

توصیه‌هایی برای

زنان طلاق

ارتباط اجتماعی و هم‌زیستی مسالمت‌آمیز در میان موجودات زنده، سرچشمه‌ی بسیاری از لذت‌ها و شادکامی‌هاست و متعالی‌ترین نوع آن در میان انسان‌ها «ازدواج» است. پیوند میان زن و مرد به تکامل روحی و جسمی آنان می‌انجامد و سرآغاز تحولی شگرف در بُعدهای مختلف یک زندگی مشترک می‌باشد. زن و مرد در کنار یکدیگر یاد می‌گیرند که بزرگ‌ترین دشمن انسان یعنی «من» را از خود دور سازند و به «ما» فکر کنند. آن‌چه این مهم را ارزشمندتر می‌سازد، آن است که انسان‌ها در راستای این هم‌زیستی مسالمت‌آمیز به فداکاری، ایثار، هم‌دردی و هم‌یاری دست می‌یابند که گاهی وقت‌ها، ناآگاهانه و فقط به‌خاطر عشق به فرد دیگری انجام می‌گیرد و در کنار آن، تکلیف خویش را برای کامل‌تر شدن، داوطلبانه پذیرا می‌شوند و از بُعد خودبینی به آاداره‌فرانگری می‌رسند و در نهایت، به سلامت و تکامل نسل‌ها یاری می‌رسانند، اما از آن‌رو که پیچیدگی‌های روح و ذهن انسان‌ها غیرقابل پیش‌بینی است و اشتباه در خمیره‌ی آنان وجود دارد، مانع‌ها و سدها خیلی وقت‌ها راه پیشرفت و بهره‌بردن از موقعیت‌ها را در لحظه‌های زندگی بر انسان‌ها می‌بندند و باوجود آن‌که پیوند ازدواج و دوام آن، امری بسیار پسندیده و قابل توجه است اما نمی‌توان از ازدواج‌هایی که با عدم کامیابی و خوشبختی همراهاند جلوگیری کرد و در این موارد است که «طلاق» به‌عنوان یک راه حل، اجتناب‌ناپذیر می‌نماید و نباید این نکته را فراموش کرد که:

«یک ازدواج موفق، همان اندازه می‌تواند مفید باشد که یک ازدواج ناموفق، مخرب و ویران‌کننده است.»

به‌طور حتم، زوج‌هایی که پس از سال‌ها زندگی مشترک به جدایی می‌رسند، با تجربه‌ی بسیار تلخی روبه‌رو می‌شوند و برای رویارویی با این رخداد غیرقابل پیش‌بینی، علاوه بر پیامدهای روحی سنگین، با دستاوردهای مادی و عکس‌العمل‌های اجتماعی ناگواری نیز روبه‌رو می‌شوند که با توجه به روح آسیب‌دیده و پردرد آنان، مقاومت و تلاش بیش‌تری را می‌طلبد.

توصیه‌هایی که برای مواجهه با این پدیده‌ی تلخ به زوج‌های مطلقه و به‌خصوص زنان می‌توان نمود، جز با تلاش خود آنان امکان‌پذیر نمی‌باشد. اگر آنان به‌عنوان بهترین راه‌حل در مقطعی از زندگی‌شان، مسأله‌ی خود را با این گزینه حل نموده‌اند، باید از این سد، گنج و توشه‌ای برای خود به‌دست بیاورند که در طول زندگی‌شان فانوس روشنی باشد برای راه طولانی که در پیش دارند.

اعتماد به نفس داشته باشید

شما «جدایی» را به‌عنوان بهترین راه‌حل انتخاب نموده‌اید، پس به کاری که انجام داده‌اید، ایمان و به خودتان، اعتماد داشته‌باشید و از سرزنش‌ها و شماتت‌های اطرافیان‌تان نهراسید، زیرا هیچ‌کس به اندازه‌ی خود شما برای خوشبختی‌تان نگران نیست. پس با اطمینان به افرادی که سرنوشت شما برای‌شان مهم است، بگویید: «ادامه‌ی زندگی برای شما به دلیل‌های زیادی امکان‌پذیر نبوده و شما مناسب‌ترین راه‌حل را برگزیده‌اید» و از آنان بخواهید با سؤال‌های‌شان، خاطرهای تلخ گذشته را به‌یادتان نیاورند تا شما و زمان با کمک یکدیگر بتوانید مسأله‌ی خود را حل نمایید.



زندگی همیشه حرفی برای گفتن دارد به شرطی که ما گوشه‌ای شنیدن داشته باشیم

زندگی شما به آخر نرسیده است

شما به آخر راه نرسیده‌اید. درست است که یک شکست در کارنامه‌ی زندگی‌تان دارید ولی این تجربه می‌تواند برای شما گنج گران‌بهایی باشد که برای انتخاب‌های آینده‌تان بزرگ‌ترین سرمایه شود. خود را باور داشته باشید و برای شروع دوباره، مصمم شوید و به گفت‌وگوی درونی با خود بپردازید و بدانید راه‌های رسیدن به خوشبختی در دنیا، فقط منحصر به همان راه نبوده است. در انتظار زندگی بهتری باشید و برای رسیدن به آن، تلاش کنید.

توانایی‌های خود را بشناسید

سعی کنید مدتی به علاقه‌ها، استعدادها و توانایی‌های خود بیندیشید و از میان آن‌ها، بارزترین‌شان را برگزینید. شاید شما به ورزش، نویسندگی، ادامه‌ی تحصیل، کامپیوتر، نقاشی، موسیقی و کلاس‌های مذهبی علاقه‌مند باشید، هر کدام که برای شما لذت‌بخش‌تر است را برگزینید و از همین حالا به فراگیری آن بپردازید.

به مشارکت‌های فعال در اجتماع و فعالیت‌های گروهی مبادرت ورزید

اگر شرایط استخدام برای شما فراهم است و تخصص لازم را دارید، سعی کنید وقت خود را با کار کردن در محیطی که دوست دارید، پر کنید. می‌توانید در یک مدرسه، درس بدهید یا در یک بانک، حسابدار شوید، بازاریابی کنید یا به نویسندگی بپردازید. در غیر این صورت، می‌توانید با مراجعه به خیریه‌ها، وقت خود را به بهترین شکل در جهت کمک‌رسانی به نیازمندان صرف کنید و به این ترتیب با انسان‌های متفاوت و با سرنوشت‌های گوناگون آشنا شوید و فرصتی برای بزرگ‌نمایی مشکل خود نیابید.

برای موقعیت‌های غیرمنتظره آماده باشید

واکسن «آمادگی» را به خود تزریق نمایید. به‌طور حتم، شما در معرض سوءنیت‌ها، سوجدوبی‌ها و تنگ‌نظری‌های مختلف قرار خواهید گرفت و مطمئن باشید افرادی که به این دید، شما را می‌نگرند، اگر شرایط دیگری هم داشتید، باز هم به شما ضربه می‌زدند. فقط نوعش فرق می‌کرد. پس، از برخوردهای آنان نهراسید و برای این شرایط، آماده باشید و از رویارویی با کوتاه‌بینان، شوکه نشوید. اگر شما به خود احترام بگذارید، محترم باقی می‌مانید.

امید خود را از دست ندهید

اگر هنوز به همسران علاقه‌مندید و به او فکر می‌کنید و خوشبختی را فقط در زندگی با او می‌دانید، امیدتان را قطع نکنید. شاید گذشت زمان، همان‌طور که به تجربه‌های شما اضافه نموده، در همسر شما هم تحولی ایجاد کرده باشد و این بازنگری، شروع تازه‌ای را برای زندگی‌تان رقم می‌زند. دین و قانون کشور، امکان ازدواج دوباره با همسر سابق‌تان را به شما داده ولی اگر با گذشت زمان، تغییری در رابطه‌ی شما و همسر

سابق‌تان ایجاد نشد، بر خود بیایید که در یکی از حساس‌ترین موقعیت‌های زندگی‌تان موفق به گرفتن یک تصمیم منطقی شده‌اید و این امر را همواره به‌خاطر داشته باشید که برای شما همیشه امکان یک ازدواج موفق با فرد دیگری که شما و شرایطتان را درک کند، وجود خواهد داشت.

برنامه‌ریزی داشته باشید

برای هر روز خود، برنامه‌ریزی کنید. سعی کنید حتی یک ساعت‌تان را هم بدون برنامه‌ریزی نگذارید. با نظم‌بخشی به زندگی، قدرت تمرکز خود را بالا برده و امکان استفاده‌ی بهینه از فرصت‌ها را برای خود فراهم سازید. شما می‌توانید با سازماندهی زمان و نیروی شخصی‌تان در کنار برنامه‌ریزی کوتاه‌مدت، برنامه‌ریزی درازمدت نیز داشته باشید. به‌عنوان نمونه: «سه ماه آینده را به یادگیری نقاشی می‌گذرانم و سال آینده یک نمایشگاه می‌گذارم»، «به مطالعه‌ی کتاب‌های درسی‌ام می‌پردازم و در کنکور شرکت می‌نمایم»، «زمستان را سخت کار می‌کنم و با پس‌انداز پول‌هایم، در تابستان به مسافرت می‌روم.»

مشاور مورد اعتمادی داشته باشید

از آن‌رو که شما با تجربه‌ی تلخی در زندگی روبه‌رو شده‌اید، لازم است که برای دور ریختن فکرهای مزاحم و منفی، دریافت انرژی مثبت، آگاهی پیدا کردن از تفکر و عملکرد درست در رویارویی با مشکل‌ها، با یک فرد متخصص در ارتباط باشید. این امر، بسته به نظر او می‌تواند از یک روز در هفته تا دفعه‌های بیش‌تری متغیر باشد. کارهایی مانند ریلکسیشن، یوگا، دست‌ور دادن به خود و شناخت‌درمانی می‌تواند به تسلط و کنترل تفکر، کمک کند تا بتوانید فرمانروای ذهن خود باشید.

تفریح را در برنامه‌های‌تان بگنجانید

به‌طور حتم، برای شاد کردن خودتان، زمانی را به تفریح اختصاص دهید. با دوستانی که شما را درک می‌کنند، به سینما، پارک و مکان‌های تفریحی بروید. سفر را فراموش نکنید و در محیط‌هایی که هوای سالم و پاک دارند مانند: کوهستان و کنار دریا، وقت‌های خود را برای آرامش روحی و جسمی سپری نمایید. سعی کنید بخندید، بخنداند و مشکل‌های‌تان را با خود حمل نکنید. این کیسه‌ی اندوه‌بار، شانه‌های شما را خم می‌کند. آن‌را به گوشه‌ای بیفکنید و از داشته‌های‌تان لذت ببرید.

خدا را به یاد داشته باشید

هیچ تکیه‌گاه و پناه‌گاهی جز پروردگار یگانه، همیشه کنار شما نیست. وقت‌هایی از شبانه‌روز را به عبادت بگذرانید و به راز و نیاز با خدا مشغول باشید. وقتی با خداوند صحبت می‌کنید، او را کنار خود می‌بینید. قدرت لایزال الهی و توکل بر او، شما را در برابر مشکل‌ها و سختی‌ها، توانا و نیرومند می‌سازد. اگر بتوانید همیشه و همه‌جا او را در کنار خود ببینید، هیچ‌گاه احساس تنهایی نمی‌کنید.

شیرین طباطبایی

کارشناس ارشد روان‌شناسی