

# چالش‌های پس از جدایی!

**۸۵ درصد زنان و ۷۵ درصد مردانی که طلاق می‌گیرند، کمتر از ۴۰ سال دارند و ناآشنایی‌شان با چالش‌های پس از طلاق، برای‌شان در دسر ساز می‌شود**



دکتر هادی غلام‌محمدی | مشاور خانواده

## محوری

رئیس سازمان ثبت اسناد کشور درباره آمار ثبت ازدواج و طلاق در سال ۹۷ گفته است که بیش از ۱۷۹ هزار مورد طلاق در سال گذشته ثبت شده و ۸۵ درصد زنان و ۷۵ درصد مردانی که طلاق می‌گیرند، کمتر از ۴۰ سال دارند(منبع: فردا). در این بین باید بدانیم طلاق، اتفاق تلخی است که در زندگی مشترک برخی زوج‌ها اتفاق می‌افتد و متأسفانه در سال‌های اخیر روند و سبوری صعودی نیز در جامعه ما داشته است. به هر حال واقعیت این است که زوج‌ها در برهه‌ای از زندگی مشترک تصمیم می‌گیرند رابطه مشترک خود را خاتمه دهند؛

## ۱

**انکار واقعیت فایده‌ای ندارد!**

اولین چالشی که زن و مرد بعد از طلاق با آن روبرو می‌شوند، انکار واقعیت است. در این مرحله ممکن است فرد، طلاق و جدایی را باور نکند و مدام به دنبال بازگشت به رابطه و جست‌وجوی آن باشد. تصمیمی که یا به خاطر طلاق اشتباه است یا این که فرد به دلیل عاطفی، دنبال بازگشت بدون داشتن دلایل منطقی است که احتمالاً دوباره با مشکلات قبلی روبرو خواهد شد. بعد از طلاق و حتی زمانی که فکر بازگشت به رابطه به سراغ فرد می‌آید، با در نظر گرفتن شرایط، موقعیت و همچنین طرف مقابل، مهم است که فرد در مرحله انکار نباشد تا بتواند تصمیم بهتری بگیرد.

## ۲

**دنبال «چرا من؟» نباشید!**

دومین چالش، عصبانیت و «چرا من؟» است؛ فرد در این مرحله به دنبال این است که چرا باید برای من اتفاق بیفتد؟ در این مرحله ممکن است در مقابل سوالات دیگران خیلی گارد بگیریم و با عصبانیت به آن‌ها پاسخ دهیم و واکنش غیر منطقی داشته باشیم. حواس‌مان باشد تا زمانی که به سمت پذیرش حرکت نکنیم، واکنش ما می‌تواند افراطی باشد و گاهی به خاطر یک نگاه دیگران، عصبانی خواهیم شد. اگر نتوانیم با این موضوع کنار بیاییم، مشکلات زیادی در انتظارمان خواهد بود.

## ۳

**جر و بحث با خودتان را تمام کنید!**

در سومین مرحله، فر دوار د جر و بحث با خودمی‌شود؛ به عبارتی با خود می‌گویید که «اگر فلان کار را انجام نداده بودم»، «اگر بیشتر صبر می‌کردم»، «اگر انرژی بیشتری می‌گذاشتم و تلاش بیشتری می‌کردم» یا «اگر این قدر کوتاه نمی‌آمدم» و... این جدایی اتفاق نمی‌افتاد. در این مرحله ممکن است میل زیاد به بازگشت داشته باشیم ولی حواس‌مان باشد این میل به بازگشت به دلیل حل نشدن تعارضات قبلی تصمیم عاقلانه و درستی نیست و می‌تواند آسیب‌های بیشتری را متوجه ما کند. مگر این که با مراجعه به یک مشاور از منطقی بودن این تصمیم مطمئن شویم.

### ۴

**افسرده شدن تان طبیعی است اما...**

چهارمین چالش، ابتلا به اختلال افسردگی است؛ بعد از این که متوجه می‌شویم و اتفاق یک رابطه تمام شده است و دیگر قابل بازگشت نیست و همه چیز تمام شده، احساس غمگینی، افسردگی، تنهایی و بی‌کسی می‌کنیم و در این تنهایی نیاز زیاد به همدلی، محبت و توجه دیگران داریم. درست در همین مرحله ممکن است برای پر کردن خلأ و احساس تنهایی نیاز به شریک شدن و همراه شدن با فرد دیگری را پیدا کنیم و به عبارتی به دنبال جست‌وجوی یک حمایت عاطفی جدید خواهیم بود. اگر در چنین شرایطی به فرد دیگری علاقه‌مند شدیم، حواس‌مان باشد که ناشی از تنهایی و احساس غمگینی نباشد زیرا باز هم یک تصمیم عاقلانه نخواهد بود و نشان‌دهنده این است که شما هنوز درگیر رابطه قبلی هستید و از رابطه قبلی هنوز جدا نشده‌اید. این افسردگی دو جنبه مثبت و منفی دارد؛ جنبه مثبت آن، این است که این افسردگی به شما کمک می‌کند طلاق و رفتن شریک زندگی را بپذیرید و پله‌ای باشد برای پذیرفتن. جنبه منفی آن نیز این است که می‌تواند منجر به ناامیدی و حس غمگینی شدید در شما شود. ضمن این که این احساس غمگینی طبیعی است اما نیاز است در این دوران با یک روان‌شناس بالینی و مشاور خانواده در ارتباط باشید.

## ۵

**با اترافیان و سوالات‌شان چه کنیم؟**

مهم‌ترین و آخرین چالشی که زن و مرد بعد از طلاق با آن روبرو می‌شوند، پذیرش واقعیت است. این موضوع به آن معنا نیست که شما از موقعیت پیش‌آمده ارضی هستید بلکه پذیرفته‌اید از دست دادن، رفتن و جدایی از همسر تان واقعیت است و غیر قابل تغییر. باید بپذیرید طلاق اتفاق افتاده و این رابطه با تمام کم و کیفش تمام شده است و قرار نیست طرف مقابل برگردد. اگر این پذیرش اتفاق بیفتد: ۱- دیگر لزومی نمی‌بینیم در برابر سوالات دیگران به افراط از خودمان دفاع یا تلاش کنیم دوست و آشنانرا متقاعد کنیم که من مقصر نبوده‌ام و می‌توانید به راحتی پاسخ ندهید، ۲- اگر بپذیرم فردی هستم که طلاق گرفته‌ام، دیگر نگاه اطرافیان مرا اذیت نخواهد کرد و ۳- اگر بپذیرم حقیقتی است که در زندگی من اتفاق افتاده، دیگر به دنبال این نخواهم بود که خیلی زود جایگزینی برای آن پیدا کنیم زیرا صرف جدایی و تنها بودن، مرا دیگر خیلی اذیت نمی‌کند.

## خانمم خانه‌دار است اما می‌گوید برای کارهای خانه، کارگر بگیر!



مردی ۴۷ ساله‌ام و چهار فرزند دارم. سه پسر و یک دختر. خانمم خانه‌دار است و مدام غر می‌زند باید کارگر بگیرم، من به کارهای خانه و جمع‌وجور کردن پچه‌ها نمی‌رسم. پچه‌ها هم به ترتیب ۱۴،۲۰ و ۱۰ و ۸ ساله هستند. شلوغ کار هستند اما به نظر من خانمم باید از پس این کار بر بیاید. مثل من که به تنهایی از صبح زود تا ۱۰ شب کار می‌کنم تا چرخ زندگی‌مان بچرخد. او زن مسئولیت‌پذیری نیست، چه کنم؟



دکتر زهرا بابایی | روان‌شناس عمومی

### مشاوره زوجین

تیرکی می‌گویم که در ۴۷ سالگی صاحب چهار فرزند هستم و از این بابت باید قدر دان همسر تان باشید که مری فرزند تان است. بله، به واقع کار دشواری است بزرگ کردن چهار فرزند، بنابراین هم همسر تان حق دارند و هم شما؛ اما جنبه‌ای به عنوان مرد خانه هرگز نباید در برابر غر زدن‌های همسر تان جبهه بگیرید و وی را متهم به بی‌مسئولیتی یا خدای نکرده قیاس با مادر بزرگ‌های زن‌نیز دور و نزدیک کنید. هر خانه و خانواده‌ای شرایط خاص خود را دارد و قیاس بین آن‌ها باعث کدورت بین اعضاست.

❖ **اگر توان مالی دارید، کارگر بگیرید**

نگفته‌اید شغل شما چیست؟ اگر توان مالی کافی برای اختیار کردن مستخدم یا کارگر دارید، هیچ اشکالی ندارد و حتما اقدام کنید حتی اگر حداقل یک روز در هفته این امکان وجود دارد. اگر هم پاسخ‌تان به این ماجرا خبر است، هیچ انتظاری از شما نمی‌رود. با این حال، به چند نکته که در ادامه مطرح می‌شود، دقت کنید.

❖ **برچسب قدر نشناسانه «بی‌مسئولیتی» بر خانم‌تان نزنید**

دقت کنید حجم بالای کار، همسر شما را خسته نمی‌کند بلکه احساس در ماندگی و ناتوانی در انجام کارها با هم، به شدت وی را عصبی و غمگین می‌کند. شما از راه می‌آیید، وی از شما به زبان زانده خود کمک می‌خواهد(غر می‌زند)، شما هم برچسب قدر نشناسانه «بی‌مسئولیت» و متأسفانه شبیه آن را به وی می‌چسبانید و خستگی وی را صدچندان می‌کنید.



زندگی‌سلام • یک‌شنبه • ۱۰ شهریور ۱۳۹۸ • شماره ۱۴۰۸

### خانواده‌مشاوره



## کدام ویژگی شوهر تان را دوست دارید؟

یک مهمانی دورهمی داریم که با دوستان دوران دبیرستان‌مان، هر ماه برگزار می‌کنیم. هر کدام با پچه یا حتی بدون پچه، یکی مجرد، یکی جدا شده یا یکی خوشحال به دلیل نعر و س بودن با حلقه از دواج در خشانی که در دستش می‌درخشد و... در این مهمانی کنار دیگری می‌نشینیم. مهمانی‌های دورهمی همیشه برای همه‌مان جذاب و دوست‌داشتنی است. راحت و بی‌دغدغه، دوباره شبیه روزهای دوران دبیرستان، نوجوانی صادق می‌شویم. این بار اما یکی از دوستان موضوع بحث را این‌طور تعیین کرد، چه رفتارهایی در شوهر تان می‌بینید که باعث می‌شود او را بیشتر دوست داشته باشید؟ موضوعی که باعث شد برای دقایقی به ویژگی‌های مثبت شوهرمان فکر کنیم تا بتوانیم از بین آن‌ها، بهترین‌شان را انتخاب کنیم. این که بر خلاف همیشه و به جای تمرکز بر مشکلات، به داشته‌ها و خوبی‌ها فکر می‌کردیم، حس خیلی خوبی داشت. هر کدام از مادر این دورهمی، یک رفتار شوهرمان را به عنوان نمونه گفتیم: ❖ دوستش دارم چون از من و فرزندم مراقبت می‌کند. ❖ کمکم کرد به هدف‌هایم برسم و همواره برای پیشرفت من از هیچ تلاشی دریغ ندارد.

❖ دوستش دارم چون برای تصمیم‌های مهم همیشه نظر من را برایش اهمیت دارد. تلاش کردیم بدون رضایت همدیگر تصمیم‌بزرگی نگیریم.

❖ دوستش دارم و خدا را شکر می‌کنم که مرا همین طوری که هستم دوست دارد. با این که خودم مراقب سلامتی بدن و ظاهر هستم اما او همیشه به من می‌گوید همین که هستی را دوست دارم و نیازی نمی‌بینم به خاطر من خود را تغییر دهمی.

❖ دوستش دارم به خاطر صداقتش. می‌دانم برایش مهم است به من دروغ نگوید. همیشه صادق بوده حتی اگر به ضررش تمام شود.

❖ دوستش دارم به خاطر این که انسان شریفی است. انسان زحمت‌کشی است و تمام تلاشش را می‌کند پول حلال به دست بیاورد حتی اگر کمتر از زحمتی باشد که تحمل می‌کند. او در آمدش را با پول‌های کثیف‌آلوده نمی‌کند.

❖ دوستش دارم چون بهترین دوست من است. با هم درد دل می‌کنیم و با خیال راحت حرف‌هایم را به او می‌زنم بدون آن که نگران باشم بعدا علیه من از آن‌ها استفاده کند یا در دعواها به‌رحم بکشد.

شما چطور؟ و سوسه‌نشدید برای لحظاتی به این موضوع جذاب فکر کنید؟ شما چه ویژگی مثبت شوهر تان را به شدت دوست دارید؟

### ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی‌سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹  
و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶۰۹

❖ کاش در پرونده «دنیا از زاویه دید عقاب»، موارد بیشتری از شهرهای ایران رو می‌دید. بالاخره برامون همه که بدو نیم شهر و محله مون از بالا چطور؟

❖ خانم رضیه حسینی، مطلب‌تان در باره دنیا از بالا، عالی، جذاب، غیر تکراری و... بود و اطلاعاتی داشت که من تا به حال اصلا نشنیده بودم.

❖ چقدر کشور عجیبیه این آلمان. با این عکس‌هایی که از بالا ازش منتشر کردید، برام عجیب‌تر هم شد!

**ساسانی، دانشجوی تاریخ**

❖ این که در مطلب روز شنبه و در صفحه سلامت گفته‌اید اگر برنج بیشک زد، جلوی آفتاب پهن کنید، کار درستی نیست. با این کار برنج کیفیت خودش رو از دست میده و خرد می‌شه و دیگه فقط به درد آش یا شله می‌خوره.

❖ مطلب مراقبت از ناخن در صفحه سلامت تکراری و قیلا شبیه آن چاپ شده بود.

❖ حرف احسان حدادی در سته واقعا، بدون پول نمی‌شه ازدواج کرد.

❖ در ستون سرگرمی صفحه کودک، از دست چپ هم تنها یکی در بدن ما وجود دارد. شما دوتا دست چپ دارید؟

**مردی ۴۲ ساله** ❖ در باره پرونده فوتبالیست‌های بازیگر، تنها یک فوتبالیست هست که اگر بازیگر بشه، خواهد ترکاند و او فردی نیست جز «علی کریمی».