

## سیک نگرش



## فراز از ازدواج با بهانه‌های ریز و درشت ازدواج که ترس ندارد

### ■ بهنام صدقی

گاهی اخبار عجیب و غریبی می‌شنویم و با شنیدن آن از شدت تعجب دود از سرمان بلند می‌شود! ساعت‌ها به فکر فرو می‌رویم تا شاید بتوانیم از تفکر عجیب تری که پشت آن مسئله وجود دارد، سر در بیاوریم. مثل ازدواج برخی افراد در فرهنگ غربی با حیوانات! به تازگی هم یکی از عجیب‌ترین رویدادها ازدواج یک زن با خودش بود! یک خانم ایتالیایی ۴۰ ساله طی برگزاری یک مراسم بسیار مجلل که شامل صد مهمان، چندین ساقدوش، یک جند طبقه و... بود با خودش ازدواج کرد!... «لینی گلوگی» زنی که تصمیم گرفت با خودش ازدواج کند موجب تعجب دوستانش شد. او اظهار کرده که تا این سن یعنی ۴۰ سالگی، کسی را که مناسب ازدواج با او باشد، نتوانسته است بیابد. این زن که کارمند شرکتی تجاری در روترهام واقع در جنوب یورک شایر است، در مورد این تصمیم عجیب گفته است: علاقه‌ای به آغاز زندگی و بودن به فرد خاصی ندارم. به همین دلیل خواستم تا تنها با خودم شادی کنم. سال‌هاست که تنها هستم و به این تنهایی عادت کرده‌ام. در سال‌های جوانی به ازدواج با یک مرد خوب فکر می‌کردم اما حالا دیگر قصد دارم تنها باشم. به نظر می‌رسد عده‌ای از افراد دچار نوعی اعتمادبه‌نفس کاذب و خودشیفتگی شده‌اند که آن را پشت جملاتی شبیه آنچه لینی گلوگی گفته است پنهان می‌کنند. امروزه در کشورهای غربی از این قبیل جریانات بسیار شایع شده است و گاهی اوقات جوانان ما هم از آنها تأثیر می‌گیرند و ازدواج را امری دشوار و حتی خطرناک می‌بینند و برای تعویق آن هزار و یک بهانه می‌آورند. به نمونه‌هایی که در ادامه می‌آید و توجه‌هایی که برای ازدواج نکردن ذکر می‌شود توجه کنید.

### ■ دیگران او را از ازدواج ترسانده‌اند!

امروزه خیلی از افراد با سن بالا از ازدواج می‌کنند و من تازه وارد ۳۰ سالگی شده‌ام. پس حداقل پنج سالی فرصت دارم و فعلاً به این موضوع فکر نمی‌کنم و تمام وقت خود را صرف کار و پس انداز می‌کنم. ■ **همسر تمام عیاری پیدا نکرده است!** مهدی، مدیر یک شرکت خصوصی، از دیگر جوانان مجردی است که به تازگی ۴۰ ساله شده اما او با وجود موقعیت خیلی خوب شغلی، مالی، تحصیلی هنوز ازدواج نکرده است! مهدی در خصوص علت مجرد ماندن و ازدواج نکردنش می‌گوید: من یک مرد هستم و تازه با به ۴۰ سالگی گذاشتم. تمام موقعیت و شرایط شغلی و مالی خوبی که دارم فکر می‌کنم هر زمان که اراده کنم می‌توانم ازدواج کنم. فعلاً تصمیم به ادامه تحصیل دارم و راستش تاکنون فردی را که لایق ازدواج با من باشد هم نیافت‌ام. من متقدم فردی را که قرار است زندگی‌ام را با او شریک شوم، باید از همه نظر تمام و کمال باشد. یعنی او هم دارای موقعیت شغلی و مالی مناسب و همچنین دارای مدارج بالایی تحصیلی باشد. احساس می‌کنم اگر چنین نباشد، این ۴۰ سال عمر من هم که صرف تحصیل و کار و پس‌انداز شده، نادیده گرفته شده است.

■ **ازدواج خوب است، به‌رغم دشواری‌هایش** بی‌شک پاسخ به نیاز ازدواج باعث می‌شود فرد پا به دنیای جدیدی بگذارد و در کنار شریک زندگی خودش زندگی‌تازه‌ای را تجربه کرده و از با هم بودن و در کنار هم بودن احساس رضایت داشته باشد. زمانی هم که مشکلی ایجاد می‌شود، می‌توان با همفکری آن را حل و مرحله‌ای دیگر از رشد و نمو ذهنی را طی کرد. از عوامل مؤثر در امر ازدواج، تشویق جوانان، عوض کردن نگاه آنهاست به ازدواج و عوامل استمرار آن. برای مراسم هم کم هزینه و دوری از تجمل‌گرایی است. ■ **ازدواج خوب است، به‌رغم دشواری‌هایش** بی‌شک پاسخ به نیاز ازدواج باعث می‌شود فرد پا به دنیای جدیدی بگذارد و در کنار شریک زندگی خودش زندگی‌تازه‌ای را تجربه کرده و از با هم بودن و در کنار هم بودن احساس رضایت داشته باشد. زمانی هم که مشکلی ایجاد می‌شود، می‌توان با همفکری آن را حل و مرحله‌ای دیگر از رشد و نمو ذهنی را طی کرد

مسئولیت‌های فراوانی را عهده‌دار باشم، به یک ضمانت و تضمین جدی نیاز دارم و از آنجایی که چنین چیزی امکانپذیر نیست و هیچ کس نمی‌تواند این مسئله را ضمانت کند که شما با ازدواج با فردی هیچ گونه مشکلی را در سالی‌های آینده متحمل نخواهی شد، هرگز تن به این کار نخواهم داد. هر چه فکر می‌کنم به این نتیجه می‌رسم که بهتر است فعلاً تنها باشم و خودم را درگیر مسئولی همچون ازدواج نکنم.

### ■ کار و پس‌انداز را جایگزین ازدواج کرده است!

زهره، ۲۸ ساله، کارمند فکری می‌کند چون شغلی دارد دیگر نیاز به ازدواج ندارد و فعلاً باید کار و پس‌انداز کند! او می‌گوید: دلیل اینک من تاکنون مجرد مانده‌ام این است که فعلاً نیازی به ازدواج در خودم احساس نکرده‌ام. بیشتر وقتم را صرف کار کرده و سعی می‌کنم در زندگی به تنش‌ها و کنش‌های زندگی مشترک واکنش هیچ کس منتکی نیابم. به اعتقاد من فرصت برای امری مثل ازدواج زیاد است و فعلاً تا نیرو طوفان‌ها بر خطر نجات داده است.

### ■ فردی که نسبت به تنش‌ها و کنش‌های زندگی مشترک واکنش عاقلانه نشان می‌دهد، خود را شبیه به ناخدا یسی می‌داند که کشتی‌های زندگی‌اش را از تلاطم‌ها و طوفان‌های خطر نجات داده است

فردی که نسبت به تنش‌ها و کنش‌های زندگی مشترک واکنش عاقلانه نشان می‌دهد، خود را شبیه به ناخدا یسی می‌داند که کشتی‌های زندگی‌اش را از تلاطم‌ها و طوفان‌های خطر نجات داده است

## د

یک متخصص در جلسات مشاوره پیش از ازدواج هیچ‌گاه به مراجعه‌کنندگان نمی‌گوید با این فرد ازدواج کنید یا خیر، چون قرار نیست کسی به جای دیگری تصمیم بگیرد. روانشناس در این جلسات آنها را به سمت درک و شناخت بیشتر از خود و طرف مقابل، شناخت حوزه‌های چالش‌برانگیز رابطه و شناخت تفاوت‌های مهم سوق می‌دهد تا بتوانند با واقعیت رابطه‌ای که در آن قرار دارند مواجه شوند و بهتر تصمیم بگیرند

مسائل مهمی مانند سطح فرهنگی خانواده‌ها، شرایط اقتصادی و شغلی، اعتقادات و ارزش‌ها، خواسته‌ها و انتظارات یکدیگر از همسر و زندگی مشترک، خصوصیات اخلاقی برجسته، نقاط ضعف و قوت یکدیگر از طریق گفت‌وگوهای هدفمند و حفظ احترام و رعایت خطوط قرمز کسب اطلاعات کرده و شناخت نسبی نسبت به یکدیگر و خانواده‌ها کسب کنند.

### هدف متخصصان امر مشاوره ازدواج

هدف مشاوران بررسی و اصلاح اطلاعات و هدف‌های درست و نادرست افراد در مورد ازدواج و ارزیابی آمادگی فردی هر یک از طرفین برای ازدواج است که در این مرحله نکاتی مانند آمادگی بلوغ جسمی و سنی، بلوغ روانی و عاطفی، بلوغ اجتماعی و اقتصادی، سلامت روانی و جسمی و سلامت شخصیت بررسی می‌شود. همچنین ارزیابی هماهنگی و همسانی طرفین رابطه شامل بررسی سطح تحصیلی، فرهنگی، اعتقادی، اجتماعی و اقتصادی خانواده‌ها در جهت رسیدن به میزان تناسب خانوادگی و شخصیتی افراد و ارزیابی میزان مهارت‌های زندگی مشترک در طرف مانند بررسی میزان مهارت گفت‌وگو و مذاکره، حل مسئله، تصمیم‌گیری و...

### رعایت صداقت در پاسخگویی و اجتناب از پنهان‌کاری

یکی از نکات مهم در جلسات مشاوره، رعایت صداقت در پاسخگویی، اجتناب از پنهان‌کاری و ارائه پاسخ‌ها و اطلاعات درست به متخصص است، چون روانشناسان و مشاوران با تکیه بر پاسخ‌ها و اطلاعاتی که افراد ارائه می‌دهند جلسات را مدیریت می‌کنند و اطلاعات لازم را در اختیار زوجین قرار می‌دهند. اگر افراد حقایق مهمی مانند نقایص جسمانی، تجربیات مهم کودکی، سابقه بیماری‌های روانی و جسمی، مصرف داروهای خاص، روابط گذشته، باورها و خواسته‌ها و... را پنهان کنند یا نادرست ارائه دهند، روند مشاوره نیز دست‌خوش خطاهایی خواهد شد که می‌تواند منجر به تصمیم‌گیری‌های نادرست شود، بنابراین مهم‌ترین مسئولیت افراد در روانشناسی آن است که به تمام تجربیات مهم زندگی گذشته‌شان اشاره کنند و به سوالات مطرح شده با دقت و صداقت پاسخ دهند تا امکان دریافت بهترین کمک برایشان فراهم شود.

### لازمه یک ازدواج موفق

یک روانشناس یا مشاور در فرآیند مشاوره پیش از ازدواج تلاش می‌کند با کسب اطلاعات مهم و جلب نظر دو طرف به تفاوت‌هایشان به افراد کمک کند تا با شناخت بهتر و کامل‌تر از نقاط قوت و ضعف یکدیگر، میزان تطبیق رفتارهای دو طرف، شناخت واقعی‌تر از یکدیگر جهت رویارویی با واقعیت‌های شخصیتی و زندگی مشترک، اطلاع از اخلاق و خصوصیت‌های رفتاری، شناخت تیپ شخصیتی یکدیگر، شناخت اولویت‌های یکدیگر، شناخت حساسیت‌های خود و همسر مانند حساسیت به خشم، حساسیت به بی‌احترامی، حساسیت به ناامیدی، حساسیت به ارزش‌ها، حساسیت به بی‌کفایتی بی‌مسئولیتی، حساسیت به خانواده، حساسیت به اعتقادات و باورهای مذهبی و... برای تأثیرگذارترین تصمیم‌های فرد صورت گیرد. مثلاً خانمی که قبل از ازدواج است در نقش خود با دوست‌تازش یک دوست تجدید نظر کند تا بتواند جایی برای پذیرش نقش همسر باز کند.

### ■ روانشناس



### ۸ نکته برای ازدواجی ماندگار و موفق

# قبل از ازدواج واکسن مشاوره بزنید!

### ■ بنگشه قاسمی‌زاده\*

انسان در طول مسیر زندگی هر لحظه در معرض انتخاب‌های کوچک و بزرگ قرار می‌گیرد. انتخاب‌های بزرگی که می‌تواند تمام مسیر زندگی‌اش را تغییر دهد، بنابراین به جرئت می‌توان گفت انسان حاصل انتخاب‌هایش است. آنچه امروز هستیم نتیجه و حاصل انتخاب‌های دیروز ماست. از طرف دیگر انسان موجودی اجتماعی است که از رابطه به وجود آمده است، در رابطه رشد می‌کند، در رابطه آسیب می‌بیند و در رابطه درمان می‌شود، بنابراین این انتخاب‌های انسان نه تنها بر زندگی و بودن خودش تأثیر مستقیم دارد، بلکه بر زندگی دیگران نیز تأثیر گذار است، چراکه هیچ انسانی جدای از روابط انسانی نیست و روابط انسانی برای ما جایگاه مهمی دارد و می‌تواند موجب رشد و بالندگی یا تخریب و ویرانگری شود.

### ■ هر چه من می‌خواهم باید همان شود!

یک انسان اگر در جزیره شخصی خودش به تنهایی زندگی کند، می‌تواند آنگونه که مایل است زیست کند، بیوشود، بچرخد و بگردد. چون تنها با خودش در ارتباط است، اما اگر فرد دیگری در جزیره او وارد شود، دیگر داستان هرچه من می‌خواهم باید همان شود\* نیست. داستان تکروی و خودمحوری برای برقراری تعاملات انسانی جوابگو نیست. پس هر دو نفر باید در انتخاب‌ها و تصمیمات فردی‌شان به مصلحت و نیازهای طرف مقابل هم توجه کنند. حال این استعاره را در ابعاد بزرگ جوامع انسانی در نظر بگیرید. در جوامع چند میلیون نفری که ما انسان‌های متمم زندگی می‌کنیم شرایط سخت‌تر می‌شود. البته جز در تصمیمات کلان سیاسی، اقتصادی و اجتماعی که لازم است مصلحت‌اندیشی در سطح چندین میلیون نفری حل و آیدگان در نظر گرفته شود، در باقی تصمیمات انسانی لازم است مصلحت افراد نزدیک که با آنها در ارتباط هستیم به شدت مورد بررسی قرار گیرد.

شاید تصمیم امروز من مبنی بر انتخاب غذا، پوشش، ساعت خروج از منزل یا محیط کار ریان چندانی بر دیگران وارد نکند، اما موارد مهمی مانند انتخاب رشته تحصیلی، شغل و حرفه، ازدواج و طلاق از جمله تصمیمات حساس و مؤثری است که علاوه بر تأثیر شگرف بر آینده فردی اشخاص، بر زندگی اطرافیان نیز به شدت تأثیر گذار است. به عنوان مثال در نظر بگیرید زمانی که فردی تصمیم به ازدواج می‌گیرد، علاوه بر خود فرد این تصمیم دست کم روال زندگی والدین، خواهر و برادرها، همسر آینده، والدین همسر و خواهر و برادرهای همسر کار نیز تغییر خواهد داد. به همین دلیل است که معمولاً اکثر مادر زمان تصمیم‌گیری بر سر انتخاب‌های مهم و زندگی‌ساز نگران هستیم، بیشتر فکر و تجزیه تحلیل می‌کنیم، با والدین، خانواده و دوستان نزدیک در میان گذاشته و نظرانشان را می‌شنویم و بعضاً با متخصصان امر مشاوره می‌کنیم تا بهترین و کم‌خطرترین راه را برای رسیدن به مقصودمان پیدا کنیم.

### یک طلاق به ازای ۴ ازدواج

ازدواج، این سنت الهی که بسیار هم مورد تأکید دین و بزرگان دینی قرار گرفته، یکی از حداقل ترکیبی از بلوغ روانی، جسمی، شخصیتی، اجتماعی، اعتقادی، عقل معاش و مهارت‌های برقراری ارتباط مؤثر است. ازدواجی است که بر زندگی کنونی و آینده زوجین و نسل بعد از آنها تأثیر می‌گذارد اما آنچه در جامعه مشاوره و روانشناسی شاهد هستیم این است که درصد بسیار کمی از جوانان در تنها با فرد ازدواج به لزوم مشورت و دریافت خدمات روانشناختی و مشاوره پیش از ازدواج اعتقاد دارند و درصد دریافت کمک‌ها و هدایت‌های تخصصی بر می‌آید.

بنابراین بی‌علت نیست در جامعه‌ای که نرخ ازدواج طی سال‌های اخیر تا حدودی ثابت مانده، نرخ طلاق هر سال

رو به رشد است. طی اولین آمار رسمی ازدواج و طلاق اعلام شده در سال ۹۷ که توسط احمد توسیر کانی، رئیس سازمان ثبت اسناد و املاک کشور ارائه شده است، در سه ماهه اول سال ۹۷ حدود ۱۶۰ هزار ازدواج و ۴۰ هزار طلاق به ثبت رسیده است. یعنی یک طلاق به ازای هر چهار ازدواج.

### می‌توان او را باب میل خود تغییر داد!

با وجود عدم دسترسی به اطلاعات و آمار دقیق سال ۱۳۹۷ آنچه برای جامعه متخصصان روانشناسی، مشاوره و جامعه‌شناسی محرز است این است که آمار روز افزون طلاق‌های قانونی ثبت شده در مراکز رسمی تنها بخشی از آمار واقعی جامعه است. طلاق‌های زناشویی، جدایی‌های عاطفی، روابط فرارزناشویی و ناسازگاری‌های زناشویی از جمله مواردی است که در جامعه ما آمار مشخصی از آن وجود ندارد. در بررسی جرایم افزایش طلاق قانونی و عاطفی می‌توان به ضعف مهارت‌های زناشویی، مهارت‌های برقراری ارتباط مؤثر، عدم تاب آوری، مشکلات جنسی، مشکلات اقتصادی و... اشاره کرد. از طرفی دیگر تصمیم‌گیری‌های هیجانی و ناپایگانه افراد و عدم شناخت کافی در زمان اقدام به ازدواج در این زمینه مؤثر است، چراکه در ابتدای آشنایی معمولاً افراد با غلبه هیجان و عواطفشان تصمیم می‌گیرند و بسیاری از نکات مهم نادیده گرفته می‌شود یا گمان می‌کنند دوست داشتن برای آغاز و ساختن یک ازدواج موفق کافی است و بقیه جنبه‌های نامطلوب طرف مقابل را

## ۳

می‌توان در طول رابطه اصلاح کرد و او را باب میل خود تغییر داد. اما پس از گذشت مدتی از ازدواج و غلبه منطق بر هیجانات و احساسات، روبرو شدن با واقعیت زندگی و شخصیت طرف مقابل، همان نکات مهم نادیده گرفته شده، نه تنها اصلاح نمی‌شود و قابل تغییر نیست، علاوه بر آن می‌تواند زمینه‌ساز بروز مشکلات و چالش‌های بزرگی شود و پایداری و شادایی ازدواج را به خطر بیندازد و به ناراضی‌های زناشویی دامن بزند.

### اصلاح و بهبود رابطه با مشاوره

نکته بسیار مهم در این فرآیند، زمان مراجعه به متخصص است. اگر شما بلافاصله بعد از آشنایی با به متخصص مراجعه کنید، انتظار دریافت کمک‌های برابرنداشته باشید، چراکه روانشناسان در روال مصاحبه و مشاوره با اطلاعات شما استفاده و در پیچه‌های ذهنی شما راز با می‌کنند، بنابراین در آغاز ازدواج که شما شناختی نسبت به طرف مقابل ندارید روانشناسان نیز نمی‌توانند اطلاعات دقیق، کامل و بی‌عیب به شما ارائه دهند.

از طرف دیگر زمانی که شما مدت زیادی با فردی در مرحله نامزدی و شناخت بوده‌اید به حدی که بین شما عاطفه و دل‌بستگی به وجود آمده است نیز روانشناسان نخواهند توانست واقعیت رابطه را به شما بنمایانند، چراکه ذهن شما توانایی پذیرش سنجش‌ها و تحلیل‌های منطقی و واقع‌بینانه را ندارد. همچنین اگر شما و طرف مقابلتان تصمیم قطعی خود را برای ازدواج گرفته باشید، مشاوره قبل از ازدواج برای شما کاربردی نخواهد داشت و در این مرحله روانشناس در صورت لزوم می‌تواند با برگزاری جلسات زوج درمانی به اصلاح و بهبود رابطه شما کمک کند.

بنابراین بر اساس تجربه حرفه‌ای، بهترین زمان برای مراجعه به روانشناس زمانی است که هر دو نفر در مورد

### واکسنی قوی به نام مشاوره پیش از ازدواج

مشاوره پیش از ازدواج در حقیقت مانند واکسنی قوی است که از طریق جلب توجه افراد به چراغ خطرهای عمومی و اختصاصی هر رابطه یا ابتلا به بیماری طلاق عاطفی و قانونی جلوگیری خواهد کرد. این فرآیند که در بسیاری از کلینیک‌ها، مراکز مشاوره و مطب‌های روانشناسان و مشاوران با هدف کمک به افزایش سطح آگاهی و شناخت جوانان در مورد ازدواج، چالش‌های پیش‌رو و انتخاب بهتر انجام می‌گیرد، یکی از راهکارهای ضروری و مؤثر برای پیشگیری از ازدواج‌های نادرست، جلوگیری از بروز ناسازگاری‌ها و اختلافات زناشویی، سردی و جدایی عاطفی و طلاق‌های قانونی است.

پروسه مشاوره پیش از ازدواج در قالب چندین جلسه انفرادی و زوجی است که در آن با استفاده از مصاحبه‌های تخصصی و پرسشنامه‌های شخصیت‌شناسی تلاش می‌شود با بررسی جنبه‌های مهم شخصیت افراد، تیپ شخصیتی، کنش‌ها و واکنش‌ها، شیوه تصمیم‌گیری، شیوه تعامل اجتماعی، اولویت‌های افراد، نقاط قوت و ضعف زوجین، بررسی هماهنگی در حیطه‌های خانوادگی، اقتصادی، اجتماعی، اعتقادی، شغلی، علاقه‌مندی‌ها،

