

همسرگزینی آگاهانه، پای صحبت دکتر محمدرضا سرگلزایی روان پزشک

# قدم به قدم برای ازدواج آماده شویم



دکتر محمدرضا سرگلزایی روان پزشک

به نظر اریک اریکسون، روانکاو دانمارکی-آلمانی، اگر این مراحل ناقص یا نادرست طی شوند، نمی‌توان

انسان نتواند زندگی و رشد طبیعی داشته باشد. این مقدمه برای این بود که بگوییم برای اینکه فرد آمادگی ازدواج داشته باشد لازم است که مراحل قدمماتی رشد روانی-اجتماعی را طی کند و هر کس به رشد جسمی یا بلوغ جنسی می‌رسد برای ازدواج آمادگی ندارد.

**مسئله اساسی در رشد روان‌شناسی، نه سن تقویمی، بلکه سن روانی است. درست است که بیشتر آدم‌ها در سن نوجوانی یا سالمندی ویژگی‌های مشترکی دارند، وقتی به جای اکثریت مردم با ویژگی‌های مشترک، قرار می‌شود درباره یک انسان صحبت کنیم و تصمیم بگیریم با او ازدواج کنیم یا نه، نگاه کردن به سن شناسنامه‌ای مسئله رشد روانی-اجتماعی را حل نمی‌کند**

نوجوان خصوصیات روان‌شناسی متفاوتی دارند. وقتی می‌گوییم سن تقویمی ملاک نیست، بیشتر منظور این است که بعضی افراد ممکن است در سن تقویمی ۴۰ سالگی هنوز از نظر روانی در نوجوانی مانده باشند یا بسیاری از افراد ۳۰ ساله از نظر سن روانی هنوز کودک هستند.

نه تنها بعضی انسان‌ها در سن ۴۰ سالگی هنوز نوجوانند، حتی مادر روان‌شناسی تحلیلی بحثی داریم به نام نوزاد ابدی و نوجوان ابدی. آدم‌هایی با شخصیت نوزاد ابدی انسان‌هایی هستند که تا پایان عمر برای برآورده کردن نیازهای ابتدایی و بدیهی خود نیازمند کمک دیگران هستند یا نوجوان ابدی تیبی است که مدام در حال تغییر و دگردیسی و تردید در تصمیم‌گیری است و همچون نوجوانان محور زندگی‌اش دورهمی با رفقا، مدل لباس و مدل گوشی و روابط جنسی و

تفاوت یک دوست با یک همسر این است که ما تقریباً همه سرمایه خود را با همسرمان به اشتراک می‌گذاریم. هویت اجتماعی، روابط ما و حیثیت ما با همسرمان به اشتراک گذاشته می‌شود. سرمایه مالی، سرمایه اجتماعی، بدن و زن ما در یک زندگی مشترک قرار است به اشتراک گذاشته شود، در حالی که با هر دوستی فقط بخشی از دارایی زیستی-روانی-اجتماعی‌مان را به اشتراک می‌گذاریم، پس ملاک‌های رابطه‌ای ما با کسی که قرار است شریک مالی یا کاری ما باشد، حتماً باید سختگیرانه‌تر از ملاک‌های دوستی‌های ساده ما باشد.

هیچ کدام از مراحل که در ادامه خواهیم گفت مطلقاً (همه یا هیچ) نیستند و هر کدام درون طیفی از کم و زیاد تعریف می‌شوند.

## سن تقویمی ملاک شایستگی برای ازدواج نیست

مسئله اساسی در رشد روان‌شناسی، نه سن تقویمی، بلکه سن روانی است. درست است که بیشتر آدم‌ها در سن نوجوانی یا سالمندی ویژگی‌های مشترکی دارند اما وقتی به جای اکثریت مردم با ویژگی‌های مشترک، قرار می‌شود درباره یک انسان صحبت کنیم و تصمیم بگیریم با او ازدواج کنیم یا نه، نگاه کردن به سن شناسنامه‌ای مسئله رشد روانی-اجتماعی را حل نمی‌کند. در نتیجه، ممکن است بسیاری آدم‌های همسن نتوانند با هم زندگی کنند. منظور البته این نیست که هر سنی با هر سن دیگری می‌تواند ازدواج کند چون به هر حال یک آدم ۶۰ ساله با یک



باشد که دانش‌آموز ابتدایی از اول تا آخر آن را خودش درست کرده باشد یا در مسابقه‌ای توانسته باشد در یک رقابت واقعی رتبه‌ای به دست آورد. آدم‌هایی که در این سال و بعد به مرحله افتخار شخصی نرسیده باشند به مرحله حقارت می‌رسند. در این صورت، فرد همیشه احساس می‌کند بقیه تحقیرش می‌کنند یا با هر شوخی کوچکی فکر می‌کند بقیه دستش می‌اندازند. حتی اگر کسی از آنها تعریف کند، فکر می‌کند طرف دارد تحقیر می‌کند. با هر انتقاد عادی به هم می‌ریزد و محیط را می‌بیند. در این مرحله اگر با کسی صحبت می‌کنید، با کمی دقت متوجه می‌شوید که او با افتخار از زندگی و دستاوردهای خود صحبت می‌کند یا با شرمندگی یا با خودشیفتگی (مثل حقارت و خودشیفتگی دوروی یک سکه هستند). با این فرد نه می‌شود شریک شد، نه می‌توان به استخدام او درآمد یا او را استخدام کرد و نه می‌توان ازدواج کرد.

## مرحله پنجم: دوران نوجوانی یا دوران تعریف هویت: در این مرحله رشدی فرد دچار بحران نوجوانی می‌شود و در صورتی می‌تواند دوران نوجوانی را درست پشت سر بگذارد که مراحل قبلی در زندگی او درست سپری شده باشد.

نوجوانانی که مراحل قبلی رشد خود را درست طی نکرده باشند، در این سن برای خانواده اسباب دردسر جدی می‌شوند چون باز تمام کوتاهی‌ها و ندانم‌کاری‌های تربیتی سال‌های کودکی به نوجوانی فرد منتقل می‌شود اما اگر مراحل قبلی رشدی به خوبی طی شده باشند، بحران نوجوانی بحرانی است که می‌تواند بدون دردسر و هزینه زیاد حل شود. کسی که از بحران نوجوانی بیرون آمده و هویت پیدا کرده، چارچوب مند است؛ یعنی درم‌دنبال هدف‌های مختلف نیست و یک جور هدفمند و چارچوب‌مند است و خط قرمزهای ارزشی دارد. البته فرد باید خود به این خط قرمزها رسیده باشد و خط قرمزهایی که فرد در تقلید از پدر یا مادر یا معلم و کتاب به آن رسیده باشد، خط قرمزهای ارزشی درونی نیستند. اگر این مرحله درست شکل نگیرد، فرد به جای رسیدن به نظام ارزشی درونی، یک کودک مطیع است و به عبارتی تکلیفش با خودش و ارزش‌های معلوم نیست. به همین دلیل با این افراد نمی‌توان پایه یک رابطه مشترک را ریخت. افرادی که می‌خواهند وارد رابطه ازدواج یا کاری جدی بشوند باید دارای نظام ارزشی تعریف‌شده‌ای باشند که در عین استحکام، انعطاف‌پذیر و قابل نقد باشد؛ یعنی متعصبانه نباشد (زیرا تعصب و ولنگاری هم دو روی یک سکه هستند). نظام ارزشی قرار است مبتنی بر استدلال باشد، نه تقلید.

**مرحله ششم: مرحله انس:** در این مرحله منافع ما، خانواده‌ما، بچه‌های ما، روابط ما و نه من معنی پیدا می‌کند. اگر در این مرحله انس واقعی پیدا شد، حال‌های ما به هم می‌رسد و فرزندآوری رسیده، در صورتی که بعضی به اشتباه فکر یا توصیه می‌کنند که بچه دار شوید، با آوردن بچه زندگی شیرین می‌شود. اگر آدم‌ها نتوانستند به آن موانست و حس مشترکی برسند که به جای خانواده من، خانواده ما، به جای پول من پول ما، به جای امکانات من امکانات ما را حس کنند، آن وقت می‌توانند به سمت فرزندآوری بروند.

**مرحله هفتم رشد: مرحله بارآوری یا هم‌افزایی:** این بارآوری و هم‌افزایی می‌تواند فرزندآوری باشد یا انجام یک پروژه مشترک اقتصادی یا فرهنگی یا هنری. بهترین هدف ازدواج باید هم‌افزایی باشد؛ یعنی آدم خلاق و خودگردان به دنبال شریکی برای یک کار تیمی می‌گردد که با هم تقسیم وظیفه کنند تا به ایجاد ارزش افزوده کمک کنند. در ازدواج هم می‌توان گفت من با این پتانسیل‌ها و با این هدف، با تو که هدف و ارزش‌های مشترک با من داری و قابلیت‌هایی داری که من آنها ندارم، پتانسیل‌های ما را با هم می‌توانم تقسیم‌بندی کنم و روزمره ما را با هم به اشتراک می‌گذاریم تا کاری انجام دهیم که به تنهایی قادر به انجام آن نیستیم.

باید توجه داشته باشیم ازدواج نه درمان است و نه راهی برای جبران کاستی‌هایی که در هر یک از مراحل زندگی ممکن است برای فرد اتفاق افتاده باشد. برای درمان روانی فرد، باید حتماً درمانگر حرفه‌ای و متخصص وجود داشته باشد و همسر دوست و شریک خوب هیچ کدام نمی‌توانند جایگزین یک درمانگر باشند. ■

و دروغ است. در این افراد گذران سال‌ها کمکی برای زیادت احساس ایمنی و اعتماد نمی‌کند. این بی‌اعتمادی گاهی خود را به صورت اضطراب نشان می‌دهد. اگر کسی در بی‌اعتمادی بنیادین مرحله اول رشد گیر کرده و بی‌دلیل مضطرب یا بدبین است، باید به مدت طولانی درمان شود. ما انسان‌ها در همه مراحل نیاز به دل بستگی داریم اما اگر دل بستگی ایمن مادر سن کودکی تأمین نشده باشد حتی اگر در مراحل بعدی زندگی شریک یا همسر یا دوست امن و متعهدی داشته باشیم، باز هم احساس اضطراب با ماست و ما باز هم بدگمان و بدبینیم.

**مرحله دوم رشد روانی-اجتماعی: مرحله خودگردانی، انضباط یا اقتدار:** در این مرحله هر کودکی باید یاد بگیرد کارهای شخصی را خودش انجام دهد. هر آدمی در این مرحله باید بتواند روی پای خود بایستد. در این مرحله که از یکی-دو سالگی تا پیش دبستانی است، آدم‌ها از لحاظ روانی یاد می‌گیرند که باید خودگردان باشند. در نتیجه اگر از نظر روانی فرد یاد نگرفته باشد خودگردان باشد، یعنی پدر و مادر فرصت، ابزار یا مهارتی به کودک نداده باشند که بتواند او را قادر به انجام امور شخصی خود کند، بچه در دوره طلایی که باید خودگردانی را یاد بگیرد، این مهارت مهم را نمی‌تواند درونی کند. ازدواج نمی‌تواند به استقلال این افراد کمکی کند و در واقع قرار نیست با ازدواج مسائل روانی افراد درمان شود. ازدواج جایگزین توانبخشی و روان‌درمانی نیست.

**مرحله سوم رشد: ابتکار و خلاقیت:** در این مرحله بچه‌ها یاد می‌گیرند که هنر مند باشند، ابتکار و خلاقیت و توانایی حل مسئله داشته باشند. اگر کودک نتواند خلاقیت و ابتکار را در این مرحله به دست بیاورد و این خصوصیات درون او رشد نکنند، با روبرو شدن با مسائلی کوچک یا درگیر شدن با بحران‌های معمولی زندگی متوقف می‌شوند و به اصطلاح گیر می‌کنند. زندگی مساله و حل مساله است. برای اینکه بتوانیم مسائل زندگی را حل کنیم، باید اول به مرحله خودگردانی رسیده باشیم و برای حل مسائل خود دنبال کمک دیگران نباشیم و سپس ابتکار و خلاقیت داشته باشیم. برای اینکه کودک ابتکار و خلاقیت داشته باشد باید به او امکان مخالفت داد. نظام آموزشی ما که تقلید و اطاعت، دهان بسته و حرف شنوی و چشم گفتن را تشویق می‌کند، ابتکار و خلاقیت از بین می‌رود. ما گرفتار نظام آموزشی بیمار، خانواده‌های ناتوان و فرهنگ تاریخ مصرف گذشته‌ای هستیم که باید به موزه برود اما متأسفانه ادعای مدیریت کلان دارد. این نظام تربیتی منجر به پیدایش تعداد زیادی کودک معلول می‌شود که منتظرند تا یک ناجی بیاید و مسائل روزمره آنها را حل کند.

حالا در موضوع ازدواج هم این ناکارآمدی خود را به صورت مشکل نشان می‌دهد چون فرد خلاقیت و ابتکار حل مسائل خود را ندارد و هنوز آمادگی ازدواج ندارد.

**مرحله چهارم رشد: مرحله دستاورد یا افتخار شخصی:** این مرحله باید در زمان دبستان حل شود. در این مرحله فرد باید با تلاش و پایداری خود دستاوردهایی به دست آورد که بتواند به آن افتخار کند. این دستاورد می‌تواند یک کار دستی

شهوایی است. در نتیجه پختگی مربوط به سن روان‌شناختی است، نه سن تقویمی. گاهی هم ممکن است یک نوجوان ۱۶ ساله برای ازدواج یا شراکت یا کار اقتصادی پختگی یک انسان ۶۰ ساله را داشته باشد. آنها که هم‌نسل من هستند، حتماً به خاطر دارند که تادو-سه دهه قبل افرادی مجبور بودند بار اقتصادی یک خانواده چند نفره را به دوش بکشند.

**مرحله اول: دل بستگی ایمن:** این مرحله باید در یکی-دو سال اول زندگی اتفاق بیفتد. به این معنی که وقتی نیازهای اولیه بچه بیشتر از طرف مادر برآورده می‌شود، بچه در یکی-دو سال اول زندگی به اعتماد بنیادین یا به دل بستگی ایمن می‌رسد. این افراد معمولاً به زندگی نگاه خوشبین دارند، در صورتی که کسانی که به اعتماد بنیادین نرسند، به طور کلی نسبت به زندگی و افراد نوعی طرحواره عدم اعتماد دارند و دچار دل بستگی ناپایمن می‌شوند.

فرض افراد دچار دل بستگی ایمن در برخورد با آدم‌ها بر این است که آدم‌ها خوبند، مگر اینکه خلاف آن ثابت شود، در صورتی که افراد دچار دل بستگی ناپایمن فرض را بر این می‌گیرند که افراد خوب نیستند، مگر اینکه خلاف آن ثابت شود. آدم‌های با دل بستگی ایمن به طور کلی نسبت به زندگی مضطرب نیستند، مگر آنکه شواهدی مبنی بر خطر وجود داشته باشد. شاید برخی فکر کنند، با پررنگ کردن نقش مادران در مرحله اول رشدی اریکسون، به مسوولیت پدر کم توجهی شده اما نقش پررنگ مادر بر اساس تحقیقات تجربی به دست آمده. تحقیقات نشان می‌دهد در این مرحله مادر نقش اول را دارد. اگر قرار باشد مادری این نقش خود را به درستی ایفا کند، نظام اجتماعی و خانوادگی باید به کمک او بیاید و اینجا مسوولیت پدران معنای خود را نشان دهد: مادری می‌تواند به نوزادش امنیت اعتماد بنیادین دهد که خودش در احساس امنیت قرار داشته باشد.

وقتی درباره اعتماد و دل بستگی بنیادین و خوش بینی صحبت می‌کنیم، بعضی افراد خوش‌بینی را با ساده‌لوحی اشتباه می‌گیرند. می‌خواهم ذکر کنم که این روزها با طرح مسائلی مانند قانون جذب بعضی می‌خواهند به این نتیجه برسند که با داشتن نیت خوب در هر شرایطی و با هر کسی می‌توان کارها را به مراد دل و بنا به خواسته خود پیش برد و مدیریت کرد. این همان مصداق ساده‌لوحی است.

آدم خوش‌بین در واقع به این اعتقاد دارد که همیشه می‌توان انتخاب‌های راهگشا انجام داد یا شرایط را تغییر داد یا در هر بحرانی که تهدید وجود دارد، فرصت هم وجود دارد. آدم خوش‌بین در عین اینکه به نیمه خالی نگاه می‌کند، به نیمه پر هم نگاه می‌کند، در حالی که آدم ساده لوح نیمه خالی لیوان را نادیده می‌گیرد و تهدیدها و محدودیت‌ها را انکار می‌کند.

کسی که دچار دل بستگی ناپایمن باشد، اینقدر به شریک زندگی یا اقتصادی خود بدبین است که طرف مقابل را کلافه می‌کند. این آدم به همسرش همیشه شک دارد و بدبین است. کیف یا جیب همسرش را جستجو می‌کند، مدام پیام‌ها و تلفن‌های همراه همسرش را چک می‌کند و همیشه فکر می‌کند، همسرش مدام در حال خیانت و تظاهر



برای در امان ماندن از کرونا، بهترین راه ماندن در خانه است اما اگر به کتاب و کتابخوانی علاقه‌مند باشیم چطور؟

• نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور برای اعضا، کتابخانه‌های عمومی، کتاب‌خوانان و علاقه‌مندان به مطالعه خدمت "تحويل کتاب درب منزل" را آغاز کرده است

• از طریق تماس تلفنی با نزدیکترین کتابخانه عمومی محل سکونت خود می‌توانید کتاب موردنیاز خود را درب منزل تحويل بگیرید

• فقط کافی است کتاب را در سامانه [www.samanpl.ir](http://www.samanpl.ir) جستجو کنید و مشخصات کتاب را از طریق تلفن به کتابدار کتابخانه اطلاع دهید

• اگر سؤالی در این خصوص دارید با نزدیکترین کتابخانه عمومی محل سکونت خود تماس بگیرید

با هشتگ #تحويل\_کتاب\_درب\_منزل اینستاگرام کتابخانه‌های عمومی را دنبال کنید و هم می‌توانید پیگیر اخبار مربوط به این طرح باشید

اینستاگرام کتابخانه‌های عمومی را دنبال کنید، هر سؤالی درباره این طرح دارید، اونجا بپرسید

[@iranplir](https://www.instagram.com/iranplir)  
[@libnetwork](https://www.instagram.com/libnetwork)

