

سه راهبرد مهم برای زندگی پس از طلاق

جدایی و طلاق، در واقع نابودی و ویرانی خانه امید و آرزوهای هر فرد است. شما هنگامی که قدم در راه ازدواج می گذارید، زیباترین و امیدبخش ترین رویاها را دارید و در حقیقت می خواهید که زندگی خود را برای همیشه در این جهان سمت و سو بدهید. می خواهید برای فرزندان خود آشیانه ای ترتیب دهید و فکر می کنید که بهترین پدر یا مادر دنیا خواهید بود. ...



سلامت نیوز: جدایی و طلاق، در واقع نابودی و ویرانی خانه امید و آرزوهای هر فرد است. شما هنگامی که قدم در راه ازدواج می گذارید، زیباترین و امیدبخش ترین رویاها را دارید و در حقیقت می خواهید که زندگی خود را برای همیشه در این جهان سمت و سو بدهید. می خواهید برای فرزندان خود آشیانه ای ترتیب دهید و فکر می کنید که بهترین پدر یا مادر دنیا خواهید بود. ...

اما غافل از آنکه روزگار هم بازی های خود را دارد و راه و روش خود را دنبال می کند. دیری نمی گذرد که مشکلات و مسائل عموماً غیر مترقبه پیش می آید. غیر مترقبه! چرا چون شما پیش از ازدواج به خیلی از مشکلات رایج فکر کرده اید و برای آنها راه حل یافته اید و خود را آماده کرده اید؛ اما در زندگی مشترک همیشه مشکلاتی پیش می آید که اصلاً ذره ای به ذهنتان نرسیده بود، حال این شماست و این مشکلات تازه و ناخوانده.

اینها لزوماً مشکلات خیلی بزرگ و پیچیده ای هم نیستند. بدهی مالی، بی خانمانی یا بیماری یکی از طرفین، و... این دسته از مشکلات ظاهراً قابل حل تر اند! اما یکباره چیزهای عجیب و غریبی بروز می کند که شما روحتان نیز حدس نمی زد، بعضاً بسیار ریز و به ظاهر بی اهمیت. واگر توانایی حل مسئله را نداشته باشید و شاگرد تنبلی باشید، این مشکلات رفته رفته بنیان خانواده شما را از جا می کند و ویران می سازد. هر چه هم مقاومت کنید، فایده ای ندارد و با چشمان خود می بینید که همه چیز در حال غرق شدن است. و این غرق شدگی اگر بچه ای هم در کار باشد، بسیار دردناک و آسیب رسان خواهد شد.

ولی حال چه باید کرد؟ آیا طلاق پایان زندگی است. آیا دیگر همه راه ها بسته اند و کورسوی امیدی هم نمی آید به چشم؟ آیا قامت شما به عنوان یک انسان آنقدر ضعیف و نحیف است که به این طوفان می شکند؟ یا نه شما انسانی هستید که هیچگاه نومید نمی شوید و در پیکار زندگی دست از تلاش بر نمی دارید. در هر حال، باید بپذیرید که یک زندگی با همه تلخی ها و شیرینی هایش، به پایان رسیده است و شما باید راه تازه ای را آغاز کنید. یک راه تازه!

در اینجا ما سه راه برد مهم را برای کسانی که جدا شده اند، توصیه می کنیم و فکر می کنیم می تواند در شروع دوباره، آنها را برای غلبه بر مشکلات یاری دهد.

1- به سراغ انجمن ها و گروه های پشتیبان و حامی بروید. شاید نتوانید تنها با یک ترفند، از پس مشکلات عظیم طلاق، بویژه اگر صاحب فرزند هم باشید، برآیید. پس عاقلانه ترین کار جستجوی یک حامی و تکیه بر حمایت های آن است. این حامی می تواند یک شبکه اجتماعی، یک گروه خیر، یک فامیل نزدیک و مهربان و غیره باشد. متأسفانه در جامعه ما هنوز شبکه های خودجوش و مردمی برای حمایت از افراد نیازمند در حوزه های گوناگون، زیاد مورد توجه قرار نگرفته اند. ولی باید به این مسئله توجه گردد. خود افرادی که دارای شرایط و مشکلات مشابه هستند، می توانند با تشکیل این گونه انجمن ها از یک دیگر حمایت کنند. با اینحال در جامعه ما کانونهای حمایت کننده مانند خانواده پدری و بهزیستی و کمیته امداد وجود دارند که می توان روی کمک آنها حساب کرد.

از نظر عاطفی بر دوستان، همکاران، و اقوام نزدیک تکیه کنید و برای حل مشکلات بچه ها می توانید با معلمین و اولیای مدرسه همکاری نزدیکتری داشته باشید.

2- خود را دوباره تعریف و بازسازی کنید. نگویید که دنیا به آخر رسیده است. برای یک شروع تازه، یک یا علی بگویید واز جا بلند شوید. قسمت هیجان آور این قضیه، یعنی طلاق در این است که شما دوباره یک شانس تازه دارید! یک زندگی تازه با شکلی تازه؛ گویی دوباره متولد شده اید و دوباره زندگی می کنید. من بارها کسانی را دیده ام که از خانواده و بچه های خود، گرچه با هزاران تلخی و غصه، جدا شده اند، اما توانسته اند زندگی نو و موفق را شروع کنند، هم زن، و هم مرد.

3- تا می توانید ، از اثرات مخرب طلاق بر روی فرزندان خود بکاهید. شما مجبورید که قوی باشید. شما نه تنها به خاطر خود بلکه به خاطر کودکانتان باید ، یک زندگی نو را شروع کنید. زندگی تازه ای که در آن کمتر جایی برای تلخی طلاق باشد، بویژه برای بچه ها. شما در برابر بچه ها مسئولید و آینده آنها بر تصمیم و توانایی امروز شما بستگی دارد.

شما با آنکه احساسات تلخ و جریحه دار دارید، اما در مقابل بچه ها ، هرگز لب به انتقاد و بدگویی از همسر سابق خود ، باز نکنید و سعی کنید گرچه سخت است ، اما احترام وی را رعایت کنید. از ملاقات بچه ها با همسر سابق خود جلوگیری نکنید و دیدار پدر یا مادر را در کام آنها تلخ نسازید. تا می توانید آرامش ، محبت و صلح را به آنها برگردانید.

منبع: مجله پزشکی