

## بعد از طلاق متحول شوید و با درک بهتری به زندگی ادامه دهید!

### چگونه پس از طلاق به زندگی خود سرو سامان بدهید؟

#### توصیه های سودمند برای بهبود زندگی پس از طلاق

طلاق موضوعی احساسی است که ممکن است شمارا افسرده، درمانده و ناامید سازد. باجروبحث های قانونی و مالی شروع می شود و با فسخ یک رابطه به پایان می رسد. به زندگی برگشتن پس از طلاق چندان آسان نیست. طلاق یک مرحله ی انتقال بسیار مهم است که بسیاری از شالوده های زندگی ما را به لرزه درمی آورد. یک طغیان بزرگ عاطفی است که شاید هرگز در تصورمان نمی گنجید. طلاق، هویت عمیق و شکل یافته ی شما را دست خوش تغییر می کند.

اگر خودتان را با مفاهیم همان زن یا شوهر توصیف می کردید اکنون دیگر این مفاهیم در مورد شما صادق نمی کند. اکنون شما چه کسی هستید؟ اگر درگیر یک طلاق دردناک شده اید آموخته و متوجه شدید که یک رابطه ی خوب می تواند چگونه باشد. دفعه ی بعد که در رابطه ای قرار گرفتید چگونه خواهید بود که با گذشته متفاوت باشد؟ درباره ی خودتان چه چیزهایی آموخته اید که می تواند شما را به جلو براند؟ چگونه رشد کرده اید؟ متوجه چه قدرت های پنهانی در درون تان شده اید؟

در مورد خانواده و دوستان چه چیزهایی آموخته اید؟ متوجه چه امکانات جدیدی برای خودتان شده اید؟ این فرصت ها اکنون کجای زندگی شما قرار دارند؟ طلاق برای شما چه هدیه ای به ارمغان آورده است؟ طلاق برای تان موهبت ها و هدایای زیادی به ارمغان آورده است. هر یک روز، یک فرصت جدید برای آموختن

ورشددراختیارشما قرار می دهد. اکنون قادر به انجام کارهایی هستید که در گذشته نمی توانستید بکنید. اینها هدایایی هستند که دریافت کرده اید.

طلاق(جدایی) عوارض زیادی دارد. چه از نظر روحی، عاطفی، اقتصادی وحسمانی. ممکن است در ابتدا دچار دست پاچگی و سردرگمی شوید که چگونه می توانید به زندگی ادامه دهید در حالی که دیگر همسری ندارید. به نظر می رسد که افکار و احساس تان خارج از اختیار و فشارآور می شود. این قانون در نهایت می گذرد، اما واکنش ها و کارهای زیادی وجود دارد که در این موقعیت انجام دهید تا بهتر و موثرتر بتوانید طلاق عاطفی و نیز طلاق حقیقی را پشت سر بگذارید.

شما نیازمند یک ذهنیت متمرکز و منطقی برای اداره کردن آنچه رخ می دهد، هستید. با وجود درد و ناراحتی ای که حالا دارید به هر حال باید با این موضوع کنار بیایید و به زندگی خود بچسبید. برای این کار باید قدم های درست بردارید تا از این شرایط خارج شده و مثل روز اول شوید. ناراحتی و ناامیدی فعلی خود را با ضربه هایی که از رابطه ای که داشتید و تحمل می کردید، مقایسه کنید. وسوسه می شوید که دردها را درون خود بریزید اما باید بدانید که با بیرون ریختن آنها زودتر درمان خواهید شد و زندگی تازه ای را آغاز خواهید کرد و در روابط آتی خود بهتر عمل خواهید کرد.

### توصیه های مهم:

- به نگرش و خلق و خوی معمولی تان توجه داشته باشید.
- سعی کنید که چشم انداز زندگی تان را تغییر دهید. این عمل به شما در بهبود تان در زمان حال و نیز در آینده کمک خواهد کرد. به یاد داشته باشید که نگرش تان نه تنها دیدگاه شما به مسائل را تغییر می دهد، بلکه می تواند روند مسایل را نیز دست خوش تغییر کند.

- هرروز زمانی را برای رسیدگی به خودتان اختصاص دهید. با در نظر گرفتن ساعتی از روز، برای فعالیت هایی که به شما آرامش می دهد، به خودتان برای بهبودی کمک کنید. برای پیاده روی به طبیعت بروید ، به موسیقی گوش دهید ، از یک حمام داغ لذت ببرید، ماساژ بگیرید ، کتاب دلخواه تان را بخوانید، در کلاس های ورزشی شرکت کنید، یا فقط از یک فنجان چای داغ لذت ببرید.
- هنگام طلاق می توانید احساسات خود را بایک غلطک سواری ، مقایسه کنید. از این زمان استفاده کنید تا با آگاهی درونی خود از اینکه چه کسی هستید دوباره ارتباط برقرار کنید . بیاموزید تا احساسات خود را درک کنید . برای شروع ، با خودتان در ارتباط باشید تا تشخیص دهید که آیا احساسات شما از انرژی منفی برخوردار است، یا از انرژی مثبت . چند مثال از انرژی منفی که شما را در گیر نگه می دارد ، می توان از استرس، ترس ، کینه و احساس کمبود (کمبود وقت و هزینه) نام برد. نمونه هایی از انرژی مثبت که زندگی شما را به جلو راهنمایی می کند، می توان از شادی، فراوانی، شادی ،عشق و مهربانی نام برد. اگر احساس کمبود انرژی دارید، چگونه می توانید به خودتان کمک کنید تا احساس انرژی مثبت را افزایش دهید؟ یکی از راه های کمک به خود در تغییر ، این است که از آنچه در حال حاضر در زندگی شما انجام می گیرد، سپاسگزار باشید.
- خود را در کار غرق نکنید! برای تفریح و خوش گذرانی خود، زمانی را در نظر بگیرید و تمام زندگی تان را در کار کردن خلاصه نکنید . تفریح کردن باعث افزایش روحیه، نشاط و امید در زندگی می شود.
- زندگی عادی و روزمره خود را شروع کنید. شاید بخواهید یک گوشه ای دراز کشیده و افسوس بخورید و متاسف از اینکه طلاق گرفته اید، اما با داشتن برنامه ای مداوم از این حال خارج شده و زندگی ای عادی خواهید داشت.

- از مصرف الکل، موادمخدر یا غذایی برای کنار آمدن با مشکل تان خودداری کنید! در این شرایط ممکن است وسوسه شوید راهی برای آرام کردن خودتان و برطرف کردن تنهایی تان پیدا کنید . اما استفاده از این موارد به عنوان راه فرار در طولانی مدت کاملاً ناسالم و مخرب خواهد بود. لازم است که راه‌های سالم‌تری برای مقابله با این احساسات دردناک پیدا کنید.

- سبک کنید. زندگی پس از طلاق، معمولاً به معنای اضافه شدن مسئولیت‌هایی است. اگر یک پدر یا مادر تنها هستید، یا اکنون مسئول لیست انجام کارهایی هستید که یک بار به اشتراک گذاشته شده‌اید، چگونه همه اینها را کنترل کنید، بدون اینکه کاملاً تحت فشار قرار بگیرید؟ برای شروع یاد بگیرید بیشتر بخندید، مخصوصاً به خودتان! بیاموزید همه چیز را رها کنید و زندگی را آنقدر جدی نگیرید. یاد بگیرید که در لحظه فعلی زندگی کنید. زندگی در زمان حال، جایی است که همه "چیزهای خوب" زندگی، اتفاق می‌افتد. این طور فکر کنید: وقتی شخصی این لحظه را از دست می‌دهد، زندگی خود را از دست می‌دهد. بنابراین چگونه در زمان حال زندگی می‌کنیم؟ اگر احساس استرس می‌کنید، بلافاصله افکار فعلی را در ذهن خود رها کرده و پرده‌ها را از بین ببرید. شروع به جست‌وجوی اطراف خود کنید. از نزدیک به همه چیز نگاه کنید. واقعاً تمرکز کنید. از تمام حواس خود استفاده کنید! به عنوان مثال، اگر در کنار فرزندان خود هستید، آنها را مشاهده کنید. لبخندهای شان را گرامی بدارید. بغل شان کنید، زیبایی واقعی آنها را ببینید و از آنها به خاطر اینکه جزئی از زندگی شما هستند قدردانی کنید. برای حضور، مهم نیست کجا باشید، از تمام حواس خود استفاده کنید تا خود را به لحظه خود برگردانید. وقت بگذارید و از همه زیبایی‌هایی که در اطراف شما وجود دارد قدردانی کنید. برای دیدن آن، فقط باید اکنون حضور داشته باشید!

- دوستان تان را تحریم نکنید . لازم نیست حلقه دوستان تان را ترک کنید. اینکه شما خانواده ی همسر سابق و دوستان مشترک تان را کنار می گذارید، طبیعی است . اما لازم نیست ارتباطات دوستانه تان را نیز کنار بگذارید. روابط دوستانه، برای بهبود حال تان مفید خواهد بود.
- هر روز در یک ساعت معین از خواب بیدار شوید و وعده های غذایی را به موقع بخورید .برای کارهای منزل وقت بگذاریدمثل باغبانی و... به این ترتیب به تدریج انگیزه پیداخواهید کرد.
- به خانواده و دوستان خود تکیه کنید. هنوز هم افرادی هستند که به شما فکر می کنند و نگران شما هستند و باید بیشتر با آنها باشید. فیلم ببینید، شام بخورید و یا نزد آنها بروید. قرار گرفتن در جمع های دوستانه و خانواده برای دور کردن احساسات ناخوشایند از قبیل خشم، گناه، غم و اندوه بسیار موثر است.
- وقتی بااسترس ناشی از جدایی و طلاق روبه رو می شوید،عادت های سالم خیلی راحت کنار گذاشته می شوند. ممکن است ببینید که اصلاً غذا نمی خورید، یا بیش از اندازه پرخوری می کنید. ورزش کردن در این شرایط ممکن است سخت تر به نظر تان برسد و خواب تان هم مختل خواهد شد. اما اگر نتوانید انتخاب های سالمی برای سبک زندگی تان درآینده داشته باشید ، همه تلاش های تان برای بهبودی بی سرانجام خواهد بود.
- پس از طلاق، انسان ها،به بودن در جمع های خانوادگی و درد دل کردن با اعضای نزدیک خانواده نیازمندند؛پس تاجایی که ممکن است از مهاجرت و نقل مکان به شهر دیگری پرهیز کنید.
- خود را در تنهایی زندانی نکنید، فعال و اجتماعی بمانید! می گوئید که ارزش های حقیقی تان را یافته اید، اما آنها در زمان هایی در زندگی تان غایب بودند.
- از طلاق یا جدایی تان درس بگیرید! در زمان های بحران های احساسی، فرصت برای رشد و یادگیری بسیار است. فقط به این دلیل که الان در زندگی تان احساس فقدان و خلاء دارید به این معنی نیست که

هیچ اتفاقی نمی‌افتد ، یا هیچ وقت هیچ چیز تغییر نخواهد کرد . این دوران را یک وقفه در نظر بگیرید ، زمانی برای پاشیدن بذر رشد. با این تجربه می‌توانید خودتان را بهتر بشناسید و احساس قدرت بیشتری کنید. برای اینکه به طور کامل طلاق یا جدایی را بپذیرید و بتوانید از آن بگذرید ، باید بدانید چه اتفاقی افتاده است و نقش خودتان را هم درک کنید. خیلی مهم است که بفهمید انتخاب های شما چه تاثیری بر این رابطه داشته است. درس گرفتن از اشتباه های تان ، رمز موفقیت برای تکرار نکردن آنهاست.

- شروع به آوردن ارزش های تان در جریان زندگی خود ، بر پایه ی برنامه ی روزانه تان کنید. درباره ارزش های زندگی تان فکر و اطمینان حاصل نمایید که با آنها زندگی می کنید . به زودی خودتان را در مسیر پیشرفت می بینید. با آوردن ارزش های سالم تان به زندگی، نگرش تان به زندگی تغییر خواهد کرد.

- وسایل را دور نریزید. شاید دیدن برخی از وسایل زندگی مشترک، شما را افسرده و ناراحت کند. اما قرار نیست تمام زندگی تان را تغییر دهید. برای فراموشی، بهتر است بخشی از اثاث خانه را کنار بگذارید و تغییرات جزئی در آنها ایجاد کنید. تجربه نشان داده که ایجاد تغییرات گسترده و خرج های بیهوده ، بعدها باعث پشیمانی شما خواهد شد.

- یک کار تازه بکنید. دکوراسیون منزل را تغییر دهید. این باعث می شود که دیگر یاد خاطراتی که با همسر سابق تان داشتید نیافتید.

- در صورت امکان شغل خود را عوض کرده و یک شغل شاد و شور انگیز پیدا کنید.

- سعی کنید غم، ناامیدی و نابودی را رها کنید، زیرا اگر نگرش تان و نحوه نگاه کردن تان به مسائل اینگونه باشد احتمالاً زندگی نیز آنها را به شما نشان می دهد. نگرشی را انتخاب کنید که یاور و پشتیبان شما باشد نه دشمن تان!

- به جاهایی سفر کنید که تابه حال نرفته اید.
- مراقب سلامتی تان باشید. خوب غذا بخورید، خوب و مناسب بخوابید و از سلامتی خود مراقبت کنید. چون در برخورد با بحران ها، بدن انسان آسیب پذیرتر می شود. افرادی که طلاق می گیرند اغلب یا کم اشتها می شوند و یا بسیار خوش خوراک! سعی کنید برنامه غذایی سالم و متناسب داشته باشید.
- به طور منظم و مرتب ورزش کنید. ۳ تا ۵ روز هفته هر روز به مدت ۳۰ دقیقه ورزش کنید. کم شدن سلامت بدن تان بیشتر شما را غصه دار و پریشان می کند.
- در دنیای مجازی غرق نشوید! برای فراموش کردن خاطرات تلخ، خود را در روابط مجازی و دنیای مجازی غرق نکنید. دنیای مجازی، آسیب های به مراتب بیشتری برای تان به ارمغان خواهد آورد.
- افق های دیدتان را به آینده، گسترش دهید و پرده ها را کنار بزنید!
- ادامه تحصیل دهید. بهترین و سالم ترین فعالیت برای بازگشتن به زندگی، روی آوردن به تحصیل است. کتاب های دوران دانشجویی تان را دوباره ورق بزنید، با دوستان دوران تحصیل تان ارتباط بگیرید. سری به دانشگاه سابق تان بزنید و روابط تان را زنده کنید.
- دست به کار شوید و کارهای جدید انجام دهید.
- با افراد جدیدی ملاقات کنید. با افرادی رفت و آمد کنید که علائق مشترکی با شما داشته باشند. اکنون علائق تان تغییر کرده اند به مؤسسه یا سازمانی پیوندید که در آنجا بتوانید با افراد جدید آشنا شوید و دوستان جدیدی پیدا کنید.
- ارتباط تان با خدا حفظ کنید. معمولاً پس از بحران های عاطفی، افراد در مسائل دینی دچار لغزش می شوند. برای پذیرفتن بهتر اتفاقات و برای تجدید روحیه، ارتباط قوی با خدا برقرار کنید و حلقه ی اتصال تان را به هیچ عنوان پاره نکنید.

- کارهای جدید انجام دهید.
- ارتباطات مجازی ممنوع! به هیچ عنوان وارد روابط مجازی با جنس مخالف نشوید. چنین تصمیم شتاب زده ای قطعاً آسیب رسان خواهد بود و ممکن است یک آشنایی شتاب زده در آینده به یک شکست دیگر منجر شود.
- از خطوطی که خودتان برای محدود کردن تان کشیده اید فاصله بگیرید.
- اعتماد به نفس تان را تقویت کنید. به طور طبیعی از دست دادن زندگی زناشویی، باعث بروز ناکامی در افراد می شود، در اثر این ناکامی ممکن است فرد اعتماد به نفس خود را از دست بدهد و برای ادامه ی فعالیت های اجتماعی به مشکل برخورد کند. سعی کنید با دوره های روان درمانی، اعتماد به نفس از دست داده را به خود برگردانید.
- دوره های آموزشی ببینید.
- از موقعیت قبلی تان جدا شوید و در جریان زندگی شرکت کنید.
- کودکان تان را فراموش نکنید. اینکه شما و همسرتان تصمیم به جدایی گرفته اید، نباید بر روح و روان کودکان تان تاثیر سویی بگذارد. آنها را تا حد امکان از مرکز اختلاف و ناراحتی دور نگه دارید و وظایف پدری و مادری را به درستی در حق آنها انجام دهید.
- با یک مشاور، مشورت کنید. طلاق می تواند احساسات و فشارهای مختلفی را به شما وارد سازد که به تنهایی نمی توانید از پس آنها بر بیایید. بایک مشاور مجرب در زمینه طلاق، صحبت کنید. اگر نیاز دارید به مشاور مراجعه کنید. طلاق ممکن است حتی به اندازه مرگ عزیزی، ناراحت کننده باشد. ممکن است دچار بی خوابی شوید، افسرده شده یا اعتماد به نفس خود را از دست دهید. هر چند در ابتدا این مسائل طبیعی

است ولی اگر تداوم پیدا کند مسئله جدی می شود. مشورت کردن با مشاور و متخصص هیچ خجالتی ندارد. این افراد شما را از این پریشانی روحی نجات می دهند.

- در خانواده برای بچه ها آرامش ایجاد کنید. مشخص است که طلاق به فرزندان آسیب می رساند. اما این بستگی زیاد به این دارد که شما و همسر سابق تان انتخاب کنید چگونه در جریان طلاق و پس از آن، این فرایند را مدیریت کنید. حتی اگر همسر سابق تان همکاری نمی کند شما باید هر کاری که از دست تان برمی آید برای حفاظت از فرزندان تان انجام دهید. به یاد داشته باشید که فرزندان ما، از ما الگوبرداری می کنند. عملکرد شما و آنچه شما هستید، بیشترین اهمیت را برای آنها دارد.
- سوء استفاده نکنید! پس از طلاق، از کودکان تان برای خبررسانی و خبر گرفتن از همسر سابق تان استفاده نکنید. اجازه دهید بعد از فضای آشفته دوره ی جدایی، روح و روان آنها به آرامش برسد.
- سوگواری کردن، درهم شکستن و خمودگی در چند روز اول بعد از طلاق، طبیعی است. اما اقرار نیست به دلیل از دست دادن همسر تان، تمام کار و زندگی خودتان را تعطیل کنید و از انجام مسولیت های مهم تان شانه خالی کنید. به ویژه، اگر مسئولیت های مهم مادری - پدیری و یا مسولیت های مهم کاری را بر عهده دارید نباید از انجام شان شانه خالی کنید.
- مخارج زندگی را سر و سامان دهید. احتمالاً وقتی که همسر تان بود حساب و کتاب مخارج و قبض ها، بر عهده او بود. حالا که وضعیت شما عوض شده است باید خودتان حساب آنها را داشته باشید. مهلت پرداخت همه قبض ها و کارت های اعتباری را یادداشت کنید تا مبادا بدهکار شوید. همه اسناد و مدارک ضروری، همه قبض ها و کارت های اعتباری را یادداشت کنید تا مبادا بدهکار شوید. همه اسناد و مدارک ضروری مثل فیش های بانکی، برگه های بیمه و غیره را در یک پوشه، داخل کشو قرار دهید تا به راحتی بتوانید آنها را بیابید. مدیریت هزینه هانقش بزرگی در زندگی مجردی دارد.

- از تنهایی نترسید! عده ای برای اینکه از آینده پس از طلاق می ترسند و نگران سال های میان سالی و پیری خود هستند ، خیلی زود تسلیم درخواست های نا معقول ازدواج می شوند. دقت داشته باشید که تنهایی ، بهتر از تکرار یک اشتباه است .
- انکارش نکنید. روزهای خوبی که در گذشته با همسر سابق تان داشته اید ، بخشی از گذشته ی شما است. با انکار خوبی های او چیزی تغییر نخواهد کرد . به ویژه اگر فرزند مشترکی دارید ، در حضور او به تخریب شخصیت همسر سابق تان نپردازید و سعی کنید تصویر ذهنی کودک تان خراب نشود .
- از روابط خود غافل نشوید وقتی احساس کمبود و خالی بودن می کنید ، پوشیدن لباس و اجتماعی بودن ممکن است آخرین کاری باشد که می خواهید انجام دهید ، اما سعی کنید خود را مجبور کنید درگیر افرادی باشید که دوست شان دارید . کارتان ، بیشتر به آنچه فکر می کنید کمک می کند . بودن در کنار دیگران به شما کمک می کند از ذهن خود بیرون بیایید و کمی از افکاری که ممکن است به خود تحمیل کنید ، فاصله می گیرد .
- برنامه ریزی داشته باشید و به آن پای بند باشید. لیستی از هدف هایی که دارید بنویسید . سعی کنید به تک تک آنها رسید. آمادگی روحی در پیش روی در زندگی ، بعد از طلاق بسیار موثر است. افسردگی به راحتی شما را از زندگی دور می کند. از این رو ، باید برنامه ای درست بچینید و کار کنید . تغذیه مناسب و روابط اجتماعی خوب و پای بندی به برنامه ، بسیار مهم است . برنامه روزانه ، شما را در مسیری قرار می دهد که آن احساس افسردگی جای خود را به احساس خوشایند یک زندگی معمولی و خوب خواهد داد .
- به میان مردم بروید. از فامیل و دوستان پنهان نشوید ! این افراد مشوق های بزرگ هستند .

- به خود زمان بدهید. باید در این مسیر صبور باشید و سختی های شکست را تحمل کنید. ممکن است چند ماه و یا چندسال طول بکشد. از این رو، عجله نکنید و اجازه دهید احساسات به طور طبیعی کار خود را انجام دهند.
- خودت را ببخشید! شهادت لازم برای بررسی مسائل اصلی شما را متقاعد می کند که شما انسانی شجاع و دائما در حال رشد هستید که سزاوار محبت، احترام و احترام است. نگاه کردن به طلاق به عنوان یک شکست آسان است، اما اینکه ازدواج حاصل نشد به این معنی نیست که مقصر شما هستید. سعی کنید بزرگ نمایی کنید و به طور کلی به ازدواج نگاه کنید، و به چند نکته ریز و درشت پی خواهید برد که ثابت خواهد کرد بدون توجه به آنچه شما انجام داده اید یا انجام نداده اید، نتیجه نخواهد گرفت.
- عضو یک باشگاه ورزشی شوید و با افراد جدید در آن جا آشنا شده و دوستانی تازه بیابید.
- بدگویی ممنوع! یک رابطه ی زناشویی به هر دلیلی به بن بست رسیده و شما تصمیم گرفته اید از هم جدا شوید. دلیلی ندارد پس از طلاق شروع به بدگویی کنید. بدگویی به طرف مقابل، توهین به گذشته مشترکی است که با او داشته اید. هر انسانی در کنار خصوصیات بدی که دارد مجموعه ای از ویژگی های خوب را هم داراست. پس بعد از طلاق هم منصفانه قضاوت کنید.
- به خودتان فرصت کافی برای پیدا کردن آرامش روحی بدهید. عجله نکنید.
- روی موارد مثبت تمرکز کنید. به خاطر داشته باشید که با تمرکز روی چیزهایی که ندارید و نمی توانید انجام دهید، خود را فلج می کنید. وقتی احساس کردید خودتان را به مکانی منفی نزدیک کرده اید، یک قدم عقب بروید و همه چیزهای خوبی که در زندگی دارید را به خود یادآوری کنید. حتی می توانید لیستی تهیه نمایید و هر زمان که احساس کردید کمتر از آن نگاه کنید.

- یادگیری که رها شوید. نگه داشتن پشیمانی هاوتلخی ها فقط زندگی شما را از حرکت به جلو باز می دارد. آیا صدای درونی تان، بیش از حد با کلمات "اگر چه" و "اگر فقط" کار اضافی برای شما ایجاد می کند؟ این برای مدتی طبیعی است، اما از خود بپرسید "آیا این افکار به من کمک می کنند تا احساس بهتری داشته باشم؟" آیا فکر کردن در مورد آنها بارها و بارها چیزی تغییر می کند؟" برای پیش بردن زندگی خود مهم است که احساسات خود را بپذیرید و از تجربیات گذشته خود بیاموزید تا خود را برای فصل هیجان انگیز بعدی زندگی تان، آماده کنید. بله، زندگی پس از طلاق وجود دارد!

- هرگز بلافاصله بعد از طلاق به فکر رابطه جدید نباشید. روان شناسان معتقدند پس از تمام شدن یک رابطه، باید یک مدت زمانی طولانی سپری شود، تا فرد دوباره آماده شروع یک رابطه جدید شود؛ پس برای ازدواج دوباره، عجله نکنید. حتی از آشنایی های معمولی با جنس مخالف نیز تا مدتی پرهیز کنید. ذهن شما نیاز به بازسازی دارد.

#### منابع مورد استفاده:

۱- ازدواج پایدار، وحید عرفانی (کتاب جدید در دست چاپ)

۲- باید و نباید ها در زندگی زناشویی، وحید عرفانی (کتاب جدید در دست چاپ)

۳- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم

۴- رازهای زناشویی موفق، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۲، نشر مهر

5-How to avoid divorce: 13 Ways to save your failing marriage, Jason Crowley, Survive Divorce, 2021,(<https://www.survivedivorce.com>)

**6-Recently divorced? An expert shares the best 12 ways to move on, Debbie Nigro, Brides, 2021,(**

**<https://www.brides.com>)**

**7-10 Seven ways to thrive After Divorce, Mark Banschick, Psychology Today, 2021 (<https://www.psychologytoday.com>)**

**8-tips for preventing divorce, Today2021,(  
<https://www.today.com>)-6**

**9-13 Ways to strengthen a marriage and avoid divorce, Wayne Parker Very Well Mind, 2020,(<https://www.verywellmind.com>)**

---

**ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت**

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

**[v.erfani@yahoo.com](mailto:v.erfani@yahoo.com)**