

نیادهای پس از طلاق

شاید گریه کردن ساده‌ترین کاری باشد که در چنین مواقعی می‌توان انجام داد، اما فرد به زمان نیاز دارد. زمانی برای سپری کردن و غلبه بر سختی و التیام نسبی زخم‌ها. در این مدت ممکن است شما دست به انجام کارهایی بزنید که بعد متوجه شوید درست نبوده و فقط برای فرار از این بحران بوده است.



سلامت نیوز: شاید گریه کردن ساده‌ترین کاری باشد که در چنین مواقعی می‌توان انجام داد، اما فرد به زمان نیاز دارد. زمانی برای سپری کردن و غلبه بر سختی و التیام نسبی زخم‌ها. در این مدت ممکن است شما دست به انجام کارهایی بزنید که بعد متوجه شوید درست نبوده و فقط برای فرار از این بحران بوده است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم؛ واقعیت این است که برخی افراد خود را در کارشان غرق می‌کنند، بعضی در خانه می‌مانند و غصه می‌خورند و برخی دیگر نیز به افراط و تفریط در کارها می‌پردازند. اما بهترین راه علاج چیزی است که به جایگزین‌درمانی معروف است. به این معنا که فقدان یا کمبود عشق و محبت را با فعالیت یا کار دوست‌داشتنی دیگر جایگزین کنیم. برای مثال، با تغذیه مناسب و فعالیت‌های ورزشی به جسم خود محبت کنیم. اما این‌که چگونه کار را آغاز کنیم، مهم است. بیشتر زنان ایرانی پس از گذراندن دوره سوگ نمی‌توانند بسرعت به جامعه بازگردند.

فاصله لازم است

شاید شما هم میان دوستان و آشنایان با این افراد برخورد کرده‌اید که پس از شکست در ازدواج بلافاصله یک رابطه جدید را شروع می‌کنند تا رابطه و ازدواج قبلی را فراموش کنند. دکتر سیدهادی معتمدی، روانپزشک و استاد دانشگاه توانبخشی و علوم بهزیستی شهید بهشتی می‌گوید: بررسی‌های ما در دانشگاه نشان داده آغاز رابطه‌ای جدید بلافاصله بعد از طلاق احتمال به شکست کشیده شدن آن را افزایش می‌دهد و به دلیل استرس‌هایی که هنوز از ازدواج قبلی در فرد باقی مانده است، امکان شناخت درست وجود ندارد. پس بهتر است بین طلاق و آغاز رابطه جدید حداقل چند ماهی فاصله بیندازید و اگر این روزها احساس تنهایی و بی‌پناهی بشدت شما را آزار می‌دهد، به فکر راه‌های بهتری برای کنار آمدن با آن باشید، راه‌هایی مثل ورزش، صرف وقت با دوستان و اقوام و یادگیری هنر و مهارت‌های جدید.

سراغ اینترنت و ماهواره نروید

اما اشتباه نکنید نباید در این دوره دنبال هر تفریحی بروید. برخی افراد پس از طلاق زمان زیادی را صرف گشتن در اینترنت و سایت‌های نامناسب یا دیدن برنامه‌های نامناسب ماهواره می‌کنند. معتمدی معتقد است با یک برنامه‌ریزی می‌توانید از فرصت‌ها استفاده کنید و نباید دنبال تفریحاتی بروید که فقط وقت شما را پر می‌کند و هیچ سودی ندارد. مثلا کسی را سراغ دارم که پس از طلاق چند ماهی از نمایشگاه‌ها و مزون‌های لباس دیدن می‌کرد و می‌کوشید با این تفریحات وقت خود را پر کند اما این راه‌حل درستی نیست.

شاید هم ممکن باشد برای فرو نشاندن خشم در خانه، خود را حبس کنید و هیچ کجا نروید و وقت‌تان را با تلویزیون و چت کردن پر کنید، اما استاد دانشگاه توانبخشی و علوم بهزیستی شهید بهشتی تاکید می‌کند: خود و همسر سابقتان را ببخشید. به این فکر کنید که هر دوی شما نسبت به میزان آگاهی و تجربه خود بهترین عملکرد را در شرایط بحران انجام داده‌اید و حتی اگر یکدیگر را آزار هم داده‌اید، به خاطر بدجنسی و توهین نبوده، بلکه شرایط این گونه اقتضا می‌کرده است و شاید هم به خاطر دفاع و حفظ خود در آن لحظات مجبور به بروز چنین رفتارهایی شده‌اید. بخشش شما را از قید تنفر و افسردگی و ملامت آزاد می‌کند؛ البته نباید انتظار داشته باشید بخشش و فراموشی آسان حاصل شود. بخشش به تمرین نیاز دارد، تمرین مداوم و روزانه. به همسر سابقتان فکر کنید و او را برای همه چیز ببخشید.

همه دوستان را کنار نگذارید

اما در دوران پس از طلاق لازم نیست با همه قطع رابطه کنید و دور همه را خط بکشید. به گفته معتمدی طبیعی است بعد از دوران طلاق، خانواده همسر در لیست سیاه قرار می‌گیرد و بویژه زنان با خانواده همسر و دوستانشان قطع ارتباط می‌کنند، اما نباید یکباره همه دوستان و آشنایان را کنار بگذاریم، زیرا از دست دادن دوستان و افرادی که تا مدتی پیش با آنها رابطه عاطفی داشتیم، می‌تواند احساس تنهایی بعد از طلاق را به نحو قابل توجهی تشدید کند. در عین حال، برخی افراد امکان درد دل با خانواده و خویشاوندان نزدیک خود را نیز ندارند و احساس می‌کنند در صورتی که درباره مشکلات خود با آنها صحبت کنند، باعث شود بیشتر غصه بخورند. در این شرایط شاید روش بهتر، انتخاب برخی دوستان برای ادامه و البته تقویت رابطه است.

مهاجرت نکنید

احتمالا بعد از طلاق دوست داشته باشید مدتی از محل زندگیتان دور شوید، اما روان‌شناسان توصیه می‌کنند برای همیشه شهرتان را تغییر ندهید. یکی از انتخاب‌هایی که می‌تواند بعد از طلاق برای برخی وسوسه‌کننده باشد، دور شدن از محل زندگی قبلی تا حد ممکن است. برخی افراد ترجیح می‌دهند محل زندگی خود را به کلی تغییر دهند. این روانپزشک می‌گوید: رفتن به شهری دیگر یا حتی کشوری دیگر می‌تواند رویای برخی‌ها باشد، اما این تغییر دادن محل زندگی می‌تواند گاهی اوقات به هیچ عنوان گزینه خوبی نباشد. اگر افراد بعد از طلاق ترجیح می‌دهند نزدیک پدر و مادر، خویشاوندان یا دوستان زندگی کنند، نه تنها بد نیست که به دلیل برخورداری از حمایت‌های جدید مفید هم است، اما وقتی افراد به نوعی می‌خواهند از تمام گذشته خود فرار کنند و به مکانی بروند که هیچ آشنایی ندارند، ممکن است یکی از بدترین انتخاب‌های خود را انجام داده باشند. بنابراین بهتر است تغییر محل زندگی و رفتن به جایی غریب را به بعد از مستقل شدن کامل موکول کنید.

زیاد کار نکنید

برخی افراد برای فراموش کردن ناراحتی‌ها و از همه مهم‌تر پر کردن تنهایی خود، پس از طلاق آنقدر کار برای خود می‌تراشند که دیگر وقتی برای تفریح ندارند. اضافه‌کار ایستادن، رفتن سر کار دوم یا شرکت در کلاس‌های آموزشی از جمله کارهایی است که این افراد انجام می‌دهند. البته بعد از مدتی بیشتر این افراد متوجه می‌شوند بیش از قبل مریض می‌شوند، سرما می‌خورند یا احساس ضعفی عمومی به سراغ آنها می‌آید. معتمدی در این باره معتقد است: باید توجه داشت بدن در زمان استرس و تنش دچار تغییراتی می‌شود و یکی از اولین تغییرات کاهش قدرت ایمنی بدن است. وقتی بعد از طلاق فرد به صورتی افراطی سر خود را شلوغ می‌کند، هرچند ممکن است دیگر استرس و تنش را در سطح بالا احساس نکند، اما باعث می‌شود بدنی که از قبل دچار ضعف بوده، فرصت بهبود را از دست بدهد. بنابراین بعد از طلاق، افراد حتماً باید زمان مناسبی را برای استراحت و خواب کافی اختصاص دهند. این کار باعث می‌شود بدن خود را بازیابی و از ابتلای شخص به بیماری جلوگیری کند. از طرفی، رسیدگی به تغذیه و حتی زیبایی، می‌تواند به شما امکان بدهد تا بخشی از اعتماد به نفسی را که طی طلاق از دست داده‌اید، بازیابی کنید.

افراطی خرج نکنید

پس از طلاق برخی بویژه زنان بسیار مهربان و خیر می‌شوند. این‌که آدم به کار خیر بپردازد نه تنها بد نیست که خیلی هم خوب است. اما مشکل این گروه این است که بدون حساب و کتاب، پول‌هایشان را برای کارهای خیر خرج می‌کنند. معتمدی در این باره می‌گوید: این کار شاید از نظر روانی در آن لحظه احساس خوبی ایجاد کند و باعث شود فرد احساس کند مرهمی برای زخم‌هایش پیدا کرده است، اما می‌تواند ایرادی اساسی داشته باشد، چرا که معمولاً تازه چند ماه بعد، وقتی فرد در جمع و تفریق صورت‌حساب‌ها به مشکل برمی‌خورد، متوجه می‌شود آن موقع از روی عصبانیت تصمیمی عجولانه گرفته است و حالا نمی‌تواند مشکلات مالی را بدرستی حل و فصل کند.

اگر بلافاصله بعد از طلاق هم دوست دارید در کارهای خیر شرکت کنید، شاید بهتر باشد به گزینه‌های دیگری مثل صرف وقت در مراکز نگهداری سالمندان و نگهداری معلولان فکر کنید. خوبی این گزینه‌ها این است که هم زمان شما را پر می‌کند، هم شما را از درگیر شدن با افکار خودخواهانه دور می‌کند و هم می‌تواند باعث شود یادتان باشد که خدا چه نعمت‌های زیادی به شما داده است و طلاق گرفتن به معنی بیچارگی نیست. حتی ممکن است در این دوران برای این‌که نزد دیگران خود را شاد نشان دهید مهمانی‌های پرخرج و شلوغ بگیرید که این اشتباه است، چون نه تنها متحمل هزینه می‌شوید بلکه کمکی هم برای تنهایی شما نمی‌شود.

همه وسایل را دور نریزید

دور ریختن عکس‌های یادگاری یکی از اولین کارهایی است که برخی بعد از طلاق انجام می‌دهند. اما لازم نیست تمام لباس‌هایی را که در طول سال‌های زندگی مشترک خریده‌اید کنار بگذارید یا این‌که بسیاری از وسایل زندگی‌تان را به این دلیل که شما را یاد خاطراتان می‌اندازد به دیگران ببخشید. این موضوع می‌تواند تنها بعد از مدتی باعث پشیمانی شود. معتمدی می‌گوید: ممکن است پس از طلاق

دچار مشکل مالی شوید، در این شرایط خرج‌تراشی برای خود اشتباه است. سعی کنید تا حد امکان از همان وسایل قدیمی خود استفاده کنید و اگر هجوم خاطرات، شما را بسیار آزار می‌دهد، در عوض دورریختن از راهکارهای دیگری استفاده کنید، مثلاً می‌توانید برای مدتی بخشی از آنها را کنار بگذارید.

بیشتر: ..سلامت نیوز: سرویس خبری: خانواده:نبایدهای پس از طلاق::.