



جنگ اول به از صلح آخر

مشاوره پیش از ازدواج احتمال جدایی را کم می کند

گزارش

مهسا قوی قلب

خبرنگار

به گفته کارشناسان حوزه روان، سطح سواد سلامت روان در کشور ما پایین است و باید بیشترز روی آن کار شود. یکی از مباحثی که سال هاست در کشورهای پیشرفته جا افتاده اما همچنان به دلایل عدیده در کشور ما به درستی فرهنگسازی نشده، استفاده از خدمات مشاوره و روانشناسی است. البته رقم بالی هزینه هر جلسه مشاوره، در بروز این مساله بی تاثیر نیست و قطعاً یکی از دلایل استقبال نکردن مردم همین ناتوانی در پرداخت این مبالغ است. هرچند به تازگی اعلام شده خدمات روانشناسی تحت پوشش بیمه سلامت قرار گرفته است، اما این اقدام تازه آغاز شده و فقط بخشی از خدمات را شامل می شود. چندی پیش، علی فتحی آشتیانی، رئیس سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور نیز خبر داد: «درصد خیلی کمی از خانواده‌ها، شاید ۲ تا ۳ درصد و در خوشبینانه‌ترین حالت ۱۰ درصد، مشاوره پیش از ازدواج می گیرند.»

این درحالی است که هراتلافی که اتفاق می افتد، چندین فرد را به طور مستقیم با آسیب‌های مختلف روبه رو می کند .

دکتر فرشاد نجفی پور، روانشناس و مشاور، در این باره به «ایران» می گوید: «نگرانی اصلی درباره هر ازدواجی، ناپایداری آن است و بقیه موارد زیر سایه این نگرانی، کمتر خودنمایی می کنند. درباره پایداری ازدواج قطعاً شناخت، اهمیت بسزایی دارد و اگرچه تفاوت‌ها جدابند ولی منجر به پایداری ازدواج نمی شوند. شناخت یکدیگر کاری نسبتاً سخت و زمان بر است که بدون کمک حرفه‌ای معمولاً نتایج مفیدی نخواهد داشت. اینجاست که مشاوره پیش از ازدواج اهمیت خودش را نشان می دهد، اما با وجود این بسیاری از زوج‌ها مشاوره پیش از ازدواج را در طول فرایند برنامه‌ریزی ازدواج در نظر نمی‌گیرند و اغلب زوج‌ها از اجبار برای مشاوره درباره زندگی مشترک، ناراحت می‌شوند.»

مراجعه به مشاور بعد از مرگ سهراب!

این روانشناس می‌گوید: مردم معمولاً وقتی به مشاور یا روانشناس مراجعه می‌کنند که مشکلات پیچیده می‌شود و به قولی گرهِ‌های زندگی آنقدر کور می‌شود که دیگر نمی‌توان آنها را به راحتی گشود؛ یعنی دقیقاً همان وقتی که دیگر آب از سرگدشته و نمی‌توان راه به جایی برد.

وی نتایج تعدادی از تحقیقات درباره اثربخشی مشاوره پیش از ازدواج را مطرح می‌کند و می‌گوید: «یکی از مهم‌ترین نمونه‌ها، مطالعه روی ۱۲۸۵ زوج جوان است که نتایج آن نشان می‌دهد، زوج‌هایی که در مشاوره پیش از ازدواج شرکت می‌کنند، در صورت بروز یا بدتر شدن مشکلات، بیشتر از سایرین با روانشناس مشورت می‌کنند. یک محقق گزارش داده که مشاوره قبل از ازدواج، نرخ طلاق را تا ۳۱ درصد کاهش می‌دهد. محقق دیگری دریافت‌ف زوج‌هایی که در مشاوره قبل از ازدواج شرکت می‌کنند، نسبت به درصد بسیار بالای زوج‌هایی که شرکت نمی‌کنند، وضعیت بهتری دارند. محقق دیگری هم مدعی شده که مشاوره قبل از ازدواج با تنظیم انتظارات واقع بینانه از طریق بهبود مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض، به حل مشکلات خانوادگی، مالی، جنسی و تقویت باورها و ارزش‌های معنوی کمک می‌کند.» او می‌گوید: «در گزارشی از نتایج یک

پژوهش درباره زوج‌های ایرانی، به این نکته اشاره شده است که در مشاوره قبل از ازدواج، طیف گسترده‌ای از دانش در مورد هدف از ازدواج مطرح می‌شود. این مشاوره‌ها به زوج‌ها کمک می‌کند تا از مسائل مربوط به سلامت باروری آگاه شوند، روابط خود را بر پایه درستی قرار دهند و ازدواجی شادتر و پایدارتر داشته باشند.»

با وجود یافته‌های مثبت، اما درصد زیادی از زوج‌ها در مشاوره پیش از ازدواج شرکت نمی‌کنند. نجفی پور با اشاره به نتایج تحقیقاتی در این زمینه،



نتایج یک پژوهش درباره زوج‌های ایرانی نشان داده است که در

مشاوره قبل از ازدواج، طیف گسترده‌ای از دانش درباره هدف از ازدواج مطرح می‌شود. این مشاوره‌ها به زوج‌ها کمک می‌کند تا از مسائل مربوط به سلامت باروری آگاه شوند، روابط خود را بر پایه درستی قرار دهند و ازدواجی شادتر و پایدارتر داشته باشند

خاطرنشان می‌کند: یکی از دلایل این امر «اضطراب» است؛ برخی از زوج‌ها از افشای خود مضطرب می‌شوند، چون نگران هستند مشکلات بیشتری در روابط آنها ایجاد شود. یک محقق دلایل متعددی را برای اجتناب از مشاوره قبل از ازدواج ذکر کرده است، ازجمله مشغولیت بیش از حد مانند مشغله‌های مقدمات ازدواج و مراسم که زمان و انرژی زیادی از آنها می‌گیرد. دلیل دیگری می‌تواند تردید باشد. هزینه بر بودن جلسات مشاوره، ترس از آنچه ممکن است در جلسات رخ دهد و اینکه اصلاً نمی‌دانند به چه کسی می‌توانند مراجعه کنند، از دیگر علل اجتناب از مشاوره است.



دکتر نجفی پور، چهار موضوع مهم را که پیش از ازدواج حتماً باید هنگام مشاوره مورد توجه قرار گیرند، عنوان می‌کند. به گفته این روانشناس، در مشاوره قبل از ازدواج باید به این موارد اصولی بیشتر توجه شود. توضیح وی درباره این چهار موضوع را در ادامه می‌خوانید.

خودشناسی/زوج باید بر شناخت خود در عمیق‌ترین سطح ممکن تمرکز کند و مشخص کند که از طرف مقابل خود چه می‌خواهند. این کار شجاعت می‌خواهد چون به هر شکل، هزینه دارد. اگر دخترتری می‌گوید که یک شوهر کاری می‌خواهد و پسر از ساعات طولانی کار لذت نمی‌برد، یا ترجیح می‌دهد که همه بار مالی به دوشش نباشد، باید این موضوع حل و فصل شود. اگر نشود، انتظارات غیر واقعی منجر به عصبانیت، رنجش و ناامیدی می‌شود. باید مشخص شود نیازهای هر یک از زوجین از کجا می‌آید. بعضی‌ها در خانواده‌شان پدر یا مادر همه مشکلات را حل می‌کنند و مسئولیتی به ایشان داده نشده است و این نیاز به درمان دارد. شناخت کمک می‌کند

انتخاب‌های ضعیف، مرکز نشود. **شناخت شریک زندگی/**زوجین باید با واقعیت روبه‌رو شوند و توانایی همسر احتمالی خود را برای ایجاد رضایت ارزیابی کنند. به سرخ‌هایی توجه کنید که می‌توانند نشان دهد که آینده با این شخص چگونه خواهد بود. بعضی‌ها خودخواه هستند و بر نیازهای خود تمرکز می‌کنند. دیگران سخت تلاش می‌کنند، اما ظرفیت‌شان محدود است. بعضی‌ها نمی‌توانند متعهد باشند. پس با باید محدودیت‌های همسر احتمالی را ببینند یا فردی را پیدا کنند که شایستگی بیشتری برای ایجاد رضایت داشته باشد. با این خیال واهی که همسر احتمالی‌شان بی‌نقص است ابدأ ازدواج نکنند. با این ذهنیت محال هم وارد رابطه نشوند که این آدم را تغییر خواهند داد یا ارتش‌های جدیدی شکل بگیرد. تغییر ممکن است، اما ابدأ نباید روی آن حساب کرد. من به تجربه دریافت‌هام که هر رفتاری که قبل

یادداشت

چراغی برای آشنایی



محمد زینالی آناری
جامعه‌شناس



ذوق ادبی ما

این نکته که در هر مسیر مشترکی، قبل از آنکه اتفاق ناخوشندگی بیفتد، نیاز به تقاهم اولیه وجود دارد، آنقدر در بین ما ایرانیان جا افتاده که به‌واسطه ذوق ادبی‌مان، بیانی زیبا هم به آن داده‌ایم. ما معتقدیم جنگ اول از صلح آخر بهتر است. این شاید برخاسته از سنت عرفانی رایج باشد که در آن گفت‌وگو و تفاهم ارجح است و حتی تفاوت زبان‌ها هم نمی‌تواند مانع همدلی باشد. از این نظر دو انسان حتی با وجود اینکه امکان هم‌صفتی نداشته باشند، با هم می‌توانند راه همدلی را بجویند. چه خوب است که هر انسانی اهل تأمل و تعامل باشد و چه بهتر که این تأمل و تعامل در زندگی و گذران عمر با کسانی باشد که برای هم‌زبانی، همدلی و همسری انتخاب می‌کنند. متأسفانه در میانه کم شدن سنت‌ها و پیدا شدن نظام مدرن نظام‌های هم‌زبانی و همدلی فرو ریخته و ما شاهد این هستیم که آیین همسری و همسرداری به رفتارهای مادی و روپنایی و گذرا تخفیف پیدا کرده است. اگر اهل سنت باشیم، شعر و عرفان‌ما را برای زیستنی دوستانه و روادارانه به هم‌زبانی و همدلی می‌خواند و اگر بی‌تمدن مدرن هم‌خو باشیم، می‌توانیم از روال‌های جدیدی که «مشاوره» پیشنهاد می‌کند استفاده کنیم و قبل از اینکه دعوایی رخ دهد به همفکری و تأمل بپردازیم.

اگرچه ما در عمل این کار را نمی‌کنیم و برای هر خانواده جدیدی مجالس متعددی تحت عنوان بله برون و... برگزار می‌کنیم، اما جای آن دارد که در تکمیل این مجالس، از کشف و تأویل‌های پیچیده‌تری که در دوره معاصر از شخصیت و رفتار انسان به دست آمده است، استفاده کنیم. «مشاوره» پیش از ازدواج همان آیین هم‌زبانی و همدلی است که نخست می‌خواهد از هرکسی اسرار او را بجوید. در واقع ما همان که خود به‌صورت پیش‌فرض از خودمان می‌دانیم، نیستیم و برای تأمل در پیچیدگی‌های اسرار زندگی خودمان نیاز به تأویل‌هایی روانشناختی و عمیق داریم، بویژه وقتی که قصد زندگی مشترک داریم.

اما این ماجرا یک مغالطه را دربر دارد. زندگی روزمره و اتفاقات آن ساده به نظر می‌رسد و ما همواره در بخش رویی اتفاقات وجودی‌مان سیر می‌کنیم و به اعمال و رفتار دیرآشنا می‌پردازیم که ظاهراً ساده هستند. اما به هنگام تأویل و خودشناسی است که متوجه می‌شویم هر یک از ما دنیای بزرگی در درون خود

لزم آموزش پیش از ازدواج از مدرسه تا دانشگاه

این روانشناس با اشاره به آمار بالای برنامه تلویزیونی از من خواستند خیلی کوتاه، درباره ازدواج پیشنهادی بد هم .

گفتم شاید خیلی از ما نیازی به یادگرفتن جبر و مثلثات نداشته باشیم، گرچه به زور در مدرسه یادمان می‌دهند یا مجبورمان می‌کنند که یاد بگیریم، ولی واقعه‌ا به آموزش بزرگ در مورد ازدواج، البته قبل از ازدواج، در هر دوره‌ای از مدرسه تا دانشگاه نیاز داریم چون این سخت‌ترین کاری است که در زندگی انجام می‌دهیم. درحالی که این آموزش را اصلاً یاد نداریم یا جدی نمی‌گیریم.»

از ازدواج می‌بینند، در طی زندگی زناشویی تشدید می‌شود. مثلاً اگر همسر احتمالی آینده از مدارش جدایی ناپذیر یا عمیقاً در خانواده خود گرفتار است، انتظار نداشته باشند که پس از ازدواج، ناگهان متحول شود. حتی احتمالاً بدتر هم می‌شود. در آخر، اگر یکی بیش از حد سؤال می‌کند، دلیل آن را بررسی کنند. شاید ناخودآگاه دارد طرف را برای شکست آماده می‌کند.

ارزیابی ظرفیت همسر احتمالی آینده/ همه مشکلاتی دارند. به ندرت پیش می‌آید که کسی یا پس‌زمینه‌ای کاملاً هماهنگ پیدا شود و این اسکالی ندارد. زمان را به دنبال یا انتظار کمال نباید هدر داد. در عوض، به‌عنوان بخشی از شناخت همسر احتمالی آینده، بررسی کنند که آیا او مایل است در صورت بروز مشکل با آن مواجه شود و برای حل آن وقت بگذارد؟ سرسختی او را در انجام این کار ببینند. بعضی از آدم‌ها در خانواده‌های فراری از تعارض بزرگ شده‌اند که حتی به بزرگ‌ترین بحران‌های خانوادگی هم رسیدگی نمی‌کنند. صرف‌نظر از دلیل بی‌ظرفیتی، ظرفیت همسر احتمالی آینده برای سلامت پایدار رابطه خیلی مهم است.

ارزیابی تفاوت‌ها/ بسیاری از نامزد‌ها با مشکلات بزرگ وارد مشاوره پیش از ازدواج می‌شوند. گاهی حتی به نظر می‌رسد که مایل به حل فصل هستند، ولی سطح اختلاف آنقدر زیاد است که کار سازنده‌ای نمی‌شود انجام داد. اگر نامزد‌ها اوایل رابطه دائماً با هم مشاجره می‌کنند، این اصلاً نشانه خوبی نیست. اگر چندین بار از هم جدا شده‌اند یا یکی با هر دو حین نامزدی خیانت کرده‌اند، به وضوح دوگانگی وجود دارد و باید جدی گرفته شود. مشاوره قبل از ازدواج مزایای زیادی دارد، با این همه در کنار آن افراد نباید روی علائم تمرکز کنند و باید علت اصلی را پیدا کنند. ازدواج یا زندگی مشترک یک تعهد جدی است و با شناخت و تقاهم خیلی راحت‌تر می‌توان ازدواجی پایدار داشت. بنابراین بهتر است هر کاری که می‌توانید برای اطمینان از پایداری ازدواج انجام دهید.

داشتیم که در پستوی این اتفاقات ساده گم شده و ناشناخته مانده است. این دنبای بزرگ تنها وقتی خود را نشان می‌دهد که برخی افراد آسیب‌های جانکاه دیده و نظم درونی آنها به هم می‌خورد و مجبور می‌شوند به روانشناس و روانپزشک مراجعه کنند .

اما وقتی که نظم ساده روزمره و روحيات درونی خود را با شخص دیگری به اشتراک می‌گذاریم، به بیان دیگر وقتی میان دو زندگی رابطه مشترک شکل می‌دهیم، هر یک از طرفین رابطه متوجه انعکاس دنیای درونی فرد دیگر می‌شوند. در یک رابطه دو نفره، نه فقط دو خط سیر ساده زندگی بلکه دو دنیای بزرگ درون به هم می‌آمیزند تا در پستوی روزمرگی‌ها عشق و محبت همدیگر را بجویند و دردها و آلام هم را تسکین دهند. لذا مشاوره مانند چراغ قوه‌ای به کمک ما می‌آید تا این آدم پیچیده‌ای را که خیلی هم ساده می‌نماید، به ما بنماید.

راه وفاداری و دوستی پایدار، بک‌بنگی و بی‌ریایی است که شاعران ما هم آن را تذکر می‌دادند اما این یک‌بنگی و همدلی برخاسته از آن، نیازمند این است که هر کدام اسرار هم را بدانیم و آن را از درون هم بجویم. در یک رابطه طولانی، ما دیگر با یک فرد روزمره و یک سطح بیرونی از او زندگی نمی‌کنیم بلکه مانند داستان شب‌های روشن، وارد قصه‌های زندگی همدیگر شده و چه بسا راهی و نقش اول زندگی‌های هم می‌شویم. «مشاوره» پیش از ازدواج به ما کمک می‌کند که قصه‌های زندگی همدیگر را بشناسیم و نقش خود را در دنیای درونی دیگری بباییم. به این صورت، با داستان‌ها و نقش‌های عاشقانه همدیگر آشنا شده و داستان مشترکی از عشق و زندگی را آغاز می‌کنیم تا مراقب آن رسم خوشایندی باشیم که از قبل این واژه قصد طرح‌افکنی‌اش را داریم.

پس از سال‌های طولانی پذیرفتن اینکه دعوا شیرینی زندگی است، اینک به‌واسطه اتفاقات دیگری که می‌افتد، نظام اجتماعی ما متوجه شده که حفظ روابط خانوادگی مانند گذشته نیست و برای اینکه این دعواها خانواده‌ها را نپاشد، نیازمند همان جنگ اول یا تقاهم اولیه بر سر قصه‌های زندگی همدیگریم. لذا این روزها، مسئولان هم برای بهره‌گیری از این آیین عقلانی، استفاده از مشاوره پیش از ازدواج را به‌عنوان یک برنامه منظم و ضروری حمایت می‌کنند. کافی است که در نظم و منطق خانواده‌های والد هم این توانستند به تأویل و هر بله برونی به یک پیوست روانشناختی نیازمند است و حتی دولت هم آن را حمایت می‌کند.

سه دهه پیش با اهمیت یافتن همسران و مسائل خانواده هستند، رسانه‌های عمومی هم سعی می‌کردند مشکلات موجود خانواده‌ها را با بخش زندگی مجلات و پخش سریال‌های تلویزیونی چون آینه و همسران به میان آورند. خانواده‌ها با دنبال کردن سریال‌ها، می‌توانستند به تأویل و تنظیم زندگی خود پرداخته و از این برنامه‌ها الگوهای تأمل و درنگ یاد گرفته و به کار بندند. اما در سال‌های اخیر، ساختار خانواده‌ها و موضوعیت رابطه‌های همسران با آن سریال‌ها متفاوت‌تر شده و نیاز به برنامه‌سازی‌های متفاوت و به طور کل روش‌های تبلیغاتی نوآورانه‌ای برای الگودهی به کسانی داریم که خودشان یا یکی از اعضای خانواده‌شان قصد تشکیل خانواده دارند.