

سبک ازدواج



کاتالوگ زندگی مشترک را حتماً بخوانید

ازدواج هندوانه سر بسته نیست

■ دکتر ریحانه نظیری‌راد*

این روزها شنیدنن آمارهای طلاق در ایران هر فرد دم‌بختی را به وحشت می‌اندازد. در مواجهه با این آمار که مشخصاً یک لرز چه چندر بیشتری بر پیکره جامعه وارد می‌کند چه باید کرد؟ این آمارها نشان دهنده تزلزل و سست شدن بنیاد خانواده است و به ما این نکته را می‌فهماند که فروپاشی یک خانواده پس از شکل‌گیری آن چقدر می‌تواند در جامعه کنونی را حت رخ دهد. مسلماً چنین وقعه‌ای نگرانی‌های فراوانی برای افراد مجرد و متأهل به وجود می‌آورد و اینکه چه بلایی بر سر فرزندان حاصل از طلاق می‌آید خود بحث بسیار مفصلی است. بهترین راه برای بررسی این معلول ریشه‌یابی علت است.

■ ■ ■

■ خود را فریب ندهیم

در ریشه‌یابی طلاق می‌توان دلایل بسیاری را از جمله مسائل اقتصادی، نداشتن شناخت متقابل، عدم تفاهم، دخالت خانواده‌ها، تکراری شدن زندگی و نبود بینجانات، انتظارات غیرواقع‌بینانه از ازدواج، عدم آگاهی و... را مطرح کرد. جوانان ما قبل از ازدواج، چه مستثی و چه مدرن نسبت به تمامی‌علامیم و مسائلی که می‌بینند کم‌بینا یا حتی نابینا می‌شوند و توجه چندانی به نشانه‌هایی که می‌بینند، ندارند.

برخی از افراد برای اینکه خطای خود را توجیه کنند این جملات کلیشه‌ای را به کار می‌برند: «ازدواج یک هندوانه سر بسته است.» «ازدواج شانس است که ما نداشتیم.» «باید پیشانی‌ات بلند باشد.» «همه قبل از ازدواج خودشان را خوب نشان می‌دهند و بعد از ازدواج تغییر می‌کنند» و... همه و همه این جملات برای من و شما آشناست، اما به هیچ‌عنوان صحت ندارد، پس خود را فریب ندهیم.

مسئله عمده و اصلی جوانان برای ازدواج نه دلایل اقتصادی است و نه هیچ‌یک از دلایلی که مطرح شد. مسئله این است که جوانان قبل از ازدواج نسبت به تمامی نشانه‌هایی که می‌بینند کم توجه هستند و از کنار آنها به راحتی می‌گذرند. ازدواج نه تنها یک هندوانه درسته نیست بلکه بسیار هم باز است.

نبی مکرم اسلام می‌فرماید: **مَنْ تَزَوَّجَ أُمَّراً فَمَا لَهَا وَكَلَهُ اللهُ إِلَيْهِ وَ مَنْ تَزَوَّجَهَا لِحِمَالِهَا رَأَى فِئْهَا مَا يَكْرَهُ وَ مَنْ تَزَوَّجَهَا لِدِينِهَا جَمَعَ اللهُ لَهُ ذِكْرَهُ**. هر که با زنی به خاطر مالش ازدواج کند، خداوند او را به مال وی واگذر می‌کند و هر که با او به خاطر جمال و زیبایی‌اش ازدواج نماید، در او چیزی را که خوشایند او نیست، خواهد دید و هر که با وی به خاطر دینش ازدواج کند، خداوند تمامی این میزبان را برای او جمع می‌کند. ایشان در روایت دیگری می‌فرمایند: شخصی که ازدواج می‌کند در حقیقت نصف دین و آئین خود را حفظ کرده است. پس بر او لازم است که برای حفظ باقیمانده آن تقوای الهی را پیشه خود سازد. بیشترین اهل چشم انسان‌های بی‌همسر هستند. امام صادق(ع) نیز در خصوص این امر حیاتی و مهم می‌فرمایند: من ترک التزویج مخافة الفقر فقد اساء الظن بالله زوجل، آن‌الله

عزوجل بگوید. آن یگوناو فقراء یغنهم الله من فضله: هر کس از ترس فقر از ازدواج نکند نسبت به لطف خداوند بدگمان شده است، چراکه خداوند می‌فرماید اگر آنان فقیر باشند خداوند از فضل و کرم خود بی‌نیازشان می‌کند.

■ ازدواج را با هندوانه مقایسه نکنیم

جملاتی چون ازدواج هندوانه سر بسته است برای توجیه اشتباهاتی است که افراد در انتخاب‌هایشان مرتکب شده‌اند تا به این وسیله مسئولیت‌انتخاب‌های اشتباه خود را به گردن نگیرند و از زسر بار چنین مسئولیتی شانه خالی کنند. تا زمانی که فرار از پذیرش مسئولیت‌های انتخاب در کار باشد مشکلات ناشی از ازدواج چون بدبینی و سوءظن، دست بز (خشونت)، اعتیاد، عدم تفاهم، دخالت‌های دیگران و طلاق‌های بی در بی و... تمامی خواهد داشت.

تمامی مشکلات مطرح شده (جز بحران‌ها و اتفاقات پیش‌بینی نشده در زندگی مشترک آینده) با به دست آوردن شناخت قابل پیشگیری است. اگر خشونت یکی از بدترین و دردناک‌ترین دلایل طلاق و اختلاف در خانواده‌ها باشد یک روزه و یک شبه و دقیقاً روز پس از ازدواج این آفت به جان خانواده خواهد افتاد. در مراجعان خود به کرات شاهد این خشونت قبل از ازدواج بوده‌ام و ایشان را نسبت به این موضوع آگاهی داده‌ام اما ترجیح‌بیشتر این افراد بر آن است که این نشانه‌ها را کم‌اهمیت و ناچیز جلوه دهند و فقط کاری کنند و طوری رفتار نمایند تا تا به فرآیند ازدواج و زندگی مشترک برسند به این امید که پس از ازدواج و با زیر یک سقف رفتن همه چیز تغییر می‌یابد و نسبت به قبل اوضاع بهتر خواهد شد.

این دقیقاً همان نقطه‌ای است که در آینده‌ای نه چندان دور افراد از ازدواج ناامید شده و طلاق‌ها یکی پس از دیگری رخ خواهد داد و ازدواج هراسی‌روز به روز بیشتر خواهد شد، حتی اگر طلاق قانونی هم رخ ندهد شاهد طلاق‌های عاطفی خواهیم بود کم یابم‌ها و عواقب آن اگر بیشتر از طلاق قانونی نباشد کمتر از آن نیست.

■ ازدواج بدون مشکل نداریم

سالم‌ترین و موفق‌ترین ازدواج‌ها، مشکلات و استرس‌هایی برای شما به ارمان می‌آورند چه برسد به ازدواج‌هایی که از ابتدا مشکل دار بوده‌است. در واقع یک ازدواج موفق از مشکلات شما نمی‌کاهد، ازدواج پیمانی است که در آن تعهد و مسئولیت حرف اول را می‌زند، بنابراین در اوایل هر ازدواجی افراد بالغ نیز در پذیرش و انجام این تعهد به‌طور طبیعی دچار مشکل خواهند شد.

نوع برخورد با چنین مشکلاتی است که یک ازدواج را موفق یا ناموفق می‌کند. ازدواج را می‌توان مانند هر کالای با ارزشی دانست که مطمئناً هنگام تولید در کارخانه یک کاتالوگ همراه آن می‌کنند تا شما را از نحوه صحیح استفاده کالا مطلع سازند. متأسفانه در ازدواج و روابط ناشومی و برخورد با مشکلات افراد نگاه دقیقی به این کاتالوگ نکرده و به آسانی و با کم‌بینایی از کنار کاتالوگ به این مهمی گذر می‌کنند.

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱



جملاتی چون از دواج هندوانه سر بسته است برای توجیه اشتباهاتی است که افراد در انتخاب‌هایشان مرتکب شده‌اند تا به این وسیله مسئولیت‌انتخاب‌های اشتباه خود را به گردن نگیرند و از زیر بار چنین مسئولیتی شانه خالی کنند. تا زمانی که فرار از پذیرش مسئولیت‌های انتخاب در کار باشد مشکلات ناشی از ازدواج تمامی نخواهد داشت

چندان دور بهترین سمرشق برای آنها می‌شود.

■ آموزش تفکر به فرزندان

مهم‌ترین مشکل والدین ما ندانستن و نداشتن مهارت صحبت با کودکان به روشی ساده است و اینکه چگونه کودکان را با صحبت‌های ساده دعوت به تفکر کنند، در حالی که زبان تفکر بهترین زبان آموزش به کودکان است.

اگر بتوانیم به نوجوانان و کودکان امروز با زبان تفکر آموزش دهیم که در فرآیند ازدواج قبیل از هر چیز در راه شناخت باشند و نسبت به علامیم و نشانه‌های شخصیتی طرف مقابل حساس و آگاه (به دور از هر شک و تردید و سوءظن) می‌توانیم در آینده شاهد شکل‌گیری خانواده‌هایی با بنیاد محکم‌تر باشیم، بنابراین یکی از بهترین انتخاب‌های موفق قبل از ازدواج در نظر گرفتن شناخت حاصل از ویژگی‌های شخصیت طرف مقابل است.

توجه کنید فردی که برای ازدواج کاندیدا کردید چه خلق و خویی دارد؟ چگونه با شما رفتار می‌کند؟ کم حرف است یا پر حرف؟ تندخو است یا دمدمی مزاج؟ پرخاشگر و عصبی است یا منطقف و سازگار؟ اهل ابراز احساسات است‌ا یا خشک و خالی از هر گونه ابراز کلامی؟ نسبت به رفت و آمدها و معاشرت‌های شما چه واکنشی نشان می‌دهد؟ لجباز و خودخواه است یا به نظرات شما نیز احترام می‌گذارد؟ در مواقع اختلاف و مشاجره چگونه برخوردی دارد؟ همه و همه این موارد می‌توانند شما را به یک انتخاب مناسب هدایت کند.

■ همسر ایده‌آل نداریم

با در نظر گرفتن تمامی این موارد باز هم نمی‌توان منظر یک همسر ایده‌آل و انتخاب بی‌عیب و نقص بود، چراکه خود ما نیز ایده‌آل و بی‌عیب و نقص نیستیم، بنابراین شناخت حاصل از ویژگی‌های شخصیت، نگاه واقع‌بینانه‌تری را در انتخاب به شما می‌دهد. مهم‌ترین اصل در یک انتخاب موفق آن است که با توجه به در نظر گرفتن ۵۰ درصد از معیارهای که در اولویت هستند، طرف مقابل شما آن را دارا باشد. این اولویت‌ها شامل تفکر و خاستگاه شما از ازدواج و تشکیل خانواده می‌شود.

می‌توان گفت افراد در همه‌جای دنیا تشکیل خانواده و داشتن خانواده را با افتخار به دیگران اعلام می‌کنند، چراکه خانواده را یکی از مهم‌ترین و مقدس‌ترین ارکان جامعه می‌دانند. این در حالی است که با توجه به در نظر گرفتن ۵۰ درصد از معیارهای داشتن خانواده، بیشتر اوقات با شوخی‌های زنده‌های همراه است و توصیف می‌شود: «فرتی قاتی مرغ‌ها؟ چند سال پیش اسیر شدی؟ مجردی و از هفت دولت آزاد»...

زمانی که در صحبت‌های روزانه این جملات زنده‌عادی را نادیده بگیریم خود به خود از اهمیت و ارزش ازدواج و احترام به جنس مخالف کاسته و به کم‌بینایی قبل از ازدواج نیز دچار خواهیم شد و شاهد شکل‌گیری جبهه‌هایی‌نامرئی بین هر دو جنس (زن و مرد) در جامعه نسبت به یکدیگر خواهیم بود که کودکان نیز شاهد همه این رفتارها و گفتارهای ما خواهند بود، بنابراین نمی‌توان از کودکان در آینده توقع داشت بهتر از آنچه اکنون ما هستیم و به آنها می‌دهیم، باشد.

■ اول شناخت، بعد عاشقی

فرجام سخن اینکه اگر مجرد هستید قبل از ازدواج در راه شناخت باشید نه عاشق شدن، این اطمینان را به شما می‌دهم که پس از شناخت کافی و سالم وقت برای عاشق شدن و عاشقی کردن بسیار است. اگر هم متأهل هستید از این پس بیشتر به اظهارنظر‌هایتان در باره ازدواج (به خصوص جلوی فرزندان‌تان) دقت کنید، اگر شما در ازدواجتان با شکست مواجه شدید یا چندان رضایتی از آن ندارید دلیل بر آن نیست که پیمان ازدواج مشکلی داشته باشد، لازم است بار دیگر نگاه عمیق‌تری به انتخابتان و نوع توقع‌هایتان از زندگی مشترک ببیندزید و به خودتان این فرصت را بدهید تا با افرادی که در این زمینه متخصصان امینی هستند مشورت کنید.

*روانشناس

سبک انتخاب



حالا می‌توانید با آگاهی کامل تصمیم‌بگیرید

مشاوره پیش از ازدواج واجب ولی اختیاری!

■ سمیه رضایی*

مهم‌ترین تصمیمی که سا در زندگی خود می‌گیریم در امر انتخاب همسر و همچنین قبول مسئولیت و تعهد نسبت به طرف مقابل است، همان کسی که ما را به عنوان یک انسان بزرگسال در طول زندگی از نظر عاطفی و حقوقی موظف و متعهد برای انجام یکسری مسئولیت‌ها می‌کند. در واقع با انتخاب همسر است که برای ادامه زندگی، ما به پیشرفت عاطفی و شخصیتی رسیده‌ایم، اما این تعهد و مسئولیت با خود مشکلات و وظایفی از جمله همسر داری، تربیت کودک، تنظیم خانواده، کشمکش‌ها، ذوق و شوق و شور و هیجان‌های خاصی نیز به همراه دارد. اگر به این مسائل توجه نکنیم، خود باعث بسیاری از طلاق‌ها می‌شود.

آمارها نشان می‌دهد، اضطراب و نگرانی زوج‌ها در زندگی مشترک در مدبریت سازنده برای حل تعارض‌ها و مشکلات و حل نارسایی‌ها و شکست‌ها و ترمیم آنها تأثیر فراوان داشته و این خود عاملی بر ایجاد اختلاف و مشکلات بین زن و شوهر می‌شود، اما نکته مهم‌تر مشاوره پیش از ازدواج است. امروزه سؤالی که ذهن اکثر افراد جامعه را درگیر خود کرده این است که چرا زوجین جوان نمی‌توانند عمر ازدواج خود را طولانی‌کنند و در نیمه راه زندگی ناشویمی خود دیگر آشنان توی یک جوی نمی‌رود و پس از مدتی بحث و جدل، آخر سر ساز ناسازگاری می‌زنند و از یکدیگر جدا می‌شوند؟

■ اهمیت ندادن جوانان به مشاوره

یکی از دلایلی که می‌توان برای طلاق به ویژه در سال‌های اول از ازدواج برشمرد اهمیت ندادن جوانان ایرانی به مسئله مشاوره پیش از ازدواج است. سؤال اینجاست، تا چه اندازه مشاوره پیش از ازدواج لازم و ضروری است؟ آیا ازدواج یک اتفاق و انتخاب نامعلوم و پر ریسک است؟ بدون شک ازدواج یک انتخاب مهم در زندگی افراد است که می‌تواند مسیر زندگی فرد را تغییر دهد پس در این راستا انتخاب درست حائز اهمیت است. گاهی افراد قبل از وارد شدن به زندگی مشترک دوره آشنایی را می‌گذرانند که گاه بسیار طولانی است، اما پس از وارد شدن به زندگی مشترک تصویری که از نظر مقابل در ذهنشان ساخته شده به یکباره تغییر می‌کند، گویی فرد دیگری روبروی آنهاست که هیچ شناختی از او ندارند، اما علت چیست؟

برای اینکه افراد تصویری عینی و واقعی از ازدواج پیش‌رو داشته باشند نیاز به شناخت درست و کافی است که این شناخت را افراد گاه

با تکیه بر توانایی خود، گاه توانایی اطرافیان و... به دست می‌آورند. تمام این روش‌های کسب شناخت می‌توانند مفید باشد، اما بهترین روش، مشاوره پیش از ازدواج است که زیر نظر متخصص روانشناسی که در حیطه زوج و مشاوره پیش از ازدواج فعالیت دارند انجام می‌گیرد. در فرآیند مشاوره پیش از ازدواج، افراد از جنبه‌های مختلف مورد بررسی قرار می‌گیرند: ۱- آمادگی فردی هر یک از زوجین برای ازدواج ۲- شناخت و آگاهی کامل نسبت به فرد مقابل. برای روشن شدن آمادگی افراد برای ازدواج سنجش بلوغ بسیار اهمیت دارد؛ بلوغ فیزیولوژیکی، بلوغ عاطفی، بلوغ اجتماعی و بلوغ اقتصادی.

■ بررسی نیازها و ارزش‌های زوجین

یکی دیگر از نکات مهم در ازدواج، بررسی نیازها و ارزش‌های هر یک از طرفین است. ارزش‌ها و نیازهایی از قبیل نیاز به آزادی، تفریح، پیشرفت، قدرت، آرامش، توجه و محبت و... که هر یک از این نیازها در افراد مختلف، متفاوت است و در صورت شباهت، اولویت‌بندی این نیازها و ارزش‌ها نیز قابل توجه است.

دختر و پسرهای در شرف ازدواج معیارهایی از همسر آینده خود در ذهن‌شان دارند. بررسی این معیارها که تا چه اندازه معقول و دست‌یافتنی خواهد بود و همچنین بررسی میزان انطباق این معیار‌های ذهنی با انتخاب پیش‌رو یا دیگر



برای اینکه افراد تصویری عینی و واقعی از ازدواج پیش‌رو داشته باشند نیاز به شناخت درست و کافی است که این شناخت را افراد گاه با تکیه بر توانایی خود، گاه توانایی اطرافیان و... به دست می‌آورند

نمایشی باشد تمایل به برقراری ارتباط‌های مختلف و قرار گرفتن در معرض توجه‌اطرافیان دارد حال اگر این فرد با فردی که ویژگی‌های مشخص‌اسکیزوتیپ دارد و هیچ‌علاقه‌ای به ارتباط‌های اجتماعی ندارد و از نظر عاطفی سرد است ازدواج کند نمی‌توانند زوج مناسبی برای یکدیگر باشند، چراکه دو فرد با دو شخصیت متفاوت و نیازها و علاقه‌مندی‌های متفاوتند.

■ اگر انجام مشاوره ازدواج اجباری شود

اطلاعات از مراجعان در فرآیند مشاوره پیش از ازدواج براساس رویکردی درمانی متخصص به روش مصاحبه و اجرای تست به دست می‌آید. در طول مشاوره پیش از ازدواج به دنبال یک آشنایی با کیفیت است که فرد به یک شناخت عینی از خود، طرف مقابل و از دواج برسد و در نهایت متخصص نظر خود را به طرفین می‌گوید و پیش‌بینی از ازدواج و مشکلات آن را پیش‌روی افراد قرار می‌دهد و در نهایت این مراجعان هستند که تصمیم‌می‌گیرند که آیا ازدواج با فرد مورد نظر را انتخاب کنند یا خیر؟

با توجه به مطالبی که گفته شد، آیا شناخت و بررسی کسی فرد برای انتخاب و ازدواج با او می‌تواند بدون داشتن تخصص و تبحر میسر شود؟ شرکت در جلسات مشاوره و هزینه‌اندکی که برای آن پرداخت می‌شود سرمایه‌گذاری زمانی و مالی کمی است که می‌تواند برای آینده روشن و موفق یک ازدواج پرداخت شود.

مشاوره پیش از ازدواج روش مناسب برای کاهش طلاق‌ها و تداوم ازدواج‌هاست. اگر انجام مشاوره ازدواج برای زوجین در شرف ازدواج، مانند آزمایش خون اجباری شود می‌تواند کمک‌بسیار زیادی به کاهش آسیب‌های اجتماعی، روانی و افزایش و ثبات در بنیان خانواده‌ها کند.

*روانشناس بالینی