

زندگی مشترک با طلاق به پایان نمی‌رسد

زندگی همیشه بر وفق مراد نیست، گاهی با تمام دقتی که داریم، بازهم انتخابمان با مشکل روبه‌رو می‌شود و طلاق ممکن است آخرین راه‌حل باشد. اما این راه حل با خود چیزی را به همراه دارد که خیلی آزاردهنده است: تنهایی.



زندگی همیشه بر وفق مراد نیست، گاهی با تمام دقتی که داریم، بازهم انتخابمان با مشکل روبه‌رو می‌شود و طلاق ممکن است آخرین راه‌حل باشد. اما این راه حل با خود چیزی را به همراه دارد که خیلی آزاردهنده است: تنهایی.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله چهاردیواری؛ پدر و مادر، فرزندان، خواهر و برادر و صمیمی‌ترین دوستان نمی‌توانند جای خالی همسر را پر کنند. گزینه‌ای که اگر بدرستی انتخاب شود، بیشترین تاثیر را در احساس شادمانی و خوشبختی فرد می‌گذارد. بعد از جدایی به زندگی مجردی عادت نکنید و دوباره شریکی برای خود انتخاب کنید اما در زمان مناسب و با در نظر گرفتن همه جوانب.

مجرد شدن برای بار دوم

زمانی که یک جوان برای ازدواج دچار مشکل می‌شود و سنش بالا می‌رود، همه به فکر چاره‌اندیشی می‌افتند اما این نگرانی در مورد افرادی که یکبار ازدواج کرده‌اند و دوباره تنها شده‌اند، کمتر صدق می‌کند و این در حالی است که مجرد شدن مجدد بسیار سخت‌تر است.

نمی‌توان منکر شد که نگاه اطرافیان به زن و مردی که دوباره مجرد می‌شوند، فرق می‌کند. حتی علت این تنها شدن نیز در نوع نگرش خانواده و نزدیکان تاثیر می‌گذارد و ممکن است مردی که همسرش او را ترک می‌کند و فرزند کوچکی دارد، خیلی زودتر از زنی که خودش برای جدایی اقدام کرده و فرزند نوجوانی دارد، به ازدواج ترغیب شود، اما جنسیت و سن و سال در اصل احساس تنهایی تاثیری ندارد. هر زن و مردی نیاز به شریک و همدم خواهد داشت.

اما اگر بخواهید در انتظار اطرافیان بمانید و منتظر شوید تا اجازه صادر شود، ممکن است در فرهنگی زندگی کنید که این اجازه هیچ وقت صادر نشده و صبر شما تا آخر عمر را به پای نجابت‌تان بگذارند، پس گاهی باید خودتان پیشقدم شوید و اطرافیان را توجیه کنید.

این حال من بی‌اوست

وقتی برای بار دوم مجرد می‌شوی، با مشکلاتی روبه‌رو خواهی بود که می‌تواند مانند زندگی سابق تو را آزار دهد.

– استقلال‌طلبی بخصوص زمانی که یک دوره زندگی مستقل از والدین را تجربه کرده‌اید، در شما بسیار قوی خواهد بود. اگر به نزد آنها برگشته باشید، نیاز به مهارت بیشتری برای کنار آمدن با شرایط موجود دارید و اگر خانه جداگانه‌ای گرفته باشید، مشکلات و دردسرهای خانه مجردی آزارتان خواهد داد. مشکلات زندگی یک نفره چیزی است که در فرهنگ ما بسیار سخت است.

– #171؛ دلا خو مکن به تنهایی ...» این یک واقعیت است که تنهایی آزاردهنده‌ترین احساسی است که تجربه می‌کنید. هر چقدر هم خودتان را با کار و ادامه تحصیل و فرزندان و دوستان و ... مشغول کنید، بازهم در نخستین فرصتی که تنها شوید، چیزی از درون آزارتان خواهد داد.

– نیاز جنسی، هرچند همیشه پشت پرده و در خلوت اما با قوت در زندگی همه انسان‌ها وجود دارد. شما استثنا نیستید و داشتن یک دوره زندگی زناشویی، تحمل دوران بی‌همسری را سخت‌تر می‌کند. لاقلاً با خودتان صادق باشید و بپذیرید که این نیاز وجود دارد.

– نگاه جامعه به زن و مرد مطلقه چیزی نیست که بتوانید منکرش شوید. شما برای کار، اجاره کردن خانه و رفت و آمد با دوستان متاهل خود دچار دردسر می‌شوید. بخصوص اگر زن جوانی باشید که در این صورت هزار و یک برخورد متفاوت را خواهید دید.

تمام این مشکلات می‌تواند با یک ازدواج صحیح برطرف شود، اما در زمان مناسب. منظور ما این نیست که برای حل مشکلاتتان خیلی زود سر سفره عقد دیگری بنشینید، بلکه ازدواج دوم باید به وقتش اتفاق بیفتد.

نقطه سر خط

حال که تصمیم گرفته‌اید به تنهایی بعد از طلاق پایان دهید و همه جوانب را سنجیده‌اید این نکات را آویزه گوش‌تان کنید:

درست است که مار گزیده از ریسمان سیاه و سفید می‌ترسد، اما شما از هر اختلاف و مشکلی در زندگی‌تان نترسید. افرادی که برای بار دوم ازدواج می‌کنند، به محض اولین مشکل و اختلاف گمان می‌کنند این بار هم خطا کرده‌اند، شما این‌گونه نباشید.

به زندگی جدیدتان اعتماد کنید. می‌توانید این کار را از طریق گفت‌وگو با همسران انجام دهید. گفت‌وگویی صادقانه داشته باشید. بگویید چرا از همسر قبلی‌تان جدا شدید و چه چیزهایی شما را رنج می‌داد. بهتر است این بار به صراحت درباره خواسته‌های‌تان حرف بزنید و همچنین به احساسات خود اعتراف کنید.

ازدواج اول به شما این تجربه را داده است که حرف زدن‌های در حاشیه هیچ مشکلی را حل نخواهد کرد. بگویید: دوست دارم در طول روز به من پیامک بزنی و حالم را بپرسی. به همین سادگی!

تراژدی رفتن تو

همه نکاتی که ما به آن اشاره کردیم، با پیش فرض ازدواج دوم بعد از طلاق و جدایی بود، اما گاهی تنها شدن به دلیل فوت همسر اتفاق می‌افتد که در این صورت به دلیل ارتباط عاطفی و خاطرات خوشی که از همسر سابقتان وجود دارد، این تنهایی آزاردهنده‌تر است و از طرفی شما فکر می‌کنید به دلیل زندگی خوبی که با هم داشتید، باید به او وفادار مانده و نگذارید در زندگی و قلبتان کسی جای او را پر کند اما واقعیت این است که این تصور اشتباه است و به زندگی‌تان لطمه می‌زند.

در مورد فرزندان نیز گاهی پذیرش فرد دیگر به جای مادر یا پدری که فوت کرده اند، کمی سخت‌تر است.

شما بعد از فوت همسر نیز باید زمان کافی به خود بدهید تا مراحل سوگواری را طی کنید و به آرامش برسید، اما بهتر است بعد از آن، زندگی مجردی را خاتمه دهید و با کسی ازدواج کنید که بتواند دوباره به زندگی‌تان حال و هوای زنده بودن بدهد. دنیا در گذر است و باید با مشیت الهی کنار آمد.

خدا زن و مرد را مکمل هم آفریده است. ممکن است به دلایل مختلفی یک ازدواج با مشکل روبه‌رو شود، اما همیشه اینطور نخواهد بود. مجرد ماندن نه تنها روش خوبی برای دوری از مشکلات نیست، بلکه خود باعث بسیاری از دردها می‌شود، پس وقتی آمادگی‌اش را پیدا کردید، به این مجرد خاتمه دهید و همسر مناسبی برای خود بیابید. شما حق این را دارید که احساس خوشبختی کنید، فقط کافی است این را باور داشته باشید.

این آقا قراره بابات بشه

قبل از این که پای سفره عقد بروید، به فکر آشنا کردن همسر آینده با فرزندان باشید. بچه‌های کوچکتر کمتر دچار مشکل می‌شوند و با چند جلسه معارفه و بیرون رفتن و... به فرد جدید به طور مقدماتی دلبسته می‌شوند، اما بچه‌های بزرگ‌تر مقاومت کرده و گاهی واکنش منفی نشان می‌دهند.

فرزند شما پدر و مادر اصلی خود را دوست دارد و شاید هنوز در این رویا به سر می‌برد که شما به زندگی مشترک با هم برگردید. به او حق بدهید که بد خلقی کند و خیلی زود این موضوع را نپذیرد.

بهتر است متناسب با سنش یک گپ و گفت خودمانی داشته باشید. به او بگویید که این نامادری یا ناپدری، قرار است به زندگی‌تان اضافه شود و شما دوست دارید که فرزندان این موضوع را بپذیرد و بتواند با فرد جدید رابطه خوبی برقرار کند. برایش توضیح دهید

که قرار نیست جای پدر یا مادرش را بگیرد و از همه مهم‌تر به جایگاه فرزندتان در قلب شما آسیبی نمی‌رساند.

گاهی ممکن است همسر سابق‌تان بعد از شنیدن این خبر سعی کند از طریق فرزندتان زندگی را بر شما تلخ کرده و هر بار که فرزندتان برای دیدن او می‌رود، برخوردش با موضوع ازدواج مجدد شما بدتر شود. احتمال چنین کاری مخصوصاً اگر همسر سابق‌تان هنوز ازدواج نکرده باشد، وجود دارد. در چنین صورتی باید با او صحبت کنید و به او توضیح دهید که فرزند شما قرار نیست قربانی مشکلات‌تان شود. البته ممکن است او اشتباهش را نپذیرد. همانطور که گفته شد، ازدواج دوم با حضور فرزندتان، راهی است صعب‌العبور اما با صبر و تحمل عبور خواهید کرد.

معادله چندمجهولی

وقتی با کسی ازدواج می‌کنید که صاحب فرزند است باید بدانید که اولویت اصلی‌تان سعی در برقراری یک خانواده موفق است. باید بپذیرید که احتمال برخوردهای نامناسب مخصوصاً در روزهای اول وجود دارد. اگر ازدواج یک معادله دو مجهولی است، ازدواج با حضور فرزندتان یک معادله چندمجهولی خواهد شد. در همان قدم اول توقع نداشته باشید که فرزندتان از این موضوع خوشحال بوده و شما را به عنوان عضو جدید خانواده بپذیرند، اما شما می‌توانید قدم به قدم کاری کنید که آنها احساس کنند می‌توانند به شما اعتماد داشته باشند و اعتماد پایه شکل‌گیری روابط عمیق می‌شود.

– برای آشنایی و معارفه چند جلسه تشکیل دهید. این جلسات می‌تواند در شهر بازی، رستوران یا هر جایی که فرزند آینده شما دوست دارد، برگزار شود.

– طوری رفتار نکنید که گویی برای تصاحب پدر یا مادر آنها که امروز همسرتان شده است، آمده‌اید.

– سعی کنید رفتار دوستانه و محترمانه‌ای داشته باشید اما در محبت کردن اغراق نکنید. بچه‌ها خیلی خوب فرق بین دوست داشتن و فیلم بازی کردن را می‌فهمند.

– همیشه از همسر سابق همسرتان با احترام یاد کرده و این حس را در فرزند او ایجاد نکنید که دشمنی با پدر یا مادر او دارید.

– وقتی به خانه همسرتان رفتید و زیر یک سقف با هم زندگی کردید، عینک‌تان را عوض کرده و دیگر فکر نکنید او فرزند شما نیست. باور کنید فرزندتان خودمان هم گاهی بسیار سر سخت و آزاردهنده می‌شوند پس هر رفتاری را به پای مخالفت او با حضور شما در زندگی‌اش نگذارید.

چند روز یا چند ماه بعد از تنهایی

وقتی مهر طلاق در شناسنامه‌تان می‌خورد، نفس راحتی می‌کشید و می‌گویید تمام شد! اما به دلایلی که گفته شد، ممکن است خیلی زود بخواهید بگویید: نقطه سر خط!

اما عجله نکنید، اول کمی به خودتان فرصت دهید و بعد دوباره آستین‌ها را بالا بزنید.

من کی بودم؟

زندگی در کنار فردی دیگر و کشمکش‌هایش شما را از خواسته‌های حقیقی‌تان دور کرده است. دیگر قرار نیست به علت لج و لجبازی بگویید که می‌خواهید تا دیر وقت کار کنید. دیگر قرار نیست از ترس همسرتان قرارهای دوستی‌تان را لغو کنید. بلکه این بار می‌خواهید یک انتخاب درست داشته باشید، پس دوباره جلوی آینه بایستید و خودتان و خواسته‌های‌تان را به یاد آورید. ببینید این شخصی که از شما به جای مانده را دوست دارید؟ اگر دوست ندارید بدانید که دیگری نیز نمی‌تواند شما را دوست داشته باشد. پس تلاش کنید کسی شوید که می‌خواهید. قرار بود ادامه تحصیل دهید و همسرتان مخالف بود؟ با دوستان به کوه می‌رفتید و بعد از ازدواج فقط از دور کوه را نگاه می‌کردید؟ حالا زمان مناسبی است. رویاهای فراموش شده‌تان را به یاد آورید.

اعتماد به نفسی که در یک زندگی پر آشوب از بین رفته را دوباره به دست آورید. شما باید بتوانید خودتان را بازسازی کنید. با یک اعتماد به نفس خط خطی شده، اگر وارد ارتباط دیگری شوید، شخصیت‌تان آزاردهنده خواهد بود. پس احساسات منفی‌تان را دور بریزید و سعی کنید نقط قوت‌تان را پررنگ کنید.

برای این کارها به خودتان زمان بدهید. نمی‌توان یک زمان ثابتی را در نظر گرفت. با توجه به فرهنگ، جنسیت و داشتن یا نداشتن فرزند این زمان فرق می‌کند اما شش ماه، حداقل زمانی است که باید برای التیام زخم‌های روحی صبر کنید.

اگر در کشاکش مسائل مالی و حضانت فرزند هستید و هنوز هم با همسر سابقتان در دنیای حقوقی و درون قلب‌تان تسویه نکرده‌اید، برای ازدواج مجدد اقدام نکنید. خانه را باید روی یک زمین استوار بنا کرد. زمین وجودی شما هنوز هم گاهی دچار پس لرزه می‌شود، پس اول مشکلات‌تان را حل کنید و بعد به فکر ازدواج بیفتید؛ زیرا ازدواج دوم از ازدواج اول، کمی هم سخت‌تر است، پس خیلی مهم است که بتوانید انتخاب درستی داشته باشید.

دلیل رفتنم اینه که بودن با تو غمگینه

شما اول باید با خودتان و بعد با همسرتان، یک به یک شوید. با دنیایی از نفرت و کوله باری از خاطرات تلخ نمی‌توانید دوباره ازدواج کنید. خیلی اوقات افرادی که برای بار دوم ازدواج می‌کنند، می‌گویند که فلان کار همسرم خیلی مرا عصبی می‌کند چون به یاد همسر قبلی‌ام می‌افتم. این جمله یعنی هنوز از او متنفرم. برای این‌که بتوانید عمیق کسی را دوست داشته باشید، قلبتان را از نفرت خالی کنید تا جایی برای همسر جدید و احساس خوشبختی باز شود.

هرچند آزارهایی که در زندگی قبلی دیدید، بسیار سخت و غیرقابل تحمل بوده است، اما دیگر آن کابوس تمام شده و قرار است فصلی نو در زندگی‌تان تجربه کنید. بهتر است برای فراموش کردن منطقی گذشته از یک مشاور کمک بگیرید.

یک فصل مشترک مادام‌العمر

طلاق خیلی پیچیده‌تر می‌شود وقتی پای فرزند یا فرزندان در میان باشد که برای همیشه شما دو نفر را در نقش پدر و مادر می‌شناسند. شما نمی‌توانید و نباید، این نقش را از همسر گذشته‌تان بگیرید. فراموش نکنید که برای سلامت فرزندان و آینده او لازم است که هم با والدی که زندگی می‌کند و هم با والدی که از او دور است ارتباط خوبی داشته باشید. این موضوع ازدواج دوم‌تان را سخت می‌کند.

فرزندی که خود پدر و مادر دارد و حالا قرار است صاحب یک پدر و مادر جدید شود. روزهای سختی را می‌گذرانند، به او حق دهید. با توجه به جنسیت و سن فرزندان زمان بیشتری را باید صرف کنید تا او با این واقعیت کنار بیاید. زمانی که متوجه جدایی و لزوم زندگی با یکی از والدین شده، به اندازه کافی فشار روحی تحمل کرده است، پس این بار قدم به قدم و به آرامی بگذارید با وضع جدید کنار بیاید. او را مطمئن کنید که اولویت اول شما خواهد بود و ازدواج مجدد به این معنا نیست که دیگر پدر یا مادر او نیستید.

توقع‌تان را مدیریت کنید

اگر شما صاحب فرزند هستید و دوباره ازدواج می‌کنید، از همسران توقع نداشته باشید احساسی مشابه شما نسبت به فرزندان داشته باشد. واقعیت این است که اگر همسران او را دوست بدارد بسیار جای خوشبختی است، اما نمی‌توان یکسبه مادر یا پدر کامل شد.

آنها می‌توانند با هم روابط صمیمانه‌ای داشته باشند، اما شاید نتوانند همدیگر را مانند والد و فرزند اصلی دوست بدارند. نباید خیلی رمانتیک و دور از ذهن به این موضوع نگاه کنید. با همسر دوم‌تان گفت‌وگو کنید و از او بخواهید درک کند چقدر فرزندان برای شما مهم است. کاری کنید که احساس نکند در اولویت دوم قرار دارد اما کمک‌تان کند تا در این خانواده جدید هوای فرزندان را داشته باشید.

من هم گل بی‌عیب نبودم

هر چند بچه‌ها، اطرافیان و فرهنگ جامعه شما می‌تواند در موفقیت ازدواج مجددتان تاثیر داشته باشد اما چیزی که بیشتر از همه به آن احتیاج دارید، یک جستجوی درونی است برای پیدا کردن رفتارها، عادت‌ها و احساسات اشتباهی که ممکن است در بروز مشکل در ازدواج اول‌تان بی‌تاثیر نباشد. بهتر است سناریوی «همه تقصیرها با همسر بود» و «من گل بی‌عیب بودم» را فراموش

کنید و به دنبال مشکلاتی بگردید که می‌تواند برای بار دوم شما را شکست دهد.

می‌توانید از اطرافیان راجع به خودتان بی‌رسید، به مشاور مراجعه کنید یا حرف‌هایی که همسرتان هنگام اختلافات می‌زد، بررسی کنید. اگر شما واقعا شلخته هستید، اگر همه وقت‌تان را به کار اختصاص می‌دهید، اگر زبان تشکر و ابراز محبت ندارید یا هر «اگر» دیگر که می‌تواند مانع خوشبختی باشد، بهتر است اول آنها را برطرف کنید.