



باورهای غیرمنطقی در مورد انتخاب همسر سلامت نیوز: باورهای غیرمنطقی در مورد انتخاب همسر

اگر افراد باورها یا انتظارات غیرواقع‌بینانه‌ای در مورد انتخاب همسر داشته باشند، بیشتر احتمال دارد که دچار تردید، ناکامی و دلسردی شوند که با تغییر این باورها به کاهش اضطراب، ناکامی و دلسردی خودشان کمک می‌کنند و رابطه‌ای رضایت‌بخش با همسرشان خواهند داشت.

اگر افراد باورها یا انتظارات غیرواقع‌بینانه‌ای در مورد انتخاب همسر داشته باشند، بیشتر احتمال دارد که دچار تردید، ناکامی و دلسردی شوند که با تغییر این باورها به کاهش اضطراب، ناکامی و دلسردی خودشان کمک می‌کنند و رابطه‌ای رضایت‌بخش با همسرشان خواهند داشت.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله سپیده دانایی، یک علت مهم اینکه بیشتر افراد درگیر تصمیم‌گیری برای ازدواجند، انتظارات بالا و غیرواقع‌بینانه است. باورهای غیر واقع‌بینانه همان افکار یا انتظارات غیرمنطقی هستند. غیرمنطقی بودن باورها به این معناست که افراد را از دستیابی به اهداف اساسی‌شان بازمی‌دارند و نامعقولند و با واقعیت ناسازگار. اگر افراد باورها یا انتظارات غیر واقع‌بینانه‌ای در مورد انتخاب همسر داشته باشند، بیشتر احتمال دارد که دچار تردید، ناکامی و دلسردی شوند. هدف این مطلب شناساندن رایج‌ترین باورهای غیرمنطقی در مورد انتخاب همسر است. باید توجه داشت که اگر افراد بتوانند این باورها را تغییر دهند، به کاهش اضطراب، ناکامی و دلسردی خودشان کمک می‌کنند و رابطه‌ای رضایت‌بخش با همسرشان خواهند داشت.

1 - شاهزاده رؤیاها

این باور غیرمنطقی به این صورت است: تنها یک شخص مناسب در دنیا برای ازدواج با هر شخصی وجود دارد. سوآلاتی که اینجا مطرح می‌شود اینهاست: یک فرد چگونه تعیین می‌کند که چه موقعی این فرد مناسب را خواهد یافت؟ آیا ممکن است در مواجهه با آن شخص مناسب احساس خاص و جادویی را تجربه کند؟ آیا در انتظار آمدن آن شخص مناسب، شانس‌های دیگر فرد برای ازدواج از دست نخواهد رفت؟ بی‌تردید، چنین باوری باعث انفعال در فرایند انتخاب همسر می‌شود. برای مثال، برخی از افراد باور دارند که شاهزاده رؤیاهایشان سرانجام می‌رسد و بنابراین، هیچ دلیلی وجود ندارد که فعالانه به شناخت دیگران برای ازدواج می‌پردازند. شاهی این باور را تأیید نمی‌کند زیرا اگر این‌چنین باشد، چه دلیلی دارد که بسیاری از افراد طلاق بگیرند و دوباره ازدواج کنند.

2 - همسر کامل و بی‌نقص

برخی از افراد باور دارند تا زمانی که شخص کاملی برای ازدواج نیافته‌اند نباید ازدواج کنند. البرت الیسروان‌شناس مشهور امریکایی، این باور را انتظاری غیرمنطقی می‌داند. چنین تمایلی برای کمال توانایی فرد را برای یافتن راه‌حل‌ها کاهش می‌دهد و می‌تواند منجر به عکس نتیجه دلخواه شود. همه ما در دنیای احتمالات زندگی می‌کنیم. میل به حقیقت کامل تنها منجر به بزرگ شدن بیش از حد انتظاراتی می‌شود که نمی‌تواند رضایت‌بخش باشد و در نتیجه، باعث تردید و اضطراب می‌شود. افرادی که این باور را دارند اغلب درگیر روابط کوتاه‌مدت می‌شوند. یعنی، به جای شناخت درست فرد مقابلشان آنها را با معیارهای نادرست خود ارزیابی می‌کنند. این افراد سپس الگویی از چند رابطه کوتاه‌مدت در زندگی‌شان ایجاد می‌کنند که منجر به ناکامی و دلسردی می‌شود. بهبودی این باور با این نظر تقویت می‌شود که بدانیم افراد طی زمان تغییر می‌کنند. شخصی که در شروع ازدواج به نظر می‌رسد که فرد کاملی است ناگزیر بعداً چنین به نظر نخواهد رسید.

3 - کامل بودن خود

برخی افراد باور دارند که هر فرد قبل از اینکه تصمیم به ازدواج بگیرد باید کاملاً احساس کفایت و قابلیت را برای همسر بودن داشته باشد. این افراد به دلیل این باور به مدت طولانی مجرد می‌مانند، زیرا افراد معدودی هستند که کاملاً احساس کفایت در این مورد دارند. به علاوه، ازدواج موفق به همکاری و تلاش دو نفر نیاز دارد و کامل بودن یک نفر برای موفقیت ازدواج کافی نیست. البته برخی افراد از این باور به‌عنوان توجیهی برای ترس اساسی‌شان از ازدواج استفاده می‌کنند. یک باور جایگزین

معقول‌تر در اینجا می‌تواند این باشد که فرد باید نسبتاً احساس قابلیت همسر بودن را داشته باشد، اما اکثر افراد به دلیل اضطراب نمی‌توانند قضاوت درستی از میزان قابلیت و کفایت خود در این مورد داشته باشند. اضطراب نباید فرد را از ازدواج کردن دور کند. این موضوع را هم نباید از نظر دور داشت که هیچ‌کس کامل نیست.

4- رابطه کامل

برخی افراد باور دارند که هر زوج باید قبل از ازدواج ثابت کنند که رابطه‌شان خوب است. این افراد به مدت طولانی ازدواج خود را به تعویق می‌اندازند تا برایشان ثابت شود رابطه‌شان خوب خواهد بود. آنها حتی موقعیت‌هایی ایجاد می‌کنند تا قدرت رابطه‌شان را امتحان کنند و بارها و بارها نامزدشان را آزمایش می‌کنند. احتمالاً پس از مدتی، نامزد این فرد از این آزمون‌ها خسته می‌شود و رابطه را قطع می‌کند. باید توجه داشته باشیم که متأسفانه، ما در دنیایی ناکامل با آدم‌ها و روابط ناکامل زندگی می‌کنیم. به علاوه، استرس‌ها و بحران‌ها و چالش‌های آتی رابطه را نمی‌توان به درستی پیش‌بینی کرد.

5 - تلاش سخت

این باور غیرواقعی به این صورت است که شخص می‌تواند با هرکسی که برای ازدواج انتخاب می‌کند شاد باشد، اگر سخت تلاش کن. این باور متضاد با باور همسر کامل است، چون شامل داشتن دیدی علت و معلولی به فرایند انتخاب همسر است. بسیاری از افرادی که ازدواج کرده‌اند این باور را ماه‌ها یا سال‌ها داشته‌اند بدون آنکه برایشان موفقیتی به همراه داشته باشد، زیرا ازدواج رابطه‌ای دوجانبه است که به همکاری دو طرف برای حل مشکلات زناشویی نیاز دارد. به نظر می‌رسد برخی از افراد وجود دارند که حاضر نیستند دوجانبه برای زندگی موفق تلاش کنند. ازدواج با این افراد تلاش برای زندگی موفق را بی‌اثر می‌کند. برخی از این افراد به طور مشخص عبارتند از:

الف- افراد معتادی که به دنبال بهبودی نیستند؛

ب- افراد خشن یا از لحاظ عاطفی سوء استفاده‌گر؛

ج- افرادی که دیدگاه‌های دینی و فرهنگی کاملاً متفاوتی دارند.

6- زندگی مشترک بدون ازدواج

برخی از افراد مجرد باور دارند که هم‌خانگی قبل از ازدواج شانس زوج را برای داشتن ازدواج شاد بیشتر می‌کند. اما شواهد روزافزونی وجود دارد که نشان می‌دهند هم‌خانگی به طرز چشمگیری با ازدواج متفاوت است و معمولاً نمی‌تواند شانس زوج را برای موفقیت در زندگی زناشویی بیشتر کند. پیامدهای منفی این باور شامل نقض معیارهای اخلاقی، پشیمانی از آن و ایجاد تنش با والدین است.

7 - متضادهای مکمل

یک باور اشتباه این است که شخص باید کسی را برای ازدواج انتخاب کند که ویژگی‌های شخصیتی‌اش متضاد با او باشد. پیامد منفی این باور این است که 1- افراد را تشویق می‌کند تا به جای افراد مشابه در جست‌وجوی افراد متفاوت از خودشان باشند. 2- مانع تغییر شخص می‌شود. (برای مثال، شخص فکر می‌کند که به جای تغییر خود به دنبال کسی باشد که متضاد با او باشد و ضعف‌های او را بیوشاند.) اگرچه در برخی موارد متضادها جذابند، ازدواج با کسی که صفاتش به نحو چشمگیری متفاوت است معمولاً منجر به تعارض و نارضایتی می‌شود.

استیون همیشه عاشق نیک بوده، اما معتقد است که موفقیتشان در ازدواج مربوط به پایبندی‌شان در تعهد و همراهی همیشگی آنهاست. نیک هم می‌گوید: «من خودمان را به چشم یک گروه نگاه می‌کنم. ما هر دو به سمت یک نقطه حرکت می‌کنیم و آرزوی چیزهای مشابهی داریم. من روابطی را که تا امروز داشتیم مقدس می‌شمارم و او را به خاطر این همراهی بیشتر از همیشه دوست دارم.» امروزه ما می‌اندیشیم که عشق رمانتیک جزء سازنده هر ازدواجی است، در حالی که این‌گونه نیست، چرا که ازدواج قرن‌ها پیش از آنکه عشق به جزء اصلی و سازنده آن بدل شود، وجود داشته است. ازدواج از گذشته تا امروز تنها راه موفق همراهی دو نفر بر اساس ارزش‌های برابر و احترام متقابل بوده است. دکتر شیمون مور، روان‌شناس دانشگاه متروپولیتن لندن، می‌گوید: «ممکن است انسان‌ها به خاطر عشق به هم برسند، اما فقط زمانی که روابط موفقیت‌آمیزی دارند، می‌توانند تا انتها با هم باقی بمانند. این ازدواج درست است که اجازه می‌دهد عشق شکوفا شود. شما همدیگر را دوست دارید، چون می‌توانید زندگی را با هم قسمت کنید.»

9- ما باید با هم یکی و شبیه به هم باشیم

ماری 42 ساله می‌گوید: «ما هرگز مدت زیادی از هم جدا نیستیم.» اندرو 45 ساله هم اضافه می‌کند: «اصلاً ازدواج چه فایده‌ای دارد، اگر شما دائم کنار هم نباشید؟» ماری و اندرو طی دوازده سال زندگی مشترکشان واقعاً به هویتی واحد تبدیل شده‌اند. آنها همه‌جا با هم می‌روند. وقتی یکی حرف می‌زند، دیگری جملات او را تکمیل می‌کند. حتی اخیراً لباس‌هایی هم که می‌خرند جفت است. سوزانا ایس، رفتاردرمانگر، می‌گوید: «بهتر است به همسرمان اجازه دهیم تا احساس کند فردی متفاوت با دیگری است.» پرل هم می‌گوید: «همه ما تلاش می‌کنیم به تساوی برسیم، اما مهم این است که با «تشابه» اشتباه نشود. هیچ وقت سعی نکنید تفاوت‌های میان خود را از میان بردارید، چراکه این مسئله می‌تواند آغازی بر مرگ روابط میان همسران باشد.»

اگر زن و مرد تفاوت‌های خود را با یکدیگر حفظ کنند، روابط آنها می‌تواند همچنان لذت‌بخش باقی بماند. اما اگر زن و شوهر سعی در تشابه‌سازی رفتار یکدیگر داشته باشند، خواهند گفت که ما با هم‌خانه یا دوستان زندگی می‌کنیم؛ و چون که این مسئله باعث نزدیک شدن خلق و خوی آنها به هم می‌شود، باعث کاهش روابط جنسی می‌شود. در واقع، با زیاد شدن عشق، همان اتفاقی که با زیاد شدن سوخت اتفاق می‌افتد رخ نمی‌دهد. این یعنی فاصله مناسب میان خود را حفظ کنید. پرل می‌گوید: «لازمه اینکه همدیگر را موجوداتی مستقل بدانید این است که فاصله مناسب میان خود را حفظ کنید. همان‌طور که فاصله میان من و شما سبب تمایل جنسی ما به همدیگر می‌شود.» شیفتگی تنها در صورتی به وجود خواهد آمد که یکی از دو طرف کاری انجام دهد که دیگری آن را دوست داشته باشد. در این لحظه شما به دیگری تعلق دارید، چراکه به جای آنکه با هم خودمانی شوید لحظه به لحظه برای دیگری تا حدودی اغفال‌کننده و اسرار آمیز می‌شوید.»

10 - فرزند، رابطه شما و همسران را تقویت می‌کند

ایس می‌گوید: «زمانی در رضایت از ازدواج غوطه‌ور می‌شوی که کودکی متولد شود و تا زمانی هم که آنها خانه را ترک نکنند، این رضایت افزایش نمی‌یابد.» شما با به دنیا آوردن کودک نه تنها فرد سومی وارد ساختمان نیمه کاره اتحاد دونفره‌تان می‌کنید، بلکه او همان کسی است که فشار زیادی بر تخریب روابطتان وارد خواهد آورد. تعجبی نیست که مردم می‌گویند که نتیجه اصرارشان برای ورود فرزندی جدید به خانواده حتی به خیانت همسرشان منتهی شده است. مور می‌گوید: «اگر شما نمی‌توانید خوب زندگی را پیش ببرید، بچه آوردن به نیت بهبود روابط ممکن است کوبیدن آخرین میخ بر تابوت زندگی‌تان باشد و با برانگیختن حسادت همسران احساسات او را بکشید. حسادت به بچه ممکن است زخم عمیقی بر پیکره عشق شما بزند. شما تمام روز سر کار هستید و وقتی به منزل برمی‌گردید، اولین کاری که انجام می‌دهید بوسیدن فرزندان است.» وی ادامه می‌دهد: «می‌توانید یک هفته کودکی را به خانه بیاورید. من هیچ راه دیگری را که نشان دهد فرزند چه فشاری به زندگی وارد می‌کند، نمی‌شناسم. تا زمانی که این اتفاق نیفتد، بسیاری از زوجها اندازه این فشار را درک نمی‌کنند. به همین دلیل است که پیش از تولد کودک اول باید رابطه زن و شوهر مستحکم شود.»

11- چیزی از خانواده خود نیاموخته‌اید

یاکوب می‌گوید: «مردم فکر می‌کنند پس از ازدواج و آغاز زندگی، هر کاری که انجام می‌دهند درست است و در عین حال، به هیچ وجه از تربیت پدر و مادر خود در دوران کودکی سودی نمی‌برند. بعداً می‌فهمند که زیر سایه گسترده خانواده‌هایشان، در حال تمرین الگوهای رفتاری مختلفی بوده‌اند.»

جاسمین 35 ساله کسی است که مزه زندگی سنتی را چشیده و دوست ندارد در مورد محلی که رشد کرده صحبت کند. می‌گوید: «صدای شوخی‌های شبیه مادرم را می‌شنوم که مرا با لهجه اهالی حاشیه شهر صدا می‌زند و همه چیز را درباره من لو می‌دهد.» خانواده جاسمین از هیپی‌های دهه 1960 بوده‌اند که سنت‌های قدیمی بریتانیایی را به تمسخر می‌گرفتند. او حالا به جای اینکه از تلاش‌های خودش مغرور باشد خود را تک و تنها در دنیای راحتی که با کار زیاد برای خودش فراهم کرده، احساس می‌کند. جاسمین برای شکستن سنگینی فضا شروع به پرسش می‌کند: «من چه چیزی از پدر و مادرم یاد گرفتم؟» نخستین چیزهایی که هر پدر و مادری به فرزندان می‌آموزند داشتن تحصیلات خوب، یافتن شغل مناسب و یا داشتن رفتار درست و مهربانانه با سایر مردم است. سطح دیگر آموزه‌های پدر و مادر به فرزندان، راه‌هایی است تا بتوانند مشکلاتشان را خودشان حل کنند. البته این سطح از آموزه‌ها قابل دیکته کردن نیست و آنها را باید ضمن زندگی آموخت، چراکه ما اغلب بدون اینکه خودمان متوجه بشویم، از زندگی دیگران الگوبرداری می‌کنیم.

12- انتخاب کردن ساده است

برخی افراد باور دارند که؛ انتخاب همسر ساده است. این باور بر اساس این تصور رایج قرار دارد که ازدواج و انتخاب همسر شانس است. این افسانه که انتخاب همسر شانس است، باعث می‌شود که افراد از پذیرش مسئولیت برای شکست در روابط و همچنین، در کمک به رشد رابطه شانه‌خالی کنند. این باور موجب امتناع افراد از حضور در جلسات مشاوره پیش از ازدواج می‌شود.

افزایش کتاب‌های خودیاری و مقالات مجله‌ها در مورد انتخاب همسر و همچنین، رشد دوره‌های آمادگی برای ازدواج نشان می‌دهند که انتخاب همسر مسئله‌ای ساده و شانس‌نیست. متخصصان بارها هشدار داده‌اند که چنین باورهایی می‌تواند به رابطه زوج آسیب بزند.

جامعه امروز تغییرات وسیعی در تمامی حوزه‌ها کرده است. تغییر نقش‌های جنسیتی، میزان بالای طلاق، تأثیر مسائل مالی بر خانواده‌ها و افزایش سطح توقعات برای ازدواج موجب شده است که انتخاب همسر نسبت به گذشته پیچیده‌تر شود. بنابراین، نیاز به آموزش و آگاه‌سازی افراد ضروری به نظر می‌رسد.