پاسخی روان شناسانه و جامع به یکی از سوال های مشابه و پر تکرار تعدادی از مخاطبان در چند وقت اخیر

آیا آرامش واقعی با ازدواج به دست می آید؟

بنفشه دولت آبادی | مشاور خانواده و روان درمانگر

مشاوره ازدواج

دست یابی به آرامش و احساس خوشبختی، یکی از دلایل اصلی بسیاری از جوانان برای ازدواج است. در چند وقت اخیر، چندین سوال مشابه درباره درستی و نحوه دست یابی به این مسئله از طرف شما مخاطبان گرامی به دست ما رسیده است که حکایت از اهمیت این موضوع برای دختر و پسرهای دم بخت دارد. به این سه سوال به عنوان نمونه از سری سوالاتی که به دست مان رسیده، دقت کنید: ۱- «اگر آمار بگیریم واقعا چند درصد از زوج های کشورمان، زندگی مشترک موفقی دارند؟ ما که سرمان را هر طرف می چرخانیم صدای ناله بلند است. می شود به من بگویید ازدواج واقعا برای چیست؟» ۲- «این قدر که شما در صفحه تان تبلیغ ازدواج را می کنید باید به این سوال من هم پاسخ دهید که ازدواج برای رسیدن به آرامش است یا برای ادامه نسل یا ...؟ در این دوره زمانه، همه چیز خیلی سخت و پیچیده شده. می شود راستش را بگویید که آیا آرامش واقعی با ازدواج حتما به دست می آید یا خیر؟» ۳- «پسری ۲۴ ساله ام. همه دور و بری هایم از ازدواج نالان هستند. به شوخی و گاهی هم جدی به من می گویند که خودت را در چاه نینداز. دوست دارم ازدواج کنم اما نمی خواهم مثل آن ها شوم. چاره ای هست یا ماهیت ازدواج همان است؟» در ادامه مطلب توضیحاتی برای تان در این باره داریم.

[...]

ازدواج ادامه روابط سطحی بعضی دختر و پسرها نیست، ازدواج ادامه توهمات مجردی نیست، ازدواج سه روز آشنایی و سی سال تحمل نیست، ازدواج همسر را به دلیل فرزند تحمل کردن نیست، ازدواج وعده تا آخر عمر خوشبختت می کنم نیست، ازدواج درمان نواقص شخصیتی و بیماری های روحی و روانی یکی از دو طرف نیست و ازدواج امید به تغییر طرف مقابل و اصلاح او هم نیست. در طرف دیگر، ازدواج شناخت متقابل داشتن، آگاهی متقابل داشتن، انعطاف متقابل داشتن و هنر عشق ورزیدن است. ازدواج تعهدی است رسمی برای پذیرش و درک متقابل به منظور تشکیل زندگی خانوادگی تا زوج در سایه آن در مسیر معین و شناخته شده ای از زندگی به سمت موفقیت قرار گیرند. این تعهد با رضایت زوج ها و بر مبنای آزادی کامل دو طرف شکل می گیرد. ازدواج یعنی برداشتن باری که برای آن به نیروی دوستی همراه و مورد اعتماد نیاز است یعنی همبستگی یعنی تکمیل پازل نیمه کاره ای که فقط با حضور یک همراه و همسر کامل می شود.

ضرب المثلی که در دسر ساز شده است

از قدیم گفته اند که ازدواج مانند هندوانه در بسته است و نمی توان آینده اش را دید، در حالی که می توان با داشتن آگاهی و استفاده از تجربیات دیگران انتخابی درست داشت و از بروز مشکلات در آینده تا حدود زیادی جلوگیری کرد. بنابراین این ضرب المثل نباید به باور جوانان تبدیل شود. بیشتر دلایل شکست در ازدواج مربوط به آگاهی نداشتن دو طرف از نحوه انتخاب شریک مناسب زندگی خود است. قبل از ازدواج شرط هایی وجود دارد که توجه به آن ها می تواند بسیاری از افراد را که در آستانه ازدواج قرار دارند و در انتخاب خود دو دل هستند، نجات دهد. با تمام این تفاسیر و نقل قول هایی که وجود دارد به راستی ازدواج چیست؟

از ازدواج چی نیست و چی هست؟!

از ازدواج ادامه روابط سطحی بعضی دختر و پسرها نیست، از ازدواج ادامه توهمات مجردی نیست، از ازدواج سه روز آشنایی و سی سال تحمل نیست، از ازدواج همسر را به دلیل فرزند تحمل کردن نیست، از ازدواج وعده تا آخر عمر خوشبختت می کنم نیست، از ازدواج درمان نواقص شخصیتی و بیماری های روحی و روانی یکی از دو طرف نیست و از ازدواج امید به تغییر طرف مقابل و اصلاح او هم نیست. در طرف دیگر، از ازدواج شناخت متقابل داشتن، آگاهی متقابل داشتن، انعطاف متقابل داشتن و هنر عشق ورزیدن است. از ازدواج تعهدی است رسمی برای پذیرش و درک متقابل به منظور تشکیل زندگی خانوادگی تا زوج در سایه آن در مسیر معین و شناخته شده ای از زندگی به سمت موفقیت قرار گیرند. این تعهد با رضایت زوج ها و بر مبنای آزادی کامل دو طرف شکل می گیرد. ازدواج یعنی برداشتن باری که برای آن به نیروی دوستی همراه و مورد اعتماد نیاز است یعنی همبستگی یعنی تکمیل پازل نیمه کاره ای که فقط با حضور یک همراه و همسر کامل می شود.

از ازدواج فقط یک رابطه عاطفی نیست

از ازدواج مبنای مشخصی دارد. زندگی مشترک می تواند به رشد فکری، روان شناختی و اجتماعی، شغلی و ارتباطی بینجامد و بیشترین هدف جوانان ۲۰ تا ۳۰ ساله از ازدواج، یافتن یک همسر بدون توجه به میزان تشابه دیدگاه ها و باورهای خودشان با اوست. این رویکرد دلایلی مانند فشار خانواده ها، ترس از تنها ماندن، تکیه به همسر از نظر اقتصادی یا چشم و هم چشمی دارد. یکی از دلایل انتخاب نادرست همسر و بروز طلاق و گلایه و شکایت های نسل جوان امروز بی اطلاعی از هدف واقعی از ازدواج است. زمانی که جایگاه والدین در خانواده به درستی تعریف نشده و روابط عاطفی اعضای خانواده سطحی است جوانان به دنبال کسی می گردند که با او رابطه عاطفی برقرار کنند و این روابط با همین شیوه ادامه پیدا می کند و به ازدواج منجر می شود. در زمینه هدف گذاری برای ازدواج خانواده ها از آموزش کافی برخوردار نیستند چون خانواده که رکن اصلی در ازدواج جوانان است بیشتر به معیارهای ظاهری توجه دارد و به اشتراک باورها، شباهت نظام ارزشی و ... توجهی نمی کند. همین مسئله باعث شده دوام ازدواج ها بسیار کم باشد چون جوانان با باورهای نادرستی وارد رابطه از دواج شده اند و نداشتن آگاهی، سازگاری آنان را طی زندگی مشترک بسیار کاهش داده است.

آرامش واقعی با ازدواج به دست می آید؟

برای رسیدن به آرامش در زندگی مشترک، یک تلاش مشترک لازم است. هرگز قادر نخواهید بود به تنهایی و به صورت یک طرفه معنای آرامش را در زندگی مشترک درک کنید. اگر جوانان در زندگی مشترک روش درست زندگی کردن را بلد نباشند و به آرامش نرسند هیچ گونه امکاناتی نمی تواند حس خوشبختی را در قلب شان ایجاد کند. باید به این مسئله توجه کنید که آرامش واقعی در پرتو چیست؟ چه چیزی شما را به آن اصول اصلی آرامش می رساند؟

توصیه هایی برای خوشبختی زوج ها

آرامش و خوشبختی از آسمان به دامن کسی نمی افتد.

کافی است آستین ها را بالا بزنید و کاری کنید که در کنار همسرتان در کمال آرامش و خوشبختی زندگی کنید. این آرزوی تمام جوانان است و برای تحقق آن کافی است پنج پیشنهاد ساده را رعایت کنید که در ادامه مطلب به آن ها اشاره می شود.

۱ دنیای زنانه و مردانه را بشناسید: اگر دنیای همسرتان را نشناسید گرفتار دنیای سوء تفاهم ها می شوید و آن وقت هر روز از هم فاصله می گیرید. راهکار بسیار آسان است. کافی است با هم قرار بگذارید تا درباره احساسات و نوع برداشت های هم حرف بزنید. هیچ وقت خودرا در نقطه مجهول قرار ندهید نقطه مجهول باعث نداشتن آرامش می شود.

۲ احساسات خود را پنهان نکنید: محبت زوج برای شعله ور شدن نیاز به هیزم عشق دارد. محبتی که در قلب تان احتکار شود و بخواهید با عمل و در طول زمان به همسرتان نشان دهید، نمی تواند به شعله ور شدن این آتش کمک کند. بهتر است به او بگویید که چقدر برایتان مهم است. معجزه کلمات را فراموش نکنید.

۳ به هم اعتماد کنید: اگر می خواهید در زندگی مشترک، درگیر دعواهای بی پایه و اساس نشوید تا آرامش تان به هم نخورد فراموش نکنید که باید به شریک زندگی تان اعتماد داشته باشید. البته باید حواس تان به همسر و دوستان و حال و هوایش باشد اما گرفتار شک و بددلی نشوید که بهترین زندگی ها را خراب می کند.

۴ حرف بزنید و بخندید: با هم حرف بزنید، گفت و گو کنید، بخندید و مطمئن باشید که شرایط زندگی به هر سمت هم تغییر کند با حرف زدن، گفت و گو کردن و خندیدن می توانید از پس آن بر بیایید.

۵ صبر، صبر و صبر: رویای زندگی بدون مشکل در بسیاری از مواقع باعث می شود شما و همسرتان آرامش را تجربه نکنید.

صبر کردن در مقابل خصوصیاتی که از همسرتان نمی پسندید، مشکلات مالی و اختلاف نظرها می تواند کمک کند تا آرامش رابطه تان به هم نخورد پس صبر را در راس زندگی خود قرار دهید.

آرامش یکدیگر را تضمین کنید

نکته پایانی هم این که زوج های موفق و خوشبخت کار خاصی انجام نمی دهند، آن ها فقط آرامش یکدیگر را تضمین می کنند. بنابراین تمام تلاش تان را بکنید که در طول زندگی با وجود شرایط متفاوت، آرامش روحی همسرتان را خدشه دار نکنید. اگر هر کدام از شما حواس تان به یکدیگر باشد آن وقت در کنار هم خوشبخت خواهید بود. ازدواج همانند قدرت، پول و موقعیت اجتماعی بالا، وسیله و راهی برای رسیدن به هدف های بزرگ تر و مهم تر است. زن و مرد فقط برای تداوم نسل با هم ازدواج نمی کنند. آن ها برای برطرف کردن نیازهای عاطفی، احساسی، جنسی، مالی، حمایتی و ... با هم وارد یک رابطه می شوند. به خاطر داشته باشیم با رفع نیازهاست که دوطرف به آرامش و تعادل خواهند رسید و در مسیر پویایی و تکامل قرار می گیرند.

دوشنبه ها
خاطرات یک مشاور

دلتنگ خودتان شوید!

دکتر المیرا لایق
روان پزشک

این هفته مطالبی را درباره جیغ های بنفش دختری سه ساله هنگام نرسیدن به خواسته هایش، مردی ۵۱ ساله که پسرش را به خاطر سرعت بالایش در رانندگی و تصادف از دست داده است و خانمی که دلش برای چیزهای عجیب و غریبی تنگ می شود، خواهید خواند.

دختری رنگارنگ!

فاطمه سه ساله است. مادرش می گوید: «وقتی چیزی را می خواهد و نمی شود، جیغ های بنفش می کشد، رنگش زرد می شود و چشم هایش قرمز. خلاصه این که روزگارمان را سیاه می کند.» ناخودآگاه نگاهش می کنم و می گویم: «چه دختر رنگارنگی». با خودم فکر می کنم، کمی شبیه من و آدم بزرگ ها هم هست. من هم وقتی خواسته ای دارم و نمی شود، زرد می شوم، آن قدر گریه می کنم که چشم هایم قرمز می شود ولی جیغ بنفش... این جیغ بنفش را تجربه نکرده ام. دلم کودکی می خواهد و تجربه دید!

کشتن یک نفر با مرور یک خاطره!

بیمار من مردی است ۵۱ ساله. از خاطرات ۱۰ سال قبلش می گوید. این که به دلیل سرعت بالایش در رانندگی، پسر هفت ساله اش را از دست داده و همسرش هر روز این خاطره را مرور می کند. آیا می دانید که برای کشتن آدم ها لازم نیست یک اسلحه را روی مغزشان نشانه بگیرید! گاهی کافی است یک خاطره را جلوی چشم شان برقصانید. آن وقت می بینید که آدم ها نه یک بار بلکه صد بار می میرند.

دلتنگی های عجیب و غریب

خانم نیازی بیمار ۶۵ ساله من است. قشنگ حرف می زند و صدای بمی دارد. به من می گوید: «گاهی دلم برای چیزهای عجیب و غریبی تنگ می شود. مثلا برای یکی از لباس های بچگی دخترم یا توپ قرمزی که برای تولد چهار سالگی پسرم خریدم. گاهی دلم برای روسری گل گلی مادرم تنگ می شود و .... این ها عجیب نیست خانم دکتر؟» می گویم نه، اصلا عجیب نیست. همه ما از این دلتنگی ها داریم. حالا خانم نیازی رفته و من ماندم و دلتنگی های عجیب خودم. همین آخری ها دلتنگ خودم شده بودم. دلم برای خودم ۱۵ ساله ام تنگ شده بود با همان قد، همان چهره، همان آرامش و... بیایید گاهی دلتنگ خودمان هم بشویم.

چطور شوهرم را بعد از فوت پدرش دلداری بدهم؟

شوهری ۳۵ ساله دارم. پنج سال است با هم ازدواج کردیم و هیچ مشکلی هم نداریم و بی نهایت خوشبختیم. شوهرم شش ماه پیش، پدرش را به خاطر سرطان از دست داد. از آن به بعد، هر وقت به یادش می افتد، اشک هایش سرازیر می شود. هر قدر هم دلداری اش می دهم، بی فایده است. به نظرتان باید چه کار کنم که حالش بهتر شود؟ نمی گذارد تابلوی عکس پدرش را هم از روی دیوار خانه بردارم.

رضا زیبایی | روان شناس

مشاوره زوجین

توصیفی که از میزان بالای رضایتمندی تان از ازدواج ابراز کردید، نشانه بهره بردن شما از مهارت های چندگانه و دانستن اصول ادامه کیفی رابطه زوجیت است پس به احتمال زیاد جای نگرانی جدی وجود ندارد. وقتی فرد در موضوع بسیار پرچالشی چون ازدواج موفق و رضایتمند است، بی تردید در بقیه امور نیز به همان روش و شیوه عمل می کند و موفق خواهد شد البته به این شرط که همسر شما نیز به اندازه شما احساس خوشبختی داشته باشد. به نظر من، اگر زن در ازدواج مرد خود را پذیرفته و رضایتمندی کافی از وی داشته باشد، مرد نیز به احتمال بسیار زیاد احساس خوبی از بودن با همسرش خواهد داشت.

بررسی شوهرتان در این ۶ ماه

به احتمال زیاد میزان بالای همدلی، عشق و علاقه همسر شما به پدرشان که بی شک درباره بقیه اعضای خانواده و از جمله خود شما نیز صدق می کند، باعث ماندگاری یاد و خاطره پدر و از سویی آزرده خاطر شدن و کاهش خلق خودش و شما خواهد شد. اگر بعد از شش ماه قدری این یادآوری و میزان واکنش به آن کاهش یابد، نشانه خوبی است و زمان نیاز دارید تا به حالت طبیعی فراق پدر در شوهرتان برسید ولی اگر از شش ماه گذشته و هیچ تغییری نکرده و حتی شدت نیز یافته است، نیاز به پیگیری جدی روان شناسانه دارد.

شاید شوهرتان شبه افسرده شده

باتوجه به توصیف شما از میزان رضایتمندی و حس خوشبختی، به نظر گزینه دوم رخ نداده است ولی اگر رخ داده، علایم شبه افسردگی باید در همسر شما بروز کرده باشد که مهم ترین آن ها عبارتند از: انزوا و فرار از شما و جمع، میل به تنهایی و وقت صرف کردن زیاد با تلویزیون یا موبایل، آشفتگی جدی در انجام امور روزمره خود از جمله رسیدگی به تمیزی محیط اتاق خود و ظاهر شخصی، تاخیر زیاد در رفتن به کار یا ترک کار یا تغییر غیر منتظره آن و در موارد شدیدتر میل زیاد به گریه کردن و احتمالا صحبت درباره مردن و ناامیدی و بی نتیجه بودن حیات و این گونه موضوعات.

در صورت وجود بخشی از علایم ذکر شده، مراجعه به روان شناس و روان پزشک الزامی است. روان درمانی و دارو درمانی همزمان موجب تغییر نگرش و کاهش ناامیدی و افزایش میل به زندگی می شود و با تنظیم شیمی رفتار بدن، بهبودی را تسریع می کند. البته تشخیص یکی از این متخصصان کفایت می کند که آیا نیاز به هر دو روند درمانی هست یا یکی از آن ها کافی است.

توصیه هایی به شما

کارهایی که شما به عنوان همسر و درمان کننده اصلی می توانید برای ایشان انجام دهید، عبارتند از:

* صبر، خویشتنداری و جدل نکردن بر سر واکنش های وی به فقدان پدرش. تلاش کنید شوهرتان شما را در کنار خود و نه مقابل خود احساس کند.
* تشویق همسرتان برای مراجعه به روان شناس بالینی خبره در حوزه شناخت درمانی یا ذهن آگاهی. خود شما نیز می توانید با همفکری روان شناسان مهارت های کمک درمانگری در منزل را فرا بگیرید و با ایجاد فضاهای فکری و نگرشی جدید مبتنی بر ذهن آگاهی در مکالمات تان، در ترمیم و بهبود نگرش های همسر و حتی خودتان مثمر ثمر باشید.

با ذهن آگاهی هم آشنا شوید

در ادامه توضیح بسیار مختصری هم در خصوص شیوه «ذهن آگاهی» بدهم تا هم شما و هم خوانندگان از آن بهره مند شوند. ذهن آگاهی یا مایندفولنس یعنی توجه هدفمند (عمدی) در زمان حال با ویژگی هایی همچون احساس همدردی، کنجکاوی و پذیرش. به کمک ذهن آگاهی کشف خواهید کرد چطور به جای حسرت خوردن برای گذشته و نگرانی برای آینده، در زمان حال زندگی کنید و از آن لذت ببرید. گذشته، گذشته است و نمی توان آن را تغییر داد. با تمرین مداوم این تکنیک، می توان مغز را تمرین داد و اتصالات (سیناپس های) جدیدی را ایجاد کرد؛ در نتیجه می توان عادات مخرب را کنار گذاشت و عادات سالم را جایگزین آن ها کرد. همچنین مطالعات متعدد نشان می دهد وقتی افراد شروع به تمرین «ذهن آگاهی» می کنند، روابط شان رو به بهبود می رود و با شناخت بهتر از خود و اصلاح عادات و رفتارشان، توانایی برقراری ارتباطات بیشتر و مفیدتری را پیدا می کنند. به زبان ساده، «ذهن آگاهی» از طریق خودشناسی و خود باوری، شما را به خودسازی و از گذشته بدون تغییر به اکنون جاری و قابل تغییر هدایت می کند.

پیامک های شما

لطفا در سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) درج کنید
ابتدای پیامک کلمه «مشاوره» را بنویسید

راه ارتباطی ما در تلگرام و پیام رسان های داخلی	شماره پیامک
۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵	۲۰۰۰۹۹۹

از مطالب تشخیص ویژگی های شخصیتی افراد با توجه به رفتارهای شان خیلی خوشم می آید. لطفا بیشتر از این نوع مطالب چاپ کنید.

دختری ۲۱ ساله ام. هر روز با استرس از خواب بیدار می شوم به حدی که حالت تهوع می گیرم. هیچ دلیل خاصی برای این استرس ها نمی یابم. دانشجویم و مثل بقیه زندگی می کنم. چیزی برای مخفی کردن هم ندارم. حتی زمان هایی که همه چیز نرمال است، آن قدر دلشوره می گیرم که به نظرم قلبم تیر می کشد. چه کنم؟

دختری ۱۵ ساله هستم. اطرافیانم می گویند که خوشگلم اما خودم باور ندارم و همیشه رو به روی آینه ام و خودم را برانداز و فکر می کنم که زشت هستم. مشکل ژنتیکی کوچکی در بینی ام دارم. خسته ام از این احساس.

شش سال از زندگی مشترک مان می گذرد و از خانمم خیلی راضی ام. فقط زمان هایی که بچه سه ساله مان مریض می شود، خیلی استرسی می شود. کلا زندگی مان مختل می شود. واقعا بی حوصله می شود و امید به زندگی اش به صفر می رسد. چطور این نگرشش را تغییر دهم؟ این بیماری ها معمولا یا سرماخوردگی است یا یک ویروس. با خوب شدن بچه هم، دوباره مثل قبل با نشاط می شود.

تقریبا دو سال پیش به مدت یک ماه برای آشنایی بیشتر با یکی از دخترهای فامیل، عقد کردیم که ثبت شناسنامه هم نشده بود. دختر بعد از مدت کوتاهی گفت: «من به خواسته پدرم با تو هستم». اعتراض که می کردم، می گفت: «دوستت ندارم». من کسی را ندارم. کارگرم. پدرش برای طلاق جواب نمی دهد. تکلیف مرا روشن نمی کند و دختر جدا زندگی می کند. چه کار کنم؟

خانمی ۲۹ ساله ام و دختری هفت ساله دارم. شوهرم در این هفت سال هیچ کمکی برای بزرگ کردن بچه نکرده، هرچند دخترم بسیار شلوغ کار است. حالا از من می خواهد که بچه دوم مان را بیاوریم. بعدش هم به نظافت خانه، حساس است و دخترم هم برعکس، فقط کارش کثیف کردن و به هم ریختن است. با این وضعیت، چطور به او بگویم که مخالف درخواستش هستم؟

اینفوگرافی