



طلاق عاطفی؛ عاملی که همسر را به همخانه تبدیل می کند

هر یک از زوجین باید حالات، روحیات، نیازها و توقعات طرف مقابل را لحظه به لحظه شناسایی کرده و در تامین آنها بکوشد و باید بپذیریم که مراقبت و مدیریت از راه دور باغی را به محصول نمی رساند بلکه باید حضور داشت و در کنار هم نهال خانواده را رسیدگی کرد.

خبرگزاری مهر- هر یک از زوجین باید حالات، روحیات، نیازها و توقعات طرف مقابل را لحظه به لحظه شناسایی کرده و در تامین آنها بکوشد و باید بپذیریم که مراقبت و مدیریت از راه دور باغی را به محصول نمی رساند بلکه باید حضور داشت و در کنار هم نهال خانواده را رسیدگی کرد.

بسیاری از روانشناسان و خانواده درمانگران عناوینی از قبیل طلاق روحی و روانی، طلاق خاموش یا زندگی زناشویی خاموش را همخانواده طلاق عاطفی می دانند و در تعریف آن می گویند: آنچه در جامعه امروز از عنوان طلاق برداشته می شود، عبارت است از پایان زندگی مشترک زن و شوهر، اما در طلاق عاطفی، زندگی مشترک زن و شوهر تمام نمی شود و زوجین همچنان زیر یک سقف با هم زندگی می کنند با این تفاوت که دیگر از اعتماد و احساس ناب و بکر و اولیه خبری نیست؛ چرا که زوجین از ابراز عواطف ساده خود هم نسبت به همسرشان دریغ می کنند با وجود اینکه بسیاری از فعالیت های گذشته شان مثل غذا خوردن، کار کردن و حتی مسافرت رفتن را به اتفاق یکدیگر انجام می دهند اما درانجام این کارها، هیچ گونه احساسی را مداخله نمی دهند و از روی عادت و به صورت روتین و برای گذراندن زندگی آن را دنبال می کنند. مکالمه های روزمره شان روز به روز کمتر شده و ارتباطی غم زده، جایگزین شور و نشاط سابق می شود و درنهایت به مرور زمان از قالب همسر خارج می شوند و به شکل هم خانه درمی آیند.

مهارت هایی به اسم همسرمداری

عوامل متعددی در بروز طلاق عاطفی موثر می باشند، حفظ عشق و زندگی پر از نشاط و احساس، نیاز به صرف انرژی، پاکسازی و خانه تکانی مداوم دارد همه افراد اختلاف سلیقه دارند و این اختلاف سلیقه با مهارت گفتگو به راحتی قابل حل است. زوجین باید در همان اوان زندگی به شناخت کاملی از یکدیگر رسیده و با استفاده از آن شناخت، مهارت گفتگو با یکدیگر را کسب کرده باشند. زمانی که زوجین به مشکلی برمی خورند باید با استفاده از مهارت گفتگو، راه حلی برای مشکل خود پیدا کنند، نه اینکه با قهر کردن، صحبت نکردن و یا رفتارهایی از این دست، روابط میان خود را سرد کنند.

زندگی سرشار از تلاطمات است. خانواده هایی که از بنیان متزلزلی تشکیل شده اند اجازه می دهند مشکلات و مسائل جزئی به بنیان خانواده رخنه کرده و به آسانی به جدل و بحران تبدیل شود. همین تنش ها و درگیری های زیاد، خستگی عاطفه به دنبال می آورد و روابط را سرد می کند. هر یک از افراد، پیش از ازدواج، باید خود را برای بحران ها آماده کنند و با نخستین اشتباه همسرشان آشفته نشوند و به جای شناسایی مقصر، آگاهی خود را بالا ببرند تا با استفاده از این آگاهی ها بتوانند بسیاری از اختلافات شان را از میان بردارند. این تفکر باید در هر یک از زوجین نهادینه شود که زندگی همیشه در آرامش مطلق یا در تلاطم مطلق نخواهد بود بلکه هر دو اینها درکنار هم به زندگی معنا و مفهوم می بخشد.

روانشناسان مهمترین علت طلاق عاطفی را نبود مهارت های همسرمداری می دانند. با وجود اینکه آمار افراد تحصیل کرده در نسل جدید ما بالاست، اما به همین نسبت آمار طلاق هم در این قشر قابل توجه است.

متأسفانه این نسل فقط تحصیل کرده اند، سپس برای وارد شدن به بازار کار دست و پا زده اند و فرصتی برای کسب مهارت های زندگی نداشته اند. در مقابل برقراری روابط زودگذر را واسطه ای برای آموزش این مهارت ها انتخاب کرده اند.

به دنبال این روابط، ازدواج های احساسی و هیجانی سر می گیرد و عنوان «عشق» تنها عاملی برای پایه گذاری روابط بلند مدت می شود، اما مدت زمان زیادی طول نمی کشد که عشق اولیه فروکش می کند و طرفین متوجه اشتباه خود شده و نسبت به هم سرد می شوند. از سوی دیگر کمرنگ شدن ایمان و اعتقادات مذهبی نیز چاشنی طلاق عاطفی می شود. نداشتن اعتقادات مذهبی و تعهدات از عوامل افزایش آمار روابط خارج از محدوده خانواده هاست که روابط را سرد و طلاق عاطفی را منجر می شود.

عوامل دیگر طلاق عاطفی در زندگی مشترک بی اعتنائی به پیمان زندگی، خودخواهی ها، تنگ نظری ها، بی حوصلگی و بی توجهی به سرنوشت یکدیگر، اختلاف در سلیقه ها، فزون طلبی ها، تنوع جویی ها، عدم رعایت وظایف فرد، تفاوت شخصیتی، ناتوانی در مهارت های زندگی، نداشتن مهارت های ارتباطی و نبود مهارت گفتگو، شناخت نادرست از جنس مقابل، بود یا نبود بچه، فشارهای خانوادگی، اختلاف در میزان هوش، خواسته ها، سلیقه ها، علاقه ها، دیدگاه ها، ابعاد معنوی، محدودیت های اجتماعی و فرهنگی، مشکلات اقتصادی، ترس و فرار از تنها ماندن، چشم و هم چشمی با دوستان و فامیل، خشونت و عصبانیت، مادیات، تجمل گرایی و تشریفات

بیش از حد، خود بزرگ بینی، دو رویی، پنهان کاری، لجاجت و مسائلی از این دست، مسیر زندگی عاشقانه را به زندگی بدون احساس و خالی از مفاهیم اولیه زناشویی تبدیل می کند و در نهایت طلاق عاطفی می آفریند.

با یک گل بهار نمی شود

برای پیشگیری از طلاق عاطفی باید بدانیم دوست داشتن و عشق نیاز مداوم به تمرین بازآموزی دارد. عشق بین زن و مرد، مانند نهالی است که اگر از آن مراقبت نشود، خشک خواهد شد پس به این اکتفا نکند که یک بار ابراز علاقه برای همیشه کافی است. باید روزانه به این نهال رسیدگی شود. باید هر یک از زوجین حالات، روحیات، نیازها و توقعات طرف مقابل را لحظه به لحظه شناسایی کنند و در تامین آنها بکوشند. باید بپذیریم که مراقبت و مدیریت از راه دور باغی را به محصول نمی رساند بلکه باید حضور داشت و در کنار هم این نهال را رسیدگی کرد.

ایجاد مراکز مشاوره رایگان در مرحله ها و آموزش مهارت های زندگی برای جوانان در سنین ازدواج و همچنین ارائه مشاوره بعد از ازدواج، می تواند تنش های درون خانواده را کاهش داده و فقر فرهنگی خانواده ها را تخفیف دهد. رسانه ها بهتر است به جای نمایش تنش های خانوادگی، الگوی های سازش و به جای رقابت، الگوی رفاقت را به خانواده ها تزریق کنند.