اصلاح قانون سلاح برای امنیت بیشتر

برخی معاندین به گونه‌ای وانمود می‌کنند که تصویب مفاد این لایحه ناقض حقوق شهروندان است

۱۰

سهم ناچیز بازار آنلاین ایرانی از خرده‌فروشی

درحالی که کشورهای دیگر، از مزیت‌های بازار آنلاین در رشد اقتصاد کلان بهره می‌برند، سهم ایران ۴ درصد است

۱۱

آسانسورهای مترو در گیرودار استاندارد

استاندارد توقف آسانسورها در هر ۱۱,۵ متر برای ایستگاه‌های مترو در دسرساز شده است

۱۲

سه‌شنبه | ۳ خرداد ۱۴۰۱ | ۱۲ ذی‌القعده ۱۴۴۳ | سال سی‌ام | شماره ۸۵۲۵

همشهری جامعه

عکس: همشهری/ حسین ایانلو

دلیل اصلی طلاق، بی‌پولی نیست

زوج‌ها کمتر از مشاوران کمک می‌گیرند، این در حالی است که ۴۶ درصد جدایی‌ها در ۵ سال اول زندگی اتفاق می‌افتد

گزارش

زهرا رستگارمقدم
روزنامه‌نگار

هدف از ازدواج چیست؟ بهترین زندگی مشترکی که دیده‌اید کی و کجا بوده؟ آیا ازدواج خوب یعنی ازدواج بدون مشکل؟ کدام مرحله از زندگی آدمی بدون مشکل است؟ اگر در زندگی هیچ مانع و مشکلی نباشد چه چیزی شما را به جلو خواهد راند؟ آیا نیافتن جفت مناسب بهانه نیست؟ اگر دلایلی که ارائه می‌کنیم اصیل باشد، رد و ابطال آن سخت است، و اگر در ابطال دلایل‌مان آرای فراوانی وجود داشت، بهتر است در تفکر خود تجدیدنظر کنیم یا دلایل محکم‌تر و قابل‌دفاع‌تری ارائه کنیم. آنچه در این جا حائز اهمیت است این است که مشاوره‌های پیش از ازدواج و پس از آن یعنی زوج‌درمانی تا چه میزان ما را به پاسخ درستی از این پرسش‌ها رسانده و چقدر مانع از انتخاب نادرست فرد می‌شود. گفته می‌شود که مولفه اول جدایی میان زوج‌ها پول نیست و ۴۶ درصد طلاق‌ها هم در ۵ ساله اول زندگی مشترک رخ می‌دهد. آیا این جدایی‌ها دلیلی بر شناخت ناکافی ما از یکدیگر است؟ آیا مشاوران و روانشناسان می‌توانند در این‌باره به ما کمک کنند؟ چه عواملی مانع از این کمک گرفتن شده است؟

۴۶ درصد طلاق‌ها در کمتر از ۵ سال

افراد تحصیل کرده خود را همه‌چیزدان می‌دانند و برای مشاوره پیش از ازدواج نمی‌روند. این را حسن مولادوست، مشاور خانواده می‌گوید و معتقد است: دانشجویان درس‌خوان و بچه مثبت تضاد و ناسازگاری بیشتری با بقیه دارند چراکه فرصتی برای کارهای حاشیه‌ای نداشتند و همیشه درس خوانده‌اند و مهارت زندگی را یاد نگرفته‌اند. در حالی که افراد تحصیل‌نکرده اینگونه نیستند و به مشاور مراجعه می‌کنند. او همچنین روی این نکته تأکید کرده است که ۴۶ درصد طلاق‌ها در کمتر از ۵ سال اتفاق می‌افتد. دلیل مهم طلاق‌ها عدم‌شناخت کافی طرفین است و مولفه اول جدایی، اقتصادی نیست؛ مهم است اما تعیین‌کننده نیست. ۲۷ درصد طلاق‌ها به‌علت دخالت مستقیم و غیرمستقیم خانواده‌ها رخ می‌دهد که درصد دخالت غیرمستقیم آنها بیشتر است؛ بخش زیادی از تعارضات به‌علت عدم‌شناخت عمیق نسبت به شغل و تحصیلات طرف است و وقتی فرد وارد زندگی می‌شود و می‌فهمد که طرف همانگونه که در ذهن داشت، نبود، احساس بدی می‌کند. اما برای گیر نکردن در این دست مشکلات راه چاره وجود دارد. معمولا مشاوره‌های پیش از ازدواج و پس از آنکه به زوج‌درمانی معروف است برای رفع این معضلات در نظر گرفته شده است.

آگاهانه وارد زندگی مشترک شویم

مشاور پیش از ازدواج مشمول حال کسانی می‌شود که برای راهنمایی و کمک قبل از ازدواج کردن و هر اقدام جدی دیگری مراجعه می‌کنند. این افراد در نهایت می‌خواهند خانواده تشکیل دهند. از چالش‌هایی که امروزه در کشورمان، زوج‌های جوان ممکن است با آن روبه‌رو باشند تغییر سبک متداول و گذر از سنتی به مدرن و تأثیرات مشکل‌ساز این تعارض در ازدواج است. مسئله این است که در کشورهای غربی آدم‌ها با هم ازدواج می‌کنند، اما در مشرق زمین و به‌خصوص در کشور ما ایران این خانواده‌ها هستند که با هم پیوند می‌خورند و در واقع دو ایل با هم ازدواج می‌کنند و فقط بحث دو نفر و مسئله دوست داشتن تنها دو نفر کافی نیست. بنابراین مشاور قبل از ازدواج، هر فرد را جداگانه در جلسات فردی و در مصاحبه‌های حرفه‌ای روانپزشکی و روانشناختی ارزیابی می‌کند. مشاور فقط به‌دنبال پیدا کردن تفاوت‌ها نیست تا افراد را از ازدواج با یکدیگر منع کند. در واقع تفاوت‌ها مانعی برای ازدواج محسوب نمی‌شود چون تفاوت‌ها زمانی در ازدواج مسئله‌ساز می‌شود که افراد به‌دلیل آسیب‌پذیری‌های روانشناختی ناخودآگاه و عدم‌آگاهی از الگوهای مخرب رفتاری خود و به کارگیری ناخودآگاه مکانیسم‌های دفاعی نابالغ، همچنین نداشتن مهارت‌های ارتباط مؤثر و ناپختگی و انعطاف‌ناپذیری نمی‌توانند به درستی اختلافات را مدیریت کنند. نباید از مشاور پیش از ازدواج انتظار داشت تا به جای شما تصمیم بگیرد. او فقط توجه دوطرف را به سمت علائم هشدار در رابطه‌شان برمی‌گرداند و با نشان دادن موارد تعارض‌برانگیز و چالش‌زا در زندگی مشترک آینده آنها، چشمان دوطرف را باز می‌کند تا با چشمان باز خودشان تصمیم بگیرند.

زوج‌درمانی؛ برای حل مشکلات پس از ازدواج

زوج درمانی و مشاوره زوجین از روش‌های مؤثر در زمینه حل مشکلات زوج‌های جوان است. این شیوه درمانی با ایجاد تعامل دوطرفه با زوج، امکان ریشه‌یابی و تشخیص علل مشکلات و اختلافات را ساده‌تر می‌کند. در بعضی از موارد زوجین به دلایل مختلف مانند ناتوانی در گفت‌وگوی همدلانه، عدم‌ابراز صحیح هیجانات، نداشتن مهارت‌های حل مسئله، قدرت‌طلبی، اشتباه در معیارهای انتخاب همسر و... نمی‌توانند اختلافات زناشویی خود را به خوبی مدیریت و رفع کنند. در این شرایط بهتر است از مشاوره روانشناسی تخصصی و خدمات زوج درمانی استفاده کرد. مشارکت زوج‌ها برای روشن شدن منشا اختلافات و شفاف شدن موضوع در موفقیت درمانی حائز اهمیت است. در واقع باید نگاهی واقع‌بینانه برای درک مشکل داشت، نه قصد پیروز شدن بر طرف مقابل. این شاخه از روان‌درمانی رابطه، به زوج‌هایی پیشنهاد می‌شود که به‌دلیل کوتاهی در شناخت پیش از ازدواج دچار سردی و بی‌اعتمادی در رابطه شده‌اند. مشکلات متداولی که می‌توان از روان‌درمانی برای حل آنها استفاده کرد شامل نارضایتی جنسی دوطرف، ناتوانی در مدیریت خشم و روابط با همسر و فرزندان، بازسازی رابطه‌ای که دچار آسیب خیانت شده و جلب اعتماد همسر بعد از خیانت، عدم‌تفاهم و درک متقابل از همسر، اختلافات خانوادگی، تنفر و قطع رابطه با خانواده همسر، راهبردهای ارتقای سطح کیفی زندگی مشترک و برطرف کردن مشکلاتی مثل دروغگویی، عصبانیت و عدم‌درک متقابل می‌شود. ساز و کار مشاوره قبل از ازدواج با مشاوره زوج‌درمانی تقریبا یکی است، ولی در مشاوره قبل از ازدواج محور جلسه روی شناخت زوج استوار شده و در زوج‌درمانی به شناخت مشکل، بر پایه شناخت زوج پرداخته می‌شود. بسیاری از مشکلات زوج‌ها، از عدم‌شناخت کافی یکدیگر نشات می‌گیرد. بهترین زمان برای مراجعه به زوج درمانی، در همان آغاز اختلاف با همسر است؛ زیرا با پیشرفت اختلافات امکان برگشت به حالت عادی مشکل‌تر می‌شود.

در روان‌درمانی رابطه زوجین، با آموزش مهارت‌های لازم برای ازدواج، به ایجاد صمیمیت بیشتر زوجین، بهبود رابطه و افزایش همدلی یا درک متقابل میان زوجین کمک می‌شود. در واقع منشا بسیاری از اختلافات به‌دلیل سوءتفاهم‌های بین زوج ایجاد می‌شود. به‌تدریج زوج‌ها قادر خواهند شد مشکلات‌شان را به‌راحتی بین خودشان حل کنند. تعداد جلسات درمانی بسته به عمق اختلافات بین زوج و نیاز آنها متفاوت است. حداقل زمان برای بررسی و درمان مشکلات زوجین در هر جلسه چیزی بین ۶۰ تا ۹۰ دقیقه است. در نتیجه هزینه جلسات هم نسبت به روان‌درمانی فردی که اغلب به‌صورت ۴۵ دقیقه‌ای برگزار می‌شود، بیشتر خواهد بود. مراحل زوج درمانی شامل تمرکز و توجه به مشکلات زوج، مشاوره و درمان همزمان، درمان به‌صورت راهکارهای عملی و تغییر رفتاری تدریجی زوج و تعیین هدف‌های درمانی است. انواع رویکردهای زوج‌درمانی نیز شامل زوج درمانی شناختی رفتاری، روان‌پویشی، رفتاری و هیجان مدار است.

گرانی مشاوره و استقبال نکردن مردم

زوج‌ها در ۵ سال نخست زندگی مشترک، ممکن است نیاز فراوانی به کسب مهارت‌های زندگی و آموزش‌های لازم برای رفع مشکلات خود داشته باشند. بهره‌گیری از مشاوران آگاه و کارآمد و به کارگیری توصیه‌های آنان می‌تواند در رابطه با بهبود نگرش فرد از زندگی مشترک، انتخاب صحیح همسر، پیشگیری از اختلافات زناشویی، مدیریت صحیح تعارضات زندگی مشترک و در نتیجه کاهش آمار طلاق بسیار مؤثر باشد.

شهیده جهانیان، فعال حوزه خانواده و جمعیت با تأکید بر لزوم تحت پوشش بیمه قرار گرفتن خدمات روانشناسی و مشاوره، گفت: درحالی ارائه خدمات انواع بیمه‌ها برای بیماری‌های مختلف جسمی در حال اجراست و گاه تا صددرصد هزینه‌های مشاوره‌های پزشکی، بررسی‌های تشخیصی و درمانی بیماران از طریق بیمه‌ها پرداخت می‌شود که متأسفانه برای مسائل روانشناختی درون خانواده و فردی که می‌تواند منجر به بیماری‌های روحی و روانی و تربیتی فراوانی شود و هزینه‌های بسیار سنگین‌تر و غیرقابل‌جبرانی را به کشور تحمیل کند، مغفول مانده است. در سال ۱۴۰۱، تعرفه مشاوره روانشناسی نسبت به سال ۱۴۰۰، ۳۰ درصد افزایش یافته است که با درنظر گرفتن آن، تعرفه روانشناسی سال ۱۴۰۰ برای ۴۵ دقیقه مشاوره توسط دکتر روانشناس ۲۰۰ هزار تومان و برای روانشناس با مدرک کارشناسی ارشد ۱۴۰ هزار تومان بود، به‌ترتیب به ۲۶۰ هزار تومان و ۱۸۲ هزار تومان رسیده است. تعرفه روانشناسی در سال ۱۴۰۱ براساس نوع مشاوره و مدرک روانشناس و تخصص و شهرت او می‌تواند متفاوت باشد؛ برای مثال هزینه مشاوره خانواده با هزینه مشاوره قبل از ازدواج، روان درمانی یا... کمی متفاوت است. از طرفی قیمت مشاوره فردی و زوج‌درمانی برای ۴۵ دقیقه، ۲۴۰ تا ۲۶۰ هزار تومان شده است. میانگین قیمت جلسات مشاوره و قیمت دکتر روانشناس و مشاوره ازدواج با مدرک دکتری نیز ۲۴۰ تا ۲۶۰ هزار تومان و قیمت زوج درمانی، روانشناس با مدرک کارشناسی ارشد ۱۶۸ هزار تومان است. قیمت هر جلسه روانکاوی نیز بین ۲۰۰ تا ۳۰۰ هزار تومان است.

این در حالی است که در بند ۸ سیاست‌های کلی تأمین اجتماعی درباره «ارائه خدمات لازم به‌منظور تحکیم نهاد خانواده و فرزندآوری» صحبت شده است. شهیده جهانیان می‌گوید: زوج‌های جوان گاهی به‌علت هزینه‌های بالای خدمات روانشناسی از مراجعه به روانشناس پشیمان می‌شوند. یکی از راه‌های صیانت از نهاد خانواده این است که خدمات روانشناسی و مشاوره را تحت‌پوشش بیمه قرار دهیم. در بسیاری از موارد نیاز به مراجعه مداوم زوجین وجود دارد و با یک یا دو جلسه مراجعه، مشکلات قابل‌شناسایی و برطرف شدن نیست.

با هزینه‌های سنگین مشاوره که هر خانواده‌ای قادر به پرداخت آن نیست، زوج‌ها از همان ابتدا از ادامه مسیر مشاوره بازمی‌مانند و وقتی که مشکلات بین زن و شوهر شدت و عمق بیشتری پیدا کرد، ممکن است درمان‌های بعدی نتواند مانع تداوم سردی روابط زناشویی و حتی جدایی بین آنها شود و این موضوع مهمی است که باید در برنامه‌ها و سیاستگذاری‌های حوزه خانواده بیشتر موردتوجه مسئولان کشوری قرار گیرد.

شاید لازم باشد به سمت بیمه شدن مشاوره‌های ازدواج و خانواده حرکت کنیم، زیرا با فعالیت بیمه‌ها برای خدمات روانشناسی و مشاوره، هزینه کمتری از سبد مالی خانواده‌ها پرداخت می‌شود. همچنین با توجه به تأکید مقام معظم رهبری درباره تحکیم نهاد خانواده، لازم است این بعد از ابعاد تأثیرگذار در استحکام خانواده و سلامت جامعه موردپشتیبانی و حمایت دولت قرار گیرد. به‌نظر می‌رسد اگر بحث بیمه‌ای برای خدمات روانشناسی و مشاوره فعال شود، ناخودآگاه زوج‌ها و خانواده‌ها پیش از بروز آسیب‌های جبران‌ناپذیری نظیر طلاق‌های پنهان و آشکار، به فکر درمان مشکلات خود افتاده و اینگونه می‌توان برای اجرایی شدن بند ۸ سیاست‌های کلی تامین اجتماعی که اختصاص به «تحکیم خانواده و فرزندآوری» دارد، قدم مثبتی برداشت.

نکته

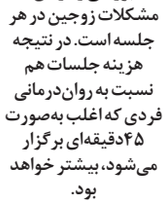
آن ۵ سال طلایی

چرا در این آمار آن دسته که یک تا ۵ سال از شروع زندگی مشترک‌شان گذشته، در صدر آمار طلاق قرار گرفته‌اند؟ ساناز فلاح‌زاده، روانشناس، معتقد است: «سال‌های ابتدایی ازدواج نیازمند توان مواجهه و مقابله با امور زیادی است. ازدواج میان انسان‌ها، تنها پیوند میان دو فرد نیست، بلکه پیوند میان دو خانواده، دو فرهنگ و عقیده، دو جایگاه اجتماعی و اقتصادی نیز محسوب می‌شود. هر چه تفاوت میان این ابعاد بیشتر و آشکارتر باشد، احتمال توانایی کنار آمدن افراد (خصوصا هنگامی که آموزش‌های کافی درباره سواد رابطه به آنها داده نشده باشد)، کمتر و نامحتمل‌تر خواهد بود.» از سوی دیگر باید به این نکته توجه کرد که طبق دیدگاه عقلانی-هیجانی، باورهای مرکزی افراد، جزو ارکان اصلی شخصیت و رفتار آنهاست که به‌وجود فرد قوام و دوام می‌بخشد. این روانشناس می‌گوید: «در سال‌های ابتدایی ازدواج به دلایل مختلفی که ذکر شد، باورهای فرد به‌طور مداوم در معرض تعدی و آسیب قرار می‌گیرد و (جدای از درست و غلط بودن یا یادگیرانه بودن) همه تلاش فرد حفظ این باورها و ارزش‌هاست. همین امر فرد را وادار به مقاومت و حفظ ارزش‌هایی می‌کند که تا پیش از آن با آن زیسته. این موضوع می‌تواند یکی از دلایل طلاق زود هنگام باشد.» در واقع از نظر او در سال‌های ابتدایی ازدواج، صیانت از ذات منجر به جنگ و نهایتا جدایی خواهد شد. همچنین می‌توان به این نکته توجه کرد که در چند دهه اخیر با توجه به پیشرفت در فناوری اطلاعات و فراگیر شدن شیوه‌های آموزشی، همچنین غیاب متولی مناسبی برای چگونگی آموزش‌ها باعث شده آموزش‌های غلط به والدین داده شود و منجر به پرورش افراد در ظاهر بالغی باشد که صفاتی چون خودشیفتگی و نمایشگری تا حد اختلال در گیرشان کرده است. به‌گونه‌ای که همین امر می‌تواند یکی از دلایل افزایش نرخ طلاق در ازدواج‌های جدید و با سن کمتر از ۵ سال باشد. به قول معروف فرد دیگر طاقت ندارد کسی به او بگوید بالای چشمش ابرو است! فلاح‌زاده با بسط این موضوع به صفت دیگری اشاره می‌کند که بعضی والدین و فرزندان آنها با افتخار از آن یاد می‌کنند، و از دلایل شکست زندگی زوج‌ها محسوب می‌شود؛ وابستگی. او می‌گوید: «هنگامی که محبت با وابستگی اشتباه گرفته شود، شکل سلب مسئولیت، دخالت و نهایتا احساس ناتوانی از امور شخصی را به فرد می‌دهد. والدینی که فرزندان خود را با شیوه‌های به‌اصطلاح نوین که سرشار از محبت کلامی و عملی (بی‌شک غیرعاقلانه) برای زندگی مشترک آماده می‌کنند، متأسفانه مسیری غلط برای رسیدن به هدف را برگزیده‌اند. همان‌ها که می‌گویند فرزندمان نازک‌تر از گل نشنیده و سنگین‌تر از قاشق بلند نکرده! بنابراین با چنین تربیتی انتظار تسلیم، طلاق و بازگشت به زندگی وابسته و اغناکننده نیازهای خودشیفته‌وار فرد، آنچنان هم دور از انتظار نخواهد بود.»

عددبازی

۴۶ درصد

طلاق‌ها در ۵ساله اول زندگی مشترک رخ می‌دهد. دلیل مهم طلاق‌ها عدم‌شناخت کافی طرفین است و مولفه اول جدایی، اقتصادی نیست؛ مهم است اما تعیین‌کننده نیست.



۲۷ درصد

طلاق‌ها به‌علت دخالت مستقیم و غیرمستقیم خانواده‌ها رخ می‌دهد که درصد دخالت غیرمستقیم آنها بیشتر است؛ بخش زیادی از تعارضات به‌علت عدم‌شناخت عمیق نسبت به شغل و تحصیلات طرف است.

۶۰ دقیقه

حداقل زمان برای بررسی و درمان مشکلات زوجین در هر جلسه است. در نتیجه هزینه جلسات هم نسبت به روان‌درمانی فردی که اغلب به‌صورت ۴۵ دقیقه‌ای برگزار می‌شود، بیشتر خواهد بود.

۳۰ درصد

تعرفه مشاوره روانشناسی در ۱۴۰۱، نسبت به ۱۴۰۰، افزایش یافته است. در سال ۱۴۰۰ برای ۴۵ دقیقه مشاوره، دکتر روانشناس ۲۰۰ هزار تومان و روانشناس با مدرک کارشناسی ارشد ۱۴۰ هزار تومان بود.

۲۶۰ هزار تومان

قیمت مشاوره فردی و زوج درمانی با مدرک دکتری برای ۴۵ دقیقه است. قیمت زوج درمانی، روانشناس با مدرک کارشناسی ارشد ۱۶۸ هزار تومان است.

بند ۸

به سیاست‌های کلی تامین اجتماعی می‌پردازد که اختصاص به «تحکیم خانواده و فرزندآوری» دارد و با این رویه قدم مثبتی در این‌باره برداشته خواهد شد.

یادداشت

مهناز اسماعیلی
روانشناس

چرا باید به روانشناس مراجعه کنیم؟

اینکه چرا باید به روانشناس مراجعه کنیم، سؤالی است که ممکن است برای افراد زیادی پیش بیاید. بسیاری اعتقاد دارند که روانشناس تنها برای کسانی که دچار اختلال‌های روانی یا مشکلات روحی هستند لازم است. درصورتی که امروزه با وجود فشار و استرس‌های که همه ما در زندگی تحمل می‌کنیم وجود شخصی که بتواند ذهن آشفته ما را به آرامش برساند بسیار مهم است. سلامت روان باید به همان اندازه اهمیت داشته باشد که سلامت جسم، زیرا بدون روح و روانِ سالم، کارایی جسم نیز کاهش پیدا خواهد کرد. همه انسان‌ها در زندگی خود بحران‌هایی را تجربه می‌کنند که به‌تنهایی قادر به حل آن نیستند. اگر زوج‌ها نتوانند آشکارا درباره مسائل خود و گذر از آن صحبت کنند، مشکلات‌شان در روابط عمیق‌تر می‌شود. وقت گذاشتن برای صحبت درباره چنین موضوع‌هایی با شخص ثالث بدون سوگیری، به این معنی است که هر دو طرف می‌توانند نظر خود را منتقل کنند، بدون اینکه مورد قضاوت قرار بگیرند. داستان واقعی جالبی درباره جزیره کوچکی در جنوب اقیانوس اطلس است. مردم این جزیره به پزشکان بی‌اعتماد بودند و به آنها مراجعه نمی‌کردند. افراد زیادی در آن جزیره به بیماری دیابت مبتلا شده بودند و هر روز بیماری آنها شدت می‌گرفت. به همین دلیل از سر ناچاری به پزشک مراجعه می‌کردند اما چون خیلی دیر شده بود پزشک مجبور بود پاهای آنها را قطع کند. در شهر شایع شده بود که اگر به پزشک مراجعه کنید پای خود را از دست خواهید داد. این درباره فرایند مراجعه به روانشناس هم صادق است. افراد زیادی به اشتباه تصور می‌کنند که فقط افرادی که بیماری‌های جدی دارند باید به روانشناس مراجعه کنند یا مراجعه به روانشناس از تفریحات افراد ثروتمند است. همین باور غلط عمومی باعث می‌شود که اگر کسی به روانشناس مراجعه کند و نتیجه چندانی نگیرد، این عدم‌رضایت به کل روانشناسان و فرایند روان‌درمانی اشاعه یابد. البته درباره پزشکان چنین باوری وجود ندارد مثلا اگر فردی از کار دندانپزشک خود راضی نباشد حتما به دندانپزشک دیگری مراجعه می‌کند.

۱ از عواملی که باعث بی‌توجهی زوج‌های جوان نسبت به روانشناس شده، شاید این باشد که من به روانشناس نیاز ندارم، چون خودم می‌توانم مشکلم را حل کنم. گاهی ما به امید اینکه می‌توانیم مشکلات خود را حل کنیم برای درمان اقدامی نمی‌کنیم، اما به مرور زمان ممکن است مشکل پیچیده‌تر و باعث شود درمان سخت‌تر باشد. گاهی دلایل هم به این شکل ابراز می‌شود؛ ترجیح می‌دهم با دوستانم حرف بزنم. اما حقیقت این است که هیچ دوستی نمی‌تواند جایگزین روان‌درمان شود. رابطه درمانگر و درمان‌جو فراتر از دوستی است، زیرا نه‌تنها در این رابطه شما حمایت دریافت می‌کنید بلکه درمانگر شما را به چالش می‌کشد و این امکان را می‌دهد که درباره خود آگاهی و بینش پیدا کنید.

۲ دلیل دیگر شاید این باشد که درمانگرها به ما اهمیتی نمی‌دهند آنها به‌خاطر پول این کار را انجام می‌دهند. افرادی که روان‌درمانی را به‌عنوان شغل انتخاب می‌کنند، به انسان‌ها اهمیت می‌دهند. البته یک جنبه آن مسئله مالی و شغلی است، اما این همه ماجرا نیست.

۳ دلیل دیگر این است؛ یک‌بار به روانشناس مراجعه کردم ولی کمکی نکرد. هر روانشناس ویژگی‌های شخصیتی مختص به‌خود را دارد، پس دلیلی ندارد فکر کنید درمانگر جدید هم دقیقا مثل نفر قبلی شما ناامید می‌کند. به‌احتمالی روانشناس قبلی کسی نبوده که شما بتوانید با او ارتباط برقرار کنید. پس به‌خودتان یک فرصت دوباره بدهید.

۴ و دیگر اینکه وقت مراجعه به روانشناس را ندارم. درنظر بگیرید که زمان کاری را داشتن، وابسته به اولویت‌بندی ماست.

۵ دلیل بعدی هزینه به‌صرفه در شرایط اقتصادی کنونی است. شاید از متداول‌ترین این دلایل عدم‌مراجعه به روانشناس همین باشد. بعضی وقت‌ها مشکلاتی در زندگی ما به‌وجود می‌آیند که انگار آمده‌اند تا از این پس با ما زندگی کنند. مسائلی که بدون کمک گرفتن از یک متخصص قابل حل یا پذیرش نیستند. اما با اهمال مشکل ریشه‌ای‌تر شده و برای حل شدن به وقت و هزینه بیشتری احتیاج پیدا می‌کنید. از سوی دیگر رسیدگی به مسئولیت‌های زندگی با وجود مشکلات عمیق و احوال نامساعد کاری بسیار دشوار و بعضا ناممکن است. در نتیجه می‌توان گفت هزینه برای روان‌درمانی باعث می‌شود شما بتوانید از مختل شدن عملکردتان در حیطه شغلی جلوگیری کنید. هیچ‌کس نمی‌تواند به اندازه یک متخصص آموزش‌دیده در این فرایند به شما کمک کنند. متأسفانه بعضی افراد ممکن است به روش‌های قدیمی و ناسالم برای مقابله با مشکلات رجوع کنند؛ از سوء مصرف مواد و نوشیدن الکل تا...

کشورها هنگامی می‌توانند به کیفیت بهداشت خود افتخار کنند که خدمات بهداشت رایگان داشته باشند. اگر توانایی رایگان کردن بهداشت در سطح کشور نیست، با کمک بیمه می‌توان از هزینه‌های درمانی کاست. امید است که در زمینه روانشناسی هم این اتفاق اجرایی شود. ازدواج را باید مهم‌ترین تصمیم زندگی هر فرد دانست. به همین دلیل در مشاوره‌های پیش از ازدواج به زوج‌ها کمک می‌شود تا بتوانند انتخاب‌شان را با ملاک‌های واقع‌بینانه و منطقی‌تری ارزیابی کنند تا عملکرد موفقی در انتخاب همسر مناسب برای زندگی زناشویی و ثبات خانواده داشته باشند. استحکام یک کشور به استحکام خانواده‌هاست. در این راستا مشاوره قبل و پس از ازدواج می‌تواند به سلامت خانواده و ثبات جامعه کمک کند.