

تجربه ازدواج با همسر سابق

19 اردیبهشت 1401

پس از طلاق معمولاً افراد به فکر شروع یک زندگی تازه و جدید هستند. برخی برای رهایی از احساسات منفی سعی می‌کنند به یک رابطه جدید و ازدواج مجدد فکر کنند اما در این بین بسیاری از زوجها بعد از [طلاق](#) متوجه می‌شوند که هنوز دلبسته همسر سابقشان هستند و تصمیم می‌گیرند دوباره با او ازدواج کنند. این تصمیم ممکن است غیرمنطقی به نظر برسد اما این بخشی جدی از زندگی تعداد قابل توجهی از کسانی است که تجربه طلاق را در زندگی مشترک شان دارند.

*** بعد از جدایی بی قرار شدم

طلاق برای خیلی‌ها پروسه‌ای نفس‌گیر و طولانی دارد اما با این حال برخی بعد از گذر از این راه پر از دردسر دوباره از همان مسیر برمی‌گردند تا بار دیگر زندگی با همسر سابق شان را از نو آغاز کنند. «آیدا» یکی از کسانی است که بعد از دومرتبه طلاق، با همسرش ازدواج کرده است: «فراز و نشیب‌های زیادی را در زندگی گذراندم. همسرم معتاد به مواد مخدر بود. به خاطر مصرف زیاد مواد هیچ رحمی به من نداشت، قربانی خشونت بی دلیل او بودم و گاهی با تحقیر از خانه بیرونم می‌کرد. هر بار به خانه پدرم می‌رفتم و تصمیم می‌گرفتم دیگر به آن خانه برنگردم اما با خواهش و تمنا و عذرخواهی همسرم با ترس و لرز دوباره به زندگی مان برمی‌گشتم اما حتی یک روز نمی‌گذشت که روز از نو بود و آن کارها دوباره تکرار می‌شد.»

آیدا می‌گوید تصمیم برای جدایی همیشگی حتی در این شرایط هم کار راحتی برای او نبوده است چرا که به همسرش حس دلبستگی داشته است: «بعد از ۱۰ سال زندگی با دو فرزند تصمیم گرفتم قید زندگی را بزنم و طلاق بگیرم. همسرم راضی نمی‌شد تا اینکه خودم درخواست طلاق دادم و با کلی دوندگی، اعتیاد و عدم صلاحیت همسرم برای ادامه زندگی را ثابت کردم و جدا شدیم اما بعد از طلاق مشکلاتم بیشتر شد. بهانه‌گیری فرزندانم و عشق و علاقه خودم به همسرم نمی‌گذاشت لحظه‌ای آرام و قرار داشته باشم؛ البته این را هم بگویم که همسرم هم علاقه زیادی به من داشت و بعد از طلاق مدام خواهش و تمنا می‌کرد که برگردم و قول می‌داد که مصرف مواد را ترک می‌کند.»

آیدا می‌گوید همسرش بعد از ۷ ماه موفق به ترک مصرف مواد مخدر شده است: «دوباره باهم [ازدواج](#) کردیم. روزهای اول همه‌چیز خوب بود اما سه - چهار ماه بعدش جروب‌هایمان شروع شد و یک سال بعد، همه‌چیز حتی از قبل هم بدتر شد. همسرم دوباره به سمت مواد رفت و اعتیادش تا جایی پیش رفت که گاهی باید او را که پریشان احوال شده بود در خیابان‌های اطراف شهر پیدا می‌کردیم. حس خیلی بدی بود که بعد از یک‌بار طلاق و ازدواج مجدد دوباره بخوایم از همسرم طلاق بگیرم. این بار دیگر مجبور بودم برای حفظ جان خودم و فرزندانم برای همیشه از خانه ام بروم و خیلی جدی به زندگی‌ام پایان دهم.»

*** **دلبستگی به همسرم بیش از دلخوری‌هایم بود**

آیدا از بار دومی که طلاق گرفت می‌گوید: «بعد از اینکه دوباره طلاق گرفتم اطرافیان مدام از حال و روز همسرم خبر می‌دادند. خیلی دوست داشتم کمکش کنم اما حس می‌کردم دیگر توانش را ندارم. تا این که به چشم خودم حال و روز و خیمش را دیدم. دیگر تحمل جدایی را نداشتم. در عین ناباوری دوباره به سمت او رفتم. با کمک خواهر همسرم، او را به کمپ ترک اعتیاد بردیم. حدود یک سال بستری بود و بعد هم تحت نظر کامل قرار گرفت. بعد از اینکه از سلامتی همسرم مطمئن شدم بار دیگر تصمیم گرفتیم به زندگی مشترکمان ادامه دهیم. الآن حدود ۶-۷ سال است که با هم زندگی می‌کنیم و اگرچه زندگی همچنان بالا و پایین‌های خودش را دارد اما با کمک مشاوره‌های ترک اعتیاد از بحران عبور کردیم. من از قضاوت دیگران نترسیدم و به صدای قلبم گوش کردم. بعضی‌ها با جدایی به آرامش می‌رسند، من با متارکه بی‌قرار تر شدم و تصمیم گرفتم کنار همسرم بمانم.»



*** وسواس عشق مان را به نقطه صفر رساند

سما یکی از همان کسانی است که آرزو دارد به زندگی سابقش برگردد. حدود ۵ ماه است که از همسرش جدا شده و حالا تنها خواسته اش برگشتن به زندگی مشترک شان است. سما می‌گوید: «عشق بین ما زبان زد همه بود. همسرم مرد بسیار متین و آرامی بود. هر کاری می‌خواستیم برایم انجام می‌داد. نمی‌گذاشت آب در دلم تکان بخورد.»

سما بعد از این تعریف‌ها از همسرش با صدای بغض‌آلود می‌گوید: «مشکل از من بود. [وسواس](#) من باعث شد زندگی مان به هم بریزد. من برای زندگی مان تلاش کردم مدام روانشناس و روان‌پزشک می‌رفتم تا رفتار وسواسی‌ام را درمان کنم اما فایده‌ای نداشت. رفتارهای افراطی و البته عجیب من سرآخر جان همسرم را به لبش رساند، تا جایی که حاضر شد قید همه‌چیز حتی فرزندمان را هم بزند و از من جدا شود.»

*** تنها آرزویم ازدواج با همسر سابقم است

سما امید به بازگشت زندگی اش دارد و به همین خاطر بعد از گذشت ۵ ماه حتی اجازه نداده که فرزندش هم از ماجرای طلاق آن‌ها باخبر شود: «به او گفتم پدربرت برای کارش مجبور شده به شهرستان برود. در طول هفته به خانه مادر همسرم می‌روم که فرزندم بویی از جدایی نبرد. این روزها حال روحی خوبی ندارم. من روزهای خوب زیادی را با همسرم تجربه کردم. همچنان امیدوارم و تنها آرزویم این است که

زندگی مان دوباره شکل بگیرد و در کنار هم زندگی کنیم.»

*** آیا ازدواج مجدد با همسر سابق عاقلانه است؟

اینکه یک نفر بعد از کلی تنش و استرس حاضر می‌شود دوباره به همان زندگی قبل برگردد، کمی عجیب و دور از ذهن است اما روایت ۱۰ تا ۱۵ درصد دیگری که تمایل به بازگشت به زندگی مشترک سابقشان دارند، معادلات ذهنی ما را به هم می‌ریزد و ثابت می‌کند که این امر چندان دور از ذهن هم نیست اما درباره اینکه آیا چنین تصمیمی عاقلانه است یا نه، دکتر ندا ملکی زوج درمانگر و روانشناس بالینی در گفت‌وگو با ایرنا می‌گوید: «عاقلانه یا ناعاقلانه بودن ازدواج مجدد با همسر سابق بستگی به دلیل طلاق دارد. ممکن است علت طلاق ازدواج تحمیلی، انتخاب نامناسب و نداشتن کفویت، اختلال شخصیت یکی از زوجین یا هر دو، اعتیاد، روابط فرا زناشویی و... باشد. گاهی ممکن است طلاق به دلیل عدم برخورداری زوجین از مهارت‌های زندگی مثل مدیریت هیجان، خشم، عدم برخورداری از مهارت مذاکره، مهارت شنیدن و بیان احساسات و... اتفاق بیفتد. معمولاً اگر زن و شوهری به دلیل عدم برخورداری از مهارت‌های زندگی از یکدیگر جدا شوند، ممکن است که این دوری باعث بازنگری در روابط شود و در اثر مشورت با متخصصان و مشاوران خبره متوجه این امر شوند که به دلیل عدم برخورداری از مدیریت خشم یا مدیریت افکار منفی یا مبتلا بودن به خطاهای ذهنی زندگی‌شان دچار مخاطره شده است. در این صورت، چنانچه زوجین در یادگیری مهارت‌ها انعطاف داشته باشند، می‌توانند دوباره زندگی را از نو شروع کنند. بنابراین، به نظر می‌آید بازگشت دوباره به زندگی مشترک توسط زوجی که قبلاً از همدیگر طلاق گرفتند بیشتر در این مرحله اتفاق می‌افتد؛ یعنی اگر دلیل طلاق عدم برخورداری از مهارت‌های زندگی باشد و طرفین بعد از مدتی متوجه شوند که در اثر یادگیری این مهارت‌ها می‌توانند به زندگی مشترک برگردند، رجوع به طلاق می‌تواند عاقلانه‌تر باشد.»

این زوج درمانگر در ادامه می‌گوید: «ما نمی‌توانیم درباره همه طلاق‌ها بگوییم که رجوع عاقلانه است بلکه این امر بستگی به دلیل اصلی طلاق دارد که ما بتوانیم درباره آن بررسی‌هایی را انجام دهیم و بگوییم که رجوع به همسر سابق عاقلانه است یا خیر اما معمولاً اگر طلاق‌ها به دلیل عدم برخورداری از مهارت‌های زندگی باشد می‌توان امیدوار بود که این زوجین به واسطه آموزش در حوزه مهارت‌های زندگی مشترک می‌توانند به زندگی سابق برگردند.»

*** دلایلی که افراد تمایل به ازدواج مجدد با همسر خود دارند

دلایل مختلفی وجود دارد که همسران تصمیم می‌گیرند دوباره با یکدیگر ازدواج کنند. دکتر ملکی در این باره می‌گوید: «علت اینکه بعضی افراد بعد از جدایی به فکر ازدواج مجدد با همسر سابقشان می‌افتند این است که گاهی اوقات زوجها تا زمانی که طلاق نگرفته‌اند متوجه علاقه‌شان نسبت به یکدیگر نمی‌شوند و همین امر باعث می‌شود که بعد از طلاق نتوانند با مشکل جدایی و دور بودن و فراق از همسرشان کنار بیایند. گاهی زوجین بعد از طلاق خطاهای خودشان در زندگی مشترک را می‌پذیرند و سعی می‌کنند این بار با مشارکت و تعامل بیشتر زندگی‌شان را اداره کنند و اگر صاحب فرزندی هم باشند متوجه می‌شوند که طلاق و دوری فرزند از پدر یا مادر چه تبعاتی دارد و به‌تنهایی بزرگ کردن فرزند کار مشکلی است؛ از این رو، تصمیم به بازگشت به زندگی با همسر سابق می‌گیرند. یکی دیگر از

دلایل تمایل به ازدواج مجدد با همسر سابق این است که گاهی وقت‌ها خانم‌ها متوجه می‌شوند که به لحاظ مالی سپری کردن زندگی برای آن‌ها دشوار است و به همین دلیل برمی‌گردند؛ بنابراین دلایل مختلفی می‌تواند برای رجوع به همسر سابق وجود داشته باشد.»

***** اقداماتی که باید انجام دهید تا ازدواج مجدد مؤثر واقع شود**

ندا ملکی که به‌عنوان زوج درمانگر در کمک به زوج‌های متأهل تخصص دارد، می‌گوید: «زوجین قبل از رجوع و ازدواج مجدد با همسر سابق خود باید سهم خودشان را در شکل‌گیری مشکلات و تعارضات زناشویی و حل نشدن این تعارضات در نظر بگیرند. به‌عبارت‌دیگر، زوجین باید دلیل طلاق خودشان را زیر نظر یک متخصص و روانشناس موردبررسی قرار دهند تا بتوانند دلیل اصلی نارضایتی زناشویی را پیدا کنند. به‌رحال می‌بایست کیفیت زندگی آن‌ها که قرار است جدید و تازه شروع شود با زندگی سابق متفاوت باشد. اگر قرار است مثل زندگی سابق با همان مشکلات و عدم تفاهم‌ها زندگی شکل بگیرد، فایده‌ای نخواهد داشت و این امر ممکن است آسیب‌های جدی به لحاظ روان‌شناختی متوجه آن‌ها کند. بنابراین می‌بایست زوجین درصدد اصلاح و درمان آسیب‌ها بر بیایند و رفتارهای مشکل‌زا را شناسایی کرده و آن‌ها را درمان کنند؛ البته که این درمان نیاز به توافق و پذیرش دیدگاه‌های طرف مقابل دارد و پس‌ازاین زوجین می‌توانند وارد زندگی شوند. همچنین زوجین نباید توقع داشته باشند که یک‌شبه مشکلاتشان حل شود اما باید تصمیم بگیرند که به کمک هم تعارضات را با تکیه بر روش‌های اصولی و درست مذاکره حل کنند.»

این روانشناس شانس موفقیت در ازدواج مجدد با همسر سابق را مشاوره قبل از ازدواج می‌داند و ادامه می‌دهد: «مسئله شما نمی‌خواهید رابطه خود را با همان مسائلی که قبلاً داشتید، شروع کنید. حتی اگر احساس می‌کنید این مسائل شما را آزار نمی‌دهد، بازهم باید با احتیاط تصمیم‌گیری کنید. مشاوره قبل از ازدواج برای یک ازدواج مجدد موفق ضروری است. مشاوره به شما کمک می‌کند یاد بگیرید که چگونه ارتباط بین خود و همسرتان را تقویت کنید.»

***** بهترین زمان برای بازگشت به زندگی سابق**

بعضی از زوجین ۲۰ روز بعد از طلاق یا در همان مدت ۳ ماهه عده، از طلاق پشیمان می‌شوند و تصمیم به رجوع و بازگشت به زندگی سابقشان می‌گیرند. دکتر ملکی درباره اینکه چه مدتی بعد از طلاق فرصت مناسبی برای بازگشت به زندگی سابق است، می‌گوید: «حقیقتاً ما نمی‌توانیم بگوییم که ۲۰ روز بعد از طلاق یا مدت ۳ ماهه عده فرصت خوبی برای بازگشت به زندگی سابق است یا خیر، این مسئله بستگی به علت طلاق، نوع تعامل زوجین و روابط عاطفی جدی بین زوجین دارد. اگر فردی گرفتار اعتیاد، اختلال شخصیت یا آسیب‌های دیگری است باید درباره بازگشتش به زندگی فکر کند اما گاهی وقت‌ها زن و شوهر مشکلشان آسیب‌هایی نیست که از آن‌ها نام بردم بلکه مشکلشان لج و لجبازی و تصمیم‌گیری بر اساس احساسات و مسائلی از این دست است؛ در چنین شرایطی، دین مبین اسلام هم پیشنهاد می‌کند که زوجین پس از طلاق در همان مدت عده نظر یکدیگر را جلب کنند تا به زندگی مشترک برگردند. اگر دلیل طلاق لج و لجبازی و عدم مدیریت هیجانات مثبت و منفی باشد، دوران عده بهترین زمان برای بازگشت است.»