

تأملی در باب طلاق

راهنمای گام به گام تصمیم‌گیری
درباره ترک یا ماندن در رابطه

تألیف

سوزان پیس گادونا

ترجمه

شیوا جمشیدی



فهرست مطالب

۵	یادداشت مترجم.....
۶	مقدمه
۱۲	۱ آغاز سفر ذهنی
۲۵	۲ آگاهی از گزینه‌ها.....
۴۶	۳ فهمیدن هیجان‌ها.....
۸۲	۴ آموختن دربارهٔ رابطه.....
۱۱۲	۵ آشنایی با نیازها.....
۱۳۹	۶ یافتن حقیقت خودتان.....
۱۷۷	۷ اقدام در زمان مقتضی.....
۱۹۹	۸ درک نیازهای دیگران.....
۲۲۹	۹ کنار آمدن با تصمیم خود.....
۲۴۴	منابعی برای مطالعهٔ بیشتر.....
۲۴۷	فهرست منابع
۲۴۸	واژه‌نامهٔ انگلیسی به فارسی.....

«مطالعه این کتاب ضروری است. اضطراب توأم با تصمیم‌گیری درباره موضوعی که زندگی را تغییر خواهد داد، گاهی می‌تواند طاقت‌فرسا باشد. برخورداری از کمک یک مربی مانند خانم سوزان پیس گادونا در این زمینه بی‌نهایت مفید است!»

- جان براد شاو، نویسنده کتاب‌های پُرفروش *خلق عشق و*

بازگشت به خانه

«کتابی بهتر از درمان! خانم پیس گادونا به خواننده‌ای که در حال تأمل در خصوص هر گونه تغییر عمده در زندگی خود است امکان می‌دهد در محدوده قلب و ذهنش جنبه‌های مثبت و منفی چنین تصمیمی را بررسی کند، و به این ترتیب به آنهایی که مردد هستند فرصتی نمی‌دهد تا از حقیقت اجتناب کنند. برای کسی که در آستانه هرگونه تحولی در زندگی است، خواندن این کتاب یک ضرورت محسوب می‌شود.»

- جان اندرسون، نویسنده کتاب‌های پُرفروش *یک سال در ساحل*

دریا، یک ازدواج ناتمام، گردشی در ساحل و سفر دوم

«وقتی کسی با من که وکیل خانواده هستم و پرونده‌های طلاق را می‌پذیرم قرار ملاقات می‌گذارد و به دیدنم می‌آید، به این معنا نیست که باید طلاق بگیرد یا می‌خواهد طلاق بگیرد. کتاب خردمندانه، جامع و آسان‌فهم خانم پیس گادونا، «تأملی در باب طلاق»، منبعی است که می‌توانم آن را به مراجعان سردرگم و ناشادی معرفی کنم که فکر می‌کنند احتمالاً ازدواج‌شان به پایان رسیده اما نمی‌توانند تصمیم بگیرند این خاکستر حقیقتاً خاموش شده است یا نه.»

- پولین اچ تسلر، نویسنده *طلاق مشارکتی و قانون مشارکتی*

«یک کتاب استثنایی و برجسته برای تمام افرادی که در حال تأمل برای تصمیم سرنوشت‌ساز طلاق گرفتن یا نگرفتن هستند. خانم پیس گادونا با تکیه بر بینش شخصی عمیق و ارائه رهنمودهای عملی، مخاطب بزرگسال را قادر می‌سازد به شفافیت برسد، بر موانع غلبه کند و برای روابط آتی خود، بهترین‌ها را انتخاب کند. من از صمیم قلب به تمام زنان و مردان توصیه می‌کنم کتاب *تأملی در باب طلاق* را مطالعه کنند.»

- هلن تایلر، وکیل پایه یک

«واقعاً خوشحالم کتابی را پیدا کردم که با این عمق و دقت به عوامل مؤثر و مشکلاتی پرداخته که افراد در زمان تأمل بر تصمیم سرنوشت‌ساز طلاق با آنها مواجه می‌شوند. خانم سوزان پیس گادونا، با استفاده از مثال‌های متعدد مفید و خودارزیابی‌های متنوع، مخاطب را به آرامی هدایت می‌کند تا مراحل ضروری برای تصمیم‌گیری درباره ماندن یا رفتن را طی کند. من خواندن این کتاب را قویاً توصیه می‌کنم.»

- دکتر ایسولینا ریچی، نویسنده *خانه مامان، خانه بابا برای بچه‌ها، و*

خانه مامان، خانه بابا

یادداشت مترجم

وظیفه شما این نیست که مراقب رفتار فرد دیگری باشید
یا به او یاد بدهید باید چگونه انسانی باشد.

تنها وظیفه شما این است که تصمیم بگیرید
چه کسی وارد دنیای شما شود و چه کسی پشت دروازه بماند.

- ایمی یانگ

درست همان طور که افراد به دلایل صحیح و غلط با هم ازدواج می کنند، طلاق هم می تواند به دلایل خوب و بد رخ بدهد. بعضی از زوج ها سریع از هم جدا می شوند چون تمایلی ندارند برای بهبود رابطه یا برای درک همسر تلاش کنند. در مقابل، بعضی دیگر از افراد خودشان را قربانی می کنند و چند دهه (گاهی تا پایان عمر) در یک رابطه ناسالم یا ناشاد می مانند.

کتاب حاضر، یک راهنمای عملی و آسان فهم به قلم درمانگری است که حداقل دو دهه در زمینه مشاوره با زوج های در آستانه طلاق فعالیت داشته و بر نکات و ظرایف قابل توجهی در این نوع تصمیم گیری تسلط دارد. مطالعه این کتاب به مخاطب کمک خواهد کرد تا قدم به قدم به ارزیابی خودش و رابطه اش بپردازد و در نهایت تصمیم بگیرد آیا می خواهد بماند یا می خواهد برود.

کتاب حاضر هیچ سوگیری خاصی در جهت حفظ رابطه یا به هم زدن رابطه ندارد بلکه حاوی خودارزیابی های متعددی است که به مخاطب کمک می کنند تصمیم درستی بگیرد. با مطالعه دقیق کتاب و انجام تمرین ها، مخاطب ارزیابی می کند که تا چه اندازه از رابطه اش رضایت دارد، با پنج نیازی آشنا می شود که در یک رابطه سالم و شاد برآورده می شوند، یاد می گیرد چگونه می توان مشکلات رابطه ای را حل و فصل کرد و در نهایت، می آموزد صرف نظر از تصمیمی که برای ماندن یا رفتن گرفته، چگونه باید برای آینده برنامه ریزی کرد.

شیوا جمشیدی^۱

بهار ۱۴۰۱

۱. خوانندگان محترم می توانند از طریق پست الکترونیکی به آدرس shiva.jam@yahoo.com با مترجم در ارتباط باشند و نظرات و تجربیات خود را به اشتراک بگذارند. (مترجم)

مقدمه

نامالییات، باعث ساخته شدن شخصیت نمی‌شوند بلکه شخصیت را آشکار می‌کنند.

- سندی دال (بیوهٔ جیسون دال، کاپیتان پرواز شمارهٔ ۹۳ خطوط هوایی یونایتد در ۱۱ سپتامبر ۲۰۰۱)

درگیر شدن من با موضوع طلاق، در دههٔ ۱۹۸۰ میلادی آغاز شد؛ زمانی که هیجده ساله بودم و والدینم از هم جدا شدند. آنها در جروبخت آخرشان، یک ازدواج بیست و هشت ساله را تمام کردند. ماجرا، همان پر کاهی بود که باعث شد شتر از پای درآید: جروبخت آخر در بیست و هشتمین سالگرد ازدواج آنها کافی بود تا طاقت‌شان برای همیشه طاق شود. آنها دیگر نمی‌توانستند بیش از آن، اعضای خانواده را کنار یکدیگر نگه دارند.

به عقیدهٔ من، چون والدینم احساس می‌کردند طلاق فقط برای افراد ضعیف است و به همین دلیل یک گزینه محسوب نمی‌شود، سالیان متمادی در رابطه‌ای ماندند که نباید در آن می‌ماندند. آنها هر روز و هر شب با هم مرافعه داشتند و بیرحمانه یکدیگر را با خاک یکسان می‌کردند. من و خواهرانم که در این کش و واکش گیر افتاده بودیم، عمیقاً عذاب می‌کشیدیم ولی والدینمان کراهت داشتند بپذیرند فقط دو انسان بسیار متفاوت هستند که دیگر باعث شکوفایی یکدیگر نمی‌شوند.

پدر و مادر ما نیت خیر داشتند و من به‌خاطر انتخاب‌هایشان بر آنها خرده نمی‌گیرم؛ ولی آنها با ماندن در زندگی نکستی که سخاوتمندانه آن را «ازدواج مقدس» فرض کرده بودند، هیچ لطفی در حق ما نمی‌کردند. من شب‌های زیادی، اگر نگویم اکثر شب‌ها، آرزو می‌کردم آنها از هم طلاق بگیرند چون حتی به‌عنوان یک دختر کم سن و سال می‌دانستم باید گزینهٔ بهتری وجود داشته باشد؛ گزینه‌ای بهتر از دعوا و مرافعه‌های دائمی. چیزی که آنها در نهایت برای ما بچه‌ها الگودهی کردند این بود که ازدواج، مستلزم ازخودگذشتی خارق‌العاده‌ای است و به مثابه حبس ابد توأم با زجر می‌باشد.

تابستان همان سالی که آنها طلاق گرفتند، من دانشجوی سال سوم کارشناسی بودم و برای تعطیلات به خانه برگشته بودم. بین خانه تا محل اقامت من حدود دو ساعت و نیم فاصله بود. چون من بزرگ‌ترین بچه بودم و به سن قانونی رسیده بودم، جنگ و جدل‌های مربوط به سرپرستی یا اسباب‌کشی از این خانه به آن خانه را (که برای بچه‌های کوچک‌تر رخ می‌دهد)، تجربه نکردم. زندگی من چندان تحت تأثیر طلاق والدینم قرار نگرفت. فقط در دیدارهای گاه‌وبیگاه از خانه بود که تأثیر آن را احساس می‌کردم و می‌دیدم تصمیم والدینم برای کنار گذاشتن ظاهرسازی و در پیش گرفتن مسیر

جداگانه خودشان، چه قدر آسودگی به همراه داشته است.

پدر و مادر من خیلی خوب توانستند دارایی‌ها و اموال را تقسیم کنند اما زخم‌های عاطفی بسیار زیادی بین آنها وجود داشت که به اعتقاد من، تا به امروز التیام‌نیافته باقی مانده است. یکی از دلایلی که برای این حرفم دارم این است که مادرم تا سال‌ها (بیش از بیست سال) بعد از طلاق، همچنان درباره پدرم حرف‌های بدی می‌زد. او استاد این بود که جریان یک گفت‌وگو (حتی یک گفت‌وگوی کاملاً غیرمرتبط با پدرم) را به نحوی تغییر بدهد تا بتواند درباره این موضوع صحبت کند که همسر سابقش چه قدر به او بد کرده و در تمام آن سال‌ها چه آدم پستی بوده است. به علاوه، مادرم در تمام این سال‌ها با مرد دیگری آشنا نشده و به نظر نمی‌رسد علاقه داشته باشد وارد رابطه جدیدی شود. انگار او بی‌خیال هر چیزی شده که مربوط به عشق و ازدواج است.

اما پدرم با زن دیگری ازدواج کرد که اکنون مایه آرامش اوست. فکر نمی‌کنم قبل از جدایی پدر و مادرم از یکدیگر، رابطه جنسی بین پدرم و آن زن وجود داشته اما به گمانم آنها در آن زمان هم عاشق یکدیگر بودند و یک ارتباط عاطفی بین آنها وجود داشت. پدرم بلافاصله بعد از جدا شدن از مادرم با آن زن ازدواج کرد و یک روز را هم بدون رابطه سپری نکرد.

بعد از اینکه والدینم از هم جدا شدند و هر کدام زندگی جدید خودشان را آغاز کردند، من و نامزدم که در دانشگاه با هم آشنا شده بودیم، تصمیم گرفتیم مراسم عروسی مان را برگزار کنیم (همان طور که از ما انتظار می‌رفت). بعد از فارغ‌التحصیلی، اسباب و اثاثیه‌ام را به آپارتمان مت بردم که یک سال از من جلوتر بود و مستقل از پدر و مادرش زندگی می‌کرد. ما شروع کردیم به برنامه‌ریزی برای جشن عروسی مان، حلقه ازدواج مان را انتخاب کردیم و من لباس عروسی خانوادگی مان را که چند نسل مورد استفاده قرار گرفته بود از مادرم دریافت کردم.

همه چیز مهیا بود ولی با توجه به آنچه بین والدینم رخ داده بود، احساس می‌کردم با ازدواج در سن بیست و دو سالگی فقط دارم تاریخ را تکرار می‌کنم. فکر می‌کردم قرار است دو بچه بیاورم، در خانه بمانم و بچه‌هایم را بزرگ کنم و احساس بدبختی کنم، درحالی‌که مت آزاد است و در حرفه‌اش پیشرفت می‌کند. اما باید از آن مسیر خارج می‌شدم. به مت گفتم هنوز نمی‌خواهم ازدواج کنم ولی مت مصمم به انجام این کار بود. از نظر او، یا همان موقع ازدواج می‌کردیم یا هرگز این اتفاق رخ نمی‌داد. و من باید انتخاب می‌کردم. با اینکه آن موقع واقعاً عاشقش بودم، نمی‌توانستم تحمل کنم برای باقی سال‌های زندگی‌ام «گیر بیفتم». من انتخاب کردم آن رابطه را ترک کنم.

بیست سال بعد عمرم را در مجرد طی کردم و در تمام این سال‌ها، به‌خاطر ازدواج نکردن احساس قضاوت شدن و بی‌کفایتی می‌کردم. احساس می‌کردم قضاوت می‌شوم چون دیگران می‌گفتند «کی قراره ازدواج کنی تا ما دیگه نگران نباشیم؟» یا «تو هیچ وقت ازدواج نکردی؟ چه مشکلی داری؟» با اینکه خودم انتخاب کرده بودم فقط به‌خاطر مجرد نماندن ازدواج نکنم، فشار اجتماعی بسیار زیادی به

من وارد می‌شد.

اکنون که یک زن متأهل هستم، به شکل کاملاً متفاوتی با من رفتار می‌شود. به نظر مضحک است که الان دیگران احترام بیشتری برایم قائلند و حالا در نظر آنها، یک انسان بزرگسال کامل‌تر دیده می‌شوم. بی‌شک، فرهنگ ما برای ازدواج کردن و متأهل بودن ارزش قائل است و افراد را به این کار تشویق می‌کند.

طلاق: یک موضوع مهم و جدی

در سال ۲۰۰۰، علاقه‌مندی شدید من به موضوع طلاق مجدداً برانگیخته شد چون در آن زمان با زنانی کار می‌کردم که در حال جدا شدن از همسرشان بودند. چیزی که سریعاً متوجه شدم این بود که طلاق، اغلب اوقات، باعث آشفتگی‌هایی بود که باید تحملش می‌کردند. بیشتر اوقات، از هم پاشیده شدن یک ازدواج باعث بروز بدترین رفتارها در یکی از همسران یا هر دوی آنها می‌شد. در این پویایی رو به افول، همسران اغلب عشق خود نسبت به یکدیگر را از دست می‌دادند و در عین حال احساس می‌کردند هیچ گزینه دیگری به جز ماندن و عذاب کشیدن وجود ندارد. در این فرایند، گاهی اوقات یکی از همسران به دروغگویی، دزدی، رفتار نامعقول و/یا تلاش برای قلدردی متوسل می‌شد تا طرف مقابلش را مجبور به پذیرفتن شرایط خودش کند. در موارد دیگر، شاهد بودم چطور برخی همسران نمایش راه می‌انداختند و جو منفی ایجاد می‌کردند تا بتوانند احساس کنند محق هستند آن رابطه را ترک کنند. در موارد نادرتر، مراجعانم می‌گفتند تصمیم به جدایی‌شان توافقی و مصالحه‌آمیز است چون هر دویشان متوجه شده‌اند به تدریج از هم فاصله گرفته‌اند.

در طول تمام سال‌های گذشته که به عنوان درمانگر فعالیت داشتم، هرگز جمعیتی را ندیدم که به اندازه جمعیت بزرگ و قابل توجه افرادی که در حال جدایی و تأمل درباره طلاق هستند سردرگم، بدون تعادل و وحشت‌زده باشند. این افراد در شرایط عادی، انسان‌هایی محکم، با اعتمادبه‌نفس، مسئول و قوی بودند اما همین افراد محکم و توانمند وقتی فرایند فروپاشی زناشویی را تجربه می‌کردند، آشفتگی و پریشان‌حواله می‌شدند.

حتی سایر تصمیمات یا رویدادهای مهم زندگی که مراجعانم تجربه می‌کردند - مثل تغییرات شغلی، جابه‌جایی‌های عمده، فقدان عزیزان و بلایای طبیعی - در مقایسه با طلاق چندان ناتوان‌کننده به نظر نمی‌رسیدند. طلاق بر حس امنیت، به‌زیستی، جایگاه اجتماعی و راحتی آنها اثر می‌گذاشت. طلاق، بی‌تردید موضوعی مهم و جدی است. با فروپاشی ازدواج و واحد خانواده شما، سایر حوزه‌های زندگی‌تان نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرند.

بازاندیشی ازدواج و طلاق

مسئلاً من طرفدار پروپاقرص طلاق نیستم ولی باور ندارم طلاق به معنای شکست در زندگی باشد؛ همان طور که باور ندارم ازدواجی که پنجاه سال دوام داشته، لزوماً به معنای موفقیت یک زن و شوهر باشد. همچنین باور ندارم ترک موقعیتی که دارد روح و جان شما را نابود می‌کند، اشتباه باشد (آن موقعیت می‌تواند هر چیزی باشد: شغل، محل زندگی یا ازدواج).

ما هرگز نمی‌دانیم درون خانه دیگران و پشت درهای بسته چه اتفاقاتی رخ می‌دهند. اغلب می‌شنوم که مرد یا زن متأهلی در میهمانی‌ها و در حضور دیگران چهره خیلی خوبی از خود نشان می‌دهد ولی درون خانه خودش و وقتی دیگران حضور ندارند، سوءرفتارهای باورنکردنی را تاب می‌آورد و پنهان می‌کند.

من بیشتر تحت تأثیر کیفیت یک رابطه در پشت آن درهای بسته قرار می‌گیرم تا طول مدت رابطه. مطمئناً یک ازدواج طولانی مدت شاهی بر این واقعیت است که زوجین بر موانع غلبه کرده‌اند و توانسته‌اند «به آن پای بند بمانند» اما چیزی که من می‌خواهم بدانم این است که آنها به چه قیمتی با هم مانده‌اند و چرا.

در این کتاب به شما کمک خواهم کرد سطح شادی و رضایت از ازدواج‌تان را صادقانه ارزیابی کنید و شما را یاری خواهم کرد تا مشخص کنید چه کارهایی می‌توانید انجام بدهید تا موقعیت کنونی خودتان را بهبود ببخشید. من از شما می‌خواهم با اطمینان و اعتماد کامل و با گوش سپردن به حقیقت وجود خودتان انتخاب کنید آیا می‌خواهید بمانید یا بروید، نه اینکه از روی ترس تصمیم بگیرید در یک رابطه بمانید یا آن را ترک کنید. هر کسی روی کُره زمین تعریف متفاوتی از یک «ازدواج موفق» دارد. رابطه ایدئال از دید یک نفر ممکن است از نظر دیگری، تجلی رضایت به چیزی کمتر از ایدئال باشد. فقط خودتان هستید که می‌توانید صادقانه ارزیابی و مشخص کنید آیا در رابطه درستی هستید یا نه.

چیزی که این کتاب به شما عرضه می‌کند

من این کتاب را برای صدها هزار زن و مردی نوشته‌ام که در حال تأمل در خصوص طلاق گرفتن یا طلاق نگرفتن هستند و در پی این هستند که بفهمند گام بعدی آنها، با همسرشان یا بدون همسرشان، چه باید باشد. من در این کتاب یک راهنمای گام به گام برای تأمل ارائه کرده‌ام، داستان‌های واقعی از زندگی مراجعان را روایت کرده‌ام و همچنین تمرین‌های بحث‌برانگیزی آورده‌ام با این امید که همه خوانندگان بتوانند درباره خودشان و رابطه با همسرشان به بینش و پذیرش بیشتری برسند.

بهتر است فصل‌های این کتاب به همان ترتیبی که آمده‌اند مطالعه شوند چون گام‌ها دقیقاً به همان

ترتیبی ارائه شده‌اند که در فرایند پیش روی شما احتمالاً پدیدار خواهند شد. همین نکته دربارهٔ تمرین‌ها هم صدق می‌کند. مثلاً شما تا زمانی که به‌طور جدی به طلاق فکر نکنید (فصل اول)، احتمالاً بالا و پایین‌های هیجانی را تجربه نخواهید کرد (فصل سوم).

با این حال، هر فصل به یک موضوع جداگانه می‌پردازد و می‌تواند به‌شکل مستقل مطالعه شود. اگر ذهن شما مشغول موضوع یا موضوعاتی است که نیاز دارید بیشتر دربارهٔ آنها مطالعه کنید، ابتدا همان بخش یا بخش‌ها را بخوانید. اگر هر زمانی حین مطالعه احساس کردید افکار یا هیجان‌های پستان چنان شدت گرفته‌اند که نزدیک است شما را از پا دریاورند، توصیه می‌کنم مدتی کتاب را کنار بگذارید و وقتی احساس کردید به‌لحاظ ذهنی و هیجانی قوی‌تر هستید، خواندن را از سر بگیرید. بی‌شک در تمام مدتی که مشغول مطالعهٔ کتاب هستید افکار و احساسات شدید بسیار زیادی تحریک خواهند شد. اگر از این نکته آگاه باشید و انتظارش را داشته باشید، احتمالاً نسبت به رهنمودهایی که کتاب ارائه می‌دهد گشوده‌تر خواهید بود.

مانند سایر کتاب‌های خودیاری، اگر هر فصل را دو یا سه مرتبه بخوانید، احتمالاً در هر بار مطالعه به درک جدیدتری از موضوع خواهید رسید و متوجه نکاتی خواهید شد که در اولین نوبت مطالعه متوجه آنها نشدید. ممکن است پاسخ‌هایی که به سؤالات و تمرین‌ها می‌دهید نیز با گذشت زمان تغییر کنند چون با گذشت زمان، به‌شکل شفاف‌تری متوجه خواهید شد چه نیازهایی دارید و در چه مسیری گام برمی‌دارید. توصیه می‌کنم بعد از گذشت مدتی، تمرین‌ها را نیز دوباره انجام بدهید. یکی دیگر از توصیه‌های همیشگی من به افراد این است که حین این دورهٔ تأمل، احساساتی را که تجربه می‌کنند بنویسند. شما می‌توانید پاسخ تمرین‌های این کتاب را نیز در همان دفتری یادداشت کنید که به نوشتن احساسات‌تان اختصاص داده‌اید.

شاید دلیل شما برای انتخاب و مطالعهٔ کتاب حاضر این بوده که احساس می‌کنید اشباع شده‌اید و فقط می‌خواهید کسی به شما بگوید باید چه کار کنید. متأسفانه این کتاب چنین کاری برای شما انجام نمی‌دهد. هنگام تصمیم‌گیری دربارهٔ سرنوشت ازدواج‌تان، هیچ راه‌حل سریع یا حاضر و آماده‌ای وجود ندارد. تمام کاری که از دست هر کسی برمی‌آید تا شما را راهنمایی کند و کمک‌تان کند خودتان تصمیم بگیرید باید چه کار کنید، در قالب داستان‌ها، تمرین‌ها و چالش‌های این کتاب آمده است. امیدوارم این کتاب، در کنار انتقال اطلاعات ارزشمند، باعث شود حین تصمیم‌گیری دربارهٔ این موضوع مهم در زندگی، احساس آسودگی و حمایت شدن کنید.

چه کسی باید این کتاب را مطالعه کند

مسئلاً مردان و زنانی که دارند به طلاق گرفتن فکر می‌کنند، از مطالعهٔ این کتاب بهره خواهند برد؛ ولی به عقیدهٔ من هر کسی، حتی زوج‌هایی که رابطهٔ آشفته‌ای ندارند، می‌توانند از مطالعهٔ فصل مربوط به

پویایی‌های رابطه (فصل چهارم) بهره ببرند. با اینکه کتاب حاضر برای زنان و مردان متأهل نوشته شده، باور دارم به درمانگران، وکلا، مشاوران مذهبی، پزشکان و سایر متخصصان نیز کمک خواهد کرد تا مراجعان خود را بهتر بشناسند.

مراحل فرایند تصمیم‌گیری

مانند بسیاری از فرایندهای دیگر، فرایند تأمل در باب طلاق نیز شامل مجموعه‌ی مرحله‌ای است. آشنایی با این مراحل و درک آنها، تصمیم‌گیری درباره‌ی ماندن یا نماندن در یک رابطه را برایتان آسان‌تر خواهد کرد. این مراحل لزوماً باعث تخفیف درد هیجانی نمی‌شوند اما به گونه‌ای طراحی شده‌اند که سبب ایجاد حس نظم و اعتدال در فرایند تأمل کردن شما شوند.

به هر یک از مراحل زیر در یک فصل جداگانه و به تفصیل پرداخته خواهد شد:

۱. آغاز سفر ذهنی
۲. آگاهی از گزینه‌ها
۳. فهمیدن هیجان‌ها
۴. آموختن درباره‌ی رابطه
۵. آگاهی از آنچه نیاز دارید
۶. یافتن حقیقت خود
۷. اقدام در زمان مقتضی
۸. درک نیازهای دیگران
۹. کنار آمدن با تصمیم خود

آغاز سفر ذهنی

آیا ازدواج به‌راستی یک سؤال بی‌جواب نیست، وقتی از آغاز این دنیا جمعی داخل این سنت بوده‌اند که آرزو داشتند از آن خارج شوند و جمعی خارج آن بوده‌اند و آرزو داشتند واردش شوند؟

- رالف والدو امرسون

شما دارید این کتاب را مطالعه می‌کنید چون به جایی رسیده‌اید که احساس می‌کنید دیگر در ازدواج‌تان شاد نیستید. احتمالاً احساس می‌کنید شما، همسرتان و/یا هر دویتان شکست خورده‌اید یا چیزی در زندگی‌تان شکست خورده است. شاید حس می‌کنید بخشی از وجودتان مُرده است. و احتمالاً همین اتفاق هم رخ داده است.

به عقیده من، وقتی با احساس نارضایتی در هر کدام از موقعیت‌های زندگی باقی بمانید - خواه این موقعیت یک شغل باشد یا محل زندگی یا یک رابطه - بخشی از شما می‌میرد: آن بخشی از شما که به دنبال حس سرزندگی است - روح شما. اخیراً از زبان زنی شنیدم که می‌گفت احساس می‌کند او و همسرش مثل روایات زندگی می‌کنند: بدون عشق، بدون پیوند و بدون هیجان؛ و به‌جای همه اینها، فقط از سر اجبار است که یک خانواده هستند.

گیر افتادن در چنین موقعیتی، آن هم بدون اینکه راه‌علاجی در دسترس یا پیش رو وجود داشته باشد، معمولاً باعث بروز نوعی بیماری روحی می‌شود. با اینکه شما همواره انتخاب‌هایی دارید، ممکن است چنین احساسی نداشته باشید چون انتخاب‌هایی که در این برهه زمانی پیش رویتان هستند، شاید چندان ایدئال به نظر نرسند.

ایستادن در مدخل سراشویی تند چنین تصمیم‌شگرفی می‌تواند رعب‌انگیز باشد. وجود احساساتی همچون غم، گناه، ترس و خشم در چنین زمانی طبیعی است، به‌خصوص اگر همسرتان از میزان یا عمق نارضایتی و ناشادی شما آگاه نباشد یا اگر خودتان احساس کنید از هیچ حمایتی برخوردار نیستید. شما تنها نیستید. صدها هزار زن و مرد متأهل وجود دارند که احساس می‌کنند در وضعیت پریشانی زناشویی گیر افتاده‌اند. ولی باید بدانید که مهم نیست با چه شرایط دشواری مواجه هستید؛ همیشه یک راه‌حل وجود دارد.

با اینکه من نمی‌توانم بگویم پاسخ درست برای شرایط خاص شما کدام است، در این کتاب قصد دارم کمک‌تان کنم با توجه به شرایط و موقعیت خاصی که در آن قرار دارید، بهترین گام بعدی برای خودتان را مشخص کنید. من به شما کمک خواهم کرد رابطه‌تان را بهتر درک کنید، انگیزه‌هایتان برای ماندن یا رفتن را بررسی کنید و به تأثیر بالقوه هر تصمیمی که ممکن است بگیرید، نگاهی بیندازید. بیایید شروع کنیم.

قرار گرفتن بر سر دوراهی

حتی فقط اندیشیدن به طلاق ممکن است باعث احساس وحشت در شما شود یا باعث شود احساس کنید انگار دارید به همسرتان، خودتان، خانواده‌تان و دوستان‌تان خیانت می‌کنید. با اینکه در چند دهه گذشته شاهد افزایش نرخ طلاق بوده‌ایم، اما دشواری توأم با فروپاشی یک ازدواج به هیچ‌عنوان کمتر نشده چون طلاق یک رویداد شخصی است و قرار نیست دوستان یا همسایه‌ها آن را تحمل کنند.

شاید شما در حالی ازدواج کردید که کاملاً می‌دانستید اگر اوضاع خوب پیش نرفت، یک روز می‌توانید طلاق بگیرید. یا شاید در زمان ازدواج‌تان عقیده داشتید طلاق هرگز جزو گزینه‌های شما محسوب نمی‌شود. صرف‌نظر از عقیده‌ای که در آن زمان داشتید، در حال حاضر به ازدواج و زندگی‌تان از یک دیدگاه متفاوت می‌نگرید: دیدگاهی که در آن، پذیرفته‌اید رابطه فعلی می‌تواند تمام شود.

خیلی بعید است یک نفر یک روز صبح از خواب بیدار شود و ناگهان بگوید «من طلاق می‌خوام». معمولاً یکی از همسران یا هر دوی آنها یک سری اتفاقات و مراحل هیجانی را در ازدواج‌شان تجربه می‌کنند و بعد شروع می‌کنند به تأمل درباره پایان دادن به رابطه زناشویی.

مهم نیست چرا به نقطه کنونی رسیده‌اید (مثلاً عین سگ و گربه با هم دعوا می‌کردید، شما تغییر کردید اما همسرتان نه، از یک رفتار یا ویژگی خاص او خسته شدید، یا دیگر آدم‌های سابق نیستید و هیچ تناسبی با هم ندارید)؛ مهم نیست چه مدت ناشاد و ناراضی بودید: شما دارید این کتاب را مطالعه می‌کنید چون در فرایند تصمیم‌گیری به راهنمایی نیاز دارید.

هدف اصلی این کتاب این است که به شما کمک کند هیجان‌ها را شناسایی و دسته‌بندی کنید و همچنین در عبور از هزارتوی سردرگمی و اندوهی که بی‌شک تجربه خواهید کرد، شما را یاری دهد. من امیدوارم در انتهای فصل آخر و با کمک نقشه راهی که در این کتاب ارائه شده، به ادراک شفاف‌تری برسید و بدانید درباره ازدواج‌تان باید چه مسیری را در پیش بگیرید. امیدوارم به آگاهی بیشتری درباره خودتان و موقعیت‌تان دست پیدا کنید و به اطلاعات بیشتری مجهز شوید تا اگر انتخاب کردید طلاق بگیرید، بدانید چگونه مراحل آن را پشت سر بگذارید.

وقتی نوبت به این تصمیم چالش‌انگیز می‌رسد که قدم بعدی باید چه باشد، هیچ پاسخ درست یا

غلطی وجود ندارد ولی وجوه اشتراکی وجود دارند که من در میان آنهايي که درگیر بی‌ثباتی و دگرگونی زناشویی بودند مشاهده کرده‌ام.

پیوستار تأمل درباره طلاق

من متوجه شده‌ام در فرایند تأمل درباره طلاق، سه مرحله مشخص و مجزا وجود دارد: پیش-تأمل، تأمل، پس-تأمل.

پیش-تأمل

مرحله پیش-تأمل به زمانی اطلاق می‌شود که فکر جدایی، تازه به ذهن فرد خطور کرده است. کسی که در این مرحله قرار دارد، شاید به طلاق به‌عنوان یک گزینه جدی فکر نکند اما ممکن است احساس کند چیزی در رابطه‌اش درست نیست یا حس مبهمی داشته باشد که به او می‌گوید آن رابطه در مسیر صحیحی قرار ندارد. پیش-تأمل معمولاً زمانی آغاز می‌شود که مجموعه‌ای از اختلاف‌نظرهای کوچک، یک بحث جدی یا یک خیانت از هر نوعی، قبلاً رخ داده باشد. در تمام این سناریوها، ممکن است احساس کنید انگار از خط قرمزی عبور شده است اما این اتفاق آن‌قدر چشمگیر نبوده که باعث شود فکر طلاق جدی شود.

نمونه‌ای از این وضعیت، مثال والتر و ماری است؛ زوجی که فقط هشت ماه از ازدواج‌شان می‌گذشت. آنها زمانی به دیدن من آمدند که والتر فهمید یک سال قبل از ازدواج‌شان، ماری به دلیل «رانندگی در حالت غیرعادی» دستگیر شده ولی درباره این موضوع هیچ حرفی به او نزده است. والتر فقط به دلیل رانندگی در حالت غیرعادی ماری ناراحت نبود بلکه به‌شدت نگران این موضوع بود که ماری به اندازه کافی به او اعتماد نداشته که درباره این اتفاق به او بگوید. او از خودش می‌پرسید که اگر به‌صورت اتفاقی پاکت نامه دادگاه را باز نمی‌کرد و متوجه این موضوع نمی‌شد، ماری در نهایت حقیقت را به او می‌گفت یا نمی‌گفت. او همچنین با خودش فکر می‌کرد ماری ممکن است چه چیزهای دیگری را با او در میان نگذاشته باشد.

در واقع، هیچ دلیلی وجود نداشت که والتر شک کند همسرش دارد چیزهای بیشتری را از او پنهان می‌کند اما این موضوع بی‌تردید سبب بروز مشکلاتی در رابطه آنها شده بود. اولین فکر والتر این بود که نمی‌تواند به ماری اعتماد کند و باید او را طلاق بدهد. وی در نهایت این خط فکری را تغییر داد و آنها توانستند اعتماد متقابل را از نو بسازند.

در این مرحله، فکر پایان دادن به ازدواج معمولاً خیلی دوام نمی‌آورد و فردی که به طلاق فکر کرده، زمان یا انرژی زیادی صرف نمی‌کند تا زندگی به‌عنوان یک فرد مطلقه را تصور و تجسم کند.

فکر طلاق فقط بذری است که در ذهن او کاشته شده، نه بیشتر.

تأمل

مرحله تأمل به زمانی اطلاق می‌شود که در آن، فرد یا زوج نیاز بسیار جدی‌تری به تأمل درباره طلاق دارند ولی احتمالاً به اطلاعات بیشتری نیاز دارند تا بتوانند یک تصمیم قطعی بگیرند. در این مرحله، معمولاً تصمیم فرد از یک روز تا روز بعد تغییر می‌کند؛ مثلاً یک روز تا ۸۵٪ عقیده دارد می‌خواهد در رابطه بماند و فردای همان روز، تا ۶۰٪ تصمیم گرفته رابطه را ترک کند و برعکس. تجربه میزان زیادی سردرگمی ذهنی و هیجانی در این مرحله طبیعی است، هرچند لزوماً راحت نیست. به دلیل ماهیت متلاطم این مرحله، تجربه آن می‌تواند به لحاظ هیجانی، روانی و جسمانی به شدت طاقت‌فرسا و تحلیل‌برنده باشد.

پس-تأمل

مرحله آخر پس-تأمل، همراه با حل و فصل مسائل یا بدون آن است. در این مرحله، آنهایی که در حال تأمل درباره طلاق هستند یا تصمیم گرفته‌اند در آن ازدواج باقی بمانند و دیگر نمی‌پرسند باید چه کار کنند، یا از آن رابطه خارج می‌شوند (که هر دوی این تصمیمات در بر دارنده شکلی از حل و فصل است) یا اینکه همچنان درگیر این موضوع هستند که باید بمانند یا نباید بمانند. در حالت سوم که در پاراگراف قبلی به آن اشاره شد، فرد اقدامی نمی‌کند تا راه‌حلی بیابد؛ در نتیجه این پریشانی همین‌طور ادامه می‌یابد (بدون حل و فصل). افرادی که در این گروه آخر جای می‌گیرند کاملاً آگاه هستند که این بلاتصمیمی به آنها و احتمالاً به همسر و فرزندان‌شان نیز آسیب می‌زند اما همچنان در وضعیت گیرافتادگی باقی می‌مانند و به‌نظر می‌رسد نمی‌توانند به جلو حرکت کنند.

آیا می‌خواهید مشارکت کنید یا نه؟

اگر شما هم شبیه اکثر افرادی باشید که دیده‌ام، جایی بین مراحل تأمل و پس-تأمل هستید. تعداد محدودی از شما ممکن است در مرحله پیش-تأمل باشید اما من دریافته‌ام اغلب افراد، دست به کار انجام یک عمل اساسی (مثل خواندن کتاب‌هایی همچون این کتاب) برای تصمیم‌گیری درباره ماندن در رابطه یا طلاق گرفتن نمی‌شوند مگر اینکه وارد مرحله تأمل شده باشند.

با توجه به اینکه شما دارید به‌صورت جدی به گزینه ترک همسران فکر می‌کنید، احتمالاً ترس زیادی را احساس می‌کنید - ترس از ناشناخته‌ها، از درد، از وارد کردن آسیب غیر-قابل‌جبران به فرزندان‌تان، از تهایی، از قضاوت و ترس‌های دیگر. ما در فصل‌های آتی کتاب بسیاری از این ترس‌ها