



چطور بعد از برهم خوردن یک رابطه، زندگی مان را ادامه دهیم

وقتی یک رابطه یا ازدواج بر هم می‌خورد هیچ وقت آسان نیست. دلیل این بر هم خوردن رابطه هر چه که باشد--و اینکه می‌خواسته‌اید یا نه--

سلامت نیوز : وقتی یک رابطه یا ازدواج بر هم می‌خورد هیچ وقت آسان نیست. دلیل این بر هم خوردن رابطه هر چه که باشد--و اینکه می‌خواسته‌اید یا نه-- اتمام رابطه ممکن است کل زندگیتان را از این رو به آن رو کند و همه جور احساسات دردناک و پریشان‌کننده برایتان به ارمغان آورد. اما برای کنار آمدن با این وضعیت دشوار و ادامه راهتان کارهای مختلفی می‌توانید انجام دهید. حتی می‌توانید از این تجربه درس بگیرید و به فردی قوی‌تر و هوشیارتر تبدیل شوید.

التیام یافتن بعد از بر هم خوردن رابطه یا طلاق

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مردمان ؛ چرا حتی با اینکه رابطه‌تان دیگر آنقدرها خوب نیست، بر هم خوردن رابطه اینقدر دردناک است؟ طلاق و جدایی به این دلیل دردناک می‌باشد که نشانگر فقدان است و نه فقط از رابطه بلکه از آرزوها و تعهدات مشترک. روابط عاشقانه با هیجانی وصف‌ناپذیر و امید به آینده شروع می‌شوند. وقتی چنین روابطی بر هم می‌خورند، دچار ناامیدی، استرس و فقدان شدید می‌شویم.

طلاق و جدایی ما را به ورطه‌ای نامعلوم می‌کشانند. همه چیز بر هم می‌خورد: برنامه زندگی و مسئولیت‌هایتان، خانه‌تان، روابط خانوادگی و دوستی‌هایتان و حتی هویت‌تان. جدایی، تردید نسبت به آینده را می‌آورد. بدون داشتن همسر زندگی چه شکلی خواهد بود؟ آیا می‌توانید کس دیگری را پیدا کنید؟ آیا تا آخر عمر تنها خواهید ماند؟ این تردیدها گاهی بدتر از یک رابطه بد به نظر خواهد رسید. التیام یافتن و بهبودی از جدایی و طلاق بسیار سخت است. اما، خیلی مهم است که بدانید و مرتب به خودتان یادآور شوید که می‌توانید و باید به جلو بروید. اما التیام یافتن زمان می‌برد، پس باید صبور باشید.

کنار آمدن با جدایی و طلاق

باید بدانید که داشتن احساسات مختلف و گوناگون هیچ اشکالی ندارد. اینکه احساس ناراحتی، عصبانیت، خستگی و سردرگمی کنید کاملاً طبیعی است؛ حتی این احساسات می‌توانند بسیار شدید باشند. بپذیرید که واکنش‌هایی مثل این به مرور زمان کمتر خواهند شد. حتی اگر ازدواج‌تان، ازدواجی ناسالم بوده باشد، افتادن به ورطه‌ای نامعلوم ترسناک است.

به خودتان استراحت بدهید. به خودتان اجازه دهید برای یک دوره در حد مطلوب احساس و عمل نکنید. شاید نتوانید در کار یا توجه‌تان به دیگران بازده قبل را داشته باشید. هیچکس سوپرمن نیست؛ برای التیام یافتن و به دست آوردن دوباره انرژی زمان بگذارید.

نباید این دوره را به تنهایی سپری کنید. در میان گذاشتن احساسات‌تان با دوستان و خانواده می‌تواند به شما برای کنار آمدن با این شرایط دشوار کمک کند. کناره‌گیری از جمع و منزوی کردن خودتان فقط سطح استرستان را بالا برده، تمرکزتان را کم کرده و در کار، روابط و سلامت عمومی‌تان تداخل ایجاد می‌کند. اگر نیاز به کمک دارید، از کمک گرفتن دریغ نکنید.

به خودتان اجازه دهید برای از دست دادن رابطه‌تان غصه بخورید

غصه خوردن یک واکنش طبیعی به فقدان است و جدایی و طلاق از یک رابطه عاشقانه شامل فقدان‌های مختلف می‌شود: فقدان همراهی و تجربیات مشترک (که ممکن است همیشه لذت‌بخش نبوده باشد) فقدان حمایت و پشتیبانی (چه مالی، چه عقلی، اجتماعی و یا احساسی) فقدان امید، برنامه و آرزوها (که از فقدان‌های عملی‌تر حتی دردناک‌تر می‌تواند باشد)

اینکه به خودتان اجازه دهید درد این فقدان‌ها را احساس کنید ممکن است ترسناک باشد. ممکن است بترسید که احساساتتان آنقدر زیاد شوند که نتوانید تحملشان کنید یا همیشه در آن ورطه تاریک باقی بمانید. باید به خاطر داشته باشید که غصه خوردن برای فرایند التیام یافتن شما ضروری است. درد غصه خوردن دقیقاً همان چیزی است که به شما کمک می‌کند رابطه قدیمی را فراموش کرده و در زندگی پیش بروید. و مطمئن باشید غصه خوردن تا آخر عمر باقی نمی‌ماند.

نکاتی برای غصه خوردن بعد از طلاق یا جدایی:

با احساساتتان نجنگید -- طبیعی است که فرازونشیب‌های زیادی داشته باشید و احساسات گوناگونی مثل عصبانیت، خشم، ناراحتی، آسودگی و ترس و سردرگمی را تجربه کنید. خیلی مهم است که این احساسات را تشخیص داده و بشناسید. با اینکه این احساسات همیشه دردناک هستند، اینکه سعی در سرکوب یا نادیده گرفتن آنها داشته باشید فقط فرایند بهبودی شما را طولانی‌تر خواهد کرد.

درمورد احساسات حرف بزنید -- با اینکه حرف زدن درمورد احساساتتان با دیگران ممکن است سخت باشد، اما خیلی مهم است که راهی برای این کار پیدا کنید. اینکه بدانید دیگران از احساسات شما آگاهند باعث می‌شود کمتر احساس تنهایی کنید و این به بهبودی شما کمک می‌کند. نوشتن احساساتتان هم می‌تواند برای بیرون ریختن آنها به شما کمک کند.

به خاطر داشته باشید که پیش رفتن در زندگی هدف اصلی‌تان است -- ابراز احساساتتان به طریقی شما را آزاد می‌کند اما بسیار مهم است که خیلی خود را درگیر احساسات منفی نکنید یا بیش از اندازه سعی در تحلیل موقعیت نداشته باشید. ماندن در احساسات ناراحت‌کننده‌ای مثل تقصیر، عصبانیت و خشم انرژی شما را گرفته و اجازه بهبودی به شما نخواهد داد.

به خودتان یادآور شوید که هنوز آینده‌ای پیش رو دارید -- وقتی به فردی متعهد می‌شوید، یک دنیا امید و آرزو برای خود می‌سازید. اینکه اجازه بدهید این امیدها و آرزوها از دست بروند خیلی سخت است. وقتی برای آینده‌ای که یک روز تجسم می‌کردید غصه می‌خورید، با این واقعیت که امیدها و آرزوهای جدیدی می‌توانند جایگزین آن قبلی‌ها شوند به خودتان شجاعت ادامه راه را بدهید.

تفاوت بین یک واکنش طبیعی به جدایی و افسردگی را بفهمید -- سوگواری و غصه خوردن بعد از جدایی می‌تواند فلج‌کننده باشد اما بعد از مدتی، این ناراحتی کم‌کم کاهش می‌یابد. با گذشت روزها کم‌کم در زندگیتان جلو می‌روید اما اگر به مرور زمان این حس را در خود ندیدید، ممکن است دچار افسردگی شده باشید.

برای کمک و پشتیبانی گرفتن در فرایند غصه خوردن، به سراغ دیگران بروید

حمایت دیگران برای بهبودی بعد از جدایی و طلاق الزامی است. شاید دلتان بخواهد تنها باشید اما منزوی کردن خودتان فقط این دوران را برایتان سخت‌تر می‌کند. سعی نکنید خودتان به تنهایی از پس این شرایط برآیید.

به سراغ دوستان قابل‌اعتماد و اعضای خانواده‌تان بروید. کسانی که خود جدایی یا طلاق را تجربه کرده‌اند هم می‌توانند خیلی خوب کمکتان کنند. آنها می‌دانند که چه حال و هوایی دارید و مطمئن‌تان خواهند کرد که امیدی برای آینده و روابط جدید وجود دارد.

با کسانی که از شما پشتیبانی می‌کنند، به شما توجه دارند و به شما انرژی می‌دهند بیشتر رفت‌وآمد کنید. برای انتخاب این افراد هوشیارانه عمل کنید. اطرافتان را با کسانی پر کنید که مثبت باشند و خوب به حرف‌هایتان گوش دهند. خیلی مهم است که بتوانید از آنچه بر شما می‌گذرد با صداقت برایشان حرف بزنید، بدون اینکه نگران قضاوت و انتقاد کردن آنها باشید.

اگر نیاز بود از بیرون کمک بگیرید. اگر نتوانستید به طور طبیعی با دیگران ارتباط برقرار کنید، می‌توانید از یک مشاور کمک بگیرید. مهمترین نکته این است که حداقل یک جا داشته باشید که در آنجا کاملاً احساس راحتی کنید.

دوست‌های تازه پیدا کنید. اگر تصور می‌کنید به همراه طلاق یا جدایی‌تان بسیاری از دوستان و آشنایان را هم از دست داده‌اید، سعی کنید با افراد تازه آشنا شوید. در کلاس‌های مختلف یا در فعالیت‌های اجتماعی شرکت کنید.

مراقبت از خود بعد از طلاق یا جدایی

طلاق اتفاقی بسیار استرس‌زا است که زندگیتان را تغییر می‌دهد. وقتی دستخوش ناراحتی‌های احساسی می‌شوید و می‌خواهید با تغییرات عمده‌ای که در زندگیتان پدید آمده مواجه شوید، مراقبت از خودتان اهمیت بسیار بیشتری نسبت به مواقع عادی پیدا

می‌کند. ناراحتی و اندوه ناشی از طلاق و جدایی شما را از نظر جسمی و روحی به شدت آسیب‌پذیر می‌کند.

با خودتان طوری برخورد کنید انگار دچار آنفولانزا شده‌اید. به اندازه کافی استراحت داشته باشید، سایر منابع استرس در زندگیتان را کمتر کنید و حجم کاریتان را هم اگر مقدور است کمتر کنید.

اینکه یاد بگیرید از خودتان مراقبت کنید یکی از ارزشمندترین درس‌هایی است که می‌توانید بعد از طلاق یا جدایی بیاموزید. وقتی احساسات ناشی از فقدانان را حس می‌کنید و شروع به درس گرفتن از این تجربه ناراحت‌کننده می‌کنید، باید از خودتان خوب مراقبت کرده و انتخاب‌های مثبتی برای جلو رفتن در زندگی داشته باشید.

نکاتی برای مراقبت از خود:

هر روز وقتی را برای رسیدگی به خودتان اختصاص دهید. با قرار دادن ساعتی از روز برای فعالیت‌هایی که به شما آرامش می‌دهد، به خودتان برای بهبودی کمک کنید. برای پیاده‌روی به طبیعت بروید، به موسیقی گوش دهید، از یک حمام داغ لذت ببرید، ماساژ بگیرید، کتاب دلخواهتان را بخوانید، در کلاس‌های یوگا شرکت کنید، یا فقط از یک فنجان چای داغ لذت ببرید.

به اینکه در هر لحظه چه می‌خواهید خوب دقت کنید و نیازهایتان را بیان کنید. به آنچه که تصور می‌کنید برایتان خوب است احترام بگذارید حتی اگر مخالف آن چیزی باشد که همسر سابقتان یا دیگران می‌خواسته‌اند. بدون اینکه احساس گناه کنید «نه؛» بگویید.

به یک برنامه پایبند شوید. طلاق یا جدایی تقریباً همه قسمت‌های زندگی شما را بر هم می‌زند و احساساتی مثل استرس، تردید و هرج و مرج را همه جا باقی می‌گذارد. برگشتن به یک برنامه منظم می‌تواند احساس نظم و ترتیب را دوباره در شما زنده کند.

کمی وقفه بیندازید. سعی کنید در این شرایط تصمیمات مهم زندگیتان مثل شروع یک کار جدید یا رفتن به یک شهر دیگر را اتخاذ نکنید. صبر کنید تا احساسات تند شما از بین رفته و بتوانید معقول‌تر تصمیم بگیرید.

از مصرف الکل، موادمخدر یا غذا برای کنار آمدن با مشکلات خودداری کنید. در این شرایط ممکن است وسوسه شوید راهی برای آرام کردن خودتان و برطرف کردن تنهایی‌تان پیدا کنید. اما استفاده از این موارد بعنوان راه فرار در طولانی‌مدت کاملاً ناسالم و مخرب خواهد بود. لازم است که راه‌های سالم‌تری برای مقابله با این احساسات دردناک پیدا کنید.

علاقه جدید را امتحان کنید. طلاق یا جدایی هم یک شروع و هم یک پایان است. از این فرصت برای کشف علایق و فعالیت‌های جدید استفاده کنید. تفریح کردن و فعالیت‌های جدید فرصتی برای لذت بردن از زندگی برایتان فراهم می‌کند.

انتخاب‌های سالم داشته باشید: خوب بخورید، خوب بخوابید و ورزش کنید

وقتی با استرس ناشی از جدایی و طلاق روبه‌رو می‌شوید، عادت‌های سالم خیلی راحت کنار گذاشته می‌شوند. ممکن است ببینید که اصلاً غذا نمی‌خورید یا بیش از اندازه پرخوری می‌کنید. ورزش کردن در این شرایط ممکن است سخت‌تر به نظرتان برسد و خوابتان هم مختل خواهد شد. اما اگر نتوانید انتخاب‌های سالمی برای سبک‌زندگیتان در آینده داشته باشید، همه تلاش‌هایتان برای بهبودی بی‌سرانجام خواهد بود.

از طلاق یا جدایی‌تان درس بگیرید

در زمان‌های بحران‌های احساسی، فرصت برای رشد و یادگیری بسیار است. فقط به این دلیل که الان در زندگیتان احساس فقدان و خلاء دارید به این معنی نیست که هیچ اتفاقی نمی‌افتد یا هیچ‌وقت هیچ چیز تغییر نخواهد کرد. این دوران را یک وقفه قلمداد کنید، زمانی برای پاشیدن بذر رشد. با این تجربه می‌توانید خودتان را بهتر بشناسید و احساس قدرت بیشتری کنید.

برای اینکه به طور کامل طلاق یا جدایی را بپذیرید و بتوانید از آن بگذرید، باید بفهمید چه اتفاقی افتاده است و نقش خودتان را هم درک کنید. خیلی مهم است که بفهمید انتخاب‌های شما چه تاثیری بر این رابطه داشته است. درس گرفتن از اشتباهاتتان رمز موفقیت برای تکرار نکردن آنهاست.

چند سوال که باید از خودتان بپرسید:

- عقب بایستید و به کل تصویر نگاه کنید. سهم شما در مشکلات به وجود آمده در رابطه‌تان چه بوده است؟
 - آیا می‌خواهید همان اشتباهات را دوباره تکرار کنید یا در روابط بعدی هم آدم‌های نامناسبی برای خودتان انتخاب کنید؟
 - به اینکه چطور به استرس واکنش می‌دهید و با تعارضات و تردیدهایتان کنار می‌آیید فکر کنید. آیا می‌توانید بهتر برخورد کنید؟
 - ببینید آیا می‌توانید دیگران را آنطور که هستند بپذیرید، نه آنطور که می‌توانند باشند یا باید باشند.
 - احساسات منفی‌تان را نقطه‌ای برای شروع تغییر ببینید. آیا کمتر احساساتتان دستتان است یا آنها کنترل شما را به دست گرفته‌اند؟
- باید طی این قسمت از فرایند بهبودی با خودتان صادق باشید. سعی نکنید که مقصر را پیدا کنید یا همه تقصیرها را گردن خودتان بیندازید. وقتی به گذشته رابطه نگاه کنید، فرصتی برای یادگیری درمورد خودتان، چگونگی ارتباطتان با دیگران و مشکلاتی که باید روی آنها کار کنید پیدا خواهید کرد. اگر بتوانید انتخاب‌ها و رفتارهای خود، از جمله دلیل اینکه چرا همسر سابقتان را انتخاب کردید، را بی‌تعصب بررسی کنید، می‌توانید بفهمید که اشتباهتان کجا بوده و در آینده انتخاب‌های بهتری داشته باشید.