الطلاق العاطفي

تعريفه - أسبابه - الوقاية منه

تأليف

د. سليمان بن سلمان عابد اللقماني

بسم الله الرحمن الرحيم

بسم الله الرحمن الرحيم

مُقدمة

الحمد لله الذي خلق الزوجين وجعل بينهم مودة ورحمة، والصلاة والسلام على خير من عَبَد ربه، وأناب لخالقه، صلى الله عليه وعلى آله وأصحابه، وبعد:

فإن الحياة الزوجية، حياة يحتاجها كل من الرجل والمرأة؛ لما فيها من الراحة والاستقرار النفسي، وقد تعتري هذه الحياة بعض المكدرات التي تشوبها فتضعفها أو تزيلها، ومن هذه المكدرات ما يعرف بـ«الطلاق العاطفي» الذي يغزو هذه الحياة فربما قضى عليها وأزالها، فالعاطفة لها شأن كبير في الحياة الزوجية في الإسلام، والعيش مع الانفصال العاطفي هو أشبه بالموات أو الفراق، ولئن كان الإنسان روحًا وجسداً، فإن انفصال الروح يأذن بانفصال الجسد، وفي هذا الكتاب سنتحدث عن «الطلاق العاطفي، تعريفه -وأسبابه -ووسائل الوقاية منه-» سائلاً المولى عَزَّوَجَلَّ أن يتقبل هذا العمل خالصًا لوجهه الكريم.

كتبه

د. سليمان بن سلمان عابد اللقماني

حرر مساء الأحد ١٤٤٢/١٢/١هـ

❋❋❋

المطلب الأول

تعريف الطلاق العاطفي

يمكن تعريف الطلاق العاطفي بأنه :

«حالة غياب المشاعر والعواطف من الحياة الزوجية، فيعيشان في مكان واحد، وتحت سقفٍ واحدٍ، وكأنهما غريبين عن بعضهما، وهما مضطران إلى ذلك، إما حفاظًا على شكل الأسرة أمام المجتمع الذي يستنكر الطلاق الفعلي عادة، أو حفاظًا على الأولاد من الضياع».

وقيل هو: «توقف العلاقة العاطفية بين الأزواج، ما يؤدي إلى ضعف التواصل العاطفي، وتعطل في لغة المشاعر، وضعف التعبير عن الحاجات والرغبات النفسية والحسية بين الزوجين».

والطلاق العاطفي يُعدُّ أكثر أنواع الطلاق خطورة، وأشدها ألمًا، كون الشريكين يعيشان تحت سقف واحد، لكنهما «مطلقان» من دون شهود، وهو أزمة اجتماعية أسرية غير عادية بسبب حجبها عن العامة، وجعلها قضية ثنائية لا تتعدى أحاسيس الأزواج، فهما من يتعايشان معها في صمت رهيب و ألم شديد والتي قد تنتهي بالطلاق في أغلب الأحيان.

❊❊❊

المطلب الثاني

أسباب الطلاق العاطفي

إذا أراد الإنسان أن يبحث عن أسباب الطلاق العاطفي فإنه يمكن أن يتوصل إلى مجموعة من الأسباب وهي كالتالي:

١. تراكم الضغوط النفسية والاجتماعية وغيرها، فيمر الزوجين بفترات نفور بسبب عدم الوعي في كيفية التعامل مع هذه الضغوط.

٢. الملل الزوجي، وانعدام النقاش بين الزوجين بأسلوب حضاري أثناء الحوار؛ مما يتسبب في حدوث المشاكل من أصغر الأمور.

٣. أن تكون لدى أحدهما نظرة سلبية ولديه من الاحباطات ما يجعله يفقد الدافع لتغيير حياته إلى الأفضل.

٤. عدم الصراحة والوضوح بين الزوجين، وانعدام لغة الحوار بينهما.

٥. إساءة تحديد الأولويات، وذلك بتفضيل الآخرين على شريك الحياة، ويعد هذا من أهم أسباب الطلاق العاطفي، كأن يفضل الزوج عمله وأهله وأقاربه وأصحابه على زوجته، أو أن تفضل الزوجة عملها وأولادها وأهلها وصديقاتها على الزوج، مما يشعر الطرف الآخر بعدم الأهمية.

٦. العمل الجاد على التقليل من أهمية الآخر، بالقول أو الفعل، سواءً أمام الناس أو الأولاد، مما يسبب الإهانة.

٧. بُخل الرجل على زوجته، سواء ماديًا أو عاطفيًا أو في منحها الوقت الكافي لإرضاء حاجاتها ورغباتها.

٨. اعتبار أحد الأطراف نفسه الأفضل، فيتعالى على الطرف الآخر، ويشعره بالنقص.

٩. تمادي أحد أطراف العلاقة بالكذب على الطرف الآخر؛ ليكتشف أحدهما أنه واقع تحت خديعة الطرف الآخر، وأنه خائن للعشرة وكاذب.

١٠. البرود الجنسي، أو تحول العلاقة الجنسية إلى روتين أو واجب يقوم به أحدهم.

١١. فقدان كلمات الحب والعواطف التي تثري المحبة والود بين الزوجين، وهو ما يسمى بجفاء المشاعر أو فقر المشاعر مما يفقد الحياه الزوجية روح الود والعطف والرحمة، فيحصل بذلك ما يسمى بالطلاق العاطفي.

١٢. أنانية أحد الأطراف، حيث ينظر الزوج أو الزوجة إلى حقوقه ومتطلباته فقط، وينسى الطرف الآخر وحاجاته ومتطلباته.

١٣. الضغوطات المادية التي يتعرض لها الزوجان في حياتهما أحد أهم أسباب الانفصال العاطفي، بسبب حجم الضغط الذي يتعرضان له، فتجدهما منغمسين في تأمين مستلزمات البيت والأولاد، مبتعدين شيئًا فشيئًا عن كل ما يؤجج العاطفة، دون انتباه منهما.

١٤. عزوف الرجل عن المبيت مع زوجته على فراش واحد، وكذلك انشغال المرأة عن المبيت مع زوجها على فراش واحد.

❋❋❋

الوقاية من الطلاق العاطفي أو الانفصال العاطفي

حين نستنطق القرآن الكريم في آيات الزواج يكاد ينطق بإقامة الحياة الزوجية على الحب والعاطفة، وعلى الاحترام المتبادل بين الزوجين؛ ليفضي كل منهما إلى الآخر بمشاعره وأحاسيسه ووجدانه في جو من النظافة النفسية، ولتتغذى الأرواح بكل الحب الذي يثاب عليه الزوجان، ومن ذلك قول الله تعالى: ﴿وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓا۟ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾[1].

فالقرآن يشير إلى بناء الأسرة على السكن والمودة والرحمة، وكلها معانٍ تدخل في دائرة العاطفة والحب، وتكرر هذا المعنى في آية أخرى، حيث قال الله تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ ٱتَّقُوا۟ رَبَّكُمُ ٱلَّذِى خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وَٰحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَآءً﴾[2].

فليس هناك ألفة بين اثنين كألفة الزوجين، ولذا جعلها الله تعالى آيةً من آياته التي يجب أن يتدبر فيها.

قال الإمام ابن كثير: (لو أنه تعالى جعل بني آدم كلهم ذكوراً، وجعل إناثهم من جنس آخر من غيرهم، إما من جان أو حيوان لما حصل هذا الائتلاف بينهم وبين الأزواج، بل كانت تحصل نفرة لو كانت الأزواج من غير الجنس، ثم من تمام رحمته ببني آدم أن جعل أزواجهم من جنسهم، وجعل بينهم وبينهن مودة، وهي: المحبة والرحمة والرأفة، فإن الرجل يمسك المرأة إما لمحبته لها أو لرحمة

(١) [سورة الروم: آية ٢١].

(٢) [سورة النساء: آية ١].

بهـا بـأن يكون لها منه ولد أو محتاجة إليه في الإنفـاق أو للألفة بينهما، وغير ذلك ﴿وَهُوَ ٱلَّذِى مَدَّ ٱلْأَرْضَ وَجَعَلَ فِيهَا رَوَٰسِىَ وَأَنْهَٰرًا ۖ وَمِن كُلِّ ٱلثَّمَرَٰتِ جَعَلَ فِيهَا زَوْجَيْنِ ٱثْنَيْنِ ۖ يُغْشِى ٱلَّيْلَ ٱلنَّهَارَ ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٣﴾﴾[1]). انتهى[2].

وقيل معنى المودة والرحمة: عطف قلوبهم بعضهم على بعض.

وقال ابن عباس رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: (قال: المودة: حب الرجل امرأته، والرحمة: رحمته إياها أن يصيبها بسـوء، والعاطفة تأتي من خلال الارتياح النفسـي لكل من الرجل والمـرأة، ولذا أباح الشارع الحكيم النظر إلى المخطوبة قبل خطبتها، ويعلو شأن النظـر في الشريعة حين يرفض الرسول صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أن يتزوج رجل امرأة دون أن يراها ولا أن يتأكد من نفسه الأنس بها).

وعـن المغيرة بن شـعبة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أنه خطب امرأة، فقـال النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «انظـر إليها، فإنه أحرى أن يؤدم بينكما»[3]. وذلـك أن النظر أولى رسائل القبول بين الرجل والمرأة.

❋❋❋

(١) [سورة الرعد: آية ٣].

(٢) تفسير القران العظيم، لابن كثير، ١/ ٧٨.

(٣) رواه الترمذي، كتاب النكاح، باب ما جاء في النظر إلى المخطوبة، برقم (١٠٨٧)، وصححه الألباني في السلسلة الصحيحة برقم (٩٦).

ومن أهم أسباب الوقاية من الطلاق العاطفي

١) إظهار الحب من حينٍ لآخر بالعبارات الجميلة بالهدايا الدورية: فقد كان الرسول صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يظهر هذا الحب لأزواجه، في كثير من أحاديثه ومواقفه صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فمن ذلك:

عن عائشة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا زوج النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قالت: قال رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «**يا عائش هذا جبريل يقرئك السلام**» قلت: وعَلَيْهِ السَّلَامُ ورحمة الله، قالت: وهو يرى ما لا نرى[(١)].

فهذا النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يرخم اسم عايشة تدليلا لها رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا ولا شك أن في هذا تعبير للحب والمودة وتجديداً للعواطف بين الزوجين.

ولم يقتصر هذا الترخيم على مناسبة واحدة، بل يتجدد في مناسبات كثيرة وذلك لزيادة روابط المحبة، وتقوية للعواطف بين الزوجين، ومن ذلك عن عائشةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قالتْ: إنَّ أولَ سورةٍ تَعلمتُها مِن القرآنِ (طه)، فكنتُ إذا قلتُ ﴿طه ۝١ مَآ أَنزَلۡنَا عَلَيۡكَ ٱلۡقُرۡءَانَ لِتَشۡقَىٰٓ ۝٢﴾[(٢)]، قالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «**لا شَقيتِ يا عايشُ**»[(٣)].

بل يصرح الرسول صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بحبه لنسائه على ملأ من الصحابة، فعن عمرو بن العاص رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أن النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، بعثه على جيش ذات السلاسل، فأتيته فقلت: أي الناس أحب إليك؟ قال: «**عائشة**»، فقلت: من الرجال؟ فقال:

---

(١) رواه البخاري، كتاب أصحاب رسول صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، باب فضل عائشة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا، برقم (٣٧٦٨).

(٢) سورة طه: الآية ١-٢.

(٣) أخرجه ابن عساكر (١٨/ ١٢١، ٦٣/ ٤٠٤) من طريق المخلص به.

«**أبوها**»، قلت: ثم من؟ قال: «**ثم عمر بن الخطاب**» فعد رجالاً[(١)].

ولقد كان النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قدوة في إثراء مظاهر الحب بين الزوجين، فقد كان يلاعب عائشة، بل ويترك لها أحياناً لعباً تلعب بها؛ مراعاة لسنها، بل لما قام الأحباش في المسجد يلعبون وقفت عائشة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا خلفه لتشاهدهم، فلما ملت استأذنت الرسول صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قالت عائشة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا: «**رأيت النبي** صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ **يسترني بردائه، وأنا أنظر إلى الحبشة يلعبون في المسجد، حتى أكون أنا التي أسأم**»، فاقدروا قدر الجارية الحديثة السن، الحريصة على اللهو[(٢)].

وكانت إذا شربت من الإناء، أمسكه ووضع فمه في موضع فمها وشرب، بل كان يمسك العظم الذي به اللحم بعد أن تأكل عائشة، فيضع فمه في موضع فمها، قالت عائشة: «**كنت أشرب وأنا حائض، ثم أناوله النبي** صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ **فيضع فاه على موضع في، فيشرب، وأتعرق العرق وأنا حائض، ثم أناوله النبي** صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ **فيضع فاه على موضع في**»[(٣)].

بل ثبت عنه صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أنه كان يجري مسابقة بينه وبين عائشة أكثر من مرة، فسبقته أول مرة، ثم سبقها في مرة أخرى، فداعبها قائلاً: «**هذه بتلك**». وهذا مما يثري الحب والود والعاطفة، قالت عَائِشَةَ: خَرَجْتُ مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي بَعْضِ أَسْفَارِهِ وَأَنَا جَارِيَةٌ لَمْ أَحْمِلِ اللَّحْمَ وَلَمْ أَبْدُنْ، فَقَالَ لِلنَّاسِ: «**تَقَدَّمُوا**»

---

(١) متفق عليه: رواه البخاري، كتاب أصحاب النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، باب قول النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «لو كنت متخذا خليلا»، برقم (٣٦٦٢)، رواه مسلم، كتاب فضائل الصحابة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ، باب من فضائل أبي بكر الصديق رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، برقم (٢٣٨٤).

(٢) رواه البخاري، كتاب النكاح، باب نظر المرأة إلى الحبش ونحوهم من غير ريبة، برقم (٥٢٣٦).

(٣) رواه مسلم، كتاب الحيض، باب جواز غسل الحائض رأس زوجها وترجيله وطهارة سؤرها والاتكاء في حجرها وقراءة القرآن فيه، برقم (٣٠٠).

فَتَقَدَّمُوا، ثُمَّ قَالَ لِي: «تَعَالَيْ حَتَّى أُسَابِقَكِ» فَسَابَقْتُهُ فَسَبَقْتُهُ فَسَكَتَ عَنِّي، حَتَّى إِذَا حَمَلْتُ اللَّحْمَ وَبَدُنْتُ وَنَسِيتُ خَرَجْتُ مَعَهُ فِي بَعْضِ أَسْفَارِهِ، فَقَالَ لِلنَّاسِ: «تَقَدَّمُوا» فَتَقَدَّمُوا، ثُمَّ قَالَ: «تَعَالَيْ حَتَّى أُسَابِقَكِ» فَسَابَقْتُهُ فَسَبَقَنِي فَجَعَلَ يَضْحَكُ وَهُوَ يَقُولُ: «هَذِهِ بِتِلْكَ».(١)

فتكرار المسابقة يدل على تكرار كل ما يقوى الحب ويثري العواطف بين الزوجين وتجديد الود والمحبة.

٢) **المبيت مع الزوجة على فراش واحدٍ:** فعزوف الرجل عن المبيت مع زوجته في فراش واحد، وكذلك انشغال الزوجة عن المبيت مع زوجها على فراش واحد، من أعظم أسباب الطلاق العاطفي، ولنا في رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أسوة حسنة، قالت عائشة: «**كان رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يتكئ في حجري وأنا حائض، فيقرأ القرآن**»(٢).

٣) **تقبيل الزوجة من وقت لآخر،** فانظر لرسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لم يترك تقبيل امراته حتى وهو صائم؛ لأن تبادل القبلات بين الزوجين يقوي أواصر المحبة ويثري أواصر العواطف، قالت عائشة: كان رسولُ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يقبِّل وهو صائِمٌ، ويُباشِرُ وهو صائِمٌ، ولكنَّه كان أملكَ لإرْبِهِ(٣).

---

(١) رواه أحمد في مسنده، برقم (٢٦٩١٨)، وصححه الألباني في السلسلة الصحيحة (١٣١) وفي الإرواء (١٥٠٢)، الآداب (٢٧٦)، المشكاة (٣٢٥١).

(٢) رواه مسلم، كتاب الحيض، باب جواز غسل الحائض رأس زوجها وترجيله وطهارة سؤرها والاتكاء في حجرها وقراءة القرآن فيه، برقم ٣٠١

(٣) رواه أبو داود، كتاب الصيام، باب القُبلة للصائم، برقم (٢٣٨٢) وصححه الألباني في الصحيحة (٢١٩، ٢٢٠، ٢٢١)، الإرواء (٩٣٤).

٤) **على الزوجين أن يهتما بأنفسهما من حيث التثقيف والتوعية** بالطرق التي تساعد على الانسجام العاطفي الدائم الذي يساعد على الحب والمودة.

٥) **على الزوجين إيجاد جوٍّ من التجديد؛** لكسر الرتابة والروتين العاطفي، وذلك بالبحث عن أساليب وطرق تساعد على إشباع العواطف.

٦) **على الزوجين أن يغذيا مشاعرهما بالكلمات العاطفية، واللمسات الرومانسية** التي تقضي على الجفاف العاطفي والروتين الممل.

٧) **البعد عن المقارنة من خلال المشاهدات المباشرة وغير المباشرة من خلال المواقع،** فالمقارنة سبب للجفاء العاطفي وفقر المشاعر التي تقود إلى الطلاق العاطفي.

٨) **التغاضي عن بعض الأخطاء،** ومحاولة التركيز على كيفية تجنب وقوعها؛ لتفادي المشكلات الزوجية.

❊❊❊

آثار الطلاق العاطفي

يعد الطلاق العاطفي من أوضح العلامات التي تشير الى انتهاء صلاحية الزواج بين الطرفين طالما لم يشرعا في علاجه، وهو بلا شك في هذه الحالة يعد الحلقة الأخيرة في سلسلة الحياة الزوجية التي قد تنتهي بالطلاق الفعلي، إلا أن البعض يفضل تحمّل معاناته وآلامه، إما حفاظاً على الأبناء من الضياع أو حفاظاً على الشكل الخارجي للعائلة في المجتمع؛ لأن المجتمع يستنكر الطلاق عادةً.

والطلاق العاطفي لا تقل آثاره السلبية عن الطلاق الفعلي، بل قد تكون أشد في أحيان كثيرة، فأما بالنسبة للزوجين فهو ينتزع من قلبيهما الحب والود لبعضهما، ويجردهما من الاهتمام ببعضهما، وأي حياةٍ هي تلك التي تخلو من الحب وتتجرد من الاهتمام؟

إنها ظاهراً حياة وأما باطنها فالجحيم عينه؛ لأنها تولد مشاعر الإحباط والحزن فضلاً عن الفراغ العاطفي، وكل ذلك يتصل اتصالاً وثيقاً على المدى البعيد بحالات الاكتئاب والقلق والاضطرابات في الصحة النفسية والجسمية على حد سواء، بالإضافة إلى أنه يُضيّع فرصتهما في بدء حياة جديدة من خلال زواج آخر قد يجدان فيه ما يفتقدانه من دفء وأمان وحب وحنان.

وعلى الرغم من أن الطلاق العاطفي يترك آثاره السلبية على الطرفين إلا أنه يكون على الزوجة أشد وأصعب؛ لأنها الأكثر حاجة إلى العاطفة والاهتمام من جهة، ومن جهة أخرى لأن الزوج بإمكانه أن يعوض ما قد يفتقده في حياته الزوجية هذه في حياة زوجية أخرى، وأما الزوجة فليس لها ذلك، ولذا يمكن اعتبار الطلاق العاطفي من أهم الاسباب التي تدفع الزوجة إلى الخيانة -والعياذ

بالله- وإن كان ليس مبررا لها.

وأما بالنسبة للأبناء، فهم الخاسر الأكبر، إذ تتمزق زهرة طفولتهما بأشواك هذا الداء العضال حيث يغرس أنيابه ومخالبه في جسد أسرتهم، فيحيلها إلى أسرة آسرة للطفولة مصادِرة لأحلامهم الجميلة قاتلة لسعادتهم، حيث أن الوالدان لا يلتفتان سوى إلى الاحتياجات اليومية للأسرة، غير مكترثين لمشاعر الأبناء مما ينعكس ذلك على مرحلة المراهقة في صورة انحراف؛ بحثًا عن الحنان الذي يفتقدونه داخل الأسرة، فضلاً عن حالة القلق التي تلازمهم لسوء العلاقات بين والديهما وتوترها والتي قد تصل أحيانا إلى السُباب والضرب؛ ولذا فإن أغلب الأبناء في حالة الطلاق العاطفي يعانون من الاكتئاب، وعدم القدرة على مواجهة الحياة، فضلاً عن انطباع صورة سلبية مشوّهة للزواج في أذهانهم.

وقد يتصور الزوجان أنهما إنْ نجحا في إخفاء الطلاق العاطفي عن الأبناء فسيجنبونهم آثاره السلبية إلا أنه تصور عارٍ عن الصحة إذ إن الأبناء سيستشعرون حتمًا الطاقة السلبية المشحونة بين الأبوين.

وصلى الله وسلم على نبينا محمد، وعلى آله وصحبة وسلم.

❊❊❊