

طلاق عاطفی و راهکارهای پیشگیری از آن

مهتاب مرادی^۱

چکیده

طلاق عبارت است از برهم زدن مرد پیمان زناشویی و بر خلاف نکاح که از استحباب برخوردار است طلاق از کراهت و مبغوضیت برخوردار است. طلاق عاطفی یا طلاق خاموش خطرناک‌ترین نوع طلاق است و نشان‌های آن عبارت است از: عدم توجه به خواسته‌های همسر خدشه‌دار کردن نقش‌های خانواده و... در طلاق عاطفی زن و شوهر به طور فیزیکی از هم جدا نمی‌شوند و در کنار هم زندگی می‌کنند و نوعی از طلاق است که در جایی ثبت نمی‌شود و در مقابل طلاق قانونی است.

از عوامل زمینه ساز طلاق عاطفی می‌توان به عدم تقویت زوج و زوجه در اسلام، ایمان، اخلاق، سن و تحصیلات، عدم انتخاب صحیح، درک متقابل، عدم آموزش و مهارت‌های زندگی قبل از ازدواج، دخالت دیگران در زندگی، اعتیاد به مواد مخدر و... اشاره کرد.

و از دلایل افزایش طلاق در جامعه می‌توان به کمرنگ شدن ارزش‌های اخلاقی در بین جوانان، فقدان سرمایه‌گذاری برای زندگی مشترک، عدم درک صحیح یکدیگر، مسئولیت‌گریزی و... اشاره کرد.

از راه‌های پیشگیری از طلاق عاطفی می‌توان به درمان اختلالات روحی و روانی زوجین مثل افسردگی، اضطراب، استرس و خشونت همکاری و درک متقابل زوجین، یادگیری مهارت ارتباط موثر، عدم حمایت خانواده از طلاق، کاهش عواطف و احساسات زوجین، پایین آوردن سطح انتظارات، دوری از هرگونه تحقیر و تهمت، عدم توجه به حرف دیگران اشاره کرد.

کلیدواژه‌ها: طلاق عاطفی، راه‌های پیشگیری، رابطه زناشویی، خانواده، آموزش مهارت زوجین

^۱ طلبه سطح دو، استان کرمانشاه، شهرستان اسلام آباد غرب، حوزه علمیه فاطمه الزهرا (س)

mahtabmoradi591@gmail.com

¹ ssertS

¹ Cortisol

مقدمه

زندگی مشترک فقط اختصاص به انسان ندارد بلکه این مسئله در سایر مخلوقات هم به نوعی دیده می‌شود البته زندگی انسان با بقیه موجودات تفاوت اساسی دارد شاید زندگی حیوانات در برخی حوزه‌ها شبیه زندگی انسان باشد مثل تولید مثل زاد و ولد اما تفاوت انسان‌ها با حیوانات در دارای قوه عاقله و درک و شعور است اما اعمال سایر موجودات غریزی می‌باشد زندگی مشترک در انسان دارای تابع و قوانین است پیشینه نکاح و طلاق در انسان به حضرت آدم برمی‌گردد او با هوا ازدواج کرد و بقیه نسل‌ها از این طریق گسترش پیدا کرد بنابراین دین اسلام مسئله نکاح را تشریح کرد و در مقابل آن طلاق و جدایی را آخرین راه حل لحاظ کرده طلاق اقسامی دارد که یکی از آنها طلاق عاطفی است این طلاق به طلاق خاموش هم معروف است طلاق عاطفی به مجموعه‌ای از فرایندها و رخدادهایی که قبل از طلاق قانونی اتفاق می‌افتد می‌گویند.

از آنجا که طلاق عاطفی مادر همه طلاق‌ها و مانند آتش زیر خاکستر است و از سوی منشا بسیاری از مسائل در زندگی زوجین در جامعه شده است. امروزه میزان طلاق به روایت آمار در کشور افزایش یافته است بنابراین این موضوع باید مورد بررسی بیشتری قرار بگیرد تا بتوان علل و عواملی که زمینه ساز طلاق و عاطفی است را شناسایی کرد و در برابر آن پیشگیری کنیم تا نرخ طلاق در جامعه کاهش پیدا کند و بتوان ریشه آن را در جامعه از بین برد راه‌های مختلفی برای پیشگیری از طلاق عاطفی ارائه شده که بایستی آنها را بررسی کرد تا شاید بتوان از این طریق از به وجود آوردن طلاق عاطفی در جامعه جلوگیری کرد تا این طلاق منجر به طلاق قانونی نشود. برای پیشگیری از طلاق عاطفی پیشنهاد می‌شود مراکزی برای مشاوره برای زوج‌های جوان که قصد ازدواج دارند دایر گردد اساتید آن از کارشناسان و روانشناسان مجرب انتخاب شود و از طریق این مراکز آموزش و مهارت‌های لازم زندگی به زوج‌ها یاد داده شود.

مسئله این است که طلاق عاطفی چگونه اتفاق می‌افتد و چگونه می‌توان از آن پیشگیری کرد علائم و نشانه‌های آن چیست راه‌های پیشگیری از آن در قبل از ازدواج و بعد از ازدواج چگونه است این پرسش‌ها از این دست اقتضا می‌کند که این موضوع بررسی شود.

هدف از این مقاله آن است که با نگاهی اجتماعی طلاق عاطفی و ابعاد آن تبیین شود در این مقاله بررسی پیشگیری از طلاق عاطفی مورد مطالعه قرار می‌گیرد تا تصویر روشنی از نگاه این مسئله به دست آید مجموعه این اطلاعات در چند فصل طبقه‌بندی شدند یکی تعریف و پیشینه پژوهش بیان می‌شود و دوم علائم و نشانه‌های طلاق عاطفی اشاره شده سوم به دلایل افزایش طلاق عاطفی

پرداخته می‌شود چهارم به آسیب‌های اجتماعی مشترک در طلاق عاطفی مطرح می‌گردد و در نهایت راه‌های پیشگیری از طلاق عاطفی مورد بررسی قرار می‌گیرد که این پیشگیری شامل پیشگیری قبل از ازدواج و پیشگیری بعد از ازدواج می‌باشد همانگونه که پیشتر اشاره شده این اثر رویکرد اجتماعی دارد و هدف آن تبیین پیشگیری از طلاق عاطفی برای عموم مردم است.

مفهوم طلاق عاطفی

طلاق عاطفی چیست در صورتی که زن و شوهر از زندگی مشترک خود رضایت نداشته باشند و روابط بین آنها به سردی گراییده ممکن است با ادامه‌دار شدن مشکل طلاق عاطفی اتفاق بیفتد طلاق عاطفی منجر به جدا شدن همسران از یکدیگر لحاظ روحی جسمی و جنسی می‌گردد و تبعات زیادی به همراه دارد پس از آشکار شدن مشکلات زناشویی زوجین تا چند وقت با یکدیگر دعوا و مشاجره دارند اما بعد از آن مرحله بی‌تفاوتی فرار می‌رسد و طلاق عاطفی اتفاق می‌افتد.

به طور کلی دو نوع طلاق وجود دارد طلاق عاطفی که در آن زوجین همچنان با هم زیر یک سقف زندگی می‌کنند اما نه مثل همسران واقعی بلکه مانند دو همخانه که هیچ احساسی نسبت به یکدیگر ندارند لازم به ذکر است که طلاق عاطفی می‌تواند یکی از زمینه سازهای طلاق قانونی باشد.

علائم و نشانه‌های طلاق عاطفی

از جمله راه‌هایی که می‌تواند از بروز طلاق عاطفی جلوگیری کند آگاهی از علائم و نشانه‌های این طلاق است تعدادی از نشانه‌ها و علائمی که از آگاهی شما در ارتباط با طلاق عاطفی می‌تواند کمک کند عبارتند از:

۱. عدم صمیمیت

یکی از نشانه‌های مهم طلاق عاطفی عدم صمیمیت زن و مرد در رابطه با مسائل عاطفی احساسی و جنسی است در طلاق عاطفی زن و شوهری چاقی به صحبت درباره اتفاقات روزمره با همسر خود ندارند و همه رویاها و امیدهایی که در دوران ابتدایی ازدواج با هم ساخته بودند برای آنها کاملاً بی‌اهمیت می‌شود عدم صمیمیت عاطفی رابطه جنسی زن و مرد را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد به طوری که به مرور زمان دیگر علاقه خود را به برقراری رابطه جنسی از دست می‌دهند و به یک هم‌خانه تبدیل می‌شوند.

۲. افزایش مشاجره

یکی دیگر از نشانه‌های طلاق عاطفی افزایش مشاجره با همسر است هدف همه افراد از ازدواج رسیدن به آرامش و زندگی در شرایطی امن است زن و شوهری که از لحاظ عاطفی با هم رابطه صمیمانه دارند از هرگونه مشاجره و بحث بی‌نتیجه و تکراری دوری می‌کنند و برای آرامش یکدیگر اهمیت قائل هستند؛ اما افرادی که دچار طلاق عاطفی می‌شوند با کوچک‌ترین بحثی با هم مشاجره‌های طولانی دارند و هیچ یک از آنها کوتاه نمی‌آید مشاجره دائمی روح و روان افراد را دچار فرسودگی می‌کند و باعث ایجاد یک رابطه ناسالم به دور از شادی می‌شود.

۳. انتقاد کردن بیش از حد از یکدیگر

انتقاد کردن بیش از حد از یکدیگر یکی از علائم طلاق عاطفی است در اوایل زندگی مشترک که هنوز رابطه‌ها زیبا و صمیمی و عاشقانه است زن و شوهر بیشتر روی نقاط قوت و خصوصیات اخلاقی مثبت خود تمرکز می‌کنند. و ایرادهای هم را نادیده می‌گیرند اما در طلاق عاطفی کاملاً برعکس است یعنی زن و مرد عینک خوشبینی را از چشم‌های خود برمی‌دارند و به همسر خود با عینک بدبینی نگاه می‌کنند

۴. بی‌حوصلگی برای حرف زدن

زنان و مردانی که دچار طلاق عاطفی می‌شوند دیگر هیچ تمایلی به صحبت و گفتگو با همسر خود ندارند آنها به گوش دادن به حرف‌های طرف مقابل نیز علاقه‌ای نشان نمی‌دهند و ترجیح می‌دهند که هرچه زودتر به مکالمات خود پایان دهند یا موضوع بحث را تغییر دهند.

۵. خیانت عاطفی یا جنسی به همسر

افرادی که دچار طلاق عاطفی می‌شوند برای برآورده کردن نیازهای جنسی و پر کردن خلع عاطفی خود به سراغ خیانت می‌روند و به صورت نامشروع وارد رابطه با فرد دیگری می‌شوند البته گاهی اوقات خیانت است که باعث طلاق عاطفی می‌شود، مرد یا زنی که خیانت همسر خود را تجربه کند حتی با بخشیدن او نیز نمی‌تواند مانند سابق رابطه صمیمانه‌ای با او داشته باشد. ۲

علل مشترک طلاق عاطفی در مردان و زنان

از مهم‌ترین علل مشترک طلاق عاطفی در مردان و زنان می‌توان موارد زیر را نام برد:

۱. نداشتن شناخت کافی از همسر

همانطور که شناخت اصولی در زندگی باعث موفقیت در روابط و شرایط می‌شود عدم شناخت نیز می‌تواند باعث دردسر در روابط و شرایط زندگی شود که در زیر به برخی شرایط اشاره می‌شود:

ازدواج با عدم شناخت اصولی و همراه با تنش

زوجین با تنش و استرس زیادی سر خانه و زندگی خود می‌روند عموماً نتایج مطلوبی را در زندگیشان دریافت نمی‌کنند این زوجین در آینده اوقات نه چندان مطلوبی در زندگیشان مواجه خواهند شد.

ازدواج با دوستی‌هایی که در دوران مجردی شکل می‌گیرد

که علاوه بر مشکلاتی که برای دختر و پسر ایجاد می‌کند سبب اختلال در نظام زندگی آنان می‌شود شناخت جدی امکان پذیر نیست زیرا دو طرف مراقب خود هستند و طبیعی است که فهرستی از معایب خود را در اختیار دیگری قرار نمی‌دهد در این ازدواج‌ها احساسات در آشنایی‌های مستقیم غلبه می‌کند و مانع از شناخت واقعی طرفین می‌شود.

۳. بخشش

بخشش یک مهارت همدلی است به دلیل آنکه اغلب مستلزم این است که شخص راهی برای درک این موضوع پیدا کند که چرا همسرش دست به کاری آزاردهنده زده است. به عنوان مثال: به منظور بخشش شخصی به خاطر دروغ گفتن فرد باید در نظر بگیرد که چرا همسرش احساس کرده که نیاز دارد دروغ بگوید.

۴. عذرخواهی

خیلی اوقات با زوج‌هایی مواجه می‌شویم که از عذرخواهی کردن اجتناب کرده یا از عذرخواهی به شکل غیر موثری استفاده می‌کنند.

موثرترین عذرخواهی‌ها شامل ۴ مرحله‌اند:

با صدای بلند بگویید «من متاسفم» سهم خود را به عنوان کسی که اشتباهاتی مرتکب شده بپذیرید.

ارتباط مجدد برقرار کنید. (گاتمن ۱۹۹۵)

برای جبران موقعیت یا حل آن یک راه پیشنهاد دهید.

یادتان باشد در هنگام بحث به نکات زیر توجه کنید:

خشونت بین فردی ممنوع

اظهارات غیر مجاز ممنوع

دعوا کردن در مقابل دیگران ممنوع

مبارزه با رفتارهای نامناسب^۷

۷. سایت فیلپا، روانشناسی زوج و خانواده، طلاق، جلوگیری از طلاق عاطفی

روش‌های پیشگیری از طلاق عاطفی بعد از ازدواج

گفتیم که این نوع از طلاق و جدایی یکی از خطرناک‌ترین آنها است که در کمین بسیاری از زوجین قرار دارد که خودشان از آن خبر ندارند در ادامه به مراحل از جلوگیری از طلاق عاطفی می‌پردازیم:

۱. به رابطه خود متعهد باشید

داشتن فکری مانند اینکه ممکن است خارج از دواج وضعیت بهتری داشته باشید می‌تواند فشار زیادی به رابطه شما وارد کند حتی اگر آن افکار را بیان نکنید در واقع این فکر به تنهایی می‌تواند باعث بی‌انگیزگی شما برای بهبود رابطه‌تان شود.

۲. به شریک زندگی خود احترام بگذارید

افراد در طول زمان تغییر می‌کنند درک و سازگاری با این تغییرات برای هر رابطه‌ای حیاتی است ابتدا از بهترین ویژگی‌های شریک زندگی خود یادآوری کنید تا آن را همیشه به خاطر داشته باشید.

۳. به طور منظم ارتباط برقرار کنید

به جای دیدن فیلم و بودن در گوشی روزانه ۳۰ دقیقه با شریک زندگی خود صحبت کنید.

۴. به یکدیگر فضا بدهید

داشتن تعادل برای گذراندن زمان با هم یکی از چالش‌های پیش رو است، بیش از حد آن می‌توانید شبیه خفه شدن باشد اما مقدار کم آن نیز می‌تواند به عنوان بی‌توجهی تفسیر شود.

۵. شب‌هایی را برای قرار عاشقانه اختصاص دهید

راه دیگر برای روشن نگه داشتن شعله ازدواج و پیشگیری از طلاق عاطفی، اظهار عشق مداوم به همسران است. سعی کنید هر هفته زمانی را برای یک قرار ملاقات اختصاص دهید حتی اگر فقط به صرف بستنی باشد^۸

نتیجه‌گیری

در این پژوهش به بررسی درک و تصور کنشگران از ابعاد گوناگون زندگی زوجین نسبت به پدیده طلاق عاطفی پرداخته شد. ارزیابی فقر عاطفی و نتیجه آن طلاق عاطفی به علت خویشتن داری زنان و مردان جز اسرار مگو به حساب می‌آید می‌توان حدس زد اگر میزان طلاق عاطفی از طلاق رسمی بیشتر نباشد کمتر نیست اما در مورد طلاق عاطفی در بسیاری از مواقع طلاق عاطفی طی گذشت زمان می‌تواند به آشتی عاطفی یا نوسازی سرمایه عاطفی نیز منجر شود

که از این نظر نسبت به طلاق رسمی اهمیت بیشتری می‌یابد چون طلاق در طلاق رسمی رابطه پایان یافته است ولی در طلاق عاطفی زندگی با بی مهری ادامه پیدا میکند پس باید برای ترمیم این رابطه چاره‌ای اندیشید. دلایل بیشماری را می‌توان ذکر کرد که یک ازدواج را به ناکامی و بن‌بست بکشاند بعضی‌عضی از دلایل مورد نظر را می‌توان در خلال تحقیق به عمل آمده ملاحظه کرد که مهمترین دلیل طلاق عاطفی را خیانت عنوان کرده‌اند. خیانت به همسر، عدم تفاهم، بد اخلاقی و بی‌احترامی، برآورده نشدن انتظارات، مشکلات جنسی و تاثیرات فناوری، بی توجهی و مشکلات اقتصادی دلایل اصلی طلاق عاطفی هست. عدم همراهی در مشکلات زندگی، تاثیرات فناوری و همچنین، فرصت نداشتن برای گفتگو (به دلیل شاغل بودن زوجین) و تعامل با یکدیگر و درگیری‌های شغلی مهمترین عامل زمینه ساز برای طلاق عاطفی است همچنین به نظر می‌رسد طلاق عاطفی مربوط به ارتباطات ضعیف بین زوجین است به طوری که انتظاری که یکی از زوجین از روابط طرفین داشته زیر سوال می‌رود و به راحتی گزینه‌های جایگزینی پدید می‌آید و برای پر کردن خلأهای عاطفی به سراغ گزینه‌های جایگزین می‌روند نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد خانواده‌ها نیازمند مدیریت و ترمیم روابطی هستند که به نوعی به سردی می‌گذرانند. لازمه زندگی در این جامعه نیازمند کسب مهارت‌های جدید زندگی است (مثلاً زوجین نحوه برخورد با مسائل گوناگون را نمی‌دانند و همین باعث بروز مشکلات و دوری از هم می‌شود). عدم شناخت ویژگی‌های یکدیگر باعث برداشت نادرست از رفتار و گفتار یکدیگر می‌شود و با ایجاد اختلال در فهم متقابل زمینه‌ساز ایجاد مشکل در رابطه می‌شوند همچنین عدم همراهی و همدلی مرد با زن باعث ایجاد احساس تنهایی در زن که موجب افزایش فاصله میان زن و مرد می‌شود. همچنین تغییرات در زندگی امروزی به دلیل رشد فناوری (مانند فضاهای مجازی) باعث تغییر در نگرش‌ها، ایده‌ها، و افکار شده و این مسئله باعث پیچیده‌تر شدن روابط و بروز نیازها و رفتارهای جدید در میان انسان‌ها شده است همچنین فرصت نداشتن برای گفتگو و تعامل با یکدیگر و درگیری‌های شغلی مانعی در ایجاد بستر مناسب بر روابط صمیمی بین زوجین اثر منفی می‌گذارد. مطلوبیت همسری برای زنان همان صمیمیت در خانواده‌ها

است همه می‌دانیم «عشق» و توجه برای زنان جایگاه مهمتری نسبت به سایر مولفه‌ها دارد ولی مردان وظیفه خود را فقط تامین هزینه خانواده می‌دانم و این باعث تعارض و موفق نبودن رابطه همسری در بین زنان تلقی می‌شود امروز توقعات افراد افزایش یافته است به عبارتی دیگر زمانی که طرفین یکدیگر را درک نکنند یا توقعات بیش از حد داشته باشند مشکلات اقتصادی نمود پیدا می‌کند . زمانی که زوجین به دلیل باورهای فرهنگی یا فشار خانواده یا حفظ آنچه خود آن را آبرو می‌نامند مجبورند کانون خانواده و فرزندانشان را از آسیب‌ها حفظ کند و طلاق عاطفی صورت نگیرد در نتیجه به جای حل کردن مشکل از طریق ارتباط نداشتن و نادیده گرفتن یکدیگر کانون خانواده خود را حفظ می‌کند.

منابع:

- 1- خانواده متعال و نامتعادل (حقوق وظایف و نحوه رفتار همسران با یکدیگر)، نویسنده احمد صافی-چاپ نهم، زمستان ۱۳۸۶.
- 2- سلامت روانی طلاق (طلاق کم در دسر)، نویسنده: لوئیس گلد، مترجم: مجید رئیس دانا.
- 3- همسران موفق، کلیدهای کامیابی در زندگی همسران، تالیف: خلیل استیری، ویرایش ادبی: آسیه رحیمی.
- 4- طلاق عاطفی و اثرات آن بر فرزندان، نویسنده: مرجان صادق خانی، علی اکبر صلاحی
- 5- جدایی خاموش (طلاق عاطفی): کفایت سلمانیان، سعید ایثاری، زینب عامری.
- 6- رهایی از طلاق عاطفی، نویسنده: بنفشه نظری.
- 7- تنظیم هیجان و کاهش طلاق عاطفی زوجین، نویسنده: پروانه سعیدفر.
- 8- طلاق شناختی پیشایندهی بر طلاق عاطفی، نویسنده: عباس نجفی پور، لقمان ابراهیمی.
- 9- سایت مقالات، طلاق عاطفی و راهکارهای قرآنی پیشگیری از آن، نویسنده: محمد صادق یوسفی مقدم، لیلا دیندوست سرخابی. مجله مطالعات علوم قرآن، سال سوم شماره ۲ (پیاپی ۸، تابستان ۱۴۰۰).
- 10- سایت مقالات، نقش واسطه‌ای رضایت جنسی در رابطه سبک‌های عشق ورزی با طلاق عاطفی، نویسنده: فائزه صلابانی، محمد جواد اصغری، سید کاظم رسول‌زاده طباطبایی، مریم مشتاقی، مهسا رزمگر، نشریه روانشناسی معاصر، سال پانزدهم شماره ۱ (بهار و تابستان ۱۳۹۹).
- 11- سایت مقالات: طلاق عاطفی، نشانه‌ها، دلایل و راهکارها، نویسنده: فاطمه زاهدی (مجله پژوهش‌های اسلامی جنسیت و خانواده، پیاپی ۷) پاییز و زمستان ۱۴۰۰.
- 12- پایگاه مجلات تخصصی، نورمگز: عوامل اثرگذار بر طبق عاطفی و دلزدگی زناشویی زوجی نویسنده: فاطمه علیزاده.