

چگونه بعد از طلاق احساس طردشدگی نکنیم؟



طلاق یکی از موقعیت‌های سخت تجربه احساس طرد است. معمولاً کسی که خواستار طلاق نیست، احساس طردشدگی بیشتری تجربه می‌کند...

دکتر راضیه نصیرزاده: طلاق یکی از موقعیت‌های سخت تجربه احساس طرد است. معمولاً کسی که خواستار طلاق نیست، احساس طردشدگی بیشتری تجربه می‌کند؛ اما معنایش این نیست که طرف پیشنهاددهنده طلاق احساس طرد را تجربه نمی‌کند. توجه داشته باشید که برخی از افراد پیشنهاد طلاق را به امید مخالفت کردن طرف مقابل مطرح می‌کنند؛ بنابراین قبول پیشنهاد طلاق از سوی همسر نیز می‌تواند احساس طرد را برای طرف مقابل به دنبال داشته باشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله سپیده دانایی، کم‌تر آدمی ممکن است ادعا کند در زندگی‌اش طردشدن را تجربه نکرده است. احساس طرد به معنای تأییدنشدن و ازدست‌دادن پذیرش فردی است که ما را طرد کرده است. گرچه احساس طردشدگی اجتناب‌ناپذیر است، باید توجه داشت که این احساس خیلی بیشتر و فراتر از یک آسیب هیجانی ساده است؛ بنابراین تجربه آن بسیار دردناک و رنج‌آور خواهد بود.

چرا طرد شدن دردناک است؟

ریشه دردناک بودن طردشدن به دوران باستان بازمی‌گردد. در دوران باستان بقای انسان‌ها به ماندن در قبیله بستگی داشت. افرادی که قبایلشان آن‌ها را طرد می‌کردند، احتمال زنده‌بودنشان کم می‌شد؛ بنابراین در ضمیر ناخودآگاه همه ما طردشدن، تجربه دردناکی است. از سوی دیگر در دوران کودکی زنده‌بودن ما نیازمند پذیرفته‌شدن از طرف مادری است که از ما نگهداری کرده و اسباب آسایش ما را فراهم می‌کند. ما به تدریج یاد می‌گیریم که طردشدن از طرف مادر، نتایج ناخوشایندی برایمان به دنبال دارد و از آن فرار می‌کنیم.

موقعیت‌های مختلفی باعث می‌شوند که ما احساس طردشدن و عواقب ناخوشایند آن مانند احساس تنهایی، بی‌ارزشی، افسردگی، ناامنی و پرخاشگری را تجربه کنیم. طردشدن در روابط عاشقانه یکی از سخت‌ترین این موقعیت‌هاست. موقعیت وقتی سخت‌تر می‌شود که در تاریخچه زندگی ما ردپای طردشدن از جانب اعضای خانواده‌مان نیز وجود داشته باشد و این اولین باری نباشد که ما این حس را تجربه می‌کنیم.

همان‌طور که گفته شد طلاق یکی از موقعیت‌های سخت تجربه احساس طرد است. معمولاً کسی که خواستار طلاق نیست، احساس طردشدگی بیشتری تجربه می‌کند؛ اما معنایش این نیست که طرف پیشنهاددهنده طلاق احساس طرد را تجربه نمی‌کند. توجه داشته باشید که برخی از افراد پیشنهاد طلاق را به امید مخالفت کردن طرف مقابل مطرح می‌کنند؛ بنابراین قبول پیشنهاد طلاق از سوی همسر نیز می‌تواند احساس طرد را برای طرف مقابل به دنبال داشته باشد. ضمن این‌که مطرح‌شدن پیشنهاد طلاق ممکن است به دلیل احساس طردی باشد که افراد در زندگی زناشویی خود تجربه کرده‌اند.

چه‌گونه با احساس طرد کنار بیاییم؟

معمولاً بعد از تجربه احساس طرد، در خودمان فرو می‌رویم، گذشته را کندوکاو می‌کنیم تا بفهمیم چه اتفاقی افتاده است. در ادامه در مورد احساس طردشدگی و راهکارهای مدیریت آن بیشتر می‌گوییم.

احساس طردشدن را بپذیرید

احساس طردشدن بخشی از زندگی و قسمتی از فرآیند جدایی است. گرچه تجربه این احساس لذت‌بخش نیست، برای کنارآمدن با آن، قبل از هر چیز باید آن را بپذیریم و با درد ناشی از آن کنار بیاییم. یادتان باشد انکار این احساس کمکی به بهتر شدن حال و تغییر شرایط نمی‌کند.

دست‌وپا نزنید

هنگامی که طرد می‌شویم، همان بخش‌هایی در مغزمان فعال می‌شوند که وقتی یک درد جسمانی را تجربه می‌کنیم. گریز از این درد جان‌کاه شاید بیشترین چیزی باشد که در هنگام تجربه آن می‌خواهیم؛ اما توجه داشته باشید که این احساس یک شبه به وجود نیامده و ریشه در تجربیات کودکی ما دارد. انتظار این‌که احساس طردشدگی به سرعت ناپدید گردد، غیرمنطقی است.

ضمن این‌که طردشدن احساسی نیست که با حرف‌زدن و دلیل و منطق آوردن از بین برود؛ بنابراین برای آرام‌شدن و کنارآمدن با این احساس صبور باشید. دست‌وپازدن برای پایان این احساس راه به جایی نمی‌برد. اگر همسران به هر دلیلی نخواستند زندگی‌اش را با شما ادامه دهد، به معنای آن نیست که شما دوست‌داشتنی و جذاب نیستید. بدترین تعبیر ممکن است این باشد که شما جذابیت خود را برای همسر سابقتان از دست دادید؛ اما قرار نیست این تجربه با سایر افراد نیز تکرار شود و روابط آینده شما نیز به تجربه احساس طردشدگی منجر شود. اگر همسران به هر دلیلی نخواستند زندگی‌اش را با شما ادامه دهد، به معنای آن نیست که شما دوست‌داشتنی و جذاب نیستید. بدترین تعبیر ممکن است این باشد که شما جذابیت خود را برای همسر سابقتان از دست دادید؛ اما قرار نیست این تجربه با سایر افراد نیز تکرار شود و روابط آینده شما نیز به تجربه احساس طردشدگی منجر شود.

خودتان را سرزنش نکنید

مرور گذشته برای شناخت اشتباه‌ها و بررسی فرایند رسیدن قطار زندگی‌تان به ایستگاه طلاق ممکن است مفید باشد، البته اگر به وسواس ذهن شما تبدیل نشود؛ اما اگر شما هر لحظه از خود می‌پرسید «چه خطایی از من سر زد؟»، «چه‌گونه می‌توانستم مانع طلاق شوم؟» و سپس برای کمبودهایتان تأسف می‌خورید و به خود سرکوفت می‌زنید، مطمئن باشید که نتیجه‌ای عایدتان نمی‌شود. یادتان باشد سرزنش کردن خودمان یا حمله به حس خودارزشمندی‌مان تنها باعث می‌شود آن درد هیجانی که احساس می‌کنیم شدیدتر شود و بهبودیافتن آن را برایمان سخت‌تر کند؛ بنابراین قبل از اینکه به سرعت خودتان را برای سرزنش کردن آماده کنید، به این نکته توجه کنید که شما هر کاری از دستتان برمی‌آید انجام دادید.

بدانید شما تنها نیستید: همسران هم احساسات تلخ دارد

احساس طردشدگی و رنج ناشی از آن، وقتی بیشتر می‌شود که با خودتان فکر کنید، درحالی‌که شما این همه رنج می‌کشید و طرد شده‌اید، همسران دارد زندگی‌اش را می‌کند و به اصطلاح برای خودش، خوش است. واقعیت این است که معمولاً این‌طور نیست و طلاق برای همسران هم بدون درد و رنج تمام نمی‌شود. فقط گاهی افراد پس از جدایی با زدن ماسک بی‌تفاوتی یا خوشحالی ترجیح می‌دهند احساسات واقعی‌شان را از دیگران مخفی کنند. یادتان باشد همسران هم با طلاق به اندازه شما آسیب دیده است. البته گفتن این جمله راحت است؛ اما رسیدن به این احساس احتیاج به زمان طولانی و تمرین دارد.

با کسانی که دوستتان دارند، وقت بگذرانید

همه ما نیازمندیم احساس کنیم که دیگران دوستان دارند. وقتی طرد می‌شویم این نیاز ناپایدار شده و در واقع درد دیگری به درد جدایی از فردی که دوستش داشته‌ایم، افزوده می‌شود. در این شرایط تنها ماندن و ارتباط با افرادی که وابستگی زیادی به آن‌ها داریم و آن‌ها نیز ارزش زیادی برای ما قائل هستند و ما را می‌پذیرند، درد هیجانی پس از طردشدن را تسکین می‌دهد.

از تعمیم‌دادن افراطی بپرهیزید

اگر همسران به هر دلیلی نخواستند زندگی‌اش را با شما ادامه دهد، به معنای آن نیست که شما دوست‌داشتنی و جذاب نیستید. بدترین تعبیر ممکن است این باشد که شما جذابیت خود را برای همسر سابقتان از دست دادید؛ اما قرار نیست این تجربه با سایر افراد نیز تکرار شود و روابط آینده شما نیز به تجربه احساس طردشدگی منجر شود. قاطعانه تصمیم بگیرید و فکرها نادرست و آزاردهنده را از خود دور کنید. این نکته را به خاطر داشته باشید که در هر طلاق چندین و چند عامل با هم باعث جدایی می‌شوند و همسر شما نیز در رسیدن قطار زندگی‌تان به ایستگاه طلاق سهم بسزایی داشته است.

قبل از التیام زخم طرد، رابطه جدیدی را آغاز نکنید

گاهی آن‌قدر تجربه احساس طردشدگی برای شما تحمل‌نشده است و یا آن‌قدر به احساس ارزشمندی شما صدمه می‌زند که تصمیم می‌گیرید با ورود به یک رابطه جدید، از احساس جذابیت و دوست‌داشتنی‌بودنتان مراقبت کنید و یا نسبت به وجود آن مطمئن شوید. توجه داشته باشید که وقتی هنوز زخم‌های ناشی از تجربه احساس طردشدگی در شما التیام نیافته، نباید یک رابطه دیگر را آغاز کرده و ادامه دهید؛ به خاطر داشته باشید، هرچه روابط نامناسب بیشتری را شروع کنید، بیشتر شکست می‌خورید و بیشتر طرد می‌شوید. کنارآمدن با احساس طرد وقتی تجربه طردشدگی زیادی نداریم، بسیار آسان‌تر از وقتی است که در روابط مختلف طرد می‌شویم.