

12 راه نرفته قبل از طلاق

این سؤالی است که اگر زندگی‌تان به بن‌بست رسیده باشد ممکن است از خودتان بپرسید. پرسشی که پاسخ به آن چندان هم راحت و روشن نیست.



سلامت نیوز: آیا باید طلاق بگیرید؟ این سؤالی است که اگر زندگی‌تان به بن‌بست رسیده باشد ممکن است از خودتان بپرسید. پرسشی که پاسخ به آن چندان هم راحت و روشن نیست.

اگر به مرحله‌ای رسیده‌اید که احساس می‌کنید ماندن در رابطه زناشویی هرروز مشکلات و مسائل حادی به همراه دارد گزینه طلاق یکی از اولین چیزهایی است که به آن فکر خواهید کرد. اما یادتان باشد که تصمیم‌های احساسی معمولاً نتایج خوبی در پی ندارند. و اگر فقط با احساساتان تصمیم بگیرید شاید خیلی زود پشیمان شوید.

آیا همه تلاشتان را کرده‌اید؟

آیا صادقانه همه تلاشتان را برای حفظ زندگی زناشویی‌تان کرده‌اید؟ آیا مطمئن هستید که همه راه‌ها را امتحان کرده‌اید؟ آیا به همه جوانب زندگی‌تان بعد از طلاق نیز فکر کرده‌اید؟ آیا می‌دانید تجربه زندگی زناشویی، نگاه شما را به زندگی تغییر می‌دهد و تنها زندگی کردن را سخت می‌کند؟ آیا مشکلات و مسائل زندگی بعد از طلاق را می‌دانید؟ آیا به همه شرایطی که برای فرزندان‌تان پیش خواهد آمد فکر کرده‌اید؟

آیا باید طلاق بگیرید؟

برای زندگی بعد از طلاق برنامه‌ریزی کرده‌اید؟

آیا به ازدواج مجدد فکر کرده‌اید و یا تصمیم دارید تنها زندگی کنید؟

محل سکونتتان را تعیین کرده‌اید؟

به سرنوشت خانواده به ویژه فرزندان‌تان فکر کرده‌اید؟ این مسئله باید یکی از دغدغه‌های اصلی شما بعد از طلاق باشد. زیرا به عنوان والد شما تا همیشه مسئولیت عاطفی فرزندان‌تان را به عهده دارید.

این مسائل و پرسش‌هایی مشابه آن برای هرکسی که تصمیم به جدایی می‌گیرد مطرح است و واقعیت این است که در بیشتر موارد نمی‌توان به آنها پاسخ روشنی داد.

هر رابطه‌ای ارزش ماندن را ندارد

شاید درموردی حق با شما باشد و با وجود همه تلاش‌هایی که برای حفظ رابطه زناشویی‌تان کرده‌اید این زندگی، ارزش ننگ داشتن را نداشته باشد. در صورتی ماندن در رابطه ارزشمند است که شما کورسوی امیدی برای تغییر و بهتر شدن را ببینید چرا باید با فردی زندگی کنید که زندگی‌تان را پر از اختلاف و تنش کرده است؟ گاهی اوقات جدایی برای فرزندان‌تان نیز مفیدتر است!

حقیقت این است که اگر شما و همسرتان نخواهید برای بهبود رابطه کاری بکنید به مرور زمان زندگی‌تان سخت‌تر و غیرقابل تحمل‌تر خواهد شد و هر دوی شما به همراه فرزندان‌تان قربانی ادامه این رابطه خواهید شد. زیرا بعضی از مشکلات واقعاً راه‌حلی ندارند و تلاش‌های شما یا همسرتان بی‌فایده است به ویژه در مواردی که اختلافات اساسی در طرزتفکر، فرهنگ و سبک زندگی وجود داشته باشد و هیچ‌یک از شما از مواضعش پابین نیاید.

مهم نیست که چقدر تلاش کرده‌اید، چند سال از زندگی‌تان گذشته است و یا روزهای شروع زندگی‌تان چقدر خوب بوده است، اگر شما مشکلات اساسی با یکدیگر داشته باشید گزینه ازدواج دور از ذهن نخواهد بود.

بروم یا بمانم؟

معمولاً کسانی که به جدایی فکر می‌کنند برای تایید یا رد این تصمیم، از دیگران کمک می‌گیرند. آنها از دوستان نزدیک‌شان شروع می‌کنند، خانواده و یا هرکسی که بتواند درباره زندگی آنها نظری بدهد و شرایطشان را درک کند.

در نهایت این شما هستید که برای ماندن یا جدایی تصمیم می‌گیرید. دوستانتان ممکن است نظرات مختلفی داشته باشند. شاید یک نفر بگوید این کار اشتباه است و دیگری شما را تشویق کند. هیچ‌کدام از آنها در زندگی شما حضور ندارند. حتی پدر و مادرتان نیز نمی‌توانند نظر درستی بدهند زیرا آنها عمیقاً ریشه مشکلات شما را نمی‌دانند و اظهارنظرشان آمیخته با ترس، احتیاط و سنجیدن شرایطی است که ممکن است شما به آنها بهایی ندهید.

بعد از شنیدن همه نظرات و مشاوره‌ها باید تصمیم بگیرید که آیا باید زندگی‌تان را ترک کنید یا نه. اگر هنوز امیدوار هستید و یا نگرانی‌هایی دارید که هنوز در این زمینه رفع نشده‌اند می‌توانید کمی بیشتر فکر کنید تا تصمیم نهایی را با قاطعیت و جدیت بیشتری بگیرید.

تصمیم نهایی برای جدایی

مشاوران و متخصصان خانواده بیشترین راهنمایی را می‌توانند به شما بکنند. اگر تصمیم‌گیری برایتان سخت است از این مشاوران کمک بگیرید. آنها با شنیدن مسائل و مشکلات شما می‌توانند به نکاتی پی ببرند که ممکن است خودتان آنها را در رابطه زناشویی‌تان نادیده گرفته باشید و یا متوجه آن نشده باشید.

نباید توقع داشته باشید که آنها به شما بگویند زندگی‌تان را ادامه بدهید و یا از همسرتان جدا شوید. آنها فقط می‌توانند شمارا راهنمایی کنند تا تصمیم درست را بگیرید. شما فقط زندگی خودتان و اطرافیانتان را می‌بینید اما مشاوران با بررسی چندین مورد مشابه شما می‌توانند نتایج تصمیمی که می‌گیرید را هشدار بدهند و آنها را در اختیارتان قرار بدهند.

ماندن یا ترک زندگی، خواندن سرگذشت زندگی دیگران نیست بلکه خود زندگی است. شما درون یک رابطه قرار دارید، آنچه از سر گذرانده‌اید و آنچه درپیش رو دارید همگی واقعی هستند و فقط خود شما هستید که با عمیق‌تر و دقیق‌تر نگاه کردن به آن می‌توانید درباره آن تصمیم بگیرید.

تصمیم به جدایی همانقدر مهم و جدی است که برای ازدواج یا بچه‌دار شدن تصمیم گرفته‌اید زیرا تمام آینده شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

اما این نکته را فراموش نکنید که ابهام در ترک رابطه یا باقی ماندن در آن زمانی به وجود می‌آید که هنوز گزینه‌های بهتری برای انتخاب وجود دارند. به همین دلیل است که شما نگران انتخابتان هستید. در مواردی که آزار جنسی، جسمی و روحی شدیدی وجود دارد، همسرتان اعتیاد سنگین به مواد مخدر پیدا کرده است و تهدید جدی‌ای برای زندگی شما و فرزندان‌تان به حساب می‌آید تصمیم‌گیری چندان سخت و پیچیده نیست. زیرا می‌بینید که همسرتان به هیچ‌وجه صلاحیت پدر یا مادر و همسری خوب بودن را ندارد.

اگر با کسانی که از همسرشان خیانت دیده‌اند و یا به شدت موردآزار قرار گرفته‌اند صحبت کنید آنها به شما خواهند گفت که از جدایی‌شان راضی‌اند و با این کار خودشان و زندگی‌شان را نجات داده‌اند. زندگی شما چقدر به نوع زندگی آنها نزدیک است؟

چگونه به تصمیم درست نزدیک شوم؟

اگر در گرفتن یک تصمیم قطعی برای ترک زندگی یا ادامه آن مانده‌اید می‌توانید از این راهنمایی‌های کلی و پیشنهادی استفاده کنید. به این 12 مسئله و نکته در زندگی زناشویی‌تان توجه کنید. اگر آنها را در زندگی‌تان لحاظ کردید و به نتیجه رسیدید می‌توانید راحت‌تر برای ماندن یا ترک رابطه تصمیم بگیرید:

1- زود جدا نشوید: شما برای ازدواج وقت، انرژی، پول، امیدها و رویاهایتان را هزینه کردید. فقط کسانی از جدایی‌شان رضایت دارند

و احساس گناه و خطا نمی‌کنند که مطمئن باشند تمام تلاششان را برای بهتر کردن این رابطه کرده‌اند اما چیزی تغییر نکرد. پیش از تصمیم‌گیری سعی کنید همه انرژی‌تان را برای بهبود رابطه‌ای که در آن هستید بگذارید.

2- فرزندان را در نظر بگیرید و تأثیر طلاق را بر زندگی آنها جدی بگیرید: کودک نوپا، بچه دبستانی و فرزندان که از لحاظ عاطفی به پدر و مادرش وابسته است را نمی‌توانید قربانی تصمیم‌های خودخواهانه خودتان بکنید. تصمیم برای طلاق یا زندگی در شرایطی که به کودک آسیب‌های روانی وارد می‌شود بسیار حساس است. تغییر شرایط مالی، مکان زندگی و سبک زندگی برای کودک بسیار سخت است و او را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

3- اگر همسران اعتیاد دارد و یا خشونت طلب است از همه فرصت‌های درمانی و حمایت‌های اجتماعی و خانوادگی‌تان استفاده کنید. مثلاً اگر همسران اعتیاد دارد پیش از تصمیم به جدایی به مشاوره بروید. او را به مراکز ترک اعتیاد بفرستید. از روانپزشکان کمک بگیرید و از خانواده بخواهید تا او را برای حفظ زندگی ترغیب و تشویق کنند. اما اگر بعد از همه تلاش‌ها و برنامه‌ریزی‌هایتان او رویه‌اش را تغییر نداد گزینه جدایی انتخاب خوبی است زیرا اگر فرزندان هم داشته باشید آنها را از این بلای خانمان‌سوز دور نگه می‌دارید.

4- تغییر کنید: چطور می‌توانید همسر بهتری باشید؟ در بیشتر مواقع لازم است کمی انعطاف‌پذیر باشید زمانی که خودتان را تغییر می‌دهید و عادت‌ها و تفکرات اشتباهتان را کنار می‌گذارید نتیجه‌اش را در تغییر رفتار همسران خواهید دید. گاهی شما تلاش می‌کنید با اجبار همسران را تغییر بدهید غافل از اینکه خودتان باید عوض شوید. این به این معنی نیست که همسران هیچ ایرادی ندارد. شاید ریشه مشکلات از او باشد اما زمانی که انعطاف‌پذیر باشید، او را نیز تغییر می‌دهید بدون اینکه مجبور به بحث و دعوا بر سر این موضوع شوید.

5 - مشاوره بگیرید: اگر از آن دسته آدم‌هایی هستید که رفتن پیش یک مشاور خانواده را وقت تلف کردن یا پول دور ریختن می‌دانید، بسیار اشتباه می‌کنید. این طرز تفکر غلط را کنار بگذارید و مطمئن باشید کمی هزینه برای حفظ زندگی به شما ضرری نمی‌زند.

6- همسران را پیش مشاور ببرید: او را تشویق کنید تا برای حل مشکلاتی که در رابطه به وجود آمده است با مشاور گفت‌وگو کند. شاید او مخالفت کند اما اگر ببیند شما برای جدایی جدی هستید و زندگی‌اش را دوست داشته باشد، حتماً به پیشنهاد شما گوش خواهد داد. اگر او این پیشنهاد را نپذیرد و همچنان بر سر مواضعش باشد، تصمیم‌گیری را برای هردوی شما سخت خواهد کرد.

7- خودتان را امتحان کنید: پیش از جدایی با توافق همسران، مستقل زندگی کنید. آیا به او وابسته هستید؟ آیا در این مدت به آرامش رسیدید؟ آیا دلتان برایش تنگ می‌شود یا خوشحال هستید؟ آیا به تنهایی از پس زندگی برمی‌آید؟ این روش به شما کمک می‌کند بیشتر و عمیق‌تر فکر کنید. مطمئن باشید به نتایج جالبی می‌رسید.

8 - همسران را ارزیابی کنید: روی یک کاغذ خوبی‌ها و بدی‌های همسران را بنویسید. تجربه‌های مثبت و منفی‌ای که در این زندگی به دست آوردید را نیز فهرست کنید. هر روز به این ویژگی‌ها چیزی اضافه کنید. از همسران نیز بخواهید همین کار را بکنند. فهرست‌هایتان را باهم مقایسه کنید. چه می‌بینید؟ امید برای بهبود زندگی یا نتایجی تأسفبار؟

9- ناامیدانه رفتار نکنید: ممکن است به‌خاطر افسردگی و فشاری که در زندگی تحمل کرده‌اید نتوانید برای ادامه زندگی قدمی بردارید و تلاشی نکنید. وضعیت روحی‌تان را بررسی کنید آیا روزها خوشحال هستید. آیا فرزندان را دوست دارید؟ آیا به خودتان اهمیت می‌دهید. پاسخ هرکدام از اینها اگر نه باشد به این معنی است که از لحاظ روحی ضعیف شده‌اید. ممکن است این حالت مانع تحرک و تلاش شما برای بهبود وضعیت رابطه‌تان باشد. اگر این چنین است به فکر درمان باشید.

10- عشق را رها نکنید: علاقه می‌تواند مشکل‌گشای شما باشد. اگر می‌بینید هنوز هم همسران را دوست دارید و نگاه دلسوزانه‌ای به زندگی دارید می‌توانید برای بهبود رابطه امیدوار باشید. اما نفرت در پیچه‌های قلب و فکر شما را برای سلامت و همزیستی همدلانه با همسران مسدود خواهد کرد. اگر همسران رفتاری دارد که شما را آزار می‌دهد اما باز هم در درون وجودتان بارقه‌های محبت را می‌بینید برای زندگی تلاش کنید و تصمیم برای طلاق را عقب بیندازید.

11- برای همسران نامه بنویسید: اگر نمی‌توانید احساساتتان را بیان کنید آنها را در نامه‌ای برای همسران شرح بدهید. زن و شوهرهای زیادی هستند که مشکلات، افکار و احساساتشان را برای یکدیگر می‌نویسند و از آن نتیجه می‌گیرند. این روش نه قدیمی و نه بی‌فایده است. گزینه‌ای است که شاید همسران از آن خوشش بیاید.

12- آخرین راه: اگر همه تلاشتان را در مدت زمانی حداقل یک ساله کردید و همسرتان هیچ تغییری نکرد و زندگی‌تان سخت‌تر شد تصمیم برای جدایی چندان غیرمعقول نخواهد بود. در هر صورت این زندگی شماست که از این رابطه آسیب می‌بیند و خودخواهانه نیست اگر نمی‌خواهید اجازه بدهید کسی آن را با فشارهای روانی، آسیب‌های روحی و عاطفی و جسمی خراب کند.

منبع: روزنامه اطلاعات