

از ازدواج تا رستگاری

روان‌شناسی ازدواج

برای پایداری زندگی زناشویی، چه رفتارهایی تعیین کننده است؟



بی‌احترامی، ستون خانواده را می‌لرزاند و آنرا سست می‌سازد و سرچشمه‌ی بسیاری از رویدادهای تأسفبار است. «رابرت بولتون» می‌نویسد: «کلمه‌های غیرمحترمانه، اغلب بدون توجه بیان می‌شوند اما این کلمه‌ها، مانع جریان ارتباط می‌شوند و زخم‌هایی ایجاد می‌کنند که ممکن است هرگز به‌طور کامل، التیام پیدا نکنند.»

تفاهم دوسویه

در دادگاه‌های خانواده، زنان و مردانی که خواهان جدایی هستند، می‌گویند: «ما با هم تفاهم نداریم.»

«تفاهم» یعنی یکدیگر را فهمیدن. یعنی وقتی با مشکلی روبه‌رو می‌شویم، شرایط را خوب درک کنیم و با کمک و فهم یکدیگر، بهترین راه‌حل را بیابیم. زندگی بدون «تفاهم»، دوزخی بیش نیست. زن و شوهر اگر یکدیگر را درک نکنند، حرف هم را نفهمند و در زمان روبه‌رو شدن با مشکلی، نتوانند به راه‌حل مناسبی برسند، زندگی به پیچ‌وخم می‌افتد و به دوزخی تبدیل می‌شود.

آیا هوش در «تفاهم» سهم بالایی دارد؟

حضرت علی (ع) می‌فرماید: «با انسان احمق ازدواج نکنید، زیرا مصاحبت با او، بلا می‌باشد و فرزندان‌شان نیز تباه می‌گردند.» در این فرمایش «حضرت علی (ع)»، دو نکته‌ی بسیار مهم و اساسی وجود دارد:

- ۱- مصیبت هم‌نشینی با افراد احمق که در واقع، جان انسان را به لب می‌رساند.
- ۲- تباه و ضایع شدن فرزندان که هم از راه وراثت و ژن‌ها بر آنان اثر می‌گذارد و هم از راه تربیت، اخلاق و رفتار که هر دو خسارت بزرگی‌ست.

رفتارهای دوسویه

پیشنهاد کارشناسان مسائل امور خانواده و روان‌شناسان، این است که چشمان خود را باز کنیم و گزینشی آگاهانه داشته باشیم و اصل‌های اساسی را راهنمای عمل خود قرار دهیم. «ازدواج» امر بزرگی‌ست. شکست و خطا در آن، صدمه‌های بزرگی در پی دارد. از آن‌جا که عمر انسان کوتاه است، چنین شکستی ممکن است آشوب و پریشانی پایداری به‌وجود آورد. پس از ازدواج، رفتارهای دوسویه (متقابل، دوطرفه) تأثیر مثبت یا منفی، سازنده و یا ویران‌گر خود را خواهد داشت.

احترام دوسویه

«آبراهام مازلو» روان‌شناس نامدار، نیاز به «احترام» را چهارمین نیاز اساسی انسان می‌داند. پس از نیازهای فیزیولوژیک (هوا، آب، غذا و...) نیاز به امنیت و نیاز به عشق، هر انسانی نیاز دارد که دیگران به او احترام بگذارند. هرگونه بی‌ادبی و بی‌احترامی، به عشق و دوستی آسیب می‌رساند و از ژرفا و گستره‌ی آن می‌کاهد.

افرادی که از نظر هوشی، ضعیف هستند، مسائل را به راحتی نمی فهمند و باید به کلی تمهیدات آن‌ها را به آنان فهماند. درحالی که افراد باهوش، حتی با یک اشاره‌ی کوچک، خیلی خوب می فهمند و با رمز و اشاره نیز خیلی خوب آشنا هستند. افراد کم هوش، مسائل را خیلی خوب درک نمی کنند.

صداقت دوطرفه

دکتر «اربرت بولتون» تعریف ساده و جامعی دارد: «صداقت داشتن یعنی فرد بدون هیچ کم و کاستی، همان گونه که هست، باشد. فردی که صداقت دارد، از احساس‌های خود، آگاهی دارد و قادر است در زمان مناسب، این احساس‌ها را بیان کند. فرد صادق در ارتباط با دیگران، می تواند به طور طبیعی خودش باشد، به طوری که آنان می توانند او را همان گونه که هست، بشناسند. آن چه از چنین فردی به دست می آوری، همان چیزی است که می بینی. البته هیچ کس نمی تواند به طور کامل خود را فاش سازد. همه دست کم گاهی وقت‌ها، به آن چه به طور واقعی نیستند، تظاهر می کنند.» صداقت، درستی و... ارزش هستند و ما در روند تکامل انسان، ارزش مطلق نداریم. با این وجود، انسان راستگو و صادق، در مجموع، صادق و راستگوست. در زندگی زناشویی، در کنار علاقه، احترام، تفاهم، صداقت و یکرو بودن نیز نقش برجسته‌ای دارد. اگر یکی از دو طرف، صداقت نداشته باشد، دیر یا زود، مسأله‌ساز می شود و فضای خانه، توفانی و پر آشوب می گردد. صداقت، قبل از زناشویی هم بسیار مهم است. هر ازدواجی بر پایه‌ی غرض‌ها، دور از صداقت است.

اعتماد دوسویه

«اعتماد کردن» تنها در زمینه‌ی وفاداری مرد و زن نیست. زن و شوهر هر دو باید اعتماد داشته باشند که از پس مسؤولیت‌های خود برمی آیند. در سال‌های آغازین، زنان هرگونه علاقه‌ی عاطفی شوهرشان را با زنان دیگر حتی با خواهر و مادرشان تحمل نمی کنند. کم کم همراه با کسب اعتماد بیشتر، این حساسیت‌ها، کاهش می یابد. مرد یا زنی که در تار و پود سوءظن گرفتار می شود، آسایش و آرامش خود را از دست می دهد و عمده‌ی این سوءظن‌ها، بیمارگونه است و پایه‌ی منطقی و دلیل روشنی ندارد. سوءظن‌ها، رویدادهای ناگواری به بار می آورند و کانون خانواده را به آشوب می کشانند. بدتر از سوءظن یا بی اعتمادی به وفاداری طرف مقابل، خیانت و بی وفایی مرد یا زن است. بی اعتمادی در رابطه‌های زناشویی، پدیده‌ی شومی است و نابودکننده‌ی آرامش و آسایش می باشد. بنابراین، عقل حکم می کند که ما برای حفظ اعتماد دوسویه، باید همه‌ی تلاش و توان خود را به کار بگیریم. این کردار و رفتار مناسب و درازمدت ماست که اعتماد متقابل را استوار می سازد.

هم‌دلی دوسویه

زمانی که رابطه‌ی زن و شوهر به بی تفاوتی می رسد، همان زمانی است که عشق و دوستی از خانه بیرون رفته و زندگی زناشویی بر پایه‌ی مصلحت شکل گرفته است. «اربرت بولتون» بی تفاوتی را خوب بیان می کند:

«بی تفاوتی یعنی تو راه خودت را برو، من هم راه خودم را می روم. من اذیت و آزار تو را نمی خواهم، اما کمکی هم نخواهم کرد. من به این که تو زیر بار مشکل‌ها باشی یا شاد باشی، اهمیتی نمی دهم. این لطف را بکن و مرا به حال خود بگذار.»

اگر «بی تفاوتی» یا «فقدان احساس» و «فقدان علاقه و توجه» بیخ‌بندان زندگی است، «هم‌دلی»، آفتاب روزهای بهاری است.

هم‌دلی یعنی توان درک فردی دیگر تا حد زیاد، به همان شکل که او خودش را درک می کند. فرد هم‌دل می تواند در جلد فرد دیگری فرو رود و جهان را از چشم او ببیند. هم‌دلی، اوج تفاهم است. چه قدر زیباست که مرد، خودش را جای همسری که هم در بیرون کار می کند و هم در منزل، بگذارد و بتواند مشکل‌ها و غم و رنجش را حس کند. چه زیباست که زن بتواند خودش را جای شوهرش بگذارد. شوهری که مجبور است برای تأمین معاش خانواده، دست کم دو نوبت کار داشته باشد و هر روز باید با صدها انسان خوب و بد، سالم و بیمار، درستکار و نادرست برخورد کند «تا تو نانی به کف آری و به غفلت نخوری!» هم‌دلی در خانه، رنج زندگی را کاهش می دهد و انرژی زاست. تنور عشق و دوستی را پیوسته گرم نگه می دارد و درجه‌ی رضایتمندی و خوشبختی را بالا می برد.

هم‌دردی دوسویه

«هم‌دردی دوسویه»، زندگی مشترک را شیرین تر می سازد و به آن ژرفای مناسبی می بخشد. هم‌دردی، نشانه‌ی دوست داشتن و انسان بودن است. بی تفاوتی نسبت به غم و رنج دیگران، نشانه‌ی بیماری است. هم‌دردی، داشتن احساس برای فردی دیگر است.

قدرشناسی دوسویه

زن و مرد هر دو برای رفاه بیش تر خانواده کار می کنند و تلاش می ورزند. ممکن است سهم هر دو در این تلاش، یکسان نباشد ولی هر دو نیاز دارند که زحمات‌هایشان مورد توجه و قدردانی طرف مقابل قرارگیرد. بیان جمله‌ی «در تلاش فداکارانه‌ی شماست که ما احساس آسایش و امنیت می کنیم» زندگی را زیباتر می کند.

زنان از صبح تا شب به نظافت و تزیین خانه می پردازند. جای وسایل را عوض می کنند تا محیط باصفاتری برای همسر و فرزندان خود به وجود آورند و در عوض، انتظار کوچکی دارند. کافی ست همسرشان نگاهی به اطراف بیندازد و بگوید: «به به! سالن پذیرایی ما چه زیباتر شده! ممنون.»

بسیاری از مردم، زندگی را با عشقی سوزان آغاز می کنند ولی پس از مدتی به دلیل مشکل‌هایی که از آن نام بردیم، این عشق و محبت، فروکش می کند و به دوستی رقیقی می رسد و در صورت شدید بودن مشکل‌ها، حتی آن هم از میان می رود و به بی تفاوتی و یا بدتر از آن، ممکن است به نفرت برسد و مرحله‌ی سازش و کنار آمدن مصلحت‌اندیشی جای آن را بگیرد. ممکن است زندگی زناشویی از این دوره‌ی سرد هم گذر کند و به جدایی درآوردی برسد.

مصطفی علیزاده
روان‌شناس، مولف و مترجم