

آنچه باید بدانیم و به کار بیندیم#۴۷; ازدواج مجدد بعد از طلاق

یک روانشناس با تشریح چالش های ازدواج مجدد پس طلاق و چگونگی برخورد با آن ها پرداخت. اولین شرط برای ازدواج مجدد بعد از طلاق، این است که باید زمانی به فکر ازدواج باشند که مدت زمان قابل قبولی گذشته باشد و به پذیرش طلاق رسیده باشند و روی خودشان کار کرده باشند.

به گزارش سایت خبری پرسون، فریده عزیزی، در رابطه با ازدواج پس از طلاق عنوان کرد: طلاق یکی از مراحل حساس زندگی برای افراد است که خارج شدن از این مرحله و بهبود پیدا کردن حال روحی و روانی بعد از آن، ممکن است ماه ها و حتی یک سال طول بکشد که بسته به افراد و تفاوت های شخصی شان متفاوت است.

وی ادامه داد: بعد از طلاق و شکست عشقی، افراد وارد دوران سوگواری ذهنی می شوند و ممکن است دچار خشم، افسردگی، خود سرزنشی و... شوند و تا زمانی که این احساسات کامل فروکش نکرده اند و حال فرد خوب نشده باشد نباید وارد رابطه جدیدی شوند و یا ازدواج کنند چون احتمال شکست مجدد افزایش میابد.

وی بیان کرد: البته اولین شرط برای ازدواج مجدد بعد از طلاق، این است که باید زمانی به فکر ازدواج باشند که مدت زمان قابل قبولی گذشته باشد و به پذیرش طلاق رسیده باشند و روی خودشان کار کرده باشند.

وی با بیان اینکه همخوانی اولویتهای زوجین با یکدیگر تعیین کننده کیفیت ازدواج مجدد است، تصریح کرد: گاهی برخی نیازها و رفع آن ها در اولویت اول یکی از زوجین قرار میگیرد که ممکن است در تضاد با اولویتهای همسر در ازدواج مجدد باشد که این امر باعث بروز تعارض در خانواده و احساس ناامیدی و پشیمانی از ازدواج می گردد.

این روانشناس، صحبت و تعریف نقش ها و مسئولیتهایی که افراد در ازدواج مجدد به عهده میگیرند را از اصول حائز اهمیتی که باید رعایت شود، دانست و بیان کرد: این امر برای زوجینی که در جایگاه والد ناتنی قرار میگیرند اهمیت ویژه ای دارد.

وی با تاکید به برقراری ارتباط عاطفی امن در ازدواج مجدد گفت: به نظر می رسد برخی افراد در ازدواج مجدد به اشتباه میخوانند بیشتر بر پایه منطق رفتار کنند و تلاش می کنند وابستگی عاطفی کمتری نسبت به همسر جدید داشته باشند و در ابرازهای عاطفی محتاط تر بوده و نسبت به ازدواج قبلی خود در رابطه زوجی سرمایه گذاری عاطفی کمتری می کنند.

عزیزی اظهار کرد: آمادگی روانی، شخصیتی، جنسی و دست یابی به آگاهی لازم برای ازدواج مجدد و توجه به تفاوت های فرهنگی، اخلاقی، شخصیتی و... بسیار مهم است؛ زیرا عدم آگاهی نسبت به ازدواج مجدد و چالش های آن، منجر به انتخاب نادرست، داشتن انتظارات نامعقول و به تبع آن ناهمخوانی اولویتهای، تشدید تعارضات در ازدواج مجدد و کاهش کیفیت آن می شود.

وی تاکید کرد: زوجین اجازه ندهند پیشینه ازدواج قبلی و کیفیت رابطه با همسر سابق، زمینه ای را فراهم کند که باعث ناتوانی زوج ها در به کارگیری راه حل مناسب در حل مشکلات، تشدید تعارضات زوجین و کاهش کیفیت ازدواج مجدد گردد؛ چون این امر می تواند باعث نادیده گرفتن جنبه های مثبت دیگر در انتخاب همسر جدید شود.

این مشاور تصریح کرد: یعنی این افراد در ازدواج مجدد کسانی را انتخاب می کنند که ویژگی های منفی همسر سابق شان را نداشته باشد و یا ویژگی هایی را داشته باشد که هر سابق فاقد آن ها بوده است که این امر باعث می شود که متوجه جنبه های مثبت دیگر در همسر جدید نشوند.

وی بررسی دلایل شکست قبلی و حل تعارضات فردی را با کمک یک روانشناس و مشاوره را حائز اهمیت دانست و گفت: مشخص کردن وضعیت فرزندان و شناخت کامل از شخصیت فرزندان و یا فرزندی که قرار است با آن ها وارد زندگی والد- فرزندناتنی شوید از دیگر نکاتی است که در ازدواج مجدد باید به آن توجه کرد.

عزیزی در رابطه با ازدواج با فردی که قبلا ازدواج کرده است، گفت: نسبت به طلاق گرفتن او دید منفی نداشته باشید؛ زیرا پایان ازدواج برای افراد مختلف می تواند دلایل و معانی بسیار متفاوتی داشته باشد. شما نمی توانید نه خود فرد و نه همسر سابقش را به تنهایی مقصر بدانید.

وی ادامه داد: با آرامش دلایل جدایی او از همسرش را بپرسید و جواب های طرف مقابل تان را بسنجید و در مورد مشکلاتی که داشتند تحقیق کنید و مسائلی که به گردنش است مثل فرزند و مهریه را بررسی و تحقیق کنید مطمئن شوید خواستگار شما مشکلی ندارد و می توان به او به عنوان یک گزینه مناسب برای ازدواج فکر کرد.

وی افزود: در صورت مقایسه شدن با همسر سابق، به فکر مقابله به مثل نباشید، صحبت کنید و هیجانات و افکار تان را مدیریت کرده و کاملاً جدی در

مورد موضوع با او صحت کنید و از او بخواهید علت این کار را توضیح دهد و با هم علت را بررسی و تحلیل کنید و راه حل بدهید و در نهایت برای او توضیح دهید که ادامه این کار می‌تواند آینده زندگی مشترک شما را تهدید کند و کیفیت زندگی مشترک و کاهش دهد؛ کاملاً قاطعانه و جدی احساسات منفی خود را از این موضوع با او در میان بگذارید و بگویید چقدر احساسات تان با این کار خدشه‌دار می‌شود.

با فرزند همسرم چکار کنم؟

این روانشناس با اشاره به اینکه ازدواج دوم با فردی که از ازدواج اول صاحب فرزند است نیازمند عایت اصولی است، افزود: اول باید احساس خود را نسبت به بچه‌ها صادقانه بررسی کنید و اگر به هر دلیلی تمایل به بچه دار شدن و یا بچه داری ندارید در مورد ازدواج با فرد مورد نظر بیشتر فکر کنید.

وی با بیان اینکه بررسی و مشاهده اینکه بچه همسر آینده تان نسبت به شما چه حسی دارد نیز حائز اهمیت است، گفت: برخی از بچه‌ها حس خوبی نسبت به ازدواج مجدد والدین ندارند و واکنش‌شان نسبت به شخصی جدید ترس، خشم و... است که برای حل این احساسات باید به بچه‌ها زمان داد و حمایت‌شان کرد.

این روانشناس با تاکید بر اینکه برای شناخت بچه‌ها و خودتان، با آن‌ها وقت بگذرانید، بیان کرد: در مورد تقسیم وظایف، مسوولیت‌ها و میزان انتظارات خود در قبال بچه‌ها به یک قرار داد واضح و شفاف برسید همچنین از تمایل خود و همسر آینده تان نسبت به بچه دار شدن با وجود فرزند با فرزندان که حاصل از ازدواج اول هستند آگاه شوید. حصول توافق دو جانبه در این زمینه بسیار ضروری است.

ارتباط با همسر سابق و حساسیت‌های آن

وی اضافه کرد: به ملاقات بچه‌ها با والدین شان اهمیت بدهید؛ زیرا این موضوع باعث می‌شود بچه‌ها شما را بهتر قبول کنند همچنین به دلیل وجود فرزندان حاصل از ازدواج قبلی و ایفای وظایف والدینی ارتباط با همسر قبلی اجتناب ناپذیر است آنچه مهم است آگاهی شما از میزان و نحوه این ارتباط به صورت کاملاً مشخص است.

عزیزی با بیان اینکه از بچه‌ها به عنوان خبرچین استفاده نکنید، عنوان کرد: هیچ کودکی دوست ندارد از زبان شما انتقادی درباره والدینش را بشنود حتی اگر پیش شما از آن‌ها گله‌مند باشد.

وی با اشاره به نکاتی برای بهبود ارتباط با فرزندان دیگر با فرزندان مشترک گفت: بین فرزندان ناتنی اغلب عدم پذیرش و رقابت وجود دارد؛ زیرا همه می‌خواهند محبت و توجه بیشتر والدین خود را جلب کنند به همین خاطر در پذیرش فرد جدید با مقاومت روبه رو هستند که به دلیل شرایط ازدواج و طلاق که برای فرزندان پیش آمده، اغلب این میل طبیعی منجر به دشمنی آشکار می‌شود.

این روانشناس افزود: دعوا و تلاش برای تحقیر یکدیگر در چشم والدین از جمله این رفتارها است؛ بنابراین والدین بسیار مهم است که طرفداری و جانب داری نکنند حتی اگر گناهکار آشکار باشد و بهتر است با وضع قانون، اشتباه بودن دعوا و ایجاد توانایی گفت‌وگو در فرزندان به آن‌ها کمک کنند.

وی با تاکید بر اجتناب از مقایسه فرزندان با یکدیگر، توصیه کرد: فرزندان را در مقابل یکدیگر تنبیه نکنند و یکی را بر دیگری برتری ندهند همچنین والدین برای غلبه بر دشمن باید شرایطی ایجاد کنند که فرزندان ناتنی بتوانند به یکدیگر و والدین ناتنی اعتماد و همدردی کنند و کاری را با کمک یکدیگر انجام دهند و والدین نیز باید فرزندان را این همکاری‌های تحسین کنند.

عزیزی تاکید کرد: والدین باید مراقب کودک رها شده باشد تا این احساس دردناک را به حداقل برسانند و به فرزندان خود و ناتنی بگویند داشتن فرزند دیگر هیچ چیزی از عشق آن‌ها کم نمی‌کند و همیشه آماده حمایت از کودک و کمک به او هستند.

وی ادامه داد: فرزندان ناتنی در صورت جدا زندگی کردن از یکدیگر باید بتوانند با یکدیگر ارتباط برقرار کنند، از یکدیگر محافظت کنند، با یکدیگر ملاقات کنند، فعالیت‌های مشترک داشته باشند و والدین باید از خواهر و برادر برای آن‌ها صحبت کنند تا آن‌ها از امور یکدیگر مطلع شوند و آماده پذیرش یکدیگر باشند و خود را اعضا یک خانواده بزرگ بدانند همچنین نباید به فرزندان اجازه داد که خواهر و برادر ناتنی و یا پدر و مادر ناتنی خود را تحقیر کنند.

منبع: ایسنا