

آسیب‌های قابل توجه طلاق که زوجین به محض جدایی با آن‌ها درگیر می‌شوند: شرایط بعد از طلاق

قبل از هر چیز باید بدانیم که دو گونه طلاق وجود دارد: طلاق عاطفی و طلاق شناسنامه ای. طلاق خاموش یا همان طلاق عاطفی...



*راهله فارسی: قبل از هر چیز باید بدانیم که دو گونه طلاق وجود دارد: طلاق عاطفی و طلاق شناسنامه ای. طلاق خاموش یا همان طلاق عاطفی، نوعی از جدایی است که زن و شوهر بدون این که به طور رسمی از هم جدا شوند، عواطف خود را از هم دریغ می‌کنند و روی از هم بر می‌تابند؛ چون دیگر اعتماد و احساس شان نسبت به هم از بین رفته است، برای هم وقت نمی‌گذارند، با هم برای مشکلات زندگی گفت و گو نمی‌کنند و هرکدام برای خود زندگی می‌کند و در صورت داشتن فرزند، بیشتر مواقع بچه‌ها را تنها دلیل با هم بودنشان اعلام می‌کنند. طلاق عاطفی به منزله مرگ یک زندگی زناشویی است و در یک زمان زوجین احساس می‌کنند دیگر نمی‌توانند اسم طرف مقابل را در شناسنامه شان تحمل کنند و برای طلاق شناسنامه ای اقدام می‌کنند.

آسیب‌های قابل توجه طلاق

طلاق زنجیره ای از آسیب‌های به هم پیوسته است که با وجود این همه قربانی، روز به روز افزایش می‌یابد. تمام افرادی که طلاق را تجربه می‌کنند با کشمکش‌های فردی و بین فردی متعددی مواجه می‌شوند که عبارت است از: مشکلات فردی، اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، عاطفی و واکنش‌های والدین پس از طلاق که زنان به دلیل جایگاه متفاوت شان، بیشتر از این مشکلات رنج خواهند برد؛ البته پیامدهای طلاق برای همه زنان به یک میزان نیست و ممکن است که برای هر کسی با توجه به شرایط زندگی خفیف یا شدید باشد.

آسیب‌های طلاق برای مردان هم قابل توجه است و یکی از رایج‌ترین آسیب‌های پس از طلاق، افسردگی است که مردان بیشتر از زنان دچار آن می‌شوند. در این بین، احساس گناه و تقصیر در خصوص سرنوشت خود و فرزندان، خودانتقادی و ارزیابی منفی از عملکرد در زندگی مشترک، هویت آشفته و نگران، احساس شکست، تغییر در سبک زندگی و تمایل به تنهایی، برخی دیگر از پیامدهای روانی این اتفاق تلخ است. همچنین مشکلات بسیاری که در سر راه ازدواج مجدد قرار دارد، باعث کاهش امید به زندگی و موفقیت در فرد طلاق گرفته می‌شود. اختلالات رفتاری و روانی فرزندان پس از طلاق هم از مشکلات جدی والدینی است که زندگی مشترک‌شان به آخر خط می‌رسد.

راهکارهایی برای کاهش آسیب‌های طلاق

با توجه به موارد گفته شده، اگر زوجینی به این نتیجه برسند که هیچ راهی برای ادامه زندگی مشترک وجود ندارد، باید راهکارهایی را یافت که آسیب‌های این تصمیم به کمترین حد برسد.

1- شناخت شرایط بعد از طلاق: هر زن یا شوهری بعد از طلاق، شرایط خاص خود را دارد. یک خانم ممکن است به زندگی با خانواده پدری برگردد، یکی ممکن است مستقل با فرزندانش زندگی کند و مردی ممکن است زندگی مجردی پیش گیرد. هر کدام از این‌ها شرایط خاص خودش را دارد. اگر این شرایط را شناسیم و درباره آن خوب فکر نکنیم، ممکن است هر ناکامی ریز و درشت را به طلاق ربط دهیم اما شناخت شرایط باعث می‌شود آن را مدیریت کنیم و زندگی کمتر روی پیش بینی نشده اش را به ما نشان دهد.

2- مستقل باش: بعضی‌ها قبل از ازدواج هم با خودشان مشکل حل نشده ای داشته اند که در زندگی مشترک بروز کرده و نقش مهمی در بروز طلاق هم بازی کرده است. همچنین فردی که قبل از طلاق نسبت به تنهایی، طرد دیگران یا «نه» شنیدن حساس باشد بعد از طلاق هم دوباره با این مشکلات دست و پنجه نرم می‌کند. فردی که هنوز به استقلال مالی (درآمد مستقل بر پایه شغل)، استقلال عاطفی و استقلال فکری (عقاید مستقل برای خود که انتخاب خود فرد است نه خانواده) نرسیده باشد، بعد از طلاق مشکلات بیشتری خواهد داشت.

3- دریافت حمایت مناسب: بعضی افراد طلاق گرفته، یا حاضر نیستند هیچ حمایت فکری و عاطفی بگیرند یا به تله حمایت های نامناسب می افتند. در صورتی که دوستان یا خانواده فرد، اصول حاکم بر روابط زوجین را بدانند یا حداقل خودشان افراد موفق و آگاهی در این زمینه باشند، احتمال حمایت مناسب بیشتر است. البته بهترین حمایت فکری را یک روان شناس یا مشاور می تواند ارائه دهد.

4- با معنا زندگی کن: جمله مشهوری وجود دارد که «هر فردی چرایی برای زندگی خود دارد با هر چگونه ای خواهد ساخت.» افرادی که معنایی برای زندگی خود نیافته اند، بعد از طلاق بیشتر از همیشه به وادی بی معنایی می افتند و زندگی شان به سمت پوچی خواهد رفت.
*دانش آموخته مشاوره