

بازگشت به رابطه‌ای که تمام کرده‌اید

آیا ازدواج مجدد با کسی که از او جدا شده‌اید درست است؟ آیا بهتر نیست یک رابطه تازه را

شروع کنید؟ آیا ممکن نیست که مشکلات به ظاهر حل شده در رابطه باز هم به شکل تازه‌ای نمایان شوند؟

این تجربه غریبی نیست. خیلی‌ها پس از جدایی و پس از گذشت مدتی به رابطه برمی‌گردند و جدایی را فرصتی برای شناخت و درک دوباره ارتباط خود می‌دانند. معمولاً فرزندان از رجوع والدین خوشحال می‌شوند اما در عین حال همه افراد خانواده باید برای سازگاری دوباره با شرایطی که تغییر کرده است تلاش کنند. پرسش‌ها و نگرانی‌های زیادی برای شروع مجدد یک رابطه وجود دارد. اما برای پاسخ به این پرسش‌ها ابتدا باید به چند پرسش اساسی دیگر پاسخ بدهید؛ چقدر از همسر سابق شناخت دارید؟ آنچه از او شناخته‌اید چقدر مبتنی بر واقعیت است؟ آیا تمایلات، خواسته‌ها و ترس‌هایش را می‌شناسید؟

قبل از شروع دوباره یک رابطه شکست خورده ابتدا به این توجه کنید که آیا از تروما و اندوه ترک رابطه بیرون آمده‌اید یا نه. به خودتان وقت کافی بدهید تا احساسات‌تان را بازسازی کنید. بجز این خوب است که وضعیت اقتصادی را هم بهبود بدهید. چه زن باشید و چه مرد باید از نظر سلامت روانی، جسمی و مالی در یک موقعیت باثبات و درست قرار بگیرید. موقعیت با ثبات شما برای یک تصمیم‌گیری درست ضروری است. فقط در این صورت است که می‌توانید مطمئن باشید که به خاطر وابستگی روحی، مشکلات مالی و ناتوانی‌های شخصی‌تان به او رجوع نمی‌کنید. برای توانمندسازی خود و بازسازی و بهبود شرایط نیاز به یک دوره تلاش هدفمند دارید. اگر پیش از جدایی یک زن خانه‌دار بوده‌اید قبل از رجوع به همسران به استقلال مالی برسید، کار پیدا کنید و مطمئن شوید توانایی تأمین زندگی خود و فرزندانتان را دارید. شاید شما نیازی به پول و کار نداشته باشید چون حمایت‌های دیگری دارید در این صورت می‌توانید مهارت‌ها و دانش‌تان را بالا ببرید مثلاً درس بخوانید و آموزش بیشتری ببینید.

علاوه بر این، پرداختن به آنچه باعث و عامل جدایی‌تان بوده است بسیار مهم است. چرا جدا شده‌اید؟ آیا واقعاً مشکلات از میان برداشته شده‌اند؟ آیا توانسته‌اید در طی زمانی که میان شما فاصله‌ای ایجاد شده است تغییراتی اساسی و مهم در طرز فکر و رفتار‌تان ایجاد کنید تا یک زندگی سالم را شروع کنید؟ اگر جدایی در گذشته تصمیم قاطعانه‌ای بوده است، پس شما مسأله غیر قابل حلی در رابطه داشته‌اید. اما حالا، وقتی به ارتباط دوباره فکر می‌کنید باید این مسأله غیر قابل حل، رفع شده باشد وگرنه چرا باید دوباره آن را شروع کنید؟ تا زمانی که مشکل کاملاً رفع و رجوع نشده است به رابطه برنگردید.

مسأله مهم دیگری که باید به آن توجه کنید این است که آیا بازگشت و شروع دوباره رابطه به نفع فرزندانتان هست یا نه. خیلی‌ها فکر می‌کنند بازگشت به رابطه به نفع فرزندان است. اما همیشه این‌طور نیست. بچه‌ها فقط زمانی با این شرایط سازگار می‌شوند که والدین مشکلات اساسی را حل کرده باشند و در نهایت پیش از تصمیم‌گیری برای رجوع به رابطه به این مسأله خیلی خوب فکر کنید که بازگشت به رابطه‌ای که در آن تجربه خشونت خانگی، اعتیاد و آزارهای روحی داشته‌اید انتخابی است که باید بسیار هوشمندانه انجام شود. یادتان باشد آدم‌ها خیلی تغییر نمی‌کنند بویژه اگر مسأله، تغییر عادت‌های نهادینه باشد. فردی که تهدیدگر است، خشونت می‌کند و دچار وسواس‌های شدید یا مشکلات شدید روانی است با یک تعهد تغییر نمی‌کند. اگر تحت خشونت‌های شدید روحی و جسمی بوده‌اید عاقلانه‌تر این است که به جای بازگشت به چنین رابطه شدیداً نامطمئنی به یک رابطه جدید و مطمئن فکر کنید.

تنبیه و تشویق اساس تربیت فرزند است که بدون آنها شکل دادن به رفتارها و شخصیت کودک غیرممکن خواهد بود. اما تنبیه برخلاف چیزی که برخی مادران از آن گریزانند، فقط به معنی تنبیه بدنی نیست. تنبیه نقطه مقابل تشویق است و هدف آن، آگاه کردن کودک نسبت به اشتباه خود و تبعات آن است. به همین دلیل بهترین شیوه تنبیه، محروم کردن کودک از چیزی است که به آن علاقه دارد. اما به جز این، برخی والدین از روش‌های تنبیهی دیگر برای تربیت فرزندشان استفاده می‌کنند. روش‌هایی ناکارآمد و آسیب‌زا که توصیه می‌کنیم از آنها دوری کنید:

تهدید: شاید گاهی وقت‌ها تهدید کردن کودک جواب دهد اما وقتی چند بار تکرار شود کم‌کم اثر خود را از دست داده و فرزندان یاد می‌گیرند که حرف‌های شما فقط حرف هستند و برای او هیچ خطری ندارند. تهدید کردن قدرت نفوذ شما را از بین می‌برد و فرزندان را لجبازتر، خشن‌تر و نافرمان‌تر می‌کند.

تحقیر: تحقیر کردن کودک، قطعاً هدف تربیتی شما نیست. اما وقتی به او می‌گویید که شلخته و بی‌عرضه است، وقتی او را با دیگران مقایسه می‌کنید و می‌گویید که نمک‌شناس است و آخرش هیچ چیز نمی‌شود، فرزند شما روز به روز بیشتر اعتماد به نفسش را از دست می‌دهد. او ممکن است منزوی و افسرده شود یا برای اثبات توانایی‌هایش، به لجبازی، پرخاشگری و خشونت روی بیاورد.

در هر صورت تحقیر کردن کودک هیچ عایدی مثبتی ندارد.

دشنام و فریاد: اگر می‌خواهید فرزندتان رفتار موقر و آرام و منطقی داشته باشد، اگر می‌خواهید خوش‌زبان باشد، قبل از هر چیز خودتان باید این‌طور رفتار کنید. فریاد زدن و بد و بیراه گفتن به کودک به او یاد نمی‌دهد که چطور باید رفتار کند. بلکه به او می‌آموزد باید هر چه بیشتر از شما فاصله بگیرد تا در امان باشد. **تنبیه بدنی:** کتک زدن کمکی به حل مشکلات نمی‌کند و باعث ایجاد ترس شدید در کودک شده، عزت نفس و اعتماد به نفس او را پایین می‌آورد و به او می‌آموزد که نمی‌تواند با گفت‌وگو مسائلش را با شما حل کند. کودک چون توان مقابله فیزیکی با شما را ندارد، در مقابل کتک زدن شروع به بدرفتاری، لجبازی، مقابله و پرخاشگری می‌کند و این یعنی ادامه چالش‌ها بین شما و فرزندتان. ترساندن از موهومات: ترساندن کودک از یک موجود موهوم (غول، بچه دزد و...) باعث اضطراب و ناامنی کودک می‌شود و او را وابسته، ناتوان و خیال‌باف بار می‌آورد. از طرفی این شیوه فقط تا مدتی جواب می‌دهد و کودک وقتی بزرگ‌تر شد متوجه می‌شود به او دروغ گفته‌اید و دیگر به شما اعتماد نخواهد داشت.

حبس کردن و محرومیت: محروم کردن از نیازهای اساسی مثل غذا، خواب، معاشرت و... کارکردی شبیه به زندان دارد. کودک را برای مدت کوتاهی مهار می‌کند اما به او رفتار درست را یاد نمی‌دهد و تضمینی هم برای تکرار نشدن دوباره اشتباه نیست. از سوی دیگر خلاف شأن و عزت نفس کودک است و صدمات جسمانی و روانی شدیدی به او وارد می‌کند.

هرکسی ممکن است در طول دوران کاری‌اش به فکر استعفا افتاده باشد. سختی کار، نامطلوب بودن شرایط کاری و عواملی مثل سنگینی کار بیرون و خانه برای خانم‌های شاغل از عواملی است که می‌تواند آنها را به فکر ترک کار بیندازد. معمولاً زمانی که این فکر به سرمان می‌زند رؤیاهای دور و درازی در ذهن‌مان ترسیم می‌کنیم. از تغییر شغل و راه‌اندازی کسب و کار خودمان تا مدتی در خانه ماندن و به زندگی رسیدن. اما معمولاً شرایط با آنچه ما تصور می‌کنیم متفاوت است. اگر به فکر استعفا افتاده‌اید بد نیست به این مسائل توجه کنید:

❑ هدف و دلایل‌تان را از استعفا مشخص کنید. شما باید بدردستی بدانید برای چه می‌خواهید کارتان را ترک کنید. ممکن است پس از بررسی این دلایل به این نتیجه برسید که استعفا‌تان کار درستی نیست. استعفا از سر احساسات یکی از اشتباهات بزرگ شما می‌تواند باشد. اگر به دلیل اختلاف یا برخوردی بد تصمیم به این کار گرفته‌اید کمی صبر کنید و به اعصاب و احساسات‌تان مسلط شوید. مشخص کردن دلایل و اهداف تا حدود زیادی راه را برای شما روشن می‌کند.

❑ همان‌طور که باید هدف‌هایتان را از استعفا مشخص کنید باید اهداف آینده را هم ترسیم کنید. شما باید بدانید بعد از استعفا چه کار می‌خواهید انجام دهید و به کجا برسید. هر تصمیمی می‌گیرید باید کاملاً مشخص و هدفمند باشد. هر چه پیش‌آید خوش‌آید ممکن است شما را در شرایطی قرار دهد که چندان مطلوب نیست. اگر می‌خواهید کار جدیدی پیدا کنید، کسب و کاری راه بیندازید یا برای همیشه کار کردن را کنار بگذارید باید درباره آن خوب فکر کنید و آینده‌نگری داشته باشید.

❑ این قسمت مخصوص شماست که می‌خواهید کسب و کار خودتان را شروع کنید و یک کارآفرین شوید. آنچه می‌خواهید انجام دهید مشخص کنید و راه‌های رسیدن به آن را به طور کامل و دقیق بررسی کنید. مدتی ضمن داشتن شغل فعلی همه زوایای پروژه‌ای را که می‌خواهید اجرا کنید بررسی کنید. راه‌های انجام آن، مشکلات احتمالی، راه‌های موفقیت، منابع مالی و... این بخش مهمی از راه‌اندازی کار تازه شماست.

❑ اگر می‌خواهید دیگر کار نکنید باز هم باید در ذهن‌تان برنامه‌ای داشته باشید. شاید چند روز در خانه ماندن و استراحت کردن و به زندگی و بچه‌ها رسیدن جالب باشد اما ممکن است به مرور دچار افسردگی شوید. اینکه ببینید بقیه در حال پیشرفت هستند و شما کاری نمی‌کنید، حس خوبی به شما نمی‌دهد. اگر رؤیای شما این است که هیچ فعالیتی نداشته باشید برای مدتی مرخصی بگیرید و ببینید این کار چه حسی در شما ایجاد خواهد کرد. داشتن برنامه‌ای منظم شما را از بیهودگی نجات می‌دهد. می‌توانید تحصیل کنید، دوره آموزشی خاصی بگذرانید، به کارهایی که همیشه دوست داشتید ولی وقت آن را نداشتید مثل کارهای هنری و دستی، باغبانی و... برسید.

تنبیه کنید اما نه این‌طور!



کودکانه
الهام آزاد

حس کردن و محرومیت: محروم کردن از نیازهای اساسی مثل غذا، خواب، معاشرت و... کارکردی شبیه به زندان دارد. کودک را برای مدت کوتاهی مهار می‌کند اما به او رفتار درست را یاد نمی‌دهد و تضمینی هم برای تکرار نشدن دوباره اشتباه نیست. از سوی دیگر خلاف شأن و عزت نفس کودک است و صدمات جسمانی و روانی شدیدی به او وارد می‌کند.

می‌خواهید استعفا دهید؟



موفقیت
یگانه خدایی