

تحکیم خانواده در عصر شکنندگی روابط

بسیاری از ازدواج‌ها از فقر مهارت فرو می‌پاشند

یک بیراهه خطرناک

ورود افراد غیرمتخصص به حریم رابطه

دکتر حاجی‌پور با تأکید می‌گوید: یکی از بزرگ‌ترین و مخرب‌ترین اشتباهاتی که زوجین مرتکب می‌شوند، در میان گذاشتن مسائل خصوصی‌شان با افراد غیرمتخصص است. بازگو کردن مشکلات برای دوستان، خانواده و بستگان، مطلقاً ممنوع است. این افراد نه تنها به دلیل نداشتن دانش تخصصی و درگیری عاطفی کمکی نمی‌کنند، بلکه اغلب با قضاوت‌ها و راهکارهای نادرست، مسئله را پیچیده‌تر می‌کنند و شکاف میان زوج را عمیق‌تر می‌سازند. من زوج‌های بسیاری را دیده‌ام که اگر تنها همین یک اصل را رعایت می‌کردند، زندگی‌شان هرگز از هم نمی‌پاشید و تحکیم خانواده حفظ می‌شد.

ایشان همچنین نسبت به روان‌شناسی زرد و اطلاعات شبه‌علمی در فضای مجازی هشدار می‌دهد: متأسفانه امروزه شاهد هستیم که اطلاعات نادرست و غیرتخصصی در فضای مجازی، به جای کمک، باعث از هم پاشیدگی روان خانواده‌ها می‌شود. افراد، ظاهر زندگی دیگران را با باطن زندگی خود مقایسه می‌کنند و به نتایج مخرب و عجیبی می‌رسند. این رویکردها، که اغلب توسط روان‌شناس‌نماها ترویج می‌شود، تحکیم خانواده را با چالشی جدی روبه‌رو می‌کند.

آخرین حلقه نجات

مداخله علمی پیش از تصمیم به طلاق

او در تحلیل مرحله بحران در روابط می‌گوید: زمانی که زوج‌ها به تنش‌های جدی برخورد می‌کنند و رابطه به‌طور جدی دچار مشکل شده است، باید پیش از آنکه مسئله به عرصه حقوقی کشیده شود یا خانواده‌های زوج‌ها دخالت کنند، خدمات روان‌شناختی به آنان ارائه شود.

دکتر حاجی‌پور با اشاره به پشیمانی‌های پس از طلاق می‌افزاید: شاید باور نکنید، اما بر اساس تجربیات بالینی، بیش از یک‌سوم افرادی که طلاق می‌گیرند، پس از مدتی پشیمان می‌شوند. بسیاری از آن‌ها پس از ورود به ازدواج دوم و تجربه مجدد چالش‌ها، به این نتیجه می‌رسند که ازدواج اولشان بهتر بود و می‌توانستند با مدیریت صحیح و یافتن یک راه‌حل، آن را حفظ کنند. البته استثنائاتی وجود دارد و برخی طلاق‌ها ضروری هستند، اما برای جلوگیری از طلاق‌های غیرضروری، مداخله کارشناس متخصص امری حیاتی است.

او قانون مشاوره اجباری پیش از طلاق را بسیار مؤثر ارزیابی می‌کند و می‌گوید: این قانون اگرچه دیر هنگام است، اما می‌تواند جلوی بخشی از آسیب‌های اجتماعی پس از طلاق را بگیرد. متأسفانه خانواده‌ها به دلایلی مانند اعتیاد یا خیانت، سریع مسئله را حقوقی می‌کنند، در حالی که این رویکرد اشتباه است و باید پیش از هر اقدام حقوقی، از مشاوره تخصصی بهره‌برد.

جمع‌بندی نقشه راه

یک پیوستار مراقبتی برای تحکیم خانواده

دکتر حاجی‌پور در جمع‌بندی نهایی خود بر اساس سال‌ها تجربه و دانش علمی خویش، بر یک رویکرد جامع با هدف تحکیم خانواده تأکید می‌کند و نتیجه می‌گیرد: اگر قصد داریم نرخ طلاق را کاهش دهیم، باید اقدامات مؤثر و بموقع را در کل پیوستار زندگی مشترک اجرایی کنیم. این مسیر نجات‌بخش، نیازمند سرمایه‌گذاری بر یک زنجیره کامل مراقبتی است که با پیشگیری اولیه، یعنی آگاه‌سازی و آموزش عمومی از طریق رسانه‌ها و با دعوت از متخصصان مجرب و با حمایت دولت و سیاست‌گذاران آغاز می‌شود. در ادامه، این زنجیره با پیشگیری ثانویه، یعنی آموزش مهارت‌های زندگی و تقویت مؤلفه‌های تاب‌آوری به خانواده‌ها برای مدیریت تعارض‌های طبیعی، تقویت می‌شود و در نهایت، با پیشگیری ثالثیه، یعنی بهره‌گیری از مشاوره تخصصی و مداخلات علمی در زمان بحران، تکمیل می‌شود. بدون توجه به این پیوستار کامل، شاهد روندی صعودی در آمار طلاق خواهیم بود. بنابراین، تأکید و خواهش نهایی من از خانواده‌ها این است که برای تبدیل علاقه اولیه به یک رابطه پایدار و سالم، سرمایه‌گذاری روی مهارت‌را جدی بگیرند و با متخصصان واقعی و متعهد ارتباط بگیرند، نه با افراد غیرمتخصص و مروجان روان‌شناسی زرد.

احمدی در عصری که برای هر مهارتی، از سرمایه‌گذاری در بورس تا یادگیری یک زبان جدید، دوره‌های آموزشی و نقشه‌های راه مدون وجود دارد، به نظر می‌رسد پیچیده‌ترین و سرنوشت‌سازترین شراکت انسانی یعنی ازدواج، همچنان در هاله‌ای از ابهام باقی مانده است. زوج‌ها با ارزشمندترین سرمایه، یعنی علاقه، قدم در این مسیر می‌گذارند؛ نیرویی قدرتمند که سنگ بنای هر شروعی است. این سرمایه اولیه برای عبور از طوفان‌های حتمی زندگی، نیازمند محافظت و مدیریت است. بسیاری، در مواجهه با نخستین دست‌اندازش‌های واقعی - از فشارهای اقتصادی گرفته تا تفاوت‌های شخصیتی - ناگهان خود را بی‌قطب نما و در میان توصیه‌های متناقض اطرافیان می‌یابند. سراغ دکتر حسن حاجی‌پور، متخصص روان‌شناسی بالینی و سلامت، با بیش از ۲۵ سال سابقه در حوزه زوج و خانواده و مدرس آموزش مهارت‌های زندگی رفته‌ایم تا از زبان او نقشه راهی ترسیم کنیم که می‌تواند سرنوشت بسیاری از روابط را تغییر دهد.



ضرورت مشاوره پیش از ازدواج

بنیان‌های علمی یک ازدواج آگاهانه

دکتر حاجی‌پور با تأکید بر لزوم استحکام بنیان‌های تشکیل خانواده، بیان می‌کند: هر فردی دارای نیازهای زیستی، روانی و اجتماعی است که ارضای سالم این نیازها اغلب در چارچوب رابطه زوجی و نهاد خانواده محقق می‌شود. او با اشاره به نقش کلیدی ارزیابی‌های پیش از ازدواج می‌افزاید: اگر تناسب شخصیتی زوج‌ها با دقت بیشتری و از طریق مشاوره اجباری و ضروری پیش از ازدواج بررسی شود، می‌توانیم مانع ازدواج‌های نامناسب شویم یا زمینه را برای ازدواجی آگاهانه فراهم کنیم. نتیجه هر دوی این موارد، کاهش نرخ طلاق خواهد بود، چرا که یکی از دلایل اصلی افزایش آمار طلاق، همین ازدواج‌های ناسازگار است.

پیمایش چرخه‌های زندگی

هنر مدیریت تعارض‌های طبیعی

این روان‌شناس بالینی، بر ضرورت آموزش مهارت‌ها در طول زندگی زناشویی تأکید و بیان می‌کند: زندگی مشترک یک مسیر خطی نیست، بلکه سفری است که از چرخه‌های متعددی تشکیل شده است. از دوران آشنایی، عقد و نامزدی گرفته تا تشکیل زندگی مشترک، تولد فرزند، ورود بچه‌ها به مدرسه، رسیدن آن‌ها به سن نوجوانی و در نهایت ازدواجشان. مادر این مسیر حدود هشت چرخه اصلی را پشت سر می‌گذاریم. نکته کلیدی این است که در هر یک از این چرخه‌ها، بروز مسائل و تعارض‌های مختص به همان دوره، امری کاملاً طبیعی و قابل انتظار است. این تنش‌ها می‌توانند سه منشأ اصلی داشته باشند، یا ناشی از مشکلات و ویژگی‌های فردی هر یک از زوجین هستند یا از نوع ارتباط بین آن‌ها سرچشمه می‌گیرند یا به دلایل استرس‌زای بیرونی مانند بیماری، ورشکستگی مالی یا مشکلات شغلی رخ می‌دهند. بخشی از این اتفاقات قابل پیش‌بینی و برخی دیگر کاملاً غیرمنتظره هستند.

دکتر حاجی‌پور تصریح می‌کند: آنچه حیاتی است، نفس وقوع این اتفاقات نیست، بلکه نحوه مدیریت آن‌هاست. زوجی که به پختگی عقلانی و عاطفی رسیده است، این تعارض‌ها را طبیعی می‌داند و با آن مقابله مؤثر می‌کند. اگر نتواند کمک تخصصی می‌گیرد و استرس را مدیریت می‌کند. این زوج از چرخه عبور می‌کند. اما اگر زوجین نتوانند با تعارض‌های یک مرحله به درستی مقابله کنند، در آن چرخه گیر می‌کنند و این توقف، زمینه‌ساز بحران‌های عمیق‌تری همچون خیانت، اعتیاد یا طلاق می‌شود. در واقع این زوج‌ها به جای حل مسئله، وارد حاشیه‌ها و قطار این سفر پیاده می‌شوند. باید بدانیم که نحوه سپری کردن هر مرحله، مستقیم به این بستگی دارد که مرحله قبل را چگونه پشت سر گذاشته‌ایم.

زمانی که زوج‌ها به تنش‌های جدی برخورد می‌کنند و رابطه به‌طور جدی دچار مسئله شده است، باید پیش از آنکه مسئله به عرصه حقوقی کشیده شود یا خانواده‌های زوج‌ها دخالت کنند، خدمات روان‌شناختی به آنان ارائه شود.