كتاب
الحل الأول

1. فكر في 10 مسائل قبل طلب الانفصال
2. تاثير الانفصال علي الأولاد
3. كيف تتغلب علي الاثار السلبية للانفصال
4. الطلاق ابغض الحلال
5. **لماذا ينجح العرب في الزواج و إقامة الاسرة و يفشل الغرب في ذلك**

+ اعمال العقل اهم من العواطف

الحل الأول للأستاذ محمد عبد الستار السمان

الحل الاول

قبل التفكير في الانفصل

اعداد المادة العلمية وجمعها

للأستاذ محمد عبد الستار السمان

أستاذ علم الاجتماع و التنمية المحلية

و يشمل الكتاب الاتي

افحص 10 مسائل قبل الانفصال

منهج الإسلام في الوقاية من الطلاق

الطلاق رحمة اذا استحالت العشرة

ابرز أسباب الطلاق

الطلاق ضريبة يدفع ثمنها الأبناء

ابرز الأسباب التي قد تدفع النساء للانفصال

لماذا نقرر الاستمرار في علاقتنا العاطفية او انهاءها

نصائح بسيطة لتجديد العلاقة العاطفية

نصائح للتخفيف من شعور الأبناء بانهيار عالمهم

الزوج عن حب و الزواج التقليدي ايهما اطول

افحص عشر مسائل قبل التفكير في الانفصال

1- الطلاق يعني انقطاع اشباع العلاقة الجنسية بشكلها المحترم شرعا و توقفها ولو موقتا. وتغير في طريقة الانفاق و الشراء وقد يحتاج الي خطة ماليه

2- هل الانفصال بسبب التضييق

3- هل يعني الانفصال إضافة لشخصيتك و تحسن

4- هل لديك زكريات مع الشريك و لحظات سعادة

5- كيف ستقضي وقتك بعد ذلك حيث سيكون لديك وقت فراغ

6- هل سيساعدك الانفصال على استعادة الراحة النفسية والهدوء بعد النزاعات التي غالبا ما تستهلك كثيرا من المجهود.

7- هل سيكون ذلك سببا للعودة الي هويات مفضلة

8- هل هو يقلل التوتر و الضغط العصبي

9- هل لديك اهداف جديدة بخبرات جديدة مكتسبة من تلك التجربة ام ستتكررتلك التجربة بنفس الخبرات السابقة

10- هل لديك شعور بان الانفصال يعني نهاية عصر النزاعات المستمرة مع الشريك والاعتماد على الذات والاستمتاع بالحرية المطلقة ام ستنتقل من هم الي هم

و الله اعلم

اكمل قراءة الكتاب

منهج الإسلام في الوقاية من الطلاق

مسعود صبري

منهج الإسلام في الوقاية من الطلاق

تزداد نسبة الطلاق في العالم العربي، وطبقا لعام 2017م ، بلغت حالات الطلاق في الأردن 2.6 في الألف من نسبة السكان، بمعدل 60 حالة طلاق تقع يوميا، وفي الكويت: 2.2 من كل ألف مواطن، بنسبة 62.7% حالات الطلاق من إجمالي حالات الزواج، وفي مصر، 1.9 من كل ألف مواطن، بنسبة حالة طلاق واحدة كل أربع دقائق، بما يعادل 40% من إجمالي حالات الزواج، وفي لبنان، 1.6 من كل ألف مواطن، حيث سجلت 8 آلاف و580 حالة طلاق عام 2017، وفي الجزائر، بلغت نسبة الطلاق 1.5 من كل ألف مواطن، حيث سجلت 68 ألف حالة عام 2017.

وفي عام 2019م، بلغت الكويت في الطلاق نسبة 48%، وفق إحصاء نشرته وزارة العدل الكويتية، وفي مصر بلغت نسبة الطلاق 40% حسب تقرير مركز معلومات مجلس الوزراء المصري، وبلغت نسبة الطلاق في الأردن 36.2%، وفي قطر بلغت نسبة الطلاق 37% حسب البيانات الصادرة عن وزارة التخطيط التنموي والإحصاء القطرية، وفي لبنان بلغت النسبة 34%، وذلك في الوقت الذي سجل فيه تراجع ملحوظ في نسبة حالات الزواج، وهي نفس النسبة (34%) في الإمارات العربية المتحدة، ، وفي السودان بلغت نسبة الطلاق 30%، وفي العراق بلغت نسبة 22.7%، وفي السعودية نسبة 21.5% حسب وزارة العدل السعودية، وفي الجزائر بلغت نسبة الطلاق 14.8%..

أسباب الطلاق

تشير الدراسات إلى عوامل متعددة يحصل بها الطلاق، ومن أهمها: تزايد ضغوط الحياة، التي تدفع الزوجين للطلاق، وعدم النضج وقلة الخبرة في الحياة الزوجية، والفهم الخاطئ للرجولة الذي يدفع الرجل للتسلط على المرأة، وعمل المرأة مع تقصيرها في حياتها الزوجية، والمعاملة بالند مع الرجل، والفشل في اختيار شريك الحياة بشكل صحيح ومتوافق، والخيانة الزوجية بكل أشكالها الواقعية أو على وسائل التواصل والإنترنت، وكذلك اختلاف الأولويات عند كل من الزوجين، وتدخل أهل الزوجين في حياتهما، وتقصير الزوج والزوجة في أداء الواجبات، والعنف من كلا الطرفين، والحياة الروتينية، وغياب التواصل بين الزوجين، والإفراط العاطفي في وقت مبكر للغاية، والتوقعات غير المتوافقة بين الزوجين، ونقص التواصل العاطفي بينهما، والمشكلات المادية في الحياة، وعدم الثقة، والإدمان، والتظاهر بعدم وجود مشكلات في الحياة، ومعضلة الأطفال، وتجاهل أهمية الاحترام المتبادل بين الزوجين، والانتقاد الزائد عن الحد، والازدراء من أحد الطرفين، أو كليهما، وغيرها من الأسباب.

الطلاق في الشريعة

الطلاق استثناء، فالأصل في الحياة الزوجية البقاء والاستمرار، ولهذا حرم نكاح المتعة الذي يقوم على أن يكون الزواج مؤقتا لفترة محددة، لأن هذا ينافي طبيعة عقد الزواج، الذي قال الله تعالى فيه: {وَأَخَذْنَ مِنْكُمْ مِيثَاقًا غَلِيظًا} [النساء: 21]..

وإن كان هذا هو الحال، فلماذا أباح الإسلام الطلاق؟

بداية، ليس كل طلاق حلالا، بل قد يكون الطلاق حراما، إن كان فيه إضرار للزوجة، أو كان فيه إضرار للزوج إن طلبت المرأة الطلاق دون وجه حق، أو رفعت أمرها للقضاء بالطلاق أو التفريق.

لكنه قد يكون حلالا، وذلك لحكمة أن الله تعالى جعل الزواج بقصد تحقيق مصالح للطرفين، فإن انقلبت الحياة إلى مفاسد محققة، ولم يستطع أحد الزوجين أو كلاهما الصبر على تلك المفاسد، وتحولت الحياة الزوجية إلى مفاسد غالبة لا تتحمل، فهنا لا معنى للحياة الزوجية، على أن الاختيار يكون للزوجين، فإن استطاع الصبر على الحياة، فلهما أن يكملا، وإن لم يستطيعا أو أحدهما، فللزوج الطلاق، وللمرأة طلب الطلاق منه أو من القاضي، فساعتها يكون الأمر كما قال الله تعالى: {لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ} [البقرة: 286].

منهج الإسلام في الحد من الطلاق؟

لقد وضع الإسلام منهجا ليمنع وقوع الطلاق أو يحد منه، ومن ذلك:

الوقاية الزواجية:

وذلك من خلال الاختيار السليم لكلا الزوجين، كما ورد في الحديث:" إذا جاءكم من ترضون دينه وخلقه، فزوجوه، إلا تفعلوا تكن فتنة في الأرض وفساد كبير"، وقوله ﷺ:" فاظفر بذات الدين تربت يداك".

حسن المعاشرة:

وهي من المنهج الاحترازي للطلاق، فحسن العشرة تديم الألفة والمودة والحياة بين الزوجين، وقد قال الله تعالى: {وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا} [النساء: 19]، فالله تعالى يحذر من التسرع في الطلاق والتعجل فيه، وأن الإنسان إن كره من زوجته شيئا، فلا يتصور أن ما يكرهه سببا للطلاق، فعسى أن يكون في هذا الذي يراه شرا خير، وعليه أن يتمهل، ولهذا قال النبي ﷺ:" لا يفرك مؤمن مؤمنة، إن كره منها خلقا رضي لها آخر"، والأمر كذلك للنساء، لا تفرك مؤمنة مؤمنا، إن كرهت منه خلقا رضيت له آخر.

جعل الطلاق ثلاثا:

ومن منهج الإسلام في الحد من الطلاق أن جعل الطلاق ثلاث مرات وليس مرة واحدة، فهو يعطي الفرصة للمراجعة، فإن طلاق الرجل زوجته طلاقا رجعيا، فله الحق في أن يراجعها مادامت في العدة، ولا يشترط موافقتها أو موافقة أهلها – كما يفعل البعض- لأن الطلاق حق الرجل، فلا أحد يستطيع أن يمنعه حقه، وإلا كان آثما عند الله، فإن وقعت مشاكل وطلقها مرة ثانية، فله أيضا أن يراجعها في فترة العدة دون موافقتها أو موافقة وليها، أو حتى القضاء، لكن إن طلقها ثالثة تحرم عليه حتى تتزوج آخر برضاها، فإن طلقها الآخر برضاه، حلت له مرة أخرى، وهكذا، يعطي الإسلام المرونة في تعدد الطلاق؛ حتى يبقى الزواج وتستمر الحياة الزوجية.

وحتى لا تقول المرأة: لماذا أعطى الإسلام الحق للرجل أن يطلق ويراجع وكأن المرأة لا حق لها، فإن الله تعالى جعل للرجل سبيلا واحدا لإنهاء الحياة الزوجية، وهو الطلاق، وجعل للمرأة أكثر من سبيل، من ذلك أن لها أن تطلب الطلاق منه، فإن وافق، فقد تم مرادها، والثاني: أن تطلب الطلاق من القاضي للضرر، وله أن يحكم لها بذلك، والثالث: أن تخالعه، فترد إليه ما دفع لها من مهر، وهذا يكون في حالة عدم تقصير الزوج في حق الزوجة، وأنه كان يحسن معاشرتها، لكنها هي التي ترغب عنه.

قال الله تعالى: {الطَّلَاقُ مَرَّتَانِ فَإِمْسَاكٌ بِمَعْرُوفٍ أَوْ تَسْرِيحٌ بِإِحْسَانٍ وَلَا يَحِلُّ لَكُمْ أَنْ تَأْخُذُوا مِمَّا آتَيْتُمُوهُنَّ شَيْئًا إِلَّا أَنْ يَخَافَا أَلَّا يُقِيمَا حُدُودَ اللَّهِ فَإِنْ خِفْتُمْ أَلَّا يُقِيمَا حُدُودَ اللَّهِ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا فِيمَا افْتَدَتْ بِهِ تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ فَلَا تَعْتَدُوهَا وَمَنْ يَتَعَدَّ حُدُودَ اللَّهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ (229) فَإِنْ طَلَّقَهَا فَلَا تَحِلُّ لَهُ مِنْ بَعْدُ حَتَّى تَنْكِحَ زَوْجًا غَيْرَهُ فَإِنْ طَلَّقَهَا فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا أَنْ يَتَرَاجَعَا إِنْ ظَنَّا أَنْ يُقِيمَا حُدُودَ اللَّهِ وَتِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ يُبَيِّنُهَا لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ} [البقرة: 229، 230]

بقاء المطلقة في بيت الزوجية في العدة:

ومن منهج الإسلام في بقاء الحياة الزوجية أنه أمر الرجال بعدم إخراج النساء من بيت الزوجية حال الطلاق، لأن بقاء الرجل مع امرأته التي طلقها طلاقا رجعيا تحت سقف واحد خلال فترة العدة، هي فترة كافية لمعرفة صواب قرار الطلاق من خطئه، فإن كان الرجل قد أخطأ، وهو يرى زوجته أمامه، فإنه سيراجعها، وإن بقي قرابة ثلاثة أشهر أو تقل قليلا، ولم يفكر في إرجاعها، فهذا يعني استحالة العشرة بينهما..

وكما حرم ذلك على الرجل، فإنه حرمه كذلك على المرأة، فيحرم على المرأة المطلقة أن تخرج من بيت الزوجية، بل تبقى فيه، إلا إذا كان الطلاق بسبب الزنى والفاحشة، فللرجل في هذه الحالة أن لا يبقيها، وله أن يبقيها، فهو بالخيار ساعتها.

قال الله تعالى: {يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ إِذَا طَلَّقْتُمُ النِّسَاءَ فَطَلِّقُوهُنَّ لِعِدَّتِهِنَّ وَأَحْصُوا الْعِدَّةَ وَاتَّقُوا اللَّهَ رَبَّكُمْ لَا تُخْرِجُوهُنَّ مِنْ بُيُوتِهِنَّ وَلَا يَخْرُجْنَ إِلَّا أَنْ يَأْتِينَ بِفَاحِشَةٍ مُبَيِّنَةٍ وَتِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ وَمَنْ يَتَعَدَّ حُدُودَ اللَّهِ فَقَدْ ظَلَمَ نَفْسَهُ لَا تَدْرِي لَعَلَّ اللَّهَ يُحْدِثُ بَعْدَ ذَلِكَ أَمْرًا } [الطلاق: 1]، وما أجمل قول الله تعالى (لَا تَدْرِي لَعَلَّ اللَّهَ يُحْدِثُ بَعْدَ ذَلِكَ أَمْرًا)، فالنفوس تتغير، والأحوال تتبدل، والمرء العاقل من يراجع نفسه.

الوعظ والهجر حال النشور:

وفي حال المرأة الناشز التي تترفع على زوجها، وترفض طاعته، وتريد أن تفشل مؤسسة الزواج، فقد حث الإسلام الرجل أن ينصح زوجته، وأن يكرر النصح، وأن يظهر الرغبة في البقاء على الحياة الزوجية، فإن رفضت واستمرت في نشوزها، فليهجرها في المضجع، فإن استمرت في النشوز، فله أن يضربها ضربا خفيفا معبرا عن رفضه لحالها، ورغبته في استمرار الحياة الزوجية، إن رأى أن ذلك يصلح الحياة الزوجية، ويكون كما قال ابن عباس: الضرب حال النشوز بالسواك ونحوه، والضرب بالسواك ونحوه لا يسمى ضربا كما هو في عرف الناس.

وإن كان بعض الناس يرى أن الضرب لا يلائم كرامة المرأة وشرفها، فإن الضرب ليس بلازم، وقد قال النبي ﷺ حين أذن للرجال بالضرب:" اضربوا ولا يضرب كريم"، على أن بعض النساء لا ينصلح حالها إلا إذا أظهر الزوج بعض الشدة، فتستقيم، وهو – مع اعتبار طبيعة الضرب الخفيف- إن فكرنا بالموازنة بين الضرب الخفيف بعد الوعظ والهجر من جهة، وبين انهدام الأسرة، كان الضرب الخفيف مع بقاء الحياة الزوجية والأسرة أولى، حتى ترتعد المرأة عن نشوزها، على أن هذا يكون في حالة واحدة، وهي أن الرجل ليس مخطئا، وأن المرأة هي المخطئة، بل تعلن العصيان والنشوز على الزوج والأسرة.

قال تعالى: {الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ فَالصَّالِحَاتُ قَانِتَاتٌ حَافِظَاتٌ لِلْغَيْبِ بِمَا حَفِظَ اللَّهُ وَاللَّاتِي تَخَافُونَ نُشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَاهْجُرُوهُنَّ فِي الْمَضَاجِعِ وَاضْرِبُوهُنَّ فَإِنْ أَطَعْنَكُمْ فَلَا تَبْغُوا عَلَيْهِنَّ سَبِيلًا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيًّا كَبِيرًا } [النساء: 34]

الإصلاح بين الزوجين:

ومن منهج الإسلام في الحد من الطلاق ومنعه أن شرع الصلح بين الزوجين، سواء كان الخطأ من جهة الرجل، أو من جهة المرأة، فإصرار كل طرف أن له الحق، هذا يوجب تدخل أهل الحكمة والعقل والخبرة في الإصلاح بين الزوجين، كما قال تعالى: {وَإِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَابْعَثُوا حَكَمًا مِنْ أَهْلِهِ وَحَكَمًا مِنْ أَهْلِهَا إِنْ يُرِيدَا إِصْلَاحًا يُوَفِّقِ اللَّهُ بَيْنَهُمَا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا خَبِيرًا } [النساء: 35]، وإن نوى الزوجان والحكمان الإصلاح؛ فقد كفل الله تعالى تحقق الإصلاح بين الزوجين.

على أن الإصلاح ليس في حالة نشوز المرأة فقط، بل في حالة نشوز الرجل وخروجه عن مهماته في الحفاظ على الأسرة والحياة، فللمرأة طلب الصلح، كما قال تعالى: {وَإِنِ امْرَأَةٌ خَافَتْ مِنْ بَعْلِهَا نُشُوزًا أَوْ إِعْرَاضًا فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا أَنْ يُصْلِحَا بَيْنَهُمَا صُلْحًا وَالصُّلْحُ خَيْرٌ}[النساء: 128].

الخلاصة

الطلاق حالة استثنائية، فالزواج واستمراره هو الأصل في حياة الزوجين في الإسلام، وإن عدم تطبيق أحكام الإسلام هي من أهم عوامل ازدياد الطلاق، بل إن فقه الطلاق جاء للحد منه، كما في بقاء المرأة المطلقة رجعيا في بيت الزوجية، كما أن غياب أهل

الإصلاح الاجتماعي كان سببا أيضا في ازدياد حالات الطلاق، والطلاق في الإسلام كالقول:" آخر الدواء الكي"، ومن يصبر يصبره الله، ومن عجز، فلا يكلف الله نفسا إلا وسعها.

على أن الطلاق حين يحصل، فإنه ينبغي أن يحصل بالرضا لا بالعداوة والتقاضي في المحاكم، والادعاءات الكاذبة والافتراءات التي يعلم صاحبها أنه فيها كاذب، وانظروا إلى قول الله تعالى: {وَإِنْ يَتَفَرَّقَا يُغْنِ اللَّهُ كُلًّا مِنْ سَعَتِهِ وَكَانَ اللَّهُ وَاسِعًا حَكِيمًا} [النساء: 130].

t.ly/7Pb3

الطلاق.. «رحمة» للأسرة إذا استحالت العِشرة

شبهات وحقائق

نوفمبر 2018 03:33 صباحا 23

من أبرز الشبهات التي يرددها خصوم الإسلام وأعداؤه الادعاء حقداً وزيفاً وكذباً بأن تعاليم الإسلام وأحكامه تبيح للرجل أن يطلق زوجته في أي وقت شاء، الأمر الذي يظلم المرأة، ويبخسها حقوقها، ويهدد نظام الأسرة.

والحقيقة أن الإسلام سبق مواثيق الدنيا كلها في وضع أحكام وضوابط ومبادئ مهمة تضمن حماية كرامة المرأة، والحفاظ على حقوقها، فلا يجوز إنهاء العلاقة الزوجية إلا إذا استحال الإبقاء عليها؛ ذلك أن الإسلام يعتبر الطلاق بدون سبب أو لسبب لا يعترف به الشارع إثماً وتلاعباً بأحكام الله.. قال تعالى: «ولا تتخذوا آيات الله هزواً».. (سورة البقرة: 231).

يقول يسري عبدالغني الباحث في الدراسات الإسلامية في دراسة قيمة بعنوان «الطلاق في التشريع الإسلامي للأسرة» «كان الطلاق مثار شبهات أرجف بها المرجفون في الغرب أولاً، وفي بعض المجتمعات العربية والإسلامية ثانياً».

حكمة الشريعة

ويضيف: «تظهر في الطلاق حكمة الشريعة الإسلامية وسموها على كل الأنظمة التي تخالفها، فهي تستهدف مصلحة جميع البشر وأمنهم وسعادتهم في كل زمان ومكان، فالطلاق في الإسلام يدور دائماً بين الصدق واليسر والرحمة، والإسلام يأمر دائماً ببحث أسبابه جيداً في تأن بعيداً عن الاندفاع والتسرع، في الوقت الذي يدعو فيه الزوجين إلى علاج الشقاق والخلاف بينهما بأسرع ما يمكن في إطار الحكمة والموعظة الحسنة وبالتي هي أحسن، ويأمر بالعمل الجاد على تعزيز المودة والمحبة والرحمة بين الزوجين. فإذا فشلت الجهود الصادقة التي أمر بها الإسلام لإزالة أي خلاف أو شقاق بينهما وتهدئة النفوس، وأصبحت الحياة بين الزوجين جحيماً لا يطاق، فإن الطلاق هو آخر الدواء».

ويشدد على أن الإسلام يعتبر الطلاق أبغض الحلال عند الله، ولا يقر في الوقت نفسه إكراه أي من الزوجين على استبقاء علاقته الزوجية، مع كونها ضارة به.

وقد حذر الإسلام المرأة من طلب الطلاق من غير حاجة، ومن غير ضرر أو بأس أصابها، فقال رسول الله ﷺ: «أيما امرأة سألت زوجها طلاقها من غير بأس فحرام عليها رائحة الجنة»... (متفق عليه).

العلاج الناجع

ويقول: لا شك في أن العلاج الناجع لوقاية المجتمع من آثار سوء استعمال حق الطلاق هو التربية الإسلامية الصحيحة التي تعمل على تطهير النفوس وتهذيبها، وإصلاح الأخلاق وتزكيتها، حتى لا يفرط أحد.

ومن الضروري أن يعرف الرجل حقوق زوجته، ويؤديها لها على الوجه الأكمل، وأن تعرف الزوجة حقوق زوجها على الوجه الأكمل، وتؤديها له، وذلك في إطار من المودة والمحبة والرحمة والاحترام المتبادل.

وهذا ما نجده في وصايا الإسلام من أجل تربية النفوس على الصفاء والمحبة والصدق والتسامح والاحترام للآخر، فقد أمرنا بتقوى الله تعالى وخشيته عند إرادة الطلاق، قال تعالى: «يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ إِذَا طَلَّقْتُمُ النِّسَاءَ فَطَلِّقُوهُنَّ لِعِدَّتِهِنَّ وَأَحْصُوا الْعِدَّةَ وَاتَّقُوا اللَّهَ رَبَّكُمْ لَا تُخْرِجُوهُنَّ مِنْ بُيُوتِهِنَّ وَلَا يَخْرُجْنَ إِلَّا أَنْ يَأْتِينَ بِفَاحِشَةٍ مُبَيِّنَةٍ وَتِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ وَمَنْ يَتَعَدَّ حُدُودَ اللَّهِ فَقَدْ ظَلَمَ نَفْسَهُ لَا تَدْرِي لَعَلَّ اللَّهَ يُحْدِثُ بَعْدَ أمراً». (الطلاق: 1)

ويتوقف الباحث أمام معالجات الإسلام للخلافات التي قد تقع بين الزوجين، فيوضح أن الإسلام دعا الزوجين إلى أن يشعر كل منهما بمسؤوليته نحو الآخر، ونحو أولادهما أمام الله تعالى، وبذلك ينصلح حال الأسرة، وتحقق غاياتها المنشودة.

مرحلة الحكمين

ويضيف: إذا بدأ الخلاف بين الزوجين لأي سبب، فإن الإسلام أوصاهما بأن يتحمل كل منهما أخلاق الآخر قدر الطاقة والإمكان، ويصبر على ما يكرهه منه، وعسى أن نكره شيئاً، وهو خير لنا. وفي ذلك يقول سبحانه وتعالى: «وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِن كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا». (النساء: 19)

فإذا لم يعد أحدهما يحتمل الآخر، وأصر على الخلاف معه، أوجب الإسلام أن يحكم كل منهما حكماً من أهله، امتثالاً لقوله تعالى: «وَإِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَابْعَثُوا حَكَمًا مِّنْ أَهْلِهِ وَحَكَمًا مِّنْ أَهْلِهَا إِن يُرِيدَا إِصْلَاحًا يُوَفِّقِ اللَّهُ بَيْنَهُمَا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا خَبِيرًا»... (النساء: 35)

فإذا لم ينفع التحكيم، أجاز الإسلام أن يقع الطلاق بين الزوجين لمرة واحدة؛ حيث تعتد الزوجة في بيت الزوجية مدة تقارب ثلاثة أشهر. ومع أن الإسلام أجاز إيقاع الطلاق عندما يستحيل استمرار العلاقة الزوجية؛ حيث يكون لا مفر منه، إلا أنه يراه مكروهاً، وفي ذلك يقول الرسول الكريم ﷺ: «أبغض الحلال عند الله الطلاق»... (متفق عليه).

إن التشريع الإسلامي الوسطي المعتدل، يعطي الحق للزوج والزوجة كاملاً غير منقوص، ولا يكيل بمكيالين، فهو يعطي المرأة حق الانفصال عندما ترى أن حياتها مع الرجل لا تؤدي إلى الوفاق المنشود.

t.ly/tTFa

أسباب الطلاق: ما هي؟

.سنتعرف من خلال المقال الآتي على أبرز وأهم أسباب الطلاق التي تؤدي إلى انفصال الزوجين

:سنشير من خلال المقال الاتي إلى أهم وأبرز أسباب الطلاق المحتملة بين الأزواج

أسباب الطلاق

تتعدد أسباب الطلاق التي من الممكن أن يواجهها بعض الأزواج التي تؤدي إلى انفصالهم وانتهاء العلاقة بينهم، إليكم أهم أسباب :الطلاق هذه

1. الخيانة الزوجية

أحد أسباب الطلاق الرئيسة هي خيانة أحد الزوجين، ولا يقتصر مفهوم الخيانة الزوجية فقط على العلاقة الجسدية والتي تضم ممارسة الجنس خارج إطار الزواج، ولكن الخيانة أيضًا مقرونة بالخيانة العاطفية، أي عندما يغرم أحد الزوجين بشخص اخر، وهكذا ينتهي .الحب بين الزوجين، وتتفكك الأسرة

2. الاختلاف بين الأزواج

الزواج لا يقوم فقط على التوافق الجسدي، ولكن ينبغي أن يكون هناك أيضًا توافق نفسي حتى يحظى كلا الطرفين بحياة زوجية سعيدة، فعندما يفشل الزوجان في تحقيق الانسجام فيما بينهم يحدث حينها الطلاق، وفيما يتعلق في توافق أو تطابق الزوجان فكثير من .الأزواج لا يصلون إلى مرحلة التوافق مع الشريك وبالتالي قد تصل بهم الأمور إلى طلب الطلاق

قد تظهر هذه الحالة أيضًا نتيجة الضغط المستمر على الرجل بالزواج، وبالتالي يأتي الزواج كردة فعل فقط لإسكات الأفواه التي تردد دائمًا متى ستتزوج؟

3. فقدان الصبر والتحمل

العديد من الأزواج تنخفض لديهم القدرة على الصبر والتحمل تحديدًا اتجاه بعضهما البعض، فقد تمر السنوات وتزداد المشاكل المتراكمة وقد يزداد الأمر سوءًا أيضًا عندما ينجبون الأطفال ويزداد العبء عليهم، وقد يبدأون بالبحث عن سبل الطلاق، والكثير من .الأزواج قد يتجاهلون أهمية الصبر والتساهل في الحفاظ على الحياة الزوجية

4. اختلاف مصدر الدخل

قد يكون الوضع الاقتصادي والمالي في المنزل من أحد أسباب الطلاق، لا سيما إن كان أحد الطرفين يتميز بخلفية اقتصادية وقد جاء .من عائلة ثرية أو يتحلى بمنصب اجتماعي مرموق فقد يزداد الأمر تعقيدًا

يمكن أن تظهر الكثير من المشاكل بسبب الوضع المالي، واختلاف الخلفيات الاقتصادية، مما يسبب النقص عند أحد الطرفين، وقد .تظهر حالات من التوتر تتعلق بالمنصب، ومكان الإقامة والنفقات المشتركة والوضع الاقتصادي في المنزل

5. عدم الاهتمام بالمظهر

على مر السنوات العديد من الأزواج يفقدون الاهتمام بالمظهر الخارجي، الأمر الذي قد يسبب فقدان الجاذبية الجنسية وبالتالي الخيانة والطلاق.

6. عدم اتفاق العائلات

قد لا يتفق أهالي الزوجين مع بعضهم البعض، وقد يؤدي هذا في معظم الحالات إلى حدوث توترات عديدة قد تؤدي إلى طلاق الأبناء، وفي الحالات التي يقوم بها والد الزوج أو الزوجة بالتدخل بشكل مبالغ فيه في علاقة الأبناء قد تحدث نزاعات يكون سببها الرئيس هذا التدخل، وهذه الحالات شائعة خاصة عند بعض الأزواج ممن يعتمدون ماديًا على أهاليهم.

7. نقص في التواصل

عدم حدوث تواصل مباشر بين الزوجين قد يحول الحياة الزوجية إلى جحيم، والمشكلة تكمن إذا توقع أحد الأزواج من الطرف الاخر تخمين رغباته دون الحاجة إلى النقاش العميق والمباشر، والتواصل المباشر مع الشريك هي من أهم ركائز الزواج.

8. تجربة طلاق في العائلة

إن الأشخاص الذين يأتون من المنازل التي شهدت حالات طلاق يميلون إلى الطلاق أكثر من أولئك الذين يأتون من منازل يعيش فيها الأم والأب في سعادة غامرة، كما يعتقد علماء النفس أن السبب في ذلك هو انعدام الثقة في مؤسسة الزواج، غير أن الأزواج الذين عاشوا تجربة تندرج فيها حالة طلاق الوالدين فقد يشعرون بميل أقل اتجاه إنقاذ حياتهم الزوجية وقد يكون الحل برأيهم اللجوء للطلاق.

9. الغيرة والحسد

سبب الغيرة الحاصل بين الزوجين يكمن في انعدام الثقة بين الطرفين، لاسيما أن الحياة الزوجية الناجحة تستند بشكل أساسي على الشعور بالأمن والثقة، وإن اختفت هذه المشاعر فقد تصبح الحياة الزوجية عقيمة وقد ينتهي المطاف بطلب الطلاق، كما أن انعدام الثقة بين الزوجين هو مرتبط في الأساس بمرحلة الطفولة، والحالة النفسية، وكذلك خلفية العائلة التي أنجبت هذا الزوج أو الزوجة.

كيفية خفض فرص الطلاق

من الممكن التقليل من فرص الطلاق من خلال الاتي:

الحفاظ على علاقات الثقة والصراحة المتبادلة.

الحل الأزمات والمشاكل الزوجية.

تحديد الوقت لممارسة الجماع.

إدخال معنى للعلاقة التي بينكم

الطلاق ضريبة يدفع ثمنها الابناء

تساؤلات عديدة تدور في ذهن المرأة فيما يتعلق بالطلاق، منها هل كان زواجها ناجحا من وجهة نظرها؟ وهل كانت فكرة الطلاق تراودها باستمرار، حتى قبل وقوعه، بمعنى أنها كانت تتوقع مثل هذه النهاية؟ هل تحب زوجها وهل لديها أطفال، ما عمرها؟ هل هي امرأة عاملة أو لديها إمكانيات مادية؟

ما عمر الزوج وأي من الطرفين يعود له قرار الطلاق؟ وهل تعاني من أمراض نفسية أو جسدية، أدت إلى الانفصال؟ باختصار هناك حالات متعددة للطلاق، ذات ظروف متغيرة، ينتج عنها ظروف نفسية متنوعة أيضا.

فالطلاق كما يشرح الدكتور محمد سامح احمد طالب، اختصاصي الأمراض النفسية، مستشفى بلهول التخصصي: «حالة يواجه فيها الإنسان أصعب وأعقد المواقف الحياتية. فنحن أمام حياة تهدم، أمام كيان بناه الإنسان قطعة قطعة.

وعلى مدى سنوات ـ طالت أم قصرت ـ وهذا يشكل كارثة تمثل واحدة من أشد درجات الضغط النفسي على الجنس البشري عموما، وعلى المرأة خصوصا، وهي في مواجهة الطلاق، وكيفية التعامل معه والتكيف مع الوضع الجديد». ويضيف الدكتور طالب:

«ان تجميع المرأة المطلقة، لشتات نفسها، ومحاولة إيجاد بداية جديدة، من الأمور الشديدة الصعوبة والقسوة، وهذا عامل ضغط آخر، وفي حال عدم تمتعها بصحة نفسية وقوة وقدرة على المواجهة، والتحمل، أو لم تجد المساندة القوية ممن حولها؛ من عائلة وأصدقاء، فإنها غالبا، لا تصمد وتقع فريسة المرض النفسي».

الخوف من الوحدة

«تخشى المرأة الشرقية الطلاق بصورة كبيرة، مرة نتيجة خوفها من صفة مطلقة، وما تسببه لها هذه «الصفة» من مشاكل على صعيد المجتمع، وثانيا، من كونها تصبح وحيدة. فقد كانت تحت مظلة والديها، ثم زوجها، وفي معظم الحالات تكون فيها المرأة بحكم تربيتها في بيئة عربية محافظة، غير معتمدة على نفسها، لا تستطيع.

ولم تعتد اتخاذ القرارات بنفسها. فبالحماية الزائدة، وتعويدها على الاستسلام، لإرادة الرجل، يصبح خوفها اشد من الوحدة، وتربيتها على ان لا يكون لها قدرة على السيطرة على مقدراتها، يفقدها القدرة والخبرة على المقاومة والتحكم في حياتها».

الأضرار النفسية

«تفضل المرأة الشرقية، متابعة حياة زوجية تعيسة، وخصوصا إذا كانت أماً، أو تقدم بها العمر أو تعتمد على زوجها ماديا لإعالتها». وبالتالي لا مفر من الأضرار النفسية، التي ستلحق بالمرأة، سواء قررت الطلاق أو الاستمرار في زواج تعيس، وهي وحدها القادرة على الحكم، أي الأوضاع اقل ضررا بالنسبة لها، من الناحية النفسية والاجتماعية».

الطلاق في سن متقدمة

كلما طال عمر الزواج، باتت الأضرار النفسية من جراء الطلاق اكبر، «فالطلاق في سن متقدمة يجعل المرأة تشعر انها أضاعت حياتها كلها، يقول الدكتور طالب، ويضعف من فرصها وقدرتها على الانطلاق من جديد، فهي لم تعد قادرة، على متابعة حياتها سواء بالدراسة أو بالعمل، ولم تعد لديها القدرة النفسية ذاتها على التحمل، وأحيانا حتى الجاذبية والجمال اللذين يغريان الآخرين بالارتباط بها، والبداية من جديد.

ثقافة المرأة

تلعب الثقافة دورا مهما في حماية المرأة، في كافة الظروف، «وتساعدها كي تدير حياتها بشكل أفضل، فتحاول ان تجد حلولا لمشاكلها، بشكل علمي أكثر، تمنحها ثقة اكبر بالنفس وبقدراتها، وفي حال وقوع الطلاق، يكون لديها من الاهتمامات، ما يشغلها. كما ان الاستقلال المادي يساعدها على اتخاذ القرارات المناسبة لحياتها، من دون الوقوع تحت تأثير الضغوط المادية».

حضانة الأولاد

يعتبر الدكتور طالب، «ان حرمان الأم من حضانة أولادها، من أسوأ الظروف النفسية، التي قد تعاني منها المرأة من جراء طلاقها، فبالنسبة إليها، يعني ذلك فقدانها كل شيء، لا سيما إذا كان قرار حرمانها من هذه الحضانة يعود لزوجها، ولم يتم من خلال تسوية، كان لها رأي فيها، وان الأمر لم يتم برضاها، أو نتيجة ظروف خاصة بها».

نظرة المجتمع

«تشكل نظرة المجتمع للمرأة المطلقة، عاملا ضاغطا آخر، فبينما تحاول هي، ان تلملم أشتات نفسها، وحياتها، يوجه لها المجتمع نظرة قاسية، تحرمها من انخراطها فيه، بصورتها وظروفها الجديدة، ويجعلها تميل إلى العزلة، مما يساهم في معاناتها النفسية بشكل اكبر».

مساندة العائلة

يعتبر دور مساندة الأهل للمطلقة، في إعادة ترتيب حياتها، هو الأهم والأساس الذي تحتاجه المرأة، خصوصا، في بداية أزمتها، «ودور الأهل ليس فقط استقبالها، وتوفير الملاذ الآمن لها، ولكن الاحتواء النفسي والعاطفي.

كما يركز الدكتور طالب،والمساندة والتفهم والتقبل والاستماع لها، يساعدها على استعادة توازنها النفسي والعاطفي، ثم مساعدتها للانخراط في المجتمع، مرة أخرى، ومساندتها في إيجاد بداية جديدة، سواء بالدراسة أو العمل، وخروجها للحياة، علها تقابل من ترتاح له نفسها وتبدأ معه صفحة جديدة».

الرجل

يعاني المطلقان من أمور عديدة، خصوصاً في مجتمع لا يهتم بتقصي الحقائق عن أسباب الطلاق والتي كثيراً ما يكون الزوجان ضحيته، وان بنسب مختلفة. فعلى الرغم من نظرة المجتمع القاسية للمرأة المطلقة، إلا ان الرجل أيضا يعاني من خوفه من الندم على قرار مصيري اتخذه.

ويرى الدكتور عامر سعد الدين، أخصائي الطب النفسي: «ان للطلاق تأثيراته النفسية على الرجل، ومن هذه الخلفيات، شعوره بنوع من الفراغ في البداية، يرافقه إحساس بالوحدة. لكن إذا كانت حياته الزوجية مليئة بالمشاكل والصعوبات، فان الطلاق يؤمن له نوعا من الارتياح والخلاص.

الهزيمة

من ناحية ثانية، قد يتملك الرجل الإحساس بالهزيمة، «بفقدانه» من كان يعتبرها شريكة حياته، فيغرق في الحزن، مما قد يؤدي به إلى الاكتئاب. فالطلاق، بالنسبة للرجل أيضا

ـ الشرقي والغربي على السواء ـ خطوة فيها خوف من الندم على قرار اتخذ، وقلق من المستقبل وترقب له».

استمرار رغم الفشل

يشكل وجود الأطفال، عاملا أساسيا في استمرار العديد من الزيجات الفاشلة لفترة طويلة، حتى ان العديد من الرجال يتملكهم الخوف والقلق بعد الانفصال، من تكرار فشل التجربة الزوجية مستقبلا، ويتساءلون بينهم وبين أنفسهم، عن مدى مسؤوليتهم في فشل زواجهم، مما يولد لديهم نوعا من فقدان الثقة بالنفس، وان كان الكثير منهم، لا يعبر عن ذلك.

ويضيف الدكتور سعد الدين: «قد يلعب الأهل دورا مساندا للرجل المطلق ـ وهذا يعتمد على قوة العلاقة الأسرية ـ حتى وان كانت المسؤولية تقع على عاتق الزوج، فمساعدته على الاختيار الناجح في المستقبل.

وتغيير بعض جوانب شخصيته السلبية والتي قد تكون سببا في تجربته الفاشلة، ضروري لإعادة ترتيب حياته،علما ان الكثير من الأهل، يود استمرار زواج تعيس عن طلاق ناجح، وذلك خوفا من حكم المجتمع على الأسرة كلها، وليس على الزوج فقط«.

اضطرابات نفسية سلوكية

لكل طلاق ظروفه، لكن انعكاساته السلبية العديدة يتحملها بالنتيجة الأطفال الصغار.
«وعلى الرغم من ان الأطفال دون الخمس سنوات كما يشرح الدكتور علي الحرجان، اختصاصي الطب النفسي، لا يدركون معنى أو مفهوم «الطلاق»، غير انهم يتأثرون بشكل كبير بسبب انفصال الوالدين أو لسوء العلاقة التي تنشأ ما بين الوالدين بسبب الطلاق».

«ويعاني أطفال الطلاق من اضطرابات نفسية سلوكية كالخوف والقلق، العصبية، العناد، الشعور بالوحدة والانطواء، الاكتئاب والتوتر النفسي،اضطرابات النوم والكوابيس، السلوك العدواني تجاه أفراد العائلة والآخرين، الكذب، السرقة.

والتأخر الدراسي والمشاكل الدراسية والسلوكية في المدرسة. كما تدهور حالتهم الصحية، فيعانون من التبول اللاإرادي، الم في المعدة والأمعاء، الصداع وفي مرحلة المراهقة قد ينحرف الأطفال أخلاقيا».

مسؤولية الأولاد

يشعر الأطفال، في أحيان كثيرة، انهم مسؤولون عن طلاق والديهم، حيث ان الكثير من الآباء، «يبرر ويفسر مشاكلهم بسبب وجود الأطفال أو ان خلافاتهم تنشأ بسبب الاختلاف في طريقة التعامل مع الطفل أو أسلوب تنشئته وتربيته وأية مدرسة يدخل». كل ذلك يشرح الدكتور الحرجان، يخلق لدى الأطفال «مشاعر الذنب»، عند وقوع طلاق الوالدين».

وفي المقابل يلعب الأولاد دورا كبيرا في عودة المياه إلى مجاريها بين الوالدين، «حيث نجد البعض يمارس تأثيره المباشر من خلال حث الوالدين للعودة ثانية لحياتهم الطبيعية، أو من خلال تصرفات أو سلوكيات تثير مشاعر المودة لدى الوالدين وتحرك فيهم روح المسؤولية تجاه الأطفال والأسرة».

ويفضل ان يتم شرح مفهوم الطلاق للطفل بالشكل الذي لا يخلق لديه «صدمة نفسية». «فيمكن ان نشبه موضوع الزواج والطلاق للطفل، مثل علاقته بأصدقائه، فأحيانا كثيرة يتعرف الطفل إلى زميل له في المدرسة.

ويحبه وبعد حين قد يبتعد عنه هذا الصديق أو يرفضه. وبذلك يتم تقريب موضوع الطلاق، وتبيان الواقع التالي، وهو ان والديه أحبا بعضهم البعض وأنجباه، لكنهما اختلفا في أمور كثيرة، لا يمكن معالجتها، ولمصلحته ومصلحة الوالدين ان ينفصلا، لكنهما سيبقيان أصدقاء وهو بينهما».

التأقلم مع الطلاق

يختلف تأقلم الأطفال مع وضع ما بعد الطلاق، حيث يعتمد ذلك على عمر الطفل وشخصيته، «فالطفل الذي تجاوز السنة الخامسة، من عمره، ويمتلك شخصية متزنة، يستطيع ان يتجاوز ويتأقلم مع الظروف الجديدة.

وللأهل دور كبير في مساعدة الطفل في ذلك. كما ان تناسي النزاعات الشخصية، وعودة مظاهر الاحترام والتقدير ما بين الوالدين من العوامل المهمة في مساعدة الطفل للتأقلم مع الظروف الجديدة»، حتى انه أحيانا، يقول الدكتور الحرجان، «يكون بقاء الأولاد مع طرف واحد أفضل لهم وأحيانا التنقل بين الأم والأب، هو الأنسب».

أساسيات لا يجب إغفالها

يحق للطفل أن يعيش حياة «مطمئنة» في ظل الوالدين، وعليهما ان لا يظهرا مشاكلهما وشجاراتهما أمامه. «وعند وقوع الطلاق ينبغي اختيار أفضل الوسائل التي تسهل وتساعد الطفل على تفهم الوضع الجديد القائم». ومن الأساسيات التي لا يجب إغفالها، في التعامل مع الأولاد:

1 ـ الصدق: أي على الطفل ان يعرف الحقيقة، ويتم شرح الأمر له، باستخدام ألفاظ مبسطة مع الوعد بأن تخبريه بكل شيء عندما يصبح أكبر سنا.

2 ـ الوفاء بالوعد: عنصر أساسي في هذه المرحلة من حياة الطفل، فمواعيد زيارته لأبيه أو لأمه يجب ألا يعطلها شيء. وعلى الوالدين الوفاء بوعودها حتى يشعر الطفل بالأمان، وبأن والديه لم يتخليا عنه.

3 ـ تخصيص مكان له وحده: في منزل كل من الأبوين يحتفظ بأشيائه، حتى ولو كرتونة، لأن السؤال الذي يفزعه عند حدوث الطلاق(أين سيكون بيتي؟..)

4 ـ تنظيم حياة الطفل بين الوالدين، مثل قضاء الصيف مع الأب، والعام الدراسي مع الأم أو العكس. ويحذر الدكتور الحرجان، «انه في بعض الأحيان، ونتيجة لسوء تربية الطفل، قد يعمل هذا الأخير إلى ابتزاز أهله، بسهولة اكبر، في حال طلاقهم، فيبدأ في فرض شروطه وطلباته التي لا تنتهي، مقابل حضوره للزيارة.

وهنا ينبغي أن ننمي لدى الأولاد روح المحبة والعاطفة، ونبادله هذه المشاعر الأبوية، وليس كسب ود الطفل من خلال إشباع رغباته المادية من العاب واكل وملبس ومال».

رولا شلبي مطر

المصدر
t.ly/Wszb

أبرز الأسباب التي قد تدفع النساء للانفصال عن الرجال

يبقى الانفصال عن شريك الحياة من أسوأ التجارب العاطفية التي يمكن للمرأة المرور بها، لكن بعض النساء يفضلن الانفصال عن الشريك عوض البقاء معه والعيش غير راضيات تماما. فما هي أبرز الأسباب التي تجعل المرأة تُقدم على ذلك.

غالبا ما يترك الانفصال أو الطلاق عن الشريك آثاره ورواسبه في الحياة على كل من المرأة والرجل. ورغم ذلك يُقدم الجنسان معا على هذه الخطوة. فحسب الموقع الألماني "تسايت أونلاين" هناك أسباب عدة تدفع المرأة للانفصال والاستغناء عن مرارة الاستمرار في زواج أو علاقة مكتوب عليها بالفشل عاجلا أم آجلا.

- من بين أكثر الأسباب التي تدفع المرأة إلى التفكير بالانفصال عن شريك حياتها، هو ذلك الإحساس الذي ينتابها بأنها لم تعد ذات أهمية في حياته، وبما أن شريكها لا يولي اهتماما بها، فإن ذلك يعني أنه لا يعطي أي أهمية لشخصيتها.

- في معظم العلاقات يسعى الشريكان إلى تحقيق الوئام بينهما، لكن إذا كثرت الاختلافات يسود التوتر باستمرار ويضعف الرابط العاطفي بينهما.

- إذا صعُب التفاهم بين الرجل وأصدقاء وأقارب المرأة، وتضاربت المصالح، وأصبحت العلاقة عبئا، فإن ذلك ينعكس ذلك على حياة الشريكين.

- عدم الالتزام بالوقت سلوك يُقلق النساء. فهذا يُعطي للمرأة الانطباع بأن شريك حياتها إذا لم يكن منضبطا في مواعيده معها فإنه لا يحترمها.

- تشعر المرأة بأنها ذات قيمة عند شريكها إذا أكثر من الحديث عنها وعن جمالها، وأشعرها بأنها محبوبة عنده ومثار اهتمامه. والتقليل من ذلك يُعطي المرأة الشعور بأن شريك حياتها لا يولي اهتماما بها.

- إذا أكثر الرجل من انتقاداته لشكل شريكة حياته، وتظاهر بالاشمئزاز من جسمها، وأكثر من القول بأنه لا ينجذب لها فنهاية ذلك ستكون حتما تركها له والانفصال عنه.

- كل شخص منا يعرف أن طعم الحياة مع الشريك يتغير، فبعد مشاعر الفرح والسعادة يتراجع اهتمام كل طرف مع مر الزمن. لكن لا يجب إهمال هذا الجانب، ويجب العمل بجد على تحسين ظروف العلاقة لتطويرها وعدم تخريبها.

- سبب قاطع يجعل من المرأة تنفصل عن شريكها، إذا وقعت في حب شخص ، وبالخصوص إذا امتلك هذا الشخص خصائص تفتقدها المرأة في شريك حياتها.

المصدر t.ly/jxP1

لماذا نقرر الاستمرار في علاقتنا العاطفية أو إنهاءها؟ دراسة تجيب!

الرضا أو الشعور بالأمان والاستقرار أو أن تجمع بينكما مشاعر الصداقة، كلها أسباب تدفع الكثيرين للاستمرار في الارتباط عاطفيا بشخص ما، مهما كان الأمر صعبا. ولكن ما الأسباب التي قد تدفع للعكس تماما أي الانفصال عمن نحب؟

اسباب عديدة تؤثر على قراراتنا العاطفية منها الشعور بالرضا

من أبرز الأسباب التي قد تدفعنا للاستمرار في زواجنا أو في علاقة عاطفية مع شخص ما، هو الحب وشعورنا بالرضا عن العلاقة وإن جمعتنا بهذا الشخص مشاعر الصداقة. والعكس صحيح فيما يتعلق بأسباب اختيار الانفصال عاطفيا عن شخص ما.

ولكن هناك عوامل أخرى أقل وضوحا تلعب دورا أساسيا في قرار الاستمرار أو الانفصال، وفقا لما توصلت إليه دراسة نشرت حديثا بمجلة "الشخصية وعلم النفس الاجتماعي" حول أسباب قراراتنا العاطفية. حيث طلب الباحثون من مجموعة من المشاركين تخيل انتهاء أو استمرار علاقاتهم وتحديد العوامل التي قد تدفعهم نحو الأمرين، كما تتبع الباحثون تطور علاقات قائمة بالفعل بين مجموعة أخرى من المشاركين على مدار 8 شهور، وفقا لموقع Today Psychology.

وجد الباحثون أن 20 بالمائة فقط من المشاركين في الدراسة ممن تم رصد علاقاتهم قرروا الانفصال خلال فترة إجراء البحث. وقد تدفع النتيجة للاعتقاد بأن الغالبية تشعر بالرضا عن علاقاتها العاطفية، ولكن الباحثين يعتقدون أن عدم الانفصال ربما يكون بسبب أن البقاء هو القرار المعتاد، بينما الانفصال يحتاج إلى "تغيير رئيسي في السلوك" ومجهود كبير.

ويرى الباحثون أن الأشخاص الذين يستيقظون صباحا لقضاء يومهم بالشكل المعتاد "من المتوقع أن يستمروا في العلاقة بنهاية اليوم" علي حد تعبيرهم. وبذلك يحتاج قرار الانفصال إلى أسباب وعوامل أكثر قوة وإلحاحا عن أسباب وعوامل الاستمرار في العلاقة.

المشاعر المختلطة

وأحد الأسباب التي قد تجعلنا نستمر في الارتباط العاطفي، حتى بالرغم من عدم شعورنا بالرضا أو الاكتفاء، هو ما يمتلكنا من مشاعر مختلطة عند التفكير في اختيار الانفصال. ويرى الباحثون أننا "نختبر دوافع البقاء والرحيل معا في ذات الوقت"، فحتى لدى الشعور بعدم إشباع شريك الحياة لما نحتاجه، تظل مشاعر الحب له أو لها بداخلنا مستمرة. ويعمل هذا التناقض وعدم الوضوح في المشاعر على دفعنا للاستمرار في العلاقة وعدم إنهائها.

وافترض المشاركون في الدراسة أنهم لن يستمروا في علاقاتهم العاطفية فيحال عدم إشباع احتياجاتهم أو إذا لم يشعروا بالحب نحو شركائهم في العلاقة. إلا أننا لا نتنبأ بردود أفعالنا دائما بشكل صحيح، فعلي مدار أشهر الدراسة، وجد الباحثون أن العامل الذي يمكن بالفعل من خلاله توقع حدوث الانفصال وعدم استمرار الارتباط هو مواعدة أي من الطرفين لشخص آخر.

فعندما تحدث المشاركون في الدراسة عن الأسباب التي قد تدفعهم للارتباط أو الانفصال بشخص ما، غالبا ما تحدثوا عن عوامل داخلية مرتبطة بالعلاقة نفسها كمشاعر الاكتفاء والرضا والحب بين الطرفين. ولكن علي الجانب الأخر بمتابعة العلاقات الحقيقية علي أرض الواقع، وجد الباحثون أن قرار الانفصال عادة ما يتعلق بعوامل خارجية، تأتي مواعدة أشخاص أخرين في ذات الوقت من ضمنها.

المصدر

t.ly/OVJ3

نصائح بسيطة لتجديد العلاقة العاطفية

يتطلب الحفاظ على علاقة زوجية متناغمة بذل مجهود من كلا الطرفين كأساس لأسرة مستقرة ركائزها الحب والقدرة على التفاهم. وهناك بعض الأمور البسيطة في الحياة اليومية التي يؤدي الانتباه لها إلى تحقيق انسجام أكبر بين الزوجين.

ما هو أهم شيء في كل علاقة حتى يشعر كلا الطرفين بالسعادة فيها؟ الجواب، كما ذكره الموقع الألماني "بيراترتيم"، ليس هو الأمن الذي يشعر به كل طرف عندما يكون في حضن الآخر. وليس هو التخطيط للمستقبل، ولا الرغبة في إنجاب أطفال وبناء بيت للعائلة. ولكن أهم شيء في كل علاقة ليشعر الطرفان بالسعادة فيها هو إغناؤها بالحيوية وتفادي الروتين.

موقع "بيراترتيم" يقدم عشر نصائح تساعد على المضي بسفينة الأسرة إلى ميناء السعادة:

- يجب على الزوجين أن يكونا منفتحين على أي تغيير محتمل، وأن يكونا على يقين بأن الحياة لن تبقى مستقرة على ما هي عليه.

- تقوية قاعدة الاحترام المتبادل بين الزوجين.

- إشعار شريك الحياة بالاهتمام المتبادل وتقدير المجهود الذي يبذله كل طرف.

- بالإضافة إلى ذلك، من الضروري تعزيز العلاقة الزوجية بإيجاد اهتمامات مشتركة في الرياضة والموسيقى والفن أو الأدب.

- الاستماع جيدا أثناء تجاذب أطراف الحديث، حتى وإن كنت تختلف مع هذا الرأي تماما، بل بالعكس يجب على الشخص المشاركة في الرأي واحترامه والنقاش فيه.

- صدق أو لا تصدق! التخاصم يمنح العلاقة حيوية أيضا. فكل من يكبح غضبه ويحتفظ به يصاب باليأس. ولكن هناك قواعد يجب الالتزام بها عند التخاصم وهي الالتزام بالهدوء والتصريح بالرأي بكل صراحة وتفادي الكلمات العنيفة أو الساخرة.

- عند اختلاف الشريكين يجب أن لا يخجل كل طرف من انتقاد الآخر والسعي لحل نقاط الاختلاف بكل هدوء واحترام.

- الحياة الجنسية مهمة جدا بطبيعة الحال، والشهوة والعاطفة عنصران مهمان في كل علاقة حميمية. ولكن يجب أيضا مراعاة وتقدير الإحساس والمشاعر وتفهم ظروف الشريك أو الشريكة وتقلبات المزاج في بعض الأحيان.

- إحسان التعامل وإكثار المديح وعبارات الثناء والشكر من وقت لآخر، لأن ذلك يزيد من متانة العلاقة الزوجية.

- وأخيرا، الاحتفاظ ببعض الخصوصية الشخصية في العلاقة الزوجية. لأن العكس يعمق الفجوة بين الزوجين ويهدم قاعدة الاحترام المتبادل بين الشريكين.

t.ly/OvRH

انفصال الوالدين ـ نصائح للتخفيف من شعور الأبناء بانهيار عالمهم

مهما بدت أسباب انفصال الأزواج مبررة، يظل الأمر صدمة مؤلمة للأطفال حيث يرون فيه انهياراً لعالمهم. وبغض النظر عن مشاعر الغضب أو الحزن لدى الزوجين، فهناك أخطاء عليهم تجنب الوقوع فيها لتخفيف حدة ألم الانفصال على الأبناء.

عند انفصال الآباء، يبني الأبناء تصورهم الخاص حول أسباب وقوعه. وبالرغم من أن تصور الأطفال لانفصال أباءهم ربما يكون بعيد تماما عن الواقع أو حتى منافي للمنطق، يظل هذا التصور ذو أهمية كبيرة بالنسبة للأطفال ويلازمهم لفترات طويلة.

وتؤكد المحللة النفسية وأخصائية طب الأسرة بيتريك فايبخ لـ DW على ضرورة شرح أسباب الانفصال للأطفال والحديث معهم باستمرار لتجنب تركهم فريسة لمشاعرهم ومحاولاتهم إيجاد تفسيرات للوضع. فمن التفسيرات الأكثر شيوعا لدى الأطفال هو كونهم السبب وراء شعور والديهما أو أحدهما بالحزن، خاصة وأن الآباء لا يخبرون الأبناء بأنفسهم بعدم كونهم السبب وراء الطلاق أو الانفصال.

عدم شرح أسباب الطلاق للطفل ليس الخطأ الوحيد الذي يرتكبه الآباء عند انفصالهم، حيث يقع العديد منهم في خطأ الضغط على أبنائهم لدعم طرف على حساب الأخر بما يتركهم ممزقين بينهما، بالإضافة إلى تسببه في سوء العلاقة بين الطفل ووالديه.

كما يجب على الآباء المنفصلين عدم إهانة بعضهما البعض أمام الأطفال لتفادي التصاق الصفات السلبية بهما في ذهن الطفل، حتى بعد الانتقال من مرحلة الطفولة للمراهقة. كما يتسبب تبادل الإهانة بين الوالدين أو سعى أحدهما إلى الانتقام من الآخر في اهتزاز ثقة الطفل بنفسه بشكل قد يصعب إصلاحه فيما بعد.

ولأن الطلاق يعني انتقال الطفل للعيش مع أحد والديه في ظل غياب جزئي أو ربما كلي للآخر، عليهما دائما العمل على تحقيق الإحساس بالأمان لدى الطفل والتأكيد له على إمكانية التوجه لأي منهما والحديث معه في أي وقت كما يحلو له.

وترى المحللة النفسية وأخصائية طب الأسرة بيتريك فايبخ في الانفصال وسيلة ممكنة لخلق حياة أفضل للأطفال في بعض الحالات وتقول: "تتسبب الحرب المستمرة بين الأب والأم في تسميم الأجواء بالمنزل وانشغالهما بصراعهما ونسيان الأطفال، فعندما يتشاجر الآباء بشكل شبه دائم يمكن للانفصال حينها أن يهدئ من حدة الحياة".

أما بالنسبة للحالات التي لا يعبر فيها الأب والأم عادة عن خلافاتهما بالصراخ والصوت العالي، يمكن للانفصال حينها أن يكون ذو تأثير أكبر على الطفل لاعتقاده بأن الأمور بين والديه كانت على ما يرام، ثم يتفاجأ بعكس ذلك.

ويُنصح الآباء عند اتخاذهم قرار الانفصال باستشارة متخصصين لمعرفة كيفية التعامل مع أبنائهم لحمايتهم من الأثار السلبية لأقصى درجة ممكنة، والأهم هو محاولتهم النظر للأمر بأعين أطفالهم.

المصدر

t.ly/jzuK

الزواج عن حب والزواج التقليدي أيهما يُعمر أطول؟

أغلب الناس في العالم العربي يتزوجون دون حب، زواج كلاسيكي يبني مؤسسة الأسرة، في الغرب يتباين المفهوم، فأغلب الناس يتزوجون من يحبونهم لبناء أسرة.رغم ذلك فإن الأسر في العالم العربي أكثر تماسكا وصمودا أمام مصاعب الحياة.

الزواج رابطة اجتماعية قائمة على اتفاق مصالح الزوجين لبناء مؤسسة الأسرة، وجزء من هذه المؤسسة هو الأطفال، فاذا أنتج الزواج أطفالا نجحت مؤسسة الأسرة، وإذا لم يثمر الزواج، غاب عن المشروع أحد أهم عناصره. وفق هذا المعيار أين نضع علاقة الحب بين الزوج والزوجة، وهل هي من مقومات الزواج الأساسية، أم يمكن أن ينمو الحب بعد الزواج؟

بحث أجراه موقع "ماتش. كوم" ونشرته صحيفة ديلي ميل البريطانية وشمل خمسة آلاف متطوع، كشف أنَ 31 بالمائة من الرجال موضع البحث اعتبروا أنهم مستعدون للزواج من إمرأة "فيها كل المواصفات المطلوبة، رغم عدم وجود علاقة حب بين الجانبين". وهكذا فإنّ ثلث الرجال الغربيين في هذه الدراسة لا يشترطون الحب في علاقة الزواج، ويرون أنّ التراحم والمودة بين الزوجين يمكن أن تحل محله.

وهناك مجموعة من الأسباب قد تؤدي إلى فشل الزيجات التي قامت على الحب، توضحها الأخصائية في علم النفس العلاجي، سوزان بيز غادو في موقع "سايكولوجي تودي"، ومنها أن:

الحب عاطفة متغيرة وليست ثابتة. وأن الحب لا يؤسس قاعدة صلبة لإقامة مؤسسة. إضافة إلى أن الحب هو أبعد ما يكون عما يوصف عاطفيا على لسان الشعراء والمغنين" هو كل ما نحتاجه".

الهيام والإفتتان يمكن أن يزول بمجرد ولادة طفل يجعل الحياة غير ملوّنة وغير رومانسية بين الاثنين، فالأب لا يستطيع النوم بسبب صراخ الطفل، والأم لا تستطيع العناية ببشرتها وشعرها وأظافرها الملونة الطويلة، ولا تستطيع التعطر واستخدام المكياج حرصا على سلامة الرضيع، كما انّ الولادة تؤدي غالبا الى نمو بطنها بشكل لا يناسب مقاييس الرشاقة الرومانسية.

وفي كتابه "تطور بنى الأسرة العربية و الجذور التاريخية و الإجتماعية لقضاياها المعاصرة "، كشف زهير حطب من معهد الإنماء العربي أنّ كثيراً من الزيجات العربية تستمر غالبا على حساب سعادة المرأة والرجل، فهما يفضلان أن تستمر مؤسسة الأسرة لتربية أبنائهما حتى إذا دبّ الخلاف بينهما ووصل الى مستوى القطيعة. كما أنّ مجتمعات عربية كثيرة ترى في الطلاق وصمة عار تلحق بالمرأة، وتجعل منها مخلوقا من الدرجة الثانية بين أقرانها.

وانطلاقا مما سبق يمكن القول أنّ الود قد يبني أسرة، أما الحب الغرامي بين المرأة والرجل فيمكن أن يبني علاقة عاطفية قد تستمر ما عاش العاشقان، ولكنّه ليس شرطا في بناء الأسرة والحفاظ عليها.

t.ly/c5Bs

تم الكتاب بحمد الله