

بدترین اشتباهات مردان بعد از طلاق

طلاق یکی از ناخوشایندترین اتفاقات در زندگی همه است و انسان‌ها ممکن است تحت تاثیر این موضوع کارهای اشتباهی انجام دهند آقایان هم از این قاعده مستثنا نیستند.

طلاق یکی از اتفاقات ناخوشایندی است که ممکن است در زندگی بسیاری از افراد رخ دهد. گرچه بسیاری از افراد فکر می‌کنند بحران طلاق تنها زندگی زنان را تحت تاثیر قرار می‌دهد اما برخی مردان نیز در دوران بعد از طلاق، ناخواسته و بدون اینکه اطلاعات و آگاهی کاملی داشته باشند، برای برگرداندن زندگی به شرایط عادی کارهایی را انجام می‌دهند که نه تنها موجب بهبود اوضاع نمیشود بلکه بحران‌های زندگی را در این دوره افزایش می‌دهد. در این قسمت از خانواده پلاس نمناک قصد داریم این اشتباهات رایج مردان بعد از طلاق را به شما معرفی کنیم.

فرو رفتن در لاک تنهایی و انزوا

رفتار مردان بعد از طلاق ممکن است مخرب باشد و بیش از حد به آن‌ها آسیب وارد کند. آن‌ها دوست دارند که از دوستان و اعضای خانواده دوری کنند یا اینکه می‌خواهند غرور خودشان را حفظ کنند؛ آن‌ها به دنبال این هستند که از حریم شخصی زندگی خود محافظت کنند و می‌خواهند همیشه تنها باشند و از همه دوری کنند. انجام این کار باعث می‌شود که در معرض مشکلاتی مانند افسردگی قرار بگیرند. طبق تحقیقات، احتمال بیشتری دارد که اینگونه افراد به دام اعتیاد بیفتند. برای علاج این مشکل روان‌شناسان راهکارهایی مانند گسترده کردن ارتباط با اقوام، تلفن زدن به دوستان قدیمی، ملحق شدن به تیم ورزشی و یا انجمن‌های حرفه‌ای را پیشنهاد می‌کنند.

قبول نکردن مسئولیت‌ها

مردان و زنان بعد از طلاق مسئولیت‌هایی دارند. معمولاً مردان باید هزینه‌هایی را پرداخت کنند. بعضی از آقایان سعی دارند که از زیر بار مسئولیت‌ها فرار کنند که قطعاً کاری از پیش نخواهد برد و برایشان منفعت و سودی نخواهد داشت و باعث می‌شود که دیرتر از دام طلاق بیرون بیایند.

زود رفتن به خواستگاری

خیلی از مردان بعد از طلاق و قبل از این که اثرات رابطه‌ی قبلی از بین برود و به دلایلی مانند احساس تنهایی، آسیب‌پذیری، غمگینی و... یک رابطه‌ی عاشقانه‌ی جدید آغاز کرده و خیلی زود ازدواج می‌کنند اما اینگونه رابطه‌ها خیلی پایدار نیست. برای ایجاد یک رابطه‌ی جدید، باید حداقل دو سال از ازدواج قبلی گذشته باشد.

مقایسه همسر فعلی و همسر پیشین

بعضی از مردان صبر و تحمل ندارند و زمانی که وارد یک رابطه‌ی جدید می‌شوند و رابطه‌ی جدیدی را سریعاً بعد از طلاق آغاز می‌کنند، مدام نفر قبلی را با فرد جدید مقایسه می‌کنند و همین باعث می‌شود که حال‌شان بیشتر خراب شود.

دنبال کردن روتین یکسان مانند دوران ازدواج

زمانی که شما طلاق می‌گیرید، کل زندگی‌تان تغییر می‌کند و در نتیجه باید خودتان، زندگی‌تان و روتین‌تان را مطابق با آن شرایط تغییر دهید؛ پس باید بدانید که متاهل نیستید و باید یاد بگیرید که بعضی از کارها را خودتان انجام دهید و از کسی توقع بی‌جا نداشته باشید.

گیر کردن در نفرت و کینه

بسیاری از آقایان پس از طلاق خصومت خود با همسر سابقشان را فراموش نکرده و این مسئله را وارد زندگی کودکان خود می‌کنند، ادامه‌ی خصومت با همسر سابق به هیچ عنوان کار درستی نیست و برای اینکه این خصومت تمام شود بهتر است آقایان در کلاس مدیریت خشم شرکت کنند.

تلاش برای مدیریت شرایط به تنهایی

همان‌طور که گفتیم؛ شما به تنهایی نمی‌توانید از پس شرایط سخت بر بیایید. باید از دوستان و اعضای خانواده کمک بگیرید. بعضی از مردان به اشتباه تلاش می‌کنند که خودشان تنها شرایط را مدیریت کنند که انجام این کار کاملاً اشتباه است و حال‌شان را بدتر می‌کند؛ پس بهتر است که روی کمک دوستان و اعضای خانواده حساب باز کنند.