

گفت‌وگو با دکتر مجد، روانپزشک و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

از دواج تجلی رویاها نیست

گروه اجتماعی

من اهمیت دوست داشتن را انکار نمی‌کنم. زنان و مردان باید یاد بگیرند که به هم مهر بورزند و همواره از بودن در کنار یکدیگر لذت ببرند. در خارج زن و مرد پیوسته را در خیابان دیدم که رفتار مهرآمیزی نسبت به همدیگر داشتند. چنان که انسان می‌پنداشت آن دو تازه یکدیگر را یافته‌اند. در حالی که سال‌های زیادی را با هم گذرانده بودند. من از این برخورد صمیمانه آن دو بسیار لذت بردم. بسیار علاقه‌مندم که در ایران نیز مردم بتوانند زندگی صمیمانه‌ای با هم داشته باشند. اما متأسفانه در کشور ما عموم زندگی‌های مشترک بعد از مدتی به سردی می‌گراید. اما در مورد سوال شما، معتقدم که اولاً عاشق بودن نه تنها ضرورتی برای زندگی مشترک ندارد، بلکه در مواقعی بازدارنده یک تصمیم درست می‌باشد. دوم اینکه دوست داشتن تا حدی برای آغاز زندگی مشترک باید لحاظ شود، یعنی تا جاییکه ما از شخص کمی خوشمان بیاید برای آغاز رابطه و زندگی مناسب است.

شما در ابتدا عنوان کردید که فقط سال‌های اولیه زندگی زناشویی با مهر و دوست داشتن است. چه اتفاقی در زندگی‌های مشترک می‌افتد که ادامه زندگی به حلاوت سال‌های اولیه نیست؟

تعارضاتی که در زندگی زناشویی وجود داشته و یا پیش می‌آید در حقیقت دو گونه هستند. یکی تعارضات شخصی و دیگری تعارضات ادغام شده. تعارضات شخصی مجموعه تعارضات و تضادهایی است که ما با خودمان داریم. مثلاً یک روز تلخ هستیم، سردرد داریم و یا در ذهنمان اتفاقاتی می‌افتد که به گذشته برمی‌گردیم و غصه خورده و اندوهگین می‌شویم. زندگی هر یک از ما به تنهایی در ذهنمان احتمالاً با خودش مسایل و سختی‌های فراوانی به همراه داشته است. حال تصور کنید شخصی با این تعارضات شخصی در کنار فرد دیگری قرار می‌گیرد که او نیز به خودی خود دچار مسایل و تضادهای درونی خویش است. در این وضعیت است که زن و شوهرها با تعارضات جدیدی نیز روبه‌رو می‌شوند که در اثر ادغام تعارضات فردی‌شان به وجود می‌آید. که چگونگی کنار آمدن با این مسایل در نحوه‌ی زندگی بسیار موثر است. آقای دکتر آیا شما فکر نمی‌کنید که زن و شوهرها باید در زندگی مشترک قدری تغییر کنند. چون دیگر آنها در وضعیت جدیدی وارد شده‌اند که با شرایط قبلی متفاوت است؟

نه، چه دلیلی دارد که کسی برای خود دردرس

دارند. همین مسئله باعث می‌شود که احترام را در زندگی فراموش نمایند. به نظر من هر ارتباط طولانی همین خاصیت را دارد. حتی ارتباط طولانی والدین با فرزندان نیز باعث کم شدن حرمت‌ها می‌شود و بچه‌ها به مرور به والدینشان احترام نمی‌گذارند، بعضاً با آنها درگیر می‌شوند و نهایتاً هم خانه‌را ترک می‌کنند.

آیا شما معتقدید که انسان‌ها نباید با یکدیگر ازدواج کنند؟

نه من نسخه کلی صادر نمی‌کنم. اما تعداد زیادی از مردم که با هم ازدواج کردند چندان احساس خوشبختی نمی‌کنند. اینها به نظر من نباید ازدواج می‌کردند. آمارها نشان می‌دهد که مردم تا ۳ سال با همدیگر خوبند و از کنار هم بودن لذت می‌برند، بعد از ۳ سال به این نتیجه می‌رسند که از هم فاصله بگیرند. چون آنها به طور مداوم زمان را با هم گذرانده‌اند و ارتباط تنگاتنگی با هم داشتند، به مرور از همدیگر خسته و دچار فرسودگی می‌شوند. من بارها در مشاوره زن و شوهرهایی را دیدم که بعد از سال‌ها زندگی کردن دچار فرسودگی عمیق روحی و روانی شده‌اند.

آیا با این اوصاف می‌توان گفت ذاتاً فلسفه زندگی زناشویی یک فلسفه منسوخ و مردود است و به مرور بشر باید واقع بینانه‌تر با این پدیده روبه‌رو شود؟

نه من این را نمی‌گویم، اما باید بدانیم که در هیچ زمانی و در هیچ کجای دنیا زن و شوهری همسو، همفکر و هم شکل وجود ندارند. اصلاً بگذارید آب پاکی را روی دستتان بریزم. مفهوم خوشبختی به آن صورتی که مردم عامه فکر می‌کنند وجود ندارد. کم‌کم باید در خودمان نسبت به تعریف ایده‌آل خوشبختی که در زندگی به جایی برسیم که همه چیز در اختیارمان باشد تردید نماییم. اینکه فکر کنیم با ازدواج وارد بهشت می‌شویم را باید از ذهنمان پاک نماییم. به نظر من زندگی بدی و خوبی، خوشبختی و بدبختی، شادی و غم را با هم دارد. ما باید قدری توقعات خود را پایین بیاوریم و از واژه‌ی خوشبختی هم کمتر استفاده کنیم. در این صورت شاید بتوانیم چند سالی را با یکدیگر زندگی کنیم. اما به راستی چگونه می‌شود که کسی ۳۰ سال دیگری را تحمل کند بدون اینکه بازنشسته شود! به نکات جالبی اشاره کردید. اما یک پارادوکس در ذهن من به وجود آمد. آیا شما به طور کلی به زندگی مشترک توأم با دوست داشتن معتقد هستید؟ اگر پاسختان مثبت باشد در آن صورت نمی‌توان قسمت‌های اولیه صحبتتان را پذیرفت.

بسیار راحت و شیرین سخن می‌گوید. طنز کلامش را چاشنی مسایل علمی و مهم زندگی مشترک می‌کند و همین مسئله به گفته‌هایش جذابیت خاصی می‌بخشد. دکتر مجد روان‌پزشکی است که کلید تحول را در زمینه‌ی حل مسایل پیرامون ازدواج، طلاق و مشاوره می‌داند. او پایه‌گذار مشاوره‌های پیش از ازدواج در ایران است و معتقد است باید به زندگی مشترک با عینک واقع‌بینانه نگریست و نه با باورهای رمانتیک و بعضاً رویاگونه... در خصوص ازدواج، طلاق و آسیب‌شناسی آن گفت‌وگویی با وی انجام داده‌ایم که در ادامه می‌خوانیم.

به نظر شما چرا در بسیاری از موارد سازش میان مردم کمتر شده است؟

به نظر می‌رسد یکی از عوارض زندگی زناشویی طولانی بودن آن است. بسیاری از آدم‌ها تا زمانی که با هم دوست هستند، هراسی در از دست دادن یکدیگر ندارند. اما به محض اینکه اسمشان در شناسنامه همدیگر به عنوان زن و شوهر ثبت می‌شود، احساس می‌کنند هم‌اکنون زمان زیادی برای عشق ورزیدن، فحش دادن، قهر کردن، و زندگی کردن با یکدیگر





به با هم بودن داشتند، در آن صورت به آنها اجازه بدهیم که برای یک دوره ۵ ساله‌ی دیگر با هم زندگی کنند.

یعنی بهتر است که برای تشکیل خانواده یک دوره آزمایشی در نظر بگیریم؟

به نظر من برای ازدواج باید آگاهی‌ها را در زوج‌ها افزایش دهیم. در کشورهای اروپایی سال‌هاست که مشاوره قبل از ازدواج رایج و مرسوم شده است. هر کسی که می‌خواهد ازدواج کند، به این مراکز مراجعه کرده و با مشاور با کارشناسان اقدام به ازدواج می‌کند. اما در ایران مردم از مشاوره هراس دارند و تصور می‌کنند که مشاوره با روانپزشک کاری عبث و یا مخصوص افراد مجنون است. ما باید این تفکر را تغییر دهیم و تاکید کنیم که اگر دو نفر از هم آشنایی پیدا کنند و قواعد خوب زندگی کردن را با مشاوره بیاموزند، احتمال موفقیتشان بیشتر است. شما در نظر بگیرید که اگر ما بخواهیم همین امروز گواهی‌نامه رانندگی بگیریم، حتما باید یک دوره کلاس تئوریک و عملی ببینیم تا بتوانیم در شهر رانندگی کنیم. حال چطور برای ازدواج که از رانندگی پیچیده‌تر و عمیق‌تر است ما هیچ کلاس و یا مشاوره‌ای رانمی‌پذیریم.

پس به همین دلیل هم آمار طلاق در جامعه‌ی ما افزایش یافته است. چون اگر در ازدواج هماهنگی بین زوجین بیشتر شود آنها موفق‌تر خواهند بود و کمتر طلاق می‌گیرند.

البته طلاق عوامل فراوانی دارد. اما یکی از عوامل مهم طلاق در سال‌های اخیر در ایران که باید به آن توجه داشت، عدم آگاهی زوج‌ها از مسایل جنسی بوده است. چون در ایران خانواده‌ها کمتر درباره مسایل جنسی با فرزندان‌شان صحبت می‌کنند. در سیستم آموزشی هم با این موضوع خیلی عمیق برخورد نمی‌شود. بر همین اساس جوان وقتی به سن ازدواج می‌رسد هیچ درک درستی از ارتباط جنسی ندارد و در زندگی مشترک با مشکل مواجه می‌شود.

به نظر شما چگونه می‌توان مسایل جنسی را به جوانان آموزش داد؟

به نظر من پدران و مادران باید اطلاعات فرزندان‌شان را در این زمینه افزایش دهند. آنها نباید فکر کنند صحبت کردن در مورد مسایل جنسی سبب انحراف آنها خواهد شد. اتفاقاً برعکس عدم آگاهی‌ها در جوانان باعث انحرافات می‌شود. علاوه بر نقش والدین، انجام مشاوره‌های پیش از ازدواج نیز می‌تواند سطح دیدگاه و تفکر زوج‌ها را تغییر دهد و تکالیف و وظایف هر یک از دوفرد را یادآوری کند.

کارشناسان معتقدند یکی از مسایلی که نهاد خانواده را تهدید می‌کند، مسئله خشونت در خانواده‌هاست که در ایران به دلیل وجود زمینه‌های فرهنگ پدرسالاری این مسئله نمود بیشتری دارد،

مغشوش می‌کند این است که حدود آزادی‌های طرف مقابل را در نظر نمی‌گیریم. مثلاً همسرمان می‌خواهد به دیدن مادرش برود و یا ترجیح می‌دهد دقایقی در اتاق را ببندد و به تنهایی با خود خلوت کند. او دوست دارد برای لحظاتی تنها باشد ولی ما این اجازه را به او نمی‌دهیم و مرتباً به طرفش می‌رویم و علت خلوت گزینی‌اش را جویا می‌شویم. در حالی که این کار به نظر من محدود کردن آزادی‌های طرف مقابل است که موجب درگیری بیشتر می‌شود تا آرامش و تفاهم.

در این مورد خلیل جبران هم نظری همسو با ایده شما دارد. او می‌گوید: یکدیگر را دوست بدارید ولی عشق را محدود نسازید. بگذارید عشق مثل یک دریای موج بین دو ساحل روح شما حرکت کند. پیمانانه یکدیگر را پر کنید، ولی از پیمانانه‌ی هم ننوشید. از آن خود به دیگری بدهید ولی از یک قرص نان نخورید. با هم بخوانید و شاد باشید ولی بگذارید هر کدام از شما تنها بماند.

بله به طور یقین رعایت حوزه تنهایی و استقلال هر فرد به پایین آمدن سطح توقعات از دیگری کمک می‌کند. به طور کلی تملک و تملک‌جویی عامل اساسی تضعیف زندگی مشترک است. چون هر یک از زن و شوهر می‌خواهند مالکیت دیگری را در اختیار داشته باشند و نمی‌توانند بپذیرند که علاقه و محبت همسر باید در میان پدر و مادر و خویشاوندان و دوستان تقسیم شود. نکته جالب توجه در این زمینه این است که با ایجاد این همه محدودیت که برای فرد مقابل به وجود می‌آوریم هیچ چیز به او نمی‌دهیم.

از نظر شما تعریف یک زندگی خوب و سالم چیست؟

در واقع زندگی خوب تعریفی ندارد. چون زندگی زناشویی خوب و آن گونه ایده‌آلی که دختران و پسران در ذهن دارند، خیالی بیش نیست و فقط مربوط به چند سال یا حتی چند ماه اول زندگی می‌باشد. شاید بهتر بود که مردم در ابتدا ۱۰ سال نامزد و بعد برای یک سال به صورت آزمایشی ازدواج می‌کردند. در فرانسه طبق قانونی که در سال ۱۹۹۶ تصویب شد، این طور عنوان گردیده است که برای ازدواج تاریخ مصرفی معادل ۵ سال در نظر بگیرند. اگر بعد از طی این دوره زوج تمایل

درست کند و وارد زندگی‌ای شود که باید در آن خود را تغییر داده و شخصیت و منش خود را که در طی سال‌ها شکل گرفته، به مانند همسر خود نماید. من معتقدم هیچ وقت صد در صد زن و شوهری که همسو، همفکر و هم شکل باشند وجود ندارد. این مساله همانند واژه‌ی خوشبختی خیالی بیش نیست. ما با هم زندگی می‌کنیم، اما از پشت یک دیوار ضخیم همدیگر را می‌بینیم، دیواری که اکثراً آن را باور نمی‌کنیم. روانشناسی زن و مرد از ما می‌پرسد آیا ما می‌توانیم با هم زندگی کنیم؟ بسیاری از اوقات دیده می‌شود که زن و مرد انگار از دو کره متفاوت آمدند و هیچ شباهتی بین آنها نیست. به نظر می‌رسد که خصوصیات متفاوت و متضادی در ماهیت زوجین وجود دارد که تغییرناپذیر است. البته همیشه تضاد بد نیست و گاهی اوقات باعث تکامل می‌شود.

البته به طور کلی این مسئله که شخص خود واقعی‌اش را تغییر دهد انسانی نیست. چرا باید یک فرد با ورود به زندگی مشترک، مجبور شود که خود را عوض کند؟ در این صورت رابطه زوج به یک رابطه ارباب رعیتی مبدل می‌شود. البته همه دوست دارند دیگران مثل آنها عمل کنند. حتی در پیشرفته‌ترین کشورها هم مرد یا زن مایل است Partner او مطابق میلش رفتار کرده، حرف زده، لباس بپوشد و زندگی کند. اما هیچ کس نباید مجبور شود تا مطابق میل ما زندگی کند. وقتی که ما خودمان هم به زحمت مطابق میل خداوند و دستورات او زندگی می‌کنیم، پس چگونه از انسانی دیگر چنین انتظاری داریم.

چگونه می‌شود سطح تضاد را در زندگی مشترک پایین آورد و ارتباط سالم را جایگزین آن نمود؟

شاید بتوان گفت زندگی زناشویی جنگ بی‌امانی است که به صورت آشکار و پنهان در طول زندگی ادامه دارد. ما ظاهراً می‌خندیم، اظهار خوشبختی می‌کنیم، در مهمانی‌ها کنار هم می‌نشینیم، اما بعد از مهمانی جریان کاملاً تغییر می‌کند و نامهربانی‌ها، گله و حرف و حدیث‌ها آغاز می‌شود.

یک مسئله بسیار مهم که زندگی زناشویی را

خانواده‌اش علاقه‌مند کنیم. اما اگر آن فرد اصرار بر نظریاتش داشت، عملاً این زندگی به پایان خود رسیده است و ادامه‌ی آن به صلاح هیچ‌یک از آن دو نیست. از یاد نبرید که ما برای حفظ زندگی مشترک آمپول عشق نداریم که با تزریق آن یک زندگی از دست رفته را نجات دهیم، پس عملاً کاری از دست ما بر نمی‌آید.

در انتها علاقه‌مندم با تمام صحبت‌هایی که شد از شما بپرسم آیا زندگی مشترک را به جوانان توصیه می‌کنید؟

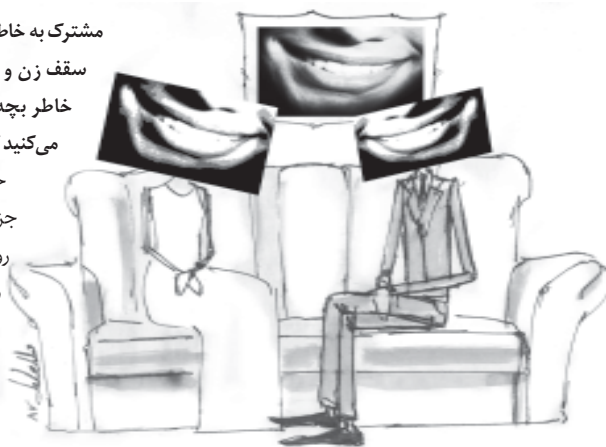
بله. خانواده نهاد مقدسی است که همواره در طول تاریخ پاسخگوی نیازهای انسان بوده است. وقتی در جامعه‌ای، خانواده و پایه‌های آن استحکام یابد، طبیعتاً جامعه از سلامت بالاتری نسبت به سایر جوامع برخوردار خواهد بود. لذا من برای ازدواج ارزش و تقدس زیادی قایلیم و به همین دلیل نیز دوست دارم که مردم با حساسیت بالاتری نسبت به این رویداد مهم زندگی‌شان مواجه شوند و شتاب‌زده عمل نکنند؛ اما بر این باورم که باید با مشاوره سطح آگاهی همسران را از زندگی مشترک بالا ببریم. ما خانواده‌وارزش‌های آن‌را به رسمیت می‌شناسیم، اما به شرط یادگیری اصول و رعایت آن.

سپاسگزارم

مشترک به خاطر فرزندان است. آیا شما زندگی زیر یک سقف زن و شوهری که با هم تفاهم ندارند ولی به خاطر بچه‌ها به زندگی ادامه می‌دهند را توصیه می‌کنید؟

حقیقت این است که ما نباید زندگی را به جز برای عشق ادامه دهیم. هر فردی در روی کره زمین از لحاظ انسانی این حق را دارد که زندگی خوب را تجربه کند و اگر فردی با همسر خود تفاهم ندارد، نباید به زندگی مشترک ادامه دهد. چون هدف از ازدواج، خوب زیستن و دستیابی به آرامش است. اگر قرار باشد در این رابطه هیچ فاکتوری به جز بچه‌ها در تداوم آن موثر نباشد، من ادامه‌ی آن را توصیه نمی‌کنم و مطمئن باشید که بچه‌ها نیز زندگی با یکی از والدین در یک فضای آرام و صمیمی را به فضایی پر از تنش و بی‌روح در کنار هر دو ترجیح می‌دهند.

بعضی از مواقع رابطه میان زن و شوهر به رابطه‌ای یک سویه مبدل می‌شود. یعنی مثلاً زن علاقه‌مند به ادامه این رابطه است و مرد علاقه‌ای ندارد و یا بالعکس. به نظر شما در این موارد چه اقدامی باید انجام داد؟ طبق فرمول ازدواج اگر یکی از طرفین به ادامه



نظر شما در این مورد چیست؟

اول اینکه من فکر می‌کنم زمان آن رسیده که در کشورهای در حال توسعه و توسعه نیافته به این اعتقاد و باور برسیم که زنان در بسیاری از موارد از مردان در مدیریت موفق‌ترند. چون زنان دارای سلیقه، دیدگاه، اقتدار، رهبری و منش اخلاقی هستند که به آنها جایگاه ویژه و برجسته‌ای می‌دهد.

تمام نظم و انضباطی که در خانه‌ها حاکم است، مدیون بانوان است و این زنان هستند که با درآمد کم، زندگی را به بهترین نحو اداره می‌کنند. در حالی که مردان با درآمدهای بالاتر، هرگز نمی‌توانند نقش مدیریتی یک خانم را ایفا نمایند. حال برگردیم به مسئله خشونت. به طور کلی خشونت جزء بیماری‌های روانی و روحی محسوب می‌شود که اگر به آن توجه نشود به صورت حاد و ناهنجار درمی‌آید. در ارتباط با زن و شوهرها نیز، طبیعتاً وجود خشونت زندگی را با بن بست و بحران مواجه می‌کند. زنان و مردان جامعه ایران باید یاد بگیرند با هم به آرامی صحبت کنند، به همدیگر احترام بگذارند، اقتدار را بپذیرند و از حد اعتدال خارج نشوند.

آیا رفتارهای خشونت‌آمیز آموختنی است؟

خشونت یک بیماری روحی روانی است که هم از پدر و مادر و هم از محیط منتقل می‌شود. بچه‌ها معمولاً دعوای و نزاع‌های پدر و مادرشان را می‌بینند. آنها با دیدن صحنه‌های خشونت‌آمیز، آن را درونی می‌کنند و گاهی در برابر عدم پذیرش کنش‌ها، واکنش‌های خشونت‌آمیز بروز می‌دهند. البته رسانه‌ها نیز در این زمینه موثرند. تلویزیون باید تلاش کند که فیلم‌ها و سریال‌هایی را برای نمایش آماده کند که رفتارهای خشونت‌آمیز در آنها کمتر وجود دارد. هر چند میزان تاثیرگذاری دیدن صحنه‌های خشن نیز در افراد متفاوت است و کسانی که از لحاظ ژنتیکی و محیطی زمینه‌ی بیشتری برای بروز خشونت دارند بیشتر تحت تاثیر قرار می‌گیرند.

یکی دیگر از مشکلاتی که در زمینه‌ی زندگی زناشویی دیده می‌شود، مسئله‌ی ادامه یک زندگی



شرکت خدمات مسافرتی

اطلس (عضو یاتا)

شماره ثبت: ۲۵۴۰ تاریخ تاسیس: ۱۳۳۹/۷/۲۶

بیش از چهار دهه سابقه خدمت



خیابان میرداماد، میدان مادر (محسنی)، خیابان شهید شاه‌نظری
پلاک ۴۱، صندوق پستی: ۱۹۹۱ - ۱۴۱۵۵
تلفن: ۲۲۲۲۱۰۳۶ - ۲۲۲۷۰۰۶۱ - ۲۲۲۷۰۰۶۲
فاکس: ۲۲۲۷۰۰۶۳