روانشناسی

دکتر علیرضا شیری
مشاور بهداشت روان
مدرس دانش خانواده
در دانشگاه تهران
WWW.DOCTORSHIRI.COM
DR@DOCTORSHIRI.COM

مباحث امروز:

کدام روابط بوی طلاق و جدایی می دهند؟

۴ کلید برای ۸۰ سال زندگی

هر زن و مردی باید در هر برهه ای از رابطه اش برای آنها پاسخی شایسته داشته باشد وگرنه ارتباطش مشکل دار می شود

۱-بررسی چهار کلید برای ۸۰ سال اول زندگی!

* مرحله من- والدینم EGO-PARENTS
* مرحله من- دنیا EGO-WORLD
* مرحله من ـ خودم EGO- SELF
* مرحله من-خدا EGO- GOD

۲-پنج بلوغ لازم برای ازدواج و رابطه عاطفی منتهی به ازدواج کدامند؟

* بلوغ شخصیتی: که در این شماره آن را توضیح می دهیم. بلوغ عاطفی، بلوغ اجتماعی، بلوغ مالی، بلوغ جنسی

- احساس می کنم که شوهر من نگاهش مدتی است به اطراف می چرخد و شیطنت می کند.

-پسری ۱۸ ساله هستم که عاشق متعهد دختری ۱۷ ساله شده ام و قصد ازدواج با او را دارم. اما مشکل با خانواده ها را داریم....

- نامزد من اصلاً بلد نیست چگونه پول خرج کند! به وسط ماه نرسیده همه حقوق خود را خرج می کند. خوشبختانه خسیس نیست اما مدیریت مالی هم بلد نیست.

- شوهرم در ۳۶ سالگی شده مثل پسرهای ۲۴ ساله! هر روز به تیپ وقیافه اش می رسد و گپهاه با دوستان جوان تر خود به گردش می رود و دائم ماشین خود را اسپرت در می کند و سیستم صوتی فویتر روی ماشینش کار گذاشته و صدای موزیک را بلند می کند و...

- زن من هر چی خرجی می گذارم در خانه، خرج آرایشگاه و تغییر رنگ مو و فلان شوی لباس و... می کند.

سؤالات بالا دقت کنید! اگر دقیقاً سؤال شخص شما نیست بدانید که سؤال خیلی از زن و مردها و پدر و مادر هاست و صد در صد شما نیز در برابر آنها قرار خواهید گرفت. البته هر کس ادعا کند که فرمولی دارد که شما را در برابر این قبیل توفان ها بیمه می کند، کمی تردید کنید بعد فرمولش را بررسی کنید!

اما در چند سطر آینده، برایتان نکاتی را آورده ام که گرچه خود آن فرمول طلایی نیست اما فویتریون ابزار خودکاوی را در اختیار شما قرار می دهد که خیلی جاها و در خیلی ارتباطها جواب داده است.

مخاطب من یا

* الان درگیر یک ارتباط عاطفی می باشد (ازدواج / نامزدی / ارتباط)
* یا مورد پیشنهادی قرار گرفته است (خواستگاری از او شده)
* یا فرد نزدیکی دارد که او قصد ارتباط عاطفی جدی دارد(فرزند/ برادر/ خواهر).

در هر صورت توصیه من این است که از این نوشته یا هر نوشته از این قبیل، خط کشی نسازید که روح و روان مردم را مترو کنید مگر اینکه با صداقتی بیرحمانه، قبل از همه به بررسی زوایای پنهان خود بپرداخته باشید.

مقاله امروز البته بیشتر به کار کسانی می آید که در آستانه ازدواجند هرچند برای متأهلین نیز کاربرد زیادی دارد.

بلوغهای پنجگانه لازم برای رابطه عاطفی جدی: منظور این است که تا زمانی که این پنج بخش زندگی خود را چک نکرده اید، خواستگاری نروید! زمانی هم یک پیشنهاد ازدواج را جدی بگیرید (یا ارتباطی را منتهی به ازدواج فرض کنید) که فرد مقابلتان از عمده لایه های پنجگانه این فیلتر به سلامت عبور کرده باشد.

۱-بلوغ شخصیتی. ۲-بلوغ عاطفی. ۳-بلوغ اجتماعی. ۴-بلوغ مالی. ۵-بلوغ جنسی

البته فهمیدن این جواب خیلی مهم است اما همه ما می دانیم که یافتن جوابش بسیار سخت است. پیشنهاد می کنم حداقل نکات زیر را در خلوت خود با خود بررسی کنیم و در دوران آشنایی، بخشی از وقت خود را در بیرون رفتنها و میهمانها و رستورانها به بررسی نکات زیر اختصاص دهیم.

قبل از پرداختن به جزئیات این پنج بلوغ اجازه دهید تا کلیدی انصافاً طلایی را برای بسیاری از سؤالات زندگی در اختیارتان بگذارم. کارل گوستاو یونگ، روانکاو بزرگ سوییسی دریافته بود که سیر رشد ما از بدو تولد تا مرگ در چهار مرحله قرار می گیرد که عبارتند از:

۱-دوران رابطه من با والدینم (EGO-PARENTS) یعنی دورانی که مورد حمایت گرم پدر و مادر قرار می گیریم و احساس امنیتی ژرف داریم. در این مرحله چند نکته مهم را به خاطر بسپارید: **الف/ وابستگی خطرناک به والدین**:بناست که با ورود به مدرسه، نقش حمایتی والدین کم کم، کاسته شود و کودک به آرامی، استقلال و **تجربه کردن شخصی** را بیازماید و **خودش**-به درستی یا غلطی گزاره های اخلاقی که تا کنون والدینش می گفتند، برسد. ببینید پدر و مادرانی هستند که تا سی سالگی هم چتر قدرتمند حمایت عاطفی را بالای سر فرزندانشان گرفته اند و فکر می کنند که والدین خوبی هستند. هیچ دختری دوست ندارد که نامزدش تا این حد در تصمیم گیریهای خود به نظر مادر و پدرش وابسته باشد. متأسفانه خیلی از مادرها و پدرها فرزند خود را وابسته بار می آورند بعضی ها اینجا که می رسد می گویند: احترام به پدر و مادر، ولی من به شما می گویم که پشت بسیاری از این نقابهای احترام به پدر و مادر، ترس از تصمیم گیری و پذیرفتن مسؤولیت خود به وضوح پنهان شده است. ب/حتماً به رابطه دختر با پدرش و پسر با مادرش دقت کنید. بسیاری از رفتارهایی که نامزد با همسر شما در زندگی با شما، انجام می دهد یا مستقیم یا غیر مستقیم بر اساس الگویی است که از والدینش گرفته است. من در سخنرانی های خودم مشهورم به اینکه در بحث ملاک های ازدواج، لجم در می آید از کلمه «خانواده اصیل» زیرا به تجربه دریافته ام که اکثر مردم منظورشان از این کلمه شریف، سطح اقتصادی یا میزان دینداری صرف در آن خانواده است که البته درست است اما کافی نیست! یکی از مهمترین چیزهایی که در خانواده نامزدتان اکثراً بررسی نمی کنید، **نحوه معاشرت پدر و مادر او، و رابطه او با والد غیر همجنسش است** (دختر با پدر/ پسر با مادر) ❊ دختری که با پدرش رابطه سردی دارد، از توقوع جبران تمام کمبودهایی را دارد که پدرش نتوانسته است برایش تأمین کند. و دختری که حمایت افراطی (مالی- محبت- توجه) از پدرش گرفته است از توقوع دارد که خیلی از اوقات برایش پدری کنی هرچند اسمت شوهر باشد. پسری هم که مادری تو سری خور و دائم در حال دعوا با پدرش داشته و اسا مبدل به کسی مثل پدرش می شود(همانندسازی با ظالم) یا دقیقاً برعکس پدرش می شد و همیشه از زنان به خاطر ضعفشان نفرت خواهد داشت و در ارتباط با زنان نیز می بیند که دائم مشکل دارد(زنان را تحقیر می کند یا اصلاً از ارتباط برقرار کردن گریزان است) ، یعنی به هر صورت تحت تأثیر والدینش قرار دارد. اگر نامزد یا شوهر شما، دائم تحت حمایتهای مادرش بوده باشد از شما توقع مادری دارد هر چند اسمتان همسر باشد. چنین مردانی از زن خود توقع دارند که ضعفهای آنها را نه تنها بپذیرد بلکه اسباب شادمانی آنها را نیز فراهم آورد و هر وقت چنین مردی در هر جای زندگیش دچار شکست شود، به نحوی زنش را مقصر می داند(مثل پسر کوچولویی که وقتی ماشین کوکی اش خراب میشد، مامانش را مقصر می دانست و دامن مامانش را هی می کشید که بالا! درستش کن!) بنابر این بهترین شرایط این است که پدر و مادر در عین محبت کردن بدون شرط به فرزندانشان، اسباب استقلال شخصیتی آنها را فراهم کنند و نترسند که فرزند اشتباهی هم بکند. ضرب المثلی اروپایی هست که می گوید، کشتی در کنار اسکله نه توفانی دارد نه غرق می شود اما برای آنها ساخته نشده است. فرزندان ما برای این ساخته شده اند که هرگز شکست نخورند. مهم این است که حتی اگر بادبان کشتی آنها شکست، بتوانند از طوفان آزمایشهای زندگی عبور کنند.

۲-دوران رابطه من با دنیا (EGO- WORLD): منظور از این مرحله همین است که ما درس می خوانیم، دنیا به ما مدرک می دهد، ما کار می کنیم دنیا به ما هویت اجتماعی می دهد، شغل و عنوان می دهد. ما ازدواج می کنیم و دنیا به ما هویت فامیلی می دهد. قرآن کریم در سوره مبارکه حدید ـ آیه ۲۰ اشاره می کند: **اعلموا انما الحیاة الدنیا لعب و لهو و تفاخر بینکم و تکاثر فی الاموال و الاولاد حدید/آیه ۲۰ بدانید که زندگی دنیای شما عبارت است از مدتی بازی و سرگرمی و فخر فروختن با داراییها و ازدیاد در ثروت و خاندان**. خیلی مهم است که ما این مرحله خود را با قدرت طی کنیم. وگرنه در مرحله بعد دچار مشکل خواهیم شد.

۳-دوران رابطه من با خودم (EGO-SELF): این مرحله ای است که گهگاهی در اوج بروبیای مرحله EGO-WORLD رگه هایی از آن را تجربه کرده ایم. در اوان میانسالی در اوج داشتن ها و شهرت و خانواده و... ناگهان به درون خود فرو می غلتیم که همه اینها برای چی؟ آخرش که چی؟ خاصی با تحصیلات بالای هنری از شوهرخود می گفتند که در حدود سن ۴۰ سالگی تصمیم به جدایی گرفته و نوع مشکلاتشان هم بیشتر از همین مسایل رایج بین زن و شوهر ها بوده و زن بسیار از این تغییر شوهرش جا خورده بود! پس از بررسی حدس زده شد که شوهر به همین بلوغ برسد است و این تغییر شوهرش جا خورده بود! دلزدگی از دنیا نه تنها به نیست که اگر اندیشیدنی ژرف به دنبال داشته باشد مقدمه بزرگترین تحول شخصیتی زندگی انسان است. کم نیستند کسانی که در مواجهه با این ((خلأ و انزوای درونی و بی معنا شدن همه چیز)) ترسشان رو به الکل ومخدر می آورند تا لختی آسوده شوند یا از شغلشان استعفا می دهند و یا وارد روابط خارج از ازدواج (خیانت) می شوند یا از همسرشان جدا می شوند... که هیچکدام حل اینها را نمی کند. پس چه کنیم؟تنها راه تأمل است و کمی خلوت درونی و بیرونی و مقداری خودکاوی و استفاده از تجربه دانشمندان وعلما و افراد معنوی و خود ساخته. اتفاقاً در دوران EGO-WORLD هر از گاهی این حالات شبیه افسردگی به انسان دست می دهد که باید فرد تمرین کند تا در مرحله EGO-SELF به افسردگی و پوچی نرسد. اتفاقاً همینجا تأکید می کنند که شما دنیای خود را خوب بسازید تا در این مرحله که به نوعی بی عملی کشیده می شود، کارتان به گدایی و... نکشد. فایده این مرحله این است که انسان به گوهر درونی خود پی می برد و دنیاهای بزرگتر روح خود را سیر می کند. به تعبیر حضرت امیر-درود خدا بر او باد- اتزعم انک جرم صغیرو فیک انطوی عالم اکبر آیا می پنداری که تو همین ماده کوچک هستی درحالیکه نمی دانی دنیاهای بزرگتری را درون تو پیچیده و پنهان کرده اند. یونگ معتقد بود که ورود اصلی به این مرحله در سن کم رخ نمی دهد و بعید است که کسی زیر ۲۸ سال چنین تجربه ژرفی را بگذراند (چه مثبتش: تحول درونی چه منفیش: افسردگی) اتفاقاً در زندگی پیامبران هم که ببینید، متوجه می شوید که زمان به نبوت رسیدن نیز همین حول و حوش بوده است مثلاً پیامبر اسلام شغل خوب داشته، شهرت اخلاقی و پاکی داشته، زن و بچه داشته (یعنی EGO-WORLD خوبی داشته است) و هر اگزاهی نیز در غار حرا خلوت خود را تجربه می کرده که در ۴۰ سالگی تجربه معنوی سنگین نبوت را آزموده است.

۴-دوران رابطه من با خدا (EGO-GOD) : این همان مرحله ای است که فرد پس از درنوکاوی به حقیقت عظیم حضور ژرف خداوند در درون خود پی می برد. درک آدمی که دوران والدین و دنیا و خود را خوب طی کرده از مفهوم خداوند خیلی تفاوت سنگینی دارد با درک یک نفر در وسط EGO-WORLD از خدا. خدای یک دانشجو در بحبوحه امتحانات، وجودی است که منبع دانش است و به او احافظه ای خوب شب امتحان عنایت می کند. هر چند سخن در این باب زیاد است اما بسنده می کنیم به جمله ای زیبا از پیامبر اسلام(ص) که ((من عرف نفسه فقد عرف ربه / کسی که خود را شناخت، خدایش را نیز می شناسد)) **خیلی** هنوز بنده نافشان را از والدینشان نبریده اند. خیلیها در ۵۰ سالگی، تجربه عظیم درونکاوی را طی نکرده اند و خلاصه آنکه بسته به درجه رشد انسانیت درون ما، اتفاقاتی که ذکر شد در ما رخ می دهد.

بررسی بلوغ شخصیتی

چگونه بفهمیم خود یا طرف مقابلمان بلوغ شخصیتی لازم رابرای رابطه عاطفی داریم؟

* فرد بالغ از لحاظ شخصیتی، بند نافش از والدینش بریده است و رابطه ای مشخص با ایشان دارد.(EGO-PARENTS) از شما توقع پدری کردن یا مادری کردن صرف ندارد.

* فرد بالغ از لحاظ شخصیت، به یک جمع بندی نسبی از کلیات خلقت و هدف زندگی رسیده است. یعنی تکلیفش تا حدی با مسائلی نظیر قسمت، تقدیر، شانس، وجود خداوند ووظایف خود نسبت به کائنات، روشن است .حداقل اینکه این بخش وجودش تاریک نیست زیرا می دانیم که پاسخ به سؤالات بالا در طول زندگی انسان دچار تطور و دگردیسی می شود ولی مهم این است که فرد به این مسائل اندیشیده و جزو دغدغه های او هدف زندگی نیز بوده باشدوگرنه بعد از ۱۰ سال زندگی یک مرتبه قید کل تعهد و ازدواج را می زند چون که ناگهان از داخل تهی می شود. به ویژه تأکید من برای قشر تحصیلکرده و اهل هنر است می دانید چرا؟ زیرا ورود به دنیای EGO-SELF می تواند این افراد را به شدت به هم بریزد. کسی را انتخاب کنید که در مرحله EGO-WORLD مقداری آب باریکه ها تفکر و اندیشیدن داشته باشد.

* فرد بالغ حتماً آب باریکه ای معنوی با خدا و طبیعت و پیغمبرش دارد.

* اختلال شخصیتی واضح ندارد. اختلالات مهمی که بررسی کنید عبارتند از:

۱-شکاک: دائم مراقب است که کسی گولش نزند، یا او خیانت نشود. این افراد چه بسا که موفقیت اجتماعی بسیار خوبی هم داشته باشند. گول موفقیت را نخورید. حتی یک روز زندگی با آدم شکاک تمام روح انسان را خراب می کند.

۲-توجه طلب

HISTRIONIC PERSONALITY DISORDER:این افراد کسانی هستند که باید بقیه کارها و اداها و رفتارهایشان را ببینند تا احساس کنند که مهمند و لذا دائماً به بقیه سیگنال می فرستند و واقعاً اعصاب شریک زندگیشان را خرد می کنند.

۳-سیندرلا و رابین هود ها: اینها کسانی هستند که دائم در حال سرویس دادن به ملت هستند. هر کس مشکلی داشته باشد اینها در صف مقدم کمک به افراد مشکلدار قرار دارند. بدبختی این است که خودشان اگر گرفتار شوند کسی سراغی از ایشان نمی گیرد و به همه می گویند: عجب دنیای بدی شده است

* آدم بالغ از لحاظ شخصیتی برای زندگی خود اولویت بندی دارد:۱- همه ابعاد زندگی را در نظر دارد.(درس، کار، ورزش، خانواده، تفریح، معنویت) ۲-بلد است که برای رسیدن به همه چیز حتماً باید مهم، ومهمتر و مهمترین در زندگی داشت .پس این ملاکها را بررسی کنیم تا بلوغ شخصیتی خود وطرف مقابلمان را شناسایی کنیم. به هر حال باید همسرتان حتی اگر همه این بلوغ را نداشت، مقداری از این بلوغ را که پسند شما باشد در خود فراهم آورده باشد بررسی .سایر بلوغها را به هفته آینده می گذاریم.

منابع:

۱-قرآن کریم /آیه ۲۰ سوره حدید
۲-درسهای انسان شناسی یونگ توسط اساتید محترم: توریج بنی صدر، ناهید معتمدی، زویا منوری
در جستجوی عشق زندگی /نیل کلارک/ترجمه مهدی قراچه داغی/ نشر اوحدی

بررسی نامه های دریافتی(۴۰ نامه) را به هفته آتی می سپاریم .بازیادداری می کنم که لطفاً نامه مفصل ارسال نفرمایید، برای مشاوره از مراکز مشاوره مجوز دار و مطب روانشناسان و روانپزشکان و روانکاوان استفاده کنید.

«طریق جاوید»

«هنر دمیدن روح تهد در انسانها است.» امام خمینی(ره)

پنجمین جشنواره سراسری فرهنگی، هنری، پژوهشی یادواره حضرت امام خمینی (ره)