

سبک‌نگرش



خیال پردازی‌های که ما را از واقعیت‌از دواج دور می‌کند

رؤیاهارا تا درجه واقعیت بچرخانید

فاطمه زندی

به طور حتم بین جوانان کمتر کسی است که داستان سیندندر لا را در دوران کودکی خود نشنیده باشد. دختر جوانی که به خاطر شرایط بد زندگی، غرق در مشکلات است و تمام کارهای سخت و تمام نشدنی را بر دوش ناتوان خود دارد. نکته قابل تأمل این است که او پیوسته در این آرزوست که روزی مرد جوان ناشیسته‌ای از راه برسد و یک دل نه، که صد دل عاشق او شود و مانند یک منجی به رنج و بدبختی او پایان دهد. در پایان داستان هم این آرزو به شکلی فانتزی می‌واقعیت می‌پیوندد. چنین داستانی‌هایی که بیشتر به همان داستان و رؤیا تلقی دارند تا واقعیت؛ حکایت از نوعی نگاه‌اغراق آمیز نسبت به‌ازدواج دارند که شخص بدبخت داستان را از طریق دریچه جادویی از دواج به خوشبخت‌ترین فردمبدل می‌کند.بسیاری از توقعات وانتظارات غیرمنطقی نسبت به همسر آینده مولود نامبارک این نوع نگاه غیرواقع بینانه و خیال پردازی افراطی نسبت به‌ازدواج

هیچ کس کامل نیست

یکی از علایم بیماری خیال پردازی و سیندندر لا پنداری این است که با چشم‌پوشی بر عیوب و کاستی‌های خود، به دنبال ازدواج با شخصی کامل و به دور از هرگونه نقص باشیم. تصور اینکه همسر ما باید شبیه اسطوره‌ها در نهایت قدرت، زیبایی، فداکاری، اخلاق، مهربانی و… باشد ما را از واقعیت و منطبق دور و غل و زنجیر خیالبافی اسیر می‌کند. این نگرش ایده‌آل محوری را به سمتی می‌برد که خود را سیندر لای داستان تصور کرده با وزن عینک خودایدالی، به دنبال ملاک‌ها و معیارهایی برای ازدواج باشیم که با توجه به شرایط فعلی ما و با وجود کم و کاستی‌هایی که داریم، غیرواقع بینانه‌است. با فشاری و سختگیری روی معیارهای بسیار زیاد و در حد حال جزئی، تغییر ناپذیر و نامعقول می‌گردد. حتی حاضر نیستیم به خاطر یکی از معیارهایمان از دیگری صرف نظر کنیم. نتیجه‌ای جز انفعال در انتخاب همسر ندارد؛ در اینصورت تا سن ازدواجمان می‌گذرد و در حسرت از راه رسیدن یک همسر کامل و بدون عیب و نقص، مجرم می‌ماییم. یکی از دلایل اصلی بالا رفتن سن ازدواج در جامعه نیز همین توقعات و انتظارات نجومی و غیر معقول نسبت به انتخاب همسر است که به مرور زمان سبب افسردگی، سرخوردگی، منزوی شدن و ریزش دیوار اعتماد به نفس در فرد می‌شود. از طرفی با این نوع نگاه خودایدالی، کمتر کمر همت برای ارتقای موقعیت و مراتب شایستگی‌های خود

سبک تربیت

وقتی صحبت از روش تربیتی فرد به میان می‌آید نقش مهم خانواده بیشتر از سایر نقش‌ها خودنمایی می‌کند. در رابطه با رؤیای پردازی‌های غیرواقع بینانه نسبت به ازدواج که منجر به تولد و تقویت انتظارات غیرمنطقی در فرد می‌شود، خانواده که محیط اصلی رشد و تربیت فرداست بیشترین تأثیر را از خود بر جای می‌گذارد.

فرزندان خود را دریابیم

در بسیاری از موارد، اساس انتظارات و توقعات غیرمنطقی ما را نسبت به همسر، نیازهای ارضا نشده از سوی والدین و اطرافیان دلسرد می‌کند که می‌تواند در زمینه‌های مختلف مالی، عاطفی و رفتاری بروز کند. به عنوان مثال شخصی که در زمینه عاطفی محبت و حمایت لازم را از پدر و مادر یا حتی اطرافیان خود ندیده‌است، نه از سوی والدین جهت قسمت کردن غنای زندگی خود با شخص دیگر، بلکه از این رو راپیاده‌ای را آغاز می‌کند که می‌خواهد از او حمایت و مواظبت شود چنین افرادی سعی می‌کنند کسی را به عنوان همسر برای خود انتخاب کنند که نقش «پدر» و «مادر» را برای او بازی کند. این روابط نه تنها در جهت رشد دو طرف نیست بلکه چون بر مبنای وابستگی و جبران خلأ عاطفی ایجاد شده‌است، سبب ایجاد توقعات و انتظارات بیش از حد از همسر می‌شود.

در این زمینه دکتر ایمنی کارشناس حوزه روانشناسی ضمن تأکید بر اهمیت نهاد خانواده با طرح سوآلی مبنی بر اینکه «در حال حاضر چه میزان اعضای خانواده با یکدیگر، تعامل و گفت‌وگو دارند؟» می‌گوید: «بسیاری از والدین حتی وقتی در محیط خانه هستند به جای گفت‌وگو و تعامل با اعضای خانواده، به طور مداوم سرگرم مسائل حاشیه‌ای مانند شبکه‌های اجتماعی، تماشای تلویزیون یا مشغول کارهای خود هستند و در نتیجه زمان و انرژی کافی برای رشد عاطفی

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

د

شاید بسیاری از افراد به این جمله تکراری اما کاربردی کسه «خوشبختی هر کس وابسته به ذهن او است» تنها به عنوان یک شعار نگاه کرده باشند اما در حقیقت نوع نگاه ما به زندگی مشترک است که تعیین می‌کند ما در دنیای خیالبافی‌های غیرواقع بینانه خود غرق شویم یا از دنیای خوش خط و خال اما فریبنده خیال به دنیای واقعی قدم بگذاریم و طعم واقعی خوبی‌ها و خوشی‌های آن را بچشیم

است که بیشتر گریبانگیر دختران است. البته به‌طور طبیعی همه ما قبل از ازدواج تصوراتی در خصوص همسر ایده‌آل خود داریم که این تصورات منجر به تشکیل انتظارات و خواسته‌هایی می‌شود، اما اگر تصورات ما و باطبع توقعاتمان نسبت به همسر آینده واز دواج تا دایره عرف، سطح و طبقه اجتماعی ما خارج شود،واحد معقول فراتر رود به طوری که واقعیت نادیده گرفته شود و در روند عادی زندگی مان اختلال ایجاد کند. آنگاه دچار بیماری خطرناک خیال پردازی افراطی و ناسازگار در امر ازدواج شده‌ایم. به عنوان مثال یک نمونه از خواسته‌های غیرمنطقی این است که بخواهیم با ازدواج، طبقه اجتماعی خود را تغییر دهیم. این بیماری وقتی به نقطه اوج خود می‌رسد که در شرایط سخت و بدی از خانواده قرار گرفته باشیم، چرا که ذهن ما برای نجات از این شرایط به‌طور ناخودآگاه شروع به رؤیای پردازی می‌کند و در این خیال پردازی تنها راه نجات را در ازدواج از طریق همسر به عنوان یک منجی جست‌وجو می‌کند.

سر خوردگی می‌شوند و در این شکست و سرخوردگی که

ساخته ذهن است، همسر خود را مقصر می‌دانند. در نتیجه احساس دزدگی نسبت به همسر در آنها تقویت و به تدریج منجر به طلاق عاطفی می‌شود.

منطق؛ تنظیم «رؤیا» ووی درجه واقعیت

از دریچه منطق به زندگی مشترک نگاه کردن، از راه‌های اصلی دور زدن رؤیای پردازی‌هایی است که با واقعیت فاصله دارند و نامعقول هستند. منظور از نگاه منطقی، کنار گذاشتن تمام رؤیاهای خود نیست بلکه هدف این است که با عینک واقع‌بینی به خود، شرایط فعلی خود و توان همسرمان نگاه کنیم و رؤیاها، اهداف و انتظاراتی را انتخاب کنیم که اسباب رسیدن به آن در زندگی واقعی ما وجود داشته باشد. از طرفی زندگی مشترک دیگر یک زندگی شخصی نیست بلکه قرار است با یک شخصیتی دیگر با ویژگی‌ها و انتظارات متفاوت و به همان میزان با رؤیای پردازی‌های متفاوت ذهنی خودش ازدواج کنیم که در صورت عدم تطابق و تفاهم در انتظارات، اختلاف ایجاد می‌شود. در چنین شرایطی هر دو باید به تعدیل انتظارات خود بپردازیم. بنابراین آنچه اهمیت دارد این است که زوجین انتظارات متعادل، معقول و واقع بینانه‌ای در تعریف کنند بر سر آنها به تفاهم برسند که در برآورده شدن آن انتظارات مشترک، هر دو باید تلاش کنند. در غیر اینصورت با انتظارات برآورده نشده روبه‌رو می‌شوند و ضمن سرخوردگی، احساس اعتماد خود را نسبت به یکدیگر از

نقش بنیادی خانواده در رؤیای پردازی جوانان

از دواج آسانسور ندارد، از پله‌ها بالا برویم



فرزندان خود باقی نمی‌گذارد. چنین فرزندی به مرور زمان

در خود فرو می‌رود و برای نجات از شرایط موجود شروع به رؤیای پردازی‌های غیرواقع بینانه می‌کند و راه رسیدن به این رؤیا را در ازدواج و از طریق همسر جست‌وجو می‌کند. به عنوان مثال گاهی برای دیده شدن در جست‌وجوی همسر در نهایت زیبایی هستند تا بتوانند با آن خودنمایی کنند.» البته باید توجه داشت در ایراز محبت و توجه به فرزندان از آن طرف بام هم سقوط نکنیم چون اگر والدین، توجه و حمایت بیش از حد فرزندان خود را در رأس امور تربیتی قرار دهند و حتی به نیازهای غیرمنطقی آنها هم پاسخ دهند ناخواسته فرزندانِ پر توقع تربیت می‌کنند. در واقع چنین فرزندانِ بی‌ان لطف مکرر و مغرط والدین را حق مسلم خود تلقی کرده و انتظار دارن در همسرشان هم در زندگی مشترک با آنها چنین

دست می‌دهند و از تفاهم فاصله می‌گیرند.

■ خیالبافی، سرداه چشیدن خوشی‌های ازدواج
شاید بسیاری از افراد به این جمله تکراری اما کاربردی که «خوشبختی هر کس وابسته به ذهن او است» تنها به عنوان یک شعار نگاه کرده باشند اما در حقیقت نوع نگاه ما به زندگی مشترک است که تعیین می‌کند ما در دنیای خیالبافی‌های غیرواقع بینانه خود غرق شویم یا واقعی قدم بگذاریم و طعم واقعی خوبی‌ها و خوشی‌های آن را بچشیم. گاهی یک زندگی خیالی و دست‌نیافتنی را چنان در ذهن خود بزرگ کرده و پروبال می‌دهیم که از خوشی‌ها و حتی رؤیایی بودن زندگی مشترک خود در واقعیت غافل می‌شویم. طبق علم روانشناسی یکی از مهم‌ترین مشخصه‌های زوج خوشبخت، خوش اخلاقی، خوش خلقی و خوش رفتاری بین آنهاست و این جز با درک و پذیرش تفاوت‌های یکدیگر و واقع‌بینی در مورد انتظارات و خواسته‌هایمان حاصل نمی‌شود. درک و پذیرش این موضوع که زندگی مشترک مسیری همراه با سختی‌ها و حتی شکست‌هاست و اینکه همسرمان نه به عنوان یک منجی بلکه به عنوان یک همراه با تمام ویژگی‌های متفاوت، با ما هم مسیر است، آنگاه نگاه واقع بینانه از ازدواج در ما شکل می‌گیرد و رؤیاه و انتظاراتمان ما را از مسیر اصلی ازدواج که همان آرامش بین زوجین است دور نمی‌سازد.

نگاه

رؤیا پردازی خوب، رؤیای پردازی بد

آرزوهایمان را هدفمندکنیم

دنیای امروز، دنیای پر زرق و برقی است که آدم‌ها تلاش بی‌وقفه‌ای دارند تا سهمی از آن را مال خود کنند. در این میان رؤیاهای گام نخست برای به دست آوردن بخشی از این دنیای پر زرق و برق هستند که البته بسیاری در همین مرحله می‌مانند. آنها عموماً با توانایی گام برداشتن در دنیای واقعی را ندارند یا منتظر می‌مانند کسی به سراغشان بیاید تا کلید دنیای پر زرق و برق را به او بدهد. جوانان و به ویژه دختران، گاهی به ازدواج چنین نگاهی دارند، یعنی در رؤیاهای خود منتظر فردی با اسبی سفید هستند که رؤیایشان را برآورده کند. در این زمینه مریم سادات ظهوریان، کارشناس مسائل اجتماعی تأکید دارد در رؤیای پردازی‌ها نباید واقعیت‌ها را نادیده گرفت و معتقد است نمی‌توان با مسیر تخیلی به هدف رسید و اگر برای آن هدفی که در رؤیایمان است مسیر واقعی وجود نداشته باشد، آن هدف و انتظار غیرواقع بینانه است. محاصل گفت‌وگو با این کارشناس را می‌خوانید.

■ خیال پردازی نسبت به همسر و تبعات آن

در زمان گذشته تجربه اکثر افراد تنها به خانه و محله خود محدود می‌شد اما امروزه با گسترش تکنولوژی به خصوص شبکه‌های مجازی و پیدایش دهکده جهانی، تجربه و زاویه دید فرد و به تناسب آنها رؤیای پردازی‌هایش بیشتر و حتی غیرقابل کنترل شده‌است. نکته قابل تأمل این است که فرد به چه میزان می‌تواند رؤیای پردازی‌هایش را کنترل و به واقعیت نزدیک کند تا زندگی خود را مختل نکند و به رؤیا پردازی‌های غیرمنطقی نینجامد؟ از طرفی به تعداد اثرات انگشت، شخصیت‌های

د

در زمان گذشته تجربه اکثر افراد تنها به خانه و محله خود محدود می‌شدد اما امروزه با گسترش تکنولوژی به خصوص شبکه‌های مجازی و پیدایش دهکده جهانی، تجربه و زاویه دید فرد و به تناسب آنها رؤیا پردازی‌هایش بیشتر و حتی غیرقابل کنترل شده‌است. نکته قابل تأمل این است که فرد به چه میزان می‌تواند رؤیای پردازی‌هایش را کنترل و به واقعیت نزدیک کند تا زندگی خود را مختل نکند و به رؤیا پردازی‌های غیرمنطقی نینجامد؟



در رسیدن فرد به هدفش می‌شود اما اگر کمکی هم صورت نگیرد، فرد باز هم می‌تواند به آن هدف برسد و شاید فقط باید زمان بیشتری را صرف کند ولی زندگی مشترک یک هدف اجتماعی است و قطعاً باید میان انتظارات و اهداف زوجین سازگاری وجود داشته باشد، زیرا بدون در نظر گرفتن حضور دیگران در زندگی مشترک، این اهداف به سرانجام نخواهد رسید؛ بنابراین اهداف باید با واقعیت‌های زندگی اطرافمان تطابق داشته باشد، زیرا گاهی ممکن است فرهنگی که با آن بزرگ شده‌ایم، با آن چیزی که در ذهنمان است هماهنگ نباشد و این مسائل در زندگی مشترک اهمیت بسیار زیادی دارد.

■ فرهنگ، حلقه مفقوده در هدفمندی تخیلات
مسئله مهم دیگری که کمتر به آن توجه می‌شود، هدفمند کردن آرزوها و تخیلات افراد است که فرهنگ عمومی جامعه در این مهم خیلی تأثیرگذار است. شاهد بودیم که در دهه‌های ۶۰ و ۷۰ با توجه به فرهنگ غالب جامعه و حتی فرهنگ حاکمیت، دیدگاه‌ها نسبت به ازدواج بسیار متفاوت بود. به عنوان مثال در دهه ۶۰، برای بسیاری از خانم‌ها ازدواج با یک جانباز ارزش محسوب می‌شد. با گذشت زمان و حاکم شدن فرهنگ‌های دیگر، جو فرهنگی کشور از آن عرفانیت و معنویتي که وجود داشت، خارج شد و مسائل اقتصادی و مالی اولویت پیدا کرد به طوری که امروز حتی رمان‌هایی که نوشته می‌شود با سریال‌هایی که ساخته می‌شود هم به همین اساس است.

■ تأثیر رسانه بر خیالبافی جوانان

متأسفانه جو رسانه‌ای از جمله صدا و سیما به گونه‌ای است که باعث خیالبافی در ذهن جوانان می‌شود، به عنوان مثال سریال‌های تلویزیونی دائماً در حال گل و بلبل نشان دادن زندگی‌هایی است که همگی از وضعیت مالی خوبی برخوردار هستند؛ بنابراین فارغ از برنامه‌های تلویزیون باید به فرزندانمان آموزش دهیم اگر تخیلی در ذهن دارند این تخیل را به گونه‌ای دسته بندی کنند که منجر به واقعیت شود.



د

زندگی مشترک یک هدف شخصی نیست. اگر فردی به عنوان مثال می‌خواهد خلبان شود، در حقیقت دارد یک هدف شخصی را دنبال می‌کند که کمک دیگران و خانواده باعث تسریع در رسیدن فرد به هدفش می‌شود اما اگر کمکی هم صورت نگیرد، فرد باز هم می‌تواند به آن هدف برسد و شاید فقط باید زمان بیشتری را صرف کند ولی زندگی مشترک یک هدف اجتماعی است و قطعاً باید میان انتظارات و اهداف زوجین سازگاری وجود داشته باشد

مختلفی در دنیا وجود دارد و به طور قطع ما در واقعیت نمی‌توانیم شخصیت‌های مختلف را انطور که در رؤیاهای خود تصور می‌کنیم تغییر دهیم. هر شخصی در برابر هر کنش ما یک واکنش مستقل دارد که ممکن است آن واکنش با روایهای ساخته شده ذهنی ما همسان نباشد و حتی تفاوت‌های زیادی داشته باشد. اگر به‌طور واقعی بینانه به امر ازدواج نگاه کنیم نمی‌توانیم یک نفر را عین خودمان به‌عنوان همسر پیدا کنیم. در چنین شرایطی اگر فرد قبل از ازدواج در تخیلات کسی را تصور کرده‌است که بر خورد، رفتار، واقعیت اجتماعی و حتی لباس پوشیدنش به گونه‌ای بوده که خودش دوست داشته‌است وقتی در واقعیت با چیزی مخالف آنچه در ذهن داشته برخورد کند منجر به سرخوردگی و افسردگی فرد می‌شود. یکی از نتایج سرخوردگی این می‌تواند باشد که زندگی فرد به طلاق بینجامد. البته ممکن است غیراز طلاق، فرد به مسیرهای دیگر هم کشیده شود یعنی آسیب‌های دیگری مانند خودکشی، اعتیاد و بزهکاری هم ممکن است به سراغ فرد