

سردی عاطفی در زندگی مشترک: دلایل و راهکارها

حجت الاسلام والمسلمین محمدحسین افشاری کرمانی*

اشاره

روابط عاطفی، هسته اصلی پیوند زناشویی است. در نبود احساس صمیمیت، محبت و توجه متقابل، زندگی مشترک به رابطه خشک مکانیکی، بی روح و شکننده تبدیل می شود. در جامعه امروزی با رشد سبک زندگی فردگرایانه و فشارهای روانی و دوری گزیدن از خانواده گسترده، میزان تجربه سردی عاطفی میان زوجین رو به افزایش است. در قرآن کریم راه های گوناگونی برای هدایت همسران به منظور پیشگیری از تعارض هایی که ممکن است زمینه ساز سردی روابط عاطفی میان آنها گردد، بیان شده است؛ برای نمونه درباره اصل «تراضی» و «تساویر» آمده است: «فَإِنْ أَرَادَا فِصَالًا عَنْ تَرَاضٍ مِنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا وَإِنْ أَرَدْتُمْ أَنْ تَسْتَرْضِعُوا أَوْلَادَكُمْ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِذَا سَلَّمْتُمْ مَا آتَيْتُم بِالْمَعْرُوفِ»^۱ و اگر پدر و مادر بر اساس توافق و مشورتشان بخواهند کودک را [قبل از دو سال] از شیر بگیرند، گناهی بر آنان نیست. و اگر بخواهید برای فرزندان دایه بگیرید، گناهی بر شما نیست؛ در صورتی که مزدی را که باید بدهید، به طور شایسته و متعارف بپردازید». همه این دستورهای خداوند در قرآن کریم، برای کاهش تعارض همسران است. این نوشتار با هدف تحلیل عوامل ایجاد سردی عاطفی در زندگی مشترک، به ارائه راهکارهای علمی و فرهنگی این پدیده می پردازد.

سردی عاطفی

سردی عاطفی، حالتی از گسست هیجانی، بی تفاوتی، کاهش همدلی و نبود تبادل محبت میان

* دانشجوی دکتری مدیریت راهبردی.

زوجین است. بر اساس برخی از پژوهش‌ها، زنان بیشتر از مردان با سردی عاطفی روبرو می‌شوند و آگاهی عاطفی پایین‌تر در زنان، با افزایش احتمال طلاق عاطفی مرتبط است.^۱ از نشانه‌های سردی عاطفی میان همسران می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. کاهش گفتگوهای عمیق و صمیمانه و محدود شدن ارتباط به مسائل روزمره (کوتاه و گذرا)؛

۲. بی‌تفاوتی عاطفی به یکدیگر و ابراز نکردن احساسات؛

۳. کاهش تماس جسمانی میان همسران؛

۴. احساس تنهایی در رابطه حتی در زمان کنارهم بودن؛

۵. حمایت‌نشدن و عدم توجه از سوی یکی یا هر دو طرف؛

۶. افزایش سکوت و فاصله گرفتن به جای حل مشکلات و تعارضات.

می‌توان گفت سردی عاطفی، مقدمه‌ای برای وقوع طلاق عاطفی^۲ است؛^۳ همچنین نشان‌دهنده رابطه زناشویی رو به زوالی است که احساس بیگانگی جایگزین آن می‌شود؛^۴ با این وجود، هنوز امکان مداخله‌های روان‌شناختی و جامعه‌شناختی برای حل مشکلات و برطرف کردن این سردی عاطفی وجود دارد.

۱. ملیحه حری ابرقویی و حسن زارعی؛ «بررسی رابطه طلاق عاطفی و دلزدگی زناشویی در بین افراد متأهل شهر یزد».

۲. طلاق عاطفی، یک وضعیت یا طرز تلقی بین زن و شوهر رسمی است که روابطشان دچار اختلال شده و سرمایه عاطفی بین شخصی آنان به حالت انفعالی درآمده و سپس به فقر عاطفی میل می‌کند و پیوند همسری و همسرایی به گسست و جداسری و بالاخره طلاق می‌انجامد.

طلاق عاطفی رابطه‌ای را توصیف می‌کند که در آن همسران در محیط‌های اجتماعی خوب و صمیمی به نظر می‌رسند؛ ولی در خلوت قادر به تحمل یکدیگر نیستند (مصطفی تبریزی و دیگران، فرهنگ توصیفی خانواده و خانواده‌درمانی).

۳. برخی پژوهش‌ها شیوع طلاق عاطفی را بین ۱۰ تا ۵۳ درصد در میان زوج‌های ایرانی عنوان کرده‌اند؛ برای مثال یک مطالعه ملی نشان می‌دهد که از هر ده نفر، یک نفر دچار طلاق عاطفی است (علیرضا نیک‌مراد، «بررسی رابطه بین رضایت جنسی و طلاق عاطفی در زوجین ایرانی»، ص ۶۰-۶۹).

۴. فاطمه کرمانشاهی و دیگران، «اثربخشی درمان هیجان‌مدار بر دلزدگی زناشویی، سردی عاطفی، ناگویی هیجانی و سرمایه روان‌شناختی در زنان آسیب‌دیده از خیانت»، ص ۵۷۸.

عوامل پیدایش سردی عاطفی در میان همسران

الف) عوامل روان‌شناختی مؤثر در سردی عاطفی

۱. اختلال در دلبستگی اولیه (الگوهای ناایمن): افرادی که در کودکی خود دلبستگی ناایمن با والدین را تجربه کرده‌اند، معمولاً در بزرگسالی از نزدیکی عاطفی می‌ترسند یا احساس امنیت در روابط ندارند که این می‌تواند منجر به سردی عاطفی شود.

۲. سبک‌های شخصیتی ناسازگار (مثل شخصیت‌های سرد، کنترل‌گر یا خودشیفته): برخی تیپ‌های شخصیتی مانند افراد خودشیفته، کنترل‌گر یا دارای شخصیت اجتنابی به طور طبیعی در بیان هیجان‌ها و ایجاد صمیمیت با مشکل مواجه می‌شوند و به جای روابط گرم و همدلانه، به رابطه‌ای خنثی، سلطه‌گر یا خودمحورانه گرایش دارند.^۱

۳. افسردگی، اضطراب یا فرسودگی روانی: اختلال‌های خلقی مانند افسردگی یا اضطراب موجب کاهش انرژی روانی، انزوای درونی، بی‌علاقگی به تعاملات عاطفی و ناتوانی در ابراز محبت می‌شوند. در نتیجه فرد حتی در روابط نزدیک نیز حالت خاموش، بی‌روح یا بی‌تفاوت از خود نشان می‌دهد.^۲

۴. پایین بودن هوش هیجانی و نبود مهارت‌های ابراز احساسات: هوش هیجانی پایین یعنی ناتوانی در شناسایی، درک و مدیریت احساسات خود و دیگران. افرادی که مهارت ابراز احساسات و همدلی را نیاموخته‌اند، اغلب از بیان محبت ناتوان‌اند و رفتارشان سرد و غیرعاطفی تعبیر می‌شود.

۵. تأمین نشدن نیازهای جنسی: نیاز جنسی یکی از نیازهای اساسی زوجین برای ازدواج و پیوند زناشویی است؛ از این‌رو نارضایتی از رابطه جنسی می‌تواند به مشکلات عمیق در روابط زوجین و ایجاد تنفر از همسر، دلخوری، حسادت، رقابت، حس انتقام‌گیری، احساس تحقیر، احساس عدم اعتماد به نفس و نظایر آنها منجر شود. این مسائل را تنش‌ها و اختلاف‌ها تقویت می‌کنند یا در قالب آنها تجلی و بروز می‌یابند؛ از این‌رو به تدریج شکاف بین همسران را عمیق‌تر می‌کنند و ممکن است منجر به طلاق شود.^۳

۱. Makers, Jornt J & Monden, Christiaan W.S & Kalmijn, Matthijs (۲۰۱۰), "Are the effects of divorce on psychological distress modified by family background?", in life course research, ۱۵, PP ۲۷- ۴۰.

۲. Chlen, S. C. H., & Mustaffa, M. S. (۲۰۰۸). Divorce in Malaysia. Seminar Kaunseling Keluarga, Aug ۳۰, Malaysia.

۳. معصومه حدیدی و زهرا حدیدی، «ارزیابی عوامل اجتماعی، زمینه‌ساز طلاق عاطفی و ارائه راهبردهای مناسب جهت کاهش میزان طلاق عاطفی»، ص ۱۱۰.

۶. نداشتن توانمندی در برقراری مهارت‌های ارتباطی (کلامی و غیرکلامی)

الف) ضعف در گفتگوی صمیمانه و گوش دادن فعال: وقتی همسران نتوانند احساسات خود را صادقانه، بدون قضاوت و با همدلی بیان کنند یا به‌درستی به یکدیگر گوش ندهند، گفتگوی آنان به سطحی، کلیشه‌ای یا تکراری تبدیل می‌شود و صمیمیت کاهش می‌یابد. نبود ارتباط مؤثر زمینه‌ساز سوء تفاهم و فاصله عاطفی است.

ب) ناتوانی در مدیریت تعارضات: وجود اختلاف نظر طبیعی است؛ اما اگر مهارت حل مسئله، گفتگوی بدون خشونت و مصالحه وجود نداشته باشد، تعارض‌ها به دلخوری‌های مزمن یا پرخاشگری خاموش منجر می‌شود. این وضعیت موجب ناامنی روانی، گارد عاطفی و در نهایت سردی در رابطه خواهد شد.

ج) انتقادهای مکرر، سکوت‌های طولانی یا ارتباط منفعل - تهاجمی: رفتارهایی مثل ایرادگیری دائمی، قهرکردن‌های طولانی یا کنایه‌زدن‌های پنهانی سبب می‌شوند یکی از طرفین احساس طردشدگی، تحقیر یا ناامنی کند. این چرخه معیوب ارتباطی، صمیمیت را به تدریج می‌خشکاند و احساس نزدیکی را با گسست عاطفی جایگزین می‌کند.

د) مقایسه همسر با دیگران و بی‌توجهی به نیازهای عاطفی: وقتی یکی از همسران مدام طرف مقابل را با دیگران مقایسه کند یا در برابر نیازهای احساسی او بی‌توجه باشد، حس ارزشمندی و تعلق در رابطه تضعیف می‌شود. این وضعیت می‌تواند احساس ناکامی عاطفی و کاهش میل به نزدیکی و صمیمیت را به دنبال داشته باشد.

ب) عوامل جامعه‌شناختی و فرهنگی مؤثر در سردی عاطفی

۱. تأثیر رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی در تغییر الگوهای ارتباطی: رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی با برجسته کردن سبک زندگی فردگرایانه، هیجانی و لحظه‌ای، الگوهای سنتی ارتباط زوجین را تضعیف می‌کنند. وابستگی بیش از حد به فضای مجازی، جای ارتباط چهره‌به‌چهره و صمیمانه را گرفته است و موجب فاصله عاطفی، کاهش توجه متقابل و مقایسه‌های ویران‌کننده می‌شود.^۱

۲. فشارهای اقتصادی و اشتغال مضاعف همسران: اقتصاد ناپایدار، بیکاری یا اشتغال

۱. مریم بهادری و دیگران، «ارتباط فضای مجازی و طلاق عاطفی همسران»، ص ۲۰۱-۲۱۸.

مضاعف، فشارهای روانی زیادی بر خانواده وارد کرده است؛ ازاین‌رو زوجین اغلب خسته، بی‌حوصله و درگیر مسائل مالی‌اند و انرژی کافی برای گفتگو، صمیمیت و گذراندن وقت با یکدیگر ندارند. این وضعیت در بلندمدت به سردی عاطفی منجر می‌شود.^۱

۳. نبود الگوهای موفق از زندگی مشترک در جامعه: کمبود الگوهای واقعی، سالم و الهام‌بخش از روابط زناشویی در رسانه‌ها، آموزش و حتی محیط‌های اجتماعی سبب شده است بسیاری از زوجها مرجعی برای یادگیری مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله نداشته باشند. این خلأ فرهنگی موجب به‌وجود آمدن فهم نادرست از رابطه موفق شده است و زمینه‌ساز فاصله عاطفی است.

۴. تضعیف ارزش‌های دینی و اخلاقی در روابط خانوادگی: با کاهش پابندی به اصول اخلاقی و دینی مانند وفاداری، احترام، گذشت و فداکاری، روابط زناشویی به سمت فردمحوری، مطالبه‌گری افراطی و توقعات غیرواقعی سوق یافته است. تضعیف این ارزش‌ها، پیوند عاطفی را ترک‌دار می‌کند و انسجام خانواده را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

پیامدهای سردی عاطفی در زندگی مشترک

۱. کاهش رضایت زناشویی و افزایش درگیری‌های پنهان: با کاهش صمیمیت عاطفی، رضایت زوجین از زندگی مشترک کاهش می‌یابد و تعاملات روزمره به تدریج پرتنش، سطحی یا مکانیکی می‌شود. درگیری‌های پنهان، سکوت‌های معنادار یا واکنش‌های غیرمستقیم، فضای رابطه را فرسایشی می‌کنند و مانع شکل‌گیری ارتباط مؤثر می‌شوند.

۲. رشد خیانت‌های عاطفی یا اینترنتی: احساس کمبود محبت و بی‌توجهی در رابطه ممکن است برخی را به سمت رابطه‌های موازی عاطفی یا مجازی بکشاند. این خیانت‌ها اغلب در قالب چت، ارتباط صمیمی با غیر یا اشتراک‌گذاری احساسات در فضای آنلاین شکل می‌گیرند و رابطه اصلی را با بحران عمیق مواجه می‌کنند.^۲

۱. Britt, Sonya; John E. Grable; Briana S. Nelson Goff, and Mark White (۲۰۰۸). The Influence of Perceived Spending Behaviors on Relationship Satisfaction, Financial Counseling and Planning, Volume ۱۹(۱) PP ۳۱-۴۳.

هادی برزین، «مقایسه طلاق عاطفی و رضایت زناشویی در زنان شاغل و غیر شاغل»، ص ۵۳.

۲. فاطمه کرمانشاهی و دیگران، «اثربخشی درمان هیجان‌مدار بر دلزدگی زناشویی، سردی عاطفی، ناگویی هیجانی و سرمایه روان‌شناختی در زنان آسیب‌دیده از خیانت»، ص ۵۷۸.

۳. تأثیر منفی بر سلامت روانی فرزندان: سردی عاطفی میان والدین، فضای خانه را برای فرزندان ناامن، بی‌روح و پرتش می‌کند؛ از این‌رو کودکان ممکن است احساس طردشدگی، اضطراب یا ناامنی کنند. در نوجوانی هم احتمال بروز پرخاشگری، افسردگی یا الگوگیری از روابط معیوب والدین افزایش می‌یابد.

۴. زمینه‌سازی برای طلاق عاطفی یا حقوقی: وقتی ارتباط عاطفی میان زوجین قطع شود و همزیستی آنها فقط در ظاهر باقی بماند، طلاق عاطفی شکل می‌گیرد. این وضعیت در صورت تداوم، ممکن است به طلاق رسمی منجر شود؛ به‌ویژه اگر یکی از طرفین به دنبال جبران کمبود عاطفی در بیرون از رابطه باشد.

راهکارهای پیشگیرانه و درمانی

الف) آموزش مهارت‌های ارتباطی و عاطفی در دوران پیش از ازدواج

در بسیاری از خانواده‌های ایرانی، شناخت پیش از ازدواج بیشتر به سطحی از ملاک‌های سنتی، خانوادگی یا مذهبی محدود می‌شود و زوجین کمتر فرصتی برای تمرین مهارت‌های گفتگو، حل تعارض، بیان احساسات و مدیریت هیجان‌ها دارند. این خلأ موجب می‌شود با شروع زندگی مشترک، در مواجهه با اولین اختلاف‌ها، سوءبرداشت‌ها و فشارها، ارتباطشان سرد یا گسسته گردد. بنابراین با آموزش پیشگیرانه در خانواده و نیز نهادهایی آموزشی همچون مدرسه و دانشگاه، می‌توان این مهارت‌ها را نهادینه کرد و روابط عاطفی سالم و پایداری ساخت. راهبردهای آموزش مهارت‌های ارتباطی و عاطفی پیش از ازدواج عبارت‌اند از:

۱. آموزش گفتگوی صمیمانه و گوش دادن فعال

الف) تمرین شنیدن بدون قضاوت، قطع نکردن صحبت طرف مقابل: یکی از مهارت‌های کلیدی در روابط سالم، گوش دادن فعال است. فرد در این تمرین یاد می‌گیرد هنگام صحبت شریک زندگی، بدون قضاوت یا قطع کردن تا پایان با توجه کامل گوش کند. این کار سبب می‌شود طرف مقابل احساس ارزشمندی و درک شدن داشته باشد و اعتماد عاطفی تقویت شود.

ب) بیان احساسات به زبان ساده و بدون خشونت (مثلاً «من ناراحت می‌شوم وقتی...» به جای سرزنش): به جای سرزنش یا پرخاشگری، فرد می‌تواند احساس خود را با جملات ساده و «من‌محور» بیان کند؛ برای «من ناراحت می‌شوم وقتی فراموش می‌کنی تماس بگیری» به جای

«تو همیشه بی توجهی». این شیوه از تنش جلوگیری می‌کند و فضای گفتگوی آرام‌تر و پذیراتری فراهم می‌آورد.

۲. آشنایی با تفاوت‌های زن و مرد در بیان عواطف و نیازها

الف) توجه به شیوه‌های متفاوت ابراز محبت، نیاز به حمایت یا شنیده شدن: زنان و مردان اغلب روش‌های متفاوتی برای نشان دادن عاطفه دارند؛ برخی با کلمات، برخی با عمل و توجه روزمره. درک این تفاوت‌ها کمک می‌کند سوءتفاهم‌های عاطفی کمتر شود. وقتی فرد یاد بگیرد زبان عشق همسرش را شناسایی و احترام کند، رابطه گرم‌تر و صمیمی‌تر خواهد شد.

ب) شناخت تفاوت‌های فرهنگی در نقش‌های جنسیتی در خانواده ایرانی: در خانواده ایرانی، انتظارات فرهنگی از زنان و مردان می‌تواند بر شیوه ابراز نیازها و عواطف اثر بگذارد؛ مثلاً مردان کمتر احساسات خود را آشکار می‌کنند یا زنان بیشتر به شنیده شدن نیاز دارند. آگاهی از این تفاوت‌ها، زمینه همدلی، پذیرش متقابل و اصلاح کلیشه‌های نادرست را فراهم می‌کند.

۳. تمرین حل تعارض و مدیریت خشم

الف) آموزش تکنیک‌هایی مانند توقف موقت، تغییر زاویه دید، جملات من - محور: در زمان اختلاف، به کار بردن روش‌هایی چون «توقف موقت» برای آرام شدن، «تغییر زاویه دید» برای درک نگاه طرف مقابل و «جملات من محور» برای بیان نیازها بدون سرزنش، به کنترل خشم و کاهش تنش کمک می‌کند. این تکنیک‌ها فضای گفتگو را سالم‌تر و سازنده‌تر می‌سازند.

ب) گفتگو درباره مرزهای شخصی، حساسیت‌ها و خطوط قرمز در دوران آشنایی: یکی از گام‌های مهم در دوران آشنایی، شفاف‌سازی مرزها و حساسیت‌های فردی است؛ برای مثال چه رفتارهایی سبب رنجش می‌شود یا چه خطوط قرمزی وجود دارد. بیان این موارد پیش از شکل‌گیری تعارض، مانع سوءتفاهم‌ها می‌شود و به طرفین کمک می‌کند احترام متقابل را بهتر رعایت و رابطه‌ای امن‌تر بنا کنند.

۴. افزایش خودآگاهی عاطفی (شناخت احساسات خود و دیگران)

الف) تمرین نام‌گذاری احساسات و مدیریت آنها: فرد در این تمرین یاد می‌گیرد هیجان‌های خود را دقیق شناسایی و نام‌گذاری کند؛ برای مثال به جای گفتن «حالم بده»، بگوید «احساس خشم/ اندوه/ اضطراب دارم». نام‌گذاری سبب روشن‌تر شدن تجربه درونی، کاهش شدت

هیجان و توانایی مدیریت آن می‌شود. سپس فرد می‌تواند راهبردهای مناسب مثل آرام‌سازی یا گفتگوی سازنده را انتخاب کند.

ب) استفاده از تمرینات هوش هیجانی (EQ) مانند تشخیص احساس در چهره یا لحن: این تمرین شامل مشاهده چهره، زبان بدن و لحن افراد برای تشخیص احساسات آنهاست. فرد یاد می‌گیرد ظرافت‌های هیجانی مثل غم پنهان پشت لبخند یا خشم در صدای آرام را درک کند. تکرار این تمرین‌ها دقت هیجانی را بالا می‌برد و همدلی، کیفیت ارتباطات اجتماعی و توانایی حل تعارض را تقویت می‌کند.

۵. آشنایی با نشانه‌های روابط ناسالم

الف) شناخت سبک‌های ارتباطی آسیب‌زا (مثل کناره‌گیری، کنترل‌گری، سرزنش مکرر): در روابط ناسالم، الگوهای تکرارشونده‌ای مانند کناره‌گیری از گفتگو، کنترل‌گری افراطی یا سرزنش مداوم دیده می‌شود. این سبک‌ها مانع شکل‌گیری اعتماد و صمیمیت می‌شوند و به مرور فرسودگی عاطفی ایجاد می‌کنند. آگاهی از این نشانه‌ها کمک می‌کند فرد رفتارهای مضر را شناسایی و در جهت اصلاح یا بازنگری رابطه اقدام کند.

ب) بررسی تجربیات ارتباطی گذشته و تأثیر آنها بر رابطه فعلی: گاهی الگوهای ارتباطی ناکارآمد از خانواده یا روابط گذشته به رابطه فعلی منتقل می‌شوند؛ مثل ترس از صمیمیت یا عادت به مشاجره. بازاندیشی در این تجربیات به فرد کمک می‌کند چرایی رفتارهای خود و شریکش را بهتر درک کند. این آگاهی امکان تغییر رفتارها و ایجاد رابطه سالم‌تر را فراهم می‌آورد.

۶. گفتگو درباره انتظارات عاطفی و نقش‌ها در زندگی مشترک

الف) روشن کردن تصورات دو طرف از صمیمیت، محبت، تعهد و گذشت: در آغاز زندگی مشترک، هر فرد تعریفی متفاوت از محبت، صمیمیت و تعهد دارد. گفتگو درباره این تصورات، مانع سوءبرداشت و دلخوری‌های آینده می‌شود. وقتی زوجین انتظارات خود را شفاف بیان می‌کنند، زمینه برای اعتماد، گذشت و احساس امنیت عاطفی در رابطه فراهم می‌گردد.

ب) تبیین وظایف عاطفی زن و مرد در فرهنگ خانواده ایرانی (مثل جایگاه همدل‌بودن، قوام عاطفی مرد، لطافت زنانه): مرد در فرهنگ خانواده ایرانی، معمولاً تکیه‌گاه عاطفی و منبع قوام و ثبات شناخته می‌شود و زن با لطافت و همدلی، گرمای احساسی خانواده را تأمین می‌کند.

گفتگوی زوجین درباره این نقش‌ها کمک می‌کند تا انتظارات واقع‌بینانه‌تر شود و تعادل در روابط عاطفی برقرار بماند.

۷. تمرین صمیمیت تدریجی و عاطفه‌ورزی سالم

الف) استفاده از تمریناتی مثل نوشتن نامهٔ محبت‌آمیز، یادداشت شکرگزاری از یکدیگر: نوشتن نامه‌های محبت‌آمیز یا یادداشت‌های کوتاه شکرگزاری سبب می‌شود زوجین احساسات مثبت خود را عینی و ماندگار کنند. این تمرین ساده اما اثرگذار، یادآور ارزش یکدیگر در زندگی است و به تدریج صمیمیت و اعتماد عاطفی را در رابطه عمق می‌بخشد.

ب) تشویق به ابراز محبت روزانه: محبت تنها در کلام خلاصه نمی‌شود؛ توجه عملی، خدمت متقابل یا گفتن کلمات تأییدآمیز در فرهنگ ایرانی نشانه‌های ارزشمندی هستند. ابراز مداوم این نشانه‌ها حتی در حد کوچک، فضای عاطفی سالمی ایجاد می‌کند و زوجین را به حفظ پیوندی گرم و پایدار ترغیب می‌نماید.

ب) اختصاص زمان باکیفیت برای باهم‌بودن

یکی از راهکارهای مؤثر برای کاهش سردی عاطفی میان همسران، اختصاص «زمان باکیفیت برای باهم‌بودن» است. بر اساس نظریه جان گاتمن، هر تعامل مثبت مانند گفتگوی صمیمانه یا توجه عاطفی، همچون واریزی به حساب بانکی رابطه عمل می‌کند و برای پایداری ارتباط، باید نسبت تعاملات مثبت به منفی، دست‌کم ۵ به ۱ باشد. نظریه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا نیز نشان داده‌اند که تجربه‌های مثبت مشترک (مانند فعالیت‌های لذت‌بخش یا تجربه‌های جدید) صمیمیت و رضایت زناشویی را افزایش می‌دهد. زوج‌ها باید زمان‌هایی مانند آغاز و پایان روز را برای تعامل‌های گرم و توجه‌آمیز اختصاص دهند و از فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی، گفتگوی بدون موبایل، عبادت مشترک یا حتی آشپزی دونفره استفاده کنند. کیفیت این زمان‌ها مهم‌تر از کمیت آن است؛ حتی پانزده دقیقه گفتگوی باکیفیت در روز می‌تواند اثرگذار باشد. در فرهنگ اسلامی نیز تأکید بر مجالست، مدارا و همدلی در روابط زناشویی شده است. بنابراین طراحی آگاهانه لحظات باهم‌بودن نه تنها یک نیاز عاطفی، بلکه راهبردی تربیتی، دینی و پیشگیرانه برای حفظ سلامت روانی خانواده در بافت فرهنگی ایران به شمار می‌رود.

ج) توجه به بعد معنوی زندگی و بازگشت به ارزش‌های اخلاقی

توجه به بعد معنوی زندگی و بازگشت به ارزش‌های اخلاقی یکی از راهکارهای کلیدی و عمیق برای

کاهش سردی عاطفی در روابط زناشویی به‌ویژه در بافت فرهنگی و دینی خانواده‌های ایرانی است. درواقع بسیاری از سردی‌های عاطفی نه‌تنها نتیجه مشکلات رفتاری، بلکه ناشی از فقدان معنا، فقدان انگیزه در دوست‌داشتن و تضعیف وجدان اخلاقی در تعامل با همسر هستند. بازگشت به معنویت این خلأ را تا حد زیادی جبران می‌کند.

برخی از راهکارهای تحقق یا تقویت بعد معنوی زندگی در میان همسران:

۱. مشترک‌کردن لحظات معنوی: زوجها می‌توانند عبادات ساده‌ای مثل دعای مشترک، حضور در مراسم مذهبی یا حتی نیایش‌های دونفره را در برنامه زندگی خود بگنجانند. این لحظات افزون بر آرامش روانی، نوعی احساس وحدت و هم‌تیمی‌بودن را ایجاد می‌کند و موجب می‌شود رابطه از سطح روزمره به سطحی عمیق‌تر و روحی‌تر ارتقا یابد.

۲. احیای اخلاق در تعامل روزمره: مهربانی، وفاداری، صداقت، گذشت و انصاف از مهم‌ترین ارزش‌های اخلاقی هستند که باید در رفتارهای کوچک روزانه تمرین شوند؛ برای مثال همدلی با خستگی‌های همسر، چشم‌پوشی از خطاهای کوچک، انصاف در انتقاد و احترام‌گذاشتن هنگام اختلاف، می‌توانند گرمای رابطه را حفظ کنند.

۳. بازنگری در نیت زندگی مشترک: بسیاری از زوجها با نیت‌هایی چون رشد مشترک، تربیت نسل صالح یا رسیدن به آرامش ازدواج می‌کنند؛ اما در مسیر زندگی این نیت‌ها فراموش می‌شود. بازتعریف اهداف مشترک و یادآوری عهدهای اخلاقی بین دو نفر، می‌تواند رابطه را احیا کند.

۴. مطالعه و گفتگوی معنوی: خواندن کتاب‌های اخلاقی، دینی یا روان‌شناختی درباره روابط زناشویی و بحث درباره معنای زندگی و عشق از منظر دین یا حکمت، زوجین را به سطحی بالاتر از رابطه رهنمون می‌کند. این کار نه‌تنها شناخت متقابل را افزایش می‌دهد، بلکه ذهن و دل را به سمت اصلاح و هم‌افزایی سوق می‌دهد.

درنهایت، معنویت به رابطه زناشویی عمق و قداست می‌بخشد؛ به گونه‌ای که بدون آن، حتی رفتارهای درست هم می‌توانند سطحی یا مشروط شوند. اما با حضور ارزش‌های اخلاقی در دل رابطه، مهرورزی و وفاداری پایدار و اصیل خواهد شد؛ همان چیزی که خانواده ایرانی امروز بیش از هر زمان دیگر به آن نیاز دارد.

د) مراجعه به مشاوره زوج درمانی

مراجعه به مشاوره زوج درمانی یکی از راهبردهای مؤثر و کاربردی برای پیشگیری و درمان سردی عاطفی میان همسران است. زوجها در بسیاری موارد از دلایل اصلی سردی و فاصله عاطفی خود آگاهی کافی ندارند یا حتی نمی‌توانند بدون کمک حرفه‌ای، گفتگویی مؤثر و سازنده در این باره داشته باشند. در چنین شرایطی، مشاور زوج درمانگر می‌تواند با فراهم آوردن فضایی امن و بی‌طرف، به زوجین در شناسایی ریشه تعارض‌ها کمک کند تا الگوهای رفتاری آسیب‌زننده را اصلاح کنند و مهارت‌های ارتباطی و عاطفی خود را ارتقا دهند.

در بافت فرهنگی خانواده ایرانی، بهره‌گیری از مشاوره حرفه‌ای گاه با مقاومت‌هایی از سوی برخی زوجین به‌ویژه مردان همراه است؛ بنابراین یکی از اقدامات مهم، عادی‌سازی و مشروع کردن مراجعه به مشاور در جامعه است. این کار می‌تواند با تکیه بر آموزه‌های دینی (همچون مشورت در قرآن و سنت)، بیان تجربه‌های مثبت شخصیت‌های مورد احترام جامعه و تولید محتوای رسانه‌ای آگاهی‌بخش انجام گیرد. ضروری است نگاه جامعه از اینکه مشاوره فقط برای خانواده‌های "دارای مشکل حاد" است، به این سمت تغییر کند که مشاوره می‌تواند ابزاری برای رشد، تعالی و تقویت رابطه نیز باشد.

از سوی دیگر، افزایش دسترسی به خدمات مشاوره‌ای نیز اقدامی مؤثر است. ایجاد مراکز مشاوره در فرهنگسراها، مساجد و خانه‌های سلامت محلی، توسعه مشاوره‌های آنلاین و تلفنی و طراحی اپلیکیشن‌های مشاوره‌محور با هویت فرهنگی و دینی، می‌تواند این خدمات را در دسترس خانواده‌ها در نقاط مختلف کشور قرار دهد.

نکته کلیدی دیگر، تأکید بر این واقعیت است که زوج درمانی فرایندی مشترک است، نه راهی برای سرزنش یک نفر. بسیاری از مشکلات عاطفی در زندگی مشترک، نه به دلیل بدبودن یکی از طرفین، بلکه به دلیل تعاملات نادرست یا الگوهای تکرارشونده رفتاری شکل می‌گیرند. آگاهی از این موضوع می‌تواند مقاومت زوجین در برابر مشاوره را کاهش دهد و آنها را برای پذیرش فرایند درمان آماده‌تر کند.

همچنین ترکیب زوج درمانی با آموزش مهارت‌های عاطفی نظیر گفتگوی همدلانه، بازسازی اعتماد، ابراز هیجانات و درک متقابل، می‌تواند اثربخشی این جلسات را دوچندان کند. استفاده از رویکردهای تلفیقی مانند "زوج درمانی عاطفی" (EFT)، "درمان متمرکز بر راه‌حل" و نیز

بهره‌گیری از دیدگاه‌های روان‌شناسی اسلامی، زمینه مناسبی برای بومی‌سازی این خدمات در ایران فراهم می‌آورد.

در نهایت اینکه یکی از چالش‌های جدی در خانواده‌های ایرانی، مشارکت‌نداشتن فعال مردان در فرایند مشاوره است. این مسئله را می‌توان با استفاده از مشاور مرد در جلسات اولیه، ایجاد جلسات جداگانه در شروع فرایند و تأکید بر نقش حمایتی و راهبردی مردان در حفظ بنیان خانواده تا حدی حل کرد.

کتاب‌نامه

قرآن کریم

۱. برزین، هادی، «مقایسه طلاق عاطفی و رضایت زناشویی در زنان شاغل و غیرشاغل»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات، ۱۳۹۵ ش.
۲. بهادری، مریم، نوروز هاشم‌زهی و نازنین ملکیان، «ارتباط فضای مجازی و طلاق عاطفی همسران»، پژوهش‌های جامعه‌شناختی، س ۱۵، ش ۲.
۳. تبریزی، مصطفی، شهرزاد دیبایان، مژده کاردانی و فروغ جعفری، فرهنگ توصیفی خانواده و خانواده‌درمانی، تهران: نشر فراروان، ۱۳۸۵.
۴. حدیدی، معصومه و زهرا حدیدی، «ارزیابی عوامل اجتماعی، زمینه‌ساز طلاق عاطفی و ارائه راهبردهای مناسب جهت کاهش میزان طلاق عاطفی»، فصلنامه دانش انتظامی مازندران، س ۱۰، ش ۳۶، ۱۳۹۸ ش.
۵. حری ابرقویی، ملیحه و حسن زارعی، «بررسی رابطه طلاق عاطفی و دلزدگی زناشویی در بین افراد متأهل شهر یزد»، هفتمین همایش علمی پژوهشی توسعه و ترویج علوم تربیتی و روان‌شناسی، ۱۳۹۹ ش.
۶. کرمانشاهی، فاطمه، شکوه نوابی‌نژاد و خدابخش احمدی‌نوده، «اثربخشی درمان هیجان‌مدار بر دلزدگی زناشویی، سردی عاطفی، ناگویی هیجانی و سرمایه روان‌شناختی در زنان آسیب‌دیده از خیانت»، مجله علوم روان‌شناختی، دوره ۲۳، ش ۱۳۵، ۱۴۰۳ ش.
۷. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۱ ش.
۸. نیک‌مراد، علیرضا، «بررسی رابطه بین رضایت جنسی و طلاق عاطفی در زوجین ایرانی»، فصلنامه روان‌شناسی نوین، دوره ۲، ش ۲، [بی‌تا].

1. Britt, Sonya; John E. Grable; Briana S. Nelson Goff, and Mark White (2008). The Influence of Perceived Spending Behaviors on Relationship Satisfaction, Financial Counseling and Planning, Volume 19(1).
2. Chlen, S. C. H., & Mustaffa, M. S.(2008). Divorce in Malaysia. Seminar Kaunseling Keluarga, Aug 30, Malaysia.
3. Makers, Jornt J & Monden, Christiaan W.S & Kalmijn, Matthijs (2010), "Are the effects of divorce on psychological distress modified by family background?", in life course research, 15.