

فرهنگ‌سازی در زمینه کاهش آثار نامطلوب روانی - اجتماعی

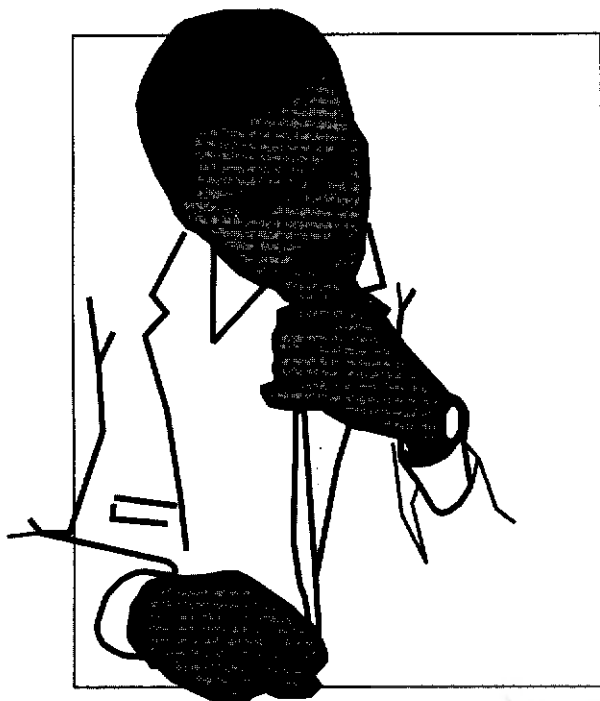
دکتر سوسن سیفا

عضو هیأت علمی دانشگاه الزهراء

طلاق طلاق

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رئیس‌جمهوری ایران اسلامی
پژوهشگاه علوم انسانی

در بخش نخست این مقاله، ضمن بیان دو رویکرد کلی درباره طلاق، به بررسی مسائل ویژه‌ای پرداختیم که در ارتباط با طلاق مطرح است. این مسائل عبارت بودند از: ازدواج و خشونت، بدرفتاری با کودکان، طلاق در سنین بالا و چالش‌های عاطفی طلاق. اینک ادامه مقاله از نظر خوانندگان محترم می‌گذرد.



**تا زمانی که طرفین یکدیگر را
مقصر می دانند و سرزنش
می کنند، کاری از پیش
نخواهند برد. آن ها باید خود را
نیز شناسایی کنند.
می بایستی به مرحله گذشت و
بخشنندگی در مورد خود و
دیگران برسند.**

که داوطلب طلاق شده است نمی خواهد دیگر با خانواده یا با آنان تماس داشته باشد. پیترسون^۳ (۱۹۸۶) در جریان کار خود افراد بسیاری را دیده است که با تجربه کردن طلاق دچار افسردگی شده اند. او می گوید: «چنین پدیده ای بسیار شایع است».

انواعی از افسردگی وجود دارد و طلاق اغلب، افسردگی واکنشی یا برونزا را به وجود می آورد. این نوع افسردگی عموماً زودگذر است و به روند درمان به خوبی پاسخ می دهد و بهترین درمان آن غالباً ترکیبی از دارودرمانی و میانجی گری است.

مشاوره و درمان بعد از طلاق

کاترین لانگ^۱ (۱۹۷۷) معتقد است که انواع گوناگون مشاوره روانی یا ترکیبی از این انواع در مورد افراد مختلف مؤثر است. او می گوید در آغاز، معمولاً درمان فردی مهم تر است. بسیاری از افراد در ابتدا باید خودشان به سمت بهبودی روند. یعنی باید زمان بگذرد تا از خشم و درد فاصله گیرند و به تدریج التیام پیدا کنند و سپس مشاوره گروهی می تواند خیلی مفید و مؤثر باشد. بسیاری از افراد، به ویژه کسانی که دارای باورهای دینی اند معتقدند که ازدواج یک پیوند مادام العمر است و از این رو اصلاً نمی توانند به آسانی احساسات خود را در میان یک گروه ابراز کنند، مگر آن که ابتدا کمک انفرادی دریافت کنند.

نیکلز^۲ (۱۹۸۶) شرح می دهد که «افراد احتیاج به حمایت دارند. اما این حمایت لزوماً از همان نوعی نیست که از اعضای خانواده یا دوستان دریافت می کنند. در حمایت نوع اخیر عنصر جانب داری وجود دارد، یعنی خویشان یا دوستان برای دوست یا خویشاوند خود به عنوان طرفدار عمل می کنند و این کار، این تصور را به وجود می آورد که یکی از طرفین بر حق و دیگری برخطاست. افرادی که طلاق را تجربه می کنند احتیاج به حمایت دارند، اما هم چنین نیازمند داده های عینی اند. تا زمانی که طرفین یکدیگر را مقصر می دانند و سرزنش می کنند، کاری از پیش نخواهند برد. آن ها باید خود را نیز شناسایی کنند. می بایستی به مرحله گذشت و بخشندگی در مورد خود و دیگران برسند.» رسیدن به این مرحله وقت می برد. شما نمی توانید به یکباره به اوج این مرحله برسید. یک عنصر انکار وجود دارد که طلاق را به طریقی به وجود آورده است و برخورد با این موضوع سخت تر از کنار آمدن با مرگ یک عزیز است، به خصوص برای کودکان زمانی طولانی لازم است تا واقعیت را بپذیرند و با وضع جدید خو بگیرند. آن ها فکر می کنند پدر یا مادری

برای خودتان هدیه کوچکی بخرید،
کارهای کودکانه انجام دهید و به پرندگان و حیوانات توجه کنید.
این کارها انرژی مفرح در وجود شما را به بیرون سوق می‌دهد.
هر کار خوشایند و ساده‌ای
می‌تواند تنش را برای لحظه‌ای بشکند.



نگرانی اگرچه به اندازه افسردگی بعد از طلاق شایع نیست، اما یکی از مشکلات برای بسیاری از افرادی است که طلاق را تجربه می‌کنند. هر یک از ما ناراحتی‌های روحی خاص خود را داریم. خلق و خوی ما، ما را به این جهت سوق می‌دهد. زنان اغلب در نتیجه روبه روشن شدن با واقعیت وضع ناعادلانه مالی، دچار نگرانی می‌گردند. آن‌ها طبعاً نسبت به آینده نگران و دلواپس‌اند. «فهر» معتقد است که جنسیت بزرگ‌ترین عامل مؤثر در چگونگی واکنش افراد نسبت به استرس حاصل از طلاق نیست، بلکه ساختار روان‌شناختی افراد است که مهم‌ترین علت برای این مورد به شمار می‌آید. به عبارت دیگر، شخصیت است که در این زمینه ایفای نقش می‌کند، نه جنسیت. عوامل اقتصادی-اجتماعی نیز نقشی مهم بر عهده دارند.

افسردگی

افسردگی بالینی در میان کسانی که فرایند طلاق را از سر می‌گذرانند، معمول است. افسردگی را در اکثر موارد می‌توان با مشاوره روانی، دارودرمانی یا ترکیبی از این دو با موفقیت درمان و برطرف کرد. از جمله علائم معمول در افسردگی شدید، از دست دادن توان و انرژی - تغییر در الگوی خواب - سرخوردگی - گریز از دیگران - تغییر در عادات غذا خوردن و ناتوانی در لذت بردن از چیزهایی است که تاکنون برای فرد لذت بخش بوده‌اند. هر کسی که به افسردگی دچار می‌شود، مشکل بی‌خوابی، دشواری در تمرکز حواس، ناتوانی در استدلال و محدود بودن میزان دقت و توجه را تجربه می‌کند.

استرس

طلاق هم چنین با استرس شدید همراه است. انواع

سردرد، دشواری‌های گوارشی، سینه درد، خواب آلودگی و عوارض دیگر ممکن است بر اثر استرس به وجود آید. این عوارض جسمانی را نباید نادیده گرفت. اکثر مشکلات مربوط به استرس را می‌توان به وسیله مشاوره یا تغییر در سبک زندگی و رژیم غذایی یا ترکیبی از یک یا چند مورد از این روش‌ها به خوبی درمان کرد.

استرس، اغلب به صورت بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی مدرن وجود دارد، اما شکل‌های شدید آن می‌توانند آسیب‌های جسمانی و روانی جدی به وجود آورند. افرادی



ایمان دینی یا دیگر شکل‌های بنیان معنوی

می‌تواند یکی از مهم‌ترین
منابع آرامش
و ثبات برای فردی باشد
که با یک مسئله مهم
و سخت
در زندگی روبه‌روست.

که تحت استرس شدید به سر می‌برند خیلی بیش‌تر در معرض خطر بیمار شدن، حوادث رانندگی، اعتیاد به مواد مخدر، خودکشی و دیگر کشتی قرار دارند. در یک طلاق، بسیاری از عوامل بیرونی کمک کننده به استرس سرانجام ناپدید خواهند شد، اما زندگی پر از دگرگونی و مشکلاتی است که تولید استرس می‌کنند و یاد گرفتن مهارت‌هایی برای برخورد با استرس بسیار ارزشمند است. متخصصان توصیه می‌کنند که افراد مبتلا به استرس شدید کارهای ساده‌ای انجام دهند، از جمله گریه کنند، روش‌های تنفس عمیق را تمرین نمایند، به تمرین‌های ورزشی بپردازند و از تغذیه مناسب استفاده کنند.

روی هم انباشته می‌شود گلبول‌های سفید خون و دیگر سلول‌های دستگاه ایمنی بدن به خوبی برای محافظت از بدن عمل نمی‌کنند و این امر احتمال بیمار شدن را افزایش می‌دهد. بنابراین فرد باید در مورد مراقبت از سلامت خود بیش‌تر دقت کند. تغذیه خوب اهمیت زیاد دارد. مقادیر متوازن پروتئین و کربوهیدرات‌های پیچیده باید به بدن برسند و از افراط در خوردن غذاهای بی‌محتوا و پر حجم پرهیز شود.

«پارکر» به گروه‌های حمایتی اشاره می‌کند که می‌توانند انسان را در رویارویی با مشکل کمک کنند.

هم چنین تمرین تمرکز حواس و دیگر روش‌های ساده آرام‌بخش می‌تواند وسایلی آسان برای کاهش استرس باشند. این فعالیت‌ها مغز و روان را آرامش می‌دهند. آرامش نیز درست مانند استرس تراکمی است، فقط کافی است که ده تا پانزده دقیقه در هر روز به تمرین تمرکز بر روی تنفس

پارکر^۴ (۱۹۹۹) توضیح می‌دهد عوامل بیرونی‌یی که می‌توانند استرس را به وجود آورند مدام در حال تغییرند و واکنش‌های داخلی همواره یکسان است. او می‌گوید: «استرس بر اثر تغییرات یا خستگی‌ها در زندگی به وجود می‌آید و زندگی پر از این دو عامل است.»

افرادی که از شدیدترین شکل استرس رنج می‌برند کسانی‌اند که احساس می‌کنند کنترلی بر وضعیت و شرایط زندگی خود ندارند.

پارکر (۱۹۹۹) توضیح می‌دهد که استرس شدید سیستم ایمنی بدن را دچار اختلال می‌کند. هنگامی که استرس بر

خود (در همان حال که یک کلمه را تکرار می کنید) بپردازید و تمام نگرانی ها و غم های دیگر را از مغز خود بیرون کنید. بعد از مدتی کوتاه نتیجه آن را به روشنی خواهید دید.

برای خودتان هدیه کوچکی بخرید، کارهای کودکانه انجام دهید و به پرندگان و حیوانات توجه کنید. این کارها انرژی متراکم در وجود شما را به بیرون سوق می دهد. هر کار خوشایند و ساده ای می تواند تنش را برای لحظه ای بشکند.

میانجی گری

روش میانجی گری در کشورهای دیگر از جایگاه ویژه ای برخوردار است. یک روان شناس و حقوق دان با همدیگر همکاری کرده، به عنوان یک تیم در کلینیک دادگاه می توانند کار کنند.

یکی از اهداف اصلی میانجی گری، تبدیل زوج دارای رابطه خصمانه به یک تیم است که بتوانند با یکدیگر در حل دو جانبه یک مسئله همکاری کنند. میانجی گری علاوه بر کمک به زوجین در حل مشکلات فردی طلاق، مهارت های همکاری را به آن ها یاد می دهد. بری^۵ (۱۹۹۸)، مانند بسیاری از کارشناسانی که در مقوله های گوناگون طلاق کار می کنند، بر اهمیت آموزش مهارت های ارتباطی تأکید می کند.

او در این باره می گوید: «بعضی از زوجین که برای انتخاب میانجی گر مراجعه می کنند، چنانچه پیش تر مهارت های ارتباطی را یاد می گرفتند اکنون با مسئله طلاق روبه رو نبودند.»

عجیب آن که برخی از زوجین در جریان تلاش برای میانجی گری یک طلاق به آشتی مجدد می رسند و رابطه بهتری بین آن ها به وجود می آید.

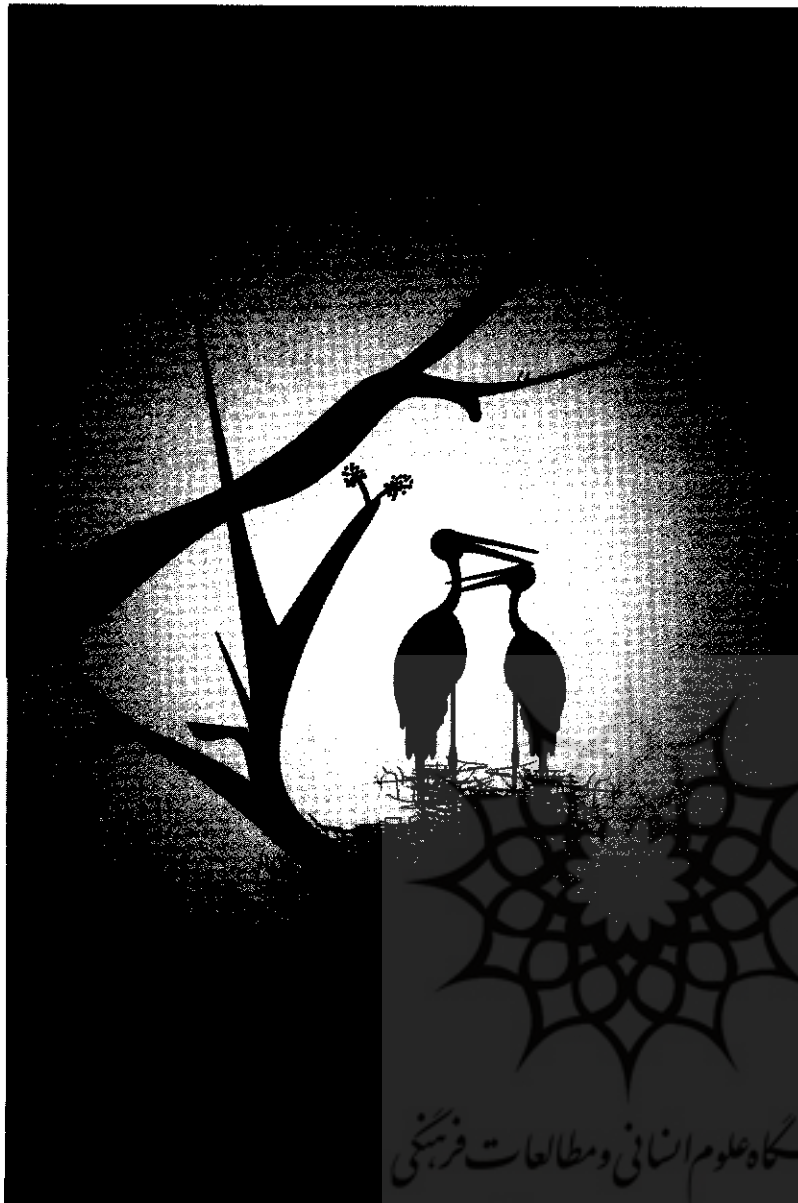
مواردی که در آن ها میانجی گری پیش نهاد نمی گردد زمانی است که صداقت در کار نباشد. چنانچه یکی از طرفین به دروغ متوسل شود، میانجی گری بی نتیجه است.

هم چنین اگر بین زوجین ارتباط خشونت آمیز وجود داشته باشد، میانجی گری قابل اعمال نیست.

میانجی گری، فقط هنگامی می تواند در بازسازی یک ازدواج مؤثر باشد که هر دو طرف حقیقتاً سعی داشته باشند رابطه ای تازه برقرار کنند.

آموزش مهارت های ارتباطی

مسئله دیگر، اهمیت آموزش مهارت های ارتباطی است. دیده شده است که اگر بعضی از زوجین مهارت های ارتباطی را یاد بگیرند، یک طلاق به آشتی می انجامد. بت



شکوه گاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

سال جامع علوم انسانی

«وقتی که کسی فرزندش را برای تعطیلات آخر هفته با والد دیگرش بیرون می‌فرستد»، چنین تصمیماتی حکم جزایری را دارند که در دریای بیکران بی‌تصمیمی قرار گرفته‌اند، و الا مقدار قابل توجهی از بی‌تصمیمی از همان ابتدا در فرایند طلاق رخ می‌دهد.



اریکسون، به روش سیستم درمانی، مهارت‌های ارتباطی را در زوج و خانواده به عنوان یک سیستم در نظر گرفته، ارتباطات بین افراد را بررسی می‌کند.

طلاق و معنویت

ایمان دینی یا دیگر شکل‌های بنیان معنوی می‌تواند یکی از مهم‌ترین منابع آرامش و ثبات برای فردی باشد که با یک مسئله مهم و سخت در زندگی روبه‌روست.



- سطح دو، مواجهه با احساسات: این سطح نشان دهنده بار عاطفی طلاق است. در این سطح، احساسات فرد در خلال طلاق جریحه‌دار می‌شود. کانون این تجربه متوجه گذشته، خشم، احساس گناه، پشیمانی یا آینده ترسی است.

- سطح سه، آگاهی به واقعیت: این سطح تغییر موضعی در شخص ایجاد می‌کند تا بتواند با پیامدهای طلاق برون‌سازی و برنامه‌ریزی نماید و خود را مطابق با آن تنظیم کند.

- سطح چهار، از سرگیری زندگی روزانه: از سرگیری به فرد این اطمینان خاطر را می‌دهد که باید با موانع جنگید. عده‌ای از روان‌شناسان سطح چهار را یک روش برخورد با زندگی به طور طبیعی می‌دانند.

در مداخله درمانی خانواده‌های در حال طلاق، تدابیر مداخله‌ای مناسبی بر اساس سطوح چهارگانه مطرح می‌گردد.

در کشورهای غربی بسیاری از مراکز مذهبی از طریق مشاوره، کارگاه‌ها، جلسات گروهی و امکانات خودیاری، به افراد مواجه با طلاق کمک می‌کنند.

فرایند سازگاری زن و شوهر

هاکی و بارنارد^۶ (۱۹۹۵) فرایند سازگاری را در قالب سطوح تجربه، مفهوم سازی کرده‌اند. آنان چهار سطح تجربه را در این فرایند مشخص کرده‌اند که عبارت‌اند از: (۱) بی‌تصمیمی (۲) سطح هیجان‌طلبی یا مواجهه با احساسات (۳) سطح آگاهی یا پذیرش واقعیت (۴) سطح از سرگیری یا تجدید قوا.

- سطح یک، بی‌تصمیمی: با این که زن و شوهر معمولاً تصمیم به طلاق می‌گیرند، اما تصمیم، یک امر نسبی است. برای مثال «وقتی که کسی در مقابل قاضی می‌ایستد» یا



راجع به توان بالقوه رشد و نمو، به عنوان دستاورد طلاق، به نزد مشاوره برمی گردد. در واقع بازگشت به امر مشاوره برای مراجعان، هنگامی که رابطه جدیدی را پیش گرفته اند، امری عادی است. سرانجام آنان آماده اند با هرگونه «کوله بار قدیمی» که ممکن است از طلاق یا رابطه قبلی با خود به دوش بکشند، رویارو شوند و در یک مشاوره پیشگیرانه و بینش گرا پا بگذارند.

پی نوشت ها:

- 1- LANG
- 2- NICHOLS
- 3- PETERSON
- 4- PARKER
- 5- BERRY
- 6- BARNARD(1990)

منابع:

- AHRONS R.C. & RODGERS H.R.(1987) . DIVORCED FAMILIES: A MULTIDISCIPLINARY DEVELOPMENTAL VIEW (1st ed.). NORTON PUBLICATION, CO.
- BERRY, D.B.(1998). THE DIVORCE (2nd ed.). LOWELL HOUSE PUBLICATION CO .
- CLAPP.G (1992). DIVORCE & NEW BEGINNINGS: AN AUTHORITATIVE GUIDE TO RECOVERY & GROWTH. SOLO PARENTING & STEP FAMILIES . NEW YORK, NY : JOHN WILEY & SONS. INC.
- EMERY E.R. (1999). MARRIAGE, DIVORCE AND CHILDREN'S ADJUSTMENTS (2nd ed.). SAGE PUBLICATIONS, INC.
- FOA, E.B. & KOZAK, M. (1986). EMOTIONAL PROCESSING OF FEAR. EXPOSURE TO CORRECTIVE INFORMATION. PSYCHOLOGICAL BULLETIN, 99, 20-35.
- HACKEY H. AND BERNARD J.N (1990). DYADIC ADJUSTMENT PROCESSES IN DIVORCE COUNSELING JOURNAL OF COUNSELING AND DEVELOPMENT, NOV / DEE 90.1101.
- KASLOW.F.W.& SCHWARTZ, L.(1987). DYNAMICS OF DIVORCE : A LIFE CYCLE PERSPECTIVE . NEW YORK , NY : BRUNNER/ MAZEL.
- LANG, P.J.(1977). IMAGERY IN THERAPY: AN INFORMATION PROCESSING ANALYSIS OF FEAR .BEHAVIOR THERAPY, 8,862- 886.
- NICHOLS - CASEBOLT, A (1986) . THE ECONOMIC IMPACT OF CHILD SUPPORT REFORM ON THE POVERTY STATUS OF CUSTODIAL AND NON - CUSTODIAL FAMILIES . JOURNAL OF MARRIAGE AND THE FAMILY 48, 875 -1880.
- PETERSON, J.L , & ZILL N. (1986) . MANITAL DISTRIBUTION, PARENT - CHILD RELATIONSHIPS , AND BEHAVIOR PROBLEMS IN CHILDREN . JOURNAL MARRIAGE AND THE FAMILY 48, 295-307.
- ROBINSON, M. (1993). FAMILY TRANSFORMATION, THROUGH DIVORCE & REMARRIAGE: A SYSTEMATIC APPROACH (2nd ed.). ROUTLEDGE PUBLICATION CO .
- YOUNG M.E. & LONG L.L. (1998). COUNSELING AND THERAPY FOR COUPLES (1st ed.). BROOKS/ COLE PUBLISHING CO .

چالش انگیزترین جنبه سطح بی تصمیمی برای مشاور، بی اطلاعی از این مطلب است که آیا او مشاوره زناشویی انجام می دهد یا مشاوره طلاق، که بدان در موضوع میانجی گری هم اشاره گردید و احتمال بازگشت به زندگی وجود دارد.

وقتی مشاور به زوجین فرصتی می دهد که راه حل ها را بررسی کنند، تصمیم به طلاق را باید به عنوان یک انتخاب معتبر پذیرفت.

در سطح دو، دامنه هیجان ها از خشم گرفته تا ترس، و از غمگینی تا خلاص شدن و آسودگی خاطر کشیده خواهد شد. مشاوران می توانند به زوج هایی که در حال مقابله با تبعات خانوادگی، اجتماعی، مالی و قانونی طلاق اند بگویند که هر وقت بخواهند می توانند به آن ها رجوع کنند.

در سطح سه، که سطح آگاهی و پذیرش است، مشاور باید از بافت سیستمی وارد عمل شود تا مراجعان رایاری دهد که الگوهای جدید را وضع کنند. این الگوها به آنان امکان می دهد با موفقیت دست به بازسازی بزنند. مشاوره گروهی نیز می تواند یک ابزار مکمل و مناسب باشد.

در سطح چهار، یعنی از سرگیری زندگی روزانه، بذره های سطح چهار را می توان از همان اوایل، یعنی وقتی زن و شوهر برای اولین بار با موضوعاتی کنار می آیند که آنان را به سمت تأمل درباره طلاق سوق می دهند، مشاهده کرد. احساس نیاز به خود- هویتی جدید، جست و جوی چالش های جدید و معنی دار یا ارزیابی مجدد از ارزش های رابطه ممکن است پیش زمینه ای برای بروز مشکلات ارتباط و تهدید به طلاق باشند. به هر حال، این ها موضوعاتی اند که جای بحث دارند. کار کردن با مراجعان، روی موضوعات سطح چهار، می تواند پاداش دهنده ترین بخش از مشاوره طلاق باشد. گاهی اوقات نتیجه مشاوره این است که مراجع با آگاهی بیش تری