

أثر الطلاق على الأسرة pdf

أثر الطلاق على الأسرة

إن الطلاق أصبح من بين الأمور التي تقابلنا في الحياة اليومية، حيث إن معدلات الطلاق ازدادت في الآونة الأخيرة بشكل كبير، وبالتالي أصبح له أثره الذي يطول الفرد والمجتمع، ويمكن معرفة آثار الطلاق من خلال ما يلي:

1- الآثار السلبية للطلاق على الزوج

هناك بعض الدراسات التي أوضحت أن الرجل يعتبر الأكثر تأثرًا بالطلاق، وذلك مقارنةً بالمرأة على المدى القصير، حيث يظهر هذا بشكل خاص فيما يتعلق بالرعاية والتدابير الذاتية، فقد كان الزوج يعتمد بشكل كامل على زوجته في الكثير من الأمور المختلفة.

أما عن المدى المتوسط والبعيد فإن الآثار المترتبة على الطلاق تكون نوعًا ما متشابهة بين الزوج والزوجة، فهي آثار نفسية وجسدية ينتج عنها مواجهة صعوبة في الاندماج من جديد مع الأسرة والبشر بشكل عام مرة أخرى.

الجدير بالذكر أن الرجل في الغالب سوف يعاني من ضعف في التواصل مع أطفاله في حالة كانت الحضانة لدى الأم، الأمر الذي سيجعله يشعر بالبعد عنهم، وأنه لم يعد جزء كبير ومهم من يومهم وحياتهم، وأنه لن يتمكن من أن يشارك الأحداث المهمة لهم، بل سوف يكون منتظرًا موعد معين لكي يقابلهم.

بالنسبة إلى الجانب الوظيفي المادي فإنه يظهر في انعدام استقرار الرجل في وظيفة معينة، بل يمكن أن يصل الأمر إلى أن يفقد وظيفته وأن يكون عاطلاً عن العمل، وهذا يكون نتاج ما تعرض له من ضغوطات نفسية في وقت الطلاق.

2- آثار الطلاق على الزوجة

هناك الكثير من الآثار السلبية التي تواجهها المرأة بعد الطلاق، حيث قد تصل تلك الآثار إلى الاكتئاب، وأيضًا بعض المشاعر الخاصة بالذنب والقلق تجاه أطفالها، ويرجع ذلك إلى شعورها بزعة استقرار الأسرة.

تتأثر المرأة أيضًا على الجانب الاقتصادي بعد الطلاق، حيث يكون هذا التأثير السلبي هو الأكبر، ويرجع ذلك إلى تراكم الأعباء الاقتصادية عليها التي ترتبط بدفع الفواتير والمسكن والنفقات المنزلية، وغير ذلك الكثير.

3- آثار الطلاق على الأبناء

من بين الآثار المترتبة على الطلاق الآثار الخاصة بالأبناء، حيث إن الأطفال سيُصابون بالكثير من الآثار السلبية المختلفة في حياتهم وأيضًا صحتهم النفسية التي يجب الاهتمام بها في هذا السن.

الجدير بالذكر أن تلك الآثار تنقسم إلى آثار قصيرة المدى، وذلك لظهورها بعد الطلاق مباشرةً، والتي تتمثل في بعض القلق والعصبية والميل للعزلة والتقلبات المزاجية بالإضافة إلى حالة الشعور بخيبة الأمل بسبب تفتت الأسرة.

أما عن الآثار طويلة المدى فإنه سوف تظهر على السلوك الاجتماعي الخاص بهم تجاه الآخرين، كما أنهم سيُصابون بالفشل في أن يبنوا علاقات سليمة، وسوف يتعرضون للاكتئاب.

4- آثار الطلاق وارتفاع معدل الجرائم

يُذكر أنه هناك علاقة طردية بين الطلاق ومعدل الجرائم، حيث إن الأشخاص الذين نشأوا في عائلة منفصلة يميلون إلى العنف وارتكاب الجرائم، ويرجع ذلك إلى غياب الاهتمام والوعي الذين يكون الشخص في حاجة إليه منذ طفولته، والذي ينتج عنه النشأة في بيئة صحية تجعله يفرق بين الخطأ والصواب.

وعليه يمكنه تصحيح سلوكه بشكل يمنع من أن يرتكب أيّ فعل سيء عندما يكبر، الأهم من ذلك أن المرء يكون عنيف بعد ذلك بسبب فقدانه حنان الأم في صغره مع حرمانه من الكثير من الأشياء المهمة في حياته.

يُذكر أيضًا أن غياب الأب من الأمور المسببة في ارتفاع معدل الجرائم من قبل الأفراد، حيث إن الأب يكون رادعًا ضد الأفعال السيئة، فمرتكب الجريمة لا يوجد من يسأله عما يرتكب، وهذا ما يجعل معدل ارتكاب الجرائم في ارتفاع مستمر.

نصائح التعامل مع أضرار الطلاق والحد منها

من أجل الحد من أضرار الطلاق يلزم اتباع بعض النصائح التي يمكن التعرف عليها من خلال ما يلي:

- أن يعمل الطليقان على أن يعتنيا بأنفسهما جيدًا، مع المحافظة على الطاقة الإيجابية وتلقي الدعم من الأصدقاء لكي يتم التخلص من المشاعر السلبية التي ترافق قرار الانفصال.
- المحافظة على لياقة الجسم مع العناية بالذات بعد أن يتم الطلاق، ويتم هذا عن طريق ممارسة الكثير من التمارين الرياضية، مع العمل على تناول الغذاء بنمط صحي مفيد للجسم.

- المحافظة على التواصل مع الأطفال من خلال وضع خطة توعية لتلك الخطوة، وأيضًا يجب الحفاظ على حياة صحية لهم من خلال توعيتهم بهذا القرار وعدم مفاجئتهم به، أو الابتعاد عنهم فجأة.
- أن يتم الحفاظ على علاقة جيدة يكون أسسها التعاون، الاحترام، الأمان، الاجتهاد، وأيضًا تعريف الأطفال أن الانفصال لا يبعد الوالدين عنهم.
- يُذكر أنه يجب التعاون من أجل توفير حاجة الأطفال وألا يتم عمل تغييرات فجائية في حياتهم تجهدهم عاطفيًا.
- الاستعانة باستشاري العلاقات الزوجية أو الاستشاري النفسي من أجل تجاوز آثار الطلاق السلبية