

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

پرسمان طلاق

میثم یاسا

اصفهان

۱۳۹۸



امارات
دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم
شیراز/اصفهان

پرسمان طلاق

میشم یاسا

تهیه: مرکز ملی پاسخگویی به سؤالات دینی، نمایندگی

اصفهان

ناشر: انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی اصفهان

چاپ: چاپخانه مؤسسه بوستان کتاب

نوبت چاپ: اول، پاییز ۱۳۹۸

شمارگان: ۵۰۰

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

عنوان: ۱۰۰ : مسلسل: ۱۳۶

همه حقوق برای ناشر محفوظ است.

نشانی: اصفهان، خیابان آیت الله شمس آبادی، کوچه سرلت،

انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم - شعبه اصفهان.

تلفن و دورنگار: ۵-۳۱-۳۲۲۰۸۰۰۱-۳۲۲۰۸۰۰۱

مراکز پخش: اصفهان، تلفن: ۳۷۰-۳۲۲۲۰۳۷۰، قم، تلفن و

دورنگار: ۳۷۷۴۳۴۲۶-۳۷۷۴۳۴۲۶، تهران، تلفن: ۶۶۹۵۱۵۳۴

وبسایت: <http://www.Morsalat.ir/Nashr>

پست الکترونیک: Nashr.dsf@dte.ir

سرشناسه:	یاسا، میثم، ۱۳۶۰-
عنوان و نام پدیدآور:	پرسمان طلاق/ میثم یاسا؛ تهیه مرکز ملی پاسخگویی به سؤالات دینی، نمایندگی اصفهان.
مشخصات نشر:	اصفهان: دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، شعبه استان اصفهان، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری:	۲۴۸ ص.
شابک:	۳۰۰۰۰۰ ریال ISBN: 978-622-6152-19-8
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
یادداشت:	کتابنامه به صورت زیرنویس.
موضوع:	طلاق--جنبه های مذهبی--اسلام
موضوع:	Divorce--Religious aspects--Islam
موضوع:	طلاق--جنبه های قرآنی
موضوع:	Divorce--Quranic teaching
موضوع:	روابط زن و مرد--جنبه های مذهبی--اسلام
موضوع:	Man--woman relationships--Religious aspects--Islam
موضوع:	زناشویی (اسلام)
موضوع:	Marriage--Religious aspects--Islam
موضوع:	طلاق (فقه)
موضوع:	Divorce (Islamic law)
شاسه افزوده:	دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، شعبه استان اصفهان. مرکز ملی پاسخگویی به سؤالات دینی
رده بندی کنگره:	BP1۸۹/۶
رده بندی دیویی:	۲۹۷/۳۶
شماره کتابشناسی ملی:	۵۹۲۳۹۶۰

فهرست مطالب

سخنی با خواننده	۹
-----------------------	---

فصل اول: کلیات

۱. تعاریف و گونه‌ها	۱۱
الف. تعریف طلاق	۱۱
ب. انواع طلاق	۱۲
۲. مسائل حقوقی	۱۳
طلاق، حق مرد است یا حق زن؟	۱۳
۳. طلاق در اسلام و قرآن	۱۷
الف. فلسفه بعضی از احکام طلاق	۱۷
۱. حضور دو شاهد در مجلس طلاق	۱۷
۲. فلسفه عده در طلاق	۱۸
۳. فلسفه ممنوعیت طلاق در زمان حیض	۲۵
ب. طلاق و مسئله حضانت	۲۶
ج. حلال مینغوض	۲۹
د. اسلام و حق طلاق	۳۱
۴. علل، پیامدها و راهکارها	۳۶
الف. علل	۳۶
۱. علل و عوامل فردی طلاق	۳۶
۲. علل و عوامل خانوادگی طلاق	۳۹
۳. علل و عوامل اجتماعی طلاق	۴۰

ب. پیامدها	۴۱
۱. پیامدهای فردی	۴۱
۲. پیامدهای خانوادگی	۴۲
۳. پیامدهای اجتماعی	۴۵
ج. راهکارها	۴۶

فصل دوم: عوامل زمینه‌ساز طلاق

۱. عوامل موقعیتی	۵۱
الف. موقعیت‌های زوجین محور	۵۱
۱. سطح تحصیلات	۵۱
۲. اختلاف سن	۵۴
۳. ناآشنایی با مهارت‌های زندگی مشترک	۵۵
۴. ناسازگاری و عدم سازش	۶۶
۵. ناهماهنگی در مسائل جنسی	۷۷
۶. اشتغال همسر	۸۲
ب. موقعیت‌های فرازوجینی	۸۶
۱. دخالت اطرافیان	۸۶
۲. بیکاری و مشکلات مالی	۹۹
۳. اینترنت و شبکه‌های اجتماعی	۱۰۲
۴. ازدواج اجباری	۱۱۹
۵. موقعیت‌های خاص سکونت (زندگی در غربت یا با والدین همسر)	۱۲۸
۲. اختلالات شخصیتی، رفتاری، روانی و اخلاقی در زوجین	۱۳۱
الف. بداخلاقی و تندمزاجی	۱۳۱
ب. خساست	۱۴۱
ج. سوءظن و بدبینی	۱۴۳
د. بی‌اعتمادی زوجین	۱۵۶
۳. رفتارهای بزهکارانه و خارج از چارچوب	۱۶۲

فهرست مطالب ۷

الف. خشونت و کتک کاری	۱۶۲
ب. اعتیاد	۱۶۷
ج. خیانت	۱۷۲
۴. اختلافات فرهنگی و مذهبی	۱۹۷
تفاوت در باورهای مذهبی	۱۹۷

فصل سوم: مسائل زوجین در حین طلاق

۱. ارتباط جنسی با غیرهمسر	۲۰۹
۲. لجاجت	۲۱۳
۳. عدم احترام متقابل	۲۱۸
۴. ناامیدی و افسردگی	۲۲۰
۵. وضعیت فرزندان و آینده زندگی	۲۲۵

کتابنامه	۲۳۵
----------	-----

گزیده پرسش‌ها	۲۴۳
---------------	-----

سخنی با خواننده

ستایش و سپاس ذات پاک بصیری را سزااست که مشعل وحی را به کریمه «اقرأ» منور فرمود و به «خواندن» فراخواند؛ و نوشتن را به عظیمه «والقلم» قدسیت بخشید تا «نوشتن» قدر بیند و بر صدر نشیند؛ و بالتبع، رهروان و راغبان در کار خواندن و نوشتن شوند و در مسیر نورانی تولید دانش و باروری دانشمائی مسلمین گام نهند. چنین بود که عالمان و اندیشه‌وران مسلمان، از آغاز، بیش و کم، زلال همیشه جوشان معارف اسلام را در رشته‌های گونه‌گون دانش و معرفت جاری ساختند و تراثی گرانبها از مکتوبات را در همه رشته‌های علم آفریدند و به یادگار نهادند؛ حرکتی مبارک که در ادوار تمدن اسلامی و ایرانی با فراز و نشیب پی گرفته شده و با پیروزی انقلاب شکوهمند اسلامی حیات و رونقی دوباره یافته است. در این میان، نهاد گسترده دامن دفتر تبلیغات اسلامی که از نخستین رویش‌های برآمده از حوزه اندیشه‌ای انقلاب بوده است، در قالب رسالت سازمانی خویش آثاری پربار و ارزشمند را، به ویژه در حوزه پژوهش و نشر، تولید کرده و در دسترس نهاده است.

دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، شعبه اصفهان نیز در تداوم همین راه پرشکوه، جامعه خدمت برتن کرده تا به قدر وسع در بسط و توسعه دانش اسلامی و ترویج معارف نورانی اهل البیت علیهم‌السلام گامی بردارد و کتاب محقق را در نشر افکار و تولید و چاپ آثار مدد رساند.

آنچه در نوشتار پیش رو در معرض نگاه باریک‌اندیش شما گرامیان قرار گرفته، حاصل یکی از کوشش‌های علمی و فعالیت‌های پژوهشی این دفتر است که با مساعی همکاران محترم، حجت‌الاسلام والمسلمین جناب آقای محمد علی‌جانی، رییس مرکز ملی پاسخگویی به سؤالات دینی (نماینده‌گی اصفهان) و جناب آقای محمد ثناگویی زاده که نظارت علمی اثر را عهده‌دار بودند و حجت‌الاسلام والمسلمین جناب آقای عبدالرسول احمدیان، رییس پژوهشکده الهیات و خانواده و جناب آقای یدالله جنتی، مدیر انتشارات آماده و به زیور طبع آراسته شده است؛ امید که قبول خاطر افتد.

محمد قطبی

رئیس دفتر تبلیغات اسلامی اصفهان

فصل اول: کلیات

شاید در نگاه اول گفته شود که طلاق، طلاق است و نیازی به شناخت ندارد، اما از دیدگاه علمی و دقیق، ابتدا باید طلاق نیز مانند هر موضوع اجتماعی و دینی دیگری تعریف، و تقسیمات و انواع آن بیان شود. طلاق یک موضوع تک بعدی نیست و نباید فقط از جنبه دینی آن را بررسی کرد، بلکه شناخت ابعاد حقوقی آن نیز ضرورت دارد؛ به همین دلیل، در این فصل به ابعاد حقوقی طلاق هم توجه می شود. در پایان فصل، به شماری از علل، پیامدها و راهکارهای کاهش طلاق اشاره می گردد.

۱. تعاریف و گونه ها

الف. تعریف طلاق

۱. طلاق از جنبه لغوی، شرعی و حقوقی چه تعاریفی دارد؟

واژه طلاق، در لغت، به معنی بیزاری و جدایی کامل است^۱ و در لغت عرب، واژه «تطلیق» بیشتر برای گسستن پیوند زناشویی به کار می رود.^۲ در شریعت نیز، گسستن پیوند زناشویی با فسخ یا طلاق صورت می گیرد.^۳ طلاق، در اصطلاح،

۱. دهخدا، لغت نامه: ذیل طلاق.

۲. ابن منظور، لسان العرب: مادة طلاق.

۳. محقق داماد، بررسی فقهی حقوق خانواده: ص ۳۷۹.

چنین تعریف شده است: «و شرعا ازاله قيد النكاح بصيغه طالق و شبهها؛ طلاق يعنى زایل کردن قيد ازدواج با عبارت مخصوص "أنت طالق" و مانند آن».^۱

در اصطلاح حقوقی، «طلاق ایقاعی است که به موجب آن، مرد به اذن یا حکم دادگاه زنی را که به طور دائم در قید زناشویی اوست، رها می سازد».^۲

ب. انواع طلاق

۲. طلاق چند نوع است و هر یک چه تعریفی دارد؟

طلاق را به چهار نوع می توان دسته بندی کرد:

۱. طلاق بائن: مرد بعد از جدایی حق ندارد بدون عقد مجدد به همسر خود رجوع کند. طلاق بائن خود بر پنج گونه است:
 - طلاق زنی که نه سالش تمام نشده است؛
 - طلاق زن یا ئسه؛
 - طلاق زنی که شوهرش بعد از عقد با او نزدیکی نداشته است؛
 - طلاق سوم زنی که او را سه بار طلاق داده اند؛
 - طلاق خلع و مبارات (در ادامه توضیح داده می شود).
۲. طلاق رجعی: مرد بعد از طلاق و قبل از سرآمدن مدت عده می تواند بدون عقد به همسر خود رجوع کند.
۳. طلاق خلع: زن از شوهرش کراهت دارد و با بخشیدن مهریه یا مال دیگری از دارایی هایش به او، از او تقاضای طلاق می کند.
۴. طلاق مبارات: هنگامی صورت می گیرد که زن و شوهر از یکدیگر بیزار شده اند و زن مهریه خود یا مال دیگری را به مرد می بخشد تا او را طلاق دهد.^۳

۱. نجفی، جواهر الکلام، کتاب طلاق: ص ۲۷۴.

۲. همان جا.

۳. بنی هاشمی خمینی، توضیح المسائل مراجع: مسئله ۲۵۳۱.

۲. مسائل حقوقی

طلاق، حق مرد است یا حق زن؟

۳. چرا از نظر حقوقی، حق طلاق در اختیار مرد است؟ آیا بهتر نیست طلاق نیز مانند

ازدواج با توافق طرفین صورت گیرد تا مرد نتواند از آن سوءاستفاده کند؟

روان‌شناسان و محققان در بعضی از کشورهای پیشرفته به این نتیجه رسیده‌اند که اگر زن برای تأمین هزینه‌های زندگی به مرد وابسته نباشد، جز در موارد خاص، شاید اصراری بر حفظ پیمان زناشویی نداشته باشد؛ برای مثال بعضی از زنان در دوران بارداری از همسر خود متنفر می‌شوند و گسستن رشته زناشویی برایشان مهم نیست یا برخی از آنان در ایام عادت یا شیردادن به طفل، در وجود خود نوعی عصبانیت، ناراحتی و نگرانی روحی احساس می‌کنند.^۱ به هر حال، تصمیم‌گیری عجولانه و زودرنجی از صفاتی است که در زنان بیشتر دیده می‌شود. در مقابل، ساختار روحی مردان به گونه‌ای است که سعی می‌کنند کارها را با عقلانیت^۲ و دوراندیشی پیش ببرند. با توجه به اینکه منشأ بسیاری از طلاق‌ها مسائل کوچک و جزئی است و عده‌ای در دامن‌زدن به چنین مسائلی مهارت دارند، اگر قرار بود اختیار طلاق به دست زنان باشد، آمار طلاق به مراتب بیشتر از امروز بود؛ زیرا با اندکی تفحص در اطراف خود پی می‌بریم که بردباری مردان در مقابل مسائل جزئی بیش از زنان است.^۳

با وجود این، نگرش منصفانه به احکام اسلام، بسیاری از شبهات و نگرانی‌ها را در این باره برطرف می‌کند. مقایسه وظایف مرد با وظایف زن نشان

۱. حقانی زنجانی، طلاق یا فاجعه انحلال خانواده: ص ۲۷.

۲. مهرپور، مباحثی از حقوق زن: ص ۱۶۷.

۳. ر.ک: فرانکل، روان‌شناسی زن، ترجمه شکوه‌السادات خوانساری‌نژاد.

می‌دهد احکام مربوط به زن و مرد با روحیات و توانایی‌های هریک متناسب است؛ برای نمونه جهاد در جبهه‌های جنگ درمقابل گرم نگه‌داشتن کانون خانواده یا به‌دوش کشیدن بار معاش و نفقه درمقابل حمل و حضانت.

با بررسی تاریخچه طلاق درمی‌یابیم که ظهور اسلام در موقعیتی که زن کالا بود و جایگاه حقوقی نداشت، معجزه‌آسا بود. اسلام به زن ارزش داد، او را در کنار مرد قرار داد، بهشت را زیرپای مادران دانست و بسیاری از حقوق پامال‌شده زن را به او بازگرداند. براساس آیات قرآن^۱ و سخنان پیامبران، طلاق بسی منفور و زشت‌ترین حلال است و خداوند شروط سختی برای آن معلوم کرده است. اسلام برای محدود کردن اختیار مردان در طلاق از دو راهکار مؤثر بهره گرفته است؛ یکی، تربیت اخلاقی و تحکیم پایه‌های ایمان به خداوند و دیگر، تعیین موانع و شروط بسیار دشوار^۲ برای طلاق. افزون‌براین باید گفت: «علاقه زن به مرد، معلول علاقه‌ای است که ابتدا مرد به زن پیدا می‌کند»^۳؛ به‌گونه‌ای که «اگر عشق و علاقه در مرد به‌وجود نیاید، علقه زوجیت نیز سر نمی‌گیرد؛ زیرا رابطه زوجیت برپایه علقه طبیعی است»^۴ و آغازگر این علقه مرد است. اگر مرد، زن را دوست بدارد و به او وفادار بماند، زن نیز او را دوست می‌دارد. همچنین، بی‌وفایی زن واکنشی به بی‌وفایی مرد است. بنابراین، خلقت، کلید استحکام بخشیدن (به ازدواج) را به مرد داده است.^۵ طلاق که روی دیگر سکه ازدواج است، پیش از اینکه جایگاه حقوقی مدنی داشته باشد،

۱. بقره: ۲۳۱، ۲۳۲، ۲۳۷، ۲۳۸؛ طلاق: ۱.

۲. رک: حجازی، زن به ظن تاریخ.

۳. مطهری، نظام حقوق زن در اسلام: ص ۲۴۸.

۴. همان، ص ۲۶۷.

۵. همان، ص ۲۴۸ و ۲۶۷.

ریشه در طبیعت دارد و «هرگاه شعله محبت و علاقه مرد خاموش شود، ازدواج از نظر طبیعی مرده است».^۱ به عبارت دیگر، همان گونه که مرد آغازگریک زندگی در طبیعت است، پایان دهنده نیز اوست و طبیعت، اختیار فسخ زندگی مشترک را به مرد داده است و اصولاً چیزی که طبیعت به کسی بدهد، قابل واگذاری نیست. بنابراین، ساختار طبیعی ازدواج این است که زن محبوب و محترم باشد و اگر به دلایلی از این مقام سقوط کرد و شعله محبت مرد به او خاموش شد، يك اجتماع طبیعی به حکم طبیعت از هم پاشیده است.^۲

دلیل دیگر این است که حکم طلاق بر ساخته اسلام نیست، بلکه پیش از ظهور اسلام، زندگی مردم بر پایه این حکم بود و اسلام آن را با افزودن شروطی دشوار پذیرفت. پس، اسلام حق طلاق را به مرد واگذار نکرده است، بلکه مردها زنان خود را طلاق می دادند و اسلام این شیوه را با تعیین احکامی خاص تأیید کرد. مردان به تدریج عادت کردند که حقوق همسرشان را در هر وضعیتی، حتی طلاق، بپردازند. در عصر ما این مسئله به گونه ای جلوه کرد که زن احساس کرد وجودش در منزل معلق است و مرد هرگاه بخواهد، بدون هیچ بهانه و دلیلی، می تواند او را رها کند. این نگرانی موجب شد قانونگذار برای حمایت از خانواده قانونی تصویب کند؛ از امام خمینی سؤال کردند: مسئله دادن اختیار طلاق به مردان، موجب ناراحتی و تشویش گروهی از زنان ایران شده است و گمان می کنند که به هیچ وجه حق طلاق ندارند. البته افرادی هم از این موضوع سوء استفاده می کنند. امام رضی الله عنه پاسخ دادند: «برای زنان محترم، شارع مقدس راه سهل معین فرموده است تا خودشان زمام طلاق را به دست گیرند؛ به این

۱. همان، ص ۲۴۸.

۲. همان، ص ۲۴۷.

معنی که ضمن عقد نکاح، اگر شرط کنند که وکیل باشند در طلاق (مطلق یا مشروط)، زن وکیل باشد که خود را طلاق دهد، دیگر هیچ اشکالی برای خانم‌ها پیش نمی‌آید و می‌توانند خود را طلاق دهند.^۱

با بروز مشکلاتی در نظام خانواده، هم فقه و هم قوانین عرفی راهی جدید برای حمایت از زنان باز کرد. زن با ارائه ادله محکمه‌پسند، در مواردی می‌تواند به دادگاه برود و درخواست طلاق کند؛ برای نمونه، اگر مرد توانایی عمل زناشویی را نداشته باشد یا مفقودالاثَر شود یا نسبت ناروایی به همسرش بدهد و یا دوام زوجیت موجب عُسر و حرج زوجه شود، دادگاه مرد را احضار می‌کند تا همسرش را طلاق دهد و اگر مرد از این کار سر باز بزند، دادگاه (حاکم شرع) او را طلاق می‌دهد.^۲

یادآوری می‌شود اینکه عده‌ای از اختیارات خود سوءاستفاده می‌کنند، دلیل برضعف نظام اسلام نیست و مختار بودن مرد در وضعیت عادی، نه نشانه بی‌توجهی به زنان است و نه دلیل طرفداری از مردان، بلکه این اختیارات برای حفظ خانواده و رعایت دیگر قوانین فقهی به مرد واگذار شده است. هرگاه زن از زندگی در کنار مردی ناراحت باشد، با بخشیدن مبلغی می‌تواند خود را طلاق دهد. به این نوع طلاق، در اصطلاح، طلاق خُلع گویند.^۳ بنابراین، جای هیچ نگرانی برای زنان نیست.

۱. مهرپور، مباحثی از حقوق زن (استفتاء از امام خمینی): ص ۱۸۹.

۲. قانون مدنی، ماده ۱۲۲، ۱۳۰، ۱۱۲۹ (در موارد امکان فسخ نکاح، مجموعه کامل قوانینی ۷۹).

۳. ر.ک: رساله عملیه مراجع، مبحث طلاق: طلاق خُلع.

۳. طلاق در اسلام و قرآن

الف. فلسفه بعضی از احکام طلاق

۱. حضور دو شاهد در مجلس طلاق

۴. فلسفه حضور دو شاهد عادل هنگام جاری ساختن صیغه طلاق چیست؟

این مسئله دلایل متعددی دارد، ازجمله:

۱. برقراری نوعی نظم و انضباط در حفظ و استحکام عقود و ضابطه مند کردن راه‌های فسخ آن‌ها، به‌ویژه درباره شروط صحت طلاق بسیار سخت‌گیری شده است؛ زیرا این موضوع با عفاف و پاکدامنی پیوند دارد.

۲. جلوگیری از پایمال شدن حقوق طرف مقابل؛ برای مثال ممکن است کسی ادعا کند در تاریخ معینی همسر خود را طلاق داده، درحالی‌که شهادی برای این ادعا ندارد. در این وضعیت، زن همچنان زوجه او محسوب می‌شود و تمام حقوق زناشویی مانند نفقه به او تعلق می‌گیرد.

۳. وجود دو شاهد عادل می‌تواند نقش مؤثری در جلوگیری از طلاق‌های عجولانه و ناجوانمردانه داشته باشد. مبعوض بودن طلاق در فرهنگ اسلامی، لزوم وجود این شرط را بهتر نشان می‌دهد. در موارد بسیاری مراجعه به شاهد عادل، زمینه ریزنی و مساعدت فکری و عاطفی دیگران را در جلوگیری از طلاق پدید می‌آورد.

به تعبیر استاد مطهری «اسلام از هر عامل انصراف از طلاق استقبال می‌کند. اسلام علاوه بر اینکه به مجریان صیغه و شهود و دیگران توصیه کرده که با کوشش‌های خود، مرد را از طلاق منصرف کنند، طلاق را جز در حضور دو شاهد عادل صحیح نمی‌داند؛ یعنی همان دو نفری که اگر بنا باشد طلاق در

حضور آن‌ها صورت بگیرد، به واسطه خاصیت تقوا و عدالت خود منتهای سعی و کوشش را برای ایجاد صلح و صفا میان زن و مرد به کار می‌برند.^۱ رعایت این شرط باعث می‌شود از طلاق‌های زیادی — بدون اجبار قانونی، بلکه با مساعدت مردمی — جلوگیری شود و مرد در سایه ارشاد و پند دیگران دوباره به تداوم زندگی گرایش یابد و بنیان خانواده استوار بماند.

۲. فلسفه عده در طلاق

۵. چرا عده زن مسلمان بعد از مرگ شوهر چهارماه و ده‌روز، اما در صورت طلاق سه‌ماه است؟

پاسخ این سؤال را در دو بخش بیان می‌کنیم:

بخش اول: فلسفه عده نگه داشتن

عده نگه داشتن، مصالح و حکمت‌های زیادی دارد. محدودکردن این مصالح به ملاحظات بهداشتی یا عاطفی و امثال آن ناشی از نگاهی تنگ‌نظرانه به احکام الهی و حکمت‌های نهفته در آن است. حکمت‌های نهفته در احکام الهی بیشتر جنبه معنوی، دینی و اخروی دارند. البته در این احکام، مصالح و اهداف مختلف مادی نیز مدنظر است؛ مانند مصالح روان‌شناختی، بهداشتی، جامعه‌شناختی، جرم‌شناختی، مدیریتی، اقتصادی، تربیتی و....

بسند کردن به یافته‌های اندک علوم تجربی برای بازایی حکمت احکام الهی نیز قصور در شناخت دقیق حکمت احکام است. پس، عقل ناقص بشر با این همه محدودیت نمی‌تواند وحی و علم مطلق الهی را دریابد یا تغییر دهد. در ادامه به شماری از حکمت‌های عده که با عقل ناقص بشر نیز قابل‌درک است، اشاره می‌شود. جالب است که کشورهای به اصطلاح مدرن نیز بعضی از

۱. مطهری، پیشین: ص ۲۹۸-۲۹۹.

حکمت‌های عده را پذیرفته‌اند؛ برای مثال، طبق ماده ۲۲۸ قانون مدنی فرانسه: «زن فقط بعد از سپری شدن سیصد روز از انحلال ازدواج نخست، می‌تواند ازدواج کند». البته جنبه‌های متعدد معنوی و تربیتی این حکم الهی مدنظر قانونگذار فرانسوی نیست.

پیش از اینکه حکمت‌های احتمالی عده را برشماریم، توجه به چند حکم فقهی ضرورت دارد:

الف) عده انواع مختلفی دارد که متضمن حکمت‌های مشترک و خاص هستند: عده طلاق در ازدواج دائم، عده پایان مدت در ازدواج موقت و عده وفات در صورت فوت شوهر.

ب) عده در صورت عدم نزدیکی یا یائسگی زن منتفی می‌شود.

ج) زن در زمان عده حقوق و تکالیفی دارد.

با این مقدمه، شماری از حکمت‌های عده به شرح زیر است:

۱. حکمت بهداشتی: بی‌شک ارتباط جنسی ممکن است زمینه انتقال یا ایجاد بیماری‌ها و عفونت‌های مختلف را فراهم آورد. این احتمال در ارتباطات متعدد جنسی بیشتر است. زن، هم به دلیل ساختار جسمی و فیزیکی (داشتن رحم که محل تجمع ترشحات مرد است) و هم به دلیل فعل و انفعالات طبیعی رحم (حیض و نفاس و...) قابلیت بیشتری برای دریافت، پرورش و انتقال بیماری‌ها و عفونت‌ها دارد. زمان عده، درحقیقت می‌تواند قرنطینه‌ای برای رحم زن باشد تا زمینه ایجاد عفونت‌های خطرناک (که در اثر ارتباط مکرر جنسی ممکن است در رحم زن به وجود آید) و انتقال آن به مرد دیگر یا فرزندان و... از بین برود. شاید حکمت اینکه در آیه ۲۲۸ سوره بقره، تعداد پاک شدن از حیض

معیار عده قرار گرفته است نیز اشاره لطیفی به این نکته باشد. از نظر فیزیولوژی حیض نوعی خانه‌تکانی رحم از سلول‌های مرده و عفونت‌های داخلی و خارجی است و سه بار پاک شدن در عده طلاق، محیط کم‌خطری را برای ارتباط جنسی و تولیدمثل مهیا می‌کند.

۲. مصلحت حفظ نسل: در بعضی از انواع عده این مصلحت مدنظر است که عده نگه داشتن، از اختلاط نطفه‌ها در رحم زن جلوگیری می‌کند. اگر احتمالاً در رحم زن نطفه‌ای باشد بعد از سه ماه معلوم شود. بدین ترتیب، با رعایت زمان عده اگر بعد از طلاق فرزندی متولد شود، معلوم است پدرش کیست و در نتیجه، محارم این فرزند هم معلوم هستند. وقتی این کودک بزرگ شود می‌داند با چه کسانی نمی‌تواند ازدواج کند و مسئله ارث او نیز روشن است. این مطلب که با پیشرفت علمی چون ژنتیک و پزشکی، امکان تشخیص نسب فرزند در رحم وجود دارد، لزوم نگه داشتن عده را نفی نمی‌کند؛ چراکه اولاً، این فقط یکی از حکمت‌های عده است، نه همه آن و نه علت آن و ثانیاً، تشخیص پزشکی و علمی همواره خطا پذیر است.

۳. احیاء دوباره خانواده: از نظر اسلام، طلاق منفورترین حلال‌ها، و پایه‌گذاری و احیاء خانواده از بهترین کارهاست. در عده طلاق رجعی، زن باید در خانه شوهرش زندگی کند. در این زمان، زن و مرد می‌توانند با توافق دوباره، بدون هیچ تشریفات شرعی یا قانونی، زندگی خانوادگی خویش را احیا کنند یا با پایان زمان عده از هم جدا شوند. گاهی وضعیتی پیش می‌آید که یک اختلاف جزئی و نزاع کوچک، حس انتقام را چنان شعله‌ور می‌سازد که فروغ عقل و وجدان زوجین را خاموش می‌کند. بیشتر تفرقه‌های خانوادگی از این نوع است، اما در بسیاری از موارد، کمی بعد از کشمکش، زن و مرد به خود می‌آیند و

فصل اول: کلیات ۲۱

پشیمان می شوند. آیه یاد شده در این باره می گوید: زن ها باید مدتی عده نگه دارند و صبر کنند تا این امواج ناپایدار بگذرد و ابرهای تیره نزاع و دشمنی از آسمان زندگی آنان پراکنده شود.

با این توضیح، زمان عده موقعیت مناسبی است که در آن نه جدایی کامل رخ داده و نه رابطه زناشویی به طور کامل برقرار است. در این موقعیت زن و مرد به دور از هیجانات و احساسات زودگذر، در برزخ میان اصلاح مشکلات و بازگشت به کانون خانواده و جدایی قرار می گیرند؛ به عبارت دیگر، زمان عده در طلاق رجعی، موقعیتی عقلایی و مناسب برای درست فکر کردن و بررسی مزایا و معایب بازسازی زندگی یا جدایی است. زمان عده رجعی فرصتی است برای احیاء نظام خانواده و تولدی دوباره براساس بینشی جدید درباره زندگی.

بهداشت روانی برای انتخاب شایسته در انواع دیگر عده نیز جریان دارد. به هر حال جدایی در طلاق باین و وفات همسر، زن را که منبع احساس و عاطفه است در معرض انتخاب های احساسی و هیجانی قرار می دهد. گذر زمان در آرامش، مقدمه خوبی برای انتخابی عقلانی و مدبرانه است.

۴. حفظ حرمت اعضای خانواده، حکمت مهمی است که در عده طلاق و عده وفات نهفته است. خانواده کانون محترمی است که نه تنها زن و شوهر، بلکه تمام فرزندان و بستگان و حتی جامعه باید حرمت آن را نگه دارند. ازدواج زود هنگام زن، بعد از طلاق یا وفات شوهر، نوعی دهن کجی به حق داران کانون خانواده (شوهر، فرزندان، بستگان و...) تلقی می شود که می تواند پیامدهای تربیتی، عاطفی و روانی جبران ناپذیری برای فرزندان و بستگان داشته باشد. همچنین، ازدواج سریع زن بعد از طلاق یا وفات شوهر ممکن است زمینه سوء ظن ها و اتهامات مختلف را فراهم آورد و مقدمه ای برای کینه توزی ها و جرایم دیگر شود.

پیدا است این ادعا که شوهر نیز باید برای حفظ حرمت خانواده عده نگه دارد، پذیرفتنی نیست؛ چراکه در بسیاری از موارد، به دلیل وجود وظایف مختلف از جمله حضانت و نگهداری فرزندان و وظایف اجتماعی و همچنین، آسیب پذیری مرد از سرکشی های غریزه جنسی، نیاز به ازدواج در مرد شدیدتر از زن است.

۵. عده به مثابه حقی برای زن: خداوند درباره رفتار با زنان در زمان عده می فرماید: «لَا تَخْرُجُوهُنَّ مِنْ بُيُوتِهِنَّ؛ آن ها را (در دوران عده) از خانه هایشان بیرون نکنید»^۱ یا «أَسْكِنُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ سَكَنْتُمْ مِنْ وُجْدِكُمْ وَلَا تَضَارَّوهُنَّ لِتَضَيِّقُوا عَلَيْهِنَّ وَإِنْ كُنَّ أُولَاتٍ حَمْلٍ فَأَنْفِقُوا عَلَيْهِنَّ حَتَّى يَضَعْنَ حَمْلَهُنَّ فَإِنْ أَرْضَعْنَ لَكُمْ فَآتُوهُنَّ أُجُورَهُنَّ وَأُتْمِرُوا بَيْنَكُمْ بِمَعْرُوفٍ وَإِنْ تَعَاَسَازْتُمْ فَسْتَرْضِعْ لَهُ أُخْرَى؛ آن ها [زنان در عده] را هرجا خودتان سکونت دارید و در توانایی شماست، سکونت دهید و به آن ها زیان نرسانید تا کار را بر آنان تنگ کنید (و) مجبور به ترک منزل شوند) و اگر باردار باشند، نفقه آن ها را بپردازید تا وضع حمل کنند و اگر برای شما (فرزند را) شیر می دهند، پاداش آن ها را بپردازید و (درباره فرزندان، کار را) با مشاوره شایسته انجام دهید و اگر به توافق نرسیدید، دیگری شیردادن به آن بچه را بر عهده می گیرد»^۲.

از آیات و روایات، احکام مهمی درباره حقوق زن در زمان عده استنباط می شود که فقها به آن ها اشاره کرده اند. حق نفقه و سکونت در منزل شوهر و همچنین، نفقه و اجرت حمل، نگهداری و شیردادن فرزند از حقوقی است که در زمان عده بر عهده شوهر است.

۱. طلاق: ۱.

۲. همان: ۶.

«بیوتهن» در آیه اول سوره طلاق، به این امر اشاره دارد که سکونت در منزل شوهر حق مسلم زن است و شوهر حق بیرون کردن او را ندارد. ضمن آنکه عبارت «أَسْكِنُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ سَكَنْتُمْ مِنْ وُجْدِكُمْ» اشاره لطیفی به این نکته دارد که مرد باید براساس وسع و قدرت خود به موضوع سکونای زن اهمیت دهد و زمینه بی حرمتی به زن و آزار او را فراهم نکند. همچنین، نفقه همسر و اجرت نگهداری فرزند و شیردادن به او را پرداخت کند.

بخش دوم: فلسفه تفاوت زمان عده وفات و طلاق

احکام الهی دارای حکمت و علت هستند. وجوب و حرمت احکام یا صحت و بطلان آن‌ها براساس حکمت نیست، بلکه براساس علت آن احکام است و ما معمولاً قادر به درک علت احکام نیستیم؛ اگرچه ممکن است بتوانیم بعضی از حکمت‌های احکام را دریابیم. دلیل نگه داشتن عده و احکام مربوط به آن به درستی بر ما روشن نیست، ولی این بدان معنی نیست که علت ندارد؛ هیچ حکمی از احکام الهی بی علت نیست، اما دست یابی به این علت‌ها برای عقل بشر ناممکن است. با توجه به آموزه‌های اسلامی یا علوم تجربی و حسی، عقل بشر می‌تواند پاره‌ای از حکمت‌های احکام الهی و از جمله نگه داشتن عده را استنباط کند، ولی بسیاری از شروط و ویژگی‌های احکام الهی که حکمت‌های متعدد مادی و معنوی دارند، با عقل و علم تجربی بشر قابل اثبات نیست و تعبدی است.

شاید لزوم تمایز عده وفات از عده طلاق یکی از حکمت‌های اختلاف مدت این دو عده باشد. در ضمن، در روایتی به این امر اشاره شده است که غم طلاق بعد از سه ماه و سوز و گداز وفات بعد از چهار ماه فروکش می‌کند.^۱ بر این

۱. حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۲۲: ص ۲۳۷.

اساس، وضعیت زن از نظر روحی و روانی بعد از این مدت متعادل، و آماده تصمیم‌گیری برای امر مهم و سرنوشت‌سازی مانند ازدواج می‌شود. برپایه روایت دیگری^۱، عده طلاق برای استبراء رحم است؛ با گذشت سه ماه امکان تشخیص وجود فرزند یا پاک شدن رحم محقق می‌شود.

یکی از مهم‌ترین حکمت‌های عده وفات، حفظ حرمت زناشویی و درعین حال رعایت داغداربودن زن است و ازسوی دیگر، باید میزان صبر و استقامت زن در برآوردن نیازهای عاطفی و جنسی نیز در نظر گرفته شود. حداکثر استقامت و صبر زن در ارضاء نیاز عاطفی و جنسی، به طور میانگین، چهارماه است. هیچ مردی حق ندارد بیش از چهارماه همسر خود را از ایجاد رابطه جنسی محروم کند. در حکم «ایلاء» که براساس آن مرد قسم می‌خورد که دیگر با همسرش نزدیکی نکند، حاکم شرع به مرد چهارماه مهلت می‌دهد تا به همسرش تمکین کند یا او را طلاق دهد. مرد حق ندارد برای اذیت کردن زن نه او را طلاق دهد و نه با او رابطه زناشویی برقرار کند و در غیر این صورت، به شدت مجازات می‌گردد. بنابراین، چهارماه، زمانی است که زن می‌تواند حداکثر احترام به زندگی زناشویی خود را به جا آورد و همچنین، منتهای صبر و استقامت زن در برابر نیاز جنسی و عاطفی ازدواج، چهارماه است.^۲

براین اساس، زن با نگه داشتن عده (چهارماه و ده‌روز) اعلام می‌کند که نهایت ادب و احترام به شوهر و بستگان و فرزندان ادا شده است. از طرف دیگر، رعایت زمان عده وفات، رسمیت بخشیدن به حق مسلم ازدواج مجدد زن بعد از وفات شوهر است. ارضاء نیازهای طبیعی و شرعی با ازدواج مجدد، به هیچ وجه به معنی حرمت شکنی نیست. زمان مند کردن ازدواج زنی که شوهرش

۱. ابن بابویه، علل الشرائع، ج ۲: ص ۵۰۹.

۲. همان، ص ۵۰۸.

فوت کرده است، بر بسیاری از آداب و رسوم غلط اجتماعی و عرفی مهرباطال می زند. متأسفانه، در بسیاری از فرهنگ ها و حتی در میان مسلمانان، احترام گذاشتن زن به شوهر متوفی را با ازدواج نکردن او برابر می دانند، در حالی که اسلام با پیش بینی زمان عده، منتهای این ادب و صبر را معلوم و از هرگونه افراط و تفریط جلوگیری کرده است.

۳. فلسفه ممنوعیت طلاق در زمان حیض

۶. چرا نمی توان زن را در حال حیض طلاق داد؟

احکام و دستورهای اسلام، از طرف خداوند متعال توسط رسولانش، برای هدایت انسان به سوی کمال و سعادت فرستاده شده است. خدا به تمام اسرار این عالم - که خود آن را آفریده - آگاهی کامل دارد؛ از این رو، همه دستورهایش در تمام جزئیات و کلیات، دارای حکمت ها و رموز است، اما بدان دلیل که علم بشر به جهان خلقت ناچیز است، استعداد درک بیشتر اسرار این دستورها را ندارد. با اینکه طلاق حلال است و زن و شوهر می توانند با طلاق خود را از قید یکدیگر خلاص کنند، طبق بعضی از روایات، طلاق نزد خداوند مبعوض ترین چیزهاست. اسلام راضی نیست کانون خانواده با بهانه های واهی ویران شود و برای جلوگیری از آن تدبیرهایی اندیشیده است:

اولاً، طلاق دادن مختص به مرد است؛ زیرا اگر زن نیز چنین اختیاری داشت، به دلیل آنکه احساسات او بر اندیشه اش غالب است، ممکن بود با کوچک ترین بهانه احساساتش تحریک شود و بدون کمک گرفتن از اندیشه، کانون خانواده را ویران کند.

ثانیاً، طلاق در ایام حیض صحیح نیست چرا که در زمان حیض، زن و مرد از هم جدا هستند و نمی توانند عمل زناشویی انجام دهند؛ طبعاً علاقه میان آن

دو کمتر می شود و مرد برای طلاق دادن زن آماده تر است. از این رو، طلاق باید در حالت پاکی زن انجام گیرد تا چه بسا اگر اختلاف و نزاعی در میان باشد، به صلح و صفا ختم شود و موضوع طلاق خود به خود منتفی گردد. این حکم ممکن است اسرار دیگری هم داشته باشد که ما از آن آگاه نیستیم.

ب. طلاق و مسئله حضانت

۷. با وجود زحمات فراوان مادر در امر تربیت، چرا قرآن هنگام طلاق، او را از فرزندش محروم می کند؟

قرآن تنها نسخه نجات بخش بشریت است که از طرف خداوند به صورت وحی به پیامبر ﷺ نازل شده است. قرآن در بیان احکام و مسائل شرعی نوعاً به جزئیات نپرداخته و تفسیر و توضیح آن را بر عهده پیامبر و امامان معصوم - علیهم السلام - نهاده است. مسئله حضانت و تربیت و نگهداری کودک و نیز حق شیردادن مادر از اموری است که قرآن کریم به طور کلی به آن پرداخته و در تشریح احکام آن باید به امامان معصوم ﷺ و - در زمان غیبت کبرای امام زمان ﷺ - به نواب عام و مراجع عظام تقلید مراجعه کرد.

گفتنی است ظاهراً در قرآن، مطلبی که در این سؤال ادعا شده است وجود ندارد؛ هر چند از آیه ۲۳۳ بقره، درباره حضانت مطالبی استفاده می شود که به اختصار بیان می شود:

۱. مادر و پدر، به يك اندازه، در به وجود آمدن فرزند شریکند و فرزند از آن هر دوی آنهاست. این مفهوم از عبارت «أُولَٰئِهِنَّ» که فرزندان را اولاد زنان دانسته و از جمله «مولود له بولده» که فرزند را به پدر منسوب کرده است، به خوبی استفاده می شود. این حکم و نسبت دادن، تکوینی و حقیقی و دائمی است و طلاق در آن تأثیری ندارد.

۲. به دلیل اینکه تمام مخارج زندگی و لوازم تربیت چون خوراک و پوشاک و نفقهٔ مادری که او را شیر می‌دهد، به عهدهٔ پدر است، از نظر اسلام (از نظر تشریعی) فرزند ملحق به پدر می‌شود. این مطلب نیز از اطلاق «مولود له» به پدر استفاده می‌شود؛ زیرا معنی جمله این است که فرزند برای پدر متولد شده است.

۳. حضانت و پرورش کودک و شیردادن به او تا دو سال، حتی در صورت طلاق، حق زن است و زن می‌تواند از این حق بگذرد. این مطلب از آیه «لِمَنْ ارَادَ أَنْ يَتِمَّ الرِّضَاعَةُ»^۱ استفاده می‌شود. در این آیه، جمله قبل چنین است: «وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ؛ مادران می‌توانند (حق دارند) بچه‌های خود را دو سال کامل شیر بدهند»؛ یعنی این شیردادن تا دو سال حق زن است و هر زنی که بخواهد بچه‌اش تا دو سالگی پیش او می‌ماند.^۲

موارد بالا از قرآن گرفته شده است. در فقه نیز مطالب زیادی در این باره بیان شده که به شماری از آن‌ها اشاره می‌شود:

الف) حضانت کودک، حتی بعد از طلاق، تا دو سالگی برای پسرها و تا هفت سالگی برای دخترها حق زن است و زن می‌تواند از این حق بگذرد یا حتی برای این حضانت، مانند شیردادن، از مرد تقاضای پول بکند.^۳ اگر بعد از طلاق، زن مجدداً ازدواج کند، این حق از او ساقط نمی‌شود.^۴

ب) بعد از اتمام مدت حق حضانت زن، حضانت «وظیفهٔ مرد» است نه «حق انحصاری» او.

۱. بقره: ۲۳۳.

۲. ر.ک: طباطبائی، تفسیر المیزان، ترجمه سید محمد باقر موسوی، ج: ۲، ص: ۳۵۹ - ۳۶۲.

۳. احکام مادر و کودکان (گردآوری خانهٔ کودک): ص ۷۵.

۴. امام خمینی، تحریر الوسیله: ج: ۲، ص: ۳۱۲ - ۳۱۳، مسئله ۱۶.

ج) کودکان (دختر یا پسر) بعد از بلوغ و رشد، مدت حضانتشان پایان یافته و کسی براو حق حضانت ندارد، بلکه اختیارش به دست خود اوست.^۱

افزون بر مطالب یادشده، ازدواج مجدد برای زنی که فرزند با او زندگی می‌کند، مشکل است و کمتر مردی قبول می‌کند با چنین زنی ازدواج کند. همچنین، تأمین مخارج زندگی برای زن سخت است، چه برسد به تأمین مخارج زندگی کودک.

البته با وجود این، علل همه احکام برای ما کاملاً روشن نیست و ما بعد از آنکه اسلام عزیز را به منزله دین انتخاب کردیم، باید احکامش را که از طرف خدایی حکیم و علیم و عادل تعیین شده است، اجرا کنیم.

همان گونه که گفته شد، فرزند متعلق به پدر و مادر است. بعد از طلاق نیز هر دو در حقوق والدین به فرزند برابر هستند؛ همان گونه که قبل از طلاق، زن مادر او بود، بعد از طلاق هم همین طور است و وظایف و حقوق مادری همچنان برگردن فرزند است. در صورت بی‌توجهی فرزند به مادر، مادر حق عاق کردن او را دارد، و همین طور است پدر. تنها فرق این است که بعد از طلاق، فرزند پیش پدر می‌ماند تا زن در مضیقه تأمین مخارج او قرار نگیرد؛ بنابراین، صرف اینکه فرزند پیش پدر است حقی اضافی برای پدر اثبات نمی‌شود. این وضعیت مانند این است که زن و مرد از هم طلاق نگرفته باشند، اما فرزند بخواهد به مسافرتی چند ساله (مثلاً برای تحصیل) برود؛ در اینجا هم، زن مادر و مرد پدر فرزند است، اما تأمین مخارج فرزند بر عهده پدر قرار دارد. نتایج به دست آمده از این مبحث را می‌توان چنین خلاصه کرد:

۱. ر.ک: احکام مادر و کودکان، ص ۷۸.

- زن و مرد در حق نسبت به فرزند مشترکند.
- ماندن فرزند نزد پدر برای مرد «وظیفه آور» است، نه حق انحصاری او.
- زن می تواند برای حضانت اجرت بگیرد.
- حقوق مادری تا آخر عمر بر گردن فرزند است و از این نظر، فرقی بین قبل و بعد طلاق نیست.

- الحاق کودک از نظر شرعی به پدر و به دلیل به زحمت نیفتادن زن در تأمین مخارج کودک و سهولت در ازدواج مجدد زن است.
- دستورهایی خدا را تعبداً می پذیریم؛ چون می دانیم از جانب خالق مهربان، عالم و حکیم هستند.

ج. حلال مبنی

۸. چگونه طلاق، هم مبنی خداست و هم حلال خدا؟

دین اسلام، ازدواج را امری مقدس می داند؛ برای آن ارزش و اهمیت زیادی قائل شده، از آن با صفت «محبوب ترین بنا در اسلام» یاد کرده و عزوبت و بی همسری را مکروه شمرده است. پیامبر اسلام فرمود: «بدترین مردگان شما کسانی هستند که بی همسر از دنیا رفته اند»^۱ و نیز فرمود: «بیشتر جهنمیان افراد بی همسر هستند»^۲. پیامبر ﷺ در فضیلت ازدواج نیز فرمود: «دورکعت نماز شخص همسردار برتر است از عبادت شخص بی همسری که شب را با نماز و روز را با روزه به پایان ببرد»^۳ یا فرمود: «خداوند دشمن می دارد و لعن می کند مردی را که دلش می خواهد مرتب زن عوض کند، و زنی را که دلش می خواهد مرتب شوهر عوض کند»^۴.

۱. کلینی، فروع کافی، ج ۵: ص ۳۲۹، باب کراهة العزوبة.

۲. حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۴: ص ۸، باب کراهة العزوبة، حدیث ۷.

۳. اصول کافی، همان.

۴. حر عاملی، پیشین، ج ۱۵: ص ۲۶۷، باب کراهة طلاق الزوجة الواقفة، حدیث ۶.

طلاق نظام خانواده را ویران می‌کند و همواره مایه سلب آرامش اعضا خانواده - مخصوصاً زن - می‌شود؛ زیرا طلاق یعنی جدایی و انفصال (نقطهٔ مقابل ازدواج) و خداوند متعال جدایی را دوست ندارد. در جامعهٔ امروزی، اگر انسان به اطراف خود نگاه کند، متوجه می‌شود که هیچ عمل سوئی به اندازهٔ طلاق، بر جامعه تأثیر منفی ندارد؛ مثلاً پرشمارند زنانی که بعد از طلاق بی‌خانمان و بی‌سرپرست شده‌اند و با مشکلات بزرگی مواجهند. گاهی بعضی از این زنان برای رفع مشکلات خود، خواسته یا ناخواسته به انواع مفساد اجتماعی آلوده می‌شوند. علاوه بر این، بیشتر زنان مطلقه به انواع بیماری‌های جسمی یا بیماری‌های روانی مانند احساس شکست و سرخوردگی در جامعه مبتلا شده‌اند. بعضی از آن‌ها برای تسکین آلام روحی خود به مواد مخدر پناه می‌برند. چه بسیارند بچه‌های طلاق که زندگی نامعلومی دارند یا دچار سردرگمی شده‌اند. بیشتر این کودکان به دلیل کمبود مهرپدری یا مادری دچار عقده‌های روانی هستند و به علت بی‌پناهی، به انواع بزهکاری از قبیل سرقت، ناهنجاری‌های اخلاقی، شرارت و اعتیاد آلوده می‌شوند. طبق تحقیقات آماری که چند سال پیش روی ۱۰۰ زن فاحشه در تهران انجام شد، والدین ۳۱ تن از این زنان، در اثر طلاق یا عوامل دیگر جدا زندگی می‌کردند. طلاق که چنین معضلات و مفسادی را در پی دارد و موجب گسستگی کانون گرم خانواده می‌شود، چطور مبعوض خداوند متعال نباشد؟

اکنون سؤال این است که اگر طلاق تا این اندازه مبعوض و منفور است، چرا اسلام آن را تحریم نکرده و برای آن مانع قانونی قرار نداده است؟

شهید مطهری در جواب این سؤال می‌گوید: راز مطلب این است که زوجیت و زندگانی زناشویی يك علقهٔ طبیعی است نه قراردادی، و قوانین

خاصی در طبیعت برای آن وضع شده است. این پیمان با همهٔ پیمان‌های دیگر اجتماعی از قبیل بیع و اجاره و صلح و رهن و وکالت و غیره تفاوت دارد که آن‌ها همه صرفاً یک سلسله قراردادهای اجتماعی هستند، طبیعت و غریزه در آن‌ها دخالت ندارد و قانونی هم از نظر طبیعت و غریزه برای آن‌ها وضع نشده است؛ برخلاف پیمان ازدواج که براساس یک خواهش طبیعی از طرفین، که به اصطلاح مکانیسم خاصی دارد، باید تنظیم شود.

استاد در ادامه می‌گوید: پیمانی که اساسش محبت و همدلی است، قابل اجبار و الزام نیست؛ یعنی با زور و اجبار می‌توان دو نفر را ملزم ساخت که با یکدیگر همکاری کنند، اما ممکن نیست با زور و اجبار قانونی دو نفر را وادار کرد که یکدیگر را دوست داشته باشند، به هم صمیمیت داشته باشند و برای یکدیگر فداکاری کنند.^۱ بنابراین، اگر به عللی این محبت و همدلی از بین رفت، پایه و اساس خانواده ویران و یک اجتماع طبیعی از هم پاشیده شده است. اسلام به چنین وضعی با تأسف می‌نگرد، ولی بعد از آنکه می‌بینید، اساس طبیعی این ازدواج متلاشی شده است، نمی‌تواند از نظر قانونی آن را باقی و زنده فرض کند. حتی اگر قانون بخواهد به زور و اجبار این زندگی را به همین وضع نگه دارد، هرگز نمی‌تواند اساس این ازدواج را حفظ کند؛ از این رو، اسلام طلاق را جایز دانسته است.

د. اسلام و حق طلاق

۹. آیا اسلام، حق طلاق را به مرد داده است؟ آیا این مسئله، ظلم به زن نیست و او را باز یچۀ مرد قرار نمی‌دهد؟

۱. مطهری، نظام حقوق زن در اسلام: ص ۲۶۱-۲۶۲.

«يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ إِذَا طَلَّقْتُمُ النِّسَاءَ فَطَلِّقُوهُنَّ لِعَدَّتِهِنَّ؛ إِي پيامبر، هروقت خواستيد زنان را طلاق دهيد، آن‌ها را در زمان عده طلاق گوييد... [زمانی که از عادت ماهانه پاک شده و با همسرشان نزديکی نکرده باشند]»^۱.

در اینکه به نظر اسلام حق طلاق با مرد است، شکی نیست. البته راه‌هایی نیز برای دادن این حق به زن، پيش بينی شده است که در پايان به آن‌ها اشاره خواهيم کرد، اما اصل این حکم، به نظر ما، کاملاً قابل دفاع است و در آن، مصلحت خانواده و زن رعایت شده است؛ زیرا زندگی جمعی به مدیر نیاز دارد. اسلام نیز کسی را که کمتر از عواطف و احساسات تأثیر می‌پذیرد و از نظر مدیریت جمعی قوی تر است، مسئول اداره زندگی مشترک دانسته، هزینه اداره این زندگی را براو واجب کرده و تصمیم‌گیری درباره انحلال آن را نیز در مرحله نخست به او سپرده است.

مسئله طلاق و جدایی به چند صورت زیر قابل تصور است:

۱. اصلاً در موضوع ازدواج و زندگی مشترک، حق طلاق وجود نداشته باشد و به قول بعضی‌ها: زن با لباس سفید به خانه شوهر برود و با لباس سفید (کفن) از خانه او خارج شود. این فرض قطعاً صورت خوبی نیست؛ زیرا گاهی واقعاً ادامه زندگی مشترک برای دو طرف، قابل تحمل نیست و اجبار بر ادامه آن، از نظر روحی و روانی، به ضرر طرفین است و زندگی‌شان روز به روز سخت‌تر و به جهنمی در دنیا تبدیل می‌شود. حتی چه بسا این ناسازگاری، دین و ایمان آن‌ها را متزلزل کند و به تهمت‌ها و دروغ‌ها و اذیت‌های فراوان منجر گردد؛ در نتیجه، اصرار به ادامه زندگی مشترک، آخرت آن‌ها را نیز تباه می‌کند.

۲. حق طلاق منحصرأً در دست زن باشد که این فرض با توجه به احساسات شدید و هیجانات زن، آمار طلاق را در موارد غیر ضروری زیاد می‌کند؛ زیرا از نظر آماری، غالباً خانم‌ها خواهان طلاق هستند. گاهی این تقاضا در پی یک دعوا و ناسازگاری ابتدایی و بدون مشورت با بزرگ‌ترها و ریش سفیدهای خانواده انجام می‌شود. پس بهتر است قبل از طرح مسئله جدایی به راه‌های دیگر نیز اندیشید.

ممکن است گفته شود چون به خانم‌ها بیشتر ظلم می‌شود، آن‌ها بیشتر تقاضای طلاق دارند. با تحقیقی مختصر آشکار می‌شود که در ایران و جوامع غربی، از نظر آمار، بیشتر تقاضای طلاق از طرف زنان است و این مسئله به دلیل احساسی بودن ایشان است، نه فقط به دلیل ظلمی که به آن‌ها می‌شود. در این باره تقریباً تردیدی وجود ندارد؛ زیرا در جوامع غربی که فمینیسم و زن سالاری حاکم، و حقوق زن و مرد برابر است، باز هم تقاضای طلاق از سوی خانم‌ها بیشتر است. در این جوامع نه تنها تمام حقوق زن و مرد برابر است، حتی در مواردی به مرد ظلم شده است و بیشتر مردها از ثبت ازدواج و پیوند زناشویی رسمی واهمه دارند؛ زیرا اگر در این جوامع، زن تقاضای طلاق کند، دادگاه علاوه بر فرزند، نصف دارایی‌های مرد از زمان ازدواج — اعم از خانه و وسایل زندگی و حقوق مرد — را به زن می‌دهد، در حالی که حقوق زن و مرد مساوی است، هر دو کسب درآمد می‌کنند و بچه هم از آن هر دو است. مردها در آن جا می‌گویند: چرا در صورت طلاق، آن هم با تقاضای زن، نصف دارایی‌های زن را به ما نمی‌دهند؟ بنابراین، علاوه بر کشورهای شرقی، در جوامع غربی و غیر اسلامی نیز تقاضای طلاق زنان بیش از مردان است که دلیل آن شدت عاطفه و احساسات در زنان است.

۳. زن و مرد هریک، به طور مستقل و در عرض یکدیگر، حق طلاق داشته باشند. این فرض نیز بر آمار طلاق می افزاید. کشورهای غربی همین فرض را در قانون خود وضع کرده و با افزایش آمار طلاق مواجه شده اند.

۴. حق طلاق، اشتراکی و با توافق طرفین باشد. مقصود از این فرض، انحصار تحقق طلاق بر اساس توافق است؛ یعنی اگر مرد یا زن به تنهایی تقاضای طلاق داشته باشد، پذیرفته نشود و زن و مرد فقط در صورتی بتوانند از یکدیگر جدا شوند که هر دو برای طلاق، رضایت و توافق داشته باشند. در این فرض، روشن است که طلاق محدود و سخت می شود؛ زیرا در اختلافات خانوادگی، این احتمال وجود دارد که یکی از طرفین لجبازی کند و برای آزردن طرف مقابل هم که شده، با طلاق موافقت نکند.

اصولاً مسئله طلاق در بیشتر مواقع (اکثر قریب به اتفاق) به هنگام اختلاف و منازعه مطرح می شود، نه در هنگام خوشی و توافق و تفاهم؛ در نتیجه، اگر حق طلاق اشتراکی و توافقی باشد، بسیاری از طلاق هایی هم که مصلحت تحقق دارند، محقق نمی شوند و مفاسد فرض اول (عدم وجود حق طلاق) پیش می آید که با حکمت جعل قانون طلاق منافات دارد؛ زیرا ممکن است یک نفر خواستار طلاق و دیگری با آن مخالف باشد که سدی در برابر آن ایجاد می شود.

۵. فرض آخرین است که حق طلاق منحصرأ در دست مرد باشد؛ زیرا او کمتر در مقابل عواطف و احساسات تسلیم می شود، از نظر مدیریت جمعی قوی تر، و مدیر و مسئول اداره زندگی مشترک است و تأمین هزینه اداره این زندگی بر او واجب شده است. تجربه نیز نشان داده که مردها کمتر و دیرتر تقاضای طلاق می کنند و در نتیجه، آمار طلاق کاهش می یابد. البته ممکن است مرد با سوء استفاده از این حق به زن ظلم کند؛ اما مفسده این فرض کمتر از مفسده

دیگرفرض‌ها است و شارع مقدس، برای تقلیل همین میزان مفسده نیز راه‌هایی را پیش‌بینی کرده است که بعضی از این راه‌ها عبارتند از:

الف) در بعضی از عیب‌های مرد، اصلاً به طلاق نیاز نیست و زن می‌تواند عقد را یک طرفه فسخ کند.

ب) به زن اجازه داده شده در ضمن عقد شرط کند که در مواردی، برای طلاق وکالت داشته باشد. در عقدنامه‌های جاری کشور، چندین مورد از این شروط موجود است؛ مثلاً در ضمن عقد نکاح زن می‌تواند شرط کند که اگر مرد معتاد شد یا مرتکب کاری شد که با شئون خانواده‌اش منافات دارد (یا هر شرط دیگری که زن طبق مصالح خود تعیین کند)، زن در اجرای طلاق وکیل باشد.

ج) طلاق قضایی؛ شارع به حاکم اسلامی و قاضی عادل، اختیار و اجازه داده در مواردی که مرد در مسئله زندگی زناشویی به زن ظلم می‌کند، با تقاضای زن و با تشخیص قاضی و طی مراحل از قبیل تعیین حکم و ریش سفید برای حل اختلاف، اقدام به طلاق زن از مرد کند؛ پس، از نظر قانونی، دست قاضی بسته نیست.

نتیجه بحث این است که گرچه طلاق بد و مبعوض خداوند است و هیچ حلالی نزد خداوند مبعوض تراز طلاق نیست، اصل جعل حکم آن دارای مصلحت‌هایی است. در اسلام، فرضی که کمترین مفسده را دارد، به منزله قانون اجرا می‌شود، البته شاید نتوان در این فرض نیز مفسده را به صفر رسانید؛ زیرا اصل طلاق، کاری زشت و از سرناچاری است و با اینکه در بعضی موارد، حکمت و مصلحت دارد، در همان فرضی که مصلحت دارد و حتی توافقی هم هست، مفسده نیز دارد. این است معنی حدیث «الطلاق ابغض الحلال عندالله؛ طلاق، مبعوض‌ترین حلال‌ها نزد خداوند است».^۱

۱. طوسی، الخلاف، ج ۴: ص ۴۸۴.

۴. علل، پیامدها و راهکارها

الف. علل

۱. علل و عوامل فردی طلاق

۱۰. دلایل فردی مؤثر در ایجاد طلاق کدام است؟

شماری از علل فردی مؤثر در طلاق از این قرار است:

۱. ضعف ایمان: دین و مذهب، مهم‌ترین عاملی است که مانع گسیختگی زندگی زناشویی می‌شود. رسول اکرم ﷺ اولین معیارهای انتخاب همسر را تدین، اخلاق نیک و شرافت خانوادگی می‌دانست و فرمود: «کسی که با زنی برای ثروتش ازدواج کند، خداوند او را به حال خودش وامی‌گذارد و کسی که فقط برای زیبایی زن با او ازدواج کند، در روی امور ناخوشایند خواهد دید و کسی که برای دین و ایمان زن با او ازدواج کند، خداوند همه آن امتیازات را برایش فراهم می‌کند»^۱. همچنین، پیامبر ﷺ فرمود: «اذا جئکم من ترضون خلقه و دینه فزوجوه و ان لاتفعلوه تکن فتنه فی الارض و فساد کبیر؛ کسی که اخلاق و دینش موردپسند شما بود، به او دختر بدهید و چنانچه از تحقق این ازدواج جلوگیری کنید، موجب فتنه و فساد بزرگ در زمین شده‌اید»^۲.

۲. صفات ناپسند و رذایل اخلاقی: روایات بسیار مهمی درباره رذایل اخلاقی‌ای که در مشکلات روحی و روانی ریشه دارند، نقل شده است، رذایلی چون کبر، حماقت، بخل، غضب، تنبلی و... که هر یک به تنهایی می‌تواند عرصه را بر زن و شوهر تنگ گرداند و زمینه تزلزل و ناپایداری را در خانواده به وجود آورد. برای نمونه، رسول خدا ﷺ فرمود: «ایاکم و تزوج الحمقاء فان

۱. حر عاملی، پیشین، ج ۱۴: ص ۳۱.

۲. مجلسی، بحار الانوار، ج ۱۰۰: ص ۳۷۳.

صحبت‌ها ضیاع و ولدها صباغ؛ از ازدواج با زن کودن و احمق بهره‌زید که همنشینی با او تباهی عمر، و فرزندش متجاوز و ستمکار است»^۱. مسلماً پیشگیری بهتر از درمان است و توصیه‌های اسلام دربارهٔ انتخاب همسر برای پیشگیری از تزلزل در نظام مقدس خانواده است. بنابراین، تعیین معیارهایی تا این اندازه ظریف و عمیق، نه برای سختگیری در امر ازدواج، که بیانگر اهمیت نهاد مقدس خانواده است.

۳. فساد اخلاقی: فساد اخلاقی یکی از عوامل عمدهٔ افزایش طلاق است که مهم‌ترین نمود آن عبارت است از:

شکستن حریم خانواده: زن و مردی که حریم خانواده را می‌شکنند و عفت و ناموس خود را در اختیار دیگران قرار می‌دهند تا غرایز نامحدود جنسی خود را ارضا کنند، خیلی زود به انحلال نکاح تن می‌دهند و کانون گرم خانواده را رها می‌کنند تا به دور از این حصار بتوانند امیال حیوانی و بی‌حد و مرز خود را ارضا کنند. این افراد از عواقب وخیم رفتار خود که عامل انواع بیماری‌های جسمی و روحی است، بی‌خبرند. متأسفانه مردان و زنان بسیاری با اغفال عده‌ای هوس‌ران و شهوت‌پرست از آغوش گرم خانواده جدا می‌شوند، بی‌بندوباری را بر زندگی شرافتمندانه ترجیح می‌دهند و برای اینکه از هرگونه قیدوبند اخلاقی آزاد شوند، به طلاق تن می‌دهند.

۴. اعتیاد: اعتیاد یکی از عوامل مؤثر در نابودی خانواده است. پدری که جاننش را برای همسر و فرزندانش فدا می‌کرد، اکنون آن‌ها را نمی‌شناسد و حاضر است برای به دست آوردن ذره‌ای مواد مخدر، جان آن‌ها را ببخشد. او با دست خویش مرگ خود و خانواده‌اش را امضا می‌کند.

۵. ناتوانی جنسی: ضعف قدرت جنسی در مرد یا زن، مخصوصاً سردمزاجی زن که بیشتر معلول نارسایی در آموزش زندگی زناشویی است، از دیگر عوامل طلاق به‌شمار می‌آید. در فصل دوم به تفصیل دربارهٔ این موضوع بحث خواهد شد.

۶. بیکاری: یکی دیگر از عوامل عمده طلاق، نداشتن شغل مناسب و بیکاری است. ممکن است بیکاری ناشی از علل و عوامل مختلفی مانند نداشتن تحصیلات و تخصص کافی، نداشتن امکانات شغلی، تنبلی، راحت‌طلبی و نداشتن سرمایه و... باشد. تعهد و احساس مسئولیت لازمه زندگی شرافتمندانه است. کسی که می‌خواهد با عزت و آبرو زندگی کند باید عضو مفیدی برای جامعه باشد و در حد لیاقت و شایستگی خود کاری را بر عهده گیرد. بنابراین، بیکاری یکی از عواملی است که باعث درگیری و نقض آرامش و سکون زوجین می‌شود. البته توقعات بی‌جا، ولخرجی، سختگیری و تجمل‌پرستی زن نیز موجب فروپاشی بنیان خانواده می‌شود.

۷. دوستان ناباب: نیروی تقلید در آدمی بسیار قوی است و اگر او از این قدرت بی‌بهره بود، سطح فرهنگ او هرگز بدین جایگاه نمی‌رسید و زندگی او هم پایه زندگی بشر نخستین باقی می‌ماند. الگوهای ممتاز، عالی، قدسی و ملکوتی ابزاری برای بهتر شدن و حرکت در راه رشد، تکامل و سعادت انسان هستند. انتخاب چنین الگوهایی مستلزم بینش درست و پرورش اراده و دقت است. تقلیدپذیری از خصوصياتی است که کم‌وبیش با قدرت اراده انسان نسبت معکوس دارد؛ یعنی افراد ضعیف و بی‌اراده تحت تأثیر تلقین دیگران قرار می‌گیرند. دوستی زمینه تلقین‌پذیری این افراد را مساعدتر می‌سازد؛ زیرا دوستان بیش از بیگانگان در زندگی افراد نقش دارند و اخلاق و رفتارشان در زندگی آنان مؤثر است. بنابراین، انتخاب دوست و ایجاد ارتباط با افراد یکی از مسائل

حساس در زندگی انسان است؛ از این رو، مسامحه و مساهله در امر دوست‌یابی جایز نیست. اگر دوستان، بدخلق، کج‌رفتار و از الگوهای ناباب و بدآموز باشند، قطع رابطه با آن‌ها بهتر است؛ زیرا اگر به آتش آنان نسوزیم و آشیانه ما بر باد نرود، حتماً دود خطاهای آنان چشمان ما را اشک‌آلود و نفس را در سینه ما تنگ خواهد کرد. چه بسا افرادی که به دلیل دوستی با افراد ناباب، زندگی خانوادگی خود را نابود کردند و به طلاق روی آوردند.

۲. علل و عوامل خانوادگی طلاق

۱۱. آیا خانواده‌ها در ایجاد یا گسترش طلاق نقش دارند؟ چگونه؟

متأسفانه، بعضی از رفتارهای خانواده‌ها جزء مهم‌ترین دلایل طلاق جوانان محسوب می‌شود که به آن‌ها اشاره می‌کنیم:

۱. دخالت‌های بیجا: دخالت‌های اطرافیان و آشنایان در زندگی خصوصی زوجین، مخصوصاً در اختلافات آن‌ها، عامل مهمی است که پیوندها را می‌گسلد. تجربه نشان داده است که اگر هنگام بروز اختلافات در میان همسران، آن‌ها را به حال خود رها کنند و با جانبداری از یک طرف به آتش این اختلاف دامن نزنند، مدتی نمی‌گذرد که این آتش خاموش می‌شود. دخالت نزدیکان دو طرف که معمولاً با تعصب و محبت‌های ناروا همراه است، مسئله را پیچیده‌تر می‌کند.

۲. ازدواج‌های اجباری: عامل دیگری که در افزایش طلاق نقش دارد، تحمیل اراده پدر و مادر (در انتخاب همسر) به فرزندان است. این اقدام مستبدانه و نادرست نتیجه خودخواهی پدر و مادر است. در بعضی موارد ممکن است نیازهای مادی یا معاملات سیاسی، پدری را بر آن دارد که فرزند خود را همچون کالا معامله کند. پیامدهای چنین ازدواج‌هایی طلاق،

خودکشی، خیانت و... است. امروزه با رشد فرهنگی و اجتماعی از شمار این گونه ازدواج‌ها کاسته شده است.^۱

۳. علل و عوامل اجتماعی طلاق

۱۲. آیا می‌توان دلیل بعضی از طلاق‌ها را جامعه دانست؟

مطمئناً همین گونه است. برای اینکه مسئله روشن شود به شماری از علل اجتماعی طلاق اشاره می‌کنیم:

۱. پذیرش اجتماعی: شاید مهم‌ترین عاملی که موجب افزایش میزان طلاق در قرن بیستم شده است، پذیرش اجتماعی روزافزون وقوع طلاق باشد. این پذیرش نتیجه کاهش نگاه منفی به طلاق بوده است. هرچند طلاق همچنان یک امر نامطلوب و ناخوشایند به نظر می‌رسد، بیشتر مردم جامعه، دیگر آن را گناهی نابخشودنی نمی‌دانند.

زندگی اجتماعی معاصر طوری شکل گرفته که بیش از پیش موجبات جدایی، تفرقه و گسستگی پیوندهای خانوادگی را فراهم آورده است. مجله نیوزویک می‌نویسد: «طلاق گرفتن در آمریکا به آسانی تاکسی گرفتن است».^۲ در فصلنامه شورای فرهنگی - اجتماعی آمده است: «در غرب سهولت امر طلاق به قدری است که اخیراً در خیابان‌های آمریکا ماشین‌هایی است که روی آن‌ها نوشته شده: «ماشین طلاق»؛ یعنی اگر زن و شوهر در خیابان در رفت‌وآمد هستند و مشکل خانوادگی دارند یا در پارک دعوایشان شد به آن ماشین مراجعه می‌کنند و همان‌جا از یکدیگر جدا می‌شوند».^۳

۱. کی‌نیا، عوامل اجتماعی طلاق: ص ۲۶۲۵.

۲. ستوده، آسیب‌شناسی اجتماعی: ص ۲۰۹.

۳. مدرسی، «تصویری نو از روابط خانواده در قرآن»، فصلنامه شورای فرهنگی اجتماعی، ۱۳۷۹، ش ۹: ص ۵۵.

فصل اول: کلیات ۴۱

۲. ناهماهنگی طبقاتی: اختلاف طبقاتی میان زن و مرد را می‌توان یکی از عوامل اجتماعی طلاق دانست. معمولاً اختلاف طبقاتی متضمن اختلاف شدید تربیتی است. در این حالت، هریک از دختر و پسر با خواسته‌ها و طرز تفکر متفاوتی رشد کرده، توقعات مختلفی از یکدیگر دارند و توافق و سازگاری در میان آن‌ها کمتر دیده می‌شود.

۳. فقر اقتصادی: مشکلات مالی به تدریج در زندگی زوجین ظاهر می‌شود و ممکن است بخشی از آن به هزینه جشن ازدواج مربوط باشد. گاهی چشم‌وهم‌چشمی‌ها موجب افزایش هزینه‌های ازدواج می‌شود. بخش دیگر مشکلات مالی ناشی از نداشتن مسکن و پرداخت اجاره‌بهای سنگین است که این هزینه‌ها با تولد فرزند چندین برابر می‌شود.

ب. پیامدها

۱۳. هنگامی که طلاق اتفاق می‌افتد، باید منتظر چه پیامدهای فردی، خانوادگی و اجتماعی باشیم؟

متأسفانه در دنیای کنونی و حتی در کشور ما، طلاق با نگرشی سهل‌انگارانه در جریان است، اما بر هیچ‌کس پوشیده نیست که این واقعه مذموم، آثار و عواقب زیادی در پی خواهد داشت که در سه بخش فردی، خانوادگی و اجتماعی دسته‌بندی می‌شوند:

۱. پیامدهای فردی

۱. سرخوردگی از زندگی: طلاق موجب سرخوردگی و یأس از زندگی و لذت‌ها در طرفین می‌شود. ممکن است هریک از زوجین بار دیگر ازدواج کنند، اما معمولاً زندگی آن‌ها خلوص و صفا و مهر و صمیمیت اولیه را ندارد. در زندگی جدید، محبت‌ها اغلب تصنعی است و رفتارها به سبب تجارب قبلی که زمینه جدایی را فراهم آورده است، از خلوص و صفا تهی است.

۲. بدبینی و تردید در ازدواج: بسیاری از زنان بعد از طلاق، موقعیت‌های زیادی برای ازدواج مجدد، آن هم به طور شایسته و دلخواه، ندارند و از این نظر گرفتار خسران شدیدی می‌شوند. موقعیت ازدواج مطلوب برای مردان نیز بعد از طلاق کمتر می‌شود؛ مخصوصاً اگر فرزندی هم داشته باشند، غالباً ناچار می‌شوند به ازدواجی تن بدهند که تا پایان عمر مایه رنج آنان می‌شود. اگر در جامعه‌ای طلاق رو به افزونی بگذارد، اعتماد جوانان به همسر آینده کم و در ذهنشان چنین القا می‌شود که داشتن زندگی متعادل و سازگاری با همسر، کاری دشوار و حتی ناممکن است.

۳. مشکلات مالی زنان: زنان مطلقه به سبب نداشتن شغل مناسب، از نظر اقتصادی دچار مشکل می‌شوند. همچنین، خانواده‌های بعضی از این زنان از آن‌ها حمایت مادی نمی‌کنند. گاهی مشکلات مالی موجب می‌شود زنان مطلقه به فساد و فحشا کشیده شوند. بیشترین زنان دچار مشکلات روانی (حداقل افسردگی) می‌شوند. هرچه میزان افسردگی بیشتر شود، فرد دچار ناامیدی بیشتری می‌شود و ممکن است به جنایت و خودکشی دست بزند. بعضی از این زنان نیز به اعتیاد روی می‌آورند تا خودشان و مشکلاتشان را فراموش کنند.

۲. پیامدهای خانوادگی

۱. ایجاد عقده‌های روانی در کودکان: هریک از اعضای خانواده حلقه‌ای از یک زنجیر هستند. بعد از پاره شدن این زنجیر، فرزندان بی‌پناه و سرگردان می‌شوند؛ حتی اگر در حمایت پدر یا مادر قرار گیرند، باز هم حلقه‌ای گسسته به شمار می‌آیند و دچار کمبود عاطفی می‌گردند و زمینه آسیب‌های اجتماعی را فراهم می‌سازند. «آنتونی گیدنز» در این باره می‌گوید: «میزان ستیز میان پدر و مادر

قبل از جدایی، سن کودکان در آن زمان، اینکه آن‌ها برادر و خواهر دارند یا خیر، وجود پدر بزرگ و مادر بزرگ و خویشاوندان دیگر، روابط آن‌ها با هریک از والدین و اینکه چقدر پدر و مادر را می‌بینند و... همه می‌توانند بر فرایند سازگاری کودکان تأثیر داشته باشند. تحقیقات نشان می‌دهد که بیشتر کودکان بعد از جدایی پدر و مادرشان، در واقع، از اضطراب عاطفی آشکاری رنج می‌برند. وی در ادامه، درباره کودکانی که اضطراب عاطفی شدیدی را در زمان طلاق تجربه کرده‌اند، می‌گوید: «کودکانی که در سنین قبل از مدرسه بودند، دچار سردرگمی و وحشت بودند و معمولاً خود را در این جدایی مقصر می‌دانستند. کودکان بزرگ‌تر بهتر می‌توانستند انگیزه‌های پدر و مادرشان را برای طلاق درک کنند، اما بیشتر آن‌ها نگران تأثیر طلاق بر آینده خود بودند و احساس خشم شدیدی را بروز می‌دادند».^۱

روان‌شناسان با مطالعات جامع دریافته‌اند کودکانی که پدر و مادرشان از یکدیگر جدا شده‌اند یا والدین خود را از دست داده‌اند، معمولاً به عوارض زیر دچار می‌شوند:

۱. ترس بی‌دلیل؛ ۲. بی‌خوابی؛ ۳. بی‌اشتهایی و اختلال در تغذیه؛ ۴. لکنت زبان؛ ۵. پرخاشگری و تجاوز به دیگران.^۲

اهمیت تربیت کودکان به اندازه‌ای است که روان‌شناسان برای جلوگیری از آثار مخرب ناشی از طلاق بر کودکان، توصیه می‌کنند والدین حتی بعد از طلاق سعی کنند رابطه خود را با فرزندان مانند سابق حفظ کنند؛ چون بسیاری از کودکان، بعد از طلاق، پدر خود را از دست می‌دهند و حتی هفته‌ای یک بار هم پدر خود را نمی‌بینند. بیشتر والدین از اهمیت نقش پدر در پیشرفت فرزند

۱. گیدنز، جامعه‌شناسی، ترجمه منوچهر صبوری کاشانی: ص ۴۳۲-۴۳۱.

۲. حیدری، بلوغ: مشکلات روانی نوجوانان: ص ۷۰-۶۹.

غافلند و این مسئله، بعد از طلاق، در روابط خانوادگی تأثیر می‌گذارد. دکتر «ادوار تایبر» معتقد است: «حتی بعد از طلاق پدر را باید در زندگی کودک فعال نگه داشت. همچنین، فشارهای زندگی بعد از طلاق و مشغله مادر سبب می‌شود اوقات زیادی از روز را از فرزند خود جدا باشد که این وضعیت تأثیر بدی بر تربیت فرزندان می‌گذارد»^۱

۲. گرایش به بزهکاری در فرزندان: آسیب‌شناسان اجتماعی، یکی از عمده‌ترین علل بزهکاری کودکان را ستیز در خانواده می‌دانند و معتقدند جدایی والدین نقش بسیار ویرانگری در شخصیت کودکان دارد و زمینه را برای ارتکاب بزهکاری در آنان فراهم می‌آورد. بیشتر بزهکاران، آغاز سرکشی خود را جدایی پدر و مادر، اختلافات خانوادگی و متشنج بودن فضای خانواده ذکر کرده‌اند. بی‌تردید خانواده نقش مهمی در پایه‌ریزی شخصیت کودک دارد. کودک امنیت عاطفی خود را در آغوش خانواده به دست می‌آورد. بنابراین هرگونه خدشه‌ای که به این امنیت عاطفی وارد شود، در روند طبیعی شکل‌گیری شخصیت کودک، خلل ایجاد می‌شود.

۳. ناسازگاری فرزندان با نامادری یا ناپدری: کمتر دیده شده که نامادری‌ها همچون مادر، دلسوز و مهربان باشند و بتوانند خلأ عاطفی فرزندان را که از آغوش پرمهر مادر محروم شده‌اند، پر کنند. درباره ناپدری نیز همین امر صادق است. البته زنان و مردانی هم هستند که به غیر فرزندان خود نیز محبت و وفا دارند، اما مسلماً تعداد آن‌ها کم است؛ به همین دلیل فرزندان طلاق، گرفتار بزرگ‌ترین زیان و آسیب می‌شوند و شاید سلامت روانی خود را تا آخر عمر از دست بدهند.

۱. تایبر، بچه‌های طلاق، ترجمه توران دخت تمدن: ص ۹۳.

۳. پیامدهای اجتماعی

۱. انحرافات جنسی: فروپاشی خانواده، کمبود محبت، طرد خانوادگی، تحقیر و بالاخره بیماری‌های روانی و شخصیت تلقین‌پذیر، جوانان را به سوی فحشا سوق می‌دهد. یکی از انحرافات جنسی، «هم‌جنس‌گرایی» است. تحقیقات در این زمینه بیانگر این است که یکی از عوامل گرایش به هم‌جنس «هماندسازی» است. در آسیب‌شناسی اجتماعی همانندسازی چنین تعریف شده است:

«هماندسازی به فرایند عادی یادگیری نقش‌های اجتماعی مناسب در دوره کودکی گفته می‌شود. کودک این نقش‌ها را به‌طور ناهشیار از رفتار بزرگسالانی که برای او مهم هستند، یاد می‌گیرد»^۱.

خانواده‌های تک‌والدی که بر اثر گسستگی خانواده، به‌ناچار چنین شرایطی را پذیرفته‌اند، در ایجاد هم‌جنس‌گرایی مؤثرند. روان‌شناسان بر این باورند که محرومیت و دوری از پدر-به‌ویژه هنگامی که پسر در مرحله رشد جنسی است- با وجود مادری سختگیر یا مادری که به‌تنهایی همواره در کار پرورش پسرش دخالت می‌کند، موجب می‌شود که پسر به چنین انحرافی دچار گردد. بنابراین، اگر پسر در خانواده‌ای رشد کند که به شیوه مادرسالاری اداره می‌شود و مادرش فردی سلطه‌گرو محدودکننده، و نقش پدر ضعیف باشد، مادر را مظهر و منبع قدرت می‌داند، خود را با او همانند می‌سازد و نقش زنانه را می‌پذیرد؛ به‌همین دلیل، ممکن است در برقراری رابطه جنسی به مردها گرایش پیدا کند.

۲. افزایش بزهکاری: تحقیقات زیادی گویای این واقعیت است که میان بی‌ثباتی در زندگی و بزهکاری جوانان و نوجوان رابطه نزدیکی وجود دارد. بی‌شک

۱. محسنی، روان‌شناسی رشد: ص ۱۸۲.

خانواده اولین پایه‌گذار شخصیت فرد است، نقش مهمی در تعیین سرنوشت و زندگی آینده او دارد و اخلاق و سلامت روانی فرد تا حدود زیادی در گرو خانواده است؛ چراکه فرد از بدو تولد تحت تأثیر افکار، عقاید و رفتار اعضای خانواده خود قرار می‌گیرد و خانواده اولین عاملی است که بر رفتار او تأثیر می‌گذارد. به‌طور کلی، طرز تفکر والدین یا دیگر اعضای خانواده، کم و بیش در شخصیت فرزندان آنان تأثیر دارد. مشکلات و کمبودهای خانوادگی موجب می‌شود فرزندان در موقعیت‌های خاص به‌سوی فساد و تباهی بروند و به تدریج به بزهکاری سوق داده شوند. در مقایسه با دیگر اعضای خانواده، مادر بیشترین و مؤثرترین نقش را در صلاح و فساد فرزندان دارد.

ج. راهکارها

۱۴. فرد، خانواده و جامعه در جلوگیری از ایجاد و گسترش طلاق چه نقشی دارند؟
در تقسیم‌بندی زیر به این راهکارها اشاره شده است.
الف) راهکارهای قبل ازدواج:

۱. همسان بودن: یکی از شروط مهم در ازدواج همسان بودن است. زن و مردی می‌توانند در کنار هم زندگی سعادت‌مندی را آغاز کنند که از نظر ظاهر و باطن به هم شباهت داشته باشند و در ایمان، تقوی، توان عقلی^۱، طبقه اجتماعی، سن، تحصیلات و پایگاه شغلی و فرهنگی^۲ همسان باشند. قرآن در این باره می‌فرماید: «وَالطَّيِّبَاتُ لِلطَّيِّبِينَ وَالطَّيِّبُونَ لِلطَّيِّبَاتِ؛ زنان پاک، از آن مردان پاکند و مردان پاک از آن زنان پاک»^۳؛

۱. رضایی، «مبغوضیت طلاق در اسلام»، فصلنامه رواق اندیشه، ۱۳۸۳، ش ۳۰.

۲. ستوده، آسیب‌شناسی خانواده: ص ۹۴.

۳. نور: ۲۶.

۲. ازدواج نکردن در سنین کم: جوانان علاوه بر بلوغ جنسی باید به بلوغ فکری نیز رسیده باشند و از هر نظر آمادگی لازم را برای ازدواج داشته باشند؛
 ۳. شناخت کافی و متقابل: داشتن دیدگاه‌های مشترک، سلیقه متناسب، نزدیکی افکار، خلیات و روحیات به یکدیگر؛
 ۴. مشاوره برای همسرگزینی: ایجاد و توسعه مراکز مشاوره و راهنمایی خانواده که متشکل از کارشناسان علوم دینی، روان‌پزشکان و مددکاران اجتماعی باشند، راهگشاست^۱؛
 ۵. برگزاری دوره‌های مناسب آموزش قبل از ازدواج: افزودن یک واحد آموزشی به دروس دبیرستان با هدف آموزش موضوعاتی چون آیین زندگی و سازگاری و تکامل، کارساز است. در قالب این آموزه‌ها باید انگیزه‌های ازدواج، انتخاب همسر و... را به جوانان آموزش داد؛
 ۶. آموزش حقوق متقابل زوجین: تدوین و ارائه آموزش‌های عمومی و رسمی حقوق زوجین به نسل جوان، آنان را برای قبول مسئولیت‌ها و وظایف خود در خانواده آماده و به استحکام و دوام زندگی آینده آن‌ها کمک می‌کند؛
 ۷. تقویت بنیان‌های مذهبی و ارزش‌های دینی و اخلاقی در جامعه و فرهنگ‌سازی برای رعایت تقوا، عدالت و پابندی به ارزش‌های اخلاقی در زندگی مشترک؛
 ۸. پرهیز خانواده‌ها از ازدواج‌های تحمیلی برای فرزندان خود.
- ب) راهکارهای بعد از ازدواج
۱. توانایی رفع تعارضات زناشویی، اصلاح باورهای نادرست زناشویی، منطقی کردن انتظارات زناشویی؛

۱. ستوده، پیشین: ص ۹۵.

۲. خودداری اطرافیان از دخالت در زندگی فرزندان: اطرافیان نباید بی‌اجازه زن و مرد جوان، وارد حریم زندگی آن‌ها شوند. اگر مادر، پسرش را برای مرد بودن و شوهر بودن، درست تربیت کرده باشد، دیگر نباید بعد از ازدواج در زندگی او دخالت کند. پدر و مادر باید بدانند که پسرشان بعد از ازدواج وظایف دیگری هم دارد. همچنین زن باید این مطلب را در نظر بگیرد که پدر و مادر شوهرش نهالی را بزرگ کرده و آن را به میوه دهی رسانده‌اند و سزاوار تقدیرند. دخالت‌های بی‌جا در زندگی زوجین، ازسوی خانواده هردو طرف، ناپسند و غلط است، اما دلسوزی‌های صادقانه و اظهار نظر از سر صدق و خیرخواهی (نه اختلاف افکنی و انتقام جویی و تلافی کردن) لازم و کارساز است و خلأ بی‌تجربگی را در زندگی‌های نوپا پرمی‌کند؛

۳. کمک گرفتن از بزرگان فامیل در رفع اختلافات: برای رفع اختلافات زناشویی به حکمیت نیاز است. حکم‌ها باید از بین خویشاوندان و نزدیکان طرفین باشند تا دامنه اختلافات به خارج از محیط خانواده کشانده نشود؛ زیرا اگر اختلافات خانوادگی از حدود خانواده تجاوز کند، زن و مرد اعتماد به یکدیگر را از دست می‌دهند و محبتی که لازمه زندگی زناشویی است، از بین می‌رود. خداوند می‌فرماید: «وَإِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَأَبْعَثُوا حَكَمًا مِنْ أَهْلِهِ وَحَكَمًا مِنْ أَهْلِهَا إِنْ يَرِدا إِصْلَاحًا يُوَفِّقِ اللَّهُ بَيْنَهُمَا»^۱. خداوند در این آیه، اهمیت اصلاح و جلوگیری از جدایی و اختلاف را با نکته‌ای لطیف بیان کرده و می‌فرماید: «خداوند توفیق خود را شامل حال داورانی می‌کند که قصد اصلاح داشته باشند»؛

۴. خوش رفتاری و توصیه مکرر به آن، گذشتن از غفلت‌ها و خطاهای جزئی همسر، عمل به آموزه‌های دینی، محبت و امانت داری و حفظ حقوق همسر؛

۱. نساء: ۳۵.

۵. تقویت مهارت گفتگو با همسر و ایجاد دلگرمی: در زندگی زنشویی معمولاً دلخوری‌ها، رنجش‌ها، شکایت‌ها و مشاجره‌هایی رخ می‌دهد. آنچه مهم است این است که زن و شوهر چگونه درباره رنجش‌ها با یکدیگر صحبت می‌کنند. امروزه بسیاری از زوجین، به ویژه خانم‌ها، از همسرشان گله دارند که چرا به حرف آن گوش نمی‌دهند و همین موضوع باعث شده تا آن‌ها هم متأسفانه حرف‌های خود را به غریبه‌ها بگویند (که این کار در عرف و شرع پسندیده نیست). این کار می‌تواند عامل بروز خیانت شود؛
۶. رفتار صادقانه، کنار گذاشتن اختلافات، انعطاف‌پذیری و پذیرش نواقص همسر در کاهش تنش‌ها و پیشگیری از طلاق مؤثر است.

فصل دوم: عوامل زمینه ساز طلاق

موضوع این فصل بررسی عواملی است که در شروع یا میانه زندگی زناشویی، زوجین را به طلاق نزدیک می‌کند؛ عواملی که بی‌توجهی به آن‌ها می‌تواند آسیب و تهدیدی جدی برای بنای مستحکم زندگی مشترک به شمارآید. این عوامل گاهی از یک موقعیت، جایگاه یا وضعیت خاص نشأت گرفته است و گاهی دلالی همچون وجود اختلالات و رفتارهای بزهکارانه یا تفاوت‌های فرهنگی دارد. در عوامل موقعیتی، گاهی خود زوجین این موقعیت را ایجاد می‌کنند و در آن نقش مستقیم و مؤثری دارند و گاهی دیگران، به طور غیرمستقیم، این موقعیت را پدید می‌آورند.

۱. عوامل موقعیتی

الف. موقعیت‌های زوجین محور

۱. سطح تحصیلات

۱۵. با خانمی عقد بسته‌ام که سطح تحصیلاتش خیلی پایین‌تر از من است. دختر خوبی است، اما این مسئله مرا درباره آینده زندگی نگران و دلزده کرده است. احساس می‌کنم اشتباه کرده‌ام و به همین دلیل، قصد دارم به دادگاه مراجعه کنم و تا دیر نشده از او جدا شوم. چه توصیه‌ای دارید؟

روان‌شناسان خانواده معتقدند برای تشکیل خانواده موفق، دختر و پسر باید از نظر اخلاقی، اجتماعی، دینی و... با هم تناسب داشته باشند. آنان ویژگی‌های همسر را به دو دسته ضروری و غیرضروری تقسیم می‌کنند؛ مراد از ویژگی‌های ضروری، ملاک‌هایی است که دختر و پسر باید در آن با هم تناسب داشته باشند و چنانچه در این ویژگی‌ها با هم تناسب نداشته باشند، زندگی آنان با خطر جدی روبرو می‌شود. ویژگی‌های غیرضروری آن دسته از ویژگی‌ها است که تناسب نداشتن در آن‌ها به زندگی مشترک آسیب نمی‌رساند. تناسب در میزان تحصیلات جزء ویژگی‌های دسته دوم است و عدم تناسب در آن ضرری به خانواده نمی‌زند؛ البته به شرط آنکه فردی که تحصیلات بیشتری دارد، با درایت عمل کند و درباره این موضوع کم‌اهمیت حساسیت زیادی نشان ندهد. به عبارت ساده‌تر، می‌توان ملاک‌ها و معیارها را به دو دسته رکنی و غیررکنی تقسیم کرد؛ ملاک‌هایی که رکن و اساس زندگی سعادت‌مندان شمرده می‌شوند و ملاک‌هایی که شرط کمال و عامل به‌تر و کامل‌تر شدن زندگی هستند و احراز آن‌ها بیشتر به سلیقه و موقعیت افراد بستگی دارد.^۱

بنابراین، ناهماهنگی در گرایش‌های شناختی و دانشی، چنانچه زن و مرد در دیگر ویژگی‌ها همخوانی داشته باشند، به زندگی مشترک آنان آسیبی نمی‌رساند؛ چراکه کفویت در امور مهم‌تری، مانند ایمان، اولویت دارد و سنخیت در میزان تحصیلات، رشته تحصیلی و مانند آن را تحت الشعاع قرار می‌دهد. پس، اگر در دیگر ملاک‌ها با همسران همخوانی دارید، نگران نباشید و با خیال آسوده به زندگی مشترک خود ادامه دهید.

۱. مظاهری، جوانان و انتخاب همسر: ص ۱۰۶.

چند نکته:

۱. به هیچ وجه نباید همسران از حساسیت شما درباره سطح تحصیلاتش آگاه شود، پس هرگز با او در این باره سخن نگویند.
 ۲. به یاد داشته باشید که همسر شما بهترین انتخاب برای تشکیل زندگی مشترک برای شما بوده است. پس، به انتخاب خود وفادار باشید و بیهوده، به دلیل مسائل کم اهمیت، زندگی را به کام خود و همسران تلخ نکنید.
 ۳. بسیاری از بزرگان ما از نظر علم و سواد در سطح بالاتری از همسرانشان قرار داشتند و این موضوع به هیچ وجه زندگی مشترک آنان را تحت تأثیر قرار نداد، بلکه آنان با درایت، زندگی خود را به سوی ساحل آرامش هدایت می کردند.
 ۴. به جای اینکه به بزرگنمایی ضعف های همسر خود پردازید، به توانایی های او توجه کنید.
 ۵. چنانچه این موضوع برای شما بسیار مهم است، می توانید زمینه ادامه تحصیل را برای او فراهم کنید.
 ۶. همیشه تحصیلات دانشگاهی و رسمی موجب خوشبختی نمی شود، بلکه آگاهی و سواد غیررسمی نیز می تواند نقش مؤثری در موفقیت و خوشبختی انسان داشته باشد. از این رو، تشویق ایشان به مطالعه هدفمند کتاب های مورد علاقه و گذراندن کارگاه های علمی و عملی، به پیشرفت علمی ایشان کمک می کند.
- امیدواریم این مسئله بر روابط شما و همسران تأثیر منفی نگذاشته باشد.
- اگر چنین است، هرچه سریع تر با یک مشاور گفتگو کنید.^۱

۱. برای مطالعه بیشتر ر.ک: حسینی بیرجندی، مشاوره در آستانه ازدواج.

۲. اختلاف سن

۱۶. در زمان مجردی به شدت معتقد بودم که شوهرم باید چند سال بزرگ تر از من باشد و حتی بعضی از خواستگارها را به همین دلیل رد کردم. اکنون يك سال است با پسری که دو سال از من کوچک تر است، به دلیل خصلت های خوبش ازدواج کرده ام. حالا هر مشکل کوچکی که در شوهرم یا در زندگی می بینم، به اختلاف سنی مان ربط می دهم. این موضوع مرا آزار می دهد تا جایی که احساس می کنم در زندگی شکست خورده ام. راه چاره را در جدایی می دانم. آیا تصمیم درستی گرفته ام؟

به نظر می رسد دچار حساسیت شده اید و بیم آن می رود که این حساسیت، در دراز مدت رنگ و بوی وسواس به خود بگیرد. افکار مزاحمی که به طور تکرار شوند، مدت طولانی، به ذهن هجوم می آورند و باعث کاهش عملکرد روزمره می گردند، چیزی جز افکار وسواسی نیستند. هم ما و هم شما به نیکی می دانیم که زمان این افکار، برهه خواستگاری بوده است؛ نه بعد از عقد و عروسی. پس، این افکار شما را فقط آزار می دهند، اما گویا شما چاره ای جز هزار بار اندیشیدن به آن ندارید.

ویژگی های همسر به دو دسته ضروری و غیر ضروری تقسیم می شود. ملاک ها و ویژگی های ضروری، ملاک هایی است که دختر و پسر باید در آن با هم تناسب داشته باشند و در غیر این صورت، زندگی آنان با خطر جدی روبرو می شود؛ ویژگی هایی مانند اعتقادات دینی، اخلاق، اصالت خانوادگی و... ویژگی های غیر ضروری آن دسته از ویژگی ها است که عدم تناسب در آن، به زندگی مشترک آسیب نمی رساند. تناسب در سن جزء دسته دوم است؛ البته به این شرط که فردی که سن بیشتر دارد، با درایت عمل کند. مثلاً:

- سن بیشتر خود را اینکه ممکن است در مواردی بهتر از شوهرتان مسائل را درک کنید، به رخ شوهرتان نکشید، بلکه در این موارد اهل مشورت باشید.

- به اقتدارطلبی شوهرتان توجه کنید؛ چراکه گاهی خانم هایی که بزرگ تر از شوهرشان هستند، احساس مادری، خواهری یا سرپرستی دارند و متأسفانه حاضربه پذیرش اقتدار شوهرشان نیستند.

- این موضوع را نه با شوهرتان مطرح کنید و نه به خودتان تلقین کنید. به طور کلی، حساسیت ایجاد نکنید؛ بدانید زوجینی هستند که با وجود آنکه زن بزرگ تر است، زندگی موفق داشته اند.

- با تغذیه مناسب و ورزش، مراقب سلامت، شادابی و جذابیت خود باشید تا همیشه موردپسند شوهرتان باشید.

اگر احساس می کنید به راستی درگیر وسواس فکری شده اید، باید بدانید که وسواس فکری در اضطراب زیاد و نوعی بدبینی و سوءظن ریشه دارد.^۱ هرچیزی که بتواند از اضطراب فرد بکاهد، نقش به سزایی در کاهش این افکار تشویش آور دارد. متأسفانه، از متن سؤال نمی توان دقیقاً به مشکل شما پی برد؛ باید با مراجعه به مشاور خانواده، این مسئله را پیگیری کنید. البته اگر واقعاً دچار وسواس شده باشید، روش های شناختی بسیاری برای مقابله با افکار وسواسی وجود دارد که با مراجعه به روان شناس (متخصص در درمان وسواس فکری) می توانید این افکار را از خود دور کنید.

۳. ناآشنایی با مهارت های زندگی مشترک

۱۷. از زندگی با شوهرم خسته شده ام و درصدد جدایی هستم. این تصمیم دلایلی دارد که مهم ترین آن ها این است که ایشان بسیاری از مسائل زندگی مشترکمان، حتی روابط جنسی را به مادرش می گوید. با او خیلی حرف زدم و گفتم نباید دیگران را وارد حریم

۱. گیلدر، روان شناسی خانواده، ترجمه نصرت الله پورافکاری: ص ۱۷۹.

خصوصی زندگی مان کنیم، اما این صحبت‌ها نتیجه‌ای نداشته است. اگر به جای من بودید چه می‌کردید؟

این قانون طبیعت است که هر موجودی، روزی باید مستقل شود و روی پای خودش بایستد. این حقیقت همان قدر که برای حیوانات صدق می‌کند، برای انسان‌ها نیز صادق است. انسان‌ها ازدواج می‌کنند تا مستقل شوند. هنگامی که فرد ازدواج می‌کند باید قدرت تصمیم‌گیری مستقل داشته باشد و اجازه ندهد دیگران (هرکسی که می‌خواهد باشد) برای زندگی او تصمیم بگیرند یا در زندگی‌اش دخالت کنند. اشتباهی که بعضی از والدین و خانواده‌ها مرتکب می‌شوند این است که غالباً با نیت خیرخواهانه خود در زندگی فرزندان دخالت می‌کنند. این مشکل معمولاً در خانواده‌های تک‌فرزندی بیشتر دیده می‌شود. علت عمده دخالت والدین در زندگی فرزندان به قرار زیر است:

۱. وابستگی عاطفی شدید: ممکن است این وابستگی دوطرفه باشد؛ یعنی هم والدین به فرزند و هم فرزند به والدین وابسته باشند. این مسئله به شکل دخالت‌های خانواده‌ها در زندگی فرزندان نمود می‌یابد؛

۲. ضعف شخصیتی خود فرزند: اگر فرزند شخصیت وابسته و غیرمستقلى داشته باشد، همواره در هر موردی از پدر و مادرش نظر بخواهد و ترجیح بدهد آن‌ها راه و روش زندگی را به او یاد بدهند، طبیعتاً پدر و مادر به خودشان اجازه می‌دهند در زندگی فرزندشان دخالت کنند؛

۳. حمایت مالی: طلب حمایت مالی فرزند از خانواده این‌گونه القا می‌کند که آن‌ها حق دخالت در زندگی فرزندشان را دارند؛ چون خرج زندگی او را تأمین می‌کنند. همچنین، حمایت مالی خانواده، فرزند را به خانواده وابسته می‌کند؛

۴. صمیمیت زیاد با خانواده همسر: اگر معاشرت با خانواده همسر بیش از حد

باشد، به دنبال آن صمیمیت‌های خارج از عرف شکل می‌گیرد و در نتیجه، زوجین در هر کاری از آن‌ها نظر می‌خواهند. درواقع، خود زوجین به خانواده‌ها اجازه می‌دهند در زندگیشان دخالت کنند. این مسئله، روابط را نیز از حالت احترام خارج می‌کند؛

۵. ضعف زن و شوهر: وقتی زوجین در زندگی دچار مشکل یا اختلاف سلیقه می‌شوند و نمی‌توانند با استفاده از مهارت‌های لازم آن را رفع کنند، ممکن است مشکل خود را نسنجیده پیش دیگران مخصوصاً خانواده‌های دوطرف بازگو کنند. این کار به منزله نشان دادن چراغ سبزه دیگران است تا ناشیانه وارد زندگی آنان شوند و دخالت کنند.

اما راهکارهایی که می‌توانید به کار ببندید عبارتند از:

الف. برقراری پیوند عاطفی استوار میان همسران: فقط وقتی می‌توان رابطه زناشویی را سالم دانست که پیوند عاطفی محکمی میان همسران برقرار شده باشد. هروقت زوجین این ارتباط عاطفی را با افراد دیگر (مثلاً والدین) سهیم شوند، آشکارا در چرخه بیمارگونه‌ای از روابط قرار می‌گیرند؛ اگر همسران وابستگی شدید عاطفی به پدر و مادرش دارد، اولین کاری که باید انجام دهید این است که او را توجیه کنید. او باید بپذیرد که وابستگی شدید او به پدر و مادرش به رابطه مشترک شما آسیب می‌رساند. تا زمانی که همسران این موضوع را درنیابند که باید رابطه با پدر و مادرش را محدود کند، نمی‌توانید رفتارش را اصلاح کنید. بهتر است برای حل این مسئله از مشاور خانواده کمک بگیرید؛

ب. خودتان و همسران سعی کنید در مقابل مسائلی که در زندگی برایتان به وجود می‌آید، جبهه مشترکی داشته باشید تا در مواقعی که بر اثر دخالت والدین یا اطرافیان مشکلاتی پیش می‌آید، از یکدیگر حمایت کنید. توانایی روحی خود

و همسران را برای تحمل مشکلات زندگی تقویت کنید و با دلگرمی بیشتری به زندگی ادامه دهید؛

ج. دربارهٔ اختلافاتی که به تنهایی قادر به حل آن‌ها نیستید، بهتر است از یک فرد آگاه و معتمد کمک بگیرید یا از مشاوره‌های تخصصی استفاده کنید و بی دلیل پای خانواده‌ها را به میان نکشید. شما به منزلهٔ یک زوج باید بتوانید تصمیم‌های قاطعی برای زندگی خود بگیرید و هیچ کس، مگر در مقام مشورت، نباید در برنامه‌ریزی‌ها و تصمیم‌گیری‌های شما دخالت کند؛

د. اگر همسران ضعف شخصیتی دارد، او را در نظرهای مستقل و قاطعش تأیید و تحسین کنید. اعتماد به نفس از دست رفتهٔ همسران را به او بازگردانید و او را به این باور برسانید که می‌تواند بدون تکیه به پدر و مادرش، روش درست زندگی را به کار ببندد؛

ه. هر مردی نیاز دارد از طرف همسرش تأیید، تشویق و تحسین شود. هیچ کس حتی مادر همسران نمی‌تواند مثل شما این نیازها را برآورده کند؛ بنابراین، در موقعیت‌ها و به مناسبت‌های مختلف او را تحسین و تأیید کنید، مخصوصاً هنگامی که در حضور دیگران هستید. با این کار شما در قلب او بسیار گران بها می‌شوید، در کنار شما احساس آرامش می‌کند و به تدریج فقط شما را محرم راز خود می‌داند. همچنین، با این کار عزت نفس او را تقویت می‌کنید؛

و. خویشاوندان همسران، از جمله مادرش را (هرچند در تعاملات خود آداب اجتماعی مورد نظران را رعایت نمی‌کنند) همان گونه که هستند، بپذیرید، در حد توان خود و با رعایت نکات اخلاقی و دینی (فقط برای عشق و علاقه به همسر خود) به آن‌ها احترام بگذارید، از خطاهای آن‌ها چشم‌پوشی کنید و کنج‌کاوی‌های آنان را از روی بدجنسی ندانید، بلکه به حساب

نگرانی‌های مادرانه بگذارید؛

ز. یکی از کارآمدترین راهکارها در این گونه مواقع آن است که همسران به گفتگو بنشینند و در فضایی صمیمانه و بدور از سرزنش، توبیخ و پرخاش، اشتباه طرف مقابل را گوشزد و او را توجیه کنند. برای اجتناب از دعوا باید به یاد داشته باشید همسران با آنچه شما می‌گویید مخالفت نمی‌کند، بلکه به نحوه گفتار شما اعتراض دارد؛ پس تا حد امکان مواظب طرز بیان خود باشید^۱؛

براین اساس، از شما می‌خواهیم که با شوهرتان درباره آسیب‌های رفتاری گفتگو و موارد زیر را برایشان بیان کنید:

- والدین سرشار از عاطفه‌اند؛ از این رو، معمولاً نمی‌توانند خودشان را کنترل کنند و به گمان اینکه فرزندشان در رنج به‌سرمی‌برد، از سر دلسوزی دخالت می‌کنند. گاهی این دخالت‌ها به بی‌حرمتی می‌انجامد.
- اگر یکی از همسران، راز زندگی‌اش را با پدر و مادر در میان بگذارد، آبروی همسر خود و دراصل، آبروی خود را می‌برد و به زندگی خودش لطمه‌اش می‌زند.
- رازگویی و افشای عیب همسر به کینه‌توزی و لجبازی وی می‌انجامد.
- نکات یادشده به این معنی نیست که با والدین خود مانند غریبه‌ها رفتار کنید، بلکه باید اطلاعات زندگی را طبقه‌بندی و از افشای اسرار زندگی پرهیز کرد.
- ح. نکته پایانی اینکه همان گونه که شکل‌گیری يك رفتار خاص، طی زمان صورت می‌گیرد، ترك يك رفتار هم به گذشت زمان نیاز دارد؛ بنابراین، صبور باشید تا با رعایت نکات بالا، به یاری خداوند متعال، رفتار همسران تغییر کند.

۱۸. همسر من به نظریه سلیقه من احترام نمی‌گذارد و همین موجب شده بیشتر اوقات بر سر مسائل جزئی با یکدیگر اختلاف داشته باشیم. واقعاً خسته شده‌ام و می‌خواهم قید این زندگی را بزنم. آیا راهکاری وجود دارد؟

یکی از اصول مهم و اساسی در زندگی مشترک، تفاهم و صمیمیت است. هرچه تفاهم و صمیمیت زن و شوهر بیشتر باشد، تحمل آرا و سلاقی یکدیگر برای آن‌ها راحت‌تر می‌شود، بیشتر به خاطر یکدیگر گذشت می‌کنند، احتمال اینکه بر سر مسائل جزئی با یکدیگر اختلاف پیدا کنند بسیار کم می‌شود و حتی در صورت بروز اختلاف، راحت‌تر مشکلات خود را حل و فصل می‌کنند. بنابراین، سعی کنید در قدم اول، راه‌های تفاهم و همدلی را در زندگی خود بیابید و در جهت آن حرکت کنید. درباره مشکل مذکور نیز اگر همسران عقیده شخصی شما را نپسندید، ابتدا با ملایمت (نه با خشم و انزجار) جویای دلیلش شوید؛ اگر دلیل قابل قبولی ارائه کرد، عقل حکم می‌کند که آن را بپذیرید، اما اگر دلیلی نداشت، می‌خواهد با شما لجبازی کند که باید علت لجبازی او را بفهمید؛ مثلاً کاری از شما خواسته و شما انجام نداده‌اید. در این صورت با او صحبت کنید؛ اگر مقصود پیدا حتماً عذرخواهی کنید و اگر بی دلیل عقیده شما را قبول ندارد یا از فلان رنگ یا لباس خوشش می‌آید، به جای اصرار بر نظر خود و بیشتر کردن اختلاف و فاصله خود با همسران، به عقیده و خواسته او احترام بگذارید. ممکن است گمان کنید با این کار همسران پیروز این میدان می‌شود و اعمال رای و نظر خود را ادامه می‌دهد، اما برعکس این کار چند اثر مهم در زندگی شما دارد:

هم‌کانون زندگی شما گرم‌تر می‌شود و هم شوهرتان به شما دلبستگی بیشتر پیدا می‌کند. وقتی همسران می‌گویند سلیقه‌اش در موضوعی با شما متفاوت

است، اگر با میل و رغبت و بدون ناراحتی طبق نظر او عمل کنید، او این رفتار را که نشانه دوستی و محبت شماست درک می‌کند. حتی سعی کنید قبل از اینکه همسرتان مخالفت خود را علنی کند، در مواردی که نظر او را می‌دانید طبق نظرش رفتار کنید. با این کار، فاصله میان خود و همسران را از بین می‌برید. هنگامی که روابط زوجین با دوستی و محبت و یکدلی همراه شد، در پذیرش نظریکدیگر پیش قدم می‌شوند. پیامبر اکرم (ص) فرمود: «از صفات برجسته زن این است که خواهش مرد را به جا آورد»^۱.

۱۹. جمع‌بندی من بعد از گذشت شش سال از زندگی مشترک، دلسردی، شکست و در نتیجه تصمیم به جدایی است؛ چرا که هر روز و هر لحظه همسر را با دیگران مقایسه می‌کنم و این موجب شده از زندگی ام رضایت نداشته باشم. آیا با این تصمیم موافقت می‌کنم؟ موضوعی که شما مطرح کرده‌اید ممکن است برای هرکسی اتفاق بیفتد، اما مسئله مورد توجه، اهمیتی است که شما به این موضوع داده‌اید و درصدد حل آن هستید. ما به شما حق می‌دهیم که در پی رفع این تعارض باشید؛ چون طبق تجارب بالینی ما این موضوع بسیار مهم است، به طوری که در مواردی باعث ایجاد آسیب‌های جدی در زندگی‌های زناشویی شده و عده‌ای را با بحران جدایی مواجه ساخته است.

روان‌شناسان شناختی معتقدند رفتار ما بر مبنای شناخت‌هایی که در ذهن داریم، شکل می‌گیرد و اگر این شناخت‌ها غلط و غیر واقعی باشند رفتار ما نیز غلط و مشکل‌آفرین خواهد بود. بنابراین، در وهله اول، شما باید به اصل تفاوت‌های فردی توجه کنید و آن را به منزله یکی از اصول مهم واقع‌گرایانه

۱. طبرسی، مکارم الاخلاق، ترجمه سید ابراهیم میرباقری، باب ۸، فصل ۱؛ برای مطالعه بیشتر ر.ک: پرت، مراقب ازدواج خود باشید، ترجمه صیدی و هاشمی.

بپذیرید. اصل تفاوت‌های فردی از اصول مهمی است که همه ازجمله زن و شوهر باید به آن توجه داشته باشند. هرانسانی در کنار جنبه‌های مثبت، ضعف‌هایی هم دارد. تمرکز کردن بر جنبه‌های منفی و غفلت از جنبه‌های مثبت طرف مقابل می‌تواند روابط را مخدوش کند. مقایسهٔ ضعف‌های فرد با توانایی‌های دیگران، ضربهٔ جبران ناپذیری به روحیهٔ او می‌زند. حتی اگر این مقایسه را دربارهٔ خودتان انجام دهید، از جایگاه خود ناخشنود می‌شوید و اعتماد به نفستان کم می‌شود؛ این کار، بازدارنده‌ترین و بدترین لطمه به شخصیت شماست. مقایسه بین همسران می‌تواند برای هر دو طرف رابطه، یعنی هم مرد و هم زن، مشکل ایجاد کند.

مقایسه نادرست موجب می‌شود همسران در نظر شما وجههٔ نامطلوبی پیدا کند و به همین دلیل از جنبهٔ ذهنی نمی‌توانید او را بپذیرید و ممکن است کم‌کم (همان‌گونه که گفته‌اید) رابطهٔ شما سرد شود. این سردی در رابطه به همهٔ ابعاد زندگی سرایت می‌کند. ازسوی دیگر، این مقایسه برای شوهرتان نیز مشکل‌ساز می‌شود؛ چون احساس می‌کند همسرش او را آن‌طور که هست نپذیرفته و از او راضی نیست و درنتیجه سرخورده می‌شود و ممکن است دچار افسردگی و ناراضیاتی از زندگی و آسیب‌های دیگری مانند توجه به بیرون از کانون خانواده شود. در موارد بسیاری، مرد نه برای شهوت‌پرستی بلکه به دلیل سرد شدن کانون خانواده و غرزدن دائم همسرش به دنبال کانون آرامش دیگری رفته است؛ زیرا یکی از کارکردهای مهم خانواده، ایجاد کانون گرم محبت و آرامش برای اعضاست و اگر این کارکرد مختل شود، اعضا به دنبال کانون دیگری برای ارضای این نیاز فطری خواهند گشت.

یکی از قوانین زوج‌درمانگران برای پایایی پیوند زناشویی این است که طرفین باید یکدیگر را همان‌طور که هستند بپذیرند. اگر چنین نباشد، احساس

ناخوشایندی به آن‌ها دست می‌دهد که موجب تزلزل بنیاد خانواده می‌گردد. مقایسه نابجا می‌تواند بین زن و شوهر فاصله بیندازد. رابطه خوب رابطه‌ای است که هر دو طرف رابطه احساس کنند طرف مقابل بهترین است. منظور این نیست که افراد باید عاری از ایراد باشند؛ زیرا همه انسان‌ها ویژگی‌های مثبت و منفی را با هم دارند، اما آنچه مهم است توجه به این نکته است که طرف مقابل را چگونه که هست بپذیریم.

مقایسه همسران با دیگران می‌تواند شکل‌های مختلفی داشته باشد، مانند مقایسه وضعیت ظاهری، مقایسه وضعیت مالی، شغلی، خانوادگی، تحصیلی و... پیامدهای منفی مقایسه کردن همسر با دیگران عبارتند از:

- مردان درباره همسرشان دچار سوءظن و بدبینی می‌شوند.
 - مقایسه مالی و اقتصادی موجب نابسامانی بیشتری در خانواده می‌گردد و گاهی این مقایسه به رشوه‌خواری، ریسک نامعقول اقتصادی و... همسر می‌انجامد. همچنین باعث حسادت، ازدست دادن اعتماد به نفس، کاهش عزت نفس، بروز دعوا و پرخاشگری، سلب آرامش، دلسردی و گاه افسردگی، دید منفی به طرف مقابل، تحقیر، بدبینی و سوءظن و... می‌شود. دو توصیه:
 - نکته‌ای که باید به آن توجه داشته باشید این است که اگر قبل از ازدواج با وضعیت همسران آشنا بوده‌اید و او را قبول کرده‌اید، اکنون مقایسه همسران با دیگران موجب بهبود وضعیت شما نمی‌شود، بلکه باید با تشویق و تقویت ویژگی‌های مثبت همسر خود، وجود او را از رفتارهای مثبت و شایسته پر کنید.
 - هنگامی که همسران تحسین‌های شما را بشنود، با اعتماد به نفس بیشتری به سوی کسب کمالات می‌رود و روزه روز بر خوبی‌هایش افزوده می‌شود.
- توصیه‌های بالا هنگامی می‌تواند به شما کمک کند که خودتان به آینده و

زندگی مشترکتان اهمیت دهید و برای حفظ آن کوشش کنید نه آنکه صورت مسئله را پاک کنید و بر طبل جدایی بکوبید.

همچنان که گفته شد، هرکس محاسن و معایبی دارد و همسر شما نیز از این قاعده مستثنی نیست، اما آیا تاکنون درباره ویژگی‌های مثبت او هم فکر کرده‌اید؟ آیا هنگامی که معایب همسران را با محاسن دیگران مقایسه می‌کنید، محاسن او را نیز می‌سنجید؟ آیا به این فکر کرده‌اید که همسران چه ویژگی‌های مثبتی (که دیگران آن‌ها را نداشته باشند) دارد که ممکن است او را از دیگران متمایز کند؟

شما باید سطح انتظارات و خواسته‌هایتان را از زندگی مشخص کنید و به این بینش و آگاهی برسید که از زندگی چه می‌خواهید. بعد از اینکه خواسته‌هایتان را معلوم کردید، سطح توانایی‌ها و امکاناتتان و میزان منطقی بودن آن‌ها را بسنجید. اگر بتوانید سطح خواسته‌ها و انتظاراتتان را با وضعیت موجود هماهنگ کنید، مسلماً از نگرانی‌هایتان کاسته می‌شود.

به سؤالاتی که مطرح کردیم فکر کنید و پس از تجزیه و تحلیل به آن‌ها پاسخ دهید. تأکید می‌شود زندگی شما منحصر به خود شماست و نباید اجازه بدهید اطرافیان و شرایط آن‌ها بر زندگی مشترک شما اثر سوء بگذارند.

مشکل دیگری که شما با آن مواجه هستید، برهم خوردن منابع شناخت در شما است. زوج درمانگران برای رفع بعضی از مشکلاتی که گریبانگیر زوجین و خانواده‌ها می‌شود، از آموزش تنظیم «منابع شناخت خود» به خانواده‌ها و زوج‌ها بهره می‌گیرند؛ تنظیم منابع شناخت از راهکارهایی است که در «آموزش روان» مطرح می‌شود و آموزش روان یکی از پرکاربردترین راهکارها برای کاهش تنش‌های خانوادگی، افزایش کارکرد خانواده، افزایش رضایتمندی از زندگی و

ارتقاء روابط زناشویی است. فرد یا خانواده برای شناخت خود از سه منبع استفاده می کند:

۱. اظهارنظرهای دیگران که به آن پسخوراند یا بازخورد اجتماعی گفته می شود و به این معنی است که فرد یا خانواده با تشویق دیگران و رویارویی با بازخورد مثبت از سوی جامعه (جوگیری اجتماعی) در تکرار عمل خود اصرار می ورزد یا برعکس، به دلیل نظر نامساعد دیگران و دریافت بازخورد منفی از جامعه، عمل خود را ترک می کند؛

۲. خودمشاهده گری، منبع دیگری برای شناخت خود است که در آن، افراد توانایی ها و ناتوانی های خود (ویژگی های مثبت و منفی) را شناسایی می کنند و می آموزند که با تکیه بر توانایی ها به جبران ضعف های خود بپردازند؛ مثلاً به شخصی که فکر می کند بی پول و در نتیجه بیچاره است، یاد داده می شود که بی پولی مساوی بیچارگی نیست؛ زیرا خیلی از پولدارها بیچاره اند، اما خیلی از بی پول ها با آرامش زندگی می کنند. از او می خواهند از سیاه نگری دست بردارند و به توانایی هایش نیز فکر کنند و مثلاً در کنار ضعف بی پولی به مهارت هایی که دارد و می تواند از آن ها پول درآورد، توجه کند. همچنین، به او آموزش حل مسئله نیز داده می شود تا بتواند منابع خود را در جهت کسب درآمد مدیریت کند؛

۳. مقایسه اجتماعی سومین منبع برای شناخت خود محسوب می شود؛ یعنی اگر فرد احساس ناامیدی دارد، خود را با کسانی که ضعیف تر و پایین تر از او هستند، مقایسه کند و اگر دچار احساس غرور و تکبر شد، خود را با افراد بالاتر از خود مقایسه کند.

در هر حال، یکی از عوامل مهم ایجاد مشکلات عاطفی و شناختی، به هم خوردن تنظیم، توازن و تعادل این سه عامل است و بازگشت سلامتی و

بسامان شدن منوط به تنظیم دوباره آن‌هاست. سهم استاندارد هریک از این سه منبع در شناخت خود، حدود ۳۳ درصد است که اگر میزان یکی از آن‌ها کم‌تر یا بیشتر شود، آشفتگی و نابسامانی آغاز می‌شود؛ برای مثال، کسانی که خودمشاهده‌گری در آن‌ها غلبه دارد، وسواس‌های فکری و عملی زیادی دارند. برای اینکه طبق آیه «وَنَفْسٍ وَّ مَا سَوَّاهَا»^۱، شخصیت متعادلی داشته باشید، باید با کمک مشاور، این سه منبع شناخت خود را برابر کنید.^۲

۴. ناسازگاری و عدم سازش

۲۰. چند سال است که عقد هستم. مدتی است که برای ملاقات با شوهرم بسیار مشتاقم، ولی بعد از یک یا دو روز شروع به بداخلاقی و ناسازگاری می‌کنیم. هر چه تمرین می‌کنیم که این ناسازگاری‌ها تکرار نشود، فایده‌ای ندارد؛ به همین دلیل سرد شده‌ایم و می‌خواهیم تا دیر نشده محترمانه از یکدیگر جدا شویم. لطفاً راهنمایی کنید.

تجربه نشان داده زوج‌های جوان در دوران عقد یا آغاز زندگی مشترک‌شان به دلیل اختلاف نظر و سلیقه و ناآشنایی با روحیات و اخلاق یکدیگر، در مسائل جزئی زندگی دچار تنش می‌شوند. کمال‌خواهی، مطلق‌نگری و آرمان‌گرایی آن‌ها اگر با حلم و بردباری و سعه صدر همراه نباشد، شیرینی دوران نامزدی را به تلخی تبدیل می‌کند. اختلاف و تنش در ابتدای زندگی برای دختر و پسری که از خانواده‌های مختلف و روحیات متفاوت برخوردارند، چندان دور از انتظار نیست و مشکل مهمی به‌شمار نمی‌آید؛ البته به این شرط که زود رفع شود و طولانی یا مکرر نشود. ازدواج چون نهال نوپایی است که اگر در معرض مداوم طوفان اختلاف و درگیری قرار گیرد، می‌شکند. پس زوج‌های جوان باید هوشیار باشند و اجازه ندهند مسائل جزئی و سطحی در زندگی آن‌ها خللی ایجاد کند.

۱. شمس: ۷.

۲. برای مطالعه بیشتر ر.ک: حسین‌زاده، مهارت‌های سازگاری؛ کلینکه، مهارت‌های زندگی، ترجمه شهرام محمدخانی؛ پسندیده، رضایت از زندگی؛ یونس، درمان ناهنجاری‌های روانی.

در موضوع مطرح شده، آنچه باید از جانب شما پیگیری و انجام شود، ریشه‌یابی مشکل و یافتن علت یا علل احتمالی است که موجب بروز ناسازگاری و بداخلاقی می‌شود. ما از وضعیت زندگی شما اطلاع کافی نداریم تا بتوانیم علت این پدیده را مشخص کنیم، اما به‌طور کلی می‌توانیم دلیل این مسئله را در چند محور حدس بزنیم: اول آنکه گاهی طولانی شدن دوران عقد و خسته شدن زوجین از روند بلا تکلیفی مسیر زندگی مشترک به بروز ناهماهنگی‌هایی منجر می‌شود؛ ثانیاً، دخالت‌های دیگران در زندگی آن دو ممکن است باعث نقض آرامش زوجین و کاهش آستانه تحمل آنان شود. افزون بر این، ناآشنایی زوجین با مهارت‌های ارتباطی (به‌ویژه شیوه‌های ارتباط کلامی و عاطفی)، بی‌کاری زوجین و نداشتن موضوع هدفمند برای گفتگو، تغییر وضعیت زندگی، فشار کاری، نگرانی برای آینده زندگی و فشارهای ناشی از ادامه تحصیل می‌تواند از دیگر دلایل بروز این مشکلات باشد.

دوران عقد در زندگی مشترک نقش حساسی دارد. اگر همسران، دوران عقد را با ظرافت و ماهرانه‌سپری کنند و به وظایف خاص خود در این مقطع زمانی، درست عمل کنند، این دوران می‌تواند در بالندگی و استحکام مراحل بعدی زندگی مشترک تأثیر عمیقی داشته باشد. در میان عوام معروف است که «یک روز دوران عقد، بهتر از یک سال دوران بعد از عروسی است!»، هرچند این سخن مبالغه‌آمیز است، حقیقت مهمی را بیان می‌کند؛ واقعاً دوران عقد از جنبه‌هایی مهم‌تر، شیرین‌تر، پربارتر و سازنده‌تر از دوران بعد از عروسی است و می‌توان در این دوران، شالوده و پایه‌های زندگی آینده را استوار کرد.

اینک به پاره‌ای از مهم‌ترین وظایف همسران در این دوران اشاره می‌کنیم.

الف. شناخت بیشتر یکدیگر برای تفاهم بیشتر: دختر و پسر در مرحله

گزینش باید شناخت کافی درباره هم پیدا کرده باشند، اما افزون برآن باید در دوران عقد، این آشنایی را ملموس تر و بیشتر کنند و روحیات و اخلاق و دیدگاه‌های یکدیگر را بهتر بشناسند. درحقیقت، شناخت در دوران نامزدی مکمل شناخت مرحله گزینش است. زوجین در پرتو این آشنایی نزدیک و کامل، خود را برای تفاهم و سازگاری در زندگی مشترک آماده می‌کنند. آن شناخت برای «انتخاب» بود و این شناخت برای «تفاهم و سازگاری».

ب. اصلاح و تربیت: ممکن است کسی صفت و خصوصیتی را در نامزدش مشاهده کند که موردپسندش نباشد و بخواهد آن را برطرف یا اصلاح کند یا صفت و حالتی را در او ایجاد کند؛ بهترین دوران برای این «اصلاح و تغییر و تربیت» دوران عقد است. در این زمان، هنوز روابط زوجین عادی نشده و برای یکدیگر احترام خاصی قائلند؛ در نتیجه، پذیرش آنان از یکدیگر بیشتر است و زمینه تحول و تغییر و اصلاح مساعدتر است. البته نباید از یاد برد که نمی‌توان فردی را که سال‌ها به شیوه و عادت خاصی خو گرفته، اساساً و به‌طور کلی تغییر داد و متحول کرد؛ بنابراین، منظور ما اصلاح و تغییر در اصول بنیادی همسر نیست.

ج. افزایش محبت: یکی از شروط اصلی سعادت در زندگی زناشویی «محبت» است که زمینه آن باید پیش از عقد فراهم شده باشد. دوران عقد بهترین فرصت برای افزایش و تحکیم محبت است. رفتار و گفتار و تمام اعمال نامزدها در افزایش یا کاهش محبت مؤثر است. از این رو، دختر و پسر باید کاملاً مراقب اعمال خود باشند و از رفتارهای پسندیده‌ای که باعث افزایش محبت می‌شود، کوتاهی نکنند و در مقابل، از کارهایی که موجب دلسردی و کاهش محبت می‌شود، پرهیز کنند.

د. بهادادن به احساسات و عواطف یکدیگر: نامزدها باید مراقب عواطف و احساسات یکدیگر باشند و به آن بها بدهند. بعضی از افراد به عواطف و

احساسات لطیف نامزدشان به طور شایسته بها نمی دهند و به او «بی اعتنایی» می کنند و گمان می کنند این کار باعث عزیزتر شدن آن ها می شود. حال آنکه کاملاً برعکس است و چنین رفتاری عواطف نامزدشان را جریحه دار می کند و در نتیجه، موجب کینه توزی او می شود و ممکن است لطمه های سنگینی به زندگی مشترک بزند. خاطرات دوران نامزدی (چه شیرین و چه تلخ) معمولاً تا آخر عمر در ذهن می ماند و در زندگی آینده تأثیر دارد؛ به همین دلیل، رفتار نامزدها باید کاملاً حساب شده باشد و از اعمالی که به غرور و شخصیت طرف مقابل صدمه می زند، اجتناب کنند. بی اعتنایی و تکبر در مقابل نامزد، لطمه های سنگینی به عواطف و شخصیت او می زند.

متأسفانه شمار زیادی از پسران جوان از بی اعتنایی و سرسنگینی نامزدشان گله دارند؛ مثلاً می گویند: «هدیه ای برای نامزدم خریدم و با هزار امید و آرزو به دیدارش رفتم، اما او بی اعتنایی و بی احترامی کرد و با دلی شکسته و پر خون از منزلشان بیرون آمدم». دختران متدین و با عفت باید بدانند که این رفتارهای دلسردکننده نه تنها نشانه تدین و عفت نیست، بلکه شاید از نظر شرعی نیز اشکال داشته باشد. درست نیست دختر خود را از نامزدش که به او محرم است و در حقیقت شوهر اوست، پنهان و به او بی اعتنایی کند. این را قبول داریم که دختران عفیف و باحیا در اوایل دوران عقد خجالت می کشند و نمی توانند با نامزدشان رفتاری صمیمی و محبت آمیز داشته باشند. مسلماً پسرها باید رعایت حال آنان را بکنند، اما این خجالت باید زود برطرف گردد تا رابطه آن ها با همسرشان صمیمی و پر محبت و در عین حال همراه با احترام متقابل باشد.

ه. هدیه دادن: «هدیه» در جلب دل ها و افزایش محبت نقش عجیبی دارد. نامزدها نباید از این نکته زیبا و مهم غفلت کنند. لازم نیست هدیه گران قیمت

باشد، بلکه همین که زیبا و مورد علاقه همسر باشد کافی است. نکته مهم تر آنکه برای هدیه دادن باید ظرافت و سلیقه خاصی را به کار گرفت. فراموش نشود که هدیه دادن باید دو طرفه باشد؛ هرچند باید بیشتر از طرف پسر باشد.

و. نامه های محبت آمیز: نوشتن نامه های پر محبت و با صفا تأثیر نیکی در افزایش محبت و استحکام رابطه نامزدها دارد. حتی اگر دو نامزد به هم نزدیک باشند و همیشه یکدیگر را ببینند، باز هم نوشتن نامه در تحکیم رابطه آنان مؤثر است. نامزدها می توانند نامه را بنویسند و آن را پس از ملاقات و هنگام جدا شدن از هم به یکدیگر بدهند. البته هرگاه مسافرتی پیش آمد و از هم دور شدند، باید نامه ها بیشتر و مفصل تر شود. شماری از همسران، بعد از گذشت سال ها از زمان ازدواجشان، هنوز نامه های دوران نامزدی را نگه داشته اند و خواندن آن ها برایشان خاطره انگیز و لذت بخش است.

ز. ملاقات های صمیمانه: دو نامزد باید در این دوران شیرین و به یادماندنی دیدارهای دوستانه داشته باشند. این ملاقات ها، امید و شور و علاقه را در هر دو تقویت می کند. این کار نه تنها خلاف عفت نیست، بلکه موجب تقویت عفت در هر دو می شود. خوب است در این ملاقات ها گفتگوهای محبت آمیز داشته باشند، به هم عشق و علاقه نشان دهند، درباره زندگی آینده صحبت کنند، به یکدیگر دلگرمی و امید بدهند و با هم به گردش و مسافرت بروند.

همان گونه که گفتیم یکی از دلایل بروز مشکلات در دوران عقد این است که زوجین مهارت های لازم برای برقراری ارتباط را ندارند. در ادامه به چند مهارت لازم برای داشتن زندگی بانشاط، به ویژه در دوران عقد، اشاره می کنیم.

۱. گوش شنوا داشته باشید و حرف های همسران را قطع نکنید. رعایت این قاعده مستلزم انضباط و احترام است. یاد بگیرید قبل از اینکه شروع به

فصل دوم: عوامل زمینه ساز طلاق ۷۱

صحبت کنید، از همسرتان پرسید: «عزیزم، حرف هایت تمام شد؟» بکوشید سخنانش را کاملاً درک کنید. یک راه ساده برای امتحان اینکه حرف هایش را خوب فهمیده اید این است که از روش آینه ای بهره بگیرید؛ یعنی تمام آنچه را که او گفته است، بازگو کنید. ممکن است کمی تصنعی به نظر برسد، اما مطمئن باشید مؤثر واقع می شود؛

۲. سعی کنید جملات خود را با «من» شروع کنید؛ سخنانی که با «من» آغاز می شوند، پیوند و وحدت ایجاد می کنند، اما جملاتی که با «تو» یا «شما» شروع می شوند، فاصله و بیگانگی به همراه دارند؛ به عبارتی، جملات نوع دوم، موضع گرفتن و حمله کردن را تداعی می کنند، اما جملات نوع اول، از قبول مسئولیت حکایت می کنند؛

۳. مسئولیت بیان نیازها و خواسته هایتان را بپذیرید و آن ها را شفاف و جسورانه بیان کنید. اگر کسی احساس کند نمی تواند خواسته ها و نیازهایش را به شریک زندگیش بگوید، دچار بی اعتمادی می شود. ما معمولاً به دو دلیل از ابراز خواسته خود منصرف می شویم؛ ترس از رد شدن آن یا شرمندگی از اینکه چنین خواسته ای داریم. وقتی زن و شوهر بتوانند همواره نیازهایشان را به هم اظهار کنند، اعتماد را در زندگی شان تقویت می کنند؛

۴. نگذارید مشکلات، حل نشده باقی بمانند؛ برای این کار لازم است زن و شوهر از مهارت های حل مشکل آگاه باشند. مشکلات برطرف نشده موجب افزایش رنجش و عقده می شوند. در این صورت، به تدریج اعتماد نیز از بین می رود؛

۵. رابطه عاطفی خود را با همسرتان تقویت کنید. برای تقویت ارتباط عاطفی با همسر خود همدلی کنید و برای اینکه به این هدف برسید باید اوضاع

روحی و دغدغه‌های او را درک کنید. در مرحله بعد؛ باید او را بی قید و شرط بپذیرید؛ چنین نباشد که همسران را هنگامی بپذیرید که کارهای دلخواه شما را انجام دهد. علاوه بر این، باید دلسوزی و صمیمیت خود را عملاً به همسران نشان دهید؛ به گونه‌ای که همواره احساس کند شما دلسوز او هستید. بنابراین اگر همدلی، پذیرش بدون شرط و دلسوزی را به کاربندید، زمینه جلب اعتماد همسر را فراهم کرده‌اید؛

۶. یکی از تفاوت‌های زن و مرد این است که زن عاطفی‌تر از مرد است و هیجان و احساسات بیشتری را بروز می‌دهد. وجود این ویژگی‌ها برای گرمی بخشیدن به زندگی و تربیت فرزندان ضروری است؛ لذا خداوند، ویژگی‌های عاطفی را در نهاد زنان بیشتر قرار داده است. در مقابل، مردها بیشتر عقل‌گرا هستند تا عاطفی. وجود این ویژگی برای مردها، در امور بیرون از خانه، لازم است، اما مرد باید توجه داشته باشد که همسرش با همکارانشان فرق دارد و نباید همان حالات و رفتار بیرون از خانه را در خانه نیز ادامه دهد؛ بلکه باید منطقی بودن را با عواطف همراه کند و در خانه رویه خود را تغییر بدهد تا بتواند نیازهای عاطفی همسرش را تأمین کند؛

۷. اگر درک کنید که بعضی از خواسته‌ها و توقعات شوهرتان ناشی از ویژگی‌های مردانه اوست، مسلماً ارتباطتان با او بهتر و بسیاری از مشکلاتتان در این زمینه برطرف می‌شود؛

نتیجه اینکه اگر می‌خواهید روابطتان با شوهرتان صمیمی‌تر شود باید شناخت خود را از جنس مرد افزایش دهید و اقتضائات و خواسته‌های همسر خود را بشناسید و بر همین اساس عمل کنید. از کارهایی که موجب دلزدگی و احیاناً تنفر او می‌شود جداً پرهیز کنید. البته مراقب باشید خواسته‌های شوهرتان مخالف دستورات و احکام دین نباشد؛

۸. هرگز شوهرتان را با دیگران مقایسه نکنید و رفتارهایی را که دوست دارید انجام دهد، در فضایی عاطفی با او مطرح کنید؛
۹. هرطور که می‌توانید رفتارهای مطلوب همسران را تأیید و تحسین کنید؛ به‌گونه‌ای که همسران بفهمد برایش ارزش قائل هستید؛
۱۰. تشویق و تأیید، آشکارا یا در جمع باشد و تذکر و انتقاد، محرمانه و در تنهایی صورت گیرد؛
۱۱. به خصوصیات و نیازهای یکدیگر اهمیت بدهید و در روابط کلامی و عاطفی و اقدام‌ها و تصمیم‌گیری‌ها به افکار و خواسته‌های یکدیگر توجه کنید؛
۱۲. خشونت همسران را با خشونت پاسخ ندهید؛ در برابر خشونت او سکوت کنید و در موقعیتی مناسب درباره مسئله به بحث و گفتگو بپردازید؛
۱۳. اگر شوهرتان معایبی دارد، مسلماً محاسنی نیز دارد؛ به عبارت دیگر، به جای توجه به نیمه خالی لیوان به نیمه پر آن توجه کنید و به جای بزرگ کردن عیوب یکدیگر به زندگی و موارد مشترک تکیه کنید؛
۱۴. در روز یا در هفته، زمان مشخصی را برای گفتگو درباره مسائل و مشکلات. و به اصطلاح، درد دل گفتن با همسران. اختصاص دهید؛
۱۵. از نگرش‌های آرمان‌گرایانه و شاعرانه در مسئله ازدواج و روابط زناشویی و همچنین از توقعات غیرواقع‌بینانه اجتناب کنید.
۱۶. با یادآوری مناسبت‌هایی مانند روز تولد و سالگرد ازدواج و دادن هدیه‌هایی هرچند کوچک (مثل يك شاخه گل) عشق و علاقه خود را به همسران اعلام کنید.

۱. کرو، غلبه بر مشکلات روابط زناشویی، ترجمه سیاوش جمالفرد؛ ص ۱۰۸؛ مطالعه این کتاب‌ها را به شما و شوهرتان توصیه می‌کنیم؛ اکبری، صمیمانه با عروس و داماد؛ دهنوی، گلبرگ زندگی (جلد ۲)؛ ایمانی، بررسی ابعاد تربیتی و روان‌شناختی دوران عقد.

۲۱. من و همسر من از روز اول زندگی مشکلاتی داشتیم و با هم ناسازگار بودیم. گمان کردیم این مشکلات به مرور زمان رفع می‌شود، اما اکنون بعد از گذشت چند سال، نه تنها مشکلات رفع نشده که بیشتر هم شده است. آیا اگر از همسر جدا شوم در حق او نامردی کرده‌ام؟

در ابتدا باید بدانید که زندگی زناشویی همانند یک نهال نوبا به مراقبت ویژه نیاز دارد. هرگز نمی‌توان آن را به حال خود رها کرد تا به تنهایی و به خودی خود مسیر رشد و ترقی را طی کند، قله‌های پیشرفت را بی‌پیماید و به کمال برسد.

اگر در اختلافات و بحث‌های متداول زندگی مشترک (چه شما و چه همسران) نمی‌توانید خود را کنترل کنید و اجازه می‌دهید این‌گونه بحث‌ها به دعوا، بددهانی و پرخاشگری منجر شود، باید بگوییم که هر دوی شما از اصول و مبانی گفتگو و مهارت ارتباطی مؤثر و مطلوب با همسر بی‌بهره یا کم‌بهره هستید و چون با این‌گونه مفاهیم آشنایی کافی ندارید یا در عمل نمی‌توانید گفتگوهای خود را به درستی مدیریت کنید، باعث تشدید اختلافات و ایجاد احساسی ناخوشایند می‌شوید. اگر این رفتار اصلاح نگردد، ممکن است به تدریج، این احساسات ناخوشایند روی هم انباشته و به تنفر تبدیل شود و در نهایت، موجب طلاق عاطفی و حتی طلاق قانونی شما گردد.

نوشته‌اید که از روز اول مشکلاتی وجود داشته که امیدوار بوده‌اید به مرور زمان و خود به خود حل شود، در حالی که این تفکر اشتباه است. چه بسا زوجین برپایه همین تفکر اقدام به فرزندآوری می‌کنند و متأسفانه اوضاع زندگی‌شان پیچیده‌تر می‌شود. همان‌گونه که ما از جسم خود در برابر بیماری‌ها و خطرات محافظت می‌کنیم و در صورت بروز کوچک‌ترین مشکل و علائم بیماری به فکر چاره می‌افزیم، به پزشک متخصص مراجعه می‌کنیم و مراحل درمانی را تا بهبود کامل

طی می کنیم، باید از زندگی مشترک نیرمراقبت ویژه به عمل آوریم تا درزندگی به آرامش برسیم. به همسران جوان اکیداً توصیه می شود که مهارت های زندگی را. ازجمله شیوه صحیح همسررداری، شیوه ارتباط مؤثر با همسر، مهارت حل مسئله، مهارت حل تعارض و مهارت های دیگری که لازمه زندگی مشترک است — به خوبی فراگیرند و به کاربندند تا درزندگی مشترک کمتر دچارمشکل گردند. افزون براین، به زوجین توصیه می شود اگر درزندگی مشکلی پیدا کردند که خود به تنهایی توانایی حل آن را نداشتند، به هیچ وجه دست روی دست نگذارند و تعلل نکنند و باعث کهنه شدن و پیچیدگی مشکل نشوند، بلکه با مراجعه به مشاوران خانواده و درمانگران باتجربه راهی منطقی و اصولی برای رفع آن پیدا کنند.

همان طور که گفتیم برای آنکه اختلافات خود و همسران را حل کنید، لازم است پاره ای از مهارت های زندگی را به اتفاق همسران بیاموزید و درزندگی مشترک به کارگیرید. برای تحقق این هدف، دوره عمده وجود دارد: می توانید کتاب های مفید با عنوان مهارت های مختلف زندگی ازجمله مهارت های ارتباطی همسران، ارتباط مؤثر با همسر، مهارت های ارتباط زناشویی، مهارت حل مسئله، مهارت حل تعارض و رفع اختلافات زناشویی، مهارت کنترل خشم و... را تهیه و همراه با همسران مطالعه کنید و راهکارهای آن ها را در زندگی خود اجرا کنید؛ راه دوم این است که با مراجعه حضوری به مراکز معتبر مشاوره ای و خدمات روان شناختی از روان شناسان خانواده، خانواده درمانگران و زوج درمانگران باتجربه کمک بگیرید و بعضی از مهارت های زندگی را زیر نظر آن ها بیاموزید و تمرین کنید تا ضمن یادگیری مهارت های زندگی، زندگی آرامی داشته باشید.

اگر بخواهید از همان ابتدا به سراغ آخرین مرحله، یعنی جدایی، بروید، کاملاً در اشتباه هستید. پس، به جای حل مسئله نباید صورت مسئله را پاک کرد. در ادامه به شماری از راهکارهای کلی ارتباط مؤثر میان همسران اشاره می‌کنیم که امیدواریم عمل به آن‌ها قدم کوچکی برای حل مشکلاتان باشد:

۱. همواره زمان و مکان مناسبی را برای گفتگو با همسرتان انتخاب کنید. بدون هیچ‌گونه ذهن‌خوانی، با همسران گفتگو کنید. هرگاه گفتگوها در حال خارج شدن از روند طبیعی خود بود و احساس کردید که گفتگوها به مشاجره و بحث‌های بیهوده تبدیل می‌گردد، سریع از همسران عذرخواهی کنید و به گفتگوهای خود خاتمه دهید و آن را به زمان دیگری موکول کنید؛

۲. هرگز و در هیچ حالتی، حتی در هنگام مشاجره و اختلاف نظر، از ابراز عشق و محبت زبانی به همسران غافل نشوید. ابراز محبت با صراحت و در عین صداقت و راستی، میزان محبت و صمیمیت میان همسران را افزایش می‌دهد و در روند ارتباط مؤثر آنان نقش دارد. چه بسا دلیل اصلی رفتارهای همسر شما همین خلأهای عاطفی و نیاز به توجه باشد؛

۳. نقاط قوت همسران را پیدا کنید و به تحسین او بپردازید. همواره پیش از اشاره به کاستی‌ها و مشکلات زندگی به نکات مثبت آن اشاره کنید؛

۴. بکوشید هنگام گفتگوها پیش از ابراز احساسات و عواطف فردی یا بیان دیدگاه‌های نسنجیده، از عقل و منطق و استدلال استفاده کنید و هرگز همسران را به باد انتقاد مستقیم نگیرید و همه تقصیرها را گردن او نیندازید؛

۵. هنگام صحبت کردن با همسران فعلا نه به سخنان او گوش دهید تا زمینه برقراری ارتباط مؤثر فراهم گردد. وقتی همسران به حرف‌های یکدیگر گوش می‌دهند و باهم همدلی می‌کنند، این پیام ارزشمند را به یکدیگر می‌دهند که

«من به تو علاقه دارم، به تو اهمیت می‌دهم، می‌خواهم بدانم توجه فکرمی‌کنی، چه احساسی داری و چه نیاز داری»؛

۶. اصل در مواجهه با اختلافات، چگونگی مواجهه است نه خود اختلاف؛ برای مثال، هنگام بروز اختلاف، موضوع را کش دار نکنید و سکوت اختیار کنید.^۱

۵. ناهماهنگی در مسائل جنسی

۲۲. در هفته اول عروسی، به دلیل ترس من از رابطه جنسی، شوهرم نتوانست رابطه کاملی با من داشته باشد و همین مسئله زمینه‌ساز دلخوری‌ها و مشکلات شد. اکنون بعد از چند سال، روابط زناشویی ما بسیار سرد است و چیزی که باعث شده من به جدایی فکر کنم این است که شوهرم دلش می‌خواهد زنی بگیرد که بتواند لذت شب زفاف را با او تجربه کند. لطفاً مرا راهنمایی کنید.

دربارهٔ علاقهٔ شوهرتان به تکرار شب زفاف باید گفت اشتغال ذهنی به سکس هم علت و هم معلول اضطراب زیاد است؛ ازیک سو، سکس‌اندیشی و رفتار سکسی خارج از چارچوب (عرف و شرع)، هرچند برای لحظاتی تأثیر ضد اضطرابی دارد، بعد از چند دقیقه و ساعت موجب بروز اضطراب بیشتر می‌گردد. در عرف و فرهنگ ما، برای تنوع‌طلبی جنسی محدودیت وجود دارد و فشار عرفی - اجتماعی، به اضطراب فرد دامن می‌زند. ازسوی دیگر، اشتغال ذهنی به سکس معلول اضطراب است؛ یعنی خیالبافی جنسی یکی از مهم‌ترین راهکارها در برابر حملات اضطرابی است. به احتمال زیاد شوهرتان فرد مضطربی است که (اگر همین‌گونه باشد) با هر حملهٔ اضطرابی ذهنش به طور ناخودآگاه به سوی سکس کشیده می‌شود؛ ازاین رو، هر چیزی که به کاهش

۱. نقیه، ظرافت‌های خانوادگی: ص ۷۸؛ برای مطالعه بیشتر ر.ک: کرو، غلبه بر مشکلات روابط زناشویی، ترجمه جمالفر.

اضطراب او کمک کند، سهم به سزایی در آسودگی ذهنی و روانی و همچنین کاهش گرایش او به سکس دارد.

احتمال دیگر، وجود یک عقده فروخورده و ناکامی در شب زفاف است که همچنان شوهرتان را درگیر کرده و ذهن او را رها نمی‌کند. در هر حال، مراجعه حضوری شما و شوهرتان به مشاور در تشخیص علت این مشکل به شما کمک می‌کند، اما تا آن وقت توصیه می‌کنیم:

۱. با فراگرفتن مهارت‌های آمیزش جنسی، هرچه بیشتر به اقناع و کام‌جویی کامل خود و به‌ویژه شوهرتان کمک کنید. مطمئناً رفتارهای سرد، مشکل شوهرتان را تشدید می‌کند. ایجاد تنوع و داشتن رابطه گرم جنسی تا حد زیادی به آرامش فکری شوهرتان کمک می‌کند؛

۲. چنانچه روابط زناشویی، آن‌طور که باید و شاید، خوب نیست، نباید از یکدیگر انتقاد کنید، بلکه برای بهبود رابطه از رفتارهای غیرکلامی استفاده کنید؛ از جمله در لحظات حساس مهربان‌تر و صمیمی‌تر باشید و دست همسر خود را گرفته و سعی کنید در جاهایی که احساس بهتری به شما دست می‌دهد، بگذارید^۱؛

۳. هرچند نفس ارتباط با یک دختر (از آن‌رو که شریک جنسی جدیدی است) برای شوهرتان جذابیت دارد، این جذابیت‌ها را شما نیز می‌توانید در قالب رفتارهای جنسی قبل یا حین نزدیکی فرابگیرید و برای شوهرتان به نمایش بگذارید. در این زمینه بهتر است به یک مشاور خانم مراجعه کنید؛

۴. به جای آنکه از سخنان شوهرتان برآشفته شوید و به اصطلاح در برابرش گارد

۱. کرو، پیشین: ص ۱۰۰.

بگیرید، با خنده و آرامش به او بگویید: آن لذتی که به دنبالش هستی یک لحظه است، اما معلوم نیست آن فرد تجربه من را در رابطه جنسی داشته باشد و...^۱

۲۳. در اواخر دهه چهارم عمرم قرار دارم. از ابتدا فردی سردمزاج بودم، ولی چندسالی است که نیروی جنسی ام را از دست داده‌ام، تا حدی که نعوظ ندارم. معالجات نیز بی‌ثمر بوده است. برعکس من، همسرم بسیار گرم مزاج است و چون نمی‌توانم او را راضا کنم، همیشه از او خجالت می‌کشم و می‌ترسم به گناه بیفتد. در نهایت، به این نتیجه رسیده‌ام که از او جدا شوم تا به پای من نسوزد. آیا راه دیگری سراغ دارید؟

در پاسخ به سؤال شما مطالبی در قالب نکات زیر بیان می‌شود:

۱. ما نمی‌دانیم علت واقعی ناتوانی جنسی و سردمزاجی شما و اینکه چرا نیروی جنسی خود را از دست داده‌اید، چیست؟ و شما هم در مکاتبه خود به آن اشاره نکرده‌اید. شاید خودتان نیز به علت اصلی آن پی نبرده‌اید، اما اگر به متخصص مراجعه کرده‌اید، حتماً حدس‌هایی در این باره وجود دارد. این نکته را بدان دلیل یادآوری کردیم که قدم اول در درمان بیماری‌ها و اختلالات جسمی و روحی، شناخت صحیح آن‌ها و تشخیص درست براساس علائم است. تا علل و عوامل ناتوانی جنسی و سردمزاجی شما معلوم نشود، نمی‌توان راهکار درمانی مناسبی ارائه کرد. ناتوانی جنسی و سردمزاجی علل و عوامل مختلفی دارد که بعضی از عوامل آن جسمانی و بعضی دیگر روحی و روانی است که امروزه با پیشرفت علم پزشکی، بسیاری از آن عوامل به‌طور قطعی درمان می‌شوند.

۲. بهترین راهکار برای رفع مشکلات شما این است که بررسی کنید و ببینید علت و ریشه‌های ناتوانی جنسی و عوامل سردمزاجی شما چیست. ابتدا

۱. برای مطالعه بیشتر ر.ک: امیدبگی، موانع رضایتمندی زناشویی؛ نظری، مبانی زوج‌درمانی.

آن‌ها را بیابید و بعد تمام کوشش خود را برای برطرف کردن آن‌ها به‌کاربندید. به‌یقین با درمان و بعضی از راهکارهای دیگر، زندگی جنسی شما تغییر شگرفی خواهد کرد و صلح و آرامش بر زندگیتان سایه خواهد افکند.

۳. اگر علت ناتوانی جنسی و سردمزاجی شما، بیشتر جنبه فیزیولوژی و جسمانی داشته باشد، بهتر است مجدداً به متخصص (مانند سکس تراپیست یا ارولوژیست) مراجعه کنید. بنابراین، توصیه اکید ما این است که در اسرع وقت به مرکز مشاوره و روان‌شناس معتبر (با تخصص سکس تراپی و درمان اختلالات جنسی) مراجعه کنید. امروزه سکس تراپیست‌های خوبی در کشور مشغول به فعالیت هستند که می‌توانید از آن‌ها کمک بگیرید.

۴. بدان دلیل که فرایند نعوظ به توالی دقیقی از اتفاقات نیاز دارد، ناتوانی در نعوظ ممکن است با اختلال در هر یک از این اتفاقات بروز یابد. این توالی شامل تکانه‌های عصبی در مغز، ستون فقرات، و ناحیه اطراف آلت تناسلی و همچنین واکنش عضلات، بافت‌های فیبری، سیاهرگ‌ها و سرخرگ‌هاست. آسیب دیدن اعصاب، سرخرگ‌ها، عضلات صاف و بافت‌های فیبری که معمولاً در نتیجه بیماری رخ می‌دهد، یکی از متداول‌ترین دلایل ایجاد ناتوانی نعوظ است. بیماری‌هایی مثل دیابت، مشکلات کلیوی، اعتیاد به الکل، تصلب بافت، تصلب شریان، بیماری‌های عروقی و بیماری‌های عصب‌شناسی عامل حدود ۷۰٪ از موارد ناتوانی نعوظ هستند. ۳۵٪ تا ۵۰٪ مردهای دیابتی دچار ناتوانی نعوظ می‌شوند. بیماری‌های قلبی و عروقی نیز خطر ابتلا به ناتوانی نعوظ را افزایش می‌دهند. سیگار کشیدن، اضافه وزن و ورزش نکردن هم می‌توانند از دلایل احتمالی این مشکل باشند. همچنین، جراحی‌ها (به‌ویژه جراحی‌های مربوط به سرطان پروستات و مثانه) گاهی

موجب آسیب دیدن عصب ها و سرخرگ های نزدیک آلت تناسلی و در نتیجه، ناتوانی در نعوظ می شوند. آسیب رسیدن به آلت تناسلی، ستون فقرات، پروستات، مثانه و لگن خاصره نیز ممکن است موجب صدمه دیدن عصب ها، عضلات صاف، سرخرگ ها و بافت های فیبری و در نتیجه، ناتوانی نعوظ شود.

علاوه بر این، گاهی ناتوانی در نعوظ، یکی از عوارض جانبی بسیاری از داروهای متداول مثل داروهای فشارخون، آنتی هیستامین (یا ضد حساسیت ها)، داروهای ضد افسردگی، مسکن ها، داروهای کنترل کننده اشتها و سیمتیدین (داروی زخم) است. متخصصان معتقدند عوامل روحی - روانی مانند اضطراب، احساس گناه، افسردگی، اعتماد به نفس ضعیف و ترس از شکست در رابطه جنسی ۱۰ تا ۲۰ درصد از موارد ناتوانی در نعوظ را شامل می شود. مردهایی که به دلایل جسمی دچار ناتوانی نعوظ شده اند نیز معمولاً همان واکنش های روحی - روانی (اضطراب، احساس گناه و افسردگی) را تجربه می کنند. از دیگر عوامل می توان به سیگار کشیدن - که برگردش خون در سرخرگ ها و سیاهرگ ها تأثیر می گذارد - و اختلالات هورمونی مانند پایین بودن سطح تستوسترون در بدن اشاره کرد. برای کاهش اضطراب می توان از روش هایی مانند ورزش و آرامش دهی و روان درمانی استفاده کرد.^۱

۵. این مطالب را بدان دلیل گفتیم تا انگیزه شما برای مراجعه به پزشک افزایش یابد و امیدتان برای درمان قطع نشود. به هر حال همه این احتمالات درباره شما وجود دارد و فقط پزشک متخصص کلیه و مجاری ادراری با معاینه شما می تواند علت اصلی ناتوانی در نعوظ و سرد مزاجی شما را تشخیص دهد و در درمان آن شما را یاری کند.

۱. کرو، پیشین: ص ۲۰۸؛ برای مطالعه بیشتر ر.ک: امیددگی، پیشین؛ نظری، پیشین.

۶. اگر در نهایت، ناتوانی جنسی و سردمزاجی شما درمان نپذیرفت و روزه روز بدتر شد، امیدتان را از دست ندهید. سعی کنید وقت بیشتری را با همسرتان سپری کنید. در روابط زناشویی اگرچه نمی‌توانید به دلیل ناتوانی در نعوظ، دخول داشته باشید، می‌توانید از دیگر اعضای بدن‌تان استفاده کنید و از انرژی نهفته دیگر اعضای بدن‌تان برای ارضای جنسی همسران استفاده کنید. این را بدانید که ارضای جنسی رضایت‌بخش لزوماً به معنی دخول آلت تناسلی در واژن نیست، بلکه با استفاده از بعضی شگردهای عشقی، محبت خالصانه خود را نثار همسران کنید، او را در آغوش بگیرید و ببویید و ببوسید و سعی کنید بدین وسیله او را از عشق خود سیراب کنید و عطش جنسی او را برطرف کنید. برای ارضای جنسی همسران از معجزه انگشتان دست و لمس و تحریک کلیتورس غافل نباشید. سعی کنید هنگام معاشقه ابتدا نواحی غیرجنسی او را لمس و نوازش کنید و بعد، با ظرافت اندام جنسی او را لمس و تحریک کنید تا به ارگاسم و اوج لذت جنسی برسد و ارضا شود.

۶. اشتغال همسر

۲۴. نزدیک به یک سال است که با یک خانم کارمند ازدواج کرده‌ام. قرار بود بعد از مدت کوتاهی دیگر سرکار نرود، اما حالا اصرار به ادامه کار دارد؛ حتی به قیمت طلاق. نظر من این است که نباید سرکار برود و خواسته‌ام بین من و کارش یکی را انتخاب کند. لطفاً برای جلوگیری از جدایی ما راه حلی پیشنهاد بفرمایید.

یکی از وظایف مهم زن و شوهر در زندگی کوشش برای استحکام هرچه بیشتر پایه‌های زندگی مشترک و تفاهم است. برای رسیدن به تفاهم، زن و شوهر باید هر چه بهتر و بیشتر یکدیگر را بشناسند، با سلاقی و نظرهای هم آشنا شوند و به جای اینکه در مسائل بر نظر خود پافشاری کنند، با گفتگو و مراجعه به مشاور به نظر متعادلی برسند. با توجه به این مقدمه لازم است به چند نکته اشاره کنیم:

۱. طلاق و تبعات شوم آن: با اینکه طلاق از نظر اسلام امری جایز و مشروع است، مبعوض‌ترین و بدترین کارهاست. مسئله ازدواج، مانند خریدن کفش نیست که هرگاه آن را دوست نداشتیم، دور بیندازیم و کفش دیگری بخریم. زناشویی، پیمان مقدس انسانی و پیوند معنوی است. دو انسان با هم عهد و پیمان می‌بندند که تا پایان عمر، یار و غم‌خوار و مونس هم باشند. به اعتماد همین پیمان مقدس است که دختر، پدر و مادر و خویشانش را رها می‌کند، با صدها امید و آرزو به خانه شوهر قدم می‌گذارد و سرمایه عفت خویش را در اختیار او قرار می‌دهد. به اعتماد همین پیمان ملکوتی است که مرد، مبالغه‌نگفتی را برای عقد و عروسی و تهیه اسباب و لوازم زندگی هزینه می‌کند و شبانه‌روز برای آسایش خانواده اش زحمت می‌کشد. ازدواج، هوس بازی نیست تا مرد و زن به اندک بهانه‌ای آن را برهم بزنند. درست است که طلاق امری مشروع است، اما شارع مقدس اسلام جداً از آن نهی کرده است. متأسفانه همین امر مبعوض، در کشور ما چنان شیوع پیدا کرده که بنیاد خانواده‌ها را متزلزل و اعتماد زناشویی را سلب کرده است.

زن و مردی که از هم جدا می‌شوند، لابد در نظر دارند بعدها با شخص دیگری ازدواج کنند. مرد با خود می‌گوید: همسرم را طلاق می‌دهم و با زن دیگری که مطابق میلم باشد ازدواج می‌کنم. زن نیز با خود می‌گوید: از شوهرم طلاق می‌گیرم و با مرد دلخواهم عروسی می‌کنم. این زن و مرد باید بدانند که در صورت جدایی، بدسابقه می‌شوند، هوس‌باز و خودخواه و بی‌گذشت و بی‌وفا جلوه می‌کنند. مرد به خواستگاری هرزنی برود، آن زن با تحقیق می‌فهمد که همسر سابقش را طلاق داده و بدین دلیل به او اعتماد نمی‌کند. با خود می‌گوید: از این دو حالت خارج نیست. یا زن از او طلاق گرفته که معلوم می‌شود مرد

خوبی نبوده است یا او همسرش را طلاق داده که معلوم می‌شود او عهد و وفا ندارد. زنی که از شوهرش طلاق می‌گیرد باید بداند که کمتر مردی حاضر می‌شود او را به همسری برگزیند، زیرا مردها فکر می‌کنند اگر این زن، زن خوب و باوفایی بود از شوهرش طلاق نمی‌گرفت.

۲. در زندگی مسائل متفاوتی پیش می‌آید. میزان مهارت زن و شوهر در حل مسئله، ضامن سلامت خانوادگی و حافظ زندگی از فروپاشی است. اینکه سریع به سراغ عبارت «یا این و یا آن» برویم، نشان‌دهنده ضعف ما در حل مسئله است. بنابراین، باید روش حل مسئله را فراگرفت و در زندگی به دنبال راه حل‌های مناسب بود. مسئله را حل کنید، نه اینکه صورت مسئله را پاک کنید.

۳. انگیزه‌های همسران را از اشتغال کشف کنید و متناسب با آن‌ها در جستجوی راهکار باشید.

۴. فقط به فکر خواست و میل خود نباشید، بلکه به مصلحت زندگی مشترک بیندیشید.

۵. طبق شرع و قانون، اگر زن قبل از ازدواج، شاغل بوده است، در ترک یا ادامه شغل خود مختار است و شوهر نمی‌تواند مانع اشتغال او شود؛ مگر اینکه شرط ضمن عقد کرده باشد که زن از اشتغال دست بردارد.

۶. نکته‌هایی درباره شغل زنان:

الف) وظیفه مرد است که مخارج زندگی را تأمین کند، «ولی از نظر اسلام مستحب است که زن در مرحله اول در خانه و در مرحله دوم با حفظ عفاف در خارج خانه به کار مناسب با خلقت و نهاد خود مشغول باشد و به جای سرگرمی‌های زیان‌آور، بیهوده و بی‌ثمر مانند تخمه شکستن و غیبت مردم را کردن و قواره آنان را اندازه گرفتن به کاری مفید و مثبت بپردازد».^۱ همچنین، باید

۱. مصطفوی، بهشت خانواد: ص ۸۸.

توجه داشت عدم منع و نهی اسلام در امور اجتماعی مرسوم، دلیل بر تأیید و امضای آن امور است. بنابراین هر حرفه و شغلی که اسلام زن را از آن منع نکرده و منافی عفاف و حجاب او نیست، مورد تصویب اسلام است و زن می تواند به آن کار مشغول شود؛ البته رضایت شوهر، شرط اساسی است.

ب) در مواردی که زن در خارج از خانه به کاری اشتغال دارد، نباید سنگینی بار امور خانواده فقط بر دوش او نهاده شود. وظیفه شوهر است که با مشاوره و تفاهم با همسر خود یا به کارگیری شیوه های متناسب با وضعیت خاص خانواده، نگذارد خستگی ناشی از کار روزانه همسرش با رسیدگی به امور خانه تشدید شود. مسلماً اگر سنگینی کار زن بیش از توان و ظرفیت او باشد و به خستگی ممتد و مزمن منجر گردد، علاوه بر اینکه به سلامتی جسمی و شادابی روحی او صدمه اساسی می زند، در درازمدت نیز آثار زیان باری در سرنوشت خانواده برجای می گذارد. در چنین وضعیتی، شوهر و فرزندان به تناسب اوضاع خانواده باید در انجام امور خانه مشارکت جدی داشته باشند. کارکردن مرد در خانه از نظر آموزه های اسلامی بسیار پسندیده و موجب اجر و پاداش الهی است و حتی آن را موجب آموزش گناهان بزرگ شمرده اند. سنت پسندیده دینی ما بر این نکته تأکید دارد که مرد باید در انجام کارهای خانه و کمک به همسر در حد امکان و توانایی خود همکاری کند.^۱

۷. لزوم مراجعه به مشاور: حتماً برای بازگ کردن مشکل خود و همسران، نزد مشاور خانواده بروید؛ چراکه ما یک طرفه و فقط با شنیدن صحبت های شما نمی توانیم قضاوت کنیم. ممکن است همسر شما هم حرف هایی داشته باشد یا در زندگی با شما مشکلی احساس کند که از جنبه های مختلف باید بررسی

شود؛ برای مثال ممکن است از اخلاق و رفتار شما یا از روابط زناشویی با شما راضی نباشد. بنابراین اگر مسأله‌ای میان شما (غیر از شاغل بودن ایشان) وجود دارد باید حتی الامکان حل شود و این میسر نمی‌شود مگر اینکه یک مشاور دلسوز و آگاه، صحبت‌های همسران را هم بشنود.^۱

ب. موقعیت‌های فرازوجینی

۱. دخالت اطرافیان

۲۵. مادرشوهرم در زندگی همه عروس‌هایش دخالت می‌کند و همیشه در پی کنجکاوی و فضولی است. آرامش ما را سلب کرده و زندگی مان را در سرازیری جدایی قرار داده است. باید چه تصمیمی بگیریم؟

اگر اغراق نکرده باشیم، اختلاف عروس با مادرشوهر یک مسئله تقریباً فراگیر است که البته با مدیریت عروس و داماد به راحتی می‌توان آن را حل کرد. چون این رفتارها فقط متوجه شما نیست و بنا به گفته خودتان با همه عروس‌ها این گونه رفتار می‌شود. پس، فشار این نیش و کنایه‌ها و رفتارهای آزاردهنده، سرشکن، و به قول معروف، بلا همه گیر می‌شود؛ به همین دلیل این رفتار، بار روانی کمتری بر شما تحمیل می‌کند. توصیه می‌شود همه عروس‌ها نکاتی را که در ادامه می‌آید، به طور هماهنگ اجرا کنید:

۱. نخستین گام، اصلاح بینش است. ذهن‌تان را از داوری‌های نادرست و نگرش‌های غلط درباره مادرشوهر پاک کنید. ضرب‌المثل‌های نادرست درباره مادرشوهر، گاهی آن قدر اثرگذار است که عروس باور می‌کند مادرشوهر، موجودی آزاردهنده است. یادتان باشد که ذهنیت ما بی‌تردید در رفتارمان بروز می‌یابد. خلاف آنچه را که شنیده‌اید به خود تلقین کنید و بدانید

۱. برای مطالعه بیشتر رک: نظری، پیشین.

مادرشوهرهایی با شخصیت والا و برجسته نیز وجود دارند که وجودشان، منبع خیر و برکت و مهربانی است.

۲. مادرشوهر را همچون مادر خود بدانید. براساس روایات، پدرزن، پدر دوم مرد به‌شمار می‌رود. می‌توان این روایت را به مادرشوهر هم عمومیت داد؛ یعنی مادرشوهر هم مادر دوم زن است. اگر چنین باوری داشته باشید، به مادرشوهر خود نیز چون مادر خود نیکی می‌کنید و روزه‌روز محبت او را بیشتر به خود جلب می‌کنید. در روایتی از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نقل شده: «بِرُّ الْوَالِدَيْنِ أَفْضَلُ مِنْ الصَّلَاةِ وَالصَّوْمِ وَالْحَجِّ وَالْعُمْرَةِ وَالْجِهَادِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ؛ نیکی به پدر و مادر، از نماز و روزه و حج و جهاد در راه خدا بهتر است»^۱.

۳. از او قدردانی کنید. او سال‌ها باغبانی کرده و درخت پرمیوه‌اش را به شما تحویل داده است؛ پس، باید از این باغبان که زحمت کشیده و خود میوه‌ای نچیده است، قدردانی کنید؛ مخصوصاً به صورت کلامی یا با دادن هدیه‌ای هرچند کوچک. یادتان باشد که شما هم روزی مادرشوهر خواهید شد و انتظار خواهید داشت که مورد توجه عروستان قرار بگیرید.

این جهان کوه است و فعل ما ندا سوی ما آید نداها را صدا
امام علی علیه السلام فرمود: «وَقَرُّوا كِبَارَكُمْ يَوْزُكُمْ صَعَارُكُمْ؛ بزرگان خود را گرامی بدارید تا فرزندانان نیز شما را بزرگ بشمارند»^۲.

۴. کاری نکنید که مادرشوهرتان گمان کند فرزندش را از او گرفته‌اید؛ در ارتباط با همسران متعادل باشید یا در صورتی که شوهرتان بیش از حد در کنار شما قرار می‌گیرد، رفتار او را تعدیل کنید.

۱. نراقی، جامع السعادات، ج ۲: ص ۲۵۹.

۲. تمیمی آمدی، غررالحکم و دررالکلم: ص ۴۸۲.

۵. به نظر می‌آید شما برای جلوگیری از تنش میان خود و شوهرتان باید خیلی مواظب باشید؛ زیرا اختلاف سلیقه شما با مادرشوهرچندان مهم نیست، اما اگر این اختلافات به زندگی خصوصی شما نیز کشیده شود و رابطه شما با شوهرتان تیره شود، مشکلات جدی پدید می‌آید و شیرینی زندگی شما به تلخی تبدیل می‌شود. مراقب باشید با پرداختن به بحث‌هایی که حقیقتاً مربوط به دیگران است (مانند اینکه فلانی چه گفت یا چه کرد و...)، شیرینی لذت باهم بودن را به کام خود و شوهرتان تلخ نکنید و با سرزنش او (به خاطر رفتار مادر و خانواده‌اش)، باعث نشوید که بهانه‌گیر شود و بحث‌های نامربوط به زندگی‌تان راه پیدا کند؛ خلاصه آنکه همسر خود را به خاطر رفتار نادرست مادر یا خانواده‌اش مقصّر ندانید.

۶. اگر می‌بینید مادرشوهر شما زیاد سراغ شما را می‌گیرد، لزوماً دلیل بر بدجنسی او نیست. ممکن است به کنجکاوای‌های زنانه یا نگرانی‌های مادرانه وی مربوط باشد. به هر حال، مادرشوهر یک مادر است. مادر بودن با دلسوز بودن و مهربان بودن توأم است. لطفاً حال مادری را که یک عمر با فرزند خود زیر یک سقف زندگی کرده است، درک کنید. هر مادری دلش برای فرزندش تنگ می‌شود و از بی‌تجربگی فرزند و عروسش نگران می‌شود که مبدا زندگی‌شان سخت بگذرد. اگر کمی دقت کنید همه این تشویش‌ها را در مادر خود نیز می‌یابید، گرچه ممکن است مادران واکنشی برخلاف مادرشوهرتان داشته باشند؛ زیرا واکنش افراد در مسائل زندگی یکسان نیست.

۷. احتمالاً این خانم، فردی ژک و صریح است و چون مسائل را از باب بزرگ‌تربودن یا به شوخی مطرح می‌کند، ممکن است به تأثیر صحبتش در طرف مقابلش توجه نداشته باشد.

سخن خود را با داستان جالبی تمام می‌کنیم: دختری ازدواج کرد و به خانه شوهر رفت، ولی هرگز نمی‌توانست با مادرشوهرش کنار بیاید و هرروز باهم بحث می‌کردند. عاقبت یک روز دختر نزد داروسازی که دوست صمیمی پدرش بود، رفت و از او خواست سمی به او بدهد تا بتواند مادرشوهرش را بیمار کند و این‌گونه از او انتقام بگیرد. داروساز گفت: اگر سم را یک باره به او بدهد و مادرشوهرش ناگهان مریض شود، همه به او شک خواهند کرد. پس معجونی به دختر داد و گفت: هرروز مقداری از آن را در غذای مادرشوهرت بریز تا سم معجون کم‌کم در او اثر کند. همچنین، سفارش کرد در این مدت با مادرشوهر مدارا کند تا کسی به او شک نکند. دختر معجون را گرفت و خوشحال به خانه برگشت و هرروز مقداری از آن را در غذای مادرشوهر می‌ریخت و با مهربانی به او می‌داد. هفته‌ها گذشت و با مهر و محبت عروس، اخلاق مادرشوهر هم بهتر شد تا آنکه یک روز دختر نزد داروساز رفت و به او گفت: دیگر از مادرشوهرم متنفر نیستم. حالا او را مانند مادرم دوست دارم و دیگر دلم نمی‌خواهد بیمار شود. خواهش می‌کنم داروی دیگری به من بدهید تا سم را از بدنش خارج کند. داروساز لبخندی زد و گفت: دخترم نگران نباش. آن معجونی که به تو دادم، سم نبود، بلکه سم در ذهن تو بود که حالا با عشق به مادرشوهرت از بین رفته است.

۲۶. شوهرم با خانواده‌ام اختلاف دارد و مانع رفت‌وآمد من با آن‌ها می‌شود. حالا مدتی است که والدینم با دخالت در زندگی‌ام، از من می‌خواهند که طلاق بگیرم. شوهرم را دوست دارم و از اینکه مبدا این اتفاق بیفتد خیلی نگرانم. چه کار کنم؟

اختلاف نظر میان خانواده زوجین، طبیعی است و کم یا زیاد در همه خانواده‌ها وجود دارد. آنچه از وجود اختلافات مهم‌تر است، نوع رفتار در مقابل این اختلافات است. اگر زن و شوهر در این موارد، سازش و مسالمت و همزیستی

محبت‌آمیز را در پیش بگیرند و سعی کنند به خانواده همسرشان احترام بگذارند، اختلافات کاهش پیدا می‌کند. آن‌ها نباید به گونه‌ای رفتار کنند که اختلافات و تنش‌ها تشدید شود. زوجین نباید به شنیده‌ها اعتنا و آن‌ها را نقل کنند، بلکه بهتر است هر آنچه می‌شنوند، به نحو مطلوب توجیه و تفسیر کنند.

شوهرتان باید درک کند که مادر و پدر و همسر، هر کدام جایگاه خاصی دارند و هیچ‌یک نمی‌توانند جایگزین دیگری شوند. شما نیز متقابلاً باید مراقب باشید والدین و شوهرتان، هر کدام جایگاه خودشان را داشته باشند. شاید بهتر بود از همان ابتدا با میانجی‌گری بزرگ‌ترها و افراد مورد وثوق طرفین، روابط دوستانه خانوادگی را ادامه می‌دادید. هر چه این روابط کمتر شوند، امکان برقراری مجدد آن‌ها سخت‌تر می‌شود. سعی کنید رابطه با پدر و مادران را حفظ کنید. تنها به اینکه فقط خودتان با پدر و مادران رفت‌وآمد داشته باشید، بسنده نکنید. بکوشید کدورت‌ها و ناراحتی‌های بین شوهرتان و پدر و مادران برطرف شود و رابطه صمیمی و دوستانه میان آن‌ها برقرار گردد. در این راه می‌توانید از افراد مورد وثوق و احترام طرفین در خانواده و قبیله و محله کمک بگیرید.

نکته بسیار مهم این است که درباره ادامه دادن زندگی یا متارکه، زن و شوهر تصمیم می‌گیرند و والدین حق دخالت ندارند. پس، به پدر و مادران یادآوری کنید که این شما هستید که تصمیم می‌گیرید با شوهرتان زندگی کنید یا نه. وقتی شما برای ادامه زندگی با همسران مشکلی ندارید و ادامه زندگی به صلاح شماست، دخالت و اصرار پدر و مادر برای متارکه نامعقول و غیرموجه است. دختر تا هنگامی که در خانه پدر زندگی می‌کند باید رضایت آن‌ها را فراهم سازد، اما وقتی پیمان زناشویی را امضاء کرد و به خانه شوهر قدم نهاد، وظیفه‌اش تغییر می‌کند؛ در آنجا باید شوهرداری کند و رضایت و خشنودی او را بر همه چیز

مقدم بدارد، حتی اگر خواسته‌های پدر و مادرش را با خواسته‌های شوهرش در تعارض دید، صلاحش در این است که از شوهرش اطاعت کند و اسباب رضایت او را فراهم سازد، هرچند پدر و مادرش رنجیده شوند؛ زیرا با جلب رضایت شوهر، رشته‌انس و محبت که بهترین ضامن بقای عقد زناشویی است محکم می‌شود. اگر زن در چنین مواردی مطابق میل پدر و مادرش رفتار کند ممکن است آن پیمان مقدس متزلزل یا متلاشی شود؛ زیرا بسیاری از والدین از تربیت صحیح و رشد فکری بهره‌کافی ندارند و هنوز این مطلب را درک نکرده‌اند که باید دختر و داماد را به حال خود بگذارند تا با هم مأنوس شوند، برنامه‌زندگی را طبق اوضاع خودشان تهیه و اجرا کنند و اگر با مشکلی مواجه شدند، آن را با مشورت و تفاهم رفع کنند. این دسته از والدین می‌خواهند به خیال خودشان، داماد را به دلخواه خود بار بیاورند؛ از این رو، مستقیم و غیرمستقیم در زندگی آن‌ها دخالت می‌کنند.^۱

شما باید این مطلب را با قاطعیت به والدین خود اعلام کنید و به همسران نیز بگویید که به شدت به او علاقه‌مند هستید و به ادامه‌زندگی صمیمی با او تمایل دارید. سعی کنید رفتار و گفتار همسران را تأیید کنید و به او بگویید حرفش را قبول دارید و حق را به او می‌دهید. در مواردی که همسران اجازه نمی‌دهد با خانواده ارتباط برقرار کنید، به او بگویید به احترام او مایل به ادامه‌ارتباط با خانواده نیستید. مطمئن باشید این حرف از هر راهکاری مؤثرتر است.^۲ با ابراز محبت، به همسران اثبات کنید که از پدر و مادران تأثیرپذیری ندارید و اعتماد او را جلب کنید. همچنین، با همان صمیمیت از او بخواهید برای

۱. برای مطالعه بیشتر ر.ک: امینی، آیین همسرداری.

۲. بیرقی، آموزش‌های بعد از ازدواج: ص ۱۶۳.

اینکه زندگی تان شیرین تر شود و فشارهای روحی کاهش یابد، با خانواده رابطه عادی برقرار کنید و به آنان احترام بگذارید تا از ایجاد تنش خودداری کنند.

۲۷. اختلافاتی بین مادر و همسر وجود دارد که باعث شده مادر در زندگی ما دخالت کند و همیشه از خانم بدگویی کند. این دخالت ها به جدایی عاطفی من و همسر منجر شده و این روند ما را به سوی طلاق پیش می برد. برای جلوگیری از این اتفاق وحشتناک چه باید کرد؟

پسر قبل از ازدواج، جزء خانواده پدر و مادر محسوب می شود و استقلال ندارد. پدر و مادر سال ها برای پسرشان رنج و زحمت می کشند به این امید که در آخر عمر از او منتفع شوند. برایش عروسی می گیرند و ظاهراً استقلال او را می پذیرند، اما از وی انتظار دارند که از پدر و مادر قطع علاقه نکند و در عین استقلال، تابع آن ها باشد، بیش از قبل به آنان اظهار محبت کند، در همه امور هیچ کس حتی همسرش را بر آن ها ترجیح ندهد و مانند زمان پیش از ازدواج تمام توجهش به آنان معطوف باشد. از سوی دیگر، پسروقتی ازدواج می کند تمام همش این است که يك زندگی خوش و آبرومند و کاملاً مستقل برای خود بسازد و چون همسرش را عضو مهم و شريك آن زندگی جدید می داند، به وی اظهار عشق و علاقه می کند و شبانه روز زحمت می کشد تا لوازم زندگی و اسباب رفاه و آسایش خود و همسرش را فراهم کند. هرچه در این راه بیشتر کوشش کند، بیشتر از زندگی سابقش جدا می شود و کمتر به خانواده و خویشان اظهار علاقه و توجه می کند.

در اینجا است که خانواده و مخصوصاً مادر یا خواهرش احساس خطر می کنند. متوجه می شوند که با ورود يك دختر بیگانه به خانواده شان نزدیک است پسرشان را از دست بدهند. هرچه پسر بیشتر برای زندگی اختصاصی خود و جلب رضایت همسرش کوشش کند، آنان بیشتر احساس خطر می کنند. از

آن می ترسند که پسرشان يك باره رشته خویشاوندی را پاره و آن ها را فراموش کند. آن ها عروس تازه را در کم مهری پسرشان مقصر می دانند و تمام گناهان را به گردن او می اندازند؛ به همین دلیل، برای حفظ موقعیت خود و نگه داشتن پسرشان غالباً بهترین راه را کم کردن مهر و علاقه او به همسرش می دانند. پس، از عروس عیبجویی می کنند، برایش عیب و نقص می تراشند، عیب های كوچك و بی اهمیت او را بزرگ جلوه می دهند، پیش شوهرش از او بدگویی می کنند و...^۱ مرد، در این مواقع نباید به سخنان آن ها اهمیت بدهد و زمینه دخالت بیشتر آنان را فراهم کند، بلکه باید به یاد داشته باشد که اکنون زندگی مستقلی تشکیل داده و وظیفه اول او حفاظت و صیانت از این کانون مقدس است.

در اینجا یادآوری می کنیم که پدر و مادر برای فرزندشان بسیار رنج برده اند و در تحمل آن همه زحمت صدها امید و آرزو داشته اند؛ امیدوار بوده اند که فرزند هنگام درماندگی دستشان را می گیرد و شرعاً و وجداناً حق دارند. سزاوار نیست فرزند وقتی که به استقلال رسید و اندك توانایی در خود دید، حقوق آن ها را یکسره فراموش کند. سپاسگزاری از والدین در هر حال واجب و لازم است. فرزندان باید حتی بعد از ازدواج هم به پدر و مادر احسان کنند و همیشه در برابر آنان فروتن باشند و اگر محتاج و درمانده هستند، به آنان انفاق کنند.

پسر، بعد از ازدواج باید مانند قبل، و بلکه بیشتر، به والدین خود محبت کند، رابطه خود را با آن ها قطع نکند، برای عرض ادب به منزلشان برود و آن ها را به مهمانی دعوت کند، کاری نکند که آزرده خاطر شوند، به همسر و فرزندان خود سفارش کند که با تواضع و احترام با آنان رفتار کنند و به آن ها بیاموزد که صلاح انسان در این است که به پدر و مادر و خویشان وفادار باشد. بدین ترتیب،

۱. برای مطالعه بیشتر ر.ک: امینی، پیشین.

می‌تواند هم حقوق پدر و مادر و خویشان را ادا کند و آن‌ها را راضی نگه دارد و هم جلو اذیت‌ها و ناسازگاری‌های آنان را بگیرد. اگر والدین و خانواده احساس خطر نکنند، دلیلی ندارد مزاحم عروسی‌شان شوند، بلکه از طرفداران و حامیان جدی او می‌شوند.

از سوی دیگر، عروس نباید از شوهرش توقع داشته باشد پدر و مادر و خویشانش را یکسره فراموش کند و زحمت‌ها و محبت‌های آنان را نادیده بگیرد و با آن‌ها قطع رابطه کند. این کار نه به آسانی امکان دارد نه صلاح است؛ به عبارت دیگر، عروس نباید انتظار داشته باشد همسرش از بین او و خانواده‌اش یکی را انتخاب کند، زیرا فشار آوردن به همسر برای قطع وابستگی با خانواده در بلندمدت موجب سردی در روابط زوجین می‌شود.^۱ بنابراین، عروس اگر زن عاقل و باتدبیری باشد می‌تواند طوری با مادرشوهر و خواهرشوهرش رفتار کند که از مادر و خواهر خودش نیز مهربان‌تر و دلسوزتر باشند. اگر در مقابل آنان حالت تسلیم به خود بگیرد، در کارها با آن‌ها مشورت کند، رفت‌وآمدها را قطع نکند، احترام آن‌ها را حفظ و به آنان احسان و نیکی کند، نه تنها مزاحمش نمی‌شوند، بلکه همواره مددکار و حامی او خواهند بود. از همسران بخواهید در هر حال، ادب و احترام و تواضع را در برابر والدین شما رعایت کنند؛ زیرا ابراز محبت و تواضع ایشان می‌تواند بسیاری از مشکلات را رفع کند.

۲۸. خواهرشوهری دارم که هروقت به منزل ما می‌آید، میان من و همسرم اختلاف و دعوا پیش می‌آید. به شوهرم گفته‌ام: باید بین من و خواهرت یکی را انتخاب کنی! این انتخاب برای شوهرم سخت است و من می‌خواهم از زندگی او بیرون بروم. آیا راه دیگری وجود دارد؟

۱. بیرقی، پیشین: ص ۲۱۹.

خوب می‌دانیم که خواه‌ناخواه ممکن است با رفتارهایی از سوی خواهرشوهرتان رویه‌رو شوید که پایه منطقی ندارد و شما را می‌آزارد، اما همیشه این نکته کلیدی یادتان باشد که «با انتخاب صحیح برای ازدواج لزوماً قادر نخواهیم بود تا ابد در زندگی خود احساس خوشبختی کنیم، بلکه مسیر زندگی پیچ و خم‌های زیادی دارد که شایسته است با تحمل و آشنایی با مهارت‌های مختلف زندگی از آن‌ها بگذریم».

خواهرگرامی، لحظه‌ای خود را به جای ما قرار دهید و سعی کنید سؤالتان را از خودتان بپرسید؛ چه جوابی می‌دادید؟ قبل از خواندن جواب، از شما می‌خواهیم در این باره با دقت تأمل کنید. برگه‌ای تهیه کنید و راه‌حل‌هایی را که به نظرتان می‌آید یادداشت کنید و سعی کنید علاوه بر نکاتی که ما ذکر می‌کنیم، آن‌ها را با ریزبینی اجرا کنید.

روانشناسان عبارت زیبایی دارند: «کوچک‌های مهم». منظور آنان از این جمله این است که در زندگی ما نکات ریز و ظاهراً کوچکی وجود دارد که توجه به آن‌ها می‌تواند زندگی ما را متحول کند و به‌طور کلی تغییر دهد؛ پس، باید با تمام وجود به همه نکات و راهکارها توجه کنید.

با خواندن سؤال به این نتیجه رسیدیم که درحقیقت، شما نگران آینده زندگی و روابط خود با همسران هستید که به نوبه خود ارزشمند و قابل احترام است، اما نباید نگرانی خود را از این بابت پنهان کنیم که نکند شما درباره خواهرشوهرتان در اثر تصورات قالبی دچار پیش‌داوری شده باشید؛ زیرا این مسئله که متأسفانه عروس‌ها، خواهرشوهر، مادرشوهر و گاهی وابستگان همسر را رقیب خود می‌پندارند، نکته‌ای است که مشاور باید از عدم دخالت آن در برداشت‌های طرفین از یکدیگر اطمینان حاصل کند. به هر حال تا هنگامی که شما دچار احساسات نشوید و در این قضایا منطقی رفتار کنید، هیچ تهدیدی

نمی‌تواند روابط شما و همسران و نیز روابط شما و وابستگان همسران را به مخاطره اندازد. بنابراین، کافی است:

۱. همسر خود را به‌خاطر رفتار و گفتار خوهر یا خانواده‌اش مقصّر ندانسته و او را برای این‌گونه مسائل مؤاخذه نکنید. درحقیقت مراقب باشید مانند بعضی از همسران جوان و بی‌تجربه که شریک زندگی خود را مسئول رفتارهای خویشاوندانش می‌دانند، رفتار نکنید، بلکه منطقی باشید و درباره این مسأله بیندیشید که همسر شما برای اصلاح رفتار آزاردهنده خویشاوندان خود چقدر توانایی و اختیار دارد؟ آیا عاقلانه است که به‌خاطر رفتار نامناسب خانواده همسر، رابطه عاطفی با همسر را با گله و شکایت، سست و او را به جدایی تهدید کنید؟

۲. خویشاوندان همسر از جمله مادرشوهر و خواهرشوهر را. اگرچه در تعاملات خود آداب اجتماعی مورد نظران را رعایت نمی‌کنند — همان‌گونه که هستند، بپذیرید و در حد وسیع خود و با رعایت نکات اخلاقی و دینی (فقط برای عشق و علاقه به همسر)، به آن‌ها احترام بگذارید و از خطاهایشان چشم‌پوشی کنید. آیا عشق و علاقه به همسر این قدر ارزش ندارد که کمی صبری کنید و رفتار نامناسب خویشاوند همسر را تحمل کنید؟ آیا استحکام زندگی زناشویی از واکنش در برابر رفتار نامناسب خویشاوندان همسر مهم‌تر نیست؟

۳. هرگز به‌طور مستقیم به رفتارهای نادرست خواهرشوهرتان پاسخ ندهید. برای مثال چنانچه احساس می‌کنید او با رفتارهای خود باعث کشمکش بین شما و همسران می‌شود، سعی کنید با مدیریت رابطه خود و همسران از این کار جلوگیری کنید. هنگامی که می‌خواهید در برابر سخنان و رفتارهای او نزد شوهرتان از خویش دفاع کنید، به گونه‌ای صحبت کنید که شوهرتان شما را

انسان منصفی بداند و احساس کند که موضع گیری شما ربطی به دعوای عروس و خواهرشوهر ندارد.

۴. شما و همسران سعی کنید در مقابل مسائلی که بستگان با گفتار و رفتار خود برای زندگی مشترک شما به وجود می آورند، جبهه مشترکی داشته باشید. همدلی و پشتیبانی شما از یکدیگر در مواقع لزوم، توانایی روحی شما را برای تحمل مشکلات و ناسازگاری ها بیشتر می کند و موجب دلگرمی بیشتر شما به زندگی می گردد.

۵. با همسران به گفتگو بنشینید و مسائل زندگی خود را بررسی کنید تا دریابید در کجای زندگی شما روزه ای باز بوده یا در کجای روابط خود مشکل دارید که دیگرانی نظیر خواهرشوهر می خواهند وارد زندگی خصوصی شما شوند و دخالت کنند. به عبارت دیگر، زن و شوهر باید آن قدر با هم صمیمی باشند و به یکدیگر اعتماد داشته باشند که سفره دلشان را نزد هر کسی باز نکنند. بیشتر دخالت های اطرافیان ناشی از ضعف ارتباط زن و شوهر یا به این دلیل است که زوجین حرف خود را نسنجیده پیش دیگران (والدین یا خواهر و...) بازگو می کنند و درواقع، خودشان اجازه می دهند دیگران وارد زندگی آن ها شوند و دخالت کنند.

۶. تا حد امکان در نزدیکی کسانی که در زندگیتان دخالت می کنند، زندگی نکنید.

۷. از تجربیات سازنده و سودمند بزرگان فامیل و خیرخواهان در سازگاری با این افراد بهره بگیرید.

۸. خود را برای تحمل بعضی از رفتارهای ناشایست آماده کنید؛ زیرا تشکیل زندگی بدون دردسرو گرفتاری نیست.

۹. عده ای معتقدند وظیفه دارند زن و شوهر را - به دلیل آنکه فکر می کنند در زندگی مشترک خود بی تجربه اند - نصیحت کنند؛ بنابراین، در مقابل این افراد

شکیبا باشید و اجازه دهید به وظیفه خود عمل کنند. مطمئن باشید این گونه مسائل مقطعی است و دیر یا زود وقتی آن ها ببینند شما پخته تر از آن هستید که گمان می کردند، دست از سر شما برمی دارند.

۱۰. با او مانند خواهر خود رفتار کنید؛ محبت کلید مشکل شماست. با محبت می توانید او را با خود همراه کنید. کافی است در مناسبت ها به او هدیه بدهید.

۱۱. اقوام انسان، بازوی انسان محسوب می شوند و در سختی ها به کمک او می آیند؛ بنابراین انسان به هیچ وجه نباید آنان را از دست بدهد. سعی کنید با برقراری روابط سازنده با اقوام شوهرتان از آنان به منزله بازو بهره بگیرید. چنانچه احساس می کنید بعضی از اقوام شوهرتان در زندگی شما دخالت می کنند، چاره کار، قطع ارتباط با آنان نیست، بلکه باید با مدیریت رفتار آنان از آسیب دیدن زندگی مشترک خود جلوگیری کنید.

۱۲. بی تردید ویژگی های مثبتی در خواهر شوهرتان وجود دارد. این نکات مثبت و ویژگی های پسندیده را یادداشت و به آن فکر کنید.

۱۳. هر طور که می توانید رفتارهای مطلوب خواهر شوهرتان را تایید کنید؛ به گونه ای که بفهمد برایش ارزش قائل هستید.

۱۴. برای اینکه درست قضاوت کنید، هربار که قرار است خواهر شوهرتان را ببینید، ذهن خود را از رفتارها و حرف های او پاک کنید. گمان کنید نخستین بار است که او را می بینید. گذشته با همه خوبی ها و بدی هایش تمام شده است. پس، به فکر ساختن آینده ای روشن و سرشار از امید باشید.

۱۵. روان شناسان معتقدند اگر افراد از رفتارهایی که حساسیت طرف دیگر را برمی انگیزد، آگاه باشند و برای لحظاتی که در کنار هم هستند این رفتارها را انجام ندهند، بسیاری از مشکلات برطرف می شود. سعی کنید با خصوصیات

اخلاقی خواهرشوهرتان بیشتر آشنا شوید و زمانی که در کنار او هستید از کارهایی که باعث ایجاد حساسیت می‌شود، پرهیز کنید. می‌توانید از همسران کمک بخواید تا شما را در آشنایی بیشتر با خصوصیات خواهرش یاری دهد.

۱۶. پیوسته به این فکر نکنید که او قصد و غرضی دارد و نیش و کنایه می‌زند؛ ممکن است طرز فکر شما درباره او کمی هم به خاطر تلقین خودتان باشد.

۱۷. هنگام دیدار خواهرشوهر، بدترین رفتار را از او توقع داشته باشید تا فشار روانی کمتری را احساس کنید.

۱۸. بی‌تردید اگر ایرادها رفتار خواهرشوهرتان چشم‌پوشید و با وی رابطه خوبی داشته باشید، همسران نیز در مقابل او از شما دفاع می‌کند.^۱

۲. بیکاری و مشکلات مالی

۲۹. مدتی است که عقد کرده‌ام، اما متأسفانه وضعیت مالی شوهرم بد است و نمی‌توانیم عروسی کنیم. او فردی بی‌مسئولیت و بیکار است. من نیز اعصاب ناراحتی دارم و در بحث‌ها سریع حرف از جدایی می‌زنم و واقعاً می‌خواهم تا دیر نشده طلاق بگیرم. لطفاً کمک کنید.

لازم بود این موضوع را برای ما روشن کنید که آیا شوهرتان جریزه و جوهره کار را ندارد و اصلاً نمی‌تواند خود را به کاری متعهد بداند یا واقعاً اهل کار و فعالیت هست، اما مانند جوانان دیگر به معضل بیکاری گرفتار است و مشکلات زندگی او را بی‌انگیزه کرده است؟ اگر شوهر شما دوست ندارد به کار تن بدهد و چشم به دست دیگران دارد، باید در زمان خواستگاری بیشتر دقت می‌کردید. اما ممکن است این رفتارها مربوط به احتمال دوم باشد. در هر دو حالت با راهکارهای زیر می‌توانید این مشکل را برطرف کنید.

۱. برای مطالعه بیشتر ر.ک: بیرقی، آموزش‌های بعد از ازدواج.

۱. لجبازی نکنید: بی مسئولیتی همسران را با بی مسئولیتی پاسخ ندهید. این کار معنایی جز لجبازی کردن ندارد و اوضاع را وخیم تر می کند. توجه داشته باشید درآمد کم و ناامنی شغلی با کاهش رضایتمندی زناشویی همراه می شود و علاقه میان زوجین را از بین می برد.^۱ پس، به جای قهرکردن یا مقابله، به دنبال یافتن راهکاری برای حل مشکلات باشید. یادتان باشد شما هرگز نمی توانید در فضای سرشار از انتقاد، سرزنش و تحقیر، در شخصیت دیگران تغییری ایجاد کنید.

۲. حمایت افراطی ممنوع: بسیاری از همسران درگیر با این مسئله، ناآگاهانه و ناخواسته بر مسئولیت ناپذیری همسرشان دامن می زنند و مستقیم و غیرمستقیم آن را تقویت می کنند. گاهی همسران، بدون شناخت و آگاهی از ویژگی های افراد بی مسئولیت، به سرعت وارد عمل می شوند و برای رفع مشکل، به خود متکی می شوند یا از خانواده خود یا همسرشان طلب مساعدت می کنند؛ غافل از آنکه این کار موجب می شود تمام مسئولیت زندگی مشترک بر دوش یکی از زوجین سنگینی کند. برای مواجهه با این مسئله توصیه می کنیم خانواده خود و خانواده شوهرتان را به قطع حمایت دعوت کنید؛ چراکه این حمایت ها باعث سلب مسئولیت بیشتر از شوهرتان می شود و او را بر این موضع مصمم می کند.

۳. او را برای انجام وظایفش ترغیب کنید نه تهدید: قطعاً این انتظار غیرواقع بینانه است که ره صدساله را یک شبه طی کنید و بتوانید همسر بی مسئولیتتان را یک باره مسئولیت پذیر کنید، اما این کار محال نیست، بلکه نیازمند زمان و صبر بسیار شماست. مصرانه و با قاطعیت بسیار، اما با صمیمیت و محبت، همسران را به انجام وظایفش ترغیب، و عمل به

۱. امیدبیگی، موانع رضایتمندی زناشویی: ص ۹۵.

مسئولیت‌هایش را تقاضا کنید. برای تقویت این صفت در همسران بهتر است از اهداف کوچک و در دسترس شروع کنید؛ مثلاً برای متقاعد کردن شوهر بی مسئولیتی که در تأمین نیازهای مادی خانواده دچار مشکل است، می‌توانید از خریدهای ارزان و در عین حال ضروری شروع کنید. صبور باشید و به‌طور کاملاً محترمانه و بدون پرخاشگری و عصبانیت بر خواسته‌هایتان پافشاری کنید.

از سوی دیگر، آرمان‌گرا نباشید و گمان نکنید همه تقاضاهای شما باید برآورده شود، بلکه انتظار اجابت ۵۰ درصد از خواسته‌ها را داشته باشید که این خود موفقیت بزرگی به‌شمار می‌آید. اگر به هر دلیلی با وجود کوشش همسران، به هدف مطلوب نرسیدید و موفقیتی که پیش‌بینی کرده بودید، به دست نیاوردید، هرگز همسران را سرزنش و تحقیر نکنید. اگر می‌خواهید مسئولیت‌پذیری همسران ادامه داشته باشد، بهتر است اشکالات کار را با زبانی صمیمانه برایش بازگو کنید و او را برای مراحل سخت‌تر زندگی آماده کنید. از همه مهم‌تر آنکه برای کوششی که تاکنون انجام داده است، از او تشکر و قدردانی کنید.

۴. استفاده از عباراتی چون «تواصلاً وظیفه‌شناس نیستی»، «همیشه از زیر بار مسئولیت فرار می‌کنی»، «بخور و خواب عادت توست»، گاهی از مشکلات شما باز نمی‌کند، بلکه کاربرد مکرر این عبارات به اصطلاح تأدیب‌کننده و مواخذه‌گر باعث می‌شود همسران بیش از پیش در نقش خود فروبرود و بپذیرد که فرد بی‌مسئولیتی است و در قبال وظایف خود چاره‌ای جز احساس عجز و ناتوانی ندارد. بر همین اساس، صحبت از جدایی اصلاً درست نیست و جز اینکه فشار بیشتری به اعصاب و روان شوهرتان وارد می‌کند، نتیجه دیگری در پی ندارد.

۵. جابه جایی نقش ها، هرگز: پذیرش مسئولیت و نقش همسر به دلیل بی مسئولیتی او، هرگز به معنی کمک حمایت گرانه از شریک زندگی نیست. زمانی که زن، نقش شوهر بی مسئولیت خود را به عهده می گیرد و برای کسب درآمد مجبور می شود بیرون از منزل کار کند، صرفاً از سرناچاری به این کار روی آورده است و دقیقاً به همین دلیل نیز همیشه از همسرش طلبکار است و انتظار دارد همسرش به دلیل ایفای نقشی متضاد با جنسیت و طبیعتش، قدردان او باشد یا آنکه همواره از زندگی ناراضی است و از انتخاب او به عنوان شریک زندگی اظهار پشیمانی می کند.^۱

در پایان توصیه می کنیم تا تکلیف این موضوع روشن نشده است، عروسی را به تأخیر بیندازید.

۳. اینترنت و شبکه های اجتماعی

۳۰. حدود سه سال است که ازدواج کرده ام. به تازگی همسرم که حتی هفته ای يك بار هم به تلگرامش سر نمی زد، اکنون دائم باگوشی مشغول است و همیشه آنلاین است. متوجه شده ام که با خانمی ارتباط دارد؛ چون مدرکی ندارم، وقتی در این باره با او صحبت می کنم من را به سوءظن متهم می کند. تنها راه چاره را در جدایی می دانم. نظر شما چیست؟

قبول داریم که وضعیت کنونی زندگی شما دشوار است، اما کاش همان ابتدا به مشاور مراجعه می کردید یا حداقل خطای شوهرتان را به رخش نمی کشیدید و به اصل تربیتی «تغافل» عمل می کردید. البته منظور ما این نیست که کار از کار گذشته و باید دست روی دست گذاشت. ممکن بود وضعیت از این هم بدتر باشد. بنابراین، به جای آنکه نیروی خود را صرف اندوه و حسرت و گریه و اندیشیدن درباره جدایی کنید، به مطالب زیر توجه و به آن ها عمل کنید:

۱. برای مطالعه بیشتر ر.ک: هارلی، نیازهای زنان، نیازهای مردان، ترجمه مژگان بویراحمدی.

۱. هنوز مدت زیادی از آشنایی شما و شوهرتان نمی‌گذرد و زندگی‌تان همچنان از عنصر عشق و علاقه برخوردار است و می‌توانید با تکیه بر آن به ترمیم زخم‌های ایجادشده در بدنه زندگی مشترک خود بپردازید. وجود عشق و محبت در روابط شما و شوهرتان، حلال بسیاری از مشکلات است. اتفاقاً یکی از مواردی که مانع اثربخشی عشق و علاقه می‌شود، گیردادن، توییح کردن، تذکر مستقیم و چک کردن رفتارهای همسر است؛ چراکه این کار موجب واکنش منفی و مقاومت او می‌شود. اگر مسیر اصلاح را اشتباه بروید، کم‌کم ادبیات شوهرتان هم تغییر می‌کند و ممکن است از عباراتی مانند: «دلم می‌خواهد، دوست دارم و...» استفاده کند. اگر روند میج‌گیری و مقابله مستقیم را ادامه دهید ممکن است وضع از این بدتر شود.

پس، روش خود را عوض کنید و با احترام و لحن مهرآمیز و متواضعانه با شوهرتان صحبت کنید. گاهی شما مشکلاتی در زندگی دارید که لازم است آن‌ها را با گفتگو حل کنید. این کار، پسندیده و مورد تأکید عقل و شرع است. بنابراین، باید در ابتدا ریشه و دلیل این تغییر رفتار همسران را بیابید و از نظارت‌های سخت و بیش‌ازحد اجتناب کنید؛ زیرا موجب عصبانیت او می‌شود.^۱

۲. وقتی شما از رفتار شوهر خود ناراضی هستید و می‌خواهید این نارضایتی را به او ابراز کنید، هرگز از کلمه «تو» استفاده نکنید؛ زیرا شوهرتان با این واژه، شخصیت خود را زیر سؤال می‌بیند و در مقام مقابله برمی‌آید. بهتر است به جای واژه «تو» از واژه «من» استفاده کنید و مثلاً به جای اینکه بگویید: «تو نباید با نامحرم ارتباط داشته باشی»، بگویید: «من دوست دارم شوهرم به

مسائل دینی مقیدتر باشد». راه دیگر این است که وقتی اوضاع روحی هر دوی شما بهتر شد، ناراحتی خود را به او ابراز کنید. فراموش نکنید که ابراز ناراحتی با نق زدن و دعوا راه انداختن فرق دارد.

۳. خواهرگرمی، امیدواریم شما از این مسئله مستثنی باشید، اما بسیاری از مراجعان متأهل، دلیل ارتباط با نامحرم را ناتوانی و کم کاری زنان خود می دانند. شما می توانید به کمک مشاور، تمام زوایای زندگی خود را بررسی کنید و ضعف های خود را بشناسید. همچنین، می توانید با مطالعه کتاب هایی در زمینه مهارت های زندگی، روش صحیح رفتار با همسر را یاد بگیرید. اگر بتوانید خود را آن گونه که همسران می خواهد تغییر دهید (بدون اینکه از مسیر دین منحرف شوید)، تأثیر مطلوبی در تغییر رفتار او خواهید داشت.

۴. به نظر شما دیگران که مشکلاتی شبیه شما دارند چگونه مشکل خود را مدیریت می کنند؟ آیا برآشفته می شوند و زندگی کنونی را بر خود حرام می کنند؟ آیا به جای کوشش برای اصلاح همسرشان، در پی حذف صورت مسئله هستند و به فکر انصراف از زندگی می افتند؟ اگر دنیا را به دو منطقه تاریک و روشن تقسیم کنیم و خود را فقط در بخش تاریک آن جای دهیم، فرصت مشاهده و بهره گیری از جنبه های روشن زندگی را از دست می دهیم. یقیناً در زندگی و شخصیت همسران، جنبه های قابل اتکایی وجود دارد که شناختن آن ها کار دشواری نیست.

۵. اگر به محض یافتن نقطه (نقاط) قوتی در همسران، آن را ارج نهید و با افتخار به آن ها خود را مسرور نشان دهید، ابزاری را برای تحول شخصیت همسران به کار گرفته اید که با کوچک ترین سرمایه گذاری، بیشترین سود را عاید شما می کند. یکی از نیازهای مهم مرد آن است که اعتماد همسرش را به وضوح

ببیند. بنابراین، سعی کنید به جای واریسی تلفن همراه و تعقیب او یا هرواکنشی که به او پیام بی‌اعتمادی می‌دهد، به حرف‌های او اعتماد کنید؛ چراکه این کار از یک سو، باعث آرامش خودتان می‌شود و از سوی دیگر (با توجه به مطمئن نبودن شما از ارتباط او با زن دیگر)، اگر واقعاً ارتباطی وجود نداشته باشد، رفتارهای شما ممکن است او را به برقراری چنین ارتباطی بکشانند؛ زیرا خود را مصداق «آش نخورده و دهن سوخته» می‌بیند.

۶. هرچند بی‌تفاوتی در برابر این رفتارها اشتباه است، پرخاش و تندی و مشاجره‌های بی‌هدف نیز به همان اندازه مشکل‌ر‌ا حادتر و پیچیده‌تر می‌کند. از این رو، باید با فراهم آوردن فضایی آرام، اعتماد شوهرتان را جلب کنید تا بتوانید دلیل این‌گونه رفتارهای او را کشف کنید.

بدون اینکه او را سرزنش کنید، کنارش بنشینید و با حسن‌نیت به او بگویید: «تورا خیلی دوست دارم. چند ماه است کوشش می‌کنم تا زندگی مشترکمان روبه‌راه شود و می‌دانم که متوجه هستی. من از تو خواهش کرده‌ام تا احساسات خود را آشکار کنی، با هم بکوشیم روی وجوه زندگی مشترک کار کنیم و دربارهٔ مسائل زندگی به گفتگو بنشینیم. تمام این‌ها یک دلیل دارد: نجات زندگی مشترکمان. زندگی مشترکی که اکنون من از روال آن خوشحال نیستم. توحق داری هرطور که می‌خواهی زندگی کنی، من هم چنین حق دارم. راه من بهتر از راه تو نیست، فقط با آن فرق دارد. بنابراین، عزیزم هرچقدر وقت نیاز داری - روزها یا هفته‌ها - در اختیار هست تا به این موضوع فکر کنی که آیا از اینکه همین‌طور که الآن هستی، زندگی کنی خوشحالی؟ و رابطه‌ای را که همسرت از تو می‌خواهد آن را بهبود ببخشی، نمی‌خواهی؟ به این موضوع توجه کن که من طالب زندگی‌ای هستم که در آن هردو همیشه در حال تکامل باشیم،

پذیرای دگرگونی‌های لازم باشیم و کوشش کنیم تا صمیمیت و عشق‌ورزی بیشتری داشته باشیم. این مهم‌ترین هدف من در زندگی است».

۷. یکی از اشتباهات خانم‌ها در این موقعیت‌ها آن است که با ترک خانه یا با قهر و بداخلاقی، جا را برای دیگری خالی می‌کنند. نباید به دیگران اجازه دهید جای شما را در دل شوهرتان بگیرد. با روش‌های مختلف مانند توجه به پوشش و رفتارهای خاص زنانه، توجهش را به خود جلب کنید. متأسفانه خیلی از خانم‌ها لباس‌های زیبای خود را فقط در مجالس جشن و عروسی می‌پوشند و در خانه از لباس‌های عادی استفاده می‌کنند و این یکی از عوامل بی‌توجهی مرد به همسر و بروز مشکلات دیگر می‌شود. بنابراین، میدان را خالی نگذارید و با روش صحیح، شوهرتان را برای خود نگه‌دارید و آن قدر برای او جذابیت‌های رفتاری، کلامی و جنسی داشته باشید که دیگران جایی برای خود در قلب شوهرتان پیدا نکنند.

۸. آنچه در بالا بیان شد، صرفاً براساس اطلاعاتی بود که در اختیار ما قرار داده‌اید. لذا توصیه می‌کنیم حتماً به مشاور مراجعه کنید تا ضمن بررسی بیشتر مسئله و یافتن علل آن، راهکارهای لازم را در اختیارتان قرار دهد.

۹. اگر بعد از انجام چند جلسه مشاوره به این نتیجه رسیدید که شوهرتان نمی‌خواهد در خودش تغییری ایجاد کند، باید منتظر همین کارها در آینده هم باشید؛ بنابراین خودتان باید تصمیم بگیرید که می‌توانید با این وضعیت ادامه بدهید یا خیر. اگر تاکنون بچه دار نشده‌اید به شما توصیه می‌کنیم تا تکلیف زندگی‌تان مشخص نشده است بچه دار نشوید.^۱

۱. برای مطالعه بیشتر ر.ک: مؤمنی و شعاع‌کاظمی، دیدگاه‌های نظری خیانت زناشویی و بهبود روابط.

خواهرگرامی، اینکه شوهرتان را دوست دارید، خیلی خوب است اما عشق و علاقه نباید مانع انجام اصلاحات جدی در زندگی شود. نباید مصداق «سوختن و ساختن» شوید و زندگی بی‌هدفی را در پیش بگیرید.

۳۱. مدتی است که یک بازی رایانه‌ای برای شوهرم بسیار اهمیت پیدا کرده است؛ کمتر با من صحبت می‌کند، اصلاً ما را بیرون نمی‌برد و وقتی از سرکار برمی‌گردد فقط بازی می‌کند. مانند دو هم‌اتاقی هستیم نه زن و شوهر. حق هیچ‌گونه اعتراضی هم ندارم؛ لذا برای نجات خودم و برخورداری از یک زندگی بهتر، می‌خواهم از او جدا شوم. لطفاً کمکم کنید.

آنگونه که از متن سؤالتان پیداست، شوهر شما دچار حالتی شبیه اعتیاد رایانه‌ای شده است. براساس اطلاعاتی که از وضعیت زندگی خود در اختیار ما قرار داده‌اید چند نکته را مطرح می‌کنیم، ولی لازم است که حتماً این موضوع را حضوری با مشاور در میان بگذارید. افرادی مانند شوهر شما هنگامی که با این پرسش مواجه می‌شوند که چرا بیش از اندازه برای رایانه و بازی‌های آن یا اینترنت وقت صرف می‌کنید؟ می‌گویند: وقتی وارد منزل می‌شویم، دلخوشی خاصی نداریم و بستر لازم برای آرامش ما فراهم نیست. گاهی باید به صحبت‌های بی‌اهمیت (!) همسر گوش دهیم و گاهی نیز باید غُردن‌هایش را تحمل کنیم. سرگرمی خاصی در خانه نداریم و ارتباط و گفتگو با همسر نیز در نهایت به دعوا و درگیری منجر می‌شود؛ به همین دلیل، بهترین و خدایسندانه‌ترین کار (!) آن است که خودمان را با دنیایی دیگر مشغول کنیم.

خواهرگرامی، شما باید قبل از هر چیز، علت رفتارهای ایشان را شناسایی کنید و به حل و فصل آن علت‌ها بپردازید. ما شما را با شماری از این علل آشنا می‌کنیم:

الف. یکی از دلایل اعتیاد مرد به رایانه، عدم جذابیت زن و شوق انگیز نبودن رفتارهای او برای شوهر است؛

ب. از دیگر علل، بیکاری مرد در خانه است که بسیاری اوقات این بیکاری با نیش و کنایه‌ها و به اصطلاح غُرزدن زن همراه می‌شود. تحمل این وضعیت برای بیشتر مردها بسیار سخت است؛

ج. از جمله دلایل دیگر در ابتلای این گونه افراد به اعتیاد رایانه‌ای، تیپ شخصیتی آنان است. افرادی که تیپ شخصیتی درون‌گرا دارند، ارتباطات خوبی با دنیای بیرون از خود ندارند و از این رو، به رایانه و برنامه‌های آن پناه می‌برند. باید با برنامه‌ریزی مناسب، فعالیت‌های اجتماعی این افراد را گسترش داد. ضمن تأکید بر این نکته که باید سعی کنید علت این رفتارها را با کمک مشاور پیدا کنید و به درمان آن بپردازید، چند نکته مهم در زندگی زناشویی را بیان می‌کنیم:

۱. با یادگیری مهارت‌های ارتباطی مانند گوش دادن به حرف‌های یکدیگر، احترام به نظرها و عقاید یکدیگر، تشریک مساعی و مشورت کردن، روابط خود را بهبود بخشید؛

۲. هنگام اختلاف نظر یا سوء تفاهم، به جای سرزنش کردن یکدیگر یا تفسیر نادرست، به شناسایی مسئله و یافتن راه حل آن بپردازید و در صورت لزوم از کمک و مشاوره افراد باتجربه و متخصص بهره بگیرید؛

۳. برای رسیدن به امنیت روانی و عاطفی در روابط زناشویی، صداقت، سعه صدر، انصاف و اعتماد متقابل را اصل اول قرار دهید و از نگرش‌های آرمان‌گرایانه و شاعرانه و انتظارات دور از واقعیت اجتناب کنید؛

۴. در صورت ایجاد هرگونه سوء تفاهم، در اولین فرصت به حل و فصل آن بپردازید تا به فرآیندی ویرانگر و پیش‌رونده تبدیل نشود؛

۵. درشتی همسران را با خشونت پاسخ ندهید. خشونت را با سکوت پاسخ بدهید و در موقعیت مناسب درباره مسئله مورد نظر بحث و گفتگو کنید؛

۶. بکوشید در سراسر زندگی - به ویژه در روابط با همسرتان - به جای هرگونه پیش داوری یا دیدن اشکالات و ضعف ها، توانایی ها را ببینید (به جای توجه به نیمه خالی لیوان، نیمه پر آن را ببینید)؛

۷. برای مهرورزی باید صفاتی چون تکبر، خود بزرگ بینی، خودخواهی، انحصار طلبی و زیاده خواهی را از خود دور کنید؛ چون عشق ورزیدن با وجود این خصلت ها ممکن نیست؛

۸. یادتان باشد که عشق، در سایه اخلاق بارور می شود. پس، محبتتان را الهی کنید؛ چون عشقی دوام می یابد و رنگ نمی بازد که رنگ خدایی داشته باشد. بسیاری کسانی که به هم عشق می ورزند، اما چون معنویت ندارند، محبتشان استمرار نمی یابد. برای حفظ این استمرار باید نیازهای یکدیگر را برآورده کنید؛

۹. مهم ترین نیازهای مرد، نیازهای غریزی است که برخلاف تصور شایع، بُعد معنوی دارد و محبت زن و مرد را به یکدیگر بیشتر می کند. چیزی که زندگی زناشویی را به سردی می کشاند، یکنواختی است؛ بکوشید در جنبه های مختلف زندگی خود مانند پوشش، غذا، تفریح، دیدار اقوام، مسافرت، چیدمان منزل، فرزند دار شدن و... تنوع ایجاد کنید. این موضوع مهم است و نقش به سزایی در رفع مشکل شما دارد؛

۱۰. زن و شوهر باید از مسخره کردن یکدیگر و سخنان طعنه آمیز و دوپهلو جداً پرهیز کنند؛

۱۱. از رفتارهایی مانند متلک، تحقیر، سرزنش و به رخ کشیدن که موجب افزایش مقاومت های روانی در طرف مقابل می شود، پرهیزید. بهترین روش، گفتگو و بحث مفید است و نتیجه روش های مقابله ای، چیزی جز جدایی و متارکه نیست^۱؛

۱. کرو، غلبه بر مشکلات روابط زناشویی، ترجمه جمالفر: ص ۱۳۵.

۱۲. از خطاهای یکدیگر به سرعت بگذرید و آن‌ها را تحمل کنید؛
۱۳. با یادآوری مناسبت‌هایی مانند روز تولد و سالگرد ازدواج، و دادن هدیه‌هایی هرچند کوچک (مثل يك شاخه گل) به‌طور نمادین عشق و علاقه خود را به همسران ابراز کنید؛
۱۴. خود را در برابر همسران آراسته و پاکیزه و جالب توجه نگه دارید و از پریشانی و نامرتب بودن بپرهیزید؛
۱۵. هريك از زوجین، دیگری را نزدیک‌ترین و محرم‌ترین فرد بداند و او را پاره تن و پشتیبان خود تلقی کند؛
۱۶. به هر طریق، رفتارهای مطلوب همسران را تأیید کنید؛ به گونه‌ای که همسران بفهمد برایش ارزش قائل هستید؛
۱۷. تشویق و تأیید و بیان نکات مثبت، آشکارا یا در جمع باشد و تذکر نکات منفی و انتقاد، محرمانه و در تنهایی صورت گیرد؛
۱۸. اگر رفتار خاصی برای شما مبهم است، ساده‌ترین راه این است که از همسران هدف و دلیل آن رفتار را بپرسید و با روش مسالمت‌آمیز، صمیمانه و خوش‌بینانه موضوع را روشن کنید؛ مثلاً همین موضوع صحبت کردن را در فضایی صمیمی مطرح کنید و از ایشان بخواهید تا خواسته خود را به‌طور جزئی و دقیق مطرح کند و از آن به بعد براساس آن رفتار کنید؛
۱۹. سعی کنید در برنامه‌ریزی برای فعالیت‌های اجتماعی، اوقات فراغت، دیدوبازدیدهای خانوادگی و...، با یکدیگر مشورت کنید و از يك جنبه‌نگری بپرهیزید؛
۲۰. همیشه در رویارویی با مسائل و مشکلات خانوادگی، خود را در وضعیت طرف مقابل قرار دهید و با قبول مسئولیت خود و شناخت انتظارات متقابل به حل و فصل اختلافات بپردازید؛

۲۱. در روز یا در هفته، زمان مشخصی را برای گفتگو درباره مسائل و مشکلات. و به اصطلاح درد دل کردن با همسران. اختصاص دهید؛
۲۲. هریک از زوجین باید بکوشد با روحیات همسرش آشنا شود و بداند او به چه اموری بها می‌دهد و نظام ارزشی‌اش چگونه است؛ برای مثال معمولاً زن به وابسته بودن، کسب امنیت عاطفی و حمایت شدن اهمیت می‌دهد و مرد می‌خواهد مستقل و خودمختار باشد و داشتن آزادی عمل را ارزشمند می‌داند؛
۲۳. هرگز همسران را با دیگران مقایسه نکنید؛
۲۴. از رفتارهای خوب همسران تشکر کنید و با تشویق، انگیزه تکرار آن رفتار را بیشتر کنید؛
۲۵. از نسبت دادن القاب و صفات نامطلوب مانند بدقول، شلخته، کله شق، یک دنده، لجباز، خودخواه و... به یکدیگر پرهیز کنید؛
۲۶. زیاده‌روی در هیچ کاری خوب نیست و در همه زندگی باید اعتدال داشت. آموزه‌های دینی ما نیز در تمام امور مانند کار، خواب، صدقه دادن و عبادت بر میانه‌روی تأکید دارند. زوج‌های موفق رابطه‌های متعادلی دارند، اما همسرانی که توانایی برقراری روابط مثبت را ندارند، بیش‌ازحد به این ارتباط‌ها اهمیت می‌دهند؛ به گونه‌ای که به وابستگی افراطی کشیده می‌شوند.
- سخن آخر اینکه گلابه کردن و درخواست طلاق دردی را درمان نمی‌کند، بلکه مشکلات را پیچیده‌تر می‌کند. بهتر است با عمل به نکات بالا، مانند طبیبی مهربان و همسری فداکار به شوهرتان در حل این مشکل کمک کنید. ان شاء الله با توکل و دعا به درگاه حضرت حق و با صبر و حوصله و تدبیر موفق خواهید شد.^۱

۱. برای مطالعه بیشتر ر.ک: جعفری، خانواده و آسیب‌های رسانه‌ای.

۳۲. شوهرم زمانی که در منزل است، بی‌اعتنا به من، ساعت‌ها در سایت‌های غیراخلاقی سیر می‌کند و حرمت خانه را نگه نمی‌دارد. اگر اعتراض کنم به شدت عصبانی می‌شود و حتی گاهی مرا کتک می‌زند. آیا ادامه دادن به این زندگی حماقت نیست؟ چگونه جدا شوم که آسیب کمتری ببینم؟

بهبتر است پیش از آنکه بخواهید تصمیم خاصی برای زندگی خود بگیرید، مطالب زیر را با دقت بخوانید:

۱. مسلماً این رفتار شوهرتان، غیرطبیعی و خارج از تعهدات رابطه زناشویی و زندگی مشترک است. برای مقابله با این گونه رفتار مخرب، ابتدا باید به علل و زمینه‌های گرایش شوهرتان به سایت‌های غیراخلاقی (مانند گریز از واقعیت، مشکلات روزمره، درون‌گرایی و...) ^۱ توجه کرد؛ بعد، با کمک راهکارهای درمانی و اصلاحی، رفتار غلط او را اصلاح کرد و در نهایت، در نوع رفتار او تغییر ایجاد کرد.

۲. دلیل اینکه شوهرتان به سایت‌های غیراخلاقی راه یافته است و به تماشای تصاویر و فیلم‌های غیراخلاقی می‌نشیند، ممکن است یکی از این موارد باشد: ۱. دچار ناکامی‌های جنسی است و بدین وسیله می‌خواهد آن را ارضا کند یا عیوب خود را بپوشاند؛ ۲. بر اثر کنج‌کاوی به این سایت‌ها راه پیدا کرده و متأسفانه به آن معتاد شده و ذائقه‌اش تغییر کرده است، به طوری که دیگر این کار را زشت نمی‌داند. دلیل این قضیه هر چه باشد، شما باید او را هوشمندانه ارشاد کنید، او را از مضرات این سایت‌ها و خطرات و تأثیرات زیان‌بار آن آگاه سازید و دلسوزانه و خیرخواهانه، او را از این کار ناپسند بازدارید.

۱. ناجی، روان‌شناسی اعتیاد: ص ۵۴.

۳. ابتدا باید با لحنی دلسوزانه و در یک محیط آرام، با ملایمت و نرمی، با او صحبت کنید. آسیب های سایت های غیر اخلاقی را برای او تشریح کنید. مضرات هدر دادن لحظات گرانبه را متذکر شوید. به او بفهمانید که دلسوز او هستید. سعی نکنید که عادت و رفتار او را تغییر دهید، بلکه سعی کنید او به کج رفتاری خود پی ببرد و با مشارکت شما رفتارش را تغییر دهد. بنابراین، سعی کنید با گفتگو، دلیل این رفتار او را دریابید. در قدم بعدی، بکوشید نیازهای شوهرتان را به درستی شناسایی کنید و تمام توان خود را برای ارضای نیازهای او به کار ببندید تا او دیگر هوس یا بهانه ای برای سرک کشیدن به سایت های غیر اخلاقی و ارضای غلط ناکامی های جنسی خود نداشته باشد.

۴. هرگز برای این رفتار یا مشکلات دیگر مستقیماً از شوهرتان انتقاد نکنید؛ چون معمولاً انسان ها در برابر انتقاد مستقیم، احساس حقارت می کنند و موضع دفاعی یا مقابله ای می گیرند؛ به جای اینکه مشکل را درک کنند، در صدد دفاع از خود برمی آیند یا حالت تهاجمی به خود می گیرند و احیاناً ناسزا می گویند و کتک می زنند. بنابراین، توصیه می شود همیشه احساس خود را درباره رویدادها و حوادث زندگی بیان کنید؛ مثلاً به شوهرتان بگویید: «هنگامی که می بینم به زندگی اهمیت نمی دهی و مدام با رایانه سرگرم می شوی و وقت گرانبهای خود را چنین به بطالت می گذرانی، دلگیر و ناراحت می شوم» یا بگویید: «از اینکه می بینم بیشتر وقتت را با دیدن سایت های غیر اخلاقی می گذرانی و با من صحبت نمی کنی، احساس تنهایی می کنم». وقتی شما احساس خود را درباره وقایع بیان می کنید، از شوهرتان به طور مستقیم انتقاد نکرده اید و با این کار، حس همدردی و دلسوزی او را برای توجه به احساسات خود برانگیخته و مشارکت او را برای حل مشکل جلب کرده اید.

۵. اگر در شناسایی ریشه‌ها و عوامل رفتار ناپسند شوهرتان موفق نشدید یا در اصلاح و قطع آن‌ها راه به جایی نبردید و یا شوهرتان در برابر تغییر، مقاومت و سرسختی نشان داد، از کمک خانواده درمانگران و دیگر متخصصان بهره بگیرید و از راهکارهای آنان استفاده کنید.

۶. در نهایت، اگر شوهرتان به زشتی رفتار خود پی نبرد، توصیه می‌شود بدون اینکه این مسئله را به آشوب و بحران تبدیل کنید و جنگ و دعوا راه بیندازید و حريم‌ها را بشکنید و کاری کنید که اولجاجت نشان دهد و با وقاحت به رفتار ناپسند خود ادامه دهد یا شما را کتک بزند و امنیت روانی و جانی شما را تهدید کند، شما نیز با قاطعیت و جرأت او را تهدید کنید. اگر این شیوه نیز کارساز نیفتاد، تهدید خود را عملی کنید و از راه قانونی اقدام کنید. مسلماً فردی که به هیچ صراطی مستقیم نیست و متوجه اشتباهش نمی‌شود و حاضر نیست برای حفظ کيان و حرمت خانواده از رفتار غلط خود دست بردارد، مرد زندگی نیست و نخواهد بود؛ به همین دلیل، شاید جدایی از او — به عنوان آخرین چاره — بهترین گزینه باشد.^۱

۳۳. مدتی است که در یکی از شبکه‌های اجتماعی با خانمی آشنا شده‌ام. هر دو تصمیم گرفته‌ایم از همسرانمان جدا شویم و با هم ازدواج کنیم. آیا این کار (ازدواج مجدد) مشکل شرعی یا آسیبی به دنبال نخواهد داشت؟ ضمناً، ما حضوری یکدیگر را ندیده‌ایم و فقط از طریق اینترنت در ارتباط هستیم.

سؤال شما ابعاد مختلف و شئون متفاوتی دارد. دست کم، دو مطلب بسیار مهم و جدی در این سؤال نهفته است که باید جداگانه بررسی شوند؛ اول،

۱. برای مطالعه بیشتر ر.ک: جعفری، خانواده و آسیب‌های رسانه‌ای.

موضوع به تفاهم رسیدن شما و همسران برای جدایی و دوم، ازدواج مجدد شما با خانمی که در شبکه اجتماعی با او آشنا شده‌اید. بهتر است قدم به قدم با هم پیش برویم تا به نتیجه درست برسیم، ان شاء الله.

الف) توجه داشته باشید که برای مشاوره خوب و همه جانبه باید ابهام‌هایی که در سؤال شما وجود دارد رفع شود، مانند اینکه:

- چند سال است ازدواج کرده‌اید؟

- میزان تفاوت سنی شما چقدر است؟

- ازدواج شما بر مبنای خواستگاری رسمی و شناخت خانواده‌ها بوده است یا خیر؟

- از این ازدواج، فرزندی هم دارید یا خیر؟

- اختلاف اصلی شما و همسران بر سر چیست؟

- چه مدت است که با همسر خود درباره جدایی به توافق رسیده‌اید؟

- آیا کوششی هم برای رفع مشکل خود کرده‌اید، مثلاً به تنهایی درصدد رفع

مشکل برآمده باشید یا نزد مشاور رفته باشید؟

گام اول، پاسخ به این سؤال‌هاست که بهتر است پاسخ آن‌ها و بسیاری از مسائل

دیگر در یک جلسه مشاوره با حضور همسران بررسی شود. جواب این پرسش‌ها

هرچه باشد، آنچه مهم است این است که اول باید تکلیف زندگی مشترک شما

روشن شود. ما گمان نمی‌کنیم شما زندگی خود را آسان به دست آورده باشید که

به آسانی آن را نابود کنید. به هر حال، لحظات شاد و خوبی را نیز با همسران

سپری کرده‌اید. انسان‌های توانمند در برابر مشکلات زندگی خود محکم و استوار

می‌ایستند و به راحتی تسلیم نمی‌شوند. لذا برای اینکه پشیمان نشوید و تعهد

خود را نیز به زندگی مشترک نشان دهید، با تمام توان تمام راه‌های نرفته را برای

حفظ زندگی مشترک بپیمایید و تمام توان خود را به کار بگیرید تا کانون زندگی خود را دوباره پراز صفا و شادی کنید.

اگر منصفانه همه راه‌ها را رفتید و بعد از مشورت با افراد عاقل و پخته و نیز مشاوره حضوری به این نتیجه رسیدید که هیچ راهی برای رسیدن به تفاهم و ادامه زندگی مشترک با همسران وجود ندارد، آنگاه آهنگ جدایی کنید. درضمن لازم است به عواقب طلاق هم خوب بیندیشید؛ مثلاً اگر فرزندی دارید، آینده او چه می‌شود؟ یا همسر شما بعد از جدایی در جامعه چه خواهد کرد؟ و هزاران اما و اگر دیگر.

رسیدن به این نتیجه که زوجین در زندگی به بن‌بست رسیده‌اند و دیگر امکان ادامه زندگی مشترک وجود ندارد، بعد از طی مسیری طولانی و با کوشش به دست می‌آید، نه اینکه همسران با گفتگوی خودمانی و گاهی بزرگ کردن مشکلات کم‌اهمیت به جدایی برسند. این سبک زندگی بیشتر در غرب شایع است و در شأن ما ایرانیان نیست؛ چراکه اخلاق و تعهد شعار همیشگی ما در طی تاریخ بوده است. بکوشید از افرادی نباشید که توان حل مشکلات خود را ندارند و زود تسلیم ناملایمات زندگی می‌شوند. این روحیه کماکان با شکست همراه است و افرادی که چنین نگرشی دارند، نه تنها در امر ازدواج که در همه مسائل مهم زندگی خویش نیز دچار نقص و مشکل می‌شوند و همواره در حالت تحیر و سرگردانی سیر می‌کنند.

ب) و اما نکته مهمی که نیز با مورد «الف» نیز رابطه تنگاتنگی دارد، موضوع ازدواج مجدد شماس است. از نظر فقهی هرگاه زنی از همسر خود طلاق بگیرد و زمانی را برای عده نگه‌دارد، می‌تواند دوباره ازدواج کند، اما از نظر روان‌شناختی

بهتر است خودتان را در موقع طلاق، درگیر رابطه عاطفی با دیگری نکنید تا شما و همسرتان بتوانید فارغ از این ماجرای جدید - که طلاق شما را تسهیل می‌کند - عاقلانه (و نه هیجانی و احساسی) تصمیم بگیرید. لطفاً به این بخش بیشتر توجه کنید:

اوضاع فضای مجازی از نامش مشخص است؛ فضای غیرواقعی. تطبیق دادن زندگی واقعی بر فضایی غیرواقعی احتمالاً چندان عاقلانه و منطقی نیست. شما در این فضا با خانمی آشنا شده‌اید که او هم متأهل است. این فضا می‌تواند بسیار آشوب‌گر و ویرانگر باشد؛ مثلاً باعث شده هر دوی شما از زندگی مشترک خود دل‌سرد شوید و در عوض به آینده‌ای واهی دل‌بسپارید. شما حتی شناخت کافی درباره یکدیگر ندارید و هنوز حضوری دیدار نکرده‌اید و البته عجیب است که با این وضعیت چطور به نتیجه ازدواج رسیده‌اید! صرف نظر از همه این مسائل، چگونه می‌توانید زنی را به همسری انتخاب کنید که همین الان مشغول خیانت به شوهر خود است؟ با چه پشتوانه‌ای می‌خواهید به او اعتماد کنید؟ از کجا می‌دانید که در آینده به شما نیز خیانت نخواهد کرد؟ شما و آن زن، برای اینکه به هم برسید، دو زندگی دیگر را متلاشی می‌کنید و سرنوشت چند نفر را تغییر می‌دهید، در حالی که نمی‌دانید اصلاً با هم تفاهم لازم را دارید یا خیر. اگر در این دو زندگی فرزندی وجود داشته باشند، سرنوشت آن‌ها چه خواهد شد؟

اگرده دقیقه، منصفانه، درباره همه جوانب این کار تأمل کنید، روح و جان شما متحول خواهد شد. بنابراین، خوب فکر کنید و جوانب امر را با دقت و موشکافی بسنجید و سعی کنید بهترین تصمیم را بگیرید. این را بدانید که ما موجوداتی مختار و آزاد هستیم، اما در برابر تمام افکار و رفتار خود مسئولیم. ما

دربار خداوند عالم به خاطر این همه لطف و کرم و نعمت مسئول هستیم و با انتخاب‌های خود تعیین می‌کنیم که انسان ارزشمندی هستیم یا خیر. همسر شما نزد شما امانت است و باید تا جایی که می‌توانید به خوبی از این امانت الهی حمایت کنید، ولی اگر به نقطه‌ای رسیدید که امکان زندگی مشترک دیگر وجود نداشت، به فرموده قرآن همسر خود را با خوبی و نیکی رها کنید و بعد به دنبال تشکیل زندگی مشترک دیگر باشید، آن هم به طور عاقلانه و منطقی و با آگاهی و جدیت؛ نه اینکه از طریق فضای مجازی با زنی که هنوز در قید مرد دیگری است، آینده‌ای را برای خود ترسیم کنید که احتمالاً هیچ نقطه روشنی در آن نیست.

«وَإِذَا طَلَقْتُمُ النِّسَاءَ فَبَلَّغْنَ أَجَلَهُنَّ فَأُمْسِكُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ أَوْ سَرِّحُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ وَلَا تُمْسِكُوهُنَّ ضِرَارًا لِّتَعْتَدُوا وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَقَدْ ظَلَمَ نَفْسَهُ وَلَا تَتَّخِذُوا آيَاتِ اللَّهِ هُزُوءًا وَادْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَمَا أَنْزَلَ عَلَيْكُمْ مِنَ الْكِتَابِ وَالْحِكْمَةِ يَعِظُكُمْ بِهِ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ؛ چون زن‌ها را طلاق دادید و به پایان عده خود نزدیک شدند، پس (یا دوباره رجوع کنید و) آن‌ها را به خوبی و خوشی نگه دارید یا (به ترک رجوع) به خوبی و خوشی رها سازید و هرگز آنان را برای آزار و زیان نگه ندارید تا به آن‌ها تعدی و ستم روا دارید. و هر که چنین کند پس حتماً به خویش تن ستم کرده است. و آیات خدا را به مسخره نگیرید و نعمت (بی حد) خدا را بر خودتان و آنچه را که بر شما از کتاب و حکمت (احکام شرعی و معارف عقلی) فرو فرستاده که شما را بدان پند می‌دهد به یاد آورید و از خدا پروا کنید و بدانید که خداوند به همه چیز داناست»^۱.

آخرین نکته اینکه شما به مشاوره حضوری نیاز دارید. پس، قبل از هر تصمیمی حتماً به مراکز معتبر مشاوره مراجعه کنید.^۱

۴. ازدواج اجباری

۳۴. دختری هستم که چند ماه پیش عقد کرده‌ام. ازدواج اجباری و خیلی سریع اتفاق افتاد. اکنون علاقه چندان‌ی به همسرم ندارم و به همین دلیل، احساس گناه می‌کنم و می‌خواهم جدا شوم. قبل از ازدواج به فرد دیگری علاقه داشتم، اما خانواده‌ام به دلیل نداشتن شغل او را قبول نکردند. نمی‌دانم باید چه کار کنم؟

مفهوم اصلی سؤالتان برای ما مشخص است، اما لازم بود به این نکات هم اشاره می‌کردید:

- آیا علاوه بر اینکه علاقه‌ای به شوهرتان ندارید، به او احساس تنفر هم دارید؟
- گذشته از بحث علاقه یا تنفر، آیا ویژگی‌های یک مرد مطلوب (مثل خانواده‌دار بودن، اهل کار و کوشش بودن و...) را دارد؟

- آیا با فردی که به او علاقه‌مند بودید، ارتباط هم داشتید؟ در چه حد؟
- اگر به فرض از شوهرتان جدا شوید، گمان می‌کنید که فرد مورد علاقه‌تان به خواستگاری شما خواهد آمد؟ اصلاً توجیه منطقی برای جدایی خود دارید؟
- چه دلیل یا دلایلی موجب شده از همسرتان خوشتان نیاید؟ آیا عیب خاصی (مانند بیماری یا زیبانبودن و...) دارد یا مدام در ذهن خود، او را با فرد مورد علاقه‌تان مقایسه می‌کنید؟ خوب بود به بعضی از ملاک‌هایی که برای همسر دلخواه خود در نظر دارید، اشاره می‌کردید.

۱. برای مطالعه بیشتر ر.ک: جعفری، پیشین؛ مؤمنی و شعاع‌کاظمی، پیشین؛ کرو، پیشین.

- آیا تاکنون گوشه‌ای از احساسات خود را (که به شوهرتان دارید) با وی در میان گذاشته‌اید؟ چه جواب یا رفتاری داشته است؟ او به شما چه نگاهی دارد (آیا شما همسر مطلوب وی هستید)؟

ما هم قبول داریم که ازدواج تحمیلی درست نیست، اما اگر همسرتان ویژگی‌های مطلوب یک مرد زندگی را دارد، به خودتان ستم نکنید و به قصد لجبازی با کسانی که شما را به این ازدواج مجبور کردند، زندگی خود را خراب نکنید. اگر مرد یا زن در این دوران متوجه شوند که برای هم مناسب نیستند، حق دارند تا آخرین لحظه قبل از عروسی، پیمان ازدواج را برهم بزنند.^۱ اگر مشکل شما فقط این است که همسران را خودتان انتخاب نکرده‌اید، بدانید کسانی هستند که با همسرانتخابی خودشان زندگی می‌کنند، اما حسرت دارند همسرشان ۲۰٪ از ویژگی‌های شوهر شما را داشته باشد.

قبل از شکل‌گیری ازدواج، داشتن علاقه و محبت به فردی که می‌خواهیم با او پیوند زناشویی ببندیم، یک شرط اساسی است، اما اگر این محبت به افراط گراید، نه تنها اثر مطلوبی ندارد، بلکه عاشق را کروکور می‌کند؛ دیگر نمی‌تواند عیوب معشوق را ببیند و نقصان‌های او را هم حسن و خوبی می‌بیند. پس، لازم نیست با کسی ازدواج کنید که عاشقش هستید، بلکه باید با کسی ازدواج کنید که در کنار محبت متعادل‌لی که به او دارید، با او همتایی بیشتری داشته باشید. باوجود این، شما درست عمل کرده‌اید و نباید به وسوسه‌های شیطان توجه داشته باشید.

برداشت ما از این جمله که نوشته‌اید «به همسرم علاقه چندانی ندارم»، این است که هرچند به شوهرتان علاقه زیادی ندارید، از او تنفر هم ندارید و تجربه

۱. میر محمد صادقی، ازدواج (آموزش پیش از ازدواج)، ص ۱۵۴.

نشان داده اگر مرد از ویژگی‌های یک همسر خوب برخوردار باشد (و اگر زن از او نفرت نداشته باشد)، در ۹۵ درصد از موارد به تدریج، میان زن و شوهر محبت ایجاد می‌شود. بر این اساس توصیه می‌کنیم:

۱. به هیچ وجه به جدایی فکر نکنید و آن را بر زبان خود جاری نسازید. جدایی، حتی اگر در دوران عقد صورت بگیرد، باز بر آینده و سرنوشت همسران، به ویژه خانم‌ها، تأثیر منفی می‌گذارد و فرصت انتخاب درست و زندگی مطلوب را کم می‌کند. در نتیجه، زن یا مرد (به ویژه زن) مجبور می‌شود در ازدواج بعدی از توقعات خود بکاهد و با کسی ازدواج کند که مزیت‌های او به مراتب کمتر از همسر قبلی است. اگر طلاق بگیرید، علاوه بر اینکه فرصت‌های ازدواج‌تان کمتر خواهد شد، مطمئناً کسی که قبلاً به او علاقه‌مند بوده‌اید هم شما را یک زن مطلقه نگاه می‌داند و بعید است به خواستگاری شما بیاید. به یاد داشته باشید که انتخاب در ازدواج مهم است، اما مهم‌تر از آن، حفظ همسر منتخب است. اگر بهترین لباس را تهیه کنید و بعد آن را با اتو بسوزانید، هیچ فایده‌ای ندارد.

۲. از به کار بردن سخنان ناامیدکننده پرهیزید و در عوض، به خودتان تلقین کنید که «بهترین زندگی را دارم و با بهترین شوهر دنیا ازدواج کرده‌ام».

۳. سعی کنید در موقعیت‌های مختلف، به شوهرتان عشق بورزید و علاقه خود را به او ابراز کنید. شاید در ابتدا، کار سختی باشد، اما کم‌کم این مسئله عادی می‌شود و احساس می‌کنید پذیرش قلبی بیشتری به وی دارید.

۴. به شوهرتان دربارهٔ ماجراهای گذشته و علاقه به دیگری حرفی نزنید و در این باره صحبت نکنید.

۵. ویژگی‌های مثبت همسران را فهرست و دائم به خودتان یادآوری کنید. همان‌گونه که یادآوری نعمت‌های خداوند، عشق او را به دل بنده می‌نشانند، یادآوری محاسن همسر هم موجب عشق و علاقه به او می‌شود.

۶. تظاهر کنید که همسر خود را دوست دارید. همین تظاهر به دوست داشتن، کم کم محبت واقعی را در دل شما ایجاد می کند.

۷. در این وضعیت، یکی از مهم ترین راه ها، فراموش کردن فرد مورد نظر و روی آوردن به زندگی جدید است. برای فراموش کردن او حتماً با مشاور صحبت کنید.

اگر با عمل به این راهکارها، جرقه های احساس در وجود شما روشن شد، بدانید حرکت عشق آغاز شده و می توانید بی نگرانی به زندگی زناشویی وارد شوید. حرکت عشق در زندگی، مثل حرکت قطار است که سنگین و کند راه می افتد، اما آرام آرام سرعت می گیرد.^۱

۳۵. در اثر فشارهای روانی خانواده (مثل گریه و خواهش های مادرم)، مجبور شدم با دختری ازدواج کنم که او هم به اجبار پدر و مادرش به این ازدواج رضایت داده بود. اکنون هم اختلافات زیادی داریم و تصمیم گرفته ام از او جدا شوم. خانواده ام می گویند: گذشته را رها کن، اما من علاقه ای به او ندارم. آیا تصمیم را تأیید می کنید؟

همان گونه که می دانید یکی از پایه های اصلی زندگی مشترک، عشق و علاقه زن و مرد به یکدیگر است. این عشق و علاقه هم ایجادکننده و هم استمراردهنده زندگی مشترک است و زندگی زناشویی تهی از این عنصر یعنی زیستن در سرما و یخبندان. با درک موقعیت شما باید عرض کنیم که براساس چند سطری که از مشکل خود برای ما نوشته اید، مطمئناً از ما توقع ندارید که شما را به یک تصمیم قاطع راهنمایی کنیم. برای راهنمایی کامل باید شرح کاملی از مشکل در اختیار مشاور قرار داده شود. اما آنچه در این مجال می توان گفت این است که:

بدبختانه، گاهی همسران جوان به دلایل خاصی در زندگی مشترک به بن بست می رسند و بدون توجه به پیامدهای جدایی، از طلاق سخن می گویند؛

۱. برای مطالعه بیشتر ر.ک: بیرامی، خانواده و آسیب شناسی آن؛ عراقی، حقوق زن در ازدواج چیست؟

برای مثال، با مقایسه همسر خود با دیگران، احساس ناکامی و حقارت می‌کنند؛ در این صورت، آگاهانه به ناتوانی و ناشایستگی خود پی می‌برند و خود را در مقایسه با دیگران، حقیرتر و درمانده‌تر می‌پندارند.^۱ نداشتن آمادگی کافی برای ازدواج (نداشتن مهارت‌های کافی)، کدورت‌های خانوادگی ناشی از شیوه رفتاری خانواده‌ها در دوران عقد و اجبار عاطفی اطرافیان برای ازدواج از دیگر دلایل این امر است. طلاق، اگرچه یک راه حل به شمار می‌رود، در مواردی برآینده و سرنوشت افراد تأثیر بدی می‌گذارد؛ فرصت‌های انتخاب و موقعیت‌های شغلی را از زن و مرد می‌گیرد و مشکلات روحی و عاطفی جبران‌ناپذیری را پدید می‌آورد. پس چه باید کرد؟

۱. چون به نظر می‌رسد هنوز در ماه‌ها یا سال‌های اولیه زندگی مشترک به‌سرمی‌برید، فعلاً برای جدایی عجله نکنید و از گفتن سخنان ناامیدکننده پرهیزید. به جای آنکه توان روحی و وقت خود را صرف درگیری و بگو‌مگو کنید و سعی کنید خودتان مشکل را حل کنید، در اسرع وقت به یک مشاور باتجربه مراجعه کنید. بسیار دیده شده که حتی زوجینی که همدیگر را با علاقه قبلی انتخاب کرده‌اند نیز در آغاز زندگی، دچار مشکلات جدی شده‌اند که دلیل اصلی آن نابلدی در مهارت‌های همسر داری و عشق‌ورزی بوده است.

۲. ویژگی‌های مثبت همسران را فهرست و دائم به خودتان یادآوری کنید. همان‌گونه که یادآوری نعمت‌های خداوند، عشق او را به دل بنده می‌نشانند، یادآوری محاسن همسر هم موجب عشق و علاقه به او می‌شود.

شاید بگویید: اگر به فرض من به همسر علاقه‌مند بشوم، او به من علاقه ندارد و این عشق یک‌طرفه است. در پاسخ عرض می‌کنیم که زن موجودی

۱. پارسا، زمینه روان‌شناسی: ص ۲۳۷.

است که اگر از کسی، مخصوصاً شوهرش، نغمه‌های عشق را بشنود، به سرعت آتش محبت و علاقه در دلش شعله‌ور می‌گردد؛ درحالی‌که این اتفاق در وجود مرد کندتر و سخت‌تر رخ می‌دهد.

۳. هرگز به خود تلقین نکنید که همسرتان را دوست ندارید، بلکه برعکس آن را تلقین کنید. با تلقین می‌توان دمای هوا را تغییر داد یا دمای بدن را از ۴۰ درجه به ۳۷ درجه رساند.

۴. حتی المقدور از دخالت دادن اطرافیان پرهیز کنید.

۵. گاهی این بهانه که «چون خودم همسرم را انتخاب نکرده‌ام»، بر روابط زوجین و عشق آنان به یکدیگر تأثیرگذار است. اگر مشکل شما فقط این است که همسرتان را خودتان انتخاب نکرده‌اید، باید بدانید کسانی هستند که با همسرانتخابی خودشان زندگی می‌کنند، اما حسرت دارند همسرشان ۲۰٪ از ویژگی‌های همسر شما را داشته باشد. پس، ماجرا را فارغ از این احساس و ذهنیت ببینید و بکوشید به نیمهٔ پرلیوان نگاه کنید. به خود بگویید: آیا اکنون که برخلاف میل خود او را انتخاب کرده‌ام، نمی‌تواند همان همسری باشد که به دنبالش بوده‌ام؟

اگر با عمل به این راهکارها، جرقه‌های احساس در وجود شما روشن شد، بدانید حرکت عشق آغاز شده و می‌توانید بی‌نگرانی به زندگی زناشویی وارد شوید. حرکت عشق در زندگی، مثل حرکت قطار است که سنگین و کند راه می‌افتد، اما آرام‌آرام سرعت می‌گیرد. امیدواریم توصیهٔ اصلی ما را مبنی بر مراجعه به روان‌شناس جدی بگیرید و از گرفتن تصمیم عجولانه خودداری کنید.^۱

۱. برای مطالعه بیشتر رک: میرمحمدصادقی، پیشین.

۳۶. والدینم به زور دختری را به عقد من درآورده‌اند. او هم تراز من است و هیچ هم عیبی ندارد، ولی من به او علاقه ندارم و تصویری که از همسر آینده‌ام داشته‌ام محقق نشده است. پدر و مادرم معتقدند بعداً محبت ایجاد خواهد شد، اما من خواهان طلاق او هستم. از شما در این باره مشورت می‌خواهم.

یکی از اهداف اسلام از ازدواج، ایجاد پیوند و تشکیل کانون خانواده است و از همین رو، طلاق را که مخالف فطرت و طبیعت انسان است، نکوهش کرده و آن را مبعوض خداوند خوانده است. از سوی دیگر، اسلام موافق آن نیست که آزادی و آرامش انسان‌ها از بین برود و در سختی و عذاب باشند. هیچ عقل و وجدانی هم بر این امر رضایت نمی‌دهد. از این رو، برخلاف مسیحیت (که طلاق را ناروا و ممنوع اعلام کرده است)، اسلام فقط مقررات و شروطی برای محدود ساختن طلاق وضع کرده تا میزان آن را به حداقل کاهش دهد. از نظر اسلام، طلاق آخرین راه پایان دادن به ناسازگاری زن و شوهر است.^۱

امام صادق علیه السلام فرمود: «مَا مِنْ شَيْءٍ مِمَّا أَحَلَّ اللَّهُ أَبْغَضُ إِلَيْهِ مِنَ الطَّلَاقِ وَأَنَّ اللَّهَ عَزَّوَجَلَّ يَبْغِضُ الْمُطَّلَاقَ الدَّوَّاقَ؛ از میان چیزهای حلال هیچ یک نزد خدا مبعوض‌تر از طلاق نیست. خداوند متعال کسی را که از روی هوس‌های زودگذر همسرش را طلاق می‌دهد، مبعوض می‌دارد.^۲ گاهی عامل دل‌سردی، بلندپروازی و توقعات بی‌جای پسر و دختر است؛ مثلاً پسر توقع داشته همسرش بسیار زیبا و بی‌عیب باشد، اما حالا فهمیده این‌گونه نیست و در صورت یا بدنش عیب کوچک و قابل اغماضی وجود دارد یا اخلاق و رفتار اجتماعی و یا کیفیت خانه‌داری او در حد توقع نیست. به طور کلی، عامل دل‌سردی این فرد از

۱. گواهی، بررسی حقوق زنان در مسئله طلاق.

۲. حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۵، ص ۲۶۷.

زندگی این است که همسرش ایده‌آل و دلخواه او نیست و توقعات و آرزوهایش را برآورده نمی‌کند؛ نه اینکه شروط و مزایای يك همسر معمولی و متعارف را ندارد.

آن‌طور که گفته‌اید همسر شما عیبی ندارد، اما شما به او هیچ علاقه‌ای ندارید و او همسری که در تصور شما بوده، نیست. سخن شما مبهم است؛ نمی‌دانیم تصور شما از همسر آینده چه بوده که این خانم بی‌عیب (به گفته خودتان)، با آن تصور هماهنگی و مطابقت ندارد. به هر حال:

الف: اگر تصور شما از نوع تصورات آرمان‌گرایانه بوده است، باید بدانید که همسر ایده‌آل و کاملاً مطابق دلخواه انسان پیدا نمی‌شود و «بی‌عیب خداست». چه بسا اگر همسرتان را رها کنید معلوم نیست بعداً بتوانید همسر دلخواه خود را پیدا کنید. از طرفی، خانواده شما در این باره آماده حمایت از شما هستند.

ب. گاهی عامل دلسردی فقدان یکی از شروط مهم و ضروری ازدواج است؛ مانند بی‌دینی، بی‌عفتی یا انحرافات اخلاقی شدید، و گاهی دختریای پسر به هر دلیلی همسر خود را دوست ندارد و شدیداً از او نفرت دارد؛ به طوری که بودن با او برایش قابل تحمل نیست. در این موارد توصیه می‌شود که فرد خجالت را کنار بگذارد و صریح و قاطع به پدر و مادر بگوید: «این شخص را اصلاً دوست ندارم و چون ملاک‌های همسر خوب را ندارد، حاضر نیستم با او زندگی کنم. با اینکه می‌دانم طلاق بد است و عواقب ناگواری را هم در پی دارد، ترجیح می‌دهم این جدایی و ناراحتی، در مرحله نامزدی که خانواده ما هنوز تشکیل نشده است رخ دهد، نه اینکه رسماً ازدواج کنیم و عمری خودم و همسرم و احیاناً فرزندانم در رنج و ناراحتی به سر ببریم».

اگر پدر و مادر و دیگران سفارش کردند: «عروسی کن؛ بعد از آن محبت ایجاد می‌شود»، بدانید که این سخن درستی نیست. حتماً در تصمیم خود برای

جدایی قاطع باشید؛ زیرا چنین محبتی بعد از ازدواج به وجود نخواهد آمد و طلاق بعد از عروسی هم دشواری‌های بیشتری دارد. خدا از قلب شما آگاه است و اگر در این امر صادق باشید، نزد او نیز معذورید.^۱ برای قانع کردن والدین خود و همسر و خانواده‌ای می‌توانید از مشاور (به‌طور حضوری) کمک بگیرید.

در آخر به شما توصیه می‌کنیم که اصل «واقع‌بینی» را هرگز فراموش نکنید. با رجوع به کتاب‌هایی که درباره‌ی ازدواج نوشته شده است، ملاک‌های همسر خوب را مطالعه کنید و آن‌ها را با ویژگی‌های همسر خود مقایسه کنید؛ اگر همسران آن ملاک‌ها را داشت، او را همسر شایسته‌ای بدانید و به زندگی با او ادامه دهید. خداوند به ازدواج‌هایی که براساس ایمان، اخلاق و دینداری صورت می‌گیرد، عنایت دارد و بین زن و شوهر مهر و الفت ایجاد می‌کند. دیگر اینکه گاهی انسان متوجه يك بعد است و از ابعاد دیگر غافل است؛ پس، سعی کنید به ابعاد مختلف در کنار هم توجه کنید؛ به بعد مذهبی، اصالت خانوادگی، عقل و درایت، سلامت جسم و روح داشته باشید و تناسب‌ها و هماهنگی خود را با همسران بسنجید. اگر از نظر ایمان، اخلاق، زیبایی، میزان تحصیلات، سن، موقعیت اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و... با هم تناسب نسبی دارید، بدانید که او برای شما همسر مناسبی است. انسان‌ها همه فضايل را با هم ندارند؛ هرکس نقصی دارد، اما آنچه در وهله‌ی اول برای انتخاب همسر ملاک است، ایمان، اخلاق نيك و اصالت خانوادگی است.^۲

۱. امینی، انتخاب همسر: ص ۲۲۸.

۲. برای مطالعه بیشتر ر.ک: حسینی بیرجندی، مشاوره‌ی ازدواج و خانواده.

۵. موقعیت‌های خاص سکونت (زندگی در غربت یا با والدین همسر)

۳۷. با خانواده شوهرم زندگی می‌کنم؛ شوهری که تک‌پسراست و حاضر نیست از والدینش جدا شود. وقتی يك روز باهم خوییم، روز بعد مادرش چیزی می‌گوید و رابطه ما به هم می‌ریزد. از رفتارهای بد خانواده‌اش خسته شده‌ام و افسردگی گرفته‌ام. نمی‌دانم طلاق بگیرم یا بسوزم و بسازم. کدام راه را باید انتخاب کنم؟

داستان اختلافات عروس و مادرشوهر، داستان تازه‌ای نیست و در واقع قرن هاست که این داستان و داستان‌های مشابه آن، مانند خواهرشوهر و عروس یا داماد و مادرزن، جزئی از فرهنگ ما شده است. گمان نکنید تنها شما با این مشکل روبه‌رو هستید. جالب است بدانید که اختلاف عروس و مادرشوهر، موضوعی عام و فراگیر و حتی جهانی است و زندگی زن و شوهرها و انسان‌های فراوانی را به خود مشغول کرده است. گاهی مادرشوهر و گاهی دیگر بستگان شوهر به گونه‌ای موجبات رنجیدگی عروس را فراهم می‌آورند.

مسلماً در زندگی مشترك، به حکم شرع و قانون، وظایفی بر عهده شما و همسران است که عمل به آن‌ها بر دیگر وظایف، از جمله وظایف شما در قبال پدر و مادر، اولویت دارد. شوهرتان مسئول تأمین هزینه زندگی، مسکن، آرامش و رفاه شماست و باید در شأن و منزلت شما و در حد متعارف این موارد را فراهم کند. حتی اگر همسران قادر به تهیه مسکن مناسب نیست، می‌تواند چادری بزند و شما را در آن سُکنی دهد، اما اصلاً منطقی نیست که شما را مجبور کند در کنار والدینش زندگی کنید.

می‌توانید از همسران پیرسید که چه چیز برایش مهم‌تر است؟ به او نگوید والدینش را دوست نداشته باشد یا به آن‌ها احترام نگذارد و یا در حق آن‌ها اجحاف کند، بلکه از او بخواهید اولویتش حفظ و بهبود رابطه زناشویی باشد.

وقتی زن و مرد با هم ازدواج می‌کنند، روابط زوجین در اولویت و روابط دیگر در مرتبه ثانویه قرار می‌گیرند. اگر این‌گونه نباشد روابط زوجین به شدت تضعیف می‌شود و زمینه اختلاف فراهم می‌گردد. متأسفانه شوهرتان دچار نوعی خطای شناختی شده و بر این باور است که حتماً باید در کنار والدینش زندگی کند؛ در حالی که اگر از آن‌ها جدا شود، می‌تواند هم به وظایف خود در قبال آن‌ها عمل کند و هم آرامش را به زندگی مشترک خود برگرداند. برای حل مشکل خود، جرأت داشته باشید و همواره با صداقت به بیان احساسات و انتظارات خود با شوهرتان بپردازید و این کار را با رعایت احترام انجام دهید. باورها، عقاید، انتظارات، ناامیدی‌ها و ناراحتی‌های خود را با او در میان بگذارید و با او گفتگو کنید. راه حل بسیاری از مسائل زن‌شویی، گفتگو و درک متقابل است. گاهی نیز مشاوره خانوادگی می‌تواند با مهارت‌افزایی زوجین بر میزان تفاهم آنان بیفزاید.

توصیه می‌شود در محیطی آرام، با ملایمت و نرمی، با شوهرتان صحبت کنید و وظایف شرعی و قانونی وی را به او متذکر شوید. سعی نکنید همه مشکلات را به گردن او بیندازید، بلکه بکوشید مشکلات را به خوبی درک کند و با مشارکت شما راه حل مناسبی برای آن‌ها پیدا کند. شوهرتان باید بداند که شما مسئول نگه‌داری و انجام دادن کارهای والدین او نیستید و چنین وظیفه‌ای بر عهده شما نهاده نشده است. شوهرتان باید به حریم خصوصی شما و خودش احترام بگذارد. حق شماست که زندگی مستقلی داشته باشید و خودتان آن را اداره کنید. زندگی در کنار والدین همسر طبیعتاً معاشرت‌ها را زیاد می‌کند و همین معاشرت‌ها و صمیمیت‌های زیاد زمینه‌ساز بروز درگیری و تنش می‌گردد.

نحوه رویارویی با مشکل، خیلی مهم است و گاهی رفتار شما نه تنها مشکل را رفع نمی‌کند، بلکه بر شدت آن می‌افزاید. انتقادهای پی‌درپی و مستقیم،

سرکوفت زدن‌ها و سرزنش‌های مکرر باعث تشدید مشکل و لجبازی می‌گردد. بنابراین، هرگز مستقیماً به خاطراین مشکل و مشکلات دیگر از شوهرتان انتقاد نکنید؛ چون معمولاً انسان‌ها در برابر انتقاد مستقیم احساس حقارت می‌کنند، حالت دفاعی به خود می‌گیرند و به جای اینکه مشکل را رفع کنند، درصدد دفاع از خود برمی‌آیند. بنابراین، توصیه می‌شود همیشه احساس خود را درباره‌ی رویداد‌های زندگی بیان کنید؛ بدین صورت که به شوهرتان بگویید: «وقتی خانواده‌ی شما به من نیش و کنایه می‌زنند یا با حرف‌هایشان مرا مسخره می‌کنند، من دل شکسته و ناراحت می‌شوم»، «من از بدرفتاری خانواده‌ی شما رنج می‌کشم». هنگامی که شما احساس خود را ابراز می‌کنید، درواقع از شوهرتان به‌طور مستقیم انتقاد نکرده‌اید و فقط احساس خود را بیان کرده‌اید. با این کار حس همدردی و دلسوزی او را برای توجه به احساسات خود برانگیخته و مشارکت او را برای حل مسئله جلب کرده‌اید.

اگر با این شیوه مشکل برطرف نشد، شوهرتان را مجاب کنید که لازم است برای حل پاره‌ای از مسائل زندگی باهم نزد مشاور بروید. با مراجعه به مرکز مشاوره و روان‌شناسی از مشاوران و متخصصان و خانواده درمان‌گران مجرب یاری بخواهید و همراه شوهرتان در جلسات خانواده‌درمانی شرکت کنید. بهترین راه رفع مشکلات زناشویی، شرکت در این جلسات و راهنمایی گرفتن از مشاوران باتجربه است.^۱

۱. برای مطالعه بیشتر ر.ک: ایمانی، ارتباط با خانواده.

۲. اختلالات شخصیتی، رفتاری، روانی و اخلاقی در زوجین

الف. بداخلاقی و تندمزاجی

۳۸. شوهرم بددهن و بداخلاق است و با هر بهانه‌ای دعوا راه می‌اندازد. چند روزی خوب است، ولی دوباره به بهانه‌ای شروع به بداخلاقی و بی‌احترامی می‌کند. زندگی برایم به جهنمی تبدیل شده که احساس می‌کنم هرچه دیرتر جدا شوم، بیشتر خواهم سوخت. لطفاً راهنمایی کنید.

احساسات را از وضعیتی که ترسیم کرده‌اید کاملاً درک می‌کنیم. شاید هیچ چیز برای یک زن، آزاددهنده‌تر از این نباشد که همسرش احترامش را حفظ نکند. امیدواریم خداوند آرامشی به شما هدیه کند تا آنچه را که نمی‌توانید تغییر دهید، بپذیرید و شهادتی به شما ارزانی کند تا آنچه را می‌توانید تغییر دهید، تغییر دهید و دانشی به شما بدهد که تفاوت این دو را بدانید.

ممکن است ماندن در رابطه زناشویی با شوهرتان هر روز مشکلات حادی برایتان به همراه داشته باشد، اما با توجه به اینکه احتمالاً سابقه بددهنی همسران به سال‌ها پیش برمی‌گردد و هنوز برای ترک آن متقاعد نشده است، بنابراین شاید هیچ‌چیز به این اندازه کمکتان نکند که بهتر است واقعیات زندگی با همسران را بپذیرید تا بتوانید متناسب با آن راه‌حلی بیابید.

از جمله موارد مهمی که باید به آن توجه کنید، یادگیری شیوه رفتار درست با همسران به عنوان فردی بددهن است؛ زیرا عدم رعایت این نکات آثار و تبعات وخیمی برای شما خواهد داشت؛ در ادامه، به مواردی اشاره می‌شود که شایسته است در نوع تعامل با همسران مدنظر قرار دهید:

۱. حق دفاع برای همه در چنین وضعیتی محفوظ است، اما دفاع به مقابله به مثل و خشمگین شدن منحصر نمی‌شود؛ با حفظ آرامش و فروبردن خشم نیز

می‌توان از خویش دفاع کرد. در گام اول، هنگام خشم و بددهنی همسران، خشم خود را فروبیرید. طبق آموزه‌های قرآن مجید یکی از اوصاف پرهیزکاران «والکاظمین الغیظ»^۱ است و این صفت به قید و وصفی مقید نشده است (یعنی این صفت در هر حال پسندیده و ستودنی است). این تصور باطلی است که گمان کنید با خشمگین شدن در مقابل چنین فردی می‌توانید او را اصلاح کنید؛ زیرا نه تنها چنین واکنشی به اصلاح او نمی‌انجامد، بلکه موجب تنبیه و مجازات وی و حتی تخلیه روانی شما هم نمی‌شود.

امام علی (ع) شنیدند که مردی به قنبر دشنام می‌دهد و قنبر برای جواب دادن به او خود را آماده کرده است. حضرت فرمود: «قنبر آرام باش، دشنام‌گویی را با خواری و بی‌اعتنایی واگذار که با این کار خدا را خشنود و شیطان را خشمگین می‌سازی و دشمنیت را کیفر می‌دهی». سپس، قسم یاد کرد که هرگز مؤمن، پروردگار خود را با چیزی مانند حلم راضی نساخته و شیطان را با عملی مثل سکوت خشمگین نکرده و احمق را با کاری مانند خاموشی مجازات نکرده است؛^۲

۲. در گام بعد، برای اصلاح رفتار همسران سعی کنید دلیل بددهنی ایشان را به خود بیابید. برای این کار، فهرستی از مواقعی که وی به چنین رفتاری دچار شده است، تهیه و بررسی کنید. مطمئن باشید این کار کمک زیادی به حل مسأله می‌کند؛ زیرا هم به دلیل رفتار او پی می‌برید و هم متوجه می‌شوید چه رفتار و واکنشی از سوی شما باعث تشدید یا کاهش رفتار نامطلوب وی می‌شود؛ برای مثال ممکن است به این نتیجه برسید که هنگامی که از مردان دیگری

۱. آل عمران: ۱۳۴.

۲. قمی، سفینه البحار، ج ۱، ماده حلم: ص ۳۰۰.

فصل دوم: عوامل زمینه‌ساز طلاق ۱۳۳

چون برادر یا پدر خود تعریف می‌کنید، همسران حساسیت نشان می‌دهد و در واکنشی شدید و فقط برای ابراز ناراحتی خود دهان به الفاظ ناشایست می‌گشاید.

اگر چنین است، از تحسین مردان دیگر در مقابل او جداً خودداری کنید؛

۳. تا حد ممکن از درگیری لفظی با وی پرهیز کنید؛

۴. هرگز بددهنی‌های او را جواب ندهید (پرهیز از مقابله به مثل)؛

۵. سعی کنید متانت خود را در کلام و رفتار حفظ و عفت کلام را در مقابل

وی کاملاً رعایت کنید؛

۶. در مواقع بددهنی وی سکوت کنید، اما اگر با سکوت شما بیشتر عصبی

می‌شود، با او به آرامی و مؤدبانه صحبت کنید؛

۷. در مواقعی که با یکدیگر خیلی خوب هستید، با آرامش به او بگویید که

ویژگی‌های بسیار مثبتی دارد و حیف است که حرف‌های بد از دهانش خارج شود؛

۸. در صورت امکان با افرادی که از نظر اخلاقی و شخصیتی، شایسته

هستند، معاشرت کنید تا کم‌کم اخلاق و رفتارشان در همسران تأثیر بگذارد؛

۹. اگر با مشکلاتی همچون مسائل مالی مواجه می‌شوید با او همدردی

کنید تا احساس کند برای شما اهمیت دارد؛

۱۰. از معجزه ابراز محبت و تکریم شخصیت همسران در خلوت و جمع

غافل نگردید؛ زیرا همه انسانها بالطبع خواهان محبتند و حاضر نیستند به هیچ

وجه خود را از چنین کانون آرامش بخشی محروم سازند و به همین دلیل سازگاری

آنان با اطرافیان و به ویژه با کسی که به وی محبت می‌کند، بیشتر می‌شود.

نکته نهایی: يك اصل کلی درباره انسان‌ها وجود دارد و آن این است که

انسان موجودی تغییرپذیر است؛ یعنی همان‌طور که روی دیگران تأثیر می‌گذارد،

از رفتار دیگران نیز متأثر می‌شود و رفتار او تغییر می‌کند. قطعاً شما با رفتار

پسندیده خود می‌توانید بر همسران تأثیر بگذارید. مطمئن باشید اگر حوصله صرف کنید و صبر و تحمل داشته باشید، به لطف خدا تغییرات اساسی در رفتار و گفتار همسران ایجاد خواهید کرد. از توشل به اهل بیت (علیهم‌السلام) و استعانت از آنان برای هدایت همسران غفلت نورزید.

۳۹. من و شوهرم، از اول مشکل داشتیم. شوهرم بسیار تندخو، دمدمی مزاج و فوق‌العاده بددهن است. با خانواده خودش بسیار مهربان و در برابر خانواده من قدرشناس است. بارها به مشاور مراجعه کرده و کتاب‌های زیادی مطالعه کرده‌ام، ولی هرگز نتیجه مثبتی نگرفته‌ام. ادامه زندگی را با چنین فردی ائلاف عمر می‌دانم. چه کنم؟

براساس تحقیقات، بیشتر اختلافات خانوادگی و مشکلات موجود در زندگی مشترک، در همسرگزینی نادرست و بی‌توجهی به معیارهای اساسی ازدواج ریشه دارد. به جرأت می‌توان گفت دلیل بیشتر مشکلاتی خانوادگی این است که دختر و پسر در انتخاب همسر اشتباه کرده و همسر متناسب خود را انتخاب نکرده‌اند.

برای خروج از این بحران، سه راه وجود دارد که در ادامه به بررسی آن‌ها می‌پردازیم تا با شناختی که پیدا می‌کنید، بتوانید بهترین راه را متناسب با وضعیت خود برگزینید و خود را از این بحران به سلامت برهانید.

منظورتان از اینکه می‌فرمایید: «بارها به مشاور مراجعه کرده و کتاب‌های زیادی مطالعه کرده‌ام، ولی هرگز نتیجه مثبتی نگرفته‌ام»، چیست؟ آیا انصافاً و حقیقتاً تمام راه‌هایی را که به اصلاح و تغییر رفتار شوهرتان منتهی می‌گردد، پیموده‌اید؟ ما قبول داریم تغییر رفتار مخصوصاً زمانی که آن رفتار ریشه دار شده باشد، به سادگی امکان پذیر نیست، اما معتقدیم امروزه با پیشرفت علوم، روان‌شناسان و خانواده‌درمانگران هم جدی‌تر درباره مسائل خانواده تحقیق و مطالعه می‌کنند، مشکلات زناشویی را با دقت رصد می‌کنند و راهکارهای جدید و کارآمدی برای رفع مشکلات ارائه می‌دهند.

بهتر است مسائل خود را حضوراً با آنان در میان بگذارید و برای رفع مشکلات خود از آن ها یاری بخواهید. با کمک خانواده درمانگر، دلیل رفتارهای غلط شوهرتان را پیدا و آن ها را برطرف کنید. مسلماً رفتاری که شوهرتان با شما و خانواده تان دارد، بی علت نیست. رفتار متضاد او با خانواده خودش نشان می دهد که این تضاد رفتاری، عامل بیرونی دارد و صرفاً ویژگی و خصوصیت ذاتی شوهرتان نیست. احتمال تغییر رفتار شوهرتان با شناسایی و رفع عامل بروز این گونه رفتارها افزایش می یابد. بنابراین، راه حل اول این است که با مراجعه به متخصصان، راهکارهای درمان و اصلاح رفتار شوهرتان را آزمایش کنید. امیدتان را از دست ندهید و برکوشش خود بیفزایید.

راه حل دوم از راه اول سخت تر به نظر می رسد و آن این است که اگر تمام راه های درمانی را طی کردید و در نهایت، به نتیجه ای نرسیدید، شیوه ای را در پیش بگیرید که مشکلات زندگی شما در همین حد باقی بماند و افزایش نیابد. این راه بدان دلیل سخت است که به فداکاری بسیار، افزایش آستانه صبر، خویشتن داری، گذشتن از بسیاری از خواسته های به حق و پرهیز از بعضی کارها نیاز دارد؛ کارهایی که به تنش در زندگی زناشویی شما منجر می گردد. البته نکته مهم این است که شناخت درستی از مشکلات داشته باشید، چگونگی مواجهه با آن ها را بدانید و به عنایات الهی امیدوار باشید. با خدا معامله کنید که خداوند ناظر بر اعمال بندگان است. صبر و تحمل شما در منظر الهی است و یقیناً باعث افزایش درجه و ثواب شما می گردد.

گاهی عدم تفاهم و توافق زن و شوهر چنان اوج می گیرد که نه مشاوران خانواده و نه خود زوجین از عهده رفع آن بر نمی آیند. اینجاست که قانونگذار حکیم باید راه جدایی را باز بگذارد و دو انسانی را که نمی توانند به یگانگی

برسند، مجبور نکند عمری را زیر یک سقف، زندگی نکبت بار خود را تحمل کنند و به قول معروف «بسوزند و بسازند» و در آخر خود را نابود کنند. طلاق (به منزله آخرین راهکار و مبعوض ترین حلال الهی)، برای همسرانی که متأسفانه نتوانسته اند با هم کنار بیایند و زندگی زناشویی آنان همواره کانون جدال و عاری از عشق، همراهی و همدلی است یا یکی از آن ها نمی خواهد به سوی همگرایی و رفع کدورت ها قدمی بردارد و یا پیوند آنان از ابتدا نادرست بوده و اصلاح پذیر نیست و تداوم آن جز عذاب روحی ثمره ای ندارد و هنگامی که راه های دیگر عملاً کارایی ندارند، جایز است.

در نهایت، اگر دیدید که اوضاع زندگی شما روزه روزه وخیم تر می گردد و سلامت جسمی و روحیتان هر لحظه بیشتر به خطر می افتد و با وجود کوشش برای درمان، نتیجه ای نگرفته اید، پیشنهاد می شود از همسران جدا شوید. البته به نظر ما طلاق مانند قطع عضو است؛ درست است که بعضی از مشکلات را برطرف می کند، ولی خود مشکلات دیگری به بار می آورد. پس، در این باره دقت کنید و با سنجیدن راه های پیش رو و مشورت با خردمندان این راه را برگزینید و به قول معروف «بی گدار به آب ننزید» و خود را با مشکلات جدید و پیچیده تر درگیر نکنید.

توصیه: بعضی از وقایع (که متغیر نیز هستند)، زمینه ساز مشاجراتند. خوب است که این وقایع را در همان مراحل اولیه خود متوقف کنید؛ برای مثال، در صورت بروز مشاجره بلافاصله موقعیت خود را ترک کنید و به اتاق دیگری بروید.^۱

۱. کرو، غلبه بر مشکلات روابط زناشویی، ترجمه سیاوش جمالفر: ص ۲۳۵.

۴۰. سر هر موضوع کوچکی ناراحت و عصبانی می‌شوم و با شوهرم بدرفتاری یا با او قهر می‌کنم. نمی‌دانم چرا این‌گونه شده‌ام، اما این را می‌دانم که زندگی‌مان در آستانه فروپاشی است. باید چه کار کنم؟

علاج اصلی مشکل این است که باید زیر نظر مشاور، دلیل یا دلایل عصبانیت و پرخاشگری خود را شناسایی کنید، اما به‌طور کلی برای غلبه بر عصبانیت این راهکارها توصیه می‌شود.

۱. آرمیدگی: روش‌های ساده آرمیدگی مثل تنفس عمیق و آرام‌سازی ذهنی می‌توانند به شما در کاهش عصبانیت کمک کنند؛ برای مثال، در وضعیت راحتی دراز بکشید، چشمانتان را ببندید، تمام ماهیچه‌های خود را به حالت آرمیدگی درآورید (این کار را از پاها شروع کنید و ادامه دهید تا تمام ماهیچه‌هایتان به آرمیدگی برسند)، آن‌گاه از راه بینی نفس بکشید، به تنفس خود توجه کنید و هنگام بازدم بگویید يك، دوباره نفس بکشید و هنگام بازدم بگویید يك. این کار را بیست دقیقه انجام دهید. سعی کنید فقط صدای نفس کشیدن‌تان را بشنوید.

۲. بازسازی شناختی: منظور از بازسازی شناختی این است که هرکس به راحتی می‌تواند افکارش را تغییر دهد. فرد عصبانی تمایل دارد با صدای بلند حرف بزند و ناسزا بگوید؛ به‌گونه‌ای که افکار درونی خود را بیان کند. هنگامی که عصبانی هستید، ممکن است افکارتان خیلی اغراق‌آمیز و غمناک باشند. سعی کنید افکاری را که مثبت‌تر و منطقی‌ترند، جایگزین کنید؛ برای نمونه به جای اینکه بگویید: «چقدر زشت است، چقدر وحشتناک است، همه چیز خطرناک و مضر است، کاری از دستم بر نمی‌آید»، به خودتان بگویید: «آن مسئله تأثیری ندارد و علت اضطراب من در این باره قابل درک است، اما دنیا به آخر

- نرسیده؛ به هر حال عصبانیت نمی تواند مرا اسیر خود کند». بعضی از باورها و تفکرات غیر منطقی و مولد خشم که باید کنار گذاشته شوند، عبارتند از:
- باید اعمال و رفتار ما همیشه مورد تأیید دیگران باشد؛
 - همه چیز باید به دلخواه ما باشد؛
 - سر رشته زندگی از دستان در رفته و نظارتی بر آن نداریم؛
 - ما به شدت اسیر گذشته هستیم؛
 - خود را مسئول اعمال دیگران می دانیم؛
 - عدم تواضع و تصور اینکه من بسیار شایسته و باهوش هستم، پس دیگران باید مطابق میل من رفتار کنند.

۳. مسئله گشایی: گاهی ناکامی و در پی آن عصبی شدن ناشی از مسائل واقعی و اجتناب ناپذیر زندگی است. در این حالت، عصبانیت نابه جا نیست، بلکه پاسخی طبیعی به مشکلات است. برپایه یک باور فرهنگی، هر مشکلی راه حلی دارد. اما در بیشتر موارد ما نمی توانیم راه حل را پیدا کنیم. همیشه بهترین کار یافتن راه حل نیست، بلکه بهتر است بدانید که چگونه با مسئله روبه رو شوید؛ مثلاً ممکن است نقشه ای بکشید و پیشرفت خود را در این مسیر بررسی کنید. اگر نقشه کشیدن به حل مسئله منجر نشد، خود را تنبیه نکنید؛ زیرا آنچه مهم است کوشش برای حل مسئله است، نه حل مسئله. بعضی از مسائل حل نشدنی اند یا با کوشش مستمر می توان به راه حل آن ها نزدیک شد. مهم آن است که صبرتان را از دست ندهید و به دنبال همه یا هیچ نباشید. همچنین، مسئله گشایی شامل یادگیری و انجام دادن فعالیت هایی است که یا به محرک آزاد کننده یا به هیجان های منفی، مثل خشم و اضطراب (که به وسیله محرک هایی از طریق شرطی شدن به صورت علامت خطر درآمده اند)، پایان دهد.

۴. ورزش: ورزش، مخصوصاً در فضای باز، نه تنها سلامت جسمی را بهبود می‌بخشد، بلکه به تسکین اعصاب و سلامت روانی نیز کمک می‌کند. ورزش‌هایی چون پیاده‌روی، دویدن، نرمش، شنا، فوتبال و... سبب مصرف زیاد و مداوم اکسیژن می‌شوند؛ مخصوصاً اگر در فضای سبز و مناطق کوهستانی انجام شود. ورزش مداوم موجب سلامت قلب و عروق، کاهش چربی بدن، زیبایی شکل بدن، زدودن غم و افسردگی و اضطراب و افزایش عزت نفس، شادی، سرزندگی و خودکنترلی رفتار می‌شود.

۵. شوخ‌طبعی: حتماً شنیده‌اید که خنده بر هر درد بی‌درمان دواست. شوخ‌طبعی از طرق مختلف می‌تواند موجب کاهش عصبانیت شود؛ می‌تواند به شما کمک کند تا دیدگاه متعادلی داشته باشید. بار مشکلات را سبک می‌کند و به ما کمک می‌کند تا موقعیت‌های اضطراب‌آور را تحمل کنیم. «نرمان کازنیز» (۱۹۷۹م)، در کتاب خود با نام «آناتومی بیماری»، می‌گوید: ده دقیقه خنده از ته دل، اثر تسکینی قوی بر درد و ناراحتی دارد. شوخ‌طبعی نه تنها ما و اطرافیانمان را شاد می‌کند، بلکه بر توان برای حل مشکلات و رویارویی با مسائل می‌افزاید. همچنین، شوخ‌طبعی موجب خوش‌بینی می‌شود.

۶. اجتناب: اگر بی‌نظمی اتاق کسی شما را عصبی می‌کند، در اتاق او را ببندید. از هر عاملی که خشم شما را برمی‌انگیزد، پرهیز کنید.

۷. تغییر محیط: گاهی عوامل محیطی - اجتماعی موجب عصبانیت و ناراحتی ما می‌شوند. در این موارد، یگانه راه حل مشکل، تغییر محیط است؛ مثلاً فرد درون‌گرایی که مسئول روابط عمومی یک سازمان یا اداره است، باید مسئولیت و محیط کارش را تغییر دهد یا کسی که به شهری مهاجرت کرده که آن شهر با زادگاهش از نظر فرهنگی اصلاً همخوانی ندارد، باید به شهر خود بازگردد.

۸. ارتباط بهتر: افراد عصبانی برای رسیدن به نتیجه عجله دارند که البته خیلی اوقات نتیجه خوبی نمی‌گیرند. اگر شما از مباحثه‌ای ناراحت شده‌اید، اولین کاری که باید انجام دهید این است که فکرتان را روی پاسخ‌ها متمرکز کنید و ناراحتی‌تان را کاهش دهید. نمی‌گوییم اولین چیزی که به ذهنتان آمد به زبان بیاورید، بلکه منظورمان این است که از عصبانیت خود را بکاهید و درباره پاسخ‌هایی که می‌خواهید بدهید، فکر کنید. با دقت به آنچه به شما می‌گویند، گوش بدهید و قبل از پاسخ دادن، آن را تفسیر کنید. همچنین، به حرفی که علت اصلی عصبانی شدن شماست، گوش بدهید؛ برای مثال، شما آزادی را دوست دارید و چون به دیگران اهمیت می‌دهید، خواهان برقراری پیوند گسترده با مردم هستید. اگر شوهرتان در این باره به شما غرمی زند، با خطا کار خواندن او کارش را تلافی نکنید و به او نگویند که همیشه مشکل ایجاد می‌کند.

۹. زمان‌بندی: انسان همیشه در یک حالت و وضعیت روحی - روانی نیست. بعضی از افراد صبح‌ها سر حالند و عصرها خسته؛ به همین دلیل، ممکن است عصرها و شب‌ها آستانه صبرشان بسیار کم باشد و زود عصبانی شوند. در این گونه موارد بهتر است موضوعات و مسائل حساس و بحث‌انگیز در ساعات مناسب مطرح شود.

۱۰. آزمون مصون‌سازی: این روش را «مایکنام» ابداع کرده و هدف از آن ایجاد مهارت‌های مقابله با موقعیت‌های استرس‌زا است. این روش چهار مرحله دارد:

الف) آمادگی برای موقعیت استرس‌زا؛

ب) مقابله با عامل و موقعیت استرس‌زا و کناره‌گیری از آن؛

ج) مقابله با تحریک‌پذیری از موقعیت استرس‌زا؛

د) تقویت خود بعد از موفقیت در مهارت استرس.

«نواکر» (۱۹۷۵م) این روش را برای مهار خشم، در موقعیت های مولد عصبانیت باموفقیت به کار بست. نواکر، این روش را روی مردان جوانی که به سادگی عصبانی می شدند، آزمایش کرد. محرک عصبانیت، فردی بود که با حالت خصمانه به این افراد نگاه می کرد. نگاه خصمانه سبب می شد این مردان جوان گمان کنند طرف مقابل، آنها را حقیر می شمارد و این احساس آن ها را خشمگین می کرد و موجب می شد با محرک عصبانیت دعوا کنند. نواکر مراحل چهارگانه آزمون مصون سازی را چنین به اجرا درآورد:

در مرحله اول، فرد پیش از مقابله با عامل استرس زا، مثلاً قبل از ورود به يك مکان عمومی مانند رستوران، به خود بگوید: تصمیم دارم کاری بکنم که کنترلم را از دست ندهم؛ در مرحله دوم، هنگامی که مردی گستاخانه به او نگاه می کند به خود بگوید: می توانم این موقعیت را تحمل کنم. به او فرصت نمی دهم که با دیدن عصبانیت من خرسند شود؛ در مرحله سوم، وقتی که مرد می خواهد با او دعوا کند و او شدیداً تحریک شده است، به خود بگوید: حتی حالا هم می توانم خودم را کنترل کنم. وضعیت در حد انفجار است، اما من با آرامش این حالت را خنثی می کنم؛ در مرحله آخر، بعد از آنکه از پس موقعیت برآمد به خود بگوید: من واقعاً کار درست و خوبی کردم، آفرین به خودم.^۱

ب. خساست

۴۱. شوهرم برای تهیه مواد غذایی برای من و فرزندان خساست به خرج می دهد؛ حتی گاهی احساس می کنم اصلاً راضی نیست که سر سفره او غذایی بخورم. اگر از او بخواهم

۱. برای مطالعه بیشتر ر.ک: بهادران و پورناصح، آرامش در ژرفا، راهنمای کنترل خشم و عصبانیت؛ چهارزی، آشفتگی های روانی را بشناسید: عصبانیت، خودخواهی و...؛ انوری، خشم و عصبانیت؛ پوتزافرون، ده راه مقابله با عصبانیت، ترجمه شقایق قندهاری.

خرید کند، بااگره فقط موارد ضروری را می‌خرد. گاهی از خدا طلب مرگ می‌کنم. مشکلم را برای دوستم تعریف کردم و او مرا تشویق کرد که طلاق بگیرم. به نظر شما این کار درست است؟

قضاوت درباره اینکه همسرتان خسیس است، مشکل به نظر می‌رسد؛ چراکه باید صحبت‌های او هم شنیده و ارزیابی شود. به طور کلی، درباره ویژگی‌های افراد خسیس و شیوه رفتار با آن‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. طبیعت افراد خسیس را باور کنید و بپذیرید که به بیماری خساست دچار هستند. این باور باعث می‌شود تا رفتارهای او برایتان قابل تحمل باشد؛

۲. با او مقابله نکنید؛ مقابله هیچ نتیجه‌ای جز تکرار رفتارهای نامطلوب او ندارد و حتی ممکن است این رفتارها با شدت بیشتری تکرار شود؛

۳. پیش از خرید هروسیله‌ای برای منزل با همسرتان مشورت کنید. با وجود اختلاف نظر، مشورت کردن و زمینه‌سازی ضروری است؛ با این کار پس از خرید با لجبازی و مخالفت او روبه‌رو نمی‌شوید؛

۴. برای خریدهای شخصی تنها به بازار بروید، اما قبل از رفتن حتماً به همسر خود اطلاع بدهید تا احساس نکند او را کنار گذاشته‌اید. با او توافق کنید که این کار برای سلامت روحی - روانی هر دوی شما لازم است؛

۵. بعضی از افراد مبتلا به خساست، سعی می‌کنند خود را اصلاح کنند. در این صورت، با درک مشکلشان و با توجه به کوششی که برای ترک این صفت می‌کنند، به آن‌ها کمک کنید؛

۶. نباید همسران را مسخره کنید یا دائم از او ایراد بگیرید. در کنارش بمانید تا با کمک هم به تدریج بر این مشکل غلبه کنید؛

۷. هنگامی که از رفتار همسران غمگین و عصبی می‌شوید، ناراحتی خود را ابراز کنید؛ البته نه با دعوا و جنجال، بلکه به او توضیح بدهید که از

فصل دوم: عوامل زمینه‌ساز طلاق ۱۴۳

رفتارهایش ناراحت می‌شوید و خجالت می‌کشید. این توضیح و ابراز ناراحتی (به شکل منطقی)، تلنگری است که موجب می‌شود در رفتارهای نادرست خود تجدید نظر کند؛

۸. این افراد در ابراز احساسات خود نیز ناتوان هستند. در مقابل این ناتوانی، لجبازی و بی‌اعتنائی نکنید، اما طوری رفتار کنید که طرف مقابل هم اندکی طعم کم‌اعتنائی را بچشد. با ایجاد کمی تغییر در رفتارهای گذشته خود می‌توانید به راحتی در رفتار همسران تغییراتی ایجاد کنید؛

۹. افراد خسیس با وجود آنکه ممکن است سلیقه خوبی داشته باشند، هنگام خریدن هر چیزی، ابتدا به قیمت آن توجه می‌کنند. بنابراین، به جای دلخوردن یا مسخره کردن، از او تشکر کنید. همین که او هزینه‌ای را برای خریدن چیزی پرداخت کرده، کافی است. تشکر، نوعی تشویق برای تکرار این رفتار است و موجب از بین رفتن مشکلات رفتاری همسران می‌شود؛

۱۰. صبور باشید. گمان نکنید که خیلی زود جواب می‌گیرید. حتی اگر همسران پاسخ مثبتی به اقدامات شما نداد، باز هم سعی کنید. به یاد داشته باشید هر چیزی که داشتن آن برایتان ارزشمند است، ارزش کوشش و زحمت را هم دارد؛

۱۱. از روان‌پزشک، روان‌شناس یا مشاور کمک بگیرید.

ج. سوءظن و بدبینی

۴۲. مدتی است که عقد کرده‌ام و متأسفانه شوهرم به من بسیار بدبین است و فقط مواظب است که از کجا می‌آیم و به کجا می‌روم. این مسئله مرا بسیار زجر می‌دهد و موجب شده برای ادامه زندگی با او مردد شوم. در این موقعیت چه باید کرد؟

۱. صادقی، نگاهی بر ۵۰ مسئله تربیتی در خانواده: ص ۴۲.

اگر یکی از همسران (یا هر دوی آن‌ها) بدگمان باشد، اما دلایل همسرش را بپذیرد و با توضیح اوقائع شود، به بیماری دچار نیست. ولی اگر استدلال پذیر نباشد و براساس تشخیص متخصص، علائم بدگمانی را داشته باشد، به اختلال هذیانی یا هذیان زناشویی مبتلا است که حتما باید به روان‌شناس بالینی مراجعه کند.

احتمال دارد مشکل شوهرتان در عزت نفس ضعیف اوریشه داشته باشد یا منشأ آن افسردگی باشد. اصلاً شاید دلیل مشکل او سوءظن و بدگمانی (نه بدبینی) باشد. افراد مبتلا به سوءظن معمولاً بدون کوچک‌ترین شاهی، در حق دیگران گمان بد می‌کنند و به اصطلاح، به وی سوءظن پیدا می‌کنند. درهرحال، دستیابی به علت یا علل مسئله نیازمند بررسی‌های بیشتر است، اما براساس اطلاعاتی که در اختیار ما قرار داده‌اید چند نکته بیان می‌کنیم:

۱. سعی کنید درباره موضوعات مختلف، به هیچ وجه، بحث و بگویمو نداشته باشید؛

۲. وارد بازی‌های طرف مقابل نشوید؛ چون این گونه افراد استاد مبارزه طلبی و جنگ و دعوا برای تثبیت موقعیت خود هستند؛

۳. معمولاً این گونه افراد، ترسو هستند و با مقابله محکم عقب‌نشینی می‌کنند. البته سعی کنید به این بازی گرفتار نشوید، چون شیوه آن‌ها تهاجمی‌تر و پرخاشگرتر خواهد شد؛

۴. از این پس با گفتن جمله‌هایی نظیر «تو همه امید من هستی، به تو عشق می‌ورزم، تواز هر کس دیگری برای من مهم‌تر هستی، علاقه هیچ کس جز تو در دل من نیست و...» اعتماد او را جلب کنید و مانع بداخلاقی‌هایش شوید؛

۵. در مقابل پیشنهادهایش لجبازی نکنید. اگر احساس کردید برنامه‌ها و معاشرت‌هایتان نظارت می‌کند اصلاً به رویش نیاورید. تمام اعمال و رفتار خود و

حوادث روزانه را برایش تشریح کنید و هیچ حادثه‌ای را از وی پنهان نکنید. در هر موردی توضیح خواست، حقیقت را بی‌کم‌وزیاد در اختیارش بگذارید و از دروغ و کتمان جداً اجتناب کنید؛ زیرا اگر یک بار دروغتان آشکار شود، آن را سند جرم و دلیل قطعی خیانت محسوب می‌کند و بدبینی او به سادگی برطرف نخواهد شد؛

۶. اگر گفت: با فلان کس معاشرت نکن و فلان کار را انجام نده، بی‌چون‌وچرا بپذیرید و سرسختی نشان ندهید؛ زیرا سوءظنش بیشتر می‌شود؛
۷. معمولاً در سال‌های اول زندگی مشترک، این مسائل طبیعی است و اگر کمی صبور باشید، کم‌کم اوضاع بهتر می‌شود. بنابراین، هنگام رویارویی با این مشکلات زود جبهه‌گیری نکنید؛ احتمال دارد همسران بخواهد اقتدار خود را اثبات کند؛

۸. در صورت استمرار این رفتارها با روان‌شناس گفتگو کنید.

۴۳. شوهرم در گذشته با خانمی هرزه و بی‌قیدوبند ارتباط داشته و می‌خواسته با او ازدواج کند، اما با مخالفت خانواده‌اش مواجه شده است. اکنون هر وقت که به این مسئله فکر می‌کنم، دچار سوءظن می‌شوم که نکند شوهرم با او رابطه جنسی داشته است. این افکار آزارم می‌دهد و قصد دارم از شوهرم جدا شوم. آیا تصمیم درستی گرفته‌ام؟

احساسات شما به منزله یک خانم جوان کاملاً قابل درک و احترام است؛ البته مشروط بر اینکه این احساسات، برخاسته از اتفاقات واقعی زندگی شما باشد نه بر مبنای مسائل فرضی و اثبات نشدنی. ما در جایگاه فردی بی‌طرف، نتوانستیم دلایل شما را مبنی بر وجود ارتباطات خارج از عرف شوهرتان قبول کنیم؛ چرا که سخنان شما، ما را به این نتیجه قطعی نمی‌رساند که شوهر شما این اشتباهات

را در دوران مجردی مرتکب شده است. فقط نتیجه گرفتیم که بنا به هردلیلی، شما خیلی زود قضاوت کرده‌اید و بیش از اندازه درگیر احساسات خود شده‌اید. لذا توجه شما را به چند نکته جلب می‌کنیم:

۱. خواهرگرایی، اگر شوهرتان پیش از ازدواج، به کسی علاقه داشته و تا مدتی هم تصمیم داشته با او ازدواج کند، نباید سرزنش و بازخواست شود؛ زیرا هرکسی در انتخاب همسر آزاد است و ما نباید همسر خود را برای اینکه به فلان شخص فکر می‌کرده یا نامزد و خواستگارانی داشته است، مواخذه کنیم؛ درباره وجود ارتباط جنسی بین او و شوهرتان باید استغفار کنید؛ زیرا مرتکب تهمت شده‌اید و هیچ دلیل محکمه‌پسندی برای اثبات این مسئله ندارید. اما اگر منظورتان این است که میان این دو نفر ارتباطی عاطفی و خارج از شرع وجود داشته است (که البته شما دلیلی برای اثبات همین موضوع هم ندارید)، توصیه می‌کنیم به هیچ وجه با این افکار، بهشت زندگی‌تان را جهنم نکنید. همین که ایشان به خواستگاری شما آمده؛ یعنی از گذشته پشیمان است و توبه کرده و شما را دوست دارد؛ به ویژه اگر اقرار می‌کند که هیچ ارتباط ناصحیحی وجود نداشته است؛

۲. مراقب باشید که اگر در بیان این افکار به شوهرتان فشار بیاورید و بخواهید از او اقرار بگیرید، احتمالاً با واکنش‌های تنیدی مواجه می‌شوید یا ممکن است شوهرتان را به ایجاد ارتباط با زنی دیگر وادار کنید؛ چراکه با خودش می‌گوید: من هرچه سعی می‌کنم بی‌گناهی‌ام را به همسرم اثبات کنم، او نمی‌پذیرد. پس، از این به بعد کاری می‌کنم که مصداق «آش نخورده و دهان سوخته» نباشم؛

۳. یکی از نیازها و ویژگی‌های مرد آن است که احساس کنند مورد اعتماد همسرش است. پس، سعی کنید این احساس خوش را به شوهرتان هدیه دهید تا او نیز به نیازهای شما بهتر پاسخ بدهد؛

۴. هرگاه این افکار به ذهنتان خطور کرد، زود خود را به کار دیگری مشغول کنید یا موقعیت خود را عوض کنید. همواره به شوهرتان ابراز محبت کنید و بابت این افکار شیطانی که می‌تواند به فروپاشی کانون عشق و علاقه شما منجر شود، استغفار کنید؛

۵. گفتگو و پرس وجود درباره این مسائل می‌تواند پیامدهای خطرناکی برای زندگی شما داشته باشد؛ ازجمله:

- همسر شما را به دروغ‌گویی وامی‌دارد و کم‌کم یاد می‌گیرد هر موضوعی را از شما پنهان کند و این یعنی ایجاد شکاف در صداقت میان زوجین.

- بازهم تکرار می‌کنیم آنچه شما در اثبات اشتباه شوهرتان گفته‌اید، پذیرفتنی نیست، اما اگر به فرض هم ارتباطی وجود داشته، بیان آن از طرف شوهرتان موجب تشویش ذهنی شما و سلب آرامشتان می‌شود. پس، سعی نکنید گذشته زندگی شوهرتان را واریسی کنید. این جمله را نصب‌العین خود قرار دهید که: «هرگز نباید وارد گذشته کسی شد و آن را زیور کرد، حتی اگر عزیزترین کس ما باشد؛ چراکه اگر زیباترین باغچه را هم بیل بزیم حداقل یک کرم در آن پیدا می‌کنیم».

- با بدگمانی، محبت شما و شوهرتان که بزرگ‌ترین سرمایه زندگی‌تان است، به طور جدی کاهش می‌یابد. کاستی محبت ممکن است به نابودی بنیان خانواده بینجامد. توجه داشته باشید که این تفکرات منفی، موانع سختی بر سر راه شادی و پایداری زندگی زناشویی هستند.^۱

در پایان یادآوری می‌شویم اینکه در هر اتفاق ریزودرشتی که در زندگی پیش می‌آید، از جدایی و طلاق سخن بگوییم، صحیح نیست. بنابراین، نه به طلاق

۱. پرت، مراقب ازدواج خود باشید، ترجمه صیدی و هاشمی: ص ۶۷.

فکر نکنید و نه حرفش را به زبان بیاورید؛ چراکه این کار نتیجه‌ای جز خسارت برای شما و شادی بدخواهانتان در پی نخواهد داشت.

۴۴. از وقتی که شوهرم به دانشگاه می‌رود، فکرم آزاد نیست؛ با آنکه چیزی از او ندیده‌ام، می‌ترسم با دخترهای دانشگاه رابطه برقرار کند. همین سوءظن باعث شده که آرامش نداشته باشم و به این فکر کنم که بهتر است قید این زندگی را بزنم. چه کار باید بکنم؟ شایسته است درباره مسئله‌ای که بدان اشاره کرده‌اید، واقع‌بین باشید تا ریشه اصلی بدگمانی به شوهرتان را به راحتی پیدا کنید.

مگر چه کاری از همسران سرزده که موجب شده تا این حد به وی بدگمان شوید؟ برای رهایی از این حالت، لازم است ابتدا علت اصلی آن را بشناسید؛ زیرا شناخت علت هر مسئله‌ای، نیمی از راه حل آن است. اگر بر اثر عملکرد همسر خود، به او بدبین شده‌اید، سعی کنید در داوری درباره رفتارش کلی نگر باشید و هر جزء از رفتار وی را در زمینه کلی آن، قضاوت کنید؛ زیرا ریزینی افراطی، حساسیت‌های فراوانی را در زن یا شوهر ایجاد می‌کند که به تدریج به بدبینی تبدیل می‌گردد. برای رهایی از بدگمانی به شوهر خود، شایسته است شماری از تبعات بدبینی را بدانید:

۱. گوشه‌گیر شدن شخص بدگمان: حضرت علی علیه السلام فرمود: «کسی که به مردم گمان خوبی ندارد، از تمام مردم وحشت می‌کند»^۱؛
۲. بدگمانی موجب گسستن رشته الفت و دوستی، به ویژه میان همسران، می‌شود و تفرقه و جدایی را به روابط آنان راه می‌دهد. امام علی علیه السلام فرمود: «بر هر که بدگمانی چیره شود، صلح و صفا میان او و دوستانش از میان می‌رود»^۲. چه

۱. مهدوی کنی، نقطه‌های آغاز در اخلاق اسلامی: ص ۱۷۲.

۲. همان، ص ۱۷۳.

بسیارند مردان و زنانی که به هر دلیلی در جریان زندگی زناشویی خود دچار بدبینی و سوءظن گردیده و طعم شیرین زندگی مشترک در کامشان تلخ شده است؛ زیرا دیگر توانی برای ابراز محبت به شریک زندگی ندارند یا اینکه ابراز محبت همسر خود را باور نمی‌کنند؛

۳. از نظر معنوی نیز بدگمانی، عبادت را تباه می‌کند و اثر آن را از بین می‌برد. امام علی علیه السلام فرمود: «از بدگمانی پرهیز، چون اثر عبادت را از بین می‌برد و گناه انسان را بزرگ می‌کند. ایمان با بدگمانی جمع نمی‌شود. گمان بد درباره انسان نیکوکار، بدترین گناه و زشت‌ترین ظلم است».^۱

اما راهکارهای رهایی از سوءظن و بدبینی به همسر عبارتند از:
الف. از آن رو که بدبینی به همسران موجب سلب آسایش شما و بروز رفتارهای نادرست با وی می‌شود، سعی کنید عواطف و ارزش‌های انسانی را در روابط خود با وی حاکم سازید؛

ب. درباره شوهرتان واقع‌بین باشید و سعی کنید به توانایی‌ها و شایستگی‌های او توجه کنید؛

ج. کاستی‌ها و ضعف‌های خود را نیز ملاحظه کنید، تا شتابزده و دور از واقعیت درباره شوهرتان داوری نکنید؛

د. ثمره بدبینی شما، تیره و تار شدن افق زندگیتان است؛ بدبینی اعتماد شما را به همسران کم می‌کند، محبت میان شما را نابود و زندگیتان را از شادی و نشاط خالی می‌کند؛

ه. سعی کنید در همان مرحله فکری و ذهنی، بدگمانی را دفع کنید و مانع ریشه‌دار شدن آن شوید. برای این کار، هنگام هجوم افکار بدبینانه تا حد امکان حواس خود را پرت و از ادامه یافتن آن افکار جلوگیری کنید؛

و. باید مواردی را که براساس آن‌ها به همسران بدگمان شده‌اید، توجیه و بررسی کنید و برای آن‌ها وجه درستی بسازید؛

ی. خودتان را جای همسران بگذارید. همان‌طور که بدگمانی وی را درباره خود نمی‌پسندید، درباره او بدگمان نباشید. بدین ترتیب، روابط خود را با وی بر سه اصل عدالت، احسان و محبت استوار کنید؛

ز. با دعا و توسل به ائمه اطهار (علیهم‌السلام) از خداوند بخواهید دل شما را از بدبینی‌ها پاک کند؛

ح. اگر رفتاری از همسران سرزده که زمینه بدبینی شما را فراهم ساخته، با وی درباره آن رفتار به گفتگو بنشینید و به زوایای تاریک آن پی ببرید. شاید دلیل این رفتارها این باشد که وی می‌خواهد رفتار اجتماعی داشته باشد و خشک نباشد. البته شایسته است در این موارد حدود رابطه با نامحرم را رعایت کند؛

ط. این نکته علمی را نیز به یاد داشته باشید که احساس نیاز در مواردی موجب می‌شود انگیزه‌ای خاص در فرد به وجود آید و رفتارش را در جهتی خاص (خیانت) تقویت کند؛ بنابراین، شما در جایگاه يك زن می‌توانید با حذف زمینه‌هایی که باعث بروز چنین احساسی در همسران می‌گردد، در پاکی همسران نقش به‌سزایی داشته باشید. از نظر عاطفی و جنسی بیش از پیش در برآوردن خواسته‌ها و انتظارات به جای همسران بکوشید تا وی کمبودی احساس نکند؛

ی. چه همسران درگذشته دچار خطایی شده باشد چه نه، از این پس، همه چیز به شما و نوع عملکردتان بستگی دارد؛ حتی اگر وی دچار خطایی هم شده باشد، این رفتار شماست که می‌تواند او را از مسیری که قبلاً رفته، بازگرداند یا بهانه‌ای به دست او بدهد تا در خطای خود غرق شود.

۴۵. به خانم شك دارم و در همهٔ زمینه‌ها به او گیر می‌دهم؛ حتی هنگامی که با برادر خودم حرف می‌زند حساس می‌شوم، درحالی که می‌دانم همسرم پاك و مؤمن است. آیا با جدا شدن از او و ازدواج با دیگری این مشکل رفع خواهد شد؟

هیچ چیز مانند بدبینی نمی‌تواند روابط خوب زناشویی و کانون گرم خانواده را نابود کند. لذا شیطان از این حربه برای فروپاشی خانواده‌های غافل، بسیار بهره می‌گیرد. بدبینی عامل تشویش و اضطراب، خشم، تنفر و ترس است.

بدبین نمی‌تواند به خوبی فکر کند و تصمیم بگیرد. اگر با این مشکل مقابله نکنید، زندگی زناشویی و جسم و روانتان نابود می‌شود. بدبینی و شك مانع ابراز عشق و مهربانی - که لازمهٔ زندگی زناشویی است - می‌شود؛ مخصوصاً اگر بدبینی منشأ بیرونی نداشته باشد و زائیدهٔ افکار و تخیلات ما باشد. یکی از علل اصلی بدبینی، سوء تفاهم است؛ هنگامی که به همسر و شریک زندگی خود بدبین می‌شوید، درحقیقت به ارتباطاتی خیالی و مخفی مظنون شده‌اید و این افکار موجب رنجش شما می‌گردد. در این وضعیت، جدایی از همسر پاك کردن صورت مسئله است نه حل آن.

کارشناسان می‌گویند زوجین هرگز نباید اجازه بدهند که شك و تردید در زندگی آن‌ها ریشه بدواند و آن را فاسد کند. اگر در قلب یکی از زوجین شك به وجود آمد، باید ببیند که شك وی از روی احساس است یا از روی عقل؛ اگر از روی احساس است باید آن را از خود دور کند، زیرا این احساس بی‌دلیل و از القائات شیطان است. اگر شك او از روی عقل است باید دلیل داشته باشد و بهتراست شك خود را در وهلهٔ اول، با همسرش در میان بگذارد و در صورتی که برطرف نشد، این مشکل را با زوج درمانگران مطرح کند. بدین ترتیب، اگر با شریک زندگی خود دربارهٔ تردیدهای خود صحبت کنید و آن‌ها را با کمک هم برطرف کنید، دیگر رازی میان شما باقی نمی‌ماند و آن احساسات بد تقویت نمی‌شوند.

بعضی از القائنات شیطان که با استفاده از سوء تفاهم بین زوجین ابتدا به شکل سؤال مطرح می شوند و کم کم به منزله شبهه در ذهن رسوخ می کنند، از این قرارند:

- آیا او همد می بهتر از من پیدا کرده است؟

- آیا من دیگر او را از نظر عاطفی و جنسی ارضا نمی کنم؟

- آیا روابط نامشروع با کسی برقرار کرده است؟

- آیا از نظر او من آدم جذابی نیستم؟

وقتی که با عینک بدبینی به دنیا نگاه می کنید، چیزهایی که معمولاً بسیار عادی جلوه می نمایند، به نظر شما پیچیده و رمزآلود می آیند، ناخواسته فرضیه ای می سازید که در آن بدترین حالت های ممکن لحاظ شده است و زندگی در جهنم آغاز می شود؛ جهنمی که خود و اطرافیانتان در آتش آن می سوزید و کم کم مهار زندگی از دست شما خارج می شود.

اگر فرد شکاک و بدبینی هستید، باید از ذهن خوانی و تفسیر و تعبیر کارهای همسران دست بردارید و دلیل کارهای او را از خودش بپرسید. همیشه به یاد داشته باشید که آدم زنده وکیل و وصی نمی خواهد و خودش می تواند دلیل کارهایش را توضیح بدهد. باید حدس زدن و پیش داوری را کنار بگذارید و دلیل کارش را با مهربانی از خودش بپرسید. احساسات منفی و خشم خود را با برقرار کردن ارتباط عاطفی مناسب فرو بنشانید و برسینه شیطان که قصد ویرانی کاشانه شما را کرده است، دست رد بزنید. البته هنگام برقراری ارتباط با شریک زندگی خود، همان طور که می خواهید سوء تفاهم ها را از بین ببرید باید بتوانید علاقه و مهربانی خود را به او نشان دهید. در اینجا توجه شما را به چند راهکار جلب می کنیم:

۱. انرژی منفی ندهید؛ چگونه اندیشیدن دست خود ماست و ما می‌توانیم تفکرات خود را مهار کنیم. روزانه به‌طور میانگین، شش هزار فکر در ذهن ما جریان پیدا می‌کند که بیشتر آن‌ها منفی است و می‌توانند بر ما تأثیر سوء بگذارند، درحالی‌که به‌راحتی می‌توان جلوی آن‌ها را گرفت؛ زیرا روان‌شناسان معتقدند ذهن مانند یک قطعه موم در دست انسان است و می‌تواند هر جور که بخواهد آن را شکل بدهد؛ به شرط آنکه فنون آن را بدانند. روان‌درمانگران معتقدند می‌شود ذهن را مدیریت کرد و مدیریت ذهن، مادر همه مدیریت‌هاست. پس اگر دچار افکار منفی هستید، معلوم است که از ورود افکار منفی به ذهن جلوگیری نمی‌کنید و مدیریتی بر ذهن خود ندارید که یکی از نتایج آن بروز شک و ترس و ناامیدی است. محققان به این نتیجه رسیده‌اند که ممکن است افکار منفی صدمات روحی و روانی و جسمی بسیاری به انسان بزنند.

۲. ذهن، معمار زندگی ماست و هرگونه که بیندیشید، زندگی‌تان همان‌گونه شکل می‌گیرد. پس، این جمله را که نمی‌شود با افکار منفی مقابله کرد، از ذهن خود بیرون کنید و جلوی افکار منفی و بدبینی را بگیرید.

۳. افکار منفی، فکرزائد محسوب می‌شوند؛ فکرزائد در وقت زائد ایجاد می‌شود و وقت زائد محصول بیکاری است. پس، یکی از عوامل هجوم افکار منفی به انسان، بیکاری است و افکار منفی در انسان‌های بیکار بیش‌تر است. درمقابل، افراد شاغل کمتر به دام این افکار می‌افتند، زیرا وقتی برای افکار منفی ندارند؛ از این‌رو، لازم است برای اوقات فراغت خود برنامه‌ریزی کنید.

۴. اگر افکار منفی در موقعیتی خاص به سراغتان می‌آید، آن موقعیت را تغییر بدهید و دنبال کاری بروید. می‌توانید خودتان را سرگرم کنید؛ مثلاً جدول حل کنید یا تلویزیون تماشا کنید. افرادی که افکار منفی به آن‌ها هجوم

می‌آورد، باید از انزوا بپرهیزند. تنهایی بستر خوبی برای افکار منفی ایجاد می‌کند؛ لذا تنها نمانید و سعی کنید بیشتر در جمع باشید.

۵. مقابله با افکار منفی؛ اگر تمام موارد بالا را انجام دادید و باز فکر منفی به سراغتان آمد، با آن مقابله کنید. ذهن خود را با ذکر گفتن مدیریت کنید. ذکر «لا اله الا الله» بسیار مؤثر است. همچنین با صلوات یا ذکر «هو الاول و الاخر و الظاهر و الباطن و هو بکل شیء علیم» می‌توانید جلوی افکار متفرقه را بگیرید.

راه دیگر، شمارش معکوس (از صد به پایین) در ذهن است. این کار موجب می‌شود که ذهن شما از فکر منفی منحرف شود. راه دیگر این است که ذهن خود را درگیر کنید؛ مثلاً حروف يك صفحه از کتابی را که می‌خوانید، بشمارید. همچنین می‌توانید جابجایی انجام بدهید؛ یعنی افکار مثبت را جانشین افکار منفی کنید. فهرستی از افکار منفی تهیه کنید و در برابر هر فکر منفی يك فکر خوب قرار بدهید؛ مثلاً به جای اینکه فکر کنید همسرتان به شما علاقه‌مند نیست، فکر کنید او شیفته و عاشق شماست و دلایل این فکر خوب را بیان کنید.

۶. بی‌شك شما همسرتان را خیلی دوست دارید، اما بدانید بدگمانی این عشق را از بین می‌برد؛ چون بدگمانی روی رفتار شما اثر می‌گذارد، آرام آرام عشق شما را کم می‌کند، همسرتان از شما فاصله می‌گیرد و فکر منفی شما به وقوع می‌پیوندد. اگر شما خوش‌بین باشید و رفتارهای شایسته داشته باشید، محبت همسر شما بیشتر می‌شود.

۷. رفتار همسرتان را در جایگاه يك زن بپذیرید و برای شناخت دنیای زنانه او دانش و آگاهی خود را افزایش دهید. همسر خود را به چشم يك شیء مسئول ننگرید، بلکه به شخصیت او احترام بگذارید. جنبه یا بخش‌هایی از شخصیت همسرتان را که باعث تمایز او از دیگران می‌شود، تحسین کنید.

برای این که همسران با شما صادق باشد سعی کنید او را درك کنید و برای افکار و احساساتش ارزش قائل شوید. اگر حرف‌ها و گفته‌های او مطابق میل شما نیست، واکنش تند نشان ندهید؛ زیرا با این کار بذریعۀ اعتمادی را در زندگی خود می‌کارید. وقتی همسران با شما درد دل می‌کند و راز دلش را با شما در میان می‌گذارد، احساساتش را بپذیرید و به او نگویند که اسرار درونش ناخوشایند و بی‌رحمانه است. پیوسته از همسران انتقاد نکنید؛ زیرا انتقاد پیاپی موجب می‌شود از شما فاصله بگیرد. نیازهای واقعی همسران را دریابید. این امر محقق نمی‌شود مگر اینکه همسران این نیازها را به شما بگویند؛ به همین دلیل، در مواقع مناسب با لحن ملایم درباره‌ی نیازهایش از وی سؤال کنید و دیدگاه‌های واقعی وی را درباره‌ی خود و زندگیتان دریابید و در نهایت جواب او را بدون انتقاد و جبهه‌گیری بپذیرید. هنگامی که همسران با شما صحبت می‌کند، با دقت به حرف‌های او گوش بدهید؛ زیرا بی‌توجهی به گفته‌های او بی‌علاقگی شما را نشان می‌دهد. هرگز از کارهایی که همسران برای جلب محبت شما انجام می‌دهد، انتقاد نکنید؛ برای مثال وقتی به شما محبت می‌کند، او را بیش از اندازه لوس ندانید، چون او به شیوۀ خود ابراز محبت می‌کند.

۸. اگر احساس می‌کنید در روابط خود با همسران، عزت نفستان ضعیف است و می‌خواهید او را وادارید تا در این زمینه به شما کمک کند تا از احساس خوبی برخوردار شوید، اشتباه می‌کنید. این مسئله مشکل شماست، شخصاً روی آن کار کنید و در صورت لزوم از يك روان‌شناس کمک بخواهید. زمانی که همسران از فشار عصبی رنج می‌برد، سعی نکنید از نظر احساسی به او نزدیک شوید. زیرا اگر برای صمیمیت و نزدیک شدن، به او فشار آورید، فقط او را

عصبانی تر کرده و از خود دور می‌کنید. هنگامی که استرس او کم شود، به حالت عادی برمی‌گردد. در زندگی زناشویی، خود را مسئول خوشبختی خود بدانید. مردی که مسئولیت خوشبختی زندگی مشترک را فقط بر دوش همسرش می‌گذارد، يك همسر آزرده و افسرده پرورش می‌دهد. همسر خود را متهم نکنید که شما را دوست ندارد و از شما زندگی گریزان است؛ زیرا وی اعتقاد دارد که شریک زندگی را دوست دارد و به نظرش او را به چیزی متهم می‌کنید که درست نیست و این مسئله موجب کدورت در روابط می‌شود.

۹. از زاویه‌ای دیگر، این شک و ایراد گرفتن شما از همسران، ممکن است نشانه‌ای از وسواس باشد. برای روشن شدن این موضوع و درمان آن خوب است با روان‌درمانگری که زوج‌درمانگر نیز باشد، مشورت کنید. همچنین، برای تحکیم زندگی زناشویی خود سیر مطالعاتی داشته باشید.^۱

د. بی‌اعتمادی زوجین

۴۶. متأسفانه همسر مورد تجاوز قرار گرفته و این اتفاق باعث شده فشارهای عصبی و روانی سختی به من وارد شود تا جایی که دیگر به همسر اعتماد ندارم و می‌خواهم او را طلاق بدهم تا از این کابوس فکری برای همیشه خلاص شوم. نظر شما چیست؟

عشق، صداقت و خوش‌بینی معیارهای زندگی سالم هستند که زیرسایه شک نابود می‌شوند. خداوند مهربان به انسان قدرت اندیشیدن و تصمیم‌گرفتن را عطا فرمود تا به مدد عقل و درایت خویش راه درست را بییامد، اما انسان در هجوم افکار منفی، قدرت تصمیم‌گیری خود را از دست می‌دهد؛ قلبش پراز افکار شیطانی می‌شود، ایمان در دلش می‌میرد و زندگی را می‌بازد.

۱. توصیه می‌شود این کتاب‌ها را مطالعه کنید: یونسی، مدیریت روابط زناشویی؛ محمدی ری‌شهری، تحکیم خانواده (شامل آیات و روایات بسیار زیبا و کاربردی درباره تحکیم خانواده است)؛ نقیه، ظرافت‌های خانوادگی.

بروز این مشکل و پیامدهای ناگوار آن بسیار متأثرکننده است، اما آنچه اهمیت اساسی دارد این است که انسان در برابر پیشامدها صحیح و منطقی رفتار کند و عوارض آن‌ها را به حداقل برساند. گاهی حوادث ناگوار، بدون اینکه انسان در آن‌ها نقشی داشته باشد، پیش می‌آید که چاره‌ای جز کنار آمدن با آن‌ها نیست. قبل از هر توضیحی به این سه نکته توجه کنید:

- تجاوز، استفادهٔ خشونت‌آمیز از قدرت است که در آن يك نفر بی‌توجه به درد و رنج روحی دیگری، کاری را مرتکب می‌شود. از همین رو متجاوز همیشه برای اقدام به تجاوز مسئول است و قربانی، فارغ از ظاهر، رفتار، قضاوت یا اعمال قبلی، مسئول این تجاوز نیست.

- بسیاری از متجاوزان اصلاً به یاد نمی‌آورند که قربانی آن‌ها چه قیافه‌ای داشته یا چه لباسی پوشیده است.

- بیشتر زنانی که به آن‌ها تجاوز شده، هنگام تجاوز در محلی بوده‌اند که به گمانشان امن بوده است و کسانی که به آن‌ها تجاوز کرده‌اند که به نظرشان قابل اعتماد بوده‌اند.

اما شوهر این زنان، چگونه باید رفتار کنند؟

۱. مرد باید متوجه باشد که همسرش در این عمل زشت، تقصیری نداشته و تنها قربانی هوسرانی دیگری شده و در مقابل يك عمل ناخواسته قرار گرفته است؛ لذا از نظر شرعی مرتکب خلاف نشده است.

۲. مرد باید بداند که تأثیر روانی این ماجرا بر روح لطیف و حساس زن، بسیار بیشتر از آن چیزی است که مرد را می‌آزارد. میزان زیاد هراس، اضطراب و احساس شکست و گناه، گاهی به اندازه‌ای است که زن را مصمم به خودکشی می‌کند.

۳. فردی که مرتکب این تجاوز شده از نظر شرعی و قانونی مسئول است. اوست که گناه کرده و قانوناً باید برای عمل زشتی که انجام داده است، ضامن باشد.

۴. مرد باید بپذیرد که احساس خشم، عصبانیت، شک و تردید، شوکه شدن، آشفتگی، ترس، درد و رنج، افسردگی و پریشانی برای زنی که در چنین موقعیتی قرار دارد، کاملاً به جا و طبیعی است.
۵. مرد باید همه سؤال‌هایی را که به ذهنش می‌رسد از همسرش بپرسد. با این کار از درگیری با خود و بدبینی به همسرش می‌کاهد.
۶. اگر دو نفر به هم کاملاً اعتماد داشته باشند، به هیچ وجه شک و تردید در رابطه‌شان جایی ندارد، اما اگر به هر دلیل اعتمادشان را به یکدیگر از دست بدهند، باید از شخص ثالث برای بهبود روابطشان کمک بگیرند. این شخص ثالث می‌تواند یک بزرگ‌تر یا یک مشاور خوب باشد.
۷. انتظار نداشته باشید که به محض اینکه تصمیم می‌گیرید آن حادثه را فراموش کنید، احساس آشفتگی شما به راحتی از بین برود. تسکین درد و رنجی که از این طریق پدید می‌آید، به گذر زمان نیازمند است؛ بنابراین، از زندگی کردن با خاطرات گذشته بپرهیزید و بر زمان حال و آینده تمرکز کنید.^۱
۸. اگر تجاوز در حد رابطه جنسی کامل بوده، هم مرد و هم همسرش، پیش از اینکه مجدداً رابطه جنسی بدون محافظت برقرار کنند، باید آزمایش HIV (ایدز) و دیگر بیماری‌های آمیزشی را انجام دهند.
۹. سعی نکنید این بازی را که چه چیز یا چه کسی مسبب بروز چنین فاجعه‌ای شده است، شروع کنید. با این کار صرفاً وقت و نیروی خود را تلف می‌کنید.
۱۰. اگر مرد در این اتفاق وحشتناکی که روح و جسم زن را به تاراج برده است، سهمی دارد (برای مثال در محافظت از او کوتاهی کرده است) باید خود را مسئول بداند و جبران کند.

۱. مؤمنی و شعاع کاظمی، دیدگاه‌های نظری خیانت زناشویی و بهبود روابط: ص ۱۵۳.

۱۱. مرگ نزدیکان نیز موجب غم و اندوه می‌شود (از نپذیرفتن مرگ عزیز شروع می‌شود و بعد به خشم، کشمکش و افسردگی می‌رسد و در نهایت، به پذیرش واقعیت ختم می‌شود). پس، بروز چنین مسائلی بدین معنی نیستند که زندگی به پایان رسیده است و مرد وزن دیگر قادر نیستید آن را ادامه بدهند؛ چراکه در اصل این توانایی را در وجود خود دارند و تنها مشکل به کارگرفتن آن است که البته کمی دشوار است.

۱۲. هیچ‌کس حتی خانواده زن یا مرد نباید از این اتفاق آگاه شوند.

۱۳. هرگاه ذهن مرد، بی‌اختیار مشغول همان اوهام و افکار بیهوده و بدبینانه می‌شود، باید مشغول خود را محکم بر زمین بکوبد، با گفتن ذکر «لا حول و لا قوة الا بالله العلی العظیم» از جای خود برخیزد و تغییر موقعیت دهد تا از آن فکر تکراری و وسواس رهایی یابد.

۱۴. از ورود این افکار به ذهنش جلوگیری نکند؛ چون مقابله، آن‌ها را قوی‌تر می‌کند. بهتر است به این افکار بی‌توجهی کند و به آن‌ها اهمیت ندهد. مطمئناً اگر تحمل کند پس از چندی او را رها خواهند کرد.

۱۵. هرگاه افکار مزاحم به سراغ او آمد، خود را به کار دیگری مشغول و از آن افکار مزاحم دوری کند.

۱۶. هرگاه این افکار به سراغش آمد، به خود بگوید: «بس است دیگر» و با این جمله، رشته افکار مزاحم را پاره کند و به سراغ افکار دیگری برود.

۱۷. به خود تلقین کند که من می‌توانم این افکار را رها کنم.

۱۸. نکته مهم: یکی از صفات خداوند، «جبار» است؛ یعنی اگر از حق خود گذشتید و کار خیری انجام دادید، خدا کار شما را از نظر کمیت و کیفیت جبران می‌کند. گفتار و رفتار مهربانانه و دلجویانه مرد با زن در چنین وضعیتی،

مانند نجات زندگی زن است و این کار، هم پاسخی به خوبی‌ها و زحمات‌های گذشته زن است و هم نتایج مثبت زیادی در زندگی مشترک و اجرای بی‌نهایت در زندگی اخروی در پی دارد.

۴۷. شوهرم به دلیل بی‌اعتمادی به من، مرا محدود می‌کند. گاهی که به آینده و بی‌اعتمادی‌های او می‌اندیشم، وحشت می‌کنم. گمان می‌کنم اگر از او جدا شوم بهتر است. مرا راهنمایی کنید.

نکته بسیار مهم این است که وقتی دو نفر با هم ازدواج می‌کنند، دیگر «من» و «تو» وجود ندارد، هر دو یک زندگی دارند و باید با هم فکری این زندگی مشترک را پر بار و زیبا کنند. اگر زن و شوهر دو زندگی برای خود فرض کنند (یک زندگی شخصی و یک زندگی مشترک) و بگویند که ما فقط در زندگی زناشویی و مشترکمان حق نظردادن و دخالت در کار یکدیگر را داریم، اشتباه بزرگی مرتکب شده‌اند. این اشتباه می‌تواند منشأ مشکلات بسیار جدی شود و زندگی مشترک آن‌ها را تهدید کند. از هنگامی که زن و مرد پیمان زناشویی و ازدواج بستند و متعهد شدند که زندگی مشترکی داشته باشند، باید فردیت را کنار بگذارند و همه رفتارهای اجتماعی، اخلاقی، مذهبی، علمی و شغلی خود را با این زندگی مشترک هماهنگ کنند. هیچ چیزی نباید زندگی مشترک آن‌ها را تحت الشعاع قرار دهد. نکته مهم دیگری که باید در زندگی مشترک رعایت شود رفاقت و صمیمیت است. زن و مرد هریک حقوقی دارند و این حقوق باید رعایت شود، اما باید توجه داشت که زندگی زناشویی یک اداره نیست که افراد آن فقط به رعایت قوانین اداری ملزم باشند. زندگی مشترک باید کانون صمیمیت و عشق باشد. در این صورت، هم حقوق طرفین راحت‌تر مراعات می‌شود و هم زندگی از حالت خشک اداری خارج می‌شود و رنگ عاطفی به خود می‌گیرد. شماری از

راهکارهای جلب اعتماد همسر عبارتند از:

۱. به همسر خود اعتماد کنید تا او هم به شما اعتماد کند. در واقع، با انتقال این احساس مثبت به همسرتان، همین احساس را ازسوی وی دریافت خواهید کرد. هرچه این احساس صادقانه‌تر باشد به همان اندازه قوی‌تر و ارضاکنده‌تر است. توضیح اینکه اصولاً هر خصلتی را می‌توان با کمی تلقین و ابراز واکنش مناسب در افراد ایجاد کرد. وقتی به کسی می‌گویید: «چون به تو اطمینان دارم...» فرد ناخودآگاه از خود توقع دارد که یک فرد مطمئن باشد؛ مگر آنکه از نظر شخصیتی بی‌وجدان باشد. اعتماد متقابل یکی از رموز روابط صمیمی و صادقانه همسران است. قانون طبیعت این است که اگر در مقابل اعتماد دیگری، به او بی‌اعتماد باشید، کم‌کم اعتماد او به شما نیز کم می‌شود. هرکسی دوست دارد در مقابل کنش‌های مثبتش، واکنش‌های مثبت دریافت کند. انسان از اینکه مورد اعتماد همسرش باشد، به خود می‌بالد و از اینکه همسرش وی را به دیگران ترجیح داده و او را محرم اسرار خود می‌داند، احساس غرور می‌کند.

۲. برای همسرتان بهترین‌ها را انتخاب کنید؛ اصلی‌ترین راهکار جلب اعتماد همسرتان این است که در رفتار با او، هرائظاری که از او دارید، همین انتظار را حق او از خود بدانید. به تعبیری، سعی کنید با همسرتان همان گونه گفتار و رفتاری را داشته باشید که دوست دارید همسرتان با شما داشته باشد؛ زیرا این کار خوش‌بینی و اعتماد وی را به شما تقویت می‌کند.

۳. تصدیق وی را از یاد نبرید؛ یکی از راهکارهای جلب اعتماد همسر، تصدیق سخن و ادعای اوست. اگر این اصل در روابط زوجین رعایت نشود، زندگی برای هر دوی آن‌ها مشکل می‌شود؛ زیرا تصدیق نکردن همسر، یعنی بدگمانی و بی‌اعتمادی محصول بدگمانی است. طبیعی است که اگر زوجین

ازسوی همسرشان تصدیق شوند، به یکدیگر اعتماد پیدا می‌کنند و همین اعتماد، زمینه ساز رفتار صادقانه آنان با یکدیگر می‌شود. بنابراین، همسر خود را حساس نکنید و با صبر و حوصله و پذیرش اقتدار او و تأیید حرف‌هایش به او نشان دهید که سخنانش را می‌پذیرید و به او اعتماد دارید.^۱

۴. از همسران حمایت کنید؛ راهکار دیگر برای جلب اعتماد همسر، دفاع و حمایت از همسر در حضور و غیاب وی است. اگر فردی ببیند همسرش با جدیت و کوشش، در مقابل دیگران از او حمایت و پاسداری می‌کند (وقتی که حق با اوست)، اعتمادش به او جلب می‌شود.

۳. رفتارهای بزهکارانه و خارج از چارچوب

الف. خشونت و کتک‌کاری

۴۸. گاهی هنگامی که بحث بین من و شوهرم بالا می‌گیرد، متأسفانه مرا کتک می‌زند. بارها خواسته‌ام از او جدا شوم، ولی حاضر نیست طلاقم بدهد. چگونه از او جدا شوم؟

تصور کنید برای رسیدن به مقدار زیادی پول لازم است در صندوقچه‌ای را باز کنید، اما قفل بزرگی مانع رسیدن شما به آن پول می‌شود. شما چه راهی را در پیش می‌گیرید؟ آیا بعد از اندکی تلاش از بازکردن در صندوقچه منصرف می‌شوید یا برای رسیدن به هدف خود با تمام وجود کوشش می‌کنید، حتی اگر این کوشش ماه‌ها و سال‌ها طول بکشد؟ گرچه برای رسیدن به پول باید زحمت و رنج بسیاری را تحمل کنید، لذت به دست آوردن پول همه این سختی‌ها را آسان می‌کند. شما برای رسیدن به گنج زندگی خود لازم است با تمام وجود کوشش کنید و هیچ‌گاه ناامید نشوید. به یاد داشته باشید که طلاق، پاک‌کردن

۱. بیرقی، آموزش‌های بعد از ازدواج: ص ۲۱۲.

صورت مسئله است نه حل آن. طلاق، آخرین راه است و همسران تا زمانی که راه‌های دیگر را امتحان نکرده‌اند، نباید به سراغ این راه بروند. در زیر به بررسی راهکارهایی که می‌تواند باعث اصلاح رفتار شوهرتان شود، می‌پردازیم، اما قبل از آن یادآوری چند نکته لازم است:

الف. بدان دلیل که مرد از نظر عاطفی تحت تأثیر همسر خود قرار دارد، رفتارهای زن در بهبود روابط آنان بسیار حیاتی است. پس، رفتارهای شما در تداوم زندگی شما نقش زیادی دارد. با دقت راهکارهایی را که در این پاسخ به آن‌ها اشاره می‌شود، به کار ببندید.

ب. آیا تاکنون به تفاوت‌های انسان و حیوان توجه کرده‌اید؟ قبل از خواندن جواب، لحظه‌ای در این باره تأمل کنید. درست است؛ یکی از تفاوت‌های انسان و حیوان این است که انسان به آینده امید دارد. امید به انسان شور و روشنی می‌بخشد و در سخت‌ترین موقعیت به فریاد انسان می‌رسد. مرگ واقعی انسان زمانی فرا می‌رسد که امید خود را از دست بدهد. شما هم برای موفقیت در این میدان باید امیدوار باشید. انسان با امید به آینده می‌تواند بر تمام مشکلات خود پیروز شود. شما نیز می‌توانید بر مشکل خود غلبه کنید؛ به شرط اینکه واقعاً و از صمیم قلب خواستار غلبه بر این مشکل باشید و هرگز امید خود را از دست ندهید.

ج. انتظار نداشته باشید شوهرتان یک شبه تغییر کند؛ زیرا تغییر رفتار به طور تدریجی صورت می‌پذیرد. پس، در این راه، صبر بیش از هر چیزی می‌تواند به شما کمک کند. در زیر به راهکارهایی اشاره می‌شود که می‌توانند در رفع این مشکل به شما کمک کنند:

۱. ابتدا لازم است علت رفتار همسر خود را شناسایی کنید و زمینه‌های ایجاد چنین رفتارهایی را از بین ببرید. برای این کار با دقت رفتارهای او را زیر نظر بگیرید و ببینید چنین رفتارهایی در چه زمان‌ها و موقعیت‌هایی از او سر می‌زند.

۲. خاطرات خوش گذشته را مرور کنید تا به یاد بیاورید همان طور که در گذشته لحظات خوشی را با همسران داشته‌اید، می‌توانید اکنون نیز آن خوشی‌ها را تکرار کنید.

۳. ضعف‌هایی را که در ارتباط و تعامل با همسر خود دارید، یادداشت کنید و برای رفع آن‌ها بکوشید.

۴. یکی از عوامل بسیار مهم در استحکام خانواده و رضایت همسران از زندگی زن‌اشویی، نگرش نیک و مثبت‌اندیشی درباره همسر است. مثبت‌اندیشی یعنی پذیرفتن توانمندی‌ها، صداقت، قابلیت اعتماد و صمیمیت فرد دیگر است. مثبت‌اندیشی درباره همسر به معنی خوب دیدن همسر، علاقه‌مندی به او و داشتن احساس خوب به اوست. تا هنگامی که زن و شوهر چنین احساسی به هم پیدا نکنند، همواره در معرض اختلاف و تعارض با یکدیگر قرار دارند. پایه خانواده بر محبت میان زن و شوهر بنا شده است و فقط در سایه نگرش مثبت زن و شوهر به هم استوار می‌ماند. حسن ظن و نگرش نیک همسران به یکدیگر موجب جلب محبت آنان به هم می‌شود. حضرت علی (ع) فرمود: «من حسن ظنه بالناس حاز منهم المحبه؛ کسی که به دیگران گمان نیکو برد، محبت آنان را به دست آورد»^۱؛ از این رو، لازم است برای مدتی هم که شده به ویژگی‌های پسندیده همسر خود توجه کنید و از افکار منفی که درباره او به ذهنتان می‌آید، دوری کنید.

۵. غم و نگرانی را از چهره خود بردارید و با چهره‌ای گشاده و خندان با او روبه‌رو شوید. هنگام آمدن شوهرتان به استقبال او بروید، به او سلام و

۱. تمیمی آمدی، غرالحکم و دررالکلم: حدیث ۸۸۴۲.

خسته نباشید بگویید، از حالش جويا شوید، به او بگویید که از آمدنش خوشحالی و دلتان برایش تنگ شده بود.

۶. هنگامی که او را بی حال و بی انگیزه می بینید، شما سر صحبت را باز کنید؛ با شوهرتان شوخی کنید و او را بخندانید، کنارش بنشینید و با او درد دل کنید، از اتفاقاتی که در روز برایش رخ داده پرسید، به سخنانش با توجه و علاقه گوش دهید و کنارش بنشینید و با هم فیلم مورد علاقه اش را تماشا کنید.

۷. پیش از ورود شوهرتان خود را بیارایید، لباس های زیبا و اغواکننده بپوشید، عطری ادکلن خوشبو بزنید و به او نشان دهید که همه این کارها را برای او انجام داده اید.

۸. به این نکته مهم توجه داشته باشید که برای مردان نشان دادن عشق از طریق معاشرت و آمیزش بسیار راحت تر از بیان لفظی است؛ بنابراین تمایل شوهرتان را به معاشرت و آمیزش، نوعی ابراز عشق و علاقه به حساب بیاورید. البته مرد نیاز دارد احساس کند دوستش دارند نه آنکه تحملش می کنند و این زمانی محقق می شود که زن با رغبت به این خواسته شوهرش پاسخ دهد. خلاصه، از هر راه و روشی برای گشودن دریچه قلب شوهرتان بهره بگیرید. با انجام این کار، حتی اگر لفظ «دوست دارم» را از او نشنوید، رفتار و گفتارش نشان دهنده نهایت عشق و علاقه او به شما خواهد بود.

۹. در حق او دعا کنید و از خداوند بخواهید که مهر و محبت میان شما را افزایش دهد.

۱۰. در موقعیت های مناسب به او ابراز عشق کنید و در مناسبت ها برای او هدیه (هرچند ارزان) تهیه کنید.

۱۱. همسران باید به این باور برسند که نحوه رفتارشان و مراعات حقوقی که برگردن یکدیگر دارند، هم آنان را در نظریکدیگر محبوب می سازد و هم ضامن

توفیق آن‌ها در امر همسررداری است و در نتیجه زندگیشان با لطف و خوش رفتاری و جاذبه همراه می‌شود.

۱۲. با مطالعه کتاب‌های مربوط به انتخاب همسر، آیین همسررداری، چگونگی ایجاد ارتباط با دیگران و نیز با شرکت در جلسات آموزش خانواده، دانش و مهارت خود را در این زمینه افزایش دهید.

۱۳. رفتارهای ناپسند همسران را با خشونت پاسخ ندهید، اشتباهات او را نادیده بگیرید و با کرامت نفس از این رفتارها تغافل کنید. هرگز فراموش نکنید که لجبازی و مقابله وضع را بدتر می‌کند. از جنگ و جدل پرهیزید و خانه را به میدان جنگ تبدیل نکنید.^۱

۱۴. هنگام اختلاف نظریا سوء تفاهم، به جای سرزنش کردن یکدیگر یا تفسیر نادرست، به شناسایی مسئله و یافتن راه حل برای آن پردازید. همیشه در رویارویی با مسائل و مشکلات خانوادگی، خود را در وضعیت طرف مقابل قرار دهید و با قبول مسئولیت خود و شناخت انتظارات متقابل به حل و فصل اختلافات روی آورید.

۱۵. هرگز همسران را با مرد دیگری مقایسه نکنید.

۱۶. گاهی کوشش زن و شوهر برای حل مشکل راه به جایی نمی‌برد؛ از این رو لازم است از همفکری دیگران کمک بگیرند. برای حل مشکل خود از اقوام و نزدیکان خود - که رازدار و مورد اعتماد شوهرتان هستند - بخواهید شما را در حل مشکل یاری دهند. در ضمن، استفاده از تجربه مشاوران خانواده نیز می‌تواند به شما کمک شایانی بکند.^۲

۱. بیرقی، پیشین: ص ۲۰۷.

۲. برای مطالعه بیشتر ر.ک: نی، غلبه بر خشم در روابط زناشویی، ترجمه آریتا زمانی؛ کاظمی حقیقی، ازدواج پایدار.

ب. اعتیاد

۴۹. احساس می‌کنم شوهرم به مواد مخدر معتاد شده است. وقتی که به خودش می‌گویم، انکار می‌کند. بعضی از نزدیکان هم به من می‌گویند که حالات همسرمانند افرادی است که مواد مصرف می‌کنند. بعد از این حرف‌ها تصمیم گرفته‌ام از او جدا شوم. آیا کار درستی است؟

احساسات را از زندگی در این وضعیت کاملاً درک می‌کنیم، اما عجله نکنید؛ چراکه هنوز هیچ چیز معلوم نیست و اگر هم احساس شما درست باشد، باز هم راهکار وجود دارد. در یک کلام، فعلاً وقت آن نیست که از جدایی حرفی به میان بیاید. در ادامه به مواردی اشاره می‌شود که شایسته است آن‌ها را در تعامل با همسران مدنظر قرار دهید:

۱. دربارهٔ اعتیاد همسران از حدس و گمان پیروی نکنید؛ زیرا حدس و گمان مانند موربانه روابط زن و شوهر را می‌خورد.
۲. اگر دربارهٔ اعتیاد همسران اطمینان پیدا کردید، خود را نیازید؛ زیرا در هر حال، رابطه شما و شوهرتان دارای ظرفیتی است که براساس آن می‌توان امیدوار بود که از طریق راهکارهایی که در ادامه ارائه می‌شود، بتوانید برای اصلاح رفتار همسران اقدامات مؤثری انجام دهید.
۳. سعی کنید با افزایش اطلاعات خود در زمینهٔ بیماری اعتیاد، او را بیشتر درک کنید.^۱

۴. سعی کنید خود و اطرافیان با گفتار یا رفتار تان موجبات عصبانیت وی را فراهم نکنید؛ زیرا همین موضوع دلیلی برای مصرف مواد در او خواهد

۱. برای مطالعه بیشتر ر.ک: ناجی، روان‌شناسی اعتیاد؛ برنارد، اعتیاد به مواد مخدر و خانواده‌ها، ترجمه ابروانی.

شد. به هر طریقی سعی کنید بهانه به دستش ندهید؛ زیرا معتاد برای ادامه مصرف به دنبال بهانه است.

۵. به خودتان اجازه ندهید برای بهبود با او بدرفتاری کنید؛ زیرا به هر حال او شوهر شماست، پس او را از جمع طرد نکنید.

۶. هنگامی که تحت تأثیر مواد مخدر است، هرگز با او بحث نکنید.

۷. برای کمتر شدن مشکلات در خانواده تا جایی که می‌توانید کاری کنید که از ایجاد بحران در روابط با همسران (از سوی خودتان، فرزندان و خانواده) جلوگیری کنید. اگر بحران به پا شد، سعی کنید سکوت کنید یا از جمله «شاید حق با تو باشد» استفاده کنید.

۸. او را سرزنش، و با دیگران مقایسه نکنید؛ زیرا طعنه زدن، تمسخر، زخم زبان، توهین، تحقیر و... فقط اوضاع را بدتر می‌کند.

۹. با توجه به اینکه روی آوردن افراد به اعتیاد علل مختلفی دارد و این علل فقط در مشاوره حضوری با افراد خبره، قابل شناسایی و رفع است، به هرنحوی که شده (با کمک بزرگان فامیل یا هرکس که رازدار است و شوهرتان از وی حرف شنوی دارد) وی را به سوی مراکز ترک اعتیاد راهنمایی کنید تا در صورت ترک اعتیاد، ریشه نگرانی‌های شما نیز بخشکد. گفتنی است اگر مشاور خانواده در دسترس باشد، گامی اساسی برای پیشگیری از اعتیاد برداشته می‌شود.^۱

۱۰. از افرادی که تجربه‌ای مشابه شوهرتان داشته و موفق به ترک مواد شده‌اند، بخواهید افق روشنی از ترک اعتیاد برای همسران ترسیم کنند و برای ایجاد انگیزه، با او به گفتگو بنشینند.

۱. کمایی، راهنمای بیماران معتاد و خانواده آن‌ها؛ ص ۱۱۷.

۵۰. شوهرم معتاد است و از وقتی که او را در حال مصرف مواد مخدر دیده‌ام، دنیا بر سرم آوار شده است. چون زندگی با یک معتاد برای من ناممکن است، تصمیم گرفته‌ام از او جدا شوم. آیا پشیمان نخواهم شد؟

وضعیتی را که با آن مواجه هستید به خوبی درک می‌کنیم و خوب می‌دانیم که خواه‌ناخواه با رفتارهایی ازسوی همسران روبه‌رو هستید که به نظر شما پایۀ منطقی و عقلی ندارد. شاید مسائلی که موجب شده شما به احساسات ناخوشایندی برسید، کمی پیچیده به نظررسد، اما باور کنید حل این مسئله تا این اندازه که شما می‌پندارید پیچیده نیست. درضمن، فقط شما نیستید که با چنین مشکلی مواجهید. افراد زیادی مانند شما بوده‌اند که توانسته‌اند با درایت، چنین مسئله‌ای را حل کنند. برای این کار شایسته است ابتدا با واقع‌نگری و بدور از هرگونه مسائل جانبی، مشکل اصلی خود را شناسایی و همه‌توان خود را برای رفع آن به کار بگیرید.

واقعیت این است که همسر شما بیمار است و یکی از علل رفتار همسران این است که با مصرف مواد مخدر به کام‌جویی در عالم خیال می‌پردازد. همان‌طور که می‌دانید مواد مخدر، افراد را در عالم خیال سیر می‌دهد و آن‌ها را از واقعیت‌های زندگی دور نگه می‌دارد؛ از این رو، کسانی که در صحنه‌های واقعی زندگی موفقیتی به دست نیاورده‌اند، با مصرف مواد به کامیابی خیالی و تسکین خاطر موقتی دست می‌یابند. هنگامی که اثر مواد مخدر از بین می‌رود، معتاد بار دیگر با واقعیت زندگی روبه‌رو می‌شود و برای اینکه با تضاد میان این دو عالم مقابله کند، با داد و فریاد و دعوا و کتک‌کاری به دنبال همان کامیابی و رسیدن به قدرت و تسلط بر زندگی می‌گردد. در مواجهه با بیماری اعتیاد چه باید کرد؟ پیش از هر چیز به خدا توکل کنید، پیوسته از اهل بیت (علیهم‌السلام) بخواهید که در رفع این مشکل شما را یاری کنند و سپس، این نکات را رعایت کنید:

۱. اکنون شما يك معتاد در خانه خود دارید (که یکی از اعضای اصلی خانواده شماست) و قرار است با او زندگی کنید. این جزیی از واقعیت زندگی شماست و نمی‌توانید از آن فرار کنید.

۲. تعامل با معتاد و کوشش برای ترك دادن او، شبیه دوی ماراتن است و بیشتر از سرعت، به صبر و استقامت نیاز دارد.

۳. با مشاور متخصص در ارتباط باشید و يك دوره اعتیادشناسی بگذرانید. شما می‌توانید با شماره ۰۹۶۲۸ (مرکز ملی مشاوره اعتیاد با همکاری ستاد مبارزه با مواد مخدر و سازمان بهزیستی کشور) تماس بگیرید و از تجربیات آن‌ها استفاده کنید. کمک گرفتن از افراد و مؤسسات تخصصی اولین گام در درمان اعتیاد است.^۱

۴. رفتار تان باید با او محترمانه و صادقانه باشد؛ طوری که اعتماد او را از دست ندهید.

۵. بکوشید شوخی کنید و با صراحت و نرمی حرف بزنید. همواره در برابر ناهنجاری‌های یاد شده، صبر و متانت و رفتاری پرمهر و منطقی داشته باشید و دیگر اعضای خانواده را نیز به چنین شیوه‌ای تشویق کنید. اگر اعضای خانواده در برابر هر خشونت‌ی واکنش محبت‌آمیز نشان دهند، به تدریج می‌توانند آن رفتار را اصلاح کنند؛ البته لازمه آن صبر و تکیه بر گذر زمان است.

۶. زمانی که شما طرز فکر تان را درباره همسر تان تغییر دهید، رفتار تان هم تغییر می‌کند.

۷. سعی کنید اعتماد به نفس و عزت نفس او را تقویت کنید؛ او را در

۱. همان، ص ۷۷.

کارهای معمولی و کوتاه مدت شریک کنید و کارهای درستش را یادآوری کنید. کاری کنید که به حرف شما اهمیت بدهد.

۸. روابط، به ویژه ازسوی شما، نباید آزاردهنده شود. با او تهاجمی و بلند صحبت نکنید. گذشته‌های بد را پیش نکشید و درباره‌ی زمان حال حرف بزنید. با فراموش کردن گذشته زودتر به توافق می‌رسید. اگر می‌خواهید برای آینده خود کاری بکنید، بدانید که با پیش کشیدن گذشته به هیچ جا نخواهید رسید.

۹. هنگامی که رفتارهای نامعقول و عجیبی از او سر می‌زند، با او مقابله و بدرفتاری نکنید و علائم بیماری را به شخصیتش ربط ندهید.

۱۰. مسئله را عمومی نکنید و اجازه ندهید تمام زندگیتان درگیر این موضوع شود.

۱۱. غیر از موارد خاص، برای او تصمیم نگیرید. اجازه بدهید او هم مثل بقیه اهل خانه نظر بدهد.

۱۲. در جمع طوری رفتار نکنید که او متوجه شود شما به خاطر وجود او و رفتارش شرمسار هستید.

۱۳. یادتان باشد او هنوز هم می‌تواند در خانه تا حدی ناراحت باشد یا احساساتی شود. به هر حال اینجا خانه او هم هست.

۱۴. نه وقتی که معتاد است، او را مایه ننگ خانواده بدانید و نه هنگامی که ترك کرد، انتظار داشته باشید همه مسائل حل شود. اعتیاد رفتاری است که ممکن است در هر خانه‌ای اتفاق بیفتد و باعث شود بقیه مشکلات موقتاً از یادتان برود.

۱۵. یادتان باشد که او از نظر رفتاری نوسان دارد و هر چند وقت يك بار باید روش خود را به روز کنید.

۱۶. او می‌داند که به شما نیاز دارد، اما مشکلش این است که برای اینکه به شما اجازه کمک بدهد تردید دارد؛ نه اینکه بخواهد شما را طرد کند.

۱۷. خیلی آرام و صمیمی به او بگویید که چقدر نگران رفتارهایش و از آن مهم‌تر، خودش هستید. دلیل بیاورید، اما زیاد وارد منطق و فلسفه نشوید.

۱۸. کوشش کنید عواملی را که موجب ناراحتی و خشمش می‌شود، حذف کنید؛ مثلاً اگر از بی‌نظمی‌های خانه، سرو صدا یا بعضی از خواسته‌ها ناراحت می‌شود، تا حد امکان آن‌ها را برطرف کنید و محیط خانه را برایش جایگاهی آرام‌بخش و دوست‌داشتنی کنید.

۱۹. به توانایی‌ها و محاسن همسران بیشتر توجه کنید و به یاد بیاورید که برای شما چه زحماتی را تحمل کرده است. اکنون نوبت شماست که در برابر رفتارهای او صبر و تحمل داشته باشید.

۲۰. همیشه، در رویارویی با مسائل و مشکلات خانوادگی، خود را در وضعیت طرف مقابل قرار دهید و با قبول مسئولیت خود و شناخت انتظارات طرف مقابل برای رفع اختلافات و مشکلات همت کنید.

ج. خیانت

۵۱. چگونه با وجود دو فرزند، زندگی با شوهری را که با چشم خود شاهد خیانتش بوده‌ام، ادامه بدهم؟ افکار آزاردهنده مثل خوره به جانم افتاده است. آیا راهی به جز جدایی وجود دارد؟

بابت حادثه‌ای که در زندگی شما اتفاق افتاده، برای شما و همسران متأسفیم؛ زیرا بی‌وفایی و خیانت در زندگی زناشویی چنان ضربه شدید عاطفی و احساسی به طرفین وارد می‌کند که می‌توان گفت یکی از دردناک‌ترین وقایعی است که زن و شوهر در عمر خود تجربه می‌کنند. مهم است بدانید خود افراد خیانتکار نیز از این ماجرا آسیب می‌بینند، به گونه‌ای که بسیار اتفاق می‌افتد که دچار افسردگی شدید و احساس گناه می‌شوند یا به فکر خودکشی می‌افتند. این قضیه برای فرزندان بسیار آسیب‌زا است و دوستان و خانواده‌ها را نیز در غم و رنج فرو می‌برد.

قبل از هر چیز باید به این نکته اشاره کرد که همسران خطا کرده باشند یا نه، همه چیز به شما و نوع عملکردتان در قبال این اتفاق بستگی دارد؛ زیرا حتی اگر وی خطایی هم کرده باشد و شما در آنچه دیده‌اید قضاوت نادرستی دربارهٔ همسران نکرده باشید، این رفتار شماست که می‌تواند او را از راه خطا بازگرداند یا بهانه‌ای به دست او بدهد تا در خطایش غرق شود. ضروری است در قضاوت دربارهٔ رفتار همسران از سوءظن، بدبینی و برداشت غلط مبزا باشید و در یک جمله: خودتان را جای همسران بگذارید؛ همان‌طور که بدگمانی او را دربارهٔ خود نمی‌پسندید، نباید دربارهٔ او بدگمان باشید. پس، سعی کنید از درستی برداشت و قضاوت دربارهٔ شوهرتان مطمئن شوید؛ برای مثال اگر رفتاری از وی سرزده که زمینهٔ چنین برداشتی برای شما فراهم شده است، با او دربارهٔ آن رفتار گفتگو کنید و به زوایای تاریک آن پی ببرید. چه بسا موضوع آن‌طور که شما گمان می‌کنید، نباشد. البته ما به‌طور دقیق از مسائلی که اتفاق افتاده و شما را به چنین نتیجه‌ای رسانده است، اطلاع نداریم. پس، ما را به واقع‌نگرنبودن و... متهم نکنید؛ زیرا ما از جزئیات مسئله آگاهی نداریم و تمام شناخت ما برگرفته از همین چند سطری است که نگاشته‌اید و اخلاق حکم می‌کند رفتار شوهرتان را بروجه صحیح آن حمل کنیم؛ مگر آنکه خلافش اثبات شود.

امیدواریم در برداشت خود دربارهٔ رفتار (خیانت) همسران دچار اشتباه شده باشید و همسران همچنان به عشقتان پایبند باشد، اما اگر قضیه آن‌گونه است که می‌پندارید، مراقب باشید که اکنون در سرراشیبی مسیر زندگیتان قرار دارید؛ زیرا قطعاً تاکنون هیچ‌گاه تا این حد هیجانات شدیدی چون خشم، افسردگی، ترس، تنهایی و شرمساری را احساس و تجربه نکرده بودید. بعضی از افراد، در موقعیت مشابه شما، چنان دچار خشم و انزجار شدید می‌شوند که

متأثر از احساس آسیب دیدگی خود و فرزندانشان حتی قادر به بیان قضیه در قالب کلمات نیستند. شاید چندین بار از خود پرسیده‌اید که چطور همسران توانسته چنین کاری با شما بکنند؟ و شاید به این نتیجه رسیده باشید که هرگز دیگر نمی‌توانید به او اعتماد کنید. با این همه باید دید چه کار می‌توان کرد و چطور می‌توان این بحران را پشت سر گذاشت؟ حتی جا دارد این سؤال نیز طرح گردد که در صورت بهبود، آیا می‌توانید با خاطره این خیانت به زندگی مشترک ادامه دهید؟

با اطمینان پاسخ می‌دهیم که اگر پیشنهادهایی را که در ادامه بیان می‌شود، به کاربندید و از کمک‌های تخصصی مشاوران مجرب خانواده بهره بگیرید، می‌توانید آینده خوبی را برای زندگی مشترکتان انتظار داشته باشید. اما اکنون برای بهبود روابط چه کارهایی باید کرد؟

۱. افکار و تمایلات خود را با او در میان بگذارید؛

نباید توقع داشته باشید او به‌طور خودکار همه افکار شما را حدس بزند. خیلی راحت هرچه را که در ذهن خود دارید با همسران در میان بگذارید. آن وقت دیگر غصه نمی‌خورید که چرا به من اهمیت نمی‌دهد. باور کنید ناامیدی شما تنها با بازگو کردن افکارتان پایان می‌پذیرد.

۲. به دلیل دلخوری‌های فردی او را از رابطه جنسی محروم نکنید؛

اگر از او ناراحت هستید، بهتر است مشکلات خود را با گفت‌وگو رفع کنید. خودتان قضاوت کنید: در یک ماه گذشته چندبار به بهانه‌هایی مانند خسته‌ام، سردرد دارم یا حوصله ندارم، همسران را از خود رانده‌اید و با او رابطه جنسی برقرار نکرده‌اید؟

۳. تصمیمات او را جدی تلقی کنید؛

این مورد یکی از بزرگ‌ترین مباحث مشکل‌ساز در روابط زناشویی محسوب می‌شود. خانم‌ها دوست دارند همه چیز مطابق میل خودشان باشد، ولی نباید به خواست‌ها و نیازهای همسرشان بی‌توجهی نشان دهند. بهتر است با این حقیقت روبه‌رو شوید: اگر احساس می‌کنید با او همفکر نیستید، در وهله اول چرا پیشنهاد ازدواج او را قبول کردید؟ باید به همسر خود احترام بگذارید. اگر قرار باشد همیشه به او بی‌اعتنا باشید، برای حرف‌هایش ارزش قائل نشوید، او را کوچک و خوار کنید و از همه چیز شکایت کنید، مطمئن باشید که این مشکلات برطرف نخواهد شد.

۴. به زیبایی خودتان اهمیت بدهید؛

ظاهر خود را آراسته نگه‌دارید و به خودتان برسید. لباس‌های زیبا و تمیز بپوشید.

۵. قابل اعتماد و وفادار باشید؛

همسران نیاز دارد که شما قابل اعتماد باشید، تا آخر عمر به او وفادار باقی بمانید و در سختی‌های زندگی او را همراهی کنید. بکوشید در رفتار و گفتار این‌گونه باشید و این وفاداری را به او هم نشان دهید.

۶. از سرزنش دست بردارید و به او احترام بگذارید؛

وقتی کسی به دیگری احترام می‌گذارد، گویی به خودش احترام گذاشته است؛ به‌ویژه اگر طرف مقابل، همسرش باشد. او را برای اشتباهاتش سرزنش نکنید و پیوسته تصمیماتش را به باد انتقاد نگیرید. در عصبانیت خود را مهار کنید و با بحث منطقی به دعا خاتمه دهید.

۷. اجازه دهید از شما پشتیبانی کند؛

خداوند مرد را حامی زن آفریده است. مرد از پشتیبانی زن لذت می‌برد و احساس خوبی پیدا می‌کند. بعضی از خانم‌ها بیش از حد مستقل هستند و می‌پندارند اگر مردی بخواهد از آن‌ها حمایت کند، شخصیتشان تضعیف می‌شود.

۸. خوش اخلاق باشید؛

همه انسان‌ها در زندگی خود در پی «آرامش» هستند، می‌خواهند اوقات خوشی داشته باشند و از زندگی لذت ببرند؛ بنابراین، خوش اخلاق باشید، زود عصبانی نشوید و داد و فریاد کردن را هم به کلی فراموش کنید.

۹. بگذارید با خودش خلوت کند؛

فضایی ایجاد کنید که بدور از همه صحبت‌ها با خودش خلوت کند. معمولاً اگر مردی به این فضا نیاز داشته باشد، کمتر حرف می‌زند و بیشتر در خود فرو می‌رود. پس، به او فرصت بدهید تا ذهن خود را متمرکز و افکار خود را منسجم کند. این کار احساس خوبی در او ایجاد می‌کند و موجب می‌شود سرحال و بانشاط شود. اگر همسران از شما خواست که او را راحت بگذارید، بهتر است این کار را انجام دهید، اما ابتدا محبت خود را به او نشان بدهید و بعد او را تنها بگذارید.

۱۰. از او بخواهید که کمک‌تان کند؛

در روزهای تعطیل که در خانه هستید و برنامه تفریحی ندارید، از او بخواهید در کارهایی که برایتان دشوار است به شما کمک کند. با این کار هم وقتتان پر می‌شود و هم احساس مردانگی بیشتری به او دست می‌دهد.

۱۱. فعالیت‌های دو نفره انجام دهید؛

بینید همسران به چه کارهایی علاقه دارد و بعد با هم برای انجام دادن آن‌ها برنامه‌ریزی کنید؛ مثلاً اگر به ورزش علاقه‌مند است، می‌توانید به کوهنوردی بروید.

۱۲. به او عشق بورزید؛

شاید این جمله بسیاری از خانم‌ها را متعجب کند، اما مردها هم دوست دارند همسرانشان به آن‌ها عشق بورزند. بسیاری از خانم‌ها گمان می‌کنند اگر با

همسر خود رفتاری سرد و بی‌احساس داشته باشند، بهتر است. متأسفانه این تصور نادرست است؛ تا جایی که می‌توانید خود را عاشق او نشان دهید، چرا که مردها به دنبال همسری هستند که آن‌ها را دوست بدارد و مجذوبشان باشد. به طو کلی، می‌توان گفت مردها در پی زنی هستند که بتوانند زندگی خود را با او قسمت کنند، لذت ببرند و در کنار هم به آرامش برسند. بنابراین، به او عشق بورزید. عشق واقعی آن است که یاد بگیریم چطور برای کسی که دوستش داریم بهترین‌ها را بخواهیم.^۱

با توجه به توضیحات بالا لطفاً:

الف. تکلیف خود را معلوم کنید؛ آیا می‌خواهید زندگی مشترکتان را نجات دهید؟ اگر پاسخ‌تان بلی است، واقعیات این ماجرا را بپذیرید؛ زیرا ظهور چنین مسئله‌ای در رفتار همسران نشان می‌دهند زندگیتان به مدت طولانی دچار مشکل جدی بوده که آن را تشخیص نداده‌اید. این نکته علمی را به یاد داشته باشید که احساس نیاز است که انگیزه‌ای خاص را در فرد به وجود می‌آورد و به رفتارش در جهتی خاص (خیانت) توان می‌بخشد؛ به همین دلیل، معتقدیم زن با از بین بردن زمینه‌های بروز چنین احساسی در همسرش می‌تواند به پاکی و وفاداری او کمک کند. به هر حال، علت اصلی خیانت در زندگی زناشویی، کم رنگ شدن رد پای عشق در زندگی مشترک است. از خود پرسید که چه بلایی بر سر عشقتان آمده است؟ در برطرف کردن کدام نیاز همسران شکست خورده اید؟ با خود روراست باشید، اگر بپذیرید که شما نیز در رفتار خود با همسران دچار کاستی‌هایی بوده‌اید، این امید وجود دارد که با اصلاح رفتار خود نتیجه بهتری بگیرید.

۱. مؤمنی و شعاع‌کاظمی، پیشین: ص ۱۳۱.

ب. میدان را خالی نکنید. داد و فریاد راه نیندازید و خانواده و آشنایان را نیز باخبر نکنید؛ حتی خانه را هم ترك نکنید. مطمئن باشید راه درست آن است که باوجود شکست عاطفی بمانید، مشکلات خود و همسران را شناسایی و به گونه‌ای حل کنید که شخص سوم از زندگی شما بیرون برود. اجازه ندهید به راحتی زندگی چند ساله شما از دست برود. سخت است، اما سعی کنید به نقش‌های زناشویی خود عمل کنید.

ج. بعد از چند روز و هنگامی که توانستید به اندازه کافی بر اعصاب خود مسلط شوید، در فضایی مناسب و در غیاب فرزندان به تفصیل با همسران گفتگو کنید و بفهمید چه انگیزه‌ای موجب بروز این رفتار در وی شده است؟ چه کمبودی داشته و چه توقعی از شما داشته که نتوانسته‌اید آن را برآورده سازید؟ فرد جدید چه خلأیی از همسر شما را پرمی کند و... در چنین مواردی، گاهی ممکن است زندگی زناشویی دارای کاستی‌هایی باشد که با شناسایی و اصلاح آن تا حد زیادی مشکل برطرف می‌شود، اما گاهی ممکن است زن و شوهر هیچ مشکل خاصی با هم نداشته باشند و دلیل این باشد که مثلاً فرد در يك موقعیت وسوسه انگیز قرار گرفته و دچار لغزش شده باشد. بنابراین، نقش خود را در روابط با همسران پررنگ‌تر کنید و در مقام مرکز عاطفی خانواده، همسران را به کانون خانواده بازگردانید.

د. فصل تازه‌ای از عشق را در زندگی با شوهرتان برنامه ریزی کنید. در جلسه گفتگوی خود با همسران (که در بالا بدان اشاره شد) نیازها و انتظارات خود از وی را نیز گوشزد کنید؛ زیرا خوشبختی يك مسیر دو طرفه است و همسران تنها زمانی می‌تواند از زندگی با شما انتظار خوشبختی داشته باشد که خود نیز برای خوشبختی شما دست به کار شود؛ پس، شروع به رفع نیازهای یکدیگر کنید.

نکته نهایی:

افزون بر اقدامات پیشنهادشده، توصیه می‌شود به همراه همسران به یکی از مراکز مشاوره خانواده مراجعه کنید؛ زیرا فقط چشم تیزبین و گوش مجرب يك متخصص می‌تواند مشکل اصلی شما را بشناسد و راهکار ارائه دهد. یادتان باشد بازگشت به وضعیت عادی نیازمند کوشش پایدار و خستگی‌ناپذیر شما و همسران است؛ بنابراین با یکدیگر در يك جبهه بمانید و در مقابل هم جبهه‌گیری نکنید.

۵۲. از همان دوران نامزدی متوجه شدم شوهرم با یک زن متأهل در ارتباط است. اکنون پنج سال از ارتباطشان می‌گذرد و متأسفانه رابطه جنسی هم داشته‌اند. خیلی سعی کردم که همسرم از آن زن فاصله بگیرد، ولی موفق نشدم. به بن‌بست رسیده‌ام و راهی جز جدایی برابرم نمانده است. آیا در این وضعیت می‌توان تصمیم دیگری هم گرفت؟

این مسائل به دلیل بار هیجانی و پیچیدگی‌های زیادی که دارند به راحتی قابل حل نیستند و نمی‌توان با نوشتن یکی دوراهکار به حل آن‌ها امید داشت. اجازه دهید در همین ابتدا به شماری از دلایل اصلی خیانت مردان اشاره کنیم:

۱. از بین رفتن عشق و علاقه: برای بازگرداندن عشق و علاقه، بهره‌گیری از راهکارها و راهنمایی‌های مشاوران بسیار مفید است.

۲. عدم جذابیت همسر: گاهی، بعد از گذشت مدت طولانی از ازدواج، زن دچار تنبلی و سستی می‌شود؛ به این معنی که دیگر به سرووضع خود نمی‌رسد و مانند گذشته شوهرش را به خود جذب نمی‌کند. مرد نیز دیگر همسرش را زیبا نمی‌داند و زندگی با او برایش هیجان و لذت پیشین را ندارد.

۳. سهل‌انگاری زنان: بیشتر زنان زود و راحت بی‌وفایی شوهر را می‌بخشند. این موضوع شاید به دلیل ترس از تنهایی و یا رقت قلب زنان باشد. حتی ممکن

است شماری از زنان خود را مقصر اصلی خیانت شوهرشان بیندارند و قدم‌هایی برای بهبود روابطشان بردارند.

۴. اخلاق و رفتار غیرقابل تحمل همسر: رفتارهای زشت، نق‌زدن‌های دائمی، نزاع‌ها و مجادله‌های فراوان، دستورالعمل مناسبی برای ایجاد سردرد است و از نظر بعضی مردها (البته به غلط)، خیانت بهترین راه فرار از جهنم خانه است و بهتر از مسکن به درمان سردرد کمک می‌کند. توجیه بعضی از این مردها هم این است که خود را مستحق شادبودن می‌دانند.^۱

۵. بی‌خطر شمردن خیانت: عده‌ای تصور می‌کنند اگر خیانت کنند کسی متوجه نمی‌شود و به کسی نیز صدمه‌ای نمی‌رسد و این استدلال را بهانه‌ای برای انجام عمل زشت خود برمی‌شمارند.

۶. خیانت همسر: بعضی از مردها به بی‌وفایی و انحراف همسر خود پی می‌برند و تنها راه آرام کردن و فرونشاندن خشم خود را در مقابله به مثل می‌یابند که عملی غیرمنطقی می‌نماید.

۷. بی‌رغبتی همسر به روابط جنسی: بعضی از زنان ممکن است تمایل به روابط زناشویی را از دست بدهند یا کمتر به آن اهمیت دهند که این امر ممکن است باعث فشارهای روانی و جسمانی به مرد شود و او را به سوی کج‌روی و خیانت سوق بدهد.

۸. گاهی وجود اختلالات روانی در شوهر، او را به وادی خیانت می‌کشاند. براساس اطلاعاتی که در اختیار ما قرار داده‌اید، چند راهکار ارائه می‌کنیم: الف. همان‌گونه که بی‌اعتنایی در برابر این رفتارها اشتباه است، پرخاش و

تندی و بحث‌های بی‌هدف نیز مشکل را حادث و پیچیده‌تر می‌کند. بنابراین باید با در فضایی آرام، به جلب اعتماد شوهرتان پردازید تا از این طریق بتوانید علت رفتارهای او را کشف کنید.

ب. یکی از اشتباهات خانم‌ها در این موقعیت‌ها آن است که با ترک خانه یا با قهر و بداخلاقی و... جا را برای دیگری خالی می‌کنند. اگر شوهرتان را دوست دارید، نباید به کسی اجازه بدهید که جای شما را در دل او بگیرد. بنابراین، با روش‌های مختلف مانند نوع پوشش و رفتارهای خاص زنانه، توجهش را به خود جلب کنید. متأسفانه بسیاری از خانم‌ها لباس‌های زیبای خود را فقط در مجالس جشن و عروسی می‌پوشند و در خانه لباس‌های عادی برتن می‌کنند. این یکی از عوامل بی‌توجهی مرد به همسر و بروز مشکلات دیگر است.

ج. در مسائل جنسی بیشتر رغبت نشان دهید تا حدی که بتوانید ایشان را به این مسائل سوق داده و ارضا کنید. تا وقتی کسی سیراست به غذا میل ندارد! پس تا می‌توانید او را گرسنه از خانه بیرون نفرستید. توجه داشته باشید که بیشتر اختلافات خانوادگی در عدم ارضای جنسی ریشه دارند.

د. زندگی داخلی و رفتار و اخلاق خود و نیز اوضاع عمومی منزل را به دقت بررسی کنید. مانند يك قاضی با انصاف دلیل این مشکل را کشف کنید. شاید دلیل، رفتارها و اخلاق خود شما باشد.

هـ. آنچه در بالا بیان شد، صرفاً براساس اطلاعاتی بود که در اختیار ما قرار داده‌اید. لذا توصیه جدی داریم که حتماً به‌طور حضوری به مشاور مراجعه کنید تا ضمن بررسی بیشتر مسئله و یافتن علل آن، راهکارهای لازم را در اختیارتان قرار دهد.^۱

۱. برای مطالعه بیشتر ر.ک: هارلی، نیازهای زنان، نیازهای مردان، ترجمه مؤگان بوبراحمدی.

و. اگر بعد از انجام چند جلسه مشاوره به این نتیجه رسیدید که شوهرتان حاضر نیست در خودش تغییری ایجاد کند، باید منتظر تکرار این رفتار در آینده هم باشید. بنابراین خودتان باید تصمیم بگیرید که آیا می‌توانید با این وضعیت به زندگی ادامه بدهید یا خیر؟

۵۳. اگر مردی، دور از چشم همسرش و پنهانی، زنی را صیغه کند، آیا این عمل خیانت محسوب می‌شود؟ آیا اگر همسر او مطلع شد و درخواست طلاق کرد، کار درستی کرده است؟

نه می‌توان گفت ازدواج موقت برای همه افراد و در همه اوضاع خیانت است و نه می‌توان گفت برای همه افراد و در همه موقعیت‌ها جایز و بی‌اشکال است. مهم است که بدانیم ازدواج موقت برای چه کسانی و در چه وضعیتی و با چه هدفی وضع شده است. یکی از اصول واضح و مسلم اسلام مبارزه با هواپرستی است. قرآن کریم هواپرستی را در ردیف بت پرستی قرار داده است. در اسلام، «ذوق» یعنی کسی که هدفش این است که از زنان گوناگون کام‌جویی و «چشش» کند، ملعون و مبعوض خدا خوانده شده است.^۱ بر این اساس، ازدواج موقت با هدف جلوگیری از فساد برای افراد خاصی تجویز شده است. از امام کاظم (ع) درباره ازدواج موقت سؤال شد، حضرت فرمود: «هِيَ حَلَالٌ مُبَاحٌ مُطْلَقٌ لِمَنْ لَمْ يَعْزِهِ اللَّهُ بِالتَّزْوِيجِ فَلَيْسَتْ تُعْزِفُ بِالْمُنْعَةِ؛ ازدواج موقت به طور مطلق حلال و مباح است، البته برای کسی که خداوند او را با ازدواج دائم از ازدواج موقت بی‌نیاز نکرده باشد»^۲. امام در ادامه فرمود: «و اگر با ازدواج دائم، از ازدواج موقت بی‌نیاز شد، در صورتی ازدواج موقت برای او مباح است که به عللی

۱. مطهری، نظام حقوق زن در اسلام: ص ۴۵.

۲. مجلسی، روضه المتقین فی شرح من لایحضره الفقیه، ج: ۸، ص ۴۷۸.

مانند مسافرت یا بیماری به همسرش دسترسی نداشته باشد یا نتواند از وی لذت جنسی ببرد».

بنابراین ائمه اطهار (علیهم‌السلام) در عین آنکه ازدواج موقت را به منزله سنت پیامبر اکرم (ص) تبلیغ و ترویج می‌کردند تا با احیای این سنت، جلوی بسیاری از فحشا و فسادهای اخلاقی گرفته شود، افراد متأهل را که به همسر خود دسترسی دارند، از ازدواج موقت نهی کرده‌اند. در روایتی ضمن نهی از ازدواج موقت غیرضروری آمده است: «با رفتن به سوی ازدواج موقت و مشغول شدن با آنان، از همسران خود غافل نگردید و باعث نشوید همسرانتان از شدت ناراحتی کفر بگویند و از این حکم خداوند بیزاری بجویند و به ما امامان که تجویزکنندگان ازدواج موقت [برای افراد بی‌همسر یا برای افراد همسردار در وضعیت ویژه] هستیم، نفرین کنند و دشنام دهند [و در نتیجه، از ولایت ما محروم شوند]»^۱. امام صادق (علیه‌السلام) به یکی از نمایندگان خود نامه‌ای نوشت و فرمود: «شما موظفید سنت و قوانین دینی را اقامه کنید. نکنند خودتان را به ازدواج موقت [به بهانه احیای سنت] مشغول سازید و زن‌ها و همسرانتان را به عکس‌العمل و شک و تردید درباره دین بکشانید، و با این کار باعث شوید که آن‌ها به ما اهل بیت بدبین شوند و ما را لعن و نفرین کنند»^۲.

خواهرگرمی، ما درباره کار شوهرتان که آیا مصداق خیانت بوده یا خیر، قضاوت نمی‌کنیم، اما به فرض اگر خیانتی صورت گرفته باشد باید به این مسئله دقت کنیم: از آن رو که درون هریک از ما بسیار پیچیده است، ممکن است آسیب‌هایی را در گذشته تجربه کرده باشیم، ترس‌ها و شکست‌هایی که

۱. حر عاملی، وسائل‌الشیعه، ج ۲۱: ۲۳ ص.

۲. همان، ج ۱۴: ۴۴۹ ص.

در گذشته داشته ایم ممکن است اعتماد کردن را برای ما سخت کند، اما به هر حال همه ما مطمئناً این توانایی را داریم که خود را تغییر دهیم و اعتماد و اطمینان را دوباره به رابطه خود راه دهیم. حتی می توانیم اعتمادی را که نابود شده، دوباره زنده کنیم. برای این کار باید با رعایت باید ها و نبایدهایی که در ادامه به آن اشاره می شود، تا حدودی به همسران کمک کنید تا بتواند به خطایش پی ببرد و درصدد جبران برآید:

۱. سریع و بی تأمل واکنش نشان ندهید: نباید واکنش انفجاری داشته باشید و ناگهان به دلیل خیانت همسران تصمیم به متارکه بگیرید. شما باید به خودتان زمان بدهید تا همه جوانب را بررسی کنید؛ درواقع، لازم نیست تمام توجه خود را به خیانتی که به شما شده است، معطوف کنید.

۲. به همه نگویید همسران به شما خیانت کرده است. سرزنش دیگران در بیشتر مواقع ناخوشایند است، اما چون موضوع را لو داده اید، مجبورید این وضعیت را تحمل کنید که این حال شما را بدتر می کند و موجب می شود مسائلتان دیرتر حل شود.

۳. نقش افرادی را که هیچ اتفاقی برایشان نیفتاده است، بازی نکنید. اگر بخواهید منکر این اتفاق بشوید، بی شک اوضاع بدتر خواهد شد؛ چون این کار آسیب هایی به روحیه شما می زند که پیامدهایش در آینده به وضوح آشکار می گردد. انکار اینکه همسران خیانت کرده است، او را تشویق می کند به کار خود ادامه بدهد.

۴. تا هنگامی که مطمئن نشده اید، حکم صادر نکنید: افراد خیانت کار برای اینکه از خودشان دفاع کنند، به راحتی دروغ می گویند؛ پس ابتدا باید مطمئن شوید. سپس، سؤالات مرتبط با موضوعی که ذهنتان را مشغول کرده است، پیرسید تا مسئله روشن شود.

۵. سعی نکنید برای حل مسئله با فردی که همسرتان با او رابطه دارد، تماس بگیرید. اینکه شما بخواهید فردی را که وارد زندگیتان شده، مجازات کنید، کاملاً طبیعی است. اما باید بدانید که این کار هیچ سودی ندارد و فقط وجهه شما را خراب می‌کند. حال که فهمیدید چه باید و نباید‌هایی را باید مراعات کنید، بهتر است به سراغ راهکارهایی برای مدیریت وضعیت موجود برویم:

الف. پذیرش احساسات منفی: پذیرفتن احساس‌هایی مانند خشم، عصبانیت، شک، آشفتگی، ترس، درد، رنج و افسردگی برای کسی که شاهد خیانت همسرش بوده، کاملاً طبیعی است. سعی کنید در خلوت، تمام افکار و احساساتی را که به دلیل خیانت همسرتان در شما ایجاد شده است، بر روی کاغذ بنویسید و افکار منفی را با این کار بیرون بریزید.

ب. بررسی مسئله پیش آمده: سعی کنید در موقعیت مناسب با همسرتان درباره خطایی که مرتکب شده است، صحبت کنید و تمام سؤال‌هایی را که به ذهنتان می‌رسد، بپرسید؛ حتی برای این کار می‌توانید از قبل سؤالات خود را آماده کنید. شاید به این نتیجه برسید که همسرتان هنگام انجام این کار به تنها چیزی که فکر نمی‌کرده، خیانت به شما بوده است. حواستان باشد زمانی که این کارها را انجام می‌دهید، در برابر همسرتان جبهه نگیرید یا حرف‌های او را برای خودتان اشتباه تفسیر نکنید و دید منفی نداشته باشید.

ج. عشق بی قید و شرط می‌تواند باعث ایجاد عزت نفس در فرد شود و ترس از عدم پذیرش را بسیار کاهش دهد. از این طریق به شریک زندگی اجازه می‌دهیم تا در ابراز احساساتش صادق باشد و نظرها و عقایدش را به راحتی با ما در میان بگذارد. نتیجه چنین عشقی، اعتماد و اطمینان است. عامل ایجاد این اعتماد این نیست که فرد مقابل انسان کاملی است، بلکه دلایل این است که در این

رابطه با صداقت رفتار شده است.

د. نقص های خودتان را نیز ببینید: باید بتوانیم در رابطه ای که در آن خیانت رخ داده، منصفانه رفتار کنیم و فقط خیانتکار را مقصر ندانیم، بلکه به دنبال مشکلات و نواقص خودمان هم باشیم. اگر در رفتار خود تأمل کنیم، می توانیم نواقصی را بیابیم که در بروز خیانت نقش داشته اند. بی توجهی زن به نیازهای همسر، دلیل بسیار مهمی برای سرد شدن رابطه زناشویی است؛ هنگامی که شخص سومی به رفع این نیازها اهمیت بدهد، یقیناً بستر خیانت آماده می شود. البته گفتنی است که بعضی از خیانت ها فقط از سر هوس رانی رخ می دهند؛ چرا که گاهی با وجود بی نقص بودن شریک زندگی، باز خیانت صورت می گیرد.

با فرد خیانتکار چگونه رفتار کنیم؟

- روابط با همسران را پراهمیت بدانید: افزون بر مهم شمردن نیازهای عاطفی او باید نیازهای دیگر را نیز در نظر بگیریم. متأسفانه در فرهنگ ما آموزش های لازم برای برقراری رابطه جنسی داده نمی شود؛ از ابتدای بلوغ، این مسئله بسیار زشت و بد جلوه داده می شود و به طور صحیح درباره آن صحبت نمی شود؛ در نتیجه، افراد وقتی به سن ازدواج می رسند، نه تنها با نیازهای خود آشنا نیستند، بلکه سخن گفتن درباره آن را قبیح می دانند و بنابراین، نمی توانند از رابطه خود لذت ببرند و اغلب، این کار را تنها برای رفع تکلیف انجام می دهند.

- زود تصمیم نگیرید: وقتی با چنین بحرانی مواجه می شوید، باید عاقلانه رفتار کنید نه احساسی و عجولانه. سعی کنید به خودتان زمان بدهید و تمام جوانب مسئله را بسنجید. مطمئن باشید وقتی بیشتر به مسائل پیش آمده فکر کنید، به نتایج منطقی تری می رسید؛ حتی ممکن است به این نتیجه برسید که بهتر است همسران را ببخشید. هنگامی که با در نظر گرفتن همه چیز تصمیم

گرفتید این کار (بخشش) را انجام دهید، قطعاً احساس پریشانی، بی‌اعتمادی و خشمستان نیز به راحتی برطرف می‌شود. توجه داشته باشید که از بین رفتن درد و رنجی که بر اثر خیانت به وجود آمده است، به زمان نیاز دارد.

- برای حل مشکلاتان به روان‌شناس مراجعه کنید: گاهی این تجربه آن قدر برایتان گران تمام می‌شود که قدرت فکرکردن را از شما می‌گیرد؛ به طوری که به سادگی نمی‌توانید با آن کنار بیایید. در چنین مواقعی باید برای شروع مجدد و درست از روان‌شناس کمک بگیرید. مراجعه به روان‌شناس برای کسانی که بعد از ماجرای خیانت، خشمشان زیاد است و برای هر مسئله کوچکی، اختیار خود را از دست می‌دهند و با یادآوری خیانت همسرشان واکنش‌های شدیدی بروز می‌دهند، ضرورت دارد.

- طلاق را آخرین راه بدانید: اگر راهکارهای پیشنهادی را امتحان کردید و دریافتید که فرد مقابلتان برای تغییر رفتار خود جدی نیست و بازهم به دروغ‌گویی و خیانت ادامه می‌دهد، می‌توانید به این فکر کنید که بهتر است به رابطه‌تان پایان دهید.

در نهایت، باید بدانید خیانت کار ساده‌ای است و هرکس می‌تواند به راحتی مرتکب آن شود، اما در مقابل، حفظ رابطه کار بسیار دشواری است. پس، باید از رابطه زناشویی خود به دقت مراقبت کنیم؛ تا آنجا که می‌توانیم و می‌شود، سعی کنیم به یکدیگر اعتماد کنیم و همواره درباره مشکلات ریزودرستی که پیش می‌آید، گفتگو و آن‌ها را برطرف کنیم. این کار به پایداری رابطه ما کمک می‌کند.

۵۴. خانم، با وجود دو فرزند، با مردی رابطه برقرار کرده بود. بار اول او را بخشیدم، اما مجدداً این کار را تکرار کرد؛ من هم او را از منزل بیرون کردم. حالا هر روز پیغام می‌فرستد که توبه کرده است و می‌گوید به طالع‌بین مراجعه کرده و او گفته که برایش طلسم

نوشته‌اند. از کجا می‌توان فهمید توبه‌اش واقعی است؟ بر سر دوراهی فرزندانم و طلاق دادن او مانده‌ام. چه کار باید بکنم؟

می‌دانیم که در وضعیت دشواری به سر می‌برید و احساس شما را تا حدی درک می‌کنیم، اما شما می‌توانید با بردباری براین مشکل غلبه کنید. ای کاش برای ما می‌نوشتید - که همان‌گونه که همسران به طالع‌بین مراجعه کرده - آیا شما یا ایشان تاکنون نزد مشاور رفته‌اید یا نه؟ در این چند سال زندگی مشترک، همسران بیشتر بابت چه مسائلی گلایه مند بوده و در چه موضوعاتی احساس کمبود داشته است؟ در هر حال، راهکارهایی به شما پیشنهاد می‌دهیم تا ان شاء الله باعث برون رفت شما از این وضعیت شوند:

۱. همه ما (غیر از معصومان) به حکم انسان بودن دچار اشتباهات و گناهانی در زندگی خود می‌شویم. همسر شما نیز از این قاعده مستثنی نیست. چگونگی رفتار و مواجهه شما با اشتباهات همسران از اشتباهات او مهم تر است. بنابراین، باید منطقی و اصولی با این موضوع مواجه شوید.

۲. بیشتر سفارش‌های اسلام در موضوع مسائل خانوادگی، درباره چشم‌پوشی از خطاها و گذشتن زن و شوهر از لغزش‌ها، کج خلقی‌ها و اشتباهات یکدیگر است. خداوند در قرآن کریم سفارش می‌کند که از خطای دیگران چشم‌پوشی کنید، بلکه خطای آنان را نادیده بگیرید: «وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ؛ باید عفو کنید و چشم‌پوشید، آیا دوست ندارید خداوند شما را ببخشد؟ و خداوند آمرزنده و مهربان است»^۱.

چه بسا اشتباهات انسان، موجب بیداری او گردد؛ به طوری که بعد از آن، بیشتر از خود مراقبت کند تا دیگر فریب شیطان و انسان‌های شیطان‌صفت و هوس‌ران را

نخورد. همچنین، ممکن است برای جبران اشتباهات گذشته، کوشش کند و راه تقوا و پاکی را بهتر از دیگران پیماید و زندگی خداپسندانه‌ای را در پیش بگیرد. سرگذشت افراد توبه‌کار و تقوایسته در تاریخ، این سخن را تأیید می‌کند.

۳. اگر همسران حقیقتاً از رفتار خود پشیمان است و اظهار پشیمانی می‌کند، انصاف و جوانمردی حکم می‌کند که باز هم به او فرصت بدهید تا اشتباهات خود را جبران کند و دوباره در مسیر پاکی و صداقت قدم بردارد. درحقیقت، اعتماد جزئی از بخشیدن است و گذشت با برقراری رابطه میان دو شخصی که به دلیل رنجش و نفرت با هم غریبه شده بودند، کامل می‌شود.^۱ پرسیده‌اید: چگونه می‌توان فهمید توبه کرده یا خیر؟ باید در ادامه روند زندگی، نیت او را کشف کنید، اما فعلاً به خاطر آینده فرزندان می‌توانید این بار هم از خطای او درگذرید؛ زیرا هرگز نمی‌توان با یکی دوبار اشتباه زندگی را تمام شده فرض کرد و به آن را خاتمه داد. اگر به جای همسران بودید و چنین خطایی از شما سرمی‌زد، آیا از همسران توقع نداشتید که شما را ببخشند و به شما فرصتی دوباره بدهد تا اشتباه خود را جبران کنید؟ به احتمال زیاد پاسخ شما مثبت است؛ پس چرا به او فرصتی دوباره عطا نمی‌کنید؟ یقیناً اگر این کار را نکنید، به پاس جوانمردی و گذشت شما، رفتار بهتری را در پیش خواهد گرفت و موجبات رضایت شما را بیش از گذشته فراهم آورد و هرگز لطف و عنایت شما را از یاد نخواهد برد.

۴. اما همه کاری که باید انجام دهید در بخشش منحصر نمی‌شود، بلکه بخشش، شروع مجددی برای زندگی است. برای آنکه این گونه خطاها تکرار نشود باید اقداماتی انجام دهید؛ مثلاً بعد از پذیرش مجدد همسران و کنار آمدن

با خطاهای قبلی او باید به دقت بررسی کنید و بفهمید که چه عواملی باعث بروز این رفتار نامناسب شده است؟

به هر حال، بهترین راه برای پیشگیری از تکرار این مسئله، مراجعه حضوری به روان‌شناس خانواده درمانگر است، اما پیش از آن باید دانست که مرد با رعایت نکات و توصیه‌هایی که در ادامه آمده است تا حد زیادی می‌تواند از خیانت و انحراف همسرش پیشگیری کند:

الف. ارضای عاطفی زنان: شاید مهم‌ترین عامل برای جلوگیری از خیانت زنان، ارضای عاطفی آن‌هاست. اگر مردان بتوانند قلب همسرشان را با محبت اسیر خود کنند، بسیار بعید است که او به فکر خیانت بیفتند. زن معمولاً دوست دارد با کسی رابطه برقرار کند که عواطفش را سیراب کرده باشد، در حالی که برای مرد در ارتباط جنسی محبت نقش خیلی مهمی ندارد. ممکن است مرد به ارتباط جنسی با زنی تمایل داشته باشد، ولی از نظر عاطفی هیچ وابستگی‌ای به او نداشته باشد. خلاصه اینکه هرچه بیشتر بتوانید به همسر خود محبت و توجه کنید و عواطف او را سیراب کنید، احتمال خیانت کمتر می‌شود. در اینجا مناسب است چند مثال برای شیوه‌های ابراز محبت بیان کنیم. این موارد می‌توانند تأثیر شگفت‌آوری در جلب محبت زنان داشته باشند:

- استفاده از جملات محبت‌آمیز مانند: دوست دارم، تو مایه دلگرمی من

هستی، تو خیلی خوب و زیبایی و...؛

- دادن هدیه (مخصوصاً گل) در ایامی چون سالگرد ازدواج، روز تولد، عید،

روز زن و...؛

- نوازش همسر همراه با نگاه محبت‌آمیز؛

- تعریف از خانه‌داری و آشپزی او؛ به طور کلی، به گونه‌ای رفتار کنید که او

احساس کند همیشه مورد توجه شماست؛

- قدردانی و تشکر از کارهای خوبی که برای شما انجام می‌دهد؛

ب. ارضای جنسی همسر: عامل دیگر برای جلوگیری از خیانت زن این است که شوهر در حد مطلوب او را از نظر جنسی ارضا کند. در ارضا جنسی باید هم به تعداد عمل جنسی توجه داشت و هم به کیفیت آن؛ مثلاً ممکن است زن دوست داشته باشد در هفته، دو بار عمل جنسی داشته باشد، در این صورت شوهر باید طوری برنامه‌ریزی کند که بتواند هفته‌ای دو بار با او نزدیکی کند تا زن احساس کمبود نکند. در مرحله بعد، شوهر باید به کیفیت عمل جنسی توجه کند؛ باید طوری این عمل انجام شود که زن به ارگاسم برسد و از این کار لذت کامل ببرد و عطش جنسی او فرو بنشیند. اگر احیاناً احساس می‌کنید که همسرتان در عمل جنسی بهره کامل را نمی‌برد می‌توانید با نظرخواهی از خود او و مشاوره با فرد متخصص، شیوه‌های درست ارضای جنسی را کشف کنید.

ج. رسیدگی به وضعیت ظاهری و نظافت: مسئله مهم دیگر، رسیدگی به وضع ظاهر و آرایش خود برای همسر است. شاید عده‌ای بگویند که چه نیازی است مرد خود را برای زنش آرایش کند، اما جای تعجب نیست؛ زن هم معمولاً دوست دارد شوهرش به وضع ظاهری خود برسد.

آنچه بیان شد فقط شماری از راهکارهایی است که در حل این مسئله مؤثر است. وجود عوامل دیگری مانند اعتیاد شوهر به مواد مخدر یا الکل، بدخلقی شوهر، تنها گذاشتن بیش از حد زن، رفت و آمد خانوادگی با افرادی که چشم و دل آلوده دارند، وجود مشکلات اقتصادی، مشکلات و اختلالات روانی مثل افسردگی و... می‌تواند زمینه را برای گرایش و وابستگی زن به نامحرم فراهم کند. بعضی از زنان به بیماری‌های وخیم روحی و اختلالات شدید روانی مبتلا هستند؛ مثلاً از افسردگی شدید رنج می‌برند یا دچار وسواس فکری شدید

هستند و به راحتی قابل کنترل نیستند. همچنین، شماری از زنان که اختلالات شخصیتی دارند و نمی‌توان به سادگی آنان را از نظر شخصیتی و هیجانی مدیریت کرد.

بهبتر است ابتدا برای کشف زمینه‌ها و علل رویکرد نابهنجار ایشان با روان‌پزشک یا روان‌شناس بالینی به مشورت بپردازید. متخصص با بررسی روانی همسران به شما می‌گوید که امیدی به اصلاح ایشان هست یا نه. اگر پیش‌آگهی بیماری روحی و اختلال روانی — عاطفی همسران امیدبخش باشد باید به جای مداخله غیرکارشناسانه، از مشاور خانواده یا روان‌شناس بالینی کمک بطلبید.

۵. اگر رویکرد گناه‌آلود همسران تحت تأثیر مستقیم ضعف‌های شخصیتی — عاطفی شماست، در کنار معالجه او برای درمان نسبی خود نیز اقدام کنید. یکی از دلایلی که ممکن است همسران را به این وادی خطرناک کشانده باشد، پایین آمدن سطح جرأت و قاطعیت شما باشد که باعث رشد جرأت و جسارت در او شده است. متأسفانه بعضی از مردها آن‌طور که باید و شاید جذبه و اقتدار لازم را در زندگی زناشویی ندارند و زن — که نیازمند مدیریت و قاطعیت شوهر است — گاهی از این موضوع سوءاستفاده می‌کند.

۶. اگر بعد از چند جلسه مشاوره و گذشت مدتی از زندگی مشترک به این نتیجه رسیدید که ایشان حاضر نیست در خودش تغییری ایجاد کند، شما باید منتظر تکرار همین کارها در آینده هم باشید؛ بنابراین باید تصمیم بگیرید که می‌توانید با این وضعیت ادامه بدهید یا خیر. اما قبل از هر چیز بدون آنکه بخواهید به طلاق فکر کنید یا به خاطر فرزندان کاری انجام دهید — فقط به خاطر همسران و زندگی مشترکتان، توصیه‌های بالا را به طور جدی پیگیری کنید.

۵۵. همسر از یک خانواده خیلی مذهبی است، ولی متأسفانه (در غیاب من) با یکی از دوستانم که چهره‌ای زیبا دارد، زنا کرده است؛ به همین دلیل، او را به خانه پدرش فرستادم. همسر توبه کرد و مرا قسم داد که آبرویش را حفظ کنم. من هم او را به خانه برگرداندم، ولی از روزی که برگشته، در اتفاقی جدا از من زندگی می‌کند. هر چه فکرمی‌کنم راهی جز طلاق دادن او به ذهنم نمی‌رسد. لطفاً کمک کنید.

از اینکه این تجربه ناخوشایند و اتفاق ناگوار برای شما پیش آمده و شما را در بدترین حالت روحی و روانی قرار داده است، متأسفیم. بی‌شک، کسی غیر از شما نمی‌تواند این وضعیت را درک کند. ما هم از درک کامل آن عاجزیم و از اینکه می‌بینیم شما در این آزمون سخت و تصمیم‌گیری دشوار قرار گرفته‌اید، ناراحتیم. امیدواریم هر چه زودتر این قضیه ختم به خیر گردد.

خیانت زوجین، بدترین نوع خیانت محسوب می‌شود؛ به همین دلیل، بسیاری از مذاهب و ادیان برای آن بدترین و شدیدترین عواقب و کیفرهای سخت را در نظر می‌گیرند و بیشتر جوامع بشری آن را محکوم می‌کنند. با این حال، این گونه خیانت‌ها کم‌وبیش در بعضی خانواده‌ها وجود دارد. احتمالات متعددی درباره دلیل این رفتار اشتباه وجود دارد؛ مثلاً ممکن است دلیلش صرفاً ناآگاهی یا ناپختگی و کم‌ارادگی باشد یا احتمال دارد یک یا چند اختلال روانی عامل این رفتار باشد؛ مثلاً اگر زنی از افسردگی دوقطبی (افسردگی - شیدایی) در رنج است، ممکن است در دوره شیدایی به روابط خارج از چارچوب بپردازد و در این دوره هیچ تسلطی بر رفتار نامتعارفش نداشته باشد. بدیهی است رفع اختلال دوقطبی نیازمند دارو درمانی است و به صرف توصیه و خواهش نمی‌توان بیمار را از این کارها بازداشت. با فرض این تشخیص یا تشخیص‌های مشابه، این شما باید که باید تصمیم بگیرید که آیا می‌خواهید با

يك خانم دوقطبی یا... زندگی مشترک را ادامه دهید یا نه. همچنین، بعضی از اختلالات شخصیتی می‌تواند بستر ساز رفتارهای هنجارشکنانه در افراد مبتلا گردد. تشخیص این اختلالات نیز فقط از عهده روان‌پزشک یا روان‌شناس بالینی برمی‌آید و شما باید برای ارائه شرح حال دقیق همسران به روان‌پزشک مراجعه کنید. بدانید که حتماً استرس و مشکلات روانی بر روابط زن و شوهر تأثیر می‌گذارد. اگر روان‌پزشک اختلال خاصی در او نیافت، کار شما برای ادامه زندگی آسان می‌شود و می‌توانید با خیال آسوده‌تری به توبه بی‌ بازگشت وی امید ببندید. پس، تا اینجا روشن شد که منوط به اینکه این روابط تحت تأثیر اختلالات روانی یا شخصیتی و... باشد یا نه، میزان اعتماد به این خانم متفاوت است.^۱

برادر گرامی، هرگاه مشکلی میان زن و شوهر پیش می‌آید چنین نیست که يك طرف کاملاً بی‌تقصیر و طرف دیگر کاملاً مقصر باشد. ممکن است سهم طرفین به یک اندازه نباشد، اما هیچ‌گاه بی‌گناهی به صفرو گناهکاری به صد نمی‌رسد. پس باید این قضیه را پیش خودتان آسیب‌شناسی کنید و روزه‌هایی را که شیطان از آن وارد زندگی شما شده، ببندید. براساس روایتی، چون مردان بنی اسرائیل به سرووضع خودشان نرسیدند، نظافت نکردند و مسواک نزدند، زنانشان به مردان دیگری روی خوش نشان دادند. لذا باید ببینید کی و کجا به همسران کم‌توجهی کرده‌اید که همسران به دیگری روی خوش نشان داده است؛ مثلاً اگر قبلاً به او کم‌محبتی می‌کردید، حالا بیشتر محبت کنید.

همچنین، باید درباره رفتار گذشته خود تأمل کنید؛ مثلاً با شخص مذکور که از رفقای شما نیز هست، چگونه ارتباطی داشته‌اید؟ آیا مسائل محرم و نامحرم رعایت می‌شده یا ارتباطات خانوادگی باز و آزاد و مبتنی بر اعتماد

سهل‌انگارانه شکل می‌گرفته است؟ آیا در ارتباط با همسران اقتدار مردانه صحیحی داشته‌اید یا نه؟

اگر بعد از بررسی‌ها به این نتیجه رسیدید که این روابط تحت تأثیر بعضی عوامل محیطی صورت پذیرفته است، ما توصیه‌ی اکید به تداوم زندگی داریم؛ زیرا به احتمال زیاد این روابط تکرار نخواهد شد و وقتی همسران ببینند شما نیازهایش را تأمین می‌کنید، دیگر نیازی به روابط نامشروع نخواهد داشت. چه بسا اشتباهات انسان، موجب بیداری او گردد؛ به طوری که بعد از آن، بیشتر از خود مراقبت کند تا دیگر فریب شیطان و انسان‌های شیطان‌صفت و هوس‌ران را نخورد. همچنین، ممکن است برای جبران اشتباهات گذشته، کوشش کند و راه تقوا و پاکی را بهتر از دیگران بیاماید و زندگی خدایسندانه‌ای را در پیش بگیرد. سرگذشت افراد توبه‌کار و تقوایپیشه در تاریخ، این سخن را تأیید می‌کند. خوب است به نکات زیر نیز توجه کنید:

۱. ما به حکم انسان بودن دچار اشتباهات و گناهانی در زندگی خود می‌شویم. همسر شما نیز از این قاعده مستثنی نیست. چگونگی رفتار و مواجهه شما با اشتباهات همسران از اشتباهات او مهم‌تر است. آنچه مهم است این است که نباید زنان اغفال‌شده و فریب‌خورده را به کلی ناپاک و گناهکار تصور کرد، بلکه باید به آن‌ها کمک کرد تا با توبه به درگاه الهی، از مسیر اشتباه دوری بجویند و راه پاکی را در پیش گیرند.

۲. اگر همسران حقیقتاً از رفتار خود پشیمان است و اظهار پشیمانی می‌کند، انصاف و جوانمردی حکم می‌کند که باز هم به او فرصت بدهید تا اشتباهات خود را جبران کند و دوباره در مسیر پاکی و صداقت قدم بردارد. هرگز نمی‌توان با یکی دو بار اشتباه زندگی را تمام‌شده فرض کرد و به آن را خاتمه داد؛

به‌ویژه اگر پای فرزندی هم در میان باشد. اگر به جای همسران بودید و چنین خطایی از شما سر می‌زد، آیا از همسران توقع نداشتید که شما را ببخشند و به شما فرصتی دوباره بدهد تا اشتباه خود را جبران کنید؟ به احتمال زیاد پاسخ شما مثبت است؛ پس چرا به او فرصتی دوباره عطا نمی‌کنید؟ یقیناً اگر این کار را بکنید، به پاس جوانمردی و گذشت شما، رفتار بهتری را در پیش خواهد گرفت و موجبات رضایت شما را بیش از گذشته فراهم خواهد آورد و هرگز لطف و عنایت شما را از یاد نخواهد برد. بخشش در چنین مواردی دشوار است، اما کار بزرگی است و بخشنده پاداش بزرگی نزد پروردگار دارد.

۳. هرگز نباید این مسئله در جایی مطرح گردد. حتی نزدیکان و پدر و مادران نباید از این ماجرا بویی ببرند؛ زیرا نقض غرض می‌شود و زندگیتان به تلخی می‌گراید و با بحران مواجه می‌شود. چه بسا در چنین مواقعی، خانواده‌ها با دخالت مسئله را حادث کرده‌اند.

۴. هرگز نباید از همسران درباره کیفیت و جزئیات رابطه با آن مرد سؤال کنید؛ زیرا این کار تبعات بدی برای زندگیتان دارد.

۵. اگر فرضاً همسران به رابطه و همبستری با آن فرد اقرار کرده باشد، باز نباید به سادگی به او تهمت زنا بزنید و آبروی او را خدشه دار کنید. درباره همسر شما احتمالات مختلفی متصور است؛ ممکن است رابطه او در حد زنا نبوده و بیشتر ملاعبه و معاشقه بوده است. لذا اثبات یا رد این قضیه نیاز به بررسی کارشناسانه و علمی دارد و یقیناً تا دلیل محکمه‌پسندی نداشته باشید، حق ندارید همسران را متهم کنید. بدانید که اگر این قضیه اثبات هم بشود، با توجه به اینکه همسران توبه کرده، مستحق بخشش و گذشت است و سزاوار نیست که این واقعه را به رخ او بکشید و او را تحقیر و سرزنش کنید، بلکه جوانمردی و

کرامت نفس اقتضا می‌کند که این قضیه را نشنیده تلقی کنید و با بزرگواری از آن بگذرید و دیگر در صدد جستجو و دانستن جزئیات آن نباشید.

۶. به جای قهر و جدایی از یکدیگر، فرصتی دوباره به همسرتان بدهید و با او صمیمانه گفتگو کنید. سعی کنید نیازهایش را بشناسید و آن‌ها را به بهترین شکل برآورده سازید. از زندگی زناشویی خود مراقبت کنید و مدام آن را تقویت کنید تا پایدار بماند.

۷. به هر حال، همه چیز به شیوه مواجهه شما با این مسئله بستگی دارد؛ به اینکه بتوانید با این قضیه کنار بیایید یا نه، بخواهید با خدا معامله بکنید یا نه. اما این وضع را ادامه ندهید و در اسرع وقت به روان‌شناس خانواده درمانگر مراجعه کنید.^۱

۴. اختلافات فرهنگی و مذهبی

تفاوت در باورهای مذهبی

۵۶. همسر من پیش از ازدواج، در عروسی‌های مختلط شرکت می‌کرد، جلوی مردان نامحرم فامیل روسری سرنمی‌کرد و با آن‌ها دست می‌داد. به او گفتم که بعد از ازدواج باید این رفتارها را اصلاح کند، اما رفتارش همچنان ادامه دارد و می‌گوید: وقتی آن‌ها دستشان را دراز می‌کنند، من خجالت می‌کشم دست ندهم. همیشه سر این مسائل با هم دعوا داریم. دیگر علاقه‌ای به او ندارم و می‌خواهم طلاقش بدهم. آیا راه دیگری هم وجود دارد؟

تحمل این رفتارها برای مرد غیرتمندی چون شما سخت است، اما این مسئله حل‌شدنی است؛ با رعایت نکات زیر می‌توانید هرچه زودتر شاهد تغییر در رفتارهای همسر خود باشید:

۱. برای مطالعه بیشتر ر.ک: مؤمنی و شعاع کاظمی، پیشین.

۱. با توجه به اینکه سال‌های اولیه زندگی مشترک را می‌گذرانید، شاید بتوان گفت که همسران هنوز به نوعی در دوران مجردی سپر می‌کند و عادات رفتاریش برگرفته از تفکرات دوران مجردی اوست. او هنوز خود را با وضعیت جدید تأهل (تعهد به همسر و نشان دادن این تعهد در رفتار)، وفق نداده است. باید به همسران فرصت دهید تا با زندگی مشترک بیشتر آشنا شود؛ چراکه بعضی از رفتارها از افکار دوران مجردی نشأت می‌گیرد. بسیاری از این افکار که بیشترشان هم آرمان‌گرایانه است، بعد از ازدواج، با مواجهه با واقعیات زندگی، تعدیل می‌شود که البته تحقق آن نیازمند زمان بیشتر و همراهی شوهر است.

۲. سعی کنید به جای تذکرات پیاپی یا فکری‌های ناامیدکننده، در موقعیت‌های مناسب با همسران گفتگو کنید. خانم‌ها از گفتگوی آرام و سازنده لذت می‌برند. پس، شما نیز بی‌آنکه بخواهید چیزی را بر همسران تحمیل کنید، با او دربارهٔ باورهایتان، آیندهٔ زندگی، معنی زندگی موفق و... صحبت کنید.

تقریباً تمام خانم‌ها عاشق گفتگو با شوهرانشان هستند و از خود گفتگو، صرف‌نظر از آنکه بخواهند راهکاری بشنوند، لذت می‌برند و اگر احساس کنند شوهرشان توانایی درک آنان را دارد، پیشنهادها و توصیه‌های آنان را می‌پذیرند. بنابراین، مهارت‌های گفتگو، ارتباط‌گیری و حل تعارض را خوب یاد بگیرید و در خلال گفتگوهای مختلف دربارهٔ این موضوع نیز گفتگو کنید. به جای امر و نهی صریح به بیان احساس و خواستهٔ خود دربارهٔ موضوع نحوهٔ پوشش و ارتباطات او بپردازید؛ یعنی مثلاً به جای آنکه بگویید: «تو باید حجابت فلان باشد»، بگویید: «من عاشق فلان پوشش تو هستم».^۱

۱. مطالعهٔ این کتاب‌ها توصیه می‌شود: حسین‌زاده، همسران سازگار، راهکارهای سازگاری؛ میلر و دیگران، آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی (حرف زدن و گوش دادن به همدیگر)، ترجمه فرشاد بهاری.

۳. هرکس يك نقطه پذیرش و به قول معروف «رگ خوابی» دارد. سعی کنید این رگ خواب و نقطه پذیرش را به دست آورید و از این طریق، هدف خود را پیگیری کنید. زن‌ها، به طور کلی موجوداتی بسیار عاطفی‌اند و اتفاقاً مهم‌ترین نقطه تأثیرپذیری در آن‌ها همین عواطف و احساساتشان است. توجه داشته باشید که از نظر وجود ویژگی‌های روان‌شناختی در زنان، کمتر موضوعی به اندازه دریافت پیام‌های عاطفی از سوی شوهر برایشان اهمیت دارد. برای این اساس، اگر می‌خواهید همسران را در بعضی از باورها با خود همراه کنید تا می‌توانید به او محبت کنید. ببینید از چه رفتار عاطفی بیشتر لذت می‌برد، همان را پررنگ‌تر کنید. وقتی چنین کردید، مطمئناً نفوذ کلامتان در او بیشتر خواهد شد.

۴. دوست عزیز، با فشار و اجبار نمی‌توان کسی را هدایت کرد. اگر رابطه شما با همسران اکنون به جبهه‌گیری و حساسیت نشان دادن و صف‌آرایی رسیده، برای مدتی در این باره حرفی به او نزنید و به دنبال اجرای روش غیرمستقیم باشید. باید با همسران دوست باشید تا حرف شما مؤثر باشد. فراموش نکنید که با او از موضع بالاتر رفتار نکنید؛ چراکه همسر همراز و همراه زندگی شماست، نه نوکر و تحت امر شما. به عبارت دیگر، اگر همسران بخواهند بر مواضع خود پافشاری و نظر خود را به دیگری تحمیل کنند، عواطف منفی آنان برانگیخته می‌شود و دیگران محبت و صمیمیت و خوشی خبری نخواهد بود. یکی از ارکان زندگی زناشویی، مدارای همسران با یکدیگر است. به گفته رسول خدا ﷺ، رفق و مدارا نیمی از معیشت (زندگی) است.^۱

۵. رفتارهایی که در سؤالتان به آن‌ها اشاره کرده‌اید، بیشتر معلول تأثیر اجتماع و الگوهای اجتماعی است و همسران در خانواده‌ای بزرگ شده که به

۱. مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۱: ص ۳۴۹، ح ۱۹.

حجاب اهمیت چندانی نمی دهند. پس، سعی کنید در فضایی شوق انگیز و عاری از اجبار، از ظرفیت محبتی که به برکت ازدواج برایتان حاصل شده کمک بگیرید. با برقراری ارتباط با دوستان متأهلی که همسرانشان (از نظر حجاب و پوشش) مقبولند، او را با این گونه افراد آشنا سازید تا کم کم تحت تأثیر آنان قرار بگیرد و همانندسازی فکری و رفتاری شکل بگیرد. البته در کنار این اقدام، حضور در فضاهای معنوی (در کنار فضاهای تفریحی سالم)، مانند جلسات مذهبی، گلزار شهدا، مناطق عملیاتی دوران جنگ و توسل به آن بزرگواران و نیز مطالعه زندگینامه ایشان بسیار مؤثر است.

۶. هرگز با همسران به مشاجره نپردازید و از روش های به اصطلاح «دزد و پلیسی» و مچ گیری استفاده نکنید، بلکه در پی راه حل های مسالمت آمیز باشید. رفتارهای تند و خشن می تواند او را به لجاجت و اداروتنش ها را دوچندان سازد. هرکسی ممکن است در تعارض میان خواسته های قلبی و انتظارات بیرونی، مانند توقعات همسر و توقعات شرع و قانون، به لجبازی و عدم پذیرش دچار شود. پس، در تعیین محدودیت ها بازنگری کنید و بپذیرید که همسر شما با آنچه واقعاً مطلوب شما است، فعلاً تفاوت دارد. درباره ملاک ها براساس سلیقه رفتار نکنید و به دستورهای اسلام توجه کنید و به زندگی ادامه دهید، اما اگر همسران واقعاً ناسازگار است، باید به روان شناس مراجعه کنید و در وضعیت کنونی خودتان تغییرات جدی به وجود آورید.

۷. گاهی خانم ها از شکل و نوع پوشش خود عزت نفس و اعتماد به نفس کسب می کنند و وقتی به آن ها درباره پوشش، تذکر صریح یا تند داده می شود، گویا به آن ها گفته می شود عزت نفس و اعتماد به نفس نداشته باشید. بنابراین، موضوع را از این زاویه نیز ببینید؛ اگر رفتار همسر شما از این دیدگاه نشأت گرفته است، باید با کمک مشاور به تقویت باورها و اعتماد به نفس او بپردازید.

گاهی لازم است یک روان‌شناس بالینی خبره و دین‌آشنا، طرح‌واره‌های ذهنی و خطاهای شناختی درباره پوشش نامناسب و ارتباط ناسالم با نامحرم و... را ترمیم و اصلاح کند. این طرح‌واره‌ها آن قدر عمیقند که اصلاح آن‌ها کار پیچیده‌ای است و به چند جلسه روان‌شناسی بالینی نیاز دارد؛ برای نمونه، همین باور که همسر شما می‌گوید: من نمی‌توانم در جمع با مردها دست ندهم یا خجالت می‌کشم روسری سرکنم، از جمله همین طرح‌واره‌هاست. از این رو، ممکن است اصرار شما برای حل مسئله نه تنها تأثیر مثبتی نداشته باشد، بلکه موجب لجبازی بیشتر او نیز بشود.

۸. گاهی ناآشنایی با فلسفه و آثار سازنده حجاب موجب می‌شود فرد، اهمیت نگاه جامعه و اطرافیان، خوش‌تیپی و... را بیشتر از حجاب بداند؛ از این رو، باید از راه‌های مختلف مانند گفتگو، مراجعه به متخصص یا مطالعه، این آشنایی را ایجاد کرد. به تازگی «عماد داوری» کتابی در موضوع حجاب، با رویکردی علمی و روان‌شناسانه، با نام «ترگل» نوشته است که توصیه می‌کنیم آن را در اختیار همسران قرار دهید. همچنین، تماشای برنامه تلویزیونی «از لاک جیغ تا خدا» (با موضوع سرگذشت خانم‌هایی که محجبه شده‌اند)، مؤثر است.

۵۷. همسر با بی‌توجهی به تقیدات اخلاقی و مذهبی مثل ارتباط آزاد با نامحرم یا سستی در حجاب، همواره قلب مرا به درد آورده و از وقتی وارد دانشگاه شده، وضعیتش بدتر شده است. ضمناً تمکین خاص هم ندارد. هرچه کمتر با یکدیگر صحبت کنیم، راحت‌تریم؛ زیرا درباره همه چیز اختلاف داریم. آیا می‌توان به چیزی غیر از جدایی هم فکر کرد؟

در ابتدا باید گفت به این راحتی و با این سرعت و پیش از بررسی همه راه‌ها نمی‌توان درباره لزوم طلاق اظهار نظر کرد. با توجه به وضعیت کلی زندگیتان

توصیه می‌کنیم که فعلاً به جای فکرکردن به طلاق، تمام کوشش خود را برای رفع مشکلات (به شیوه منطقی و مسالمت‌آمیز) به کار بگیرید. براین اساس، در ادامه چند نکته را گوشزد می‌کنیم:

۱. شاید یکی از دلایلی که باعث شده همسر شما کمتر به حجاب مقید باشد یا در انجام وظایف خود درقبال شما سستی کند، کم‌اطلاعی و ناآگاهی در این موضوعات است. لذا بهتر است به جای نصیحت مستقیم، به افزایش آگاهی او کمک کنید و اگر این توانمندی را ندارید از افراد خبره کمک بگیرید یا از او بخواهید به افراد آگاه مراجعه کند.

۲. تحقیر و توییح و مقایسه، سم مهلکی برای یک ارتباط سازنده است. اگر در گفتگوهای خود از این اهرم‌ها استفاده کنید، اولین پاسخی که نصیبتان می‌شود، لجبازی است؛ بنابراین، از این به بعد سعی کنید اگر اشتباهی هم مرتکب شد، ضمن حفظ شخصیت و کرامت وی، مشکل را مطرح کنید. رعایت ادب در کلام، بیان خوبی‌های او، بهره‌گیری از الفاظ عاطفی و به‌طور کلی مدارا، در این راه به شما کمک می‌کند. امام صادق (ع) سه چیز را از ضرورت‌های تعامل موفق مرد با همسر خود می‌دانند که نخستین آن‌ها سازگاری است.^۱ همچنین امام، زن سازگار را از عوامل خوشبختی شمرده است.^۲ بنابراین، در برابر اختلافات اعتقادی با همسر خود انعطاف داشته باشید و سخت‌گیری را تا احساس آرامش و رضامندی را تجربه کنید.

۳. با توجه به تفاوت‌های روان‌شناختی مرد و زن، مردها کمتر صحبت می‌کنند و گاهی همین ویژگی باعث می‌شود که مردها در ابراز و بیان

۱. همان، ج ۷۸: ص ۲۳۷، ح ۷۰.

۲. کلینی، الکافی، ج ۵: ص ۲۵۸.

خواسته‌های خود کوتاهی کنند و گمان کنند که همسر با یک اشاره باید منظورشان را بفهمد، درحالی‌که این انتظار نابه‌جاست؛ زیرا زن‌ها دوست دارند درباره یک موضوع بیشتر گفتگو کنند تا قانع شوند. براین اساس، توصیه می‌کنیم منظورتان را در هر زمینه‌ای شفاف بیان کنید، خواسته خود را به زبان بیاورید و توقع نداشته باشید همسرتان ذهن شما را بخواند.

۴. هرانسانی، از جمله همسر شما، رگ خوابی دارد. رگ خواب همان رفتار یا سخن یا موقعیتی است که اگر از آن آگاه شوید می‌توانید با کمک آن، طرف مقابل را تحت تأثیر قرار دهید. بنابراین، بعد از بیست سال زندگی باید به این توانمندی رسیده باشید که در چه موقعیت مکانی، زمانی یا کلامی، همسرتان زودتر و بیشتر تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

۵. هریک از زن و مرد هنگامی که در کانون خانواده پاسخی برای نیازهای خود نیابند، دچار سردی و بی‌انگیزگی می‌شوند و حتی در مواردی، نیاز خود را از بیرون تأمین می‌کنند. مهم‌ترین نیاز یک زن، نیازهای عاطفی اوست، تا جایی که کارشناسان در تبیین نیازهای زن و مرد گفته‌اند که مرد بنده شهوت و زن بنده محبت است. اگر احساس می‌کنید که از ارتباط‌های خارج از چارچوب با نامحرم‌ان هدف خاصی دارد، باید اول درباره خودتان تأمل کنید و ببینید در کدام رفتار عاطفی خود کوتاهی کرده‌اید؛ چرا که لغزشگاه زن، احساسات اوست. توصیه کلی ما این است که علت این رفتارهای همسرتان را پیدا کنید. آیا شما در تأمین خواسته‌های او درست عمل کرده‌اید؟ آیا سخت‌گیری‌های شما بی‌دلیل نبوده است؟ آیا این رفتارها معلول ناآگاهی نیست؟

۶. بهترین روش برای ریشه‌یابی و حل مشکلات آن است که زوجین با یکدیگر گفتگو کنند. برای اینکه گفتگو به دعوا منجر نشود باید چند اصل را رعایت کنید:

الف. با همسر خود هماهنگ شوید: زن و شوهر برای اینکه بتوانند با یکدیگر ارتباط سازنده برقرار کنند، باید در گفتگو با یکدیگر هماهنگ شوند؛ زیرا در بسیاری از مواقع، با آنکه زن و شوهر دربارهٔ موضوع واحدی صحبت می‌کنند، روش حرف زدن آن‌ها به قدری متفاوت است که نمی‌توانند باهم هماهنگ شوند. ممکن است زن یا شوهر قصد تسکین ناراحتی همسر خود را داشته باشد، اما بر شدت ناراحتی او بیفزاید. متأسفانه بسیاری از زوجها در ابراز افکار و احساسات خود به یکدیگر با دشواری روبه‌رو هستند؛ خواسته‌هایشان را طوری مطرح می‌کنند که طرف مقابل نمی‌تواند آن را درک کند، عقاید خود را مبهم بیان می‌کنند، از طرح موضوع اصلی طفره می‌روند، بحث را به حاشیه می‌کشانند و با این حال، گمان می‌کنند همسرشان موضوع را دقیقاً درک می‌کند یا یکی از زوجین بیش از حد جزئیات می‌شود و دیگری به قدری در کلمات صرفه‌جویی می‌کند که کلامش تفهیم نمی‌شود و هر دو بر این باورند که به تفاهم میان خود کمک می‌کنند. گاهی به نظر می‌رسد زن و شوهر اصلاً به دو زبان متفاوت حرف می‌زنند. در چنین وضعیتی اصلاً عجیب نیست که هر دو ناراحت شوند؛ زیرا هر کدام بی‌خبر از نقص تفسیر خویش، دیگری را به دیر فهمی و سرسختی متهم می‌کند.

توجه داشته باشید که گاهی منظور همسران از گفتگو فقط این است که به حمایت یا راهنمایی‌های عملی شما نیاز دارد. پس، باید به اشاره‌ها و احساسات همسران حساس باشید تا راه‌های مناسب ارتباط با او را پیدا کنید.

ب. با علاقه و فعال گوش بدهید: گاهی زن شکایت می‌کند که شوهرش به حرف‌های او گوش نمی‌دهد، در حالی که شوهر مدعی است که همهٔ حرف‌های او را شنیده است. بررسی‌ها نشان می‌دهد که در این زمینه اختلاف جنسی

مشهودی وجود دارد. زن‌ها هنگام گوش کردن با گفتن کلماتی مانند «آره» و «عجب» و نیز با تکان دادن سر، به گوینده می‌فهمانند که به حرف‌های او گوش می‌دهند، اما مردها هنگام گوش دادن بیشتر سکوت می‌کنند.

گاهی شما فراموش می‌کنید که گفتگو مبادله اطلاعات و دیدگاه‌هاست. صحبت کردن و جواب نگرفتن در حکم حرف زدن با دیوار است. اگر شما هنگام گوش دادن سکوت می‌کنید، به اشاره کردن و تکان دادن سر عادت کنید و نشان دهید که به راستی گوش می‌دهید تا همسران از تردید بیرون آید.

ج. از قهر و صحبت نکردن با او اجتناب کنید.

د. ماهرانه سؤال کنید: سؤال کردن می‌تواند آغازگر صحبت و موجب ادامه یافتن آن و یا اسباب توقف و ناتمام ماندن آن شود؛ بعضی‌ها طبیعتاً کم حرف هستند و در برقراری ارتباط با این افراد باید زمینه صحبت را فراهم کرد. گاهی یک سؤال دقیق و حساب شده می‌تواند به گونه‌ای اعجاب‌انگیز همسر شما را به صحبت تشویق کند. اما پرسش نابهنگام، طعنه‌آمیز یا بی‌تناسب می‌تواند از ادامه صحبت جلوگیری کند. گاهی، لحن عتاب‌آمیز یا پر خاشگرنه پرسش، مسئله‌ساز می‌شود: «چرا دیشب دیر آمدی؟» «چرا این همه به خودت رسیدی؟» در بسیاری از موارد، سؤالاتی که با «چرا» شروع می‌شوند، مشکل ایجاد می‌کنند؛ زیرا این گونه سؤالات، مخاطب را در موضع دفاعی قرار می‌دهند — با آنکه ممکن است سؤال کننده صرفاً برای کسب اطلاع سؤال کرده و منظور دیگری هم نداشته باشد. استفاده از کلمه «چرا» در شروع جمله سؤالی، احتمالاً شماتت‌ها و خطاب‌های پدر و مادر را در دوران کودکی یادآوری می‌کند. افزون بر آن، سؤالاتی که با «چرا» شروع می‌شوند، اغلب بی‌اعتمادی یا حتی سوءظن را تداعی می‌کنند. برای اجتناب از این مشکل می‌توان سؤالات را به شکل

دیگری مطرح کرد؛ مثلاً به جای «چرا دیر کردی؟» می‌توان پرسید: «مشکلی پیش آمده که دیر به منزل برگشتی؟» در این صورت همسران از اینکه نگرانش هستید یا دوست دارید در جریان مشکلات او قرار بگیرید، خوشحال می‌شود.

هـ. سیاست و نزاکت داشته باشید: شاید در ظاهر، رعایت این قاعده در روابط زناشویی عجیب به نظر برسد، اما هرکس حساسیت‌هایی دارد و حتی نزدیکان ما ممکن است احساسات ما را جریحه‌دار کنند. عده‌ای به وضعیت ظاهر خود حساسند و بعضی دیگر به طرز صحبت با دیگر اعضای خانواده حساسیت دارند. اگر با همسر خود صحبت می‌کنید، از توهین، تهمت و سرزنش پرهیزید. از نسبت دادن صفاتی مانند شلخته، خودخواه، بی‌ملاحظه، لجباز و... به او خودداری کنید. این کلمات، فضای حاکم بر گفتگوی شما را تیره می‌کنند. از مطلق‌گویی و استفاده از کلماتی مانند «هرگز» یا «همیشه» پرهیز کنید. این واژه‌ها معمولاً اشتباه هستند؛ چون به ندرت همسری پیدا می‌شود که «هرگز» کارش را درست انجام ندهد یا «همیشه» در انجام دادن کاری کوتاهی کند. هنگام گفتگو با همسر خود، کلمات را با سیاست و با رعایت همه جوانب ادا کنید. سعی کنید لحن خوشایندی داشته باشید. صحبت‌های مؤدبانه پیش از ازدواج را به یاد بیاورید؛ این طرز صحبت کردن در مناسبات زناشویی بهتر است؛ مخصوصاً اگر در گفتگو با همسر خود لحن انتقادآمیزی دارید.

و. مضامین منفی سخنان همسران را نشنیده بگیرید. بعید نیست که همسر شما در حالت دلخوری یا عصبانیت، در بیان مسئله مبالغه کند. به دلیل عصبانیت او توجه کنید و انتقادهای و سرزنش‌ها را نادیده بگیرید.

۷. نکته پایانی آنکه بدان دلیل که شما بارها با همسر خود گفتگو داشته‌اید و تأثیر چندانی ندیده‌اید، از شما می‌خواهیم حتماً به اتفاق یکدیگر به مشاور

فصل دوم: عوامل زمینه‌ساز طلاق ۲۰۷

مراجعه کنید؛ چراکه در روند مشاوره، هم شما و هم همسرتان، بیشتر به ضعف‌های خود آگاه می‌شوید و چون شخص سومی این نکات را گوشزد می‌کند، میزان تأثیر و پذیرش آن به ویژه برای همسر شما بیشتر می‌شود.

فصل سوم: مسائل زوجین در حین طلاق

۱. ارتباط جنسی با غیرهمسر

۵۸. مادر دو فرزند هستم و مدتی است که درگیر طلاق گرفتن از شوهرم هستم. به او عشق و علاقه‌ای ندارم؛ چون درکم نمی‌کند. در این مدت که مشغول کارهای طلاق بوده‌ام، به دلیل بی‌مهری‌های او با دو نفر رابطه جنسی داشته‌ام. اکنون از کار خود پشیمانم. لطفاً کمک کنید.

تحکیم و استمرار زندگی زناشویی به محبت، دوستی، تفاهم، احترام متقابل و به رسمیت شناختن و رعایت حقوق یکدیگر است. برای آنکه نهاد کوچک خانواده قوام و تداوم یابد، دین اسلام برای هر یک از زن و شوهر حقوقی در نظر گرفته و در مقابل این حقوق، وظایفی نیز برای آنان تعیین کرده است؛ چراکه خداوند هر جا حقی در نظر گرفته، تکلیفی هم معلوم کرده است. یکی از وظایف اخلاقی زن، اظهار عشق و علاقه به شوهر است. اگر شوهر بفهمد که محبوب واقعی زن نیست، احساس بی‌کسی، تنهایی و غربت می‌کند و همیشه پژمرده، غمگین و مضطرب است. زن نیک‌اندیش و مهربان، عشق و دوستی خود را به زبان می‌آورد و آن را در قالب واژه‌های زیبا و پرمفهوم به همسرش ابراز می‌کند. امام باقر (علیه السلام) فرمود: «برای زن هیچ شفاعتی در پیشگاه پروردگار به اندازه رضایت شوهرش ثمربخش نیست».^۱

۱. قمی، سفینه البحار، ج: ۱، ص: ۵۶۱.

با توجه به مطالبی که بیان کرده‌اید، هیچ احساس عاطفی به شوهر خود ندارید، اما به نظرتان برای این‌گونه فکرها، اندکی دیر نیست؟ بنا برگرفته خودتان صاحب دو فرزند هستید که برای تربیت صحیح به آغوش گرم خانواده نیاز دارند. به این نکات مهم توجه کنید:

۱. گناه زنا عرش را به لرزه درمی‌آورد و عواقب زیان‌باری دارد، اما گناهان بزرگ در برابر عظمت و لطف خدای متعال هیچ‌اند. اگر گناهکار توبه واقعی کند، حتماً مورد عفو قرار می‌گیرد، اما برای جبران این ضایعه لازم است با محبت به همسر و فرزندان، خود را نزد خدای مهربان محبوب نشان دهید. با توبه واقعی گناه از بین می‌رود و با حسناتی که انجام می‌دهید، جای گناهان را نورانیت می‌گیرد و ایمان در دل شما تقویت می‌شود: «إِلَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَئِكَ يَبْدِلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا؛ مگر کسی که توبه کند و ایمان آورد و عمل صالح انجام دهد که خداوند گناهان این گروه را به حسنات تبدیل می‌کند. و خداوند آمرزنده و مهربان است»^۱.

۲. عدم تفاهم و سازش از عواقب ازدواج اجباری است. اگر می‌خواهید از زندگی خود فاصله نگیرید، سعی کنید دیدتان را به زندگی و زیبایی عوض کنید. نارضایتی و برآورده نشدن نیازهای عاطفی و روحی زنان، زمینه مناسبی را برای فساد اخلاقی و ناراحتی آن‌ها از زندگی زناشویی مهیا می‌کند؛ زیرا در چنین وضعیتی، آنان خوشبختی و آرامش روحی خود را در سایه مرد دیگری جستجو می‌کنند. شواهد تجربی نشان می‌دهد به‌توجهی به خواست و علاقه دختران می‌تواند سرانجام يك خانواده را به تباهی بکشد و آنان را به بزهکاری و کج‌روی سوق دهد.

۱. فرقان: ۷۰.

اگر ماندن با همسران موجب گناه و ارتباطات نامشروع شما می شود، صلاح بر این است که تا فجایع بیشتری رخ نداده است، به این زندگی مشترک خاتمه دهید. البته ضروری است که به يك مشاور دلسوز مراجعه کنید و تمام ابعاد مسئله را توضیح دهید تا راهکارهای لازم را در اختیارتان قرار دهد.

۳. گمان نکنید که با طلاق، آتش حسرتان به گلستان ابراهیم تبدیل خواهد شد؛ با نگاهی به اوضاع جامعه و فرزندان معصوم خود متوجه می شوید که مسئله به این راحتی ها هم نیست و جای تأمل بسیار دارد. بهترین توصیه، ادامه دادن به زندگی مشترک است، مگر اینکه اوضاع خاص و حادثی وجود داشته باشد که نگذارد شما در زندگی آرامش داشته باشید.

۴. اگر قصد دارید به زندگی با همسران برگردید، دوست داشتن را یاد بگیرید و این محبت را با گفتن «دوست دارم» ابراز کنید؛ قطعاً مؤثر است. بعید است با داشتن دوفرزند، به مرد آرزوهای خود دست یابید.

- راهکارهایی برای برگشت به زندگی:

الف. توبه واقعی و تمرین دوست داشتن؛

ب. صبر فراوان در این راه و توکل به خداوند متعال و استعانت از او (بعد از نماز،

از خدا بخواهید محبت همسران را در دلتان زیاد کند و شما را به آرامش برساند)؛

ج. گفتگو با مشاوران متخصص و یاری جستن از آنها؛

د. یادآوری تجربیات تلخ دوستان و آشنایان از طلاق؛

هـ. قطع رابطه با گناهکاران و فکر نکردن به گناهان گذشته.

۵۹. بیش از یک سال است که به دلیل نداشتن امنیت جانی خانه را ترک کرده ام. چون شوهرم

از من متنفر است، تاکنون سراغی از من نگرفته و با زن دیگری ازدواج کرده است. در این مدت

که منتظر رأی دادگاه برای طلاق محضری بوده‌ام، برای پاسخ به نیازهای عاطفی و جنسی‌ام، صیغه موقت مردی شده‌ام. با توجه به بلا تکلیفی‌ام، آیا کار اشتباهی کرده‌ام؟
در این باره باید چند نکته را بدانید:

۱. اگر هر يك از طرفین در حق دیگری ظلم کرده باشد، قطعاً در پیشگاه خدا مسئول خواهد بود. اگر شوهر امنیت جانی همسرش را نقض کند، مرتکب گناه شده و مسئول است.

۲. دادن نفقه به زن وظیفه شوهر است؛ البته به شرط اینکه زن تمکین کند. در این مسئله اختلافی میان فقها و مراجع تقلید وجود ندارد. شما از خانه شوهر رفته‌اید و عملاً تمکین ندارید و خرجی به شما تعلق نمی‌گیرد، اما این را حق دارید که تمام مهریه خود را بگیرید یا آن را ببخشید و کسی هم نمی‌تواند شما را مجبور کند.

۳. از نظر شرعی شما نمی‌توانید قبل از طلاق و گذشتن مدت عدّه طلاق، همسر دیگری اختیار کنید. اگر قبل از طلاق این کار را بکنید و به عقد موقت درآیید، حتماً عقدتان باطل است و اگر نزدیکی صورت بگیرد، زنا محصنه محسوب می‌شود. اگر زنا محصنه در دادگاه اثبات شود، حکمش رجم و سنگسار است (در پیشگاه خدا توبه کنید و نزد احدی به این گناه اعتراف نکنید). لذا باید فوراً از آن مرد جدا شوید و توبه کنید.

۴. اینکه شوهر حق دارد همسر اختیار کند، به این معنی نیست که اگر این کار را کرد، اخلاقاً هم کار درستی انجام داده است. اگر شوهر برای آزدن شما و تلافی کردن، زن دیگری اختیار کند، از نظر اخلاقی کار ناپسندی انجام داده است؛ اگرچه از نظر شرعی ازدواج مجددش صحیح است.

۵. وظیفه کنونی شما این است که فوراً از مردی که ظاهراً با او عقد موقت بسته‌اید، جدا شوید و حتماً از این گناه توبه کنید. اما چگونه باید توبه کرد؟

اظهارپیشیمانی درپیشگاه الهی دستور خاصی ندارد. آنچه مهم است، عزم بر ترك گناه و ندامت و پیشیمانی درونی است. اگر کسی به این حالت دست یافت، حقیقت توبه در او محقق شده است و مراتب دیگر توبه برای رسیدن به مراتب بالاتر است. توبه، هرگاه حقیقی باشد، از اعماق جان برخیزد، جامع شرایط باشد، با شرمندگی و ندامت به درگاه حق همراه باشد و فرد را به کسب رضای حق مصمم کند، مقبول درگاه احدیت است و آثار و برکاتش نمایان می‌گردد؛ هر چند گناه بزرگ یا بسیار باشد. قرآن کریم می‌فرماید: «ای بندگان که بر خود اسراف و ستم کرده‌اید، از رحمت خدا مأیوس نشوید که خدا همه گناهان را می‌آمرزد؛ زیرا او بسیار آمرزنده و مهربان است»^۱. توبه حقیقی نه تنها آثار وضعی و تکلیفی گناه را محو و گناهکار را از گناهان پاک می‌کند، بلکه توبه‌کننده را محبوب خدا می‌سازد.

۶. توصیه می‌کنیم تا قبل از اینکه طلاق جاری شود، برای اینکه بتوانید فشار جنسی را تحمل کنید، از هرکاری که غریزه جنسی شما را تحریک می‌کند، پرهیزید و ارتباطتان را با خدا (با توسل و توکل) بیشتر کنید.

۲. لجاجت

۶۰. در دوران عقد به سر می‌بریم. به دلیل اینکه در مراسمی حلقه ازدواج را به دست نکردم، شوهرم سر لجاجت افتاده و دیگر به هیچ وجه حاضر نمی‌شود حتی با من صحبت کند. این مسئله موجب شده شوهرم برای طلاق دادم، لجاجتی کند. چند ماه است که درگیر دادگاه هستیم. چه باید کرد؟

ازدواج مهم‌ترین و عالی‌ترین رسم اجتماعی، برای دستیابی بزرگسالان به نیازهای عاطفی و امنیتی است و به همین دلیل، همواره مورد تأیید است. ازدواج

رابطه ای انسانی، پیچیده، ظریف و پویاست و از ویژگی های خاصی برخوردار است. توجه به کانون خانواده و روابط گرم و تعاملات خانوادگی - که موجب رشد و پیشرفت افراد می گردد - از جمله اهداف و نیازهای ازدواج شمرده می شود. متأسفانه، امروزه بسیاری از همسران در برقراری و حفظ رابطه های صمیمی با هم دچار مشکل شده اند و در بیشتر اوقات به کمک متخصصان نیاز دارند.

خانمی که باید در دوران عقد، بهترین ایام زندگی را تجربه کند، در ناراحتی و اضطراب و افسردگی به سر می برد و نزدیک ترین کس یعنی همسرش به او بی مهری می کند.

از سؤالتان پیداست که تا اندازه زیادی از ادامه زندگی و برطرف کردن مشکلات ناامید شده اید و فکر جدایی و طلاق را در سر می پرورانید، در حالی که اگر از راه درست وارد شوید، مشکلاتان حل شدنی است. ابتدا توصیه هایی کلی برای بهبود روابط شما و همسران بیان می شود، اما برای ارائه راه حل دقیق لازم است شوهرتان هم علت رفتارهای خود را توضیح بدهد. به قول معروف «هر وقت که جلوی ضرر را بگیرید، منفعت است» و شما در ابتدا باید دو کار اساسی انجام دهید:

الف. ببینید چه اشتباهاتی در شما باعث شده که شوهرتان تا این اندازه از شما رنجیده شود. مسلماً یک اشتباه کوچک مثل فراموش کردن حلقه ازدواج چیزی نیست که موجب نزاع شدید شود. پشت این اتفاق، مسائل دیگری وجود دارد که ممکن است بعضی از آن ها به رفتار شما مربوط باشد؛ بنابراین، لازم است عوامل ایجادکننده این وضعیت را پیدا کنید و بفهمید چرا شوهرتان از شما قطع امید کرده است و چگونه باید اعتماد او را جلب کنید.

ب. شما باید حتماً او را متقاعد کنید که در فضایی سالم و آزاد گفتگو کنید.

نامه‌نویستن و پیغام‌دادن و امثال آن تأثیری ندارد (گرچه سعی کرده‌اید با او صحبت کنید و به دلایلی موفق نشده‌اید). به این حقیقت توجه داشته باشید که وقتی که با همسران مشکل پیدا کردید، نحوه ارتباط شما با ایشان در حل مشکل بسیار مؤثر است.

در اینجا ابتدا عوامل شکست در برقراری ارتباط سالم را مرور و بعد اصول ارتباط جذاب و مؤثر را بیان می‌کنیم؛ خطاهای فاحش ارتباطی عبارتند از:

۱. تهدید و اتمام حجت: هنگام گفتگو برای رفع مشکل هرگز تهدید نکنید و خط و نشان نکنید؛ زیرا این کار معمولاً باعث لجاجت بیشتر طرف مقابل می‌شود و از ابهت شما می‌کاهد.

۲. پیش‌کشیدن گذشته‌ها: هنگام بحث و گفتگو، سخن گفتن درباره گذشته کمک چندانی به حل مشکل نمی‌کند. بهتر است روی مشکل پیش‌آمده متمرکز شوید.

۳. حمله و توهین به شخصیت یکدیگر: فحش دادن، توهین و به کار بردن کلماتی مثل بدبخت، بیچاره، بی سرو پا و... نتیجه‌ای جز جریحه‌دار کردن احساسات همسران ندارد و نشانه ناتوانی شما در حل مشکل است.

۴. تحقیر دیدگاه همسر: با تحقیر نظر همسران، در واقع به او می‌گویید: «نظر تو به اندازه نظر من مهم نیست و تو اصلاً نمی‌دانی چه می‌گویی». این رفتار جز تیره‌تر شدن روابط نتیجه‌ای ندارد.

۵. دام احساس گناه: یکی از مخرب‌ترین و بی‌ثمرترین شیوه‌های فریب این است که همسران را در دام احساس گناه بیندازید تا او را مجبور کنید کارهایی بکند که خلاف میل باطنی اوست. این کار جز نفرت و انزجار محصول دیگری برای شما ندارد.

۶. عوض کردن موضوع: بعضی از افراد هنگام بحث، از یک شاخه به شاخه

دیگر می‌روند و روی موضوع اصلی تمرکز نمی‌کنند. این کار هم جز اتلاف وقت و سرخوردگی ثمره دیگری ندارد.

۷. بی‌اعتنایی: گاهی در گرماگرم جریان حل مشکل به اندازه‌ای احساس درماندگی می‌کنید که حواستان را از بحث منحرف و تظاهر می‌کنید که به سخنان او بی‌اعتنا هستید؛ مثلاً بی‌اعتنایی خود را با چرخاندن چشم‌ها و بلند آه کشیدن نشان می‌دهید. نتیجه این بی‌اعتنایی هم فاصله گرفتن بیشتر همسر از شماست.

۸. خیت کردن: یعنی ضایع کردن طرف مقابل با زخم زبان زدن و تحقیر او که واکنش شدید او را به دنبال دارد. در این حالت، همسرتان به جای پذیرفتن سخن شما، حالت تدافعی به خود می‌گیرد.

این شیوه‌های نادرست، مخرب و حداقل بی‌ثمرند و موجب شکست گفتگو می‌شوند. در مقابل، روش‌های صحیح تبادل نظر و دستیابی به تفاهم به اختصار عبارتند از:

۱. ابراز علاقه و توجه به نظرهای همسر؛

۲. گوش دادن فعالانه به سخنان همسر؛ طوری که احساس کند سخنانش برای شما مهم است؛

۳. استفاده از جملاتی که با «من» شروع می‌شود. با این جملات اولاً، توجه او بیشتر جلب می‌شود و ثانیاً، نظر شما را دقیقاً متوجه می‌شود. استفاده از کلمه «تو» ممکن است سبب خشم او شود؛ اگر پیوسته به او بگویید: تو چنین هستی و تو چنان هستی، تحملش برای شنیدن حرف‌هایتان کم می‌شود.

۴. سؤالات روشن‌کننده بپرسید؛ یعنی اگر احساس می‌کنید مطلبی مبهم است با آرامش و صراحت درباره آن سؤال کنید.

۵. نظر همسرتان را برای خودش توضیح دهید؛ این کار هم باعث می‌شود

مطمئن شوید که او چه نظری دارد و هم همسران مطمئن می شود که منظورش را فهمیده‌اید. دلیل بسیاری از ناراحتی‌ها این است که طرفین خواسته‌های یکدیگر را نمی‌فهمند.

۶. ارائه بازخوردهای سازنده: با اشارات کلامی و غیرکلامی نشان دهید که کاملاً متوجه سخنان او هستید؛ مثلاً در میان سخنان او بگویید: بله، درست است، موافقم، همین طور است، کاملاً و....

۷. رک و روراست بودن: سعی کنید نظرهای خود را خیلی مختصر و مؤدبانه و البته با قاطعیت و بدون پرخاشگری بیان کنید. این کار به شما کمک می‌کند سخن یکدیگر را بهتر بفهمید. توجه کنید که هرچند انتقاد به جا و درست باشد، تکرار بیش از حد آن مشکلی را رفع نمی‌کند.^۱

۸. با همسران همدلی کنید: همدلی یعنی دنیا را از چشم او بنگرید و احساسی مانند احساس او داشته باشید. فرضاً اگر از رفتار برادران شما گله کرد، خود را به جای او بگذارید و همان احساس را پیدا کنید.

۹. اگر می‌خواهید هنگام گفتگو، اختلاف کمتری پیش بیاید و بحث در فضای آرام‌تری برگزار شود، به اشتباهات خود اقرار کنید، درباره عوامل نامطلوب و مخرب موجود در روابطتان صحبت کنید و جلوی رفتارهای نامناسب همسران را بگیرید؛ مثلاً اجازه ندهید فحش و ناسزا بگوید. مخالفت همسران را بپذیرید؛ یعنی اگر همسران روی نظرش زیاد پافشاری کرد، موقتاً آن را بپذیرید.

۱۰. از اوصادقانه بخواهید اشتباهات شما را بیان کند و دلیل دلخوری‌هایش را با صراحت بگوید. شما هم باید با متانت و آرامش گوش دهید و درصدد

توجیه برنیابید.

مطمئن باشید به زودی سوء تفاهم‌ها برطرف می‌شود و دوباره باران عشق بر زندگی شما باریدن می‌گیرد؛ به شرط آنکه صبور باشید و از راه درست اقدام کنید. به خدا توکل کنید و چاره مشکلاتان را از خدا طلب کنید.

۳. عدم احترام متقابل

۶۱. پدر و مادر در حال جداشدن از یکدیگر هستند. یکی از آسیب‌هایی که به آن دچار شده‌اند بی‌احترامی و بی‌محبی به یکدیگر است. چگونه می‌توانم به آنان کمک کنم که اولاً، از طلاق منصرف شوند و ثانیاً، اگر منصرف نشدند، آسیب آن (بی‌احترامی) کمتر شود؟

چقدر خوب است که در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که جوانی چون شما را پرورش داده است؛ جوانی که این قدر به والدین خود احترام می‌گذارد و برای افزایش صمیمیت میان آن‌ها کوشش می‌کند. لازم بود درباره علل جدایی آن‌ها بیشتر توضیح می‌دادید، با این حال راهکارهایی به شما پیشنهاد می‌کنیم و امیدواریم با عمل کردن به آن‌ها عشق و علاقه میان والدینتان گسترش پیدا کند و از تصمیمی که گرفته‌اند، منصرف شوند:

۱. ایشان را تشویق کنید تا کتاب‌هایی درباره آیین همسراری و چگونگی ایجاد ارتباط با دیگران مطالعه کنند و با شرکت در جلسه‌های آموزش خانواده، دانش و مهارت خود را در این زمینه افزایش دهند.

۲. سعی کنید همدلی، همفکری، همکاری و مشورت با یکدیگر در میان اعضای خانواده تقویت شود.

۳. با یادگیری مهارت‌های ارتباطی روابط خانوادگی را بهبود بخشید؛ مهارت‌هایی چون فعالانه به سخن یکدیگر گوش کردن، احترام به نظرها و عقاید

یکدیگر، تشریک مساعی و مشورت.

۴. هنگام اختلاف نظریا سوء تفاهم، به جای سرزنش کردن یکدیگر یا تفسیر نادرست، به شناسایی مسئله و یافتن راه حل آن بپردازید و در صورت لزوم از کمک و مشاوره افراد باتجربه و متخصص بهره بگیرید.

۵. هنگام به وجود آمدن سوء تفاهم، همسران باید در نخستین فرصت به رفع آن بپردازند تا به فرایندی مخرب و پیش رونده تبدیل نشود.

۶. به مادر یادآوری کنید که هرطور می تواند رفتارهای مطلوب همسرش را تأیید کند؛ به گونه ای که همسرش بفهمد برایش ارزش قائل است.

۷. به والدینتان لفظاً و عملاً نشان دهید که تشویق و تأیید و بیان نکات مثبت، آشکارا و در جمع صورت گیرد و انتقاد و تذکرات منفی محرمانه و در تنهایی.

۸. به پدر بگویید در روابط کلامی و عاطفی، اقدام ها و تصمیم گیری ها به افکار و خواسته های همسر توجه کند.

۹. پدر نباید خشونت همسرش را با خشونت پاسخ دهد، بلکه در برابر خشونت، سکوت کند و در موقعیتی مناسب درباره مسئله به بحث و گفتگو بپردازد. مادر نیز اگر با چنین رفتارهایی روبه روشد، به جای تحریک بیشتر و بحرانی کردن مسئله، دست از لجاجت بردارد و از مقابله کردن پرهیزد تا آتش خشم همسر فروکش کند.^۱

۱۰. پدر می تواند در روز یا در هفته، زمان مشخصی را به گفتگو درباره مشکلات و به اصطلاح، درد دل کردن با همسر اختصاص دهد.

۱۱. در مسئله ازدواج و روابط زناشویی باید از نگرش های آرمان گرایانه و

شاعرانه و انتظارات غیرواقعی اجتناب کرد.

۱۲. ارتباط زوجین باید از هرگونه سوءظن و حدس نادرست و غیرواقع بینانه دور باشد. اگر موضوع و مسئله ای ذهن یکی از زوجین را به خود مشغول کرده است، باید آن را به صراحت و صادقانه مطرح کند و درستی و نادرستی آن را معلوم کند؛ از جمله همین سردی رابطه.

۱۳. هریک از زوجین باید بکوشد با روان شناسی همسرش آشنا شود تا بداند زن یا مرد به چه اموری بها می دهد و نظام ارزشی اش چگونه است؛ برای مثال معمولاً زن به وابسته بودن، کسب امنیت عاطفی و حمایت شدن اهمیت می دهد و مردان می خواهند مستقل و خودمختار باشند و به آزادی عمل بها می دهند.

۱۴. پدرتان را متقاعد کنید که در زندگی، از جمله در زندگی خانوادگی، بکوشد به موهبت ها و نعمت هایی که در اختیار دارد، بیندیشند نه به آنچه در اختیارش نیست.

۴. ناامیدی و افسردگی

۶۲. زنی هستم که قبلاً طلاق را تجربه کرده ام و متأسفانه این تجربه در حال تکرار شدن است؛ چراکه شوهر دوم به شیشه اعتیاد دارد و کوشش من برای اصلاح او بی فایده بوده است. راهی جز طلاق ندارم و همین مسئله موجب شده به یک انسان ناامید، بی انگیزه و افسرده تبدیل شوم و هیچ امیدی حتی به خدا هم ندارم. چه کار کنم؟

خوشحالیم که با وجود مشکلات متعددی که در زندگی داشته اید، همچنان امیدوارانه در پی یافتن راهی برای ساختن زندگی نوهستید و نوشتن این نامه دلیلی بر این موضوع است.

گاهی در زندگی احساس خستگی می کنیم، همه چیز در نظر ما رنگ می بازد و آنچه باید لذت بخش باشد، دیگر برایمان جذاب نیست. احساس می کنیم زندگی یکنواخت شده و این آن زندگی ای نیست که به خاطر آن باید صبح از

خواب بیدار شویم. به راستی چه کار باید کرد؟ چه کنیم تا نیروی ازدست رفته را برگردانیم؟ چه کنیم تا از زندگی لذت ببریم؟ چه کنیم تا صبح با عشق و احساس تازگی از خواب بیدار شویم؟ قصد داریم در ادامه درباره دلیل درمان احساس ناامیدی نکاتی را بیان کنیم تا ان شاء الله با کوشش و به کارگیری درست این راهکارها، تغییراتی در زندگی خود احساس کنید.

لازم به یادآوری است که ما انسان‌ها، طبق نظام احسن خلقت، به بهترین وجه آفریده شده‌ایم؛ به گونه‌ای که اگر براساس آموزه‌های اسلامی و الهی بیندیشیم و رفتار کنیم، از احساس تازگی و نشاط در زندگی بهره‌مند می‌شویم. اگر ایمان به خدا را در زندگی خود پررنگ کنیم، اگر خدا بهترین یار ما باشد، اگر برف، باران، آفتاب، خاک، ابر، درخت و... ما را به یاد خدا بیندازند، آن وقت همه چیز در نظر ما زیبا می‌شود، برای هیچ کاری عجله نداریم و هیچ اتفاقی نمی‌تواند ما را چندان ناراحت کند. این‌ها ویژگی‌های انسان مؤمن است؛ انسانی که هرکاری، حتی کارهای تکراری، برایش لذت بخش است؛ زیرا از نظر او همه امور در یک جهت پیش می‌روند، به سوی خدایی که همه را آفریده و همه را دوست دارد. بنابراین، بهترین راه برای افزایش نشاط در زندگی، تقویت ایمان و دیدن خداوند در زندگی است.

در ادامه به بررسی برخی علل بروز احساس ناامیدی و راهکارهای درمان آن می‌پردازیم:

۱. شکست‌های پی‌درپی در زندگی: یکی از علل احساس ناامیدی در زندگی، شکست و انتظار شکست است. اگر شما همیشه در انتظار شکست باشید و به توانمندی‌های خود باور نداشته باشید، احساس خوبی در زندگی نخواهید داشت. البته دوبار شکست در زندگی زناشویی مطمئناً نقش مهمی در ایجاد احساس ناامیدی در وجود شما داشته است.

۲. یکنواختی در زندگی: انسان فطرتاً زیبایی و تنوع در زندگی را دوست دارد

و اگر محیط زندگی یا فرایند زندگی یکنواخت شود، روند تغییر و تبدل نیروی روانی او مختل می‌گردد. گاهی انسان به تغییرات اندکی در زندگی نیاز دارد؛ مثل گردش و تفریح یا حتی تغییر در چیدمان منزل.

۳. برآورده نشدن نیازها: رفع نیازها به انسان احساس لذت می‌بخشد. درواقع، نیازها از انگیزه‌های حیاتی هستند. اگر نیازها نبودند انسان بسیاری از دل‌خوشی‌های زندگی را از دست می‌داد و فعالیت‌های زیادی را ترك می‌کرد. بنابراین، اگر نیازها به درستی و به موقع و متناسب برآورده نشوند ممکن است فرد دچار سستی و بی‌حوصلگی شود. برای اساس، شما به وجود همسر—و به عبارتی به فردی آرامش‌دهنده—و فرزند و همچنین افقی روشن از زندگی آینده نیاز دارید و چون فعلاً برای این نیازها پاسخی در اختیار ندارید، احساس ناامیدی می‌کنید.

۴. کم بودن فعالیت‌های زندگی: رکود، نداشتن مشغله کافی در زندگی، بیکاری و وجود ساعات زیادی که نمی‌دانید آن را چگونه پر کنید یا پر کردن آن با کارهای بیهوده و بی‌ارزش، می‌تواند به سستی و بی‌حوصلگی منجر گردد.

۵. نداشتن عزت نفس و اعتماد به نفس: اگر ارزش‌های وجودی خودتان را شناسید و آن‌ها را باور نکنید، درباره خودتان و زندگی احساس خوبی نخواهید داشت. کسانی می‌توانند از زندگی اذت ببرند که درباره خودشان احساس خوبی دارند و خودشان را انسانی خوب و کارآمد می‌دانند.

اما راهکارهایی برای حل این مشکل:

برای ایجاد هرگونه تغییری در زندگی ابتدا باید موقعیت کنونی زندگی خود را خوب بشناسید و بعد، دلیل مشکلات خود را بیابید. سپس، با تصمیم‌گیری صحیح و اقدام شجاعانه به تغییر و بهبود وضعیت دست بزنید. با توکل به خدا

و توسل به ائمه معصومین علیهم السلام، راهکارهای زیر را به کاربندید و برای ایجاد تغییر در زندگی خود اقدام کنید:

۱. تقویت ایمان: زیربنای احساس و رفتار انسان، ایمان به خداست. با ایمان به خدا می‌توان سخت‌ترین کارها را انجام داد و از آن لذت برد. بنابراین مهم‌ترین راهکار لذت بردن از زندگی تقویت ایمان است. مطالعه کتاب‌های «شهید دستغیب» در این راه بسیار سودمند است.

۲. برنامه‌ریزی منظم برای زندگی: برای زندگی خود برنامه‌ریزی جامعی داشته باشید و ساعاتی را برای تحصیل یا اشتغال، کارهای شخصی، تفریحات سالم، عبادت و استراحت تعیین کنید. برنامه را روی برگه بنویسید و آن را به دقت اجرا کنید. برای هر پیشرفت و موفقیت به خود پاداش بدهید؛ این پاداش می‌تواند تحسین خود، گردش، خوردن غذای مورد علاقه یا پرداختن به هر کار دلخواهی باشد.

۳. تفریحات سالم: اگر ذوق و سلیقه خاصی در پرورش گل و گیاه دارید، خانه خود را با گل و گلدان بیاراییید. از همه مهم‌تر به ورزش اهمیت بدهید. متخصصان معتقدند ورزش مانند داروی ضد افسردگی عمل می‌کند و اگر افراد روزانه، سی دقیقه، تند راه بروند یا به‌طور منظم ورزش کنند، بعد از ده روز، تأثیر آن را در بهبود وضعیت روحی خود خواهند دید. همچنین، اگر ورزش به مدت زیاد در فعالیت‌های ثابت روزانه گنجانده شود، موجب عملکرد بهتر مغز می‌شود و مواد شیمیایی که مسئول ایجاد احساس بهتر و رضایت هستند، وارد خون می‌شود.

۴. تقویت روابط صمیمی و سازنده با دیگران؛ انسان‌ها به محبت و پذیرفته شدن نیاز دارند که بیشتر از سوی دوستان ارضای می‌گردد. این ارضای نیاز است که به انسان احساس لذت و خوشی می‌بخشد. پس، سعی کنید اولاً،

دوستان خوبی انتخاب کنید که شما را به یاد خدا بیندازند، در سختی‌ها شما را رها نکنند و همیشه یار و غمخوار شما باشند و ثانیاً، روابط خود را با آن‌ها بیشتر کنید.

۵. سعی کنید افکار منفی را از خود دور کنید و افکار خوب را جانشین آن‌ها کنید. به جای اینکه خود را ناتوان یا بدشانس بدانید، به این فکر کنید که کسانی هستند که وضعیتی بدتر از شما دارند. همچنین، سعی کنید خودتان را دوست داشته باشید و برای خودتان وقت بگذارید.^۱

۶. تلقین مثبت را فراموش نکنید. به خود تلقین کنید که من از بقیه چیزی کم ندارم. توانایی‌هایی دارم که بسیاری از افراد ندارند و با توکل بر خدا و تکیه بر همین توانایی‌ها، آینده‌ای بهتر از گذشته برای خود خواهم ساخت.

خواه‌ارجمند، جدایی دردناک و تلخ است؛ مگر اینکه شخص از نظر احساسی بسیار سرد و بی‌اعتنا باشد. کارشناسان این زمان را «زمان سوگواری» می‌نامند. هنگامی که عزیزی را از دست می‌دهید یا بعد آنکه از همسران جدا می‌شوید، به زمان سوگواری نیاز دارید. پس، آن را انکار نکنید. عده‌ای خود را در کار غرق می‌کنند و بعضی دیگر در خانه می‌مانند و غصه می‌خورند. بهترین راه علاج «جایگزین‌درمانی» است؛ به این معنی که فقدان یا کمبود عشق و محبت را با فعالیت یا کار دوست‌داشتنی دیگری جایگزین کنید.

اما نکته پایانی:

راه مواجهه با تجربه‌های تلخ گذشته این نیست که همه کاسه و کوزه‌ها را سرخدا بشکنید و خود را بی‌اشتباه بدانید یا آنکه برای همیشه فکر ازدواج و زندگی مشترک را از سر خود بیرون کنید. ما از قضیه ازدواج‌های سابق شما

۱. قهاری، مشاوره طلاق: ص ۳۵۴.

اطلاع دقیقی نداریم، اما مطمئناً در انتخاب های خود یا مدیریت های پس از ازدواج دقت نکرده اید و از تجربه و مشاوره دیگران بهره نبرده اید و یا با آنکه تمام کوشش و دقت خود را به کار بسته اید، باز هم زندگیتان به طلاق منتهی شده که در این صورت، شما با امتحانی سخت مواجه شده اید. البته این بدان معنا نیست که سرنوشت شما با طلاق و جدایی گره خورده باشد. بنابراین، از این به بعد بیشتر باید دقت کنید و اشتباهات احتمالی گذشته را تکرار نکنید. در سنی هستید که هنوز می توانید به ازدواج مجدد فکر کنید. پس، نگاهیتهای گذشته همچون نگاه یک انسان شکست خورده نباشد، بلکه آن اتفاقات را کسب تجربه بدانید و امر ازدواجتان را به افراد امین بسپارید تا با راهنمایی آنها، زمینه ازدواجتان فراهم شود. درباره ملاک های خود با مشاور صحبت کنید و با ملاک هایی تعدیل شده به استقبال ازدواج مجدد بروید. حتماً قبل از ازدواج نیز از مشاور کمک بگیرید. مطمئناً یک ازدواج موفق، حتی در این موقعیت، حال شما را تغییر خواهد داد. البته این نکته را هم بدانید که ازدواج، همه زندگی نیست و انسان می تواند مجرد باشد، اما سرزنده و شاد زندگی کند؛ هرچند این مقصود با ازدواج راحت تر و کامل تر محقق می شود.

۵. وضعیت فرزندان و آینده زندگی

۶۳. آثار و تبعات طلاق بر زن و مرد و فرزند خردسالشان چگونه است؟ اگر بخواهیم آسیب ها و تبعات آن را به حداقل برسانیم، چه باید بکنیم؟

مباحث مرتبط با طلاق در تحقیقات «خانواده درمانی» و «زوج درمانی» بسیار گسترده است. این تحقیقات، تبعات سوء طلاق را بر ابعاد فردی و اجتماعی زندگی زن و شوهر و فرزندان بررسی می کنند و تأثیر مسئله طلاق بر جامعه و نیز ناهنجاری ها و نابسامانی هایی را که طلاق برای جامعه ایجاد می کند،

می‌سنجند. این تحقیقات به‌طور گسترده و جدی در حال انجام است و شاید بتوان ادعا کرد که شاخه خانواده‌درمانی و زوج‌درمانی، در روان‌شناسی و مشاوره، برای پیشگیری از طلاق و مبارزه با تبعات آن ایجاد شده است. تأثیر طلاق بر فرزندان:

طلاق تأثیر بسیار نامطلوبی بر سرنوشت فرزندان می‌گذارد و ابعاد روحی و اجتماعی زندگی آن‌ها را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد. مقوله «بچه‌های طلاق» یکی از پیچیده‌ترین مشکلات جوامع امروزی به‌شمار می‌رود. با اینکه اقدامات بسیاری برای رفع این معضل انجام می‌گیرد، همچنان مشکل اساسی جوامع کنونی است. طلاق، شادی و نشاط کودکان را به غم و افسردگی‌های جانکاه تبدیل می‌کند و آینده آن‌ها را تاریک و مبهم و ترسناک می‌کند. بی‌شک همسرانی که از هم جدا می‌شوند، به نسبت سهم خود در طلاق، در نابسامانی و مشکلاتی که این بچه‌ها برای خود و جامعه ایجاد می‌کنند، شریکند. با توجه به اینکه پدرنقشی اساسی و انکارنشدنی در انتقال ارزش‌ها به فرزندان دارد، دوری فرزند از پدر یا القای تصویر منفی از پدر به ذهن کودک (که پذیرش بعضی از مفاهیم ارزشی کودک را از پدر تحت الشعاع قرار می‌دهد) می‌تواند موجب بی‌هویتی فرزند در نوجوانی و بروز مشکلات روحی و روانی و اجتماعی زیادی در وی شود. همچنین، تنهایی و طردشدن در کودکان هراس ایجاد می‌کند؛ آنها نگران هستند که مبدا والدین تمایلی به دیدن آن‌ها نداشته باشند یا برای همیشه آن‌ها را ترک کنند.^۱

تأثیر طلاق بر زن: زن، در ماجرای طلاق آسیب‌های روحی و اجتماعی

فراوانی می‌بیند. درست است که زنان مطلقه در سراسر جهان با مشکلات روحی — روانی و اجتماعی ناشی از طلاق مواجهند، اما در ایران به دلیل وجود فرهنگ خاص — که در بعضی از مسائل از فرهنگ اسلامی هم فاصله می‌گیرد. این مشکل حادث‌تر و سخت‌تر جلوه می‌کند؛ مثلاً یکی از جزئی‌ترین این مشکلات، رفتار تحقیرآمیز زنان دیگر با زن مطلقه است (مثل جذامی‌ها با او رفتار می‌کنند)؛ مثلاً در بعضی از مناطق ایران، اگر زن مطلقه‌ای هنگام جاری کردن خطبه عقد بالائی سر عروس و داماد حاضر شود، او را به بهانه‌های مختلف از آنجا می‌رانند تا سیاه‌بختی وی گریبانگیر نوعروس نشود.

تأثیر طلاق بر مرد: مردها بعد از طلاق، دچار نابسامانی‌های روحی و اجتماعی دیگری می‌شوند. نگاه مردم به مردی که زنش را طلاق داده، نگاهی منفی است و او را در ادارهٔ زن و فرزند بی‌عرضه می‌دانند. مرد مدتی بعد از طلاق دچار افسردگی می‌گردد و احساس بی‌کفایتی و بی‌هدفی او را می‌آزارد. اعتماد به نفس او کاهش چشمگیری پیدا می‌کند و به همین دلیل، نابسامانی‌های روانی خاصی گریبانگیر او می‌شود. شاهد این ادعا مراجعه زیاد مردان، بعد از طلاق، به مراکز مشاوره و روان‌درمانی است. این مردها در مقابل فشارهای روانی ناشی از طلاق احساس بیچارگی و سردرگمی می‌کنند.

خداوند زن و مرد را مکمل هم آفریده و وقتی این مجموعهٔ کامل از هم می‌پاشد، معلوم است که زوجین دچار احساس کمبود و بحران‌های روحی می‌شوند. خداوند زن و مرد را مایهٔ آرامش هم قرار داده است و مقدر کرده که آرامش آن دودرکنار هم شکل بگیرد. وقتی زن و شوهر از هم جدا می‌شوند، این آرامش روحی و روانی جای خود را به آشفتگی و بی‌ثباتی روانی می‌دهد. کانون خانواده پناهگاه گرم و امنی برای اعضای خانواده محسوب می‌شود، اما وقتی این

پناهگاه ویران می‌شود، اعضای خانواده متحمل صدمات روحی و روانی شدیدی می‌شوند.

که سال‌ها پیش، تحقیق جالبی روی موش‌ها انجام شد؛ روان‌شناسان ابتدا يك موش را در درون قفس آهنی قرار دادند و سپس جریان برق ضعیفی به قفس وصل کردند. موش، وحشت‌زده، به این سو و آن سو فرار می‌کرد، ولی هر جا می‌رفت، برق او را آزار می‌داد. تا اینکه به نقطه‌ای که دانشمندان تعبیه کرده بودند، تکیه داد و جریان برق قطع شد و موش به آرامش رسید. موش کم‌کم عادت کرد که موقع خطر به این کانون امن پناه ببرد. بعد از مدتی، دوباره این عمل تکرار شد و موش به آن کانون پناه برد تا آرامش یابد، ولی این بار دانشمندان به این نقطه نیز جریان برق وصل کردند. در نتیجه، پناهگاهی باقی نماند و موش تعادل روانی خود را از دست داد و دیوانه شد. حالا در نظر بگیرید که کانون خانواده که سال‌ها پناهگاه امنی برای اعضای خانواده بوده است، ناگهان با طلاق از هم می‌پاشد. نتیجه این اتفاق، به هم خوردن تعادل روحی و روانی اعضاست. گاهی زوجین تصور می‌کنند که با طلاق مشکلات پایان می‌یابد، ولی نمی‌دانند که مشکلات بسیار پیچیده‌تری در انتظار آنان است. اگر زن و شوهر به ترمیم و ارتقاء روابط خود بیندیشند و زندگی خود را با راهکارهایی که ارائه شده به کانون شور و نشاط و سازندگی تبدیل کنند، به تحقیق می‌توان گفت که از لبه پرتگاه هولناکی نجات یافته‌اند و بی‌شک خداوند نیز پاداش این عمل نیک را در دنیا و آخرت به آن‌ها عطا می‌کند.

همان‌گونه که گفته شد، طلاق تبعات منفی بسیاری برای تمام اعضای خانواده دارد. شماری از این تبعات گریزناپذیرند و بعضی دیگر، در صورت آگاهی از آسیبی که قرار است به اعضا برسد، تا حدی قابل پیشگیری هستند؛

مثلاً یکی از مشکلات روانی که معمولاً بعد از طلاق گریبانگیر مرد و زن و فرزندان می‌گردد، بروز افسردگی است. زن و مرد با توجه به احتمال بروز این مشکل می‌توانند با کاربست راهکارهای خاص از شدت بروز آن بکاهند؛ راهکارهایی چون اجتناب از تنهایی، معاشرت‌های بیشتر با دوستان و آشنایان، سرگرم شدن به امور جمعی، ورزش و... رابطه صمیمانه پدر و مادر با فرزند و تداوم دیدارهای آن‌ها تا زمان شروع زندگی جدید، از دیگر راهکارهای مهم در مبحث ازدواج مجدد است. گفتنی است در ازدواج مجدد، مشاوره قبل از ازدواج ضرورت دارد تا طلاق دیگری اتفاق نیفتد. در این گونه موارد، مشاور بعد از بررسی صلاحیت طرفین برای ازدواج با یکدیگر، مسائل خاصی را - مانند چگونگی رفتار با فرزندان ازدواج قبلی - برای طرفین تبیین می‌کند.^۱

۶۴. در آستانه طلاق هستم و فرزندم چهار ماه است که پدرش را ندیده است. البته پدرش تمایلی به دیدن او ندارد و اصلاً معلوم نیست که اکنون داخل کشور است یا خارج. یسرم به شدت بی‌تابی می‌کند و پدرش را می‌خواهد؛ زیرا او را بسیار دوست دارد. من اصلاً از پدرش بد نمی‌گویم، اما انگار این تنها راه حل است. لطفاً مرا راهنمایی کنید. ای کاش درباره علت جداییتان بیشتر سخن می‌گفتید؛ به هر حال، ما فرض را بر این می‌گذاریم که شما به این نتیجه رسیده‌اید که بهترین کار برای بهبود زندگی شما و فرزندتان، جدایی از شوهرتان است و اوضاع آن قدر وخیم است که نمی‌توانید برای شیرین شدن زندگی کودکان زندگی مشترک با همسرتان را ادامه دهید و ممکن است تداوم زندگی مشترک برای فرزندتان هم آسیب‌هایی را به دنبال داشته باشد. پیش از سخنی، از شما می‌خواهیم که درباره این جمله فکر کنید: «طلاق راه حل مسئله نیست، بلکه پاک کردن صورت مسئله است».

۱. برای مطالعه بیشتر ر.ک: آذر، طلاق: علل، پیامدها و بجه‌های طلاق؛ کرو، پیشین.

در زندگی گاهی وضعیتی به وجود می‌آید که تصمیم والدین با خواسته‌های فرزندان نشان همخوانی ندارد و طلاق یکی از این موارد است. طلاق، موقعیت فرزندان را در خانواده به شدت تحت تأثیر خود قرار می‌دهد؛ به طوری که آثار آن تا سال‌ها در زندگی فرزندان باقی می‌ماند. شاید جدایی، پایانی برای درگیری‌ها و اختلافات والدین باشد، اما سرآغاز مشکلات فرزندان برای سازگاری با موقعیت جدید است. کودکان طلاق نسبت به کودکان دیگر بیشتر گرفتار ناهنجاری‌های عاطفی می‌شوند.

هنگامی که زن و شوهری از یکدیگر جدا می‌شوند؛ فرزند آنان با آسیب‌های روانی گوناگون مواجه می‌شود؛ به‌ویژه زمانی که فرزند با والدی که از او جدا شده است، ارتباط عاطفی بیشتری داشته باشد. آنچه در این میان اهمیت دارد، کوشش شما برای به حداقل رساندن این آسیب‌هاست؛ سازگاری بهتر و زودتر کودک با جدایی والدین عمدتاً به این بستگی دارد که والدین چگونه با یکدیگر و با کودکشان تعامل دارند. چند نکته بسیار مهم وجود دارد که والدین هنگام طلاق باید حتماً به یاد داشته باشند تا بتوانند زندگی آرامی را برای فرزند خود رقم بزنند:

۱. در حضور کودکان هرگز درباره مسائل که به جدایی و طلاق منجر می‌شود و به نوعی به کودک مربوط است، با دیگران بحث و گفتگو نکنید.

۲. در ابتدا لازم نیست فرزند خود را از موضوع طلاق آگاه کنید. بعد از گذشت مدتی، با توجه به توان ذهنی و عاطفی کودک می‌توانید در این باره با او صحبت کنید. البته لازم نیست درباره جزئیات با او سخن بگویید؛ چرا که کودکان تمایلی به شنیدن شرح کامل و پیچیده این مسئله که چرا جدایی رخ می‌دهد، ندارند، ولی می‌خواهند مطمئن شوند که در این جریان مقصر نیستند. پس برایشان توضیح دهید که ماما و بابا با هم اختلاف دارند، ولی هر دو او را

دوست دارند. باید همهٔ مسائل مربوط به کودک برای او روشن بیان شود؛ برای مثال، کدام يك از والدین، دیگر در آن خانه زندگی نخواهد کرد؟ یا جزئیات زندگی روزانه مانند اینکه چه کسی آن‌ها را از مدرسه به خانه می‌آورد و....

۳. سعی کنید از احساسات فرزند خود آگاه شوید و احساسات او را در این زمینه درك کنید.

۴. هنگامی که بهانه پدر خود را می‌گیرد، با تندی و پرخاش با او رفتار نکنید؛ چراکه چنین رفتارهایی می‌تواند به روحیه فرزند شما آسیب شدیدی برساند و او را با بحران روانی مواجه کند.

۵. سعی کنید از میان اقوام خود، مردی را که فرزندتان به او علاقه دارد، انتخاب کنید و از او بخواهید که ارتباط عاطفی خود را با فرزندتان افزایش دهد تا او جای خالی پدر خود را احساس نکند. اینجا حمایت‌های خانوادگی نیز با ارزشند؛ شما باید از دیگر اعضای خانواده هم بخواهید تا در قبال فرزند شما نقش حمایتی ایفا کنند؛ برای مثال، يك مادر بزرگ دلسوز می‌تواند به رفع بعضی از مشکلات رفتاری کودک كمك کند.

۶. جدایی از یکی از والدین برای کودک بسیار آزاردهنده است؛ از این رو، ممکن است با رفتارهای نادرست و کج خلقی‌هایی از سوی فرزند خود روبه‌رو شوید که تحمل آن برای شما سخت باشد. در چنین مواقعی بهترین کار صبر و حفظ آرامش است.

۷. کودک، به طور فطری، به والدین خود علاقه دارد؛ پس هیچ‌گاه در حضور او از پدرش بد نگوئید. بچه‌ها به خوبی می‌فهمند که آمیزه‌ای از هر دو والد هستند. اگر شما همواره از همسران بد بگوئید و وی را مقصور آدمی نادرست قلمداد کنید، کودک شما حتی شاید به خودش نیز شك کند.

۸. از صحبت‌ها، کارها و وسایلی که موجب می‌شود یاد و خاطرهٔ پدرش در

ذهن او مجسم شود، به شدت پرهیز کنید.

۹. برنامه زندگی فرزند خود را به گونه‌ای تنظیم کنید که حتی يك لحظه هم بی‌کار نباشد.

۱۰. سعی کنید بیشتر اوقات در جمع باشد و از تنها ماندن او جلوگیری کنید.

۱۱. به او اطمینان دهید که در تمام لحظات در کنار او هستید، هرگز از او جدا نمی‌شوید و از او مراقبت و حمایت مستمر جسمی و روانی خواهید کرد.^۱

۱۲. هرگز درباره رفتارهای نادرست پدرش که موجب جدایی شما از او شده، سخن نگوئید.

۱۳. سعی کنید همسران را بیابید و وضعیت فرزندان را کاملاً برای او شرح دهید یا از واسطه‌ای که هم با او در ارتباط است و هم در او نفوذ فکری دارد، بخواهید این کار را برایتان انجام دهد و ترتیبی دهد تا گفتگوی تلفنی پدر و فرزند یا دیدارهای دوره‌ای آنان، از فشار روانی کودک بکاهد.^۲

۶۵. به زودی قرار است از شوهرم جدا شوم. پسری دارم که هنوز دو ساله نشده است. او را چه کار کنم؟

با توجه به مشکلاتی که برای شما پیش آمده است، باید به چند نکته درباره فرزندان اشاره کنیم:

مهم‌ترین مطلب این است که شما باید اعمال و افکار احساسی خود را کنار بگذارید و تمام سعی خود را بکنید تا فرزندان در این قضایا کمتر آسیب ببینند. برای این کار باید با همسران تعامل مثبت داشته باشید؛ پس، تمام توان خود را

۱. قهاری، پیشین: ص ۸۴.

۲. برای مطالعه بیشتر ر.ک: گینات، رابطه بین کودکان و والدین، ترجمه سیاوش سرتیپی؛ آذر، پیشین؛ کرو، پیشین.

برای بهبود روابط خود با همسران به کار بگیرید. کودک در این سن به مادر نیاز دارد؛ اگر بتوانید او را پیش خود نگه دارید، بهتر است. کودک در سنین کم دلبستگی زیادی به مادر دارد، ولی اگر مادر به هر علتی (مانند جدایی و نبودن مادر) نتواند نیازهای او را تأمین کند، احتمال ایجاد یک دلبستگی ناایمن در کودک افزایش می‌یابد. مهم‌ترین تأثیر چنین دلبستگی این است که کودک در بزرگسالی به جهان پیرامونش بدبین می‌شود و زمینه اختلالات روانی و انحرافات اجتماعی برای او فراهم می‌شود؛ از این رو، تا هجده ماهگی برنامه مراقبتی کودک را تغییر ندهید. ثبات مراقبت در این سن، برای ایجاد اعتماد در کودکان، اهمیت بسیاری دارد. اگر میان شما و همسران جدایی اتفاق افتاد و طولانی شد، در بازه هجده ماهگی تا سه سالگی (با توجه به افزایش توانایی شناختی و رشد حافظه)، کودک می‌تواند یک شب در هفته نزد والد دیگر برود؛ مگر اینکه مسئله دیگری مثل گروکشی در میان باشد که آسیبش بیشتر است.

بنابراین، پدر و مادر بعد از طلاق، به هیچ وجه نباید ارتباط خود را با فرزندانشان قطع کنند.^۱ اگر می‌خواهید فرزند شما آسیب کمتری ببیند، سعی کنید برنامه روزانه او در خانه هر دو والد یکسان باشد؛ برنامه‌هایی مانند زمان خواب، نوع و میزان تغذیه، تفریح، بازی و سرگرمی، تماشای تلویزیون و... برای این کار لازم است قبل از آنکه فرزند شما با دو برنامه متفاوت درگیر شود، با همسر خود به گفتگو بنشینید و در این باره به جمع‌بندی کلی برسید.

از کودکان همچون ابزاری برای اذیت کردن همسران استفاده نکنید. خراب‌شدن رابطه شما هیچ ربطی به فرزندان ندارد؛ پس، او را قربانی این

۱. کرو، پیشین: ص ۲۵۴.

اختلاف نکنید. تکیه‌گاهی خوش‌بین و مطمئن برای کودکان باشید و به او وابستگی شدید عاطفی نداشته باشید. برای جذب بیشتر فرزندان، ولخرجی نکنید و به او امتیازات بیشتر ندهید؛ زیرا علاوه بر اینکه کودکان یاد می‌گیرد چگونه شما را کنترل کنند، این کار در نهایت، به او آسیب می‌زند.^۱

۱. برای مطالعه بیشتر ر.ک: قهاری، پیشین.

کتابنامه

۱. قرآن کریم.
۲. ابن بابویه قمی، محمد بن علی بن حسین، *علل الشرایع*، المكتبة الحیدریه، ۱۳۸۲ق.
۳. ابن منظور، محمد بن مکرم، *لسان العرب*، بیروت: دار صادر، ۱۳۷۷ق.
۴. /احکام مادر و کودکان، گردآوری خانه کودک، قم: الهادی، ۱۳۷۶.
۵. امیدبگی، مهسا، *موانع رضایتمندی زناشویی*، تهران: آوای نور، ۱۳۹۴.
۶. امینی، ابراهیم، *آئین همسر داری*، تهران: اسلامی، ۱۳۷۰.
۷. _____، *انتخاب همسر*، چ ۳، تهران: سازمان انجمن اولیاء و مربیان، ۱۳۷۹.
۸. انوری، غلامرضا، *خشم و عصبانیت*، تهران: بخشوده، ۱۳۸۶.
۹. اولسون، دیوید. *اچ، توانمندسازی همسران*، ترجمه جعفری نژاد، تهران: سازمان بهزیستی کشور، ۱۳۸۴.
۱۰. ایمانی، محسن، *ارتباط با خانواده*، تهران: حدیث راه عشق، ۱۳۸۸.
۱۱. _____، *بررسی ابعاد تربیتی و روان شناختی دوران عقد*، تهران:

- انجمن اولیا و مربیان، ۱۳۹۳.
۱۲. آذر، ماهیار، طلاق: علل، پیامدها و بچه‌های طلاق، تهران: قطره، ۱۳۹۲.
۱۳. برنارد، مارینا، اعتیاد به مواد مخدر و خانواده‌ها، ترجمه ایروانی، تهران: سخنوران، ۱۳۹۳.
۱۴. بنی‌هاشمی خمینی، سید محمدحسن، توضیح المسائل مراجع، قم: دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۷۷.
۱۵. بهادران، کاوه و مهرانگیز پورناصح، آرامش در ژرفا ۲: راهنمای کنترل خشم و عصبانیت، تهران: مهر کاویان، ۱۳۸۷.
۱۶. بیرامی، منصور، خانواده و آسیب‌شناسی آن، تهران: آیدین، ۱۳۷۳.
۱۷. بیرقی، ابوالفضل، آموزش‌های بعد از ازدواج، اراک: آوای دانش، ۱۳۸۹.
۱۸. پارسا، محمد، زمینه روان‌شناسی، تهران: بعثت، ۱۳۷۰.
۱۹. پرت، لس و لسللی پرت، مراقب ازدواج خود باشید، ترجمه محمدسجاد صیدی و مجید هاشمی، نشر تزکیه، ۱۳۹۲.
۲۰. پسندیده، عباس، رضایت از زن‌دگی، مؤسسه علمی و فرهنگی دارالحديث، ۱۳۹۲.
۲۱. پوترافرون، ران و پت پوترافرون، ده راه مقابله با عصبانیت، ترجمه شقایق قندهاری، تهران: کیانوش، ۱۳۷۸.
۲۲. تایبر، ادوار، بچه‌های طلاق، ترجمه توران دخت تمدن، تهران: اوحدی، ۱۳۷۷.
۲۳. تمیمی‌آمدی، عبد الواحد بن محمد، غرر الحکم و درر الکلم، قم: دار

- الکتاب الإسلامی، ۱۴۱۰ ق.
۲۴. تی‌وود، جولیا، *ارتباطات میان فردی*، ترجمه مهرداد فیروزبخت، تهران: مهتاب، ۱۳۷۹.
۲۵. جعفری، نسیم، *خانواده و آسیب‌های رسانه‌ای*، اصفهان: یار مانا، ۱۳۹۵.
۲۶. چهارزی، ابراهیم، *آشنفگی‌های روانی رابشناسید*، تهران: سلامت فکر، ۱۳۶۳.
۲۷. حجازی، بنفشه، *زن به ظن تاریخ*، تهران: شهرآب، ۱۳۷۰.
۲۸. حرعاملی، محمد بن حسن، *وسائل‌الشیعه*، قم: مؤسسه آل‌البیت، ۱۴۰۹ ق.
۲۹. حسینی بیرجندی، سید مهدی، *مشاوره در آستانه ازدواج*، تهران: آوای نور، ۱۳۸۶.
۳۰. حسین‌زاده، علی، *همسران سازگار؛ راهکارهای سازگاری*، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
۳۱. _____، *مهارت‌های سازگاری*، تهران: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، ۱۳۸۸.
۳۲. حقانی زنجانی، حسین، *طلاق یا فاجعه انحلال خانواده*، چ ۴، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۴.
۳۳. حیدری، اکرم، *بلوغ: مشکلات روانی نوجوانان*، تهران: پرشکوه، ۱۳۸۱.
۳۴. خمینی، سید روح‌الله، *تحریر الوسیله*، قم: دارالعلم، ۱۳۶۴.
۳۵. دهخدا، علی‌اکبر، *لغت‌نامه*، تهران: مؤسسه انتشارات و چاپ

دانشگاه تهران، ۱۳۷۷.

۳۶. رضایی، مریم، «مبغوضیت طلاق در اسلام»، فصلنامه رواق اندیشه، ش ۳۰، ۱۳۸۳.

۳۷. سادات، محمدعلی، راهنمای همسران جوان، چ ۳، تهران: دفتر نشر و فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۷.

۳۸. ستوده، هدایت الله، آسیب شناسی خانواده، تهران: ندای آریانا، ۱۳۸۶.

۳۹. _____، آسیب شناسی اجتماعی، تهران: آوای نور، ۱۳۹۵.

۴۰. شاملو، سعید، آسیب شناسی روانی، تهران: رشد، ۱۳۶۸.

۴۱. شفیعی مازندرانی، محمد، راز خوشبختی و اعجاز ازدواج، قم: عطرآگین، ۱۳۸۵.

۴۲. _____، عوامل تحکیم پیوند خانوادگی از دیدگاه پیامبر اعظم (ص)، قم: فرهنگ آفتاب، ۱۳۸۵.

۴۳. صادقی، عباس، نگاهی بر ۵ مسئله تربیتی در خانواده، تهران: حق شناس، ۱۳۹۰.

۴۴. طباطبایی، سید محمدحسین، تفسیر المیزان، ترجمه سید محمدباقر موسوی، قم: دفتر انتشارات اسلامی.

۴۵. طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الاخلاق، ترجمه سید ابراهیم میرباقری، تهران: فراهانی، ۱۳۶۵.

۴۶. طوسی، الخلاف، قم: جامعه مدرسین، ۱۳۷۸.

۴۷. عراقی، عزت الله، حقوق زن در ازدواج چیست؟، نشر راهنما، ۱۳۶۹.

۴۸. فرانکل، لوییس، روان شناسی زن، ترجمه شکوه السادات

- خوانساری نژاد، تهران: شکوه دانش، ۱۳۷۷.
۴۹. فرجاد، محمد، آسیب شناسی اجتماعی و جامعه شناسی انحرافات، تهران: بدر، ۱۳۷۱.
۵۰. قائمی، علی، تشکیل خانواده در اسلام، تهران: امیری، ۱۳۷۵.
۵۱. قره بگلو، محمدرضا، روان شناسی و مسائل نوجوانان و جوانان، قم: امید، ۱۳۸۰.
۵۲. قمی، عباس، سفینه البحار، دارالاسوه الطباعة والنشر، ۱۴۲۲ق.
۵۳. قهاری، شهربانو، مشاوره طلاق، تهران: دانژه، ۱۳۹۶.
۵۴. کرو، مایکل، غلبه بر مشکلات روابط زناشویی، ترجمه سیاهش جمالفر، تهران: ارسباران، ۱۳۹۲.
۵۵. کمایی، افسانه، راهنمای بیماران معتاد و خانواده آن‌ها، اصفهان: دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، ۱۳۸۶.
۵۶. کی نیا، مهدی، عوامل اجتماعی طلاق، تهران: مطبوعات دینی، ۱۳۷۳.
۵۷. کاظمی حقیقی، ناصرالدین، ازدواج پایدار و شرایط آن، نشر سایه نما، ۱۳۷۷.
۵۸. کلینکه، کریس. ال، مهارت‌های زندگی، ترجمه شهرام محمدخانی، نشر رسانه تخصصی، ۱۳۹۲.
۵۹. کلینی، الکافی، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۵.
۶۰. __، فروع کافی، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۵.
۶۱. گواهی، زهرا، بررسی حقوق زنان در مسئله طلاق، سازمان تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۳.
۶۲. گیدنز، آنتونی، جامعه شناسی، ترجمه منوچهر

- صبوری کاشانی، تهران: نشرنی، ۱۳۸۵.
۶۳. گیلدر، مایکل، *روان‌پزشکی خانواده*، ترجمه نصرت‌الله پورافکاری، تهران: شایان، ۱۳۶۹.
۶۴. گینات، هایم، *رابطه بین والدین و کودکان*، ترجمه سیاوش سرتیپی، تهران: اطلاعات، ۱۳۹۶.
۶۵. مجلسی، محمدتقی، *بحارالانوار*، بیروت: مؤسسه دار احیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ق.
۶۶. _____، *روضه المتقین فی شرح من لایحضره الفقیه*، قم: مؤسسه فرهنگی اسلامی کوشانبور، ۱۴۰۶ق.
۶۷. محسنی، نیک‌چهره، *روان‌شناسی رشد*، تهران: پردیس، ۱۳۸۴.
۶۸. محقق داماد، سید مصطفی، *بررسی فقهی حقوق خانواده*، مرکز نشر علوم اسلامی، ۱۳۷۹.
۶۹. محمدی ری‌شهری، محمد، *تحکیم خانواده*، قم: دارالحديث، ۱۳۹۳.
۷۰. مدرسی، سید محمدتقی، «تصویری نواز روابط خانواده در قرآن»، *فصلنامه شورای فرهنگی/اجتماعی*، ۱۳۷۹.
۷۱. مصطفوی، سید جواد، *بهشت خانواده*، چ ۲، مشهد: هجرت، ۱۳۷۰.
۷۲. مطهری، مرتضی، *نظام حقوق زن در اسلام*، چ ۲۹، تهران: صدرا، ۱۳۶۹.
۷۳. مظاهری، علی‌اکبر، *جوانان و انتخاب همسر*، قم: پارسایان، ۱۳۸۰.
۷۴. موتابی، فرشته، *مهارت برقراری ارتباط مؤثر*، تهران: طلوع دانش، ۱۳۸۳.
۷۵. مهدوی‌کنی، محمدرضا، *نقطه‌های آغاز در اخلاق اسلامی*، قم:

- مسجد جمکران، ۱۳۸۶.
۷۶. مهرپور، حسین، *مباحثی از حقوق زن*، تهران: اطلاعات.
۷۷. مؤمنی، مهرآورد و مهرانگیز شعاع کاظمی، *دیدگاه‌های نظری خیانت زن‌اشویی و بهبود روابط*، تهران: آوای نور، ۱۳۹۵.
۷۸. میلر، شراد و دیگران، *آموزش مهارت‌های ارتباط زن‌اشویی (حرف‌زدن و گوش دادن به همدیگر)*، ترجمه فرشاد بهاری، تهران: رشد، ۱۳۸۳.
۷۹. میرمحمدصادقی، مهدی، *ازدواج (آموزش پیش از ازدواج)*، تهران: فرهنگ و ارشاد اسلامی، ۱۳۸۴.
۸۰. ناجی، مجتبی، *روان‌شناسی/اعتیاد*، اصفهان: هنرهای زیبا، ۱۳۸۸.
۸۱. نجفی، محمدحسن، *جوهر الکلام*، بیروت: دارالاحیاء التراث العربی، ۱۴۰۱ق.
۸۲. نراقی، محمدمهدی، *جامع السعادات*، بیروت: مؤسسه الاعلمی، بی تا.
۸۳. نظری، علی محمد، *مبانی زوج‌درمانی*، تهران: گلرنگ یکتا، ۱۳۹۳.
۸۴. نقیه، مجید، *ظرافت‌های خانوادگی*، اصفهان: مداد سفید، ۱۳۹۰.
۸۵. نی، رابرت، *غلبه برخشم در روابط زن‌اشویی*، ترجمه آریتا زمانی، نشر ارجمند، ۱۳۹۶.
۸۶. هارلی، ویلارد، *نیازهای زنان، نیازهای مردان*، ترجمه مؤگان بویراحمدی، تهران: زرین کلک.
۸۷. یونسی، سیدجلال، *درمان ناهنجاری‌های روانی*، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، ۱۳۸۷.
۸۸. _____، *روابط زن‌اشویی*، تهران: قطره، ۱۳۹۳.

گزیده پرسش‌ها

فصل اول

۱. طلاق چیست؟
۲. طلاق چند نوع است؟
۳. طلاق، حق مرد است یا حق زن؟
۴. چرا برای طلاق حضور شاهد ضرورت دارد؟
۵. تفاوت عده طلاق با عده وفات چیست؟
۶. چرا طلاق هنگام حیض ممنوع است؟
۷. حضانت فرزند با کیست؟
۸. اگر طلاق منفور است، چرا در اسلام حلال است؟
۹. آیا واگذارن حق طلاق به مرد، زن را باز یچه او قرار نمی دهد؟
۱۰. دلایل فردی برای طلاق چیست؟
۱۱. آیا ممکن است خانواده‌ها نیز موجب طلاق یا گسترش آن شوند؟
۱۲. سهم جامعه در ایجاد یا رشد میزان طلاق چقدر است؟

۱۳. آسیب‌های فردی، خانوادگی و اجتماعی طلاق چیست؟
۱۴. چه راهکارهای فردی، خانوادگی و اجتماعی برای جلوگیری از طلاق وجود دارد؟

فصل دوم

۱۵. برای رفع مشکلات ناشی از اختلاف میزان تحصیلات زوجین چه باید کرد؟
۱۶. آیا ازدواج زن با مردی که از او کوچک‌تر است، درست است؟
۱۷. آیا اگر مردی مسائل زندگی مشترک را با مادرش در میان می‌گذارد، زن باید از او جدا شود؟
۱۸. شیوه تعامل با کسی که به نظر و سلیقه همسرش اهمیت نمی‌دهد، چیست؟
۱۹. آیا راهکاری برای اصلاح کسی که همسرش را با دیگران مقایسه می‌کند وجود دارد؟
۲۰. آیا اگر زن همیشه مشتاق ملاقات شوهرش نباشد، زندگی زناشویی آن‌ها به شکست انجامیده است؟
۲۱. با اختلافات و ناسازگاری‌های قدیمی چه باید کرد؟
۲۲. آیا با مردی که همواره در پی تجربه شب زفاف است می‌توان زندگی را ادامه داد؟
۲۳. آیا مردی که در رابطه جنسی نمی‌تواند همسرش را ارضا کند، باید به طلاق روی آورد؟
۲۴. با زنی که شوهرش را میان پذیرش اشتغال خود یا طلاق مخیر کرده، چه رفتاری باید داشت؟

۲۵. با مادرشوهری که دخالت‌هایش زندگی زوجین را در معرض نابودی قرار داده، چه باید کرد؟

۲۶. اگر خانواده‌ای بر طلاق گرفتن دخترشان اصرار داشته باشند، تکلیف چیست؟

۲۷. مرد در مقابل دخالت‌ها و بدگویی‌ها مادر خود (درباره زندگی همسرش) باید چگونه رفتار کند؟

۲۸. با خواهرشوهری که زندگی زوجین را مختل کرده است، چگونه باید رفتار کرد؟

۲۹. آیا بیکاری و بی‌مسئولیتی شوهر می‌تواند دلیل موجهی برای جدایی از او باشد؟

۳۰. چگونه می‌توان با شوهری که از طریق فضای مجازی مشغول خیانت است، زندگی کرد؟

۳۱. اگر بازی‌های رایانه‌ای موجب بی‌توجهی مرد به همسرش شود، آیا بهتر نیست زن به فکر جدایی باشد؟

۳۲. آیا زندگی با شوهری که مدام با سایت‌های غیراخلاقی سرگرم است می‌تواند عقلانی باشد؟

۳۳. آیا طلاق و ازدواج مجدد بر پایه ارتباطات فضای مجازی، قابل توصیه است؟

۳۴. اگر ازدواج اجباری باشد، آیا بهتر نیست تا دیر نشده جدایی صورت بگیرد؟

۳۵. اگر مردی به دلیل رودربایستی با خانواده‌اش تن به ازدواج داد و بعد پشیمان شد، تکلیفش چیست؟

۳۶. آیا طلاق، صرفاً به دلیل اجباری بودن ازدواج، درست است؟

۳۷. آیا می‌توان با خانواده شوهر در یک خانه زندگی کرد؟

۳۸. آیا ادامه زندگی با شوهر بددهن و بداخلاق، سوختن و ساختن نیست؟
۳۹. آیا اگر مرد یا زن از ابتدای زندگی بداخلاق باشد، باید زندگی مشترک را متوقف کرد؟
۴۰. آیا ادامه دادن زندگی با شوهر خسیس ممکن است؟
۴۲. اگر زن در دوران عقد متوجه بدبینی شوهرش شد، آیا باید به آینده این زندگی امیدوار باشد؟
۴۳. اگر منشاء بدبینی به شوهر، روابط آزاد او با زنان در گذشته باشد، چه باید کرد؟
۴۴. آیا طلاق، راه مناسبی برای مواجهه با افکار بدبینانه درباره شوهر است؟
۴۵. اگر مرد بی دلیل به همسرش بدبین باشد باید چه کند؟
۴۶. اگر مرد به همسرش که به او تجاوز شده، بی اعتماد شده باشد، آیا بهتر نیست از او جدا شود؟
۴۷. آیا راه رهایی زنی که در اثر بی اعتمادی شوهرش محدود شده، طلاق است؟
۴۸. آیا زنی که از شوهرش کتک می خورد، باز هم باید به زندگی با او تن بدهد؟
۴۹. اگر زن احساس کند شوهرش معتاد شده باید چه تصمیمی برای زندگی اش بگیرد؟
۵۰. آیا می توان با شوهر معتاد زندگی کرد؟
۵۱. آیا زندگی با مردی که خیانت کرده، منطقی است؟
۵۲. اگر زن از همان دوران نامزدی متوجه خیانت همسرش شده باشد، آیا اکنون طلاق گرفتن برای او دیر است؟

۵۳. آیا صیغه، نوعی خیانت است؟

۵۴. با زنی که خیانت کرده چه باید کرد؟

۵۵. اگر مرد نتواند با همسرش که مرتکب خیانت شده زندگی کند، باید چه کند؟

۵۶. مردی که باورهای اعتقادی همسرش با او متفاوت است، چه راهی در پیش دارد؟

۵۷. اگر زن به رعایت محرم و نامحرم اعتقاد نداشته باشد، تکلیف شوهرش چیست؟

فصل سوم

۵۸. حکم زنی که در آستانه طلاق است، با مرد دیگری رابطه جنسی دارد، چیست؟

۵۹. آیا کار زنی که در انتظار صدور حکم طلاق با نامحرم رابطه دارد، قابل توجیه است؟

۶۰. رفتار مردی که برای طلاق دادن همسرش لجاجت می‌کند به چه معنی است؟

۶۱. وظیفه فرزندان در برابری احترامی والدینی که در شرف طلاقند، چیست؟

۶۲. با افسردگی پیش از ازدواج چه باید کرد؟

۶۳. آینده فرزندان طلاق چگونه خواهد بود؟

۶۴. با فرزندی که به پدرش علاقه‌مند است و پدر، او را ترک کرده باید چگونه

رفتار کنیم؟

۶۵. زنی که می‌خواهد طلاق بگیرد باید با فرزند خردسالش چه کند؟

Frequently Asked Questions about

Divorce

By

Meisam Yasa

Institute of Family and Theology

Islamic Preaching Office

Of the Islamic Seminary of Qom

www.morsalat.com nashr.disf@dte.ir

Iran, Esfahan, 2019