

بازسازی زندگی پس از طلاق

زمان می‌گذرد تا همه چیز تغییر کند. که ایمان بیاوریم به پویایی، به حرکت، به جاری بودن. زمان می‌گذرد تا یکی دیگر شویم.



سلامت نیوز: زمان می‌گذرد تا همه چیز تغییر کند. که ایمان بیاوریم به پویایی، به حرکت، به جاری بودن. زمان می‌گذرد تا یکی دیگر شویم. یکی که جور دیگری می‌بیند، افکارش مثل قبل نیست. از این پس هر بامداد همگام با طلوع سپیده صبح زندگی، با نیرویی که تاکنون نمی‌شناختم بیدار می‌شوم. قدرت من افزایش می‌یابد. جدیت من آشکار می‌شود. می‌خواهم با نیروی خودارزشمندی فرصت زندگی را برای بی‌نظیر بودن و رسیدن به حس زیبای استقلال، امتحان کنم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان؛ اینک دفتر نقاشیت را بردار! آرام زیر لب بگو: حالا یک دنیا می‌کشم! یک دنیای جدید، یک زندگی جدید. دنیایی که در آن من هستم و یک عالم راه نرفته. این بار همه مسیرها را هموار می‌کشم. زیر نقاشیت بنویس: چه کسی می‌تواند باد را در تور اندازد؟

هدف از آشنایی شما با مراحل 10 گانه بازسازی زندگی پس از طلاق این است که چنانچه از همسر خود جدا شده اید و بعد از گرفتن طلاق تا مدت‌ها صدمات روحی و جسمی زیادی دیده اید، وقت آن است که تغییر کنید. بی‌تردید وقوع طلاق یکی از دردناک‌ترین اتفاقات زندگی است؛ اما گیر کردن در رکود پس از طلاق و مصیبت‌های بعد از آن و همچنین نداشتن مهارت سازگاری برای کنار آمدن با شرایط روحی، جسمی و اجتماعی پس از طلاق، زندگی فردی شما را به مخاطره خواهد انداخت. در نتیجه دیر یا زود باید حرکتی برای بازسازی هویت خود و زندگی تان بکنید.

در این مرحله یعنی مرحله #171 استقلال و خودکفایی؛ وقت آن رسیده است که از لاک خود بیرون بیایید و با دنیای بیرون ارتباطی موثر، بدون وابستگی و سرشار از حس استقلال برقرار کنید. انواع استقلال عبارت است از استقلال فکری، استقلال مالی و استقلال عاطفی. موفقیت شما در رسیدن به هر کدام از این 3 بعد استقلال، تضمینی خواهد بود برای تجربه آینده‌ای روشن.

استقلال فکری:

یعنی داشتن عقاید و ارزش‌های مخصوص به خود. ارزش‌هایی که با صلاحیت خود شما انتخاب می‌شود و دیگران نیز به این عقاید و ارزش‌ها احترام می‌گذارند. بعد از وقوع طلاق، بسیاری از افراد با برچسب یک فرد مطلقه وارد جامعه خواهند شد و ممکن است در روابط اجتماعی شان با اطرافیان از خانواده گرفته تا دوستان، اقوام و همکاران شاهد رفتارهایی باشند که استقلال فکری شان را زیر سوال می‌برد. شما با استفاده از راه‌کارهایی که در ادامه می‌آید می‌توانید در عین حال که ارتباطی موثر با اطرافیان برقرار می‌کنید، استقلال فکری نیز داشته باشید و در واقع با رفتار شایسته خود از دیگران بخواهید به فکر و اندیشه شما احترام بگذارند.

1) به مردم پیام‌رسان آن گونه که مایلید با شما رفتار کنند: به عنوان مثال شاید شما علاقه‌ای نداشته باشید که اطرافیان تان در زمینه مسائل شخصی زندگی تان کنج‌کاو و تفحص کنند یا از شوخی کردن زیاد و خودمانی شدن لذتی نمی‌برید. در این باره شما موظفید اطرافیان تان را در جریان این نکات بگذارید.

2) نیاز به تایید شدن از طرف دیگران را از بین ببرید: همه ما می‌خواهیم که مورد تایید دیگران قرار بگیریم و آن‌ها ما را بپذیرند که البته امری مطلوب است اما این که فکر کنید برای تایید گرفتن از دیگران باید هر کاری که می‌خواهند انجام دهید و آن گونه که می‌خواهند تفکر و رفتار کنید فکری نادرست و نقض کامل قاطعیت و استقلال است. آدم‌هایی که از کمبود خودباوری و اعتماد به نفس رنج می‌برند و تایید درونی ندارند معمولاً در بیرون و در حرف‌های دیگران به دنبال تایید هستند و منتظرند ببینند دیگران چه چیزی می‌گویند تا عمل کنند. اگر بتوانید خودتان تایید را به خود بدهید دیگر به حرف دیگران نیاز ندارید.

3) از موضع قدرت عمل کنید:

اگر با اعتماد به نفس و از روی قدرت کارهای خود را انجام دهید مردم احترام بیشتری برای استقلال فکری شما قائل خواهند بود. فراموش نکنید تمام ترس های فلج کننده ای که ممکن است به شما مستولی شوند خودتان به خودتان تحمیل کرده اید.

4) گریز از دام مقایسه را هرگز فراموش نکنید:

همیشه کسی وجود دارد که شغل بهتر، پول بیشتر، فکر خلاق تر، یا صورت و ظاهری جذاب تر از شما داشته باشد. از سوی دیگر تا زمانی که مرغ همسایه را غاز می شمارید، نمی توانید به لحاظ فکری مستقل از دیگران باشید. قدر دارایی های خود را بدانید و فقط با خودتان مسابقه دهید نه دیگران.

استقلال مالی:

بسیاری از افراد پس از جدایی از همسرشان تا مدتی دچار رکود در کسب و کار می شوند. تعدادی دیگر نیز ممکن است هنوز صاحب شغل و درآمدی نباشند و به لحاظ مالی به افراد مختلفی وابسته باشند.

برای موفقیت در رسیدن به استقلال مالی، این نکات را به دقت بخوانید و عمل کنید:

1) توانایی ها و علایق شخصی تان را برای راه انداختن شغل مورد نظرتان بشناسید.

2) سرمایه خود را برای شروع کار در نظر بگیرید: سرمایه انسان همیشه پول نیست. مهارت های شما نیز می تواند سرمایه ای برای شروع کار باشد؛ مثلاً اگر شما از تحصیلات خوبی برخوردارید، یا هنر خاصی دارید که می توانید از آن برای درآمدزایی استفاده کنید؛ در این صورت می توانید با فردی قابل اعتماد شریک شوید. در واقع مهارت از شما و سرمایه از دیگری.

3) با افرادی که از نظر مالی موفق هستند ارتباط برقرار کنید و مشورت بگیرید.

4) به مشکلات به عنوان فرصتی برای کسب تجربه و مهارت و به کار گیری خلاقیت نگاه کنید.

5) گام های کوچک اما استوار بردارید: کامل بودن هر کار، بستگی به اندازه آن کار دارد. معمولاً کارهای کوچک در زمانی کم به نتیجه می رسند و کارهای بزرگ در زمانی طولانی. پس بهتر است کارها را به اندازه های مورد نیاز تجزیه و کوچک کنید تا از انجام دادنش طفره نروید زیرا تدریجی حرکت کردن به سوی هدف باعث کاهش اضطراب و پریشانی می شود و از طرفی موفقیت شما در تکمیل یک کار کوچک، به افزایش اعتماد به نفس تان برای اقدام به کارهای بزرگ تر منجر می شود.

استقلال عاطفی:

بسیاری از افراد مطلقه مدت کوتاهی بعد از جدایی، به دلیل نیاز عاطفی، فرار از سرزنش ها و طعنه های اطرافیان و همچنین پر کردن خلأ تنهایی، به رابطه هایی پناه می برند و سریعاً علائم وابستگی را نشان می دهند. استقلال عاطفی به شما این امکان را می دهد که با انسان ها ارتباطات سازنده و موثری برقرار کنید، از حمایت آن ها بهره مند شوید و در عین حال به دام وابستگی نیفتید. برای رسیدن به استقلال عاطفی، این نکات به شما کمک می کند:

1 - انتخاب های خود را در برقراری ارتباط محدود نکنید. سعی کنید به جای یک دوست، دوستان متعدد انتخاب کنید.

2- در روابط دوستان از بیان همه اسرار زندگی خود اجتناب کنید. به عبارت دیگر مسائل زندگی خود را طبقه بندی کنید و بخش های مهم و کلیدی و خیلی خصوصی آن را با هر فردی در میان نگذارید.

3- برای اوقات خود برنامه ریزی و سهم ارتباط با دوستان را مشخص کنید و از ارتباط افراطی اجتناب کنید.

4- در انجام کارهای شخصی خود تا حد امکان دیگران را سهیم نکنید و کارهایتان را خودتان به تنهایی و مستقل از دیگران انجام دهید.

5- هرکجا که احساس کردید فردی دارد شما را به خود وابسته می کند روابط خود را با او به حداقل برسانید.

6- به جای طرد کردن دیگران برای روابط خود حد و حدود قائل شوید.