

فصلی بدون تو

(راهبردهای مدیریت روانی پس از طلاق و گریز از تنهایی و افسردگی)

مؤلف

سهیلا بقای



روان آگاه

محتوا

فصل اول: کلیات و مفاهیم.....	۱۱
انواع مهم طلاق.....	۱۱
الف) طلاق عاطفی.....	۱۲
مراحل طلاق عاطفی.....	۱۶
طلاق عاطفی چه زمانی رخ می‌دهد؟.....	۱۸
ریشه طلاق عاطفی.....	۱۹
عوامل تسهیل کننده در طلاق عاطفی.....	۲۰
عوامل موثر در طلاق عاطفی.....	۲۱
ب) طلاق جنسی.....	۲۴
دلایل طلاق جنسی.....	۲۵
اصلی‌ترین عوامل بروز طلاق جنسی میان زوجین.....	۲۵
عوامل کلی موثر در طلاق جنسی.....	۲۶
عوامل موثر در طلاق جنسی مربوط به مردان.....	۲۸
عوامل طلاق جنسی مربوط به زنان.....	۲۹

- ج) طلاق رسمی ۳۱
- عوارض طلاق به صورت توافقی ۳۱
- انواع دیگر طلاق ۳۲
- تقسیم بندی طلاق طبق فرد درخواست کننده ۳۲
- مرد خواهان جدایی باشد ۳۲
- زن خواهان جدایی باشد ۳۲
- علت طلاق به خاطر خیانت همسر ۳۳
- نقش مشکلات مالی از علل طلاق ۳۴
- علت طلاق به خاطر برتری مالی زن به مرد ۳۴
- عدم ارتباط صحیح با همسر از مهم‌ترین علت طلاق ۳۵
- روانشناسی طلاق به خاطر دعوای مداوم و شدید با همسر ۳۵
- علت طلاق به دلیل انتظارات غیرمنطقی از همسر ۳۶
- روانشناسی طلاق به خاطر عدم رابطه صمیمی با همسر ۳۶
- دلیل طلاق به علت عدم تقسیم کارها ۳۶
- نداشتن آمادگی قبل ازدواج از مهم‌ترین عوامل طلاق ۳۷
- فصل دوم: تجربه نگاری موقعیت‌های خاص در طلاق ۳۹**
- موقعیت خیانت و روابط فرازنشویی ۳۹
- موقعیت وضعیت اقتصادی و بیکاری همسر ۴۴
- موقعیت تفاوت جسمی ۴۷

۴۸ موقعیت تفاوت تحصیلی و فرهنگی

۴۹ موقعیت تفاوت موقعیت اجتماعی

۵۵ فصل سوم: تلاش برای نجات زندگی

۶۰ پایه اساسی استحکام زندگی زناشویی

۶۶ انواع روابطی که بیشتر دوام می‌یابند

۷۱ فصل چهارم: فصلی بدون تو

۷۱ چطور به بهترین شکل با تنهایی بعد از طلاق کنار بیاییم؟

۸۷ فصل پنجم: مدیریت روانی بعد از تو

۸۸ بعد از جدایی و طلاق چطور به آرامش برسیم؟

۹۳ مدیریت روانی بعد از ازدواج (اصول یک فصل تنهایی)

۹۳ برای انجام صحبت پایانی بیش از حد عجله و اصرار نکنید

۹۴ پذیرش دلایل ناموجه طرف مقابل برای تمام شدن رابطه

۹۵ دنبال کردن عشق سابق یا فرد جدیدی که وارد زندگی‌اش شده است

۹۵ رفتن به مکان‌های خاطره‌انگیز

۹۶ ارسال پیام و تماس گرفتن

۹۸ فرستادن واسطه

۹۸ توهین کردن و بحث کردن

- ۹۹ زندانی کردن خود
- ۹۹ شروع سریع یک رابطه‌ی جدید از سر ناامیدی و تنهایی
- ۱۰۰ از بین بردن خود
- ۱۰۰ انتقام گرفتن
- ۱۰۰ سعی کردن برای تبدیل شدن به یار دلخواه عشق سابق
- ۱۰۱ مقایسه کردن تجربه‌ی خود با دیگران
- ۱۰۱ نصیحت خواستن از افراد بی‌شمار
- ۱۰۲ دست کم گرفتن شکست عشقی
- ۱۰۲ مقایسه کردن افراد جدید با عشق سابق
- ۱۰۳ احساسات خود را کنترل کنید و خیال پرداز نباشید
- ۱۰۴ درمان بی‌خوابی ناشی از جدایی
- ۱۰۵ نحوه بهبود کیفیت خواب پس از طلاق و جدایی
- ۱۰۹ بعد از دیدن خواب همسر سابقم، چطور با دلتنگی‌اش کنار بیایم؟
- ۱۰۹ اهمیت مدیریت زندگی بعد از طلاق همسر
- ۱۱۰ شرایط زندگی بعد از طلاق
- ۱۱۱ رایج‌ترین مشکلات بعد از طلاق
- ۱۱۲ نحوه مدیریت زندگی بعد از طلاق چگونه است
- ۱۱۳ چگونه بعد از طلاق زندگی خود را مدیریت کنیم؟
- ۱۱۴ به غم و اندوه خود پایان دهید:
- ۱۱۴ مشکلات اقتصادی و مدیریت زندگی بعد از طلاق:

۱۱۵.....	کمک دوستانتان را رد نکنید:
۱۱۵.....	آمادگی برای پذیرش نقش‌های جدید:
۱۱۶.....	تمرکز بر آینده و پیشرفت:
۱۱۶.....	هر رابطهٔ جدیدی را نپذیرید:
۱۱۶.....	نگاه جنسیت زده را کنار بگذارید:
۱۱۷.....	بعد از طلاق چه باید کرد:
۱۱۷.....	۸ تکنیک بازسازی زندگی بعد از طلاق
۱۱۸.....	کارهایی که بعد از طلاق نباید انجام داد
۱۲۱.....	منابع

فصل اول

کلیات و مفاهیم

طلاق فرایندی است که با تجربه بحران عاطفی هر دو زوج شروع می شود و با تلاش برای حل تعارض از طریق ورود به موقعیت جدید با نقش ها و سبک زندگی جدید خاتمه می یابد. در بررسی علت طلاق علاوه بر عوامل اجتماعی، اقتصادی و حقوقی، توجه به علل فردی و روان شناختی و عاطفی از جمله میل به طلاق که منجر به طلاق می شود از اهمیت ویژه ای برخوردار است. یکی از جوانب بسیار مهم یک نظام زناشویی، رضایتی است که همسران در ازدواج تجربه می کنند، ولیکن آمار طلاق که معتبرترین شاخص آشفستگی زناشویی است، نشانگر آن است که رضایت زناشویی به آسانی قابل دستیابی نیست (بخشی، ۱۴۰۱).

انواع مهم طلاق

طلاق بر سه نوع مهم است که به ترتیب زیر اتفاق می افتد و موجب فروپاشی زندگی می شود:

- طلاق عاطفی
- طلاق جنسی
- طلاق رسمی

الف) طلاق عاطفی

طلاق عاطفی^۱ یا طلاق خاموش و کاهش میل زن و شوهر به یکدیگر زمینه‌ساز کم شدن انرژی در خانواده شده و موجب می‌شود زوج‌ها در بیگانگی دنیای یکدیگر گم شوند. در این شکل از خانواده زن و مرد تنها حکم هم‌خانه را داشته و بنا به مصلحت یا عادت با هم زندگی می‌کنند. در واقع درک نکردن صحیح از رفتار و گفتار یکدیگر، نداشتن شناخت کافی از روحیات طرف مقابل و بی‌علاقه‌گی و سردی نسبت به شریک زندگی همگی دست به دست هم می‌دهند تا طلاق عاطفی شکل گیرد. جدایی عاطفی میان زن و شوهر به شکل زندگی در یک خانه بدون، هیچ ارتباطی به غیر از مکالمات ضروری، طلاق عاطفی است و در این نوع از جدایی فقط مسایل فرهنگی یا خانوادگی، وجود فرزندان و شرایط اجتماعی مانع طلاق می‌شود و زوجین به اجبار در کنار هم زندگی می‌کنند. از این رو یکی از عوارض این نوع زندگی، شکل‌گیری روابط فراخانوادگی و فرازناشویی و آسیب‌دیدگی صداقت اجتماعی است. پیش از طلاق عاطفی، طلاق روانی^۲، یعنی دلخوری و ناراحتی‌های مختلف بین زوجین اتفاق می‌افتد. که می‌توان با کاهش توقعات، تغییر سبک زندگی و افزایش گفت‌وگو و تبادل نظر تا حد زیادی از بروز آن جلوگیری کرد، البته متأسفانه غرور کاذب افراد تحصیل کرده یکی از مهم‌ترین علت‌های طلاق عاطفی محسوب می‌شود؛ چرا که این قشر بیش از سایر افراد از پذیرش راهنمایی و کمک بزرگ‌ترها اجتناب کرده و به علت سطح سوادشان به مشاوره بی‌اعتقادند. به علاوه هم راستا با همه این موارد می‌توان اشتغال زوجین، مشکلات جنسی و اختلافات مالی را ریشه‌های اصلی رفتاری در بروز طلاق عاطفی دانست. به عبارت دیگر:

- طلاق خاموش یا همان طلاق عاطفی، نوعی از جدایی است که زن و شوهر بدون این که به طور رسمی از هم جدا شوند، عواطف خود را از هم دریغ کرده

1 Emotional Divorce

2 Mental Divorce

و روی از هم بر می‌تابند، زیرا دیگر اعتماد و احساسی بینشان نمی‌ماند.

- زن و مرد با این که در یک خانه زیر یک سقف زندگی می‌کنند، با هم کار می‌کنند، با هم مسافرت می‌روند و... اما در اصل دو انسان بیگانه و بی‌تفاوت و بی‌احساس نسبت به هم هستند و هر کدام شان به مسائل و امور زندگی خود سرگرم می‌شوند.
- در این نوع زندگی، تنها چیزی که زوجین را به هم متصل می‌کند، قراردادی است که در ابتدای زندگی آن را پذیرفته اند، قراردادی که معمولاً هر دو طرف در زمان امضای بند بند موارد آن، مهر و محبتی را در دل احساس کرده‌اند، اما پس از گذشت سال ها، اکنون همین رابطه شیرین و گرم به سردی و خاموشی گراییده است.
- طلاق خاموش یا همان طلاق عاطفی واژه‌ای است که در زندگی مدرن امروز بسیار به گوش می‌خورد، آن گونه که گاهی فکر می‌کنیم تمام زیبایی زندگی مشترک در روزهای اول آن خلاصه شده است. یعنی درست تا وقتی که هر دو طرف برای هم تازگی دارند و به نحوی درصدد جلب رضایت هم هستند. اما با گذشت زمان و سایه انداختن سختی‌ها و مشکلات بر زندگی، بی‌تفاوتی و بی‌روحي بر زندگی حاکم می‌شود و آن وقت است که طلاق عاطفی صورت می‌گیرد (میرزاخانی و محمدی‌منجر، ۱۴۰۲).

در طلاق عاطفی دو نفر به صورت فیزیکی از یکدیگر جدا نمی‌شوند، بلکه کنار هم زندگی می‌کنند و شرایطی بر روابط آنها حاکم است که در طلاق متعارف وجود ندارد. این اتفاق می‌تواند به صورت یک طرفه و یا دو طرفه و به مرور زمان رخ دهد و دو طرف بتدریج متوجه شوند که جذابیت، کشش و علاقه و عاطفه مثبتی که نسبت به هم داشته اند، در بین آنها رنگ باخته است. به عبارتی حساسیت ها، کنجکاو‌ی‌ها و نگرانی‌هایی که آنها نسبت به هم نشان می‌دادند فروکش می‌کند و باعث ایجاد کرختی در بین آنها می‌شود و این احساس باعث می‌شود که همیشه یک طرف نسبت به رفتارهای دیگری

شکایت داشته باشد، مواردی مانند:

- درک نشدن
- بی توجهی
- اشتغال زیاد،
- تکروری و بی توجهی به نیازها و خواسته‌های طرف مقابل

معمولاً این شکایت‌ها بیشتر از جانب زنان نسبت به مردان صورت می‌گیرد، ضمن آن، که گاهی نیز مردان از انرژی و نشاط نداشتن همسر، بی‌علاقگی و فراموشکاری و بی‌دقتی در امور گله‌مند هستند. بخصوص آن که مسائل استرس زا و اشتغال‌های فکری و فیزیکی و نبود آرامش در محیط زندگی و کار نیز باعث تشدید این موضوع می‌شود. بخصوص افرادی که به دلایل محدودیت‌های اجتماعی و داشتن فرزند نمی‌توانند به راحتی از هم جدا شوند و مجبور به زندگی در کنار هم می‌شوند که حضور فیزیکی در زندگی است. یکی از مهمترین آسیب‌های ناشی از مؤلفه‌های متفاوت جامعه سنتی و صنعتی، گسسته شدن روابط خانوادگی و به سردی گراییدن روابط مثبت و شیرین خانوادگی است. روابطی که با گذشت زمان و گذر از این پروسه منجر به متفاوت شدن خواسته‌ها، نگرش‌ها و نیازهای زن و مرد و متعاقب آن دور شدن آنها از هم شده است. که در چنین شرایطی تنها وجود انگیزه‌ای خاص می‌تواند دو نفر را به زندگی در کنار هم وادار کند. که معمولاً این انگیزه نیز وجود فرزندان و یا در کشور ما مسائل خاص اجتماعی است، مسائلی که منجر به تحمل زندگی و ادامه آن می‌شود. در حالی که این‌گونه زندگی کردن هر لحظه آماده رخدادی جدید خواهد بود. طلاق عاطفی پدیده‌ای فراگیر در کشور است، مسأله‌ای که به دلیل محدودیت‌های اجتماعی و فرهنگی، مشکلات مالی، اجبار خانواده‌ها و عوامل دیگری که اجازه جدایی زن و شوهر را نمی‌دهد، خانواده‌های زیادی را وادار می‌کند در شرایطی که زن و مرد از نظر روانی علاقه‌ای به ادامه زندگی مشترک ندارند، پس از یک دوره طولانی دعوا و کشمکش، از مرحله دشمنی و تنفر عبور کنند و به وضعیت «بی‌تفاوتی» برسند. بی‌تفاوتی آخرین