

۷ اشتباه در کمین زنان طلاق گرفته

«چه تعداد از زنان طلاق گرفته در کشور دوباره ازدواج می‌کنند؟»، تقی رستم‌وندی، رئیس سازمان امور اجتماعی کشور در پاسخ به این سوال گفته است:



«چه تعداد از زنان طلاق گرفته در کشور دوباره ازدواج می‌کنند؟»، تقی رستم‌وندی، رئیس سازمان امور اجتماعی کشور در پاسخ به این سوال گفته است: «بر اساس جدیدترین آمار سازمان ثبت احوال، ۴۰ تا ۴۵ درصد از بانوان مطلقه دوباره ازدواج می‌کنند.»

به گزارش ایسنا، روزنامه «خراسان» در ادامه نوشت: باتوجه به آمارها، امکان ازدواج مجدد زنان بعد از طلاق، نزدیک به ۵۰ درصد است و این خود بهانه‌ای شد تا در ادامه، توصیه‌هایی به چنین خانم‌هایی داشته باشیم و از رایج‌ترین اشتباهات‌شان بگوییم. همچنین بگوییم که خانم‌ها بعد از طلاق برای ازدواج مجدد چه نکاتی را در نظر بگیرند تا زندگی مشترک موفق‌تری در انتظارشان باشد و شکست قبلی باعث نشود که باز هم زندگی‌شان به خطر بیفتد.

برای بهبود روانی به خودتان زمان نمی‌دهید

پس از خاتمه یافتن زندگی مشترک به خودتان زمان بدهید تا خودتان را ببخشید و به آرامش برسید. بعد از طلاق یا فوت شوهر چه دارای فرزند باشید و چه فرزندی نداشته باشید، حداقل به مدت زمانی نزدیک یک ساله برای بهبود روانی نیاز دارید و نباید کمتر از یک سال ازدواج مجدد داشته باشید زیرا در این یک سال باید فرد از دردها، غم‌ها و آسیب‌های روانی‌ها رها شود و به بازیابی خود بپردازد.

انگیزه تان برای ازدواج مجدد اشتباه است

به انگیزه ازدواج مجدد خود هوشیار باشید. متأسفانه ازدواج‌های دوم به ویژه برای خانم‌ها با عجله بیشتر به دلیل فشارهای خانوادگی و اجتماعی، فرار از تنهایی و افسردگی یا رفع نیازهای عاطفی، جسمی و مالی و بدون در نظر گرفتن معیار مناسب انجام می‌شود که نتیجه‌اش هم معمولاً خوشبختی نیست.

از خاطرات گذشته فرار می‌کنید

گیر کردن در مرور خاطرات تلخ گذشته برای شما ممنوع است. برخی خاطرات از زمانی که با همدیگر بودید، شما را آزار خواهد داد. این خاطرات قرار نیست فراموش شوند، نباید از به یادآوردن این خاطرات فرار کنید اما نکته مهم این است که نباید با آن‌ها زندگی کنید. به خودتان یادآوری کنید لحظات خاطره‌انگیزی در انتظار شما در آینده است. آینده تان آن چیزی است که شما اکنون نیاز دارید به آن فکر کنید و روی آن تمرکز کنید. این مسئله‌ای حیاتی است که شما آسیب‌های هیجانی طلاق را که تجربه کرده‌اید، درک کنید اما نباید در آن متوقف شوید. به عبارت دیگر، باید خیلی سریع و بدون تاخیر، دوباره کنترل زندگی تان را به دست بگیرید و به سوی تحقق آرزوهای جدیدتان بروید. این کار را باید با بررسی گذشته، توجه به موقعیت فعلی و برنامه‌ریزی برای بقیه زندگی تان انجام دهید.

دچار حس بی‌ارزشی می‌شوید

احساس خود ارزشمندی را به خودتان برگردانید. باید بدانید احساس‌های نامناسب تا حدودی پس از تجربه طلاق طبیعی است. حس طرد شدن که منجر به تصمیم طلاق شده موجب حس بی‌ارزشی می‌شود و پس زدن رابطه را در پی دارد. در طول زندگی مشترک تان چقدر نیازهای خودتان را سرکوب و خود را فدا کردید تا همسرتان خشنود باشد؟! اکنون زمانی است که باید زندگی برای خودتان را شروع کنید. انجام دادن کارهایی که شما را شاد می‌کنند، به طرز قابل توجهی عزت نفس تان را افزایش می‌دهد. بهتر است ازدواج در زمانی صورت گیرد که پایش روانی تان از ازدواج اول را به پایان رسانده و سهم خودتان را در اشتباهات گذشته درک کرده‌اید و با این کار، حس خود ارزشمندی خودتان را درمی‌یابید.

ملاک‌های کمال‌گرایانه در نظر می‌گیرید

انتخاب ملاک های واقع گرایانه و نه کمال گرایانه برای ازدواج مجدد، مسئله مهمی است. در جامعه و فرهنگ ما برای ازدواج افراد مطلقه چه زن و چه مرد موارد محدودتری وجود دارد پس واقع گرا باشید و برای ازدواج ملاک های دست بالایی را در نظر نگیرید زیرا با گذشت زمان این موارد محدودتر خواهد شد. اگر ملاک های بسیار سخت گیرانه ای در ذهن داشته باشید، دیدن کوچک ترین مشکلاتی شما را به یاد زندگی گذشته می اندازد و آستانه تحمل تان تا حد زیادی کاهش می یابد. در نتیجه بسیار اهمیت دارد که واقع گرایی خود را حفظ کنید و بتوانید برای ازدواج مجدد معیارهای مناسبی را انتخاب کنید.

طلاق تان را از خواستگارتان مخفی می کنید

بعد از پیدا کردن فرد مد نظر با او صادق باشید. چیزی را از او مخفی نکنید. خوب است که درباره گذشته خود روشن برخورد و ابهامات را برای فرد جدید برطرف کنید اما لزومی ندارد که تمامی جزئیات را برای او بازگو کنید. از تعریف کردن بیش از حد دلایل طلاق بپرهیزید. قرار ملاقات فرزندان و هر مسئله ای که قرار است ارتباط شما با همسر سابق تان را حفظ کند با همسر آینده تان مطرح کنید. رعایت نکردن این مسئله پس از ازدواج می تواند به نوعی نگرانی و احساس نبود امنیت در همسر آینده تان بینجامد.

خواستگارتان را با شوهر سابقتان مقایسه می کنید

پیدا کردن ریزترین شباهت های رفتاری خواستگارتان با شوهر سابق موجب می شود که خاطره های بد فرد از همسر سابق یادآوری و به سطح هوشیاری آورده شود. بعدش هم بلافاصله فرد واکنشی بسیار منفی و شدیدتر از سطح منطقی به این رفتار یادآورنده می دهد و خب معلوم است که فرد مقابل هم در مواجهه با این رفتارهای واکنشی پرخاشگرانه بیکار نمی نشیند. یادتان باشد که هر فردی در این دنیا با فرد دیگر شباهت هایی دارد و البته تفاوت های بسیار. پس نباید هر شباهت رفتاری را به حساب یکی بودن بگذاریم. بلکه نوع برخورد ما با مسائل و کسب مهارت های جدید رفتاری زندگی را جور دیگر رقم می زند.