



دانشگاه صنعتی شریف
مرکز مشاوره دانشجویی



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

شماره ۳

خست:اول

ویژه دانشجویان و دانشگاهیان ■ شماره سوم / سال اول / اردیبهشت ماه ۱۴۰۰

در این شماره میخوانیم
چرا بعضی افراد ازدواج نمیکنند؟



به مناسبت روز جهانی خانواده
15 May 2021
۲۵ اردیبهشت ماه ۱۴۰۰

راه حل یا راه فرار؟!

امروزه افزایش سن ازدواج و آمار افرادی که در نهایت مجرد می‌مانند تبدیل به مسئله‌ای قابل تأمل شده است. این مسئله ممکن است به دلایل مختلف اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی، خانوادگی، جسمانی یا روانی باشد. در این شماره درباره افرادی صحبت می‌کنیم که با وجود داشتن شرایط نسبتاً مناسب برای ازدواج، خود را به لحاظ روانی آماده ازدواج نمی‌دانند. بعضی از این افراد دقیقاً درست فکر می‌کنند که نباید ازدواج کنند، زیرا با ازدواج کردن آسیب‌های بیشتری به خود و دیگری وارد می‌کنند. تکلیف این گروه مشخص است و ما هم آن‌ها را تشویق به ازدواج نمی‌کنیم؛ اما بعضی دیگر به دلایلی نادرست خود را از ازدواج محروم می‌سازند و این دلایل را در ذهن‌شان به مشکلاتی حل‌نشده تبدیل می‌کنند؛ حال آن‌که مشکل آن‌ها در واقع رفع شدنی است. در ادامه دلایل پرتکراری که گروه دوم با آن درگیرند، بررسی می‌کنیم.

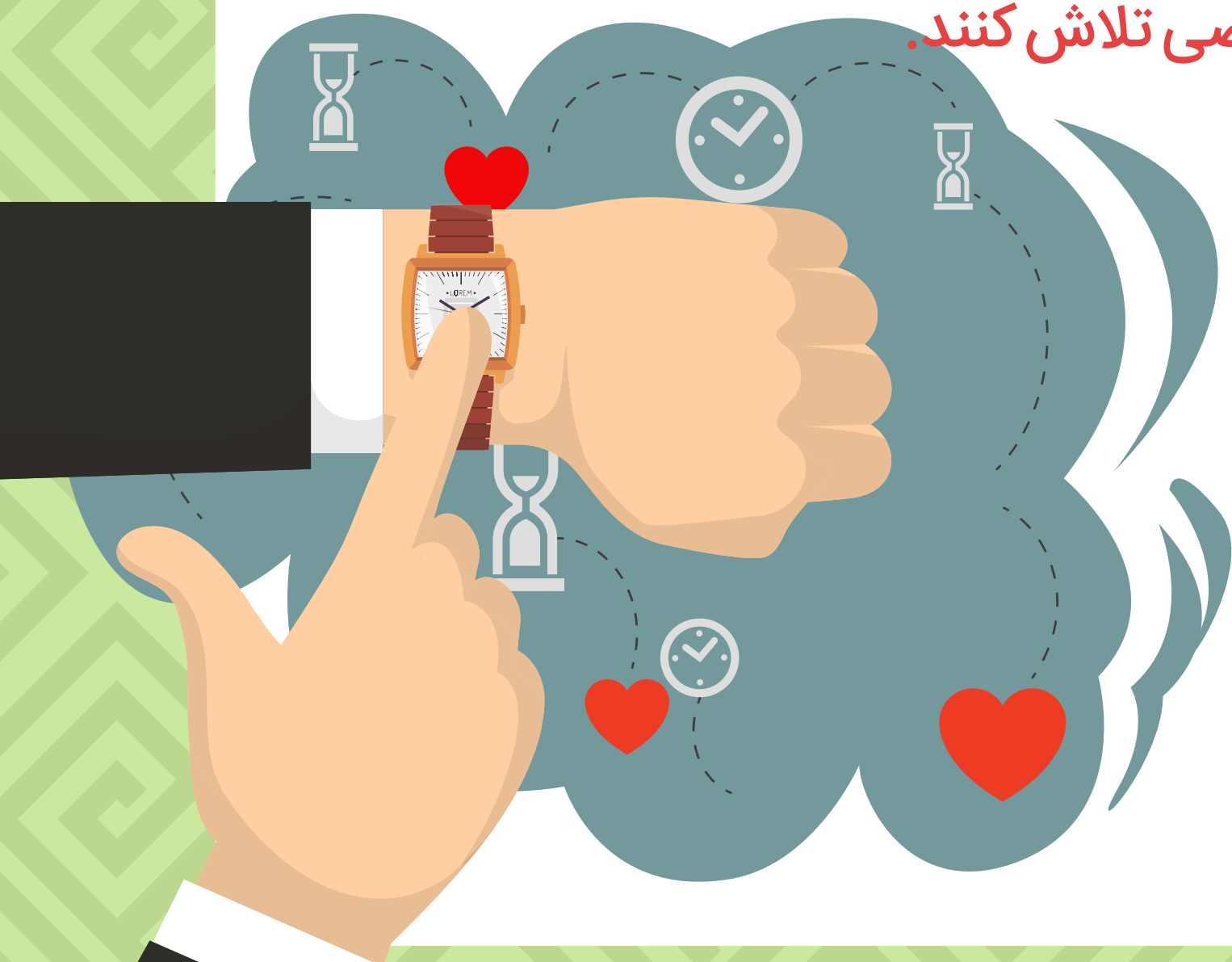
ترس از اشتباه و شکست

پذیرش مسئولیت ازدواج و انتخاب کسی که قرار است در تمامی بخش‌ها و لحظات زندگی با شما سهیم شود، تصمیمی سخت است؛ زیرا اگر این تصمیم بدون دقت و آگاهی لازم گرفته شود، ممکن است زندگی‌تان را به لحاظ جسمانی، روانی و اجتماعی به شکلی نامطلوب تحت تأثیر قرار دهد. بنابراین طبیعتاً گرفتن چنین تصمیمی با میزانی از ترس و استرس همراه است. اما برخی اشخاص به دلیل ترس افراطی از شکست یا تجربه عاطفی ناموفق، بیش از سایرین دچار این احساسات می‌شوند و بیشتر هم تحت تأثیر نرخ طلاق و افزایش نارضایت‌مندی‌های زناشویی قرار می‌گیرند. این افراد معمولاً نمی‌توانند به قضاوت‌های خود اعتماد کنند و دائماً نگران‌اند که مبادا اشتباه تصمیم بگیرند و شکست بخورند. در نتیجه غالباً تصمیم به ازدواج نمی‌گیرند. با این حال خط کشیدن روی ازدواج راه‌حلی صحیح برای مقابله با ترس‌ها و پیشگیری از شکست نیست. **به خاطر داشته باشید که ازدواج موفق تا حد زیادی پیش‌بینی‌پذیر است و می‌توانید با حل مشکلات درونی، انتخاب صحیح و یادگیری برخی مهارت‌ها به آن دست‌یابید.**



ترس از محدودیت و از دست دادن آزادی

این یک اصل است که «برای اینکه چیزهایی به دست آورید، باید چیزهایی را از دست بدهید». وقتی دو نفر می‌خواهند ازدواج کنند، برای "ما شدن" باید جنبه‌هایی از زندگی مجردی را کنار بگذارند و نیازهای رابطه را بر خواسته‌های خودمحورانه‌شان اولویت دهند؛ زیرا ماهیت ازدواج با از دست دادن برخی آزادی‌های شخصی سابق و تن دادن به برخی قواعد و انتظارات نوشته و نانوشته گره‌خورده است. همچنین ازدواج مسئولیت و تعهدی مادام‌العمر است که می‌تواند از قالب دو نفر پیش‌تر رود و در آینده با تولد فرزند، تغذیه، حمایت و مراقبت از کودکان را نیز دربرگیرد. در نتیجه ممکن است افرادی ازدواج را با اسارت یکی بدانند و ترجیح دهند مجرد بمانند. اگر شما هم چنین دیدگاهی دارید بهتر است بدانید علی‌رغم واقعیت‌هایی که گفته شد، "ما شدن" به معنای نادیده گرفتن تمام اهداف، لذت‌ها و تمایلات شخصی نیست. **ازدواجی موفق است که در آن علاوه بر تمرکز طرفین بر یکی شدن و باهم بودن، زوجها درجه‌ای از تفرد و استقلال را نیز برای یکدیگر قائل شوند و هریک برای رسیدن به کمال و بلوغ شخصی تلاش کنند.**



تنوع طلبی

احتمالاً پیش‌آمده که مدتی بعد از رسیدن به یک خواسته، احساس یکنواختی و عادی شدن داشته باشید. مثلاً زندگی در خانه‌ای که برای خرید آن تلاش کردید، کار کردن در شغلی که به آن علاقه‌مند بودید یا حتی مدل مویی که در ابتدا برای شما جذاب بوده، در گذر زمان خسته‌کننده شده و به فکر تغییر آن افتاده‌اید. بر همین اساس ممکن است زندگی همیشه‌گی در کنار شخصی واحد را کسل‌کننده بدانید و در نتیجه برای ازدواج مجدد گردید. درست است که روابط صمیمانه هم ممکن است به مرور دچار روزمرگی شود، اما قطعاً برطرف‌سازی یکنواختی آن در گروی تعویض شریک عاطفی نیست. انرژی لازم برای شکل‌گیری یک ارتباط جدید، اگر برای مراقبت و تغییر مثبت رابطه فعلی صرف شود، نتیجه بسیار مطلوب‌تری خواهد داشت.

بنابراین می‌توانید با کشف علایق مشترک، ترتیب‌دهی برنامه‌هایی ویژه، به خرج دادن کمی خلاقیت و انجام دادن تغییراتی کوچک، به ایجاد تنوع و افزایش رضایتمندی از رابطه کمک کنید. یادتان باشد پرنده‌ای که دائم از این شاخه به آن شاخه می‌پرد، هرگز نمی‌تواند لانه‌ای امن برای خود بسازد.

وابستگی افراطی در رابطه والد-فرزندی

به‌طور طبیعی همه انسان‌ها به دریافت حمایت و محبت از جانب خانواده وابسته‌اند. اگر این نیاز به صورتی مناسب در خانواده تأمین شود، فرد در عین خودکفا بودن می‌تواند روی حمایت و کمک دیگران هم حساب کند. بنابراین نیاز به وابستگی به‌خودی‌خود ناسالم نیست مگر زمانی که به شکل افراطی بروز پیدا کند و فردیت شخص را از بین ببرد. مثل موقعی که والدین با حمایت و محبت بیش‌ازحد، جایی برای استقلال فرزند خود باقی نمی‌گذارند و با توقع جبران، عشق‌شان را نثار او می‌کنند. چنین رابطه‌ای ماهیت کنترلی دارد و جنبه ارزشی عشق در آن به‌گونه‌ای است که اگر فرد اولویت دیگری جز والدین داشته باشد، احساس گناه می‌کند. در نتیجه نه فرزند برای ازدواج، استقلال روانی لازم را دارد و نه خانواده آمادگی دور شدن فرزند و پذیرش شخصی دیگر در کنار او را دارند. اگر شما نیز احساس می‌کنید توجه به فردی دیگر به‌نوعی خیانت و بی‌احترامی در حق والدین به‌شمار می‌آید و در نتیجه چشم‌تان را بر روی برخی از نیازهای خود می‌بندید، **پیشنهاد می‌کنیم در تعاریفتان از وظایف فرزندی و احترام به والدین بازنگری کنید.**



کمال‌گرایی

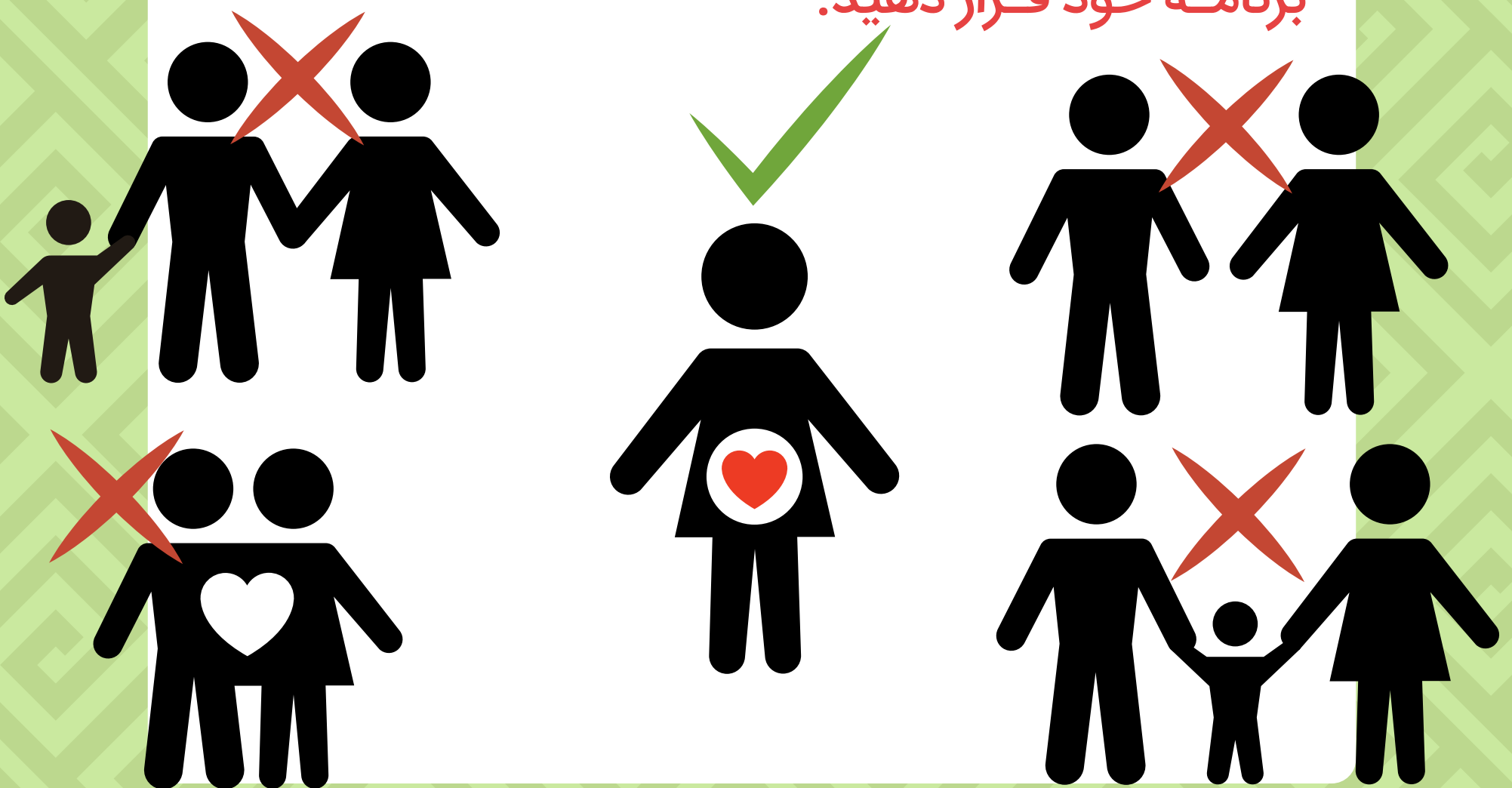


اگرچه داشتن سطحی از ملاک‌ها برای ازدواج، منطقی و مطلوب است و به فرایند انتخاب کمک می‌کند، اما بعضی افراد به دلیل کمال‌گرایی یا تحت تأثیر سختگیری‌های والدین چنان در این حیطه وسواس به خرج می‌دهند که از همین ملاک‌ها غول‌هایی می‌سازند که هیچ‌کس نمی‌تواند شکست‌شان دهد و از آن‌ها عبور کند. این اشخاص معمولاً از خود یا طرف مقابل توقع قهرمان بودن دارند. یعنی معتقدند تا زمانی که به لحاظ شغلی، تحصیلی، مالی، شخصیتی یا ظاهری به بهترین شرایط نرسیده‌اند، نباید ازدواج کنند. چنین هدفی دست‌یافتنی نیست. حتی به فرض دست‌یافتنی بودن، ممکن است تا آن زمان بعضی موقعیت‌های مناسب ازدواج و همچنین شور و اشتیاق لازم برای تشکیل زندگی مشترک از دست برود. بنابراین اگر آمادگی اولیه شما و طرف مقابل‌تان برای ازدواج در سطح مناسبی است و درکی مشترک از رشد و پیشرفت دارید، **طی کردن این راه در کنار یک همراه خوب می‌تواند به فتح قله‌های پیشرفت هر دوی شما کمک کند.**

بی‌میلی به روابط عاطفی

هرکسی ممکن است در دوره‌هایی کوتاه از زندگی ترجیح دهد تنها و دور از هر ارتباطی باشد. اما بعضی افراد به‌طور غالب نه‌تنها به روابط صمیمی با جنس مقابل بلکه به معاشرت با دوستان هم‌جنس خود و سایر تعاملات اجتماعی نیز علاقه چندانی نشان نمی‌دهند. این گروه احساسات عاشقانه را پوچ و مسخره می‌دانند و انگیزه‌ای برای نزدیک شدن به دیگری ندارند؛ به‌نوعی شبیه یک جزیره متروکه هیجانی‌اند که نه خودشان توانایی ابراز احساسات دارند، نه عواطف دیگری را به‌خوبی درک می‌کنند. این انزوای احساسی و ارتباطی می‌تواند به علت‌هایی همچون ترس از رابطه جنسی، شکست عشقی حل‌نشده، تجربه ناکامی شدید و مشکلات بیولوژیکی شکل گیرد یا تشدید شود.

اگر درجاتی از این توصیفات درباره شما صدق می‌کند، برای آگاهی‌یافتن از ریشه‌های این بی‌میلی سعی کنید **به‌طور دقیق اتفاقات زندگی، افکار و حتی سلامت جسمانی خود را بررسی کنید. همچنین مهارت‌آموزی در زمینه عشق‌ورزی، هوش هیجانی و ایجاد صمیمیت را در برنامه خود قرار دهید.**



بی‌اعتمادی

توانایی اعتمادسازی و اعتمادکردن برای حفظ هر رابطه‌ای لازم است چون به افراد احساس آرامش و امنیت می‌دهد. با این حال اعتمادکردن برای بعضی افراد سخت است به نحوی که سال‌هایی متمادی را صرف یافتن شخصی می‌کنند که کاملاً مورد اعتماد باشد. در ذهن چنین اشخاصی غالباً زنگ خطر بی‌وفایی، تهدید و ناامنی فعال است که ناخودآگاه آن‌ها را به کنترل‌گری، موشکافی، اتهام‌زنی و پرسش‌هایی از این قبیل تحریک می‌کند: "در گذشته با چه کسانی رابطه عاطفی داشتی؟ چرا دیرتر از محل کار برگشتی؟ چرا با دوست من صحبت کردی؟ چرا در مهمانی من را مسخره کردی؟ چرا جواب تلفن من را ندادی؟"

تکرار چنین سؤالاتی موجب ایجاد فضای هیجانی منفی در رابطه می‌شود و عرصه را چنان بر طرف مقابل تنگ می‌کند که حتی مورد اعتمادترین افراد را نیز فراری می‌دهد. اگر فضای ذهن شما با چنین افکار و احساساتی پر شده است، پیشنهاد می‌دهیم هر زمان در مورد تعهد شریک عاطفی‌تان دچار شک و تردید شدید، **قبل از هر واکنشی بیندیشید که دلایل و شواهد شما چقدر واقع‌گرایانه و منطقی است. همچنین سعی کنید خودتان را جای طرف مقابل بگذارید و شرایط سخت او را در اعتمادسازی درک کنید.**



تصور بد از ازدواج

همه افراد تجربیات و خاطرات تلخ و شیرینی از دوران کودکی خود دارند، اما برخی ناخواسته درگیر ازدواج پرتنش والدین یا نزدیکان بوده‌اند و خانه بچگی برایشان بیشتر با مشاجره، خشونت، ترس، خیانت، سردی و سایر احساسات منفی تداومی می‌شود. از آنجاکه این افراد ازدواج را منبع تمام این تداومی‌های منفی می‌دانند، به آن به‌عنوان دردسری خودساخته نگاه می‌کنند. بنابراین نه ازدواج را می‌خواهند نه مسائل و مشکلات همراه با آن را.

هرچند بدون شک تجربیات کودکی در نگرش شما به زندگی مشترک تأثیر می‌گذارد، اما یادتان باشد واقعیت ازدواج چیزی فراتر از تجربه‌های شخصی شماست. پس به‌جای پاک کردن صورت‌مسئله پیشنهاد می‌کنیم برای دستیابی به واقعیت و اصلاح نگرش خود، **با دو گروه گفتگو کنید: یکی افراد متأهلی که از ازدواج خود راضی‌اند؛ و دیگری افراد مجردی که قصد ازدواج دارند. دیدگاه آن‌ها را به زندگی مشترک بررسی کنید و ببینید چقدر با دیدگاه شما تفاوت دارد؟**



سخن آخر

دلایلی که برای ازدواج نکردن مطرح شد ممکن است به صورت طبیعی در ذهن بسیاری از انسان‌ها وجود داشته باشد، ولی برخی افراد اعتقاد شدیدی به این دلایل دارند و خود را از ازدواج محروم می‌کنند. هر زمان یکی از این دلایل آن قدر در ذهن‌تان پررنگ شد که شما را در روابط عاطفی دچار مشکل کرد و از ازدواج دور ساخت، زنگ هشدار به صدا درمی‌آید که از وجود مشکلی در سیستم روان‌شناختی‌تان خبر می‌دهد و بهتر است به آن توجه کنید. بعضی افراد مشکل‌شان حل می‌شود و می‌توانند ازدواج کنند، ولی بعضی دیگر در گروهی جای می‌گیرند که ازدواج برایشان مناسب و شادی‌آور نخواهد بود. تشخیص اینکه این مشکل رفع شدنی است یا غیرقابل‌رفع، موضوعی بسیار مهم و صرفاً کار متخصصان مشاوره و روانشناسی است.



دانشگاه صنعتی شریف
مرکز مشاوره دانشجویی



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

خشت:اول

ماهنامه خشت اول شماره سوم
ویژه مطالعه دانشجویان

Khesht-Aval
e-magazine

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول: دکتر مجید صفاری نیا

سردبیران: حمید پیروی و دکتر حمید یعقوبی

نویسندگان: دکتر پگاه گودرزی و دکتر منا معارف

مشاوران علمی: دکتر حمیدرضا حسن آبادی

دکتر بهروز دولتشاهی (به ترتیب حروف الفبا)

دکتر منصوره السادات صادقی

مسعود ظفر

دکتر نسرين مصباح

ویراستار: سپیده معتمدی

امور اجرایی: علی صیدی

طراحی گرافیک: حمیدرضا منتظری

سال انتشار: بهار ۱۴۰۰

تیراژ: الکترونیکی