

# تستِ جدائی و طلاق

**حنیف حیدر نژاد**

مددکار اجتماعی و مشاور در امور روحی-اجتماعی

سپتامبر ۲۰۱۲

## فهرست مطالب

مقدمه

۱. اشکال مختلف رابطه و زندگی های مشترک

۲. چرا تست جدائی و طلاق؟

۳. روش استفاده از این تست

۴. سوالات مقدماتی

۵. تست های جدائی و طلاق

تست شماره ۱

شک و تردید ها و اما و اگر ها

تست شماره ۲

چگونگی رابطه؛ رابطه ام را با همسر یا شریک زندگی ام چگونه می بینم؟

تست شماره ۳

بالا و پائین شدن های زندگی مشترک

احساس شما در زندگی مشترکی که در آن قرار دارید چیست؟

## مقدمه

بسیاری از آنانکه در یک رابطه مشترک قرار دارند به دلایل مختلف ممکن است در طول رابطه خود تا یک قدمی جدائی یا طلاق رفته باشند. نباید جدائی یا طلاق را با ارزشگذاری منفی تابو کرد و یا به هر قیمتی و تحت هر شرایطی به هر رابطه ای ادامه داد از طرف دیگر نباید زیر فشار احساسات تصمیم یک باره و نسنجیده گرفت. قبل از هرگونه تصمیم برای ماندن یا خارج شدن از یک رابطه، مهم آن است که هر طرف به شناخت و ارزیابی نسبتاً دقیق تری از خود، طرف مقابل و رابطه ای که در آن قرار دارد برسد. در این حالت مطمئناً تصمیمی که بعداً اتخاذ می شود می تواند نسبتاً دقیق تر و همه جانبه تر باشد. این نوشته و تست های در پی آمده گامی است در راه رسیدن به همین شناخت که بر اساس تجربه و کار عملی و تخصصی نویسنده از سال ۱۹۹۷ با ایرانیان ساکن در آلمان تنظیم شده است.

نوشته حاضر حاصل کار با زوج هائی با وضعیت های متفاوت را در بر می گیرد؛ از آنانکه بیش از بیست سال با هم زندگی مشترک کرده و فرزندان آنها به سن بلوغ رسیده اند، تا آنانکه تازه زندگی مشترکشان را شروع کرده اند. آنانکه در ایران ازدواج کرده یا در آلمان، آنانکه هر دو ایرانی بوده یا یکی تابعیت دیگری داشته، آنانکه فاصله سنی بسیار زیاد با هم داشته یا آنانکه اقامتشان به همسر وابسته بوده است. یا آنانی که در مسیر جدائی و طلاق فرزندان خویش را وسیله قرار داده و به همین دلیل صلاحیتشان برای سرپرستی فرزند خود را از دست داده اند. آنانکه رابطه فامیلی و خانوادگی با شریک زندگی خود داشته، یا آنانکه زیر فشار سنگین تردید ماندن یا خارج شدن از یک رابطه، بیمار شده و به بیمارستان یا کلینیک روانی منتقل شده یا قصد خودکشی داشته اند. آنانی که در حین بودن در یک رابطه ی مشترک معشوق یا معشوقه داشته اند. آنانی که شریک زندگی شان از افراد با سابقه در گروه های سیاسی بوده، یا آنانی که از شریک زندگی خود فرار کرده و به خانه زنان پناهنده شده اند. از آنانکه تحصیلات دانشگاهی و سابقه کار خوب در سطوح مدیریتی داشته تا آنانکه سواد خواندن و نوشتن نداشته اند. از آنانکه در ورود به یک رابطه و زندگی مشترک در مقابل خانواده و فامیل خود ایستاده و خواست خود را دنبال کرده اند تا آنانکه در رابطه مشترک خود تحت تاثیر و نفوذ افراد خانواده خود بوده اند. و بسیاری موارد دیگر ...

*این گزارش برای نخستین بار در سایت "اننگراسیون ایرانیان ساکن آلمان" منتشر می گردد. بازنشر و یا استفاده از مطالب آن با ذکر نام نویسنده و منبع مجاز است. نویسنده از دریافت نظرات شما به گرمی استقبال خواهد کرد. آدرس تماس:*

[if\\_id@yahoo.de](mailto:if_id@yahoo.de)

## ۱. اشکال مختلف رابطه و زندگی های مشترک

اشکال مختلف یک رابطه یا زندگی مشترک عبارتند از:

< رابطه و زندگی مشترک بین دو نفر که بصورت رسمی به عنوان ازدواج به ثبت رسیده است.

< زندگی مشترک بین دو نفر در زیر یک سقف، اما بدون عقد ازدواج.

< رابطه دوستی بین دو نفر که از هم جدا زندگی می کنند.

اشکال زندگی که در بالا به آن اشاره شد می تواند بین زن و مرد و یا بین دو هم جنس باشد. می تواند برای مدتی کوتاه یا بلند ادامه داشته باشد. همچنین در رابطه های زن و مردی حاصل چنین رابطه ای می تواند وجود فرزند یا فرزندان مشترک باشد.

موضوع این نوشته جدائی و طلاق در یک رابطه یا زندگی مشترک بین یک زن و مرد را در بر می گیرد.

## ۲. چرا تست جدائی و طلاق؟

معمولا در اختلافات خانوادگی و زن و شوهری به دلیل آنکه هر دو طرف (زن و مرد) به لحاظ احساسی بسیار درگیر می باشند، این موقعیت را ندارند که بتوانند با فاصله و به صورت منصفانه و به نحوی عاقلانه وضعیت خود و طرف مقابل و کل خانواده را درک و سنجش کنند. تست هایی که در این مجموعه آمده است می تواند کمک کند تا زن و مرد در پاسخ به سوالهای مشخص، در خود عمیق گشته و به یک ارزیابی اولیه از رابطه ای که در آن قرار دارند برسند. این تست ها البته جای مشاوره با متخصصین را نمی گیرد، بلکه تنها برای سنجش اولیه مفید می باشد. این روش یک پایه مناسب برای گفتگوی منطقی با همسر یا شریک زندگی است تا بتوان در یک فضای دور از احساس به این سوال ها پاسخ داد که؛

- اختلاف و دوری های طرفین با هم اساسا بر سر چه موضوعات مشخصی می باشد؟

- آیا امکان ترمیم وضعیت موجود اصلا وجود دارد؟

- لازمه ترمیم و بهتر کردن رابطه مشترک و تغییرات مثبت در آن چیست و هر یک از طرفین چه اقدام مشخصی را باید به مورد اجرا بگذارد؟

- اگر اختلافات شدید و حل ناشدنی هستند، ادامه رابطه واقعا تا کجا منطقی و واقعی بوده و آیا اساسا آینده ای برای آن متصور است؟

اگر نتیجه تست و گفتگوهای بین زن و مرد این باشد که میزان دوری و اختلاف بین آنها بسیار زیاد و امکان ترمیم و بهبود رابطه وجود ندارد، جدائی یا طلاق را باید به رغم فشارهای سنگین و عاطفی آن، به عنوان یک راه حل پذیرفت. بسیاری بجای آنکه طلاق را یک راه حل ببینند، به آن به عنوان یک فاجعه، یک شکست، یک "تنگ خانوادگی" و یا یک "رسوائی اجتماعی" نگاه کرده و به همین خاطر با وجودی که در دل و مغز خود مدت هاست که به آن رسیده اند، اما از هر گونه اقدام عملی ترس داشته و یا از آن فرار می کنند. باید تاکید کرد که در برخورد با مشکلات موجود بین یک زوج البته که جدائی و طلاق اولین راه حل نیست و نباید در برخورد با مشکلات زندگی با همسر یا شریک زندگی بلافاصله به آن متوسل شد، اما اگر نهایتا طلاق آخرین راه حل باشد، نباید آنرا "تابو" کرده و از آن فرار کرد.

## ۳. روش استفاده از این تست

تست های این مجموعه به شما کمک می کند تا به یک ارزیابی نسبتا بیطرفانه و واقع بینانه از خود، طرف مقابل و مشکلات موجود رسیده و بر پایه آن راه حل مناسب را جستجو کرده تا قبل از انفجار و غیر قابل حل شدن اختلافات،

چاره ای برای آن اندیشید. اگر نتیجه ارزیابی تست ها این باشد که واقعا چاره ای برای حل اختلافات وجود ندارد باید واقعیت را پذیرفت و بدون مقصر و متهم نمودن طرف مقابل، به اختلافات موجود احترام گذاشت و راه حل را در جدائی و طلاق دوستانه جستجو کرد.

### **لطفا در پر کردن تست نکات زیر را رعایت کنید:**

۱- زن و مرد، طرفین یک رابطه، هر کدام جداگانه تست را پاسخ داده و سپس در یک فضای آرام و دوستانه به مقایسه آن با هم بپردازند. این سوال را مطرح کنید که علت تفاوت ها چیست، آیا یک اختلاف و شکاف بنیادین وجود دارد، اگر آری و با نگاه به تجربه ی پشت سر؛ آیا امکان کوتاه آمدن از خواسته ها یا انتظارات یا پرنسیب هائی که بین شما و طرف مقابلتان شکاف ایجاد کرده است وجود دارد؟

آیا اراده و خواست و امکان نرمش و ملامیت و تغییر در هر دو طرف وجود دارد؟ اگر آری، بهتر است که بر سر چگونگی این تغییرات یک توافق دو طرفه انجام شود.

تجربه نشان می دهد که در فضای احساسی شدید بین طرفین، توافقی شفاهی روش مناسبی نیست زیرا هر یک از طرفین هر جمله و کلمه را می تواند طور دیگر تعبیر و تفسیر کرده و با مرور زمان برخی از همان کلمات و جملات رنگ باخته و ناپدید می شوند. نباید در یک فضای پر احساس و پر تنش به حافظه بسنده کرد. درست تر آن است که توافق دو طرفه ی به دست آمده بطور کتبی نوشته شود تا در آینده بتوان به آن مراجعه کرد و میزان پیشرفت را سنجش نمود.

۲- در هنگام فکر در باره ی چرائی به اینجا کشیده شدن رابطه، خود را از هرگونه پیشداوری، قضاوت و ارزشگذاری چه در مورد خود و چه در مورد طرف مقابل خالی کرده و از آن فاصله بگیرید.

۳- از بحث و مشاجره و دعوا با طرف مقابل پرهیز و به جای آن سعی کنید با هم **گفت و گو** کنید. به هنگام صحبت طرف مقابل با آرامش و دقت به حرف های او گوش کنید. تلاش کنید تا خود را جای او گذاشته و از زاویه ی دید او نیز به مسئله نگاه کنید. به هنگام صحبت تلاش کنید از طرح موضوع به نحو احساسی خودداری و بر اساس فاکت و مثال مشخص (بدون بزرگ نمائی یا ارزشگذاری) حرف بزنید.

۴- در هنگام **گفت و گو** اگر عصبانی هستید، عصبانیت خود را مخفی نکنید، اما از توهین به طرف مقابل، ایجاد فضای ترس و تهدید آمیز یا تحقیر و سرزنش او خودداری کنید. نتیجه گیری های حاصل از یک فضای احساسی چون دور از عقل و منطق است، نتیجه ی گفت و گو را تا حد زیادی از واقع بینی لازم تهی کرده و دوام زیادی نداشته و مشکل را هم بطور اساسی حل نخواهد کرد.

اگر احساس کردید که توان کنترل عصبانیت خود را نداشته و از مسیر واقع بینی و انصاف دور می شوید، به صحبت های خود پایان داده و با ایجاد یک آنتراک، ادامه ی گفت و گو را به بعد موکل کنید. ده یا پانزده دقیقه استراحت و آنتراک می تواند کمک کند تا فضای احساسی از کنترل خارج شده، به کنترل درآید. در برخی موارد هم شاید باید این فاصله چند ساعت یا چند روز باشد.

۵- در هنگام **گفت و گو** اگر رنجیده هستید، احساس خود را مخفی نکنید. اگر می خواهید گریه کنید، گریه کنید. اما از ایجاد فضائی برای تحت تاثیر قرار دادن طرف مقابل و شرمگین ساختن و یا برانگیختن او خودداری کنید. نتیجه گیری های برآمده از شرایط احساسی با دوام و پایدار نخواهد بود.

۶- پس از توافق، برای خود یک دوره آزمایشی سه تا شش ماهه را تعیین کنید. در پایان این مدت یک بار به بازبینی وضعیت بپردازید. وضعیت خود را با قبل از انجام تست مقایسه کنید. تغییرات انجام شده را بر روی یک صفحه کاغذ در یک ستون و مواردی که تغییرات عملی نشده است را در یک ستون دیگر بنویسید. این سوال را مطرح کنید که

چرا در برخی موارد تغییرات عملی، اما در برخی موارد عملی نشده است. اگر در مجموع از پیشرفت راضی هستید، بر روی تغییرات لازم بعدی گفتگو کرده و پس از توافق آنرا بنویسید. همین بازبینی را پس از یک دوره آزمایشی، برای یک دوره دیگر سه یا شش ماه تکرار کنید. اگر در پایان دوره دوم به این نتیجه رسیدید که اختلافات و مشکلات موجود تا حد قابل توجهی کاهش یافته و شما (هر دو طرف) به درک واقعی تری از خود، طرف مقابل، خانواده و مشکلات موجود رسیده و اراده و توان استمرار تغییرات را هم در خود می بینید، این به آن معنی است که به احتمال زیاد مشکلات موجود از نقطه بحرانی و غیرقابل حل عبور کرده و رابطه می تواند با وجود برخی اختلافات و مشکلات ادامه پیدا کند.

۷- اگر در پایان دوره آزمایشی، توافقات مورد نظر عملی نشده است، دلیل را باید در آن جستجو کرد که آیا اساساً در نزد طرفین خواست و اراده ی لازم برای حل اختلافات و انجام تغییرات لازم وجود داشته است؟ شاید هم به دلیل شدت تفاوت ها و انتظارات موجود در طرفین اساساً انتظار تغییر، انتظاری واقعی نمی باشد. در این حالت یک خدافظی دوستانه، سالم تر از ماندن در رابطه ای است که هر روز آن با عذاب، فشار روحی یا تحقیر و توهین همراه است.

#### ۴. سوالات مقدماتی

سوالات زیر را مطالعه کنید. این سوال و پاسخ ها تمامی حالت های موجود در یک رابطه را در خود ندارد، بلکه اشاره ای به عمومی ترین وضعیت ها می باشد. قبل از آنکه پاسخ را مطالعه کنید، در خلوت خود، خود به سوال پاسخ دهید. سپس پاسخ را بخوانید و به تفاوت های وضعیت خود و وضعیت نوشته شده پردازید. شاید وضعیت شما برخی مشابهت ها با وضعیت تشریح شده داشته باشد و یا شاید هم کاملاً متفاوت باشد. اگر کاملاً متفاوت است، می تواند نشانه ای از "خاص" بودن وضعیت شما باشد که نیاز به مشاوره با یک متخصص را بیشتر می کند.

#### • چه زمانی زن و مرد به ناگزیر بودن جدائی و طلاق می رسند؟

زمانی که یک یا هر دو طرف رابطه به این اطمینان می رسند که دیگر نه می خواهند و نه می توانند شرایط موجود را تحمل کرده و هیچ شانس و امکانی نیز برای تغییر و بهبود رابطه خود در آینده نمی بینند و یا مایل به دادن یک شانس دوباره به خود یا طرف مقابل نیستند.

برخی اوقات این خواست دوطرفه است، اما اگر یک طرفه باشد ترس از نا معلوم بودن و اکنش طرف مقابل می تواند برای مدتی (کوتاه یا بلند) تصمیم را به تاخیر بیاندازد.

#### • آیا در برخورد با مشکلات خانوادگی یا زندگی مشترک، جدائی و طلاق اولین راه حل است؟

آنهایی که وارد یک رابطه مشترک (ازدواج یا زندگی با شریک زندگی) می شوند، آرزو دارند تا با شریک زندگی خود بقیه زندگی را شیرین تر سپری کنند و کمتر کسی از همان آغاز به "جدائی یا طلاق" می اندیشد. اما در تقریباً همه زندگی های مشترک، اختلاف و یا حتی مشاجره بین طرفین وجود دارد که البته امری کاملاً طبیعی است. این اختلافات از این نظر طبیعی است چون هیچ انسانی مانند انسان دیگر نیست. حتی عشق و علاقه و یا داشتن فرزند مشترک نیز مانع از آن نمی شود تا اختلافات بین افراد خود را نشان ندهد. رویکرد واقع بینانه به اختلافات در یک زندگی مشترک می تواند کمک کند تا ادامه ی رابطه مشترک با تفاهم بیشتری همراه گشته و طرفین با احترام بیشتری با هم دیگر روبرو شده و انتظارات خویش از یک دیگر و یا زندگی را متعادل تر کنند.

اما زمانی که در یک زندگی مشترک اختلافات بین زن و مرد شدت پیدا کرده و راه پایانی هم برای آن در چشم انداز دیده نشود و یا زمانی که شدت این مشکلات تا آنجاست که یکی از طرفین یا هر دو نفر، دیگر توان ماندن در آن رابطه را در خود نمی بیند، جدائی یا طلاق به عنوان یک راه حل، تصمیمی ناگزیر برای پایان دادن به این وضعیت می باشد.

## • "جدائی و طلاق درونی"؛ چه زمانی ادامه زندگی مشترک امکان پذیر نبوده و دیگر قابل انتظار نیست؟

در بسیاری موارد دیده می شود که در یک زندگی و یا رابطه مشترک که اختلافات در آن رشد کرده و به نقطه غیر قابل ترمیم رسیده است یک یا دو طرف رابطه به دلایل مختلف از طرح مسئله جدائی و طلاق خودداری کرده و یا حتی اگر آنرا مطرح می کنند از عملی کردن آن طفره می روند. ادامه این وضعیت منجر به آن می شود که زندگی مشترک به تدریج از عشق و احترام و تفاهم متقابل تهی شده و به یک عادت تبدیل گردد. در چنین شرایطی، دیگر باید گفت طرفین رابطه بیشتر هم اتاقی هم هستند تا شریک زندگی و میزان علایق مشترک آنها به حداقل می رسد. ادامه این وضع به مرور زمان منجر به آن خواهد شد تا یکی یا هر دو طرف به نقطه ای می رسد که دیگر کشش و تمایلی به طرف مقابل خود ندارد. در این زمان می توان گفت که جدائی و طلاق درونی شکل گرفته است. این وضعیت حتی اگر یک طرفه هم شکل بگیرد برای طرف دیگر نیز ملموس خواهد بود. با این وجود و به دلایل مختلف، یکی یا هر دو طرف تلاش می کنند تا چهره و شکل و ظاهر رابطه ی مشترک را حفظ کرده و وضعیت خود را طوری به بیرون نشان دهند که گوئی مشکلی وجود ندارد. (به اطراف خود نگاه کنید و ببینید که چه تعداد از این گونه رابطه ها را می شناسید).

## • چه عواملی اقدام برای به اجرا گذاشتن و عملی کردن جدائی و طلاق را سخت و دشوار و یا ناممکن می سازند؟

- شک و ناباوری: با وجود فکر جدائی یا طلاق، بسیاری در عملی کردن آن شک و تردید دارند و مطمئن نیستند که اساساً احساس آنها از وضعیتی که پیش آمده درست می باشد. بسیاری نمی دانند با اختلافات و مشکلات پیش آمده چگونه باید برخورد کرد. بسیاری علت و "تقصیر" را در خود جستجو کرده و یا به گردن طرف مقابل انداخته و یا عوامل بیرونی را خیلی مهم می دانند و در نتیجه نمی دانند واقعا چه شده و چرا و چگونه کار به اینجا رسیده است. بسیاری نیز نمی خواهند باور کنند رابطه ای که برای آن زحمت کشیده و عشق خود را نثارش کرده اند اکنون به بن بست رسیده است. در چنین حالتی فرد درگیر با مشکلات، مایل است تا روشن شدن این ابهامات صبر کند تا زمان بگذرد، شاید که در آینده مطمئن تر تصمیم بگیرد.

- فرار از پذیرش واقعیت: بسیاری جدائی و طلاق را یک شکست در زندگی تلقی کرده و از پذیرش آن فرار می کنند و یا حداقل در تلاش اند تا پایان رابطه طوری رقم بخورد که "تقصیر" این شکست به گردن طرف مقابل بیافتد.

- حفظ چهره: بسیاری مایلند خود را در زندگی مشترک یک "فرد بی نقض" جلوه داده و به انتخاب زوج زندگی خود و روشی که در زندگی پیشه کرده بودند با "غرور و افتخار" می بالند. بخصوص آنانی که برخلاف نظر خانواده ی خود وارد یک رابطه و زندگی مشترک شده اند از سرزنش دیگران در صورت جدائی یا طلاق واهمه دارند. برای این عده پذیرش جدائی و طلاق به منزله شکست آن ادعاها و پذیرش "اشتباه" در زندگی است. آنها از این موضوع فرار کرده و بخصوص مایل نیستند که در برابر دیگران (پدر و مادر، فامیل و دوستان) "اشتباه" خو را بپذیرند.

- سنت های خانوادگی و اجتماعی: بسیاری که شخصا در عملی کردن تصمیم جدائی و طلاق تردیدی ندارند، "ملاحظه" پدر و مادر و خانواده و فامیل را مانع عملی کردن تصمیم خود بر می شمردند. از نظر این عده، جدائی و طلاق می تواند به چهره و اعتبار پدر و مادر و خانواده در نزد دیگران لطمه زده و آنرا "شرم" دانسته یا حتی آنرا "مایه ننگ" می دانند. بسیاری نگران آن هستند که اقدام به جدائی یا طلاق حتی می تواند باعث بیماری برای پدر و مادر آنها شده یا بیماری های موجود را در آنها تا حد خطرناکی تشدید کند. در نتیجه علیرغم میل باطنی و برای "رعایت حال خانواده" به ماندن در رابطه ای که دیگر به آن تمایلی ندارند ادامه می دهند.

- ترس از تنهایی: که دلایل مختلفی برای آن متصور است، از جمله:

< ترس از دست دادن سرپرستی بچه یا بچه ها و از دست دادن حق دیدن آنها، ترس از بدبین کردن بچه ها از سوی طرف دیگر، ترس از ضربه خوردن روحی بچه یا بچه ها و خراب شدن آینده آنها (این موضوع بویژه در مورد زوج

های جوان ساکن در ایران که بچه های آنها خردسال هستند بسیار جدی و برای زنان که حمایت قانونی از آنان وجود نداشته یا بسیار ضعیف است، یک فاکتور بسیار تعیین کننده می باشد).

< ترس از فقر و از دست دادن پشتیبانی مالی: این موضوع بخصوص در مورد زنان بسیار جدی است. این دسته از افراد در خود توان استقلال اقتصادی ندیده و خود را از این نظر کاملاً به همسر وابسته می دانند. اگر جدائی یا طلاق با پشتیبانی خانواده همراه نباشد و در صورتی که زن توان روی پای خود ایستادن و تامین هزینه های زندگی با کار مستقل خود را نداشته باشد، قدم برداشتن در مسیر جدائی و طلاق بسیار سخت و برای بسیاری ناممکن خواهد بود.

< عادت کردن به زندگی مشترک با شریک زندگی و همدم و ترس از تنهایی فیزیکی و بهم خوردن روند روزانه زندگی که به آن عادت کرده بودند.

< ترس از تنهایی فیزیکی به دلیل تهدیدات موجود در جامعه: در این حالت طرف مقابل بیشتر نقش حامی و پشتیبان دارد و در صورت جدائی یا طلاق جای او خالی شده و نگرانی و ترس را موجب می شود. (این حالت بیشتر در مورد زنان دیده می شود)

< ترس از پائین بودن شانس برای ورود به یک رابطه ی جدید و تشکیل یک زندگی مشترک (بخصوص برای افرادی که سن بالا تری دارند. این موضوع بویژه در مورد آن دسته از زنان که خود یا خانواده شان اسیر ارزشگذاری های کالائی-جنسیتی بوده و زن طلاق گرفته را جنس "دسته دوم" می دانند، دلیل رایج تری می باشد).

< ترس از واکنش های خشم آلود طرف مقابل؛ از جمله: کینه توزی، انتقام، برچسب زدن و بدنام کردن، دزدیده شدن بچه یا بچه ها، آزار و تهدیدات روحی، آسیب رسانی جسمی و نهایتاً قتل.

< در مورد آندسته که در خارج کشور ازدواج کرده و موقعیت اقامتی آنها وابسته به ازدواج و اقامت همسر می باشد؛ ترس از دست دادن اقامت، ترس از اخراج به ایران، ترس از زندگی تنها در خارج کشور بدون آشنائی با زبان و قوانین آنهم بدون هیچ گونه پشتیبانی افراد فامیل که دور از آنها زندگی می کند. (این وضعیت در مورد زنان شدیدتر می باشد زیرا تعداد زنانی که از طریق ازدواج، اقامت وابسته به همسر دریافت می کنند بیشتر است).

#### • پیامد های ادامه زندگی مشترک در شرایطی که زن و مرد به جدائی و طلاق درونی رسیده اند چیست؟

ادامه رابطه ای که در آن هر دو طرف یا یکی از طرفین ناراضی بوده یا خود را زیر فشار ببیند می تواند پیامدهای نگران کننده و یا حتی جبران ناپذیری برای زن و مرد و یا فرزندان آنها به دنبال بیاورد. بسیاری از زنان و مردان از این فکر و الگوی سنتی تبعیت می کنند که "باید سوخت و باید ساخت". ادامه رابطه تحت چنین شرایطی هدف از زندگی مشترک را تا حد تنها انجام یک "وظیفه و تکلیف" تقلیل می دهد. عشق و علاقه متقابل طرفین نسبت به هم دیگر کم رنگ تر می شود، تفاهم و احترام متقابل به تدریج رنگ می بازد. همسر و شریک زندگی دیگر نمی تواند نیازهای عاطفی، روحی و جنسی را برآورده کند و در بسیاری موارد این نیازها در رابطه ای پنهانی، کم و بیش با فرد دیگری برآورده می شود. به طور روزافزونی شک، سوءظن، دروغ و بی اعتمادی در رابطه رشد می کند. فرزندان شاهد سرد شدن رابطه پدر و مادر با هم بوده و می توانند امواج بی اعتمادی و رابطه ی بدون عشق بین آنها را دریافت کنند. ادامه این وضعیت بر روی رشد شخصیت فرزندان و رابطه آنها با شریک آینده ی زندگیشان نیز تاثیر خواهد داشت.

زندگی به یک روزمرگی خسته کننده تبدیل می شود که دیگر در آن از شور و نشاط و خوشحالی خبری نیست. طرفین در تلاش برای حفظ چهره خود بطور مداوم نقش بازی کرده و مجبورند "با سیلی صورت خود را سرخ نگه دارند". هر چیز کوچک بهانه ای برای دعوا و مشاجره شده و هر یک در تلاش است تا دیگری را مسبب همه مشکلات معرفی کند. زندگی به "جهنمی مجسم" تبدیل می شود که بسیاری آرزوی مرگ خود را کرده و یا امیدوارند حادثه یا اتفاقی به یک باره همه چیز را تغییر دهد. زندگی به "کابوسی" تلخ تبدیل می شود که بواسطه آن یکی یا هر دو طرف



به افسردگی دچار شده و در برخی موارد با فکر و آرزوی خودکشی درگیر شده و در موارد کم تری ممکن است زندگی آنها با اقدام به خودکشی به پایان رسد.

### • اگر جدائی یا طلاق آخرین راه حل باشد، چگونه باید با آن برخورد کرد؟

وقتی طلاق یا جدائی ناگزیر شد، یک خداحافظی دوستانه و توافقی عاقلانه ترین و کم ضرر ترین راه حل است. باید به طرف مقابل، شخصیت او آنگونه که هست و به خواست او برای ادامه زندگی آنگونه که برای خودش می خواهد احترام گذاشت. باید خوبی و خوشی های زندگی مشترک گذشته را هر چقدر کم یا زیاد حفظ نمود. حتی اگر بتوان پس از جدائی نیز یک دوستی ساده را با شریک زندگی سابق حفظ نمود، امری بسیار مفید است. اگر هر یک از طرفین بدانند که شریک زندگی سابق او دشمن او نیست، از او کینه در دل ندارد، به دنبال انتقام نیست و قصد دخالت در زندگی آینده اش را ندارد، در چنین حالتی عشق، دوستی و زندگی مشترک پیشین به یک سرمایه ی ارزشمند تبدیل می شود که هر دو طرف در شرایط سخت روحی و عاطفی می توانند از یکدیگر کمک خواسته و یا بر روی دوستی بدون چشم داشت طرف مقابل حساب کنند. در خداحافظی دوستانه هر دو طرف رابطه متحمل کمترین میزان آسیب روحی شده و اگر صاحب فرزند یا فرزندان باشند، میزان آسیب پذیری کودکان از جدائی و طلاق نیز به حداقل می رسد. در این حالت زن و مرد باید بدانند که اگر چه دیگر "زن و شوهر" نیستند، اما "پدر و مادر" بوده و برای همیشه پدر و مادر باقی خواهند ماند. بنابراین عشق به فرزند یا فرزندان خود را باید انگیزه اصلی قرار داده تا جدائی یا طلاق آنها به دوستانه ترین شکل انجام شده و حتی بعد از آن تا حد امکان رابطه ی دوستی با طرف مقابل به عنوان پدر یا مادر فرزند یا فرزندان مشترک حفظ شود.

مهمترین نکته برای پیشبرد یک خداحافظی دوستانه انجام گفت و گوی صمیمانه و گفتن و پرسیدن همه ی ناگفته ها و خالی کردن خود از هر آنچه است که بر ذهن و قلب سنگینی می کند.

در خداحافظی دوستانه آنچه اهمیت تعیین کننده دارد پرهیز از خودخواهی و خود محوری و پرهیز از کینه، انتقام جوئی و حسادت از یک سو و احترام به خواست و انتخاب طرف مقابل از سوی دیگر می باشد.

اگر در رابطه و زندگی تاکنون عشق و علاقه و احترامی در کار بوده است، باید از آن کمک گرفت تا جدائی و طلاق نیز با دوستی و احترام انجام شود. اصالت یک رابطه ی عاشقانه زمانی اثبات می شود که عاشق، معشوق را فقط برای خود نخواهد، بلکه به خواست و زندگی آینده او، آنگونه که او خودش می خواهد احترام گذاشته و حتی کمکش کند تا به آن برسد. در عشق تملک جویانه، عاشق معشوق را با تمام زیبایی ها و خوبی هایش تنها برای "خود" می خواهد، در یک عشق بدون چشم داشت و صادقانه اما، حتی اگر معشوق تصمیم به جدائی و خداحافظی بگیرد، علیرغم همه ی درد و سختی ها، عاشق راه را بر اجرای خواست معشوقش هموار می نماید.

### • حالت های مختلف جدائی و طلاق کدام است؟

همه جدائی و طلاق ها مثل هم نیستند و بسته به شخصیت و وضعیت هر یک از طرفین حالت های متفاوتی وجود دارد که مهمترین های آن را می توان این چنین بر شمرد:

< توافقی دو طرفه: هر دو طرف رابطه با جدائی و طلاق موافقت و برای عملی شدن آن مانع تراشی نکرده بلکه همکاری می کنند.

< یک طرفه ی با اکراه: یکی از طرفین متقاضی و خواهان جدائی و طلاق و دیگری مخالف است، اما نهایتاً با اکراه موافقت کرده و در مراحل اجرای جدائی و طلاق مانع تراشی نمی کند.

< یک طرفه ی با اکراه و منفعل: یکی از طرفین متقاضی و خواهان جدائی و طلاق و دیگری مخالف است، اما نهایتاً با اکراه موافقت کرده اما در مراحل اداری جدائی و طلاق بسیار منفعل بوده و با بی میلی و انرژی گیری زیاد همکاری می کند. راضی کردن او با دوندگی همراه بوده و کارها بسیار کند پیش می رود. این مورد بویژه در خارج

از ایران (در اینجا منظور آلمان) بیشتر در مورد آن دسته از مردان دیده می شود که به دلیل قوانین حاکم در آلمان برای اجرائی شدن جدائی یا طلاق ناگزیر به همکاری هستند، اما با مانع تراشی و کُند کردن مراحل اجرائی امیدوار هستند تا طرف مقابل از "مهریه" خود گذشته و در واقع به دنبال امتیاز گرفتن بیشتر می باشند.

< یک طرفه ی سخت: یکی از طرفین متقاضی و خواهان جدائی و طلاق و دیگری مخالف است. طرفی که مخالف است با تمام قوا برای جلوگیری از عملی شدن جدائی یا طلاق تلاش کرده و دست به هر نوع مانع تراشی که لازم باشد می زند. مخالفت می تواند دلایل مختلف داشته باشد، از عشق گرفته تا حسادت. این نوع جدائی و طلاق ها معمولاً بسیار زمان می برد. با درد و جنگ اعصاب بسیار همراه است. میتواند به خشونت کشیده شود و در شدیدترین حالت می تواند بعد از تهدیدهای لفظی و یا حتی خروج یکی از زندگی و رابطه ی مشترک، به یک درام و فاجعه راه برده و به کشتن خود یا طرف مقابل و یا حتی تمام اعضای خانواده ختم شود. بسیاری از آنانی که در شرایط جدائی و طلاق یک طرفه ی سخت درگیر هستند، در ترس از وقوع یک فاجعه، برای سال های طولانی سکوت کرده و در رابطه ای که هستند کماکان باقی می مانند.

### • وضعیت های مختلف حقوقی به هنگام جدائی و طلاق در آلمان کدام است؟

به لحاظ حقوقی بسته به اینکه ازدواج یا زندگی مشترک شکل گرفته شده ریشه در ایران داشته یا در خارج کشور، وضعیت های متفاوتی به هنگام تلاش برای جدائی و طلاق متصور می باشد. در حالت های زیر محل زندگی هر دو طرف آلمان در نظر گرفته شده است.

< ازدواج های شکل گرفته شده در ایران: برخی از زوج ها که در آلمان زندگی کرده و برای جدائی و طلاق اقدام می کنند، در ایران و بر اساس قوانین حاکم در ایران ازدواج کرده اند. جدائی این دسته از افراد بسته به وضعیت اقامتی یک یا هر دو نفر می تواند یا بر اساس قوانین آلمان یا بر اساس قوانین ایران انجام شود. هر یک از این وضعیت ها پیچیدگی های خودش را دارد.

< ازدواج و زندگی مشترک می تواند بین یک ایرانی یا یک نفر غیر ایرانی باشد. این وضعیت بسته به تابعیت و یا نوع اقامت طرفین نیز ملاحظات و پیچیدگی های خاص خودش را دارد.

< با بچه یا بدون بچه: اگر طرفینی که قصد جدائی یا طلاق دارند دارای فرزند مشترک بوده و بطور توافقی وضعیت بچه یا بچه ها را بین خود حل و فصل نکرده باشند، بسته به تعداد و سن بچه یا بچه ها و خواست بچه یا بچه ها که با چه کسی زندگی کنند، مراحل اجرای جدائی و طلاق بسیار سخت و پیچیده و انرژی گیر می شود که البته ادامه این وضعیت به بچه ها آسیب خواهد رساند. در آلمان در مواردی که دادگاه به این نتیجه می رسد که بچه یا بچه ها "توپ فوتیال" شده و پدر و مادر قصد استفاده ابزاری از آنها برای فشار روی طرف مقابل و امتیاز گرفتن بیشتر از او را دارد، این امکان وجود دارد که بطور موقت یا دائم، حق سرپرستی پدر و مادر صلب شده و بچه یا بچه ها تحویل اداره جوانان داده شوند تا برای آنها خانواده های جایگزین پیدا شود.

< وضعیت مالی و دارائی و املاک هر یک از طرفین، بویژه از بعد از شروع زندگی مشترک یکی از مواردی است که به هنگام جدائی و طلاق بسیار مهم است. در آلمان و بسته به اینکه این موضوع تا کجا توافقی حل و فصل شده یا در صورت ادعای مالی یکی بر علیه دیگری، اینکه تا کجا این ادعاها قابل اثبات می باشد، مراحل جدائی و طلاق می تواند بسیار طولانی شود.

به هر میزان که طرفین در زمان جدائی و طلاق مسائل و مشکلات بین خود را دوستانه حل و فصل کنند، جدائی می تواند با درد و آسیب های کمتری توأم شود. در غیر اینصورت جدا از فشارهای احساسی و عاطفی، موضوعات فوق می تواند به طور کاملاً مضاعفی انرژی گرفته و زمینه ساز شکل گیری بسیاری ناراحتی های روحی و روانی برای هر دو طرف و فرزندان آنها شود.

## ۵. تست های جدائی و طلاق

تست هائی که در پی می آید مربوط به زوج هائی است که یک یا هر دو طرف نمی دانند که چه می خواهند، یا با وجودی که مدت هاست به جدائی و طلاق فکر کرده یا حتی از آن حرف می زنند اما برایشان سخت است که آنرا عملی کنند.

### تست شماره ۱

#### شک و تردید ها و اما و اگر ها

اگر در مغز و منطق خود به جدائی و طلاق رسیده، اما هنوز نمی توانید تصمیم نهائی برای جدائی یا طلاق را به اجرا بگذارید، جدول زیر کمک می کند تا برخی از مهمترین تردید ها و یا ترس های آشکار و پنهان را بهتر ببینید. مقایسه جدول زن و مرد می تواند میزان دوری و نزدیکی آنها به هم دیگر را واضح تر نشان دهد.

+ فقط یک حالت را ضربدر بزنید!

آری، خیلی	آری، تا حدودی	خیر، اصلا	خیر، تا حدودی	برایم مهم نیست	نمی دانم، جوابی ندارم

					زیرا نگران آن هستم که آیا می توانم به تنهایی بچه/ بچه ها را مناسب تربیت کنم و نمی دانم که آیا به نیاز های بچه/ بچه ها می توانم به تنهایی پاسخ دهم
					زیرا نمی دانم عکس العمل خانواده و فامیل من چه خواهد بود، شاید مرا مقصر بدانند
					زیرا نمی دانم که اگر بعد از جدائی و طلاق، بخواهم در آینده وارد رابطه جدیدی بشوم، دوستانم چگونه عکس العمل نشان میدهد
					مایلم بعد از جدائی یا طلاق یک رابطه دوستی با همسر یا شریک زندگی سابقم داشته باشم
					بعد از جدائی یا طلاق به هیچ وجه مایل نیستم در هیچ زمینه ای، هیچ گونه رابطه دوستی با همسر یا شریک زندگی سابقم داشته باشم
					بعد از جدائی یا طلاق به هیچ وجه مایل نیستم که هیچ گونه رابطه ای با همسر یا شریک زندگی سابقم داشته باشم، <u>مگر در امور اداری</u>
					زیرا به لحاظ اقتصادی به او وابسته هستم و <u>نمی توانم تنها</u> زندگی خودم (یا بچه ها) را بچرخانم
					زیرا به لحاظ اقتصادی به او وابسته هستم و <u>نمی خواهم تنها</u> زندگی خودم (یا بچه ها) را بچرخانم
					(در مورد آنانی که در خارج ازدواج کرده یا اقامتشان وابسته به همسر می باشد) زیرا می ترسم که موقعیت اقامتی ام را از دست بدهم و به ایران اخراج شده یا مجبور شوم که برگردم
					(در مورد آنانی که در خارج ازدواج کرده یا اقامتشان وابسته به همسر می باشد) زیرا می ترسم و نمی دانم که چطور تنها زندگی ام را در یک کشور غریب پیش ببرم(مسئله زبان، امور اداری و...)
					(در مورد آنانی که در خارج ازدواج کرده یا اقامتشان وابسته به همسر می باشد) زیرا می ترسم تمام امکانات رفاهی و امتیازاتی که از طریق همسر در اختیار داشته یا به آن دسترسی دارم را از دست بدهم (مسکن؛ تحصیل، اجازه کار، بیمه درمانی و...)

تست شماره ۲

چگونگی رابطه

رابطه ام را با همسر یا شریک زندگی ام چگونه می بینم؟

موارد آورده شده در جدول زیر برخی از عمومی ترین حالت هائی هستند که زوج ها در زندگی مشترک با آن روبرو می شوند. اگر حالت های دیگری هم در مورد خودتان سراغ دارید که در این جدول نوشته نشده آنها را به انتهای جدول اضافه کنید.

مقایسه پاسخ های زن و مرد می تواند میزان درک مشترک آنها از رابطه و انتظارات آنها از یک دیگر در زندگی مشترک را نشان داده و میزان دوری و نزدیکیشان به هم دیگر را واضح تر نشان می دهد.

+ فقط یک حالت را ضربدر بزنید!

من همسر یا شریک زندگی ام و رابطه خودمان را چگونه می بینم...	آری، خیلی	آری، تا حدودی	خیر، اصلاً	خیر، تا حدودی	برایم مهم نیست	نمی دانم، جوابی ندارم
من را درک نمی کند						
با هم تفاهم نداریم						
تصور و انتظارات من با تصور و انتظارات او از زندگی با هم فرق دارد						
تصور و انتظارات من از همسر یا شریک زندگی با تصور و انتظارات او از همسر یا شریک زندگی با هم فرق دارد، "هم تیپ" من نیست						
از رابطه جنسی مان راضی نیستم و نیازها و خواسته های من در این رابطه درک نمی شود، بر آورده نمی شود، به آن توجه نمی شود						
در روش تربیتی در مورد بچه (بچه ها) با هم اختلاف داریم						
به من و مسائل و مشکلات من توجهی ندارد						
به من احترام نمی گذارد						
رفتار و اخلاقش با من مناسب نیست						
موضوع یا علاقه های مشترکی برای حرف زدن با هم نداریم						
همسر یا شریک زندگی ام را دیگر دوست ندارم						

						دیگر نسبت به همسر یا شریک زندگی ام احساس عشقی در خود احساس نمی کنم
						دیگر نمی توانم همسر یا شریک زندگی ام را تحمل کنم
						از همسر یا شریک زندگی ام دیگر متنفرم
						من خواهان جدائی یا طلاق هستم
						او خواهان جدائی یا طلاق است
						اگر او با جدائی و طلاق موافق نباشد، دیگر من تحمل این وضعیت را ندارم
						اگر او با جدائی و طلاق موافق نباشد، می توانم این وضعیت را تحمل کرده و با آن بسازم
						.....
						.....

### تست شماره ۳

بالا و پائین شدن های زندگی مشترک

احساس شما در زندگی مشترکی که در آن قرار دارید چیست؟

احساس خوشبختی، احساس رضایت، کنار آمدن یا عدم تحمل، کدام یک، از چه زمانی و چرا؟

جدول زیر مانند یک نمودار زمانی است که بالا و پائین شدن های زندگی مشترک و مهمترین و تعیین کننده ترین وقایع در فصل های مختلف زندگی مشترک به ترتیب زمان، از زمان آشنائی تا زمان تصمیم برای جدائی را مشخص می کند.

+ اگر موردی برای نوشتن ندارید، در ستون سوم بنویسید "ندارم"!

از سال... تا سال...	وضعیت رابطه	یک یا دو نمونه و اتفاق مهم و تعیین کننده و در یک جمله نوشته شود
از .... تا....	در این زمان از زندگی با همسر یا شریک زندگی ام لذت می بردم و خیلی خوشحال بودم و <u>احساس خوشبختی</u> داشتم	
از .... تا....	در این زمان اگرچه احساس خوشبختی نداشتم، اما از زندگی با همسر یا شریک زندگی ام <u>احساس رضایت</u> داشتم	
از .... تا....	در این زمان اگر چه احساس خوشبختی یا رضایت از زندگی با همسر یا شریک زندگی ام نداشتم، اما زندگی مشترک برایم قابل تحمل بود و می توانستم <u>با آن کنار بیایم</u>	
از .... تا....	در این زمان دیگر <u>مایل به ادامه</u> زندگی مشترک نبودم	
از .... تا....	در این زمان احساس می کنم دیگر ادامه زندگی مشترک امکان پذیر نیست و <u>دیگر تحمل بیش از این را ندارم</u>	
از .... تا....	در این زمان دیگر نه می خواهم و نه می توانم به ماندن در زندگی مشترک ادامه دهم	

**یادآوری:** آنچنان که گفته شد این تست ها به آنانی که درگیر اختلاف با زوج خود می باشند کمک می کند تا به یک ارزیابی اولیه از میزان دوری و نزدیک بودن خود با شریک زندگی شان برسند. اما نمی تواند جای مشاوره و گفتگو با یک متخصص را بگیرد. یک متخصص با مشاهده تست ها و مقایسه پاسخ های داده شده ی هر یک از طرفین میتواند به آنالیز داده ها پرداخته و بعد از گفتگو با آنها و با طرح سوالات جدید می تواند به ارزیابی از دلیل و ریشه

اختلافات رسیده و پس از آن در مورد امکان ادامه زندگی مشترک و شرایط آن و یا ناگزیر بودن جدائی و طلاق نظر خویش را ارائه دهد.

تست های فوق هر کدام به طور جداگانه نیز ضمیمه شده است تا چاپ/کپی گرفتن و استفاده از آن ساده تر باشد.

با بهترین آرزو ها برای آنانی که می خواهند به زندگی مشترک خود ادامه دهند و یا آنان که راه یک خداحافظی دوستانه از شریک زندگی خویش را انتخاب می کنند. و با امید احترام متقابل به یک دیگر!