



تا 2 سال بعد از طلاق ازدواج نکنید

دوران بعد از طلاق، دوران حساس و پرخطری است. اگر زن و مرد و اطرافیان‌شان در این مدت رفتار مناسبی نداشته باشند، آسیب‌ها و خطرهای طلاق چند برابر می‌شود.

سلامت نیوز: دوران بعد از طلاق، دوران حساس و پرخطری است. اگر زن و مرد و اطرافیان‌شان در این مدت رفتار مناسبی نداشته باشند، آسیب‌ها و خطرهای طلاق چند برابر می‌شود.

آدم‌ها بعد از طلاق چه احساسی دارند؟ ناراحتی و غصه یا آرامش و راحتی؟

بلافاصله بعد از جدایی، برای بیشتر افراد، یک دوره‌ی تضاد، دوگانگی عاطفی و تغییرات خلقی شدید پیدا می‌شود. تضاد از این جهت که فرد طلاق‌گرفته، تردید دارد کاری که انجام داده درست بوده و این‌که آیا می‌توانسته کار بهتری انجام دهد یا نه. دوگانگی عاطفی هم به این ترتیب است که فرد در عین حال که از همسر سابق خوشش نمی‌آید، همزمان نسبت به او احساس مثبتی هم دارد؛ چون ممکن است بعضی از جنبه‌های وجود او را که در گذشته دوست داشته، هنوز هم دوست داشته باشد. تغییرات خلقی شدید هم به این صورت است که گاهی اوقات، فرد احساس تاسف می‌کند؛ چون فکر می‌کند می‌توانسته بهتر رفتار کند، یا احساس شرم در او به وجود می‌آید؛ به این دلیل که در یکی از نهادهای مهم اجتماعی که ازدواج و تشکیل خانواده است، شکست خورده است. افسردگی هم در این دوران خیلی شایع است؛ چون فرد نمی‌داند چه وضعیتی در انتظار اوست. به طور کلی در دوره‌ی پس از طلاق، خشم و تاسف و عشق و نفرت در هم می‌آمیزند. البته ممکن است بعضی اوقات، فرد احساس راحتی کند؛ چون فکر می‌کند دیگر فشارها تمام شده؛ اما ترس از آینده‌ی نامعلوم، این احساس راحتی موقت را از بین می‌برد. در این دوران، افراد با یادآوری‌های مکرر گذشته و بررسی رابطه‌ی ازهم‌گسیخته‌ی خودشان، دچار اختلال تمرکز می‌شوند و نمی‌توانند به هیچ‌چیزی به طور طبیعی فکر کنند. آنها به طور کلی با عواطف رنج‌آور و منفی روبه‌رو هستند - چه کسانی که خودشان مایل به جدایی بوده‌اند (مثل طلاق توافقی) و چه کسانی که مایل نبوده‌اند.

و چه چیزهایی این احساسات منفی را تشدید می‌کند؟

مسائل اجتماعی، عرفی و قانونی؛ مثلاً موضوعات مالی که اغلب بعد از طلاق نیز زن و مرد را به هم مربوط می‌کند و باعث ایجاد تنش می‌شود. این موضوع به‌خصوص در کشور ما، به دلیل وجود مهریه خیلی متداول است؛ چون مهریه در ابتدای ازدواج با این فرض تعیین می‌شود که قرار نیست هیچ‌وقت پرداخت شود، اما موقع طلاق معلوم می‌شود که قضیه جدی است. به همین دلیل، بعضی خانم‌ها برای گرفتن مهریه‌شان از راه قانونی وارد می‌شوند و مثلاً همسرشان را به زندان می‌اندازند و خلاصه کشمکش‌هایی ایجاد می‌شود که به مشکلات جدایی اضافه می‌کند، یا مثلاً موضوع نگهداری از فرزندان - اگر فرزندی وجود داشته باشد - معمولاً دردسرساز است. از طرف دیگر، افراد بعد از جدایی مجبور می‌شوند برای طلاق‌شان داستان اختراع کنند تا هم خودشان و هم اطرافیان‌شان را قانع کنند. اما همان‌طور که می‌دانید، چیزی به نام سازوکارهای دفاعی روانی وجود دارد که وقتی انسان احساس می‌کند تمامیت شخصیتی‌اش تهدید شده، فعال می‌شود. یکی از این‌ها فرافکنی است. در فرافکنی، فرد برای غلبه بر احساسات منفی نسبت به خودش، به گریز از واقعیت پناه می‌برد و مسایل خودش را به دیگران و محیط اطراف نسبت می‌دهد؛ مثلاً در شرایطی که خودش با رفتار نامناسب موجب جدایی شده، فکر و عنوان می‌کند که این طرف مقابل بوده که با رفتارهای بد سبب طلاق شده است.

آیا در این دوران احتمال دارد که فرد به ممکن است بعضی از جنبه‌های وجود او را که در گذشته دوست داشته، هنوز هم دوست داشته باشد. تغییرات خلقی شدید هم به این صورت است که گاهی اوقات، فرد احساس تاسف می‌کند؛ چون فکر می‌کند می‌توانسته بهتر رفتار کند، یا احساس شرم در او به وجود می‌آید؛ به این دلیل که در یکی از نهادهای مهم اجتماعی که ازدواج و تشکیل خانواده است، شکست خورده است. افسردگی هم در این دوران خیلی شایع است؛ چون فرد نمی‌داند چه وضعیتی در انتظار اوست. به طور کلی در دوره‌ی پس از طلاق، خشم و تاسف و عشق و نفرت در هم می‌آمیزند. البته ممکن است بعضی اوقات، فرد احساس راحتی کند؛ چون فکر می‌کند دیگر فشارها تمام شده؛ اما ترس از آینده‌ی نامعلوم، این احساس راحتی موقت را از بین می‌برد. در این دوران، افراد با یادآوری‌های مکرر گذشته و بررسی رابطه‌ی ازهم‌گسیخته‌ی خودشان، دچار اختلال تمرکز می‌شوند و نمی‌توانند به هیچ‌چیزی به طور طبیعی فکر کنند. آنها به طور کلی با عواطف رنج‌آور و منفی روبه‌رو هستند - چه کسانی که خودشان مایل به جدایی بوده‌اند (مثل طلاق توافقی) و چه کسانی که مایل نبوده‌اند.

و چه چیزهایی این احساسات منفی را تشدید می‌کند؟

مسائل اجتماعی، عرفی و قانونی؛ مثلا موضوعات مالی که اغلب بعد از طلاق نیز زن و مرد را به هم مربوط می‌کند و باعث ایجاد تنش می‌شود. این موضوع به‌خصوص در کشور ما، به دلیل وجود مهریه خیلی متداول است؛ چون مهریه در ابتدای ازدواج با این فرض تعیین می‌شود که قرار نیست هیچ‌وقت پرداخت شود، اما موقع طلاق معلوم می‌شود که قضیه جدی است. به همین دلیل، بعضی خانم‌ها برای گرفتن مهریه‌شان از راه قانونی وارد می‌شوند و مثلا همسرشان را به زندان می‌اندازند و خلاصه کشمکش‌هایی ایجاد می‌شود که به مشکلات جدایی اضافه می‌کند، یا مثلا موضوع نگهداری از فرزندان- اگر فرزندی وجود داشته باشد- معمولا در دسرساز است. از طرف دیگر، افراد بعد از جدایی مجبور می‌شوند برای طلاق‌شان داستان اختراع کنند تا هم خودشان و هم اطرافیان‌شان را قانع کنند. اما همان‌طور که می‌دانید، چیزی به نام سازوکارهای دفاعی روانی وجود دارد که وقتی انسان احساس می‌کند تمامیت شخصیتی‌اش تهدید شده، فعال می‌شود. یکی از این‌ها فراق‌کنی است. در فراق‌کنی، فرد برای غلبه بر احساسات منفی نسبت به خودش، به گریز از واقعیت پناه می‌برد و مسایل خودش را به دیگران و محیط اطراف نسبت می‌دهد؛ مثلا در شرایطی که خودش با رفتار نامناسب موجب جدایی شده، فکر و عنوان می‌کند که این طرف مقابل بوده که با رفتارهای بد سبب طلاق شده است.

آیا در این دوران احتمال دارد که فرد به با دوستان، اقوام و آشنایان: این گروه شامل همه‌ی کسانی می‌شود که به نظر زن و مردی که از هم جدا شده‌اند، حق دارند از طلاق آنها و دلایلش اطلاع داشته باشند. این یکی از استرس‌های بزرگ زن و مرد است که خبر طلاق را چه‌طور به اطرافیان‌شان بدهند؛ و معمولا هر کدام، داستانی برای طلاق‌شان می‌بافند و بارها آن را برای دیگران تکرار می‌کنند. برای جلوگیری از تکرار مکررات، بهتر است زن و مرد هر کدام جداگانه بنشینند و منصفانه دلایل جدایی‌شان را ارزیابی کنند؛ و در یک جمع‌بندی کلی از نکات مثبت و منفی‌اش، آن را به صورت یک نامه‌ی کوتاه محترمانه درآورند و برای همه‌ی دوستان و آشنایانی که مایلند درباره طلاق‌شان به آنها توضیح دهند، ارسال کنند یا به صورت ایمیل بفرستند. جالب است بدانید که در بعضی از جوامع، مرسوم است که خبر طلاق هم مثل خبر ازدواج به آگاهی عموم رسانده می‌شود؛ مثلا زن و شوهرها در روزنامه‌های محلی و در صفحه‌ی آگهی‌های ازدواج و طلاق، خبر جدایی‌شان را به اطلاع دوستان و آشنایان می‌رسانند. اما بعضی از آشنایان هستند که شاید دوست نداشته باشید از طلاق شما باخبر شوند. بعضی‌ها، به‌خصوص بعضی خانم‌ها، موضوع جدایی‌شان را پنهان می‌کنند یا دروغ می‌گویند؛ که این اصلا مطلوب نیست. البته این نکته را هم در نظر بگیریم که کسانی که در زندگی فرد نقشی ندارند، ضرورتی ندارد درباره‌ی طلاق او چیزی بدانند و فرد می‌تواند راجع به این موضوع با آنها هیچ صحبتی نکند.

با همکاران

بهتر است رابطه‌تان با همکاران را به حوزه‌ی کاری محدود کنید و وارد حوزه شخصی یکدیگر نشوید تا مجبور نباشید درباره‌ی یک مساله شخصی، مثل طلاق، به همکارانتان توضیح دهید. اما اگر روابط شما با یک یا چند نفر از همکارانتان، صمیمانه‌تر از این حرف‌هاست، بر حسب میزان صمیمیت روابطتان، می‌توانید از توصیه‌هایی که در بخش «دوستان، اقوام و آشنایان» استفاده کنید.

با خانواده همسر سابق

حتی اگر فرد با خانواده همسر سابق‌اش رابطه خوبی داشته باشد، خواه‌ناخواه ادامه‌ی این روابط بعد از طلاق سخت می‌شود و در بسیاری از موارد بریده خواهد شد. بنابراین توصیه نمی‌کنیم که اصراری به ادامه این روابط داشته باشید، چون ممکن است باعث تنش گاه‌وبی‌گاه شود.

با فرزندان

فرزندان در قضیه طلاق والدین گاهی حتی بیشتر از خود زن و مرد آسیب می‌بینند. آنها این آمادگی را دارند که هر بحران و مشکلی را به خودشان نسبت بدهند- مهم نیست سن‌شان زیاد یا کم باشد؛ چون هر کسی همیشه در قبال پدر و مادرش کودک است. پس پدر و مادر بعد از طلاق وظیفه دارند طوری برخورد کنند که بچه‌ها خودشان را در طلاق آنها مقصر ندانند؛ مثلا از گفتن جمله‌هایی از این قبیل که «171#؛ اگر به خاطر تو نبود، خیلی زودتر جدا می‌شدم»؛ بپرهیزند یا از بدگویی و تحقیر یکدیگر در مقابل بچه‌ها خودداری کنند. بلکه برعکس، زحمات دیگری را به بچه‌ها گوشزد کنند و به آنها بگویند که بعضی‌وقت‌ها، دو نفر که آدم‌های سالم و مثبتی هم هستند، ممکن است در روابط‌شان با هم مشکل پیدا کنند. این به معنی ناهنجار بودن یا بد بودن یکی از آنها نیست. از طرف دیگر، بهتر است پدر و مادر، حرف‌هایی را که قرار است به بچه‌ها بگویند با هم هماهنگ کنند؛ چون اگر هر کدام یک داستان متفاوت بگویند، از نظر بچه، معنی‌اش این است که هیچ‌کدام درست نمی‌گویند.

سال قادر نیست مسایل را واقع‌بینانه ارزیابی کند. از این جهت، اگر قرار باشد با همان دیدگاه‌های نادرست ازدواج کند، اشتباه‌های قبلی را تکرار می‌کند و متاسفانه تجربه نشان داده که این ازدواج‌های مجدد، در اکثر موارد به شکست منجر می‌شود.

رفتار دیگران با زن و مردی که تازه از هم جدا شده‌اند

تنها کاری که باید انجام بدهند، حمایت عاطفی کامل از فرزندی است که به تازگی طلاق گرفته است. آنها باید صرف‌نظر از احساسی که

نسبت به این جدایی دارند- تایید یا مخالفت- از فرزندشان حمایت کنند؛ چون او در شرایط دشواری است و ممکن است دچار اختلالات رفتاری و روانی شود.

ما به خانواده‌های کسانی که طلاق می‌گیرند، می‌گوییم این درست شبیه این است که شما می‌بینید فرزندتان رگ دستش را بریده و خودکشی کرده است. در این شرایط، ما نمی‌رویم بالای سر فرد که بگوییم چه کار زشتی کرده‌ای و دیگر دوستت ندارم؛ او را سرزنش و نکوهش نمی‌کنیم، بلکه اول از همه زخمش را ترمیم می‌کنیم و به مراقبت و پرستاری و حمایتش می‌پردازیم و بعد به چیزهای دیگر فکر می‌کنیم. پس به جای موضع‌گیری عاطفی و هیجانی شدید که اتفاقاً در خانواده‌های ایرانی بسیار شایع است، باید به شکل منطقی از فرد حمایت کرد.

دوستان و آشنایان

اگر دوستی که طلاق گرفته، خودش خبر طلاق را به دوستان و آشنایان داده باشد، آنها باید همدردی و حمایت عاطفی‌شان را نشان بدهند ولی اگر خود فرد چیزی نگفته باشد، هر حرفی در این باره ممکن است به عنوان فضولی و دخالت بی‌جا تلقی شود و فرد را معذب و ناراحت کند.

ازدواج مجدد با همسر سابق

اگر زن و مرد خیلی زود پشیمان بشوند و بخواهند دوباره به زندگی مشترک برگردند، نتیجه‌ای که از این تصمیم می‌گیریم، این است که تصمیم‌شان برای طلاق، منطقی نبوده است. از آنجا که در جامعه‌ی ما، طلاق هم مثل ازدواج ممکن است در اثر دخالت اطرافیان اتفاق بیفتد، این احتمال وجود دارد که پس از مدتی که طرفین چشم‌انداز منطقی‌تر و دقیق‌تری نسبت به ماجرا پیدا کردند، دوباره تصمیم به ازدواج با یکدیگر بگیرند، که در این صورت اقدام مثبتی است.

منبع: سلامتیران