

## عوامل روان شناختی در ازدواج

گر چه ممکن است زوج ها مراحل قابل پیش بینی ای را برای ایجاد رابطه در نظر داشته باشند ، با این حال وقایع اجتماعی و استرسورهای مختلف ، آنها را تحت تاثیر قرار می دهند. امروزه نسبت به نسل های گذشته رسوم ازدواج به طور قابل توجهی تغییر کرده است. ازدواج شامل وظایف و نقش هایی است که به لحاظ فرهنگی برای هر عضو زوج ، تعریف و توصیف می شود. در زمان های گذشته ، قواعد ازدواج و وظایف و نقش ها به میزان زیادی به نقش های جنسی وابسته بود. در قرن بیستم نقش های سنتی مردان شامل شوهر ، پدر ، نان آور خانه ، فعال جنسی ، برنامه ریز مالی و تعمیرات خانگی بود. نقش های سنتی زن در همان زمان شامل همسر ، مادر ، مرتب کننده ی خانه ، منفعل جنسی ، مراقبت کننده از فرزندان و خدمت گذار خانه بود (اسپری و کارلسون ، ۱۹۹۱).

فعالیت این گونه ازدواج ها اغلب بر تکامل خانواده و کسب دارایی جهت گذراندن زندگی متمرکز بود. نقش ها با توجه به جنسیت تعریف می شدند و غالباً تعریف آن روشن بود. کمکی که هر فرد برای دسترسی به اهداف ازدواج می کرد بر مدل های نقش سنتی زن و مرد مبتنی بود. در نسل های گذشته امید به زندگی از آنچه امروزه وجود دارد ، پایین تر بود ، با این حال نرخ طلاق در سطح پایین تری از امروزه بود. امروز امید به زندگی افزایش پیدا کرده و در کنار آن انتظارات اجتماعی انسان ها تغییر کرده و مدل های جدیدی از ازدواج ظهور کرده که به جای این که صرفاً بر وظیفه و مسوولیت مبتنی باشد ، بر صمیمیت ، همراهی ، و همکاری مبتنی است (اسپری و کارلسون ، ۱۹۹۱). برابری و انتخاب از اصول اساسی ازدواج مدرن هستند. چون آزادی در انتخاب همسر اهمیت پیدا کرده ، دوستی ، عشق و علاقه به عنوان عناصر قدرتمند شکل گیری ازدواج به شمار می روند. این تغییرات دگرگونی بنیادینی را در شرایط ازدواج ایجاد کرده است. ازدواج امروزی از عوامل اجتماعی تاثیرات زیادی می پذیرد.

## تاثیرات اجتماعی بر ازدواج

استرس های ناشی از مشکلات اقتصادی ، زایمان در سنین بالا ، فرصت های شغلی مخصوصاً برای زن ها ، انجمن های زنان ،... همگی چگونگی ازدواج را تحت تاثیر قرار داده است (لامینا و ریدرمن ، ۱۹۹۱). این عوامل و دیگر عوامل اجتماعی و روان شناختی ، شرایط زوج ها را به میزان زیادی با گذشته متفاوت نموده است. کارتر و مک گولدبریک (۱۹۸۰) این عوامل را به عنوان استرسورهای بالقوه برای ازدواج ، توصیف کرده اند. این استرسورها به سه طبقه ی استرسورهای عمودی ، استرسورهای افقی و استرسورهای سیستمی طبقه بندی شده اند.

### استرسورهای عمودی

استرسورهای عمودی شامل ادراکات درونی زوج هاست که در خانواده های اصلی کسب کرده و به رابطه ی زوجی وارد می کنند. اصطلاح عمودی به این حقیقت اشاره دارد که عوامل استرس زا از شاخه بالاتر یا نسل های قبلی به سمت پایین می آیند. خاطرات ، الگوهای رفتاری اکتسابی ، اسطوره های ازدواج ، اسرار خانوادگی ، انتظارات ، آداب و رسوم و... همگی عواملی هستند که زوج ها آنها را از خانواده های قبلی خود کسب کرده اند و همگی در شکل گیری ازدواج آنها دخالت دارند. این عوامل از این جهت می توانند به عنوان استرسور عمل کنند که ممکن است در ایجاد تطابق بین آنها و شرایط کنونی مشکلاتی به وجود آید.

همچنین ممکن است این عوامل برای دو شخص که با هم ازدواج می کنند ، متعارض و متفاوت باشد. به همین دلیل سازگاری با آنها می تواند مشکلاتی را به همراه داشته باشد. نکته اساسی این است که آیا زوج ها از این عوامل آگاه هستند یا خیر؟ میزان آگاهی آنها از تاثیراتی که این عوامل بر ازدواج می گذارند چقدر است؟ بدون شک آگاهی زوج ها از اثرات این عوامل می تواند به آنها کمک کند تا از تاثیرات منفی عوامل فوق پیشگیری کنند.

### استرسورهای افقی

استرسورهای افقی شامل اتفاقات استرس زایی هستند که از شروع ازدواج تا پایان زندگی برای زوج ها رخ می دهند. بعضی از این حوادث قابل پیش بینی هستند مانند تولد فرزند ، ازدواج فرزندان ، تولد نوه هاو ایجاد شرایط لانه خالی (رفتن فرزندان از خانواده).

بعضی از این استرسورها قابل پیش بینی نیستند مانند مرگ غیر منتظره در اثر بیماری یا تصادف ، بیماری مزمن ، ورشکستگی اقتصادی... مجموعه ی این استرسورها ، مانند خطی در امتداد خط زندگی تصور می شوند که با ازدواج زوج شروع شده و تا پایین رابطه ادامه دارند. اگر خط زندگی را خطی فرضی در نظر بگیریم ، وقایع قابل پیش بینی و غیر قابل پیش بینی که به عنوان استرسور مطرح هستند ، نقاطی هستند بر بالا و پایین خط.

### استرسورهای سیستم - سطح

استرسورهای سیستم - سطح شامل تاثیرات اجتماعی ، فرهنگی ، سیاسی ، مذهبی و اقتصادی به اضافه ی تاثیرات خانواده ی گسترده بر ازدواج است. این گروه این استرسورها شامل فشارهایی است که از تعهد به خانواده ، گروه های کاری ، سازمان ها و دوستانی که زوج با آنها ارتباط دارند ناشی می شوند. بعضی از متداول ترین این استرسورها عبارتند از:

- اعضای خانواده گسترده
- وضعیت اقتصادی جامعه
- گذراندن اوقات فراغت
- رابطه با دوستان

- ارتقاء مدرک تحصیلی

- عقاید سیاسی

- فرصت های اقتصادی

- فشار اجتماعی جهت فرزندآوری

به فرهنگ به عنوان یک عامل اثرگذار بر زوج دقت کنید. فرهنگ شامل سنت های خانوادگی، مذهب، و قومیت است. هر فرهنگی سنت های چرخه ی زندگی را بر پایه ی سن، جنس و انتظار از نقش اجتماعی فرد می شناسد (فالیکو و کارر، ۱۹۸۰). به عنوان مثال در یک جامعه ممکن است سن سیزده سالگی برای یک دختر، سنی باشد که باید به فکر انتخاب همسر و ازدواج باشد.

سنت ها از طریق فرایند فرهنگ پذیری وارد زندگی زوج می شوند. ع.املی مانند قرار ملاقات، ابراز عشق، ازدواج و شیوه های فرزندپروری به میزان زیادی از فرهنگ خانواده ی اصلی اثر می پذیرند. ممکن است خانواده ی اصلی ایده های متفاوتی درباره ی نوع رابطه ی زوج جدید داشته باشند. مثلا برگزاری مراسم می تواند از فرهنگ فردی زن و شوهر و یا ترکیب فرهنگ آنها اثر بگذارد. لازم است زوج ها در اوایل رابطه ی خود درباره ی عقاید مهمی که به قومیت و فرهنگ هر کدام از آنها مربوط است به راحتی حرف بزنند. آنها باید درباره ی چگونگی هماهنگ کردن این عقاید در زندگی زناشویی خود به راحتی بحث کنند. این فرایند مستلزم این است که آنها تفاوت های یکدیگر را پذیرفته و با هم سازگار شوند.

زمانی که یک زوج تفاوت های فرهنگی یکدیگر را درک کردند و در چگونگی احترام به تفاوت ها و ارزش های فرهنگی به توافق رسیدند، باید دیدگاه خود را به خانواده اطلاع دهند. البته خانواده ها ممکن است تصمیمات واقعی زوج را درک نکنند و به همین دلیل به زوج فشار وارد کنند تا بر مبنای اصول آنها عمل کنند. در این گونه موارد، زوج فشار زیادی را متحمل می شود.

### وظایف روان شناختی زوج در مراحل تکامل

مفهوم وظیفه روان شناختی را که اریکسون (۱۹۵۰) آن را ارائه داده بود، بعدها توسط والرستین (۱۹۹۳) به عنوان یک روش مفید برای توصیف شیوه زندگی زوج های سالم توسعه پیدا کرد. این مدل ممکن است امروزه که زوج ها نسبت به گذشته در سنین بالاتری ازدواج می کنند مفیدتر باشد. امروزه طلاق و ازدواج مجدد نسبت به گذشته متداول تر است (یانگ و لانگ، ۱۹۹۸). همچنین امروزه دخترها و پسرها دیرتر ازدواج می کنند، دیرتر بچه دار می شوند، بچه های کمتری متولد می کنند و یا گاهی تصمیم می گیرند که بچه دار نشوند. یکی از راه های بررسی مراحل تکامل زوج، بررسی این موضوع است که زوج ها وظایف روان شناختی را چگونه انجام می دهند. زمان و مکان نمی تواند این وظایف را محدود کند. وظایفی که والرستین (۱۹۹۳) ارائه کرده شروع و تداوم ازدواج را در نظر می گیرد و به سن زوجین یا حتی رفتارهای گذشته ی افراد، ارتباطی ندارد. این وظایف به قرار زیر هستند:

### وظیفه ی یک: تحکیم استقلال روان شناختی و ایجاد ارتباطات جدید با خانواده ی اصلی

این تکلیف شرط لازم برای همراه شدن زوج با یکدیگر در مسیر زندگی است که از طریق این وظیفه زن و شوهر از خانواده های اصلی جدا می شوند و در عین حال توانایی این را دارند که ارتباط سالمی به شکلی جدید با آنها برقرار کنند. جدا شدن از خانواده های اصلی به معنی پشت کردن به آنها نیست، بلکه؛ به معنی تغییر در شیوه و میزان و نوع ارتباط با آنهاست. زوج های جوان تر، مثلا آنها که در حول و حوش سن ۲۰ سالگی قرار دارند، باید بتوان بدون تمرد و سرکشی به راهنمایی های والدین خود گوش دهند. در عین حال باید بتوانند استقلال روان شناختی خود را حفظ کنند. آنها باید بتوانند رفتارهایی را در پیش بگیرند که به نسل قبلی نیز صدمه وارد نکنند. همچنین باید یاد بگیرند که بدون نادیده گرفتن همسر با خانواده ی اصلی ارتباط داشته باشند. گر چه این تکلیف برای زوج های جوان مهم به نظر می رسد، اما زوج های مسن تر نیز باید این اصول را رعایت کنند. زوج هایی که طلاق گرفته و یا بیوه شده اند و برای مدتی با چالش مواجهه بوده اند هم، باید بتوانند نقش جدیدی را به عنوان بخشی از یک زوج و به تنهایی بپذیرند. برای این گروه ممکن است سردرگمی نقش ایجاد شود.

نقش های جدید گاهی اوقات در هویت فرد تغییر ایجاد می کنند. انتظارات افراد ممکن است تحت تاثیرات تعهدات محلی شکل بگیرند. در این مرحله، زوج پخته تر می شود و زن و شوهر در عین حال که به هم وابسته هستند احساس زندگی آزاد را نیز دارند. همچنین زوج نسبت به یکدیگر احساس مسوولیت پیدا می کنند.

### وظیفه ی دو: ایجاد هویت زوجی و با هم بودن در مقابل خودمختاری

این وظیفه شامل ایجاد رابطه ای دو نفره است که در آن واژه ی «ما» معنی پیدا می کند. یعنی اصطلاح «من» از حالت انفرادی که بیشتر خودمحورانه بود تغییر شکل پیدا کرده و در حقیقت «من» به عنوان بخشی از «ما» تلقی می گردد. زمانی که فرد علایق شخصی خود را که کاملا خودمحورانه بود، رها می کند و به عوض، رفاه و آسایش را در رابطه ی زوجی دنبال می کند، دوستی و صمیمیت و عشق شکوفا می گردد. در این حالت زوج ها علایق فردی را درون رابطه ی زوجی جست و جو می کنند. نزدیک شدن زوج به هم، مستلزم این است که زوج به یکدیگر دسترسی داشته باشند و هر دو آنها علایق فردی و خودمحورانه را تا حدودی کنار بگذارند تا هویت زوجی رشد کند. البته در رابطه ی زوجی قطعا فراز و نشیب هایی وجود دارد که زوج باید آنها را برای بهبودی رابطه تحمل و کنترل کنند.

### وظیفه ی سه: ایجاد هویت جنسی زوج

هویت جنسی به فراوانی، شدت و کیفیت ابراز احساسات جنسی در رابطه ی بین زن و شوهر اطلاق می شود. این وظیفه نوعی پیوند و نزدیکی احساس

را در زوج ایجاد می کند. این هویت زمان و مکانی را برای فارغ شدن از استرس ها و رنج های زندگی فراهم می کند. رابطه ی جنسی رضایت بخش از هویت جنسی سالم زوج نشأت می گیرد و مسلتمز تعهد زوج نسبت به هم است. زوج ها باید بتوانند تعادلی بین نیاز به رابطه ی جنسی و رابطه ی صمیمانه برقرار کنند

#### وظیفه ی چهارم: شکل دادن ازدواج به عنوان یک حوزه ی اطمینان بخش و پرورش دهنده

رابطه ی زوج موقعیتی را فراهم می کند که در آن شکست ها ، تلاش ها ، شرایط و ترس های زوج در یک جو حمایتی و مراقبت کننده ، مد نظر قرار می گیرد. به عبارتی رابطه ی زوجی می تواند برای زن و شوهر التیام دهنده و آرامش بخش باشد. هر عضو باید در لحظه ی وقوع استرس به راحتی به هسرس دسترسی داشته باشد. این تکلیف اهمیت زیادی دارد ، به این دلیل که افرادی که احساس می کنند نیاز به مراقبت و پرورش آنها در رابطه ی زوجی برآورده نمی شود ممکن است به روابط خارج از ازدواج گرایش پیدا کنند. گاهی نیز ممکن است این افراد وقت خود را برای کار ، دوستان ، خانواده ی اصلی و یا فعالیت های نه چندان مهم دیگری صرف کنند که در آنها همسرشان حضور ندارد.

#### وظیفه ی پنجم: والد بودن

زمانی که زوج ها تصمیم می گیرند بچه دار شوند ، باید فضای روان شناختی رابطه را برای پرورش فرزند آماده کنند. این فضا باید به گونه ای در زوج آمادگی ایجاد کند که بتوانند ضمن پرورش فرزند از ایجاد لطمه به رابطه ی خود جلوگیری کنند. در این شرایط انعطاف پذیری نقش زوج ها ضروری است زیرا رابطه ی زوج ها با به دنیا آمدن فرزند تغییر کرده و شکل جدیدی به خود می گیرد. مطرح کردن سوالاتی از قبیل سوالات زیر می تواند میزان انعطاف پذیری نقش ها را ارزیابی کند:

- هر عضو زوج درباره ی مراقبت از فرزند چه انتظاری از همسر خود دارد؟

- کودکان به چه میزان اجازه خواهند داشت وقت خود را با والدین سپری کنند؟

- جنسیت فرزند تا چه اندازه ای برای زوج اهمیت دارد؟

زوج هایی که قبلا ازدواج کرده اند ، ممکن است از ازدواج قبلی خود فرزند یا فرزندان داشته باشند. در این شرایط لازم است زن و شوهر بتوانند نقش ناپدری ، نامادری و همسر و والد داشته باشند. در حالتی که فرزندان متعددی متعلق به ازدواج های قبلی باشند ، وضعیت پیچیده تر می شود. در این جا وظیفه ی زوج این است که توانایی خود را برای انعطاف پذیر بودن افزایش داده و از حضور کامل در فقط یک نقش خودداری کنند.

#### وظیفه ی ششم: ایجاد رابطه ای جالب و جذاب

زنده و شاداب نگه داشتن ازدواج با ایجاد تجارب جدید و جالب اهمیتی بیشتر از خود ازدواج دارد. رابطه ی زوجی را می توان به نهالی تشبیه کرد که اگر مراقبت نشود پژمرده می شود. یک ازدواج خوب ، احساس تکراری بودن را در زوج ایجاد نمی کند. رابطه ی جذاب با هیجان و شوق همراه است. تجارب لذت بخش زوج در کنار هم ، بخشی از خاطره های مشترک آنها را تشکیل می دهد که در شرایط سخت به زوج کمک می کند سرزنده و شاداب بمانند. این تجارب لذت بخش از ایجاد احساس خمودی و کسالت در رابطه ی زوج جلوگیری کرده و باعث می شود استرس های مختلف زندگی نتوانند به احساس شادابی زوج لطمه وارد کنند.

#### وظیفه ی هفتم: ایجاد دیدگاهی دوگانه که ایده آل های اولیه را با واقعیت موجود ترکیب می کند

سرزنده نگه داشتن عشق بع این معنی است که هر عضو زوج ضمن این که همان شور و شوق اوایل ازدواج را دارد از تغییرات در شیوه ی ابراز عشق نیز آگاه باشد. با گذشت مدتی از ازدواج ، زوج ها واقعیات زندگی را بیشتر درک می کنند و ممکن است شیوه های ابراز محبت آنها نسبت به اوایل زندگی تغییر کرده و واقع بینانه تر شود. لازم است زوج هر چند وقت عواملی که آنها را به هم علاقه مند کرده ، به خاطر آورند و به آنها به عنوان حالت های مخصوص و منحصر به فرد و لذت بخش نگاه کنند. این عوامل باید به عنوان قابلیت هایی که می توانند به بقای طولانی رابطه کمک کنند تلقی شوند. در عین حال زوج ها باید بپذیرند که حالت های اولیه غیر اقع بینانه تر بوده و لازمه ازدواج موفق ، تطابق آن ایده آل ها با واقعیت های زندگی است.

#### منبع:

نظری ، علی محمد (۱۳۹۱). مبانی زوج درمانی و خانواده درمانی. تهران : انتشارات علم .