

# زندگی بدون تو!

(مصائب روانی طلاق و راهبردهای مقابله با آنها)

نویسنده:

آرزو سیاهچشم



روان آگاه

## محتوا

فصل اول: کلیات و مفاهیم	۹
ابعاد مختلف آسیب‌های ناشی از طلاق	۱۰
پیامدهای اجتماعی طلاق	۱۳
آسیب‌های طلاق در خانواده	۱۳
تشویش‌های ناشی از طلاق در کودکان	۱۵
فرزندان طلاق	۱۹
الگوی غلط ارتباطی بین زوجین	۱۹
راهبردهای مقابله با الگوهای ارتباطی مخرب	۲۱
ارتباط چگونه کار می‌کند؟	۲۱
پیامدهای اجتماعی طلاق	۲۹
آسیب‌های طلاق در خانواده	۳۰
تشویش‌های ناشی از طلاق در کودکان	۳۱
فرزندان طلاق	۳۵
فصل دوم: مصائب روانی زندگی حین طلاق	۳۷
تهدیدهای فرزندان طلاق	۴۱

- ۴۲.....تمهیدات شکاهش آسیب.....
- ۴۳.....مشکلات روانی و احتمال طلاق.....
- ۴۴.....مراحل روانشناختی جدایی و طلاق.....
- ۴۸.....وضعیت زوجین در آستانه جدایی.....
- ۴۸.....چه زمانی ارزش دارد بخواهیم به شروع مجدد فکر کنیم؟.....
- ۵۰.....چگونه جلوی طلاق را بگیریم.....
- ۵۲.....الگوهای مخرب در زندگی زناشویی و مشترک زوجین.....

### فصل سوم: مصائب روانی پس از طلاق ..... ۵۹

- ۶۱.....عواقب پس از طلاق.....
- ۶۲.....رابطه طلاق با طول مدت ازدواج.....
- ۶۲.....مشکلات روانی بعد از طلاق.....
- ۶۲.....علائم افسردگی بعد از طلاق.....
- ۶۳.....طلاق و فرزندان.....
- ۶۴.....اثرات طلاق بر کودکان خردسال.....
- ۶۶.....کنترل عکس العمل‌های کودکان نسبت به طلاق.....
- ۶۸.....علائم هیجانی پس از طلاق.....
- ۶۹.....آمادگی روانی قبل از طلاق.....
- ۷۴.....چگونه به این مهارت دست یابیم؟.....
- ۷۵.....مبارزه با احساس پشیمانی بعد از طلاق.....
- ۷۷.....روش‌های بازگشت به زندگی بعد از طلاق.....
- ۷۹.....مواجهه با آسیب‌های بعد از طلاق و جدایی.....

۸۳	فصل چهارم: مدیریت مشکلات روانی پس از طلاق
۸۴	نکاتی برای مدیریت افسردگی پس از طلاق
۸۵	مواردی که بعد از طلاق برای زوجین اتفاق می‌افتد
۸۷	بازگشت به زندگی پس از طلاق
۸۸	زندگی خوب بعد از طلاق
۹۰	چگونه بعد از طلاق قوی باشیم؟
۹۲	بعد از طلاق، چگونه از خود مراقبت کنم و زندگی‌ام را بسازم؟
۹۳	چطور اضطراب پس از جدایی را مدیریت کنم و کاهش بدم؟
۹۶	مقابله با حس طرد شدگی عاطفی
۹۶	دلایل طردشدگی
۹۷	تبعات و مشکلاتی که طرد شدگی ایجاد می‌کند
۹۷	احساس تنهایی و غمگینی شدیدی را تجربه می‌کند
۹۸	داشتن افکار منفی نسبت به خود و دیگران
۹۸	از دست دادن اعتماد به نفس
۹۸	خشم و تکانشگری
۹۸	چگونه با حس طردشدگی مقابله کنیم
۱۰۳	منابع

## فصل اول

### کلیات و مفاهیم

خانواده به عنوان پایدارترین عامل تأثیرگذار بر رشد روانی فرزندان آن خانواده روشن و بلامنازع است، طلاق به عنوان یک پدیده مهم می تواند با ایجاد تغییراتی فاحش در عملکرد سالم نظام خانواده، ساختار آن و نقش ارزنده ی آن در رشد همه رشد عاطفی، اجتماعی، اخلاقی و عملکرد تحصیلی فرزندان در پژوهش های بسیار روشن شده است. طبق آمار رسمی در ایران از هر هزار مورد ازدواج، حدود دویست مورد به طلاق منجر می شود و چون ایران چهارمین کشور جهان از نظر میزان نسبت طلاق به ازدواج معرفی شده است. طبق تعریف 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 (گاتمن<sup>۱</sup>، ۱۹۹۳). 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 آشفتگی زناشویی است (کارنی و بردبوری<sup>۲</sup>، ۱۹۹۷)، نشانگر آن است که رضایت زناشویی به آسانی قابل دستیابی نیست

---

۱ Guttman

۲ Karney BR, Bardbury

(ترکان و همکاران، ۱۳۸۵). طلاق به عنوان یکی از آسیب‌های اجتماعی، دارای علل بسیار گسترده‌ای است و از دخالت‌های نابه‌جای اطرافیان گرفته تا مشکلات معیشتی و سوء رفتارهای زوجین را در بر می‌گیرد. حتی گاهی علت اصلی طلاق در پس عدم تفاهمات و مشکلات پیش‌پا افتاده مخفی می‌شود تنها به این علت که زوجین از بیان آن اکراه دارند. شهرنشینی و تغییر نگرش‌ها و الگوهای زندگی که خود از پیامدهای زندگی صنعتی است نیز به این امر دامن زده و گستردگی طلاق را در خانواده‌ها موجب شده است. از همین روست که کراهت و قبح طلاق در خانواده‌ها از بین رفته و «سوختن و ساختن» برای زوج‌های جوان امروزی هیچ معنایی ندارد، به طوری که با کمترین اختلافی راحت‌ترین گزینه یعنی طلاق را برمی‌گزینند (صباح اسماعیلی و راحمی، ۱۴۰۴).

### ابعاد مختلف آسیب‌های ناشی از طلاق

«پل بوهامون» نشان داده است که طلاق بدان سبب مساله غامضی است که همزمان شش بعد را در نظر می‌گیرد، این ابعاد عبارتند از:

۱. **طلاق عاطفی:** زن و شوهر عواطف خود را از یکدیگر دریغ می‌دارند و روی از هم بر می‌تابند، زیرا اعتمادشان به یکدیگر و جذابیتشان برای هم به پایان رسیده است.
۲. **طلاق اقتصادی:** وقتی خانواده ای از هم می‌پاشد، تصفیه اقتصادی یعنی تقسیم اموال و دارایی آنها در دو سهم ضرورت پیدا می‌کند.
۳. **طلاق قانونی:** در دادگاه پایان رسمی ازدواج و همراه آن شرایط اجازه ازدواج مجدد برای طرفین اعلام می‌گردد.
۴. **طلاق توافقی والدین:** تصمیماتی که درباره حضانت فرزندان، دیدار بعدی آنان، مسئولیت‌های هریک از والدین از نظر مالی و تربیت کودکان و غیره اتخاذ می‌گردد.
۵. **طلاق اجتماعی:** تغییراتی است که در رابطه با دوستان و آشنایان اتفاق

می‌افتد، به این معنا که چون از وقوع طلاق اطلاع پیدا می‌کنند، هریک به گونه‌ای واکنش نشان می‌دهند.

۶. **طلاق روانی:** وقتی ازدواجی گسسته شد، احساس همدلی از بین می‌رود و مفهوم «خود» تغییر می‌کند. در اینجا طرفین باید درک کنند که دیگر هیچ کدام یک پیوند را تشکیل نمی‌دهد، زیرا هریک خود را تنها می‌بیند و این تنهایی برای هریک از آنان یک «ضربه» است.

آمار رسمی طلاق نشان دهنده میزان ناکامی زوجین در زندگی زناشویی نیست. این آمار شامل افرادی که از یکدیگر جدا زندگی می‌کنند، اما به طور قانونی طلاق نگرفته‌اند، نمی‌شود. علاوه بر آن افراد زیادی وجود دارند که از زندگی مشترک خود راضی نیستند، اما به دلایل مختلف از هم جدا نمی‌شوند. آنها نگران پیامدهای عاطفی، مالی، اجتماعی و فرهنگی طلاق هستند و ترجیح می‌دهند به خاطر فرزندانشان به زندگی مشترک ادامه دهند. به این ترتیب آمار رسمی طلاق در جامعه درصد ناچیزی از تعداد خانواده‌هایی که در شرایط «طلاق عاطفی» به سر می‌برند را نشان می‌دهد. کارشناسان معتقدند عوامل مختلف اجتماعی در افزایش میزان طلاق نقش دارد. به اعتقاد آنها به تدریج که زنان از نظر اقتصادی مستقل می‌شوند آمار طلاق نیز افزایش می‌یابد. با افزایش سطح درآمد‌ها زنان مجبور به تحمل نارسایی‌های زندگی مشترک برای تامین مایحتاج اولیه زندگی خود نیستند. معمولاً بیشتر ازدواج‌ها بر پایه عشق و علاقه صورت می‌گیرد، اما همیشه آینده مطابق با آن چه فکر می‌کنیم پیش نمی‌رود و گاهی در زندگی مشترک اتفاقاتی رخ می‌دهد که باعث می‌شود به ناگاه تمام تصورات ما فرو بریزد. در این شرایط اگر دو طرف نتوانند بنا به شرایطی که وجود دارد از هم جدا شوند به ناچار مجبور خواهند شد با سخت‌ترین شرایط تا پایان عمر، زندگی خود را با طلاق عاطفی سپری کنند. تفاوت‌های فردی یک اصل مسلم غیرقابل انکار است که برای نظام اجتماع و طبیعت ضروری است و به پیروی از این اصل طبیعی اگر هم بین زن و شوهر اختلاف وجود داشته باشد. این اختلاف‌ها می‌تواند با گذشت و چشم پوشی برطرف شود. در حالی که اگر این فاصله

زیاد شود عوارضی متوجه زن و مرد و فرزندان می‌شود و البته اگر بالاخره جدایی رخ دهد به خصوص در ایران بیشترین عوارض جدایی را زن متحمل می‌شود. آن هم به دلیل نوع نگاه جامعه به قشر زن، محدودیت‌های اجتماعی و نوع نگاه مردان به زنان مطلقه، که آنها را در وضعیت دشواری قرار می‌دهد که به همین دلیل هم بسیاری از زنان ترجیح می‌دهند به زندگی مشترک ادامه دهند و با ناامنی‌های روانی و اجتماعی بعد از طلاق مواجه نشوند. به گفته این آسیب‌شناس، طلاق عاطفی پدیده‌ای فراگیر در کشور است، مساله‌ای 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 دعا و کشمکش، از مرحله دشمنی و تنفر عبور کنند و به وضعیت «بی تفاوتی» برسند. به اعتقاد وی بی‌تفاوتی آخرین مرحله روابط بین زن و شوهر است که در آن اصل «بود و نبود» همسر فرقی برای زوجین نمی‌کند بلکه مسائل جنبی دیگر زندگی از جمله مسائل مالی و امنیت اجتماعی زن است که احساس نیاز به همسر را شکل می‌دهد. در چنین شرایطی میزان ناهنجاری‌های اجتماعی افزایش پیدا می‌کند و موجب به وجود آمدن ارتباطات خارج از چارچوب خانواده می‌شود. ضمن آنکه به گفته اکبری در مرحله طلاق عاطفی اگرچه زوجین در زیر یک سقف زندگی می‌کنند، ولی به لحاظ عاطفی و اجتماعی جدا هستند و در همین زمان اغلب انحرافات و آسیب‌های اجتماعی رخ می‌دهد. ارتباط، موضوعی دوسویه و جاده‌ای دوطرفه است. نمی‌توان و نباید انتظار داشت که یکی از زوجین تحقیر و تهدید کند و در عوض، انتظار لطف و محبت داشته باشد. اگر بر خانه و در خانه‌ای روح زندگی و جوهر معنی‌دار زندگی حاکم نباشد، آن زندگی، شکل زندگی دارد و خود زندگی نیست. بنابراین بر هر زنی و هر مردی لازم است که با خود بیاندیشند رمز آرامش و ثبات و خوشبختی چیست؟ این رمز کلمه‌ای ۵ حرفی است «تفاهم». تفاهم همان واژه آشنا و دوست داشتنی است که بارها و بارها در زندگی خود شنیده ایم و یا به کار گرفته‌ایم. از بسیاری از زوج‌های خوشبخت اگر پرسیده شود رمز موفقیت و آرامش در

زندگی‌شان چيست، بی‌شک به عنوان کلمه‌ای جادویی این کلمه را بر زبان جاری خواهند ساخت: «تفاهم». زن و مرد با هم تفاوت‌هایی دارند و مطلع‌بودن از کم و کیف این تفاوت‌ها راهگشای تفاهم آنهاست. زوجین گاهی اوقات از دست شریک زندگی خود عصبانی یا کلافه می‌شوند. چرا که انتظار دارند همسرشان عیناً همانند خودشان باشد (مرادی و تبریزی، ۱۴۰۰).

### پیامدهای اجتماعی طلاق

طلاق یکی از مهم‌ترین آسیب‌های اجتماعی است که تأثیر فراوانی در به هم زدن تعادل روحی و روانی انسان‌ها و در نهایت آثار شوم آن در جامعه خودش را نشان می‌دهد و منجر به کاهش انسجام و یکپارچگی اجتماعی می‌شود و کانون مقدس خانواده را از هم می‌پاشد. وقتی که در جامعه ای طلاق افزایش پیدا کند، علاوه بر هم پاشیدن کانون خانواده، تأثیر مخرب آن دامنگیر همه افراد آن جامعه می‌شود. آسیب‌های اجتماعی طلاق تنها راه حل ممکن به نظر می‌رسد زن و مردی که از یکدیگر جدا می‌شوند از نظر شرایط روحی بسیار آسیب‌پذیر شده و با یک نوع بدبینی و سوء ظن به جامعه می‌نگرند. این افراد حتی پس از ازدواج مجدد نیز همواره در نگرانی به سر می‌برند که مبدا در این ازدواج نیز تجربه تلخ گذشته تکرار شود. زوجینی که از یکدیگر جدا می‌شوند بخصوص خانم‌ها، پس از طلاق شانس یک ازدواج مناسب را از دست خواهند داد و جامعه به سختی آنها را پذیرا می‌شود. این زنان اغلب با مردانی که شرایط مشابه آنها را دارند ازدواج می‌کنند یا با افرادی که همسرشان فوت نموده و در برخی موارد نیز خواسته یا ناخواسته به عنوان همسر دوم، کانون خانواده‌های دیگر را متلاشی می‌کنند.

### آسیب‌های طلاق در خانواده

طلاق به عنوان یک مسئله‌ی اجتماعی که در برگیرنده انحلال قانونی ازدواج و جدایی زن و شوهر می‌باشد، به لحاظ تأثیرات گسترده در روند رشد جمعیت و همچنین دگرگونی ساختار خانواده حائز اهمیت بسزایی می‌باشد. در چند دهه‌ی گذشته، طلاق در جامعه ما که جامعه‌ای اسلامی و حافظ ارزش‌های اخلاقی است، آهنگی روبه رشد