

از شکستن تا ساختن

(از بحران طلاق تا بازآفرینی زندگی)

نویسنده:

فریده سالاری



روان آگاه

محتوا

۹.....	فصل اول: کلیات و مفاهیم
۱۱.....	پیامدهای اجتماعی طلاق.....
۱۱.....	آسیب‌های طلاق در خانواده.....
۱۵.....	مشکلات روانی و احتمال طلاق.....
۱۶.....	مراحل روانشناختی جدایی و طلاق.....
۲۱.....	عواقب پس از طلاق.....
۲۲.....	رابطه طلاق با طول مدت ازدواج.....
۲۳.....	مشکلات روانی بعد از طلاق.....
۲۳.....	علائم افسردگی بعد از طلاق.....
۲۴.....	طلاق و فرزندان.....
۲۵.....	اثرات طلاق بر کودکان خردسال.....
۲۷.....	پیشانی در روابط.....
۲۸.....	انزوای عاطفی.....
۲۸.....	اصطلاحات روانی به مانند یکدیگر.....
۲۹.....	ارتباط سن و گوشه گیری افراد.....
۳۰.....	رابطه بین جنسیت و انزوا.....
۳۰.....	شرایط فرهنگی.....

۳۱	اثرات انزوا بر سلامت جسمانی.....
۳۱	سلامت روان و انزوا.....
۳۲	تأثیرات انزوای اجتماعی در سطح فردی.....
۳۲	تأثیرات انزوای اجتماعی در سطح جامعه.....
۳۳	فصل دوم: شکست اعتماد در زندگی.....
۳۴	استرس و درماندگی.....
۳۴	رشد و تکامل پس آسیبی.....
۳۵	شواهدی دال بر رشد و تکامل بعد از شکست رابطه عاشقانه.....
۳۶	آغازکننده شکست.....
۳۷	جنسیت.....
۳۸	مدت زمان رابطه.....
۳۸	مدت زمانی که از شکست رابطه می گذرد.....
۳۸	طلاق در زندگی زناشویی.....
۳۹	ابعاد مختلف آسیب‌های ناشی از طلاق.....
۴۲	شناخت متقابل زوجین در سالهای اولیه.....
۴۳	ضرورت شناخت متقابل زوجین.....
۴۴	شناخت زوجین از تفاوت‌های یکدیگر.....
۴۴	۱. تفاوت‌های جسمی.....
۴۴	۲. تفاوت‌های جنسی.....
۴۴	۳. تفاوت‌های روانی.....
۴۵	۴. شناخت زوجین از نیازهای یکدیگر.....
۴۸	آسیب‌شناسی شناخت متقابل زوجین و ارائه راهکارهای آن.....
۴۸	الف) آسیب‌های شناخت قبل از ازدواج.....
۴۹	ب) آسیب‌های شناخت پس از ازدواج.....

۵۰ خیانت و فروپاشی اعتماد در رابطه زناشویی
۵۱ خیانت زن در زندگی زناشویی
۵۴ سایر دلایل روانشناختی خیانت زنان
۶۱ فصل سوم: بازسازی اعتماد در زندگی زناشویی
۶۷ بازسازی روابط زناشویی در زندگی
۷۷ راهکارهای بازسازی رابطه بعد از خیانت
۸۱ فصل چهارم: از بحران طلاق تا بازآفرینی زندگی
۸۱ نکات طلایی برای بازسازی زندگی پس از طلاق
۸۳ ترمیم منابع روانی و اجتماعی
۸۴ فعالیت‌های مراقبت از خود: ورزش، خواب، تغذیه
۸۴ یادگیری مهارت‌های جدید
۸۵ مدیریت یادها و محرک‌های دردناک
۸۵ تکنیک‌های CBT برای تغییر افکار منفی
۸۶ پاکسازی دیجیتال
۸۶ ساختن دوباره
۸۶ تعیین اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت
۸۶ تعیین ارزش‌های اصلی زندگی
۸۷ روابط بعد از طلاق
۸۷ اعتمادسازی در روابط جدید
۸۸ مدیریت توقعات
۸۸ معنابخشی به تجربه
۸۹ گذر از طلاق به بازآفرینی واقعی زندگی

۸۹	پذیرش و پردازش بحران
۸۹	بازسازی بنیادهای فردی
۸۹	بازآفرینی و معنا دادن به زندگی
۹۰	راهنمای گام به گام عملی
۹۲	مشاوره بعد از طلاق
۹۳	راهکارهای عملی مشاوره بعد از طلاق
۹۶	مراقبت های بعد از طلاق
۹۸	افسردگی بعد از طلاق
۱۰۰	علائم و تأثیرات:
۱۰۲	پیشگیری از افسردگی بعد از طلاق
۱۰۳	درمان افسردگی پس از طلاق
۱۰۷	منابع

فصل اول

کلیات و مفاهیم

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 دعوا و کشمکش، از مرحله دشمنی و تنفر عبور کنند و به وضعیت «بی تفاوتی» برسند. به اعتقاد وی بی تفاوتی 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 چیست، 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 مبادا 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 مسئله 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 دهه ی گذشته، طلاق در جامعه ما که جامعه‌ای اسلامی و حافظ ارزش‌های اخلاقی است، آهنگی روبه رشد داشته و توجه کارشناسان را به خود معطوف داشته است. این نگرانی هم از رشد سریع طلاق و هم از تحول در شیوه‌های طلاق و هم از فقدان مکانیزم‌هایی است که به کاهش طلاق یا کم کردن پیامدهای مخاطره آمیز آن بیانجامد. طلاق به عنوان یک آسیب اجتماعی، دارای علل و عوامل بسیار گسترده‌ای است و از دخالت‌های نابجای اطرافیان گرفته تا مشکلات معیشتی و سوءرفتارهای زوجین را در بر می‌گیرد، همچنین طلاق علاوه بر آثار فردی که بر زوجین به جا می‌گذارد، دارای آثار و تبعات منفی بر سایر اعضای خانواده بویژه فرزندان می‌باشد، در ضمن پیامدهای اجتماعی طلاق را نیز نباید از نظر دور داشت که سبب بروز آسیب‌های اجتماعی فراوانی در سطح جامعه می‌شود. موضوع دیگر این است که، اصل مسأله طلاق یک ضرورت است اما ضرورتی که باید به حداقل ممکن کاهش یابد. در این شرایط تلاش برای به حداقل رساندن آسیب‌های اجتماعی طلاق تنها راه حل ممکن به نظر می‌رسد. همچنین به منظور کاهش آسیب‌های اجتماعی ناشی از این پدیده اجتماعی بایستی راهکارهایی را جهت کنترل، کاهش و پیشگیری از وقوع این معضل اجتماعی در نظر گرفت که از جمله این راهکارها می‌توان به بازنگری قوانین مربوطه در زمینه حقوق خانواده، تشکیل کمیته ای جهت مشاوره قبل از ازدواج، فرهنگ سازی در سطح جامعه و... اشاره نمود. طلاق و جدایی اثرات منفی زیادی چه از لحاظ روانی و چه از لحاظ جسمانی بر زوجین بر جا می‌گذارد. این اثرات منفی شامل افزایش خطر بیماری‌های روانی، افزایش بیماری‌های جسمانی، خودکشی، تصادفات منجر به مرگ، خشونت و آدم کشی است. همچنین طلاق اثرات منفی زیادی بر فرزندان بر جای می‌گذارد که میتوان به افسردگی، گوشه گیری، ضعف کفایت اجتماعی، مشکلات بهداشتی و تحصیلی اشاره کرد. مقصود از مفهوم میل به طلاق میزان تمایل و علاقه مندی زوجین به جدا شدن و گسستن روابط زناشویی طی مراحل قانونی است، این مفهوم دارای سه بعد شناختی، عاطفی و رفتاری است، که در بعد شناختی تصورات فرد در مورد طلاق را در بر می‌گیرد و در بعد عاطفی شامل احساسات و عواطف مثبت و

منفی فرد نسبت به طلاق است، سرانجام بعد رفتاری میزان آمادگی رفتاری فرد را جهت علیه یا له طلاق در برمی‌گیرد. تصمیم به طلاق نتیجه فشار درونی شدیدی است که حداقل به یکی از همسران وارد می‌شود که ممکن است از طریق برآورده نشدن نیازها یا اهداف، شیوه‌های مقابله‌ای ضعیف، مدیریت حوادث زندگی یا ناتوانی در انتقال احساسات به همسر باشد (عازم نیا و بخشی، ۱۴۰۱).

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 جامعه‌ای طلاق افزایش پیدا کند، علاوه بر هم پاشیدن کانون خانواده، تأثیر مخرب آن دامن‌گیر همه افراد آن جامعه می‌شود. آسیب‌های اجتماعی طلاق تنها راه‌حل 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 سوءظن به جامعه می‌نگرند. این افراد حتی پس از ازدواج مجدد نیز همواره در نگرانی به سر می‌برند که مبادا 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. در هر خانواده‌ای ممکن است میان زوجین مشکلات جدی به‌وجود بیاید. به هر حال زندگی دو جنس مختلف با روحیات و عاداتی متفاوت، فرهنگ متفاوت و حتی شرایط اقتصادی و اجتماعی متفاوت، اختلافاتی را رقم می‌زند و تلاش ما را برای دوام زندگی مشترک می‌طلبد. اگر پیش‌بینی می‌کنیم که یک زندگی در مسیر طلاق پیش می‌رود، بهتر است از همان ابتدا به یک مشاور، متخصص و روان‌شناس مراجعه کنیم تا مشکلات فردی هر یک از ما بررسی و به آن رسیدگی شود تا بهتر بتوانیم مشکلات بین‌فردی را در آینده رفع کنیم. نباید در مواجهه با مشکلات تصور