

چگونه از وقوع «طلاق عاطفی» پیشگیری کنیم؟

مجتبی و ندا تنها سه سال در کنار یکدیگر زندگی کرده‌اند و هردو برای جدایی از یکدیگر یا به قول ندا، خلاص شدن از شر همدیگر درصدد طلاق هستند.



مجتبی و ندا تنها سه سال در کنار یکدیگر زندگی کرده‌اند و هردو برای جدایی از یکدیگر یا به قول ندا، خلاص شدن از شر همدیگر درصدد طلاق هستند. ندا می‌گوید: دیگر تحمل این زندگی را ندارم، وقتی مجتبی را دوست داشتم در مورد مشکلاتم با خانواده‌اش و دخالت‌های آن‌ها با او حرف می‌زدم اما حالا نه تنها حرف مشترکی با همدیگر نداریم، بلکه سایه یکدیگر را هم با تیر می‌زنیم. مجتبی هم دیگر تنها با دوستانش خوش است، شب‌ها دیر به منزل می‌آید، تنها می‌خوابد و شام را هم بیرون با دوستانش می‌خورد، تحمل این زندگی برای هردوی ما سخت شده است، مهرم حلال، جانم آزاد...

به گزارش **سلامت نیوز** به نقل از سایت قانون؛ این تنها گوشه‌ای از درد و دل‌های ندا بود، مجتبی هم با شنیدن این حرف‌ها سکوت کرد و تلخ، خندید... اگر گذرتان به دادگاه‌های خانواده افتاده باشد کم و بیش در جریان برخی از اختلافات زناشویی دامنه دار در میان زوج‌های جوان قرار گرفته‌اید، اختلافاتی که شاید به دلیل برخی لجبازی یا کینه‌توزی‌ها عمیق شده و با کمی درایت و مشورت قابل حل و فصل باشد. برای آشنایی با برخی راه حل‌ها و آسیب‌شناسی مشکلات ارتباطی میان زن و شوهرها که در اکثر موارد به طلاق عاطفی منتهی می‌شود، گفت‌وگویی با محمدرضا دژاکام، روانشناس و مشاور خانواده انجام داده‌ایم که در ذیل می‌خوانید:

چرا یک زوج، با گذشت مدت زمانی از زندگی مشترکشان دچار طلاق عاطفی می‌شوند؟ یکی از معضلات فعلی در جامعه، مشکلات مربوط به طلاق است. آمار طلاق در جامعه ما بسیار رو به افزایش بوده که لازم است دلایل مختلف آن از نگاه جامعه‌شناسی و روانشناسی به درستی آسیب‌شناسی شود. این که چرا زندگی‌های زناشویی بعد از مدت یک یا دو سال و حتی در مواردی بعد از یک یا دو ماه به جدایی یا اختلاف‌های شدید می‌رسد بسیار جای بحث و موشکافی دارد. به طور حتم، یکی از دلایل اصلی افزایش این معضل این است که ابتدا زن و مرد جوانی که تصمیم به ازدواج با یکدیگر می‌گیرند، هنوز به خودشناسی عمیق، بلوغ روانی و فکری کامل نرسیده‌اند تا تشخیص دهند که ازدواج به معنی واقعی پذیرفتن یک مسئولیت مهم و جدید در تاهل است و تصورات دیگری از ازدواج دارند.

این افراد با گرفتن تصمیمات زودگذر و موقت به صرف آغاز یک زندگی مشترک زیر سقف، ازدواج کرده و بعد از شروع متوجه می‌شوند که توانایی پذیرفتن مسئولیت‌های جدید و زناشویی را ندارند. در حالی که زندگی مشترک بسیار فراتر از آن چیزی است که فکرش را می‌کردند و مسئولیت‌پذیری در زندگی یعنی اینکه من به عنوان فردی که یک خانواده را پایه‌گذاری کرده و از ارکان آن هستم باید مسئولیت پذیر باشم به همین دلیل است که بعد از مدتی زن و شوهرها به این نقطه می‌رسند که وجه اشتراکی میانشان وجود نداشته و تصمیم به جدایی می‌گیرند.

این موضوع ارتباطی با انتخاب نادرست در زمان ازدواج دارد؟

بله، دقیقاً همین طور است. بسیاری از جوانان شناخت درست و کافی از یکدیگر ندارند، تعریف ازدواج را نمی‌دانند، به همین دلیل همیشه در مشاوره‌های قبل از ازدواج اولین سؤالی که از مراجعان و جوانان می‌پرسم این است که به چه دلیل و برای چه می‌خواهند با هم ازدواج کنند و چه هدفی را دنبال می‌کنند. چرا که متأسفانه امروزه نگاه جوانان به ازدواج نگاهی بسیار محدود است و همین عدم شناخت از یکدیگر و عدم پذیرش مسئولیت در زندگی منجر به طلاق می‌شود. بسیاری از مشکلات به طلاق فیزیکی ختم نمی‌شود و باعث طلاق عاطفی می‌شود که متأسفانه بسیاری از خانواده‌ها را هم درگیر کرده است. طلاق انواع گوناگونی دارد: طلاق قانونی، که زن و شوهر بعد از گذشت مدتی از زندگی، بنا به دلایلی به این نتیجه می‌رسند که نمی‌توانند یکدیگر را تحمل کنند. به غیر از مشکلات مربوط به عدم تفاهم و سازش، ممکن است همسر خانم یا آقا، بیماری اعتیاد یا مشکلات روانی داشته باشد، مرد همسر آزار باشد و بسیاری از دلایل دیگر که باعث شود مرد یا زن از طریق مراجع قانونی، برای گرفتن طلاق قانونی اقدام کنند. نوع دیگر طلاق، طلاق عاطفی است که متأسفانه میزان آن در جامعه ما زیاد بوده و البته آمار دقیقی هم در این زمینه وجود ندارد.

اگر بخواهیم آسیب‌شناسی کنیم که چرا طلاق عاطفی رخ می‌دهد، باید مسائل موجود در بطن جامعه و خانواده‌ها را بررسی کنیم تا مشخص شود چرا برخی از زن و شوهرها که زیر یک سقف زندگی می‌کنند و از نگاه دیگران زندگی خوبی دارند و خوشبخت هستند، بعد از مدتی، احساس می‌کنند که اصلاً برای همدیگر تازه نیستند، هیچ حرفی برای گفتن ندارند در نتیجه زن و مرد هر دو برای خودشان زندگی می‌کنند و حتی وقتی از آنها سوال می‌شود که چرا به این زندگی ادامه داده‌اید، اگر فرزندی داشته باشند، آن فرزند را دلیل ادامه زندگی می‌دانند که اگر آن فرزند نبود جدا می‌شدند و در واقع فرزند را بهانه ای برای

طلاق نگرفتن می‌دانند؛ یعنی زن و شوهر زیر یک سقف به صورت اجباری با همدیگر زندگی می‌کنند و شاید اگر فرزند نبود زودتر از یکدیگر جدا می‌شدند؛ البته گاهی فرزندی هم وجود ندارد اما صرفاً به دلیل اینکه طلاق در جامعه ما قبح دارد، قصد ندارند تا خودشان را درگیر حرف و حدیث‌های فامیل و دوستان کنند در حالی‌که فرزندان آنها قربانیان اصلی خواسته‌های نامعقول این خانواده‌ها هستند.

احساس فاصله بین زن و شوهر و سرد شدن روابط از چه مسائلی نشأت می‌گیرد؟
عدم اعتماد متقابل زن و مرد به یکدیگر، شکاک شدن و سوءتفاهم نسبت به یکدیگر و بسیاری از مسائل، حواشی و اتفاقات رخ داده در زندگی و کینه توزی، به مرور زمان باعث می‌شود که زن و شوهر نسبت به یکدیگر اعتماد و اطمینان اولیه را نداشته باشند. گاهی زن و شوهر یک بدبینی و تصور ذهنی از همسر خود دارند، در حالی‌که زوج‌های جوان نباید بر اساس یک شنیده نسبت به هم قضاوت منفی کنند. زن و شوهری که نسبت به یکدیگر اعتماد دارند، حتی هزار نفر هم که پشت سر همسرشان حرف بزنند نباید از همدیگر سلب اعتماد کنند. درست نیست که بر اساس شنیده‌هایمان در مورد همدیگر قضاوت کنیم. به طور حتم همین مسائل و جزئیات یکی از دلایل طلاق عاطفی میان زوج‌های جوان است.

به زوج‌های جوانی که روابطشان دچار دلزدگی و روزمرگی شده است چه توصیه‌ای دارید؟
چنانچه زن و شوهر احساس کنند که برای یکدیگر تازگی و طراوت اولیه را ندارند باید سعی کنند با یکدیگر به یک نقطه اشتراک رسیده و از یک روانشناس نیز مشورت بخواهند. این زوج‌های جوان بدانند که زندگی‌شان دچار یک تهدید و خطر شده است و اگر زندگی‌شان را دوست دارند، باید در مورد علت رسیدن به این شرایط از مشاور و روانشناس کمک بخواهند تا دلایل اصلی آن بررسی و موشکافی شود. مردانی که بعد از فراغت از کار، در منزل روزنامه می‌خوانند و تعامل و صحبتی با همسر و اعضای خانواده خود ندارند و زندگی مستقلی را در کنار همسر تجربه می‌کنند باید برای اصلاح و بهبود روابط خود گام‌های زیادی بردارند. اگر برخی سنگ‌اندازی و دخالت‌های اطرافیان باعث ایجاد اختلاف و دوری میان زن و شوهرها شده است و هنوز یکدیگر را دوست دارند باید برای اصلاح روابط اقدام کنند و اجازه ندهند که سایه‌ای سنگین روی روابطشان سایه بیندازد. بسیاری از زوج‌ها با سرد شدن روابط و طلاق عاطفی، تصمیم به طلاق قانونی گرفته و به زندگی مشترک خاتمه می‌دهند. این اقدام را چطور ارزیابی می‌کنید؟

وقتی زن و شوهرها هنوز راهی برای آشتی عاطفی دارند و می‌توانند برای حل و فصل مشکل خود اقدام کنند باید حتماً با مشاوران مشورت کنند. اما متأسفانه هنوز بسیاری از زن و شوهرها اطلاعات کافی نداشته و نمی‌دانند که برای رفع مشکلات‌شان باید چه اقدامی انجام دهند. زن و شوهرها بدانند که اقدامات مقطعی و زودگذر یا اقدام برای جدا شدن و طلاق گزینه خوبی نیست که بتوان برای آن برنامه‌ریزی کرد چرا که زوج‌هایی که یکدیگر را دوست دارند و بر اساس احساسات و کار عجولانه طلاق می‌گیرند، بعد از تنها شدن دچار پشیمانی شده و از اینکه نتوانستند زندگی خود را مدیریت کنند آشفتگی خواهند شد و درحسرت زندگی از دست رفته خواهند ماند. جوانان مطمئن باشند که مشاوران خانواده براساس تجربیاتی که دارند با دادن راهکارهای مختلف، می‌توانند ما را در مسیر زندگی قرار دهند.

سلامت نیوز: چگونه از وقوع «طلاق عاطفی» پیشگیری کنیم؟

مجتبی و ندا تنها سه سال در کنار یکدیگر زندگی کرده‌اند و هردو برای جدایی از یکدیگر یا به قول ندا، خلاص شدن از شر همدیگر درصدد طلاق هستند. ندا می‌گوید: دیگر تحمل این زندگی را ندارم، وقتی مجتبی را دوست داشتم در مورد مشکلاتم با خانواده‌اش و دخالت‌های آن‌ها با او حرف می‌زدم اما حالا نه تنها حرف مشترکی با همدیگر نداریم، بلکه سایه یکدیگر را هم با تیر می‌زنیم. مجتبی هم دیگر تنها با دوستانش خوش است، شب‌ها دیر به منزل می‌آید، تنها می‌خوابد و شام را هم بیرون با دوستانش می‌خورد، تحمل این زندگی برای هردوی ما سخت شده است، مهرم حلال، جانم آزاد...

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت قانون؛ این تنها گوشه‌ای از درد و دل‌های ندا بود، مجتبی هم با شنیدن این حرف‌ها سکوت کرد و تلخ، خندید... اگر گذرتان به دادگاه‌های خانواده افتاده باشد کم و بیش در جریان برخی از اختلافات زناشویی دامنه دار در میان زوج‌های جوان قرار گرفته‌اید، اختلافاتی که شاید به دلیل برخی لجبازی یا کینه‌توزی‌ها عمیق شده و با کمی درایت و مشورت قابل حل و فصل باشد. برای آشنایی با برخی راه‌حل‌ها و آسیب‌شناسی مشکلات ارتباطی میان زن و شوهرها که در اکثر موارد به طلاق عاطفی منتهی می‌شود، گفت‌وگویی با محمدرضا دژاکام، روانشناس و مشاور خانواده انجام داده‌ایم که در ذیل می‌خوانید:

چرا یک زوج، با گذشت مدت زمانی از زندگی مشترکشان دچار طلاق عاطفی می‌شوند؟
یکی از معضلات فعلی در جامعه، مشکلات مربوط به طلاق است. آمار طلاق در جامعه ما بسیار رو به افزایش بوده که لازم است دلایل مختلف آن از نگاه جامعه‌شناسی و روانشناسی به درستی آسیب‌شناسی شود. این که چرا زندگی‌های زناشویی بعد از مدت یک یا دو سال و حتی در مواردی بعد از یک یا دوماه به جدایی یا اختلاف‌های شدید می‌رسد بسیار جای بحث و موشکافی دارد. به طور حتم، یکی از دلایل اصلی افزایش این معضل این است که ابتدا زن و مرد جوانی که تصمیم به ازدواج با یکدیگر می‌گیرند، هنوز به خودشناسی عمیق، بلوغ روانی و فکری کامل نرسیده‌اند تا تشخیص دهند که ازدواج به معنی واقعی پذیرفتن

یک مسئولیت مهم و جدید در تاهل است و تصورات دیگری از ازدواج دارند.

این افراد با گرفتن تصمیمات زودگذر و موقت به صرف آغاز یک زندگی مشترک زیر سقف، ازدواج کرده و بعد از شروع متوجه می‌شوند که توانایی پذیرفتن مسئولیت‌های جدید و زناشویی را ندارند. در حالی که زندگی مشترک بسیار فراتر از آن چیزی است که فکرش را می‌کردند و مسئولیت‌پذیری در زندگی یعنی اینکه من به عنوان فردی که یک خانواده را پایه‌گذاری کرده و از ارکان آن هستم باید مسئولیت پذیر باشم به همین دلیل است که بعد از مدتی زن و شوهرها به این نقطه می‌رسند که وجه اشتراکی میانشان وجود نداشته و تصمیم به جدایی می‌گیرند.

این موضوع ارتباطی با انتخاب نادرست در زمان ازدواج دارد؟

بله، دقیقاً همین طور است. بسیاری از جوانان شناخت درست و کافی از یکدیگر ندارند، تعریف ازدواج را نمی‌دانند، به همین دلیل همیشه در مشاوره‌های قبل از ازدواج اولین سؤالی که از مراجعان و جوانان می‌پرسیم این است که به چه دلیل و برای چه می‌خواهند با هم ازدواج کنند و چه هدفی را دنبال می‌کنند. چرا که متأسفانه امروزه نگاه جوانان به ازدواج نگاهی بسیار محدود است و همین عدم شناخت از یکدیگر و عدم پذیرش مسئولیت در زندگی منجر به طلاق می‌شود. بسیاری از مشکلات به طلاق فیزیکی ختم نمی‌شود و باعث طلاق عاطفی می‌شود که متأسفانه بسیاری از خانواده‌ها را هم درگیر کرده است. طلاق انواع گوناگونی دارد: طلاق قانونی، که زن و شوهر بعد از گذشت مدتی از زندگی، بنا به دلایلی به این نتیجه می‌رسند که نمی‌توانند یکدیگر را تحمل کنند. به غیر از مشکلات مربوط به عدم تفاهم و سازش، ممکن است همسر خانم یا آقا، بیماری اعتیاد یا مشکلات روانی داشته باشد، مرد همسر آزار باشد و بسیاری از دلایل دیگر که باعث شود مرد یا زن از طریق مراجع قانونی، برای گرفتن طلاق قانونی اقدام کنند. نوع دیگر طلاق، طلاق عاطفی است که متأسفانه میزان آن در جامعه ما زیاد بوده و البته آمار دقیقی هم در این زمینه وجود ندارد.

اگر بخواهیم آسیب شناسی کنیم که چرا طلاق عاطفی رخ می‌دهد، باید مسائل موجود در بطن جامعه و خانواده‌ها را بررسی کنیم تا مشخص شود چرا برخی از زن و شوهرها که زیر یک سقف زندگی می‌کنند و از نگاه دیگران زندگی خوبی دارند و خوشبخت هستند، بعد از مدتی، احساس می‌کنند که اصلاً برای همدیگر تازه نیستند، هیچ حرفی برای گفتن ندارند در نتیجه زن و مرد هر دو برای خودشان زندگی می‌کنند و حتی وقتی از آنها سوال می‌شود که چرا به این زندگی ادامه داده اید، اگر فرزندی داشته باشند، آن فرزند را دلیل ادامه زندگی می‌دانند که اگر آن فرزند نبود جدا می‌شدند و در واقع فرزند را بهانه ای برای طلاق نگرفتن می‌دانند؛ یعنی زن و شوهر زیر یک سقف به صورت اجباری با همدیگر زندگی می‌کنند و شاید اگر فرزند نبود زودتر از یکدیگر جدا می‌شدند؛ البته گاهی فرزندی هم وجود ندارد اما صرفاً به دلیل اینکه طلاق در جامعه ما قبح دارد، قصد ندارند تا خودشان را درگیر حرف و حدیث‌های فامیل و دوستان کنند در حالی که فرزندان آنها قربانیان اصلی خواسته‌های نامعقول این خانواده‌ها هستند.

احساس فاصله بین زن و شوهر و سرد شدن روابط از چه مسائلی نشأت می‌گیرد؟

عدم اعتماد متقابل زن و مرد به یکدیگر، شکاک شدن و سوءتفاهم نسبت به یکدیگر و بسیاری از مسائل، حواشی و اتفاقات رخ داده در زندگی و کینه توزی، به مرور زمان باعث می‌شود که زن و شوهر نسبت به یکدیگر اعتماد و اطمینان اولیه را نداشته باشند. گاهی زن و شوهر یک بدبینی و تصور ذهنی از همسر خود دارند، در حالی که زوج‌های جوان نباید بر اساس یک شنیده نسبت به هم قضاوت منفی کنند. زن و شوهری که نسبت به یکدیگر اعتماد دارند، حتی هزار نفر هم که پشت سر همسرشان حرف بزنند نباید از همدیگر سلب اعتماد کنند. درست نیست که بر اساس شنیده‌هایمان در مورد همدیگر قضاوت کنیم. به طور حتم همین مسائل و جزئیات یکی از دلایل طلاق عاطفی میان زوج‌های جوان است.

به زوج‌های جوانی که روابطشان دچار دلزدگی و روزمرگی شده است چه توصیه‌ای دارید؟

چنانچه زن و شوهر احساس کنند که برای یکدیگر تازگی و طراوت اولیه را ندارند باید سعی کنند با یکدیگر به یک نقطه اشتراک رسیده و از یک روانشناس نیز مشورت بخواهند. این زوج‌های جوان بدانند که زندگی‌شان دچار یک تهدید و خطر شده است و اگر زندگی‌شان را دوست دارند، باید در مورد علت رسیدن به این شرایط از مشاور و روانشناس کمک بخواهند تا دلایل اصلی آن بررسی و موشکافی شود. مردانی که بعد از فراغت از کار، در منزل روزنامه می‌خوانند و تعامل و صحبتی با همسر و اعضای خانواده خود ندارند و زندگی مستقلی را در کنار همسر تجربه می‌کنند باید برای اصلاح و بهبود روابط خود گام‌های زیادی بردارند. اگر برخی سنگ‌اندازی و دخالت‌های اطرافیان باعث ایجاد اختلاف و دوری میان زن و شوهرها شده است و هنوز یکدیگر را دوست دارند باید برای اصلاح روابط اقدام کنند و اجازه ندهند که سایه‌ای سنگین روی روابطشان سایه بیندازد.

بسیاری از زوج‌ها با سرد شدن روابط و طلاق عاطفی، تصمیم به طلاق قانونی گرفته و به زندگی مشترک خاتمه می‌دهند. این اقدام را چطور ارزیابی می‌کنید؟

وقتی زن و شوهرها هنوز راهی برای آشتی عاطفی دارند و می‌توانند برای حل و فصل مشکل خود اقدام کنند باید حتماً با

مشاوران مشورت کنند. اما متأسفانه هنوز بسیاری از زن و شوهرها اطلاعات کافی نداشته و نمی‌دانند که برای رفع مشکلات‌شان باید چه اقدامی انجام دهند. زن و شوهرها بدانند که اقدامات مقطعی و زودگذر یا اقدام برای جدا شدن و طلاق گزینه خوبی نیست که بتوان برای آن برنامه‌ریزی کرد چرا که زوج‌هایی که یکدیگر را دوست دارند و بر اساس احساسات و کار عجولانه طلاق می‌گیرند، بعد از تنها شدن دچار پشیمانی شده و از اینکه نتوانستند زندگی خود را مدیریت کنند آشفته خواهند شد و درحسرت زندگی از دست رفته خواهند ماند. جوانان مطمئن باشند که مشاوران خانواده براساس تجربیاتی که دارند با دادن راهکارهای مختلف، می‌توانند ما را در مسیر زندگی قرار دهند.