

# در آستانه جدایی

(راهبردهای مؤثر برای سازش و جلوگیری از طلاق زوجین)

مؤلف

زینب برازنده مقدم



روان آگاه

## محتوا

فصل اول: کلیات و مفاهیم	۹
شروع بهبود روابط عاطفی	۹
حفظ پیشرفت در بهبود روابط عاطفی	۱۰
اصول یک رابطه سالم عاطفی و راهکارهایی برای حفظ آن	۱۱
اصول داشتن یک رابطه سالم و آرامش بخش	۱۱
روابط عاطفی پایه زندگی زناشویی	۱۷
چگونه می‌توانیم انتظار بهبود رابطه عاطفی را داشته باشیم؟	۱۸
توجه به رفتارهای مثبت یکدیگر برای بهبود رابطه عاطفی	۱۸
خطاهای شناختی خود را اصلاح کنید	۱۸
مراحل بهبود رابطه عاطفی	۱۹
مرگ عاطفی زوجین	۲۶
داریم از هم دور می‌شویم	۲۷
کوری عاطفی	۲۸
چه زمانی کوری عاطفی رخ میدهد؟	۲۹
چگونه می‌توان با کوری عاطفی و خیانت زناشویی مقابله کرد؟	۳۰

کوری عاطفی چگونه شکل می‌گیرد؟..... ۳۱

علل کوری عاطفی..... ۳۱

مراحل کوری عاطفی..... ۳۲

**فصل دوم: طلاق در زندگی زناشویی..... ۳۵**

ابعاد مختلف آسیب‌های ناشی از طلاق..... ۳۶

پیامدهای اجتماعی طلاق..... ۳۹

آسیب‌های طلاق در خانواده..... ۴۰

تشویش‌های ناشی از طلاق در کودکان..... ۴۱

فرزندان طلاق..... ۴۶

الگوی غلط ارتباطی بین زوجین..... ۴۶

راهبردهای مقابله با الگوهای ارتباطی مخرب..... ۴۸

**فصل سوم: وضعیت زوجین در آستانه جدایی..... ۵۷**

چه زمانی ارزش دارد بخواهیم به شروع مجدد فکر کنیم؟..... ۵۷

چگونه جلوی طلاق را بگیریم..... ۵۹

علت طلاق به خاطر خیانت همسر..... ۶۶

نقش مشکلات مالی از علل طلاق..... ۶۷

علت طلاق به خاطر برتری مالی زن به مرد..... ۶۸

عدم ارتباط صحیح با همسر از مهمترین علت طلاق..... ۶۸

روانشناسی طلاق به خاطر دعوای مداوم و شدید با همسر..... ۶۹

- علت طلاق به دلیل انتظارات غیرمنطقی از همسر..... ۶۹
- روانشناسی طلاق به خاطر عدم رابطه صمیمی با همسر..... ۶۹
- دلیل طلاق به علت عدم تقسیم کارها..... ۷۰
- نداشتن آمادگی قبل ازدواج از مهمترین عوامل طلاق..... ۷۰
- ازدواج با فرزندان طلاق..... ۷۰
- روانشناسی طلاق و نداشتن رابطه جنسی..... ۷۰
- طلاق به دلیل ازدواج در سن پایین..... ۷۱
- طلاق به علت خشونت خانگی..... ۷۱
- کینه و رنجش و نفرت به همسر از عوامل طلاق..... ۷۲
- طلاق به دلیل سوء استفاده همسر..... ۷۲

- فصل چهارم: ۷۳ باورهای اشتباه در زندگی زناشویی..... ۷۳**
- اولین باور اشتباه درباره روابط زناشویی دعوا نمک زندگی است..... ۷۳
- اگر با هم زیاد تعامل و رابطه داشته باشید، به مشکل بر میخورید..... ۷۴
- صحبت کردن از رابطه تان با دوستان و خانواده مهم است..... ۷۴
- احساسات تان را همیشه بازگو نکنید = دیگر باور اشتباه درباره روابط زناشویی..... ۷۴
- اگر در رابطه تان دچار مشکل شده اید، بچه دار شوید..... ۷۵
- اگر همسرتان را دوست دارید باید او را تغییر دهید..... ۷۵
- اگر میل جنسی تان را از دست دهید، زندگی تان نابود می شود..... ۷۵
- اگر همسرتان نمی تواند شما را دقیق بفهمد، پس نیمه گمشده شما نیست..... ۷۶

- ۷۶..... اگر نیمه گم شده من باشد، این رابطه خود شروع می‌شود.
- ۷۷..... اگر فکر می‌کنید که به مشاور خانواده نیاز دارید.....
- ۷۷..... زوج‌های شاد هیچ‌گاه با یکدیگر دعوا نمی‌کنند.....
- ۷۸..... ۵ اشتباه رایج زوج‌ها در زندگی زناشویی.....
- ۸۰..... برای حل این موضوع چه باید کرد؟.....
- ۸۰..... اشتباه رایج و خطرناک زنان.....
- ۹۰..... مهم‌ترین اشتباهات مردان در زندگی مشترک.....

- ۹۷..... فصل پنجم: کاش پیش از طلاق می‌دانستم.....
- ۹۹..... چگونه می‌توانید به فرزندان خود کمک کنید؟.....
- ۱۰۰..... فرآیند طلاق را درک کنید.....
- ۱۰۳..... نظر مشاور درباره مشاجره.....
- ۱۰۶..... پرسش پیش از جدایی.....
- ۱۰۷..... نکاتی که قبل از طلاق باید بدانید.....
- ۱۱۱..... منابع.....

## فصل اول

### کلیات و مفاهیم

برای بهبود رابطه زناشویی تان، نیاز دارید که آن را در اولویت قرار دهید. بعد از این کار، می‌توانید سرگرمی‌های مشترک به وجود آورید و برای خلوت دوتایی خود وقت بگذارید. سعی کنید خاطرات روزهای اول ازدواج یا آشنایی تان را مرور کنید و به این سوال پاسخ دهید که چه چیزی در او شما را برانگیخته می‌کند؟ چه چیزی در شما یا همسرتان شور می‌آفریند؟ عشق بورزید و سعی کنید به همسرتان یادآوری کنید که هنوز دوستش دارید. از محبت فیزیکی و نوازش‌های جسمانی غافل نشوید. با استفاده از شناسایی زبان عشق همسرتان، در کوتاه‌ترین زمان می‌توانید دلش را به دست آورید. درباره مسائلی که باعث رخوت و سردی شده است با هم صحبت کنید. مخصوصاً چیزهایی که ممکن است بی‌زاری جنسی ایجاد کرده باشد. هرچقدر رابطه جنسی را بهبود ببخشید، روابط عاطفی گرم‌تری خواهید داشت (بخشی، ۱۴۰۱).

### شروع بهبود روابط عاطفی

با کارهایی که در دو مرحله قبل کرده‌اید، احتمالاً حس مثبت و اندوخته عاطفی تان افزایش یافته و حال آمادگی حل اختلافات را دارید. روش‌های بهینه حل اختلاف بین

خود و همسران را پیدا کنید. موثرترین نحوه گفتگو را بیاموزید. با این کار می‌توانید به شیوه صحیح خواسته‌هایتان را بیان کنید و راهی برای گذر از اختلافات و تفاوت‌ها پیدا کنید. برای این کار نیاز به آموزش مهارت جراتمندی و مهارت گفتگوی موثر دارید. یکی دیگر از مهارت‌هایی که نیاز دارید، مهارت مدیریت کردن بگومگوها است. جر و بحث‌های خود را تحلیل کنید. ببینید چه محرک‌هایی آغازگر آن هستند و چه چیزی باعث اوج گرفتن آن می‌شود. اگر به خوبی آن را دنبال کنید، متوجه الگویی مشابه در تمام مشاجرات می‌شوید. این چرخه را بشکنید و کار متفاوتی بکنید. وقتی بتوانید بر این مشاجرات غلبه کنید، حس مثبت تان رفته رفته افزایش پیدا می‌کند. همزمان با این مرحله می‌توانید قوانینی که در مرحله اول وضع کرده بودید را بسط دهید. با یاد گرفتن و تمرین مهارت گفتگو، کم‌کم می‌توانید تعامل خود را بهبود ببخشید و نیازهای خود را صریح‌تر بیان کنید. اگر مشکلات ریشه‌ای یا دلخوری‌های قدیمی دارید، آن‌ها را مدیریت کنید و گذشت کنید و یا در مورد آن‌ها صحبت کنید. احساسات را نسبت به یک مسئله یا مورد مشخص بیان کنید. کلی‌گویی نکنید و به همسران برچسب نزنید و متهمش نکنید. انتقاد سازنده بکنید و انتظار دریافت انتقاد را داشته باشید. در واقع در این مرحله شما در حال مداوای دردهای خود و رابطه‌تان هستید (مهدوی و زنگی‌دارستانی، ۱۴۰۲).

### حفظ پیشرفت در بهبود روابط عاطفی

در مرحله قبل یاد گرفته‌اید که مشاجراتان را مدیریت کنید. سعی کنید این روند را ادامه دهید. دلخوری‌های کوچک را شناسایی کنید و در زمان خودش حلشان کنید. همین دلخوری‌های کوچک هستند که با جمع شدن روی هم، مشاجرات بزرگ را می‌آفرینند. با این کار پیشگیری کرده‌اید که همیشه بهتر از درمان است. مرحله قبل مرحله درمان بود ولی با مراقبت‌های این مرحله شما از دردهای آینده پیشگیری می‌کنید. مشاوره کنترل استرس و پرخاشگری بسیار اهمیت دارد. تغییرات جدید و مثبت را ادامه دهید. تنوع به رابطه را فراموش نکنید. همچنان نیاز دارید که در مورد مسائل با هم همکاری و هم‌فکری کنید.

## اصول یک رابطه سالم عاطفی و راهکارهایی برای حفظ آن

مدیریت روابطی است که به موقع کنترل نشده‌اند یکی از دشوارترین کارها است. به عنوان مثال روابطی که سلطه-جو یا سمی هستند یا دو طرف اعتمادشان نسبت به یکدیگر را از دست داده‌اند. در این روابط اغلب در مورد راه-های کنار آمدن با خیانت یا تغییر احساس در رابطه سوال می‌شود و این یک تراژدی غم‌انگیز است. چرا که یک رابطه سالم نباید دچار چنین مشکلاتی شود. تشخیص شکل‌گیری و حرکت رابطه در جهت مناسب نیز بسیار مهم است. اما متأسفانه بسیاری از افراد نمی‌دانند باید دنبال چه معیارهایی در یک رابطه سالم بگردند یا اصلاً نمی‌دانند تمام معیارهای مثبتی که در یک رابطه سالم لایق وجود دارد چیست. به عنوان مثال اگر فردی در خانواده‌ای بزرگ شود که والدین یا اعضای خانواده الگوی رفتار سمی از خود نشان می‌دهند، ممکن است این رفتار را «عادی» تلقی کند و نتواند درک درستی از یک رابطه سالم داشته باشد. یک رابطه سالم و نرمال دارای ویژگی‌هایی است که آگاهی از آن‌ها می‌تواند تا حد زیادی از چالش‌های رابطه عاطفی بکاهد (کشاوری کفرانی، ۱۴۰۲). در ادامه برخی از این ویژگی‌ها را بررسی می‌کنیم:

## اصول داشتن یک رابطه سالم و آرامش بخش

- **اعتماد شرط اصلی برقراری یک رابطه سالم:** همه ما باور داریم که اعتماد مهم-ترین ویژگی یک رابطه است. زیرا اگر اعتماد در رابطه وجود نداشته باشد، گویا خانه از پایه ویران است و احتمال آسیب دیدن آن هم بیشتر می‌شود. بدون داشتن اعتماد، انگار که مطمئن نیستید شریکتان پای شما می‌ایستد یا نه؟ شاید حتی ندانید که حرف‌هایش از ته دل است یا خیر؟! راه‌های زیادی برای ایجاد اعتماد و یا جلب دوباره آن در یک رابطه سالم وجود دارد. اما اگر برای ایجاد اعتماد در رابطه عاطفی خود تلاش نکنید، بی‌شک این رابطه در برابر استرس و عدم قطعیت آسیب‌پذیر خواهد بود. بنابراین بهتر است قبل از این که دیر شود، اقدام کنید.
- **ارتباط سالم شرط داشتن یک رابطه سالم:** ارتباط صادقانه و توأم با احترام،



به خصوص حین حل مسائل دشوار یکی دیگر از ضروریات یک رابطه سالم است. ممکن است خیلی از ما یاد گرفته باشیم در زندگی روزمره موضوعات ناخوشایند را پنهان کنیم تا ظاهر زیبای زندگیمان حفظ شود. شاید هم هیچ وقت یاد نگرفته باشیم که احساسات ناخوشایند را به رسمیت بشناسیم. در مجموع می‌توان گفت یکی از چالش‌هایی که می‌تواند به بحث و دعوا منجر شود، ناتوانی در برقراری ارتباط سالم است. این یعنی هر حرفی را فوری به خودمان بگیریم یا وقتی احساس خطر می‌کنیم، از کوره در برویم. اگر این خصوصیات در شما وجود دارد، باید به صورت جدی روی خودتان کار کنید. زیرا داشتن ارتباط قوی و سالم مانند نیروی حیاتی است که به رابطه خوب جان می‌بخشد.

- **صبوری لازمه یک رابطه سالم:** طبیعتاً هیچ کس نمی‌تواند همیشه صبور باشد. زیرا عواملی مانند کم خوابی، استرس یا مشکلات جسمانی ممکن است باعث شود که در مقطع‌هایی از زندگی به سرعت عصبانی شوید. این رفتارها بخشی از انسان بودن است. اما کسانی که در یک رابطه سالم عاشقانه هستند، معمولاً تا اندازه‌ای برای صبر خود حد و مرز تعیین می‌کنند. زیرا این صبر باعث می‌شود که وقتی یکی از دو نفر حالش خوب نیست یا روز بدی داشته است با حفظ آرامش به صورت انعطاف پذیر و با حس حمایت رفتار کند. اما اگر دو طرف رابطه نسبت به هم صبور نباشند، ریزبین می‌شوند. از این رو از هم کینه به دل می‌گیرند. بنابراین از نظر ذهنی مدام در حال فکر به توهین‌هایی هستند که طرف مقابل حواله آن‌ها کرده است. این در حالی است که در یک رابطه سالم معمولاً دو طرف رابطه بی‌قید و شرط به هم عشق می‌ورزند و حالات روحی یکدیگر را به خوبی درک می‌کنند.
- **همدردی در یک رابطه سالم:** در بسیاری از مواقع این که گاهی خودتان را جای فرد دیگری بگذارید، بسیار موثر واقع می‌شود. اما این همدردی با کسی که به عنوان شریک خود انتخاب کرده‌اید از همه مهم‌تر است. برای تمرین همدردی به این فکر کنید که آیا واقعا می‌توانید حتی وقتی با نظر طرف مقابل مخالف هستید

سعی کنید تا نظر او را درک کنید؟ آیا درد او آن قدری شما را اذیت می‌کند که برای بهتر شدن حالش تلاش کنید؟ آیا از موفقیت‌های او خوشحال می‌شوید؟ توجه داشته باشید که تمرین همدردی برای داشتن عشق بلندمدت ضروری است.

- **علاقه و توجه در یک رابطه سالم:** احتمالاً نیاز به گفتن نیست که عشق باید بخشی از یک رابطه سالم، رمانتیک و همراه با تعهد باشد. زیرا عشق اساس هر رابطه عاطفی است. اما چیزی که به مهارت بیشتری نیاز دارد، نشان دادن عشق در قالب توجه و علاقه خالص است. و این تنها با دوست داشتن یکدیگر است که می‌تواند محقق شود. نشانه‌های کوچک فیزیکی مانند بوس، بغل و نوازش باعث می‌شود طرف مقابل در رابطه احساس امنیت و راحتی کند. البته توجه فیزیکی در رابطه حد و اندازه معینی ندارد. اما باید به اندازه‌ای باشد که نیاز هر دو طرف برآورده شود. این موضوع در مورد صمیمیت فیزیکی هم صادق است. مسئله مهمی که در این میان وجود دارد این است که همواره دوست داشتن مقدم بر عشق است. یعنی بودن در یک رابطه سالم به این معناست که واقعا به یکدیگر علاقه‌مندید و به خاطر این علاقه و جاذبه با هم هستید نه از سر اجبار یا احساس گناه.

- **انعطاف پذیری در رابطه:** حتما این جمله تا کنون چندین بار به گوشتان خورده است که در رابطه باید کنار آمد. با این که این مسئله در بعضی از موارد بهترین نتیجه ممکن را نخواهد داشت. عنصر کلیدی که در این زمینه وجود دارد و باعث مصالحه منطقی می‌شود و صرف نظر از همه چیز بسیار اهمیت دارد، انعطاف‌پذیری است. بنابراین هر دو طرف باید در زندگی روزمره و تصمیم‌گیری انعطاف‌پذیر باشند. چون اگر فقط یک نفر در رابطه همیشه کوتاه بیاید، این عدم تعادل به مرور زمان رابطه را مسموم می‌کند. در یک رابطه سالم هر دو طرف حاضرند تا جای لازم با رشد و تغییراتی که طی یک رابطه بلند مدت رخ می‌دهد کنار بیایند. همچنین هنگام اختلاف و جر و بحث تشخیص می‌دهند که مهم‌ترین خواسته هر کدام از رابطه چیست و بنابراین آن را در اولویت قرار می‌دهند. اگر دو نفر هیچ وقت حاضر