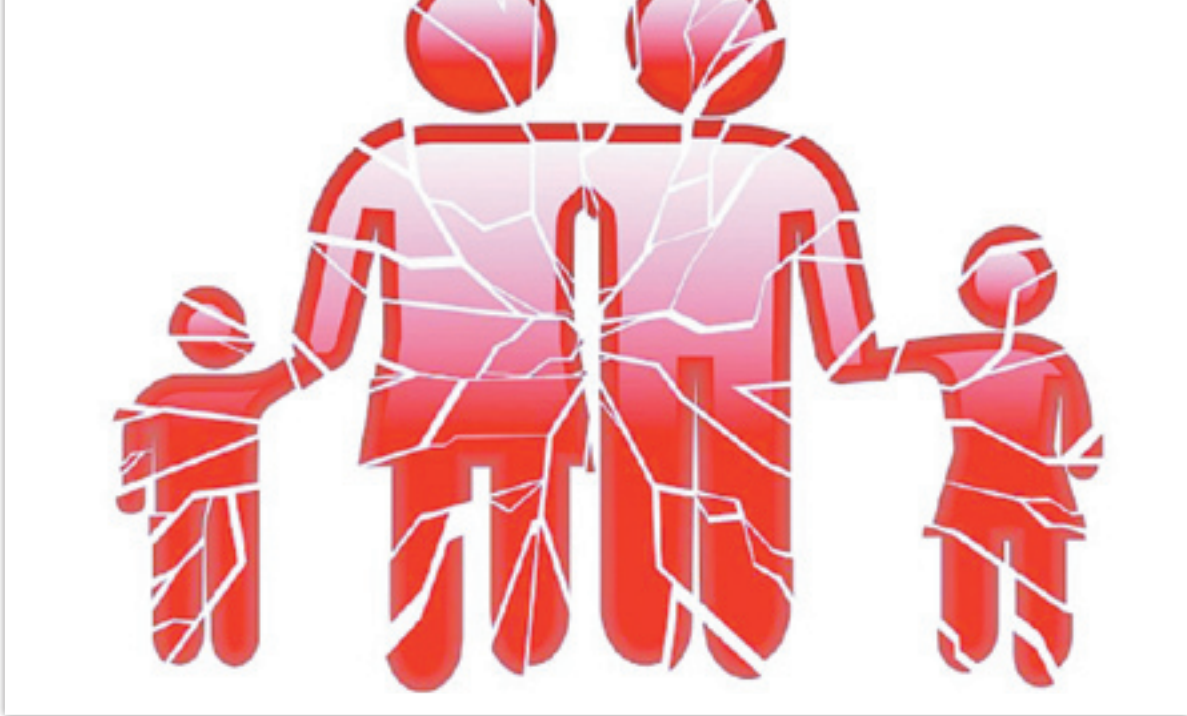


از روزنامه جوان | شماره ۵۲۰۲



طلاق، دومین تنش بزرگ زندگی

شکستی است با احتیاط حمل کنی!

■ **سحر میراویسی** *

صدای شکستنش بسیار دلخراش است، تمام جان را به لرزه در می آورد. اگر بشکند به زحمت می توانی دوباره خرده‌هایش را جمع کنی و مثل اول بندش کنی. چه بسا که هرگز نتوانی. اینها را خام جوان ۳۰ ساله‌ای می‌گفت که زندگی مشترکش در هم شکسته و به دنبال آن صدای شکستن قلبش را حس کرده بود. مدت زیادی از طلاقش نمی‌گذشت، مانند همه زنان جوان با شوری و صف‌ناپذیر زندگی‌اش را آغاز کرده بود، اما این شور شش‌پن دیری نپایید که تبدیل به فرجامی تلخ شد. انگار طوفانی آمده بود و همه چیز را در هم ریخته بود. بسیاری‌اند از این دست خانم‌ها و آقایان جوانی که روابط عاطفی‌شان را باخته‌اند و در صدد یادی از آنها نیز به دنبالایی جزئی و پیش پا افتاده. راه‌روهای شلوغ دادگاه‌ها مهر تأییدی بر این حکایت تلخ است. وقتی صندلی‌های اتاق‌های مشاوره خالی است و کم‌یها، جای تعجب نیست که اینگونه دادگاه‌ها شلوغ باشند. امروزه هر جامعه‌اش اینگونه افزایش آمار طلاق هستتیم که پیامدهای این امر نه تنها متوجه طرفین طلاق می‌شود، بلکه حیات جامعه را هم تهدید می‌کند.

■ ■ ■

■ **دومین تنش بزرگ زندگی**

طلاق و جدایی از اندوهناک‌ترین و سخت‌ترین مسائلی است که ممکن است دامنگیر انسان شود و در واقع دومین تنش بزرگ زندگی، بعد از مرگ، همین جدایی است. طلاق به شخص وارد می‌شود در بسیاری از موارد جبران‌ناپذیر است یا حداقل روندی طولانی برای درمان یا ترمیم آن لازم است. اضطراب، افسردگی، پرخاشگری، افکار خودکشی، پاسخ‌های هیجانی و روان‌رنجورانه، همگی از جمله اثری است که طلاق بر روان انسان می‌گذارد، اما تحقیقات نشان داده‌است که طلاق علاوه بر مشکلات روحی و روانی، آثار زاینبار جسمانی قابل افراد مطلقه و متار که کرده سلول‌های مقاوم کمتری در مقابل تومورها و باکتری‌ها دارند و سلول‌های بیشتری دارند که مستعد ابتلا به ویروس هستند. به عبارت دیگر سیستم ایمنی آنها نسبت به سیستم ایمنی افراد متاهل در مقابل بیماری‌ها مقاومت مؤثر ندارد و ممکن است زودتر بیمار شوند و طول عمر کمتری داشته باشند. در جامع شرقی، ازدواج تعیین‌کننده هویت فرد است، در بافت سنتی جامعه ما، ازدواج امری مقدس و ارزشمند است که تکمیل‌کننده شخصیت و هویت فرد است، حال اگر این ازدواج آگاهانه صورت نگیرد، هویت فرد را با چالش روبه‌رو می‌کند و روندی از محرومیت‌های گوناگون را متوجه فرد می‌سازد.

شایان ذکر است به دنبال این پدیده بحرانی، سلامت روان و بهزیستی ذهنی زنان بیشتر از مردان در معرض آسیب قرار می‌گیرد و این به دلیل ظرافت عاطفی زنان است. وقتی زنی طلاق می‌گیرد، کیفیت زندگی‌اش از بسیاری جهات تغییر پیدا می‌کند، بسیار زنانی هستند که بعد از طلاق با فشارهای اقتصادی روبه‌رو شده و نقش نان آور خانه را پیدا کرده‌اند و برای تأمین نیازهای زندگی از نقش مادری و خانه‌داری صرف‌بیرون شده و مجبورند وارد دنیای کار شوند.

البته حق انتخاب آنها در دنیای کار نسبت به قبل به صورت چشمگیری کاهش می‌یابد و همین امر می‌تواند باعث خستگی زیاد، دلدردگی و کاهش کیفیت زندگی آنان شود. با توجه به بافت سنتی جامعه، به خصوص در شهرهای کوچک، نوع نگاه و نگرش دیگران به یک زن مطلقه‌موانع و محدودیت‌هایی برای وی ایجاد می‌کند که روی همه جنبه‌های زندگی‌اش تأثیر بسزایی داد، بنابراین هزینه‌های مادی و معنوی زیادی پرداخت می‌کند.

حال اگر زوجین دارای فرزند هم باشند، طلاق تبدیل به جامعه‌ای خواهد شد که آثار زاینبارش شاید تا سال‌های

مدیدی قابل رویت باشد. روانشناسان اعلام کرده‌اند

بیشترین اختلالات روانی کودکان ناشی از جدایی‌والدین آنهاست. زیرا خانواده به عنوان پناهگاهی امن و مرکز آرامش، از هم می‌پاشد و این از هم پاشیدگی، کودکان را با دنیایی سراسر آشفتگی و بی‌ثباتی روبه‌رو می‌کند. این خانواده گسسته کودکان را مجبور به انتخاب می‌کند. انتخابی سخت و ناعادلانه برای برگزیدن یکی از والدین و کودک مجبور است ادامه مسیر زندگی را به صورت تک‌والدی سپری کند که آثار سوء چنین حالتی بر هیچ کس پوشیده نیست. طبق تحقیقات کاتر در بیماستان روانی کودکان در دانشگاه میشیگان کودکان طلاق میزان قابل ملاحظه‌ای اضطراب، افسردگی، عصبانیت، افت تحصیلی، عدم تمرکز حواس و... را نسبت به کودکان عادی تجربه می‌کنند.

سؤالی که ممکن است گوشه‌اندان را به خود مشغول کرده باشد، این است که چرا دهه‌ها قبل، با وجود همه محدودیت‌ها و کمبودها، نبود امکانات، حتی ضروری‌ترین و اولیه‌ترین امکانات زندگی، بنیان خانواده حفظ می‌شد؟ چرا ریشه‌های زندگی مشترک انقدر قوی بود که هیچ چیز تکانش نمی‌داد؟ آمار از دواج‌ها بالا بود و آمار جدایی‌ها پایین. چرا خانواده‌ها با جمعیت بالا و با حضور حتی پدربزرگ و مادر بزرگ، میزان رضایت و خشنودی بالایی داشتند؟

شاید دلیل عمده و ریشه‌های آن این بود که در گذشته، فرزندان در خانواده‌هایی بزرگ می‌شدند که محوریت تربیت و پرورش آنها بر پایه‌هایی استوار بود که بسیار بااکنسون تفاوت دارد. به طور مثال، مادر به فرزند دخترش از سنین پایین، آموزش خانه‌داری، تاب‌آوری و بردباری می‌داد و فرزند پسر در حصار پدرش درس مسئولیت‌پذیری، احترام و خوبشنداری در سنین پایین را می‌موخت و برای ورود به زندگی مشترک از بسیاری لحاظ پخته و آماده می‌شدند.

امروزه شاهد هستیم که دختران حتی تا سنین بالا خود را ملزم به یادگیری مهارت‌های خانه داری نمی‌دانند یا پسران، خیلی دیر شروع به پذیرش مسئولیت می‌کنند. این تغییر ارزش‌ها و تفاوت در سبک و شیوه فرزندپروری تأثیر بسیاری بر فروپاشی نظام خانواده در دنیای حاضر داشته‌است، اما این تمام ماجرا نیست. طلاق و جدایی عوامل بسیاری دارد که هر کدام در جایگاه خود بسیار مهم و قابل توجه هستند.

■ **عمده‌ترین دلایل طلاق در شرایط امروز**

طلاق در شرایط امروز دلایل متعددی دارد که شاید بتوان مهم‌ترین آنها را به شرح زیر بر شمرد:
عوامل شخصی: گاهی انتظارات غیر واقع‌بینانه، ادراکات غلط، امیدها و آرزوهای اشتباه و غیر منطقی، توقعات بیجا، منفعت‌طلبی و نداشتن صبر، گذشت و وفاداری در میان همسران، آنها را به سمت یأس و دلسردی سوق می‌دهد. عدم درک متقابل و نداشتن مهارت در ابراز خواسته‌ها و انتظارات به صورت واضح و روشن، منجر به پدید آمدن سوء تفاهم‌هایی می‌شود که با گذر زمان محبت و یکدلی زوجین را به سمت و سوی طلاق عاطفی گرایش می‌دهد.



سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

د

در گذشته، فرزندان در خانواده‌هایی بزرگ می‌شدند که محوریت تربیت و پرورش آنها بر پایه‌هایی استوار بود که بسیار بااکنون تفاوت دارد. به طور مثال، مادر به فرزند دخترش از سنین پایین، آموزش خانه‌داری، تاب‌آوری و بردباری می‌داد و فرزند پسر در جوار پدرش درس مسئولیت‌پذیری، احترام و خوبشنداری در سنین پایین را می‌موخت و برای ورود به زندگی مشترک از بسیاری لحاظ پخته و آماده می‌شدند

تفاوت‌های فردی و فرهنگی: بسیاری از اختلافات در روابط زناشویی به دلیل نداشتن تناسب زوجین از نظر ویژگی‌های فردی و فرهنگی است. برخی از این ویژگی‌ها عبارتند از: عدم تناسب سن، عدم تناسب فیزیکی، باورها و عقاید فکری و مذهبی و وضعیت اقتصادی و بافت فرهنگی - اجتماعی. مشخصات فردی به پیشینه خانوادگی و عوامل شخصی و تجربی ثابتی اشاره می‌کند که هر یک از همسران با خود به رابطه می‌آورند. تجارومی که فرد در خانواده قبلی خود داشته به عنوان یک عامل تاریخی با مشکلات ارتباطی همبستگی دارد.

مشکلات شدید شخصیتی و روانی: گاهی شاخص خطر آفرین برای آشفتگی رابطه و طلاق، اختلال روانی شخص در گذشته یا حال است. بیشتر تعارضات زناشویی مبتلا به اختلالاتی چون اختلال شدید شخصیت، افسردگی و اختلالات اضطرابی باشند. اختلال پارانویید در این میان بیشتر از هر اختلالی برجسته است که در آن فرد تمایل شدیدی به کنترل جزئی‌ترین مسائل و روابط همسر خود با دیگران دارد، میل شدید به کنترل و حساسیت افراطی، می‌تواند انگیزه‌ای قوی برای جدایی باشد.

اعتیاد به مواد مخدر و الکل، خیانت، عدم بلوغ فکری و عاطفی، نداشتن مهارت‌های ارتباطی لازم، عوامل اجتماعی مانند رسوخ بی‌سابقه و سراسر تکنولوژی و همچنین مشکلات اقتصادی، همه و همه از جمله عوامل دخیل در جدایی زوجین هستند.
■ **گام‌های لازم برای قبل و بعد از دواج**
با توجه به آنچه گفته شد، حساسیت و اهمیت ازدواج و نوع انتخاب به خوبی روشن می‌شود و هر کس به نوبه خود موظف است حتی الامکان به صورت آگاهانه،منطقی و عقلانی در این مسیر گام بردارد. تنها در این صورت است که می‌توان زندگی پایداری داشت.

قرآن به مسئله سکون نفس، آرامش خاطر و ارضای روحیه بارگزینی و همسرخواهی توجه داده و می‌فرماید: «از نشانه‌های رحمت الهی به شما آن است که از جنس خودتان همسری برانان افرید تا در سایه عشق و محبت او، آرامش خاطر و سکون نفس به دستد آورید.»ما معتقدیم دید پیشگیرانه به طلاق بسیار حائز اهمیت است. ما باید به جای سخت کردن طلاق به هر شیوه‌ای تلاش کنیم نیاز به طلاق به وجود نیاید. مروری بر این نکات کوچک اما با ارزش می‌تواند در انتخابی درست، پارگیر همه ما باشد.

قبل از هر چیز، تکلیف‌تان را با خودتان روشن کنید. خودآگاهی امر مهمی در این مسیر است. هدف شما از ازدواج چیست؟ اهدافتان را به صورت واقع‌بینانه دسته‌بندی کنید. گاهی اهداف و انتظارات غیرواقع‌بینانه و غیر منطقی، ازدواج را به سراپی تلخ تبدیل می‌کند. اهداف همسران باید به هم نزدیک باشد. قبل از ازدواج حتماً به مشاورهای متخصص در این امر مراجعه کنید تا فرآیند یک انتخاب درست برای شما تسهیل شود. به انتخاب بزرگ‌ترها احترام بگذارید و دلایل آنها را برای قبول یارد یک فرد بشنوید.

جان گاتمن، روانشناسی که ۲۰سال زندگی زوج‌ها را مطالعه کرده‌است، یکی از عوامل اصلی موفقیت یا شکست ازدواج را توانایی یا عدم توانایی حل اختلافات و نوع صحبت کردن می‌داند. او می‌گوید حتی اگر همسر‌تان و شما کاملاً با هم یکی باشید، گاهی با نظر هم موافق نیستید و این مخالفت باعث ناراحتی می‌شود. نباید به اعتیاد، خشونت و... رو بیاورید. اگر خواسته شما و همسر‌تان با هم فرق دارد، باید آن را حل کنید. زوج‌های موفق با هم صحبت می‌کنند، حتی اگر احساس بدی نسبت به هم دارند. آنان در مورد اختلافات و مخالفت‌ها با هم مذاکره می‌کنند تا به نتیجه عادلانه برسند. آنان از یکدیگر حمایت می‌کنند و غر نمی‌زنند. آنان می‌پذیرند که مواردی عشق، برتر از پیروزی است.

● **روانشناس**

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

نگاه

طلاق، یک تراژدی با صدها دلیل و آسیب

تویی که نمی‌شناختمت

و به ظاهر ساده کلید بسیاری از طلاق‌ها در جامعه است که باید ریشه‌یابی و برنامه‌هایی در جهت حل آن پیدا شود.

بعضی افراد هنگامی که برای طلاق مراجعه می‌کنند وقتی راجع به اینکه چقدر روی هم شناخت داشتید یا چقدر همدیگر را می‌شناختید صحبت به میان می‌آید دیده می‌شود که آنها شناخت کافی نسبت به همدیگر نداشته‌اند، یعنی زمانی‌برای شناختن همدیگر نگذاشته‌اند و شناخت کامل نداشتن زوجین از هم باعث می‌شود بر سر یکسری مسائل زوجین با هم به مشکل بخورند و این مشکلات زمینه‌ساز طلاق آنها شود.

مثلاً شوهر خیلی راحت‌طلب است و اصلاً همکاری در خانه ندارد اما زن بسیار دقیق بوده و انجام امور روزانه برایش بسیار مهم است. راحت‌طلب بودن مرد شاید باعث شود همسرش زیاد با این موضوع موافق نباشد و همین اختلاف کوچک می‌تواند آسیب به خانواده بزند. بهتر است زوجین همدیگر را کامل بشناسند تا دچار آسیب نشوند.

عوامل بسیار زیادی وجود دارد که می‌تواند منجر به طلاق شود، همیشه طلاق تنها راه‌حل نیست و بعد از طلاق این باور غلط وجود دارد که فرد شاید احساس کند دیگر راحت شده است، اما بر زن و شوهر هر کدام تأثیراتی را خواهد گذاشت و بدترین حالت زمانی است که آنها با داشتن فرزند طلاق بگیرند که نه تنها به خود آسیب می‌زند،بلکه به فرزندان

نیز آسیب‌هایی خواهد رسید. از جمله آسیب‌هایی که می‌توان در خصوص زنان اشاره کرد این است که پس از طلاق آنها شخصی آنهاست. دخالت‌های دیگران می‌تواند دید آنها را نسبت به همسر‌شان منفی کند و این شروع تراژدی طلاق باشد. مورد دیگر بون زمینه‌های قبلی در شروع اختلافات زوجین است. گرفتن عروس‌های تجملی، خرج‌های فراوان و بالا آمدن بدهی می‌تواند برای جبران آن باعث تشنج و استرس در خانواده شود و فرد در اوایل زندگی سعی در جبران بدهی‌ها کند و طبیعتاً دیگران می‌تواند خانواده تازه تشکیل داده بدهد که زمینه‌ساز آسیب شود.

می‌توان گفت طلاق در قسمت‌های مختلف زندگی مشترک از نفوذ بالایی برخوردار است

و می‌تواند با کوچک‌ترین آسیب‌ها بروز کرده



و به پایه‌های خانواده آسیب برساند. مثل زن و شوهری که انقدر به فکر کار کردن و جبران هزینه‌های ازدواج هستند که خسته و کلافه به خانه می‌آیند و حتی فرصت حرف زدن باهم را ندارند. یک زندگی سرد و بی‌روح. طبیعتاً این زندگی رفته‌رفته سردتر و بی‌روح‌تر شده و آخر به طلاق منجر می‌شود.

از دواج باعث می‌شود دو نفر تشکیل یک خانواده دهند و وقتی باهم همسو نباشند قطع این عدم همسوئی می‌تواند روی کودک آنها نیز تأثیر بگذارد و کودک را دچار تعارض کند.

همسرتان و شما کاملاً با هم یکی باشید، گاهی با نظر هم موافق نیستید و این مخالفت باعث ناراحتی می‌شود. نباید به اعتیاد، خشونت و... رو بیاورید. اگر خواسته شما و همسر‌تان با هم فرق دارد، باید آن را حل کنید. زوج‌های موفق با هم صحبت می‌کنند، حتی اگر احساس بدی نسبت به هم دارند. آنان در مورد اختلافات و مخالفت‌ها با هم مذاکره می‌کنند تا به نتیجه عادلانه برسند. آنان از یکدیگر حمایت می‌کنند و غر نمی‌زنند. آنان می‌پذیرند که مواردی عشق، برتر از پیروزی است.

● **روانشناس**

جان گاتمن، روانشناسی که ۲۰سال زندگی زوج‌ها را مطالعه کرده‌است، یکی از عوامل اصلی موفقیت یا شکست ازدواج را توانایی یا عدم توانایی حل اختلافات و نوع صحبت کردن می‌داند. او می‌گوید حتی اگر همسر‌تان و شما کاملاً با هم یکی باشید، گاهی با نظر هم موافق نیستید و این مخالفت باعث ناراحتی می‌شود. نباید به اعتیاد، خشونت و... رو بیاورید. اگر خواسته شما و همسر‌تان با هم فرق دارد، باید آن را حل کنید. زوج‌های موفق با هم صحبت می‌کنند، حتی اگر احساس بدی نسبت به هم دارند. آنان در مورد اختلافات و مخالفت‌ها با هم مذاکره می‌کنند تا به نتیجه عادلانه برسند. آنان از یکدیگر حمایت می‌کنند و غر نمی‌زنند. آنان می‌پذیرند که مواردی عشق، برتر از پیروزی است.

● **روانشناس**

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱