

دلایل از هم پاشیده شدن بعضی زندگی‌ها

درک این‌که چرا ازدواج‌ها شکست می‌خورند می‌تواند به شما کمک کند تا پیشگیری کنید و مراقب باشید ازدواج شما به شکست منجر نشود.



درک این‌که چرا ازدواج‌ها شکست می‌خورند می‌تواند به شما کمک کند تا پیشگیری کنید و مراقب باشید ازدواج شما به شکست منجر نشود. از این رو، جوانان باید قبل از ازدواج خودآگاهی کافی درباره ویژگی‌های شخصیتی، نقاط قوت و ضعف، خواسته‌ها، آرزوها، تمایلات، ارزش‌ها و باورهای خود داشته باشند. متأسفانه اکثر جوانان بدون شکل‌گیری یک هویت موفق، قدم به مرحله بعدی تحول، یعنی ازدواج می‌گذارند.

جام جم سرا: هویت‌یابی مربوط به دوره نوجوانی است و این روزها سن نوجوانی در کشور ما افزایش یافته، یعنی بیشتر افراد بیست و پنج ساله هنوز هیچ گونه استقلال ارادی و مالی ندارند. این افراد نمی‌توانند صمیمیت واقعی را تجربه کنند، نمی‌توانند مسئولیت زندگی را تقبل کنند، نمی‌توانند تصمیم‌گیری صحیح داشته باشند، نمی‌توانند حل مساله کارآمد داشته باشند و نمی‌توانند رابطه بین فردی را مدیریت کنند. اگر زوجین بدون مهارت‌های ارتباطی ضروری برای حل مشکلات باشند، حتی کوچک‌ترین مشکل نیز می‌تواند به مشکلی بزرگ تبدیل شود، زیرا آنها قادر نیستند تا نظرات یکدیگر را درک کنند. مشارکت در علایق، خواسته‌ها، نیازها، نگرانی‌ها، امیدها و آرزوهای یکدیگر، موجب رشد و شکوفا شدن روابط زوجین می‌شود؛ عشق هرگز کافی نیست! امروزه خوشبختانه مهارت‌های ارتباطی در دانشگاه‌ها و مراکز مشاوره قابل آموزش است و مسلماً هزینه پیشگیری، بسیار کمتر از درمان است.

مساله دیگر این که تنش‌ها و تعارضاتی که نگرانی مالی ایجاد می‌کنند، اغلب در شکست ازدواج نقش دارند؛ این فشارها حتی می‌توانند ازدواج سالم را تخریب کنند؛ وقتی مشغله زوج، حل مشکلات مالی مانند اجاره خانه، پرداخت قبوض، مخارج فرزندان و ترس از دست دادن شغل می‌شود، زوجین ممکن است در دیگر جنبه‌های زندگی بی‌توجه شوند و نتوانند در بقیه زمینه‌ها خوب عمل کنند که این می‌تواند برای ازدواج آسیب‌زا شود.

مدیریت احساسات نیز به طور کلی با موفقیت در زندگی فردی، شغلی، خانوادگی و اجتماعی در ارتباط است؛ توانایی شناخت احساسات و چگونگی بروز دادن یا ندادن آنها موجب افزایش آستانه تحمل افراد می‌شود. بنابراین افرادی که هوش هیجانی بالاتری دارند، می‌توانند رفتارهای سازگارتر و موفقیت‌های بیشتر و رضایت زناشویی بالاتری داشته باشند. نکته قابل ذکر این که به طور حتم یک نفر نمی‌تواند آن‌قدر بزرگ باشد که جای همه نداشته‌ها را پر کند، گاهی انتظار افراد از ازدواج غیرمنطقی است یعنی در ازدواج، فقط به دنبال پر کردن خلأهای عاطفی خودشان هستند. به این ترتیب مدت زمان کوتاهی نمی‌گذرد که ناکام می‌شوند. نباید انتظار داشته باشیم همسر بیاید تا ناجی باشد، تا آب در دلمان تکان نخورد، تا همیشه، همه جا، در هر حال عالی و کامل باشد. باید این نکته را درک کنیم و بپذیریم که او هم مانند ما محدودیت‌ها و ضعف‌هایی دارد.

اشتباه دیگر برخی جوانان این است که فکر می‌کنند نباید اختلاف نظر داشته باشند یا نباید به مشکل برخورد یا نباید بین آنها و همسرشان بحثی باشد. می‌گویند ازدواج کردیم تا آرامش داشته باشیم و به دنبال ایده‌آل‌هایی هستند که با واقعیت زندگی بسیار فاصله دارد.

یک دلیل دیگر، توانایی بسیار اندک در حل مساله است، پاک کردن صورت مساله، یعنی انتخاب راحت‌ترین راه ممکن. بسیار دیده می‌شود در دانشگاه‌ها و مراکز مشاوره که جوانان حتی حوصله فکر کردن ندارند، آستانه تحمل بسیار پایینی دارند و با کوچک‌ترین مشکلی از کوره در می‌روند. در پایان باید به برخی علل اشتباه در ازدواج اشاره شود که عبارتند از ازدواج در پاسخ به سنت‌های خانواده، ازدواج برای فرار از تنهایی، ازدواج فقط برای رفع نیاز جنسی، ازدواج به دلیل انتظارات اجتماعی، ازدواج برای داشتن فرزند، ازدواج برای رفع کمبودهای شخصی، ازدواج برای کسب هویت، ازدواج برای فرار از مشکلات خانواده، ازدواج برای عروس شدن و داماد شدن و دوران خوش ابتدایی و... (ضمیمه چاردیواری)

دکتر نرگس رازقی

روانشناس و عضو هیات علمی دانشگاه