

راهکار



لطفاً کمی صبر کنید!

ازدواج بعد از طلاق حق شرعی و قانونی زنان و مردانی است که در رابطه قبلی خود شکست خورده‌اند، اما چه زمانی بهترین وقت برای شروعی دوباره است؟ زن و مردی که یک رابطه را تمام کرده‌اند چه زمانی از لحاظ روانی آماده زندگی زناشویی جدید هستند؟ روانشناسان معتقدند تا وقتی زن یا مرد بعد از طلاق خود را از نظر شناختی و عاطفی بازسازی نکنند، ازدواج مجدد اشتباه است و ممکن است دوباره به طلاق بینجامد. از لحاظ شرعی زن و مرد بعد از سه ماه و ۱۰ روز می‌توانند دوباره ازدواج کنند، اما از لحاظ روانشناختی بازسازی روانی اهمیت بسیار زیادی دارد. روانشناسان تأکید می‌کنند بعد از جدایی زن و مرد حداقل به شش ماه تا یک سال زمان نیاز دارند تا بحران‌های روانشناختی طلاق را پشت سر بگذارند، بنابراین ازدواج مجدد بعد از طلاق بدون گذراندن این زمان و حل کردن مشکلات اصلی به احتمال زیاد با شکست روبه‌رو می‌شود.

صبر کنید

تنهایی دردناک است بخصوص برای کسانی که زندگی مشترک را تجربه کرده‌اند تحمل این تنهایی سخت‌تر است به همین دلیل برخی از افراد برای فرار از تنهایی ممکن است خیلی سریع به پیشنهاد ازدواج جواب مثبت بدهند و زندگی جدیدی را شروع کنند. روانشناسان معتقدند عجله برای شروع یک زندگی زناشویی جدید بزرگترین اشتباه است. زن و مرد ابتدا باید دوره سوگواری بعد از جدایی را تمام کنند و از نظر عاطفی و روحی بازسازی شوند و سپس رابطه با دیگری را شروع کنند. حداقل زمان برای گذراندن دوره سوگواری شش ماه است. سلامت روان و بلوغ عاطفی طرفین مهمترین مسأله در ازدواج است. زن و مرد بعد از جدایی باید سلامت روان داشته باشند و به بلوغ عاطفی برسند. اگر زن یا مرد خود را قربانی ازدواج قبلی بدانند و دچار افسردگی یا اضطراب یا بدبینی نسبت به جنس مخالف باشند، یعنی هنوز سلامت عاطفی خود را به دست نیاورده و صلاحیت ازدواج ندارند. پس ابتدا امور عاطفی خود را سروسامان بدهید و سپس زندگی جدیدی شروع کنید.

وضعیت‌تان را بررسی کنید

روانشناسان تأکید می‌کنند قبل از ازدواج مجدد حتماً تکلیف‌تان را با زندگی قبلی روشن کنید. اگر مشکل حل نشده‌ای درباره مهریه دارید و یا اگر فرزندی دارید و هنوز سر حضانت فرزند با همسر سابق در کشمکش هستید، بهتر است پای این مشکلات را در زندگی جدید باز نکنید. باید قبل از جواب مثبت و یا شروع یک رابطه برای ازدواج تکلیف خودتان را با زندگی قبلی و وضعیت فرزند مشترک روشن کنید.

از اشتباهات گذشته درس بگیرید

وقتی یک زندگی به پایان می‌رسد هر دو نفر به یک اندازه در آن سهم دارند، البته به جز موارد اندکی که به دلیل خیانت و اعتیاد به پایان می‌رسد، زن و مرد در طلاق مقصرند. روانشناسان توصیه می‌کنند قبل از ازدواج مجدد اشتباهات خود را پیدا کنید و در ازدواج مجدد از آنها دور باشید.

گزارش

درست مانند این می‌ماند که پای یک درخت صاعقه زده که نیمی از تنه‌اش خشک شده و نیم دیگر از طوفان جان سالم به در برده، بنشینیم و منتظر میوه باشیم. هیچ باغبانی تا چندین ماه؛ حتی چندین سال از این درخت انتظار حال خوش و پرورویی زبیا ندارد. زمان می‌خواهد، باید زخم‌هایش ترمیم شود و حالش کم‌کم رو به بهبودی برود. زخم‌ها که خوب می‌شوند، شاخه‌های جوان کم‌کم از تنه بیرون می‌زنند و گل‌ها و شکوفه‌ها مهبان درخت می‌شوند و بعد تابستان که رسید فصل برداشت میوه‌هاست. دیگر نه خبری از صاعقه و رگبار است و نه بادهای کمر شکن؛ حالا وقت لذت بردن از ثمر درختی است که با صبر به میوه نشست. شاید آدم‌ها درخت نباشند، اما هر صبری شیرین است و نتیجه درخشانی دارد؛ بخصوص اگر بعد از یک شکست سنگین باشد. کارشناسان معتقدند کسانی که می‌خواهند بعد از طلاق دوباره از دواج کنند، ابتدا باید یک تصویر از خود ترسیم و سپس آن را از دور تماشا کنند و ایرادهایش را بگیرند. این افراد با صبر و تمرین و تحمل می‌توانند به تصویری از خود برسند که وقتی وارد یک زندگی جدید می‌شوند، دیگر آن آدم سابق نیستند و می‌خواهند یک رابطه زناشویی سالم و بدون تنش و درگیری تجربه کنند، زندگی که با صبر نتیجه بدهد و شیرین شود. زهره ۲۴ ساله یکی از کسانی است که برای فرار از دوره سوگواری طلاق شش ماه بعد از طلاق، ازدواج کرد، اما ۹ ماه بعد دوباره جدا شد. داستان رضا ۴۸ ساله هم شباهت زیادی به دلایل ازدواج دوباره زهره دارد. او برای فرار از تنهایی دوباره ازدواج کرد و حالا یک ماه است که از همسر دومش هم جدا شده است.

دوست داشتم و نمی‌خواستم او را از دست بدهم. فکر می‌کردم همه زنان دنیا دست به دست هم داده‌اند تا همسر من را از چنگام بیرون بکشند. مدام با خودم کلنجار می‌رفتم اما همیشه شک داشتم که نکند به غیر از من زن دیگری را هم دوست داشته باشد. همسر من هم یک‌بار جدا شده بود و همیشه این ترس با من بود که مبدا همسر سابقش را ببیند یا اینکه بخواهد به زندگی سابقش برگردد. همیشه خودم را با زن اولش مقایسه می‌کردم و این ترس مثل یک زغال داغ همه وجودم را می‌سوزاند و جلو می‌رفت. «زغال سرخ آرام آرام می‌سوزاند و سیاه می‌کند و تا به خودت بیایی می‌بینی که همه چیز تمام شده است: «تمی دانه چه کار کردم که همسر من طاق‌اش تمام شد.

یعنی هنوز وقتی به کارهایم فکر می‌کنم باورم نمی‌شود که من آن کارها را انجام داده‌ام. همسر من سؤال پیچ می‌کردم. وقتی با زن همسایه احوالپرسی می‌کرد با او دعوا می‌کردم و تا چند روز با او حرف نمی‌زدم. اگر به مهمانی می‌رفتم همه مثل سایه دنبالش می‌رفتم. همیشه چشم‌هایم ردا را می‌گرفت که حالا کجاست؟ چه کار می‌کند؟ یا چه کسی حرف می‌زند و به چه کسی نگاه می‌کند؟ همسر روزهای اول تحمل می‌کرد و می‌گفت من همه این کارها را می‌گذارم پای دوست داشتن زیادت؛ اما دو، سه ماه بعد از ازدواج او هم از کارهای من عصبانی می‌شد و با هم بحث و دعوا می‌کردیم. هر بار از شرکت یا مهمانی برمی‌گشتم زمان برگشت فقط با هم دعوا می‌کردیم و سر هم داد می‌زدیم. یک روز در یکی از همان دعوای همیشه‌گی همسر من گفت دیگر توان ادامه دادن ندارم و گفت این رفتارها او را آزار می‌دهد. از من خواست با روانشناس مشورت کنم، اما شک همه وجودم را گرفته بود. یک روز بعد از صحبت با مشاور حالم خوب بود اما بعد از یک روز دوباره شک برمی‌گشت. روانشناسم به من گفت تو زخم خورده‌ای. باید اول زخم‌های وجودت را درمان می‌کردی و بعد دوباره وارد یک رابطه می‌شدی. روانشناسم گفت تو هیچ اعتمادی به مردها نداری و با هر کس دیگری هم ازدواج کنی باز این شک نمی‌گذارد احساس خوشبختی کنی. همسر من وقتی دید این جلسات فایده‌ای ندارد در خواست طلاق داد. گفت حق و حقوق‌ات را می‌دهم تا بتوانی برای خودت مستقل زندگی کنی؛ اما زندگی ما با این شکی که تو داری هیچ سرانجامی ندارد.» زهره حالا و بعد از جدایی از همسر دومش در جلسات مشاوره شرکت می‌کند، خودش می‌گوید حالش خیلی بهتر است و حسرت می‌خورد که کاش قبل از ازدواج روی زخم‌هایش مرهم می‌گذاشت و بعد دوباره پای سفره عقد می‌نشست.

مرد خیانتکاری بود. یک سال بعد از ازدواج فهمیدم که یک زن را صیغه کرده و هفته‌ای یک‌بار هم به خانه او می‌رفت. هر بار من متوجه می‌شدم عذرخواهی می‌کرد و دوباره از هفته بعد شروع می‌شد. یعنی زندگی با همسر اولم یک هفته آشتی بود و دوباره یک هفته جنگ و دعوا داشتیم و دوباره بساط آشتی و عذرخواهی و گل و شیرینی و انگشتر و گردنبند طلا برپا می‌شد و دوباره همه چیز تمام می‌شد و دعوا می‌کردیم. زندگی‌ام با شک و بدبینی و حقارت گذشت. مدام باید همسر من را چک می‌کردیم. هیچ‌وقت از کارهایش پشیمان نمی‌شد.

همیشه می‌گفت من جوانم و زیبا؛ برای همین چرا باید فرصت‌هایم را از دست بدهم، به من گفت زندگی را سخت نگیر و شاد باش. البته این حرف‌ها را در زمان جنگ و دعوا می‌زد، وقتی می‌خواست با من طلاق می‌خرد و به من می‌گفت دیگر به زیباترین زن دنیا خیانت نمی‌کنم... اما از هفته بعد دوباره شروع می‌کرد. من هم بعد از ۱۰ سال دیگر نتوانستم این تحقیرها و شک دائمی که مثل خوره جانم را می‌خورد، تحمل کنم؛ حتی بچه هم نداشتم که سرم به بچه‌ام گرم باشد، مهر من را بخشیدم و جدا شدم. زندگی که در آن اندازه یک ارزن ارزش نداشته باشی چه فایده‌ای دارد.

مگر زن و مرد نباید به هم اعتماد داشته باشند، من هیچ اعتمادی به همسر نداشتم برای همین گفتم این زندگی آخرش بن‌بست است چه حالا چه ۲۰ سال دیگر. «زهره بعد از ۱۰ سال زندگی مشترک از همسرش جدا شد، اما دوره سوگواری پس از طلاق سختی را پشت سر گذاشت: «روزهای سختی داشتم. خانواده‌ام من را طرد کرده بودند.

مهریه‌ام را بخشیده بودم و هیچ پشتوانه مالی نداشتم. چند ماه در خانه مادر بزرگم در لاهیجان زندگی کردم تا اینکه در یک شرکت کار پیدا کردم. بعد از دو ماه یکی از مدیران شرکت از من خواستگاری کرد و من هم برای فرار از تنهایی و بی‌پولی قبول کردم و ازدواج کردیم، اما... این اما بزرگترین دلیل جدایی دوم زهره است. زنی که ۱۰ سال با شک و بدبینی و حقارت زندگی کرد و از همسر اولش جدا شد، بدون اینکه روی زخم‌های گذشته‌اش مرهمی بگذارد، وارد زندگی شد که خیلی زود به پایان رسید: «همسر دوم مرد خیلی خوبی بود اما شک و بدبینی هیچ‌وقت من را رها نمی‌کرد. من یک زن زخم‌خورده بودم و از همه چیز می‌ترسیدم. اگر همسر با زنی سلام‌علیک می‌کرد همه بدتم می‌لرزید که نکند با هم سر و سری دارند. اگر در شرکت با زنی حرف می‌زد سریع می‌رفتم کنار همسر می‌ایستادم. در فامیل هم همین رفتار را داشتم. انگار دست خودم نبود، همسر را خیلی

من پر از تنهایی و بی‌کسی و پر از سکوت بود. همین سکوت بود که کار دستم داد و برای اینکه از تنهایی خلاص شوم بعد از پنج ماه که از جدایی‌ام می‌گذشت با دختر دایی یکی از دوستانم ازدواج کردم. دختر مهربانی بود و فقط ۲۴ سال سن داشت. من آن زمان خیلی داغ بودم و اصلاً به تفاوت سنی که داشتیم فکر نمی‌کردم.

می‌خواستم آن سکوت محض خانه را بشکنم و دوباره به خانه‌ای بروم که چراغ‌هایش روشن باشد. «اما این بار هم حجم تنهایی رضا بزرگتر از قبل شد: «من شب خواستگاری به همسر من گفتم که بچه می‌خواهم. همسر من قبول کرد اما بعد از عقد و عروسی با این قضیه مخالفت کرد و گفت فعلاً نمی‌خواهم مادر شوم و برای من زود است. هر بار حرف از بچه‌دار شدن می‌شد با من دعوا می‌کرد. اما من با همه وجود بچه می‌خواستم و دوست داشتم تا جوانم پدر شدن را احساس کنم. من همسر دومم را خیلی دوست داشتم. چند ماه اول زندگی خوبی داشتم اما کم‌کم از فاصله سنی گفت و اینکه از ازدواج با من پشیمان است و وقتی من را به دوستانش معرفی می‌کرد، خجالت می‌کشید و همه فکر می‌کنند من پدرش هستم و... به همسر من گفتم من با همین سن و قیافه به خواستگاری تو آمدم و تو هم با توجه به این شرایط جواب مثبت دادی و با من ازدواج کردی، اما فایده نداشت.

از من خواهش کرد توافقی از هم جدا شویم. به من گفت همین ماشین را که برایم خریده‌ای به نام خودم بزن و من را طلاق بده. من هم مهریه‌اش را تمام و کامل پرداخت کردم و از او جدا شدم. در زندگی که من را نمی‌خواهند برای چه بمانم؟ مقصر من هستم که برای فرار از تنهایی چشمانم را بسته بودم و فقط می‌خواستم دوباره چراغ خانه‌ام را روشن کنم. نباید اینقدر زود از چاله درمی‌آمدم و در چاه می‌افتادم. اما متأسفانه عجله کردم و وارد رابطه‌ای شدم که باز هم هیچ ارزشی برای کسی نداشتم. «رضا سرش را پایین می‌اندازد و با کاغذ مچاله‌ای که در دست دارد بازی می‌کند، بعد با صدای خنده دختر بچه‌ای سرش را بالا می‌آورد و با اشتیاق رد نگاه دخترک را دنبال می‌کند و برایش دست تکان می‌دهد.

شک رهایم نکرد

شک همه جانم را گرفته بود. می‌گویند زندگی با شک مثل یک مرگ تدریجی است. انگار همه جان و وجود کم‌کم از بین برود و خودت هم شاهد این نابودی باشی.

زهره ۳۷ ساله است و حالا مهر دوطلاق در شناسنامه‌اش ثبت شده. بار اول در ۲۵ سالگی ازدواج کرد و بعد از ۱۰ سال جدا شد و بار دوم در ۳۶ سالگی که بعد از شش ماه دوباره طلاق گرفت: «همسر اولم

از تنهایی ترسیدم مهندس کامپیوتر است و یک شرکت تبلیغاتی دارد. از ۲۲ سالگی و بعد از مرگ پدر و مهاجرت مادرش به سوئد تنها زندگی کرده: «۹ سال است که تنها زندگی می‌کنم. حتی در ازدواج اولم هم تنها بودم. فقط دایی و زن دایی‌ام در جشن عقد حضور داشتند. بیشتر اقوام ما خارج از ایران زندگی می‌کنند. وقتی من ازدواج کردم مادر من تازه سخته قلبی کرده بود؛ به همین دلیل نتوانست به ایران بیاید.

همه مراسم من در تنهایی برگزار شد. در زندگی سختی هم که داشتم تنها بودم. خیلی از تنهایی می‌ترسیدم. همین ترس از تنهایی این بلا را سر من آورد. «رضا تجربه خوبی از ازدواج اولش ندارد. خودش می‌گوید همسر اولش او را دوست نداشته و فقط به دلیل وضع مالی بسیار خوبی که داشته با او ازدواج کرد: «خیلی بد و ناراحت‌کننده است که بدانی همسرت تو را برای پول می‌خواهد. متأسفانه همسر اول من عاشق پول و ولخرجی و سفر بود. اگر برای او طلا و عطرها گرانبه‌تر نمی‌خریدم یک مساه با من قهر می‌کرد و به خانه مادرش می‌رفت. او هیچ علاقه‌ای به من نشان نمی‌داد و حتی چندبار به من گفت اگر پول نداشتم هیچ‌وقت زن تو نمی‌شدم.

من با هزار امید و آرزو با او ازدواج کردم. دلم می‌خواست پدر شوم، اما او اصلاً دلش بچه نمی‌خواست و همیشه می‌گفت بچه روان و آسایش را خراب می‌کند. مگر دیوانه‌ام که بچه بخواهم؟» رضا با اینکه می‌دانست همسرش هیچ علاقه‌ای به او ندارد، اما چندبار سعی کرد با کمک مشاور به زندگی‌اش سروسامان دهد: «به همسر من گفتم فقط یک بچه برای من بیاور، من راضی‌ام. می‌خواستم از تنهایی و بی‌کسی در بیایم. همه عمر آدم تنهایی بودم.

دلم می‌خواست پدر شوم و همه عشقم را به فرزندم دهم اما همسر من فقط به فکر سفر و مهمانی و خرید بود. فقط به چشم و هم‌چشمی توجه داشت، نه به زندگی‌اش که روز به روز داشت خراب می‌شد. مگر من چقدر تحمل داشتم. چند سال یک زندگی بدون عشق و علاقه و پر از تحقیر را تحمل کردم. من فقط برای همسر من یک عابر بانک با یک کارت نامحدود بودم که هیچ‌وقت اعتبارش تمام نمی‌شد. «رضا بعد از هشت سال زندگی مشترک از همسرش جدا شد و دوباره تنهایی را در آغوش گرفت: «بعد از طلاقم از همیشه تنهاتر بودم.

دوستان زیادی داشتم، اما وقتی شب به خانه برمی‌گشتم خانه‌ام تاریک و سوت و کور بود. دلم می‌خواست وقتی به خانه برمی‌گردم چراغ‌هایش روشن باشد، همسر من را ببخندد و را به روی من باز کند، صدای بچه‌ها فضای خانه را پر کند، اما روزهای



اکرم احمدی

روزنامه‌نگار

زهره حالا و بعد از جدایی از همسر دومش در جلسات مشاوره شرکت می‌کند، خودش می‌گوید حالش خیلی بهتر است و حسرت می‌خورد که کاش قبل از ازدواج روی زخم‌هایش مرهم می‌گذاشت و بعد دوباره پای سفره عقد می‌نشست