

مدیریت زندگی پس از طلاق

مؤلف:

دکتر زهرا عازم نیا

(زوج درمانگر و مشاور خانواده)

ویراستار علمی:

دکتر حامد بخشی



۱۴۰۱

سرشناسه	:	عازم‌نیا، زهرا، ۱۳۶۳ -
عنوان و نام پدیدآور	:	مدیریت زندگی پس از طلاق/مولف زهرا عازم‌نیا؛ ویراستار علمی حامد بخشی.
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات صالحیان، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	:	۱۳۸ص.
شابک	:	۷۰۰۰۰ریال: ۲-۹۳۵-۲۱۴-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
پادداشت	:	کتابنامه.
موضوع	:	طلاق -- جنبه‌های روان‌شناسی Divorce -- Psychological aspects طلاق گرفتگان -- روان‌شناسی Divorced people -- Psychology طلاق گرفتگان -- راه و رسم زندگی Divorced people -- Conduct of life زنانشویی -- ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی Communication in marriage -- Psychological aspects
شناسه افزوده	:	بخشی، حامد، ۱۳۶۶ -
رده بندی کنگره	:	HQ۸۱۴
رده بندی دیویی	:	۱۵۵/۹۳
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۸۳۷۸۸۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیا

مدیریت زندگی پس از طلاق

دکتر زهرا عازم نیا (زوج درمانگر و مشاور خانواده)



■ ناشر: صالحیان

■ صفحه‌آرا: کرمی

■ ویراستار علمی: دکتر حامد بخشی

■ سال و نوبت چاپ: ۱۴۰۱-اول

■ شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۹۳۵-۲

بهاء: ۷۰۰۰۰ تومان

آدرس: تهران. میدان انقلاب. ابتدای کارگر جنوبی. کوچه شهدای ژاندارمری. پلاک ۱۲۷

تلفن: ۰۹۱۹۰۸۱۰۱۴۲ - ۶۶۹۷۹۳۰۰

سایت انتشارات: www.pubsalehiyan.com

فهرست مطالب

۱۱	پیشگفتار.....
	فصل اول: روابط سمی زوجین: مقدمه طلاق ۱۳۴
۱۴	انواع رابطه سمی.....
۱۴	تحقیر کننده.....
۱۵	بداخلاق ها.....
۱۵	القا کننده گناه.....
۱۶	افراطی ها.....
۱۶	وابسته ها.....
۱۶	مستقل ها.....
۱۷	سوءاستفاده گر ها.....
۱۷	پارانوئیدها.....
۱۸	برای خلاصی از رابطه سمی چه باید کرد؟.....
۱۹	عدم احساس امنیت.....
۱۹	عدم ارتباط.....
۱۹	قدردانی نشدن و محترم نبودن.....
۲۰	عدم اعتماد.....
۲۰	انرژی منفی.....
۲۰	سوءاستفاده فیزیکی.....
۲۱	درام های غیرضروری.....
۲۱	عدم رشد.....
۲۱	یک طرفه بودن.....
۲۱	بر پایه اولتیماتوم بودن.....
۲۱	تفاوتها در رابطه سمی و سالم زوجین.....
۲۶	آزار جنسی زوجین سمی.....
۲۸	اصول یک رابطه سالم عاطفی و راهکارهایی برای حفظ آن.....

۲۹..... اصول داشتن یک رابطه سالم و آرامش بخش

فصل دوم: طلاق < ۳۷

۳۹..... ابعاد مختلف آسیب‌های ناشی از طلاق

۴۲..... پیامدهای اجتماعی طلاق

۴۲..... آسیب‌های طلاق در خانواده

۴۴..... تشویش‌های ناشی از طلاق در کودکان

۴۹..... انواع مهم طلاق

۵۴..... مراحل طلاق عاطفی

۵۶..... طلاق عاطفی چه زمانی رخ می‌دهد؟

۵۷..... ریشه طلاق عاطفی

۵۸..... عوامل تسهیل کننده در طلاق عاطفی

۵۸..... عوامل مؤثر در طلاق عاطفی

۶۳..... دلایل طلاق جنسی

۶۳..... اصلی‌ترین عوامل بروز طلاق جنسی میان زوجین

۶۳..... عوامل کلی مؤثر در طلاق جنسی

۶۴..... بی‌میلی جنسی، تأثیرگذار در طلاق جنسی

۶۴..... تمایلات جنسی متفاوت

۶۴..... باورهای فرهنگی نادرست

۶۴..... تغذیه نامناسب و استفاده بی‌رویه از دارو

۶۵..... عدم آگاهی از تکنیک‌های جنسی

۶۵..... مشکلات زندگی مشترک

۶۶..... مشکلات روحی و روانی

۶۶..... توقعات ناهنجار

۶۶..... عوامل مؤثر در طلاق جنسی مربوط به مردان

۶۶..... نادیده گرفتن حالات روحی همسر

۶۷..... عدم شناخت کافی نیازهای جنسی زنان

۶۷..... بی‌توجهی به نظافت شخصی

۶۷..... عوامل طلاق جنسی مربوط به زنان

۶۷..... عدم توجه کافی به غریزه جنسی

۶۸..... عدم آشنایی با نیازهای جنسی مردانه

۶۸..... کمبود اعتماد به نفس

کاهش اعتماد به نفس همسر	۶۸
عوارض طلاق به صورت توافقی	۶۹
انواع دیگر طلاق	۷۰
تقسیم‌بندی طلاق طبق فرد درخواست کننده	۷۰
مرد خواهان جدایی باشد	۷۰
زن خواهان جدایی باشد	۷۰
طلاق غیابی چیست؟	۷۱

فصل سوم: روانشناسی طلاق < ۷۳

علت طلاق به خاطر خیانت همسر	۷۳
نقش مشکلات مالی از علل طلاق	۷۴
علت طلاق به خاطر برتری مالی زن به مرد	۷۴
عدم ارتباط صحیح با همسر از مهم‌ترین علت طلاق	۷۵
روانشناسی طلاق به خاطر دعوای مداوم و شدید با همسر	۷۵
علت طلاق به دلیل انتظارات غیرمنطقی از همسر	۷۶
روانشناسی طلاق به خاطر عدم رابطه صمیمی با همسر	۷۶
دلیل طلاق به علت عدم تقسیم کارها	۷۶
نداشتن آمادگی قبل ازدواج از مهم‌ترین عوامل طلاق	۷۷
ازدواج با فرزندان طلاق	۷۷
روانشناسی طلاق و نداشتن رابطه جنسی	۷۷
طلاق به دلیل ازدواج در سن پایین	۷۷
طلاق به علت خشونت خانگی	۷۸
کینه و رنجش و نفرت به همسر از عوامل طلاق	۷۸
طلاق به دلیل سوءاستفاده همسر	۷۹

فصل چهارم: آسیب طلاق برای زنان و مردان < ۸۱

آثار روانی طلاق بر زنان	۸۱
عدم پذیرش خانواده از آثار طلاق بر زنان	۸۲
مشکلات روحی	۸۳
مشکلات مالی زنان بعد از طلاق	۸۳
نیازهای عاطفی، جنسی و ازدواج مجدد	۸۳
امنیت اجتماعی	۸۴

۸۴	احساس عدم امنیت
۸۴	مشکلات مرتبط با فرزندان
۸۵	پیامدهای روحی و روانی طلاق برای زنان
۸۵	اضطراب
۸۵	افسردگی
۸۶	ترس
۸۶	خشم
۸۶	احساس گناه
۸۷	غم و اندوه
۸۷	اثرات مثبت و کمک کننده به ترمیم آسیب‌های طلاق
۸۷	آزادی و کاهش آثار طلاق بر زنان
۸۸	فعالیت‌های اجتماعی برای کاهش آسیب‌های وارده به زنان بعد از طلاق
۸۸	گسترش شغل و یا مهارت
۸۹	مردان، طلاق، احساسات و خودخواهی
۹۰	دل‌تنگی مردان بعد از جدایی
۹۰	آثار روانی طلاق بر مردان
۹۱	مشکلات مردها بعد طلاق چیست؟
۹۱	عزت‌نفس و بهبود مشکلات مردها بعد طلاق
۹۲	رایج‌ترین خطاهای مردان بعد از طلاق
۹۲	زود رفتن به خواستگاری
۹۳	کناره‌گیری از اجتماع:
۹۳	معرفی زود هنگام همسر جدید به کودکان
۹۳	گیر کردن در نفرت
۹۴	عقب‌نشینی از پدر بودن

فصل پنجم: بازسازی روحی و روانی زندگی پس از طلاق < ۹۵

۹۵	بعد از طلاق چه اتفاقی می‌افتد؟
۹۶	ورود به اندوه پس از جدایی و طلاق
۹۶	بازسازی پس از طلاق
۹۷	مراحل بازسازی چیست؟
۹۸	تنهایی، دوستی و احساس گناه و طرد شدن
۹۸	بازسازی و ترمیم اعتماد به نفس بعد از طلاق

۹۹	راهکارهایی برای داشتن یک زندگی خوب بعد از طلاق
۱۰۰	غم و غصه ممنوع
۱۰۰	بر روی احساسات خود کار کنید
۱۰۰	خود را دوست داشته باشید
۱۰۱	به سمت علایق گذشته خود بروید
۱۰۱	تغییر جدیدی در زندگی خود ایجاد کنید
۱۰۱	از تنهایی نترسید
۱۰۱	مسئولیت‌های جدیدی را بپذیرید
۱۰۲	به یاد داشته باشید، شما کی هستيد
۱۰۲	تصميم بگيريد که می‌خواهيد چه کسی باشید
۱۰۳	با درمانگر در ارتباط باشید
۱۰۳	روابط دوستانه جديد را آگاهانه پرورش دهید
۱۰۳	بخشیدن اشتباهات خود و دیگران
۱۰۴	مبارزه با احساس پشیمانی بعد از طلاق
۱۰۶	مواجهه با آسیب‌های بعد از طلاق و جدایی
۱۰۸	اقدامات لازم برای رسیدن به آرامش و تسکین بعد از طلاق
۱۱۰	چگونه بعد از طلاق و جدایی قوی باشیم؟

فصل ششم: مدیریت زندگی پس از طلاق ۱۱۳

۱۱۳	اهمیت مدیریت زندگی بعد از طلاق همسر
۱۱۴	شرایط زندگی بعد از طلاق
۱۱۵	رایج‌ترین مشکلات بعد از طلاق
۱۱۵	مشکلات مالی
۱۱۵	مشکلات اجتماعی
۱۱۵	مشکلات سلامت روحی
۱۱۶	مشکلات سلامت جسمی
۱۱۶	مشکلات تربیتی فرزندان
۱۱۶	نحوه مدیریت زندگی بعد از طلاق چگونه است
۱۱۶	رهایی
۱۱۷	تقویت اعتماد به نفس
۱۱۷	دستیابی به استقلال
۱۱۷	هدف‌گذاری

پیشگفتار

همه افرادی که طلاق را به عنوان آخرین گزینه انتخاب می کنند، به آینده ای بدون درگیری و مشکلات زندگی قبلی خود فکر می کنند؛ اما طلاق و جدایی، فرایندی بسیار سخت برای همه افراد، حتی قوی ترین آن هاست. پس از طلاق از همسر، ممکن است دچار سردرگمی، ناامیدی و افسردگی شده و پیدا کردن راه در زندگی بعد از طلاق برایتان دشوار باشد. در این شرایط شاید صحبت با کسی که بتوانید احساسات منفی خود را با او در میان بگذارید و به کمک او شرایط را مدیریت کنید، ایده خوبی باشد.

حتی اگر یک رابطه دیگر مثل قبل خوب نباشد، طلاق می تواند بسیار دردناک باشد چرا که نماینده شکست، نه تنها در زندگی مشترک بلکه در رویاها و تعهداتی است که به آن فکر می کردید و پایبند بوده اید. روابط عاطفی با درجات بالایی از امید به آینده آغاز می شوند. وقتی یک رابطه شکست می خورد، ناامیدی، استرس و اندوه عمیقی را تجربه می نمایید. طلاق شما را به قلمروی نامعلومی خواهد کشاند. همه چیز مختل می شود: زندگی روزمره و مسئولیت هایتان، خانه تان، روابطتان با دوستان و خانواده و حتی عاداتتان. همچنین طلاق، عدم قطعیت از آینده را به همراه خواهد داشت. زندگی بدون همراه به چه شکل است؟ آیا می توانید فرد دیگری را پیدا کنید؟ آیا تنها خواهید ماند؟ این موارد نامعلوم معمولاً از بودن در یک رابطه بد، بدتر به نظر می رسد.

برای بسیاری از افراد زندگی پس از طلاق دشوار است و در این دوره می توان احساسات عمیق عاطفی مانند یاس، ناامیدی، انتقام و درماندگی را تجربه کرد. این افراد، برای زندگی پس از طلاق باید جهت تازه ای را در پیش بگیرند و البته به زمانی نیاز دارند که برای آرزوهای بر باد رفته خود به سوگ بنشینند و باید از گذشته دل بکنند.

طی کردن مراحل عاطفی بعد از طلاق بسیار دشوار است. فرد ابتدا واقعیت را انکار می کند و آن را نمی پذیرد و در نتیجه منزوی می شود. بعد از آن، او با خشم خود دیگران را برای وضعیت ناگوارش ملامت می کند؛ و پس از آن روحیه مقابله به مثل و افسردگی یکی

پس از دیگری به سراغش می‌آیند تا سرانجام واقعیت را می‌پذیرد. نکته‌ی مهم این است که اجازه دهیم این دوره بازسازی سپری شود و بتواند با امیدواری بدون احساس یأس و شکست، به سوی آینده گام بردارد.

کسانی که بعد از طلاق دچار رنج و ناراحتی نمی‌شوند، یا در گذشته به اندازه کافی آن را تجربه کرده‌اند و درد و اندوه سرانجام به سراغ آن‌ها خواهد آمد. هر یک از ما از دیگری متمایز هستیم، اما هنگام پایان دادن به روابط زناشویی الگوهای مشابهی را تجربه می‌کنیم.

با توجه به اهمیتی که زندگی پس از طلاق و مدیریت آن دارد، کتاب حاضر به دنبال بررسی ابعاد مختلف مدیریت زندگی پس از طلاق هم برای مردان است و هم زنان.

امید است کتاب حاضر بتواند راهبری مناسب برای درمانگران، مشاوران، زوجین و... باشد.

دکتر زهرا عازم نیا

دکتر حامد بخشی

www.ketab.ir