

خشت خشت زندگیت را از نو بساز!

یک کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی گفت: اگر به هر شیوه‌ای طلاق حقوقی را ساده انجام داده‌اید، طلاق درونی دیگر ساده نیست. باید از هجده گام بگذریم تا بتوانیم دوباره آدم اول قبل از ازدواج و حتی بهتر از او شویم.



یک کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی گفت: اگر به هر شیوه‌ای طلاق حقوقی را ساده انجام داده‌اید، طلاق درونی دیگر ساده نیست. باید از هجده گام بگذریم تا بتوانیم دوباره آدم اول قبل از ازدواج و حتی بهتر از او شویم. به گزارش سرویس «زن» خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، سعید بی‌نیاز در این زمینه افزود: روزی که در دفترخانه طلاق، امضا می‌کنید و از همسران جدا می‌شوید، طلاق تمام نمی‌شود. از این روز است که طلاق تازه در شما شروع می‌شود. هر روز احساسات تازه منفی یا مثبتی را تجربه می‌کنید که گاهی خودتان هم در رنگ‌رنگ بودن و متناقض بودن‌شان می‌مانید.

این کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی افزود: انکار، ترس و سازگاری سه گام اول هستند چون ابتدا باورتان نمی‌شود طلاق گرفته‌اید. حس می‌کنید یک کابوس طولانی می‌بینید و هر لحظه ممکن است از خواب بپرید و از این کابوس خلاص شوید. در گام دوم وقتی باور کردید جدا شده‌اید، تازه ترس‌ها به سراغ‌تان می‌آیند. ترس‌هایی مثل اینکه نکند از پس زندگی جدید تنها برناییم. در گام سوم برای برطرف شدن ترس‌های‌تان دست به هر کاری می‌زنید.

وی گام چهارم را تنهایی ذکر و اظهار کرد: پس از موثر نبودن بعضی از راه‌حل‌های‌تان برای زندگی مستقل احساس تنهایی می‌کنید. احساس تنهایی بعد از طلاق یکی از آن گردنه‌هاست که اگر از آن بگذرید بقیه گام‌ها راحت‌تر طی می‌شوند. بی‌نیاز با بیان اینکه گام پنجم، سراغ گرفتن از دوستان قدیمی است، گفت: در این گام برای رفع احساس تنهایی‌تان دنبال یک دوست می‌گردید. معمولاً ابتدا به سراغ دوستان قدیمی می‌روید. بعضی‌ها دوستان مشترک شما و همسران بوده‌اند. بعد از جدایی رابطه‌شان را به هر دلیلی با شما کم کرده‌اند. بعضی‌ها هم را خودتان طرد کرده‌اید. اما بالاخره می‌توانید دوستان خود را پیدا کنید.

وی افزود: احساس گناه یا طرد شدن، اندوه و خشم گام‌های ششم تا هشتم است. اگر شما پیشنهاد دهنده جدایی باشید، احساس گناه می‌کنید و اگر مخاطب این پیشنهاد باشید، احساس طرد و پس از این مرحله اندوهگین می‌شوید. بعد از غم، خشم می‌آید. احساس می‌کنید در حق‌تان بی‌انصافی شده و همسر سابق‌تان حق زندگی مشترک خوب را از شما گرفته است. این کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی گام‌های نهم تا یازدهم را راه‌ها کردن، خودارزشمندی و انتقال برشمرد و گفت: می‌خواهید از زندگی قلبی دل بکنید. حالا است که متوجه می‌شوید از نظر فیزیکی جدا شده‌اید اما از نظر ذهنی نه. دل کندن کار سختی است اما ممکن است. بالاخره گام‌های حس‌های مثبت فرا می‌رسد. اولین حس این است که من آدم با ارزشی هستم. چیزی که طلاق ممکن است آن را له کرده باشد. آخر این گام به احساس خوب خود ارزشمندی می‌رسید و در این مرحله می‌خواهید آثار گذشته را از زندگی‌تان پاک کنید.

بی‌نیاز افزود: گام دوازدهم، صداقت و گام سیزدهم، عشق و گام چهاردهم، اعتماد است. از این پس می‌خواهید خودِ خودِ خودتان باشید. در ادامه فکر می‌کنید آیا ممکن است کسی من را واقعاً دوست داشته باشد؟ حالا دیگر می‌توانید به جنس مخالف دوباره اعتماد کنید. کاری که به خاطر زخم عاطفی‌تان بسیار مشکل است.

وی تمایلات جنسی، استقلال و هدفمندی را گام‌های پانزدهم تا هفدهم ذکر و اظهار کرد: شما هم مثل هر انسان دیگری تمایلات جنسی دارید. ممکن است در این مدت درگیری‌های ذهنی آن را کم یا بیش از حد زیاد کرده باشد. در این مرحله به تعادل می‌رسید. در این مرحله به استقلال دست می‌یابید که فقط مالی و فیزیکی نیست، بلکه به استقلال ذهنی هم می‌رسید. در مرحله بعد ذهن مستقل برای خودش هدف می‌گذارد. شما هم در این مرحله برای زندگی خودتان هدف‌هایی می‌گذارید. هدف‌هایی جدید یا در بیشتر مواقع هدف‌هایی فراموش شده.

بی‌نیاز در پایان گفت: گام هجدهم، آزادی است، بالاخره خودتان را کاملاً رها می‌کنید. اینجاست که می‌توانید دوباره به فکر رابطه‌های جدید باشید چون ذهن‌تان دیگر تحت تاثیر رابطه قبلی نیست.