

چرا عشق و علاقه دوران آشنایی هنگام ازدواج رنگ می‌بازد.

یعنی تو همونی که قبلا می‌شناختم؟

“چی می‌شد اگر یک بار دیگه می‌شد برگشت به دوران خوش ابتدای آشنایی. چرا همه‌چی یک‌دفعه عوض شد؟ یعنی می‌شه یک آدم تا این حد عوض بشه؟ انگار دیگه نمی‌شناسمش...”!!

این‌ها و هزاران جمله مانند این، جملاتی هستند که بسیاری از زوجها بعد از چند سال زندگی در کنار هم از ذهن‌شان می‌گذرد.

چرا به این نقطه می‌رسیم؟ چرا دو نفر بعد از چندین سال زندگی در کنار هم چنین نتیجه‌ای می‌گیرند؛ نتیجه‌ای که گاهی منجر به جدایی می‌شود. اما آیا جدایی می‌تواند راه‌حل مناسبی باشد؟ گاهی بهتر نیست به جای اینکه آسان‌ترین راه را انتخاب کنیم به فکر تلاش، صبوری و سازگاری بیشتر باشیم؟

در همین خصوص با دکتر علیرضا شیری، مدرس دانشکده روانشناسی گفت‌گو کرده‌ایم. راهکارهای ایشان می‌تواند راهنمای خوبی برای شما باشد.

شناخت صحیح ازدواج

وقتی این سوال به ذهنتان می‌رسد «با وجودی که با شخص مورد علاقه ام ازدواج کرده‌ام، پس چرا نمی‌توانیم مانند روزهای شروع ارتباط همیشه خوب و خوش باشیم» فراموش نکنید که شاید شناخت شما از ازدواج درست نباشد. اگر سوال‌تان از ابتدا این بوده که «آیا من با داشتن عشق خوب می‌توانم ازدواج خوبی هم داشته باشم» باید بدانید که پاسختان منفی است. یعنی سوال اشتباه باعث می‌شود که به جواب درستی نرسید. شاید شما تعریف درستی از ازدواج ندارید و به خوبی معنا و ماهیت آن را درک نکرده‌اید. پس سعی کنید اول با شناخت درست موضوع، درست سوال کنید تا جواب درست هم بگیرید.

در واقع ازدواج یک تصمیم بالغانه و یک قرارداد اجتماعی است؛ در صورتی که عشق یک اتفاق قشنگ برای کودک درونی ما است. ما در ازدواج باید مسوولیت قبول کنیم، تحمل‌مان زیاد باشد، صبور باشیم، سازگاری

بلد باشیم و بتوانیم نظر مخالف خودمان را هم بشنویم. بنابراین درست می‌گویند کاسنی که به شوخی می‌گویند ازدواج، یک شغل تمام وقت است. کار خیلی بزرگی که اگر بتوانیم به خوبی از پس آن بریاییم، با تمام قوانین، حواشی و مسائل آن آشنا می‌شویم.

در واقع همان‌گونه که ما باید برای موفقیت در کار، تحصیل یا هر کار مهم دیگری قوانین و مقررات مربوط به آن را بدانیم، برای ورود به زندگی مشترک هم باید با مفاهیم و مسائل مرتبط با آن آشنا باشیم.

پس فراموش نکنیم با شروع زندگی مشترک ما وارد دنیای جدیدی می‌شویم که قبلاً آن را تجربه نکرده‌ایم و نوع تجارب و برداشت‌های ما از مسائلی مانند عشق، دوست داشتن یا تعهد شکل جدیدی به خود می‌گیرد که شاید اگر از آن آگاه نباشیم، ما را سر خورده و ناامید کند. ولی اگر بدانیم که روبه‌رو شدن با این‌گونه تغییرات یا بروز بعضی مشکلات طبیعی و الزامی است، صبر و تحمل‌مان بیشتر می‌شود و فکر نمی‌کنیم ازدواج‌مان با شکست مواجه شده است.

آیا عشق برای موفقیت در ازدواج کافی است

عشق و دوست داشتن در هر رابطه‌ای برای لذت بردن بیشتر یا داشتن شور و هیجان خوب است. اما اگر بخواهیم بدانیم که رابطه‌ی عشق با ازدواج به چه صورت است و آیا می‌توان با داشتن عشق لزوماً ازدواج موفق هم داشت می‌توانیم بگوییم که مثلاً برای موفقیت در کنکور و قبول شدن در رشته مهندسی یا معماری، آیا تنها کافی است درس فیزیک‌مان خوب باشد تا بتوانیم در رشته مورد نظر موفق شویم؟ نه! ما به درس‌های دیگری نیز نیاز داریم به همین شکل، وجود عشق هم به تنهایی تضمینی برای موفقیت شما در زندگی مشترک نیست.

انتظارات غلط

بسیاری از ما درگیر عقده‌ای به نام عقده مادر Mother Complex هستیم که به ما می‌گوید اتفاقات بیرونی مانند کار، شغل، ازدواج و... باید (وظیفه دارد) حال ما را خوب کند. یعنی می‌گوید هر چیزی برای خوب

کردن حال من باید نقشی مثل مادر(حامی) داشته باشد. بعضی از ما ما با همین فکر وارد ازدواج می‌شوند و توقع دارند همه چیز باید خوب پیش برود و هیچ وقت نباید حال بدی را تجربه کنند.

طبیعی است اگر چنین نگاه و انتظاری از زندگی مشترک داشته باشیم خیلی زود سرخورده می‌شویم و فکر می‌کنیم شکست خورده‌ایم. بنابراین سعی کنید با نگاهی درست و واقعی، زندگی مشترک‌تان را شروع کنید.

تفاوت ازدواج با دوران نامزدی

برای اینکه بتوانیم نگاه درستی به ازدواج داشته باشیم باید سوال درستی پرسید تا جواب درستی نیز استنتاج کرد. گاهی حتی یک مقایسه غلط ما را به نتیجه اشتباهی می‌رساند. مقایسه شرایط دوران نامزدی با زندگی زناشویی مقایسه درستی نیست. زیرا این دو مقوله با هم متفاوتند.

مثلا شما می‌توانید کیک عروسی را با کیک کشمشی ساده مقایسه کنید و بعد بگویید چون هر دوی این‌ها کیک هستند، قیمتشان باید برابر باشد؟

درست است که همان دو فردی که قبلا نامزد بوده اند، حالا ازدواج کرده اند. اما فراموش نکنید این بار با مفهوم متفاوتی در کنار هم هستند و چون متفاوت است، دلیل نمی‌شود که خوب به نظر نرسد.

تغییرات را بپذیرید

با شروع زندگی مشترک از یک مرحله به مرحله‌ی دیگری وارد می‌شویم که این تغییر برای رشد و پیشرفت یک رابطه لازم است. همان‌گونه که شاید قیافه یک شخص در دوران کودکی با مزه‌تر و دوست‌داشتنی‌تر باشد و در بزرگسالی به نظر متفاوت یا خشن‌تر برسد، شکل و ظاهر یک رابطه نیز تغییر می‌کند و نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم به همان شکل و اندازه و هیجان ابتدای آشنایی باقی بماند چون دوست‌داشتنی‌تر و قشنگ‌تر به نظر می‌رسیده!! در واقع باید بدانیم که این تغییر به نفع ماست چون اصلا این اندازه از شور و هیجان برای پیشرفت یک رابطه و ورود آن به مرحله‌ای دیگر که باعث رشد و تکامل بیشتر می‌شود نه تنها الزامی نیست بلکه مانع هم هست.

پادشاه‌های واقعی ازدواج

۱. یکی از دست‌آوردهای مهم ازدواج که کمتر به آن توجه می‌شود رشد روانی است. یعنی فرد مقابل مانند آینه‌ای است که می‌تواند شما را با خصوصیات واقعی‌تان بیشتر آشنا کند. گاهی در زندگی زناشویی است که متوجه خودخواهی‌های وجودتان می‌شوید، در صورتی که قبلاً از آن خبر نداشتید. اولین بار زمانی می‌فهمید موفق شده‌اید که با خودخواهی‌ها یا هر صفات آزار دهنده دیگر خود مقابله کنید. در این صورت در رابطه با طرف مقابل می‌توانید انعطاف و نرمش بیشتری داشته باشید. فرد موفق طوری بازی می‌کند که دو طرف بتوانند برنده شوند. اینطور نیست که یکی تو رابطه همیشه درست بگوید و دیگری همیشه در حال جبران مافات باشد. رابطه موفق هم رابطه‌ای است که دو طرف احساس موفقیت می‌کنند. هیچ چیزی به اندازه ازدواج نمی‌تواند این امکان رشد روانی را فراهم کند. همان‌گونه که مطالعات نیز آن را تایید می‌کنند.
۲. خود پدیده ازدواج است که باعث رشد روانی شما می‌شود نه الزاماً همسران و اگر فکر می‌کنید که همسران باعث رشد شما شده، اشتباه می‌کنید. چون در این صورت هنوز دچار عقده مادر هستید که فکر می‌کنید عوامل یا افراد از بیرون می‌توانند شما را کنترل کنند یا حال شما را تغییر دهند. فراموش نکنید هیچ کس نمی‌تواند حال شما را عوض کند؛ مگر اینکه خودتان بخواهید.
۳. ازدواج مهم‌ترین تصمیم زندگی یک ادم بالغ نیست بلکه ازدواج جزء تصمیم‌های بزرگ زندگی است و به همان میزان که سخت به نظر می‌رسد باعث رشد روانی می‌شود، یعنی وجه رشد دهنده ازدواج عامل بسیار مهمی است که گاهی توجهی به آن نمی‌شود. اگر شما چند سال هم دوران نامزدی را تجربه کنید، هیچ وقت نمی‌توانید به اندازه یک سال زندگی زناشویی رشد پیدا کنید. اما چه عاملی باعث این رشد می‌شود؛ تعهد بر ترک نکردن بازی، شکیبایی و تاب آوری.
۴. امنیت جنسی، فرزنددار شدن نیز از پادشاه‌های بی‌رقیب ازدواج است.

توقعات درستی از یکدیگر داشته باشید

ما باید انتظار درستی از ازدواج داشته باشیم و فکر نکنیم که قرار است وارد بهشتی شویم که هیچ مشکلی در آن وجود ندارد. ازدواج، اشتغال، مهاجرت، تغییر شغل و بچه‌دار شدن تصمیمات مهم زندگی هستند که سختی‌های خاص خود را دارند و باید با آگاهی از وجود این سختی‌ها اقدام به انجام آنها کنیم. در غیر این صورت خیلی زود سرخورده و ناامید می‌شویم. اما پذیرش آن به مراتب بهتر از گیر افتادن ما در توقعات بی‌جا و سقوط در دره‌های ناآگاهی است.

اشتباه بسیاری افراد این است که فکر می‌کنند ازدواج خوب حاصل جمع مرد خوب و امکانات خوب به اضافه زن خوب و فهم خوب است؛ در صورتی که این پیش‌فرض اصلا درست نیست. ازدواج خوب یعنی حاصل جمع زن و مردی با امکانات متوسط که آمادگی ساختن یک ازدواج خوب را دارند. البته روزهای سختی هم در پیش خواهید داشت که نباید بترسید و هرگز با دعوای متناوب سالهای اول فکر نکنید شکست خورده‌اید؛ بلکه بدانید در واقع این ماهیت ازدواج است.

متأسفانه بسیاری از افراد حاضر نیستند کمترین سختی و ناامنی را تجربه کنند و گاهی با پیش آمدن اولین دعوای به فکر جدایی می‌افتند، تحمل سختی‌ها را ندارند و درست در نقطه‌ای که ازدواج می‌تواند به رشد و آگاهی ختم شود، به آن خاتمه می‌دهند.

ازدواج خوب کتاب آشپزی نیست!

بعضی زوج‌ها دوست دارند با دستورالعمل‌های سریع برای بهبود رابطه خود در ازدواج خیلی زود به نتیجه برسند. آمارها هم نشان می‌دهند یک سوم از طلاق‌های شهرهای بزرگ ایران در سال اول زندگی اتفاق می‌افتد. یعنی افراد صبر و تحمل کافی برای رسیدن به نتیجه بهتر را ندارند و نمی‌توانند به یکدیگر فرصت دهند.

فراموش نکنیم ازدواج خوب مثل دستور تهیه غذا در کتاب‌های آشپزی نیست که مثلا بتوان گفت با ۱۰ گرم عشق و ۱۰ گرم صمیمیت و... تهیه می‌شود!!

همان گونه که برای داشتن یک پیتزای خوب، تنها در اختیار داشتن مواد خوب کافی نیست و باید زمان گذاشت و روش تهیه آن را بلد بود، برای داشتن یک ارتباط موفق هم باید از چگونگی برقراری ارتباط آگاه بود. در ضمن صبور بود و سازگار.

مراقبت از ازدواج

همان طور که برای حفظ هر چیز باارزشی باید برای آن زمان و انرژی گذاشت؛ برای حفظ ازدواج نیز باید به آن توجه کرد. مانند گلی که اگر بخواهیم پژمرده نشود باید بدانیم چطور باید از آن مراقبت کنیم.

اگر می‌خواهید از روزمرگی‌های رایج زندگی فاصله بگیرید بیشتر به یکدیگر توجه کنید؛ یعنی با هم به سفر بروید و بیشتر با خانواده‌های یکدیگر معاشرت کنید چون باعث افزایش نشاط شما می‌شود. ضمن اینکه بسیاری از ازدواج‌های موفق با حمایت و تایید خانواده‌ها شکل گرفته‌اند.

در مجموع فراموش نکنید که می‌توان ازدواج خوبی داشت و آن را حفظ کرد؛ مشروط بر آنکه آن را ساخت و مراقب راهزنی‌های احتمالی اطرافیان یا افکار مسموم خودمان بود.