



ارتباط مشکل دار

محسن مشکبید حقیقی

دکتری تخصصی مشاوره



دلایل مثبت و منفی ازدواج کردن:

برای ازدواج کردن دلایل بسیاری وجود دارند اما برای ازدواج نکردن دلیل آوردن اغلب سخت و مشکل است. براستی چه دلایلی اصلی ای وجود دارند که تایید کننده ضرورت ازدواج هستند؟ از **سقراط** پرسیدند جوان ازدواج کند بهتر است یا اینکه مجرد بماند؟ او پاسخ داد که "در هر دو صورت پشیمان خواهد شد". ممکن است این یک طنز باشد اما در عین حال حقایقی نیز در آن نهفته است. اگر انسان:

(۱) بر اساس دلایل مثبت ازدواج کند.

(۲) خودش هم فرد شایسته و مناسبی بوده باشد.

به احتمال زیاد از ازدواج کردن راضی تر خواهد بود.

دلایل مثبت ازدواج کردن:

۱- **مصاحبت و همراهی:** شریک شدن با دیگری علیرغم استقلال و خودکفایی و خوداتکایی و غنی بودن به دلایلی چون

۱-۱- رفع کمبودها و نقص های قبلی.

۱-۲- رفع نیازها و کمبودهای امروز.

۱-۳- نیاز به شریک برای افزایش قدرت.

۱-۴- نیاز به شریک برای به اشتراک گذاشتن توانمندیها و غناها و سرشاری ها.

۱-۵- نیاز به شریک فقط بعنوان همسفر.

۱-۶- نیاز به شریک برای فعالیت مشترک در جهت اهداف مشترک.

۱-۷- انتخاب شریک فقط برای با هم بودن.

اصلی ترین دلیل انتخاب شریک عبارت است از **با هم بودن** و مونس و **همدم داشتن** و همراهی در سفر کلی زندگی داشتن که نتیجه آن **رفع تنش** و **ایجاد آرامش** و نتیجه آن بستری برای **خودشکوفایی** است (نه فقط برطرف کردن نقص بلکه توسعه پیدا کردن)

نتیجه: لازم است قبل از ازدواج هر دو در مورد برنامه های اقتصادی، شغلی، اجتماعی، تحصیلی و فردی خود در طی سالهای بعد از ازدواج و میزان پیشرفت مورد انتظار **گفتگو** کنند.



دلایل مثبت ازدواج کردن:

۲- **عشق و صمیمیت:** این نیاز با نیاز به مصاحبت و همراهی رابطه دارد. **عشق** یعنی نیاز به دوست داشتن و دوست داشته شدن. به زعم **لائوتسه**: عمیقاً دوست داشته شدن به ما احساس قدرت می دهد و دوست داشتن کسی موجب شور و شوق و امیدواری می گردد



۳- **نیاز به شریک حمایت کننده:** چه حمایتی نیاز داریم؟ حتی در اوج خودساختگی و برخورداری و مدیریت شخصی باز هم نیاز به حمایت کننده داریم؟ حمایت **ابعاد** گوناگونی دارد (اقتصادی، اجتماعی، فیزیکی، روانی، معنوی، تحصیلی و....). حتی در اوج رشد نیازمند **حمایت روانی** هستیم. یعنی اطمینان خاطر دادن و تشویق و ترغیب کردن ، هم حمایت کردن و هم حمایت شدن هر دو موجب رشد و شکوفایی می گردد. **۴ نیاز** روانی عبارتند از : نیاز به **محبوب بودن**، **مفید بودن**، **مهم بودن** و **مطرح بودن**. ازدواج موفق بخش قابل توجهی از این نیازها را برطرف می کند.



دلایل مثبت ازدواج کردن:

۴- نیاز به شریک جنسی: زمانیکه رابطه جنسی هم برآورده کننده نیاز فیزیکی به رابطه جنسی است و هم محلی است برای تحقق پیوند و گفتگوی عاطفی و عاشقانه. گاه **جانشین** محرومیت از تفریح و لذت های دیگر می شود. گاه سبب تخلیه تنش ها و **خشم های** روزمره. کارکردی فراتر از رابطه جنسی صرف و بقاء نسل. اگر فقط نیاز جنسی باشد سبب موفقیت در ازدواج نمی گردد.

۵- نیاز به والد شدن: افراد هم به دلایل غریزی و هم بدلیل انگیزه گسترش خود نیاز به فرزند دار شدن دارند. گرچه والد شدن موهبتی آمیخته با **تضاد** است (سخت و دلسرد کننده یا رضایت آور و محلی برای تحقق و اثبات توانایی و نیاز به آفرینندگی).

دلایل منفی ازدواج کردن:

۱- **شورش بر علیه والدین:** بسیاری از افراد **اقرار** به اینکه با والدین خود **تعارض** دارند، راحت نیستند. تعارض با والدین، فرد جوان را به سوی ازدواج سوق می دهد. وجود **تحقیر و اهانت** در روابط، **تعارض های طولانی مدت**، **قربانی جسمانی**، هیجانی و جنسی در خانواده بودن، از جمله این موارد است که می تواند سبب شورش بر علیه والدین یا به ازدواج پناه بردن شود.



۲- **جستجوی استقلال:** استقلال امری که فرد فقط به تنهایی می تواند به آن برسد. با **اتکاء** به همسر فرد **مستقل نخواهد** شد. با ازدواج فقط موضوع و سوژه **وابستگی** تا حد تغییر کرده و مقداری هم به حیطة وابسته که **اضافه** می شود.

دلایل منفی ازدواج کردن:

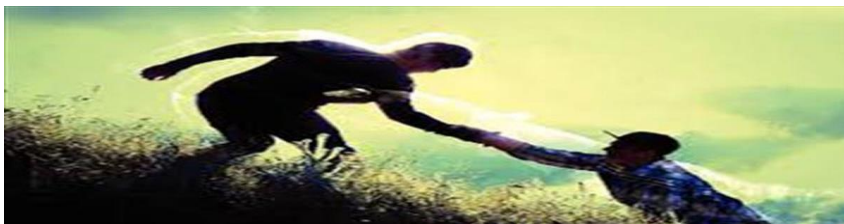
۳- **التیام یک رابطه شکست خورده:** فردی که در موقعیت التیام است، ممکن است برای **حمایت هیجانی**، نیاز به یک رابطه دیگر داشته باشد. در این حالت فقط به یک ارتباط نیاز دارد و به اینکه فرد موجود در این ارتباط دقیقاً چیست؟ و **چگونه شخصیتی** دارد؟ کاری ندارد. ممکن است که هنوز پرونده ارتباط قبلی در ذهن فرد بسته نشده باشد و وارد شدن به این ارتباط، **زمینه ساز بروز مشکل** در برقرار ارتباط **جدید** و ارتباط **قبلی** شود.



ارتباطی که بر اساس التیام و توانبخشی و بازپروری روانی- عاطفی یکی از دو نفر شکل بگیرد، از همان آغاز در **معرض خطر** است؛ چرا که عاطفه بین آن دو، نه تنها به دلیل دوستی و عشق نیست، بلکه بخاطر شفابخشی و التیام زخم‌ها و جراحات ارتباط کهنه دیگری است که قبلاً رخ داده است. **فرد مجروح** و **فرد سالم**، عموماً از نظر خواسته‌ها، توانایی‌ها، توقعات، انتظارات و قدرت تفکر **متفاوت** هستند و این تفاوت عموماً مشکل ساز خواهد بود.

دلایل منفی ازدواج کردن:

۴- **فشار خانواده یا اجتماع:** برخی از خانواده ها، مطابق آداب و فرهنگ و معارف خود را برای ازدواج به جوانان فشار می آورند. در یک جامعه شهری و تحصیل کرده این فشار می تواند، **نامحسوس و ضعیف** باشد. اما در جامعه دیگر به صراحت و به طور مستقیم از جوانان می خواهند که ازدواج کنند. **خانم ها** بیشتر در معرض این استرس هستند.



۵- **نیاز جنسی:** ازدواجی که فقط برای رفع نیاز جنسی باشد، احتمالاً سبب می شود که **عوامل دیگر** مرتبط با ازدواج از **چشم دور بماند**. توجه به این نکته ضروری است که گاهی **نیاز جنسی**، ممکن است **تغییر شکل** داده و در قالب نیازهای دیگری بروز کند، اما از آنجایی که اصلاً نیاز جنسی صرف بوده، رابطه از پایداری خوبی برخوردار نخواهد بود.

آثار ازدواج بدلیل نیاز جنسی از نظر دی آنجلیس:

(الف) فردی ابتدا جاذبه جنس قدرتمندی نسبت به یک فرد دیگر پیدا می کند و یا به عبارت ساده تر احساس نیاز شدید به رابطه جنسی در خود حس می کند.

(ب) سپس بر اساس آن میل عمل کرد و اقدام به رابطه نامشروع و یا حتی مشروع، در حالی که به او عشق ندارد می نماید.

(ج) سپس از اینکه با شخصی که ارتباط روحی چندانی با اون نداشته از لحاظ جنسی صمیمی شده است، احساس گناه و ناراحتی می نماید.

(د) سرانجام برای این که رابطه جنسی خود را موجه جلوه دهد تا بتواند بر احساس گناه خود فائق آید سعی می کند با او رابطه عاطفی نزدیک ایجاد نماید تا نزد خودش، خود را نسبت به او علاقمند و عاشق جلوه می دهد. شاید این کار ناشی از نوعی احساس مسئولیت مثبت باشد و در دراز مدت هم تداوم یابد، اما تجربه نشان داده است که همواره از ارتباط های در معرض تهدید است به ویژه اگر اصل رابطه نامشروع باشد.

دلایل منفی ازدواج کردن:



۶- آبهستنی پیش از ازدواج: آن دسته از زن هایی که درگیر روابط بدون حد و مرز با مرد دیگری می شوند بدون اینکه فرایند آشنایی را به خوبی طی کرده باشد و یا حتی دوستان صمیمی و یا والدین خود را مطلع کرده باشند. در جایی که مرد به راحتی می تواند از چنین ازدواجی بگریزد و حتی اگر هم فرار نکند و عواقب آنچه را که انجام داده ، بپذیرد، باز هم به نظر می رسد که ازدواج به این دلیل، ازدواج مناسب و خوبی نخواهد بود، زیرا که افراد همواره به دلیل ارزیابی منفی عملکرد هر کدام از طرفین، روابط فعلی خود را نیز تخریب می کنند.

۷- دلایل اقتصادی: امنیت اقتصادی و نیز تغییر طبقه اجتماعی که با وضعیت اقتصادی ارتباط دارد همواره یکی از دلایل سنتی ازدواج بوده است. یکی از مواردی که ایجاد امنیت اقتصادی می کند شاغل بودن هر دو نفر است. لازم به ذکر است که بدانیم ازدواج خود به خود امنیت اقتصادی ایجاد نمی کند.



نشانگان ارتباط مشکل دار:

۱-ارتباطی که در آن بیش از آنکه او عشق بورزد، شما به او عشق می ورزید:

که زمینه ساز نوعی **معامله** است(من امروز می دهم تا تو فردا بیشتر به من بدهی) یا ناشی از برنامه ریزی های احساسی و تصمیم گیری های **دوران کودکی** و **نوجوانی** است(برای همسر و فرزندش جبران می کند)، گاهی ناشی از احساس **گناه** و یا افراط در محبت یا یک **بازی روانشناختی پنهان**(من از تو بیشتر می توانم محبت کنم و یا تو توی محبت کردن به پای من نمی رسی)، نگاه به قصد شرمنده کردن طرف مقابل، **انتقام** گرفتن یا **پرخاشگری پنهان** بوده یا می تواند نشانه **بیماری روانی** از نوع مانیا یا اختلال خلقی دوقطبی باشد.

نشانگان ارتباط مشکل دار:

۲-ارتباطی که در آن بیش از آنکه شما به او عشق بورزید، او به شما عشق می ورزد.

۳-هنگامی که ماموریت نجات همسر آینده را برعهده دارید.

۴-هنگامی که به همسر خود به عنوان یک الگو، آموزگار، مشاور یا رهبر چشم دوخته اید.

۵-هنگامی که به دلایل بیرونی شیفته او شده باشید(جذابیت جسمی، جنسی، اقتصادی، اجتماعی، کلامی، تحصیلی، شغلی و حرفه ای).

۶-هنگامی که با او تفاهم جزئی دارید (ادکلن غذاو....).





نشانگان ارتباط مشکل دار:

۷- هنگامی که عاشق توانایی های بالقوه او هستید(در حالی که تضمینی برای رشد فرد وجود ندارد، از همه مهمتر اینکه شما در رویا و زمان آینده زندگی می کنید). **کمالگرایی** که عاملی است که سبب ایجاد آزرده‌گی و رنج و سوء تفاهم فرد مقابل و نهایتاً تخریب ارتباط می گردد.

۸- زمانی که او را از روی **سرکشی و لجاجت** انتخاب کرده‌اید(رو کم کنی، عکس العملی در مقابل ارتباط شکست خورده قبلی، اساس اثبات کفایت به خود و دیگران).

۹- ارتباطی که در آن همسر آینده شما به این دلیل انتخاب شده که، **کمتر در دسترس** است. در دسترس نبودن چیزی بیشتر از نامنظمی در ارضاء نیاز است و آن عبارت است از عدم ارضاء، نیاز در حالی که فاصله زمانی قابل تحمل، برای عدم ارضای نیاز، در افراد مختلف متفاوت است.



علائم هشدار دهنده قبل از ازدواج:

- ❖ زوجین به فاصله کوتاهی از یک فقدان معنی دار با همه آشنا شوند و یا ازدواج کنند.
- ❖ آرزوی دور شدن از یک نفر در خانواده پدری، عاملی برای ازدواج باشد.
- ❖ پیشینه همسران به طور معنی داری متفاوت باشد (مذهبی، تحصیلی، طبقه اجتماعی-فرهنگی، قومیت و سن).
- ❖ زن و شوهر از جمع خواهر و برادری ناسازگار، برخاسته باشند.
- ❖ زن و شوهر یا خیلی نزدیک یا خیلی دور از خانواده هایشان، سکونت داشته باشند.
- ❖ زن و شوهر به لحاظ مالی و عاطفی به خانواده های خود وابسته باشند.
- ❖ ازدواج قبل از ۲۰ سالگی صورت پذیرد.
- ❖ مدت آشنایی یا نامزدی کمتر از ۶ ماه باشد و یا اینکه بیشتر از ۳ سال به طول می انجامد.
- ❖ مراسم ازدواج بدون حضور خانواده و یا دوستان فعلی انجام شود.



علائم هشدار دهنده قبل از ازدواج:

- ❖ زن قبل از ازدواج حامله شود و یا در خلال سال اول ازدواج حامله شود.
- ❖ همسران دوران کودکی و نوجوانی خود را دوره ناشاد و بد محسوب کنند.

علائم هشدار دهنده قبل از ازدواج:



باربارا دی آنجلیس مشخصه های زیر را معرفی می کند:

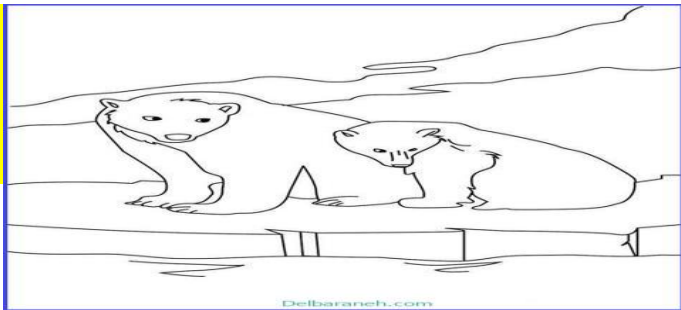
➤ نگرش منفی کاذب و غیر واقعی نسبت به شرایط اجتماعی و اقتصادی موجود.

➤ پیوستن مجدد به دوستان به طور افراطی در زمان دوره آشنایی.

➤ کنار گذاشتن افراطی دوستان و خانواده و اقوام در زمان دوره آشنایی.

➤ اعتیاد به کار و عدم پرداختن به سایر جنبه های زندگی و عدم اختصاص وقت کافی برای باهم بودن.

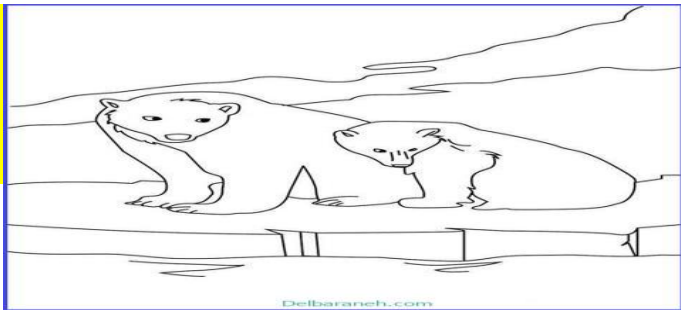
➤ اعتیاد به مواد مخدر و استعمال آن ها.



علائم هشدار دهنده قبل از ازدواج:

باربارا دی آنجلیس :

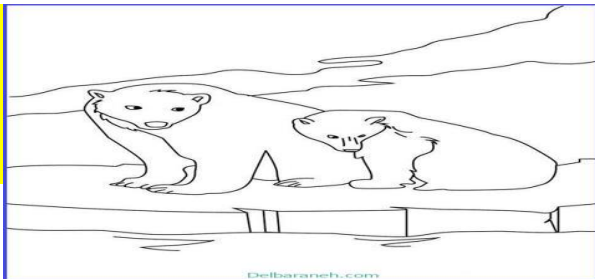
- وجود ائتلاف های قوی با والدین و وابستگی شدید به آنها به گونه ای که گاه اختلال در روابط با والدین و همسر به وجود می آید.
- وابستگی بسیار شدید و دست و پاگیر به طرف مقابل، حسادت های شدید و غیر عادی.
- کنار گذاشتن شغل و تحصیل و فعالیت های اساسی و سازنده.
- صادق نبودن و دروغگویی.
- فقدان اعتماد به نفس کافی و ضعف شدید عزت نفس.
- آرمان گرایی و کمال طلبی افراطی و بارز.



علائم هشدار دهنده قبل از ازدواج:

باربارا دی آنجلیس :

- ضعف شدید مهارت های ارتباطی و بیان خود و ناتوانی و ضعف در بیان احساس و برقراری ارتباط احساسی و عاطفی.
- فقدان یا ضعف احساس مسئولیت و مسئولیت پذیری نسبت به رفتارها و افکار خود.
- وجود سبک اسناد بیرونی شدید (فرافکنی و نسبت دادن احساسات بد به دیگران و مستمراً دیگران را مقصر دانستن).
- بیان اظهارات و جملات مشخصاً تردیدآمیز نسبت به آینده ارتباط و بیان تردید در دوست داشتن طرف مقابل.
- اظهار صریح عدم عشق و علاقه.
- رابطه موازی با افراد دیگری از جنس مخالف.



علائم هشدار دهنده قبل از ازدواج:

باربارا دی آنجلیس :

➤ در دسترس نبودن و پرهیز از مرتبط شدن به بهانه های مختلف.

➤ اصرار بر زندگی مشترک با والدین.

➤ اصرار زیاد به طی نمودن سریع مراحل ازدواج.

➤ انواع بیماری های روانی به ویژه بدبینی و بی اعتمادی، رفتارهای غیر اجتماعی و ضد اجتماعی.

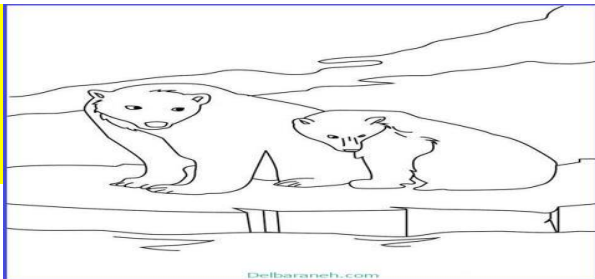
➤ اعتیاد به کنترل کردن و پاییدن دیگران.

➤ داشتن ذهنیت و روحیه قربانی بودن.

➤ پایان نیافته بودن روابط عاطفی با افراد یا نامزد یا همسر قبلی.

➤ خویشاوندان زهرآگین یا به عبارتی عدم تایید ازدواج توسط والدین.

➤ پشیمان شدن والدین هر کدام از وصلت صورت گرفته.



علائم هشدار دهنده قبل از دواج:

باربارا دی آنجلیس :

- پرخاشگری، خشم و خشونت.
- اختلالات جنسی.
- تعویض مکرر شغل و روابط و نظرات.
- بدهکاری های سنگین اقتصادی.
- انتقاد ناپذیری و واکنش بسیار شدید نسبت به انتقادات.
- نگرش منفی نسبت به کمک گرفتن از مشاور و روانشناس، جهت بهبود ارتباط و رفع مشکلات.
- درگیری و مشاجره و سوء تفاهات مکرر با موضوعات متفاوت و یا یکسان و یا هر دو.
- احساس حقارت یکی از طرفین به دلایل مختلف در برابر دیگری.



علائم هشدار دهنده قبل از ازدواج:

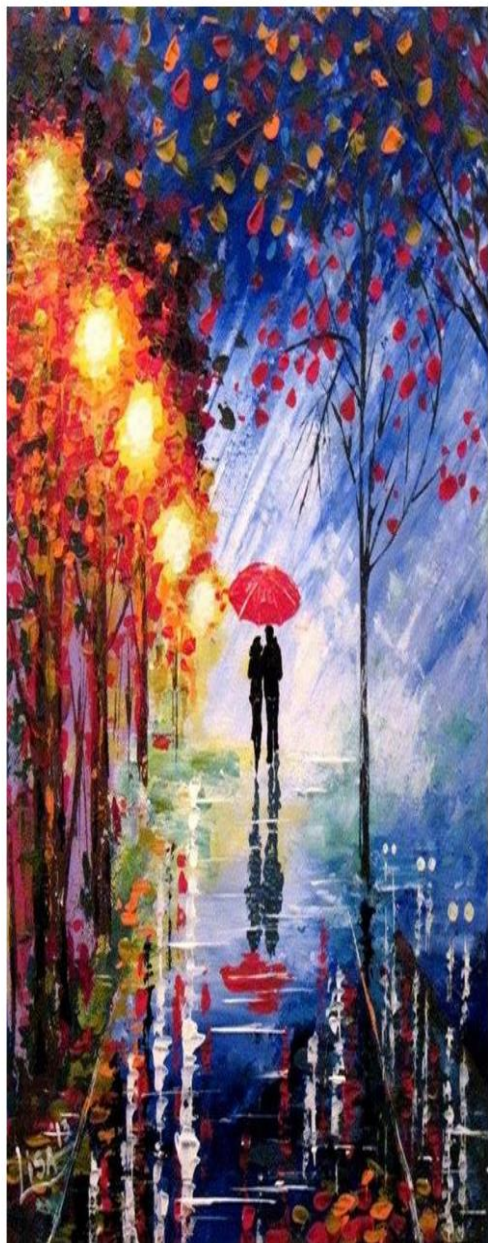
شکل گیری هویت معیوب

(زودرس ، دیررس ، بی قید و بند) به جای هویت فعال و موفق در ۱۲ تا ۲۰ سالگی.

توجه: تنها هویت فعال و موفق می توانند یک ازدواج موفقیت آمیز را تجربه کنند.

ویژگی های نامزد های شاد و راضی:

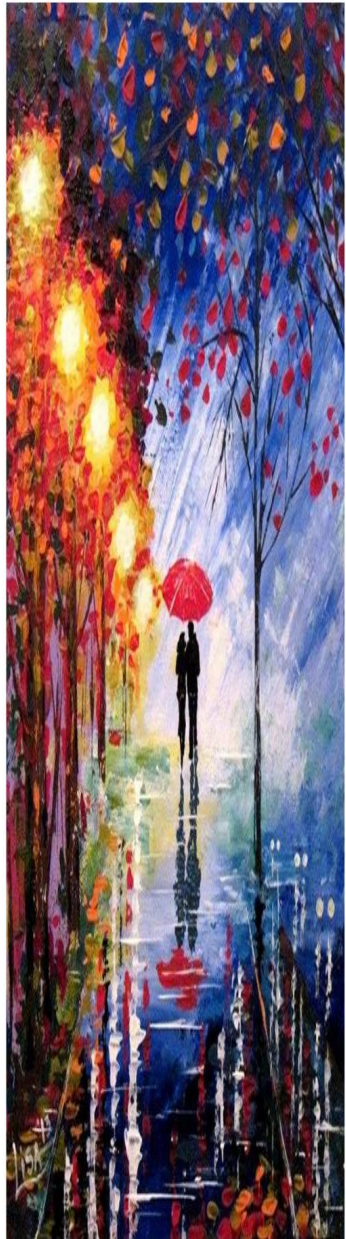
- (۱) انتظارات واقع بینانه از ازدواج و چالش های آن دارند.
- (۲) خوب ارتباط برقرار می کنند.
- (۳) تعارض ها را به صورت مناسب حل می کنند.
- (۴) احساس خوبی از شخصیت همسر خود دارند.
- (۵) بر سر ارزش های اخلاقی و مذهبی با یکدیگر توافق دارند.
- (۶) نقش برابر در روابط با هم دارند.



ویژگی های نامزد های شاد و راضی:

زوجینی که قدرت برقراری ارتباط موثر با یکدیگر دارند و تلاش می کنند تا از (۱) گفتگوهای روزانه و (۲) تقدیر و تمجیدهای روزانه، برای حفظ ارتباط سالم و شاد استفاده کنند، از عناصری برخوردارند که می تواند پیش بینی کننده ازدواج موفق آنان باشد.

در حالیکه فقدان گفتگوهای روزانه، ناتوانی در حل تعارضات زوجینی ایجاد شده، عدم توافق بر سر ارزش های اخلاقی و مذهبی، پیش بینی کننده ازدواج های ناموفق و ناشاد هستند.



برای شما خوشبختی و سلامت در زندگی آرزو می کنم

