

استراژیهای زنان در مقابله با طلاق عاطفی

^۱سمیه قربانی

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی پیامدهای طلاق عاطفی و استراتژیهای مواجهه با آن، و به روش نظریه مبنایی انجام شده است. اطلاعات از طریق مصاحبه عمیق با بیست نفر از زنان مراجعه کننده به یکی از مراکز مشاوره تهران جمع آوری و با استفاده از کدگذاری نظری تحلیل شده اند. زنان در مصاحبه ها پیامدهای طلاق عاطفی را مواجهه خود و فرزندان با فشارها و مشکلات روحی بیان کرده اند. آنان استراتژیهای متفاوتی را در مواجهه با طلاق عاطفی دنبال کرده اند؛ استراتژیهای زنان را بر اساس هدف می توان به سه دسته رابطه محور، خویشتن محور، و فرزندمحور تقسیم کرد. استراتژیهای رابطه محور در صدد اصلاح و بهبودبخشی رابطه همسری است؛ استراتژیهای خویشتن محور در جهت بازیابی خویشتن و بهبودبخشی زندگی شخصی اتخاذ شده اند؛ و هدف استراتژیهای فرزندمحور نیز بهبودبخشی وضعیت فرزندان در زمینه های مختلف است. هم چنین استراتژیها بر اساس تاثیری که بر رابطه همسری دارند، به سه دسته مثبت، منفی و خنثی تقسیم می شوند. در مجموع استراتژیهای رابطه محور، استراتژیهایی مثبت یا خنثی هستند؛ و استراتژیهای خویشتن محور و فرزندمحور استراتژیهایی منفی یا خنثی هستند. نتایج پژوهش تفاوت و حتی در مواردی تضاد در استراتژیهای زنان را نشان می دهد، لذا در درمان طلاق عاطفی توجه به تفاوتها ضروری است و نمی توان به روشهای درمانی یکسان برای خانواده های مختلف بسنده کرد.

^۱ طلبه پایه چهارم حوزه علمیه معصومیه

طلاق در لغت به معنای جدا شدن و فاصله گرفتن آمده است و عاطفه به معنای هیجان، احساس یا مجموعه‌ای از هیجانات مثبت و منفی است، حال اگر در فضای زندگی انسان‌ها بین عواطف انسانی و نیازهای آن فاصله ایجاد شود تا جایی که اعضای یک خانواده یا یک مجموعه نتوانند نیازهای عاطفی خود که در قالب‌های مختلف بروز و تقویت می‌شود، ارضا کنند این خانواده یا مجموعه دچار طلاق عاطفی شده است. به عبارتی «طلاق عاطفی» یا جدایی عاطفی، نوعی جدید از زندگی میان همسران است که در آن، زن و شوهر صرفاً بر اساس قراردادهای رایج و متعارف به زندگی خود ادامه می‌دهند بدون اینکه هیچ‌گونه تناسب عاطفی و اجتماعی میان آن‌ها وجود داشته باشد. آثار روانی و اجتماعی طلاق عاطفی به اندازه طلاق رسمی و یا حتی بیشتر از آن است. می‌توان گفت طلاق عاطفی در خانواده‌هایی در حال شکل‌گیری یا تقویت شدن است که اعضای خانواده در زیر یک سقف زندگی می‌کنند ولی سقف هرکس با خودش معنا شده و به نوعی دیوارهای بلند با عناوین مختلف بی‌اعتمادی، دلسردی، بی‌انگیزشی، گوشه‌گیری و انزوا در حال ساخته شدن است.

بیان مساله

طلاق عاطفی بر سلامت روحی و جسمی زن و مرد و فرزندان آنها تاثیر سویی دارد و از پیشرفت و تعالی اعضای خانواده جلوگیری می کند و در نتیجه سبب عدم پیشرفت و تعالی جامعه می شود. پرسشهای پژوهش طلاق عاطفی چیست؟ میزان طلاق عاطفی در بین زوجین چقدر است؟ عوامل موثر بر طلاق عاطفی در بین زوجین کدامند؟ چه رابطه ای میان اختلاف تحصیلاتی زوجین و بروز طلاق عاطفی وجود دارد؟ چه رابطه ای میان اختلاف سنی زوجین و بروز طلاق عاطفی وجود دارد؟ چه رابطه ای میان تعداد فرزندان و بروز طلاق عاطفی وجود دارد؟ چه رابطه ای میان مدت ازدواج و بروز طلاق عاطفی وجود دارد؟ چه رابطه ای میان طریقه آشنایی و ازدواج و بروز طلاق عاطفی وجود دارد؟ چه رابطه ای میان دخالت اطرافیان و خانواده ها در زندگی زوجین و بروز طلاق عاطفی وجود دارد؟ چه رابطه ای میان تعهد نسبت به همسر و بروز طلاق عاطفی وجود دارد؟ چه رابطه ای میان ارتباطات زوجین و بروز طلاق عاطفی وجود دارد؟ چه رابطه ای میان رضایت از رابطه جنسی زوجین و بروز طلاق عاطفی وجود دارد؟ چه ارتباطی میان نوع نگرش نسبت به طلاق رسمی و بروز طلاق عاطفی وجود دارد؟ میزان تاثیر هر یک از عوامل تا چه حدی است؟ اولویت های زندگی پاسخگویان چه کسانی هستند؟ اولویت های زندگی همسران پاسخگویان چه کسانی هستند؟ پژوهش های انجام شده در زمینه طلاق عاطفی پژوهشی با عنوان “طلاق عاطفی، علل و پیامدها” توسط باستانی، گلزاری و روشنی انجام گرفت. این پژوهش با هدف بررسی طلاق

عاطفی از دید زنان، و به روش نظریه‌مبنایی که از انواع روش تحقیق کیفی می‌باشد، انجام شده است. تمرکز مطالعه بر فرایندی بوده که تجربه طلاق عاطفی زنان را شکل داده است. اطلاعات از طریق مصاحبه عمیق با بیست نفر از زنان مراجعه‌کننده به یکی از مراکز مشاوره تهران جمع -آوری و با استفاده از کدگذاری نظری تحلیل شده است. زنان در مصاحبه -ها شرایط علی، شرایط مداخله -گر، ویژگی -ها، پیامدهای طلاق عاطفی و استراتژی -های خود در مواجهه با طلاق عاطفی را توصیف کرده -اند. نتایج پژوهش پیچیدگی و تنوع تجربیات زنان را نشان می -دهد و این نظر را که ابعاد مختلف روانی، اجتماعی و فرهنگی در تجربه طلاق عاطفی در تعامل هستند، حمایت می -کند. در مجموع با در نظر گرفتن شرایط علی، شرایط میانجی، زمینه، پیامدهای طلاق عاطفی و استراتژی -های زنان در مواجهه با طلاق عاطفی می -توان گفت: زمانی که نیازها، انتظارات و نظرات زن، توسط مرد نادیده گرفته شود و زن احساس کند همسرش برای او اهمیتی قائل نیست، با کاهش تعاملات مثبت زن و مرد، رضایت زن و مرد از رابطه همسری کاهش یافته، طلاق عاطفی اتفاق می -افتد و نتیجه این وضعیت مواجهه اعضای خانواده با فشارها و مشکلات روحی و جستجوی آرامش خارج از فضای خانواده است، و زن در برخورد با طلاق عاطفی، به راهکارهایی چون تلاش جهت بهبود رابطه، یافتن جایگزین برای رابطه همسری ناموفق، و اندیشیدن به طلاق قانونی متوسل می شود.

طلاق عاطفی چرا طبقات متوسط و بالای جامعه درگیر طلاق عاطفی هستند مردان و زنان چگونه با این مشکل مواجه میشوند

طلاق عاطفی چرا طبقات متوسط و بالای جامعه درگیر طلاق عاطفی هستند مردان و زنان چگونه با این مشکل مواجه میشوند

متأسفانه روابط خارج از چارچوب خانواده در طلاق عاطفی بسیار رواج پیدا می کند و این در مردان و در زنان مشترک است البته در زنان، با نمونه ای مواجه نشدیم که این روابط، علت طلاق عاطفی باشد بلکه پیامد بوده است ازطرفی در گفت وگو با این زنان متوجه می شدیم

که وقتی زن، مرد دیگری که با او آشنا شده است را توصیف می کند، از عبارات و ویژگی هایی صحبت می کند که او قبلاً به عنوان نقاط ضعف همسرش بیان کرده بود

طلاق عاطفی، طلاق خاموش یا طلاق تاریک؛ قائل به هر نامی برای آن باشیم پیامدهایش یکسان است. همچون نسیمی بی سروصدا می آید و چون گردبادی هر آن چه در مسیرش است را با خود می برد؛ تاجایی که هیچ خاطره ای برای تغییر چهره عبوس رابطه ای که زمانی طعم شیرین داشت، باقی نمی گذارد. هرچند در سال های اخیر روند افزایشی طلاق در جامعه، این طور به نظر برسد که چنین معضلی در خانواده ها وجود نداشته یا کمتر شده باشد، اما نتایج بررسی های کارشناسان نشان می دهد که طلاق عاطفی یکی از مسائلی است که باید به آن توجه ویژه داشت.

بسیاری از روان شناسان عقیده دارند که طلاق عاطفی از همان سال های اول ازدواج رخ می دهد، حتی می تواند از دوران آشنایی و نامزدی تا آخر عمر رگه های طلاق عاطفی در زندگی زوجین ایجاد شود؛ اما شایع ترین آن ها در سال سوم و چهارم زندگی و دهه پنجم و ششم زندگی است.

کارشناسان بر این باورند که فرآیند طلاق در اکثر مواقع این سیر را طی می کند و طلاق عاطفی در مرحله ای قبل از طلاق قانونی رخ می دهد: اختلافات جزئی، تکرار اختلافات جزئی و جدی شدن آنها، جدایی یا بی میلی یکی از زوجین به طرف مقابل، قهرهای طولانی و تکرار آن، خستگی زوجین از قهرها و درگیری ها، طلاق عاطفی و طلاق قانونی.

طلاق عاطفی؛ پدیده ای چندعاملی

پدیده طلاق عاطفی پدیده ای چندعاملی است به این صورت که هرگز یک عامل به تنهایی نمی تواند موجبات پیدایش آن را فراهم کند. بنابراین برای آن که دیدگاهی جامع نسبت به

عاطفی و حمایتی برای کودک، چه به لحاظ مسئولیت های اجتماعی و اقتصادی می تواند ایجاد شود.

مشکلات اقتصادی

مواجه شدن با مشکلات مالی، نداشتن شغل مناسب یا مسکن از مشکلاتی است که بیشتر در مورد زنان ممکن است اتفاق بیافتد. هرچه وابستگی زن به لحاظ اقتصادی به همسر خود بیشتر باشد، مشکلاتی که پس از جدایی با آن مواجه می شود، بیشتر خواهد بود. زنان خانه داری که شاغل نبوده یا شغل خود را رها کرده اند، بعد از طلاق ممکن است در پیدا کردن منبع تامین مالی تا مدت ها دچار مشکل شوند. از طرفی حتی اگر فرد وابستگی مالی زیادی نداشته یا شاغل باشد، باز هم تا مدتی سازگار شدن با شرایط جدید مشکل خواهد داشت. قبل از طلاق خانه، ماشین، وسایل و خیلی از اموال و فعالیت ها مشترک بوده است. پس از جدایی فرد باید سعی کند شرایط داشتن یک زندگی مستقل را فراهم کند و با شرایط جدید تطابق پیدا کند.

ارزیابی اجتماع

نگرش اجتماع و بازخوردهای منفی افراد در کنار آمدن با جدایی فرد مشکل بیشتری ایجاد کند. عموماً هرچه جوامع سنتی تر یا دارای چارچوب های خشک تری باشد، این قضاوت ها و ارزیابی ها بیشتر است. به خصوص در جامعه ما قضاوت های منفی بعد از تجربه طلاق بیشتر به سمت زنان نشانه می رود. زنانی که از همسر خود جدا می شوند، ممکن است در برخی موقعیت های اجتماعی پذیرفته نشوند. تشکیل روابط جدید برای آن ها گاهی تحت شعاع جدایشان قرار می گیرد. آن ها خیلی بیشتر در معرض ارزیابی منفی دیگران تنها به دلیل تجربه طلاق هستند. حتی برچسب هایی مثل مطلقه، و بیوه برای این گروه زنان به کار می رود که می تواند بر ایجاد حس خود کم بینی و دوری آن ها از دیگران تاثیر بگذارد. این بازخوردهای منفی کنار آمدن با اتفاق و سازگاری با شرایط جدید را برای آن ها مشکل تر خواهد کرد.

آسیب طلاق برای کودکان

کودکان طلاق در طی فرایند طلاق و بعد از طلاق در معرض آسیب های گوناگون قرار نمی گیرند. تجربه جابجا شدن کودک بین دو خانه و والدین می تواند برای او گیج کننده و سخت باشد. کودکان گاهی در مورد اینکه والدین آن ها را دیگر دوست نداشته باشند، نگرانی پیدا می کنند. برخی کودکان در مورد جدایی والدین خود را سرزنش می کنند. آن ها در این مورد خود را مقصر دانسته و گاهی فکر می کنند رفتار بدی داشته یا کار اشتباهی کرده اند. پرخاشگری کودکان در سنین بالاتر نسبت به طلاق والدین بیشتر دیده می شود. آنان گاهی یک یا هر دو والد را در این جدایی مقصر می دانند. به این ترتیب رفتارهای پرخاشگرانه، مقابله ای در مقابل آن ها نشان می دهند.

کودکان طلاق ممکن است طیفی از اختلالات اضطرابی، پرخاشگری یا مشکلات رفتاری را در دوره ای نشان دهند. با وجود این نحوه برخورد والدین و کمک به آن ها برای پذیرش سبک جدید زندگی و دریغ نکردن حمایت و توجه کافی با وجود جدایی می تواند تا حد زیادی از بروز مشکلات آن ها جلوگیری کند. به علاوه بر اساس پژوهش های روانشناختی، کودکانی که در خانه با دو والد اما دارای مشاجرات زیاد و در جو پر تنش هستند، نسبت به کودکانی که در خانواده ای تک والد اما در جوی آرام زندگی می کنند، به مراتب مشکلات و آسیب های عاطفی بیشتری تجربه می کنند.

تفاوت واکنش مردان و زنان به طلاق

مردان و زنان خیلی اوقات واکنش های متفاوتی نسبت به جدایی نشان می دهند. با وجود تفاوت های آماری در شدت تجربیات، بیشتر نشانه ها در هر دو جنس تا حدی یکسان است. کنار آمدن با طلاق مانند هر از دست دادن دیگری است. فرد برای کنار آمدن باید مسئله را

درک کند. آن را حس کند و بپذیرد. به این ترتیب فرد می تواند با زندگی جدید سازگار شود. در ادامه به برخی تفاوت ها در واکنش مردان و زنان به طلاق می پردازیم.

واکنش مردان به جدایی

بر اساس مجله سلامت مردان، طلاق می تواند آسیب و عوارض بیشتری برای مردان داشته باشد. مردان پس از طلاق بیشتر در معرض افسردگی اساسی قرار می گیرند. همچنین احتمال وابستگی آن ها به مواد مخدر بیشتر از زنان است. مردان در این شرایط همچنین در خطر بیشتری برای مشکلات سلامت جسمی مانند حمله های قلبی قرار دارند. مردان سوگ حاصل از جدایی را نسبت به زنان دیرتر شروع می کنند. به همین دلیل فرایند سوگواری برای آن ها طولانی تر می شود. مردان در مراحل اولیه جدایی، ممکن است در حال تجربه انکار باشند.

در مواجهه با طلاق، مردان برای کاهش استرس بیشتر به عمل کردن به جای از ابراز کلامی احساسات، گرایش دارند. از جمله کارهایی که برای مقابله ممکن است انجام دهند، شامل کار کردن خیلی زیاد، روابط جنسی متعدد و غیر جدی، دوری کردن از خانه جدید می باشد.

واکنش زنان به جدایی

زنان عموماً آسیب های عاطفی ناشی از طلاق را زودتر از مردان تجربه می کنند. احساسات منفی می تواند در ابتدا در آن ها شدید تر باشد. زنان بیشتر از مردان پس از طلاق دچار مشکلات اقتصادی می شوند. در به دوش کشیدن مسئولیت های مالی زندگی بیشتر ممکن است با دشواری روبرو شوند. همچنین خیلی اوقات به دلیل حضانت فرزندان، مسئولیت های خانه داری و هزینه های زندگی برای آن ها بیشتر است. زنان در مواجهه با طلاق، با مشکلات جسمی کمتری مواجه می شوند. چرا که زنان بیشتر احساسات منفی خود را با واکنش هایی مثل گریه کردن، ابراز می کنند و در مورد آن با دیگران بیشتر حرف می زنند.

آیا طلاق همیشه یک آسیب است؟

آسیب های طلاق حتی در طلاق توافقی نیز مشاهده می شوند. در خیلی از جوامع به خصوص جوامع سنتی تر طلاق به عنوان یک تابو نگریسته شده است. به عبارتی تجربه طلاق از نظر اجتماعی بار منفی بسیار زیادی دارد. به همین دلیل بسیاری از خانواده ها با وجود مشکلات زیادی که در ازدواج متحمل می شوند، از اینکه جدایی اتفاق بیافتد ترس زیادی دارند. حتی در خیلی از فرهنگ ها از طرف خانواده اجازه طلاق گرفتن به فرد داده نمی شود.

همواره تلاش بر این است که زوج ها جدایی را به عنوان آخرین راه در نظر بگیرند. به همین دلیل متخصصان توصیه می کنند به جای فکر یا اقدام به طلاق به رابطه خود فرصت بیشتری دهند. تا حد ممکن خود یا به کمک متخصص به حل مسائل بپردازند. با وجود این گاهی این مسائل قابل حل به نظر نمی رسد. در این موارد افراد انتخاب دیگری نمی یابند، و حتی چه بسا ادامه زندگی با افزایش تنش ها، برای آن ها و کودکان می تواند آسیب زاتر باشد. در این موارد بهتر است، به جای بار منفی دادن به این مسئله، برای افراد درگیر در جدایی حمایت های لازم فراهم شود.

منابع :

امامی و صفایی، ص ۱۹۳

لوح مبارک ۱۴ شهرالرحمه سنه ۹۵ خطاب به محفل روحانی ملی ایران

کتاب احکام، معارف مقدماتی، صفحه ۱۵ و ۱۶

البهائیه و النظام العالمی الجدید، ج ۱، ص ۴۸۹

هر ساعت ۱۶ زوج ایرانی طلاق می گیرند/ خیانت، مشکلات جنسی و تورم مهمترین دلایل

مولاوردی: ۵۵ درصد طلاق ها در کشور نتیجه اعتیاد است .

ساناساریان، الیز؛ ص. ۱۴۶ تا ۱۵۳

امامی و صفایی، ۱۹۹-۲۰۰

امامی و صفایی، صص ۲۰۲-۲۱۱

"فروپاشی بنیان خانواده ها"؛ در غرب یا ایران؟ عصر ایران، ۲۵ دی ۱۳۹۲

http://www.ammarha.com/theme_action.php?act=print&id=۶۰۷۵۳

صفائی، حسین و <http://www.shefanews.com/fa/pages/?cid=۲۰۵۹۱>.

امامی، اسدالله. مختصر حقوق خانواده، تهران: نشر میزان، چاپ هشتم، بهار ۸۴، شابک ۹۶۴-

۱-۲۷-۷۸۹۶

۴،۳. کتاب روانشناسی طلاق ۵. کتاب روابط صمیمانه. اربور و اربور. ترجمه عابدین جواهری و

عزیز تاجیک اسمعیلی. انتشارات ارجمند. ۱۳۹۱