

# چرا اعلام طلاق دشوار است؟

Photo: vchal/bigstockphoto.com

جدای از عوامل فرهنگی و نوع واکنش اطرافیان و ترس از نتایجی که این مساله می‌تواند به دنبال داشته باشد، عوامل فردی هم می‌توانند در این بین، موثر باشند. در واقع برخی عوامل روانی باعث میشوند تا افراد دائم این موضوع را به تعویق انداخته و تمایلی نداشته باشند که این مساله را حتی به افراد نزدیک خود نیز بیان کنند.

اعلام موضوع طلاق به دیگران، امری نیست که بتوانیم درباره‌اش برای همه نسخه واحدی بپیچیم. در واقع قرار هم نیست تا افراد از هم اما واقعیت این است که گاهی افراد از سویی دیگر دچار افراط شده و! آشنایان برسانند جدا شدند، این موضوع را به اطلاع همه دوستان و ترجیح می‌دهند، موضوع طلاق خود را از همه، حتی اقوام بسیار نزدیکشان نیز مخفی کنند. نفس مخفی نگاه داشتن موضوع طلاق امر مذمومی نیست، چرا که طلاق امری شخصی است که قرار هم نیست همه از آن خبردار شوند؛ اما اگر قرار باشد به واسطه بیان نکردن این موضوع، فرد دائم استرس داشته باشد، ناچار از دروغ گفتن شود یا حتی ترجیح دهد برای گریز از سوالات احتمالی دیگران و برملا شدن موضوع، از جمع‌های دوستانه و خانوادگی دوری کند، دیگر داستان بیان نکردن امور شخصی با دیگران در میان نیست. در واقع در این شرایط، این پنهان کاری، خود بهداشت روانی فرد را نشانه رفته است.

نکته دوم این که اعلام موضوع طلاق به صورت حساب شده و با مدیریتی درست، نه تنها می‌تواند باعث آرامش فرد شود، بلکه خود می‌تواند فرصت‌های جدیدی برای دوباره ساختن زندگی در اختیار فرد قرار دهد؛ اما علی‌رغم همه این منافع که بیان درست و به موقع موضوع طلاق می‌تواند در پی داشته باشد، باز هم این موضوع امری دشوار است. ممکن است باعث موانع زیادی شود تا افراد در مواجهه با آن احساس سردرگمی کنند. جدای از عوامل فرهنگی و نوع واکنش اطرافیان و ترس از نتایجی که این مساله می‌تواند به دنبال داشته باشد، عوامل فردی هم می‌توانند در این بین، موثر باشند. در واقع برخی عوامل روانی باعث می‌شوند تا افراد دائم این موضوع را به تعویق انداخته و تمایلی نداشته باشند که این مساله را حتی به افراد نزدیک خود نیز بیان کنند.

## همه من را به عنوان فردی شکست خورده و بیچاره خواهند شناخت

هر چقدر افراد درباره زندگی بعد از طلاق خود، احساس سردرگمی بیشتری کرده و در واقع برنامه مشخصی برای این موضوع نداشته باشند، احتمال بیشتری دارد که بخواهند آن را مخفی سازند. این مساله بیشتر در زنان دیده می‌شود؛ البته دلیل این امر نیز چندان پیچیده نیست؛ چرا که در بسیاری نمونه‌ها، زن تا پیش از طلاق سر کار نمی‌رفته، اما بعد از طلاق از او انتظار می‌رود به دنبال کسب درآمد باشد. در این شرایط، شاید افراد ترجیح بدهند تا وقتی موقعیت ثابتی ندارند، اعلام طلاق به نزدیکان را به تعویق بیندازند و آن را زمانی برملا کنند که به افراد نشان دهند که بعد از طلاق توانسته‌اند روی پای خود بایستند، موقعیت‌های جدیدی برای خود دست و پا کنند و خلاصه این که اگر در بخشی از زندگی شکست را تجربه کرده‌اند، در بخش‌های دیگر توانسته‌اند به موفقیت دست پیدا کنند.

اما واقعیت این است که احساس سردرگمی بعد از طلاق، تنها با سرکار رفتن و یا کارهایی از این دست، حل و فصل نخواهد شد. در واقع پژوهش‌های روان‌شناسی نشان داده است که هویت افراد ممکن است تحت تاثیر وقایع مهم زندگی تغییر کند. یکی از وقایعی هم که به طور قطع، ممکن است بر هویت افراد تاثیرگذار باشد، طلاق است. در واقع بعد از این تجربه، افراد نیاز دارند تا بتوانند خودشان را دوباره بازیافته و تعریف جدیدی از خود پیدا کنند؛ اما اگر قرار باشد این فرآیند به درستی طی نشود یا فرد نتواند به جمع‌بندی برسد، به احتمال زیاد اضطراب مربوط به اعلام موضوع طلاق نیز در سطح بالایی حفظ شده و باعث اکراه فرد از بیان آن خواهد شد. هیچ لزومی به اعلام طلاق به همه دوستان و آشنایان نیست. این امر به ویژه برای زنان اهمیت بیشتری دارد؛ چراکه متاسفانه برخی افراد نسبت به زنان مطلقه، دیدگاهی منفی دارند و همین ممکن است، باعث واکنش‌هایی آزاردهنده از سوی آن‌ها شود.

اگر شما نیز در چنین وضعیتی قرار دارید، بد نیست این سردرگمی خود را با فرد مطمئن و معتمدی در میان بگذارید. در این وضعیت والدین، خواهر و برادر یا روان‌شناسی مجرب، احتمالاً گزینه‌های بسیار مناسبی باشند. توجه داشته باشید که ماندن در این برزخ و نداشتن تعریفی مشخص از خود و آینده خود، می‌تواند گاهی اوقات باعث تصمیم‌گیری‌هایی عجولانه، اشتباه و نادرست شود، پس برای این موضوع وقت بگذارید.

## قطعاً همه من را محکوم خواهند کرد

این تجربه مشترک برای افراد است؛ بعد از طلاق و در زمان مرور زندگی مشترک، افراد در کمال تعجب متوجه می‌شوند که حجم قابل توجهی از خاطرات خوشایند مربوط به همسر سابق، دائم به ذهن آن‌ها هجوم می‌آورد و البته همین خاطرات نیز آن‌ها را دچار این شک و

دودلی می‌کند که شاید در تصمیم به طلاق عجله کرده‌اند. این ذهنیت گاهی به اشکال دیگر نیز خود را نمایان می‌سازد، این که فرد هر روز «داند. اگر کسی از طلاق من خبردار شود، حتماً من را محکوم کرده و تصمیم من را نادرست و اشتباه می‌کند: بیشتر از قبل تصور می‌کند»

این وضعیت گاهی حتی در شرایطی خود را نشان می‌دهد که فرد از کسی جدا شده است که ایرادات او بسیار مشخص بوده و سابق بر این نیز، همه به او توصیه جدا شدن کرده‌اند؛ اما حتی در این شرایط نیز علی‌رغم ایرادات قابل توجه همسر سابق، باز هم این تصور که دیگران تصمیم آن‌ها را به چالش خواهند کشید، به سراغ افراد می‌آید.

این شک و دودلی، بین افراد طلاق گرفته بسیار شایع است؛ پس اگر شما نیز به تازگی طلاق گرفته‌اید و دچار چنین احساساتی هستید، لازم نیست برآشفته شوید. شاید در این شرایط، یکی از بهترین راه‌حل‌ها کمک گرفتن از متخصصی بی‌طرف، مانند روان‌شناس است، تا به شما کمک کند هم از میزان درستی تصمیم خود آگاه شوید و هم بتوانید از عهده مدیریت احساساتی چون حس گناه و تقصیر که در این روزها به سراغ شما آمده، بریابید. زمانی که بتوانید از درون احساس گناه خود را کاهش دهید، ترس از واکنش دیگران نیز کاهش پیدا می‌کند.

### کنترلی بر صحبت دیگران درباره خودم ندارم

اینکه شما نمی‌توانید مانع کنجکاوی‌های بی‌پایان دیگران شوید و به صورتی مودبانه از دیگران بخواهید که داستان زندگی شما را زیرورو نکرده و نخواهند از همه چیز سر در بیاورند، تا حدی می‌تواند نشانگر ناتوانی شما در بیان خواسته‌های خود به صورت کارآمد باشد. یادتان باشد که ما خواسته‌های خود را به هر صورت بیان می‌کنیم، با این تفاوت که گاهی به شکلی بسیار ناکارآمد و به عنوان مثال با اوقات تلخی، کناره‌گرفتن از دیگران یا با واکنش‌های هیجانی و شدید نشان می‌دهیم و گاهی به صورتی کارآمد و با بیانی خلاصه و تاثیرگذار. سعی کنید برای این که از واکنش دیگران کم‌تر آسیب دیده و اذیت شوید، روش‌های مناسب برای بیان خواسته‌ها و البته احساسات خود را تمرین کرده و به کار ببرید.

شود این کار را در صحبت کوتاه و نهایت توجه داشته باشید که اعلام موضوع طلاق به منزله بیان آن در جلسه عمومی نیست، بلکه می‌در خصوصی شما یا والدین شما با افرادی که لازم می‌دانید از این موضوع مطلع باشند، خلاصه کرد. علاوه بر اینکه بیان عدم تمایل شما به صحبت و اشاره به این موضوع و یا پخش شدن این خبر هم ممکن است تا حدی از عوارض احتمالی بکاهد.

نکته پایانی اینکه درست است که اعلام طلاق به ویژه به دوستان و اقوام نزدیک در غالب نمونه‌ها احتمالاً برای شما آرامش‌آفرین خواهد بود؛ اما یادتان باشد هیچ لزومی به اعلام طلاق به همه دوستان و آشنایان نیست. این امر به ویژه برای زنان اهمیت بیشتری دارد؛ چراکه متأسفانه برخی افراد نسبت به زنان مطلقه، دیدگاهی منفی دارند و همین ممکن است، باعث واکنش‌هایی آزاردهنده از سوی آن‌ها شود. از سوی دیگر برخی مردان نیز ممکن است به دنبال سوءاستفاده از موقعیت این زنان باشند؛ پس به ویژه در محیط‌های کاری، با دقت نظر بیشتری موضوع طلاق خود را تنها با افرادی که لازم و ضروری می‌دانید در میان بگذارید.

منبع: سلامت‌نیوز به نقل از سپیده دانایی