

# ضرورت مشاوره پس از ازدواج (تداوم زندگی مشترک و مشاوره)

دکتر محسن مشکبید حقیقی

تابستان ۱۴۰۱ رشت

# ضرورت مشاوره پس از ازدواج

تمرکز و تلاش برای حفظ ازدواج به همان اندازه شروع آن مهم است. مشاوره پس از ازدواج، درباره مسائلی که یک ازدواج را تحت شعاع قرار می دهد؛ روشن بینی می دهد.

رابطه زوجی **رابطه منحصر به فرد** است که در آن، فرد از یکسو **عمیق ترین** دوستی و **صمیمیت** را تجربه می کند و از سوی دیگر ممکن است با شدید ترین آسیب ها که التیام آنها ممکن است، سالها به طول بیانجامد، مواجه شود.

موفقیت در این رابطه می تواند زمینه ساز **رشد شخصی** و **خودشکوفایی** شود و در عین حال شکست در آن، سرگشتگی و بی حاصلی را به دنبال دارد.

دلایل بسیاری وجود دارد که لزوم مشاوره بعد از ازدواج را نمایان می سازد. **۵۰ درصد** ازدواج ها به طلاق ختم می شود و این رقم در مورد ازدواج دوم به **۶۷-۶۰ درصد** ارتقاء یابد (گاتمن، ترجمه فیروزبخت، ۱۳۷۶).

# متفاوت بودن رابطه زوجینی از سایر روابط

بابنزر و وست (Bubbenzer & West، ۱۹۹۲) موارد زیر را به عنوان ویژگی های رابطه زوجی بیان کرده اند:

۱- رابطه زوجی رابطه داوطلبانه (Voluntry) است.

در آن هر دو عضو می دانند مجبور به با هم بودن **نیستند**.

درک داوطلبانه بودن رابطه موجب می شود که زوج دریابند برای **حفظ رابطه شان کاری دشوار** در پیش دارند.

همچنین ماهیت داوطلبانه بودن، **ورود و خروج** از آن را، آسان کرده است.

# متفاوت بودن رابطه زوجینی از سایر روابط

ویژگی های رابطه زوجی :

۲- رابطه زوجی مستلزم به برقراری تعادل بین ثبات و رشد است.

برای سالم ماندن رابطه زن و شوهر نه تنها می بایست **حس قابل پیش بینی بودن** و **ثبات** را داشته باشند، بلکه باید **انعطاف پذیری** و **خلاقیت** در رابطه را نیز داشته باشند.

این رابطه با **رابطه دوستی** و روابط خانوادگی یکی نیست. اگرچه ممکن است آنها بخواهند دوست، والد یا فرزندی واقعی باشند، اما معمولاً **نیازی ندارند** که دائماً به آن رابطه، **تنوع ببخشند** و یا به دنبال **استحکام** آن باشند.

یک رابطه زناشویی موفق (یک خانه موفق) **قوانین توافق شده گاه انعطاف پذیر** دارد.

# متفاوت بودن رابطه زوجینی از سایر روابط

ویژگی های رابطه زوجی :

۳- رابطه زوجین دارای گذشته، حال و آینده ای است.

زوج ها مسائل گذشته و آینده خود را به هم پیوند می زنند.

آن ها نمی توانند تنها با خاطره های مربوط به گذشته خود زندگی کنند، بلکه آنها باید در زمان حال، رابطه شان را تازه نگه دارند و اهداف آینده خود را گسترش دهند.

از طرف دیگر این رابطه، با رابطه دوستی متفاوت است. دوستان ممکن است که هدفی را برای گذراندن تعطیلات خود داشته باشند، اما نمی توانند به طور منظم، اهدافی برای چگونگی گذراندن شان با یکدیگر در آینده یا آماده ساختن خود، برای مسائل پیش رو ترتیب دهند.

# متفاوت بودن رابطه زوجینی از سایر روابط

۴- زوج شدن به معنای ترکیب دو آینده و دو گذشته است.

که تفاوت در ارزش‌ها و جهان بینی را نیز شامل می شود.

به عنوان مثال ما در یک رابطه مشاوره‌ای می توانیم ببینیم که یک زن اصفهانی خواهان جدایی از همسر تهرانی خود است، به این دلیل که شوهر تهرانی در مهمانی با زنی به صحبت پرداخته بود، که کسی را در آنجا نمی شناخت. زن رفتار شوهر خود را توهین تلقی کرده بود و برای او این رفتار برابر با خیانت محسوب می شد.

به دلایل فرهنگی و گذشته متفاوت زوج، چنین تفاوت‌هایی در تداعی معانی رفتارها، ممکن است واحد زوجی را متزلزل کند.

در حقیقت رابطه زوجی دارای قدرتی است که باعث می شود، زوج با تفاوت ها، سازگار شوند و به زندگی با یکدیگر بپردازند.

# متفاوت بودن رابطه زوجینی از سایر روابط

۵- رابطه زوجی مستلزم این است که هر عضو، فردیت و هویت جداگانه خود را حفظ کند، اما در عین حال این قابلیت را داشته باشد در زمان هایی برای داشتن رابطه زوجی خوب، این فعالیت را کنار بگذارد.

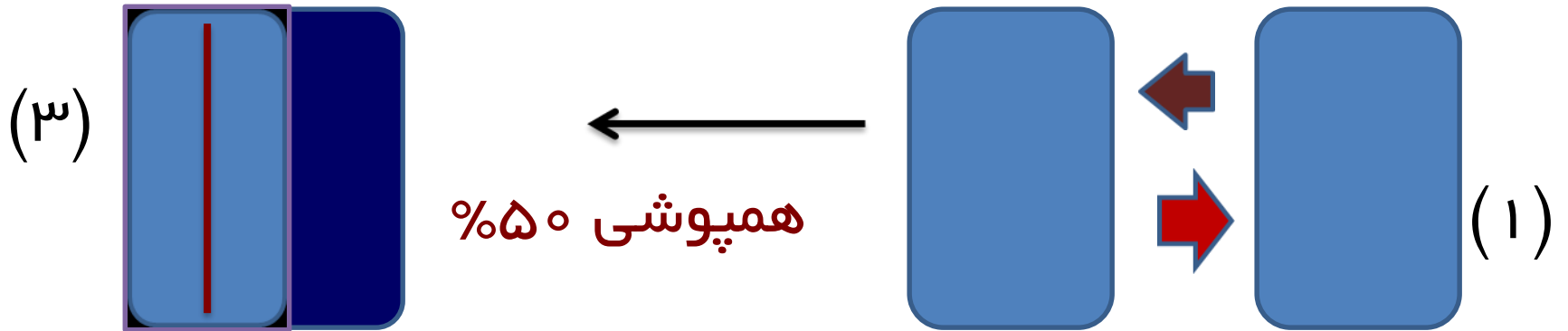
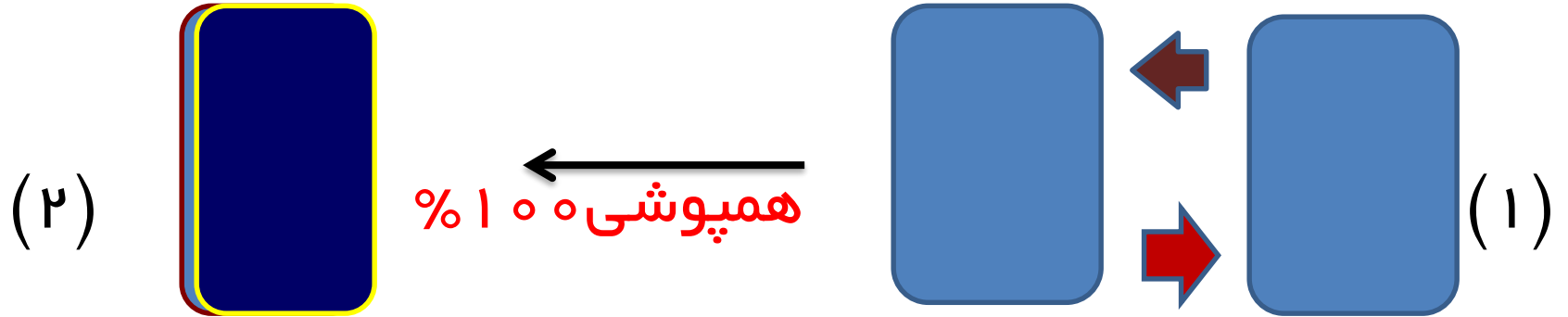
این بدین معناست که فرد همانند نیازهای خود، برای نیازهای طرف مقابل نیز ارزش و اهمیت قائل شود.

ترکیبی از هویت زوجینی - هویت فردی.

رابطه زوجی دو جانبه است و هر عضو نیاز به حمایت کردن و حمایت شدن دارند. به دلیل اینکه این حمایت متقابل خیابان دو طرفه است. (مشابهت بیشتر با رابطه دوستی اما بسیار گسترده تر).

از آن است. بعنوان مثال در رابطه زوجی، مشکلات مرتبط با شغل همسر دارای تاثیر و معنای خاصی است که موقعیت کاری دوستان آن را ندارد. این نه فقط مسائل مالی، بلکه همچنین خوشنودی زوجی و دیگر مسائل مربوط را شامل می شود.

# متفاوت بودن رابطه زوجینی از سایر روابط







parshaz.com

در همراهی خود حد فاصل را نگاه دارید، و بگذارید بادهای آسمان در میان شما به رقص درآیند. به یکدیگر مهر بورزید، اما از مهر بند مسازید: بگذارید که مهر دریای مواجی باشد در میان دو ساحلِ روح‌های شما.

جام یکدیگر را پر کنید، اما از یک جام منوشید. از نان خود به یکدیگر بدهید، اما از یک گردهی نان مخورید.

با هم بخوانید و برقصید و شادی کنید، ولی یکدیگر را تنها بگذارید، همان‌گونه که تارهای ساز تنها هستند، با آنکه از یک نغمه به ارتعاش درمی‌آیند.

دل خود را به یکدیگر بدهید، اما نه برای نگهداری. زیرا که تنها دست زندگی می‌تواند دل‌هایتان را نگه دارد.

در کنار یکدیگر بایستید، اما نه تنگاتنگ: زیرا که ستون‌های معبد دور از هم ایستاده‌اند، و درخت بلوط و درخت سرو در سایه‌ی یکدیگر نمی‌بالند.

# ضرورت مشاوره پس از ازدواج

این **چالشها** و بسیاری از موضوعات دیگر، ازدواج کردن را به یکی از **مشکل ترین** و **پیچیده ترین** تکالیف بزرگسالی انسان تبدیل کرده است.

جالب اینکه این نقطه عطف، به عنوان **آسان ترین** و عاشقانه ترین مرحله زندگی نیز محسوب می‌شود.

نکته مهم این است که نباید ازدواج را به عنوان راه حلی برای تنهایی و مشکلات شخصی و خانوادگی در نظر گرفت، بلکه لازم است به عنوان **راهی برای گذر به مرحله جدیدی از زندگی** نگریسته شود، که نیازمند شکل‌گیری اهداف، قواعد و **ساختار متفاوت** خانوادگی است.

**آموزش زوج می تواند کمک کننده باشد.** اگر زوج بتوانند با استحاله های اثرگذار، اسطوره شناسی ها، تمایز یافتگی و پیش دآوری نسبت به یکدیگر، به چالش بپردازند، این شانس وجود دارد، که منحصر به فرد بودن رابطه درک و نمایان شود.

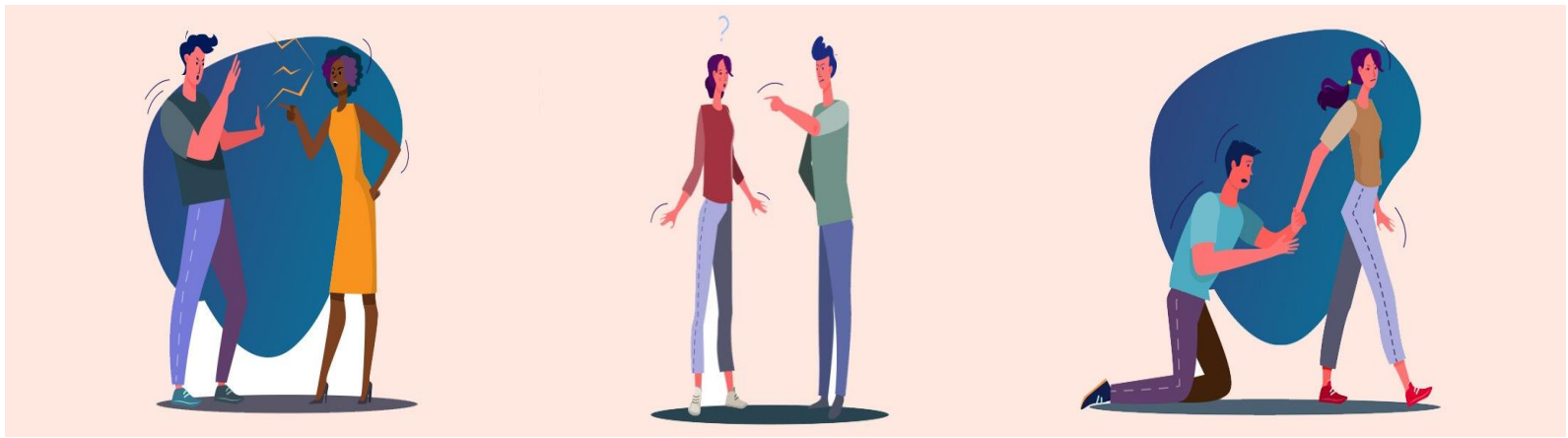
# زمان مناسب مشاوره پس از ازدواج

۱. زمانی که ارتباط زوجین با یکدیگر با مشکلاتی روبرو شده است، مشاوره ازدواج سودمند است.

یک ارتباط به سختی درست می شود. ارتباط منفی؛ هر چیزی.

هر چیزی که باعث می شود تا یک شریک احساس افسردگی، ناامنی، بی توجهی و یا تمایل به عقب نشینی از مکالمه داشته باشد.

این امر می تواند شامل **لحن مکالمه** (صدا بلند) ، استفاده از **عناصر نامناسب ارتباطی**، استفاده نامناسب از **بدن**، تحریک نامناسب **حواس**، **ساختار ذهنی پردازش اطلاعات**، **تاریخچه زندگی گذشته فردی**..... باشد.



عناصر ارتباطی نامناسب مثل:

❖ **پاتک:** به جای توجه به انتقاد ، جواب انتقاد را با انتقاد می دهد.

❖ **پرخاشگری انفعالی:** لحن یا کلام او نشانی از یک خصومت آشکار دارد.

# زمان مناسب مشاوره پس از ازدواج

۲. زمانی که یک یا دو نفر از زوجین، قصد برقراری یک **رابطه عشقی (نامشروع)** را دارند و یا یکی از زوجین در گذشته چنین رابطه داشته است.

عدم رعایت قانونهای درست (قانونی ثابت بی هیچ انعطاف پذیری) اینکار (کنار آمدن با پیمان شکنی دیگری) تلاش زیادی می طلبد.

این کار نیازمند **تعهد** و تمایل به سوی **بخشش** و به جلو حرکت کردن است.

**بخشش** بویژه در زمانی ضرورت دارد که بنوعی این احساس ایجاد شود که پیمان شکنی تاحدودی از **علل ناخودآگاه** ریشه گرفته است (مثل افسردگی، هویت نامناسب).

مثلث عشق **اشترنبرگ** معرف **۳** عنصر که باید با هم باشند تا عشق کامل و بالغ باشد: (۱) **برانگیختگی هیجانی** (۲) **صمیمیت** (۳) **تعهد**.

**تعهد:** استعداد تداوم وفاداری آزادانه/ در غیاب و یا حضور فرد سبب آسیب او نشود.

# زمان مناسب مشاوره پس از ازدواج

۳. زمانی که به نظر می‌رسد زوجین «صرفاً فضایی یکسان را اشغال کرده‌اند».

بیش از آنکه یک زوج متاهل باشند، شبیه **همخانه** می‌باشند، این امر می‌تواند نشان‌دهنده نیاز به مشاوره باشد.

این مطلب به این معنا نیست که چنانچه زوجی همه کارها را با مشارکت هم انجام ندهند، آن‌ها گرفتار مشکل اند. اگر فقدان **ارتباطات، گفتگو، صمیمیت، اوقات مشترک،**..... وجود نداشته باشد، زوجین احساس جدی و مهم بودن نکرده و احساس می‌کنند که صرفاً «**هم‌زیست**» می‌باشند.

این می‌تواند نشانه این باشد که یک متخصص بالینی ماهر می‌تواند به گونه‌ای کمک نماید تا پی برده شود **چه چیزی گم شده** و چگونه باید آن را **بازپس** گرفت.

# زمان مناسب مشاوره پس از ازدواج

ممکن است این مساله از الگوهای بجا مانده **فکری** و **رفتاری** از گذشته ناشی شود.

ممکن است این مساله از **تقسیم نقش های نامناسب** شکل بگیرد.

ممکن است این مساله از **تفکرات غیر منطقی** زوجین حاصل شود.

ممکن است از ناتوانی آنها در حل **تعارضات زندگی** مشترک ناشی شده باشد.

و.....

## تفکرات غیر منطقی

- ۱- اگر همسر من به راستی مرا دوست داشت، با هم مشاجره نمی کردیم.
- ۲- اگر همسر من به من توجه داشت، با هم مشاجره نمی کردیم.
- ۳- لزومی به گفتن نیست، همسر من باید بداند من به چه چیزهایی اهمیت می دهم.
- ۴- اگر همسر من برای من اهمیت قائل بود، مطابق میل من رفتار می کرد.
- ۵- در ازدواج مبتنی بر عشق و احترام، هرگز هیچ چیز نمی تواند باعث اختلاف جدی زوجین شود.
- ۶- در یک زندگی زوجینی موفق، زوجین دوست دارند همواره در کنار هم بوده و همه اوقات فراغت خود را با هم بگذرانند.



# زمان مناسب مشاوره پس از ازدواج

۴. زمانی که طرفین نمی‌دانند چگونه اختلافات خود را حل کنند، مشاوره ازدواج سودمند است.

زمانی که یک زوج شروع به تجربه اختلاف می‌کنند و از اختلاف خود آگاهی دارند، دانستن تنها نیمی از نبرد است.

بسیاری از اوقات شنیده‌ام که زوجها می‌گویند: «ما می‌دانیم چه اتفاقی افتاده است، اما نمی‌دانیم چطور آن را حل کنیم.»

در بسیاری از مواقع به ما می‌گویند که وقتی دچار مشکل شدید با هم صحبت کنید ولی نمی‌گویند چگونه صحبت کنید.

این زمان مناسبی برای وارد ساختن یک شخص ثالث به ماجرا است. اگر زوجی در مشکلات غرق شده باشند، متخصص بالینی و مشاور ازدواج ماهر می‌تواند آنها را به سمت صحیح حرکت دهد.

# زمان مناسب مشاوره پس از ازدواج

۵. زمانی که یکی از زوجین، شروع به برون‌ریزی احساسات منفی می‌کند؛ مشاوره ازدواج سودمند است.

احساسات منفی همانند تنفر یا ناامیدی، می‌تواند به رفتارهای آسیب‌رسان و گاهی مضر تبدیل شود.

زوجین ممکن است تفاوت‌های بین پرخاشگری، پاسخ‌های غیر جراتمندانه و پاسخ جراتمندانه را درک نکنند یا به موقع شکل پاسخ را کنترل نکنند.

بی‌ملاحظه‌گی‌هایی که سبب رنجیده شدن زوجین خواهد شد. زوج از روی عمد کارهایی انجام می‌داد تا دیگری فکر کند او بی‌وفایی یا خیانت می‌کند. چون دلش می‌خواهد او همان دردی را که او احساس کرده احساس نماید.

# تفاوت پاسخ های مبتنی بر خشم

**پاسخ پر خاشگرایانه:** در حالیکه تفکر، خواسته و احساس خود را بیان می کند به فرد شخصیت فرد مقابل هم توهین می کند.



**پاسخ غیر جراتمندانه:** بدون بیان تفکر، خواسته و احساس، و برخلاف میلش تسلیم می شود.

**پاسخ غیر جراتمندانه:** بدون توهین و حمله به شخصیت فرد مقابل، تفکر، خواسته و احساس خود را بیان می کند. (پاسخ مناسب برای دوام و حفظ رابطه / برای تخلیه هیجانی)

# شقوق حل نعارضات زناشویی

**جدایی:** هر دو زوج کناره گیری می کنند (بروز احساس های بدی چون یاس و ناامیدی، درماندگی) (**نا مناسب**)

**غالب شدن:** یک شخص موفق می شود و دیگری تسلیم می گردد (درماندگی، خشم و افسردگی تسلیم شده) (**نامناسب**)

**مصالحه:** هر یک از طرفین به سهمی دست می یابند (یک توافق شکننده و ناپایدار با احتمال برگشت تعارض) (**موقتا مناسب**).

**توافق یکپارچه:** پیدا کردن یک راه حل خلاق که نیازهای هر دو زوج را برآورده می کند. اما چون یادگیری غنی توام با تغییرات اساسی وجود ندارد امکان برگشت تعارض وجود دارد. (**راه حلی که بطور نسبی و زمان دار مناسب است**).

**اصلاح ساختنی:** تغییرات عمده و پایدار در کیفیت و کمیت رابطه که به حل تعارضات به مدت طولانی منجر می شود (**غنی ترین و مناسب ترین اثر مشاوره**).

# زمان مناسب مشاوره پس از ازدواج

یک متخصص بالینی ماهر و مشاوره ازدواج میتواند به این زوج در تشخیص احساسات منفی و یافتن راههای بهتر برای بیانشان کمک کند.

# زمان مناسب مشاوره پس از ازدواج

۶. زمانی که یک زوج به خاطر بچه‌ها کنار هم مانده‌اند؛ مشاوره ازدواج سودمند است.

اگر یک زوج احساس می‌کنند که عاقلانه است که به خاطر بچه‌ها کنار هم بمانند، ممکن است مشارکت یک شخص ثالث کمک‌کننده باشد. اغلب زوج‌ها بر این باورند که با ماندن در کنار هم، کار درست را انجام می‌دهند، اما در واقع این کار برای بچه‌ها مضر است. برعکس، اگر یک زوج قادر به حل مساله و حرکت به سوی یک رابطه مثبت و سالم باشند، این امر می‌تواند بهترین تصمیم برای آنها باشد.

# زمان مناسب مشاوره پس از ازدواج

۷. زمانی که جدایی، تنها راه حل به نظر می رسد؛ مشاوره ازدواج سودمند است. (طلاق بالغانه).

زمان طلاق با چه مشخصه هایی متمایز می شود؟ مشخصه های ۷ گانه زمان احتمال طلاق عبارتند از:

- ✓ قطع همکاری زوجین
- ✓ برانگیختگی هیجانی بالا
- ✓ جدا کردن امور مالی
- ✓ قطع ارتباط با خانواده همسر
- ✓ افزایش ارتباط با خانواده خود
- ✓ قطع رابطه جنسی زوجین
- ✓ کشاندن بچه به باند خود

# رضامندی و سازگاری زناشویی

رضامندی زندگی زناشویی (Marital Satisfaction): رضایت زناشویی را می توان به عنوان **نگرش** یک فرد نسبت به رابطه زناشویی خود تعریف کرد.

**اهمیت رضامندی:** شادکامی زناشویی نقش مهمی در احساس شادکامی عمومی دارد. یک ازدواج رضایت بخش نیازهای صمیمیت شرکا را برآورده می کند و سلامت جسمی و روانی را افزایش می دهد.

**عوامل موثر:** عوامل فردی زیادی وجود دارد که بر رضایت زناشویی تأثیر می گذارد. این موارد شامل مواردی مانند اطلاعات جمعیت شناختی، خلق و خو، سبک های دلبستگی فرد یا استرس ها می شود. عوامل تعاملی نیز وجود دارد. اینها عواملی هستند که هر دو عضو زوجین درگیر آن هستند.



# رضامندی و سازگاری زناشویی

**رضایت زناشویی پایین چیست؟** نارضایتی زناشویی اغلب به بی ثباتی عاطفی همسر مربوط می شود، اما نارضایتی به داشتن شریکی که وظیفه شناسی پایین، موافق بودن پایین، و باز بودن/عقل کم دارد نیز مرتبط است.

**بهترین پیش بینی کننده رضایت زناشویی چیست؟** در مطالعه‌ای که روی ۲۵۰ زوج متاهل انجام شد، نتایج نشان داد که بهترین پیش‌بینی‌کننده رضایت زناشویی، **مدت زمانی** است که **تنها با همسر** سپری می‌شود. همسرانی که بیشتر وقت خود را با شوهرانشان می‌گذرانند، خوشبخت‌ترین بودند.

**نتیجه نهایی رضامندی زناشویی:** سازگاری زناشویی (Marital Adjutment) است.