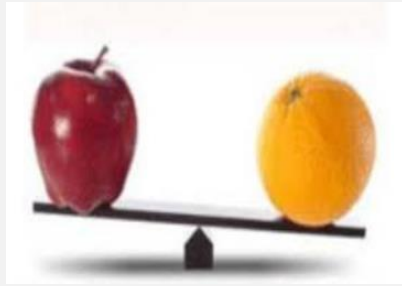


به تغییر همسر بعد از «ازدواج» دل نیندید

یک روانشناس با بیان اینکه بعضا افراد همسری را برای ازدواج انتخاب می کنند ...



یک روانشناس با بیان اینکه بعضا افراد همسری را برای ازدواج انتخاب می کنند که ویژگی های شخصیتی او را قبول ندارند اما با این حال به تغییر این ویژگی ها پس از ازدواج امیدوار هستند، گفت: این در حالی است که ما به زوجین توصیه می کنیم به تغییر همسر بعد از ازدواج دل نیندند. زوجین باید پیش از آغاز زندگی مشترک به کمک روان درمان ها «تله ها» و «طرح واره ها» خود را شناسایی کرده تا بتوانند شریک زندگی خود را به درستی انتخاب کنند.

شبیم طلوعی در گفت و گو با ایسنا، با بیان اینکه بعضا افراد درد و رنج های متحمل شده در دوران کودکی را در روابط بزرگسالی خود نظیر رابطه با همسر نیز ادامه می دهند، اظهار کرد: بعضا افراد به طور ناخودآگاه به زنده نگه داشتن درد و رنج های دوران کودکی تمایل دارند. «فریود» (روانشناس حوزه روانکاوی) از این امر تحت عنوان "اجبار به تکرار" یاد می کند، به طوری که برای مثال تمایل به زنده نگه داشتن درد و رنج دوران کودکی باعث می شود بعضا فرزند یک فرد قمارباز با کسی ازدواج کند که قمار باز است و یا فردی که در دوران کودکی تحت سلطه بوده است ممکن است در بزرگسالی دیگران را به شدت کنترل کند و در واقع افراد از این طریق با متوسل شدن به روش های محکوم به شکست، به تداوم این الگوهای منفی دامن می زنند.

این روانشناس علت رفتار مذکور را به «تله ها» یا «طرحواره های» افراد معطوف دانست و ادامه داد: در واقع بعضا افراد در دوران بزرگسالی شرایط و موقعیت هایی را برای خود ایجاد می کنند که مشابه شرایط و موقعیت های دوران کودکی آنها است. منظور از تله های زندگی تمام روش هایی است که باعث بازآفرینی شرایط دوران کودکی می شود که با کمک درمانگران و طرحواره درمانی می توان از تکرار این وقایع در زندگی جلوگیری کرد.

به گفته طلوعی، «تله» یا «طرحواره» های زندگی به احساسات شدیدی مثل عصبانیت، غمگینی و اضطراب دامن می زنند. وی معتقد است که بعضا افراد با گرفتار شدن در «تله» های خود حتی در لحظاتی از زندگی که اوضاع بر وفق مراد است و از جایگاه اجتماعی، روابط و موقعیت شغلی خوب و ازدواج شادکام نیز برخوردارند از زندگی لذتی نمی برند.

این روانشناس با بیان اینکه اگر تله ها را شناسایی نکنیم و قدرت آنها را در وجودمان کاهش ندهیم باعث می شود هرگز نتوانیم به خواسته هایمان در زندگی دست یابیم، افزود: تله های زندگی به صورت ناخودآگاه منجر می شوند که وقتی افراد در ارتباط با مردم نظیر ارتباط با همکاران در محل کار و یا ارتباط با همسر قرار می گیرند به دنبال خلق شرایطی باشند که همان تجارب دردناک کودکی را برایشان تکرار کند. در واقع طرحواره ها آنها را طوری هدایت می کنند که با انتخاب ها و رفتارهایشان به طور ناخودآگاه تجربه های تلخ و زخم های گذشته را برای خود بازآفرینی کنند.

طلوعی با تاکید بر اینکه لازم است پیش از انتخاب همسر و ورود به رابطه زناشویی به عنوان رابطه ای که قرار است محلی امن و عاشقانه برای افراد باشد، باید تله های زندگی خود و همسر را با کمک درمانگران شناسایی و درمان کنیم، گفت: «جفری پانگ» بنیان گذار طرحواره درمانی معتقد است که اگرچه ما در شکل گیری این تله ها نقشی نداریم اما در تداوم آنها مسئول هستیم. بنابراین هر فردی با شناسایی تله های خود می تواند برای رفع آنها اقدام کند. این امر مستلزم تلاش و مقابله با تجارب دردناک است که البته تا فردی خواهان تغییر نباشد نمی تواند از پس آن بر آید و این امر از جمله عللی است که مطابق با آن همواره به زوجین توصیه می شود که به «تغییر همسر بعد از ازدواج» دل نیندند.