

## هشدار! به دوام این زندگی‌ها اعتمادی نیست

سقف شاید اولین بهانه باشد برای به خاطر آوردن یک خانه، یک زندگی! اما به سقف‌ها هم اعتمادی نیست. شاید یک روز بی‌صدا آوار شوند بر سر آدم‌ها. باور نمی‌کنید؟!



سقف شاید اولین بهانه باشد برای به خاطر آوردن یک خانه، یک زندگی! اما به سقف‌ها هم اعتمادی نیست. شاید یک روز بی‌صدا آوار شوند بر سر آدم‌ها. باور نمی‌کنید؟! روزهای پرخاطره عقد و آشنایی که یکنواخت شدند از تکرار بایدها و نبایدها، سکوت که بین دیوار دل‌ها پیچید، عقربه‌های زندگی که آرام گرفتند از شتاب دوییدن، زندگی‌های تازه می‌شوند کانون یک بحران؛ کانون یک هراس... اینجا سایه‌های بلند بی‌تفاوتی قد می‌کشند در حسرت یک کلام، در آرزوی یک لبخند. قد می‌کشند و لانه می‌کنند در کنج خاموش ذهن‌ها. هیچ‌کس نمی‌داند، سقف این خانه‌ها در کدام روز، کدام ساعت آوار می‌شود بر سر ساکنانش. هیچ‌کس نمی‌داند در کدام ماه، کدام فصل، ساکنان این خانه‌ها پل می‌زنند از جدایی احساس و عاطفه به جدایی نام و نشان! خانه‌هایی که هنوز سقف‌شان چتر نشده بر سر تازه عروس و دامادها، خانه‌هایی بی‌نشانی‌اند، بی‌آدرس.

اما در دنیای پرهیاهوی خبرها، کمتر کسی است که از شکستن دیوار همدلی بین زوج‌های جوان و پایه‌های سست این خانه‌ها خبر نداشته باشد. خبرهایی که خیلی زود راه پیدا می‌کنند به صفحات روزنامه‌ها، لینک به لینک جلو می‌روند در شبکه‌های اجتماعی و هشدار می‌دهند که «پنجاه درصد طلاق‌ها در دوران عقد اتفاق می‌افتند.» برای تحلیل این اتفاق تلخ، پای صحبت‌های دکتر محمدرضا شرفی‌جم، روان‌شناس و عضو هیأت علمی دانشگاه تهران می‌نشینیم و این استاد دانشگاه به ما توضیح می‌دهد چه عواملی در بالارفتن آمار طلاق و جدایی قبل از شروع رسمی زندگی مشترک زیر یک سقف موثرند.

### نبود مهارت‌های دهگانه زندگی

مهارت‌های اساسی زندگی شاید در جامعه ما هنوز مورد توجه قرار نگرفته باشند، اما مدت‌هاست در جوامع دیگر به عنوان پایه و اساس رشد شخصیتی و اجتماعی افراد جامعه مدنظر قرار گرفته‌اند و به این ترتیب به آموزش، تمرین و به کار بردن آنها در زندگی بسیار توصیه شده است.

یکی از این مهارت‌های دهگانه که در زندگی زناشویی تاثیر فراوانی دارد، فن برقراری ارتباط انسانی مطلوب است. این که جوان‌ها بدانند، اساسا وقتی می‌خواهند با همسرشان روابط انسانی عالی‌ای داشته باشند باید چه تکنیک‌هایی را رعایت کنند. وقتی این نوع مهارت‌ها آموزش داده نمی‌شوند و افراد بلافاصله وارد دوران عقد می‌شوند، ناشیانه رفتار می‌کنند و همین ناشیگری می‌تواند اختلافات زیادی میان آنها به وجود بیاورد.

یکی از ناشیگری‌ها، بی‌توجهی زوجین به کانون‌های رغبت همدیگر است. در حالت ایده‌آل، زن و مرد باید به موضوعات مورد علاقه همدیگر توجه نشان بدهند و حتی‌المقدور در جهت تامین آنها قدم بردارند. اما اگر کسی به این مهارت توجه نکند، طبیعتا برای بهبود آن هم قدمی برنمی‌دارد.

همین بی‌توجهی، نوعی دلسردی و دل‌نگرانی را نسبت به آینده زندگی مشترک در خیلی از جوان‌ها به وجود می‌آورد و در مواردی آنها را به این نتیجه می‌رساند که بهتر است به زندگی مشترک‌شان در همین دوران عقد پایان ببخشند.

### رشد تصاعدی انتظارات نابجا

وقتی سنگ بنای زندگی مشترک بین دختر و پسر گذاشته می‌شود، ارتباطی جدید بین دو خانواده شکل می‌گیرد. در حقیقت این پیمان ازدواج، پایه‌های یک ارتباط طولانی بین این دو خانواده است. اما مشکل مشترک، انتظاراتی است که این دو خانواده از هم دارند؛ انتظاراتی که خیلی وقت‌ها بالاتر از ظرفیت توان و وسع طرف مقابل است. چه انتظارات خانواده دختر از پسر، چه بالعکس. البته در بیشتر اختلاف‌ها این انتظارات بالای خانواده دختر از خانواده پسر است که مشکل‌ساز می‌شود.

در این موارد، متأسفانه خانواده‌ها به این نکته توجه نمی‌کنند که پسر جوانی که تازه از دانشگاه فارغ‌التحصیل شده و هنوز شغل و درآمد مشخصی ندارد، نمی‌تواند تمام و کمال به انتظارات آنها پاسخ بدهد. در نتیجه وقتی این انتظارات تامین نمی‌شود، به

صورت سرزنش، سرکوفت و گلابه خود را نشان می‌دهد. این اتفاق که بیشتر در دوران عقد رخ می‌دهد حول و حوش تدارک مراسم ازدواج می‌چرخد و وقتی تامین نمی‌شود، دلسردی‌ای را در زوجین به وجود می‌آورد که می‌تواند آنها را از تصمیم‌شان برای ادامه زندگی مشترک منصرف کند.

وقتی احساس جای اندیشه را می‌گیرد

با این که بسیار توصیه شده است جوان‌ها در انتخاب شریک زندگی‌شان با توجه به اندیشه و عقل تصمیم بگیرند تا براساس احساس و عاطفه، باز هم می‌بینیم خیلی وقت‌ها سهمی که احساس آنها در این تصمیم‌گیری دارد، از اندیشه و تعقل بیشتر است. باید به این نکته توجه کنیم وقتی دختر و پسر در نظر همدیگر خوب جلوه می‌کنند، این احساس در ذهن طرف مقابل شکل می‌گیرد که می‌توانند شریکی مناسب برای زندگی باشند. این احساس، در مرحله اول خوب و دلنشین است؛ اما این که چقدر با عقلانیت پیوند خورده، تضمین دوام انتخاب است. اینجاست که جوان‌ها باید ببینند آیا فردی که در نظرشان خوشایند جلوه کرده، مسئولیت‌پذیر است، شکیباست، زود عصبانی می‌شود و... متأسفانه در بیشتر پیوندهای عقد، زن و شوهر با احساس جلو می‌روند و وقتی این احساس فروکش کرد و چشم‌ها به روی زوایای دیگر باز شد، تازه می‌بینند آمادگی این مرحله از زندگی را ندارند.

مقایسه شریک زندگی خود با دیگران

در آموزه‌های دینی و اعتقادی ما توصیه شده است اگر دختر یا پسر پیمان عقد امضا کرد، دیگر باید از دیگران چشمپوشی کند. این فرد تا قبل از عقد، فرصت داشت انتخابش را انجام بدهد و از این به بعد باید برای رشد رابطه بین خودش و همسرش همت بگذارد. اما در موارد زیادی ما می‌بینیم هستند جوان‌هایی که بعد از دوران عقد و ازدواج، هنوز به فکر سنجش انتخابی هستند که انجام داده‌اند. در نتیجه همسرشان را با گزینه‌های دیگر مقایسه می‌کنند. این مقایسه هم در موارد زیادی به ضرر همسرشان تمام می‌شود و همسرشان از دیگرانی که جلوه بیشتری برایشان پیدا کرده‌اند امتیاز کمتری به دست می‌آورد. این مشکل البته رابطه مستقیمی دارد با ادامه روابط آزاد و فقدان عفاف و خویشتنداری در افراد در مرادوده با جنس مخالف که باید بعد از شروع زندگی مشترک محدودتر از قبل شود.

فاصله گرفتن از سبک زندگی اسلامی - ایرانی

متأسفانه بسیاری از جوانان ما از سبک زندگی اسلامی - ایرانی دور شده‌اند. این فاصله در ابعاد مختلفی که پایه‌های اعتقادی و بنیادی این سبک زندگی را می‌سازند بیشتر دیده می‌شود. روابط آزاد قبل از دوران عقد و ازدواج یکی از نشانه‌های این دوری است. روابط تعریف نشده‌ای که باعث می‌شود وجود دختر برای پسر و وجود پسر برای دختر، قبل از بستن پیمان زناشویی تکراری شود و به این ترتیب بعد از جاری شدن صیغه عقد، آنها دیگر برای هم آن تازگی و جذابیت را نداشته باشند. درحالی که برابر آموزه‌های اسلامی و دینی و ملی ما، این نوع روابط آزاد برای جوانان امری نکوهیده است. براین اساس اگر بین آنها روابط آزاد اینچنینی قبل از عقد وجود نداشته باشد، با بسته شدن پیوند عقد و ازدواج، آنها وارد مرحله‌ای تازه از زندگی‌شان می‌شوند و وجود هرکدام برای دیگری قابل کشف و جستجو است. همین مساله باعث می‌شود زندگی تازه هم برایشان حلاوت و جذابیت داشته باشد. اما وقتی بسیاری از این حلاوت‌ها و جذابیت‌های زندگی مشترک که در دوران عقد و پس از عقد باید بین دختر و پسرها به وجود بیاید قبل از این دوران و با روابط آزاد در دوران دوستی بین‌شان ایجاد شده، با ورودشان به دوران عقد، یکنواختی و روزمرگی در زندگی‌شان به وجود می‌آید و در کنار این احساس، اگر عوامل دیگر هم دخیل شوند می‌توانند کار آنها را به جدایی بکشانند.

معضل خودشیفتگی میان جوانان

جوانان امروز ما به رشد عاطفی و احساسی مناسبی نرسیده‌اند. این اتفاق از خانواده‌های امروز سرچشمه می‌گیرد. خانواده‌هایی که به فرزندان‌شان نیاموخته‌اند بجز خواسته‌ها و علایق خودشان به خواسته‌ها و علایق دیگری هم توجه نشان بدهند. در این خانواده‌ها، مرکز و کانون توجه فرد خودش است. پس این فرد با شخصیتی خودشیفته رشد می‌کند و وقتی به دوران جوانی و تشکیل خانواده می‌رسد، باید با این خودشیفتگی، به دیگری هم توجه کند. مشکل هم همین جا پیش می‌آید؛ چراکه آدم خودشیفته، از نظر احساسی و عاطفی به آن پختگی و قوام نرسیده که بتواند به همسرش مهر بورزد، چون کانون توجه‌اش، خودش است. انتظارات و علایق خودش همیشه در اولویت قرار دارد و به این که دیگران از او چه انتظاری دارند فکر نمی‌کند، چون این‌گونه تربیت نشده است. حال اگر فرد خودشیفته فقط یکی از زوجین باشد باز جای امیدواری است؛ اما اگر هر دو طرف رابطه، خودشیفته باشند، مشکل حادث می‌شود و هردو منتظر دریافت محبت و تائید باقی می‌مانند و هیچ کدام خودشان را موظف به ارائه محبت به دیگری نمی‌دانند. البته همان‌طور که گفتم ریشه این معضل را باید در خانواده‌های امروزی جستجو

کرد. اگر آنها به فرزندانشان بیاموزند به اندازه خواسته‌های خودشان به خواسته‌های دیگران هم توجه کنند به رشد عاطفی و احساسی‌ای می‌رسند که به آنها در زندگی مشترکشان کمک می‌کند.

#### هیجان‌های کنترل نشده

مدیریت هیجان یکی دیگر از مهارت‌های دهگانه زندگی است مهارتی که بازهم نبودش در جوانانی که تشکیل خانواده می‌دهند، آسیب‌زاست. این اتفاق بخصوص در دوران عقد بحران زیادی به وجود می‌آورد. در نتیجه می‌بینیم وقتی یکی از زوجین با احساس فوران خشم، خشونت، تنهایی و احساسات منفی دیگر، روبه‌رو می‌شود و توانایی مدیریت این هیجان را هم بلد نیست، نمی‌تواند آن را کنترل کند. در نتیجه اصطکاک بین او و همسرش افزایش پیدا می‌یابد. همین مساله باعث افزایش برخورد میان آنها می‌شود و در نتیجه به مرور زمان سرمایه عاطفی که برای شروع زندگی مشترک طولانی و مستمر لازم دارند کاهش می‌یابد.

مینا مولایی