

# اگر از همسرتان جدا شدید این ۵ مرحله را تجربه می‌کنید

یک روانشناس با بیان اینکه افراد به هنگام شکست عاطفی به ویژه در امر ازدواج دچار افسردگی و انزوا شده و پنج مرحله را برای سوگواری این شکست می‌گذرانند، گفت: طی کردن این مراحل و عبور از سوگواری پس از طلاق برای افرادی که زمینه روانی عادی و طبیعی دارند و تجربه و پیشینه روانی بد و سنگینی نداشته‌اند، حداقل شش ماه زمان می‌برد.

دکتر محمد ابراهیم تکلو، درباره پنج مرحله سوگواری پس از طلاق اظهار کرد: افراد پس از طلاق پنج مرحله سوگواری را می‌گذرانند تا به یک ثبات روانی برسند.

این روانشناس با بیان اینکه در ابتدا افراد، طلاق خود را انکار کرده و باورشان نمی‌شود که جدا شده‌اند، تصریح کرد: در ابتدای جدایی ذهن دو طرف درگیر این مساله است که هنوز همسر قبلی‌شان در زندگی آنها است، گاهی ممکن است به همسر پیشین خود پیام دهند چراکه هنوز ذهن پذیرای این رابطه تمام شده نیست.

به گفته وی مرحله دوم پس از انکار، "خشم" است و افراد پس از طلاق از خود و همسر قبلی خود نسبت به اینکه "چرا رابطه را به سمت جدایی پیش بردند" خشمگین می‌شوند و ممکن است این خشم را به اشکال مختلف بروز دهند.

تکلو با اشاره به مرحله سوم یعنی مرحله "چانه زنی" یا "مذاکره" در سوگواری پس از طلاق، توضیح داد: در این مرحله افراد با خود گفت‌وگوهای درونی دارند و ممکن است این گفت‌وگو به شکل‌های مختلف حتی سکوت بروز کند. افراد به دنبال پاسخی برای این سوال هستند که "چرا رابطه آنها به طلاق ختم شد؟" و "اگر کار خاصی را انجام می‌دانند ممکن بود که کار به جدایی نرسد یا خیر؟"، "آیا خودشان در این طلاق مقصر بودند یا همسر قبلی؟" و سوالاتی از این دست ذهن آنها را مشغول می‌کند.

این روانشناس "افسردگی" را مرحله چهارم از سوگواری پس از طلاق دانست و این را هم گفت که در این مرحله افراد غمگین و ناراحت شده

و اصطلاحاً در لاک دفاعی خود فرو می‌روند، با کسی صحبت نمی‌کنند و علائم افسردگی را بروز می‌دهند.

به گفته تکلو "پذیرش" مرحله نهایی از سوگواری پس از طلاق است که در آن افرادی که طلاق گرفته‌اند با این واقعیت زندگی خود کنار آمده و شروع به ادامه دادن طبیعی زندگی می‌کنند و حتی ممکن است پس از مدتی به ازدواج مجدد روی آورند.

وی همچنین افزود که ممکن است تمام این پنج مرحله سوگواری پس از طلاق به ترتیب و یا همزمان با هم برای افرادی که طلاق می‌گیرند بروز کند.

این روانشناس در بخش دیگر سخنان خود با تاکید بر لزوم روان درمانی افراد پس از طلاق، خاطر نشان کرد: بعضاً پیش می‌آید که افراد پنج سال پیش از یکدیگر جدا شده‌اند اما هنوز درگیر طلاق خود هستند، چراکه گیرهای روانی، طرحواره‌ها، چاله‌های روانی، عزت نفس پایین و الگوهای ناسازگار ذهنی دارند که باعث شده یک رابطه را چند سال و چند ماه با خود حمل کنند. در چنین شرایطی نقش مشاور و روانشناس بسیار جدی است تا این فرآیند شش ماهه به شکل درستی سپری شود.

تکلو همچنین با بیان اینکه ابتدا باید ازدواج درستی شکل گیرد تا رابطه به سمت طلاق پیش نرود، توصیه کرد: ازدواج هایی که خوب نیستند منجر به طلاق می‌شوند. یک ازدواج بد رابطه‌ای با کیفیت پایین می‌سازد که چون افراد شرایط جدایی و طلاق ندارند این رابطه بی کیفیت را ادامه داده و گرچه از هم طلاق نگرفته‌اند اما دچار طلاق عاطفی می‌شوند.

به گفته وی پیدا کردن بینش نسبت به خود و جنس مخالف، آگاهی نسبت به دلیل رفتار و انتخاب خود در ازدواج و چرایی ماندن در یک رابطه بسیار مهم است و افراد باید پیش از ازدواج دانش خود در این زمینه‌ها را ارتقاء دهند.

این روانشناس نداشتن انتخاب آگاهانه در ازدواج را از جمله دلایل ازدواج‌های بد دانست و در پایان سخنان خود افزود: برخی افراد صرفاً بر اساس احساس و یا برای پر کردن خلاءهای عاطفی، روانی، از بین رفتن فشارهای خانوادگی و اجتماعی وارد یک رابطه غلط شده و ازدواج می‌کنند و پس از ازدواج نیز چون "سواد رابطه" ندارند، از مدیریت مسائل زندگی مشترک عاجز شده و در نهایت طلاق می‌گیرند. به نظر می‌رسد به جای تاکید بر مشاوره‌های قبل از طلاق باید تاکید بر

[مشاوره‌های بیش از ازدواج](#) باشد و افراد از فیلتر روانشناختی پیش از ازدواج عبور کنند تا دختر و پسر متوجه شوند به درد هم می‌خورند یا نه، اینگونه می‌توان ازدواج‌های نادرست و به دنبال آن طلاق را کاهش داد.