

پیشگیری از طلاق عاطفی

نرسیدن به مرحله‌ی جدایی، بسیاری از ازدواج‌ها، منجر به طلاق رسمی شده و درصد بسیار بالاتری، به طلاق عاطفی منتهی می‌شود.

طلاق از نظر لغوی، به معنای رهاشدن می‌باشد و در اصطلاح زندگی امروزی، عبارت است از خاتمه دادن به زندگی مشترک زوجین. در طلاق عاطفی، زن و شوهر بدون این‌که به‌طور رسمی از هم جدا شوند،

خود را از هم دریغ کرده و روی عواطف از هم برمی‌تابند زیرا دیگر اعتماد و احساسی بین‌شان نمی‌ماند. زن و مرد با این‌که در یک خانه و زیر یک سقف زندگی می‌کنند، با هم غذا می‌خورند، با هم کار می‌کنند، با هم به مسافرت می‌روند و... اما دراصل، دو انسان بیگانه و بی‌تفاوت و بی‌احساس نسبت به هم هستند و سر هر کدام‌شان به مسائل و امور زندگی خود گرم می‌شود.

طلاق عاطفی، آسیبی فراگیر نه‌تنها در کشور ما بلکه در تمام دنیا می‌باشد. این مسأله علت‌های گوناگونی دارد. علت‌هایی مانند محدودیت‌های اجتماعی و فرهنگی، مشکلات اقتصادی، ازدواج‌های تحمیلی، ترس و فرار از تنها ماندن، چشم‌وهم‌چشمی با دوستان و فامیل در امر ازدواج، خشونت و عصبانیت، مادیات، تجمل‌گرایی و تشریفات بیش از حد، خودبزرگ‌بینی و تحقیر دیگری، بقای نسل، ترس از حرف‌های اطرافیان، دورویی، پنهان‌کاری و...

دلایل ذکر شده، گاهی مانع جدایی رسمی همسران می‌شود بنابراین در شرایطی که زن و مرد از لحاظ روحی و روانی، علاقه‌ای به ادامه‌ی زندگی مشترک‌شان ندارند، پس از یک دوره‌ی طولانی مدت، دعا و جروبحث، از وضعیت عناد و دشمنی و تنفر گذشته و وارد موقعیت بی‌تفاوتی می‌شوند. به‌راستی بی‌تفاوتی، آخرین مرحله‌ی روابط احساسی

با وجود این‌که پیش‌تر ازدواج‌ها با عشق و علاقه و محبت طرفین صورت می‌گیرد، اما در اکثر موارد مشاهده می‌کنیم که زن و مرد با تمام تلاشی که در جهت انجام دقیق وظایف خود دارند، به‌مرور زمان، عشق و علاقه‌ی بین‌شان کم‌رنگ و کم‌رنگ‌تر شده و گاهی به‌طور کامل محو می‌شود و همسران بدون هیچ‌گونه احساس و عاطفه‌ای نسبت به هم، به‌طور کامل جدای از هم به زندگی خود ادامه می‌دهند. به این نوع جدایی، اصطلاحاتی مانند طلاق عاطفی، طلاق روحی و روانی، طلاق خاموش یا زندگی زناشویی خاموش اطلاق می‌شود. با همه‌ی سعی و تلاش همسران برای

بین زن و مرد است. اگرچه زوجین با هم زندگی می‌کنند ولی فقط جسم خاکی آنان با هم است و هیچ تعلق روحی و روانی نسبت به هم ندارند و در همین زمان، بیش‌تر انحرافات اخلاقی و آسیب‌های اجتماعی و روحی و روانی پیش‌می‌آید و اما زوجها چه کارهایی می‌توانند انجام دهند تا از عشق خود محافظت نموده و عواطف همدیگر را تقویت کنند؟ چه باید کرد که کار به این‌جا کشیده نشود و زندگی همسران تا این حد سرد و بی‌روح نشود؟

برای پیش‌گیری از چنین آسیب‌های خانوادگی، به‌کار بردن تدبیرهای زیر توصیه می‌گردد:

● باید بدانیم دوست‌داشتن و عشق، آموختنی است. عشق بین زن و مرد، مانند نهالی است که اگر از آن مراقبت به‌عمل نیاید، خشک خواهد شد، پس به این مسأله اکتفا نکنید که یک‌بار ابراز علاقه، برای همیشه کافی است. بیش‌تر زوجها در طول روز حتی یک‌بار هم به صورت هم‌نگاه نمی‌کنند یا حرف‌های تازه‌ای برای گفتن ندارند.

● اگر زن و مرد با روان‌شناسی هم آشنا بوده و به تفاوت‌های اخلاقی و رفتاری یکدیگر به‌طور کامل واقف باشند، در این صورت هیچ‌گاه از رفتار طرف مقابل، سوءتعبیر نخواهد شد. سعی کنید حالات، روحیات، نیازها و توقعات همسران را به‌خوبی شناسایی کنید و در تأمین آن‌ها بکوشید.

● بیش‌تر زوجها نمی‌دانند که طرز نگاه کردن و صحبت کردن با همسر، باید به‌گونه‌ای جدا از روشی باشد که با افراد دیگر صحبت می‌کنند.

● زمانی را برای گفت‌وگو و ابراز محبت و تبادل نظر با همسران اختصاص دهید و این امر را در اولویت امور قراردادده و اشتغال و فرزند و... را بهانه‌ای برای فرار از این موقعیت قرار ندهید. سعی کنید به‌مرور زمان، مدت گفت‌وگوی خصوصی را بیش‌تر کنید. دقت نمایید که صحبت‌های شما باید غیر از بیان گزارش کاری روزمره و بیان مشکلات تکراری و معمولی روزانه باشد. این صحبت‌ها گرچه مهم هستند ولی آن‌ها را به

زمان دیگری در طول روز بسپارید و در این زمان، ارتباط نزدیک‌تری با همسران داشته باشید و حرف‌هایی از نوع حرف دل را بازگو کنید؛ در عین حال با همسران همدلی کنید.

● یادگیری و به‌کار بردن مهارت‌های گفت‌وگوی سالم در حل اختلافات خانوادگی، باعث می‌شود رنجش‌ها در دل انباشته نشود و همه‌ی دلخوری‌ها، جای خود را به محبت و صمیمیت بدهد. به‌علت ناآگاهی زوجها از روش گفت‌وگوی سالم، بیش‌تر صحبت‌ها به مشاجره ختم می‌شود.

● پیش از صحبت با هم، سعی کنید خود را جای همسران قرار دهید؛ در این صورت به‌طور کامل درمی‌یابید که چگونه باید مسائل را مطرح کنید.

● سعی کنید هنگام صحبت، ابتدا به نکات مثبت همسران اشاره کنید، هرگز خشمگین نشوید، خود را نیز در ماجراهای پیش‌آمده مقصر معرفی کرده و قبل از هرچیز، شما عذرخواهی کنید و بیان کنید که منظورتان از صحبت کردن، فقط حل مسأله و رسیدن به تفاهم می‌باشد. درضمن، مانع حرف زدن همسران نشوید و به او هم فرصت اظهار نظر بدهید.

● هرگز صحبت‌های خود را با طعنه، زخم زبان، کنایه و پایین آوردن شخصیت و حرمت همسران بیان نکنید.

● با همسران مقابله‌به‌مثل نکنید. سعی کنید همیشه شما پیش‌قدم شوید و با رفتار محبت‌آمیز، مهربانی را به او آموزش دهید.

● زوجین باید بیاموزند که توقعات و نیازهای خود را بدون نکوهش دیگری بیان کنند.

● از سرزنش کردن همسران پرهیزید. هیچ‌گاه تصور نکنید که در زندگی مشترک‌تان قربانی شده‌اید.

● نسبت به همسر خود، نگرشی مثبت و مطلوب داشته باشید و به او همواره احترام بگذارید و محبت و عواطف خالصانه‌ی خود را نثار او گردانید.

● از پیش‌داوری و تصمیم‌گیری براساس تصورات خود، پرهیز نمایید.

● باور داشته باشید که همسران انسانی منحصربه‌فرد و یک امانت الهی می‌باشند. او همان کسی است که در دوران نامزدی، آرزوی با او بودن را داشتید.

● خودتان برای زندگی‌تان تصمیم بگیرید و نگذارید به‌خاطر رضایت خاطر اطرافیان، در تصمیمات منطقی خود دچار تزلزل شوید.

● تصور نکنید یک زندگی ایده‌آل، زندگی است که در آن هیچ اختلاف‌نظری نباشد و آرامش کامل بر آن حاکم باشد بلکه اختلاف‌نظر همیشه وجود خواهد داشت؛ نکته‌ای که مهم است، نحوه‌ی برخورد و حل اختلاف می‌باشد. فراموش نکنید که اختلافات و تفاوت‌ها، موجب تفاهم بین همسران می‌شود.

● اگر رنجشی قابل چشم‌پوشی می‌باشد، از آن بگذرید ولی اگر برای‌تان مهم است، هر چند که مسأله‌ی کوچکی باشد، آن را به‌طرز صحیحی با همسر خود در میان بگذارید.

● همسرانی که بر سر هر مسأله‌ی جزئی با هم مجادله دارند، به‌تدریج باید شاهد مرگ عواطف‌شان باشند.

● یاد کردن همسر با تلفن، یادداشت، هدیه‌های کوچک و غافل‌گیرکننده بدون مناسبت، به او یادآوری می‌کند که چه‌قدر منحصربه‌فرد و دوست‌داشتنی است.

● در سلام کردن، ابراز محبت و دوست داشتن، از همسر خود پیشی بگیرید.

● همسر خود را با بهترین القاب صدا بزنید و هنگام صدا کردن و صحبت با او، به صورتش نگاه کنید.

● محبت خود را هم به‌صورت زبانی و هم به‌صورت عملی بیان کنید.

● رنجش‌های گذشته را به‌طور مرتب به یاد نیاورید.

● همواره به پیشرفت همسر خود در تمام امور زندگی و کاری و تحصیلی علاقه‌مند باشید و در این راه به او کمک کنید.

● زوج‌های شاد و بانشاط نسبت به زوج‌های ناسازگار و ناراضی، عملکرد

بهتری در ابراز علاقه و عواطف خواهند داشت؛ پس برای سلامت جسم و روح خود و همسران، وقت و انرژی صرف کنید.

● و در آخر بدانید اگر هدف، عشق و حفاظت از آن است، باید بهای این حفاظت را با گذشت و ایثار بپردازید.