

استرس مردان مطلقه بیش از زنان است

این مردان سعی می‌کنند هرگز گریه نکنند و کمتر با دوستان و اطرافیانشان درد دل کنند و قدمی برای کاهش بار فشارهای عصبی و ناراحتیهایشان برندارند...



این مردان سعی می‌کنند هرگز گریه نکنند و کمتر با دوستان و اطرافیانشان درد دل کنند و قدمی برای کاهش بار فشارهای عصبی و ناراحتیهایشان برندارند.

روانشناسان سراسر دنیا بارها به این نکته اشاره کرده‌اند که طلاق تنها زمینه‌ساز جدایی و دوری دو زوج از یکدیگر نیست بلکه اثرات روحی بسیار مخربی را در پی دارد اما هرگز به این مسئله نپرداخته‌اند که طلاق بیشتر بر کدام زوج تاثیر منفی می‌گذارد. پژوهشگران سوئدی در تحقیقی جدید که بر روی یکصد هزار زن و مرد متارکه کرده در بیش از 35 کشور اروپایی، آمریکایی و آسیایی انجام داده‌اند به این مهم دست یافته‌اند که اثرات سوء طلاق بر مردان 24 درصد بیشتر از زنان است.

این بدین معنا است که مردان پس از جدایی بیش از زنان دچار ناراحتی، پریشانی و اضطرابهای شدید روحی و روانی می‌شوند. شاید این مسئله کمی غیر قابل باور باشد اما این محققان اعلام کرده‌اند که مردانی که پس از یکسال زندگی مشترک از همسرانشان جدا می‌شوند و در خانه‌ای مستقل زندگی جدیدی را آغاز می‌کنند نخستین رفتاری که بروز می‌دهند سرکوب احساساتشان است. این مردان سعی می‌کنند هرگز گریه نکنند و کمتر با دوستان و اطرافیانشان درد دل کنند و قدمی برای کاهش بار فشارهای عصبی و ناراحتیهایشان برندارند.

پژوهشگران سوئدی در خصوص بروز برخی رفتارهای خاص در میان مردان تازه متارکه کرده بر این باورند که مردان نسبت به زنان رفتارهای غیرمنطقی بیشتری از خودشان بروز می‌دهند و کجرفتاریهای مخرب زیادی انجام می‌دهند که منجر به وارد شدن آسیبهایی شدید روحی و روانی به خودشان می‌شوند.

به دلیل همین رفتارها است که مردان مطلقه پیش از خواب و در فعالیتهای روزانه‌شان بیش از سه بار دچار حمله‌های شدید اضطراب و استرس می‌شوند و پریشانی و بیخوابیهای طولانی مدت را در زمان خواب و استراحت تجربه می‌کنند.

این در حالی است که زنان با اشک ریختن و سرکوب نکردن احساسات و عواطف خدشه‌دار شده‌شان نه تنها می‌توانند در زمان استراحت خوابی آرام را تجربه کنند بلکه با درد دل کردن با دوستان و آشنایانشان تلاش می‌کنند از بار تألمات روحیشان بکاهند تا کمتر دچار حمله‌های استرس و اضطراب شوند.

در نتایج این پژوهش مشخص شده که 63 درصد مردان 30 تا 46 ساله اروپایی و آمریکایی که برای نخستین بار طلاق و جدایی از همسرانشان را تجربه می‌کنند تا یکسال پس از متارکه نمی‌توانند با اطرافیان ارتباط تاثیرگذار و آرامی را برقرار کنند. کمتر به دیدار اعضای خانواده به ویژه پدر و مادرشان می‌روند و تلاش می‌کنند از حضور در جمع دوستان و آشنایان پرهیز کنند.

برخلاف مردان، زنانی که به تازگی طلاق و جدایی را تجربه کرده‌اند به دلیل بروز ناراحتیها و استرسهایشان در جمع و در میان گذاشتن مشکلات پس از طلاق با دوستان قدیمی و جدیدشان کمتر از سه ماه می‌توانند روابط دوستانه موثری را آغاز کنند و زندگی عادیشان را خیلی سریعتر از مردان دوباره از سر بگیرند.

دانستن این نکته حائز اهمیت است که برخلاف مردان جوان اروپایی و آمریکایی 35 درصد مردان جوان آسیایی در سه ماه نخست پس از طلاق روابط دوستانه جدیدی را آغاز می‌کنند اما در کمتر از یکماه دچار افسردگی و پریشان حالی می‌شوند که گاه این افسردگیها را تا آخر عمر با خود همراه خواهند داشت.

البته پژوهشگران سوئدی این نکته را متذکر می‌شوند که افسردگی زنان مطلقه در آسیا نسبت به اروپا و آمریکا بسیار زیادتر است و زنان آسیایی به دلیل حاکم بودن برخی سنتها نه تنها تا آخر عمر نمی‌توانند در جمعهای مختلف حاضر شوند بلکه هرگز فرصت آغاز زندگی جدید را پیدا نمی‌کنند و ناخواسته دچار افسردگیهای شدید روحی و روانی می‌شوند.