

پیامدهای روانی جدایی



طلاق و جدایی در زندگی زناشویی یکی از وقایع تلخ زندگی و فرآیندی است چند نسلی که نه تنها بر زوج ها و فرزندان آنها تأثیر می‌گذارد، بلکه خانواده‌های آنها و سایر خویشاوندان را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. در روایات اسلامی، طلاق، بشدت مذمت شده و به عنوان زشت‌ترین حلال‌ها از آن یاد شده است.

سلامت نیوز: طلاق و جدایی در زندگی زناشویی یکی از وقایع تلخ زندگی و فرآیندی است چند نسلی که نه تنها بر زوج ها و فرزندان آنها تأثیر می‌گذارد، بلکه خانواده‌های آنها و سایر خویشاوندان را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. در روایات اسلامی، طلاق، بشدت مذمت شده و به عنوان زشت‌ترین حلال‌ها از آن یاد شده است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه ایران، مشکلات پس از طلاق را می‌توان به چند گروه تقسیم کرد. یکی از مشکلات پس از طلاق، جبران آسیب هیجانی ناشی از طلاق است. حتی در بهترین شرایط، طلاق تجربه هیجانی ناراحت‌کننده‌ای است و در بدترین شرایط، می‌تواند به شوک و سردرگمی شدید منجر شود. مشکل و آسیب دیگر حاصل از طلاق زوج ها، تنهایی و مشکل سازش دوباره با اجتماع است.

در زندگی زناشویی حتی اگر زن و شوهر نتوانند خوب با هم کنار بیایند، باز هم همنشین یکدیگرند و حداقل گاهی اوقات می‌دانند که فرد دیگری در خانه منتظر آنهاست اما پس از طلاق رفته رفته می‌فهمند که تنها بودن چه معنایی دارد. مسائل مالی ایجاد شده پس از طلاق مشکل بعدی حاصل از جدایی زوجین است. از مشکلات دیگر می‌توان به کنار آمدن با نگرش‌های جامعه اشاره کرد، در واقع باید گفت بخشی از آسیب طلاق از نگرش جامعه به طلاق و افرادی که طلاق گرفته‌اند نشأت می‌گیرد، طلاق در چشم عده‌ای از افراد، نشانه شکست اخلاقی یا شهادی بر بی‌کفایتی فردی است، احساسی که به‌طور مستقیم از طلاق حاصل می‌شود، احساس فقدان و شکست است. برخی از مردان و زنان در پی طلاق از اجتماع طرد می‌شوند. آسیب بعدی ناشی از طلاق و جدایی، سازماندهی مجدد مسئولیت‌هاست. فرد طلاق گرفته‌ای که سرپرستی فرزندان را به عهده دارد با افقی از بار مسئولیت‌ها روبه‌رو خواهد شد. چون ناگزیر است همه وظایف خانواده را که قبلاً بین دو نفر تقسیم می‌شد، به تنهایی به دوش بکشد.

اما یکی از مهم‌ترین آثار و مشکلات طلاق، روابط با فرزندان است. در بسیاری از طلاق‌ها، فرزندان صغیر وجود دارند. در اکثر این موارد، سرپرستی فرزندان به مادر سپرده می‌شود و به پدران حق ملاقات با فرزندان داده می‌شود. بر اساس آمار، در نزاع‌های خانوادگی، بیش از یک دوم پدران در نهایت از حق سرپرستی محروم می‌شوند. وقتی چنین اتفاقی رخ می‌دهد، بسیاری از پدران طلاق گرفته غیر سرپرست، ملاقات منظم با فرزندان را ترک می‌کنند. برخی از مردان طلاق گرفته به تکالیف قانونی خود در قبال فرزندان عمل نمی‌کنند. برخی از پدران از ملاقات منظم با فرزندان خود محروم می‌شوند یا اجازه ملاقات در فواصل طولانی به آنها داده می‌شود، که این امر می‌تواند فشار روحی زیادی بر آنان وارد نماید. برخی از مردان از پدري کردن بدون حق سرپرستی خشمگین‌اند زیرا چنین وضعی به معنای از دست دادن تسلط آنان بر فرزندان است.

پژوهش‌ها حاکی از این است که اگر طلاق والدین در زمانی صورت گیرد که فرزندان بزرگتر شده‌اند، روابط صمیمانه پسران با هر دو والد کاهش خواهد یافت، از صمیمیت دختران با پدران به میزان قابل توجهی کاسته خواهد شد، اما صمیمیت آنان با مادران کمتر آسیب می‌بیند.

طلاق والدین به رشته‌ای از تعامل‌های استرس زا بین کودک و محیط او می‌انجامد. موفقیت کودکان در کنار آمدن با این تعامل‌های منفی پیامدهای عمده‌ای بر سلامت روان آنان دارد. در واقع، عوامل استرس زای پس از طلاق ممکن است تأثیر عمده تری بر سلامت روان کودک داشته باشد تا خود طلاق. البته تردیدی نیست که این استرس‌ها، همه را یک اندازه تحت تأثیر قرار نمی‌دهد. متخصصان بر این نکته تأکید دارند که کودکان، طلاق را رویدادی مهم و منفی می‌دانند که سبب بروز هیجان‌های دردناک، سردرگمی و بلا تکلیفی می‌شود. برخی از متخصصان بالینی عقیده دارند که اکثر کودکان، کم و بیش طی یک سال، بار دیگر تعادل روانشناختی خود را به دست آورده و منحنی رشد و تکامل طبیعی خود را از سر می‌گیرند. برخی دیگر نیز تصور می‌کنند که اغتشاش حاصل در زندگی کودکان، مانع رشد سالم اجتماعی هیجانی آنان می‌شود. کودکان احساس می‌کنند که توسط پدرشان رها شده و آن احساس امنیت اساسی که برای رشد خود به آن نیاز داشتند، از آنها دریغ و ناگزیر شده‌اند مسئولیت سلامت و رفاه والدین خود را، مانند فردی بزرگسال تقبل کنند. نیمی از این کودکان به عنوان مردان و زنانی ناموفق و خود سرزنشگر به دوران بزرگسالی قدم می‌گذارند و 10 تا 15 سال پس از طلاق سطح بالایی از سوء مصرف الکل، بزهکاری و هرج و مرج جنسی در آنان مشاهده می‌شود. مواردی که بر کیفیت سازش‌پذیری کودکان با طلاق تأثیر می‌گذارد عبارتند از: جنس و سن کودک در زمان جدایی یا طلاق، مزاج کودک، دانش بین فردی و منابع او برای انطباق با طلاق، میزان کشمکش‌های قبل، بعد و هنگام طلاق، کیفیت روابط والد با کودک، سلامت جسمی و روانی والدین، چگونگی حضانت کودک،

ازدواج مجدد والدین، تعداد تجارب مهم زندگی پس از طلاق، حمایت‌های اجتماعی والدین و فرزندان. همچنین احتمال ازدواج کودکان طلاق در سن پایین و نیز طلاق گرفتن بیشتر است.

در واقع کودکان دوره‌ای از سوگ و داغ دیدگی را طی می‌کنند که ممکن است با افسردگی و نومیدی همراه باشد. واکنش‌های شایع دیگر عبارتند از افزایش احساس ناامنی و اضطراب درباره آینده. تصور کودکان این است که: «اگر مرا واقعاً دوست داشتی، از پیشم نمی‌رفتی و ترکم نمی‌کردی». برخی حالت بسیار تملک‌گرایانه نسبت به والد دیگر پیدا می‌کنند.

اگر یکی از علل عمده کشمکش‌های زوجین، مشکلات فرزندان باشد، واکنش کودکان متهم کردن خودشان است. واکنش شایع دیگر اشتغال ذهنی با آشتی دادن والدین است.

پس از آنکه کودکان از آشفتگی رها شدند، واکنش شایع دیگر احساس خشم است که خصوصاً متوجه والدی می‌شود که او را در طلاق مقصر می‌دانند. کودکان ناگزیرند سازگاری‌های دیگر نیز پیدا کنند. اگر والد مجدداً ازدواج کند، کودکان با ضرورت سازگاری مجدد کامل با والد خوانده روبه‌رو می‌شوند. همچنین تحقیقات انجام شده پیرامون افت تحصیلی و طلاق والدین، نشان دهنده این است که این کودکان افت تحصیلی قابل ملاحظه‌ای پیدا می‌کنند.