



# طلاق عاطفی

اداره امور بیمه و آسیب های اجتماعی

خرداد ۱۳۹۶

اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی  
خراسان شمالی

## مقدمه:

در واقع در طلاق عاطفی رابطه ضعیف ارتباط احساسی زن و شوهر، منجر می شود به سردی تمامی روابطی که یک زوج، می توانند با هم داشته باشند، مانند رابطه روحی، جسمی، عاطفی و حتی گفتاری .

وجود این مشکل در یک رابطه باعث بی مهری و کم شدن انرژی مثبت در خانواده می شود، زوجها در بیگانگی دنیای یکدیگر گم شده اند و فقط برای هم حکم یک هم خانه یا یک مصاحب که به او عادت کرده اند را دارند. در این خانواده ها افراد نسبت به خانه خود حسی که باید داشته باشند را ندارند، همه افراد خانواده به هر نحوی می خواهند زمان کمتری را در خانه سپری کنند. جو سرد، بی روح و سکوت خالی از شور و نشاط در خانه حاکم است و این جو همه را فراری می دهد. بچه ها در این خانه هیچ حس امنیت و آرامشی دریافت نمی کنند و بیشتر تمایل دارند وقت خود را بیرون از خانه و با دوستان خود بگذرانند.



## انواع طلاق :

همانطور که می دانید، طلاق دو گونه است : «طلاق رسمی» و «طلاق عاطفی». در طلاق رسمی، زن و شوهر به صورت قانونی از یکدیگر جدا شده و طلاق آنان برای همیشه ثبت می شود، اما طلاق عاطفی به معنای یک نوع شکاف عاطفی و احساسی بین زن و شوهر است، به گونه ای که زن و مرد، زیر یک سقف زندگی می کنند اما رابطه ی دوستانه ای با هم ندارند و مدام با هم در کشمکش و تضاد هستند .

## تعریف طلاق عاطفی :

طلاق عاطفی از آسیب های پنهان محسوب می شود که در هیچ کجا به ثبت نمی رسد و نمود خارجی ندارد اما مهم ترین نوع طلاق است. در طلاق عاطفی، زن و شوهر عواطف خود را از یکدیگر دریغ می دارند و احساس خود را از یکدیگر پنهان می کنند؛ جذابیتی برای یکدیگر ندارند و از کنار هم بودن، لذت نمی برند.

در خانواده هایی که به صورت پیوسته مشاجره و دعوا میان والدین صورت می‌پذیرد و ایشان ساعات و یا روزهای متمادی با یکدیگر قهر هستند؛ در واقع فرزندان در محیطی که بی عاطفگی، سردی، نبود آرامش در آن حکم فرماست؛ تربیت می‌شوند و به این علت که محیط گرمی را از نظر عاطفی تجربه نمی‌کنند، پرخاشگری را به عنوان یک رفتار آموخته و حتی در صفات شخصیتی خود آن را به نمایش خواهند گذاشت. پس طلاق عاطفی بیش از طلاق قانونی بر فرزندان تأثیرگذار است، و باید گفت: ریشه بسیاری از آسیب‌های اجتماعی از طلاق عاطفی ایجاد می‌شود.

#### راهکارهای کاهش طلاق عاطفی:

۱) آموزش مهارت های زندگی، قبل و بعد از ازدواج و حتی برای ازدواج هایی که مدت طولانی از آن ها می گذرد.

۲) تنوع بخشیدن به زندگی؛ در واقع، افرادی که از زندگی مشترک خود لذت نمی برند، به این دلیل است که زندگی شان یک نواخت و فاقد تنوع شده است



در مرحله بعد نزاع زناشویی رخ می‌دهد انتظاراتی که قبلا به آرامی مطرح می‌شد حالا با صدای بلند و داد و بیداد بیان می‌شود و آرامش نسبی جای خود را به خشم می‌دهد؛ پس از این مرحله اختلاف‌ها بیشتر شده و دیوار سکوت مابین زن و شوهر قرار می‌گیرد و این به معنای نشنیده شدن و ندیده گرفتن است یعنی هر ۲ در مقابل یکدیگر ناتوان شده‌اند و هرکس به دنیای درونی خود فرو می‌رود و دیگر اهمیتی به طرف مقابل نمی‌دهد .

#### تأثیر طلاق عاطفی بر فرزندان چیست؟

براساس تحقیقات، به عمل آمده، آسیب وارده بر فرزندان طلاق امری احتمالی است و اینکه فرزند وارد محیطی نا بهنجار می‌شود و یا اینکه والدین نتوانند سرپرستی فرزند و یا فرزندان را که به عهده گرفته اند را، به درستی انجام داده و یا سرپرستی آنان را به دیگران محول کنند؛ لیکن در خانواده هایی که اختلاف و کشمکش میان والدین به صورت مداوم وجود دارد، به طور قطع عوامل آسیب زا در شخصیت فرزندان ظهور خواهد، یافت.

#### روانشناسان تعاریف زیر را برای طلاق عاطفی به کار برده اند:

طلاق عاطفی متضمن فقدان اعتماد، احترام و محبت به یکدیگر است. همسران بجای حمایت از همدیگر در جهت آزار و ناکامی و تنزل عزت نفس یکدیگر عمل می‌کنند و هر کدام به دنبال یافتن دلیلی برای اثبات عیب و کوتاهی و طرد دیگری است. طلاق عاطفی، فاصله عاطفی و مشخص و آشکار میان همسران است.

#### طلاق عاطفی چگونه شروع می‌شود؟

طلاق عاطفی معمولا از شکایت و گله‌گذاری زوجها نسبت به هم شروع می‌شود. انتظاراتی که گفته می‌شود ولی برآورده نمی‌شود درواقع نیازهای ۲ طرفه از یکدیگر تامین نمی‌شود. به نیازها و خواسته‌های دیگری اهمیت داده نمی‌شود طوری که انگار زن و شوهر یکدیگر را می‌بینند ولی صدای هم را نمی‌شنوند و این مرحله آغازین شروع طلاق عاطفی است.

