

# این موارد ساده به شما می‌گویند از طلاق پشیمان می‌شوید

طلاق ساده‌ترین راه ممکن برای زوج‌هایی است که در [ازدواج‌های](#) ناخوشایند زندگی می‌کنند؛ اما این تصمیم ساده و عجولانه، ممکن است به جای آرامش بیشتر آسیب‌های جدی را به زندگی تان تحمیل کند. جدایی هم مانند هر مقوله دیگر نیاز به آمادگی دارد. اگر این مراحل در شما تکمیل نشده است بهتر است درباره آن تردیدی جدی داشته باشید.

دم تفاهم، درگیری‌های مکرر و طولانی مدت، فقدان گفتگوی مسالمت‌آمیز و فرار از توهین و تحقیر و کشمکش‌های هر روزه نهایتاً بسیاری از زوجها را به این نقطه می‌رساند که باید از هم جدا شوند.

طلاق امری نکوهیده شده است اما شرع و دین و اخلاق آن را مطلقاً سیاه نمی‌بینند، اما برای این مرحله از زندگی نیاز به بررسی‌ها و آمادگی‌های بسیاری وجود دارد تا زوجین پس از رسیدن به آن حس پشیمانی و عذاب و جوان نداشته باشند. ممکن است طلاق زندگی این زوج‌ها را با آسیب‌های جدی تری همراه کند. اگر هنوز برای ماندن و ساختن زندگی تان تردید دارید و به طلاق به عنوان گزینه نهایی فکر می‌کنید بهتر است به توصیه‌های دکتر یاسر مدنی مشاور و عضو هیئت‌علمی دانشگاه تهران عمیقاً فکر کنید و بعد تصمیم بگیرید.

## بسیاری از زوجین به آمادگی برای طلاق فکر نمی‌کنند

بیشتر کتاب‌ها و مقالات در مورد [طلاق](#) بر اساس این فرض نوشته شده‌اند که وقتی زن و شوهر می‌گویند می‌خواهند طلاق بگیرند یعنی آماده طلاق هستند اما مشاوران و درمانگران این فرضیه را غلط می‌دانند و می‌گویند معمولاً هنگامی که زوجین فرآیند طلاق را آغاز می‌کنند، یکی از آن‌ها و اغلب، هر دو واقعاً برای طلاق آماده نیستند. تصمیم به طلاق مانند تصمیم به انتخاب همسر یکی از حیاتی‌ترین تصمیماتی است که یک نفر می‌تواند بگیرد چراکه اشتباه در انتخاب این تصمیم می‌تواند برای سال‌ها یا مادام‌العمر عواقب داشته باشد؛ بنابراین تصمیم به این امر مهم نیازمند توجه بیشتر از سوی زوجین است.

یاسر مدنی در این باره می‌گوید: «بسیاری از زوجین به آمادگی برای طلاق و عواقب آن فکر نمی‌کنند و با این فرض اقدام به طلاق می‌کنند که

هر چه زودتر بتوانند از یک موقعیت استرسزا و تنش زا خارج شوند، بنابراین، افرادی که در ازدواج‌های پرتنش هستند تمایل دارند تا هرچه سریع‌تر طلاق را به پایان برسانند تا به زندگی خود ادامه دهند اما متأسفانه در بیشتر موارد برعکس این اتفاق می‌افتد.»

## طلاق راحت‌تر شده، آسیب‌های آن جدی‌تر

طلاق به‌سادگی انتخاب یک وعده غذایی برای شام نیست. تصمیم به طلاق مانند تصمیم به ازدواج مهم و سرنوشت‌ساز است چراکه هر دو یک تغییر شدیدی را در زندگی شما ایجاد می‌کند. در این میان اگر پای بچه وسط باشد، تصمیم به طلاق تأثیرات بیشتری را بر شما و همسران خواهد داشت. بنابراین، قبل از طلاق مهم است به این فکر کنید که چگونه این روند و نتیجه آن می‌تواند بر تکتک اعضای خانواده شما تأثیر بگذارد. این در حالی است که متأسفانه این روزها قبح طلاق ریخته شده و زوج‌های جوان با کوچک‌ترین مشکلی به فکر طلاق می‌افتند یا همدیگر را تهدید به طلاق می‌کنند. مدنی با اشاره به معضلات طلاق خاطرنشان کرد: «طلاق همچنان یک اتفاق منفی در جامعه تلقی می‌شود. اگرچه قبح طلاق نسبت به قبل ریخته شده و طلاق گرفتن و طلاق دادن آسان‌تر شده اما دردها و معضلات طلاق همچنان باقی است. امروزه بسیاری از زوج‌ها زمانی که موقعیت‌های استرسزا مانند مشکلات مالی، خیانت و... را تجربه می‌کنند، شروع به فکر کردن به طلاق می‌کنند، درحالی‌که فکر کردن به طلاق انسان را یک گام نزدیک‌تر به طلاق می‌کند. درگذشته افراد پستی‌وبلندی‌های زندگی را تحمل می‌کردند تا اینکه یک ریشسفید و واسطه‌ای با پادرمیانی اختلاف و طلاق عاطفی بین زوجین را حل و فصل می‌کرد اما امروزه آستانه تحمل زوجین پایین آمده و با به وجود آمدن مشکلات خیلی سریع اقدام به خاتمه دادن به عهد ازدواج می‌کنند درحالی‌که پیوند زناشویی به‌صورت سنتی به معنای پایبندی و تحمل تلاطم‌ها و بالا و پایین رفتن‌های زندگی مشترک بوده است.»

این مشاور خانواده ادامه می‌دهد: «فکر کردن به طلاق احتمال صحبت کردن درباره طلاق را افزایش می‌دهد و صحبت درباره طلاق بین همسران باعث حرمت‌شکنی و دل‌شکستگی شده و به بافت پیوند زناشویی خدشه وارد خواهد کرد. به همین دلیل وقتی افراد دچار مشکلات عمیق می‌شوند، بهتر است قبل از آنکه فکر طلاق در ذهن یکی از طرفین خطور کند، بلافاصله به مشاور ذی‌صلاح و متخصص رجوع کنند تا این فکر تبدیل به صحبت و اقدام قانونی در راستای طلاق نشود.»

## آسیب روانی طلاق

طلاق یکی از بزرگ‌ترین بحران‌های زندگی است که می‌تواند بسیار آسیب‌زا باشد. محرک‌های زیادی برای آسیب‌های طلاق وجود دارد از جمله فاصله گرفتن خانواده، دوستان یا فرزندان شما بعد از طلاق، پی بردن به [خیانت‌های همسر](#)، شوک ناگهانی طلاق توسط همسر، آزار جسمی یا روحی و...

مدنی با اشاره به آسیب‌های روحی و روانی طلاق می‌گوید: «طلاق می‌تواند باعث کاهش اعتماد به نفس شود. همچنین تأثیر بسیار مخربی برای کودکان دارد، به‌غیر از موارد بسیار نادر که آسیب ماندن در رابطه ممکن است برای بچه‌ها یا یکی از طرفین بیشتر باشد.»

مدنی اشاره می‌کند: «طبق روایات اسلامی، طلاق یکی از منفورترین حلال‌های خداوند است و تا حد امکان باید از آن اجتناب کرد. افرادی که طلاق را تجربه می‌کنند معمولاً دچار دگرگونی‌های مختلف روحی و روانی از جمله تنظیم مجدد با شرایط جدید می‌شوند. طلاق تقریباً مثل حالت سوگ و از دست دادن است زیرا یک پیوند اتحادافزین، منحل و ناقص می‌شود و این نقص عضویت در یک پیمان دوطرفه ناگهان یکطرفه می‌شود و این از نظر روانی می‌تواند برای طرفین شوک‌آور باشد. همچنین در چنین وضعیتی، شرایط جدید اقتصادی، سکونت، شغل، هویت خانوادگی، دوستان مشترک و... می‌تواند دستخوش تغییر شود و خیلی وقت‌ها این تغییرات حتی به حالت اول برنمی‌گردد.»

### بسیاری از زوجین بعد از طلاق پشیمان می‌شوند

مدنی یکی دیگر از آسیب‌های روان‌شناختی طلاق را احساس پشیمانی بعد از طلاق عنوان می‌کند و می‌گوید: «برخی از تحقیقات نشان داده که اکثر مواقع زن و شوهر بعد از طلاق در ماه‌ها و سال‌های منتهی به طلاق احساس پشیمانی شدید، خود سرزنشگری، احساس گناه و عذاب وجدان می‌کنند و حضور بچه‌ها می‌تواند احتمال پشیمانی را افزایش دهد. در بسیاری از موارد، زوجین به خیال اینکه بیرون از این رابطه اتفاق بهتری می‌افتد، اقدام به طلاق می‌کنند ولی بعد از مدتی پشیمان می‌شوند. مراجعان زیادی به من مراجعه کرده و گفته‌اند که می‌خواهند بقیه زوجین را نصیحت کنند که ترمیم و ماندن در رابطه زناشویی خیلی کم‌هزینه‌تر و لذت‌بخش‌تر از طلاق خواهد بود چون زندگی را از نو شروع کردن بسیار سخت خواهد بود.»

این تردیدها و عذاب وجدان‌ها بیماری‌های روحی متعددی را به

زوجین تحمیل می‌کند: «خیلی از افراد بعد از طلاق مدام با خود می‌گویند ای‌کاش میشد تا من هم زندگی‌ام را نگه‌دارم و برگردم. درصدی از این افراد با مشاوره به زندگی خود برمی‌گردند و بیشتر از قبل قدر داشته‌های خود را میدانند اما در بعضی موارد احساس پشیمانی و خود سرزنشگری بعد از طلاق تبدیل به یک بحران روحی می‌شود و در چنین شرایطی لازم است فرد برای کاهش احساس پشیمانی حتماً به روانشناس مراجعه کند.»

## قبل از طلاق به پشیمانی بعد از آن فکر کنید

مدنی در پاسخ به این سؤال می‌گوید: «طبیعتاً قبل از طلاق ملاک‌های متعددی باید مورد بررسی قرار گیرد؛ از جمله روابط خانوادگی، تعاملات اجتماعی، باورها و اعتقادات دینی و معنوی، انتظارات و توقعات طرفین، نگرش نسبت به وظایف زن و مرد در رابطه زناشویی و ازدواج، موضوعات مربوط به فرزند پروری و تقسیم وظایف زن و شوهر در منزل و بیرون از منزل؛ بهتر است این موارد توسط مشاورین ازدواج مورد بررسی قرار بگیرد.»



علاوه بر بررسی این امور، لازم است افراد قبل از طلاق به چند سؤال پاسخ دهند:

## آیا هنوز نسبت به شریک زندگی خود احساسی دارید؟

بسیاری از افراد که می‌گویند می‌خواهند طلاق بگیرند، همچنان ته دلشان نسبت به همسرشان احساس دارند اما به دلیل جنگ و دعوی مداوم در رابطه، تصور می‌کنند صمیمیتی وجود ندارد و باید به این زندگی پایان دهند. بنابراین، قبل از طلاق بدون در نظر گرفتن مشکلات پیش رو، به احساس خود نسبت به همسران توجه کنید؛ اگر هنوز ذره‌ای به همسران علاقه‌مندید حتماً قبل از طلاق روی رابطه خود کار کنید، در غیر این صورت بعد از طلاق احساس پشیمانی خواهید کرد و ممکن است پس

از طلاق وضعیت خود را بدتر از آنچه اکنون هستید، ببینید.

## آیا واقعاً آماده طلاق هستید یا فقط تهدید می‌کنید؟

زوجین اغلب در مشاجرات زناشویی به دلیل عصبانیت، تصمیم جدی برای تغییر واقعی و به دست آوردن قدرت و کنترل بر طرف مقابل، همدیگر را تهدید به طلاق می‌کنند. در چنین مواردی چنانچه این تهدیدها تبدیل به واقعیت شود، می‌تواند احساس پشیمانی شدیدی را به همراه داشته باشد؛ بنابراین قبل از طلاق به این فکر کنید که آیا تنها تهدیدکننده هستید یا واقعاً آماده طلاقید و هیچ کاری برای بهبود رابطه از دستتان برنمی‌آید.

## آیا می‌توانید عواقب ناخوشایند طلاق را تحمل کنید؟

طلاق منجر به احساس اندوه، ناامیدی، تنهایی، شکست و طرد شدن می‌شود. برای آمادگی در برابر فراز و نشیب‌های طلاق، داشتن یک سیستم حمایتی از طرف خانواده و دوستان ضروری است که در صورت نیاز به شما کمک عاطفی و عملی کنند. اگر شما کسی هستید که طلاق را انتخاب کرده‌اید، باید ببینید که آیا می‌تواند عواقب ناخوشایند طلاق را تحمل کنید یا خیر. برای اینکه بدانید آیا برای طلاق آماده هستید یا خیر، به موارد زیر توجه کنید:

- اگر ترس از مشکلات مالی و تغییر در سبک زندگی‌تان را دارید، آمادگی طلاق را ندارید.
- اگر نمی‌توانید ناراحتی و عصبانیت فرزندان‌تان را بپذیرید، پس برای طلاق آماده نیستید.
- اگر حاضر نیستید از نظر عاطفی و احساسی همسران‌تان را رها کنید، آمادگی طلاق را ندارید.