

اول عاشق شویم یا اول ازدواج کنیم؟

امروز حتی تصورش هم سخت است؛ اینکه سر سفره عقد بنشیني بدون اینکه بداني کسی که کنارت نشسته، چه شکلي است. اینکه فقط بداني جنسش مخالف تو است و قرار است بقیه روزهاي عمرت را کنارش بگذراني؛ همین!



امروز حتی تصورش هم سخت است؛ اینکه سر سفره عقد بنشیني بدون اینکه بداني کسی که کنارت نشسته، چه شکلي است. اینکه فقط بداني جنسش مخالف تو است و قرار است بقیه روزهاي عمرت را کنارش بگذراني؛ همین!

به گزارش سلامت نیوز، دکتر کاوه علوي استادیار گروه روان‌پزشكي دانشگاه علوم پزشکی ایران در هفته نامه زندگی مثبت نوشت: نه سن و سال، نه شغل، نه علاقه‌ها و سلیقه و نه هیچ چیز دیگر! قدیم‌ترها ازدواج با این شیوه کاملاً طبیعی بود و این خانواده‌ها بودند که برای فرزندان‌شان همسر انتخاب می‌کردند و به تنها چیزی که فکر نمی‌کردند، عشق و علاقه فرزندان بود. آنها معتقد بودند علاقه بعد از ازدواج به وجود می‌آید، اما امروز بسیاری از جوان‌ها تا عاشق نشوند، به ازدواج فکر هم نمی‌کنند! واقعا کدام شیوه برای تشکیل زندگی درست‌تر است؛ شروع یک زندگی عاشقانه یا شروع زندگی به امید عاشقانه شدن؟

برای ازدواج، حتما باید عاشق بود؟

اجازه بدهید ابتدا مشخص کنیم «عشق» چیست. نمی‌خواهم وارد بحث‌های فلسفي و ادبی بشوم، اما باید توجه داشت مردم این واژه را به معنای متفاوتی به کار می‌برند. گفته می‌شود «عشق» ریشه اوستایی دارد و به معنی «خواستن» است، اما در زبان عربی، به پیچک صحرايي یا نیلوفر «عشقه» می‌گویند، چون به درختی می‌پیچد و از آن بالا می‌رود و آنقدر رشد می‌کند تا آن گیاه را بخشکاند. می‌توان عشق را به شکلي ساده، دوست داشتن تعریف کرد یا آن را نوعی محبت شدید و حتی اغراق‌آمیز دانست که نشانه بی‌ثباتی خلق و اشکال در شناخت و تفکر است. پس اگر از معنای اول صحبت کنیم، عشق برای ازدواج لازم است و اگر از معنای دوم سخن بگوییم، عشق برای ازدواج مضر است: مطالعات غربی‌ها نشان داده زوج‌های متاهل یکی از تفاوت‌های اساسی خود را با افراد مجردی که یک شریک جنسی ثابت دارند، عشق بزرگ‌تر و رابطه عاشقانه متقابل یا دوطرفه می‌دانند و در رابطه عاشقانه پیش از ازدواج خود ناامیدی کمتری را احساس کرده‌اند. عشق شدیدتر لزوماً با خوشحالی و رضایت بیشتر پس از ازدواج همراه نیست، اما با پایدار ماندن این رابطه مرتبط است. البته ممکن است هرچه افراد عشق بیشتری را تجربه کنند، احساس شادمانی بیشتری هم داشته باشند. پس عاشق بودن و عاشقانه زندگی کردن اثر مطلوب و شناخته‌شده‌ای بر ازدواج دارد.

عشق ضامن خوشبختی است؟

رابرت استرنبرگ، روان‌شناس آمریکایی، در یکی از نظریه‌های معروف خود که به نام «مثلث عشق» مشهور است، برای عشق سه رأس معرفی می‌کند که «صمیمیت»، «کشش جنسی» و «تعهد» هستند. هر نوع ترکیبی از این سه رأس را می‌توان یک رابطه عاشقانه دانست. به شکلي قراردادی، ما رابطه‌ای را که فقط صمیمیت داشته باشد (و نه کشش و تعهد)، «دوستی» ساده می‌دانیم. کشش جنسی به‌تنهایی نوعی عشق را پدید می‌آورد که معادل «شیدایی و نابخردی» است و تعهد تنها «عشق پوچ» نام دارد. پس برای ازدواج که یک رابطه طولانی‌مدت است، به چیزی بیش از یک یا دو جزء فقط نیاز داریم. «عشق‌های رمانتیک» فاقد جزء تعهد هستند و احتمالاً دوام نمی‌آورند. «عشق‌های ترحم‌آمیز» جزء شهوت را ندارند و در نتیجه ممکن است در آینده با رضایت چندانی در ازدواج همراه نباشند. «عشق‌های سراب‌گونه» هم فاقد جزء صمیمیت هستند و به خواستگاری یا نامزدی عجولانه‌ای منجر می‌شود که در آنها تصور بر این است که تعهد بر پایه شور و کشش جنسی بنا خواهد شد و نیازی به صمیمیت نیست. از سوی دیگر، عشق‌های شورانگیز پیش از ازدواج ممکن است به‌جای آنکه یک رابطه صمیمانه را نشان دهند و تعهد آینده را پیشگویی کنند، نشان‌دهنده آشفته‌گی‌های روانی مانند اختلالات خلقی، اختلال انطباقی (برقراری یک رابطه جدید برای جبران فقدان یا ناخشنودی پیش‌آمده که در آن صمیمیت ابراز شده از سوی طرف مقابل به‌صورت اغراق‌آمیزی تصور می‌شود) و اختلالات شخصیت (مانند اختلالات شخصیت مرزی که از جمله با رفتارهای ناگهانی، فکر نشده اما زودگذر و ناپایدار مشخص می‌شود) باشند. عشقی که نمایانگر «آرمانی‌سازی» معشوق است و در آن عاشق به معشوق معنایی خداگونه می‌دهد،

به احتمال بسیار با فرایند مخرب «ارزش‌زدایی» دنبال می‌شود. فرد عاشق، معشوق خود را کامل و بی‌نقص می‌داند و او را تنها کسی تصور می‌کند که قرار است بدبختی‌های زندگی را بزدايد و او را به خوشبختی و سعادت برساند. با اولین اشتباه معشوق، این مقام مقدس و معصومانه از او گرفته می‌شود و معشوق گرگی دانسته می‌شود که در لباس گوسفند نمایان می‌شود و تنها هدف او تصاحب عواطف و دارایی‌های عاشق بوده است! به این معنی باید روی عشق‌های شدید پیش از ازدواج تامل کرد. من توصیه می‌کنم در چنین مواردی با یک روان‌پزشک یا روان‌شناس مجرب مشاوه شود.

«عشق» به تنهایی کافی نیست

همان‌طور که گفتم، عشق پیش از ازدواج به هیچ‌وجه سلامت ازدواج و خوشبختی زوج را تضمین نمی‌کند اما در عین حال، اگر کور و افراطی نباشد، می‌تواند به احساس شادی و رضایتمندی در ازدواج منجر شود. از طرف دیگر، ازدواج با کسی که فرد او را دوست ندارد، خطرناک است و تضمینی وجود ندارد که پس از ورود به زندگی مشترک «عاشق» همسر خود شود. ممکن است کسی به شریک زندگی خود عادت کند، اما لزوماً او را دوست نخواهد داشت. از سوی دیگر، باید بدانیم برای یک ازدواج موفق عشق کافی نیست و خصوصیات متعدد دیگری مانند توافق خصوصیات شخصیتی، توانایی‌های جسمی، روانی، عقلی، مالی و شغلی، سازگاری خانواده‌ها از نظر فرهنگ، تحصیلات و طبقه اجتماعی-اقتصادی، نیازها و اهداف مشترک یا هم‌راستا و حتی تفریحات مشترک باید در نظر گرفته شود.

نه سنتی، نه مدرن!

نسل امروز باید تعادلی بین زندگی سنتی و دنیای مدرن پیدا کند و دستیابی به این تعادل گاه بسیار دشوار است. خانواده‌ها باید بدانند آنکه قرار است این زندگی مشترک جدید را تاب بیاورد و فراتر از آن، احساس خشنودی، خوشحالی و رضایت کند، فرزند آنهاست، نه خود آنها. جوانان هم باید بدانند از تجربه و صلاحیت پدران و مادران بی‌نیاز نیستند و قرار نیست به‌خاطر یک رابطه هیجانی و احساس به تمام قداست و پشتوانه خانوادگی که هویت آنها را دربردارد و تضمین‌کننده حمایت‌های آینده است، پشت کنند. متأسفانه گاهی شاهد تهدیدهای والدین یا فرزندان در مقابل یکدیگر هستیم. چنین مسائلی نتیجه‌ای جز نارضایتی هر دو طرف (هم والدین و هم فرزندان) را دربردارد و محبت، صمیمیت و یکپارچگی خانواده را تهدید می‌کند. شاید افراد تصور کنند دلیل ندارد عاشق همسرشان باشند و همین‌که احترام و علاقه‌ای نسبی بینشان باشد، کافی خواهد بود! اما همان‌طور که عشق برای خوشبختی و رضایت از رابطه زناشویی کافی نیست، نمی‌توان امید داشت رابطه‌ای که فقط بر پایه احترام و علایق سطحی است، دوام داشته باشد. اگرچه ممکن است به‌دلیل برخی ملاحظات مانند تابوی خانوادگی، اجتماعی و سنتی طلاق یا ترس از تنها ماندن یا احساس ناتوانی در اداره زندگی به‌تنهایی و گاه به‌خاطر وجود فرزندان، چنین روابطی «تحمل» شود.

مثل دوستم خوشبخت می‌شوم؟

گاهی 2 نفر به توصیه والدین یا دوستان و اطرافیان با هم ازدواج می‌کنند؛ مثلاً وقتی یک زوج با هم خوشبختند و خانم و آقا، هرکدام یک دوست صمیمی مجرد دارند، فکر می‌کنند خوب است دوستانشان هم با هم ازدواج کنند و مطمئن هستند آنها نیز با هم خوشبخت می‌شوند! حتی اگر علاقه‌ای به هم ندارند، به دو طرف اطمینان می‌دهند که بعد عاشق هم خواهند شد! اما باید 2 نفر با صرف فرصت کافی با هم آشنا شوند و به احساس خود از طرف مقابل واقف شوند. البته فراموش نشود که روابط دوره نامزدی باید با رعایت سیستم ارزشی، مذهبی و فرهنگی جامعه و خانواده باشد. بهتر است تکلیف این موضع را پیش از ازدواج روشن کرد و نه پس از آن. نباید برای شروع ازدواج به‌شکلی نامناسب تعجیل کرد و البته این به‌معنای سختگیری‌های افراطی هم نیست. در چنین مواردی مشاوه با یک روان‌پزشک یا روان‌شناس که ضمن ارزیابی خصوصیات فردی و رابطه بین دو نفر، آنها را در تصمیم‌گیری مناسب کمک کند، مفید خواهد بود.