



دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

معاونت درمان و توانبخشی
مرکز مشاوره و روانشناسی اسماء



ایجاد رابطه های دوستانه جدید

اگر احساس می کنید به واسطه طلاق یا جدایی برخی از دوستان و ارتباطات اجتماعی خود را از دست می دهید، به دنبال انسان های جدید باشید. افرادی را پیدا کنید که علاقه مندی های مشترک دارند و می توانند موجب خوشحالی شما شوند. به گروه هایی ملحق شوید که قبلا ارتباطی با آنها نداشته اید.

در مواقع لازم از نیروهای خارجی کمک بگیرید

منظور از نیروهای خارجی، مشاور، روانشناس یا گروه های حمایت کننده هستند. یکی از مسایل مهم زندگی شما در این دوران، داشتن مکانی است که در آنجا احساس راحتی داشته باشید.

برای تحمل درد جدایی از دیگران کمک بخواهید

حضور و کمک اطرافیان پس از طلاق و جدایی بسیار ضروری است. در این مرحله از زندگی انسان تصور می کند تنهاترین موجود روی زمین است. جدا کردن خود از دیگران نیز بر سخت تر جلوه کردن این موضوع نیز می افزاید. هرگز در این مسیر تنها نمانید و در خانه خود را به روی دوستان و خانواده نبندید. دوستان قابل اعتماد و البته فهمیده را انتخاب کنید تا درد جدایی را برای خود هموار کنید. افرادی که آینده روشن را برای شما به تصویر بکشند و این امید را بدهند که می توانید در آینده رابطه های بهتر و سالم تری را تجربه کنید.

با افرادی معاشرت داشته باشید که از شما حمایت

کنند، برایتان ارزش قایل شوند و انرژی بدهند

اطراف خود را از آدم هایی پر کنید که احساسات مثبت و نگاه درستی به زندگی دارند و با صبر و حوصله به حرف های شما گوش می دهند. بسیار مهم است که در بیان احساسات درونی خود و افکاری که در مغزتان پرسه می زنند احساس راحتی داشته باشید. باید سعی کنید راحت باشید و برای مورد قضاوت قرار گرفتن از طرف آنها هیچ نگرانی نداشته باشید.



کنار آمدن با طلاق و جدایی

تهیه کننده: رضا شم آبادی

(دانشجو ارشد روانشناسی بالینی کودک و نوجوان)

نشانی: خ سید جمال الدین اسد آبادی، نبش خ ۲۰
ام، مرکز توانبخشی اسماء

تلفن: ۸۸۵۵۶۶۰۰-۸۸۴۸۰۵۸۶

www.asma.uswr.ac.ir

کنار آمدن با طلاق و جدایی



راحت نیست جدا شدن از فردی که دوستش دارید و به دلایل مختلف مجبور به نبودن در کنارش هستید. این جدایی می تواند پس از نامزدی و چند سال در کنار هم بودن باشد، یا پس از چندین سال زندگی مشترک زیر یک سقف روی دهد.

این را درک کنید که ناراحت بودن شما کاملاً طبیعی است. این را باور کنید که داشتن احساساتی همچون غم، عصبانیت، خستگی، ناامیدی و گنج بودن بسیار عادی و نرمال است. حتی این احساسات می توانند بسیار شدید و تکانشی بروز کنند. شما اضطراب آینده را دارید و این موجب بروز این مشکلات می شوند.

به خود استراحت بدهید

این را بدانید که شما همچون قبل کارایی و خلاقیت ندارید. حداقل برای یک مدت کوتاه. پس بهتر است کمتر به خود فشار بیاورید و سعی کنید کمتر از قبل کار کنید و مسوولیت به عهده بگیرید. برای دوباره برخاستن و انرژی گرفتن به خود کمی فرصت بدهید.

در این مسیر تنها نباشید

در این دوران تنهایی کشنده است. باید احساسات و حالت های روحی خود را با دوستان یا اعضای خانواده تان در میان بگذارید. آنها می توانند در این مسیر به شما کمک کنند. وارد جمع هایی بشوید که بتوانند از لحاظ روحی به شما کمک کنند. این که خود را از همه دور کنید باعث می شود تا تمرکز، خلاقیت، انرژی و حتی رابطه های دوستانه خود را از دست بدهید. از اینکه بیرون بروید و در میان انسان های مختلف باشید، نترسید. با آدم های جدید آشنا شوید و سعی کنید به این ترتیب روحیه خود را به تدریج به دست بیاورید.

برای رابطه از دست رفته سوگواری کنید

عزاداری کردن برای از دست دادن یک زندگی یا جدایی از فرد موردعلاقه، بسیار طبیعی است. این مراسم می تواند در نتیجه موارد زیر باشد: مصاحبت، همدم بودن و هم نشینی یا از دست دادن حمایت که می تواند مالی، احساسی، عقلی، اجتماعی یا احساسی باشد.

با احساسات خود نجنگید

زندگی فراز و فرودهای بسیاری دارد. این کاملاً طبیعی است که پس از جدایی این فراز و فرودها را بیشتر حس کنید و درون خود نیز شاهد آنها باشید. گاهی ممکن است عصبانی باشید، گاهی غمگین. یک روز خوب و شاد و روز دیگر سرگشته و پریشان. مساله مهم در این جا این است که این حس ها را درک کنید و آنها را تشخیص دهید. برخی از این احساسات بسیار دردناک هستند. اما آنها را نادیده نگیرید این کار باعث می شود تا دوران غمگینی شما بیشتر و طولانی تر شود.

در مورد احساسات خود حرف بزنید

شاید برایتان دشوار باشد در مورد احساسات خود با دیگران حرف بزنید اما بسیار مهم و ضروری است در این رابطه با دیگران سخن بگویید. وقتی بدانید هستند افرادی که احساسات شما را می دانند و دردتان را درک می کنند باعث می شود تا کمتر حس تنهایی داشته باشید و درد کمتری متحمل شوید. یادداشت کردن احساسات باعث می شود تا به نوعی حرف های دل خود را بیان کنید و احساس سبکی بیشتری خواهید داشت.

