

از یک رابطه چه می خواهید؟

گفت‌وگو با دکتر آناهیتا چشمه‌علایی، پزشک و لایف کوچ درباره اینکه چرا گاهی وارد رابطه‌های اشتباه می‌شویم؟



شهرزاد آناهیتا چشمه‌علایی، متولد ۱۳۴۷ است که در دانشگاه علوم پزشکی ایران درس خوانده. او جراح عمومی است که کارگاه‌های متعددی را به عنوان Life Coach در ایران برگزار کرده. «لایف کوچ» را به عنوان «همیار» می‌شناسند و کسی که با مشاوره‌های مختلف در کنار فرد کمک می‌کند تا تصمیم‌گیری‌های درستی را در مسیر زندگی داشته باشد. چشمه‌علایی تألیفات مختلفی هم داشته؛ کتاب‌هایی نظیر «ازدواج مثل آب خوردن است»، «تکات طلایی خانه‌داری»، «الفبای هدف‌گذاری و مدیریت زمان»، «دورمان به نام‌های «زلفت هزار دل...» و «بیست هزار آرزو». در این زمان‌ها هم حضور روانشناختی برجسته‌اند و می‌توانند رذای همیاری به جوانان در جهت ازدواج و مراقبت از رابطه را در این آثار دید. آنچه در ادامه می‌خوانید گفت‌وگویی است با خانم چشمه‌علایی درباره پرسش پرونده هفته «شهرزند»: چرا وارد یک رابطه اشتباه می‌شویم؟

پرسش اصلی ما در این پرونده این است که چرا ما وارد یک رابطه اشتباه می‌شویم؟ این اشتباه را چطور ارزیابی می‌کنید؟ دلایل این اشتباه را در ابتدا بررسی کنیم.

افراد عموماً به دو دلیل وارد رابطه می‌شوند؛ اول اینکه عاشق یا شیفته می‌شوند، دوم اینکه عاشق نمی‌شوند، اما فکری‌کنند این رابطه می‌تواند یکسری نیازهای شان را برطرف کند. در ادامه می‌شود این دو موضوع را بررسی کرد. موضوع اول این است که گاهی اوقات، فرد عاشق و شیفته می‌شود. حالا اینکه چه می‌شود یک فرد عاشق می‌شود و چرا عاشق می‌شود و این عشق درباره نفر دیگری همزمان رخ نمی‌دهد، پرسشی است که محققان هنوز هم به دنبالش هستند و هنوز هم به پاسخ مشخصی نرسیده‌اند. نظریاتی البته مطرح شده است، اما هنوز جواب قطعی وجود ندارد که چرا فرد عاشق می‌شود. حالا فرض کنید فردی عاشق و شیفته می‌شود. یعنی فردی را می‌بیند و ظرف مدتی کوتاه، شیفتگی شدیدی نسبت به او احساس می‌کند. در چنین حالتی که دلیل آن رانمی‌دانیم، دوپامین و سروتونین در خون فرد بالا می‌رود؛ هورمون‌هایی که به آنها می‌گویند هورمون‌های عشق. به خاطر افزایش این هورمون‌ها در بدن است که فرد به نوعی شادی و وجد می‌رسد؛ احساس می‌کند پراز خوشی و انرژی شده است؛ طوری که این حالت را با مصرف ال.اس.تی. مقایسه می‌کنند. در چنین مواردی، دوپامین و سروتونین، بخش فرونتال مغز را بلاک می‌کنند؛

یعنی بخشی از مغز که مسئول تفکر منطقی و تحلیل است. یعنی ما نمی‌توانیم به صورت منطقی فرد را تجزیه و تحلیل کنیم. دوپامین و سروتونین چنان در خون بالاست که فرآیند تفکر منطقی، چیدمان داده‌ها و رسیدن به نتیجه درست، مختل می‌شود. وقتی چنین فرآیندی پیش می‌آید، فرد با تصورات خودش وارد رابطه می‌شود. در واقع نوعی عینک خوشبینی به چشم می‌زند که عیب‌های طرف مقابل را نمی‌بیند یا آن را بسیار کوچک و ناچیز می‌داند. خوب در چنین حالتی، فرد بی‌قرار و صفت است و ممکن است بعد از ورود به یک رابطه یا ازدواج، فکر کند چرا چنین کاری کردم. دومین حالت این است که فرد عاشق و شیفته نشده، اما فکری‌کنند اگر با فرد مورد نظر وارد رابطه شود یا با او ازدواج کند، به یکسری خواسته‌ها و نیازهایش می‌رسد. مثلاً خانم‌ها فکری‌کنند که خواستگاری آمده است و باید ازدواج کنند. مثلاً پدر و مادر تأیید کرده‌اند، مشخصات مالی و اجتماعی طرف هم خوب است و خانم فکری‌کنند حالا مهم نیست که مرد مورد نظر به دلش نشسته یا نشسته؛ حتی ممکن است چندان هم از چهره و رفتار طرف خوشش نیاید. یا مردی را در نظر بگیرد که با خودش می‌گوید مادرم طرف را پسندیده، دختر مورد نظر هم چهره خوبی دارد و حالا مهم نیست که چندان هم دل‌م‌برای او تنید؛ می‌روم و وارد ارتباط می‌شوم و ازدواج می‌کنم. یا اینکه فرض کنید افراد وارد ارتباطی می‌شوند برای اینکه یکسری نیازهای شان برطرف شود. مثلاً فرض کنید خانمی بیوه با آقایی وارد رابطه می‌شود که هم بخشی از نیازهای عاطفی‌اش را مرتفع کند و هم در مسائل مالی حمایتگری داشته باشد. در واقع فکری‌کنند این ارتباط می‌تواند بخشی از نیازها و خواسته‌هایش را برطرف کند. حالا چه می‌شود که ما به اشتباه وارد یک رابطه می‌شویم؟ رابطه، دو سر دارد. یعنی این طور نیست که وقتی ما وارد رابطه می‌شویم و شکست می‌خوریم، حتماً طرف مقابل نامناسب بوده است. در درجه اول باید فکر کنیم ممکن است انتظاری که از یک رابطه داریم برای خودمان شفاف نباشد.

درواقع پرسش اصلی این است که ما از یک رابطه چه می‌خواستیم. درست است؟

بله، ما از یک رابطه چه می‌خواستیم که وارد یک رابطه شدیم و این رابطه آیا کنش نیازمان را دارد و می‌تواند خواسته‌های مان را برطرف کند. اصلاً منطقی است که ما این خواسته‌ها را داشته باشیم. مثلاً ممکن است یک نفر فکر کند من ازدواج می‌کنم که افسردگی‌ام برطرف شود، من ازدواج می‌کنم برای اینکه زندگی‌ام هدف پیدا کند، برای اینکه خوشبخت شوم. برای اینکه هدف داشته باشم، برای اینکه همسر مرا به تمام آرزوهایم برساند، برای اینکه یک نفر را پیدا کنم تا هر چیزی که می‌گویم انجام دهد و روی حرف من حرف زند، برای اینکه به فلان وضعیت مالی یا اجتماعی برسم و اصلاً

عصبی ام مرتبط است؟ یا دلایل ناشناخته دیگری دارد؟

در پرسش اول گفتم هنوز مشخص نیست که چرا فردی شیفته فرد دیگری می‌شود، اما درباره شیفته نفر بغل دستی همان فرد نمی‌شود، اما درباره بخشی از سوال تا باید بگویم نظریات مختلفی وجود دارد. مثلاً می‌توانیم بر اساس نظریه «طرحواره» جلو برویم و بگوییم مادر کودکی ارتباطی با والدین مان داشته‌ایم که این ارتباط، ارتباطی سالم و درست نبوده. بنابراین ما طرخی داریم که احساس می‌کنیم ناتمام مانده و باید تمامش کنیم و تلاش می‌کنیم رابطه مان را با والدین مان به سرانجام برسانیم و به شکلی در بیاوریم که فکری‌کنیم درست است. به این می‌گویند «طرحواره». همین موضوع باعث می‌شود مدام عاشق افرادی شویم که شبیه پدر یا مادرمان هستند و شبیه آن‌والدی هم هستند که ما رابطه مسمومی با او داشته‌ایم و در ناخودآگاه می‌خواهیم کاری کنیم که آن رابطه به سرانجام برسد. مثلاً فرض کنید ما والدی داریم که به ما محبت نمی‌کند، به ما توجه نمی‌کند، ما را مدام پس می‌زند و بعد متوجه می‌شویم که ما مدام داریم عاشق آدم‌هایی می‌شویم که از نظر عاطفی در دسترس نیستند، سرد و بی‌احساس هستند و از ما فاصله می‌گیرند. یا نظریه دیگری وجود دارد به اسم نظریه انتخاب. این نظریه می‌گوید ما بر اساس نیازهایی که داریم، دنیای مطلوبی را دنبال می‌کنیم و دل‌مان می‌خواهد به آن جهان مطلوب برسیم. بنابراین عاشق فردی می‌شویم که به ما کمک می‌کند به آن دنیای مطلوب برسیم.

عموماً توصیه به چنین افرادی چیست؟ کسی که در روابط پی‌درپی شکست می‌خورد با احساس می‌کند به نوعی ورطه تکرار افتاده است.

وقتی یک نفر چندین بار در روابطش شکست می‌خورد و نمی‌داند چطور شده که به اینجا رسید، به جای اینکه وارد یک رابطه جدید شود و دنبال یک یار جدید باشد، به او به شدت توصیه می‌شود حتماً بررسی کند که چرا هر دفعه به این بین بست می‌رسد. برای این بررسی می‌تواند به یک مشاور خوب مراجعه کند. مشاور بر اساس یک رویکرد یا شیوه‌های مختلف بررسی می‌کند چرا فرد دچار این رفتارهای تکراری و لوپ‌ها و سیکل‌های تکراری می‌شود؟ بعد به او کمک می‌کند از این تله‌ها بیرون بیاید. اگر فرد به مشاور خوب هم دسترسی ندارد، باید بنشیند فکر کند. باید بنشیند و بررسی کند ویژگی‌های افراد مختلفی که با آنها وارد ارتباط شده و در آن رابطه شکست خورده، چه بوده است. حتی بهتر است برای خودش بنویسد که فرد مقابل چه چیزهای بدی داشت که مرادیت می‌کرد. اگر این کار را بکنیم به احتمال خیلی زیاد متوجه می‌شویم آن ویژگی منفی که در آدم‌ها وجود دارد و ما را اذیت می‌کند، همه‌شان تکراری هستند و ما می‌رویم و آن آدمی را انتخاب می‌کنیم که این ویژگی منفی را دارد. یا اینکه با رفتارهای خودمان کاری می‌کنیم که آن ویژگی منفی در او ایجاد شود. مثلاً شکایت کنیم به من زور می‌گویند، خودشان را به من تحمیل می‌کنند، از من انتظارات نامعقول دارند، اما بعد متوجه شویم که ما خودمان برای خودمان هیچ حدومری نداریم، می‌گذاریم آدم‌ها در زندگی مان یورتمه برونند، به جای ما تصمیم بگیرند و به همه خواسته‌های شان جواب مثبت می‌دهیم؛ آن وقت یک مرتبه می‌آییم و می‌بینیم که اصلاً زندگی‌ای نداریم، چون هیچ مرزی نگذاشته‌ایم و آن آدم آمده و زندگی مان را به تاراج برده. در حالی که ممکن است طرف آدم زورگویی نبوده باشد، بلکه ما خودمان به او اجازه داده‌ایم و همین‌طور برای افراد بعدی هم حدومری قائل نشده‌ایم. بنابراین اگر می‌توانیم، هزینه‌ای برای مشاور خوب در نظر بگیریم و اگر نمی‌توانیم، دست‌کم بنشینیم فکر کنیم و برای خودمان وقت بگذاریم. چون یکی از مهم‌ترین عوامل خوشبختی ما این است که یک رابطه صمیمی و سالم داشته باشیم.

اصولاً هیجان روابط عموماً بعد از چه مدتی از بین می‌رود؟ آیا می‌توان این هیجان را همچنان شبیه به اول یک رابطه تا پایان حفظ کرد؟ یا چنین تصویری صرفاً مربوط به داستان‌های عامه‌پسند عاشقانه است و در واقعیت معنا ندارد؟

پیشتر اشاره کردم که ورود دوپامین و سروتونین در خون باعث

ورود دوپامین و سروتونین در خون باعث وجد و سرخوشی می‌شود. این بالا بودن هورمون‌ها ۶ ماه تا حداکثر دو سال



طول می‌کشد و آرام‌آرام مقدار این دو هورمون در خون ما پایین می‌آید. حالا اگر ارتباط خوب و صمیمانه‌ای با هم برقرار کردیم، متعهد بودیم؛ به هم احترام گذاشتیم، به هم محبت کردیم و خواسته‌های همدیگر را بیان کردیم، طرف مقابل مان هم در حد معقول این خواسته‌ها را برطرف کرد، این باعث می‌شود سروتونین و دوپامین در خون ما پایین بیاید، اما هورمونی به نام اکسی‌توسین در خون ما برود بالا؛ به این هورمون می‌گویند هورمون وابستگی....

در نظر نمی‌گیرم آیا طرف مقابل می‌تواند آن وضعیت مالی را برایم فراهم کند و اگر هم فراهم کند، در مقابل چه درخواست‌هایی از من دارد؟ مسائل و انگیزه‌های بسیار دیگری هم می‌تواند وجود داشته باشد، اما نکته قابل تأمل این است که او لا‌ما با خودمان شاید آنقدر شفاف نباشیم که از یک رابطه چه می‌خواهیم و فکر نکنیم به اینکه خواسته‌ای که داریم آیا منطقی است؟ و آیا اصلاً رابطه می‌تواند این خواسته را برطرف کند؟ دوم اینکه خود من که وارد یک رابطه می‌شوم و در آن رابطه شکست می‌خورم، آیا فرد متعهدی بوده‌ام؟ صرفاً به دنبال قلدری بوده‌ام؟ با طرف مقابل صمیمی بوده‌ام؟ گذاشته‌ام به قدر کافی به من نزدیک شود؟ اجازه داده‌ام صمیمیت مطلوب شکل بگیرد؟ یا فردی پارانویید بودم و نسبت به او مشکوک بودم و رابطه را وارد بجران کردم؟ در واقع مسأله این است که بعضی مشکلات ممکن است از طرف خود من باشد. در عین حال دو نفر ما ممکن است آدم‌های خوبی هم باشیم و جنبه‌های مناسبی هم داشته باشیم، اما ندانیم چگونه با هم رفتار کنیم، چگونه نیازهای همدیگر را بشناسیم و برطرف کنیم، چگونه نیازهای خودمان را بیان کنیم. یعنی همیشه هم این نیست که ما وارد یک رابطه بشویم و بگوییم او خوب نبود. ممکن است خودمان ندانیم از یک رابطه چه می‌خواهیم و انتظاراتی غیرمنطقی از یک رابطه داشته باشیم، ممکن است خودمان آدم رابطه نباشیم، طرف آدم رابطه نباشد یا جفت‌مان بلد نباشیم رابطه مان را بسازیم. پس علت شکست گاهی این است که خود آگاهی نداریم. در درجه اول ما خود آگاهی نداریم و نمی‌دانیم چه می‌خواهیم، نقاط ضعف و قوت خود را نمی‌شناسیم و نمی‌دانیم چگونه باید یک رابطه را مدیریت کنیم.

گاهی فرد بعد از اشتباه‌های مکرر اصلاً به این نتیجه می‌رسد که شاید باید از اول فکر کند چرا از یک نفر خوشش می‌آید؟ چه چیزی وجود دارد که من دائم شکست می‌خورم؟

یک فرد بعد از اینکه چند بار وارد رابطه شد و دائم شکست خورد، باید از خودش پرسد چرا من اصلاً عاشق این آدم‌ها می‌شوم؟ خیلی خوب است که من چنین چیزی از خودم ببرسم، چون خیلی از افراد این‌طور نیستند و خودشان را در معرض چنین پرسش‌هایی قرار نمی‌دهند؛ در یک رابطه شکست می‌خورند و از آن بیرون می‌آیند، غمگین می‌شوند، و بعد فوراً وارد یک رابطه جدید دیگری می‌شوند. گاهی می‌بینید طرف ۱۰ سال است که هر ۶ ماه یک بار دارد با آدم جدیدی رفت‌وآمد می‌کند و دوباره وارد ارتباط بعدی می‌شود. خوب اینجا باید از خودش پرسد چرا؟

شاید اصلاً باید پرسشی بنیادی‌تر مطرح کرد مبنی بر اینکه اگر من نوعی از یک نفر خوشم آمد، این موضوع از نظر کارشناسی آیا پشتوانه‌ای دارد؟ به کودکی‌ام ارتباط دارد؟ صرفاً به محرک‌های

همان وجد و سرخوشی می‌شود. این بالا بودن هورمون‌ها ۶ ماه تا حداکثر دو سال طول می‌کشد. نمی‌تواند دائمی باشد. آرام آرام مقدار این دو هورمون در خون ما پایین می‌آید. حالا اگر ارتباط خوب و صمیمانه‌ای با هم برقرار کردیم، متعهد بودیم، به هم احترام گذاشتیم، به هم محبت کردیم و خواسته‌های همدیگر را بیان کردیم، طرف مقابل مان هم در حد معقول این خواسته‌ها را برطرف کرد، این باعث می‌شود سروتونین و دوپامین در خون ما پایین بیاید، اما هورمونی به نام اکسی‌توسین در خون ما برود بالا. به این هورمون می‌گویند هورمون وابستگی یا عشق. این باعث می‌شود ما به فرد مقابل مان احساس وابستگی پیدا کنیم. احساس کنیم بخشی از وجودمان است و او را بخشی از خودمان بدانیم. زن و شوهرهای خوب به این شکل هستند. احساس می‌کنند فرد مقابل شان بخشی از آنهاست. اکسی‌توسین می‌رود بالا و ما بخشی دیگر از صمیمیت را تجربه می‌کنیم. یعنی وقتی اکسی‌توسین بالا می‌رود، همسر ما بخشی از وجود ما خواهد شد، ولی این طور نیست که دائم به او فکر کنیم. در واقع از مرحله‌ای به مرحله دیگر وارد می‌شود. پس ما نمی‌توانیم کاری کنیم که همچنان در مرحله بعدی باقی بمانیم. این احتیاج به محبت، توجه، صحبت کردن، صمیمیت، تعهد و موارد دیگر دارد. در واقع ما از این طریق، از سطحی از محبت وارد سطح دیگری می‌شویم. درست است که هیجان اولیه را نداریم، اما به عمق بیشتری رسیده‌ایم.

به عنوان آخرین سوال اگر پرسر یا دختری پیش شما بیایند و در یک جمله از شما بپرسند در اولین برخورد چه کم که وارد یک رابطه اشتباه نشوم، به او چه می‌گویید؟

می‌گویم قبل از اینکه بخواید دنبال کسی باشید، خودتان را بشناسید. بعد بنشینید فکر کنید که شما چه چیزی از این رابطه می‌خواهید. بنویسید که من از این رابطه چه می‌خواهم؟ ازدواج؟ برطرف کردن یکسری نیازها؟ و اگر دنبال ازدواج هستم، از ازدواج چه انتظاری دارم و فکری‌کنم ازدواج قرار است چه چیزهایی را در من برطرف کند؟ دوم اینکه خودت را بشناس. هر آدمی مجموعه‌ای از نقاط قوت و نقاط ضعف است و باید آنها را بشناسد. بعضی از اشکالاتی که ما داریم باعث می‌شود که با هر آدمی وارد رابطه بشویم و آن ارتباط را دچار مشکل کنیم. خوب باید اینها را بشناسیم و حتی الامکان رفع کنیم. بعد ببینیم از یک رابطه چه می‌خواهیم و فرد مورد نظر باید چه مشخصاتی داشته باشد. وقتی هم فهمیدیم فرد مورد نظر چه مشخصاتی دارد، پرسشی دیگر به وجود می‌آید. اینکه آیا فرد مورد نظر جذب ما می‌شود؟ اگر جذب نمی‌شود چرا همچنان اصرار داریم که دنبال چنین آدمی باشیم؟ و چرا به دنبال رفع عیوب مان نمی‌گردیم؟ مثلاً من فردی بد اخلاق، زودخشم و تندخویی باشم و بگویم: «من دنبال فردی صبور هستم! همسر من باید صبور باشد! من وقتی عصبانی می‌شوم، مدتی داد و فریاد می‌کنم، ممکن است به وسایل خانه هم آسیب بزنم، چند تا چیز را هم بشکنم، اما طرف نباید چیزی بگوید، چون خودم آرام می‌شوم و همه چیز خوب می‌شود!» خوب این حرف چه پشتوانه‌ای دارد؟ به چنین فردی باید گفت تو می‌توانی مدیریت خشم را یاد بگیری. چه کسی گفته طرف مقابلت باید سطل زباله عاطفی تو باشد؟!

خودتان در برخورد‌های مختلفی که با مراجعان دارید، چه توصیه‌ای به آنها می‌کنید؟

من خودم گاهی مراجعانی دارم که می‌گویند من می‌خواهم ازدواج کنم، اما فرد مورد نظر مرا پیدا نمی‌کند و کسی نیست که با او ازدواج کنم. اولین سوالی که با این گروه مطرح می‌کنم این است که از نظر تو ازدواج چیست؟ ازدواج از نظر تو چه چیزهایی را برطرف می‌کند؟ پاسخ‌های آنها گاهی واقعاً عجیب است. اکثراً می‌گویند من از لحاظ مالی کاملاً تأمین باشم، در حالی که این ازدواج نیست. من نمی‌گویم که در ازدواج نباید تأمین باشیم و مسائل مالی در این قضیه دخیل نیست، اما ازدواج به جهت پاسخگویی به مسأله عشق است. برای محبت است. اگر من فقط دنبال این هستم که از نظر مالی کاملاً تأمین باشم، این دیگر ازدواج نیست؛ معامله است. آن وقت باید فکر کنم وقتی با چنین آدمی ازدواج می‌کنم، آن وقت طرف در مقابل از من چه خواهد خواست؟ من در واقع از او توقع پول دارم و او هم قطعاً توقعات دیگری خواهد داشت. منتها بعد از ازدواج دیگر نباید بگویم که این وسط عشق نیست یا احترام نیست، چون من فقط به دنبال تأمین مالی بوده‌ام. یا مثلاً مواردی را می‌بینیم که طرف می‌گوید من باید همسری داشته باشم که هر چه می‌گویم بگوید چشم! خوب به این فرد باید گفت تو همسر نمی‌خواهی، توبه دنبال برده هستی! چون این نوع رابطه حتی بین رئیس و کارمند هم دیده نمی‌شود؛ یک رئیس هم نمی‌تواند از کارمندش توقع هر کاری را داشته باشد. روزگار بر دگی هم که گذشته‌اش و اگر وجود دارد نباید به آن گفت همسرداری، باید بگوییم برده‌داری! بنابراین همان‌طور که گفتم، وقتی فردی به من مراجعه کند و بگوید من می‌خواهم رابطه سالمی داشته باشم، اولین حرف من خود آگاهی است. اینکه خودت را بشناس، نقاط قوت و ضعفت را بشناس و بعد اینکه همان‌طور که توضیح دادم باید بداند از رابطه چه می‌خواهد.