

راههای پیشگیری از طلاق عاطفی

زهره کارگر^۱

چکیده

طلاق عبارت است از برهم زدن مرد پیمان زناشویی را و بر خلاف نکاح که از استحباب برخوردار است، طلاق از کراهت و مبغوضیت برخوردار می باشد. طلاق عاطفی یا طلاق خاموش، خطرناکترین نوع طلاق است و علایم آن عبارت است از: عدم توجه به خواسته های همسر، مخدوش شدن نقش های خانواده، سرکوب شدن نیازها و ... زن و شوهر به طور فیزیکی از هم جدا نمی شوند و در کنار هم زندگی می کنند. یکی از انواع طلاق است که در جایی ثبت نمی شود و در مقابل طلاق رسمی و قانونی است. اسلام سخت باطلاق مخالف است و می خواهد تا حد امکان طلاق رخ ندهد. آیات و روایات بسیاری مبنی بر مذمت طلاق وارد شده است.

کلیدواژه:

طلاق عاطفی، پیامدها، استراتژی، مدارا

^۱ طلبه پایه هفتم مدرسه علمیه حضرت زهرا (س) میبد

مقدمه

اولین جوانه های ارتباط بین انسان ها ، در حریم خانواده پدیدار میشود و بهترین خاستگاه روابط سالم ، خانه و خانواده میباشد ، رابطه خوشایند و آرام بخش زن و شوهر نه تنها مناسبترین بستر رشد و شکوفائی و تعالی شخصیت آنها را فراهم می نماید ، بلکه چنین رابطه ای از نیازهای ضروری فرزندان نیز به شمار می رود و به نوبه خود در رشد و تعالی آنها بسیار مؤثر است . خانواده مهمترین نهاد اجتماعی است که نقش اساسی در سلامت جامعه دارد و زوجین بعنوان نیروی تعیین کننده جهت و شیوه حرکت خانواده در چرخه زندگی آن توجه ویژه ای را می طلبد .

ارتباط سراسر زندگی انسان را در بر گرفته است ، انسان به کمک ارتباط زنده مانده ، رشد و تکامل می یابد و سعادت و خوشبختی وی تا حد زیادی به چگونگی رابطه او با دیگران بستگی دارد ، ارتباط در تعیین رضایت زناشویی و ایجاد روابط نزدیک و صمیمی بین زوجین نقش مهمی بازی می کند ، ارتباطات زناشویی می تواند دست مایه شادی و یا منبع بزرگ رنج و تألم باشد . عشق از امید شروع میشود ، امید از روزی که احساس فرد درک یا پذیرفته شود و ارتباط دلیذیری به وجود آید ، ارتباط به زن و شوهر این امکان را می دهد که با یکدیگر به بحث و تبادل نظر بپردازند ، مشکلات شان را حل کنند و از نیازهای هم آگاهی پیدا کنند ، زوج هائی که نتوانند با یکدیگر ارتباط برقرار کنند در یک وضعیت نامشخص قرار می گیرند ، وجود نقص در برقراری ارتباط به آشفتگی رابطه منجر میشود ، ناسازگاری در روابط موجود بین زوجین ، قویترین پیوندهای انسانی در مستحکم ترین قرارگاه آن را در معرض تهدید جدی قرار میدهد . سازگاری زناشویی پیوندی دوستانه همراه با تفاهم و درک یکدیگر و تعادلی منطقی میان نیازهای مادی و معنوی همسران است . تعارض بین فردی نوعی تعامل است که در آن اشخاص تمایلات ، دیدگاه ها و عقاید متضادی را بیان می کنند ، بعضی محققان آن را رخدادی عادی در زندگی زناشویی می دانند. تعارض همیشه منفی نیست ، بلکه روشی که زوج ها برای مدیریت تعارض بکار می برند ، می تواند تاثیر منفی بر رابطه داشته باشد ، نخستین نشانه های هشدار دهنده در مورد اینکه تعارض در حال افزایش و شدت می باشد ، اغلب همراه با رخ دادن

مسائلی از قبیل طعنه زنی و کنایه ای بودن ، سر به سر همدیگر گذاشتن ، بهانه گیری ، فریاد یا نعره کشیدن ، دوری از همدیگر و سکوت سنگین می باشند . (شیخ حر عاملی ، ج ۲۰ و ۲۲ ، باب ۱ ، ۱۱۰۴ق)

عوامل طلاق عاطفی

زندگی سرشار از تلاطمات است. خانواده‌هایی که از بنیان متزلزلی تشکیل شده اند اجازه می‌دهند مشکلات و مسائل جزئی به بنیان خانواده رخنه کرده و به آسانی به جدل و بحران تبدیل شود. همین تنش‌ها و درگیری‌های زیاد، خستگی عاطفه به دنبال می‌آورد و روابط را سرد می‌کند. طلاق عاطفی، آسیبی فراگیر نه تنها در کشور ما بلکه در تمام دنیا می‌باشد. این مسأله علت‌های گوناگونی دارد. علت‌هایی مانند محدودیت‌های اجتماعی و فرهنگی، مشکلات اقتصادی، ازدواج‌های تحمیلی، ترس و فرار از تنها ماندن، چشم و هم چشمی با دوستان و فامیل در امر ازدواج، خشونت و عصبانیت، مادیات، تجمل گرایی و تشریفات بیش از حد، خود بزرگ بینی و تحقیر دیگری، بقای نسل، ترس از حرف‌های اطرافیان، دو رویی، پنهان کاری و... . حال به عوامل اجتماعی- فرهنگی، عوامل روانی، عوامل اقتصادی، عوامل از نظر قرآن کریم و عوامل قبل از ازدواج می‌پردازیم.

عوامل اجتماعی- فرهنگی موثر بر طلاق عاطفی

۱. عدم تفاهم و توافق فکری در زمینه مسائل اقتصادی ، اعتقادات مذهبی ، آداب و سنن اجتماعی .
 ۲. عدم تناسب میان واقعیات و توقعات .
 ۳. برآورده نشدن انتظارات از نقش همسری و احساس زیان بالا در فرد و به دنبال آن احساس عدم رضایت و مطلوبیت مورد نظر از زندگی.
 ۴. افزایش تعارضات همسران در نتیجه کاهش همکاری - کاهش رابطه جنسی - افزایش واکنش‌های هیجانی ، افزایش جلب حمایت فرزند - کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان و دوستان همسر
- افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود .

۵. تعاملات منفی میان زوجین همچون اجتناب از بحث و مذاکره و کناره گیری از برقراری تعاملات مثبت و سازنده .

۶. ناتوانی در حل تعارضات زندگی مشترک .

۷. فقدان اطلاعات جنسی ، فقدان مهارت های جنسی و انتظارات و عملکرد غیرواقع بینانه .

۸. ناتوانی در انتقال احساسات به همسر .

۹. فقدان احساس صمیمت و عدم احساس عشق .

۱۰. مغایرت در باورهای مذهبی زوجین .

۱۱. نپوشیدن لباس خوب و ترک آرایش زنان در منزل برای همسر.

۱۲. عدم رعایت محدوده شرع برای همسر از حیث طنازی ها و عشوهِ گری های خارج از

جایگاه منزل و همسر .

۱۳. عدم توانائی مرد در ابراز میزان محبت قلبی خود نسبت به همسرش .

۱۴. تهمت زدن زوجین به همدیگر .

۱۵. گسترش اخلاق خودگرایی و عدم توجه به خواسته ها و نیازهای فرد مقابل در زندگی

زناشوئی .

۱۶. نداشتن احساس مسئولیت ، بی وفائی و خیانت ، برآورده نشدن انتظارات .

۱۷. خوشگذرانی های نامشروع و معاشرت آشکار و پنهان زوجین با افراد ناباب.

۱۸. نشان ندادن علاقه به زن از سوی مرد .

۱۹. تمرکز افراطی بر ارضاء نیازهای دیگران در زندگی روزمره و عدم توجه به نیازهای همسر .

۲۰. برآورده نشدن انتظارات از نقش همسری و بر هم زدن تعادل و عدم برابر هزینه و پاداش

مبادله از نظر هر یک از زوجین.

۲۱. قادر نبودن زن به رفت و آمد با خانواده اش بدون اجازه شوهر .

۲۲. فقدان مهارت های اجتماعی زوجین .

۲۳. فقدان مهارت های ارتباطی منجر به توقف رابطه صمیمانه و پناه بردن به سکوت و عدم همراهی عاطفی میشود
۲۴. نبودن فرهنگ گفتگو بین خانواده ها .
۲۵. گفتن زوج به زوجه --« من برای چیزی که تو دوست داری پیشیزی ارزش قائل نیستم .
۲۶. تفاوت سنی زیاد بین زوجین ، باعث عدم درک متقابل و همچنین تعامل کمتر میشود ، بنابراین بین تقاضاها و پاداش های آنها هماهنگی بسیار ضعیفی بوجود می آید .
۲۷. دخالت اطرافیان ، اعتیاد ، بی نظمی ، سوءتفاهم ، ناهماهنگی طبقاتی ، عدم ابراز محبت به همسر ، بی احترامی به خانواده همسر ، عدم مشورت در امور زندگی .
۲۸. پایبندی به خرافات ، تفاوت تربیتی، مخالفت با تحصیل ، مخالفت با رفت و آمد با فامیل ، زندگی در محل غیردلخواه ، اختلاف نظر در تربیت فرزندان ، وضعیت ظاهری نامناسب.
۲۹. به رخ کشیدن افتخارات توسط یکی از زوجین.
۳۰. عدم صداقت زوجین در زندگی زناشویی.
۳۱. نازائی ، مشکلات باروری همسر . به تبع آن ازدواج مجدد موقت یا دائم همسر .
۳۲. جدایی فیزیکی زوجین از یکدیگر در محیط منزل و به تبع آن تماس چشمی کم زمینه های طلاق عاطفی را فراهم می کند. (طباطبایی بروجردی ، ج ۲۵ ، ۱۳۷۰ق)

دلایل طلاق عاطفی از نظر قرآن کریم

- الف) عدم توجه یا کم توجهی به نیاز جنسی همسر بطور مطلق .
- ب) خیانت همسران نسبت به یکدیگر .
- ج) ناتوانی جنسی در مرد و سردمزاجی در زن .
- د) عدم شناخت متقابل جایگاه یکدیگر و وظایف خود نسبت به دیگری .

دلایل طلاق عاطفی قبل از ازدواج :

در دهان همسرتان لقمه بگذارید

پیامبر عزیز خدا صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: «ان الرجل لیؤجر فی رفع اللقمه الی فی امراته ؛ مرد در برابر لقمه ای که در دهان زنش می‌گذارد پاداش می‌برد».

به استقبال و بدرقه همسرتان بروید

مردی خدمت رسول خدا صلی الله علیه و آله آمد و عرض کرد: همسری دارم که هرگاه وارد خانه می‌شوم به استقبال می‌آید، و چون از خانه بیرون می‌روم بدرقه‌ام می‌کند و زمانی که مرا اندوهگین می‌بیند می‌گوید: اگر برای رزق و روزی [او مخارج زندگی] غصه می‌خوری، بدان که خداوند آن را به عهده گرفته است و اگر برای آخرت خود غصه می‌خوری، خدا اندوهت را زیاد کند [و بیشتر به فکر آخرت باشی]. رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمودند: «ان لله عمالا و هذه من عماله لها نصف اجر الشهيد ؛ برای خدا کارگزارانی [در روی زمین] است و این زن یکی از کارگزاران خداست که پاداش او برابر با نیمی از پاداش شهید است».

البته قدر مسلم دستورات داده شده در قالب حدیث توسط ائمه (ع) بیش از این مباحث است، اما عمل به چند حدیث در این خصوص هم قدر مسلم نه تنها از طلاق‌های عاطفی پیشگیری می‌کند بلکه در صورت وجود چنین مشکلی در خانواده نیز موجب رفع آنها خواهد شد. (فردوسی پور ، ۱۳۸۴)

دید منفی خود را عوض کنید

این احساس که گذراندن زندگی با طرف مقابل پوچ و عبث است. طرف مقابل درک درستی از شرایط ندارد. این دیدگاه که همسر ما هیچگاه اصلاح نخواهد شد باعث جلوگیری از درمان طلاق عاطفی می‌شود. بسیاری از ما به دنبال فرشته نجات هستیم. نمی‌خواهیم رفتارهای ناپسند خود را ترک کنیم. نمی‌خواهیم تن به تغییر و درمان دهیم. این ها مصادیق کوچک نزدیک شدن به طلاق عاطفی است. بایستی این نکه را در نظر گرفت که ازدواج یک پدیده دو طرفه است. افراد باید مکمل یکدیگر باشند. همانطور شانه خالی کردن

از مسئولیت ها توسط ما چیزی را حل نخواهد کرد. بر دوش کشیدن بار تمام مشکلات توسط ما نیز چاره ساز نیست.

کودک باشید!

ما برای زندگی زناشویی نیازمند مهارت هستیم. متأسفانه بعضا بدون داشتن هیچ مهارتی وارد زندگی مشترک می شویم. به یک کودک نوپا دقت کنید. همه چیز را در جهت رسیدن به هدفش که همان راه رفتن است به کار می برد. ممکن است هزاران بار زمین خوردن را تجربه کند. هرگز ناامید نمی شود و به تمرین و تکرار ادامه می دهد. شما نیز کودک باشید! در جهت یادگیری مهارت های زناشویی مصمم باشید. برای درمان طلاق عاطفی تمام تلاش خود را به کار بگیرید. از زمین خوردن ها نهراسید. (نوابی نژاد ، شکوه . ملک ، ۱۳۸۹)

مرور خاطرات

در بالا اشاره کردیم که گاهی یک ازدواج با حرارت و شور زیادی آغاز می شود. ممکن است در ابتدا تماما ایده آل باشد اما منجر به طلاق عاطفی شود. یک کاغذ و قلم تهیه کنید. تمام خصوصیات مثبت همسران را در آن یادداشت کنید. تمام ویژگی هایی که در ابتدا باعث شده بود شما شیفته او شوید را یادداشت کنید. از عکس ها و فیلم ها غافل نشوید و خاطرات زیبایتان را مرور کنید.

گاهی ما علاقه خود را زیر بار مشکلات و روزمرگی ها دفن می کنیم. اگر این علاقه را بازیابی کنیم دل سردی ما از بین می رود. ممکن است مشکل شدیدی نیز وجود داشته باشد که دلیل طلاق عاطفی ما باشد. در این حالت با علاقه و اشتیاق بیشتری در صدد حل مشکل بر میاییم.

دخالت ممنوع!

بعضا یکی از اصلی ترین دلایل طلاق عاطفی دخالت بی جای دیگران در روابط ماست. دیگران صرفا یک رویه از زندگی ما می بینند. آن ها بر اساس این ظواهر قضاوت می کنند و برای ماتصمیم می گیرند. هیچ کس برای

شما دلسوز تر از خودتان نیست. ضمن این که اگر حتی فردی از روی علاقه و دلسوزی در مسائل شما دخالت می کند اطلاعات و بینش کافی را ندارد تا راهکار مناسبی ارائه دهد. ما می توانیم از تجربه سایرین بهره ببریم. اما فراموش نکنید کسی که می تواند مستقیماً به ما راهکار ارائه دهد تراپیست ماست. پس در برخورد با دیگران تماماً حرمت ها و خط قرمز هایتان را مشخص کنید.

نتیجه

طلاق عبارت است از برهم زدن مرد پیمان زناشویی را و بر خلاف نکاح که از استحباب برخوردار است، طلاق از کراهت و مبغوضیت برخوردار می باشد. طلاق عاطفی یا طلاق خاموش، خطرناکترین نوع طلاق است و علایم آن عبارت است از: عدم توجه به خواسته های همسر، مخدوش شدن نقش های خانواده، سرکوب شدن نیازها و ... زن و شوهر به طور فیزیکی از هم جدا نمی شوند و در کنار هم زندگی می کنند. یکی از انواع طلاق است که در جایی ثبت نمی شود و در مقابل طلاق رسمی و قانونی است. اسلام سخت باطلاق مخالف است و می خواهد تا حد امکان طلاق رخ ندهد. آیات و روایات بسیاری مبنی بر مذمت طلاق وارد شده است. از عوامل زمینه ساز طلاق عاطفی می توان به عدم کفویت زوج و زوجه در اسلام و ایمان، اخلاق، سن و تحصیلات، عدم انتخاب صحیح و درک متقابل زوجین، عدم آموزش و مهارت های زندگی قبل از ازدواج، سوء مدیریت در زندگی اجتماعی و زناشویی، آسیب دیدن کارکردهای زیستی و عاطفی خانواده، عدم توجه به جاذبه های جنسی، از بین رفتن قبح طلاق، روح تجمل و اسراف، فریب در ازدواج، دخالت دیگران در زندگی، رواج دوستی های اینترنتی و خیابانی، اعتیاد به مواد مخدر و بیکاری اشاره کرد و از دلایل افزایش طلاق در جامعه می توان به کمرنگ شدن ارزش های اخلاقی در بین جوانان، ترویج روزافزون فردگرایی، فقدان سرمایه گذاری برای زندگی مشترک، عدم درک صحیح یکدیگر، مسوولیت گریزی، تقلید کورکورانه از فرهنگ بیگانه و از آسیب های طلاق عاطفی بر نظام خانواده می توان به تزلزل و سستی بنیان خانواده، اختلالات روحی و روانی زوجین، روابط جنسی موازی، ناتوانی زوجین در تربیت فرزندان، طلاق عاطفی الگوی منفی، عدم سازش زوجین و ناهنجاری های اجتماعی اشاره نمود. از راه های پیشگیری از طلاق عاطفی می توان به درمان اختلالات روحی و روانی زوجین نظیر افسردگی، اضطراب، استرس و خشونت و پرهیز از تحریک

اطرافیان، همکاری و درک متقابل زوجین، حفظ استقلال زندگی زنشویی، یادگیری مهارت ارتباط موثر، عدم توجه به حرف دیگران، دخالت بی جای اقوام و بستگان، تغییر سبک زندگی خانواده ها، لزوم یادگیری مهارت های زندگی و آموزش های قبل از ازدواج، عدم حمایت خانواده از طلاق، کاهش عواطف و احساسات زوجین، پایین آوردن سطح انتظارات، دوری از هر گونه تحقیر و تهمت و ایجاد شور و نشاط در محیط بیرون و خانواده اشاره کرد.

منابع و مأخذ:

۱. پایگاه اطلاع رسانی باشگاه خبر نگاران جوان.
۲. حلی، مقداد بن عبدالله السيوري، كنز العرفان في فقه القرآن، ۸۲۶ق
۳. شيخ حر عاملی، وسايل الشيعه، ج ۲۰ و ۲۲، باب ۱، ۱۱۰۴ق
۴. شيخ صدوق، من لا يحضره الفقيه، مترجم: غفاری، علی اکبر و صدر، ۳۸۱ق
۵. شيخ صدوق، من لا يحضره الفقيه، ج ۳، قم، دفتر انتشارات اسلامي، ۳۸۱ق
۶. شهيد ثاني، الروضه البهه في شرح اللمعه الدمشقيه (المحشى - كلانتر)، ج ۵، ۹۶۶ق
۷. طباطبائي بروجردی، آقا حسين، جامعه احاديث شيعه، ج ۲۵، تهران، ۱۳۷۰ق
۸. کی نیا، مهدی، عوامل اجتماعی موثر بر طلاق، ۱۳۹۳
۹. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، ج ۳، تهران، دارالکتب الاسلاميه، ۱۴۰۷ه.ق
۱۰. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، ج ۲، تهران، دارالکتب الاسلاميه، ۱۴۰۷ه.ق
۱۱. مطهری، مرتضی فقه و حقوق (مجموعه آثار)، ج ۱۹، قم، ۱۳۹۵
۱۲. منتخب اللغات، ماده طلق، قرن ۱۴ق
۱۳. منتهی الارب فی لغه العرب. جلد اول، عبدالرحيم بن عبدالکريم صفی پوری شیرازی، تصحيح و تعليق: محمدحسن فؤاديان، عليرضا حاجيان نژاد، مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۹۰،
۱۴. پورمحسنی، فرشته و همکاران (۱۳۹۰)، اثربخشی برنامه های توانمند سازی زناشوئی بر رضایتمندی زناشوئی زوجین، مجله روان شناسی بالینی، سال دوم، شماره یک، پیاپی ۹.
۱۵. سودانی، منصور. نظری فر، محسن، مهرابی زاده هنرمند، مهنراز (۱۳۹۰). اثربخشی زوج درمانی رفتاری ارتباطی بر نشتاین بر تعارضات زناشوئی، مجله روانشناسی بالینی، سال دوم، شماره ۴، پیاپی ۸، زمستان ۸۹.
۱۶. علیزاده، پرویز. معین فر، سجاد (۱۳۹۱). کتابچه پیشگیری از انواع خشونت در خانواده، ارومیه. معاونت اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری کل استان آذربایجان غربی