

به طلاق می‌اندیشید؟ همین جا صبر کنید!



همسر خسیس است؛ طلاق می‌خواهم! زن جوان این جمله‌ها را پشت سر هم گفت، وقتی مقابل قاضی دادگاه خانواده ایستاده بود. همان موقعی که همسرش کمی آن طرف‌تر روی صندلی نشسته بود و با چش‌هایی پر از تعجب به او نگاه می‌کرد.

همسر خسیس است؛ طلاق می‌خواهم! زن جوان این جمله‌ها را پشت سر هم گفت، وقتی مقابل قاضی دادگاه خانواده ایستاده بود. همان موقعی که همسرش کمی آن طرف‌تر روی صندلی نشسته بود و با چش‌هایی پر از تعجب به او نگاه می‌کرد.

مرد هنوز باور نمی‌کرد که آخر و عاقبت زندگی عاشقانه آنها به راهروهای شلوغ دادگاه خانواده رسیده و به مویی بند باشد. زن اما دل پرخونی از خساست مرد داشت، آنقدر که سه روز قبل از این که به دادگاه خانواده بیاید، سر همین موضوع با مرد جروب‌بحث شدید کرده بود و حالا آنها روبه‌روی قاضی نشسته بودند و از اختلاف‌هایشان می‌گفتند؛ از روزها و لحظه‌هایی که در این سه سال زندگی مشترک بر آنها گذشته بود. از لحظه‌ای که زن بعد از مدت‌ها فیش حقوقی همسرش را دیده و تازه فهمیده بوده در تمام این سال‌ها چقدر درآمد داشته و همه آن را از او پنهان می‌کرده. مرد البته درآمدش را انکار می‌کرد و می‌گفت این پول، حقوق برادرش است که به حساب او ریخته شده! همان جا بود که زن مستاصل رو به قاضی گفت: کاش همسرم این یک اخلاق بد را نداشت، وگرنه زندگی خیلی خوبی داشتیم.

قاضی دادگاه بعد از شنیدن حرف‌های این زوج، آنها را به مشاوره قضایی معرفی کرد تا شاید این دو نفر بتوانند فرصت دوباره‌ای به یکدیگر بدهند و زندگی‌شان را از نو شروع کنند.

این زوج جوان، تنها یک نمونه کوچک از جماعتی هستند که در تمام روزهای سال، راهی دادگاه‌های خانواده می‌شوند؛ زوج‌هایی که برایشان زندگی مشترک به بن‌بست رسیده و چاره‌ای جز جدایی باقی نمانده است؛ اتفاقی تلخ که باعث افزایش صعودی و نگران‌کننده آمار طلاق هم شده است.

عبور از تعارضات زناشویی با تدبیر و مدیریت

در مرز بحران؛ این حال و روز بسیاری از خانواده‌هاست؛ خانواده‌هایی که پرونده‌های درخواست جدایی‌شان، بایگانی‌های دادگاه‌های خانواده را پر کرده است؛ آن هم در حالی که بسیاری از اختلاف‌های موجود در زندگی زناشویی با مشاوره‌های خانوادگی و ارائه راه‌حل‌های کارشناسی شده قابل حل است. راه‌حلی‌هایی که می‌توانند در بحرانی‌ترین شرایط، دست این خانواده‌های سرگردان را بگیرند و آنها را به سلامت از توفان جدایی نجات دهند؛ اتفاقی که البته کمتر مورد توجه خانواده‌ها قرار می‌گیرد. همین است که آنها با کوچک‌ترین اختلافی، تنها راه را در جدایی نام و نشان می‌بینند و مهر طلاق، مهر آشنای شناسنامه‌هایشان می‌شود. خانواده‌هایی که به گفته دکتر جمال یونسی، روان‌شناس و استاد دانشگاه در مقطعی از زندگی‌شان دچار تعارضات خانوادگی می‌شوند. دکتر یونسی در توضیح بیشتر به جام‌جم می‌گوید: در علم روان‌شناسی تعارض یک حالت هیجانی منفی است و زمانی به وجود می‌آید که فرد نتواند از بین حداقل دو راه سازش‌پذیر، یکی را انتخاب کند. این حالت، متأسفانه بعد از شروع زندگی مشترک، دامن خیلی از زوجها را می‌گیرد. با این که از ابتدا آنها زندگی‌شان را با یک دورنمای خوب از روزهایی پر از آرامش شروع کرده‌اند، اما در مقطعی از زندگی‌شان به این نتیجه می‌رسند که شاید در انتخاب راه و مسیر اشتباه کرده باشند و در نتیجه دنبال راه چاره می‌گردند و اگر با درایت و تدبیر با مشکلی که دامنگیر زندگی‌شان شده برخورد نکنند ممکن است بنیان زندگی‌شان به مخاطره بیفتد.

این استاد دانشگاه ادامه می‌دهد: عوامل متعددی می‌تواند باعث به وجود آمدن تعارض در زندگی زناشویی شود و ما دختر یا پسری را سراغ نداریم که از همان ابتدای زندگی مشترک برای پدید آوردن موجبات طلاق، قدم بردارند یا با هدف طلاق، ازدواج کنند! از اختلافات طبقاتی و تحصیلی گرفته تا بدبینی و عدم صداقت در زندگی. حتی بیماری زوجین یا بدرفتاری‌شان، همین طور عدم رضایت جنسی یا دخالت اطرافیان برای به وجود آمدن تعارض در یک زندگی زناشویی، بهانه‌های زیادی می‌تواند وجود داشته باشد، اما مهم‌ترین نکته، مدیریت این تعارضات است تا کمترین آسیب را به خانواده‌ها وارد کند.

جدایی اولین راه نیست

دکتر یونسی با اشاره به آثار سوء جدایی، از خانواده‌ها می‌خواهد که با حل و فصل مشکلات و تعارض‌هایشان، طلاق را به عنوان آخرین راه انتخاب کنند. او در همین رابطه توضیح می‌دهد: زوجها مخصوصا زوج‌های جوانی که تازه زندگی‌شان را شروع کرده و حالا به این نتیجه رسیده‌اند که دیگر نمی‌توانند با هم زیر یک سقف زندگی کنند، بهتر است قبل از اقدام به جدایی، از پیامدهای جدایی و طلاق باخبر شوند، چراکه زندگی آنها بعد از این تصمیم دستخوش تغییراتی می‌شود و حتی ممکن است نگاه اطرافیان به آنها تغییر کند. در این پروسه، البته بیشترین آسیب به زنان و بچه‌ها وارد می‌شود. علاوه بر این، ممکن است فرد نسبت به جنس مخالف بدبین شود و تمایلش برای شروع زندگی مشترک جدید از بین برود. در نتیجه، ما به همه خانواده‌ها توصیه می‌کنیم، وقتی در زندگی‌شان با مشکل روبه‌رو شدند، از همان ابتدا به طلاق و جدایی فکر نکنند، چراکه جدایی اولین راه نیست، آخرین راه است.

مثل یک گل از زندگی‌تان مراقبت کنید

بیمه یک زندگی زناشویی از طلاق کار سختی نیست؛ اما خیلی‌ها از پس آن بر نمی‌آیند، خیلی‌ها راه را گم می‌کنند، سرگردان می‌شوند و نتیجه این سرگردانی، چیزی جز جدایی نیست. برای این خانواده‌ها، همه چیز از یک اتفاق ساده شروع می‌شود، اتفاقی که رفته رفته به یک معضل بزرگ و غیرقابل حل تبدیل می‌شود؛ معضلی که می‌تواند قبل از رشد، مورد توجه قرار بگیرد. ما این موضوع را با دکتر مصطفی تبریزی روان‌شناس، مشاور خانواده و عضو هیات علمی دانشگاه علامه طباطبایی هم در میان می‌گذاریم؛ استاد دانشگاهی که به ما می‌گوید: برای شروع یک زندگی مشترک ما همیشه توصیه می‌کنیم، زن و شوهر با چشم باز و با رعایت معیارهای صحیح، همدیگر را انتخاب کنند؛ یعنی از همان ابتدا یک انتخاب صحیح داشته باشند، اما نکته این جاست که انتخاب صحیح کافی نیست. شما اگر یک گل زیبا و خوب و سرحال را هم بخرید و به خانه بیاورید باید از آن مراقبت کنید، باید آن را بموقع آب بدهید، در نور و شرایط مناسب قرار بدهید. در غیر این صورت، بزودی پژمرده می‌شود. حکایت انتخاب شریک زندگی هم همین است و یک زندگی زناشویی هم اگر بخواهد در مسیر رشد و تعالی باقی بماند، احتیاج به مراقبت دارد، اما اگر این اتفاق‌ها نیفتاد و یکی از زوجها یا هر دو نفر آنها بعد از مدتی به این نتیجه رسیدند که به درد همدیگر نمی‌خورند و به طلاق و جدایی فکر کردند، بهتر است قبل از هر کاری، با مشاورهای خانواده مشکلشان را در میان بگذارند و روابطشان را بازسازی کنند.

خروج از بحران با مشاوره

مراجعه به مشاور خانواده؛ این راه‌حل شاید به گوش خیلی از خانواده‌هایی که در مرحله بحران جدایی قرار دارند رسیده باشد، اما اهمیتش شاید برای خیلی‌ها روشن نباشد؛ موضوعی که دکتر تبریزی با اشاره به آن می‌گوید: در اکثریت قریب به اتفاق مشاوره‌هایی که در خانواده‌های این چینی اتفاق می‌افتد، این بازسازی‌ها موفقیت‌آمیز است. یعنی وقتی زوجها به واسطه حضور در مرکز مشاوره با هم گفت‌وگو می‌کنند و مشخص می‌شود، انتظارات‌شان از همدیگر چیست، توقعات همدیگر را می‌شناسند و به یک تعریف مشترک از زندگی زناشویی می‌رسند، در صدد اصلاح روابط برمی‌آیند و در نتیجه با باورها و تفکرات جدیدی به زندگی‌شان ادامه می‌دهند و یاد می‌گیرند که چه کارهایی را انجام بدهند تا طرف مقابلشان احساس شادمانی و رضایت بکند.

همین جاست که اصلاح رابطه‌های کمرنگ شده زناشویی، دقیقا مثل یک معجزه، می‌تواند بسیاری از مشکلات را حل و مسیر زندگی را برای همیشه عوض کند. عضو هیات علمی دانشگاه علامه طباطبایی در ادامه تاکید می‌کند: بازسازی رابطه، کار زمانبری است و خانواده‌ها بهتر است به این نکته توجه داشته باشند که در یک مدت زمان کوتاه نمی‌توانند تعارضی را که در مدت زمانی طولانی گریبان زندگی‌شان را گرفته از بین ببرند. از این نظر بهتر است، هر دو نفر یعنی هم زن و هم مرد، به مدت طولانی یعنی حدود شش ماه مشاوره و آموزش ببینند. این آموزش‌ها و مشاوره‌ها باید در حضور مشاوران و متخصصان خانواده باشد چراکه نقش آنها در بازسازی این رابطه، دقیقا مانند نقش یک مهندس معمار است. یعنی همان طور که شما وقتی می‌خواهید یک ساختمان را بسازید، از یک مهندس و کارشناس کمک می‌گیرید تا براساس سلیق شما، به شما پیشنهاد بدهد، چه کار کنید که این خانه فونداسیون محکمی داشته باشد و تخریب نشود، زندگی زناشویی هم به همین منوال است. در این‌جا هم ما به یک معمار خانواده نیاز داریم که ما را راهنمایی بکند. به گفته این مشاور خانواده با این که بازسازی روابط خانوادگی‌ای که دچار مشکل شده است، در اغلب موارد جواب می‌دهد، اما بین زوجها، معدودی هم باقی می‌مانند که با وجود همه تلاش‌ها و مشاوره‌ها به ادامه زندگی مشترک قانع نمی‌شوند. دکتر تبریزی با اشاره به این موضوع می‌افزاید: حتی در این موارد هم باز ما توصیه نمی‌کنیم که این زوجها سریع از همدیگر جدا شوند و باز به آنها توصیه می‌کنیم که قبل از درخواست طلاق، حداقل به مدت شش ماه یا یک سال از همدیگر جدا زندگی کنند، بدون هیچ ارتباطی با هم و در این جدا بودن، ارزیابی دقیق‌تری از همدیگر داشته باشند. اگر دیدند که نظرشان عوض شده و کینه‌هایی که داشتند از بین رفته و آرام‌تر شده‌اند، بازسازی روابطشان را از نو شروع کنند. اگر این هم راه‌حل جواب نداد، به عنوان آخرین راه به طلاق بیندیشند.

مهارت‌های جادویی برای نجات زندگی خانوادگی

رسیدن به آرامش و نشاط و رشد و تعالی خانواده، یکی از اهداف اصلی زندگی مشترک و ازدواج است؛ نکته‌ای که در دین اسلام هم بارها به آن اشاره شده است، اما زوجها برای رسیدن به این تعالی و آرامش، به مهارت‌هایی نیازمندند که اگر وجود نداشته باشند، زندگی مشترک را با تعارض‌ها و چالش‌های زیادی روبه‌رو می‌کند. حجت‌الاسلام محمدرضا سالاری‌فر، مشاور خانواده و عضو هیأت علمی گروه روان‌شناسی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه درباره این مهارت‌ها به جام‌جم می‌گوید: یکی از مهارت‌های مهمی که زن و مرد در زندگی مشترک باید آموخته باشند، مهارت حل مساله است. این مهارت، همان فرآیند تفکر منطقی و منظمی است که به انسان کمک می‌کند، هنگام رویارویی با مشکلات راه‌حل‌های متعددی را جست‌وجو و سپس بهترین راه‌حل را انتخاب کند. مهارت بعدی، مهارت بخشش است. این یعنی این که هر دو نفر بپذیرند هیچ انسانی کامل نیست، عیب و ایراد در هر کسی وجود دارد، اما می‌توان برخی اشتباهات کوچک را نادیده گرفت و بخشید. مهارت بعدی، گفت‌وگوی موثر است. از این نظر، کلام هم وسیله‌ای برای برقراری ارتباط است و هم وسیله‌ای برای تحکیم آن. در نتیجه نحوه صحبت کردن دو زوج، بهترین شاخص برای سلامت رابطه آن دو است. مهارت مهم بعدی مهارت یادگیری است، این که زن و شوهر بدانند برای ارتقای سلامت زندگی مشترکشان باید چیزهای زیادی یاد بگیرند و از هیچ تلاشی برای حل مشکل‌شان دریغ نکنند.