

آسیب‌های زنان و مردان پس از طلاق

لیلا ماهر روانشناس و عضو رسمی سازمان نظام روانشناسی و مشاوره ایران درباره مشکلات طلاق و زندگی بعد از آن برای زنان و مردان گفت.

به گزارش سایت خبری پرسون، جدایی زوجها می‌تواند به دلایل مختلف از جمله افزایش استرس‌ها، مشکلات مالی، عدم شناخت کافی، تفاوت‌های فرهنگی، اعتقادی و ... رخ دهد.

بارها این جملات را می‌توان از زنان شنیده اید، از وقتی جدا شده اند تعاملاتشان کمتر شده است به علت این که راحت نمی‌توانند با دیگران رابطه برقرار کنند. زیرا تا اطرافیان متوجه این موضوع می‌شوند، ممکن است نگاه متفاوتی یا انتظارات متفاوت از آن‌ها داشته باشند؛ بنابراین این افراد دایره تعاملات خود را در مقایسه با قبل کاهش می‌دهند.

با وجود طلاق آسیب‌ها و عوارض زیادی برای زن و مرد و خانواده ایجاد می‌کند. تا حدی که تبعات آن گاهی تا سال‌ها ادامه می‌یابد. این مسئله لزوم شناخت پیش از ازدواج و مهارت حل مسئله در طول زندگی را بیشتر می‌کند.

لیلا ماهر روانشناس و عضو رسمی سازمان نظام روانشناسی و مشاوره ایران درباره مشکلات طلاق گفت: زندگی بعد از طلاق برای زنان و مردان با حاشیه‌ها و مشکلاتی همراه است. اما جدا از گرو کشیدن‌های مهریه، تقسیم اموال، دادگاه، حضانت فرزندان و... جدایی بیشتر شبیه یک دوراهی است.

وی بیان کرد: بعد از جدایی افراد دو انتخاب دارند، فرصتی دوباره برای بازسازی زندگی یا نابود کردن باقی عمر.

این روانشناس درباره مهم‌ترین سوال که بعد از تمام کردن ارتباط زناشویی و جدایی از همسر باید به آن پاسخ داد گفت: جوابی که زن و مرد به این سوال دهند، می‌توان کیفیت زندگی پس از طلاق را مشخص کرد. اما همیشه سخت‌ترین مرحله، پذیرش تمام شدن رابطه و بازگشت مجدد به زندگی است.

وی تصریح کرد: پروفیسور توماس لئوپالد Thomas Leopold از دانشگاه آمستردام در یک مقاله جالب در ژورنال *rim;Demography* نشان می‌دهد که آقایان در هفته و ماه‌های اول بعد از جدایی به مراتب حال بدتری از خانم‌ها تجربه می‌کنند، ولی در بلند مدت اگر خانم‌ها شغل و درآمد مستقلی نداشته باشند و حضانت فرزند هم به عهده‌شان باشد به مراتب زندگی‌شان دشوارتر از آقایان خواهد بود!

اگرچه طلاق می‌تواند به دلایل مختلف از جمله افزایش استرس‌ها، مشکلات مالی، عدم شناخت کافی، تفاوت‌های فرهنگی، اعتقادی و ... رخ دهد، اما با این وجود آسیب‌ها و عوارض متعدد اجتماعی، روانی، امنیتی، مالی، عاطفی و جنسی بسیاری برای زن و مرد و نیز خانواده ایجاد می‌کند که ممکن است تبعات آن‌ها گاهی تا سال‌ها ادامه یابد.

نرگس ۲۹ ساله که حدود دو سال از همسرش طلاق گرفته بود به گفتگو پرداختم و گفت: اوایل طلاق احساس سردرگمی و سپری کردن مراحل سوگ بودم و بعد از مدتی زمان برد تا این که به پذیرش برسم. برچسب زدن کلمه مطلقه حس بسیار بدی را به من منتقل می‌کرد. نگرانی در مورد مشکلات مالی و شرایط سخت برای اجاره کردن خانه.

چگونه می‌توانیم یک ازدواج موفق بعد از طلاق داشته باشیم؟

وی خاطرنشان کرد: زنان مطلقه، تهدیدی برای زندگی خانوادگی دوستان و خویشان بوده و این نگاه آنان را منزوی و تنها تر می‌کند. در مجموع از دست دادن حمایت‌های اجتماعی، انزوا، کاهش روابط اجتماعی، احساس عدم امنیت، طردشدگی، نگرش منفی جامعه، برچسب‌های اجتماعی، بازخوردهای منفی دیگران، آزار و خشونت آشکار و پنهان جنسیتی و... از آسیب‌هایی است که زنان بعد از طلاق در جامعه تجربه می‌کنند.

وی افزود: بعد از جدایی، در بیشتر مردان دوگانگی عاطفی و تغییرات خلقی شدید به وجود می‌آید. تضاد از این نظر که مرد متارکه کرده همیشه این تردید را دارد آیا تصمیم اش درست بوده یا خیر. همیشه با این سوال که آیا کار بهتری می‌توانست انجام دهد مواجه است.

ماهر ادامه داد: یکی از تجربه‌های مشترک زنان پس از جدایی احساس عدم امنیتی است که به دلیل پیشنهادهای مردان اطراف در خصوص ازدواج مجدد آن هم به صورت موقت، صورت می‌گیرد. این مسئله به شدت امنیت روحی و روانی زن را به هم می‌ریزد.

برای کاهش آسیب‌های طلاق، اولین قدم این است که سهم خود را از علت طلاق مشخص کرد و آن را پذیرفت؛ این امر برای تغییر در سبک زندگی کمک زیادی به فرد می‌کند. افسردگی و ناراحتی‌های خود را درمان کنید و سعی کنید استقلال خود را باز یابید.

تجربه طلاق برای زن و مرد می‌تواند تبعات منفی زیادی داشته باشد. آسیب‌های طلاق می‌تواند بر زندگی فردی و اجتماعی زن و مرد تا مدت‌ها تاثیر بگذارد از جمله: احساس گناه، ترس از تنهایی، مشکل هویت، مشکل عاطفی، مشکلات اجتماعی و...

رایج‌ترین بحران مردان بعد از متارکه افسردگی است. زیرا مردان نمی‌دانند چه وضعیتی در انتظار آن‌ها است. به طور کلی در دوره‌ی پس از طلاق، خشم و تاسف و عشق و نفرت در هم می‌آمیزند. ممکن است بعضی اوقات، مرد احساس راحتی کند؛ زیرا بر این باور است که دیگر فشارها و دخالت‌ها تمام شده؛ اما ترس از آینده‌ی نامعلوم، این احساس راحتی موقت را از بین می‌برد.