

یک روانشناس در گفت‌وگو با آتی‌نو تشریح کرد

تأثیر بلوغ عاطفی بر پایداری ازدواج

گفت‌وگو ازدواج مقدس‌ترین و پیچیده‌ترین رابطه میان دو انسان از دو جنس مخالف است که ابعاد وسیع، عمیق و هدف‌های متعددی دارد. پیوند یافتن با فرد مناسب موجب آرامش، توسعه فردی و پیدایش فرزندان و در نتیجه ارضای نیاز انسان به جاودانگی و گریز از فنا می‌شود. ازدواجی که حاصل اندیشه و برآمده

مهم‌ین داوری
روزنامه نگار

• **دستیابی به شناخت کامل از روحیات و خلیات فرد مقابل، تا چه اندازه بازدارنده اختلافات در زندگی است؟** واقعیت این است که با صحبت و چند نوبت قرار بیرونی، مشاوره‌های بسیار عمیق و دقیق و یا حتی تست‌های ازدواج استاندارد نمی‌توان به شناخت کاملی از روحیات و خلیات طرف مقابل دست پیدا کرد. گاهی افرادی که با هم زندگی می‌کنند تا مدت زیادی در حال کسب اطلاعات و شناخت از همدیگر هستند. از سوی دیگر، قبل از اینکه افراد زیر یک سقف بروند و حس مالکیت پس از ازدواج اتفاق بیفتد، بسیاری مسائل عیان نمی‌شود. نه‌اینکه واقعاً طرفین بخواهند یک‌سری چیزها را پنهان کنند، بلکه برخی موارد تا زمانی که افراد با هم زندگی نکنند نمایان نمی‌شود؛ هرچند از پنهان کاری‌های عده‌ای نیز نمی‌توان گذشت.

حال اگر کسی بتواند شناخت کاملی از روحیات دیگری پیدا کند و آن داده‌ها در تصمیم فرد تأثیر داشته باشد، بسیار کمک کننده است. در صورت رسیدن نامزدی به ازدواج این مسئله موجب کاهش اختلافات محتمل و جلوگیری از طلاق‌ها در آینده خواهد بود. اطلاعات به دست آمده باید تأثیرگذار باشد؛ چرا که در بسیاری مواقع افراد تست و مشاوره قبل از ازدواج را انجام می‌دهند، اما در واقع تصمیم خود را قبلاً گرفته‌اند و اطلاعات جدید را به دلایل مختلف دیگر کسب می‌کنند؛ بعضی درصدد این هستند که جوابی برای خانواده‌ها داشته باشند. دسته‌ای با اتکا به نتایج تست‌ها می‌خواهند با صراحت کامل به طرف مقابل جواب بدهند. نیت عده‌ای هم بهره‌گیری از اطلاعات به‌منظور رفع مشکلات است. بنابراین حتماً این‌طور نیست که افراد شناخت و اطلاع درباره طرف مقابل را در تصمیم خود دخیل کنند.

اگر مسئله را نسبی در نظر بگیریم، شناخت از طرف مقابل در انتخاب فرد و حل چالش‌های بین آن‌ها بسیار مؤثر است. همیشه در جلسات مشاوره به زوج‌ها می‌گویم زندگی یک رابطه «برد-برد» به حساب می‌آید و «برد-باختی» در کار نیست. یعنی هر دو باید از انتخاب خود راضی باشند و حس کنند انتخاب خوبی داشته‌اند. هر دو در رابطه باید نیازشان برآورده شود و احساس پشیمانی به سراغ‌شان نیاید. اگر هریک از طرفین نسبت به انتخاب و یا زندگی رضایت نداشته باشد، به یقین طرف دیگر نیز ناراضی خواهد شد. وقتی یک فرد حال خوبی را تجربه نمی‌کند، نمی‌تواند دلیل حال خوب همسر خود باشد. همچنین تا زمانی که نیازهای خودش برآورده نشود نمی‌تواند نیازهای همسرش را برآورده کند.

مهیار عبد‌الهی
روزنامه نگار

گفت‌وگو زندگی زناشویی یکی از نقاط عطف زندگی هر فرد محسوب می‌شود که با چالش‌های زیادی همراه است. یک مدرس دانشگاه و زوج‌درمانگر اعتقاد دارد که اگر افراد در رابطه بخواهند تعارضات را حل کنند، اغلب به بن‌بست می‌رسند و کم‌کم در زندگی عاطفی یا رابطه زناشویی خود به دلیل تفاوت‌های شخصیتی دچار تعارضات اجتناب‌ناپذیری می‌شوند.

دکتر ویدا اسمیع، زوج‌درمانگر در گفت‌وگو با «آتی‌نو» بیان کرد: «زوجین باید به بلوغ فکری و رشد عقلانی برسند تا بتوانند بین تعارضات حل‌شدنی و حل‌نشدنی تفکیک قائل شوند. البته تمام تنش‌ها در رابطه زوجین خف‌ساز نیستند، بلکه نحوه مواجهه با آن‌ها می‌تواند رابطه را به سمت خطر پیش ببرد.» او همچنین گفت: «زندگی مشترک و تشکیل خانواده یک پروژه مشترک محسوب می‌شود که دو نفر باید نسبت به آن آگاهی کامل داشته و در عین حال از سواد رابطه برخوردار باشند.» اسمیع با اشاره به اینکه فامیلی‌تراپی شامل زیرمجموعه‌های مختلف فردی، عاطفی، والدینی و اجتماعی است، افزود: «اصولاً هرکدام این موارد پیش‌نیاز مجموعه پس از خود است. مثلاً دو فرد که تمایل دارند وارد رابطه عاطفی شوند، باید ابتدا به لحاظ فردی قوی ظاهر شوند. به این معنا که بر احساسات، سطح هیجانات، نوع تفکر، بنیان‌ها و ارزش‌های زندگی خود



احتمال دارد یکی از طرفین واقعیات زندگی، نکات منفی، انتظارت و مشکلات واقعی خود را بیان نکند و خودش را طور دیگری نشان دهد. در این حالت بعد از ازدواج مسائل پنهانی آشکار می‌شوند. اگر اطلاعات کامل، درست و صادقانه‌ای از خود به طرف مقابل ارائه دهیم، یا نقص و مشکل ما را می‌پذیرد یا رد می‌کند. در صورت پذیرش آستانه تحمل، میزان سازگاری و اعتماد حفظ می‌شود و احساس فریب‌خوردگی به او دست نمی‌دهد. در غیر این صورت احساس ناراضیاتی آستانه تحمل او را پایین می‌آورد و تمایلی به کنارآمدن با مسئله نخواهد داشت. بنابراین افراد باید شناخت کامل و دقیقی از خود به‌فرد مورد نظرشان ارائه دهند. چنین روندی بهتر از آن است که بعد از ازدواج اتفاق تلخ‌تری رقم بخورد.

• **چطور می‌شود در جلسه اول ملاقات، خود واقعی‌مان باشیم؟**

برای این کار بینش افراد نیاز به اصلاح دارد. باید شخصاً به این باور رسید که نمی‌توان با فریب و ظاهرسازی وارد رابطه شد و با پنهان کاری در آن باقی ماند. مواجهه صادقانه با زندگی راهکار درست محسوب می‌شود. لازم است دو طرف رابطه بدانند که زندگی فرصت دستیابی به خواسته‌های طرفین است. اگر نگاه افراد به زندگی برد-برد باشد و تنها برد خود را در نظر بگیرند، با صداقت و خلوص به شناخت نسبتاً خوبی از همدیگر دست پیدا می‌کنند. در صورت انتخاب چنین رویکردی می‌توان با خود واقعی افراد روبه‌رو شد؛ امری که لازمه تحقق آن بلوغ عاطفی است. برای ورود به یک رابطه مداوم و زندگی مشترک رسیدن به بلوغ جسمانی، فکری، اجتماعی و عاطفی ضرورت دارد. بلوغ عاطفی یعنی بدون خودمحوری بتوان دیگران را درک

از نگاه برد برد باشد، زمینه‌ساز کرامت وجودی فرد است. موضوعی که میترا کلاتنری، دکترای روانشناسی و مدرس دانشگاه در گفت‌وگو با «آتی‌نو» به مناسبت سالروز ازدواج فرخنده حضرت علی (ع) و حضرت فاطمه زهرا (س) بر آن تأکید می‌کند. در ادامه گفت‌وگوی ما با این مدرس دانشگاه را می‌خوانید.

ابراز محبت کنیم و کلمات احساسی ردوبدل شود بسیار خطرناک است. چون زودتر از اینکه عقل و منطق طرف مقابل را انتخاب کند احساسات کارگر می‌افتد. به این ترتیب حتی اگر دو طرف بعدها به این شناخت برسند که به درد هم نمی‌خورند، حق انتخاب منطقی از آن‌ها گرفته می‌شود. بنابراین بهتر است گفت‌وگو در جلسات اول رسمی، مؤدبانه و در جهت کسب شناخت و معرفت باشد.

• **در قالب چه سؤالی‌هایی باید فعالیت‌های مورد علاقه طرف مقابل را مورد واکاوی قرار داد؟**

اینکه چه کتاب‌هایی می‌خوانید، تعطیلات به کجاها سفر می‌کنید، دوستان شما چه تیپ شخصیتی دارند، سفر با خانواده را می‌پسندید یا با دوستان، دوست دارید به چه شهرها و مکان‌هایی بروید، چه سرگرمی‌هایی دارید، چه فیلم‌هایی می‌بینید، چه نوع موسیقی گوش می‌دهید، به چه ورزشی علاقه‌مند هستید، به معاشرت با چه نوع آدم‌هایی تمایل دارید، روی چه مسائلی حساس هستید، در گذشته چه اتفاقاتی برای شما افتاده که در حال حاضر بر زندگی شما تأثیر می‌گذارد، ۱۰ سال دیگر خودتان را چطور می‌بینید، نظراتان درباره فرزندآوری چیست، چه سنی را برای فرزندآوری مناسب می‌دانید، می‌خواهید چند فرزند داشته باشید و با چه سبکی بزرگ شوند، طرفین باید چه مسئولیت‌هایی را در حوزه تربیت فرزند متقبل شوند، میزان و سطح ارتباط با خانواده‌ها چقدر باید باشد، چه انتظاراتی از همدیگر در رابطه با خانواده‌های مان داریم و سؤالاتی از این دست برای ورود به عرصه شناخت طرف مقابل ضرورت دارند. من حدود ۹۰ سؤال جمع‌آوری کرده و به زوج‌ها می‌دهم تا هرکسی به‌طور شخصی جواب بدهد. هدف این است که زوجین نخست شناخت عمیقی نسبت به خود پیدا کنند و بعد جواب‌ها را با هم به اشتراک بگذارند. همواره یک نکته مهم را به زوج‌ها می‌گویم که وقتی با هم حرف می‌زنید حتماً مفاهیم و کلماتی را که به کار می‌برید تعریف کنید. مثلاً ممکن است یکی از طرفین ببردس خط قرمز شما چیست؟ طرف مقابل جواب دهد خیانت؛ سپس او بگوید خط قرمز من هم خیانت است و به‌عنوان تفاهم از این کلمه یاد کنند. اما با این وجود بعد در زندگی مشکل پیدا کنند؛ چرا که تعریف یکی از خیانت با دیگری متفاوت بوده است. به عنوان یک نمونه مرد درخصوص انتظارات سؤال می‌کند و زن جواب می‌دهد می‌خواهم برای من رفاه فراهم کنید. بعد که وارد زندگی می‌شوند می‌بینند رفاهی که مدنظر زن بوده با چیزی که طرف مقابل پذیرفته زمین تا آسمان فرق دارد. به این دلیل که تعاریف آن‌ها از رفاه متفاوت بوده است. بنابراین تعریف درست مفاهیم یکی از نکات مهمی به شمار می‌رود که ضمن سؤال پرسیدن باید به‌طور روشن و شفاف به آن پرداخته شود.

دارد زوجین بدانند چه تعارض‌هایی قابل حل و چه تعارض‌هایی حل‌نشدنی است. نگاه دو نفر در رابطه پیش از ازدواج باید بسیار دقیق و ذره‌بینی باشد تا تمام رفتارهای فرد روبه‌رو را مورد توجه قرار دهد. بعد از ازدواج نگاه باید عنکبوتی باشد و برخی مسائل را نادیده بگیرد و از آن‌ها عبور کند. زوجین و افراد در شرف رابطه باید به یک‌سری علائم هشداردهنده توجه نشان دهند تا با ویژگی‌های شخصیتی طرف مقابل خود آشنا شوند. زمانی که دو نفر کنار همدیگر قرار می‌گیرند، بهتر است رفتار طرف مقابل خود را با دیگران و به‌خصوص با افراد در جایگاه پایین‌تر مورد ارزیابی قرار دهند. به‌طور مثال او را هنگام رانندگی، توقف پشت چراغ قرمز یا عبور از خیابان زیرنظر بگیرند. همچنین توجه به رفتار و طرز صحبت با فردی که از لحاظ جایگاه اجتماعی و شخصیتی پایین‌تر است می‌تواند به عمق و میزان شناخت از طرف مقابل کمک چشمگیری کند. افراد در شرایط خاص وضعیت واقعی خود را نشان می‌دهند، مثلاً باید دید همان فرد، پشت چراغ قرمز یا زمانی که راننده دیگری حق تقدم او را در عبور از تقاطع رعایت نمی‌کند، در کمال خونسردی از کنار این موضوع می‌گذرد یا در نهایت عصبانیت و عدم کنترل خشم، فحاشی را در پیش می‌گیرد.»

او با تأکید بر لزوم شناخت زوجین نسبت به نقاط انفجار و مدیریت آن‌ها، می‌افزاید: «همسران باید دکه‌های خشم طرف مقابل خود را بشناسند. این موضوع به منزله نقطه ضعف نیست. با شناخت و اشراف بر نقاط قرمز همدیگر، افراد در مسیر رابطه عاطفی و زناشویی سعی می‌کنند برای رفتار و صحبت با همسر خود از الگویی بهره بگیرند که چالش‌ها و مسائل کمتری در رابطه به وجود می‌آورد.»



داد: «شخصیت هر فرد از پنج ویژگی اساسی مانند میزان روان‌رنجوری، ریسک‌پذیری، توافق‌گرایی، برون‌گرایی و وظیفه‌شناسی تشکیل می‌شود. افراد روان‌رنجور استرس زیادی را تجربه می‌کنند و مستعد تجربه احساسات منفی هستند، در نتیجه این احساسات به شریک زندگی آن‌ها نیز منتقل و در طول زمان سبب بروز مشکلات متعدد می‌شود. سمیع اضافه کرد: «یکی از باورهای اشتباه رایج میان زوجین این است که نباید در رابطه تعارض وجود داشته باشد. باور اشتباه دیگر این که همسران معتقدند باید تمام تعارض‌های موجود در رابطه را حل کنند. درحالی که بسیاری از تعارض‌ها قابل حل نبوده و مربوط به آسیب‌های دوران کودکی هستند. بنابراین ضرورت

نکته



نقش الگوهای فکری در زندگی مشترک

بهناز فارابی

کارشناس ارشد روانشناسی و زوج‌درمانگر



تئوری انتخاب و طرحواره درمانی دو مفهوم می‌هستند که نشان می‌دهند چگونه باورها و الگوهای فکری ما می‌توانند بر تصمیمات مهم زندگی مانند ازدواج تأثیر بگذارند. دروغ‌هایی که ممکن است به خود بگوییم، اغلب براساس نیازهای اساسی ما شکل می‌گیرند و منجر به تصمیم‌گیری‌های ناسالم می‌شوند.

درک اینکه چرا این دروغ‌ها را به خود می‌گوییم یا چگونه می‌توانیم الگوهای فکری ناسازگار را شناسایی کنیم و تغییر دهیم، ما را به سمت روابطی سالم‌تر و انتخاب‌های آگاهانه‌تر سوق می‌دهد. ازدواج، به‌عنوان یکی از مهم‌ترین تصمیمات زندگی، می‌تواند زمینه دروغ گفتن فرد به خود را فراهم کند. با این کار او احساس امنیت کرده یا از ترس‌های خود دوری می‌جوید. تئوری انتخاب، توسط ویلیام گلاسر (روانشناس مشهور آمریکایی) مطرح شده است. به اعتقاد او رفتار افراد نتیجه انتخاب‌های آن‌ها به منظور برآوردن نیازهای‌شان ازجمله دوست داشتن، دوست داشته‌شدن، قدرت، آزادی، تفریح و بقاست. در بررسی برخی دروغ‌های رایج که افراد قبل از ازدواج به خود می‌گویند، باید به این نکته اشاره کرد که دروغ معمولاً براساس نیاز به دوست داشتن و دوست داشته‌شدن گفته می‌شود. افراد گاهی احساس می‌کنند بدون حضور یک شریک، زندگی معنایی ندارد. این تفکر می‌تواند به وابستگی عاطفی منجر شود که در آن فرد تمام خوشبختی خود را به شریک زندگی‌اش وابسته می‌داند. شاید برخی افراد فکر کنند که ازدواج یک راه‌حل برای تمام مشکلات‌شان است.

احتمال دارد چنین دروغی برمنبای ترس و فرار از مسئولیت باشد. بعضی افراد امیدوارند که با ازدواج، مسئولیت‌های زندگی به دوش دیگری بیفتد و زندگی آن‌ها ساده‌تر شود. این دروغ می‌تواند از نیاز به بقا و امنیت نشأت بگیرد. گاهی افراد احساس می‌کنند که زمان دارد از دست می‌رود و اگر الان اقدام نکنند، شاید دیگر فرصتی برای ازدواج پیش نیاید. باور فوق معمولاً تصمیم‌گیری‌های عجولانه را در پی دارد. برخی انتظار دارند که شریک زندگی‌شان تمام خواسته‌ها و نیازهای آن‌ها را برآورده کند. این انتظارات غیرواقعی ناامیدی و تنش در روابط را به دنبال می‌آورد. طبق تئوری انتخاب ما مسئول انتخاب‌های خود هستیم و باید با دقت و آگاهی تصمیم بگیریم. شناخت و درک دروغ‌ها به ما کمک می‌کند تا با تصمیمات آگاهانه‌تر به سمت روابط سالم‌تری پیش برویم.

طرحواره درمانی که توسط دیگر روانشناس آمریکایی جفری یانگ توسعه یافته، بر این فرض استوار است که الگوهای ناسازگار اولیه که در دوران کودکی و نوجوانی شکل می‌گیرند، بر تصمیمات و روابط در بزرگسالی تأثیر می‌گذارند. در زمینه ازدواج، این‌ها می‌توانند در قالب دروغ‌های قبل از ازدواج افراد به خود بروز پیدا کنند. دروغ نشان‌دهنده طرحواره‌هایی است که بر بستر نیاز به تأیید و پذیرش اجتماعی شکل می‌گیرد.

افراد دارای این طرحواره احساس می‌کنند که بدون ازدواج، ارزش و اعتبار اجتماعی آن‌ها کاهش می‌یابد. این باور می‌تواند نشان‌دهنده نیاز به کنترل و تغییر دیگران باشد. گاهی تصور توانایی تغییر شریک زندگی در فرد ایجاد می‌شود که در آخر موجب ناامیدی و تعارض است.

در مواردی طرحواره‌های رمانتیک و غیرواقع‌بینانه عارضه دروغ به خود را پدید می‌آورند. در چنین انگاره‌هایی عشق به‌عنوان راه‌حلی برای تمام مشکلات دیده می‌شود. نگرش مذکور منجر به نادیده گرفتن مشکلات واقعی و نیاز به ترمیم رابطه می‌شود.

تئوری انتخاب و طرحواره درمانی هر دو ابزارهای قدرتمندی برای فهم بهتر الگوهای رفتاری و فکری ما هستند. آن‌ها در نهایت فهم باورها و انتظارات و تصمیم‌گیری صحیح در امر مهمی چون ازدواج را آسان‌تر می‌کنند.