

درباره معیارهایی که قبل از ازدواج باید بسنجید

چرا ما «تایپ» هم نیستیم؟

گزارش

مرجان قندی

گروه گزارش

«احساس آدم فریب خورده‌ای را دارم که کلاه بزرگی سرش گذاشته‌اند. این احساس همیشه با من است. قبل از آن نمی‌فهمیدم چه بلایی سرم آمده یعنی قدرت فکر کردن را از دست داده بودم. از زمانی که فهمیدم شریک عاطفی‌ام «تایپ» من نیست تا چند روز نمی‌توانستم کاری انجام بدهم. در این مدت آنقدر دلبسته‌اش شده بودم که گاهی خودم را هم فراموش می‌کردم. دنیا و زندگی‌ام شده بود؛ فکری می‌کردم فقط ازدواج با اوست که مرا غرق در خوشبختی می‌کند. اما بعد از اینکه باهم زیر یک سقف رفتم همه چیز برایم متفاوت شد و فقط به‌دنبال این هستم زودتر از او جدا شوم.»

بالا بودن آمار طلاق آن هم در سال‌های ابتدایی ازدواج نگران‌کننده است. سؤال اینجاست که چرا آن عشق‌های آتشینی که ابتدای آشنایی بین بسیاری از دخترها و پسرها به‌وجود می‌آید، به‌سرعت رنگ می‌بازد و جای خود را به تنفر می‌دهد؟ اینکه چگونه می‌توان با انتخابی درست در امر ازدواج و برقراری رابطه سالم به‌خصوص در سال‌های اولیه زندگی مشترک، رابطه‌ای موفق را حفظ کرد، مهم‌ترین مسأله‌ای است که افراد از آن غافل می‌شوند. «دختران و پسران باید این را بدانند که ازدواج یک امر سطحی نیست، بلکه یک راز سر به مهر است که با گذشت زمان، درک صحیح و عملکرد مناسب، این راز گشوده می‌شود. اما بسیاری از جوان‌ها، این دوره را نادیده می‌گیرند و با بروز اولین مشکلات در زندگی می‌خواهند قید همه چیز را بزنند و با یک جمله که «مناسب» یا «تایپ» هم نیستیم، به دنبال تمام کردن رابطه‌شان می‌روند. بدون شک افزایش طلاق در جامعه آسیب‌های اجتماعی بسیاری به همراه دارد. برای حل این مشکل باید زوج‌ها تمرکزشان را از دنیای ایده‌آلی که در ذهن برای خود خلق کرده‌اند بردارند و بپذیرند که نمی‌توانند تصویر ذهنی را که از

همسرشان داشته‌اند، بسازند. آنها باید تلاش کنند به جای تغییر فرد مقابل، خودشان را تغییر بدهند تا به آن دنیای مطلوب و ایده‌آلی که در ذهن پرورش می‌دهند، نزدیک شوند. «کیومرث فرحبخش، مشاور ازدواج و خانواده با بیان این مطلب و با اشاره به رواج اصطلاح‌های جدید میان زوج‌های جوان مثل اینکه «ما تایپ هم نیستیم»، می‌گوید: «این اصطلاح از لحاظ علمی غلط است. این موضوع را براساس تجربه چندین ساله خودم با زوج‌هایی که برسر مسائل ساده کارشان به جدایی کشیده و برای مشاوره مراجعه کرده‌اند، می‌توانم تأیید کنم. آنها بعد از اینکه می‌بینند ساختار شخصیتی‌شان باهم متناسب نیست به مشکل می‌خورند و فرض می‌کنند اگر از همسرشان جدا شوند و با فرد دیگری، با تیپ شخصیتی دیگری ازدواج کنند خوشبخت می‌شوند که این باور غیرعلمی، غیر منطقی و غلط است.»

زوج‌ها اگر رابطه ناموفقی دارند، باید به این فکر کنند که باید چه کاری انجام بدهند که رابطه بهبود یابد، نه اینکه سعی کنند دیگری را تغییر دهند و یا ازهم جدا شوند. فرحبخش با تأکید براین مطلب توضیح می‌دهد: «انسان‌ها باهم متفاوت هستند. آنچه که باعث نزاع و درگیری میان یک زن و شوهر می‌شود، به نحوه رفتار و برخوردشان با یکدیگر مربوط می‌شود. در بسیاری از موارد وقتی دست از تغییر و کنترل همسر خود برمی‌دارند، او هم تغییر می‌کند. زوج‌ها باید بپذیرند که تفاوت در رفتار و فکر کردن امری ذاتی است و خداوند همه انسان‌ها را متفاوت از هم خلق کرده است و هیچ کس مثل دیگری نیست. هرکسی منحصر به فرد است و اگر بنا به این باشد که با بروز اولین تفاوت‌ها در رفتار پیوندشان شکست بخورد پس هیچ‌کس نمی‌تواند ازدواج موفق داشته باشد.»

او می‌گوید: «دختران و پسران باید در دوران آشنایی دقت کنند تا با شناخت درست از هم جلوی یک ازدواج نادرست را بگیرند. آنها باید سعی کنند انتخابی نه صرفاً با احساسات بلکه عاقلانه و منطقی داشته باشند.» فرحبخش توضیح می‌دهد: «به همین دلیل است که همیشه می‌گویند ازدواجی موفق است که طرفین به

پختگی روحی و روانی لازم رسیده باشند. اما درباره اینکه افراد چه زمانی به این مرحله و شناخت درست می‌رسند، نمی‌توان زمان دقیقی تعیین کرد، چون افراد با یکدیگر متفاوت هستند. مثلاً دختران کمال‌گرا بسیار سخت‌گیر هستند. این دختران به زمان بیشتری نیاز دارند تا تصمیم بگیرند. اگر دختری علاوه بر کمال‌گرایی وسواس فکری هم داشته باشد، زمان تصمیم‌گیری طولانی‌تر هم می‌شود. یا اگر دختری اعتماد به‌نفس کافی نداشته باشد، احتیاج دارد برای تصمیم‌گیری با افراد بیشتری صحبت کند و از آنها کمک بگیرد. بنابراین نمی‌توان گفت دقیقاً چه زمانی طول می‌کشد تا فردی از طرف مقابل خود به شناخت کافی برسد. توصیه این است که حداقل سه ماه و حداکثر یکسال با طرف مقابل معاشرت کنند تا او را بهتر بشناسند. ازدواج‌هایی که با عجله و خوش‌باوری انجام می‌شود اغلب ناموفی می‌شوند، بنابراین گذاشتن زمان مناسب برای شناخت طرف مقابل از مهم‌ترین اقدامات در امر ازدواج است.»

اول خود را بشناس

این مشاور ازدواج و خانواده به دیگر اقدامات پیش از عقد و ازدواج اشاره می‌کند و می‌گوید: «هرکس باید خودش را به خوبی بشناسد. مثل اینکه طرف بداند مهرطلب است یا برتری‌طلب و یا حساس و نکته‌سنج است یا... بنابراین افراد اول باید خودشان را خوب بشناسند بعد از آن به‌سراغ شناخت طرف مقابل بروند. گاهی دختر و پسر به دلیل تشابه‌هایی که دارند باهم ازدواج می‌کنند و گاهی به‌دلیل تضادهایی که دارند. مثلاً دختری انزواطلب است و پسری اجتماعی در این حالت آنها با امید تکمیل شدن رفتارهایشان باهم ازدواج می‌کنند. اینها معیارهای پنهان ازدواج است. در حالی که این کسند انتخابی نیست و در یک رابطه، خوب است که زوج‌ها هم ویژگی‌های متضاد داشته باشند و هم مشابه. البته تضادها نباید زیاد باشد.» فرحبخش با اشاره به اینکه خانواده،

شکل دهنده فرهنگ، اعتقادات و شخصیت و اخلاق هر فرد است، می‌گوید: «نه تحصیلات، نه پول، هیچ کدام تضمین‌کننده اخلاق فرد نیست. روابط عاطفی مناسب در خانواده سالم، بهترین تضمین برای ازدواج موفق است. در عین حال باید به این موضوع اشاره کنم که امروز دنیا دنیای علم و دانسته‌هاست و متخصصان در هر زمینه در دسترس هستند. اغلب دختران و پسران قبل از ازدواج آنقدر هیجان زده‌اند که حتی به صحبت‌های مشاور هم به درستی گوش نمی‌دهند، اما اگر با آگاهی از این فرصت استفاده کنند، زاویه دیدشان نسبت به مسائل مختلف در ازدواج باز می‌شود و وقتی هر کدام از آنها در زندگی به مشکلی برخوردند، آن مشکل را بن‌بست مطلق نمی‌دانند.»

او توضیح می‌دهد: «اگر دو نفری که قرار است باهم ازدواج کنند شناخت کامل و صحیحی از یکدیگر به دست آورند و با آگاهی کامل و از روی منطق همسر آینده‌شان را انتخاب کنند، در زندگی مشترک آینده نسبت به کسانی که عجلانه، شتاب زده و از روی احساس شریک زندگی‌شان را انتخاب می‌کنند، به مراتب مشکلات کمتری خواهند داشت و طعم خوشبختی را بیشتر خواهند چشید. بسیاری از افرادی که پس از ازدواج در زندگی مشترک دچار مشکل و شکست می‌شوند و برای حل مشکلات‌شان به روان‌شناس و

مشاور مراجعه می‌کنند، می‌گویند که همسرشان تغییر کرده و او دیگر آن شخصی نیست که آنها تصورش را می‌کردند. اما این واقعاً تغییری نیست که در او رخ داده بلکه برداشت، تصور و شناخت طرف مقابل اشتباه بوده و او هم‌اکنون با واقعیت روبه‌رو شده است.»

کسی که رانندگی بلد نیست در هر صورت تصادف می‌کند!

فرحبخش می‌گوید: «گاهی زوج‌ها زمانی که باهم دچار نزاع می‌شوند، فکر می‌کنند با جدا شدن از هم و ازدواج با فرد دیگری می‌توانند خوشبخت شوند. اما اشتباه فکر می‌کنند؛ چون زن یا مردی

که این فکر را می‌کند و نمی‌خواهد علت بوجود آمدن مشکل و راه‌حل آن را بداند و برای حل آن اقدام کند با هر فرد دیگری هم که ازدواج کند، این مشکلات را خواهد داشت. مثل کسی که رانندگی بلد نیست، پشت هر ماشینی که بنشیند تصادف می‌کند. زن یا مردی که با همسر خود نمی‌سازد، جدا شدن، مشکلاتش را حل نمی‌کند بلکه به مشکلاتش اضافه هم می‌شود، چون او توضیح می‌دهد: «زوجین باید انتظارات و توقعات خود را به طور شفاف بنویسند و بعد آنها را بررسی کنند که چقدر



منطقی یا چقدر غیرواقعی هستند. هزینه پیدا کردن راه‌حل برای پایان دادن به کشمکش‌ها و استرس‌های یک رابطه خیلی خیلی کمتر از هزینه‌ای است که این زوج‌ها برای طلاق باید بپردازند. در نهایت زوج‌هایی که تصمیم به جدایی می‌گیرند اگر دارای فرزند هستند باید مراقب باشند که تصمیم‌شان قربانی بیشتری نگردد. نوجوانان و جوانان اغلب به‌ظنری می‌رسد که از نظر عاطفی نسبت به سنین پایین‌تر مقاوم هستند، اما این تفکر اشتباه است چون آنها هم پشت از جدایی والدین متأثر می‌شوند؛ آنها ممکن است نگران تأثیر طلاق بر آینده خود باشند یا روابط را با نگاهی بدبینانه‌تر ببینند.»

نقاب‌هایی برای دوست داشته شدن

و مرد در تعامل با یکدیگر گاهی منجر به جدایی می‌شود، اما اگر هر دو نوع رفتار و تعامل با یکدیگر را بدانند، به‌راحتی مشکلات‌شان قابل حل است، می‌گوید: «زوج‌های جوان باید بدانند که به هرحال در هر خانواده‌ای با هر طرز فکر و فرهنگی مشکلات و تفاوت‌های رفتاری امری طبیعی است و فقط آنها باید شیوه مواجهه و حل آن را بدانند. به‌ظنرم صد درصد نزاع‌های زناشویی (تأکید می‌کنم نزاع به خیانث و نه سوءرفتار با همسر) قابل درمان و حل شدن است، مگر اینکه زوج‌ها خودشان نخواهند. مثل کسی که سرماخورده به زور به پزشک مراجعه می‌کند، اما حتی داروهایی که پزشک برایش تجویز کرده را مصرف نمی‌کند چون نمی‌خواهد از این راه سلامتی‌اش را بدست بیاورد.»



برش

این مشاور ازدواج و خانواده می‌گوید: «اغلب افراد در ابتدای ه‌ر ارتباطی نقابی را تحت عنوان پرسونا به چهره می‌زنند تا مطلوب‌تر و دوست‌داشتنی‌تر به‌نظر برسند. اما بعد از ازدواج نیازی به نقاب نیست و افراد چهره واقعی خودشان را نشان می‌دهند. همین موضوع باعث ایجاد تناقض در افراد می‌شود. بنابراین برای اینکه افراد به شناخت صحیح و دقیق‌تری از طرف مقابل‌شان برسند شخصی که برای زندگی مشترک انتخاب کرده‌اند از نظر خصوصیات و ویژگی‌های شخصیتی با آنها سازگاری دارد و بر اساس اصول و معیارهای علمی و روانشناختی برای ازدواج مناسب است یا نه، قبل از هر اقدام جدی و رسمی بهتر است به یک روانشناس و مشاور ازدواج مراجعه کنند.» او با بیان اینکه ضعف و ناتوانی زن

نویشدنی‌هایی مانند قهوه در تشدید استرس مؤثر هستند. ورزش به شما کمک می‌کند که تنش‌های ایجاد شده را کاهش دهید و اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنید. باید در هفته حداقل سه روز ورزش کنید. ورزش قدرت بدن را برای مقابله با تنش افزایش می‌دهد و از آسیب‌هایی که می‌تواند بدن را تشدید کند، جلوگیری می‌کند. به گفته استرس طولانی مدت می‌تواند به شما کمک کند تا تنش‌های مختلف وجود داشته‌اند که با صرف وقت برای استراحت در طول روز یا پس از یک موقعیت استرس‌زا می‌توانند تا حدود زیادی سطح استرس خودشان را کاهش دهند. البته تکنیک‌های

یا درگیر شدن به آن با کاهش اعتماد به نفس و تحریک پذیری، ایجاد اختلال در قدرت تصمیم‌گیری یا کریه کردن‌های بی‌مورد از مهم‌ترین علائم روانشناختی استرس است.» او با تأکید بر علائم فیزیکی استرس می‌گوید: «استرس فقط به لحاظ روانی فرد را درگیر نمی‌کند. علائم فیزیکی استرس، تنش و احساس درد در عضلات، کاهش سطح انرژی بدن، بروز سردرد، انقباضات یا اسپاسم‌های عصبی، تغییر در سطح اشتها و عدم تمایل به غذا خوردن، کاهش عملکرد جنسی، تنگی نفس یا بروز مشکل در تنفس را شامل می‌شود.»

این روانشناس با تأکید بر اینکه بهتر است استرس به مدت طولانی ادامه پیدا نکند و هر چه زودتر برای کنترل آن چاره‌ای اندیشیده شود، می‌گوید: «اگر استرس به مدت طولانی ادامه پیدا کند و کنترل نشود، مشکلات زیادی در بدن ایجاد می‌کند. معمولاً این شرایط در نتیجه عدم تعادل بیوشیمیایی رخ می‌دهد و سیستم عصبی را که در ضربان قلب، هضم غذا و فشار خون را تنظیم می‌کند، بیش از حد نرمال تحریک می‌کند. شرایط پزشکی که در نتیجه استرس مزمن ایجاد می‌شود عبارتند از تپش قلب، مشکلات گوارشی، سوءهاضمه، سوزش سر دل، سندرم روده تحریک‌پذیر، اکزما، فشار خون بالا، سرماخوردگی و آفتوآنزاهای مکرر و مواردی از این دست که زندگی فرد را دچار مشکلات می‌کند.»

راهکارهای راهایی از تنش‌های روان

تنش‌های روانی مانند استرس و اضطراب برای درمان، تقریباً راهکارهای یکسانی دارند. به گفته علایی، ورزش بسیار مهم است. او می‌گوید: «یک رژیم غذایی سالم و متعادل را دنبال و حتماً غذاهایی که سبب تحریک استرس می‌شوند را از برنامه غذایی خود حذف کنید. برخی از غذاها مانند خوراکی‌های خیلی شیرین و



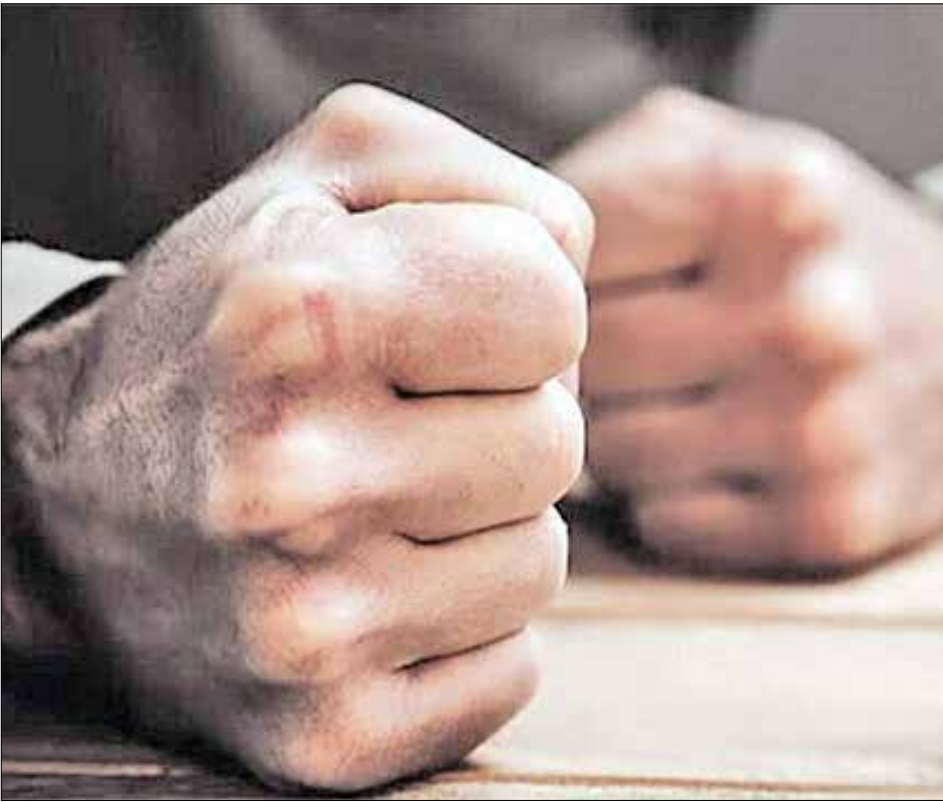
برش

تأثیر استرس بر سیستم ایمنی بدن

به گفته این روانشناس، زمانی که درگیر رویدادها و شرایط استرس‌زا هستید و نمی‌توانید به راحتی با آنها کنار بیایید، استرس بر سیستم ایمنی بدن‌تان تأثیر می‌گذارد، یعنی بدن شروع به تولید هورمون کورتیزل می‌کند. زمانی که این هورمون تولید می‌شود، تنش کاهش پیدا می‌کند، اما گاهی این ترشح هورمون طولانی می‌شود و بدن به آن عادت می‌کند و خود این اتفاق سبب تشدید استرس می‌شود. علایی می‌گوید: «تأثیر دیگر استرس بر سیستم ایمنی بدن این است که سطح لنفوسیت‌ها را کاهش می‌دهد. با کاهش لنفوسیت‌ها بدن در برابر انواع بیماری‌ها همچون تب‌خال، سرماخوردگی، ویروس‌های مختلف و سرطان ضعیف خواهد شد. هر چه استرس بیشتر طول بکشد، افراد بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی قرار می‌گیرند. اختلالات و التهاباتی که در اثر استرس بروز می‌کند، سبب تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود و از طرفی بدن را در برابر بیماری‌ها بی‌دفاع می‌کند.»

درباره مشکلات رایجی که سلامت روانی را به خطر می‌اندازند

«استرس و اضطراب»؛ دو قلوهای غیر همسان!



گزارش

سمیه افشین‌فر

گروه اجتماعی

دنیای پرشتاب امروز پر از مشکلات و تنش‌های مختلف است؛ مشکلاتی که گاهی به دردهای مزمن فراگیری تبدیل می‌شوند. استرس و اضطراب از مؤثرترین مواردی است که سلامت روان افراد را تهدید می‌کند. در دنیای امروز به اعتقاد کارشناسان پیش از ۵۰ درصد افراد جامعه استرس و اضطراب را در مقاطع مختلف زندگی احساس می‌کنند. با این اوصاف، تحقیقات کارشناسان سلامت روان نشان می‌دهد که کلید مدیریت این دردها در سبک زندگی و انتخاب‌های روزمره ما نهفته است. نکته مهم این است که استرس و اضطراب با اینکه از یک ریشه مشترک هستند، اما با هم تفاوت دارند.

استرس معمولاً در پاسخ به یک تهدید بیرونی و به شکل کوتاه مدت علائم خود را نشان می‌دهد در حالی‌که اضطراب ممکن است برای مدت طولانی و بدون علت قابل شناسایی باقی بماند. فاطمه علایی روانشناس با بیان این مطلب در مورد اینکه چگونه باید استرس را از اضطراب تشخیص بدهیم به «ایران» می‌گوید: «استرس و اضطراب، بخشی از یک واکنش طبیعی بدن هستند و این دو علائم مشابهی ایجاد می‌کنند، بنابراین تشخیص‌شان از هم کمی دشوار است. استرس را معمولاً به شکل کوتاه مدت و در پاسخ به یک تهدید شناخته شده تجربه می‌کنیم، در حالی‌که اضطراب ممکن است تا مدت‌ها باقی بماند و گاهی اوقات به

نظر می‌رسد که هیچ دلیل منطقی نیز برای آن وجود ندارد.» این روانشناس با اشاره به اینکه اگر بین تجربه استرس و اضطراب شک دارید یک قدم به عقب بردارید و به آن چه در حال حاضر در زندگی شما می‌گذرد فکر کنید، توضیح می‌دهد: «به اطرافتان نگاه کنید از چه چیزهایی نگران می‌شوید؟ چه چیزهایی زیادی از افکارشان را به خودشان اختصاص می‌دهند؟ تصور کنید که زمستان است و خودروی شما لاستیک جدید نیاز دارد، اما هنوز بودجه کافی

برای تعویض لاستیک ندارید. به همین دلیل تا وقتی نتوانید پولی برای تعویض لاستیک‌ها فراهم کنید، حتماً در زمان رانندگی احساس نگرانی خواهید داشت. در این مورد افکاری هستند که درگیر می‌کنند، مانند اینکه ممکن است هنگام رانندگی ماشین روی زمین بیخ زده بلغزد، لیز بخورد و... و نتوانید ماشین را کنترل کنید. و... حالا اگر چند هفته بعد لاستیک‌های جدید خریدید و ایمنی خودرو تأمین شد و باز هم نگران بودید، این همان اضطراب است.»

برای تعویض لاستیک ندارید. به همین دلیل تا وقتی نتوانید پولی برای تعویض لاستیک‌ها فراهم کنید، حتماً در زمان رانندگی احساس نگرانی خواهید داشت. در این مورد افکاری هستند که درگیر می‌کنند، مانند اینکه ممکن است هنگام رانندگی ماشین روی زمین بیخ زده بلغزد، لیز بخورد و... و نتوانید ماشین را کنترل کنید. و... حالا اگر چند هفته بعد لاستیک‌های جدید خریدید و ایمنی خودرو تأمین شد و باز هم نگران بودید، این همان اضطراب است.»