

تحليل موردی مشکلات زناشویی

(فرمول بندی مصاحبه و مداخله)

فهرست

مقدمه نویسنده ۱۰

فصل ۱: مقدمه و کلیات ۱۳

مسئله بزرگ اما هشدار..... ۱۴

لزوم مشاوره زناشویی..... ۱۷

لزوم مشاوره پیش از ازدواج..... ۲۰

ویژگی‌های یک مشاور زناشویی یا زوج درمانگر..... ۲۱

عشق و رابطه عاشقانه..... ۳۱

دل‌بستگی و رابطه عاشقانه..... ۳۸

سخن پایانی ۴۱

فصل ۲: آسیب‌شناسی مشکلات زناشویی..... ۴۲

مقدمه ۴۳

مشکلات یا بیماری‌های روان‌شناختی ۴۳

باورها و کج‌فهمی‌ها..... ۴۶

باورها و دیدگاه‌های فرهنگی اشتباه..... ۴۷

خود افشاگری پایین ۵۰

عدم توانایی مناسب در حل دعوای زناشویی..... ۵۱

عادی شدن رفتارهای خوشایند قبلی و یا رفتارهای دوران نامزدی..... ۵۲

بیان نامناسب و نابجای انتقادها و درخواست‌ها..... ۵۳

نداشتن مهارت‌های ارتباطی مؤثر ۵۴

خیانت..... ۵۶

دخالت خانواده‌ها..... ۵۷

نداشتن استقلال فردی در تصمیم‌گیری‌ها..... ۵۹

اعتیاد به مواد مخدر..... ۶۰

وجود بی‌مسئولیتی در یکی از همسران یا هر دو ۶۳

حسادت‌های زناشویی، بدگمانی‌ها..... ۶۴

عدم پایداری به تعهدات دوران عقد..... ۶۷

مشکلات در تربیت فرزندان..... ۶۹

فرزند آوری بله یا خیر..... ۷۰

بحران‌های مالی و ورشکستگی‌ها..... ۷۲

۷۲ وقت نگذاشتن برای همدیگر
۷۴ تفاوت‌های فرهنگی
۷۶ مشکلات جنسی
۷۸ سخن پایانی

فصل ۳: تفاوت‌های جنسیتی و نقش آن‌ها در مشکلات زناشویی..... ۸۰

۸۱ مقدمه
۸۶ تفاوت‌های جنسیتی
۸۷ تفاوت‌های جنسیتی واقعی
۹۲ تفاوت‌های روان‌شناختی
۹۳ تفاوت در نقش‌ها و کلیشه‌های جنسیتی
۱۱۸ سخن پایانی

فصل ۴: مصاحبه و ارزیابی..... ۱۱۹

۱۲۰ مقدمه
۱۲۰ هشدار به مشاوران زناشویی
۱۲۴ مقدمات مصاحبه
۱۲۷ مصاحبه در مورد مشکل زناشویی
۱۳۲ مصاحبه انفرادی برای همسران
۱۳۷ مصاحبه برای همسران در زمان عقد
۱۳۹ مصاحبه در مشاوره پیش از ازدواج
۱۴۱ سخن پایانی

فصل ۵: قرارداد درمانی و رویکردهای زوج‌درمانی..... ۱۴۲

۱۴۳ مقدمه
۱۴۳ قرارداد درمانی یا قرارداد مشاوره
۱۴۵ رویکردهای زوج‌درمانی
۱۴۶ زوج‌درمانی
۱۴۶ وجه اشتراک همه رویکردهای زوج‌درمانی
۱۴۷ انواع رویکردهای زوج‌درمانی
۱۵۳ سخن پایانی

فصل ۶: مشکلات دوران عقد ۱..... ۱۵۵

۱۵۶ مقدمه
۱۶۰ معرفی مورد خانم ن و آقای ع
۱۶۰ جلسه نخست / مصاحبه دونفره
۱۶۴ جلسه دوم / مصاحبه انفرادی (مصاحبه با خانم ن)

۱۶۷.....	جلسه سوم / مصاحبه انفرادی (مصاحبه با آقای ع).....
۱۷۱.....	جلسه چهارم / ارزیابی مشکلات زوج.....
۱۷۲.....	جلسه پنجم / پیشنهادهایی برای حل دخالت‌های خانوادگی.....
۱۷۷.....	جلسه ششم / راهکارهایی برای مشکلات.....
۱۷۷.....	ارتباطی و درک تفاوت‌های جنسیتی.....
۱۸۴.....	پیگیری شش‌ماهه.....

فصل ۷: مشکلات دوران عقد ۲..... ۱۸۷.....

۱۸۸.....	مقدمه.....
۱۸۹.....	معرفی مورد خانم ب و آقای ش.....
۱۸۹.....	جلسه نخست/ مصاحبه دونفره.....
۱۹۳.....	جلسه دوم / مصاحبه انفرادی (مصاحبه با خانم ب).....
۱۹۶.....	جلسه سوم / مصاحبه انفرادی (مصاحبه با آقای ش).....
۱۹۹.....	جلسه چهارم / ارزیابی مشکلات زوج.....
۲۰۰.....	جلسه پنجم / پیشنهادهای و راه‌حل جهت حل مشکل استقلال زوج.....
۲۰۴.....	جلسه ششم/ راه‌حل در جهت مسئله ادامه تحصیل.....
۲۰۸.....	جلسه هفتم/ راه‌حل جهت سهیل‌انگاری در قرارهای ملاقات.....
۲۱۱.....	جلسه هشتم /راه‌حل برای حفظ حریم خصوصی.....
۲۱۴.....	جلسه نهم /راه‌حل جهت احترام به افراد فامیل.....
۲۱۷.....	پیگیری شش‌ماهه.....

فصل ۸: مشکلات زناشویی ۱..... ۲۲۱.....

۲۲۲.....	مقدمه.....
۲۲۲.....	معرفی مورد خانم ز و آقای ک.....
۲۲۳.....	جلسه نخست و دوم/ مصاحبه دونفره.....
۲۳۳.....	جلسه سوم /مصاحبه انفرادی با خانم ز.....
۲۳۸.....	جلسه چهارم /مصاحبه انفرادی با آقای ک.....
۲۴۳.....	فرم مشکلات زناشویی و موانع درمان.....
۲۴۷.....	جلسه پنجم / مناسب بودن همسران برای درمان.....
۲۴۸.....	جلسه ششم و هفتم / آموزش ارتباط مؤثر با تکیه بر مشکلات ارتباطی زوج.....
۲۵۵.....	جلسه هشتم / خود افشاگری زناشویی.....
۲۶۰.....	جلسه نهم / حل مشکلات تربیت فرزند و.....
۲۶۰.....	برخی باورهای اشتباه در این زمینه.....
۲۶۴.....	جلسه دهم / توصیه‌هایی در زمینه کاهش فحش دادن و حذف کتک‌کاری.....
۲۶۷.....	پیگیری شش‌ماهه.....

فصل ۹: مشکلات زناشویی ۲..... ۲۷۰+

۲۷۱.....	معرفی مورد خانم ف و آقای الف.....
۲۷۱.....	جلسه نخست / مصاحبه دونفره.....
۲۷۸.....	جلسه دوم / مصاحبه انفرادی با آقای الف.....
۲۸۱.....	جلسه سوم / مصاحبه انفرادی با خانم ف.....
۲۸۴.....	فرم مشکلات زناشویی و موانع درمان.....
۲۸۶.....	جلسه چهارم مناسب بودن همسران برای درمان.....
۲۸۷.....	جلسه پنجم / آموزش ارتباط مؤثر با تکیه بر قهر، حل دعوا و معذرت خواهی.....
۲۹۳.....	جلسه ششم / آموزش ارتباط مؤثر با تکیه بر سوءبرداشت ها.....
۲۹۵.....	جلسه هفتم / آموزش ارتباط مؤثر با تکیه بر نامالیمی ها.....
۲۹۸.....	جلسه هشتم / راه حل هایی برای تفاوت های جنسیتی زوج.....
۳۰۲.....	جلسه نهم / راه حل هایی برای بیان انتقادات و مشکلات در تعهد.....
۳۰۶.....	جلسه دهم / راهکارهایی برای بچه دار شدن.....
۳۰۹.....	پیگیری شش ماهه.....

فصل ۱۰: خیانت جنسی و عاطفی..... ۳۱۳

۳۱۴.....	مقدمه.....
۳۱۵.....	جلسه نخست / مصاحبه دونفره.....
۳۲۱.....	مصاحبه انفرادی.....
۳۲۲.....	جلسه دوم / مصاحبه انفرادی با خانم ش.....
۳۲۴.....	جلسه سوم / مصاحبه با آقای ح.....
۳۲۹.....	فرم مشکلات زناشویی و موانع درمان.....
۳۳۱.....	جلسه چهارم / مناسب بودن زوج برای زوج درمانی.....
۳۳۱.....	جلسه پنجم / خیانت و شوک.....
۳۳۸.....	جلسه ششم و هفتم / رسیدگی به احساسات منفی / بازسازی شناختی.....
۳۴۸.....	جلسه هشتم و نهم / شفاف سازی رفتاری و آموزش مرز گذاری.....
۳۵۴.....	جلسه دهم / آموزش ارتباط مؤثر.....
۳۶۳.....	جلسه یازدهم / آموزش ارتباط مؤثر.....
۳۶۸.....	جلسه دوازدهم / فرا گردانی - بازگشت به حالت عادی بعد از دعوا.....
۳۷۵.....	جلسه سیزدهم / بخشش و جبران.....
۳۸۵.....	جلسه چهاردهم / ادامه بخشش و جبران.....
۳۹۴.....	پیگیری شش ماهه.....

فصل ۱۱: خیانت اینترنتی..... ۳۹۷

۳۹۸.....	مقدمه.....
۳۹۹.....	خیانت اینترنتی یا آنلاین.....
۴۰۰.....	معرفی مورد خانم ر و آقای س.....

۴۰۱.....	جلسه نخست / مصاحبهٔ دونفره.....
۴۰۶.....	مصاحبهٔ انفرادی.....
۴۰۷.....	جلسهٔ دوم / مصاحبه با آقای س.....
۴۱۲.....	جلسهٔ سوم / مصاحبه با خانم ر.....
۴۱۸.....	فرم مشکلات زناشویی و موانع درمان.....
۴۲۰.....	جلسهٔ چهارم / مناسب بودن همسران برای درمان.....
۴۲۲.....	جلسهٔ پنجم / شوک ناشی از خیانت.....
۴۲۹.....	جلسهٔ ششم / رسیدگی به احساسات منفی و بازسازی شناختی.....
۴۳۴.....	جلسهٔ هفتم / شفاف‌سازی و آموزش مرز گذاری.....
۴۳۹.....	جلسهٔ هشتم، نهم و دهم / آموزش ارتباط مؤثر.....
۴۴۲.....	جلسهٔ یازدهم و دوازدهم / بخشش و جبران.....
۴۴۸.....	پیگیری شش‌ماهه.....

فصل ۱۲: نتیجه‌گیری..... ۴۵۰

۴۵۱.....	بخش اول / موانع درمان بر اساس تجربیات شخصی.....
۴۵۹.....	بخش دوم / سخن پایانی.....

فهرست منابع..... ۴۶۳

فصل ۱

مقدمه و کلیات

مسئله بزرگ اما هشدار

یک روز در کلاس برای دانشجویان دوره کارشناسی در مورد مشکلات زناشویی و عشق و دوست داشتن صحبت می‌کردم. در حین صحبت‌ها پرسشی به ذهنم رسید که آن را بیان کردم. چند نفر از شما دوستان یا آشنایانی را می‌شناسید که بعد از ازدواج از هم جدا شده‌اند؟ پرسش عجیبی نبود. چون بالغ بر نیمی از دانشجویان کلاس افرادی را از دوستان و افراد فامیل می‌شناختند که پدیده طلاق^۱ را تجربه کرده بودند. من از آن به عنوان یک پدیده یاد می‌کنم. زیرا طی سال‌های اخیر که زندگی‌ها مدرن‌تر از قبل شده است، میزان طلاق‌ها نیز بیشتر شده است. شما هم به عنوان خوانندگان کتاب اگر آن سؤال را از خود پرسید به راحتی افرادی را در خانواده یا دوستانتان پیدا خواهید کرد که طلاق را تجربه کرده‌اند. از این رو طلاق یا جدایی واژه بیگانه‌ای نیست. نکته بسیار مهم این است که برخی از همسران در همان دوران نامزدی یا عقد از همدیگر جدا می‌شوند و اجازه تجربه زندگی مشترک را به خودشان نمی‌دهند و در طی سال‌های اخیر این رویداد بیشتر شده است.

با نگاهی اجمالی به آمارها و اعداد و ارقام، می‌توان فهمید که میزان طلاق‌ها نسبت به گذشته افزایش یافته است. حتی در کشورهای پیشرفته از جمله ایالات متحده آمریکا حدود نیمی از ازدواج‌ها به طلاق منجر می‌شود و حدود ۵۰ درصد افراد که دوباره ازدواج کرده‌اند طلاق را برای بار دوم تجربه می‌کنند (گاتمن، ۱۹۹۸؛ به نقل از آریاپوران، امیری‌منش و اصلانی، ۱۳۹۳). در ایران نیز طبق گزارشات چاپ‌شده در روزنامه‌ها در طی سال‌های اخیر و حتی با مراجعه به دفاتر مربوط به طلاق و ازدواج و یک حساب سرانگشتی می‌توان به این نتیجه رسید که بسیاری از ازدواج‌ها به طلاق منجر می‌شود که با مراجعه به روزنامه‌ها این میزان بیشتر از آن میزانی است که در ذهن شما وجود دارد. از این رو در سال‌های اخیر در ایران بی‌رغبتی به ازدواج و گسترش طلاق چیزی معمولی است و جامعه‌شناسان ایرانی از این وضعیت به عنوان «وضعیت قرمز» یاد می‌کنند.

از نظر من این وضعیت قرمز زمانی بدتر خواهد شد که بسیاری از افراد مطلقه مشکلات روان‌شناختی را تجربه می‌کنند و بسیاری از کودکان به عنوان کودکان طلاق وارد جامعه می‌شوند. بنابراین پیامدهای طلاق فقط متوجه دو نفر جدا شده نخواهد شد، بلکه کودکان و سایر افراد خانواده را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. زیرا در پژوهش‌های ما نشان داده شده است کودکانی که با والدین (هم پدر و هم مادر) خود زندگی می‌کنند مشکلات برونی‌سازی شده (بیش‌فعالی-کاستی توجه، بی‌اعتنایی/ نافرمانی مقابله‌ای و سلوک) را کمتر از کودکان بی‌سرپرست تجربه می‌کنند (آریاپوران، ندیمی و کریمی، ۱۳۹۵). مشکلات اضطراب در آنان کمتر گزارش می‌شود و ابراز هیجان و مقبولیت اجتماعی بهتری را نسبت به کودکان تک والد به دلیل طلاق و مرگ والدین تجربه می‌کنند (آریاپوران و عباسی، ۱۳۹۹). همچنین ما در یک

پژوهش نشان دادیم که طلاق و مرگ والدین موجب کاهش پیشرفت تحصیلی به ویژه پیشرفت ریاضی و انگیزش ریاضی دانش‌آموزان می‌شود (آریاپوران، ۲۰۱۴). علاوه بر این در پژوهش‌هایی نشان دادیم که طلاق موجب افسردگی (آریاپوران و همکاران، ۱۳۹۳) و افکار خودکشی (آریاپوران و خزلی، ۲۰۱۸، آریاپوران، ۱۳۹۳) در زنان مطلقه می‌شود که حمایت اجتماعی را بعد از طلاق کمتر دریافت می‌کنند. این پژوهش‌ها نشان می‌دهند که چقدر پدیده طلاق که از آن به عنوان وضعیت قرمز یاد شده است می‌تواند سلامت روان‌شناختی افراد درگیر در طلاق را به خطر بیندازد.

با مراجعه به آمارهای رسمی سازمان ثبت‌احوال ایران نه تنها شرایط این حوزه بهتر نشده، بلکه تعداد طلاق‌ها شاید به تعداد ازدواج‌های ثبت‌شده باشد؛ به عنوان نمونه مقایسه تعداد ازدواج‌ها و طلاق‌های ثبت‌شده در سال ۱۳۹۸ در ایران حاکی از این است که سال ۹۸ در هر ساعت ۶۳ زوج زندگی مشترک تازه‌ای را آغاز کرده‌اند که البته در همین سال و در هر ساعت ۲۰ خانواده هم از هم پاشیده است!

این وضعیت قرمز هشدار برای مسئولین کشور، جامعه‌شناسان، مددکاران اجتماعی، روان‌شناسان و مشاوران زناشویی است که چاره‌ای برای این مشکل بیندیشند. به نظر من این وضعیت بد نیست و می‌تواند خوب باشد؛ چرا که به وجود آمدن یک مشکل و بالا رفتن آمار و ارقام آن می‌تواند تلنگری برای مسئولین و برنامه‌ریزان باشد که برای این مشکل چاره‌جویی کنند. شاید در روزنامه‌ها و مجلات علمی و سبز درباره راهکارهای کاهش این مشکل چیزهایی خوانده باشید. برخی به پذیرش مشکل اشاره کرده‌اند و توجیه وضع موجود را بزرگ‌ترین خطر غیرواقع‌بینانه در نظر گرفته‌اند. از این رو به نظر من ارائه آمار و ارقام درست و بدون ترس و نگرانی تلنگری برای جامعه و دست‌اندرکاران خواهد بود تا بتوانند چاره‌ای برای مشکل طلاق بیندیشند. البته مردم ممکن است با دیدن این آمار و ارقام دیدگاهی منفی نسبت به ازدواج و روند ازدواج‌ها داشته باشند و ممکن است میل به حل مشکلات زناشویی در آن‌ها پایین بیاید؛ به عبارت دیگر، دیدن این آمار و ارقام ممکن است احساس خوگیری نسبت به مشکلات زناشویی را القا کند و ممکن است طلاق را به عنوان یک راه‌حل مفید برای خاتمه دادن به مسائل زناشویی به ذهن متبادر کند؛ اما من فکر می‌کنم که حساسیت مردم و مسئولین به مسئله طلاق پیامدهایی خوبی نخواهد داشت و ما را با فرار از واقعیت روبرو خواهد کرد. البته سیاه‌نمایی در این زمینه نگرانی را بیشتر خواهد کرد که به شدت باید از آن پرهیز شود.

پدیده طلاق در ایران از نظر من می‌تواند دلایل متعددی داشته باشد. یکی از مهم‌ترین دلایل گذر از زندگی سنتی به زندگی مدرن است که به میزان زیاد تحت تأثیر رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی قرار گرفته است؛ به عبارت دیگر، در بسیاری از پیام‌ها و پست‌های موجود در شبکه‌های اجتماعی روابط همسران به صورت مدرن مورد تأیید قرار می‌گیرد و شیوه سنتی آن که در ایران رایج بوده و هست

تأیید لازم را دریافت نمی‌کند. در دنیای جدید و به‌نوعی مدرن، خانم‌ها و آقایان می‌توانند به انجام شغل‌ها و فعالیت‌هایی بپردازند که تفاوت جنسیتی سنتی در آن دخالتی ایجاد نمی‌کند. مثلاً خانم‌ها امروزه پا به پای آقایان در مسائل اقتصادی و اجتماعی فعالیت می‌کنند که در گذشته کمتر اتفاق افتاده است. در برخی مواقع هم دیده می‌شود که خانم‌ها شغل‌هایی را برمی‌گزینند (مانند رانندگی اتوبوس یا ماشین سنگین) که کاملاً مردانه هستند، ولی خانم‌ها در اینکه چنین کارهایی را انجام می‌دهند، نه تنها هیچ ابایی ندارند، بلکه به انجام آن‌ها افتخار می‌کنند. البته در این زمینه جامعه عمومی نیز خانم‌ها را تشویق می‌کند و انجام رفتارهای مردانه توسط خانم‌ها بیشتر مورد پسند جامعه است تا انجام رفتارهای زنانه توسط آقایان؛ بنابراین، امروزه خانم‌ها توقع بیشتری از آقایان در حفظ و رعایت مسائل زناشویی مدرن دارند که بسیاری از آقایان با آن بیگانه هستند. اگر آقایان و خانم‌ها با این تغییرات عجین نشوند و به آن‌ها توجه نکنند، به احتمال زیاد مشکلات و مسائل زناشویی افزایش پیدا خواهد کرد که به تبع آن طلاق نیز افزایش پیدا خواهد کرد.

گذر از شیوه‌های سنتی زناشویی به مدرن توقعات زیادی را در همسران و به‌ویژه خانم‌ها ایجاد می‌کند و باعث می‌شود که آن‌ها دنیایی زناشویی را از آقایان طلب کنند که فراتر از چیزی است که آقایان به آن پایبند هستند (البته اینجا تأیید دیدگاه سنتی و مدرن مورد نظر من نیست) و تغییر این پایبندی می‌تواند با مقاومت شدید از طرف آن‌ها همراه باشد. این مقاومت می‌تواند موجب مشکلاتی در روابط زناشویی شود که در پاره‌ای از مواقع موجب طلاق همسران یا به هم خوردن رابطه زناشویی قبل از زندگی زیر یک سقف (در دوران نامزدی) می‌شود.

یکی دیگر از دلایل این که همسران جوان با طلاق مواجه هستند می‌تواند عدم توجه به مسائل زناشویی و آموزش‌های لازم در این زمینه در کشور باشد. متأسفانه بسیاری از مسائل زناشویی نه از طرف والدین و نه از طرف جامعه به زن و مرد آموزش داده نمی‌شود. به‌عنوان نمونه، یکی از مشکلات همسران می‌تواند مسائل جنسی باشد. در یک پرس‌وجوی علمی اما چاپ‌نشده از همسران که توسط من در یک جلسه برای همسران تازه ازدواج‌کرده انجام شد، نزدیک به دو یا سه درصد از خانم‌ها گزارش کردند که در مورد مسائل جنسی از مادران خویش راهنمایی دریافت کرده بودند و متأسفانه راهنمایی گرفتن آقایان از پدران خویش در این زمینه صفر درصد بود. این نشان می‌دهد که مسائل و مشکلات زناشویی در کشور ما و حل مسائل و مشکلات زناشویی به عهده همسران بعد از ازدواج قرار می‌گیرد یا به دست زمان سپرده می‌شود.

حال، یکی از اهداف مشاوران و روان‌شناسان درگیر در مسائل زناشویی این است که باید برای این مشکلات و به حداقل رساندن میزان طلاق‌ها در جامعه چاره‌ای بیندیشند که امکان عملی کردن آن در جامعه وجود داشته باشد. البته این به این معنا نیست که طلاق راه‌حل نیست، بلکه به این معنا است که

طلاق گزینه اول نیست و می‌تواند گزینه آخر برای همسرانی باشد که در زندگی زناشویی به بن‌بست رسیده‌اند و هیچ روان‌شناس و مشاور نمی‌تواند مشکل آن‌ها را حل نماید.

لزوم مشاوره زناشویی

مشاوره زناشویی^۱ می‌تواند نقشی اساسی در حل مشکلات متعدد همسران ایجاد کند و می‌تواند مانع بسیاری از طلاق‌ها و به بن‌بست رسیدن بسیاری از زندگی‌ها شود. همسران بسیاری از مشکلات زناشویی را مهم نمی‌دانند و سعی می‌کنند در ابتدای زندگی و یا حتی قبل از ازدواج در مورد آن‌ها صحبت نکنند؛ اما مشکلات زناشویی حتی در مقیاس کوچک‌تر نیاز به مداخله روان‌شناختی دارند و به عبارت دیگر، می‌توان گفت نیاز به وساطت یک فرد حرفه‌ای در زمینه حل مشکلات زناشویی دارند؛ دلیل آن این است که بسیاری از همسران نسبت به مشکل خویش آگاه نیستند و بعضی مواقع احساس می‌کنند که آن مشکل، مشکل بزرگی نیست و خودبه‌خود حل خواهد شد یا آن مشکل طرف مقابل یعنی همسر آن‌ها است، درحالی‌که آن مشکل ممکن است مشکل اصلی خود فردی باشد که آن را به همسرش نسبت می‌دهد؛ بنابراین مشکلات به دست فراموشی سپرده می‌شوند. بسیاری از این مشکلات در زمان دیگر همانند یک گیاه سمی سر برمی‌آورند و هرچند فرد در مقابل مشکلات بسیار مقاوم باشد، آن مشکلات همانند گیاهی که از دل یک صخره بزرگ می‌روید، شروع به رشد می‌کنند. البته این گیاه هرچند بعد از مدتی می‌خشکد، اما زمان دیگر و یا سال بعد از همان‌جا دوباره خواهد روید؛ زیرا ریشه‌ای بسیار مقاوم دارد. در این زمینه می‌توان به بحث بچه‌ببر یا بچه‌گرگ برگرفته از پذیرش و تعهد درمانی^۲ اشاره کرد که من در آن تغییراتی ایجاد کرده‌ام. در این استعاره فردی بچه‌گره‌ای را در خیابان پیدا می‌کند و بزرگ می‌کند؛ بعد از مدتی که بزرگ شد می‌بیند که بچه‌گره نبوده و یک بچه‌ببر بوده است؛ حالا آن‌چنان بزرگ شده است که دیگر از پس آن بر نمی‌آید و حتی آن بچه‌ببر ممکن است در صورت گرسنه ماندن فردی را که بزرگش کرده است بخورد. در زندگی زناشویی بسیاری از مشکلات نیاز به بررسی و پیگیری دارند اما زوج یا زن و شوهر ممکن است آن را به‌عنوان بچه‌گره در نظر بگیرند و همین بچه‌گره روزی تبدیل به بچه‌ببر خواهد شد و آن‌چنان برای آن‌ها مسئله‌ساز خواهد که ممکن است منجر به دعوای زناشویی زیادی بشود. اگر هم آن‌ها در صدد حل آن بر بیایند ممکن است حل آن طول بکشد؛ اما اگر در همان آغاز، مشکل را به‌صورت بچه‌ببر ببینند احتیاط خواهند کرد و سعی می‌کنند آن را حل کنند تا در آینده برای آنان دردسرساز نشود. به‌علاوه، بسیاری از مشکلات زناشویی، مشکلاتی هستند که ممکن است در اوایل زندگی وجود

1. marital counseling

2. acceptance and commitment therapy

نداشته باشند و با توجه به ماهیت حالتی خود در وضعیتی ایجاد شوند که قبلاً در زندگی همسران وجود نداشته است. به عنوان نمونه، یکی از همسرانی (مرد) که در بخش‌های مربوط به موردها در مورد آن مفصل صحبت خواهد شد، بعد از داشتن فرزند و چندسال پس از زندگی مشترک، خیانت کرده بود و با خانم دیگر در ارتباط بود. درحالی که بنا به گفته همسرش وی در میان افراد فامیل تنها کسی بود که همه به وی اعتماد می‌کردند وی از نظر مسائل اخلاقی زبان‌زد افراد فامیل به‌ویژه خانم‌های فامیل بوده است. بر این اساس مشاوره زناشویی می‌تواند نقش مؤثری در کاهش مشکلاتی احتمالی داشته باشد که ممکن است دامن‌گیر یکی از همسران یا هر دو نفر آنها شود؛ زیرا همسران نمی‌توانند خودشان در این زمینه متخصص باشند و حتی در صورت متخصص بودن نیاز به مشاوره زناشویی در آنها وجود دارد.

برخی از مشکلات زناشویی که نیاز به مشاوره دارند، عبارت‌اند از: عدم ارتباط مناسب، خود افشاگری پایین همسران، جروبحث کردن، بی‌اعتمادی، مشکلات جنسی، وجود مشکلات روان‌شناختی در یکی از همسران، نارضایتی در زندگی و به‌ویژه زندگی جنسی، دعوای حل‌نشده، تقویت‌های منفی، عدم درک تفاوت‌های جنسیتی، وقت نگذاشتن برای همدیگر، دروغ گفتن، عدم همکاری در امور زندگی مانند فرزند پروری و غیره. برای حل این مشکلات تنها چیزی که می‌تواند مؤثر و مفید واقع شود، مشاوره با فردی مجرب و حاذق در این زمینه است. چراکه هیچ‌یک از این مشکلات نمی‌تواند خودبه‌خود حل بشوند و به‌واسطه فردی غیرمتخصص نیز حل نخواهند شد. به‌عنوان نمونه، در یکی از همسران مراجعه‌کننده به من، پدر خانواده که یک معلم بازنشسته بود، به‌عنوان مشاور به همسران کمک می‌کرد که در بسیاری از مواقع از یکی از همسران جانب‌داری و یا یکی را به فعالیت علیه دیگری متهم می‌کرد. این پدر می‌تواند یک راهنمای خوب در برخی از زمینه‌ها به‌ویژه زمینه شغلی خود باشد؛ اما نمی‌تواند درمانگر مسائل زناشویی باشد. چراکه در مسائل زناشویی، یک مشاور هیچ‌وقت به دنبال پیدا کردن مقصر در یک مشکل پیش‌آمده برای همسران نیست؛ بلکه با پذیرش همسران و پذیرش مشکل زناشویی آنها، سعی می‌کند با راه‌حلی روان‌شناختی به آنها کمک کند.

امروزه بسیاری از شبکه‌های اجتماعی به پخش اطلاعاتی در مورد مسائل زناشویی می‌پردازند و در بسیاری از مواقع اطلاعات ناقص و یا غلطی به زوج یا همسران منتقل می‌کنند؛ بنابراین، مشاوره زناشویی می‌تواند در تسهیل این پیام‌ها و غلط بودن آنها به همسران کمک کند. به‌عنوان نمونه، در یکی از همسران مراجعه‌کننده مرد ابراز می‌کرد که در شبکه‌های اجتماعی خوانده است که کتک زدن زن در برخی مواقع لازم است و حتی می‌تواند موجب افزایش رضایت همسران شود؛ چون خانم‌ها به آقایانی نیاز دارند که بتوانند بر آنها مسلط شوند و صفات مردانگی داشته باشند؛ درحالی که یک مشاور به‌هیچ‌وجه کتک زدن یک زن توسط مرد را به‌عنوان صفت مردانگی تلقی نخواهد کرد. چراکه ممکن

است کتک زدن یک همسر توسط دیگری بزرگ‌ترین آسیب زندگی دیگری باشد. برخی روان‌شناسان و مشاوران بر این باور هستند که کتک زدن یک «خط قرمز» محسوب می‌شود و در صورت تکرار شدن ممکن است یکی از پیشنهاد‌های آن‌ها طلاق باشد.

در دنیای پریپیچ‌وخم امروز، مشکلاتی از جمله مشکلات اقتصادی می‌توانند مبنای بسیاری از مشکلات زناشویی محسوب شوند. این مشکلات، مشکلاتی نیستند که بتوان به‌سادگی از کنار آن‌ها گذشت؛ زیرا داشتن مشکلات اقتصادی می‌تواند صمیمی‌ترین روابط را به پیچیده‌ترین و جدال‌برانگیزترین روابط تبدیل کند. از این رو مشاوره زناشویی در ارائه راهکارهای لازم برای چگونگی کنار آمدن با این مشکلات، می‌تواند کمک‌کننده باشد. به‌عنوان نمونه، در یکی از همسران مراجعه‌کننده مشکل اقتصادی به‌عنوان مشکلی مطرح شده بود که رابطه صمیمی همسران را به رابطه‌ای توأم با جروبخت و دعوا و قهر و آشتی تبدیل کرده بود؛ دلیل آن این بود که مرد مشکلات اقتصادی مغازه خود را وارد محیط خانوادگی می‌کرد و ساعت‌ها با همسرش در این زمینه گفتگو و جروبخت می‌کرد. به مرد پیشنهاد داده شد که نخست، نباید در مورد این مشکلات با خانواده جروبخت کرد؛ دوم، بهتر است علت مشکل اقتصادی را بررسی کند و پرداختن به دعوا و مشاجره وی را از مسئله اصلی دور خواهد کرد و موجب مشکلات بیشتری در زندگی زناشویی وی خواهد شد. همچنین پیشنهادهایی مبنی بر مشاوره با یک مشاور اقتصادی و فرد موفق دیگر که در زمینه فعالیت شغلی وی موفق بوده است، به وی داده شد. به همسر وی هم پیشنهاد داده شد که در مواقع جروبخت در این زمینه بحث را عوض کند و به او بگوید که در صورت داشتن هر مشکلی در کنار وی خواهد بود.

مورد دیگر که لزوم مشاوره‌های زناشویی را در جامعه بسیار پراهمیت می‌کند این است که بسیاری از همسران بعد از مدتی که از ازدواج آن‌ها گذشت دیگر رفتارهای عاشقانه و یا رفتارهای مبتنی بر دوست داشتن را فراموش می‌کنند و به قول خودشان درگیر در کار و مسائل دیگر خواهند شد و زمانی برای انجام این رفتارها که در گذشته در آن مهارت خاصی داشتند ندارند! اینجا باز هم باید به استعاره‌ای دیگر در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد اشاره کرد. استعاره استخر و توپ. فرض کنید کسی برای شنا و لذت بردن از آن به استخر می‌رود. به محض وارد شدن در استخر توپی سیاه و زشت را در استخر می‌بیند که می‌خواهد آن را از استخر بیرون بیندازد. خلاصه به طرف توپ حرکت می‌کند و می‌بیند که این توپ چیزی جدا از این استخر نیست و نمی‌توان برای حذف آن کاری از پیش برد. خلاصه آن فرد با مسئولین استخر صحبت کند تا آن توپ به‌ظاهر زشت را از استخر بیرون بیاورند. بعد از یکی دو ساعت مسئولین استخر به کسانی که با همین فرد وارد استخر شده‌اند می‌گویند که وقت آن‌ها تمام شده است و وقتی آن فرد معترض به توپ نسبت به این قضیه اعتراض می‌کند یکی از مسئولین به وی می‌گوید که تو به خاطر تغییر توپ آمده بودی نه برای لذت بردن از استخر و آب‌تنی.

بسیاری از همسران بعد از ازدواج لذت‌های گذشته را به خاطر توجه و پرداختن سفت‌وسخت به چیزهای دیگر کنار می‌گذارند. مثلاً پیاده‌روی دونفره را کنار می‌گذارند تا پول بیشتری به دست بیاورند. در صورتی که مهم‌ترین هدف زندگی و ازدواج آن‌ها بودن و لذت بردن از تعامل و همکاری با یکدیگر بوده است؛ به عبارت دیگر، بسیاری از همسران رفتارهای اصلی زناشویی را فراموش می‌کنند و به چیزهایی مانند توپ زشت استخر توجه می‌کنند. شغل و درآمد باید وجود داشته باشد و چیزی است که همیشه هست و مانند همان توپ استخر است. پس باید آن را پذیرفت و به چیزهای واقعی‌تر ارتباط زناشویی پرداخت. این مسئله باعث می‌شود که من به‌عنوان یک درمانگر به این نتیجه برسم که ما در مورد مسائل زناشویی همیشه نیاز به مشاوره داریم تا زندگی زناشویی را فدای چیزهای دیگر از جمله توپ استخر نکنیم.

به‌علاوه تأثیر عمیق مشکلات زناشویی بر همسران و همچنین فرزندان آن‌ها باعث می‌شود که مشاوره‌های زناشویی به‌عنوان راهکاری مهم جهت کاهش مشکلات روان‌شناختی در خانواده‌ها و کودکان مواجه با چنین مشاجراتی در نظر گرفته شوند. زیرا در پژوهشی ما نشان داده‌ایم که کودک‌آزاری در مادران دارای تجربه آزار از طرف همسر و دارای رضایت زناشویی پایین افزایش می‌یابد (آریاپوران، نودل و عبدالله‌زاده‌رافی، زیر چاپ).

لزوم مشاوره پیش از ازدواج

بگذارید کمی هم در مورد مشاوره‌های پیش از ازدواج صحبت کنیم. امروزه مشاوره‌های پیش از ازدواج نقش مهمی در هموار کردن مشکلات بعد از ازدواج ایفا می‌کنند؛ به عبارت دیگر، می‌توان گفت که روان‌شناسان و مشاوران زناشویی در زمینه تشریح مسائل پیش روی زندگی زناشویی و ارائه راه‌حل‌های لازم در این زمینه کمک بزرگی به دختران و پسران متقاضی ازدواج می‌کنند. مشاوره پیش از ازدواج بسیاری از مشکلات پیش روی همسران را پیش‌بینی و حل می‌کند و باید در اینجا این نکته به عرض خوانندگان کتاب رسانده شود که حتی اگر پسر و دختر متقاضی ازدواج هیچ‌گونه مشکلی را به‌عنوان مانع ازدواج خود احساس نکنند و احساس می‌کنند که بدون هم نمی‌توانند زندگی کنند، بازهم نیاز به مشاوره قبل از ازدواج حداقل یک جلسه و شاید هم بیشتر خواهند داشت. این نشان می‌دهد که روان‌شناس و مشاور زناشویی مشغول به فعالیت در زمینه مشاوره پیش از ازدواج نیز باید در این زمینه تجربه لازم را داشته باشد و ترجیحاً متأهل و زندگی زناشویی وی عاری از هرگونه اشکال اساسی باشد. بگذارید اهمیت متأهل بودن روان‌شناس و مشاور را با یک مثال بیان کنیم. مشاور یا روان‌شناسی را در نظر بگیرید که خودش طلاق گرفته است و زندگی زناشویی موفق‌ی نداشته است و یا این‌که تصور کنید که وی مجرد است و با بالا رفتن سن ازواج نتوانسته است زندگی زناشویی تشکیل دهد؛

آن وقت چگونه می‌تواند به فردی که در زمینه صمیمیت جنسی و زناشویی مشکل دارد، کمک کند. البته این به این معنا نیست که هر روان‌شناس یا مشاور مجردی نمی‌تواند در زمینه مسائل زناشویی فعالیت کند؛ بلکه به این معنا است که ممکن است روان‌شناس یا مشاور متأهل خودش با مشکلات ریزودرشت زناشویی دست‌وپنجه نرم کرده باشد و احتمالاً این چالش‌ها را به‌خوبی به پایان رسانده است؛ بنابراین می‌توان گفت که به احتمال زیاد وی می‌تواند به حل مشکلات زناشویی افراد کمک کند. در زمینه ویژگی‌های منحصربه‌فرد یک مشاور زناشویی در بخش‌های بعدی صحبت خواهد شد.

بسیاری از مشکلات همسران می‌تواند ناشی از عدم درک تفاوت‌های جنسیتی، یا عدم درک فرد مقابل به‌عنوان یک فرد از جنس مخالف است. این مسئله می‌تواند توسط مشاور قبل از ازدواج به‌راحتی و با بیانی ساده تشریح شود تا همسران با درک بهتر از جنسیت همدیگر زندگی را آغاز کنند. خانم‌ها (XX) دنیایی متفاوت از آقایان (XY) دارند و مدتی بعد از ازدواج، دنیای آن‌ها به‌اندازه تجربیات مشترکی که دارند، مشابه خواهد شد. چراکه اگر این دو دنیای متفاوت کاملاً شبیه هم شوند، دیگر خانم و آقا بودن معنا نخواهد داشت. شاید به همین دلیل است که بسیاری از روان‌شناسان و مشاوران بر این باور هستند که تفاهم در ازدواج درک درستی از تفاوت‌های همدیگر توسط همسران است. به‌عنوان نمونه، در یکی از همسران مراجعه‌کننده، آقا بیان می‌کرد: «مشکل ما این است که همسر من نمی‌تواند مانند من فکر کند.» وی ادامه داد: «همسر من هنگام دعوت شدن به یک مهمانی در آخر هفته، از روز اول هفته فقط در مورد لباسی که باید در مهمانی بپوشد حرف می‌زند و مدام در این زمینه از من نظرخواهی می‌کند.» مشکل این مرد عدم درک تفاوت جنسیتی است؛ زیرا این ویژگی یک ویژگی زنانه است و اگر مرد با درک این ویژگی در مورد پوشش وی و لباسش با همسرش همراه شود، مشکلی پیش نخواهد آمد. در فصل سوم در مورد تفاوت‌های جنسیتی و نقش آن‌ها در ازدواج همراه با مصداق‌ها صحبت می‌شود.

ویژگی‌های یک مشاور زناشویی یا زوج درمانگر

مشاور زناشویی یا زوج درمانگر باید دارای ویژگی‌های منحصربه‌فردی باشد که هم از نظر اخلاقی و هم از نظر حرفه‌ای بتواند به حل مشکلات بپردازد. در اینجا من برگرفته از تجربیات و مطالعاتم ویژگی‌های یک مشاور خوب را به دو بخش ویژگی‌های اصلی و ویژگی‌های فرعی تقسیم کرده‌ام. این به این معنا نیست که این ویژگی‌ها بسیار مجزا از همدیگر هستند و با داشتن ویژگی‌های اصلی نیاز به داشتن ویژگی‌های فرعی نیست. بلکه به این معنا است که ویژگی‌های اصلی ویژگی‌های لازم و ضروری هستند و ویژگی‌های فرعی همراه با ویژگی‌های اصلی روان‌شناس و مشاور را از نظر ویژگی‌ها کامل خواهد کرد.