



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی



خزانه

محتوای آموزشی
ویژه ازدواج،
انتخاب همسر و زندگی موفق
شماره ۵





احتمالا زیاد شنیده‌اید که "پیشگیری بهتر از درمان است" زیرا غالبا پیشگیری همیشه کم هزینه‌تر و حتی بی‌هزینه و بسیار آسان‌تر و اطمینان‌بخش‌تر است در حالی که درمان علاوه بر آن که پرهزینه است، با درد و رنج نیز همراه می‌باشد. فرآیند ازدواج نیز از این قاعده مستثنی نیست و به طور حتم با رویکرد پیشگیرانه، می‌توان از بروز مشکلات و طلاق‌های بسیار جلوگیری کرد. برای پیش‌بینی ازدواج موفق یا ناموفق، باید به شاخص "کیفیت قبل از ازدواج" پرداخت. به زبان ساده‌تر یعنی: رفتار دو نفر پیش از ازدواج و عوامل فرهنگی، خانوادگی و مذهبی شاخص خوبی است برای این که پیش‌بینی شود افراد بعد از ازدواج چگونه باهم برخورد خواهند داشت و آیا این ازدواج، ازدواج موفق خواهد بود یا خیر. در این شماره به بررسی ملاک‌ها و معیارهای ازدواج موفق خواهیم پرداخت.



موضوع این شماره:

مؤلفه‌های تعیین کننده ازدواج موفق



مؤلفه‌های تعیین کننده ازدواج موفق

دخترها و پسرهایی که در شرف ازدواج هستند در صورتی شاد و خوشحال‌اند که موارد زیر را در ارتباط خود رعایت نمایند.

۱- اعتماد به یکدیگر

اعتماد پایه و اساس یک رابطه است. اعتماد زمینه‌ساز پیوند میان انسان‌هاست که از نزدیک‌ترین نوع رابطه یعنی رابطه میان نوزاد و مادر آغاز شده، سپس در خانواده شکل گرفته و آن‌گاه به جامعه تسری می‌یابد و یکی از مطلوب‌ترین کیفیت‌ها در هر رابطه نزدیک و صمیمی است و اغلب در کنار تعهد و عشق به عنوان هسته مرکزی یک رابطه ایده‌آل در نظر گرفته می‌شود. بنابراین وجود اعتماد بین دو نفر می‌تواند یکی از پیش‌بینی کننده‌های یک ازدواج موفق باشد.

۲- نگاه واقع بینانه به مشکلات ازدواج

زوج‌های موفق با خوش‌باوری و ساده‌لوحی به سوی ازدواج گام بر نمی‌دارند. آن‌ها مشکلات ازدواج را نادیده نگرفته و متوجه این مطلب هستند که "ارتباط" همیشه بی‌دردسر نبوده و نیست. زوج‌های موفق اکثراً بر این نکته واقف هستند که در صورتی زندگی خوشایندی خواهند داشت که با هم برای زندگی تلاش کرده و در حل مشکلات آن کوشا باشند.



۳- ارتباط خوب

یکی از عوامل پیش‌بینی کننده یک ازدواج موفق، داشتن مهارت‌های ارتباطی دو نفر است. مهارت‌های ارتباطی به دلیل افزایش توانایی در گفتگو باعث صمیمیت بیشتر در رابطه شده و همچنین منجر به بیان احساسات و تعامل بیشتر می‌گردد.

۴- همسانی خانواده‌ها در طبقات فرهنگ

هر قدر افراد از نظر باورها، عقاید، آداب و رسوم، عادات اجتماعی و مسائل اقتصادی به هم نزدیک‌تر باشند، از موفقیت بیشتری در ازدواج برخوردار می‌باشند.

۵- مدیریت و حل تعارضات

عدم توافق در هر ارتباطی اجتناب‌ناپذیر است. همسران به طور حتم بر سر همه امور باهم توافق ندارند اما لازم است که بدانند و بیاموزند که چگونه علی‌رغم تعارضات و اختلاف نظرها، در کنار هم به تفاهم برسند و مسائل را درست حل کنند.

۶- داشتن نقش برابر

همسران موفق به یکدیگر اجازه می‌دهند تا علایق فردی و توانمندی‌های بالقوه هر کدام رشد یابد. برای آن‌ها مهم است که همسرشان، همانی شود که می‌تواند باشد. آن‌ها یکدیگر را به داشتن روابط خویشاوندی



و حفظ دوستی‌های قدیم تشویق می‌کنند و می‌دانند که این گونه روابط، زندگی را پربارتر ساخته و به آن غنا می‌بخشد. همچنین همسران شاد می‌توانند در تمام موقعیت‌ها، حس رضایت را درک کنند چه در زمان آرامش و فراغت و یا کار و شلوغی.

۷- توافق در ارزش‌های اخلاقی و مذهبی

همسران موفق با داشتن باورهای مشترک، احساس صمیمیت و نزدیکی بیشتری می‌کنند و معمولاً درباره ارزش‌ها و باورهای اخلاقی و مذهبی دارای توافق عام و کلی هستند. ارزش‌های مشترک، بنیان و پایه مهمی برای برقراری ارتباطی پایدار همراه با مراقبت است.

۸- احساس خوب نسبت به شخصیت همسر

بسیار مهم است که صادقانه و از صمیم قلب، کسی را که با او قصد ازدواج داشته، دوست بداریم. یا به عبارت دیگر، همسر شما همانند بهترین و صمیمی‌ترین دوست شما باشد. البته نه به این معنی که بعد از ازدواج، نیازی به دوستان صمیمی نیست، بلکه منظور این است که هر چه ویژگی‌های شریک زندگی بیشتر در جرگه دوستان صمیمی قرار گیرد، ارتباط موفق‌تر و شادتری خواهید داشت. دوست داشتن شخصیت همسر، عامل مهمی در ارتباط سالم است.



۹- نداشتن نگاه کمال گرایانه به ازدواج

کمال‌گرایی یکی از عواملی است که می‌تواند بر روابط عاشقانه و ازدواج اثر منفی بگذارد. کمال‌گرایی یک ویژگی شخصیتی چندبعدی است که با تلاش برای بی‌عیب و نقص بودن، تعیین استانداردهای بسیار بالای عملکرد و انتقاد بیش از حد از عملکرد خود مشخص می‌شود.

سه بعد کمال‌گرایی شامل: کمال‌گرایی خودمدار، کمال‌گرایی دیگرمدار و کمال‌گرایی جامعه‌مدار است. در کمال‌گرایی خودمدار، افراد میل به کامل بودن، معیارهای بالای غیرمنطقی، تلاش اجباری و تفکر دو قطبی (همه یا هیچ) در مورد پیامدها، به صورت موفقیت کامل





یا شکست کامل دارند. آن‌ها بسیار دقیق و جزئی‌نگرند و توانایی پذیرش خطاها و شکست‌های خویش را دارند. در کمال‌گرایی دیگرمدار، افراد انتظارات کمال‌گرای مهمی از دیگران دارند و عملکرد آن‌ها را شدیداً ارزیابی می‌کنند. در کمال‌گرایی جامعه‌مدار، افراد بر این باورند که جامعه و دیگران از آنها خواسته‌های غیرواقع بینانه‌ای دارند. هر کدام از ابعاد کمال‌گرایی از طریق تشدید ملاک‌های آرمانی غیرقابل دسترس و تقویت انتظارات غیرمنطقی، توان شخص را برای مثبت‌نگری، واقع‌بینی و پذیرش محدودیت‌های زندگی کاهش داده و با افزایش منفی‌نگری، شکست‌ها و ابتلا به انواع اختلالات روانی، موجب تشدید سبک‌های دفاعی ناسازگارانه می‌شود و فرد را از نظر شناختی و هیجانی دچار آشفتگی و اضطراب می‌نماید. در نتیجه این عوامل مخرب می‌تواند تاثیر منفی در ازدواج گذاشته و ازدواج موفق را تحت تاثیر قرار دهد.

معیارهای ازدواج موفق

برای یک ازدواج موفق علاوه بر آن که نیاز است فرد مناسبی را برای زندگی انتخاب کنیم، خود ما نیز باید فرد مناسبی باشیم. همچنین داشتن ملاک‌ها و معیارهای مناسب برای ازدواج موفق از اهمیت بالایی برخوردار است.



پروفسور اولسون "استاد علوم اجتماعی خانواده دانشگاه مینه سوتا" ملاک‌ها و معیارهایی را برای ازدواج موفق پیشنهاد کرده که می‌تواند برای افرادی که به فکر ازدواج بوده و یا در آینده قصد ازدواج دارند، مفید باشد. این ملاک‌ها عبارتند از:

۱- استقلال و پختگی طرفین قبل از ازدواج

دو نفر که قصد دارند باهم ازدواج کنند، هرچقدر پخته‌تر و مستقل‌تر باشند، ایجاد ارتباط صمیمانه نیز راحت‌تر و ساده‌تر خواهد بود. استقلال و پختگی اغلب در طول و گذر عمر همراه با افزایش سن به دست می‌آید که می‌تواند دلیلی برای صبر کردن در ازدواج باشد. بهترین عامل پیش‌بینی کننده ازدواج موفق بر اساس تحقیقات، سن همسران در هنگام ازدواج است. هر اندازه سن افراد پایین‌تر باشد، احتمال طلاق افزایش می‌یابد. به نظر می‌رسد که افراد دارای سن بالاتر، از ثبات بیشتری برخوردار بوده و اهداف مشخص‌تری از ازدواج دارند.

۲- دوست داشتن خود به اندازه دوست داشتن دیگری

در روابط صمیمانه، عزت نفس بسیار مهم است. در واقع اگر شخص به خودش عشق نورزد، سخت است که به دیگری عشق بورزد. پیش از آن که بتوان عاشق کسی شد و دریافت کننده عشق بود، نیاز به احساس امنیت و عزت نفس باید تأمین شود.



۳- لذت بردن از تنهایی به اندازه لذت بردن از کنار یکدیگر

بودن بعد از ازدواج

تعادل بین "باهم بودن" و "باهم نبودن" یا تعادل بین "همراهی" و "دوری" در یک ارتباط صمیمانه نقش مهمی داشته و هردو مورد در یک رابطه ضروری است. برای ایجاد این تعادل، همسران باید بتوانند از فعالیت‌های جداگانه، در اوقاتی که کنار یکدیگر نیستند، لذت ببرند. همیشه کنار هم بودن می‌تواند به رفتارهای مخرب و منفی همچون کنترل همسر و قدر ناشناسی منجر شود.

۴- ثبات طرفین در شغل و حرفه

شغل یا حرفه باثبات و رضایت آور، در عین حال که می‌تواند امنیت مالی به همراه داشته باشد، امنیت هیجانی نیز ایجاد می‌کند. زمانی که رضایت شغلی در افراد بالا باشد، می‌تواند زمان بیشتر و انرژی بالاتری را صرف ارتباط خود با دیگری کند. از طرف دیگر هر چه دل مشغولی و استرس فرد نسبت به کار و فعالیت بیشتر باشد انرژی کمتری برای ارتباط خواهد داشت.

۵- خودشناسی و آگاهی طرفین از خویش

یک ارتباط صمیمانه نیاز به گشادگی، درستکاری و صداقت بین دو نفر دارد. هر فردی باید بتواند توانمندی‌های خود را ارزیابی کرده، ضعف‌های خود را به طور واقع‌بینانه بشناسد و دیگران را مقصر مشکلات خود نداند. در ضمن لازم است



که هر کدام از طرفین، انتظارات و خواسته‌های خود از طرف مقابل و همچنین توانایی خود در برآوردن این انتظارات را بداند. دوران آشنایی می‌تواند به افراد خواهان ازدواج که با یکدیگر ارتباط دارند، کمک زیادی کند.

۶- بیان صادقانه و قاطعانه طرفین

یکی از کلیدهای مهم رشد صمیمیت، جسارت است. جسارت به این معنی که آنچه را می‌خواهی به طور شفاف، مستقیم و به شیوه درست بیان کنی. افرادی که جسارت ندارند، اغلب در روابط خود منفعل/پرخاشگر هستند، یا این که تلاش می‌کنند دیگران را فریب دهند و در ارتباط، نقش بازی کنند. هر اندازه همسران، خواسته‌های خود را شفاف‌تر بیان کنند، احتمال این که به خواسته‌های خود برسند، بیشتر است. جسارت را نباید با خشونت اشتباه گرفت. خشونت تلاش برای سلطه بر دیگری است و جسارت بیان ساده نیاز و میل فرد با شفافیت و صراحت همراه با رعایت ادب و حقوق دیگران است.

۷- خودخواه نبودن و تلاش برای برآورده کردن

خواسته‌های طرف مقابل

وقتی که ما به نیازهای دیگران توجه می‌کنیم آن‌ها نیز به نیازهای ما توجه می‌کنند. این یک قانون است به نام قانون "جلب توجه روشن بینانه". نکته اصلی این است که خودخواهی کمتر، بهترین صلاح برای فرد است زیرا به

روابط همکارانه و صمیمانه کمک کرده و برای همه سودمند است. مراقبت بدون انحصارطلبی و توجه بدون حسادت، همسر را تشویق کرده تا به ظرفیت‌های بالقوه خود بپردازد و توانمندی‌های نهفته درونی خود را بشناسد و این یعنی سود بردن هر دو نفر.

سخن آخر

ازدواج و رابطه مانند دو بال یک پرنده است. برای پرواز نیاز به سلامت هر دو بال است. اگر یک بال شکسته باشد، بال دیگری به تنهایی نمی‌تواند پرواز کند.





دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی



خشت اول / شماره پنجم
نویسنده: طراوت جلالی فراهانی
ویراستار: فاطمه خلیلی
طراحی و گرافیک: حمیدرضا منتظری
زمستان ۱۴۰۳

آدرس: تهران، بزرگراه شهید همت غرب، بین تقاطع شیخ فضل الله نوری و شهید
چمران، جنب ساختمان معاونت دانشجویی و فرهنگی، مرکز مشاوره دانشجویی
دانشگاه علوم پزشکی ایران

تلفن پذیرش: ۸۸۶۲۲۶۴۳
تلفن مشاوره تلفنی: ۰۹۰۱۸۸۵۵۵۸۰ (hot line)
اینستاگرام مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:
<https://instagram.com/counseling.iums>
سایت مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:
<https://counseling.iums.ac.ir/>

