

چگونه بعد از طلاق به زندگی معنا دهیم؟

برای بعضی از افرادی که طلاق گرفته‌اند، زندگی معنای خود را از دست می‌دهد. این فکرها مدام در سر آن‌ها می‌چرخد: «آیا زندگی مشترک همین بود که تلاش کنم و آن را به جایی برسانم و بعد طلاق بگیرم و همه چیز تمام شود؟» عموماً هم جوابی برای این سوال پیدا نمی‌کنند.



برای بعضی از افرادی که طلاق گرفته‌اند، زندگی معنای خود را از دست می‌دهد. این فکرها مدام در سر آن‌ها می‌چرخد: «آیا زندگی مشترک همین بود که تلاش کنم و آن را به جایی برسانم و بعد طلاق بگیرم و همه چیز تمام شود؟» عموماً هم جوابی برای این سوال پیدا نمی‌کنند.

ماهانمه «سپیده دانایی» می‌نویسد: اگر شما هم با چنین سوال‌هایی درگیری ذهنی دارید، این نوشته به دردتان می‌خورد.

تفاوت معنا و هدف در زندگی

احتمالاً شما هم این جمله آشنا را شنیده‌اید که «برای زندگی‌ات معنایی پیدا کن، وگرنه رنج می‌کشی». ولی «معنا» یعنی چه؟ بعضی‌ها فکر می‌کنند، «معنا» همان «هدف» است. یعنی من اگر هدفی در زندگی داشته باشم و تلاش کنم که به آن برسم، در واقع به زندگی معنا داده‌ام. این لزوماً نمی‌تواند درست باشد. اجازه دهید من فرق این دو را برای شما تشریح کنم. هدف به «مقصود»، «منظور»، «پیامد» و «نتیجه» اشاره دارد، این در حالی است که «معنا» به «جریان» یا «سیالی» اشاره دارد.

در یافتن معنای زندگی، شما در پی «نتیجه» و «پیامد» نیستید، بلکه معنای زندگی به «زندگی پرشور» اشاره دارد، به زندگی که در هر لحظه از آن، احساس رضایت به شما دست می‌دهد، فارغ از این که «نتیجه» چه باشد یا به «مقصودی» که داشتید رسیده باشید یا نه. برای همین اهدافی همچون «رسیدن به فلان مقام شغلی»، «کسب مدرک تحصیلی»، «داشتن اندام جذاب» یا «خریدن خانه در منطقه‌ای خوش آب و هوا» نمی‌تواند «معنای زندگی» باشد، چرا که امکان دارد شما به این اهداف دست پیدا کنید، ولی احساس رضایت نکنید.

چگونه به زندگی بعد از طلاق «معنا» دهیم؟

موقعیتی که شما در آن قرار دارید، موقعیت دشواری است. احتمالاً چیزهایی خوانده‌اید یا شنیده‌اید که بهتر است بعد از طلاق به آن عمل کنید؛ برای مثال این که ابتدا «دست از انکار بردارید و باور کنید که زندگی مشترک شما تمام شده است»، بعد «به اندازه کافی برای رابطه از دست رفته، سوگواری کنید»، سپس «حمایت‌های اجتماعی‌تان را گسترش دهید». این روند، سالم‌ترین روند سپری کردن فرآیند بعد از طلاق است. حالا باید مواردی را پیدا کنیم که زندگیمان را پرشور کند. من پیشنهادهایی برای شما دارم.

1-ارتباط با آدم‌های جدید را تجربه کنید: «ارتباط اجتماعی» یکی از مهم‌ترین شیوه‌های معنا بخشیدن به زندگی است. مواردی مثل «پول»، «سلامتی» و «احساس‌های خوب»، شادی را به زندگی هدیه می‌دهند ولی هیچ‌کدام لزوماً زندگی را معنادار نمی‌کنند و این خبر غم انگیزی است که آدم‌های شاد، الزاماً زندگی پرمعنایی ندارند. ولی از بین این موارد، «ارتباط اجتماعی» هم شادی می‌آورد و هم به زندگی معنا می‌بخشد. ارتباط اجتماعی می‌تواند شامل رابطه با دوستان، خانواده، گروه‌های جدید یا حتی برقراری ارتباط عاطفی با یک فرد جدید باشد.

2-مسئولانه زندگی کنید: بسیاری از آدم‌ها در دوره‌های سنی خاصی، دچار یک‌جور احساس گناه نسبت به زندگی خودشان می‌شوند که اصطلاحاً به آن «احساس گناه وجودی» گفته می‌شود؛ مثلاً به این فکر می‌کنند که چه کارهایی می‌توانستند بکنند ولی نکردند، چه ظرفیت‌هایی داشتند ولی به فعلیت نرساندند، چه توانمندی‌ها و استعدادهایی داشتند ولی شکوفا نکردند. احتمالاً شما بعد از طلاق خیلی به این مسائل فکر کرده‌اید. به‌واقع «طلاق» یکی از موقعیت‌هایی است که انسان‌ها را با این احساس گناه مواجه می‌کند. مسئولانه زندگی کردن، یعنی شما مسئول تمام اتفاق‌های زندگیتان هستید؛ بنابراین، مسئولیت

زندگیتان را بپذیرید و به شیوه ای زندگی کنید که بعدها دچار احساس گناه وجودی نشوید، یعنی حالا فرصت خوبی است که از تمام توانمندی هایی که دارید استفاده کنید.

3- پروژه های جدیدی برای زندگی ترتیب دهید: یکی از روش هایی که موجب می شود زندگی پرشورتر و معنادارتر دنبال شود، این است که پروژه های جدیدی در زندگی داشته باشید. برخی از افرادی که طلاق می گیرند، «منفعل» می شوند و اختیار زندگیشان را به دست «تقدیر» می سپارند و کنترل کمی روی زندگیشان دارند. برنامه ریزی کنید، علایق و سلیقه های فراموش شده تان را بازیابی کنید و به زندگیتان «موج» بیندازید، یعنی کارهایی را انجام دهید که مثل موج به تمام زندگی (یا احیاناً فرزندان) سرایت کند.

4- نوع دوستی را فراموش نکنید: افراد نوع دوست، دیدگاه خوبی نسبت به دنیا و آدم ها و تمام موجودات زنده دنیا دارند. آن ها تمایل دارند به هر شکل ممکن، نسبت به «حال خوب» دیگران حساس باشند. لزومی ندارد که حتماً کمک های مالی بکنید یا عضو «موسسه ها» یا «خیریه ها» باشید تا نوع دوستی کنید. همین که «مهربانیتان» را نسبت به دیگران گسترش دهید، همین که «عاطفه تان» را به دیگران هدیه کنید، همین که دیگران را دوست داشته باشید، شما آدم بخشنده ای هستید. نوع دوستی و بخشنده ای به زندگی آدم ها معنا می دهد. حتی می توانید تجربه های بعد از طلاق تان را در اختیار افرادی که تازه طلاق گرفته اند، قرار دهید تا آن ها نیز دوره بعد از طلاق را به خوبی سپری کنند.

5- خلق کنید و عشق بورزید: «آفرینش» نیز یکی از آن مواردی است که به زندگی آدم ها معنا می دهد. پرورش گل در یک گلدان کوچک یا اگر فرزندی دارید، تلاش برای رشد و شکوفایی فرزندان، همه انواعی از «خلق کردن» و «آفرینش» هستند. «عشق ورزی» نیز نوعی خلق به حساب می آید. به آدم ها عشق بورزید و هیجان را در آن ها زنده کنید. در واقع قصد دارم بگویم که بهانه هایی برای «بودن» در زندگی بسازید.

بهانه هایی هرچند کوچک، ولی «لذت بخش». یادتان باشد که زندگی صرفاً «به دست آوردن» چیزها نیست، زندگی لذت بردن از همین لحظه ای است که در آن هستید. زندگی یک هدیه است، که حداقل در این دنیا یک بار نصیب هر فردی می شود، این هدیه را دریافت کنید، قدرش را بدانید و از آن نهایت استفاده را ببرید تا از زندگی لذت ببرید.