

سبک ازدواج



عواملی که از دواج را تهدید می کند

همسر همه چیز تمام؛ یک رؤیای ناتمام

■ **شکوفه شبیانی**^{*}

از دواج یک پیمان است؛ پیمانی که ریشه‌های جمعیت جامعه بشری از آن آب می خورد. اما مثل هر پیمان دیگری تهدیدهایی در این باره وجود دارد که شناخت آنها می تواند تضمین حیات یک خانواده و در گام بعدی حیات یک جامعه باشد. آدم‌هایی که در متن یک از دواج، سالم فکر می کنند در واقع غنی‌ترین تفکر برای بقای خانواده را با خود به پدک می کنند اما به همان میزان که ما از تفکر سالم دور می شویم، تحریف‌های شناختی سراسر آغ خانواده و زوج‌ها می آید.

دکتر سیدجلال پونسی، فارغ التحصیل روانشناسی بالینی که سال‌هاست در زمینه شناخت درمانی در ایران فعالیت می کند، در کتاب «مدیریت روابط زناشویی؛ آسیب‌ها و راهکارها در روابط زناشویی» می‌نویسد: بسیاری از آسیب‌ها در روابط زناشویی به نوع و روش انتخاب همسر بازمی‌گردد و تبعات آن تا سال‌هاگر بیاثیر افراد می‌شود. ازدواج خرید یک کالا نیست که فقط برای یک روز، یک ماه یا یک سال به آن نیاز باشد. پیمانی است که تبعات مستقیم آن حداقل نیم قرن و نتایج غیر مستقیم آن سال‌ها در زندگی انسان و نسل‌های بعدی اثر می‌گذارد.

وی برخی از یک‌پاوری‌های مربوط به انتخاب شریک زندگی و تحریف‌های شناختی را برمی‌شمارد که بسیار مهم و ضروری است. مثلاً وی در لابه‌لای بحث به پدیده‌ای به نام **لیوان‌های سر بر اشاره** می‌کند، اینکه برخی اعتقاد دارند که شریک زندگی آنها از هر زاویه باید سر بر باشد از هوش و زیبایی تا علم و شُم اقتصادی، از محبت و عاطفه‌ورزی و درک همسر تا ده‌ها و صدها مؤلفه دیگر. اما این تحریف‌های شناختی، اجازه نمی‌دهد که خانواده مسیر طبیعی خود را دنبال کند. چکیده‌ای از مباحث این کتاب را در ادامه می‌خوانید.

■ ■ ■

■ **نکاتی که قبل از تصمیم به ازدواج توجه به آنها مهم است**

وضعیت اقتصادی – اجتماعی فرد منتخب: خانم یا آقای از خانواده‌ای فقیر یا آقا یا خانمی از خانواده‌ای متمول یا این شعار که ما به یکدیگر علاقه داریم ازدواج می‌کند. اگر این امر در تعامل با آسیب‌های دیگر قرار گیرد، می‌تواند شکست در ازدواج یا روابط زناشویی را در پی داشته باشد. تناسب بین تجارب نشان من و دهم حدوداً دو تا سه سال اختلاف سنن زوجین قابل قبول است و فاصله سنی بسیار زیاد میان زن و مرد می‌تواند تفاوت میان دو نسل را ایجاد کند.

وضعیت والدین: بیماری‌های روانی به ویژه روان گسیختگی و مشکلات جدی در روابط زناشویی والدین همسر از مواردی است که باید مورد توجه قرار گیرد. توجه صرف به خصوصیات فیزیکی: فقط خصوصیات فیزیکی یا بدنی را دیدن و به خصوصیات فیزیکی می‌شود که برعکس توجه نکردن خطرناک است.

فرض‌های مختل: برخی از افراد به رغم داشتن اعتماد به نفس کافی دارای این فرض هستند که اگر با این فرد ازدواج نکنم، ممکن است هرگز فرد مناسب دیگری پیداکنم. نقش تعاملات والدین در ازدواج فرزندان: تحقیقات نشان می‌دهد که موفقیت در روابط زناشویی فرزندان تا حد زیادی به کیفیت روابط والدین بستگی دارد. روانشناسان دریافته‌اند دخترانی که در سنین نوجوانی و جوانی، ارتباطات دوستانه و صمیمی با پدران خود داشته‌اند و پدر نقش اساسی در تربیت آنان داشته است و وقت مناسبی را به این امر اختصاص داده است، نسبت به گروه دخترانی که چنین ارتباطی نداشته‌اند در روابط زناشویی با همسران خود رضایت بیشتری داشته‌اند و آمار طلاق و اختلاف زناشویی در این گروه از دختران به مراتب کمتر بوده است.

عجله کردن در ازدواج: ازدواج سریع یعنی توجه نکردن به موضوع زمان جهت شکل گیری روابط سالم و مبتنی بر شناخت. این سخن نابجایی است که برخی به‌زبان می‌آورند «عشق همه چیز را درست می‌کند» به مرور زمان بسیاری از اختلافات نابجا و ایده‌آل‌های غیرواقعی، خود را به زن و مرد نشان می‌دهد. بنابراین قبل از قطعیت از دواج، لزوم داشتن مدت زمانی مناسب برای شناخت و آگاهی زوجین از یکدیگر ضرورت جدی می‌یابد.

■ **رابطه تمایل با عشق و دوست داشتن:** برخی به غلط

تصور می‌کنند که چون نسبت به مرد یا زنی تمایل بالایی دارند، عاشق او هستند. توجه داشته باشیم عشق را با هوس اشتباه نگیریم. بسیاری از ازدواج‌ها با تمرکز اولیه بر هوس بنا می‌شود که نتیجه‌اش رابطه زناشویی با عشقی ناقص است. **اعتماد به نفس:** بعضی از دخترخان یا پسران چنین می‌پندارند که هرگز شخصی پیدا نخواهد شد که واقعاً آنان را دوست بدارد یا قبول داشته باشد. اینگونه افراد معتقدند آنان مستحق عشق، حمایت و توجه نیستند. در حقیقت یک نوع از دواج واکنشی را انتخاب می‌کنند و در واکنش به شکست در خواستگاری بدون شناخت کافی و توجه به معیارهای خویش به ازدواج دیگری تن می‌دهند.

تفاوت رفتار در ساعات زیستی: هر یک از ما در زندگی، ساعات زیستی خاص خود را داریم. هر کس در ساعاتی خاص بیشتر تمایل به خواب، غذا خوردن، مطالعه، تفریح و… دارد که ممکن است با ساعت زیستی اشخاصی دیگر کمی یا بسیار زیاد متفاوت باشد. باید این اختلاف در ساعات زیستی در مشاوره‌های قبل از ازدواج بررسی شود.

خودتان برای ازدواج تصمیم می‌گیرید یا دیگران؟: گاهی افراد تن به ازدواج با کسانی می‌دهند که دلیل آن تنها فشارهای والدین و اطرافیان است. گاهی اوقات دوستان و اطرافیان برای دختر یا پسر، جوی را ایجاد می‌کنند که در سبایه آن تصمیم به ازدواج می‌گیرند. این جوهایی نابایدار پس از مدتی ناپدید می‌شود و افراد با تبعات انتخاب خود تنها می‌مانند.

ازدواج به دنبال حمایت‌های یکجانبه: بعضی نیاز شدیدی به درک نیازهای خود از طرف همسر دارند. هدف این افراد از ازدواج فقط حمایت شدن است و به اصطلاح عامیانه، اوپزان شدن به شخصی به عنوان شوهر یا زن. چنین ارتباطی می‌تواند برای طرف مقابل خسته‌کننده و حتی آزاردهنده باشد.

ارزایی پیشرفت و موفقیت همسر: برخی از افراد به طور ناخشیار با انسان‌هایی که موفق هستند، راحت نیستند. همواره کسانی را به عنوان همسر می‌خواهند که در تمام جنبه‌های زندگی بسیار پایین‌تر از آنان باشد تا بتوانند مدام نسبت به همسر احساس برتری داشته باشند. اینان فکر می‌کنند چنانچه این نیاز مرضی به خوبی ارضا نشود، می‌توانند اعتماد به نفس خود را افزایش دهند. چه بسیار اختلافات زناشویی و حتی طلاق‌هایی را شاهد هستیم که به علت این نیاز مرضی پس از ارتقای یکی از زوجین در جنبه‌ای از زندگی اتفاق افتاده است. بر عکس افراد مذکور دسته‌ای از افراد در پی ازدواج با کسانی هستند که موفق تر از آنان باشند، تا بدین وسیله اعتماد به نفس خود را توسط همسر ارتقا دهند. مشکل زمانی است که همسر نتواند در انتظار دیگران انتظارات طرف مقابل را برآورده کند.

■ **علائم خطر ساز و مخرب در روابط زناشویی**

مشکلات شدید شخصیتی و روانی: بیماری روانی که توسط متخصص تشخیص داده شده است، در مواردی در مشاوره‌های قبل یا بعد از ازدواج آشکار می‌شود که خانم یا آقا دچار اختلالات شدید روانی است. برای مثال پارانوایی بسیار قوی در یکی از زوج‌ها تشخیص داده می‌شود که عامل بسیار مهمی در اختلافات زناشویی است. این اختلال که هسته مرکزی آن را اعتماد نداشتن به دیگران و بدبینی و بددلی تشکیل می‌دهد از عوامل مشکل‌ساز جدی در روابط با دیگران و زناشویی است. بددلی به همسر از ویژگی‌های بارز آن است. یکی از عوامل بسیار مهم طلاق و جدایی در روابط زناشویی به این مسئله بازمی‌گردد.

■ **انتقادی شدید ساز همسر:** داشتن خصوصیات و سواسی می‌تواند انسان را به سمت داشتن خصیصه عیب‌جویی

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱



ما نمی‌توانیم در تمام موارد و موضوعات مختلف زندگی، لیوان‌ها یا پیمانه‌ها بیمان را سَرپُر و تام و تمام بگیریم، در غیر این صورت زندگی را برای خود و دیگران رنج‌آور می‌کنیم. افراد تمامیت‌خواه با افراد وسواسی در یک محور قرار دارند. زوجین دارای این خصیصه مرضی همواره از کلمات باید و نباید و دارای الزام و اجبار استفاده می‌کنند



نمی‌زنند. هرچه به زبان می‌آورند عیناً نظرات والدینشان است.

ازدواج فرزندان طلاق و خانواده‌های دچار مشکل: یکی از عوامل مشکل‌ساز در زمینه ازدواج به وضعیت خانواده زوجین بازمی‌گردد. دختر یا پسری که حاصل خانواده طلاق هستند زمینه‌های خطر را بالقوه با خود به داخل روابط زناشویی حمل می‌کنند. یا خانواده‌هایی که مدام در کشمکش به سر می‌برند، نمی‌توانند فرزندان‌ی پرورش دهند که روابط زناشویی آینده‌شان بدون مشکل باشد. **مشکلات در روابط با دیگران:** افرادی که فاقد مهارت‌های لازم اجتماعی هستند و از انزوای اجتماعی و کمبود دوستان رنج می‌برند، همواره پس از ازدواج در روابط زناشویی مشکلاتی ایجاد می‌کنند. مثلاً سعی می‌کنند از رفت‌وآمدها اجتناب کنند که این خصیصه می‌تواند باعث اختلاف جدی میان زن و شوهر شود.

عدم ثبات شغلی: در جامعه ایران این مشکل بیشتر در رابطه با مردان صادق است. زیرا مسئولیت تأمین مالی خانواده به عهده مردان است. مردانی که دارای سوابقی از عدم ثبات در اشتغال هستند، اغلب دلب شده است که نوعی مسئولیت‌گریزی در قبال مسائل و مشکلات زندگی نشان می‌دهند.

یکی از شکایات اصلی خانواده‌های آنان همین عکس‌العمل‌هایی می‌تواند کاهش تحرک و شادکامی می‌گیرند که اغلب به بن‌بست می‌رسد.

■ **خلق و هیجان نا پایدار:** خلق و رفتار چنین افرادی برای همسرانشان قابل پیش‌بینی نیست. مثلاً خانمی که بر اساس تمایلات شوهرش به آرایش وضع ظاهر خود می‌پردازد و سعی دارد برای اوقات حضور همسرش، لحظه زیبایی را بیافریند، ناگهان با عکس‌العملی غیرقابل پیش‌بینی از جانب شوهرش مواجه می‌شود. برای مثال بی‌اعتنایی همسر. تکرار چنین عکس‌العمل‌هایی می‌تواند کاهش تحرک و شادکامی می‌گیرند که اغلب به بن‌بست می‌رسد.

■ **خلق و هیجان نا پایدار:** خلق و رفتار چنین افرادی برای همسرانشان قابل پیش‌بینی نیست. مثلاً خانمی که بر اساس تمایلات شوهرش به آرایش وضع ظاهر خود می‌پردازد و سعی دارد برای اوقات حضور همسرش، لحظه زیبایی را بیافریند، ناگهان با عکس‌العملی غیرقابل پیش‌بینی از جانب شوهرش مواجه می‌شود. برای مثال بی‌اعتنایی همسر. تکرار چنین عکس‌العمل‌هایی می‌تواند کاهش تحرک و شادکامی می‌گیرند که اغلب به بن‌بست می‌رسد.

■ **ارزایی پیشرفت و موفقیت همسر:** برخی از افراد به طور ناخشیار با انسان‌هایی که موفق هستند، راحت نیستند. همواره کسانی را به عنوان همسر می‌خواهند که در تمام جنبه‌های زندگی بسیار پایین‌تر از آنان باشد تا بتوانند مدام نسبت به همسر احساس برتری داشته باشند. اینان فکر می‌کنند چنانچه این نیاز مرضی به خوبی ارضا نشود، می‌توانند اعتماد به نفس خود را افزایش دهند. چه بسیار اختلافات زناشویی و حتی طلاق‌هایی را شاهد هستیم که به علت این نیاز مرضی پس از ارتقای یکی از زوجین در جنبه‌ای از زندگی اتفاق افتاده است. بر عکس افراد مذکور دسته‌ای از افراد در پی ازدواج با کسانی هستند که موفق تر از آنان باشند، تا بدین وسیله اعتماد به نفس خود را توسط همسر ارتقا دهند. مشکل زمانی است که همسر نتواند در انتظار دیگران انتظارات طرف مقابل را برآورده کند.

■ **علائم خطر ساز و مخرب در روابط زناشویی**

مشکلات شدید شخصیتی و روانی: بیماری روانی که توسط متخصص تشخیص داده شده است، در مواردی در مشاوره‌های قبل یا بعد از ازدواج آشکار می‌شود که خانم یا آقا دچار اختلالات شدید روانی است. برای مثال پارانوایی بسیار قوی در یکی از زوج‌ها تشخیص داده می‌شود که عامل بسیار مهمی در اختلافات زناشویی است. این اختلال که هسته مرکزی آن را اعتماد نداشتن به دیگران و بدبینی و بددلی تشکیل می‌دهد از عوامل مشکل‌ساز جدی در روابط با دیگران و زناشویی است. بددلی به همسر از ویژگی‌های بارز آن است. یکی از عوامل بسیار مهم طلاق و جدایی در روابط زناشویی به این مسئله بازمی‌گردد.

■ **انتقادی شدید ساز همسر:** داشتن خصوصیات و سواسی می‌تواند انسان را به سمت داشتن خصیصه عیب‌جویی و دیگران رنج‌آور می‌کنیم. افراد تمامیت‌خواه به شدت مُصر است که شوهرش در تمام موارد زندگی برای وی سنگ‌تمام بگذارد و تمام لیوان‌های زندگی برایش سَرپُر باشد. محبت، عاطفه، حمایت مالی، وقت گذاشتن در خانه، احترام و در مقابل دیگران، رعایت موازین اخلاقی، جذابیت، فعال بودن در خانه و بیرون و اگر یک بار این لیوان‌ها در صدی کم شدن این شوهر از سطح چشم این خانم افتاده است. چه بسیار طلاق‌هایی که به واسطه این خصیصه تمامیت‌خواهی اتفاق افتاده است. افراد تمامیت‌خواه با افراد وسواسی در یک محور قرار دارند. زوجین دارای این خصیصه مرضی همواره از کلمات باید و نباید و دارای الزام و اجبار استفاده می‌کنند.

■ **کارشناس ارشد روانشناسی**

نگاه



روایت خانه‌های سوت و کور در فصل خزان زندگی

من و همسر م تصمیم گرفتیم دو نفره نباشیم

■ **ندا داودی**

ساعت ۵ صبح بود که از در پارکینگ بیرون آمدم. قرار بود من و همسر م با هم برای ورزش و صبحانه به پارکی نزدیک خانه برویم که به محض خروج از پارکینگ، پیرزنی را دیدم که مستأصل و نگران میان کوچه ایستاده است. با دیدن ما جلو آمد و تقاضای کمک کرد. متوجه شدم که چند خانه آن طرف‌تر با همسر پیرش زندگی می‌کند. گویا مستأجرشان به سفر رفته بود و برای همین امروز صبح که همسرش از روی تخت به زمین افتاده است، کسی را نداشند تا به آنها کمک کند. من و همسر م به خانه آنها رفتیم. مثل خانه همه پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها ی بود از لوازم قدیمی و یک میز گرد که روی آن عکس فرزند و نوه‌ها پشان قرار داشت. وقتی پیرمرد را روی تختش خواباندیم، احساس کردم این خانه بیش از حد سوت و کور است. انگار مدت‌هاست کسی در این اتاق‌ها یا صدای بلند نخندیده، انگار مدت‌هاست روی این فرش‌ها بچه‌ای راه نرفته و لیوان آب میوه‌اش را خالی نکرده است. وقتی همسرا به پیر ما تدم در پدر قه‌مان کرد، گفت که فرزندش سال‌هاست از ایران رفته است و حالا هر جمعه او و شوهرش آرزو می‌کنند کاش بودند و صدای حرف زدن و هیاهوی خودش و خانواده‌اش در خانه می‌پیچید. چشم‌هایش غمی داشت بیشتر از پیری و بیماری؛ غمی به عمق تنهایی…

از خانه که بیرون آمدم، دلم گزرفته بود. نگاهی به همسر م انداختم، او هم حال و روز خوشی نداشت. شاید به این خاطر که دیشب در خانه‌مان حرف‌هایی زدیم و تصمیمی گرفتیم که امروز نتیجه تصمیم‌مان را در زندگی دیگری می‌دیدیم و این نتیجه اصلاً خوشایندمان نبود. همسر م هنوز می‌خواهد ادامه تحصیل بدهد و من برای خرید خانه یک برنامه درازمدت دارم که چند سال آینده طول می‌کشد. ما تصمیم گرفتیم به رغم علاقه‌مان به داشتن فرزند، فعلاً به این موضوع فکر نکنیم و بگذاریم وقتی کار‌ها و برنامه‌ها بیمان انجام شد، چند سال بعد یک فرزند بیاوریم و شاید هم به نحو دیگری زندگی‌مان را پر کنیم. ما تصمیم گرفتیم جوانی‌مان را هدر ندهیم تا در پیری بخواهد کسی تنهایی‌مان را پر کند. ما شعرهای زیبا دادیم و از **تورهای جهانگردی مخصوص پیرها** گفتیم و اینکه تا آخرین لحظه از زندگی‌مان لذت می‌بریم. من و همسر م دیشب رؤیاهایی را بافتیم که امروز هر دو حس کردیم و واقعیت دور هستند.

■ **بچه‌داری، شاید وقتی دیگر**

زندگی و آرامش در روزهای پیری استانداردها و باید و نبایدهایی دارد که شاید در روزگار جوانی قابل درک نباشد اما دوراندیش‌ها طوری برای زندگی برنامه‌ریزی می‌کنند که تمام احتمال‌ها را در نظر بگیرند. این خانه‌های خلوت و این روزگار تک فرزندی و مجردهایی که به هزار و یک دلیل متنوع و متنوع‌های من و همسر تا فرزنددار شدن را به ازدواج و تشکیل خانواده و مسئولیت‌های آن نمی‌دهند، روزهایی را در فرزنددار شدن را باسرگرمی‌های مختلف پر شود اما حسرت‌هایش با هیچ فرص‌خواایی قابل جبران نخواهد بود. اگر شما هم مثل من و همسر م تصمیم دارید که به دنبال رؤیاهایتان بروید و فرزنددار شدن را شاید به وقتی دیگر موکل کنید و در نهایت طرف‌دار خانواده‌های تک‌فرزند هستید، بهتر است تا پایان این مطلب با ما همراه باشید. اینجا نتایج صحبت‌های من و همسر تا فرزندآوری بخواید تنهایی‌تان نگذارد، وقت زیادی را باید صرف بیرون آمدیم.

■ **مشکلات خانه‌های خلوت چیست؟**

اولین مشکل خانواده‌های خلوت، دریافت حمایت‌های کم در مواقع بحران است. زندگی همیشه بر وفق مراد نیست، گاهی خوشی‌هایش می‌چرد و گاهی مشکلات و سختی‌هایش بالاتر می‌رود. حتی همان روزهای خوش‌تر نیز اگر

به تنهایی بگذرد سوت و کور خواهد بود. در برابر مشکلات نیز هر قدر که قوی باشی تنهایی

زودتر می‌شکنی. وقتی تصمیم می‌گیری بچه‌دار نشوید یعنی یک زندگی دوفره تا آخر عمر، یعنی نمی‌خواهید دو دهه آینده کسانی باشند که کنارتان بمانند تا تنها نباشید و از طرفی دلیلی باشند تا به خاطر آنها زندگی و بازی‌هایشان را ببینند و راحت‌تر تاب بیاورید. حتی آنهایی که بچه‌دار نمی‌شوند نیز بهتر است به جای آنکه قبول کنند این سرنوشت محموم آنهاست، فرزندی را به فرزندخواندگی بپذیرند که پزاج جمع کند و دوفرزندان را تغییر دهد. این روزها آمار افرادی که بچه‌دار می‌شوند اما در نهایت یک فرزند زیاد شده است، اسم آن‌ها هم گذاشته‌اند خانواده‌های تک‌فرزند و به نوعی بار مدرن به آن داده‌اند، هم خودشان در آینده انظور که باید و شاید از موهبت داشتن فرزند استفاده نمی‌کنند و هم فرزندانشان مشکلات زیادی را متحمل می‌شوند.

■ **این استدلال والدین تک‌فرزند پذیر فرتنی است؟**
زن و شوهرهای جوان برای آنکه تنها یک فرزند بیاورند، دلایل محکمه‌پسند زیادی دارند. آنها برای آنکه بی‌همبازی بودن فرزندشان ناراحتشان نکند، می‌گویند در عوض امکانات بیشتری خواهند داشت؛ در حالی که این فرزندان نه تنها در کودکی همبازی ندارند بلکه روزی در بزرگسالی در جشن تولدشان در زمان مشکلاتشان هم خواهری نیست که برای دردل کنارش بنشینند و برادری نیست که با او تکیه کنند. درست است که خانواده‌ای کنار هم خواهند بود و به یکدیگر کمک خواهند کرد که از تربیت مناسب برخوردار باشند و آموخته

را هم بیاییم…
زن و شوهرهای جوان برای آنکه تنها یک فرزند بیاورند، دلایل محکمه‌پسند زیادی دارند. آنها برای آنکه بی‌همبازی بودن فرزندشان ناراحتشان نکند، می‌گویند در عوض امکانات بیشتری خواهند داشت؛ در حالی که این فرزندان نه تنها در کودکی همبازی ندارند بلکه روزی در بزرگسالی در جشن تولدشان در زمان مشکلاتشان هم خواهری نیست که برای دردل کنارش بنشینند و برادری نیست که با او تکیه کنند. درست است که خانواده‌ای کنار هم خواهند بود و به یکدیگر کمک خواهند کرد که از تربیت مناسب برخوردار باشند و آموخته