

## سایه سرد طلاق عاطفی بر زندگی خاموش



طلاق عاطفی، یکی از معضلات پیچیده ای است که اخیراً در بسیاری از جوامع از جمله کشور خودمان دیده می شود و بایستی برای کاهش وقوع آن چاره ای موثر اندیشید.

طلاق عاطفی، یکی از معضلات پیچیده ای است که اخیراً در بسیاری از جوامع از جمله کشور خودمان دیده می شود و بایستی برای کاهش وقوع آن چاره ای موثر اندیشید.

به گزارش سرویس اجتماعی نصر، جوانان سردرگم تا زمانی که مجرد هستند احساس می کنند که ازدواج کنند بهتر است، وقتی هم که ازدواج می کنند پشیمان می شوند. این وصف حال زوج هایی است که وقتی پای درد دل آن ها می نشینیم هشدار می دهند که ازدواج نکنید بهتر است؛ وضعیتی نابسامان که تداعی کننده ناپختگی جوانان است. این روزها اگر خوب به اطرافمان نگاه کنیم، متوجه می شویم که هیچ خبری از درک متقابل بین زن و شوهر ها وجود ندارد و زوج ها با کوچکترین تلنگری راه طلاق را پیش می گیرند. در واقع نه تنها خود را به مخمصه می اندازند، بلکه خانواده هایشان را نیز اسیر درگیری های خود می کنند و بدتر آنکه پای کودکی هم در میان باشد. در این گزارش قرار است زوج هایی که نسبت به یکدیگر سرد شدند و آن احساس سابق را ندارند و به اصطلاح زن و شوهر هستند ولی فقط در کنار هم به دلیل یک نقطه مشترک آن هم فرزندانشان نفس می کشند، اما زندگی نمی کنند را با یک آسیب شناس خانواده مورد بحث قرار دهیم.

### تعریف طلاق عاطفی

"ساناز برزگر"، دکترای روانشناسی خانواده طلاق عاطفی را چنین تعریف کرد: طلاق عاطفی، جدایی بدون طلاق است و زمانی اتفاق می افتد که زن و مرد در کنار هم به سردی زندگی می کنند ولی تقاضای طلاق قانونی ندارند و داشتن فرزند یا نگاه منفی جامعه به طلاق می تواند دلیل عدم طلاق قانونیشان باشد. در خانواده هایی یک تشنج روانی حکم فرماست و نگرش های منفی، ترس و نگرانی از تنهایی، از دست دادن فرزندان یا ناتوانی در تامین نیازهای زندگی باعث می شود تا زوجین تصمیم بگیرند که به اجبار زیر یک سقف باهم زندگی کنند. طلاق در واقع به معنی جدا شدن زن و مرد و رها شدن از قید نکاح و رهایی از زناشویی است. می توان گفت طلاق واقعه نیست بلکه فرآیندی است که طی سالیان متمادی بین همسران شکل می گیرد و با رسیدن به مرحله حاد ظاهر می شود. شاید بتوان گفت طلاق را ما به دو صورت می بینیم:

الف- طلاق رسمی: که زن و مرد با مراجعه به دادگاه به طور قانونی از هم جدا می شوند و دیگر هیچ تعصبی به یکدیگر ندارند.

ب- طلاق خاموش یا طلاق عاطفی: در این نوع طلاق زن و مرد زیر یک سقف زندگی می کنند ولی هیچ رابطه احساسی میان آن ها وجود ندارد.

فکر می کنید کدام يك از این دو به فرزندان آسیب بیشتری می رساند؟

وی افزود: بارها شنیده اید که جدایی والدین زندگی فرزندان را تباہ می کند و عامل اصلی تمامی مشکلات روحی و روانی و رفتاری فرزندان به شمار می آید؛ اما تحقیقات بسیار زیادی در مورد تاثیر جدایی والدین بر زندگی فرزندان انجام شده است که اغلب آن ها بدون بررسی علل مشکلات رفتاری یا ذهنی کودکان طلاق، با نگاهی سطحی و ساده، جدایی والدین را عامل تمامی اختلالات رفتاری ذکر کرده و با توجه به این فرضیه اشتباه، مانع جدایی بسیاری از زوج ها شده اند.

ولی آیا زندگی کردن کودک در يك خانه پرتشنج که افراد آن رابطه سرد و بی روحی با یکدیگر دارند، آسیب کمتری به روح و روان او وارد می آورد؟ بی تردید يك طلاق خوب و مسالمت آمیز از دوام يك زندگی پرتنش بهتر است.

برزگر تصریح کرد: رسیدن به طلاق عاطفی در بین زوجین دارای مراحل است که طبق تحقیقات انجام شده سه مرحله از تمام مراحل مهم تر است و این سه مرحله هم عبارت است از (ایجاد تنش در خانه به همراه سرزنش کردن به یکدیگر)، (بدبینی و استرس به همراه افکار منفی) و (عصبانیت و در آخر پرخاشگری به همراه خشم) که این سه مرحله باعث شکل گیری طلاق عاطفی در خانواده ها می شود.

این آسیب شناس خانواده اذعان کرد: نگاه ما به وضع طلاق عاطفی اینگونه است که هر شخصیتی فرایند رشدی دارد و بعد با سن بلوغ بحث دگرخواهی ها پیش می آید و در سنین بالاتر بحث ازدواج صورت می گیرد. در ازدواج بحث زوجیت

مطرح است. زوجیت بحث تامین نیازهای جسمانی، روانی، عاطفی، اجتماعی و کمک به همسر در شکل گیری شخصیت فردی و هویت خود را پیش می آورد. اینکه زن به مرد و مرد به زن کمک کنند تا در مسیر تکامل با توجه به فلسفه خلقت خداوند که انسان را آفرید در حرکت باشند.

برزگر ادامه داد: همچنین بحث نیازهای عاطفی و روانی و نیازهای چندگانه انسان است، یعنی نیازهای جنسی نیز در زوجیت مطرح می شود. زن و مرد در مسیر تکامل، مکمل هم هستند. وقتی بحث ازدواج پیش می آید، مرد از زن و زن از مرد این انتظار را دارد. نیازهای چندگانه ۵۰ درصد مرد را زن و نیازهای چندگانه ۵۰ درصد زن را مرد تامین می کند. وقتی زوجیت مطرح می شود منظور زوجیت جسمانی و روانی و عاطفی و اجتماعی است. زن پر و بال می خواهد و از نظر اجتماعی پشتوانه می خواهد و مرد نیز همچنین و رفع این نیازها در مسیر تکامل با شکل گیری زوجیت و ازدواج پیش می آید.

این روانشناس خانواده طلاق عاطفی را که از عوامل اساسی تضعیف بنیان خانواده بوده، علت اصلی طلاق رسمی دانست و اظهار کرد: طلاق عاطفی پدیده ای پنهان و ثبت نشده در زندگی بسیاری از همسران است که در آن اگرچه زن و شوهر به طور رسمی از هم جدا نمی شوند اما بدون هیچ احساسی و عاطفی نسبت به هم و فقط به صورت هم خانه به زندگی خود ادامه می دهند.

برزگر ادامه داد: چنین همسرانی با یکدیگر ارتباط صمیمی ندارند و نمی توانند درباره احساسات و عواطف خود با یکدیگر حرف بزنند. این حالت متضمن فقدان اعتماد، احترام و محبت به یکدیگر است و همسران غالباً به جای حمایت از یکدیگر، در جهت آزار و ناکامی و تنزل عزت نفس طرف مقابل عمل می نمایند و هر یک به دنبال یافتن دلیلی برای اثبات عیب و کوتاهی و طرد دیگری هستند.

این آسیب شناس خانواده به دلایل طلاق عاطفی اشاره کرد و گفت: فقدان اعتماد، احترام و محبت به یکدیگر، عدم رضایت زناشویی، تولد فرزند، ازدواج تحمیلی در سنین پایین، شبکه های اجتماعی، درک نکردن متقابل اصلی ترین دلایل طلاق عاطفی هستند.

#### عدم رضایت زناشویی

وی گفت: عدم وجود رضایت زناشویی در زوجین آن ها را بر این می دارد که به دنبال راه های مختلفی برای رهایی از این موقعیت تنش زا باشند.

#### تولد فرزند

برزگر افزود: تولد فرزند که به همان اندازه می تواند امکان با هم بودن را افزایش دهد، باعث غلظت زن و شوهر از یکدیگر و کمزنگ شدن روابط عاطفی شان خواهد شد که از جمله علل بروز طلاق عاطفی است.

#### ازدواج تحمیلی در سنین پایین

روانشناس خانواده تصریح کرد: ازدواج های تحمیلی از یک طرف و پافشاری بی مورد برای ازدواج با وجود مخالفت خانواده ها از طرف دیگر، دو سر طیفی هستند که می تواند منجر به سرد شدن عواطف زوجین از یکدیگر به مرور زمان شود.

#### بی اعتمادی زوجین به مرور زمان

وی بیان کرد: چند پیشگی زن و شوهر که باعث دوری فیزیکی و خستگی است، پرخاشگری و کم نیابردن مقابل یکدیگر که گاه بین بگومگو حرفی گفته می شود که جبرانش دشوار است، خاطرات تلخی از خود برای زوجین به جای می گذارد.

#### شبکه های اجتماعی

وی در خصوص اینکه وضعیت طلاق عاطفی در جامعه امروز ما چگونه است گفت: طبیعتاً در هر جامعه انسانی با توجه به بحث تکنولوژی و ابزارها و فضای بی حد و حصر مجازی با چنین مسائلی درگیر است، بخصوص در فضای مجازی قانون مندی نمی بینیم. فرد خلایق عاطفی دارد و با یک تصویر و نوشته و عکس دلدادگی صورت می گیرد وقتی در مرد و زن فقر عاطفی و روانی وجود دارد به طور طبیعی در آن سو وقتی کسی به سوالاتش جواب می دهد و با او هم خوانی اندیشه دارد و همدلی ایجاد می شود این مسائل ایجاد می شود، این در تمام جوامع وجود دارد و در جامعه ما نیز هست ولی در جامعه ما با توجه به رویکرد دینی و اسلامی و اعتقادی و باورها و اینکه باید انسانها مسئولیت رفتار خود را بپذیرند رهنمودهایی داده می شود و این خود آمار را کم می کند ولی وجود دارد.

وی تاکید کرد: امروزه برخی از زوج ها قصد دارند تا نیازها و یا کمبودهای عاطفی را در شبکه های اجتماعی تامین کنند، چرا که در حال حاضر زن و مرد بنا به دلایل مختلف مانند مشکلات اقتصادی و یا مشکلات دیگر زمان و یا حوصله چندانی برای گذران وقت در کنار یکدیگر ندارند که این خود می تواند عاملی برای گرایش هر چه بیشتر به شبکه های اجتماعی باشد.

توصیه به زوج هایی که به خاطر فرزندشان طلاق نمی گیرند این آسیب شناس خانواده اظهار کرد: اگر زوجین تنها به خاطر فرزندان شان در کنار یکدیگر زندگی می کنند، در واقع آن ها را در معرض مشاجره و دعوای هر روزه و شاید خشونت بیش از حدی قرار بدهند که به هیچ وجه برای آن ها آرامش بخش و دوست داشتنی نخواهد بود. چنین موقعیتی می تواند تبعات بسیاری برای کودک داشته باشد. برزگر افزود: هنگامی که والدین انتخاب می کنند که به خاطر فرزندان خود در کنار یکدیگر بمانند، کودکان مجبور خواهند بود در یک چرخه بی پایان از ناراحتی و کشمکش باقی مانده و با آن شرایط بسازند.

وی در پایان ادامه داد: یک ازدواج بد مانند یک زخم سرباز است که هیچ گاه بهبود نخواهد یافت و هرچقدر هم که والدین سعی کنند به خاطر بچه ها با هم بسازند، به جایی نمی رسند. بنابراین ادامه چنین زندگانی ای نه تنها سودی برای کودک ندارد، بلکه او را در معرض آسیب های بسیاری قرار می دهد که آثار آن ها تا همیشه در زندگی او باقی می ماند. بنابراین بهترین شیوه برای در نظر گرفتن آینده کودکان در این شرایط ناگزیر، جدا شدن در آرامش و مدیریت مشترک اداره کودک پس از طلاق است. به این معنی که پدر و مادر بعد از طلاق باید همکاری شان را راجع به مسائل بچه ها ادامه بدهند.

گزارش نصر حاکی است، امروزه جوامع مختلف اقدام به پژوهش های گسترده و فراهم سازی برنامه های آموزشی و پیشگیرانه در زمینه ارتقای سلامت خانواده و شناسایی عوامل تاثیرگذار بر خانواده از جمله طلاق عاطفی نموده اند که لازم است فرایندهایی که می تواند خانواده را در برابر این نوع آسیب ها و چالش ها محافظت کنند، شناسایی شوند.

گزارش از سحر مغفرت