

درس هایی از زندگی بعد طلاق



هر کسی ویژگی‌های خوبی هم دارد. حتی همسر سابق! شاید به یاد آوردن آن‌ها وقت گیر باشد اما او هم خوبی‌هایی داشته است. آن‌ها را به یاد بیاور و به بچه‌هایت بگو.

هر کسی ویژگی‌های خوبی هم دارد. حتی همسر سابق! شاید به یاد آوردن آن‌ها وقت گیر باشد اما او هم خوبی‌هایی داشته است. آن‌ها را به یاد بیاور و به بچه‌هایت بگو. بگذار بچه‌هایت ببینند که از او به خوبی یاد می‌کنی. نه تنها برای آن‌ها خوشایند است بلکه به تو کمک می‌کند خشم را کنترل کنی.

به گزارش سلامت نیوز، سایت روان نوشت: همه ما این مثل را شنیده‌ایم: چیزی که تو را نکشد لاجرم قوی‌ترت می‌کند. وقتی فکر می‌کنیم به آخر خط رسیده‌ایم دوستی صمیمی برای تسکین آلام مان این جمله را به کار خواهد برد.

“شادی نداشتن مشکلات نیست، بلکه توانایی حل آن‌هاست.” استیو مارابلی (روانشناس موفقیت)

همه ما این مثل را شنیده‌ایم: چیزی که تو را نکشد لاجرم قوی‌ترت می‌کند. وقتی فکر می‌کنیم به آخر خط رسیده‌ایم دوستی صمیمی برای تسکین آلام مان این جمله را به کار خواهد برد.

گاهی سوادمند است و گاهی از آن چشم بر می‌گیریم و سری تکان می‌دهیم. باید بگویم یکی از بدترین موقعیت‌های زندگی ام ۸ سال پیش بود وقتی داشتم طلاق می‌گرفتم. در میان اشک و تهدید و سکوت و البته استرس و اضطراب فراوان! به هر حال پس از آن که از آن موقعیت بیرون آمدم آدم قبلی نبودم. درس‌های زیادی از زندگی گرفته بودم و می‌دانستم از این به بعد چطور باید با آن کنار بیایم.

در ادامه به برخی از درس‌هایی که از آن شرایط سخت و دشوار گرفتم اشاره می‌کنم:

۱. از دیوار دور شو!

سال‌های زیادی از عمرم را با کوبیدن سرم به دیواری آجری سپری کردم. می‌دانید چه احساسی داشتم وقتی می‌دیدم همه تلاشم را می‌کنم که به یک نفر نگاه و نقطه نظرم را بفهمانم ولی هیچ فایده‌ای نداشت!

خشمگین و افسرده بودم. هنوز نمی‌توانم بفهمم چرا آنقدر خشک مغز بود؟! چرا نمی‌فهمید. چرا نمی‌توانست امور را به درستی هدایت کند!؟

با ادامه دادن به این حرف‌ها همان کسی می‌شوم که سرش را به دیوار می‌کوبیده است والان بازگشته تا باز هم ادامه بدهد و سردرد بگیرد.

یک روز به این نتیجه رسیدم که او نمی‌خواهد آن طور که من مسائل را می‌بینم ببیند؛ و تنها نتیجه تلاش من برای خوشنود ساختن او بدبخت کردن خودم بود.

وقتی به این جا رسیدم دیگر جلوی زبانم را گرفتم. دیگر تلاش نکردم که راه را ببیند. این وظیفه من نبود. هیچ وقت نبود!

۲. برخی مسائل را باید نادیده گرفت.

وقتی به جنگ فراخوانده می‌شدم نباید می‌پذیرفتم. این که دگمه عصبانیت من فشرده و اضطرابم تشدید می‌شد دلیل موجهی برای عکس‌العمل نبود.

حالا از خودم می‌پرسم: چه اهمیتی داشت؟ آیا این جارو جنجال‌ها کاری از پیش برد؟ فقط باعث شد در پایان خشمگین باشم و از رابطه‌ای که داشتم خسته شوم. بنابراین هر زمان که همسر من را به دعوا و مراغه تحریک می‌کرد باید بحث را به موضوع دیگری می‌کشاندم و از آن می‌گذشتم.

۳. به کاری که به من ربط ندارد دخالت نمی‌کنم.

تو در خانه خودت هستی و همسر سابقت در خانه خودش! چه دوست داشته باشی و چه نه به تو ربطی ندارد که در خانه او چه می‌گذرد!

اگر مسئله ای برای رفتن به دادگاه و شکایت وجود ندارد (خشونت، بی توجهی...) پس باید بی خیال شوی. بچه‌ات شب‌ها دیر می‌خوابد و فست فود زیادی می‌خورد. بگذار رد شود. مهم نیست.

آن وقت‌ها که هنوز مشغول کوبیدن سرم به دیوار آجری بودم همواره به همسرم گوشزد می‌کردم که به کارها و تکالیف بچه رسیدگی کند. سال‌ها با هم جنگیدیم و بحث کردیم اما آیا چیزی تغییر کرد؟! نه!

حالا زمانی که بچه نزد من است به تکالیفش رسیدگی می‌کنم، سر ساعت او را به رختخواب می‌فرستم و مراقب خورد و خوراکش هستم.

بگذار تو به شیوه خودت فرزندت را تربیت کنی و او هم به شیوه خودش.

درست است که بسیاری از ایده‌ها و رفتارهایش با تو متفاوت است اما مطمئن باش که او هم فرزندش را دوست دارد.

۴. من نه قاضی هستم و نه در جایگاه هیئت‌منصفه ام.

اکثر ما همواره در حال قضاوت هستیم حتی اگر خودمان نخواهیم. طبیعت انسان به این گونه است. با این کار احساس بهتری در مورد خودمان و زندگی‌مان بدست می‌آوریم.

ولی در خلال فرایند طلاق دیدم که همان کارهایی را می‌کنم که زمانی دیگران را به خاطر انجامش نکوهش می‌کردم.

این داستان به من آموخت که ما نمی‌توانیم بفهمیم دیگران در چه موقعیت و شرایطی هستند مگر آن که خودمان در شرایطی مشابه قرار بگیریم.

فکر می‌کنیم هیچ وقت این کارها را انجام نمی‌دهیم! هرگز! هیچ وقت نمی‌شود کارهای دیگران را درک کرد شاید فکر کنی این کار را انجام نخواهی داد ولی حقیقت آن است که هیچ کس از آینده خبر ندارد. پس از تجسس در کار دیگران خودداری کن و بدان هرکسی در هر شرایطی بهترین کار ممکن را انجام می‌دهد.

۵. آن چه دیگران درباره‌ی من فکر می‌کنند به خودشان مربوط است.

قضاوت همیشه دو طرفه است! همان طور که درباره دیگران قضاوت می‌کنی درباره تو هم قضاوت می‌شود و پشت سرت حرف می‌زنند.

طوری زندگی کن که انگار اصلاً برایت مهم نیست. بسیار سخت است اما باید عادت کنی.

تنها کسی که نظرش درباره تو مهم است خودت هستی. خودت را در درجه دوم اهمیت قرار نده، پنهان نشو و برای آن چه هستی و شیوه زندگی دلخواهت از کسی عذرخواهی نکن.

وقتی طلاق گرفتم آن چنان از حرف‌های دیگران می‌ترسیدم که همسر سابقم با استفاده از این نقطه ضعفم توانست به بیشتر خواسته‌هایش برسد. اما الان می‌گویم که محال است دیگر تکرار شود.

۶. به دنبال بهترین‌ها باش.

هر کسی ویژگی‌های خوبی هم دارد. حتی همسر سابقت! شاید به یاد آوردن آن‌ها وقت گیر باشد اما او هم خوبی‌هایی داشته است.

آن‌ها را به یاد بیاور و به بچه‌هایت بگو. بگذار بچه‌هایت ببینند که از او به خوبی یاد می‌کنی. نه تنها برای آن‌ها خوشایند است

بلکه به تو کمک می‌کند خشم را کنترل کنی.

بهترین اخلاق همسرم؟ او برای کمک به دیگران در هر زمانی هر کاری می‌کرد! گاهی وقتی از دست خودش و کارهایش عصبانی می‌شوم این ویژگی‌اش را به یاد می‌آورم و این کمک می‌کند که آرام شوم.

7. صبور باش.

صبوری نه تنها یک ارزش است بلکه به سلامتت کمک شایانی می‌کند.

دفعه بعدی که از چیزی ناراحت و خشمگین می‌شوی سعی کن بین خشم و عکس‌العملت فاصله ای بیندازی. وقتی احساس کردی باید جواب همسر سابق یا هر کس دیگری را بدهی عجله نکن.

۲۴ ساعت صبر کن. اگر هنوز عصبی هستی و فکر می‌کنی باید کاری انجام دهی اقدام کن. با این کار حتی اگر بخواهی جوابش را بدهی آرام‌تر خواهی بود و مکالمه بهتری خواهی داشت.

حتی می‌توانی بیشتر صبر کنی. اگر در موقعیتی استرس زا گیر افتاده ای یک ماه یا حتی ۶ ماه صبر کن و سپس سعی کن آن را تغییر دهی. علامتی روی تقویم بگذار و از آن چشم‌پوشی کن تا موعد مقرر فرا برسد.

وقتی آن زمان فرا رسید موقعیت را بازبایی کن. همه آن اگر این طور... اگر آن طور... ها تبدیل به اتفاقاتی شده است که هرگز اتفاق نیفتاده است. حالا به آرامی از کنارشان رد شو...

سخن آخر

همه ما با مشکلاتی دست و پنجه نرم می‌کنیم. در شرایط سخت گیر می‌کنیم. توانایی‌مان در درس گرفتن از آن‌ها و قوی‌تر شدنمان است که نشان می‌دهد چقدر این مشکلات در زندگی با ارزش هستند.

به عقب نگاهی بینداز. از کدام یک از مشکلات باید به راحتی می‌گذشتی؟؟؟