

# رابطه‌های سالم و ازدواج‌های نادرست

فریفته امام قرشی

متن سخنرانی در «کانون دوستداران فرهنگ ایران»

جامعه روانکاوان آمریکا شخص سالم را کسی تعریف می‌کنند که دارای یک زندگی سالم و متعادل شامل همسر، فرزندان، شغل و احساس مسئولیت باشد. در این تعریف، شخص سالم به فعالیت‌هایی می‌پردازد که موجب خشنودی او می‌شود؛ مثل رفتن به دنبال و پیگیری علائق اجتماعی، فرهنگی، ورزشی و غیره... در کنار حفظ سلامت جسم خود. یک فرد خوشحال و سالم بطور طبیعی ظرفیت تجربه کارهای تازه و نشان دادن خوشحالی و خرسندی خود را داشته و با توجه به مجموعه نکات فوق دارای افکاری مثبت و توانائی در کاهش افکار منفی است. بطور مثال، ویژگی‌های شخص سالم در یک رابطه عاشقانه از این قرار است:

1- ضمن لذت بردن و کسب رضایت از عشق‌ورزی و عشق‌بازی از مشکلات خود نیز با همسر یا پارتنر خود صحبت کرده و می‌کوشد طرف مقابل خود را درک کند.  
2- می‌کوشد ضمن همکاری در کارهایی که بطور مشترک انجام می‌دهد، علائق طرف مقابل خود را در نظر گرفته و کارها و سرگرمی‌هایی را انتخاب کند که هر دو مشترکاً مایل و علاقه‌مند به انجام آن‌ها باشند.

3- سعی در ایجاد اعتماد واقعی در رابطه عاشقانه خود می‌کند. او می‌داند که دروغ گفتن، به رخ کشیدن، سرزنش کردن، و تمسخر فرد مورد علاقه اش دیوار اعتماد میان آن‌ها را شکسته و همسر یا پارتنرش را از او دور و ناچار می‌کند که وی را شایسته و قابل اعتماد ندانسته و درد دل‌هایش را با دیگران در میان بگذارد.

4- او می‌داند که شکستن دیوار اعتماد بین دو نفر که در یک رابطه عاشقانه یا زناشویی هستند موجب بروز ناامنی شده و طرف مقابل را وامی‌دارد که از آن پس پارتنر خود را یار و همراه خود ندانسته و نبیند و در نتیجه روز به روز در مقابل او ساکت‌تر و محتاط‌تر شود. در چنین وضعیتی اگر طرف مقابل کمتر حرف زده و در گفت و گوها مشارکت می‌کند، به این دلیل نیست که مایل است فقط شنونده باشد بلکه به این دلیل است که او دیگر به پارتنر خود اعتماد نداشته و در رابطه با او احساس امنیت نمی‌کند.

ممکن است پرسیده شود که برای ایجاد یک رابطه عمیق و قابل اعتماد و با امنیت چه باید کرد؟ پاسخ این است که باید یاد داد و یاد گرفت، باید داد و گرفت. اگر با همسر یا معشوق یا پارتنر خود هم عقیده هستید آن را بر زبان بیاورید. از گفتن «بله» بیشتر استفاده کنید. از «ما» صحبت کنید. هر جا که لازم است از «او» تشکر کنید. صاف و ساده و روشن حرف بزنید؛ در حرف زدن خودتان شفاف و روشن و صادق باشید و از این که به او بگوئید «این رنگ چقدر به تو می‌آید» پرهیز نکنید. برای آینده‌ای که در نظر دارید با هم برنامه ریزی کنید و «راه دوم» را هم در نظر بگیرید. راه‌های مختلف عشق‌بازی و داشتن یک سکس خوب و لذتبخش را به یکدیگر یاد دهید. انتظار نداشته باشید که «او» بی آن که بداند کاری را که شما دوست دارید انجام دهد بلکه از او «بخواهید» که آن کار را برای شما انجام دهد. در کانون‌ها و انجمن‌ها و کلاس‌های آموزشی مختلف، هر چه که هست، با هم نامنویسی کنید، دنیا را با هم کشف کنید و بکوشید هر دو با هم شاد و خرسند و راضی باشید. هدف‌هایی برای خودتان تعیین کنید؛ مثل ورزش کردن یا کم کردن وزن و سعی کنید بجای این که بخواهید با هم مسابقه دهید همدیگر را تشویق کنید که هر دو به هدف‌هایی که دارید برسید. از هر بهانه برای پارتی دادن و جشن گرفتن استفاده کنید و همیشه خودتان را عضو یک تیم دانسته و از همدیگر تشکر و قدردانی کنید.

توجه داشته باشیم که هر کدام از ما ویژگی‌ها و تجربیات و اعتقادات شخصی احتمالاً متفاوتی داریم در قبال توقعات فامیل و دوستان و جامعه داریم اما این امر مانع از آن نیست که دریابیم

مبارزه کردن با همسر، بی احترامی نسبت به او و کنترل عقاید و نظریاتش کار نادرستی و مسلماً توسل به این گونه اعمال و رفتار فقط ما با به هدفی که داریم نمی رساند بلکه از آن دور و دورتر می کند.

هر یک از دو طرف یک رابطه مسائل خاص فرهنگی را با خود حمل می کنند. شخصیت هر کدام، نوع کار، تحصیلات، مذهب و اطلاعات عمومی که از طریق روزنامه و کتاب و فیلم و تلویزیون و این گونه وسائل ارتباط جمعی به دست می آورند متفاوت است. علاوه بر این رفتار هر یک از آن ها بر اساس جنسیت (این که مرد است یا زن)، قوانین جاری و تاثیری که از گردهمائی های دوستانه یا خانوادگی گرفته اند و می گیرند، اهداف متفاوتی را پیش روی آن ها قرار داده و موجب می شود که رفتار و کردارشان متفاوت باشد. کوشش برای تغییر هر کدام از این عوامل در همسر یا پارتنر شخص می تواند او را فراری داده و از ادامه رابطه گریزان کند.

چهار عامل در حفظ یک رابطه خوب و سرشار از مهر و عاطفه و عشق موثر و مهم است: وفاداری، همکاری، مشورت، رواداری اجتماعی. وجود این چهار عامل همسران و پارتنرها را صد در صد با هم سازگار و هماهنگ می کند و اگر یکی از دو طرف در فکر معامله ای پنجاه پنجاه باشد معلوم است که معامله گر است تا همسر یا پارتنری خوب و شایسته.

دو طرف یک رابطه سالم باید متوجه باشند که آن ها یک تیم هستند و همه بهترین ها را برای تیم خود می خواهند و انجام می دهند. در این صورت نباید یکی از دو طرف آن یکی را بخاطر انرژی کمتری که صرف این رابطه می کند سرزنش کند. می باید در بحث ها و اختلافاتی که پیش می آید منصف بود و مثلاً اگر مادر یکی از دو طرف در زندگی و رابطه آن ها مداخله می کند و از این جهت مورد شکوه و شکایت طرف مقابل است، این واقعیت را پذیرفت و قبول کرد. یک راه ایجاد رابطه سالم و توأم با خرسندی این است که به روابط اجتماعی خود با اقوام و دوستان و آشنایان بیافزاییم و از این طریق احساس امنیت و پشتیبانی اجتماعی کنیم. اگر به هر دلیل احساس می کنی که دیگر مثل گذشته شاد و سر حال و به قول معروف «خودتان» نیستند، اگر احساس می کنید فقط در یک رابطه هستید بی آن که مورد عشق و محبت بوده باشید، اگر فکر می کنید از خودتان دور شده اید، همه چیز را رها کرده، دچار ناامیدی شده و در حالت «تسلیم» هستید، باید بدانید که در یک رابطه نادرست گیر افتاده اید. اگر در گذشته دچار چنین وضعیتی بوده اید حالا نباید خودتان را سرزنش کنید زیرا احتمالاً در آن زمان به دنبال چیزی بوده اید که حالا دیگر ارزشی برای آن قائل نیستید. افسوس هرز رفتن و هدر شدن آنچه را گذشته و تمام شده نخورید و بکوشید نسبت به رابطه بعدی خود دیدی مثبت و امیدوار داشته باشید.

در مورد انتخاب همسر یا پارتنر می باید دقت داشت تا مانع از سرخوردگی های آتی شد. اگر متوجه هستید که والدین طرفی که می خواهد وارد رابطه ای صمیمی با شما شده و یا به همسری شما درآید والدینی بددهن و فحاش هستند و مدام دیگران را تحقیر و تمسخر و یا حتی تهدید به آزار می کنند، یا مثلاً در گذشته فرزندان خود را آزار جسمی داده اند، یا همین حالا وقتی با شما روبرو می شوند شما را محکم در بغل گرفته یا هل می دهند و چیزی بطرفتان پرتاب می کنند، یا از روی شوخی و مزاح اندام شما را دستمالی می کنند، اگر می بینید که آن ها پشتیبان و یاری رسان همدیگر نیستند و یا عادات ناسالمی مثل مصرف مواد مخدر و الکل غیرمتعارف دارند، اگر یکی شان دچار بیماری صعب العلاج و موروثی یا روانی است و... و شما هیچ وقت در کنار چنین اشخاصی نبوده و چنین تجربه ای در خانواده خود نداشته اید، بهتر است به تقاضای دوستی یا ایجاد رابطه و بستن پیوند زناشویی با چنین کسی پاسخ رد بدهید. گاهی در زندگی با کسانی مواجه می شویم که ابتدا انسان معتدلی به نظر می رسند ولی بعد از ایجاد رابطه و گذشت زمان خصائل و خصوصیات ناپسندی از خود بروز می دهند که ما را وامی دارد ناگزیر از آن ها دوری کنیم. آدم های وراج، عصبی، ریاکار، دو رو، فرصت طلب، رئیس مآب، تحقیرکننده، بی مسئولیت، دمدمی مزاج، بی ملاحظه، خودپسند، دروغگو، فضول، خسیس، عقب مانده و امل، همیشه حق به جانب، دائماً در حال رقابت، سلطه جو، منتقد، ایرادگیر،

سرزنش کننده، از خود راضی، بی عاطفه، منفی و بدبین، شر به پا کن، دو پهلو گو و... از این گونه اشخاص هستند که معمولا انسان را خسته و یا دچار سردرد و تپش قلب یا حسن سنگینی سینه و تنگی نفس می کنند و زندگی کردن و داشتن رابطه با آن ها مشکل است. رفتار و گفتار این گونه اشخاص باعث آزار و دگرگونی حال انسان و شرمندگی در نزد دیگران می شود. آدم احساس می کند که وقتی در کنار چنین فردی است می باید بیش از اندازه محتاط باشد، هنگام صحبت با او روی کلمات و جملاتی که بکار می برد کمی تامل و دقت کنه که چه بگوید یا نگوید که مساله آفرین نباشد. حضور چنین اشخاصی در زندگی و رابطه، انسان را وامی دارد که دائما با هر حرف و سخن و رفتار و کردار او موافقت کند یا بر خلاف خصوصیت و عادات خود مجبور شود که با او با خشونت و لحنی غیردوستانه برخورد کند. کار بجائی می کشد که در مقابل یک چنین اشخاصی انسان متوجه می شود که با هرچه او می گوید مشکل دارد و به این ترتیب روحیه انسان صدمه دیده و خراب می شود و احساس می کند که به هوای پاک و آزاد احتیاج دارد. در چنین وضعیتی است که فرد گیر افتاده در این گونه رابطه ها دیگر از خودش هم خوشش نمی آید و از اینکه با یک چنین شخصی همصحبت است احساس فرومایگی و درماندگی می کند.

یک چنین افرادی را می باید هرچه زودتر و به هر قیمت که شده از زندگی خود یا از رابطه ای که بوجود آمده بیرون کرد زیرا این گونه اشخاص همچون سم کشنده هستند و می توانند زندگی انسان و دلبران و نزدیکان به او را بکلی سیاه کرده و از بین ببرند. در یک رابطه دو طرفه اگر طرف مقابل خود را قوی تر از خود می دانید و سعی در پائین کشیدن او می کنید تا به او بیاورانید که قوی تر از او هستید، مسلم بدانید که او نه فقط از تلاش شما به چنین نتیجه ای نمی رسد بلکه بطور کلی شما را به حساب هم نخواهد آورد. توجه به چند نکته کلیدی در یک رابطه سالم مهم است. اگر شما از کسی خوشتان نمی آید و می خواهید همسر یا پارتنر خود را مجبور کنید که او هم از آن شخص خوشش نیاید و با او معاشرت نکند، این عمل به معنای این است که می خواهید تلویحا به او بگوئید که عقل درستی ندارد و نمی تواند تشخیص دهد که با چه کسی معاشرت بکند یا نکند. اگر فکر می کنید دیگران چشم و گوش همسر یا پارتنر شما را به اصطلاح باز می کنند، معنای این عمل این است که در واقع او را احمق و نادان فرض کرده اید و مسلم است که چنین برداشتی همیشه او را رنج خواهد و کار را به جائی خواهد کشاند که کم کم از شما متنفر شود. اگر در بحث ها و گفت و گوها با مغلظه کردن و پیچاندن موضوع و بکاربردن لغاط قلمبه سلمبه سعی می کنید نظر و عقیده خودتان را به کرسی بنشانید یا مثلا خودتان را تیرئه کنید یا خیلی زود عذرخواهی کرده و خودتان را به کوچه علی چپ می زنید، بهتر بدانید که کوچه علی چپ کوچه ای بن بست است و شما وقتی وارد آن شوید راه گریز و فراری نخواهید داشت. اگر همیشه مسئولیت کارهای نادرست و بدی را که انجام می دهید به گردن طرف مقابل خود می اندازید، مثل اینکه دائما می گوئید «تو گفتی فلان و من داد زدم» یا «تو فلان کار را کردی و من عصبانی شدم» این نشانه آن است که خودتان را ناتوان و فاقد درک و شعور می دانید. اگر از بچه ها برای فرستادن پیام به همسر خودتان استفاده می کنید، مثل این که «از او پپرس کی غذا بخوریم» یا «بگو ما می رویم و منتظر تو نمی مانیم» این به معنای آن است که شما از فرزند خودتان هم ضعیف تر هستید و معمولا پشت سر او پنهان می شوید. اگر همسر یا پارتنر خود را تهدید به از بین بردن آبرویش در نزد دوست و آشنا و فامیل می کنید بدانید که با این کار گور عشق و رابطه سالم را با دست های خودتان می کنید. اگر همه تصمیم ها را خودتان به تنهائی می گیرید بدانید که دیوار اعتماد را شکسته اید. اگر همسر یا پارتنر خود را مجبور به انجام کاری خلاف عقیده و باور و ایمان او می کنید بدانید که بذر نفرت می پاشید. اگر زیادی حساسگر هستید بدانید که طرف مقابلتان شما را خسیس می داند. اگر همسر یا پارتنر شما برخی از مسائل و موضوعات را از دیگران می شنوند و با خبر می شود و نه از شما، احساس می کند که شما همیشه چیزهائی را از او پنهان می کنید و به این ترتیب اعتماد او به شما از بین می رود.

نکته دیگر این است که رفتار خشن و حرکات و ژست های خشن ولی بی کلام اغلب برابری ها و مساوات بین دو طرف را از بین می برد چون این گونه رفتار حس امنیت را در طرف مقابل به خطر انداخته و از بین می برد. در یک رابطه سالم می باید همیشه به عقیده طرف مقابل خود احترام گذاشته و در برابر او شنونده خوبی بود. باید به انتخاب های او در مورد کار و دوست و معاشرت هایش با اقوام و دوستانش احترام گذاشت و به او اعتماد کرد و حتی از او پشتیبانی کرد. گاه لازم است که انسان اشتباه خود را پذیرفته و از طرف مقابلش عذرخواهی کند. خوب است که در نگهداری و مراقبت از فرزندان هر دو طرف به مسئولیت های خود واقف بوده و به آن ها عمل کنند. با این کار نه فقط همسر خود را خشنود می کنند بلکه می توانند مدل خوبی برای فرزندان خود باشند. هر گونه کار و وظایفی که در خانه هست می باید بطور عادلانه و مساوی بین دو طرف تقسیم شود. در مشکلاتی که پیش می آید هر دو سهم باشند و با صحبت و مشاوره راه حلی برای برون رفت از آن ها پیدا کنند. از لحاظ مالی هم می باید حقوق یا درآمد هر دو طرف بطور مشترک مورد استفاده قرار گیرد. آنچه مهم است این است که بدانیم بشر موجودی اجتماعی است و از تنهایی می گریزد. افراد مجرد همواره در پی یافتن جفت یا مونس هستند که در کنار آن ها احساس خوشحالی و رضایت کنند، احساس اعتماد و امنیت کنند. در این صورت اگر یکی از آن ها پنهان کار باشد بافت رابطه بهم می ریزد و نهایتا چیزی که حاصل می شود نفرت و دشمنی خواهد بود. کسانی که در آغاز آشنائی خود را آن گونه نیستند معرفی می کنند یا برخی مسائل و خصوصیات شخصی خود و مسئولیت هائی که در زندگی دارند را پنهان می کنند، مثل داشتن فرزند از رابطه ای قبلی، ابتلا به بیماری ها و عوارض مختلف جسمی یا مسئولیت نگهداری و مراقبت از مادر، پدر، خواهر یا برادر، باید بدانند که این حق طرف مقابل است که از همه این خصوصیات و موضوعات مطلع باشد و بدانند که با ورود به این رابطه قرار است با چه مسائلی مواجه شده و با آن ها کنار بیاید. در این صورت است که می تواند در همان ابتدا تصمیم بگیرد و انتخاب کند که آیا با وجود همه مسائل می خواهد و مایل است که وارد چنین رابطه ای بشود یا ترجیح می دهد که در همان قدم اول خود را کنار کشیده و اساسا وارد رابطه ای نشود که توان و قدرت سازگاری با آن را ندارد.