



تحمل، طلاق یا مشاوره؟

من و تو می‌توانیم کنار هم باشیم

■ اکرم آشتیانی *

هر روز که می‌گذرد تعداد بیشتری از افراد سال‌ها یا تا آخر عمر به صورت مجزرد زندگی می‌کنند. بسیاری از آنها افرادی هستند که متار که کرده‌اند و دست به از دواج مجدد نزده‌اند یا! اینکه هرگز از دواج نکرده‌اند. در برخی موارد این پدیده امری غیر اختیاری است. در این بین بسیاری از افراد

■ راه سوم، مشاوره

عوامل بسیاری هستند که می‌توانند بر پیکره ازدواج تأثیرگذار باشند از جمله این عوامل می‌توان به مشکلات مالی، بیرون نبودن یکی از همسران یا هر دو از کانون گرم خانواده، حسادت داشتن به زندگی دیگران و مهارت‌های ضعیف در کنترل کردن مشکلات به وجود آمده و... اشاره کرد. اما هستند عوامل مثبت و پایداری که می‌توانند بر اسکلت یک خانواده تأثیرگذار باشند، آن عوامل از این قرار هستند: امنیت مالی و اقتصادی در خانواده، روابط خوب بین زوجین، شناخت دقیق همسران یا یکدیگر، ارتباط و تبادل نظرات خوب و بجا و مهارت‌های قوی در حل مشکلات به وجود آمده.

در زمان‌های قدیم زوجین در سخت‌ترین شرایط همدیگر را تحمل و در صورت بروز مشکل یک عمر با سختی کنار هم زندگی می‌کردند، اما امروزه تنها راه‌حلی که به اذهان خطور می‌کند طلاق است. در چند سال اخیر روانشناسان راه‌حل سومی را هم ارائه داده‌اند که می‌تواند تا حدودی برای برطرف ساختن مشکلات بعضی از زندگی‌ها کارساز باشد و آن چیزی نیست جز مشاوره قبل و حتی بعد از ازدواج است. این راه‌حل نه تنها می‌تواند بسیاری از مشکلات را حل کند بلکه امکان حفظ ازدواج و در طول راه کوشش برای هر بهتر زندگی کردن را برای زوجین فراهم می‌سازد.

ماهیت مشاوره‌های ازدواج کوشش برای کسب و به دست آوردن اهداف مثبت و دوری کردن و اجتناب از مشکلات و مسائل مسئله‌دار است. گاهی دیده شده است که یک ازدواج مسئله‌دار و پر دردسر توانسته است بر روح و روان همسر تأثیر بگذارد و او را از زندگی زده سازد اما یک مشاوره بجا و با افراد خیره هم توانسته است این ازدواج مسئله‌دار را ختم به خیر سازد. وقتی که زوج‌ها در پی این هستند که با یک روانشناس و مشاور مشورت کنند، هدفشان این است

هستند که هم از سنن باروری می‌گذرند و هم از سن شادایی و طراوت. ازدواج و تشکیل دادن خانه و خانواده، نقش مهمی در تزکیه نفس وبقای جامعه دارد و تلاش زن و مرد در جهت حفظ آن می‌تواند زمینه‌ساز سلامت جامعه باشد چرا که ازدواج صحیح و عاقلانه می‌تواند سده را خیلی از بی‌بند و باری‌ها شود و جلوی فساد را در جامعه بگیرد و در

مشکلات خود را در زندگی به حداقل برسانند و به چیزهای مثبتی که در زندگی برایشان اهمیت دارند فکر کنند، پس باید بدانیم که مشاوره ناشوپی در پی کاهش تجارب منفی ازدواج است.

■ هر یک از زوجین در مشکلات سهیم هستند

شاید اولسین و مهم‌ترین کار کرد و خصیصه در مشاوره‌های ناشوویی این است که با هر یک از زوجین به صورت یک واحد برخورد می‌شود، یعنی اینکه با هر کدام در حد و حدود خودشان صحبت می‌شود و از انتظاراتی که در زندگی از آنان می‌رود، سخن به میان می‌آید.

کانون توجه درمان به جای اینکه معطوف به یک نفر باشد که باعث و بانی مشکلات به وجود آمده است، مبتنی به هر دوی آنهاست چراکه در زندگی، زن و مرد با هم زندگی را می‌چرخاند و مسائل را به وجود می‌آوردند. در اکثر زندگی‌ها دیده شده است که وقتی زن و مرد نزد روانشناس یا مشاور می‌آیند، یکی از طرفین را مقصر می‌دانند یا بهتر است بگوییم همدیگر را مقصر و مسبب این گرفتاری‌ها و بدبختی‌ها می‌دانند اما نخستین و مهم‌ترین وظیفه ما این است که به هر کدام آنها از یک دید نگاه کنیم و ببینیم هر کدامشان چقدر و تا چه اندازه در به وجود آمدن این مشکل نقش داشته‌اند. باید به آنها خاطر نشان ساخت تا ببینند تا چه حد و چگونه رفتارشان بر این مشکل تأثیرگذار بوده است.

■ به من هم گوش بده

مرحله دوم کار ما مشاوران این است که به هر کدام از طرفین کمک کنیم تا نقطه نظر طرف مقابل را در نظر بگیرند و علاقق و بد آمدن‌های او را بیشتر درک کنند. در این مرحله است که مهارت بیشتر و بهتر گوش دادن در بین زوجین برقرار می‌شود. بیشتر مشکلاتی که زوجین برای خود به وجود می‌آوردند ناشی از این است که حرف همدیگر را یا نمی‌فهمند

نگاه

طلاق فقط در دفتر خانه ثبت نمی‌شود

غریبه‌هایی زیر یک سقف



زوج‌هاست، چراکه وقتی عشق و عاطفه در بینشان وجود نداشته باشد، ناخودآگاه حرمت خیلی چیزها در بینشان از میان می‌رود و برای هم احترام قائل نیستند. چنین وضعیتی در خانواده اثرات منفی ناگواری روی فرزندان خواهد داشت؛ غریبه‌هایی که زیر یک سقف بدون شراکت عاطفی به سختی زندگی می‌کنند.

یا گوش نمی‌کنند. نفهمیدن هم ناشی از خوب گوش ندادن است. همیشه دیده شده است که در جر و بحث‌ها زن و مرد مرتب حرف خود را می‌زنند، اما اگر کند خیلی از مشکلات ناخودآگاه حل خواهد شد، البته این به این معنا نیست که همیشه زن یا مرد فقط سکوت را پیشه سازند که بقیه فکر کنند مقصر اصلی فرد ساکت است.

در بعضی موارد دیده شده است که فرزندان هم در این ماجرا رخنه کرده‌اند و وقتی پای آنها به میان می‌آید دیگر نمی‌شود مشکل را فقط دعوی زن و شوهری نماید. در اینجا باید از خانواده‌درمانی بهره برد تا بتوان معضل را حل و فصل کرد.

■ نوع برخورد زوجین با بحران

بین دو نفر همیشه و در همه‌وقت احتمال اختلاف‌نظر



شاید اولین و مهم‌ترین کار کرد و خصیصه در مشاوره‌های ناشوویی این است که با هر یک از زوجین به صورت یک واحد برخورد می‌شود، یعنی اینکه با هر کدام در حد و حدود خودشان صحبت می‌شود و از انتظاراتی که در زندگی از آنان می‌رود، سخن به میان می‌آید.
کانون توجه درمان به جای اینکه معطوف به یک نفر باشد که باعث و بانی مشکلات به وجود آمده است، مبتنی به هر دوی آنهاست چراکه در زندگی، زن و مرد با هم زندگی را می‌چرخاند و مسائل را به وجود می‌آوردند

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک انتخاب

ملاک‌های ماندگار برای زندگی مشترک

عشق‌های رنگی یک روز رنگ می‌بازد

معاشرت نیست و همیشه در جمع دوستانش خجل‌زده می‌شود، البته برعکس این موضوع هم دیده شده است اما خیلی کمتر، چرا که آقایان به خاطر داشتن شغل که در بیرون از خانه هستند ناچارند با دیگران معاشرت داشته باشند. اگر هم شخصیت درون‌گرای داریم در زندگی ناشوویی برون‌گرا بودن تا حدی لازم است.

■ **نیازهای عاطفی، روحی و روانی** یکدیگر را درک کنیم

خانواده مهم‌ترین مکانی است که نه تنها می‌توان در آن هر شأن و مقامی را حفظ کرد بلکه می‌توان در کنار آن محبت و ایثار و از خودگذشتگی را در بین افراد الگو قرار داد. شاید یکی از والدین به لحاظ شأن و مقام اجتماعی که در جامعه دارد در بالاترین سطح احترام و ادب باشد، اما بهتر است وقتی در کانون خانواده قرار می‌گیرد آنقدر با محبت و ملامتت برخورد کند که افراد خانواده متوجه این اختلاف سطح نشوند. سبک زندگی خانواده طرفین نقش مهمی در ماندن یا نماندن دارد، مثلاً دختر و پسری که در دوران طفولیت خود در یک خانواده زن‌سالار یا مردسالار مطلق بزرگ می‌شوند در زندگی آینده خود دچار مشکلات و معضلاتی می‌شوند چرا که همیشه در خانه، فقط پدر یا فقط مادر حرف خود را به کرسی نشاندہ است و این فرزند در زندگی و محبت کاملی بین زوجین نیست، اما هیچ‌گاه هم نمی‌توان این‌علاقه را صددرصد به بعد از ازدواج موکول کرد. همه می‌دانیم که در انتخاب یک همسر ایده‌آل باید نکاتی را اعم از تناسب داشتن عوامل فرهنگی، شخصیتی، اقتصادی و خانوادگی مدنظر داشته باشیم. تا هنگامی که این‌عوامل را در ازدواج رعایت نکنیم نمی‌توانیم یک ازدواج خوب و سالم را با پرهیزی کنیم. توجه به برخی موارد قبل و بعد از ازدواج به ما برای ادامه زندگی مشترک در فضای تفاهم کمک می‌کند.

■ ■ ■

■ **تفاوت‌های فردی یکدیگر را ببذبریم**

بی‌شک در جهان نمی‌توان حتی دو نفر را پیدا کرد که از هر نظر مثل هم باشند و شبیه



یک ازدواج موفق داشته باشد. هر شخصی با خصوصیات منحصر به‌فرد خودش که در آن موقعیت زمانی برایش فراهم است رشد و نمو پیدا می‌کند و از آینده‌ای خیلی دورتر به‌گدشته‌ای خیلی دور تر چیزی متوجه نمی‌شود. مراعاتی داشته‌ایم که تفاوت سنی آنها حدود ۱۰ سال یا شاید بیشتر بوده است که می‌تواند مشکلات عدیده‌ای را برای آنها رقم بزند، شاید در گذشته این تفاوت‌ها زیاد به چشم نمی‌آمد، اما امروزه این گونه اختلافات در تمام مشکلات نقش داشته باشد.

■ **صورت نیکو یا سیرت نیکو؟**

ملاک‌ها و معیارهای دیگری وجود دارند که می‌تواند در انتخاب همسر مهم تلقی شود و به آنها باید به عنوان اسکلت یک ساختمان توجه کرد. ایمان به خدا و متدین بودن شخص، داشتن اصالت خانوادگی در هر دو طرف و داشتن خلق نیکو از جمله مهم‌ترین این ویژگی‌هاست.

علاوه بر ملاک‌ها و معیارهایی که در بالا به آنها اشاره شد، ملاک‌ها و معیارهای دیگری وجود دارند که در گام دوم قرار می‌گیرند، البته ممکن است این ملاک‌های دوم بتواند جسسته و گریخته ملاک‌های اول را تحت‌الشعاع قرار دهد و آنها غیرتنداز؛ سلامت کامل جسم و جان، داشتن زیبایی و تحصیلات مناسب، البته معیار زندگی مشترک را هیچ‌گاه و مطلق نباید روی زیبایی ظاهری فرد قرار داد چرا که زیبایی نسبی است. اخلاق‌سازگار بودن و صبر و متانت در زندگی ناشوویی از عوامل مهمی است که خود به خود عشق و علاقه می‌آورد. اگر زوج صورت نیکو داشته باشند ولی عاری از سیرت نیکو باشند، زندگی مشترک آنان دوام نخواهد آورد. به قول مولانا «عشق‌هایی کز پی رنگی بود/عشق نبود عاقبت رنگی بود». فراموش نکنیم عشق‌های رنگی یک روزی رنگ می‌بازد، پس انتخاب ملاک‌ها و معیارهای ماندگار مهم‌تر است.

مسئله ازدواج و انتخاب کردن همسر مناسب برای هر فردی در هر کجای این کره خاکی امری است مقدس و مهم و جزو مهم‌ترین و باارزش‌ترین مسائل حیاتی به‌شمار می‌رود. یک پیوند ناشوویی می‌تواند منجر به یک ازدواج موفق یا یک ازدواج ناموفق شود و هر کدام از آنها می‌توانند بر روح و روان فرد تأثیرگذار باشند. بر این اساس می‌توان اذعان داشت یک ازدواج موفق و عاقلانه می‌تواند موجب سعادت و شادکامی گردد و یک ازدواج ناموفق و غیرعاقلانه سبب شقاوت و بدبختی شود. اگر در زندگی خود از داشتن پدر و مادر خوشبخت و موفق برخوردار هستید خودتان هم تا حد زیادی این شانس را دارید که بتوانید یک ازدواج موفق داشته باشید. مسئله ازدواج به حدی مهم تلقی می‌شود که هیچ‌کاری یا امری در زندگی انسان نمی‌تواند به اندازه ازدواج بهروزی و سعادت یا برعکس آن شقاوت و بدبختی به بار بیاورد. اینکه می‌گویند بعد از ازدواج علاقه پیدا می‌شود یا اینکه تا زیر یک سقف زندگی نکنید نمی‌توانید به هم علاقه‌مند شوید از دید روانشناسان فرضیه درستی نیست. در دست است که قبل از ازدواج هیچ‌گاه علاقه و مهر و محبت کاملی بین زوجین نیست، اما هیچ‌گاه هم نمی‌توان این‌علاقه را صددرصد به بعد از ازدواج موکول کرد. همه می‌دانیم که در انتخاب یک همسر ایده‌آل باید نکاتی را اعم از تناسب داشتن عوامل فرهنگی، شخصیتی، اقتصادی و خانوادگی مدنظر داشته باشیم. تا هنگامی که این‌عوامل را در ازدواج رعایت نکنیم نمی‌توانیم یک ازدواج خوب و سالم را با پرهیزی کنیم. توجه به برخی موارد قبل و بعد از ازدواج به ما برای ادامه زندگی مشترک در فضای تفاهم کمک می‌کند.

■ ■ ■

■ **تفاوت‌های فردی یکدیگر را ببذبریم**

بی‌شک در جهان نمی‌توان حتی دو نفر را پیدا کرد که از هر نظر مثل هم باشند و شبیه

۲- **طلاق هم والدی:** این طلاق با توجه به داشتن

فرزند نامیده می‌شود که در جریان طلاق، یکی از والدین حق سرپرستی اولاد را به‌عهده می‌گیرد یا اینکه فقط حق ملاقات با فرزند را دارد.

۴- **طلاق اجتماعی:** اینگونه طلاق بیشتر در زمینه روابط با جمع دوستان همسر رخ می‌دهد. به این صورت که بعضی از زن‌ها و مردها حیثیات دوست ندارند یا دوستان همسر خود را تباط معاشرتی یا رقت و آمدهای خانوادگی و مسافرتی داشته باشند.

باید گفت که به استثنای طلاق قانونی، کامل شدن سایر ابعاد ممکن است سال‌ها به طول بینجامد، به ویژه هنگامی که مسئولیت‌های مربوط به فرزندان یا سایر تعهدات باعث شود طرفین در ارتباط با یکدیگر باشند. پس از طلاق، به دلایل مختلف ممکن است عزت نفس مرد و زن و فرزندان دچار آسیب شود. مردان و زنان از لحاظ واکنشی که در برابر طلاق از خود نشان می‌دهند با یکدیگر فرق دارند. مردان گرایش به این دارند که طلاق را به عنوان چیزی که به ناگهان رخ داده است، ادراک کنند اما زنان بیشتر طلاق را به عنوان نقطه پایانی بر یک فرایند قلمداد می‌کنند. در خانواده‌هایی که دارای فرزند هستند دیده شده است که در سازگاری فرزندان طلاق و فرزندی که والدینشان ازدواجی استوار، اما توأم با اختلاف و ناسازگاری دارند، هیچ تفاوتی وجود ندارد. از نظر روانشناسان، بار آمدن در خانه‌هایی که از هم نباشیده‌اند اما ویژگی آنان نزاع و جنجال است. آسیب‌سازتر و مضرتر از بزرگ شدن در خانه‌ای است که در اثر طلاق فروپاشیده شده است.