



# کاربرد مشاوره در ارتقای کیفیت زندگی

ضرورت مشاوره طلاق برای کمک به زوجین و کودکان

دکتر سیما قدرتی<sup>۱</sup> (دکتری مشاوره دانشگاه علامه طباطبایی)

دکتر معصومه اسمعیلی (استادیار دانشگاه علامه طباطبایی)

## مقدمه

طلاق واژه ای است که هر فردی با شنیدن آن احساسی ناخوشایند پیدا می کند. پایان دادن به رابطه به هر دلیلی که باشد فرد را دچار احساساتی از قبیل شکست، شرم، کاهش اعتماد به نفس و غم می کند. هر چند طلاق پیامدهای دیگری مثل مشکلات اقتصادی و اجتماعی را نیز به همراه دارد، اما بعد روان شناختی آن یا به اصطلاح طلاق روان شناختی و شیوه برخورد فرد با مسائل روانی ناشی از آن می تواند کنار آمدن با سایر ابعاد را تحت تاثیر قرار دهد.

در کشور ما با توجه به فرهنگ حاکم و نیز اعتقادات مذهبی طلاق پدیده ای مذموم و مکروه شناخته می شود. از سوی دیگر در بسیاری از موارد افراد پس از طلاق دچار مشکلاتی می شوند که به مراتب از مشکلات قبلی شان شدیدتر است از قبیل پذیرش حضانت فرزندان، مواجهه با مشکلات رفتاری کودکان بعد از طلاق، شیوه رفتار با کودکان در طول فرآیند طلاق و پس آن، مسائل و مشکلات اقتصادی، مسائل اجتماعی و دیدگاه جامعه نسبت به فرد جدا شده، مسائل مربوط به سازماندهی مجدد زندگی چه به صورت انفرادی چه همراه با والدین. اندیشیدن به این مسائل نیز ممکن است باعث شود افراد ترجیح دهند سالها به زندگی نابسامان خود ادامه دهند و بدین ترتیب به سلامت روانی خود و فرزندان شان آسیب وارد کنند. بر اساس آخرین آمارهای ثبت احوال در دی ماه ۱۳۹۰، ۱۲ هزار و ۸۵۵ واقعه طلاق به ثبت رسیده است. بر اساس آمارهای ثبت احوال در ۹ ماهه سال ۱۳۹۰، ۱۰۴ هزار و ۱۹۲ واقعه طلاق به ثبت رسیده که نسبت به مدت مشابه در سال قبل ۴/۱ درصد افزایش داشته است (اینترنت، ۲، ۱۳۹۰).

بسیاری از بررسی های انجام شده از رابطه بین طلاق با اعتیاد، جرم و بزهکاری، روان پریشی، عدم تعادل شخصیتی، مسائل آموزشی و شخصیتی، خودکشی، جامعه ستیزی و نظایر آن حکایت می کنند. هم چنین بسیاری از تحقیقاتی که در زمینه طلاق انجام شده، تاثیر طلاق را بر سلامت روانی و رفتاری کودکان بررسی کرده اند. طبق گزارشی که کاتر و رمبرسال (۱۹۹۱) در بیمارستان روانی کودکان در دانشگاه میشیگان، داده اند ۶۳٪ از این کودکان مسائل روانی دارند که شامل اضطراب، دلتنگی، عصبانیت همراه با ترس و افسردگی، ۵۶٪ کودکان افت تحصیلی دارند و ۴۳٪ از کودکان در مقابل والدین خود پرخاشگری نشان می دهند (مراچاودهری، ۲۰۰۲، نقل از یعقوبی و همکاران، ۱۳۹۰). آشنایی با پدیده طلاق و مراحل آن و نیز آشنایی با راهکارهایی که در هر مرحله مشاوران می توانند جهت کمک به زوجها به کار برند باعث می شود بسیاری از زوجهایی که در مراحل اولیه طلاق قرار دارند بتوانند با بالا بردن آگاهی و کسب مهارت های لازم به زندگی سالم تری بپردازند و نیز زوج هایی که در مورد آنها امکان اصلاح مجدد روابط، افزایش احساس تعهد و نیز کاهش عواطف منفی وجود ندارد به گونه ای از هم جدا شوند که آسیب کمتری به خود و فرزندان شان وارد نمایند و بتوانند زندگی جدیدی را سازماندهی کنند و روابط سالم تری را شکل دهند.

1. sima.ghodrati@yahoo.com

2. www.asriran.com

3. Meera chowdhery





# کاربرد مشاوره در ارتقای کیفیت زندگی

## انواع طلاق و مراحل آن

طلاق فرایندی است که با تجربه بحران عاطفی هر دو زوج شروع می شود و با سعی در حل تعارضات زناشویی، از طریق جدایی، با ورود به موقعیتی جدید با نقش ها و سبک زندگی متفاوت خاتمه می یابد (گاتمن، ۱۹۹۳). لاولر (۲۰۰۹) طلاق را به شش نوع تقسیم کرده است: طلاق عاطفی؛ طلاق قانونی؛ طلاق اقتصادی؛ طلاق هم والدی؛ طلاق اجتماعی؛ طلاق روان شناختی.

رادفورد<sup>۳</sup> و همکاران (۱۹۹۷) مراحل مختلفی را برای طلاق عنوان می کنند. این مراحل عبارتند از ۱- مرحله طلاق عاطفی؛ در این مرحله بین یک زوج جدایی ایجاد می شود اما قابل تشخیص نیست. در این مرحله زوجها فاصله خود را از یکدیگر زیاد می کنند. این فاصله یا به صورت فیزیکی است و یا عاطفی. هم چنین میزان تعهد بین زوجها متفاوت است. مرحله دوم تصمیم گیری است. عواطف فرد در طول این مرحله بسیار قوی و متغیر هستند. هم چنین در طول این مرحله فرد تلاش می کند تا منطق و دلیل موجهی برای طلاق پیدا کند. در پایان این مرحله فرد با قطعیت به تصمیم گیری می پردازد و کارهایی را انجام می دهد تا عملاً تصمیمش را اجرا کند. مرحله سوم از هم جدا شدن است. این مرحله بسیار پریشان کننده و دردناک است و در آن جدایی قانونی و فیزیکی انجام شده و عواطف فرد از حالت بلاتکلیفی خارج می شود. مرحله آخر فرار رفتن است. در این مرحله فرد خود را فراتر از طلاق رشد می دهد. به سوی ساختن زندگی جدید و ایجاد روابط جدید حرکت می کند. هم چنین هویت خود را به عنوان یک فرد طلاق گرفته می پذیرد.

## اصول مشاوره طلاق

- در مشاوره طلاق مشاوران اصولی را باید مورد توجه قرار دهد. برخی از این اصول عبارتند از:
  - تمرکز خود را بر کل خانواده حفظ کنید. توجهتان به افراد و خانواده ها بر اساس بافت آن خانواده باشد.
  - بر عواطف و دیدگاهها تمرکز کنید به ویژه عواطفی که شدیدتر هستند. مطمئن شوید که فقدان یا صدمات مورد تایید و توجه قرار گرفته اند.
  - رابطه فرزندپروری را در اولویت قرار دهید. بهتر است به آن به عنوان یک رابطه کاری نگاه کنید.
  - برای موفقیت هر دو والد تلاش کنید.
  - زیرسیستم خواهر و برادرها و نیز خواهر و برادرهای جدید را تقویت کنید. انجام این کار ممکن است نقش های مختلف را برای برخی از کودکان به همراه داشته باشد.
  - به خاطر داشته باشید کودکان در خانواده دارای تعهداتی هستند به آنها به عنوان قربانی نگاه نکنید.
  - تاثیر گروه بندیهای خصمانه را محدود کنید. ملاقاتهایی را که بالقوه خصمانه هستند کنترل کرده و تعاملات منفی را متوقف کنید.
  - از مثلث سازی اجتناب کنید و پیغام رسانی نکنید. نقش خود را به طور روشن حفظ کنید.

1. Guttman, J

2. Lawler, M

3. Radford, Et AL





# کاربرد مشاوره در ارتقای کیفیت زندگی

از تأثیرات اشخاص دیگر آگاه باشید (مثل پدر بزرگ و مادر بزرگها، وکلا و اشخاص مهم دیگر). از استفاده سازنده از حمایت های اجتماعی حمایت کنید.

اطمینان حاصل کنید که اقدامات قانونی به صورت سازنده ای پیش می رود (اپل<sup>۱</sup>، ۲۰۰۶، تکستور<sup>۲</sup>، ۱۹۹۴).

## راهکارهای مشاوره ای با توجه مراحل طلاق

با توجه به مراحل طلاق می توان دریافت که زوج ها در هر مرحله مشکلات خاصی دارند و احساسات مربوط به هر مرحله تا حدی نسبت به سایر مراحل متفاوت است. در مراحل پیش از طلاق که شامل مرحله طلاق عاطفی و تصمیم گیری هستند از مهم ترین ویژگی های زوجها این است که تعارضات ارتباطی شدیدی را تجربه می کنند. این مشکلات ارتباطی و عدم توانایی زوجها در حل آن باعث حرکت آنها به سوی مراحل بعدی طلاق می شود پژوهشها نشان داده اند در کشور ما نیز عدم مهارت های ارتباطی مهمترین علت طلاق است و آموزش این مهارت ها باعث کاهش تعارضات زناشویی زوجها می شود (هنریان و یونسی، ۱۳۹۰، بهاری و همکاران، ۱۳۹۰).

هم چنین زوجها در مرحله پیش از طلاق عواطف منفی شدیدی نسبت به یکدیگر دارند و با سرزنش کردن همسر خود مسئولیت کمتری برای مشکلاتشان به عهده می گیرند (لاولر، ۲۰۰۹). با توجه به این موارد بهتر است مشاوران قبل از انجام هر گونه اقدامی تلاش کنند شدت عواطف منفی زوجها نسبت به یکدیگر را کاهش داده و انگیزه تعهد آنها را نسبت به فعالیت مشترک افزایش دهند. استفاده از راهکارهای روان شناسی مثبت مانند قدردانی کردن، بررسی نقاط قوت یکدیگر، و نیز فنونی مانند یادآوری خاطرات مثبت با یکدیگر و تدوین فعالیت های مشترک می تواند از میزان عواطف منفی زوجها بکاهد. آموزش مهارت های ارتباطی و حل مسئله نیز از راهکارهای موثر در این مرحله است. هم چنین آموزش به زوجها برای اینکه نقش خود را در رابطه درک کنند و در ابتدا به تغییر دادن خود بیندیشند یکی دیگر از روش هایی است که باعث کاهش عواطف منفی و بهبود ارتباط می گردد.

برای مدیریت بحرانهای پیش از طلاق توصیه هایی به مشاوران شده است. لازم است مشاوران با همسران ملاقات کنند و بر نیازهای کودکان در کسب مهارت های حل مسئله تمرکز نمایند. لازم است آنها با هر یک از همسران به تنهایی ملاقات کنند تا رابطه خود را تحکیم کرده و اطلاعات کسب کنند؛ هم چنین در صورت امکان بهتر است کودکان نیز وارد این مرحله شوند. در این مرحله باید به زوجها کمک کرد تا گزینه های دیگر را ارزیابی کنند؛ مثل تعهد مجدد، به طور آزمایشی با هم ماندن، رفتن زن و شوهر به تعطیلات، جدا شدن به طور آزمایشی و در نهایت طلاق و جدایی. مشاوران باید به روشن سازی کمک کنند و به زوجها کمک کنند تا از تصمیمات زود هنگام اجتناب نمایند. در عین حال توجه داشته باشند که تردید بیش از حد یا تغییر دادن مکرر تصمیمات برای کل خانواده زیان بخش است (ایساکس<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۰۶، اپل، ۲۰۰۰).

در مرحله طلاق کمک به همسران جهت کسب مهارت های تصمیم گیری و نیز گفتگوی بدون تعارض بسیار حائز اهمیت است. پس از تصمیم گیری درباره طلاق زوجها باید قادر باشند راجع به مسایلی همچون حضانت فرزندان، مسایل اقتصادی یا قانونی با یکدیگر گفتگو کنند. در این مرحله زوجها باید خود را برای جدایی فیزیکی، تغییر نقش خود از همسر به سوی والد، و آمادگی برای فرایند قانونی آماده کنند. امری<sup>۴</sup> (۲۰۰۴) عنوان می کند مشاوران در این مرحله باید دستورالعملهایی را برای جدایی ایجاد کنند و تلاش کنند تا جدایی به طور سنجیده

1. Appell, J

2. Textor, M

3. Isaacs, Et. Al

4. Emery, R





# کاربرد مشاوره در ارتقای کیفیت زندگی

و با سرعت انجام شود. آنها باید شروع به تعریف رابطه "بعد از طلاق" کنند و فرزندپروری مشترک را آموزش داده و برنامه ای را برای این کار تدوین کنند. در این برنامه ریزی زمانی باید نیازهای رشدی کودکان، نیازهای خاص و نیازهای عملی آنها مورد توجه قرار گیرد. هم چنین باید به قانون مشابهت در برنامه ریزی توجه شود. قانون مشابهت به این معناست که زندگی کودکان باید حتی الامکان مشابه آن چیزی باشد که قبل از طلاق وجود داشت.

در کمک به همسران برای طی کردن فرایند قانونی مشاوران باید اقداماتی را انجام دهند. از جمله اینکه از زوج ها راجع به مراحل قانونی که طی می کنند پرس و جو کرده و اقدامات و عملکردهای شتاب زده را مورد ارزیابی قرار دهند. فرایند قانونی را به گونه ای چارچوب دهی کنند که یک توافق موثر ایجاد شود. به زوجها یادآوری کنند که فرایندهای قانونی خارج از کنترل باعث اختلال عاطفی و رفتاری در کودکان، تنش در خانواده، هدر دادن پول، دعوای بیشتر، رنجش بیشتر کودکان از یک یا هر دو والد می شود. باید به زوجها خاطر نشان کرد که بررسی ها نشان می دهند کودکانی که شاهد طلاقی پر از تعارض بوده اند تفکر سیاه و سفید را در خود ایجاد می کنند و در حل مشکلات بین فردی مشکل دارند. هم چنین هنگامی که یکی از والدین در دعوا برنده می شود و امتیاز بیشتری به دست می آورد کل خانواده متضرر می شود (مارگولیز<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷). برای کمک به والدین در طی کردن فرایند قانونی بررسی هایی را ذکر کنید که نشان می دهند وقتی والدین از نظر سطح اقتصادی و سلامت عاطفی برابر هستند کودکان عملکرد بهتری دارند (آرونز<sup>۲</sup>، ۱۹۹۴).

در مرحله بعد از طلاق اولین و مهمترین مسئله ای که باید مورد توجه قرار گیرد فرایندهای عاطفی ناشی از سوگ (فقدان) است. وایتمن<sup>۳</sup> (۱۹۹۱) نشان داد اغلب کودکان طلاق، فرایند سوگ را مشابه آنچه در مرگ اتفاق می افتد، تجربه می کنند.

یکی دیگر از مواردی که در این مرحله باید مورد توجه قرار گیرد ایجاد سازماندهی مجدد در خانواده هایی است که دارای کودکانی می باشند. این کار از طریق تقویت ارتباط خواهر و برادرها صورت می گیرد. هم چنین والدین باید به دنبال جدایی حتی الامکان هر چه زودتر کودکان را ملاقات کنند. مشاوران نیز در این مرحله باید اهداف خاصی را دنبال کنند. از جمله اینکه تعادل و تفکر خاستگی را پیشنهاد دهند. انعطاف پذیری را تشویق کنند. به فعالیت های هر فرد پس از طلاق، تعارض شدید بین خواهر و برادرها، سلامت روانی فرد و اختلالات رفتاری توجه نمایند. بین نیاز خواهر و برادرها به حمایت از یکدیگر و نیاز والدین به ایجاد نظم تعادل برقرار کنند و مراقب باشند که کودکان به طرفداری از یکی از والدین نپردازند و به قدرت هر یک از آنها احترام بگذارند (ایساکس و همکاران، ۲۰۰۰، اپل، ۲۰۰۶).

## بحث و نتیجه گیری

با توجه به این مقاله می توان دریافت مشاوره طلاق روشی است که به زوجها کمک می کند این فرایند با تنش و مشکلات کمتری به پایان برسد. خانواده هایی که اقدام به طلاق می کنند در یک سیستم نایمن زندگی می کنند. صمیمیت بین افراد شکسته شده یا ممکن است از قبل به وجود نیامده باشد. احساس تعلق، دلبستگی، روابط دوجانبه و خودمختاری در این خانواده ها به صورت سالم شکل نمی گیرد. افرادی که در این خانواده ها زندگی می کنند مشکلات متعددی را تجربه می کنند. این مشکلات هم در زمینه عاطفی و هم در زمینه شناختی و ارتباطی می باشد. تجربه چنین مشکلاتی باعث می شود که هم زوجها و هم کودکانی که در چنین سیستمی زندگی می کنند در سایر محیط ها و سایر ابعاد زندگی هم دچار مشکل شوند. مشاوره طلاق شیوه ای از درمان است که علاوه بر اینکه به زوجها کمک می کند تصمیم صحیحی درباره اقدام به جدایی بگیرند و مراحل آن را با مشکلات، تنش و عواطف منفی کمتری طی کنند، به آنها کمک می کند تا مشکلات خود را درک کرده و در طول این فرایند به تصحیح و جبران آن بپردازند. این درمان به زوجها کمک می کند تا شیوه ارتباطی خود

1. Margulies, S  
2. Ahrons, C  
3. Whiteman, T





## دوازدهمین سمینار انجمن مشاوره ایران



# کاربرد مشاوره در ارتقای کیفیت زندگی

را بازبینی کرده، عواطف منفی خود را با یک درمانگر آموزش دیده بیان کنند، راههایی را بیابند که از طریق آن نیازهای خود، طرف مقابل و به ویژه کودکانشان را تامین کنند، اقدام به ایجاد یک محیط خانوادگی امن بعد از طلاق نمایند، با اعضای خانواده گسترده ارتباط برقرار کرده و از حمایت های آنها برخوردار شوند، الگوهای جدیدی را برای ارتباط تمرین کنند، مسئولیت خود را در هر رابطه بپذیرند و جلوی تکرار اشتباهات خود را در آینده بگیرند.

مشاوره طلاق به کودکان کمک می نماید که به هر دو والد احترام گذاشته، احساس گناه، اضطراب، خشم و افسردگی خود را به شیوه ای موثر بیان کرده و یاد بگیرند که با سیستم جدید کنار بیایند. هم چنین مشاوره طلاق به کودکان یاد می دهد چگونه در مشکلات خود به دنبال راه حلها باشند بدون اینکه سعی در محکوم کردن پدر یا مادر داشته باشند.

### منابع

بهراری، فرشاد، فاتحی زاده، مریم، احمدی، سید احمد، مولوی، حسین، بهرامی، فاطمه، (۱۳۸۹). تاثیر مشاوره زناشویی مبتنی بر امید، بخشش و ترکیبی از این دو بر میزان تحریف های شناختی بین فردی زوج های متقاضی طلاق. **فصلنامه تحقیقات علوم رفتاری، دوره ۸، شماره ۱**.

هنریان، مسعوده، یونسی، سید جلال، (۱۳۹۰). بررسی علل طلاق در دادگاههای خانواده تهران. **فصلنامه مطالعات روان شناسی بالینی، شماره سوم، سال اول**.

یعقوبی، کژال، سهرابی، فرامرزی، مفیدی، فرخنده، (۱۳۹۰). بررسی و مقایسه میزان پرخاشگری کودکان طلاق و عادی. **مطالعات روان شناختی، دور، ۷، شماره ۱**.

Ahrons, c. (1994). **The good divorce**. Harper Perrenial.

Appell, J. (2006). **Divorce doesn't have to be this way**. Impact Publishers.

Emery, R. (2004). **The truth about children and divorce**. Viking Penguin.

Guttman, J. (1993). **Divorce in psychosocial perspective; Theory and research**. Lawrence Elbaum Associates Publishers.

Isaacs, M. B., Montalvo, B., Abelson, D. (2000). **Therapy of the difficult divorce**. Book-Mart Press.

Lawler, M. (2000). Transitioning through divorce. The six types of divorce. (T-2234). Oklahoma Cooperative Extension Service.

Lawler, M. (2000). **Transitioning through divorce: Five steps to a good divorce**. (T-2236). Oklahoma Cooperative Extension Service.

Margulies, S. (2007). **Working with divorcing spouses**. Guilford Press.





دوازدهمین سمینار انجمن مشاوره ایران

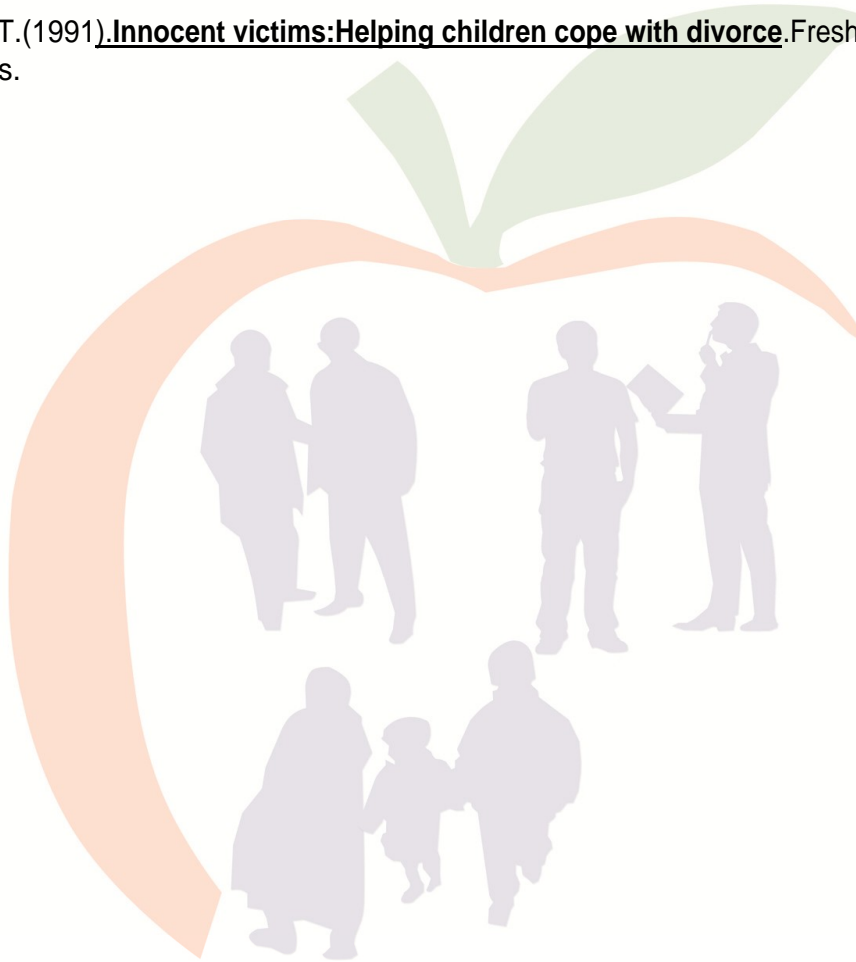


# کاربرد مشاوره در ارتقای کیفیت زندگی

Radford,B.,Travers-Gustafson,D.,Miller,c.,Archevesque,C.L.,Furlong,E.,Norris,J.(1997). Divorcing and building a new life. *Archives of Psychiatric Nursing*,No.5.

Textor,M.(1994). The divorce and divorce therapy Handbook.Jason Aronson.

Whiteman,T.(1991).Innocent victims:Helping children cope with divorce.Fresh start publications.



شورای عالی قضایی، ائتلافی، ایشاق کرمانشاه



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، کرمانشاه



دانشگاه علوم پزشکی، کرمانشاه



جمهوری اسلامی ایران، سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.