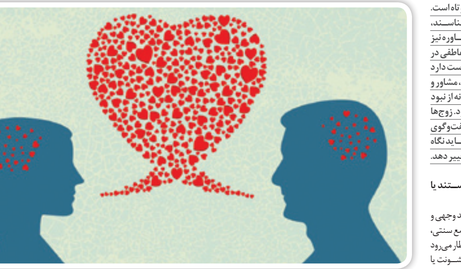
سیده‌نرگس موسوی، مشاور و زوج درمانگر:

زوج‌ها برای بازسازی رابطه زمان بگذارند

وقتی عشق بدون مهارت وارد زندگی می‌شود دوامش کوتاه است. بسیاری از زوج‌های جوان پیش از ازدواج نه خود را می‌شناسند، نه مفهوم گفت‌وگو، احترام و تفاوت را آموخته‌اند. مشاوره نیز در ذهن بسیاری ناپوست و جای آموزش مهارت‌های عاطفی در مدارس هم خالی. در نتیجه این نسل، نسلی است که دوست دارد دوست بدارد، اما بلد نیست. دکتر سیده‌نرگس موسوی، مشاور و زوج درمانگر در گفت‌وگو با ما می‌گوید: «بیشتر طلاق‌ها نه از نبود عشق، بلکه از ناتوانی در برقراری ارتباط سالم آغاز می‌شود. زوج‌ها احساس دارند، اما زبان بیان آن را نمی‌دانند.» در ادامه گفت‌وگوی «جوان» با این کارشناس را می‌خوانید: گفت‌وگویی که شاید نگاه به عشق، ازدواج و معنای واقعی همراهی در زندگی را تغییر دهد.



در نگاه جنسیتی به طلاق، زن‌ها بیشتر مقصر هستند یا مردان؟

پاسخ به این پرسش قطعی نیست، زیرا طلاق پدیده‌ای چند وجهی و وابسته به شرایط فرهنگی، اقتصادی و فردی است. در جوامع سنتی، معمولاً زنان عامل شکست ازدواج شناخته می‌شوند و از آنها انتظار می‌رود نگهدارنده خانواده باشند، در حالی که رفتار مرد – مانند خشونت یا بی‌توجهی – نادیده گرفته می‌شود. اما در نگاه‌های مدرن‌تر، طلاق نتیجه رفتار و تصمیم مشترک هر دو طرف است و هیچ کدام مقصر مطلق نیستند. عواملی چون تفاوت ارزش‌ها، فشار اقتصادی، نبود گفت‌وگو و مشکلات روانی نقش تعیین‌کننده‌تری دارند.

پژوهش‌ها در ایران نشان می‌دهد، زنان بیشتر از مردان درخواست طلاق می‌دهند، اما این نشانه آگاهی و جسارت آنان در ترک روابط ناسالم است، نه تقصیر. زنان امروز تحصیلکرده‌تر، مستقل‌تر و آگاه‌تر از حقوق خود هستند و دیگر مانند نسل‌های گذشته تن به روابط سرکوبگر نمی‌دهند. در مقابل، مردان زیر فشار نقش نان‌آوری و مشکلات اقتصادی دچار استرس و احساس شکست می‌شوند که می‌تواند به پرخاشگری یا کناره‌گیری عاطفی منجر شود. تغییر در تعریف ازدواج نیز تأثیرگذار است. نسل جدید ازدواج را راهی برای عشق، احترام و رشد فردی می‌بیند، نه صرفاً تأمین مالی یا تداوم نسل. همین تفاوت در نگرش سنتی و مدرن، به تعارض و در نهایت جدایی منجر می‌شود. در کنار این عوامل، ناپرابری‌های حقوقی در قوانین – مانند حق طلاق یا حضانت – همچنان به نفع مردان است و در صورت سوءاستفاده از آن، زنان طلاق را راه نهایی می‌دانند. دخالت خانواده‌ها نیز با افشار و مقایسه مداوم، رابطه زوجین را فرسوده می‌کند. در نهایت باید گفت، طلاق حاصل برهم خوردن تعادل میان مجموعه‌ای از عوامل فردی، اجتماعی و فرهنگی است، نه تقصیر صرف یک زن یا مرد جنس.

از بدگمانی و روانشناختی، چه عوامل و دلایلی در تارضایتی از زندگی مشترک و افزایش طلاق در سال‌های اخیر نسبت به گذشته نقش داشته و دارد؟

در سال‌های اخیر، نگاه جامعه به ازدواج و خوشبختی دگرگون شده است. در گذشته، ازدواج وظیفه‌ای اجتماعی و دینی بود و هدفش تشکیل خانواده و حفظ آبرو، اما نسل امروز، ازدواج را راهی برای رشد فردی، آرامش روانی و عشق متقابل می‌داند. وقتی این نیازها برآورده نشود، احساس ناراحتی و احتمال طلاق افزایش می‌یابد. تفاوت در تعریف خوشبختی، تفاوت در میزان تحمل و تعهد را رقم می‌زند. به وجود افزایش تحصیلات، بسیاری از زوج‌ها صبر، گفت‌وگو و حل تعارض را نیاموخته‌اند. اختلافات کوچک به در گریزی بزرگ تبدیل می‌شود، چون گسست بلند نیست بدون فوج یا لطمه احساس ناراحتی خود را بیان کند. سکوت و کنایه جای گفت‌وگو را گرفته و نتیجه‌اش احساس نادیده شدن و فرسودگی عاطفی است. زندگی مدرن شهری نیز فشار زیادی بر روابط وارد کرده است. استرس شغلی، مشکلات اقتصادی و رقابت‌های ناشی از شبکه‌های اجتماعی، ظرفیت روانی افراد را کاهش داده و سبب شده زودتر از قبل از یکدیگر خسته شوند. از سوی دیگر، تصویر رمانتیکی که رسانه‌ها از ازدواج نشان می‌دهند، انتظارات غیرواقع‌بینانه‌ای ایجاد کرده است. مقایسه دائمی زندگی خود با دیگران و روابط پنهانی یا مجازی اعتماد و رضایت را تضعیف می‌کند. تغییر در نقش‌های جنسیتی هم عامل مهمی است. زنان استقلال مالی یافته‌اند و مردان از نقش سنتی اقتدار فاصله گرفته‌اند، اما ذهن بسیاری هنوز با این تغییر سازگار نشده است. در مجموع، این عوامل دست‌به‌دست هم داده و زن احساس محدودیت می‌کند. این تعارض درونی به درگیری‌های آشکار یا پنهان منجر می‌شود. رابطه سالم بر پایه دلبستگی و امنیت عاطفی شکل می‌گیرد اما در دنیای امروز با گسترش روابط مجازی و رقابت و نمره جای همدلی و همکاری را گرفته است. در دانشگاه‌ها نیز درس‌هایی مانند دانش خانواده و جمعیت بیشتر تئوریک و کم‌فایده‌اند و به جای تمرین‌های ارتباطی، صرفاً بر نظریه تمرکز دارند. در مدارس هم مشاوران اغلب غیرفعالند یا درگیر کارهای اداری و آموزش روانشناختی کافی نمی‌بینند. از همه مهم‌تر، آموزش رسمی با واقعیت اجتماعی فاصله دارد. آنچه در کتاب‌ها از ازدواج تصویر می‌شود، با چالش‌های واقعی مانند مشکلات اقتصادی و اضطراب آینده همخوان نیست و این شکاف منجر به سرخوردگی می‌شود. برای اصلاح این روند، باید آموزش مهارت‌های زندگی از دبستان آغاز شود، درس‌های دانشگاهی به شکل کارگاهی برگزار شود، مشاوران مدارس توانمند شوند و والدین نیز برای الگو بودن در گفت‌وگو و احترام آموزش ببینند. رسانه‌ها نیز می‌توانند در ترویج سواد عاطفی و آموزش مهارت‌های زناشویی نقش مؤثری داشته باشند.

چه آموزش‌هایی پیش از ازدواج به جوانان لازم است تا ازدواجی آگاهانه‌تر و پایدارتر شکل بگیرد؟

در روانشناسی خانواده، آموزش‌های پیش از ازدواج بر سه بعد اصلی استوار است: خودشناسی، شناخت دیگری و مهارت‌های زندگی مشترک. خودشناسی پایه هر رابطه سالم است. بسیاری از زوج‌های ناموفق از ناآگاهی نسبت به نیازها، تیپ شخصیتی و سبک دلبستگی فرد ناشی می‌شود. آموزش درباره تیپ‌های شخصیتی، نیازهای روانی، باورهای غلط درباره عشق و مفهوم بلوغ عاطفی، فکری و مالی کمک می‌کند فرد بداند چرا می‌خواهد ازدواج کند، نه فقط اینکه ازدواج کند. در گام بعد، شناخت و انتخاب همسر اهمیت دارد. ازدواج تصمیمی صرفاً احساسی نیست، بلکه باید بر پایه شناخت و هماهنگی شکل گیرد. یادگیری معیارهای درست انتخاب، تفاوت میان شیفتگی و عشق پایدار، آگاهی از تفاوت‌های فرهنگی و خانوادگی و درک نقش زن و مرد در سازگاری شکست‌ها پیشگیری می‌کند. بعد سوم، مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض است. یعنی توانایی گفت‌وگوی سالم، شنیدن فعال، بیان احساس بدون سرزنش، مدیریت خشم و حل اختلاف به شیوه برد-برد. پژوهش‌هایی مانند مطالعات جان گاتمن و برینجیا ستیر نشان می‌دهد این مهارت‌ها پایه دوام ازدواجند. در کنار اینها، آموزش درباره مسائل اقتصادی، سبک زندگی و روابط عاطفی و جنسی سالم ضروری است. چراکه ناهماهنگی مالی یا نارضایتی جنسی از دلایل مهم طلاق به شمار می‌آیند. همچنین شناخت مرزهای خانوادگی و احترام متقابل میان خانواده‌ها از دخالت‌های بیرونی جلوگیری می‌کند.

برای زوج‌هایی که در آستانه جدایی هستند، چه توصیه‌ای دارید تا بتوانند تصمیم آگاهانه‌تری بگیرند؟

وقتی زوجی به نقطه جدایی می‌رسند، ذهن و احساس‌شان پر از خشم، ترس، سردرگمی و ناامیدی است. در چنین شرایطی، تصمیم‌گیری اغلب از مسیر منطق خارج می‌شود و عشق یا خاطرات کنترل را به دست می‌گیرند. درست در همین زمان است که باید ابتدا آرام شد و سپس تصمیم گرفت. وقتی انسان در بحران عاطفی قرار دارد، بخش منطقی مغز ضعیف می‌شود و تصمیم‌ها بیشتر واکنشی اند تا آگاهانه. بهتر است برای مدتی کوتاه، مثلاً یک دی هفته، از تصمیم قطعی فاصله گرفت. احساسات را نوشت و بدون مناجره، فقط فکر کرد و تنفس کشید. این کار نشانه ضعف نیست، بلکه نشانه بلوغ است. در این مرحله بعد باید احساسات را از واقعیت جدا کرد. ذهن در بحران، دچار تحریف می‌شود. ممکن است باور کنیم که طرف مقابل هرگز تغییر نمی‌کند یا طلاق همه چیز را حل می‌کند، در حالی که اینها قضاوت‌های هیجانی‌اند نه واقعیت. پیش از هر تصمیم جدی، بهتر است یک بار صادقانه برای نجات رابطه تلاش کرد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد بیشتر زوج‌هایی که شش ماه برای بازسازی رابطه زمان می‌گذارند، از نتیجه راضی‌تر هستند. حتی اگر تصمیم به جدایی گرفته شود، این تصمیم آگاهانه‌تر و با پشیمانی کمتر خواهد بود. به جای سرزنش دیگری، باید مسئولیت رفتار خود را پذیرفت. بسیاری از زوج‌ها فکر می‌کنند اگر طرف مقابل تغییر می‌کرد، زندگی‌شان نجات پیدا می‌کرد، اما تغییر واقعی از زمانی آغاز می‌شود که هر فرد سهم خود را در فرسایش رابطه بپذیرد. نوشتن رفتارها و تصمیم‌هایی که هر دو طرف در ایجاد وضعیت فعلی نقش داشته‌اند، می‌تواند فضای گفت‌وگوی واقعی را باز کند و حسّ قربانی بودن را یا سطحی و بدون تعریف ارائه می‌کند. بسیاری از زوج‌های عشق، گفت‌وگو درباره احساسات و روابط در محیط اموزشی هنوز تابوست و نوجوانان پاسخ خود را از منابع غیررسمی و نادرست می‌گیرند. نظام آموزشی ما به جای تربیت نسل زندگی بلد، نسلی آکادمیک پرورش می‌دهد. جایی که

> حسین گل‌محمدی
>
> اخیراً نموداری از نسبت طلاق به ازدواج در شش ماه نخست سال ۱۴۰۴ در رسانه‌ها منتشر شد که منبع رسمی آن سازمان ثبت احوال بود؛ نموداری که آمارهایی تکان‌دهنده و واقعیتی تلخ را روایت می‌کرد. بر اساس این آمار استان‌های البرز، تهران و مازندران به ترتیب با ۶/۵۲، ۸/۵۴ و ۶/۴۹ بالاترین میزان طلاق را در میان سایر استان‌ها داشتند، یعنی در مقابل هر دو ازدواج یک طلاق ثبت شده است. هر چند سایر استان‌ها درصد کمتری داشته، ولی تقریباً در یک سوم استان‌ها وضع کمابیش به همین منوال و در سایر استان‌ها نیز نسبت طلاق به ازدواج یک به سه و در چند استان که فراتر از انگشتان یک دست نیست، این نسبت یک به چهار است و در خوشبینانه‌ترین حالت ثبت یک طلاق در برابر سه ازدواج است. این روند، اما در سال‌های اخیر نگران کننده‌تر شده و هرچه آمار ازدواج کمتر می‌شود، از آن سو آمار طلاق افزایش پیدا می‌کند. نکته قابل توجه اینکه استان‌هایی که بیشتر تحت تأثیر مدرنیسم بوده و از نظر فرهنگی متأثر از فناوری‌های ارتباطی هستند، آمار طلاق در آنها بیشتر و استان‌هایی که از منظر فرهنگی، دارای گرایش‌های سنتی و انسجام قومی می‌باشند، آمار طلاق در آنها کمتر است. اما هرچه هست بر آیند کلی نمودار سازمان ثبت احوال و عدد ۸/۳۷ درصد طلاق در کل کشور- یعنی تقریباً ۳۸ طلاق در برابر ۱۰۰ ازدواج- نشان از وضعیتی بحرانی دارد. وضعیتی که به برنامه‌ریزان گوشزد می‌کند به همان اندازه که در اندیشه مشوق‌های ازدواج هستند باید به فکر تدوام زندگی‌های مشترک نیز باشند.

چگونه زوج‌ها فردمی‌شوند؟!

بسیاری از زوج‌ها از مشاوره‌های پیش از ازدواج یا بعد از آن استفاده نمی‌کنند. از نگاه شما دلیل این بی‌توجهی چیست؟

یکی از مهم‌ترین دلایل، ناپیوستن مراجعه به مشاور است. هنوز در ذهن بسیاری از مردم این باور غلط وجود دارد که رفتن پیش روانشناس، یعنی مشکل روانی داشتن یا ضعف در مدیریت زندگی. در حالی که مشاوره، در اصل یادگیری مهارت‌های زندگی و ارتباط مؤثر است. درست مانند مراجعه به پزشک برای حفظ سلامت جسم. راه‌حل این مسئله، آموزش عمومی و عادی‌سازی فرهنگ مشاوره است تا مردم آن را بخشی از سبک زندگی سالم بدانند. دلیل دیگر، تصورات اشتباه درباره عشق و ازدواج است. بسیاری از زوج‌ها فکر می‌کنند عشق به تنهایی برای موفقیت در زندگی کافی است یا مراجعه به مشاور نشانه ضعف رابطه است. در حالی که هدف از مشاوره پیش از ازدواج، شناخت بهتر تفاوت‌ها و پیشگیری از تنازع‌گری‌های آینده است. عامل دیگر، مشکلات اقتصادی و دسترسی دشوار است. بسیاری از خانواده‌ها هزینه جلسات مشاوره را سنگین می‌دانند یا در شهرهای و مناطق کوچک به متخصصان این حوزه دسترسی ندارند. در شهرهای بزرگ هم بیمه‌ها معمولاً هزینه جلسات روانشناسی را پوشش نمی‌دهند، بنابراین مشاوره در اولویت مالی خانواده‌ها قرار نمی‌گیرد. غرور و ترس از قضاوت نیز نقش مهمی دارد. بسیاری از مردان و حتی برخی زنان تصور می‌کنند مراجعه به مشاور نشانه ناتوانی یا شکست است. برای تغییر این نگرش، باید مشاوره را به عنوان نشانه رشد و آگاهی معرفی کرد، نه نشانه ضعف.

بخش دیگری از مشکل به ناآگاهی از نقش واقعی مشاور برمی‌گردد. بسیاری از افراد فکر می‌کنند مشاور فقط نصیحت می‌کند، در حالی که کار روانشناس تحلیل الگوهای رفتاری و آموزش مهارت‌های ارتباطی و عاطفی است. در نهایت، بسیاری از زوج‌ها خیلی دیر به مشاور مراجعه می‌کنند، زمانی که بی‌اعتمادی عمیق و ارتباط سرد شده و حتی تصمیم به طلاق گرفته‌اند. در این مرحله، نقش مشاور روانی لازم برای ترمیم رابطه بسیار کمتر است. مشاوره باید پیشگیرانه باشد، نه اجرای احیا. پیش از جدایی، همانطور که خودرو را پیش از خرابی سرسپرده می‌کنیم، رابطه نیز نیاز به مراقبت و بازبینی منظم دارد.

آیا نظام آموزشی ما نسل جوان را برای زندگی واقعی، رابطه عاطفی، مسئولیت‌پذیری و ازدواج پایدار آماده می‌کند؟

پژوهش‌های جامعه‌شناسی و روانشناسی آموزشی نشان می‌دهد نظام آموزشی ما در تربیت نسلی آماده برای زندگی مشترک چندان موفق نبوده است. تمرکز مدارس بر دانش نظری و حفظیات است نه مهارت‌های زندگی. در نتیجه دانش‌آموزان احساسات خود را نمی‌شناسند، در حل اختلاف ناتوانند و برای نقش همسری یا والدگری آمادگی ندارند. این در حالی است که نهادهایی مانند بنوسکو و سازمان بهداشت جهانی بر آموزش مهارت‌هایی چون خودآگاهی، همدلی، ارتباط مؤثر و کنترل هیجان از دوران ابتدایی تأکید دارند، اما در ایران این آموزش‌ها یا غایبند یا سطحی و بدون تمرین‌اند. مراد اساسی من این است که کنترلش کم شده و زن احساس محدودیت می‌کند. این تعارض درونی به درگیری‌های آشکار یا پنهان منجر می‌شود. رابطه سالم بر پایه دلبستگی و امنیت عاطفی شکل می‌گیرد اما در دنیای امروز با گسترش روابط مجازی و رقابت و نمره جای همدلی و همکاری را گرفته است. در دانشگاه‌ها نیز درس‌هایی مانند دانش خانواده و جمعیت بیشتر تئوریک و کم‌فایده‌اند و به جای تمرین‌های ارتباطی، صرفاً بر نظریه تمرکز دارند. در مدارس هم مشاوران اغلب غیرفعالند یا درگیر کارهای اداری و آموزش روانشناختی کافی نمی‌بینند. از همه مهم‌تر، آموزش رسمی با واقعیت اجتماعی فاصله دارد. آنچه در کتاب‌ها از ازدواج تصویر می‌شود، با چالش‌های واقعی مانند مشکلات اقتصادی و اضطراب آینده همخوان نیست و این شکاف منجر به سرخوردگی می‌شود. برای اصلاح این روند، باید آموزش مهارت‌های زندگی از دبستان آغاز شود، درس‌های دانشگاهی به شکل کارگاهی برگزار شود، مشاوران مدارس توانمند شوند و والدین نیز برای الگو بودن در گفت‌وگو و احترام آموزش ببینند. رسانه‌ها نیز می‌توانند در ترویج سواد عاطفی و آموزش مهارت‌های زناشویی نقش مؤثری داشته باشند.

چه آموزش‌هایی پیش از ازدواج به جوانان لازم است تا ازدواجی آگاهانه‌تر و پایدارتر شکل بگیرد؟

در روانشناسی خانواده، آموزش‌های پیش از ازدواج بر سه بعد اصلی استوار است: خودشناسی، شناخت دیگری و مهارت‌های زندگی مشترک. خودشناسی پایه هر رابطه سالم است. بسیاری از زوج‌های ناموفق از ناآگاهی نسبت به نیازها، تیپ شخصیتی و سبک دلبستگی فرد ناشی می‌شود. آموزش درباره تیپ‌های شخصیتی، نیازهای روانی، باورهای غلط درباره عشق و مفهوم بلوغ عاطفی، فکری و مالی کمک می‌کند فرد بداند چرا می‌خواهد ازدواج کند، نه فقط اینکه ازدواج کند. در گام بعد، شناخت و انتخاب همسر اهمیت دارد. ازدواج تصمیمی صرفاً احساسی نیست، بلکه باید بر پایه شناخت و هماهنگی شکل گیرد. یادگیری معیارهای درست انتخاب، تفاوت میان شیفتگی و عشق پایدار، آگاهی از تفاوت‌های فرهنگی و خانوادگی و درک نقش زن و مرد در سازگاری شکست‌ها پیشگیری می‌کند. بعد سوم، مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض است. یعنی توانایی گفت‌وگوی سالم، شنیدن فعال، بیان احساس بدون سرزنش، مدیریت خشم و حل اختلاف به شیوه برد-برد. پژوهش‌هایی مانند مطالعات جان گاتمن و برینجیا ستیر نشان می‌دهد این مهارت‌ها پایه دوام ازدواجند. در کنار اینها، آموزش درباره مسائل اقتصادی، سبک زندگی و روابط عاطفی و جنسی سالم ضروری است. چراکه ناهماهنگی مالی یا نارضایتی جنسی از دلایل مهم طلاق به شمار می‌آیند. همچنین شناخت مرزهای خانوادگی و احترام متقابل میان خانواده‌ها از دخالت‌های بیرونی جلوگیری می‌کند.

برای زوج‌هایی که در آستانه جدایی هستند، چه توصیه‌ای دارید تا بتوانند تصمیم آگاهانه‌تری بگیرند؟

وقتی زوجی به نقطه جدایی می‌رسند، ذهن و احساس‌شان پر از خشم، ترس، سردرگمی و ناامیدی است. در چنین شرایطی، تصمیم‌گیری اغلب از مسیر منطق خارج می‌شود و عشق یا خاطرات کنترل را به دست می‌گیرند. درست در همین زمان است که باید ابتدا آرام شد و سپس تصمیم گرفت. وقتی انسان در بحران عاطفی قرار دارد، بخش منطقی مغز ضعیف می‌شود و تصمیم‌ها بیشتر واکنشی‌اند تا آگاهانه. بهتر است برای مدتی کوتاه، مثلاً یک دی هفته، از تصمیم قطعی فاصله گرفت. احساسات را نوشت و بدون مناجره، فقط فکر کرد و تنفس کشید. این کار نشانه ضعف نیست، بلکه نشانه بلوغ است. در مرحله بعد باید احساسات را از واقعیت جدا کرد. ذهن در بحران، دچار تحریف می‌شود. ممکن است باور کنیم که طرف مقابل هرگز تغییر نمی‌کند یا طلاق همه چیز را حل می‌کند، در حالی که اینها قضاوت‌های هیجانی‌اند نه واقعیت. پیش از هر تصمیم جدی، بهتر است یک بار صادقانه برای نجات رابطه تلاش کرد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد بیشتر زوج‌هایی که شش ماه برای بازسازی رابطه زمان می‌گذارند، از نتیجه راضی‌تر هستند. حتی اگر تصمیم به جدایی گرفته شود، این تصمیم آگاهانه‌تر و با پشیمانی کمتر خواهد بود. به جای سرزنش دیگری، باید مسئولیت رفتار خود را پذیرفت. بسیاری از زوج‌ها فکر می‌کنند اگر طرف مقابل تغییر می‌کرد، زندگی‌شان نجات پیدا می‌کرد، اما تغییر واقعی از زمانی آغاز می‌شود که هر فرد سهم خود را در فرسایش رابطه بپذیرد. نوشتن رفتارها و تصمیم‌هایی که هر دو طرف در ایجاد وضعیت فعلی نقش داشته‌اند، می‌تواند فضای گفت‌وگوی واقعی را باز کند و حسّ قربانی بودن را یا سطحی و بدون تعریف ارائه می‌کند. بسیاری از زوج‌های عشق، گفت‌وگو درباره احساسات و روابط در محیط آموزشی هنوز تابوست و نوجوانان پاسخ خود را از منابع غیررسمی و نادرست می‌گیرند. نظام آموزشی ما به جای تربیت نسل زندگی بلد، نسلی آکادمیک پرورش می‌دهد. جایی که

هنوز در ذهن بسیاری از مردم این باور غلط وجود دارد که رفتن پیش روانشناس یعنی مشکل روانی داشتن یا ضعف در مدیریت زندگی. در حالیکه مشاوره، در اصل یادگیری مهارت‌های زندگی و ارتباط مؤثر است، درست مانند مراجعه به پزشک برای حفظ سلامت جسم

محدثه نیازی، مشاور و خانواده:

فردگرایی عامل پنهان تنش در زندگی مشترک است

به نظر شما تغییرات سبک زندگی در نسل‌های جدید چه تأثیری بر درک ما از مفهوم ازدواج و تعهد گذاشته است؟

به‌طور طبیعی، سبک زندگی هر فرد تأثیر مستقیمی بر نوع تفکر او دارد و بالعکس نوع تفکر نیز بر شیوه زندگی انسان اثر می‌گذارد. نسل جدید ما در سال‌های اخیر در معرض تهاجم فرهنگی و فکری چندجانبه‌ای از سوی دشمنان قرار گرفته و بدون تردید، سبک زندگی آنان نیز تحت تأثیر این هجمه دچار تغییراتی – چه مثبت و چه منفی – نسبت به نسل‌های گذشته شده است. زمانی که طی چند دهه، از طریق ابزارهای گوناگون رسانه‌ای، جوامع غربی «همسَنِد و پیشرفته» و جامعه خودی «عقب‌مانده و جهان سومی» معرفی شدند، طبیعی است سبک زندگی غربی، همانند شدن در طرز فکر و شیوه زندگی با آن جوامع است. این در حالی است که مفهوم ازدواج در فرهنگ غرب تفاوتی آشکار و بنیادین با مفهوم ازدواج در فرهنگ اسلامی ما دارد؛ فرهنگی که بر تعالیم الهی استوار است. در غرب، ازدواج غالباً پس از پایان تحصیلات، یافتن شغل مناسب و دستیابی به ثبات مالی انجام می‌شود، اما در آموزه‌های اسلامی توصیه شده است فرد به محض رسیدن به بلوغ و احساس نیاز ازدواج کند تا دچار گناه نشود. خداوند نیز وعده داده است از فضل بیکران خویش او را بی‌نیاز خواهد کرد.

در نگاه غربی، ازدواج اغلب نوعی محدودیت تلقی می‌شود، در حالی که در اسلام، ازدواج سکوی رشد تعالی مادی، معنوی و اجتماعی انسان محسوب شده است. تغییر در سبک زندگی سبب شده است نگرش فرد به محرک رسیدن به بلوغ و احساس نیاز ازدواج کند تا دچار گناه نشود. خداوند نیز وعده داده است از فضل بیکران خویش او را بی‌نیاز خواهد کرد.

در نگاه غربی، ازدواج اغلب نوعی محدودیت تلقی می‌شود، در حالی که در اسلام، ازدواج سکوی رشد تعالی مادی، معنوی و اجتماعی انسان محسوب شده است. تغییر در سبک زندگی سبب شده است نگرش فرد به محرک رسیدن به بلوغ و احساس نیاز ازدواج کند تا دچار گناه نشود. خداوند نیز وعده داده است از فضل بیکران خویش او را بی‌نیاز خواهد کرد.

بعضی معتقدند مقایسه مداوم زندگی‌ها در شبکه‌های اجتماعی، آرامش خانواده‌ها را تهدید می‌کند. نظر شما چیست؟ فضای مجازی امروز چه نقشی در شکل‌گیری انتظارات غیرواقعی از آنان داشته باشد تا نوافذ همان تصویری را بسازد که در فضای مجازی مشاهده کرده است. در واقع، فضای مجازی نوعی کمال‌گرایی افراطی را ترویج می‌دهد؛ این باور که انسان باید همیشه در بهترین وضعیت ممکن باشد، در حالی که واقع‌گرایی اقتضا می‌کند خواسته‌ها و توقعات فرد متناسب با استعدادها و امکانات باشد. خوشبختی حقیقی در سایه رضایت، قناعت، تلاش و توکل بر خداوند حاصل می‌شود. هر فرد باید قدر داشته‌های خود را بداند، برای بهبود شرایط زندگی‌اش بکوشد و در تمام مراحل زندگی، باید خدا را در دل زنده نگه دارد و شاکر نعمت‌های او باشد.

زنان امروز در کنار نقش سنتی خانواده، مسئولیت‌های اجتماعی و اقتصادی بیشتری بر عهده دارند، ایس تغییر چه پیامدهایی بر روابط زناشویی داشته است؟

اسلام از آغاز، نقش‌های اجتماعی و اقتصادی زنان را به رسمیت شناخته و همواره از حضور آنان در عرصه‌های مختلف علمی، فرهنگی، سیاسی و اقتصادی حمایت کرده است. با این حال، در کنار این مسئولیت‌ها، وظیفه‌ای مهم‌تر و اساسی‌تر برای زن تعریف شده که هیچ‌کس جز او قادر به انجام آن نیست و آن نقش مادری و تربیت انسان است. تنها زن است که می‌تواند انسانی را در وجود خود پرورش دهد و سپس او را در مسیر رشد و تعالی انسانی هدایت کند. طبیعی است اگر مسئولیت‌های اجتماعی و اقتصادی، انجام این وظیفه خطیر را مختل کنند و زن نتواند به‌درستی به نقش تربیتی خود بپردازد، لازم است این مسئولیت‌ها مورد بازنگری قرار گیرند. متأسفانه در روزگار ما به نقش‌های اجتماعی و اقتصادی زنان بیش از اندازه بها داده می‌شود، در حالی که نقش خانه‌داری، همسرداری و مادری – که مقدمه تربیت صحیح فرزند است – نه‌تنها کم‌اهمیت شمرده می‌شود، بلکه گاه ضد ارزش معرفی می‌گردد. در حالی که نادیده گرفتن این نقش‌ها، ارامش زن، خانواده و در نهایت جامعه را سلب می‌کند. برای درک بهتر این موضوع، کافی است دو تصویر از زندگی خانوادگی را مقایسه کنیم. در خانواده‌ای که پدر، مادر و فرزندان هر یک در جایگاه خود حضور دارند، روز با صدای محبت‌آمیز پدر آغاز می‌شود، خانواده پس از نماز صبح، سر سفره صبحانه‌ای که مادر با عشق آماده کرده است، می‌نشینند، فرزندان با دعای خیر و بدرقه مادر به مدرسه می‌روند و پدر راهی محل کار می‌شود. عصر گاه، مادر با آغوش باز از فرزندان استقبال می‌کند، به سخنانشان گوش می‌دهد و فضای خانه سرشار از محبت و آرامش است. هنگام شب نیز پدر با شوق به خانه بازمی‌گردد و دیدار دوباره او و مادر، خستگی روز را از تن هر دو بیرون می‌برد. چنین خانه‌ای مأمن آرامش، عشق و رشد است. اما در خانه‌ای که زن و شوهر هر دو درگیر کارهای بیرون از منزلند و زمان اندکی برای تعامل خانوادگی باقی می‌ماند، خانواده به تدریج از همدلی و صمیمیت فاصله می‌گیرد. صبح‌ها مادر با شتاب فرزندان را بیدار می‌کند و پیش از آن که با آرامش کنار شان بنشیند، خانه را ترک می‌کند. ظهر که باز می‌گردد، خسته و بی‌انرژی است، بچه‌هایی خوابالود و گفت‌وگوها سطحی و کوتاه می‌شود. شب نیز پدر وارد خانه‌ای می‌شود که اضطراب خسته و پرکننده‌اند. چنین وضعی، اگرچه تداوم یابد، به مرور گرمای عاطفی خانواده را کاهش می‌دهد و روابط زناشویی را سرد و رسمی می‌سازد. بنابراین هرچند فعالیت اجتماعی و اقتصادی زنان ارزشمند و سازنده است، اما باید به گونه‌ای تنظیم شود که نقش مادری و همسری که بنیان خانواده و آرامش جامعه بر آن استوار است، تحت‌الشعاع قرار نگیرد. تعادل میان این نقش‌ها، کلید حفظ سلامت خانواده و پایداری روابط زناشویی است.

مردان چگونه می‌توانند خود را با این تغییر نقش‌ها هماهنگ کنند تا خانواده دچار تعارض نشود؟ اساساً این نگاه درست است؟

در سؤال قبل هم توضیح داده‌ام برای نقش زن جایگزینی وجود ندارد ولی اگر به تاجار، خصوص زن در خانه گم شد، مرد باید تلاش کند این کاهش حضور را با درک متقابل، انعطاف‌پذیری یا انجام دادن برخی مسئولیت‌های زن (همپوشانی) جبران کند ولی به‌طور کلی تغییر نقش‌ها درست نیست و نظم زندگی را دچار اختلال می‌کند.

آیا هنوز می‌توان از الگوهای سنتی ازدواج به‌عنوان مرجع ثبات خانواده استفاده کرد؟

باید شدنی است ولی ابتدا باید الگوهای سنتی را تعریف کرد. خواستگاری از طریق خانواده، محبت کردن در فضای غیر احساسی و به دور از هیجانات، تحقیقات جامع و مانع برای هر دو طرف همه از الگوهای سنتی ازدواج هستند که همیشه مفید بوده و مرجع ثبات خانواده هستند.

چه بخش‌هایی از خانواده سنتی باید حفظ شود و کدام بخش‌ها نیاز به بازتعریف دارند؟

نقش همسری، مادری، پدری و فرزندی سه نقشه باید حفظ شوند، بلکه باید تقویت هم شوند و هر کس در جایگاه واقعی خودش قرار بگیرد ولی در حیطه تربیت مسئولیت‌ها باید بتوان تغییراتی ایجاد کرد مثلاً اینکه همه وظایف داخل منزل به عهده مادر باشد و فرزندان همه وظیفه‌ای جز درس خواندن نداشته باشند، باید تغییر کند و همه کارهای منزل از نظافت و شستوشو و پخت و پز گرفته تا خرید ماحیانج، بین اعضای خانواده تقسیم شود یا مثلاً اینکه فقط پدر کار کند و بقیه اعضای خانواده فقط خرج کنند، باید تغییر کند. فرزندان پسر هم بعد از مدرسه رفتن می‌توانند در محل مناسب و مورد تأیید والدین مشغول کار شوند.

چطور می‌توان در عین حفظ ارزش‌های فرهنگی و دینی به نیازهای نسل جدید در ازدواج پاسخ داد؟

اگر ارزش‌های فرهنگی و دینی به‌درستی و با زبانی روان و قابل‌درک برای نسل جوان تبیین شود، آنان به‌راحتی آن را می‌پذیرند. زیرا این ارزش‌ها با فطرت انسان سازگارند. هر زمان که شاهد تقابل نسل جوان با ارزش‌ها بوده‌ایم، ریشه آن در کم‌کاری ما در معرفی و تبیین صحیح این مفاهیم نهفته است، نه در ذات ارزش‌ها. در حقیقت، زیبایی و جاذبیت درونی و فطری ارزش‌های الهی و فرهنگی آن چنان است که می‌تواند دل‌های جوانان را به سوی خود جلب کند. زمانی که این ارزش‌ها به‌درستی شناسانده شوند، خود جوانان فرار خواهند بود شیوه‌های نو و متناسب با شرایط زمانه را برای تحقق و پایداری آنها بیابند. بنابراین راه پاسخ به نیازهای نسل جدید در حوزه ازدواج، نه کنار گذاشتن ارزش‌ها، بلکه بازسازی، بازبیان و به‌روزرسانی زبان انتقال آنهاست تا نسل جوان، پیوندی آگاهانه میان ایمان، فرهنگ و خواسته‌های معاصر خود برقرار کند.

پاسخ به نگاه

بازگشت به سادگی و معنویت برای دوام زندگی مشترک

این روزها زندگی‌ها به گونه‌ای شده است که آدم‌ها زود خسته و عصبانی می‌شوند و خیلی زود از یکدیگر دلگیر. انگار صبرها کمتر و دل‌ها نازک‌تر از قبل شده است؟ به همین دلیل در بسیاری از بررسی‌ها مشخص می‌شود علت اصلی بیشتر طلاق‌ها نه مشکلات مالی بزرگ، بلکه همین بداخلاقی‌ها، نامهربانی‌ها و زودرنجی‌هاست. اما قرار نیست زندگی اینگونه باشد. خداوند ازدواج را برای آرامش قرار داده است نه برای دلخوری و دلگیری از هم. زن و مرد قرار است کنار هم تکیه‌گاه باشند، نه رقیب یا دشمن هم. از سوی دیگر، زندگی امروز پر از تغییر شده است. ماشین، موبایل، اینترنت و شبکه‌های اجتماعی جزئی از زندگی روزمره ما شده‌اند. نمی‌توان آن را انکار کرد یا کنار گذاشت. اما می‌توان یاد گرفت چگونه آگاهانه در کنارشان زندگی کرد. اگر در دست از آنها استفاده ک