

۶کار ممنوعه پس از طلاق

پیامدهای حاصل از پدیده تلخ طلاق در زمینه های متعددی خود را نشان می دهد. این پیامدها بسته به شرایط فکری، فرهنگی، خانوادگی و اقتصادی فرد، تاثیرات متفاوتی بر زندگی او خواهد گذاشت.



سلامت نیوز: پیامدهای حاصل از پدیده تلخ طلاق در زمینه های متعددی خود را نشان می دهد. این پیامدها بسته به شرایط فکری، فرهنگی، خانوادگی و اقتصادی فرد، تاثیرات متفاوتی بر زندگی او خواهد گذاشت.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خراسان؛ کارشناسان تلاش می کنند با مطالعه و بررسی این مسائل، میزان تبعات حاصل از طلاق را کاهش دهند. بر این اساس به افرادی که طلاق گرفته اند توصیه های مختلفی می کنند. سپیده دانایی در پایگاه اطلاع رسانی خود به کارهایی اشاره کرده است که افراد پس از طلاق نباید آن ها را انجام دهند. بخشی از این مطلب را در ادامه می خوانیم.

زود ازدواج نکنید

نتایج بررسی ها نشان می دهد، احتمال شکست در ازدواج هایی که به سرعت پس از طلاق انجام می شود، زیاد است. زیرا در این فرصت کم امکان شناخت درست و واقعی مسائلی که باعث شکست ازدواج قبلی شما شده است، وجود ندارد. پس بهتر است بین طلاق و ازدواج دوم حداقل چند ماهی فاصله بیندازید و اگر این روزها احساس تنهایی و بی پناهی شما را آزار می دهد، به فکر راه های بهتری برای کنار آمدن با آن باشید، راه هایی مثل ورزش کردن، صرف وقت با دوستان و اقوام و یادگیری هنر و مهارت های جدید.

سر خودتان را زیادی شلوغ نکنید

برخی افراد برای فراموش کردن ناراحتی ها و از همه مهم تر، پر کردن تنهایی خود، بعد از طلاق آن قدر کار برای خود می تراشند که دیگر وقتی برای تفریح ندارند. اضافه کاری زیاد، شغل دوم یا شرکت در کلاس های آموزشی از جمله اقداماتی است که برخی افراد انجام می دهند. البته بعد از مدتی بیشتر این افراد متوجه می شوند که بیش از قبل مریض می شوند، سرما می خورند یا احساس ضعف به سراغ آن ها می آید. باید توجه کرد که بدن در زمان استرس و تنش دچار تغییراتی می شود و یکی از اولین تغییرات کاهش قدرت ایمنی بدن است.

افرادی که بعد از طلاق به صورتی افراطی سر خود را گرم می کنند، ممکن است دیگر استرس و تنش را در سطح بالا احساس نکنند ولی این امر باعث می شود بدنی که از قبل دچار تغییراتی شده است فرصت بهبود را از دست بدهد. بعد از طلاق، افراد حتما باید زمان مناسبی را به استراحت و خواب کافی اختصاص دهند. از طرفی، رسیدگی به تغذیه و ظاهر اهمیت دارد زیرا از این طریق می توانید بخشی از اعتماد به نفسی را که طی طلاق از دست داده اید، بازیابید.

سراغ هر تفریحی نروید

تنهایی بعد از طلاق یکی از آن مشکلاتی است که تا تجربه نشود، بیشتر افراد متوجه سختی آن نمی شوند. افراد تا پیش از طلاق چندان به این موضوع فکر نمی کنند. حتی ممکن است به دلیل کشمکش های شدید آرزو کنند که کاش تنها زندگی کنند! اما بعد از طلاق این تنهایی تازه ابعاد گسترده خود را آشکار می کند به ویژه زمانی که بچه ای نیز در میان نباشد. برخی افراد بعد از طلاق زمان زیادی را صرف گشت زدن در اینترنت یا دیدن برنامه های تلویزیون می کنند. برنامه ریزی مناسب برای پر کردن اوقات تنهایی یکی از نکاتی است که به هیچ عنوان نباید از نظر دور داشت و اهمیت آن را دست کم گرفت.

خانه تکانی نکنید

دور ریختن عکس های یادگاری یکی از اولین کارهایی است که برخی افراد بعد از طلاق انجام می دهند. درست است که کنار گذاشتن نشانه های زندگی تاریک گذشته می تواند به ما در کنار آمدن با شرایط جدید کمک کند، اما مواظب باشید از آن طرف بام نیفتید. این که تمام لباس هایی را که در طول سال های زندگی مشترک خریده اید کنار بگذارید یا این که بسیاری از وسایل زندگی تان را به این دلیل که شما را یاد خاطراتتان می اندازد به دیگران ببخشید، می تواند بعد از مدتی باعث پشیمانی تان شود. بعد از طلاق اغلب پیش بینی های مالی اشتباه از آب در می آید و خرج ها بیشتر از آن چیزی است که افراد تصور می کردند.

در این شرایط خرج تراشی برای خود اشتباه است. سعی کنید تا حد امکان از همان وسایل قدیمی خود استفاده کنید. در نهایت، اگر احساس کردید در زمان استفاده از آن وسیله یا لباس آن قدر حال بدی به شما دست می دهد که احساس خفگی می کنید، می توانید برای مدتی بخشی از آن ها را کنار بگذارید و بعد از التیام زخم ها دوباره سراغ آن ها بروید.

دور همه خط نکشید

بعد از طلاق، رابطه خویشاوندی هر یک از همسران با عده ای قطع می شود و در نتیجه اسامی افرادی که تا چندی پیش با آن ها رفت و آمد داشتند در فهرست سیاه قرار می گیرد، اما برخی افراد در زمینه روابط اجتماعی بعد از طلاق خود به صورت افراطی تصمیم می گیرند و ناگهان ارتباط خود را با دوستان سابق، همسایه ها یا حتی همکاران خود قطع می کنند. البته برای این کار خود دلایلی نیز می آورند.

آن ها می گویند نمی خواهند درباره وضعیت زندگی خانوادگی خود مجبور به توضیح باشند، البته یکی دیگر از دلایل نیز دور شدن از افرادی است که آن ها را یاد زندگی گذشته می اندازند. از دست دادن دوستان و افرادی که تا مدتی پیش با آن ها رابطه عاطفی داشتید احساس تنهایی بعد از طلاق را به نحو قابل توجهی تشدید می کند.

در عین حال، برخی افراد امکان درد دل با خانواده و خویشاوندان نزدیک خود را نیز ندارند و احساس می کنند اگر درباره مشکلات خود با آن ها صحبت کنند، آن ها بیشتر غصه می خورند.

در این شرایط شاید روش بهتر، انتخاب برخی دوستان برای ادامه و البته تقویت رابطه است. بد نیست به این نکته توجه کنید که در بسیاری از موارد این تصور ماست که دوست ما می خواهد دائم درباره همسر سابق یا زندگی گذشته ما سوال کند. به جای این پیش داوری ها، سعی کنید حتما دوستانی را برای خود نگه دارید و با ادامه دادن رابطه با آن ها از منزوی شدن خودداری کنید.

به شهر دیگری نروید

یکی از انتخاب هایی که می تواند بعد از طلاق برای برخی وسوسه کننده باشد، دور شدن از محل زندگی است. برخی افراد ترجیح می دهند محل زندگی خود را به کلی تغییر دهند. رفتن به شهری دیگر یا حتی کشوری دیگر می تواند رویای برخی ها باشد، اما تغییر دادن محل زندگی در برخی موارد گزینه خوبی نیست.

اگر افراد بعد از طلاق ترجیح دهند نزدیک پدر و مادر، خویشاوندان یا دوستان زندگی کنند، نه تنها بد نیست، که به دلیل برخورداری از حمایت های جدید مفید هم هست، اما زمانی که افراد به نوعی می خواهند از تمام گذشته خود فرار کنند و به مکانی بروند که هیچ آشنایی با آن ندارند، ممکن است یکی از بدترین انتخاب های خود را انجام داده باشند.

از دست دادن حلقه حمایت ها می تواند وضعیت را بدتر کند و باعث شود افرادی که به تازگی طلاق گرفته اند تنهایی بیشتری را احساس کنند و در صورت مواجهه با مشکلات نتوانند از دیگران کمک بگیرند.