

نقش باورها و تفکرات غیرمنطقی در زندگی زناشویی

دکتر فریده هاشمیان نژاد

که در این مورد طرفین رفتار خاصی را در پیش بگیرند و یا از نتایج بررسی‌ها و تحقیقات تعلیم و تربیت و روانشناسی استفاده کنند.

مطالبی از این قبیل در فرهنگ عامیانه ما بسیار رایج است و به تدریج به صورت «بایدها» و تفکراتی غیرمنطقی جای خود را در اذهان مردم باز می‌کند و روز به روز به انتظارات زوج‌ها از همدیگر می‌افزاید و بذر اختلال زناشویی را در زندگی بسیاری از همسران جوان می‌پاشد.

در این میان مراکز مشاوره تربیتی - خانوادگی می‌کوشد به مراجعین خود کمک کند تا در مورد زندگی زناشویی موفق، عاقلانه‌تر بیندیشند. این مسئله بویژه در مورد ازدواج‌هایی که به دنبال یک بحران عشقی و عاطفی شروع شده بیشتر مصداق دارد چراکه بعد از مدتی از شروع زندگی مشترک، طوفان اولیه کمرنگ شده و واقعیت‌ها چهره نمایان می‌کنند. مسلماً چهره نمایان شده طرف زندگی مشترک، با ایده‌آل‌های پرورده شده در ذهن طرفین مطابقت ندارد، در اینجا است که این فکر در ذهن یکی از آنها یا هر دوی آنها، خطور

احتمالاً برای بعضی از شما خوانندگان عزیز، این مسئله مطرح می‌شود که موارد مذکور لازمه روابط زناشویی موفق می‌باشد. در اینجا است که ما به عنوان مشاور مسائل خانوادگی به شما چنین پاسخ خواهیم داد که «این عقاید وقتی در شخص بصورت باور و امری یقینی در آیند می‌توانند مقاومت فرد را در مقابل مشکلات زناشویی کاهش دهند و هر گاه با همسر خود دچار مشکل شوند، بیشترین سرخوردگیها و ناکامیها را ابراز نمایند.

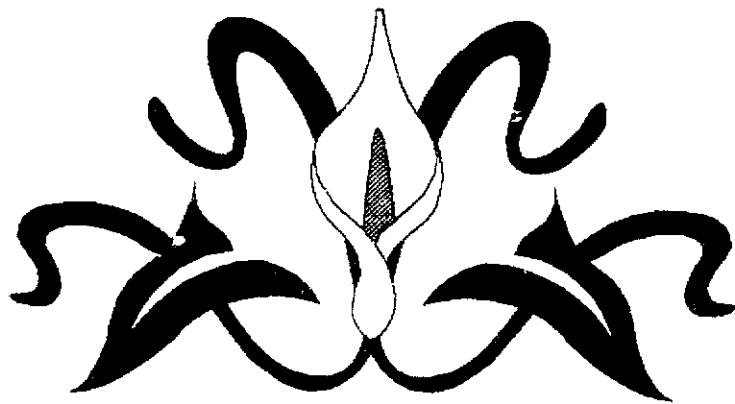
یکی از عوامل مشکل‌زا که اکثر مراجعین به مراکز مشاوره با آن درگیر هستند این باور نادرست است که نهال عشق و محبت زناشویی به طور خود به خودی گل می‌دهد و به بار می‌نشیند

یکی از عوامل مشکل‌زا که اکثر مراجعین به مراکز مشاوره با آن درگیر هستند این باور نادرست است که نهال عشق و محبت زناشویی به طور خود به خودی گل می‌دهد و به بار می‌نشیند و لزومی ندارد

همه ما آرزوی زندگی زناشویی مطلوب و آرمانی را در سر می‌پرورانیم و باورهایی را خواه از درون خانواده و خواه از شرایط فرهنگی که در آن پرورش یافته‌ایم با خود به همراه داریم. این باورها در بسیاری از موارد می‌توانند باعث آشفتگی زندگی زناشویی شوند و در آن اختلال ایجاد کنند. مرور برخی از این باورها ما را در تحلیل بهتر مشکلات زناشویی یاری خواهد کرد. به چند نمونه از این باورها اشاره کنیم.

- بحث و مشاجره بین همسران به هر دلیلی که باشد نشانه آغاز از هم پاشیدگی زندگی زناشویی است.
- لازمه یک ازدواج موفق، وجود علاقه‌ای عاشقانه بین دو نفر است.
- اگر زن و شوهری همدیگر را دوست داشته باشند کاملاً متوجه خواسته‌ها و نیازهای همدیگر می‌شوند.

- در یک ازدواج موفق عشق روزهای اول به مرور زمان نه کمتر، که بیشتر می‌شود.
- عدم توافق یعنی شروع اختلافات خانوادگی.



پیدا می‌کند که «او مورد نظر من نیست»، «ازدواج ما ناموفق است». نتیجه این طرز تفکر این خواهد بود که دائماً در جستجوی نقاط ضعف شریک زندگی‌اش بر آید که این نیز به نوبه خود به روند رو به رشد مشکلات می‌افزاید.

آنچه از مجموع باورها و تفکرات مراجعین به مراکز مشاوره دستگیر می‌شود، این است که اکثر آنها مطالبی را از گوشه و کنار به عنوان مواردی که تأمین‌کننده موفقیت در زندگی زناشویی است، در ذهن خود جمع‌آوری نموده و این مطالب را به صورت «بایدها»یی در آورده‌اند. بطور مثال «باید او می‌فهمید که در آن موقع من خسته‌ام»، «باید تشکر می‌کرد» و... نکته قابل توجه در این موارد این است که پیامد شکل‌گیری چنین باورهایی در ذهن، به صورت انتظاراتی از طرف مقابل بروز می‌کند و چون این انتظارات به صورت مطلوب و مورد نظر برآورده نمی‌شود چنین نتیجه‌گیری می‌کند که پس «من در ازدواج شانس نسیاورده‌ام» یا «ما همدیگر را نمی‌فهمیم» و... نهایتاً با جمله «ما برای

همدیگر ساخته نشده‌ایم» آغازگر توجیه همه کج رفتاری‌ها، بدخلقی‌ها، بهانه‌تراشی‌ها، ابراز محبت نکردن‌ها و... می‌شوند. علاوه بر این، کمبود یا نبود بعضی از این موارد و نشانه‌ها را در طرف مقابل برای خود بسیار اغراق‌آمیز مطرح می‌کنند و در نتیجه به خود تلقین کرده که «این وضع دیگر قابل تحمل نیست» و در نتیجه هنگامی که نیازهایشان بر اساس تصورات ذهنی خود، توسط طرف مقابل (همسر) برآورده نشود، ناراحتی و عصبانیت زیادی را از خود نشان می‌دهند. نکته دیگر اینکه هنجارهای مذکور سبب می‌شود که فرد دلیل بعضی از رفتارهای خود را در دیگری جستجو کرده و او را مقصر بداند بطوری که اکثر کسانی که در جلسات مشاوره زوج درمانی شرکت

اکثر کسانی که در جلسات مشاوره زوج درمانی شرکت می‌کنند همسر خود را مقصر قلمداد می‌کنند.

می‌کنند همسر خود را مقصر قلمداد

می‌کنند.

به هر حال وجود این باور که «رابطه من و همسر من باید از بهترین نوع باشد» زوج‌های جوان را به آشفتگی زندگی زناشویی سوق می‌دهد. عملکرد ما در جلسات مشاوره تأکید بر کمک به مراجعین برای درک اینست که طی جلسات هر یک از زوجین سعی نماید با شناخت دیگری (شناخت حقیقی) زندگی را به سمت زندگی موفق با اصول و معیارهای منطقی و صحیح سوق دهد تا اینکه به دنبال «باید چنین یا چنان باشد»، باشد.

نکته دیگری که در نتیجه جلسات مشاوره و راهنمایی دستگیر مراجعین به این مراکز می‌شود افزایش توانایی افراد برای مواجه شدن با ناکامی‌هایی است که در زندگی روزمره پیش می‌آید و کمک به آنها در جهت بازبینی باورهای خود نسبت به چگونگی زندگی موفق نیز مد نظر است تا به این ترتیب بر واقع بینی دیدگاه خود در برخورد با پدیده‌های زندگی اجتماعی و خانوادگی بیفزایند.