

مشکلات مردها بعد از طلاق

عکس: Bigstock.com / [stevanovic](http://stevanovic.com)

محمد ترکمان، دانشجوی دکتری روانشناسی

بسیاری از مردم گمان می کنند که مردان در مقایسه با زنان، در طلاق آسیب کمتری می بینند یا حتی دچار مشکلات و رنج روانشناختی نمی شوند. در جلسات مشاوره هم شاهد این هستیم که زنان در آستانه طلاق، مردان خود را به این متهم می کنند که «برای تو فرقی نداره» یا «برای تو که اتفاقی نمی افته و... از طرفی چنین نگرش هایی باعث می شود اطرافیان مرد طلاق گرفته نیز، به واکنش های او حساسیت نشان ندهند زیرا معتقدند» مرد است و اتفاقی برایش نیفتاده.»

بدتر از آن این است که حتی گاهی اجازه تجربه رنج را به مردان طلاق گرفته نمی دهند، چون دیگران معتقدند «از تو بعیده، تو نباید گریه کنی» یا «چرا غمگین و ناراحت هستی...» اما در این مقاله می خواهیم به شما بگوییم؛ طلاق برای مردان نیز به آن راحتی که گمان می کنید نیست و آنان نیز نیاز به کمک دارند.

مردان و زنان هر دو پیامدهای منفی بعد از طلاق را تجربه می کنند و تفاوت های جنسیتی در بسیاری از تحقیقات یافت نشده است؛ ظاهراً تفاوت های کمی نه کیفی در طلاق مردان و زنان وجود دارد.

این تفاوت ها در تحقیقات گسترده ای در کشورهای سراسر جهان آشکار شده است. یک تفاوت بعد از اولین جدایی است. مردان در طول این دوره مشکلات جدی تری را تجربه می کنند. از ضربه های روانی جدایی بیشتر رنج می برند و زودتر به ته خط می رسند.

آنها آشفته تر از زنان هستند، بیشتر افکار خودکشی دارند و احتمال ارتکاب خودکشی شان بیشتر است. برای مثال در یک تحقیق گسترده در استرالیا احتمال خودکشی در مردان جدا شده ۶ برابر بیشتر از مردان متاهل بود، در حالی که میزان خودکشی در زنان متارکه به طور معنی داری بالا نبود.

همچنین سلامت جسمی در مردان بیشتر کاهش می یافت، مشکلات سلامتی شدیدتری داشتند، احتمال بستری شدن شان بیشتر بود و علائم جسمانی بیشتری را گزارش می دادند؛ نظیر لاغر شدن، درد، از دست دادن اشتها، تپش قلب، کوتاهی تنفس، سرگیجه و احساس ضعف عمومی.

یک دلیل برای واکنش های افراطی تر مردان نسبت به جدایی این است که زنان بیشتر آغازکننده طلاق هستند. در واقع زنان دو برابر مردان احتمال دارد که تصمیم نهایی را برای جدایی بگیرند و حتی بعد از اعتراض شوهر، برای طلاق پرونده تنظیم کنند.

همچنین زنان از ازدواج ناراضی ترند و نسبت به شوهران شان زمان طولانی تری در مورد طلاق گرفتن فکر می کنند. هنگامی که ازدواج خاتمه می یابد، احساسات شان نسبت به ازدواج و همسرشان منفی تر می شود. بنابراین برای زنان، جدایی غالباً پایان یک فرآیند طولانی و دردناک است و برای مردان به عنوان یک ضربه روانی است.

البته گرچه مردان علائم شدیدتری را بعد از طلاق نشان می دهند اما نسبت به زنان، سریع تر سازگار می شوند. در واقع مردان در مقایسه با زنان، مدت کوتاه تری بعد از طلاق، به روال عادی زندگی برمی گردند و رنج کمتری می کشند.

در یک تحقیق مردان مورد مطالعه که اثرات منفی پس از طلاق را سپری کرده بودند، دو سال بعد بر بحران طلاق غلبه کرده و یک زندگی طبیعی را از سر گرفته بودند اما برای زنان، رسیدن به این حالت حدود ۳ سال طول کشیده بود.

همچنین بعد از طلاق رشد مثبت در مردان کمتر از زنان گزارش شده است. به این معنی که مردان بیشتر می گویند هیچ چیز خوبی اتفاق نیفتاده است و فرقی در زندگی شان ایجاد نشده است اما زنان بیشتر رشد مثبت را از بُعد تحصیلی، شغلی و مالی گزارش می کنند و گاهی بیان می کنند که بعد از طلاق، تغییرات مثبتی در زندگی شان اتفاق افتاده است.

آسیب کمتری ببینید

گرچه مردان مانند زنان از آسیب های بعد از طلاق رنج می برند اما متأسفانه به دلیل نگرش های جامعه و باورهای اطرافیان، حمایت بسیار کمتری از زنان دریافت می کنند. دیگران دائماً انتظار دارند که مردها سریع سازگار شوند و هیچ رنجی را متحمل نشوند.

ترس از مورد قضاوت قرار گرفتن، ضعیف جلوه داده شدن، تحقیر و شماتت دیگران، نگرانی از درک نشدن، تمایل به حرف نزدن و بسیاری از دلایل دیگر نیز باعث می شود خود مردان هم برای حمایت گیری تعلل کنند؛ به طوری که زنان مطلقه بسیار بیشتر از مردان مطلقه به جلسات مشاوره مراجعه می کنند یا از دوستان خود درخواست کمک دارند. این فرآیند کار را برای سازگاری مردان بعد از طلاق سخت تر می کند؛ بنابراین پیشنهاد می دهیم:

۱ در مورد طلاق خود فکر کنید

نیازی به انکار و سرکوب افکارتان نیست. از فکر کردن در مورد طلاق فرار نکنید. لازم است زندگی قبلی خود را به خوبی تحلیل کنید و مسئولیت رفتارها و احتمالا اشتباهات خود را بپذیرید. این کار هم می تواند به سازگاری کمک کند و هم شما را برای زندگی بعدی آماده کند، زیرا اگر نقص های گذشته را بررسی نکنید و دائما تمام مشکل را به گردن همسرتان بیندازید، کار برایتان خیلی سخت می شود.

۲ با یک نفر حرف بزنید

پیدا کردن شخصی هم دل و امین که بتوانید با او گفتگو کنید و ناراحتی های خود را بیان کنید، بسیار موثر است.

۳ تعامل های خودتان را حفظ کنید

شاید نگرانی از سین جیم کردن اطرافیان و ترس از سرزنش و قضاوت باعث شده که تنهایی را انتخاب کنید و تعاملات خانوادگی خود را محدود کنید. این کار احساس غمگینی و طرد شما را بیشتر می کند.

لازم است تعاملات خانوادگی خود را مانند سابق حفظ کنید و فعالیت های اجتماعی مانند بیرون رفتن با دوستان و ... را از سر بگیرید. البته داشتن کلام قاطعانه و محترمانه مبنی بر این که مایل نیستید توضیحی بدهید، در زمانی که دیگران شروع به پرس و جو می کنند، نگرانی شما را کمتر می کند.

۴ فعال باشید

چند فعالیت مفید مانند باشگاه رفتن، کلاس آموزشی، فعالیت خیرخواهانه و ... می تواند به شما دوباره حس ارزشمندی و مفید بودن بدهد. البته در انجام این فعالیت ها افراط نکنید و مراقب هزینه هایی که می کنید باشید تا بعدا دچار بحران مالی نشوید.

۵ برای ازدواج مجدد صبر کنید

شما نیاز دارید که بحران طلاق را به خوبی پشت سر بگذارید و خود را تیمار کنید تا بتوانید وارد بُعد جدیدی از زندگی شوید. این فرآیند نیازمند زمان است و ازدواج مجدد بلافاصله بعد از طلاق، احتمال شکست زیادی دارد و شما را بیشتر آشفته می کند، پس صبر کنید تا زمانش برسد.

۶ از مشاوره کمک بگیرید

مشاور می تواند به شما در پذیرش راحت تر طلاق و سازگاری بعد از آن بسیار کمک کند. همچنین اگر فرزندی از همسر سابق خود دارید یا مایل به ازدواج مجدد هستید، مشاوره در این زمینه ها هم می تواند کمک زیادی کند.

منبع: آفتاب