

مشاوره طلاق و نقش آن در بهبود حال زوجها

تاریخ بروزرسانی: ۲۸ تیر ۱۴۰۱

طلاق احتمالاً یکی از مخرب ترین دوره های زندگی است. جدایی و طلاق میتواند برای خانواده ها بسیار دشوار باشد. فقط به یاد داشته باشید آنچه از نظر عاطفی در حین طلاق تجربه میکنید کاملاً طبیعی است. اگر برای ازدواج تلاش زیادی کرده باشید (و ما فرض میکنیم که انجام داده اید)، بدون آسیب به احساسات خود از رابطه تان خارج نخواهید شد. منتظر مقدار مشخصی هرج و مرج در قلب و ذهن خود باشید. شما مملو از افکار و احساسات متناقض خواهید شد که آیا شما آغازگر جدایی بوده اید یا نه و آیا در نهایت احساس آرامش میکنید که این اتفاق بیفتد. هرکسی بطور متفاوتی با مسئله طلاق برخورد میکند اما مراحلی که همه طی میکنند بطرز شگفت انگیزی مشابه هستند. در واقع این مدت و شدت مسئله است که تغییر میکند. در این میان نقش مشاوره طلاق را برای کاهش مشکلات جدایی نباید نادیده گرفت.

علت اصلی طلاق های امروزی ناشی از چیست؟

- کاهش درآمدها
- خیانت
- کنار هم بودن زیاد زن و شوهر و عادت نداشتن به این موضوع
- کاهش پیدا کردن ارتباط جنسی لذت بخش
- افزایش اضطراب، افسردگی و وسواس
- ارتباط میان فردی ضعیف
- مشکلات مربوط به خانواده ها
- عدم مراجعه برای مشاوره ازدواج یا مشاوره طلاق



نقش عامل تفاوت و تغییر در طلاق های امروز

نکته مهم در مورد طلاق در جوامع امروز این است که به غیر از تغییر خلق و خوی افراد و سازش نداشتن افراد متأهل، نکات مهم دیگری هم در این امر دخیل هستند. این موارد معمولاً آنقدرها هم به چشم ما نیامده اند، پس در اینجا به چند مورد آن نیز خواهیم پرداخت.

۱. تفاوت میان انسان ها

مسئله تفاوت میان انسانها، امروزه یک مسئله مهم و اساسی است. قطعاً در گذشته بدلیل رشد کم جمعیت، افراد در یک جامعه یک دست تر و با تفکرات، نیازها و خواسته های شبیه تر زندگی میکردند. در واقع تفاوتها در یک خانواده اصلاً خودنمایی نمیکرد و به همین منوال تفاوت در یک قوم، محله و شهر بین افراد، به مراتب کمتر از آنچه که امروزه میشناسیم وجود داشت. امروزه حتی در یک خانواده کوچک هم تفاوتها آنقدر زیاد است که در یک مهمانی خانوادگی هم شاید برخی احساس معذب بودن داشته باشند. بدلیل همین تفاوتها ممکن است برخی دیگر میلی به با هم بودن نداشته باشند. تفاوت در زوجهای امروز، عامل مهمی در طلاق محسوب میشود. تفاوت در فکر، اندیشه، نوع نگرش به دنیا که خود عامل درک نکردن یکدیگر است. در ساده ترین حالت خود، تفاوت در نوع تفریح و وقت گذرانی، از عوامل اختلافات امروزی هستند.

۲. مسئله تغییر

در جامعه امروزی تغییر آدمها بر اساس خواسته و نیازهای رو به رشد افراد، باعث تغییر لحظه به لحظه انسانها میشود. با پژوهشهای روانشناسی، مشخص شده که شاید در سی یا چهل سال پیش افراد با این حجم از تغییر لحظه به لحظه نه در خودشان و نه در انسانهای اطرافشان مواجه نبودند. بنابراین این تغییر یکی از دلایل مهم بروز

اختلافات اخلاقی و سلیقه ایی در میان زوج های امروزه میباشد. به این شکل که زوجی که امروز عاشق و شیفته یکدیگر هستند و تمام تلاششان برای رسیدن به یکدیگر است، پس از یک سال با دلخوری عمیقی از هم مواجه میشوند. واقعاً چه اتفاقی بین این زوج باعث میشود این حجم از اختلاف در کمتر از یک سال بوجود آید که همین اختلافات، علت اصلی مراجعه آنها به کلینیک مشاوره طلاق برای جلوگیری از جدایی است.

در واقع، مسئله تغییر در جامعه پیشرفته امروز که تکنولوژی و دنیای مجازی یکی از پایه های رشد اصلی آن است، دلیل تغییرات رفتاری انسانها میباشد. در گذشته مردی با یک نوع تربیت رفتاری، تصمیم به ازدواج با دختری از یک خانواده هم سطح با خواسته و با خانواده ایی مشابه و با نیازهایی شبیه به هم میگرفت. این ازدواج تا ده سال بعد هم همان خواسته ها، نیازها و همان خانواده ها با همان سلیقه را داشت. اما امروزه خواسته ها مدام در حال تغییر است. نیازها مدام تغییر میکند، خانواده ها به موازات دستاوردهای جدید، سر و شکلشان هم تغییر میکند و به همین منوال زوج جوانی که یکدیگر را انتخاب کرده بودند، در کمتر از یک سال با همسری متفاوت و تغییر یافته با خواسته هایی متفاوت مواجه میشود که به بیان خودشان اصلاً همدیگر را نمی شناسند.

۳. تداوم زندگی با این تفاوت ها

نکته مهم در بیان و بررسی دو عامل تفاوت و تغییر است که چگونه با این حجم از تفاوت های فردی و تغییراتی که هم در جامعه و هم در افراد شکل گرفته است، بتوانیم به زندگی خود تداوم دهیم. علم روانشناسی و مشاوره طلاق به ما چه میگوید؟ واضح است که تفاوتها و تغییرات امروز در زوجها دلخوری ها، بحثها و دعوای تمام نشدنی را شکل میدهد. اما انسجام رابطه از جایی شروع میشود که بتوانیم این تفاوت ها را بشناسیم و از یکدیگر تشخیص و تمایز دهیم.

وقتی زنی به عنوان همسر در یک خانه درک کند که تفاوت های او با همسرش چیست، دیگر از دیدن و شنیدن آن متعجب نمیشود. تفاوت در سلیقه، خواسته و نیاز نمیتواند خود به تنهایی عامل جدایی محسوب شود؛ اما اگر شناخته شود و در فضایی دوستانه، با احترام و صحبت در مورد اینکه زوجها میتوانند به یکدیگر، فضایی برای ابراز خواسته و قبول تفاوتشان داشته باشند بدهند، سطح قابل توجهی از بحث و دعوا و گفتگو کم میشود.

بطور مثال مردی که دوست دارد اوقات فراغتش را در کوه بگذراند و زنی که دوست دارد خرید کند. این زوج باید قبل از هر چیزی تفاوت در گذراندن اوقات فراقتشان را درک کنند. پس از آن با توافق هم یک روز را در ماه به کوهنوردی که خستگی زیادی نداشته باشد، پردازند و یک روز را به گردش در مجتم عهای خرید باشند و یا به یکدیگر زمانی برای تنها بودن و گذراندن فراقتشان به دلخواه خود دهند. علت اصلی این مشکلات، تفاوت های فردی است که از دید مشاوره طلاق مشخص شده و باید به آن احترام گذاشت. به مرور متوجه میشویم که با همدلی میان زوجها، آرامشی قابل احترام بینشان برقرار میشود.



نقش مشاوره طلاق در کاهش مشکلات

با توجه به گفته شدن این موضوع که شیوع کرونا و سواس، اضطراب و افسردگی را افزایش داده است. باید در نظر داشت که مشاوره طلاق و خانواده میتواند در کاهش طلاق تاثیر چشم گیری داشته باشد. برای حل مسئله تغییر، به درک تغییرات، چه از لحاظ خلق و خو و چه از لحاظ سطح زندگی، میتوان گفت که زوج ها میتوانند خودشان را با این تغییرات هماهنگ تر کنند.

زوج هایی که با تغییرات یکدیگر کنار نمی آیند و همیشه در حالتی از ابهام از گذشته حرف میزنند و این که آدمی که من میشناختم این چنین نبود، در واقع با تغییر مواجه شده اند اما نمیتوانند خودشان را با آن تغییر جدید عادت بدهند، هماهنگ کنند، بشناسند و یا با آن رشد پیدا کنند. همیشه تغییرها بد نیستند و شاید در خودشان جایی برای رشد، پیشرفت و دستیابی به هدفی بلند مدت و جدید داشته باشند که بدلیل پافشاری زوجها در قبول نکردن تغییر به طلاق و جدایی ختم میشود. از دید دکتر روانشناس ما و علم روانشناسی، نکته مهم، شناخت تفاوتها و آگاه شدن به تغییرات است. حرف زدن راجع به آنها و پیدا کردن راه حلی برای کنار آمدن و صلح با تغییرات و تفاوتها راه حلی برای بوجود آمدن صمیمیت بین زوجها و دوری از طلاق است.

مراحل شکل گرفتن طلاق

مرحله ۱: سرخوردگی و سرزنش

این مرحله میتواند سالها قبل از طلاق واقعی شروع شود یا در عرض چند ماه اتفاق بیفتد. شما احساس میکنید که چیزی کاملاً درست نیست، نیازهای شما برآورده نمیشود و شریک زندگی تان به سادگی مانند گذشته به شما پاسخگو نیست. طبیعی است که اشتیاق به مرور زمان از بین برود، اما زمانی که این اشتیاق با عشقی عمیق تر و معنوی جایگزین نشود، ممکن است به دردمس بیفتید. ممکن است احساس کنید که اهداف متقابل شما دیگر

چندان متقابل نیستند و ابتدا با در نظر گرفتن جوانب مثبت و منفی طلاق، شروع به فکر کردن به استراتژی جدایی خواهید کرد. احساس اولیه ترس، اضطراب، گناه و افسردگی نیز در مغز شما رخنه میکند. انکار نیز بخشی از معادله خواهد بود. ممکن است در پذیرش این واقعیت مشکل داشته باشید که دیدگاه جامعه در مورد چگونگی رفتار یک زن و شوهر به سادگی با نسخه واقعی زندگی شما مطابقت ندارد.

زمانی را صرف تلاش برای آشتی دادن احساسات درونی خود خواهید کرد، به این امید که بتوانید حرف درست را بگویید یا انجام دهید و از اینکه احساس میکنید کنترلی بر سرنوشت ازدواج خود ندارید متنفر هستید. انکار، یک ابزار مقابله ای قدرتمند است که برخی افراد از آن برای اجتناب از مواجهه با واقعیت استفاده میکنند.

مرحله ۲: نارضایتی، خشم و رنجش

وقتی در مورد طلاق با همسران یا دیگران صحبت میکنید، یک خط مشخص وجود دارد که از آن عبور میکنید. چیزی که زمانی فقط یک ایده در سر شما بود، ناگهان بسیار واقعی تر میشود. احتمالاً تلاشهای اولیه ناموفقی برای صحبت با همسران داشته اید تا احساس نارضایتی خود را ابراز کنید. این مرحله اغلب سخت ترین مرحله است، زیرا اغلب اولین بار است که شخص مقابل می شنود که یک ازدواج مشکل دارد یا ممکن است تمام شده باشد. افکار تغییر عمیق و آینده ناشناخته به اندازه کافی برای هر کسی شوکه کننده است. بسیاری آنرا به یکی از مراحل تشبیه میکنند که افراد در هنگام مرگ از آن عبور میکنند.

هر دو همسر غالباً تحت تأثیر موقعیت خود قرار میگیرند و این میتواند پویایی خانواده را به شکلی مضر و گاهی دائمی تحت فشار قرار دهد. به همان اندازه که کنار آمدن با موقعیت خود سخت است، به خاطر داشته باشید که کودکان در هر سنی، به ویژه جوانان، کاملاً روی شما به عنوان والدین سرمایه گذاری میکنند. خبر طلاق ممکن است شما را ناراحت کند، اما تمام دنیای یک کودک را متلاشی کرده و کاملاً تکان خواهد داد. این مرحله ای است که برخی از زوج ها سعی میکنند مشاوره کنند یا تلاش میکنند با تجدیدنظر در تعهد دوباره به ازدواج که میتواند فاز دوم ماه عسل را ایجاد کند، تغییر کنند. البته این روش گاهی اوقات کار میکند و گاهی اوقات نه.

زمانی که زوجها خود را برای طلاق واقعی آماده میکنند و سعی میکنند بفهمند که زندگی آنها پس از آن چگونه خواهد بود، تنش خاصی وجود خواهد داشت.

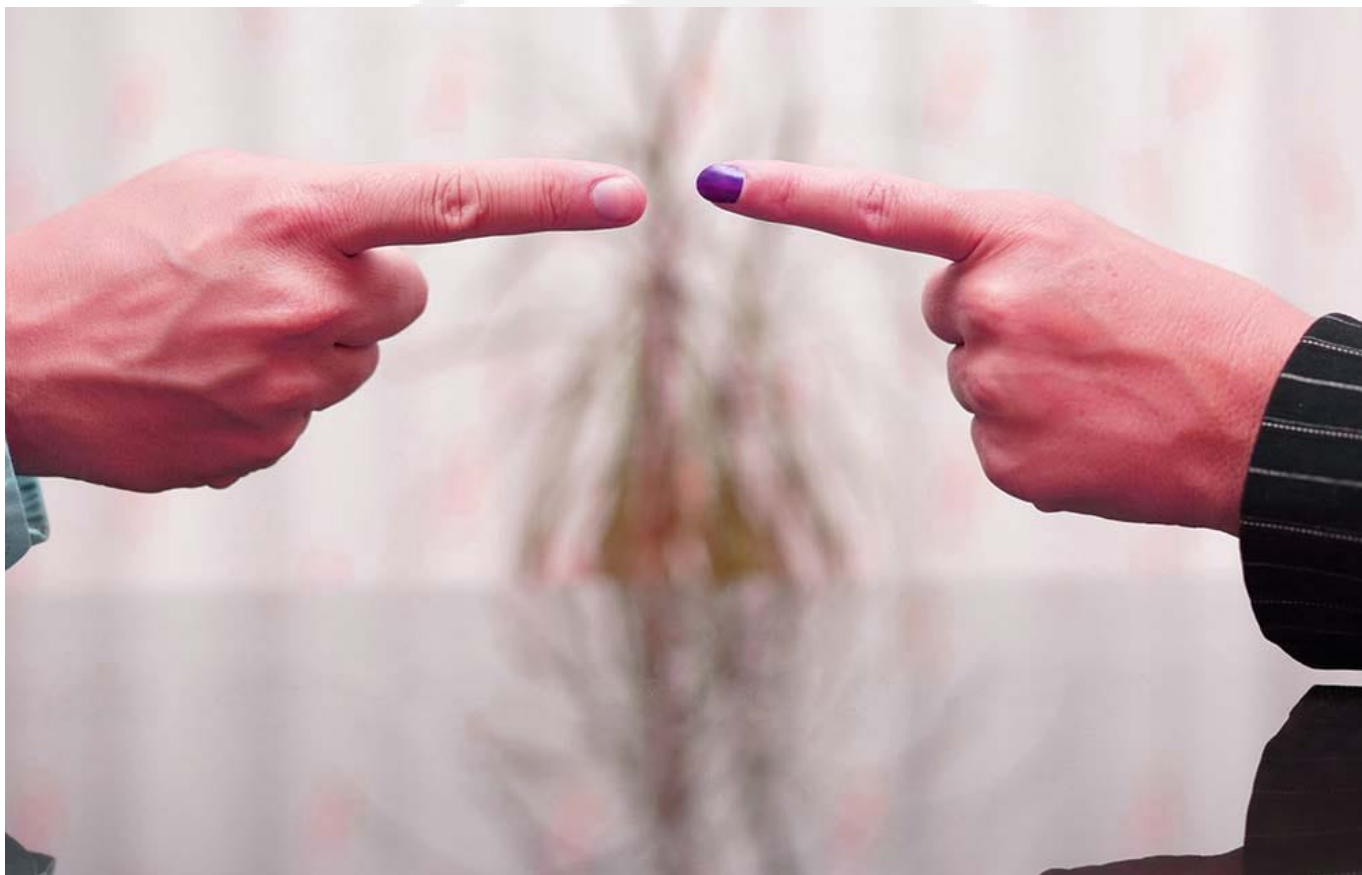
مرحله ۳: تصمیم به طلاق

هنگامی که بلا تکلیفی رفع شد، ممکن است همه چیز زشت شود زیرا هر طرف برای یک مزیت تلاش میکند. برخی از همسران این مرحله را بصورت دوستانه طی میکنند که کم هزینه ترین روش است. اما بعضی دیگر به سادگی نمیتوانند بر این مشکل فائق آیند و جنگ بر سر نفقه، حضانت و تقسیم داراییها میتواند باعث ایجاد خصومت وحشتناکی شود. از نظر روانشناختی شاید به عنوان بخشی از مکانیسم های دفاعی تان، طرف مقابلتان را تحقیر کنید.

در این مرحله نیز پایانی وجود دارد. از آنجا که مدتی است در مورد طلاق فکر شده است، بخش سخت تصمیم گیری قبلاً انجام شده و اجرای آن، بدلیل قوانین و رویه های طلاق که در حال اجراست، تا حدی قابل پیش بینی است. هر دو طرف احساس قربانی شدن خواهند کرد و تعجب نکنید اگر این قربانی شدن منجر به حمله یکی یا هر دو همسر به دیگری شود. همچنین ممکن است طیف کاملی از احساساتی را که زمانی که سرخوردگی برای اولین بار در زندگی شما شروع شد و انجام دادید، مرور کنید.

انتظار اضطراب بیشتری را با مؤلفه افزوده شده در تعاملات اجتماعی داشته باشید که ممکن است ناخوشایند باشد، حتی در میان دوستان و بستگان خوش نیت. همچنین به شدت روی مسائل مالی و تصمیمات حقوقی که باید برای حرکت رو به جلو گرفته شود تمرکز خواهید کرد. شما باید چیزهای جدید زیادی بیاموزید که به شما کمک

میکنند تا مسائل و هزینه های اساسی زندگی خود را بازتعریف کنید. بطور کلی، بهترین کاری که میتوانید انجام دهید این است که به حرکت رو به جلو ادامه دهید. در مورد چیزها به ترتیب درست نگران باشید، از مشاوره طلاق کمک بخواهید، همه چیز را در بطری نگه ندارید و سعی کنید هنگام مذاکره در مورد عناصر جدایی و طلاق خود منطقی باشید.



مرحله ۴: عمل به تصمیم شما (آغاز فرآیند طلاق)

اگر روند طلاق را نه به عنوان پایان دنیا، بلکه آغاز دنیای جدید بدانید، بسیار به شما کمک خواهد کرد. اینکه خود را از نظر روانی در چه وضعیتی قرار میدهید، تأثیر مستقیمی بر نحوه خروج شما از روند واقعی طلاق در طرف مقابل خواهد داشت. صادقانه بگویم، در این مرحله، شما زندانی افکار و احساسات خود هستید. وقتی تصمیماتی میگیرید که تا آخر عمر بر شما تأثیر میگذارد، به هوش خود در مورد خودتان نیاز خواهید داشت. این بدان معنا نیست که شما همیشه بر احساسات خود کنترل خواهید داشت. شما افسرده خواهید شد، احساس تنهایی میکنید و همچنان با خشم و آسیب مواجه خواهید شد. اما در حال حاضر، ممکن است فواید ترسیم مسیر خود، مسئولیت پذیری در قبال تصمیمات و محدود نشدن به احساسات منفی بی کفایتی یا کمبود عشق را نیز ببینید.

بهترین دوست خود بودن احتمالاً بهترین کاری است که میتوانید برای خودتان انجام دهید، در حالی که به مسائل حقوقی، مالی و اجتماعی طلاق خود نیز رسیدگی میکنید. طلاق را به عنوان نبردی که باید برنده شوید، نگاه نکنید، بلکه به عنوان یک سری مشکلاتی که باید حل شوند، ببینید. درک کنید که مذاکره بخشی از فرآیند است. هر کاری که انجام میدهید، تا حد امکان به فرزندان خود رحم کنید. اگر آنها را به این روند بکشانید و به همسران بدگویی کنید، ممکن است نتیجه معکوس برایتان داشته باشد و آنها حتی بیشتر از شما عصبانی شوند. بدانید که شما همچنان نسبت به هر نظر بیش از حد حساس خواهید بود و نظرات مبهم را به عنوان انتقاد تفسیر میکنید.

شما به احتمال زیاد در تمرکز بر روی وظایف مشکل خواهید داشت؛ زیرا در احساسات درهم ریخته خود گم شده اید. احتمالاً به دنبال حمایت دیگران نیز خواهید بود، اما نمیدانید به چه نوع حمایتی نیاز دارید و این امر برای اطرافیان کمی چالش ایجاد میکند.

مرحله ۵: پذیرش

ممکن است در طول فرآیند طلاق اتفاق بیفتد یا به زودی پس از آن شروع شود، اما در برخی مواقع سطحی از پذیرش در مورد آنچه اتفاق افتاده است بدست خواهید آورد. شما شروع به پذیرش خواهید کرد که ازدواج ناقص یا با شکست همراه بوده است و حداقل یکی از شما (و احتمالاً هر دوی شما) آنقدر که برای موفقیت ازدواج نیاز بود، خوشحال یا راضی نبوده اید. شما با برقراری ارتباط مجدد با افرادی که دوست دارید یا انجام کارهایی که شما را خوشحال میکند، شروع به تجربه یک بیداری مجدد خواهید کرد.

این میتواند رفتن به موزه، دوچرخه سواری، رفتن به باشگاه، غرق شدن در یک سرگرمی یا شرکت در کلاسها یا کاری که همیشه میخواستید انجام دهید، باشد. آهسته پیش روید و اعتماد به نفس خود را تقویت کنید. در این مرحله تا زمانی که زندگی خود را به روال طبیعی خود باز نگردانده اید، به هیچکس بدهکار نیستید. تنها استثنا ممکن است فرزندان شما باشند و شما باید برای تعریف مجدد رابطه جدید خود با آنها وقت بگذارید.

مرحله ۶: آغازهای جدید

ممکن است چند سال یا بیشتر طول بکشد، اما در نهایت شما به روش های جدیدی برای انجام کارها، ملاقات با افراد جدید، تجربیات جدید و لذت بردن از روابط جدید خواهید رسید. در حالی که همه اینها اتفاق می افتد، احساسات شدید و اغلب منفی شما شروع به از بین رفتن خواهند کرد. ممکن است هم نسبت به همسران و هم نسبت به خودتان احساس بخشش کنید. این بدان معنا نیست که شما هنوز خشم یا پشیمانی طولانی مدت نخواهید داشت، اما میتوانید آنرا تا حد زیادی نگه داشته و متوجه شوید که نوری که در انتهای یک تونل به سمت شما می آید، یک مشکل نیست و نوید چیزی بهتر در هفته ها و سالهای آینده است. همه این موارد با کمک مشاوره طلاق بسیار ساده تر و زودتر قابل دستیابی میباشد.

نقش سلامت روان در کاهش طلاق

بسیاری از طلاقها بدلیل مشکلات روحی زن یا مرد اتفاق میافتد. مشکلات روحی آشکار و یا پنهانی که حل نشده باقی مانده اند و رفته رفته سلامت رابطه را نیز تهدید میکنند. در زندگی زناشویی نقش سلامت روان از همیشه مهمتر است. زیرا اساس زندگی مشترک بر تفاهم و ارتباط متقابل است. بنابراین پیش از ازدواج حتماً از سلامت روانی کامل خود و طرف مقابلتان مطمئن شوید. پس از ازدواج نیز میتوانید با مراجعه به یک مشاور طلاق از مشکلات روحی خود یا همسران کاسته و تاثیر آنرا در زندگی زناشویی خود ببینید.

منبع: survivedivorce.com