

زنان لیلی، مردان مجنون

امروز، نهم اردیبهشت در تقویم‌ها به عنوان روز روان‌شناس و مشاور نامگذاری شده است.



امروز، نهم اردیبهشت در تقویم‌ها به عنوان روز روان‌شناس و مشاور نامگذاری شده است. باید قبول کرد انتخاب فقط یک روان‌شناس یا مشاور برای گفت‌وگو در این روز دشوار است، اما سرانجام از میان انبوه متخصصان دلسوز که عاشقانه انجام وظیفه می‌کنند، دکتر علی شمیسا را برای صحبت درباره عشق، ازدواج و زناشویی انتخاب کردیم.

او سابقه 25 ساله در مشاوره خانواده دارد و 20 کتاب در حوزه‌های مختلف روان‌شناسی تألیف کرده است؛ کتاب‌هایی که برخلاف انواع خارجی، شرایط بومی، فرهنگی و اعتقادی مردم ایران را هم در نظر گرفته است و به همین علت محبوبیت بیشتری میان مردم دارد.

در مقام یک روان‌شناس و براساس تحقیقاتی که تاکنون روی زوج‌ها انجام داده‌اید، تا چه اندازه به عشق اعتقاد دارید؟

صدرصد. من عشق را اصلی‌ترین عامل دوام خانواده می‌دانم. در داستان لیلی و مجنون نظامی از عشق استفاده آرمان‌نگرایانه استفاده شده که صدالبته نگاه بسیار زیبایی است، اما ما در روان‌شناسی خانواده باید نگاهی واقع‌گرایانه و رئالیستی به مفهوم عشق داشته باشیم. عشق باید در خانواده جایگاه خود را پیدا کند و ارزش و اعتبار بیابد. زن و مرد باید بتوانند با هم مراودات صمیمانه و عاشقانه داشته باشند و نسبت به هم به شکلی صحیح ابراز ناز و نیاز کنند تا بتوانند چنددهه‌ای را که با هم زندگی می‌کنند به سلامت بگذرانند و از زندگی خود راضی باشند. عشق مهم‌ترین پایه تشکیل خانواده است. در واقع این عشق است که پازل کشف نشده روابط زناشویی را تکمیل می‌کند.

از همان ابتدای ازدواج و تصمیم‌گیری دختر و پسر برای انتخاب یکدیگر شروع کنیم که احتمالاً مهم‌ترین بخش تشکیل خانواده است. به نظر شما یک دختر و پسر چگونه می‌توانند انتخابی درست برای ازدواج داشته باشند؟

بیشتر ازدواج‌هایی که در ایران صورت می‌گیرد صرفاً براساس آشنایی است و نه شناخت. دختر و پسر چندان دنیادیده نیستند که طی چند جلسه بتوانند به تمام ویژگی‌های یکدیگر اشراف پیدا کنند. دنیای امروزی پیچیده‌تر از آن شده که حتی والدین بتوانند انتخابی صحیح برای فرزندان خود داشته باشند. اگر زن و مردی مایلند پایه‌ای مستحکم برای ازدواج خود بنا نهند باید همراه هم به یک کارشناس خبره و موفق مراجعه کنند و از او پاسخ بخواهند. کارشناس توانمند ویژگی‌های شخصی هر دو را بررسی می‌کند و با دریافت ویژگی‌ها، مهارت‌ها یا حتی مشکلات و اختلالات روانی آینده این ارتباط را می‌سنجد و تشخیص می‌دهد آیا این دو نفر می‌توانند با هم زندگی کنند یا نه.

اما کمتر زن و مردی پیش از ازدواج به مشاور مراجعه می‌کنند.

متأسفانه همین طور است، درحالی که به کمک یک کارشناس مطلع و آگاه می‌توان از وقوع بسیاری اتفاقات ناخوشایند جلوگیری کرد. ممکن است معیارهای یک آقا از نظر خانم صدرصد عالی باشد، اما کارشناس در همان چند جلسه می‌تواند تشخیص دهد این آقا به طور نهفته به پارانویا مبتلاست و زندگی آن دو در آینده به مشکل برخورد خورد. یا خانمی بشدت به وسواس مبتلا داشته باشد، در حالی که خواستگار او به هیچ وجه این را تشخیص نداده و تمایل به ازدواج دارد. کارشناس این مشکلات را تشخیص می‌دهد و آینده را پیش‌بینی می‌کند. حقیقت این است که ازدواج انتخاب است و نه تقلید. پس باید با چشمانی باز و تصمیم‌گیری صحیح صورت بگیرد.

فرض کنیم زوجی پس از مشاوره ازدواج کردند. بسیاری از ازدواج‌ها شروعی عاشقانه دارند و زن و مرد بشدت تشنه و طالب یکدیگرند. تا مدتی همه چیز عالی پیش می‌رود، اما بتدریج روزمرگی به وجود می‌آید و آن همه شور و نشاط و عشق جای خود را به یکنواختی و دنیایی تکراری می‌دهد. علت چیست و چگونه می‌توان از این وضعیت جلوگیری کرد؟

زندگی زناشویی مانند پازلی است که باید تمامی اجزای آن رعایت شود تا کمال یابد. برای موفقیت در هر کاری باید تلاش کرد همه چیز را به صددرصد نزدیک کرد، هرچند معمولا این مقدور نیست و در نهایت به طور سینوسی هر امر موفق بین 70 تا 100 درصد در نوسان است. دوست داشتن هم به همین شکل است. دوست داشتن که به حد اعلاء برسد به عشق تبدیل می‌شود، اما به دلایل مختلف عشق فراز و فرود می‌یابد. مرد و زن باید تلاش‌هایی برای پررنگ‌تر کردن هیجان عاطفی‌شان انجام دهند و نباید اجازه دهند شعله عشقشان رو به خاموشی برود. برای وقوع این اتفاق نمی‌توان معیار دقیقی مطرح کرد، اما یکی از مسائلی که بشدت به عشق لطمه می‌زند نبود صداقت است. اگر مرد یا زن به هر عنوانی از یکدیگر دروغ بشنوند و متوجه شوند طرف مقابل ریاکاری و پنهانکاری کرده، لطمه می‌خورد و عشق در این ارتباط کمرنگ می‌شود. دروغ‌گویی و زلال نبودن از جمله موارد بسیار تاثیرگذار بر کاهش هیجان عشق است. یک ارتباط عاطفی نباید دستخوش بازی‌های تلخ روانی شود وگرنه دیگر کار عشق تمام می‌شود.

شنیده‌ام برخی روان‌شناسان می‌گویند بسیاری از زنان و مردانی که پایشان به دادگاه طلاق باز می‌شود درحقیقت چندان مایل به جدایی از یکدیگر نیستند. مشکلات آنها ابتدا کاملاً قابل حل بوده، اما خودشان توانایی درست مطرح کردن و به نتیجه رسیدن را نداشته‌اند. شما در این زمینه چه عقیده‌ای دارید؟ زن و مرد چگونه باید مشکلات را میان خود حل کنند؟

حل کردن مسائل و مشکلات بین زن و مرد شرایطی دارد و آن توانایی درست مطرح کردن و گفت‌وگو کردن است. این کمبود فرهنگ ماست. هنوز در جامعه درست جانيفتاده که زن و مرد باید مسائل را بخوبی عنوان و بحث و گفت‌وگو خود را در مسیری صحیح هدایت کنند تا در نهایت نتیجه‌ای درست عاید شود. ما باید فرهنگ گوش دادن را پیدا کنیم یعنی زن و مرد باید گوش دادن را یاد بگیرند، اما ما هنوز این مساله را یاد نگرفته‌ایم. اگر در بدن ویتامین وجود نداشته باشد بدن دچار مشکل می‌شود. وقتی ما هم گوش دادن را بلد نیستیم و فقط اصرار داریم حرف خود را بر کرسی بنشانیم قطعاً دچار مشکل می‌شویم. خانواده‌ها باید فرهنگ گفت‌وگو را یاد بگیرند و آن را به فرزندان خود انتقال دهند تا وضعیت زندگی‌ها هم بهتر شود و ما شاهد طلاق‌های کمتری باشیم.

یکی از مشکلات زنان و مردان این است که یکدیگر را به درستی نمی‌شناسند. آنها با هم متفاوتند و اگر هر یک از تفاوت‌های دیگری آگاهی داشته باشد همدیگر را بهتر درک می‌کنند و بسیاری سوءبرداشت‌ها پیش نخواهد آمد. لطفاً کمی راجع به این موضوع صحبت کنید.

زن و مرد هم شباهت دارند و هم تفاوت. آنها در درجه اول هر دو انسانند، اما چه از لحاظ جسمی و فیزیولوژیک و چه روحی با هم تفاوت دارند. شدت تفاوت‌های ظریف بمراتب بیشتر از آن است که در این مقال بگنجد، اما همان طور که شما گفتید در بسیاری مواقع در حقیقت میان زن و مرد مشکلی نیست، اما چون زن نوع رفتار مرد را نمی‌شناسد سوءتعبیر می‌کند و از او می‌رنجد یا مرد بی‌دلیل تصور می‌کند در رفتار همسرش منظوری خاص نهفته شده، در حالی که این اصلاً درست نیست. خوشبختانه در زمینه روان‌شناسی زن و مرد کتاب‌های فراوانی نوشته شده و در بازار موجود است و من به تمام خوانندگان توصیه می‌کنم حتماً تعدادی از آنها را تهیه و مطالعه کنند تا زندگی‌شان بی‌دلیل دستخوش مشکلات نشود.

در کتاب‌های روان‌شناسی، فراوان اشاره کرده‌اید. نوازش روانی چه معنایی دارد؟

منظور از نوازش، توجه کردن و دیدن طرف مقابل است. من به تمام زن و شوهرها توصیه می‌کنم فرهنگ نوازش کردن را یاد بگیرند و آن را به طور جدی در زندگی زناشویی به کار بندند. خودم به مساله نوازش اعتقاد قطعی دارم. وقتی مرد از سلیقه زن برای چیدمان منزل یا طرح غذا تعریف می‌کند در واقع روح او را دستخوش نوازش قرار داده است. زنی که به شوهر خود می‌گوید به او افتخار می‌کند، مرد را نوازشی لطیف داده و به اعماق وجود او نفوذ کرده است. نوازش، عشق را دوچندان می‌کند و وقتی عشق ماندگار باشد همه‌ها، لیلی‌ها، همه مردها، می‌جوند.

لیلا رعیت