

طلاق معنوی

طلاق به عنوان امدادگرِ ایجادِ زندگیِ ای استثنایی

دبی فورد

سیمین موحد

رضا ناصرانی

ترجمه

نشر پیکان

تهران، ۱۳۸۳

Ford, Debbie

فورد، دبی

طلاق معنوی: طلاق به عنوان امدادگر ایجاد زندگی‌ای استثنایی / دبی فورد؛
ترجمه سیمین موحد، رضا ناصرانی. - تهران: پیکان، ۱۳۸۳.

ISBN 964-328-448-4

۳۵۵ ص.

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

Spiritual divorce: divorce as a catalyst for
an extraordinary Life.

عنوان اصلی:

۱. طلاق - جنبه‌های مذهبی. ۲. زندگی معنوی.

۳. زنان مطلقه - زندگی مذهبی. الف. موحد، سیمین، مترجم. ب. ناصرانی،
رضا، مترجم. ج. عنوان. د. عنوان: طلاق به عنوان امدادگر ایجاد زندگی‌ای استثنایی.

۱۳۸۳

۳۰۶/۸۹

۹ف ۸ط ۶۲۵/۹/ BL

۸۳-۲۳۹۷۸ م

کتابخانه ملی ایران



SPIRITUAL DIVORCE

طلاق معنوی

Divorce as a Catalyst for an Extraordinary life / دبی فورد؛
HarperSanFrancisco, U. S. A, 2001

Debbie Ford

دبی فورد

مترجمان: سیمین موحد - رضا ناصرانی

ویراستار: ارمغان جزایری

آماده‌سازی و اجرا: دایرة تولید نشر پیکان، فهیمه محبی‌زنگنه

حروفچین: مهین ولوی

طراح جلد: ستاره نورونی

لیتوگرافی: بهار

چاپ: چاپخانه زیبا صحافی: پیکان

نوبت چاپ: اول، ۱۳۸۳

تیراژ: ۲۰۰۰

حق چاپ و نشر این اثر برای نشر پیکان محفوظ است.

دفتر نشر: تهران، خ. شهید بهشتی، خ. اندیشه، اندیشه ۳ شرقی، شماره ۱۴

تلفن و دورنگار: ۹-۸۴۴۹۲۳۷

www.paykanpress.com

مرکز بخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۸۷۷۲۰۲۹ ○ ۸۷۷۲۲۶۷ ○ ۸۷۹۴۲۱۸ ○ ۸۷۹۴۲۱۹

فهرست

- مقدمه ۱
پیشگفتار ۷
مرور کلی: لحظه‌ای مقدّس ۱۳

قانون پذیرش

۱. اوضاع همیشه آن‌طور نیست که به نظر می‌آید ۲۹
۲. نظم الهی ۴۵

قانون رها کردن

۳. راه کمترین مقاومت ۶۷
قانون هدایت الهی

۴. شما تنها نیستید ۹۱

قانون مسئولیت

۵. مسئولیت عاطفی ۱۱۳
۶. به خویشتن خود وفادار باش ۱۳۶
۷. آشتی با خودمان ۱۵۶

قانون انتخاب

۸. خود را جای فرد دیگری بگذارید ۱۸۷
۹. هدایای ازدواج ۲۱۴

قانون بخشش

۱۰. راه رسیدن به خدا ۲۴۱

قانون آفرینش

۱۱. اعاده نور الهی وجودتان ۲۶۹
۱۲. زندگی خارق‌العاده ۲۸۵

مقدمه

چیزی به نام طلاق وجود ندارد.

اگر تعریفی را که دست کم در یک فرهنگ لغت جهانی ارائه شده و «طلاق» را جدایی کامل، انفصال تعریف کرده پذیریم، مطلقاً چنین چیزی وجود ندارد.

در جهان هستی جدایی وجود ندارد.

برای بسیاری از ما این می تواند خبری خوب و خبری بد محسوب شود. خبر خوب این است که ما هرگز تنها نیستیم و هرگز هم نمی توانیم تنها باشیم. خبر بد این است که از سر هیچ کس نمی توانیم رها شویم. ما نمی توانیم خود را از کسی جدا کنیم.

در هفت کلمه بگویم: خاتمه دادن به یک رابطه غیر ممکن است.

تنها تغییر رابطه ممکن است.

این احتمالاً مهم ترین درکی است که هر کس هنگام آغاز یک رابطه می تواند از آن برخوردار باشد. هیچ رابطه ای هرگز پایان نمی پذیرد. مسئله این نیست که می خواهیم رابطه داشته باشیم یا نه؛ مسئله این است که چه نوع رابطه ای می خواهیم داشته باشیم.

رابطه ما با دیگری همچنان ادامه می یابد و ادامه می یابد. حتی اگر هرگز

دوباره آن شخص را نبینیم با او رابطه داریم. و ماهیت آن رابطه به طریزی بسیار واقعی بر روزها و اوقات زندگی ما اثر می‌گذارد.

کمتر رابطه‌ای در زندگی بشر وجود دارد که از رابطه موسوم به ازدواج مهم‌تر باشد. به این دلیل، کمتر می‌توان چیزی یافت که از انحلال ازدواج ویران‌کننده‌تر باشد. با این حال انحلالی که ما برای آن مویه می‌کنیم زائیده تخیل ماست. ما تصور می‌کنیم که می‌توان از ازدواج را باطل کرد، اما این توهم است. به محض اینکه این را درک کنیم، به جاده بهبود گام نهاده‌ایم.

به ازدواج نمی‌توان خاتمه داد. می‌توانیم بگوییم که ازدواج خاتمه یافته است، می‌توانیم به یکدیگر بگوییم که پیوند ازدواجمان تمام شد، حتی می‌توانیم کاری کنیم که به طور رسمی از طریق نهادهای مربوطه اعلام شود که ازدواج خاتمه یافته است، اما نمی‌توانیم به ازدواجمان خاتمه دهیم. نمی‌توان به وحدت دو جان خاتمه بخشید. همان‌طور که خواهیم دید، آنچه را خداوند به همدیگر وصل کرده است، هیچ‌کس نمی‌تواند از هم بگسلد.

وقتی آنچه را به یکدیگر پیوسته از هم جدا می‌کنید، بخش جدا شده حاوی بخشی از آن بخش دیگری است که از آن جدا شده است. به بیان دیگر، دو بخش شدن ممکن است، اما بخشی از دیگری نبودن ممکن نیست. دو تخم مرغ را در کاسه‌ای بشکنید و هم بزنید. حالا سعی کنید بار دیگر هر دو را به صورت اول درآورید.

غیر ممکن است.

انسانها مانند تخم مرغهای درون کاسه هستند.

همه ما با هم مخلوط شده‌ایم.

وقتی وارد جریان طلاق می‌شویم، زندگی مان به طرز وحشتناکی مغشوش می‌شود و درهم می‌ریزد. مثل تخم مرغی که از بلندی روی زمین

افتاده، ما نیز ممکن است احساس کنیم که دیگر هرگز به حال اول بر نخواهیم گشت. اما دقیقاً همان وقتی که از پوسته خود بیرون می‌آییم، سرانجام با کل یکی می‌شویم.

این کتاب دربارهٔ کامل بودن و یکی بودن با کل است، آن هم درست زمانی که فکر می‌کردیم جدا شده و شکسته‌ایم. این کتاب دربارهٔ تجربه کردن این نکته است (آن هم درست وقتی که فکر می‌کنیم زندگی مان در حال از هم پاشیدن است) که شاید زندگی ما واقعاً برای نخستین بار در حال به هم پیوستن باشد. این سفری خارق‌العاده از میان ظلمت عشقِ پایان یافته، به سوی انوار عشقی است که هرگز پایان نمی‌پذیرد: عشق به خویشتن و عشق به زندگی — یعنی عشق به خدا.

این کتاب معجزه است. در جایی که اغلب کوری و نومیدی حکمفرماست، نور بصیرت و امید می‌آورد. ما وقتی صدمه می‌بینیم، نمی‌توانیم ببینیم و نمی‌توانیم آواز بخوانیم و نمی‌توانیم با رقص شادمانهٔ زندگی پای بکوبیم. این کتاب دربارهٔ شفای بزرگ‌ترین صدمه‌ای است که زندگی می‌تواند به کسی وارد کند: پایان رؤیا، از دست رفتن عشق. این کتاب دربارهٔ این است که بدانیم عشق هرگز از دست نمی‌رود و اینکه حیات رؤیاهای ما می‌تواند ادامه یابد، اما تنها زمانی که بیدار شویم.

دبی فور^۱ با تقدیم بزرگ‌ترین استعداد خود، یعنی صداقت و صراحت، این معجزه را خلق کرده است. او زنی است که طلاق گرفته. او این درد را تحمل کرده است، و از این درد به عنوان یکی از بزرگ‌ترین ابزارهای آموزندهٔ زندگی خویش استفاده کرده، عمیقاً این تجربه را از سر گذرانده، و با خرد اعصار از آن بیرون آمده است.

او در اینجا این خِرَد را با خوانندگان خود سهیم می‌شود، و اکنون جستجوی ما برای کسب خِرَد بسیار کوتاه‌تر، کم زحمت‌تر، و کم دردتر از آن چیزی است که می‌توانست باشد، زیرا خِرَد دبی فوراً هر چند خِرَد خود ما نیست، همچون فانوسی در شب می‌تواند ما را به خِرَد خودمان رهنمون شود. و این گونه است که به خود می‌آییم.

این شگفتی این کتاب است. این کتاب شما را به خودتان باز می‌گرداند. آنچه ما تصور می‌کنیم در طلاق از دست داده‌ایم، نفس ماست. آنچه از دست داده‌ایم هرگز شخص دیگر نیست. هرگز شریک زندگی مان نیست. واقعاً نیست. آنچه تصور می‌کنیم از دست داده‌ایم، خود نفس ماست. هرچه که درباره خودمان تصور می‌کردیم لگدمال شده است: اینکه دوست داشتنی هستیم، اینکه محبوب هستیم، اینکه بودن با ما زیباست، اینکه ما کسی هستیم که هیچ‌کس هرگز نمی‌خواهد او را ترک کند، اینکه انتخابهای ما خوب و قضاوت‌هایمان درباره مردم عالی است، اینکه می‌توانیم به قلبمان اعتماد کنیم، و اینکه عشق ما، چنانچه به خدا علی‌نثار شود، همیشه پیروز میدان خواهد بود.

ما چیزی است که در جریان طلاق از دست می‌رود، و به این دلیل است که طلاق این چنین صدمه می‌زند.

اکنون دبی فوراً، این پیام‌آور امروزی، این استاد شگفت معاصر، ما را به خودمان باز می‌گرداند و نشان می‌دهد که هرگز آنچه را تصور می‌کنیم از دست داده‌ایم از دست نداده‌ایم، و هرگز نمی‌توانیم از دست بدهیم. آن کسی که واقعاً هستیم، این موجود شگفت را.

دبی با روندی گام به گام و با ذکر نمونه‌هایی از زندگی خودش و تجربه طلاق دیگران، به دقت موضوع را شرح می‌دهد و شگفت‌ترین کاری را که یک معلم می‌تواند بکند، انجام می‌دهد. او امر پیچیده را ساده می‌کند. معما

را آسان می‌کند. غیر ممکن را به ممکن بدل می‌سازد.

من وقتی در زندگی خودم طلاق را تجربه کردم، فکر می‌کردم دیگر غیر ممکن است که دوباره در زندگی شاد باشم. اما اکنون بیش از هر زمان شاد هستم - اگرچه برای رسیدن به اینجای راهی بسیار طولانی‌تر از آنچه تصورش را بکنید پیمودم. چقدر دلم می‌خواست من هم نقشه دبی فورد را داشته‌ام. شما این نقشه را دارید.

و از آنجا که نقشه را دارید، می‌توانید ببینید که چگونه باخت را به پیروزی بدل کنید؛ چگونه هرگز به راستی چیزی از دست نمی‌رود، چگونه هرگز هیچ رابطه‌ای پایان نمی‌پذیرد؛ و چگونه درد و رنج انسان می‌تواند پایان پذیرد.

اینها موهبت‌های کوچکی نیستند. و قدردانی شخصی من از دبی فورد به خاطر اینکه گنجینه خرد حاصل از تجربه خود را با دیگران سهیم شده، عمیق و واقعی است. او به راستی پیام‌آور عشق و نور در لحظاتی است که این دو مورد نیازند.

چه شما کسی باشید که طلاق گرفته‌اید، چه در حال فکر کردن به طلاق باشید، چه زندگی پس از طلاق را سپری کنید، و چه در حال مشورت با کسی باشید که در حال طلاق است، این کتاب تا پایان عمر در خدمت شما خواهد بود.

دبی فورد، خیر و برکت خدا بر تو باد.

نیل دانلد والش^۱

۱. Neat Donald Walsh، نویسنده کتاب بسیار پرفروش گفتگو با خدا. این کتاب با ترجمه خانم نوراندخت تمدن (مالکی) در سه جلد از سوی نشر دایره منتشر شده است. - م.

پیشگفتار

من طی سی و دو سال کار در دادگاههای خانواده، با صدها مورد طلاق مواجه شده‌ام. اگر بتوان جدول شاخص درد و رنجی برای موضوعات حقوقی ابداع کرد، مسائل خانواده در رأس آن قرار می‌گیرد. در میان رویدادهای تکان‌دهنده زندگی، جایگاه طلاق کمی پایین‌تر از مرگ همسر یا فرزند است. بررسیهای انجام شده نشان می‌دهد که صدمه طلاق تنها به زوجین در حال کشمکش محدود نمی‌شود. در مورد کودکانی که تحت تأثیر درد و رنج طلاق والدین خود هستند، اثرات منفی عمیقی ثبت شده است.

مانند هر حرفه دیگری، حقوق خانواده وجه تاریکی نیز دارد. لطیفه‌ای بین ما وکلای رواج دارد که می‌گوید: «وکلائی جرائم جنایی با آدمهای بد سر و کار دارند، وکلای خانواده با آدمهای دیوانه.» هر وکیلی که روی پرونده‌های طلاق کار کرده باشد، می‌تواند ماجراهای تکان‌دهنده‌ای از موکلان خود نقل کند؛ موکلانی که دچار جنون آنی شده‌اند، به شدت گیج و سردرگم شده‌اند، و حتی مرتکب قتل شده‌اند (یکی از موکلان من بعد از اعلام رأی طلاق، اول زنش را کشت و بعد خودکشی کرد). تعجبی ندارد؛ در حرفه‌ای که نارضایتی و نومیدی (به اضافه اعتیاد به الکل، مواد مخدر، و افسردگی حاد) همواره در سطح بالایی است، کارکنان دادگاههای خانواده بیش از همه دچار یأس و

نومیدی می‌شوند. بیشتر ما واقعاً با موکلان خود احساس همدردی و برای آنان دلسوزی می‌کنیم، و سپس دچار یأس و نومیدی می‌شویم، زیرا درد و رنج آنان چنان شدید است که هر چقدر هم تلاش کنیم، کمکی به آنها نمی‌کند.

به رغم این تصویر تیره و تار، امروز من برای همکارانم در حوزه قوانین خانواده و برای موکلان جنگجوییم خبر خوبی دارم! کتاب جدید و خارق‌العاده‌ی دبی فورد سرانجام آنچه را همیشه لازم داشته‌ایم در اختیار ما می‌گذارد: مجموعه‌ای از تمریناتی که فرد طلاق گرفته را قادر می‌سازد کیمیاگر شود، و به طرزی جادوگرانه آه‌ن طلاق را به طلای زندگی غنی و جدیدی بدل سازد. من براساس تجربه‌ی خود با موکلانم، می‌دانم که کتاب طلاق معنوی می‌تواند این‌گونه افراد را به شدت تغییر داده، از قربانی‌ای نومید به فردی قدرتمند بدل سازد؛ فردی که خالق واقعیتی سرشار از امید و امکانات نامحدود شود. اجازه دهید ارزیابی خودم از جوانب معنوی طلاق را با شما در میان بگذارم.

من طی بخش اعظم زندگی حرفه‌ای‌ام این دیدگاه متداول را پذیرفته بودم که طلاق معمولاً فاجعه‌ای ویران‌گر است و بهترین کاری که من می‌توانم برای موکلانم بکنم این است که صدمه‌ی وارده را مهار کنم. اغلب موفق می‌شدم بخش قابل ملاحظه‌ای از داراییهای زندگی مشترک آنها را به آنان بازگردانم و قواعد دلخواهشان برای حضانت فرزندان را برایشان تأمین کنم. با این حال موکلانم اغلب از «پیروزیهای» من به شوق نمی‌آمدند. گیج شده بودم. این را نمی‌فهمیدم که من برای آنچه مشکل قانونی نبود، راه‌حل قانونی ارائه می‌کردم. پس از تعمق بسیار به این نتیجه رسیدم که موکلانم در واقع مشکل رابطه داشتند، درحالی که من سعی می‌کردم با الگوی قانونی آن را حل کنم. در این زمان کم‌کم طرز برخوردی را در رابطه با حقوق خانواده اتخاذ کردم که بیشتر بشردوستانه و کمتر قانون‌مدارانه بود — طرز برخورد و

رفتاری که بیشتر بر بازسازی سالم روابط تمرکز می‌کرد.

به نظرم رسید که شاید اگر پرسشهای متفاوتی مطرح کنیم، بتوانیم به پاسخهای رضایت‌بخش‌تری دست یابیم. چه می‌شد اگر به موکلانم می‌آموختم که طلاق را به جای پایان، به مثابه آغاز زندگی مهیج و جدیدی ببینید که روابط سالم‌تری بر آن حاکم است؟ چه می‌شد اگر از این رابطه «شکست‌خورده» درسهایی آموخته می‌شد که در روابط جدید از آنها استفاده می‌شد و لذا راه را برای کسب موفقیتی بزرگ‌تر باز می‌کرد؟

تعمقات من در مورد این پرسشها سبب شد کم‌کم روی جوانب مثبت طلاق تأکید کنم. موکلانم را قویاً تشویق می‌کردم که برای مقابله با درد و رنج ناشی از طلاق و کشف این حوزه‌های رشد به درمان بپردازند. در واقع اغلب شرکت در کلاسهای درمان را پیش شرط قبول وکالت آنها قرار می‌دادم. به عبارت دیگر، اگر کسی حاضر نبود به درمان بپردازد و با ذهنی باز این پرسشها را مدنظر قرار دهد، من نیز حاضر نبودم وکالت او را برای گرفتن طلاق به عهده بگیرم.

این نگرش مفید واقع شد. تعدادی از موکلانم به لحاظ عاطفی و روانی پیشرفت قابل ملاحظه‌ای کردند. با این حال این روند برای بسیاری از آنها فوق‌العاده دردناک باقی ماند. احساس می‌کردم هنوز کل تصویر را نمی‌بینم. اما به تلاش خود ادامه دادم و سعی کردم راههایی بیابم که درد طلاق را برای موکلانم کمتر کرده، وجه درمانی آن را بیشتر کند. سرانجام دریافتم که «نظریه رابطه» من هنوز با قلب مسئله یک گام بزرگ فاصله دارد. و ناگهان یک روز قضیه برایم روشن شد. طلاق اساساً مشکل قانونی یا مشکل رابطه نیست - طلاق در بنیادی‌ترین سطح خود، مشکلی معنوی است. راه‌حلهای قانونی و راههای بهبود رابطه مهم‌اند، اما نیاز اساسی فرد طلاق گرفته، نیازی معنوی است.

وقتی با این مفهوم بیشتر احساس راحتی کردم، کم‌کم در فعالیت حرفه‌ای‌ام روی معنویت تأکید کردم. کتاب دکتر کری داسی را مطالعه کردم که اثرات عمیقاً شفابخش دعا بر بیماران را به طور مستند ارائه می‌کند. به موکلانم مشق شکرگزاری می‌دادم تا بتوانند موهبت‌های ازدواج و طلاق خود را پیدا کنند. «فهرست شکرگزاری» بخش مهم کار من با موکلانم شد. ارجاع آنها به کلاسهای رشد معنوی و مشاوران معنوی، بخش مهم دیگر کارم شد. ارائه جزوات الهام‌بخش در مورد پذیرش افراد و موقعیتهای زندگی به موکلان، امری عادی شد. سرانجام توانستم موکلانی را ببینم که دوره‌های تعالی و فرارفتن از آگاهی معمول را تجربه می‌کردند.

این نگرش برای موکلانم فوق‌العاده سودمند بود، اما کارم بی‌برنامه بود و با هیچ الگوی سازمان‌یافته‌ای ارائه نمی‌شد. نیاز به چیزی مکتوب را که به ارائه اصول و تمریناتی بپردازد که در حال تجربه‌شان بودم، احساس می‌کردم. متأسفانه نه وقت این کار را داشتم و نه توانایی‌اش را. اما می‌دیدم که از اتخاذ این نگرش در رابطه با موکلانم به صورت انفرادی بیشتر لذت می‌برم و همچنان در آرزوی چیزی بودم که امتیازات نگرش معنوی را به تمام زوج‌هایی که از یکدیگر طلاق گرفته‌اند ارائه کند. کتاب فوق‌العاده مهم دبی فورد دقیقاً همان کاری را می‌کند که آرزویش را داشتم.

دبی فورد با مفاهیم مجرد با ما سخن نمی‌گوید. او به تلخی از تجربه طلاق خود و دلشکستگی‌اش می‌نویسد - چیزی که بیش از هر چیز از آن می‌ترسید، زیرا اثرات وحشتناک طلاق والدین خود را تجربه کرده بود. اما دبی پس از فروپاشی اولیه توانست راهی بیابد تا رشد معنوی خود را به حد اعلای رسانده، با استفاده از طلاق خود به عنوان عاملی امدادگر، به زندگی خارق‌العاده‌ای دست یابد. روایت او از تجربیاتش قدرت و انسجام نگرش بی‌همتای او را به طرز زیبایی به تصویر می‌کشد. البته حقایق جهانشمولی که او به کار می‌گیرد

جدید نیست. هزاران کتاب در ستایش قدرت پذیرش، تسلیم، هدایت الهی، بخشش، قدردانی، و غیره نوشته شده است. اما شیوه او در دسته‌بندی و تنظیم این اصول عام برای استفاده در امر طلاق، خلاق و انقلابی است.

من مطالعه این کتاب را به تمام کسانی که طلاق گرفته‌اند توصیه می‌کنم. دوست دارم نسخه‌های این کتاب را در اتاق انتظار تمام وکلای خانواده و فعالان حوزه حقوق خانواده مشاهده کنم. همچنین امیدوارم که روزی خواندن کتاب طلاق معنوی جزو متون مطالعاتی لازم در مشاوره پیش از ازدواج باشد. بسیاری از زوجها به خاطر ترس از طلاق تصمیمات خود ویرانگری می‌گیرند. اگر بتوان به طلاق به عنوان چیزی نگریست که در صورت امکان باید از آن اجتناب کرد، اما در عین حال تجربه‌ای به شمار آید که در صورت وقوع حاوی بزرگ‌ترین برکات است، بسیاری از زن و شوهرها شهامت و قدرت بیشتری برای اتخاذ تصمیمات سالم‌تر خواهند داشت.

این پیشگفتار را همان‌طور خاتمه می‌دهم که آغاز کردم. با حرفه قانون. کتاب دبی فورد اثری است مبتنی بر خرد، شهامت، و خودافشاگری شجاعانه. ما وکلای نگرش او بسیار می‌توانیم بیاموزیم. نهایت آرزوی من در رابطه با حقوق خانواده، مشاهده فعالیت وکلایی است که در زمینه مفاهیم طلاق معنوی آموزش دیده‌اند، و به راحتی می‌توانند این تمرینات را به موکلان خود توصیه کنند. در این جهان جدید و جسور قوانین خانواده، دبی فورد فردی پیشتاز، بصیر، و دورنگر شناخته خواهد شد.

جان وی. مک‌شین^۱

دالاس، تگزاس

۶ ژوئیه ۲۰۰۰