

محمدامیر هاشم‌پور، مدیر عامل مؤسسه روان‌شناسی «باتاب هزاره فردا»:

طلاق می‌گیریم چون مهارت‌های ارتباطی‌رانیاموخته‌ایم

محبوبه قربانی
بررسی هانشان می‌دهدبخش عمده‌ای از طلاق‌ها نه به دلیل نبود علاقه بلکه به خاطر ضعف مهارت‌های ارتباطی، فشارهای اقتصادی، تغییر

نقش‌های اجتماعی و کمبود آموزش‌های پیش از ازدواج است. بسیاری از زوج‌ها هنوز نمی‌دانند چگونه با اختلاف‌ها و تنش‌های طبیعی زندگی بر‌خورد کنند، چطور خشم و احساسات خود را مدیریت کنند یا بیاموزند. در این باره با محمدامیر هاشم‌پور، مدیر عامل مؤسسه روان‌شناسی «باتاب هزاره فردا» به گفت‌وگو نشستیم. این مؤسسه فعالیت‌های متنوع و گسترده‌ای در حوزه ازدواج، خانواده و جمعیت انجام می‌دهد، یکی از بخش‌های اصلی شبکه‌مرکز مشاوره با رویکرد اسلامی است که در حال حاضر چهار شعبه حضوری در پایتخت دارد و مشاوره روان‌شناختی ارائه می‌کند. این مشاوره‌ها به صورت غیر حضوری نیز به سراسر کشور خدمات ارائه می‌دهند. بخش دیگری از فعالیت‌ها شامل همسان‌گزینی و معرفی زوجین برای ازدواج است و در زمینه آموزش‌های هنگام ازدواج شهر تهران نیز فعالیت می‌کند. زوج‌ها شش ساعت کلاس آموزشی می‌گذرانند و علاوه بر آن تا یک سال از خدماتی مانند مشاوره و رایگان، وبینارها و کلاس‌های حضوری آموزشی در موضوعات مرتبط با ارتباط عاطفی و زوجین بهره‌مند می‌شوند. مدیر عامل این مؤسسه معتقد است، هیچ رابطه‌ای کامل نیست، هنر واقعی این است که زوج‌ها با وجود فراز و نشیب‌ها یاد بگیرند از گر‌ده‌های سخت زندگی عبور کنند. در ادامه گفت‌وگو با وی را می‌خوانید.

■ ■ ■

آمارها نشان می‌دهد نرخ طلاق در دهه‌های گذشته افزایش یافته‌است. به نظر شما، مهم‌ترین تغییرات فرهنگی و اجتماعی که باعث این افزایش شده‌است، چیست؟

طبیعتاً عوامل مختلفی مانند مسائل اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی می‌توانند بر موضوع ازدواج و طلاق تأثیر بگذارند، خوب اما در میان همه این عوامل، به نظر می‌رسد یک مسئله مهم کمتر مورد توجه سیاستگذاران اجتماعی و فرهنگی کشور قرار گرفته و آن هم رشد فردگرایی در جامعه است. جامعه ما مانند بسیاری از جوامع دیگر با گسترش فضای اینترنت و شبکه‌های اجتماعی، از موج مدرن شدنی که در غرب اتفاق افتاد بی تأثیر نمانده است. یکی از نشانه‌های مهم این مدرن شدن، افزایش فردگرایی است. در طول تاریخ، خانواده همیشه یکی از ارکان اصلی و پایه‌های جامعه بوده است اما پس از انقلاب صنعتی و گسترش مدرنیته، به تدریج محور توجه از خانواده به سمت فرد تغییر کرد، یعنی اصالت از خانواده برداشته شد و اصالت

فردی جای آن را گرفت. این نگرش، امروز در جامعه ما به ویژه در کلانشهرها کاملاً مشهود است. بسیاری از افراد، دیگر خانواده را مرکز هویت و ارزش نمی‌دانند، بلکه رشد و توسعه فردی برای‌شان اهمیت بیشتری دارد. آنها می‌گویند اگر در کنار همسر خود بتوانند رشد کنند، خوب است، اما اگر نتوانند، جدایی را امری طبیعی می‌دانند و به راحتی وارد رابطه دیگری می‌شوند. این نوع نگرش تأثیر مستقیمی بر افزایش آمار طلاق داشته است. نکته قابل توجه اینکه امروز در جامعه ما، طلاق فقط در سال‌های ابتدایی زندگی مشترک اتفاق نمی‌افتد. برخلاف گذشته، اکنون شاهد طلاق‌هایی هستیم که پس از ۲۰-۱۵ یا حتی ۳۰سال زندگی مشترک رخ می‌دهد. بسیاری از این افراد معتقدند در این سال‌ها عمرشان تلف شده و نتوانسته‌اند به رشد فردی و دلخواه خود برسند، بنابراین تصمیم می‌گیرند باقی عمرشان را صرف تحقق اهداف شخصی خود کنند، به همین دلیل می‌توان گفت فردگرایی یکی از عوامل مهم در افزایش سن ازدواج، افزایش سن طلاق و بالا رفتن آمار جدایی‌ها در جامعه امروز ماست.

داده‌ها نشان می‌دهد خانواده‌ها نقش زیادی در انتخاب همسر و پایدار نگه داشتن زندگی دارند.

زوجین باید بیاموزند برای خودشان و رابطه‌شان وقت، انرژی و سرمایه‌گذاری داشته باشند. سرمایه‌گذاری در آموزش رابطه و یادگیری مهارت‌هایی برای ایجاد یک زندگی مشترک خوب و پایدار، می‌تواند مهم‌ترین عامل در استحکام خانواده‌ها باشد

روایتی از جدایی یک زوج در سایه شبکه‌های اجتماعی

وقتی موبایل ریشه زندگی مشترک را می‌زند

مریم در بازگویی خاطراتش می‌گوید: «الان که فکر می‌کنم، می‌بینم اون موقع اصلاً نمی‌دونستم چی می‌خوام. فقط می‌خوامت مثل بقیه باشم، نمی‌فهمیدم که زندگی هر کسی شرایط خودشو داره. فکر می‌کردم اگه مثل اونا لباس بپوشم یا خونمو قشنگ‌تر بچینم، خوشبخت‌تر می‌شم یا احساس رضایت بیشتری خواهم داشت.»

اما خوشبختی، میان وام و قسط و خستگی رضا جایی نداشت. مریم ادامه می‌دهد: «رضا همیشه خسته بود، گاهی بداخلاقی می‌شد. منم فکر می‌کردم دوست نداره.

همین شد که فاصله بینمون زیاد شد. دیگه هیچ حرفی نمی‌زدیم، بیرون نمی‌رفتیم. انگار من از رضا کینه به دل گرفته بودم که چرا نتوسته اونجوری که می‌خوام شرایط زندگی رو بچینه.»

■ آخرین بحث، آخرین شب

رضا با صدایی آرام می‌گوید: «یه شب سر تعویض میلمان خونه دعوامون شد. بهش گفتم من دیگه کم آوردم. نمی‌تونم بیشتر از این کار کنم. مریم گفت من از این زندگی خسته‌ام. فرداش رفت خونه مادرش.

او شانه‌هایش را بالا می‌اندازد: «هنج سال گذشت. سمی کردم بیخشم، به خاطر خاطرات خوبمون، ولی می‌ترسم. از طرفی غروم له شده. هنوز هم وقتی از دور می‌بینمش، حسی می‌کنم نگاه مقایسه‌ای توی من افتاده.»

او شانه‌هایش را بالا می‌اندازد: «هنج سال گذشت. سمی کردم بیخشم، به خاطر خاطرات خوبمون، ولی می‌ترسم. از طرفی غروم له شده. هنوز هم وقتی از دور می‌بینمش، حسی می‌کنم نگاه مقایسه‌ای توی

مریم در بازگویی خاطراتش می‌گوید: «الان که فکر می‌کنم، می‌بینم اون موقع اصلاً نمی‌دونستم چی می‌خوام. فقط می‌خوامت مثل بقیه باشم، نمی‌فهمیدم که زندگی هر کسی شرایط خودشو داره. فکر می‌کردم اگه مثل اونا لباس بپوشم یا خونمو قشنگ‌تر بچینم، خوشبخت‌تر می‌شم یا احساس رضایت بیشتری خواهم داشت.»

اما خوشبختی، میان وام و قسط و خستگی رضا جایی نداشت. مریم ادامه می‌دهد: «رضا همیشه خسته بود، گاهی بداخلاقی می‌شد. منم فکر می‌کردم دوست نداره.

همین شد که فاصله بینمون زیاد شد. دیگه هیچ حرفی نمی‌زدیم، بیرون نمی‌رفتیم. انگار من از رضا کینه به دل گرفته بودم که چرا نتوسته اونجوری که می‌خوام شرایط زندگی رو بچینه.»

■ آخرین بحث، آخرین شب

رضا با صدایی آرام می‌گوید: «یه شب سر تعویض میلمان خونه دعوامون شد. بهش گفتم من دیگه کم آوردم. نمی‌تونم بیشتر از این کار کنم. مریم گفت من از این زندگی خسته‌ام. فرداش رفت خونه مادرش.

پای خود بایستند و به تدریج به استقلال مالی و اجتماعی برسند. در این مسیر، هم خانواده‌ها و هم زوج‌های جوان نیاز به آموزش و مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله دارند تا بتوانند اختلاف‌های طبیعی زندگی را مدیریت و از تبدیل آنها به بحران و طلاق جلوگیری کنند.

چسه تغییرات‌سی در حمایت اجتماعی و قوانین می‌تواند هم از دواج را تقویت و هم از فشار و جدایی جلوگیری کند؟

در زمینه تسهیل شرایط ازدواج، عوامل مختلفی از جمله اقتصادی، فرهنگی و قانونی نقش دارند. طبیعتاً بهبود وضعیت اقتصادی کشور می‌تواند زمینه‌ساز افزایش ازدواج و تقویت بنیان خانواده‌ها باشد، اما در کنار آن، نباید از نقش فرهنگ و سیاست‌های اجتماعی غافل شد. تقویت نهاد خانواده و تغییر نگرش جامعه از فردگرایی به اصالت خانواده، می‌تواند تأثیر عمیقی در افزایش ازدواج و کاهش طلاق داشته باشد. در بُعد قانونی و مقرراتی نیز نیاز به بازنگری احساس می‌شود. با توجه به فشارهای اقتصادی امروز و نقش مرد در تأمین هزینه‌های خانواده، باید سیاست‌گذاران با دقت بیشتری به تناسب حقوق و مسئولیت‌های زوجین توجه کنند. اگر قوانین به شکلی اصلاح شود که بخشی از فشار مالی از دوش مردان برداشته و در عین حال حقوق و اختیارات زوجین با واقعیت‌های اقتصادی امروز متناسب‌تر شود، می‌توان انتظار داشت انگیزه ازدواج در جوانان بیشتر شود. در سال‌های اخیر، قوه قضائیه با اجرای طرح مشاوره‌های پیش از طلاق، گام مثبتی برداشته است. بر اساس این قانون، زوجین پیش از ثبت طلاق باید چند جلسه مشاوره را بگذرانند. این اقدام در اصل بسیار مفید است، اما برای اثربخشی بیشتر، لازم

است کیفیت اجرا و صلاحیت مراکز مشاوره مورد توجه قرار گیرد، همچنین پیشنهاد می‌شود این مشاوره‌ها فقط به زمان تصمیم به طلاق محدود نشود. در مراحل اولیه بروز اختلاف، مانند زمانی که مهر به به اجرا گذاشته می‌شود یا نشانه‌های اولیه نارضایتی در زندگی زناشویی دیده می‌شود، الزام به مشاوره زوجی می‌تواند بسیار مؤثر باشد. چنین اقدامی کمک می‌کند زوجین پیش از رسیدن به نقطه بحران، مشکلات خود را با کمک متخصصان حل کنند. در مجموع، اگر بهبود اقتصادی، اصلاح فرهنگی و بازنگری در قوانین همزمان پیش برود، می‌توان امیدوار بود که زمینه ازدواج در جامعه تسهیل شود، طلاق کاهش یابد و خانواده‌ها با آرامش و پایداری بیشتری مسیر زندگی خود را ادامه دهند.

بیشتر طلاق‌ها به دلیل اختلافات شخصیتی یا ضعف مهارت‌های ارتباطی رخ می‌دهد؟ کدام عامل نقش بیشتری داشته و دارد؟
براساس آمارها و مشاهدات میدانی، بیشتر طلاق‌ها نه به دلیل نداشتن شناخت، بلکه به خاطر ضعف در مهارت‌های ارتباطی اتفاق می‌افتد. امروزه زوج‌ها معمولاً پیش از ازدواج، شناخت نسبی از یکدیگر دارند و از نظر شخصیتی

مدیرمسئول: محمد جواد اخوان
سردبیر: غلامرضا صادقیان
دبیر ویژه‌نامه: حسین گل محمدی
همکاران تحریریه: نیره ساری، نیره محمودی
محبوبه قربانی
چاپ: همشهری

کاشانه

گروه سبک زندگی

پرونده

افزایش طلاق و ابعاد آن

هم در حد ۵۰ تا ۶۰ درصد باهم مشابهت دارند که برای داشتن یک زندگی نرمال کافی است، با این حال آنچه باعث شکست بسیاری از زندگی‌ها می‌شود، کمبود مهارت‌های لازم برای تعامل، گفت‌وگو و مدیریت اختلافات است. در واقع، زوج‌ها پیش از ازدواج باید با مهارت‌های ده‌گانه زندگی آشنا شوند، زیرا این مهارت‌ها نقش مهمی در پیشگیری از تنش‌ها و طلاق دارند. در میان این مهارت‌ها، سه مهارت اصلی و پایه‌ای بیش از همه اهمیت دارد، اول، مهارت کنترل خشم است. زوجین باید یاد بگیرند هنگام بروز اختلاف با تنش، هیجان خود را مدیریت کنند و اجازه ندهند عصبانیت موجب شکست حرمت‌ها و تخریب رابطه شود. کسی که می‌تواند خشم خود را کنترل کند، بهتر می‌تواند فضا را آرام نگه دارد و به جای واکنش احساسی، تصمیم منطقی بگیرد. دوم، مهارت گفت‌وگو مؤثر است. بسیاری از اختلاف‌ها نه به خاطر تفاوت نظر بلکه به خاطر ناتوانی در بیان درست احساسات و شنیدن دیدگاه طرف مقابل ایجاد می‌شود. زوج‌ها باید یاد باشند خوب گوش دهند، محترمانه صحبت کنند و با گفت‌وگو سازنده به تفاهم برسند. سوم، مهارت حل مسئله است. زندگی مشترک بدون اختلاف ممکن نیست، اما مهم این است که زوجین بدانند چگونه مشکل را تجزیه و تحلیل کنند، از فاجعه‌سازی و تعمیم دادن اشتباهات بپرهیزند و گام به گام برای حل آن پیش ببرند. اگر این مهارت‌ها در آموزش‌های پیش از ازدواج به جوانان آموزش داده شود، بسیاری از طلاق‌ها که امروز به دلیل ضعف در ارتباط رخ می‌دهد، قابل پیشگیری خواهد بود.

اگر بخواهید سه اقدام مهم و عملی به زوج‌ها معرفی کنید تا رابطه‌شان مستحکم بماند، آن اقدام‌ها چیست؟

زوجین باید بیاموزند برای خودشان و رابطه‌شان وقت، انرژی و سرمایه‌گذاری کنند. سرمایه‌گذاری در آموزش رابطه و یادگیری مهارت‌هایی برای ایجاد یک زندگی مشترک خوب و پایدار، می‌تواند مهم‌ترین عامل در استحکام خانواده‌ها باشد. این موارد شامل یادگیری روش‌های تقویت ارتباط با همسر، مدیریت مسائل فردی و بهبود تعامل زوجی است. وقتی زوج‌ها یاد می‌گیرند چطور باهم گفت‌وگو و مشکلات را حل کنند و لحظاتی برای تقویت رابطه‌شان اختصاص دهند، زمینه برای یک زندگی زناشویی موفق، مستحکم و آرام فراهم می‌شود.

یک جمله کوتاه و انگیزشی که بتواند زوج‌های جوان را از طلاق دور کند، چیست؟

زوجین باید توجه داشته باشند که هیچ رابطه‌ای کامل و بدون مشکل نیست. همه روابط فرازنشیب دارند و بالا و پایین‌هایی را تجربه می‌کنند. هنر واقعی در زندگی مشترک ک این است که بتوانند با وجود این چالش‌ها و سختی‌ها، با کسی که دوستش دارند یاد بگیرند چگونه از گر‌ده‌های دشوار زندگی عبور کنند و رابطه را مستحکم و پایدار نگه دارند.



پنج سال از جدایی مریم و رضا گذشته است. مریم هنوز گاهی عکس‌های قدیمی‌شان را نگاه می‌کند و رضا گاهی بی‌اختیار، مسیر محل کارش را از کنار خانه قدیمی‌شان انتخاب می‌کند اما باز گشتنی در کار نیست.

مریم می‌گوید: «لگه زمان برگرده، فقط یه چیز رو عوض می‌کنم. به جای دنبال کردن آدمای توی موبایل، پای زندگی خودم می‌مونم.»

رضا پاسخ کوتاه‌تری دارد: «زندگی واقعی همین جاست، نه توی صفحه موبایل. آدمیزاد باید یاد بگیره قدر داشته‌هاش و لحظانشو بدونه.»

طلاق مریم و رضا شاید در ظاهر، یک اتفاق شصی باشد، اما در عمق، نشانه‌ای از تغییر فرهنگی است که آرام آرام سبک زندگی ایرانی را تحت تأثیر قرار داده است. وقتی ارزش‌ها با معیارهای مجازی سنجیده می‌شوند، آرامش قربانی ظاهر می‌شود. در دنیایی که همه از پشت فیلترهای می‌خندند، شاید بزرگ‌ترین شجاعت این باشد که موبایل را زمین‌بگذاریم و دوباره به چشمان واقعی کسی که دوستش داریم نگاه کنیم.

فضا‌ها نمایش داده می‌شود، اغلب بازنمایی گزینشی و اغراق‌شده از واقعیت است، اما ذهن، آن را واقعی می‌پندارد و در نتیجه، سطح رضایت از زندگی کاهش می‌یابد. در خانواده‌هایی که فشار اقتصادی نیز بر آنها سنگینی می‌کند، این مقایسه‌ها به سرعت به نارضایتی، پر خاشگرگی و احساس ناکامی منجر می‌شود. در چنین شرایطی، گفت‌وگو میان زن و شوهر جای خود را به سرزنش و توقع می‌دهد و این همان نقطه‌ای است که عشق شروع به فرسایش می‌کند.

جامعه‌شناسان معتقدند در ساختار فعلی جامعه، چند عامل دست به دست هم می‌دهند تا ازدواج‌ها ناپایدارتر شوند. فشار اقتصادی و ناتوانی در تأمین انتظارات مصرف‌گرایانه، تجمل‌گرایی القایی از سوی فضای مجازی و فقدان مهارت ارتباطی میان زوج‌ها از جمله این موارد است. در پرونده مریم و رضا، هر سه عامل حضور داشتند. مریم تحت تأثیر فضای مجازی، خواسته‌هایی فراتر از توان مالی خانواده‌اش پیدا کرد، در حالی که رضا برای تأمین آنها، در فشار کاری و روحی فرسوده شد. گفت‌وگو میان‌شان از بین رفت و جای خود را به مقایسه و گلایه داد.