

## با کی ازدواج کنم که خوشبخت شوم؟

غیر از سطح اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و... 2 خانواده که باید به هم نزدیک باشد، یکی از اولین موضوع‌هایی که باید به آن دقت کنید، نوع روابط اجتماعی همسر احتمالی‌تان است.



سلامت نیوز: غیر از سطح اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و... 2 خانواده که باید به هم نزدیک باشد، یکی از اولین موضوع‌هایی که باید به آن دقت کنید، نوع روابط اجتماعی همسر احتمالی‌تان است.

دکتر سمانه تیمورنژاد، روان‌پزشک در هفته‌نامه زندگی مثبت نوشت: عموماً در تست‌های اینترنتی، مجلات و... دیده می‌شود که تیپ‌های شخصیتی افراد را به 9 دسته اصلاح‌طلب و کمال‌گرا، مهرطلب و کمک‌گرا، موفقیت‌طلب و عمل‌گرا و... تقسیم‌بندی می‌کنند اما جالب است بدانید در مباحث علمی روان‌شناسی چنین طبقه‌بندی‌ای وجود ندارد و این دسته‌بندی‌ها صرفاً براساس صفات و ویژگی‌های افراد مبتلا به اختلال‌های مختلف شخصیتی انجام شده‌اند. اما در ازدواج بیش از همیشه این شناخت از شخصیت به کار می‌آید. این که من چه شخصیتی دارم و با شخصیتی می‌توانم زندگی مشترک داشته باشم.

### اصلاً «شخصیت» یعنی چه؟!

ابتدا باید ببینیم مفهوم شخصیت چیست؟ شخصیت مجموعه خصوصیات اخلاقی فردی است که با شناخت آنها فرد قابل‌پیش‌بینی می‌شود؛ از خصوصیات فردی گرفته تا خصوصیات اجتماعی و نحوه تعامل فرد با خود و دنیای اطراف برای دستیابی به اهدافش. مثلاً وقتی ناکامی پیش می‌آید، بعضی‌ها سعی می‌کنند نقاط ضعفشان را جبران و از آن به‌عنوان پله استفاده کنند اما در مقابل بعضی‌های دیگر سرخورده و بدبین می‌شوند و حتی ممکن است روابطشان را با اطرافیان قطع کنند و... همه این انتخاب‌ها به شخصیت افراد بستگی دارد. مسلماً افراد با شخصیت‌های متفاوت بر اطرافیان خود هم تأثیر می‌گذارند و این موضوع در امر ازدواج بسیار پررنگ است چراکه 2 نفر وقتی برای زندگی با یکدیگر اقدام می‌کنند، ارتباط عمیق‌تری با هم خواهند داشت بنابراین باید سلیقه‌ها و خواسته‌هایشان به هم نزدیک باشد. پس موقع انتخاب همسر، بیشتر از آنکه به تفاوت‌ها توجه کنید، باید به تشابه‌هایشان اهمیت دهید تا راحت‌تر با همسر آینده‌تان کنار بیایید و از زندگی‌تان لذت بیشتری ببرید.

### پیش از ازدواج باید..

غیر از سطح اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و... 2 خانواده که باید به هم نزدیک باشد، یکی از اولین موضوع‌هایی که باید به آن دقت کنید، نوع روابط اجتماعی همسر احتمالی‌تان است. مثلاً اگر فردی روابط اجتماعی محدودی دارد، علاقه‌ای به مهمانی رفتن ندارد، از زندگی فردی لذت بیشتری می‌برد و... ممکن است با ازدواج مشکل پیدا کند چراکه در مرحله اول، ازدواج یک زندگی اجتماعی است و در مرحله بعد وقتی با فردی ازدواج کند که اهل روابط اجتماعی وسیع باشد، قطعاً هم خود و هم همسرش اذیت می‌شود. یکی دیگر از مسائلی که باید برای فرد قبل از ازدواج مشخص باشد، هدفش است. مثلاً اگر فردی کمال‌گرا باشد تا به ایده‌آل‌هایش نرسد، از زندگی راضی نخواهد بود و وقت بیشتری را به شغلش اختصاص می‌دهد اما فردی که سقف آرزوهایش کوتاه‌تر است، خواسته‌های کمتری دارد و آن همه تلاش و کار برایش آزاردهنده است! بنابراین به این نکته هم توجه داشته باشید و ببینید در این زمینه چقدر به همسرتان نزدیک هستید.

### خصوصیاتی که به اختلال تبدیل می‌شوند

وقتی صحبت از اختلال می‌شود، منظور این است که صفات و خصوصیات که گفته شد، شکل برجسته‌تر و پررنگ‌تری به خود می‌گیرند و به یک اختلال شخصیتی تبدیل می‌شوند. در ادامه به شناخت انواع اختلال‌ها می‌پردازیم اما پیش از آن یادتان باشد اگر خودتان یا فردی که قصد دارید زندگی‌تان را با او قسمت کنید، دچار هر کدام از این اختلال‌ها هستید، حتماً پیش از ازدواج نسبت به درمانش اقدام کنید. اولین اختلالی که باید به آن پرداخت، اختلال شخصیت وابسته است. دقت کنید فرد انتخابی‌تان در روابط، تصمیم‌گیری‌ها و مسئولیت‌هایش بتواند بدون حمایت و وابستگی به دیگران زندگی کند. آنها گاهی سلطه دیگران را

هم می‌پذیرند تا حمایتشان را از دست ندهند و در مقابل رفتارهای آزاردهنده دیگران سکوت می‌کنند تا مقبول بمانند. اختلال شخصیت اجتنابی، نوع دیگری از اختلال است که فرد با وجودی که از لحاظ اجتماعی از ارتباط برقرار کردن با دیگران لذت می‌برد، از برقراری ارتباط با دیگران هراس دارد. ترس از مسخره شدن، خرابکاری در جمع و... و در نهایت طرد شدن مانع از برقراری ارتباط این افراد با دیگران می‌شود. اگر این اختلال شدت داشته باشد و حالت بیمارگونه پیدا کند، قطعاً برای فرد و همسرش مشکل‌ساز خواهد شد. بعضی افراد هم به اختلال شخصیت وسواسی اجباری مبتلا هستند. این افراد معمولاً بسیار کمال‌طلب هستند و انتقادپذیری‌شان در این زمینه بسیار کم است. آنها دوست دارند دیگران را کنترل کنند و کمال‌گرایی در همه جنبه‌های زندگی‌شان دیده می‌شود. این افراد معمولاً روابط اجتماعی و تفریحشان را هم فدای کمال‌گرایی‌شان می‌کنند و بیش از حد برای شغلشان وقت می‌گذارند. بیش از حد منظم، جزئی‌نگر و بسیار انعطاف‌ناپذیرند و حتی ممکن است افراد خسیس و لجبازی هم باشند.

#### از خودشیفته تا ضداجتماعی

گروه دیگری از اختلال‌های شخصیتی به 4 اختلال خودشیفته، نمایشی، مرزی و ضداجتماعی تقسیم می‌شوند. خودشیفته‌ها افرادی خودخواه و خودپسندند و احساس می‌کنند دنیا حول محور آنها می‌چرخد. همیشه از بالا به بقیه نگاه می‌کنند و به همین دلیل احساس همدلی کمتری با دیگران دارند. زندگی با این افراد سخت است چراکه سعی می‌کنند دیگران را تحقیر کنند و خود را بالا ببرند. پس موقع انتخاب خوب چشم‌هایتان را باز کنید! مبتلایان به اختلال شخصیت نمایشی هم معمولاً با ادا و اطوارهای خاص صحبت می‌کنند، لباس و مدل مو و... آنها با دیگران بسیار متفاوت است و تمایل زیادی به جلب توجه دیگران دارند رفتارهای این افراد هیجانی است و معمولاً ارتباطشان با دیگران بسیار سطحی است؛ پس ازدواج با این افراد ریسک بزرگی محسوب می‌شود. اما آن گروه از افرادی که در زندگی ثبات‌قدم ندارند و دائم در تلاطم هستند، مبتلایان به اختلال شخصیت مرزی هستند. این افراد در رفتار و کردار و زندگی هیچ‌وقت پایدار نیستند و با کوچک‌ترین تغییری نظر می‌دهند چون احساسشان در مورد خودشان هم بسیار ناپایدار است. احساس پوچی و اقدام به خودکشی، ضعف در کنترل خشم و بی‌ثباتی در الگوهای رفتاری از دیگر نشانه‌های این اختلال است و افرادی که مدام شغل عوض می‌کنند، در همین گروه قرار دارند. اختلال ضداجتماعی گونه‌ای دیگر از اختلال شخصیت است که حادترین حالتش را می‌توان در جنایتکاران و افراد مجرم دید! این افراد نمی‌توانند خود را با قانون تطابق دهند، بدون عذاب وجدان دروغ می‌گویند، به حریم دیگران احترام نمی‌گذارند و به حقوق دیگران تجاوز می‌کنند و همسرشان هم از این قاعده مستثنی نیست! زندگی با این افراد نه تنها سخت بلکه خطرناک است

کسانی که به ندرت ازدواج می‌کنند...

اختلال شخصیت پارانویید که به‌عنوان بدبین و شکاک یا بددل معروف است، باعث می‌شود فرد خیلی سخت به دیگران اعتماد کند. این افراد اصولاً به همه، حتی همسرشان سوءظن دارند و با کوچک‌ترین اشتباهی اعتمادشان را از دست می‌دهند. مدام فکر می‌کنند دیگران می‌خواهند از آنها سوءاستفاده کنند بنابراین همیشه در حال انجام کارهایی هستند که دیگران نتوانند از آنها سوءاستفاده کنند. بسیار کینه‌ای هستند و به محض اینکه اشتباهی از اطرافیان‌شان ببینند، سریع ارتباطشان را قطع می‌کنند و روابط اجتماعی‌شان را بر هم می‌زنند. این افراد معمولاً اهل روابط اجتماعی نیستند و زندگی با آنها طاقت‌فرساست. در میان اختلال‌های شخصیت، مبتلایان به اختلال اسکیزوتایپال یا گسیخته‌گون و اختلال اسکیزوتایپال کمتر سراغ ازدواج و عشق و عاشقی می‌روند چون اساساً افراد اجتماعی‌ای نیستند اما ممکن است بنا به دلایلی عاشق شوند و سراغ زندگی مشترک هم بروند اما با رفتارهایی که دارند، اغلب همان زندگی انفرادی را ادامه می‌دهند. مبتلایان به اختلال اسکیزوتایپال عجیب و غیرعادی با اعتقاداتی ماورائی هستند و به سحر و جادو و خرافه اعتقاد زیادی دارند؛ افرادی که برای هر کاری سرکتاب باز می‌کنند و دعا می‌گیرند و... برای دفع شر و خیر و... دنبال سحر و جادو هستند، در این گروه‌اند. درک این افراد از واقعیت می‌تواند با اشتباه‌های بزرگی همراه باشد و به خاطر اعتقادات عجیب و خرافی‌شان ممکن است دچار بدگمانی و سوءظن‌های پارانوییدی شوند. اما اختلال شخصیت اسکیزوتایپال به مراتب پیچیده‌تر از تمام اختلال‌هاست.

افراد اسکیزوتایپال زندگی کاملاً فردی دارند و معمولاً نمی‌توانند کسی را به دنیای خود راه دهند. این افراد در روابط با دیگران شرکت نمی‌کنند، بسیار منزوی و گوشه‌گیر هستند و از ارتباط اجتماعی و رابطه با دیگران اصلاً لذت نمی‌برند بنابراین معمولاً از لحاظ جنسی هم افراد سردی هستند. پس تمایل کمتری به ازدواج دارند اما ممکن است به دلایل خاص عاشق فردی شوند و برای به دست آوردن عشقشان هر کاری بکنند اما بعد از ازدواج دوباره به دنیای خود بر می‌گردند و علاقه سطحی و ناگهانی پیش‌آمده را پس می‌زنند و به زندگی سرد، تغییرناپذیر و انفرادی خود باز می‌گردند.