



شرایط و آمادگی های لازم برای ازدواج دوم پس از طلاق چیست؟

بر کسی پوشیده نیست که زندگی پس از طلاق با آسیب ها و چالش های بزرگی همراه است. شکست در ازدواج ممکن است اشتغال، موقعیت اجتماعی و به طور کل زندگی فرد را تا پایان عمر تحت تأثیر قرار دهد.

سلامت نیوز: بر کسی پوشیده نیست که زندگی پس از طلاق با آسیب ها و چالش های بزرگی همراه است. شکست در ازدواج ممکن است اشتغال، موقعیت اجتماعی و به طور کل زندگی فرد را تا پایان عمر تحت تأثیر قرار دهد. ترس و تنهایی، افسردگی، مشکلات ناشی از حضانت فرزندان، سوءظن نسبت به دیگران، مشکلات مالی و... از جمله پیامدهای فردی طلاق است. اما از آن جا که جامعه ما نسبت به افراد طلاق گرفته (به خصوص زنان مطلقه) پیش داوری منفی دارد این افراد از آسیب های اجتماعی نظیر طعنه ها و نگاه های کنجکاوانه اطرافیان هم در امان نیستند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خراسان؛ همچنین اعتیاد، فرار از خانه و تن دادن به روابط نامشروع نیز از دیگر آسیب های طلاق است که اگر فرد طلاق گرفته نتواند زندگی پس از طلاق را به خوبی مدیریت کند از این آسیب ها مصون نخواهد بود. آن چه در این باره مهم است این که باید بپذیریم هنوز #171 زندگی؛ ادامه دارد و بسیاری از افراد طلاق گرفته با ازدواج مجدد می توانند برخی از مشکلات ناشی از طلاق را حل کنند. #171 سپیده دانایی؛ در مطلبی به دلیل های غیرمنطقی که افراد طلاق گرفته به ازدواج مجدد اقدام نمی کنند و راه های آمادگی برای ازدواج دوم پرداخته است که در ادامه می خوانید:

افراد مطلقه دلایل متفاوتی برای ازدواج مجدد نکردن دارند. البته سلامت انسان ها فقط به ازدواج مجدد بعد از طلاق وابسته نیست. اما به نظر می رسد کسانی که از ازدواج دوم سر باز می زنند بیشتر در یک حالت اجبار این کار را می کنند. این دلایل باعث می شود آن ها فکر کنند مجبورند که دیگر ازدواج نکنند.

بچه هایم چه می شوند؟

اولین دلیلی که بیشتر افراد مطلقه برای ازدواج نکردن می آورند این است که نمی خواهند بچه هایشان بروند زیر دست ناپدری یا نامادری. از طرفی، اسطوره نادرست #171 مادر یا پدری که خودش را وقف بچه ها کرده؛ به این باور نادرست را تقویت می کند. آن ها می دانند که نیاز به ازدواج دارند، اما به خاطر فرزندان شان از این نیاز صرف نظر می کنند در صورتی که وضعیت بچه ها بعد از ازدواج بیشتر از هر چیز به توافق قبل از ازدواج بستگی دارد.

ازدواج ناموفق گاهی باعث می شود فرد طلاق گرفته ویژگی های منفی همسر قبلی اش را به تمام مردان یا زنان نسبت دهد. برخی از مواقع معاشرت با دیگر افراد طلاق گرفته نیز این احساس را تقویت می کند، در صورتی که بسیاری از ویژگی های منفی همسر سابق شما به شخصیت او ربط دارد نه به جنسیتش! ضمن این که موفق نبودن ازدواج شما می تواند به #171 جور؛ نبودن شما با هم برگردد و نه به ویژگی همسرتان.

من یک بازنده همیشگی هستم!

ممکن است حس کنید شما هیچ وقت دیگر توانایی ازدواج کردن ندارید یا به قول معروف، آدم ازدواج نیستید. ممکن است این حرفتان درست باشد یا نادرست اما اگر فقط به خاطر تجربه شکست تان خود را بازنده همیشگی بدانید این باور نادرست است، ولی اگر واقعا ویژگی هایی دارید که زندگی با شما را سخت می کند، مثلاً زیادی وابسته یا پرخاشگر یا خودشیفته اید، این ویژگی ها را با کمک روان شناس تعدیل کنید. یادتان باشد این ویژگی ها نه فقط در ازدواج، بلکه در ارتباط با آدم های دیگر هم دردسرساز است.

چند راهکار برای آمادگی برای ازدواج مجدد

برای این که برای ازدواج دوباره آماده شوید نیاز به طی چند مرحله ذهنی و یادگرفتن یک سری مهارت دارید. یادتان باشد همین تجربه ازدواج ناموفق از شما آدم با تجربه تری ساخته است که با آدم قبل از ازدواج اول متفاوت است.

۱) از درگیری ذهنی با ازدواج قبلی خلاص شوید

روان شناس ها می گویند لاقلاً شش ماه برای خلاص شدن از یک شکست عاطفی وقت لازم است. یادتان باشد این که شما طلاق قانونی را انجام داده باشید و اگر زن هستید دوره عده هم گذشته باشد به معنی این نیست که شما دیگر آماده ازدواج دوم هستید.

شما باید به این مرحله برسید که دیگر مرتب به ازدواج قبلی فکر نکنید، غم ناشی از طلاق هنوز به صورت پررنگ در زندگی تان حضور نداشته باشد و مدام نخواهید از همسر قبلی تان انتقام ذهنی بگیرید. اگر این مرحله خیلی طول کشیده است، حتماً با یک روان شناس مشورت کنید.

۲) طلاق فرصتی برای خودشناسی است

سهم خودتان را واقع بینانه از فرآیند طلاق قبلی معلوم کنید. یادتان باشد حالا شما باتجربه تر هستید، سن تان بیشتر است و راحت تر می توانید درباره خودتان قضاوت کنید. آن بخش هایی که مقصر شما بوده اید را از آن بخش هایی که مقصر همسر قبلی تان بوده یا فقط به خاطر متفاوت بودن شخصیت شما اتفاق افتاده است از هم جدا کنید. برای درست کردن آن ویژگی هایی که به نظر خودتان غلط است یا یادگرفتن مهارت هایی که در ازدواج قبلی آن ها را بلد نبوده اید، مثلاً مدیریت خشم یا رابطه مثبت با همسر، حتماً برنامه داشته باشید. خواندن کتاب های علمی و در عین حال ساده درباره این مهارت ها یا مراجعه به روان شناس در این موارد حتماً موثر است.

۳) فرآیند را درست کنید و نه مورد ازدواج را

بعضی ها کل شکست از ازدواج قبلی را به ویژگی های طرف مقابل نسبت می دهند. برای همین به عنوان مورد ازدواج همیشه دنبال آدمی می گردند که نقطه مقابل همسر قبلی باشد. یادتان باشد این مقایسه خودش به معنای درگیری ذهنی با همسر قبلی است. برای این که دوباره شکست نخورید بیشتر از هر چیز باید فرآیند ازدواج را عوض کنید. این بار حتماً قبل از ازدواج مشاوره بگیرید، این بار حتماً بر سر موضوعات اساسی توافق کنید، این بار وارد یک رابطه صرفاً هیجانی و رمانتیک اما کوتاه مدت نشوید و خلاصه، این بار چشم هایتان را بازتر کنید.

۴) وسواس نداشته باشید

واقع گرا باشید. به هر حال در فرهنگ ما موارد ازدواج برای شما به عنوان یک فرد طلاق گرفته محدودتر است. اگر بخواهید ملاک های دست بالایی برای ازدواج در نظر بگیرید این موارد محدودتر و محدودتر می شود. یادتان باشد که گاهی ملاک های شما کاملاً وسواس گونه می شود و این باز هم نشان دهنده درگیری با ازدواج قبلی است.

۵) آرامش شما به نفع بچه هاست

اگر فرزند دارید حتماً درباره او با فرد موردنظرتان صحبت کنید. در صورت توافق دوطرف و درست بودن فرآیند ازدواج، شما آرامش بیشتری برای تربیت بچه ها دارید. مطمئن باشید که مادر یا پدر آرام، بیشتر به کار بچه ها می آید تا مادر یا پدر مضطرب و افسرده یا عصبی.