

# باید آموزش مهارت‌های ارتباطی و جنسی قبل و بعد از ازدواج جدی گرفته شود

30 اردیبهشت 1404

زندگی مشترک یک زوج به معنای عشق و همراهی است؛ اما گاهی، زوجها زیر یک سقف می‌مانند، بی‌آن‌که دل‌هایشان هنوز با هم باشد. داستان‌هایی واقعی از این سکوت‌های سنگین، موضوع تحقیق جدیدی شده است.

در بسیاری از خانواده‌ها، طلاق نه به شکل رسمی، بلکه به صورت خاموش و بی‌سر و صدا اتفاق می‌افتد. زوجها از هم دل می‌کنند، اما همچنان زیر یک سقف زندگی می‌کنند. به این وضعیت، طلاق عاطفی گفته می‌شود. در این حالت، زندگی مشترک بیشتر شبیه یک وظیفه خشک و بی‌روح است تا رابطه‌ای مبتنی بر عشق و دوستی. زن و مرد دیگر نه احساس نزدیکی دارند و نه گفتگوهای صمیمانه. زندگی‌شان از شور و شوق خالی شده و بیشتر شبیه هم‌خانه‌هایی سرد رفتار می‌کنند. این شکل از طلاق، اگرچه در آمارهای رسمی ثبت نمی‌شود، اما آثار آن گاهی از طلاق قانونی هم ویرانگرتر است.

ضرورت پرداختن به طلاق عاطفی از آن‌جاست که پیامدهای آن تنها محدود به درون خانه نیست. طلاق عاطفی، به روابط فردی، شغلی، اجتماعی و حتی سلامت روانی زن و مرد لطمه می‌زند. این نوع جدایی، به مرور اعتماد، احترام و محبت را از بین می‌برد و افراد را وارد چرخه‌ای از ناامیدی، انزوا، خجالت، اضطراب و کاهش عزت نفس می‌کند. در چنین شرایطی، نه تنها کیفیت زندگی زناشویی افت می‌کند، بلکه ارتباط فرد با فرزندان، خانواده، دوستان و همکاران نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرد. این یک مسئله شخصی نیست؛ بلکه چالشی اجتماعی است که می‌تواند پایداری خانواده‌ها و انسجام جامعه را تهدید کند.

در همین راستا، یاسر رستگار، دانشیار جامعه‌شناسی دانشگاه هرمزگان، به همراه دو پژوهشگر دیگر، پژوهشی کیفی درباره تجربه زنان از زندگی در وضعیت طلاق عاطفی انجام داده‌اند. این تحقیق، نگاهی عمیق و انسانی به احساسات و تجربیات زنانی دارد که در این نوع رابطه گرفتارند؛ زنانی که با وجود سردی و سکوت در خانه، همچنان در زندگی مشترک باقی مانده‌اند.

برای انجام این پژوهش، تیم تحقیقاتی از روش مصاحبه عمیق استفاده کرده‌اند. آن‌ها به سراغ زنانی رفته‌اند که به مراکز مشاوره خانواده مراجعه کرده بودند و با استفاده از شیوه‌ای به نام «پدیدارشناسی» تلاش کرده‌اند تا تجربه درونی و شخصی این زنان را درک و بازگو کنند. به زبان ساده، این روش به محققان کمک کرده تا نه فقط آنچه زنان می‌گویند، بلکه احساس و معنای پشت گفته‌هایشان را نیز بفهمند.

نتایج این پژوهش، تصویری تلخ اما واقعی از زندگی زنان درگیر با طلاق عاطفی را نشان می‌دهند. زنانی که زندگی‌شان درگیر خشونت، بی‌مهری، خیانت و بی‌تفاوتی شده و در تلاش برای حفظ ظاهر زندگی،

آسیب‌های عمیق‌تری را تجربه می‌کنند. از میان گفته‌های آنها، مفاهیمی مانند روان شکسته، زندگی بدون عاطفه، پیکرهای فرسوده، و رابطه‌هایی سرد و یخ‌زده بیرون کشیده شده که همگی به نوعی وضعیت «زندگی مردابی» را توصیف می‌کنند؛ وضعیتی که هرچه بیشتر در آن دست و پا می‌زنند، بیشتر در آن فرو می‌روند.

دکتر کبری درویش پیشه  
مرکز مشاوره  
**حال خوب**  
ازدواج، طلاق، خانواده، تحصیلی  
قزوین، خیابان شهید بابایی، مقابل دادگستری قزوین  
۰۹۱۰۲۹۰۳۷۵۸  
باتعین وقت قبلی ۰۲۸۳۳۶۷۲۷۵۰

پژوهشگران در این تحقیق تاکید کرده‌اند که زنان گرفتار در طلاق عاطفی، با وجود آسیب‌های روانی و جسمی، همچنان در زندگی مشترک باقی می‌مانند؛ زیرا عواملی مانند فرزندان، فشار اجتماعی، وابستگی اقتصادی و نبود حمایت بیرونی، خروج از رابطه را برای آنها دشوار کرده است. آنها در چرخه‌ای گرفتار شده‌اند که در آن نه می‌توانند بروند، نه می‌توانند بمانند.

از مهم‌ترین نکات این پژوهش آن است که طلاق عاطفی فقط یک مشکل شخصی یا زناشویی نیست. این وضعیت می‌تواند سلامت روانی و اجتماعی یک جامعه را تهدید کند.

بر اساس یافته‌های تحقیق، بی‌توجهی به نیازهای عاطفی، روابط جنسی سرد، خیانت، خشونت خانگی و دل‌زدگی، دلایل اصلی طلاق عاطفی هستند. پژوهشگران هشدار داده‌اند که آمارهای رسمی طلاق، تنها نوک کوه یخ است و بخش بزرگ‌تری از بحران، در سکوت و پنهان باقی می‌ماند.

مجریان این تحقیق پیشنهاد می‌دهند که برای کاهش این بحران، باید آموزش مهارت‌های ارتباطی و جنسی قبل و بعد از ازدواج جدی گرفته شود. همچنین، ارائه مشاوره‌های تخصصی، بالا بردن تاب‌آوری روانی زوجین، و بهبود وضعیت اقتصادی خانواده‌ها، از دیگر راه‌حلهایی است که می‌تواند به کاهش طلاق عاطفی کمک کند. به گفته آنها، ناآگاهی نسبت به نیازهای همسر، سوءتفاهم‌ها، و کمبود مهارت‌های حل تعارض، از دلایل اصلی گسترش این نوع طلاق هستند.

این یافته‌های مهم در فصلنامه «پژوهشنامه زنان» وابسته به پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی منتشر شده‌اند. این فصلنامه، یکی از معتبرترین نشریات علمی کشور در حوزه مسائل اجتماعی و خانواده است.

خبرنگار: محمدرضا دلفیه