

# است «طلاق عاطفی» از هر سه ازدواج، یکی در مرحله

یک روانپزشک ادعا کرد که از هر 3 ازدواج یک ازدواج در مرحله طلاق عاطفی است.

تورج شمشیری با تاکید بر این که طلاق عاطفی یکی از مخوف ترین و مخفی ترین انواع طلاق هاست، می گوید: طلاق عاطفی نام های مختلفی همچون طلاق خاموش، طلاق تاریک، و... دارد که هرگاه هرگونه اختلال در روابط عاطفی، شناختی، جنسی و زناشویی بین زوجین توأم با عدم درک متقابل و همدلی باشد، باعث ایجاد بدبینی و کاهش فعالیت های مشترک و سردی روابط زوجین خواهد شد که به مرور زمان جاذبه و اعتماد به یکدیگر ضعیف و پرتی تفاوتی و طلاق عاطفی آغاز می شود.

به گفته این روانپزشک، بیشتر کسانی که برای طلاق قانونی به دادگاه ها مراجعه می کنند، مرحله طلاق عاطفی را طی کرده اند.

شمشیری درباره آماری که نشان دهنده طلاق عاطفی است، می افزاید: در کشور ما پایگاه رسمی وجود ندارد، هر نهادی یک آمار می دهد. اما بر اساس تحقیقات می توان ادعا کرد از هر دو ازدواج یک ازدواج در مرحله طلاق عاطفی است. یکی از مهمترین دلایل این امر، صحبت نکردن درباره این آسیب و عدم ریشه یابی است یا می توان مدعی بود راهکارها ارائه نمی شود و کم کم از درون، جامعه را می پوساند. در گذشته ما از هر 15 و 16 ازدواج یک طلاق داشتیم، اما در حال حاضر این رتبه در تهران به یک رسیده است.

شمشیری در باره این که آیا با گذشت زمان، طلاق عاطفی رخ می دهد؟ یادآوری می کند: طلاق عاطفی از همان سال های اول ازدواج رخ می دهد، حتی می تواند از دوران آشنایی و نامزدی تا آخر عمر رگه های طلاق عاطفی در زندگی زوجین ایجاد شود؛ اما شایع ترین آنها در سال سوم و چهارم زندگی و دهه پنجم و ششم زندگی است.

این روانپزشک معتقد است: شاید در ابتدای زندگی مشترک به دلیل جاذبه های عاطفی، روانی، جنسی، معنوی و شخصیتی این اتفاق رخ ندهد، اما باید گفت که برای طلاق عاطفی ما زمان مشخصی نداریم؛ همیشه باید آماده دفاع در برابر طلاق عاطفی باشیم و مهارت های دفاع را قبل از ازدواج آموزش ببینیم و به همان مثلث ازدواج که متشکل از بلوغ ازدواج، هارمونی شخصیتی و هارمونی جنسی است، رسیده باشیم. اگر تا حد امکان به این تناسب ها نرسیم احتمال اینکه گرفتار طلاق عاطفی شویم، بسیار زیاد است.

شمشیری می افزاید: همیشه باید یاد بگیریم همدیگر را خاکستری ببینیم نه سیاه و سفید، چون همه ما نقاط مثبت و منفی داریم در صورتی که همه ما یاد گرفته ایم نداشته هایمان را بیشتر از داشته هایمان ببینیم، البته بهتر است به جای پررنگ کردن نقاط ضعف یکدیگر، نقاط مثبت را پررنگ کنیم و به جای عیب یابی، عیب پوش باشیم.

وی با بیان توصیه هایی ادامه می دهد: ما باید در گفت و گوهای قبل از ازدواج خط قرمزهای خود را معین کنیم، مطمئن باشید با محبت، ایثار و عشق نمی توان این خط قرمزها را زرد کرد. خیلی به ندرت این تغییرات رخ می دهد، از همان ابتدا باید برای یکدیگر مرزها و باید و نبایدها را مشخص کنیم.

این روانپزشک به مراحل ایجاد طلاق عاطفی اشاره می کند و می افزاید: اولین مرحله از طلاق عاطفی اعتراض های مکرر به رفتارهای یکدیگر است، زمانی که تعداد چراها با ادبیات خشن زیاد شود بدین معناست که وارد طلاق عاطفی شده اید. مرحله دوم دعوا و کشمکش و خشونت های لفظی و حتی فیزیکی است. مرحله سوم مرحله ای است که به دلیل کشمکش ها و دعواها به تنفر زوجین از یکدیگر ختم می شود.

وی با اشاره به خطرناکترین مرحله طلاق عاطفی یادآوری می کند: مرحله چهارم از طلاق عاطفی مرحله بی تفاوتی است، در این مرحله زوجین با یکدیگر حرف نمی زنند و نسبت به عملکرد و کارهای همدیگر بی تفاوت هستند.

به گفته شمشیری، در مرحله یک و دو ما امید داریم فرد را از مرحله طلاق عاطفی برگردانیم، اما برگرداندن زوجین از مرحله چهارم خیلی سخت و مشکل است. خانواده ها به محض شناسایی مرحله آغازین طلاق عاطفی باید با کمک یک فرد توانا از این بحران عبور کنند.

این روانپزشک در گفت و گو با برنامه ذره بین، اصلی ترین علل طلاق عاطفی را عدم توجه مرد به همسر توأم با تحقیر می داند و می گوید: عدم توجه مرد به زن بویژه با توهین و تحقیر موجب ایجاد کدورت و طلاق عاطفی خواهد شد. هر کجا اجبار و تحمیلی باشد، طلاق عاطفی در کنارش است. نکته دوم این که مهارت های ارتباطی را باید فراگرفت، خیلی از افراد دانش و مهارت های ارتباطی را بلد نیستند، ازدواج یک تعهد و مسئولیت است. یکی دیگر از مسائل در ایجاد طلاق عاطفی عدم هارمونی شخصیتی است با یک آدم شکاک، بدبین و بداخلاق زندگی کردن کار آسانی نیست. در آخر هم باید گفت رشد تساعدی یکی از زوجین از لحاظ مالی، اجتماعی، تحصیلی و مالی باعث ایجاد شکاف در زندگی می شود.

