

سخن نخست:

آموزش مهارت‌های ارتباطی را جدی بگیریم

دکتر سیدمحمدرضازاده

عضوهینت علمی دانشگاه تهران

Dr S. Mohammad Reza Rezazadeh
Faculty Member, University of Tehran
rezazade@ut.ac.ir

چکیده

آمار طلاق در سالهای اخیر در کشور ما افزایش یافته است، و این در حالی است که همه ازدواج‌های ناموفق منجر به طلاق نمی‌شوند. واقعه طلاق دارای عوامل متعدد فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و روان شناختی است. یافته‌ها نشان می‌دهند که از بین علل مختلف روان شناختی، نداشتن مهارت‌های لازم برای زندگی مشترک - که رابطه‌ای کاملاً مشروط است - یک عامل بسیار مهم و تأثیرگذار است که می‌تواند در قالب آموزش‌های پیش از ازدواج به زوج‌ها ارائه شود. از جمله مهارت‌های بسیار مهم در زندگی مشترک، مهارت برقراری ارتباط است. تحقیقات متعدد داخلی و خارجی نشان داده‌اند که ضعف در این مهارت، موجب مشکلات ارتباطی می‌شود که فراوان‌ترین و آسیب‌زا ترین عامل در ایجاد مشکلات زناشویی به حساب می‌آید. خوشبختانه این مهارت‌ها قابل آموزش و یادگیری‌اند؛ و حتی زوج‌هایی که سالها از ازدواجشان می‌گذرد، نیز می‌توانند این مهارت‌ها را به کار برده و از این طریق بر رضایت زناشویی‌شان بیفزایند.

در سالهای اخیر، آمار طلاق در بسیاری از کشورها و از جمله در کشور ما افزایش یافته است. این افزایش تا بدانجا رسیده که در سال گذشته در کلان شهر تهران، حدود ۳۳٪ ازدواج‌ها منجر به طلاق شده است. البته آمار طلاق در کل کشور مقداری کمتر بوده و در حدود ۲۰٪ است. (سایت سازمان ثبت و احوال کشور). این در حالی است که همه ازدواج‌های کم و بیش ناموفق به طلاق نمی‌انجامد. عواملی مانند سن بالا، وجود فرزندان، التزام به ازدواج به عنوان تعمدی مادام‌العمر، کمبود حمایت اجتماعی، فقدان تسلط بر زندگی فردی، نظام اعتقادی و نگرشی، وابستگی اقتصادی و باور فرد به این که در صورت طلاق، زندگی فرد با

بدبختی بیشتری توأم خواهد بود و ... از عوامل پایدار ماندن ازدواج های ناموفق است (رایس، ۲۰۰۱). واقعیت این است که طلاق به عنوان دومین واقعه استرس زا، پس از مرگ همسر، نمره ۷۳ از ۱۰۰ را در مقیاس تغییرات زندگی (هولمز و راهه، ۱۹۶۷، به نقل از اتکینسون و همکاران، ۱۳۸۴) به خود اختصاص داده است. بعلاوه طلاق، دارای تأثیرات عمیق و ماندگار و زیان باری، بخصوص بر فرزندان طلاق است که مسلماً بسیاری از این تأثیرات به سادگی قابل اندازه گیری و ارائه نیست، اما آن چه به راحتی قابل اندازه گیری و ارائه است، این است که میزان طلاق در بین افرادی که والدین آنها از هم جدا شده اند، بیشتر از نرخ متوسط جامعه است (آماتور، ۱۹۹۶). اولین سوال این است که چرا از دهه ۸۰ شمسی تاکنون آمار طلاق در جامعه ما صعودی بوده است. و دومین سوال که بی ارتباط به سوال اول نیست، اینکه چرا میان نرخ طلاق در مناطق مختلف کشور، این همه تفاوت وجود دارد (در برخی مناطق هنوز نرخ زیر ۱۰ درصد است). پاسخ به این دو سوال، بخصوص سوال اول آسان نیست، زیرا واقعه ای مانند طلاق، دارای عوامل متعدد فرهنگی، اجتماعی، روانی، اقتصادی و ... است. برخی از این عوامل خارج از حیطه عمل و اختیار ماست، عواملی مانند نفوذ فرهنگ بیگانه، جدال سنت و مدرنیته و ... اغلب دارای منشایی فرا جغرافیایی و فرا منطقه ای است. اما مشخص است که ما روانشناسان و مشاوران نقش مان را در این جهت به درستی ایفا نکرده ایم. توضیح اینکه دیوید السون از صاحب نظران در زمینه خانواده و ازدواج می گوید که عمده ی طلاق ها به خاطر یکی یا ترکیبی از این ۴ علت است: ۱- ازدواج با فردی نامناسب ۲- داشتن انتظارات غیر واقع بینانه از ازدواج ۳- ازدواج به خاطر دلایل غلط (دور شدن از خانواده، جبرانی یک شکست عشقی و...) ۴- نداشتن مهارت‌های لازم برای زندگی مشترک (السون، دیفرین و شکرند، ۲۰۱۱). تجربیات طولانی و مستمر اینجانب به عنوان مشاور خانواده، این واقعیت را بیش از پیش برایم آشکار ساخته که آخرین دلیل، مهمترین علتی است که اغلب موجب بروز اختلافات و مشکلات زناشویی شده و در مواردی هم منجر به طلاق می شود. نیاز به طرح سوال نیست، زیرا مشخص است که چه کسی باید این مهارتها را به زوج ها آموزش دهد و نیز اینکه چه کسی باید در ارتباط با انتظارات واقع بینانه از ازدواج و... زوج ها را هدایت کند. اما متأسفانه آموزش قبل از ازدواج، بخش انکار شده یا فراموش شده است. شاید تصور بسیاری این باشد که مگر ازدواج چیزی است که نیاز به آموزش و مهارت داشته باشد؟ مگر سنت

ازدواج به قدمت وجود انسان ها در روی زمین نیست، و مگر انسانها جز با ازدواج و تشکیل خانواده توانسته اند، در بقا و تکثیر نسلشان موفق باشند؟

واقعیت این است که روزگار و شرایط زندگی انسانها به میزان متناهی عوض شد. و بالتبع انتظار افراد از ازدواج و زندگی مشترک تغییر یافته، وانگهی همین آمار بالای طلاق و نیز بسیاری از زوج های ناراضی که خواه ناخواه به زندگی مشترک ادامه می دهند، بهترین دلیل برای اثبات این مدعاست که ما باید در این جهت گام های لازم را برداریم. و از آنجا که پیشگیری مفیدتر، کارآمدتر و ارزان تر از درمان است، همانا این گام، در وهله اول آموزش پیش از ازدواج است. این آموزش یک نیاز مبرم و جدی است، که باید در قالب کلاس ها و بسته های آموزشی گویا و مختصر و متناسب با سطح تحصیلات و آگاهی های افراد - اعم از کتاب، جزوه، فیلم، پوستر و ... در تهیه شده و در اختیار دستگاههای اجرایی گذاشته شود.

روشن است که نهادینه کردن این آموزش - ممکن است با مخالفت هایی نیز مواجه شود، و چه بسا کسانی بگویند، شما با این کار می خواهید بر هفت خان ازدواج بیفزایید - وظیفه ای همگانی است. بر تک تک روان شناسان، مشاوران و دلسوزان مسایل خانواده و جامعه، لازم است که این مساله را از طرق مختلف مطرح نموده و دنبال نمایند تا در قالب یک مطالبه عمومی درآمده و به صورت یک مصوبه به سازمان های مسئول ابلاغ شود که شرط ثبت ازدواج در دفاتر رسمی منوط به طی کردن این کلاس ها یا آگاهی از این مهارتهاست. بخصوص از سازمان نظام روان شناسی و مشاوره که تجلی گاه اراده جمعی روانشناسان و مشاوران است، انتظار می رود که در جهت نهادینه کردن و تصویب این آموزش به اقدامات جدی متوسل شود، تا محتوای اندکی که اینک در کلاس های بیش از ازدواج در ارتباط با بهداشت جنسی آموزش داده می شود، با افزودن مهارتهای ازدواج و زندگی مشترک مفید و موثر گردد.

ممکن است این سوال مطرح شود که مقصود از این مهارتها چیست؟ پاسخ این است که این مهارتها بسیار متنوع و گسترده اند، و بسیاری از آنها در طی زمان و به مرور و در اثر تجربه آموخته می شوند، و زوجین در این جهات به نوعی پختگی و بلوغ نایل می شوند، اما آنچه در آغاز زندگی مشترک باید وجود داشته باشد، در واقع حداقل هایی است که اگر نباشد، زندگی مشترک دچار مشکل می گردد، اولین مساله مهم توجه به ماهیت ازدواج است، و اینکه

این رابطه، متفاوت از رابطه ما با خانواده اصلی مان است. آرون تی بک در این زمینه می گوید: «ازدواج رابطه ای مشروط است، در حالیکه رابطه ما با اعضای خانواده اصلی مان نامشروط است» (بک، ۱۹۸۸) معنی این جمله یعنی اینکه دوام و بقای ازدواج مشروط به برآورده شدن خواسته های طرفین و رضایت نسبی آنان از زندگی مشترک است. در مقابل، رابطه ی ما با خانواده اصلی مان، رابطه ی نامشروط، همیشگی و غیرقابل تغییر است.

دومین مساله اینکه، ازدواج در واقع نوعی مبادله و به زبان عامیانه، نوعی «بده و بستان» است، یعنی در زمینه ویژگی ها، خصوصیات، داشته ها و سرمایه ها و ... باید نوعی توازن و تعادل بین آنچه دو طرف به زندگی مشترک می آورند وجود داشته باشد، و بعدها هم در زندگی مشترک، باید دو طرف احساس کنند که بار و فشار زندگی به صورت متعادلی بر دوش هر دو نفر گذاشته شده، و نیز اینکه سود زندگی مشترک اولاً به مراتب بیشتر از زیان آن بوده و ثانیاً به صورت عادلانه به هر دو نفر می رسد. (این موارد توضیحات مفصلی دارد که این مجال نمی گنجد).

بد نیست به اختصار به مهارت‌های زندگی مشترک هم بپردازیم. پس از "کنترل و مدیریت خود"، مهارتی مهمتر از مهارت‌های ارتباطی وجود ندارد، و دقیقاً به همین خاطر است که شایع ترین مشکلی که توسط زوج های ناراضی مطرح می شود، وجود مشکلات ارتباطی است که اولاً روابط زوجهای پریشان را مشخص می کند و نیز مشکلات تجربه شده قبلی را تشدید می نماید (برنشتاین و برنشتاین، ۱۳۷۷). در یک پژوهش (چیس و الری، ۱۹۸۱)، روی ۲۵۰ خانواده درمانگر در آمریکا، این درمانگران مشکلات ارتباطی را فراوان ترین و آسیب زاترین عامل از بین ۱۰ عاملی دانستند که بیشترین آسیب ها را در روابط زناشویی ایجاد می کند. این یافته با بسیاری یافته های پژوهشی های داخلی منطبق است (مثلاً، قطبی و همکاران، ۱۳۸۲؛ مددی، ۱۳۸۰؛ سعادت و دیبایی، ۱۳۸۹؛ رضازاده و همکاران، ۱۳۹۰). در این پژوهش ها عدم تفاهم اخلاقی، مهمترین عامل نارضایتی از زندگی مشترک شناخته شده، که در واقع می توان گفت که همان مشکلات ارتباطی است، نکته جالب این است که این مهارت‌های ارتباطی، به خوبی قابل آموزش و یادگیری اند، اما متأسفانه عملاً بسیاری از زوج ها بر این مهارتها مسلط نیستند و به همین خاطر دچار مشکل می شوند، بد نیست به این نکته اشاره کنم که «ارتباط میان ما انسانها امری سهل، اما در مواردی ممتنع است»، یعنی ما گمان می کنیم که مخاطب ما

با یک اشاره مقصود ما را متوجه می‌شود و یا ما به راحتی هدف همسرمان را از یک عبارت را درک می‌کنیم، اما متأسفانه در بسیاری از موارد این گونه نیست و ارتباط با سوء برداشت‌ها یا برداشت‌هایی غلط همراه می‌شود.

اهمیت ارتباط از این جهت است که آن، هم هدف است و هم وسیله؛ هدف است از این نظر که به ندرت تجربه ای لذت بخش تر از این است که انسان حرفی بزند و بداند که همسرش دقیقاً منظور او را می‌فهمد، توانایی صحبت خودمانی و حتی استفاده از ایما و اشاره‌ها، نشانه وجود صمیمیت بین همسران است. و وسیله است، بخاطر اینکه ارتباط، تنها کلید تبادل نظر، گفتگو و رسیدن به تفاهم در تمامی ابعاد و زمینه‌های گوناگون و متنوع زندگی زناشویی است، و طبیعی است که وقتی این کلید، خوب کار نکند، یا اصلاً کار نکند، زوجین در تمامی ابعاد دچار مشکل می‌شوند.

مشاهدات بالینی طولانی مدت اینجانب با زوج‌های مشکل‌دار، عملاً این مساله را برای من آشکار ساخته که تقریباً تمامی این زوج‌ها در وهله اول دچار مشکل ارتباطی‌اند و چنانکه بیان شد، مشکل ارتباطی موجب سرایت مشکل به تمامی ابعاد روابط زوجین می‌شود. مهارت‌های ارتباطی شامل مولفه‌های مختلفی است که در منابع مختلف بیان شده و در این مجال محدود فرصت بیان نام آنها نیست. اما بار دیگر تاکید می‌کنم که خوشبختانه این مهارتها، قابل یادگرفتن و کار بستن هستند. نکته جالب توجه اینکه حتی زوج‌هایی که سالها از ازدواجشان می‌گذرد نیز می‌توانند با تسلط و استفاده از این مهارتها بر رضایت زناشویی شان بیفزایند - که این آموزش‌ها محور اصلی "برنامه‌های غنی‌سازی" است که در سالهای اخیر بسیار مورد توجه قرار گرفته و گسترش یافته است - سخن را با ارائه یک نمونه واقعی به پایان می‌رسانم (البته سرگذشت این زوج بسیار مفصل است که من فقط به ذکر خلاصه‌ای از آن بسنده می‌کنم، و شاهد اظهارات این مراجع است). زوج مورد نظر که هر دو درس خوانده و فرهیخته‌اند - اینک حدود ۷۰ ساله‌اند و نزدیک به نیم قرن از ازدواجشان می‌گذرد. این زوج، ازدواج عاشقانه‌ای داشته‌اند و اینک صاحب چندین فرزند و نوه‌اند. و اگر چه بخاطر وجود بچه‌ها و نسبت فامیلی و مسایل دیگر، رسماً از هم جدا نشده‌اند، اما مصداق کامل طلاق عاطفی‌اند، و مثل دونفر غریبه، و نه حتی در زیر یک سقف که اغلب در زیر دو سقف زندگی می‌کنند. این آقا که همسرش دیگر حاضر به مراجعه به مشاور نیست، یک وقتی می

سخن نخست: آموزش مهارت‌های ارتباطی را جدی بگیریم

گفت: « مهمترین مشکل ما از همان روزهای اول ازدواج این بود که حرف همدیگر را به خوبی متوجه نمی شدیم و اگر چه یکدیگر را عاشقانه دوست داشتیم، اما اکثر گفتگوهای ما به ناراحتی و دلخوری منجر می شد، و به مرور که تعارض ها و اختلافات پیش آمده حل نشدند، روی هم انباشته شدند، به وضعیت کنونی رسیدیم، که نه تنها از آن عشق و علاقه چیزی باقی نمانده که نفرت جایگزین آن شده، اینک فقط سعی می کنیم که جلوی دیگران حفظ ظاهر کنیم؛ اما هیچ کدام، امیدی به تغییر وضع موجود نداریم.»

منابع

- قطبی، مرجان؛ هلاکویی نایینی، کوروش؛ جزایری، سید ابوالقاسم و رحیمی، عباس (۱۳۸۲). وضعیت طلاق و برخی عوامل موثر بر آن در افراد مطلقه ساکن در منطقه دولت آباد تهران. فصلنامه رفاه اجتماعی (ویژه نامه سیاست اجتماعی). سال سوم، شماره ۱۰، ۳۸۶-۳۷۱.
- مددی، حسین (۱۳۸۰). بررسی علل تقاضای طلاق زوجین (دیدگاه اقتصادی - اجتماعی) در شهرستان اراک در نیمه دوم سال ۱۳۸۷. پایان نامه کارشناسی ارشد، چاپ نشده، دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی.
- سعادت، نسرین و دیباجی، امیر (۱۳۸۹). تعیین فراوانی علل طلاق در مراجعین به دادگاه خانواده اهواز در سال ۸۴-۸۳، مجله دانش و تندرستی (ویژه نامه شمشین کنگره اپیدمیولوژی ایران). شماره ۵، ۱۹۹-۱۹۸.
- رضا زاده، سید محمد رضا؛ بهرامی احسان، هادی؛ فاضل، محدثه و فلاح، مریم (۱۳۹۰). بررسی مقایسه ای علل ناسازگاری های زناشویی از نظر متقاضیان طلاق. فصل نامه پژوهش های کاربردی روانشناختی، سال دوم، شماره ۴، ۱۲۵-۱۱۱.
- برنشتاین، فیلیپ، اج و برنشتاین، ماری، تی (۱۳۷۷). شناخت و درمان اختلاف های زناشویی. ترجمه حمید رضا سهرابی. چاپ اول، موسسه خدمات فرهنگی رسا (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۱۹۸۹).
- اتکنسون، ر. ال؛ اتکنسون، ر. سی؛ بی، د. ج و نولن - هوکسما، س (۱۳۸۴) زمینه روان شناسی هیلگارد، ترجمه محمد نقی براهنی و همکاران. چاپ اول تهران، انتشارات رشد.
- Amato, P. R. (1996). Explaining the intergenerational transmission of divorce. *Journal of Marriage and the family*.
- Olson, D. H.; Defrain, J. & Skogrand. L. (2011). *Marriages and families*. Seventh Edition. The McGraw-Hill companies.
- Beck, A.T. (1988). *Love is never Enough: How couples can overcome Misunderstandings, Rosolve conFlicts, and solve Relationship Problems Through cognitive therapy*. Harper Perennial.
- Geiss, S. K. & Oleary, K. (1981). Therapist Ratings of Frequency and severity of Marital problems: implications for research. *Journal of marital and famil therapy*, 7(4), 515-520.
- Rice, P.F. (2001). *Human Development: A Life-span Approach* (4th Edition). Macmillan PUBLISHING company.