

# طلاق شناختی پیشایندی بر طلاق عاطفی

تالیف:

دکتر لقمان ابراهیمی

دانشیار گروه روانشناسی دانشگاه زنجان

عباس نجفی پور تابستانق

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه زنجان



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۴۰۲

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سرشناسه	: ابراهیمی، لقمان، ۱۳۶۱-
عنوان و نام پدیدآور	: طلاق شناختی پیشابندی بر طلاق عاطفی/ تالیف لقمان ابراهیمی، عباس نجفی پور تابستانق.
مشخصات نشر	: تهران : آوای نور، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۸ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۹۶۶-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت موضوع	: کتابنامه: ص. ۱۶۴.
	: زناشویی -- اختلاف -- جنبه‌های روانشناسی Marital conflict -- Psychological aspects
	: زناشویی -- ارتباط -- جنبه‌های روانشناسی Communication in marriage -- Psychological aspects
	: روابط زن و مرد -- جنبه‌های روانشناسی Man-woman relationships -- Psychological aspects
	: طلاق -- جنبه‌های روانشناسی Divorce -- Psychological aspects
شناسه افزوده	: نجفی پور تابستانق، عباس، ۱۳۷۴-
رده بندی کنگره	: HQ۷۴۳
رده بندی دیویی	: ۳۰۶/۸۱
شماره	: ۵۳۷۱۴۴۸

## طلاق شناختی پیشابندی بر طلاق عاطفی

تالیف: دکتر لقمان ابراهیمی - عباس نجفی پور تابستانق

ناشر: آوای نور

صفحه‌آرا: فاطمه حامدی

چاپ: اول ۱۴۰۲

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۹۶۶-۱



نشانی: تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری، پلاک ۹۹، طبقه دوم، تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵، شماره: ۶۶۴۸۰۸۸۲

قیمت ۲۰۰۰۰۰ تومان

همه حقوق برای مولف محفوظ است.

## فهرست مطالب

---

### فصل ۱: ازدواج

مقدمه	.....
مفهوم ازدواج	.....
ارزش‌های ازدواج	.....
باورها و انتظارات ازدواج	.....
ابعاد انتظار از ازدواج	.....
۱) انتظار واقع بینانه	.....
۲) انتظارات ایده آل گرایانه	.....
۳) انتظارات بدبینانه	.....
شناخت همسر و عوامل مرتبط با ابعاد آن	.....
- اهداف، ارزش‌ها و اعتقادات	.....
- تفاهم اقتصادی	.....
- شناخت خانواده و اطرافیان	.....
- شناخت خصیصه‌های شخصیتی و رفتاری	.....
- درک روحیات و کفویت	.....
انواع شناخت همسران از همدیگر	.....
- توجه انتخابی	.....
- اسنادها	.....
- پیش‌گویی	.....
- فرض‌ها و استانداردها	.....
منابع	.....

### فصل ۲: دزدگی زناشویی

مقدمه	.....
دزدگی زناشویی	.....
چگونگی پدیدآیی دزدگی	.....

نظریه‌های مرتبط با دلزدگی زناشویی .....

عوامل تشدید کننده دلزدگی زناشویی .....

عوامل کاهش دهنده دلزدگی زناشویی .....

منابع .....

### فصل ۳: طلاق

مقدمه .....

مفهوم شناسی طلاق .....

آسیب شناسی طلاق .....

عوامل موثر در پیدایش طلاق .....

- عوامل فرهنگی و اجتماعی .....

- مسائل روانشناختی .....

- مسائل اقتصادی .....

- مسائل جنسی .....

- فضای مجازی .....

- عوامل شناختی موثر در طلاق براساس پژوهش‌ها .....

منابع .....

### فصل ۴: دیدگاه‌های مرتبط با طلاق

مقدمه .....

نظریه بوون .....

نظریه شناختی و رفتاری .....

دیدگاه همسان همسری .....

دیدگاه سیستمی خانواده .....

دیدگاه سیبرنتیک .....

دوگانگی عاطفی-شناختی .....

نظریه انصاف .....

نظریه مثلث عشق استرنبرگ .....

نظریه تعارض .....

نظریه طلاق روانی .....

منابع .....

## فصل ۵: تعاریف مفاهیم شناختی موثر و مرتبط با روابط زناشویی

مقدمه .....

تحریف‌های شناختی .....

طرحواره های ناسازگار .....

هوش عاطفی-هيجانی .....

انتظارات زناشویی .....

سواد عاطفی .....

انعطاف پذیری شناختی .....

منابع .....

## فصل ۶: طلاق شناختی، طلاق عاطفی و طلاق توافقی

مقدمه .....

طلاق شناختی .....

طلاق عاطفی .....

طلاق توافقی .....

ارتباط طلاق شناختی و طلاق عاطفی .....

منابع .....

## فصل ۷: استرس‌ها و مولفه‌های مرتبط با طلاق شناختی

مقدمه .....

استرس‌های زندگی زناشویی مرتبط با شناخت .....

- شروط ضمن عقد .....

- سابقه طلاق والدین .....

- اشتغال و استقلال مالی زنان .....

- اختلاف سنی ازدواج .....

- اختلاف سطح تحصیلات .....

-باور به کامل بودن همسر .....

مولفه‌های طلاق شناختی .....

- ..... تفکر ایده آلیستی -
- ..... نگرش تخریب کنندگی -
- ..... ذهن خوانی -
- ..... ادراک وابسته -
- ..... عدم بلوغ شناختی -
- ..... پاتولوژی هم بافته -
- ..... منابع

### فصل ۸: نگاهی به زوج درمانی مرتبط با عوامل شناختی طلاق

- ..... مقدمه
- ..... زوج درمانی سیستماتیک
- ..... زوج درمانی شناختی - رفتاری
- ..... زوج درمانی رفتاری - ارتباطی
- ..... زوج درمانی هیجان مدار
- ..... زوج درمانی راه حل محور
- ..... منابع

### فصل ۹: ضرورت توجه به مشاوره پیش از ازدواج

- ..... مقدمه
- ..... مشاوره پیش از ازدواج
- ..... عوامل مؤثر بر تمایل مشارکت در مشاوره پیش از ازدواج
- ..... باورهای فردی
- ..... خوداتکایی
- ..... دانش و آگاهی
- ..... تجارب قبلی استفاده از مشاوره
- ..... احساس نیاز
- ..... ترغیب دیگران، اطلاع رسانی و آگاهی
- ..... اجبار
- ..... نیازسنجی و متناسب بودن
- ..... ویژگی‌های ارائه دهنده مشاوره یا کمک

- موضوع و کیفیت .....
- ترس از خود افشایی و احساس شرم .....
- انگ و برچسب .....
- هزینه و زمان و در دسترس بودن .....
- تعهد .....
- شیوه اجرای برنامه ها .....
- تفاوت های جنسیتی و نژادی .....
- نظریه‌های مرتبط با تمایل به مشاوره .....
- نظریه آدلر .....
- نظریه راکتانس .....
- نظریه الیزابت بات .....
- رویکرد راه حل محور .....
- منابع .....





## پیشگفتار

یکی از مهمترین چالش‌هایی که هر جامعه‌ای همیشه با آن روبه‌رو است، واقعیتی بنام طلاق می‌باشد. پدیده‌ای که در جوامع امروزی با سرعت زیادی در حال افزایش است و آثار و پیامدهای عمیق اقتصادی، اجتماعی، روانشناختی، و قانونی بر مردان و زنان مطلقه دارد. مسلماً چنانچه عوامل پیش‌بینی و علل یک پدیده شناسایی شود راه مقابله با آن هموارتر می‌شود. در مورد پدیده طلاق هم صدق می‌کند به گونه‌ای که با شناسایی عوامل پیش‌بینی‌کننده طلاق می‌توان برای کاهش پیامدهای منفی آن برنامه‌ریزی لازم را انجام داد و راهکارها و درمان‌های لازم را بکار گرفت. مطالعات نشان داده‌اند عوامل مختلفی همچون عوامل اجتماعی، اقتصادی، عاطفی، خانوادگی و مسائل جنسی در پیدایش طلاق تاثیر دارند. در بررسی علت طلاق، علاوه بر سبب‌هایی که مطرح شد، توجه به علل فردی و روانشناختی از جمله شناختی- هیجانی که منجر به طلاق می‌شوند، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار هستند. باورها و شناخت‌ها در نحوه ارتباطات زوجین بسیار تاثیرگذار بوده و شناخت این باورها و نفوذ آن‌ها در روابط زوجین و کارکرد آن در سازگاری رضایت زناشویی را نمی‌توان نادیده گرفت.

فرآیند شناختی در تبیین نوع عملکرد و رفتار افراد بسیار مهم است. در واقع این شناخت افراد است که تعیین می‌کند یک موقعیت را چگونه تعبیر و تفسیر کنند، به‌گونه‌ای که اگر افراد دچار تحریفات و تغییرات شناختی منفی شوند و به شکل‌های مختلفی هم‌چون افکار خودآیند و خطاهای شناختی درآید، فرد عملکرد متناسب با موقعیت را مناسب انجام نخواهد داد. این عملکرد نامناسب ناشی از شناخت‌های معیوب زوجین نیز می‌تواند نتایج منفی را به وجود آورد و موجب آسیب‌پذیری زوجین در مقابل عوامل مختلف در به وجود آوردن طلاق شوند. مطالعات متعددی بر اهمیت عوامل شناختی صحنه گذاشته‌اند. نظریه‌پردازان شناختی و رفتاری مشکلات زناشویی را نتیجه مهارت‌های ناکارآمد همسران در برقراری ارتباط، ناتوانی در حل موثر مشکلات و تعارض‌ها، انتظارات و باورهای غیرمنطقی و تبادلات رفتارهای منفی می‌دانند. با وجود اینکه بسیاری از مشکلات زوجین که به طلاق می‌انجامد به عوامل شناختی مربوط است، کمتر به بررسی این عامل در زندگی زناشویی پرداخته شده است.

اغلب اختلافات زناشویی نه به دلیل عدم علاقه بین زوجین و نه به دلیل تفاوت‌های اساسی، بلکه زوجین ممکن است ناخواسته در روابط خود به دلیل اشتباهات ذهنی و شناختی موجب اختلافات زناشویی و افزایش نارضایتی در زندگی زناشویی و طلاق عاطفی شوند. نتایج مطالعات نشان می‌دهد اختلال در زمینه‌های هیجانی و شناختی منجر به پیدایش طلاق شناختی و سپس طلاق عاطفی بین زوجین می‌شود. به عبارتی زوجین قبل از طلاق عاطفی دچار پدیده‌ای بنام طلاق شناختی می‌شوند. اولاً در تعریف طلاق شناختی باید گفت: «به فرآیندهای شناختی اعم از نگرش‌ها، باورها، اندیشه‌ها، نقشه‌های ذهنی، طرحواره‌های ذهنی و مواردی از این قبیل که در نوع عملکرد، رفتار و روابط زوجین با یکدیگر تاثیر می‌گذارد و زوجین را در تعبیر و تفسیر کردن موقعیت‌ها هدایت می‌کند به گونه‌ای که اگر تعبیر و تفسیر در زوجین با خطای شناختی، افکار منفی‌گرایانه و تحریف همراه باشد، پدیده‌ای بنام طلاق شناختی تجلی پیدا می‌کند». ثانیاً سوالی که ممکن است برای خوانندگان محترم به وجود آید، این است که چطور قبل از طلاق عاطفی، طلاق شناختی صورت می‌گیرد؟ پژوهشگران و روانشناسان عوامل مختلفی را در پیدایش طلاق عاطفی سبب می‌دانند، ولی در این میان ردپای عامل مهمتری وجود دارد که منجر به رسیدن این عوامل، به اهدافشان می‌شود. بین این عوامل مختلف و طلاق عاطفی مکانیسم قوی وجود دارد که منجر به به وجود آمدن تعارض بین زوجین شده و زمینه را برای طلاق عاطفی مساعد می‌کند. این مکانیسم در میان افراد مختلف متفاوت است. علاوه بر تاکید روی این موضوع که این مکانیسم باید در بین افراد یکسان باشد ولی عدم تعادل دو مکانیسم یا به عبارتی وجود تعارض بین این مکانیسم‌های مختلف بین افراد، منجر به تعارض در سطح زندگی شده و فاصله‌گیری روانی و عاطفی، که همان طلاق عاطفی است را به ارمغان می‌آورد. نکته قابل توجه اینجاست که این مکانیسم علاوه بر اینکه منجر به تعارض می‌شود، در فرآیند طلاق عاطفی تغییر شکل داده و منجر به تداوم وضعیت طلاق عاطفی و عدم جدایی رسمی که همان طلاق محضری است، می‌شود. به نظر می‌رسد این مکانیسم همان شناخت افراد است. به عبارتی زوجین قبل از طلاق عاطفی، طلاق شناختی را تجربه می‌کنند، یعنی افکار خودآیند در ذهن که بسیار تحریف شده از واقعیت است، منجر به فعال شدن هیجانات و عواطف منفی می‌شود و در نتیجه فاصله‌گیری عاطفی به وجود می‌آید. این موضوع را نظریه سیستم

شناختی- عاطفی میشل (۱۹۷۳) بهتر توجیه می‌کند؛ به عبارتی «تغییر در شناخت، عواطف مطابق خود را فرا می‌خواند». علاوه بر این مطالعات تحقیقاتی و تجارب بالینی روانشناسان و مشاوران نشان می‌دهند بین شناخت، افکار و هیجان زوجین با طلاق عاطفی رابطه وجود دارد. استرس‌های زندگی زناشویی (مراجعه شود به فصل ۷) موجب می‌شوند تمرکز زوجین از خود و روابطشان با همسر برداشته شود و اختلال در تمرکز، گاه‌ها به صورت خواسته و ناخواسته منجر به ایجاد شکاف‌های شناختی و عاطفی در روابط زوجین شود. مثلاً اغلب اتفاقاتی که در زمان عقد زوجین (شروط ضمن عقد) رخ می‌دهد می‌تواند در مراحل بعد زندگی به شکل خطاهای شناختی نشان داده شود. در واقع این شروط در گذر زمان خود را تبدیل به واقعیت‌های مطلق کرده و منجر به بی‌توجهی زوجین به سایر جنبه‌های زندگی زناشویی شده و در نهایت مقدمه‌ای برای به وجود آمدن سایر خطاهای شناختی می‌شود که در نهایت تاثیر خود را در پدیده‌ای بنام طلاق شناختی و سپس طلاق عاطفی بین زوجین می‌گذارد.

وجود ردپای عوامل شناختی موثر بر طلاق زوجین و شیوع پدیده‌ای با عنوان «طلاق شناختی» قبل از بروز طلاق عاطفی زوجین می‌تواند توجیه منطقی برای مداخله و اقدام فوری در عوامل شناختی طلاق باشد. چرا که عواطف منفی در نتیجه‌ی برداشتها و نگرش‌های زوجین شکل می‌گیرند. بر همین اساس، می‌توان بیان کرد قبل از عواطف منفی، زوجین نوعی باور و شناخت از موقعیت‌ها به دست می‌آورند و در نهایت دچار طلاق عاطفی می‌شوند. برای اولین بار موضوعی با عنوان طلاق شناختی در پایان نامه اربطی (۱۳۹۷) با استاد راهنما دکتر لقمان ابراهیمی و با استاد مشاور دکتر مجید یوسفی افراشته صورت گرفت که در این پایان نامه سعی بر آن شد مولفه‌های طلاق شناختی شناسایی شود. بعد از آن پایان نامه دیگری در باب تدوین و ارزیابی الگوی طلاق شناختی توسط عباس نجفی‌پور تابستانق (۱۳۹۹) با استاد راهنما دکتر لقمان ابراهیمی و استاد مشاور محسن امیری صورت گرفت. با توجه به اهمیت بعد ذهنی و شناختی مسئله به عنوان یکی از عوامل موثر در طلاق و با توجه به کمبود مطالعات بصورت پژوهشی و اجرای بسته‌های آموزشی و پروتکل‌های درمانی در جهت کاهش آسیب؛ ضروری است مطالعات پژوهشی و کارگاه‌های آموزشی جهت ذهن آگاهی به زوجین چه در طول زندگی زناشویی و چه بصورت آموزش پیش از ازدواج انجام گیرد. در آخر لازم به ذکر

است که در جهت کاهش آسیب های طلاق شناختی و جلوگیری از شیوع و مقابله درست با آن، نیازمند همکاری پژوهشگران و روانشناسان و مشاوران است. امید است این پژوهش که حاصل سال ها تلاش، مطالعه، تجربه و بررسی علمی است، مورد توجه و کاربرست روانشناسان و مشاوران، اساتید محترم، دانش پژوهان، دانشجویان و سیاستگذاران حوزه روانشناسی قرارگیرد و از مطالب آن به منظور بهبود فرایند پژوهش بهره گرفته شود.