



حشوات



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

محتوای آموزشی
ویژه ازدواج،
انتخاب همسر و زندگی موفق
شماره ۴



در شماره قبل به برخی از باورهای نادرست در ازدواج که باعث انتظارات غیرواقع‌بینانه در افراد می‌شود و تصورات آنان از ازدواج و ملاک‌های انتخاب همسر را تحت تاثیر قرار می‌دهد، پرداخته شد. در این شماره نیز قصد داریم به ادامه این باورها بپردازیم؛ همچنین به تعریف درستی از عشق پرداخته و مولفه‌های رابطه سالم را بررسی خواهیم کرد.

موضوع این شماره:

باورهای نادرست درباره ازدواج (۲)

۱- باور به تغییر دادن همسر پس از ازدواج

اگر امیدوار به تغییر دادن همسرتان بعد از ازدواج هستید، ممکن است دچار سرخوردگی و ناکامی شوید. تغییر دادن همسر بعد از ازدواج در بسیاری از موارد امکان پذیر نبوده و فقط در یکسری از جزئیات رفتاری برای بیشتر هماهنگ شدن با شما بتواند در خودش تغییراتی ایجاد نماید. این عدم تغییر به ۲ دلیل اتفاق می‌افتد: اول اینکه تا زمانی که همسر، خودش نخواهد و انگیزه‌ای برای تغییر نداشته باشد هیچ قدرتی نمی‌تواند او را تغییر دهد و دلیل دیگر این که انسان‌ها، دارای ویژگی‌های نسبتاً پایداری هستند که رفتارها، افکار و هیجانات آن‌ها را تعیین می‌کند و این ویژگی‌ها با عنوان شخصیت شناخته می‌شوند. از نظر زیگموند فروید شخصیت فرد بزرگسال در پنج سالگی به طور محکم متبلور و در طول مراحل این شخصیت شکل می‌گیرد. بنابراین تغییر در این ویژگی‌ها کار آسانی نخواهد بود.

۲- ازدواج ناموفق بهتر از مجرد است

ازدواج موفق و متاهل بودن می‌تواند باعث افزایش سلامت روان و سلامت جسمانی در افراد گردد؛ امنیت عاطفی، اقتصادی و ... را به همراه آورده و همچنین ثبات عاطفی را بهبود بخشد. تحقیقات نشان داده است که افراد متاهل کمتر دچار افسردگی شده و سطح سروتونین (که یکی از تقویت کننده‌های اصلی خلق و خو است) در آنان بالاتر است. متاهلین از کیفیت خواب بهتری

برخوردار هستند، استرس کمتری را تجربه می‌کنند و همچنین رفتارهای پرخطر در آن‌ها کمتر خواهد بود. فواید بسیار دیگری نیز در بعد جسمانی و روان شناختی بیان شده است اما این فواید در یک ازدواج موفق وجود دارد و ازدواج‌های ناموفق آسیب‌های زیادی برای افراد به همراه دارد. ازدواج‌های سخت می‌تواند باعث بروز استرس و اضطراب گردد؛ بنابراین ابتلا به بیماری‌های قلبی را مخصوصاً در زنان بالا برده و همچنین باعث افزایش فشار خون، کاهش سیستم ایمنی بدن، ایجاد افسردگی و افزایش وزن و چاقی شده و به طور کلی سلامت جسمانی افراد را به خطر انداخته و باعث بروز اختلال‌های روانی نیز می‌شود. بنابراین می‌توان گفت زمانی ازدواج از مجرد بهتر است که ازدواج موفق باشد زیرا ازدواج ناموفق یعنی شروع آسیب‌های جسمانی و روانی.



۳- فردی که به خانواده خود اهمیت می‌دهد، حتما فرد مناسبی برای ازدواج و زندگی مشترک خواهد بود

اگرچه اهمیت دادن به خانواده می‌تواند یکی از نشانه‌های مثبت برای ازدواج باشد زیرا به نظر می‌رسد این فرد، فردی خانواده دوست است؛ ولی گاهی اوقات این میزان از اهمیت دادن به خانواده در نتیجه وابستگی بیش از حد بوده و بندنافی که همچنان از لحاظ روانی به خانواده متصل است. بسیاری از افراد به دلیل سبک فرزندپروری والدین، دارای شخصیتی وابسته بوده و همین امر باعث پررنگ‌شدن نقش خانواده در تصمیمات و استقلال فرد شده و مانع انجام نقش همسری و والدی و همچنین ایفای مسئولیت‌های وی می‌شود. به طور حتم چنین موضوعی باعث عدم رضایت همسر و بروز مشکلاتی در زندگی زناشویی خواهد شد.

بنابراین هر فردی که به خانواده خود اهمیت می‌دهد، نمی‌تواند فرد مناسبی برای ازدواج باشد.

۴- مهم ازدواج کردن است، هر زمان بخواهم، می‌توانم طلاق بگیرم

طلاق آسیب‌های فراوانی را با خود به همراه دارد. جدایی زوجین و فروپاشی ازدواج همراه با احساس ناکامی، پریشانی، غم و غصه، ابهام و سردرگمی در زندگی، تغییر سبک زندگی و به احتمال زیاد ابتلا به اختلالات روان شناختی می‌باشد. طلاق می‌تواند تاثیرات مخربی بر فرزندان گذاشته و آینده آن‌ها را

تحت الشعاع قرار دهد. طلاق باعث هدر رفتن انرژی‌های روانی و جسمانی شده و همچنین فرد در فرآیند آن باید هزینه‌های روانی، مالی، خانوادگی و اجتماعی بسیاری بپردازد تا از این مرحله عبور کند؛ بنابراین در این مسیر آسیب‌های زیادی را متحمل خواهد شد که همین امر در بروز مشکلات روان شناختی و جسمانی تاثیر بسیار دارد.

پس این باور "مهم ازدواج کردن است و بعد طلاق خواهم گرفت" باوری کاملا نادرست است که می‌تواند عواقب تلخی داشته باشد.

۵- همسران باید همه مسائل خود را به یکدیگر بگویند

اگرچه صمیمیت در یک رابطه از اهمیت بالایی برخوردار است اما نه به این معنا که زوجین تمام جزئیات خود را با شریک زندگی‌شان در میان بگذارند. حریم شخصی و خصوصی جزو جدایی ناپذیر زندگی هر فرد است.

«ترنس رآل روان‌شناس» معتقد است که هیچ زوجی همه چیز را باهم در میان نمی‌گذارند و نباید هم بگذارند. هر انسانی نیاز به مرز و محدوده دارد و در یک ازدواج، دو طرف باید آنقدر انعطاف پذیر باشند که اجازه دهند طرف مقابلشان مرز مشخصی برای خود تعیین نماید که البته کلید آن تعادل است. اگر این مرزها ثابت و محکم باشند، احتمال بسیاری وجود دارد که دو طرف از هم دور شده و جدا شوند و اگر هم هیچ حد و مرزی برای خود تعیین نکنند، بیش از حد باهم آمیخته شده و این رابطه نیز سالم نخواهد بود.

به قول سعدی:

جز راست نباید گفت هر راست نشاید گفت

اکنون که باورهای غلط در ازدواج را شناختیم و درباره تاثیرات منفی آن آگاهی پیدا کردیم، به طرح شاخص‌های سنجش سلامت و یا عدم سلامت رابطه پرداخته و برآنیم تا تعریف درستی از عشق بیابیم.

عشق برای زندگی هر انسانی، امری کاملاً ضروری است. اگرچه بسیاری از افراد در زندگی‌شان عشق را تجربه کرده‌اند اما تعریف عشق امری چالش برانگیز است. در نظریه مثلث عشق رابرت استرنبرگ (روان شناس)، عشق و رابطه ای سالم است که هر سه بعد و مولفه زیر در آن وجود داشته باشد:

تعهد / صمیمیت / شور و اشتیاق

تعهد (Commitment)

تعهد، بعد شناختی این نظریه است که شامل: صداقت، وفاداری، مسئولیت‌پذیری، عقل معاش، سازگاری، رازداری، همکاری و گذشت می‌باشد. افرادی که در این زمینه‌ها از توانایی خوبی برخوردار باشند، فرد متعهدی در رابطه خواهند بود.

صمیمیت (Intimacy)

صمیمیت به عنوان مولفه رفتاری عشق شناخته می‌شود. صمیمیت در رابطه باعث نزدیکی عاطفی شده و این نزدیکی عاطفی شامل محبت، احترام، ابراز کلامی

احساسات، شوخ طبعی، احترام به استقلال همدیگر، پذیرش بی قید و شرط یکدیگر، همدلی، توجه، حمایت، درک متقابل و سهیم کردن خود-فعالیت‌ها و دارایی‌ها با دیگری است.

شور و اشتیاق (میل) (Passion)

میل به انگیزه‌هایی اشاره دارد که به عشق رهنمون می‌شوند. انگیزه‌هایی مانند: جذابیت و تمایلات جنسی. یعنی وضعیت ظاهری، تناسب اندام، بهداشت و نظافت، سلامت جنسی و مهارت‌های برقراری رابطه جنسی. بنابراین می‌توان گفت: میل مولفه هیجانی عشق است.

انواع عشق

باتوجه به توضیحات بالا درباره رابطه سالم و تعریف عشق می‌توان هشت نوع عشق را از نظر استرنبرگ بیان کرد.

فقدان عشق

در این رابطه هیچ یک از عناصر عشق (تعهد، صمیمیت، میل) وجود ندارد. این رابطه را در زندگی روزمره با مردم عادی داریم. اگر احساساتان درباره شریک زندگی‌تان از این نوع باشد، می‌توان گفت که رابطه شما در معرض خطر است.

عشق دوستانه

این احساس زمانی دست می‌دهد که میل و تعهد به مقدار کم وجود داشته باشد یا اصلا وجود نداشته باشد، اما صمیمیت در حد بالایی حضور دارد. این احساس را معمولا در رابطه با دوستان صمیمی تجربه می‌کنیم.

عشق شهوانی

میل در این عشق نقش پررنگی دارد. هیجان‌ات و میل بالا اما صمیمیت و تعهد در سطح ضعیفی قرار دارد.

عشق پوچ

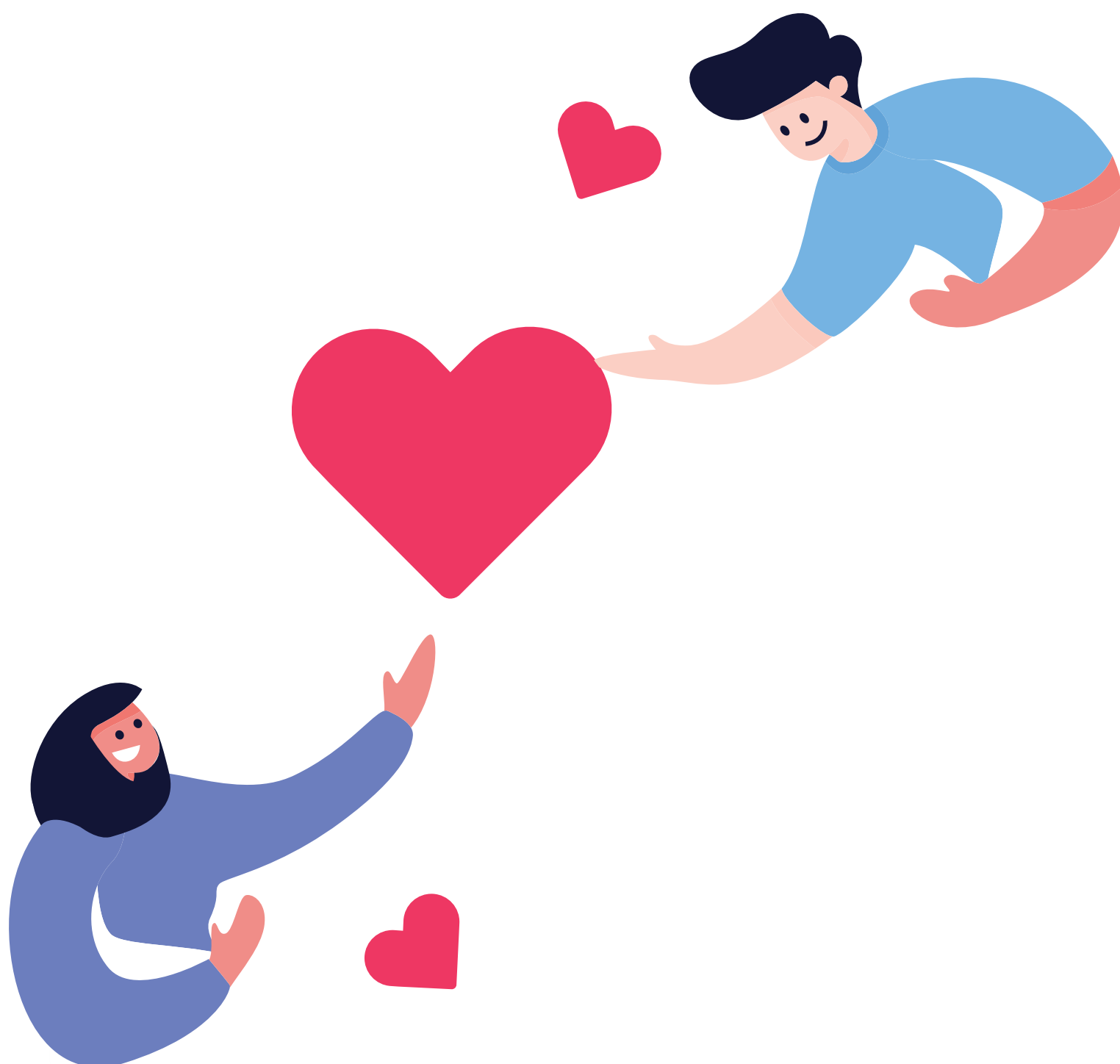
این عشق زمانی احساس می‌شود که تعهد قوی بوده، اما میل و صمیمیت در سطح پایینی قرار داشته باشد یا اصلا وجود نداشته باشد. این ویژگی اغلب در زوج‌هایی دیده می‌شود که مدت زیادی از ازدواج آن‌ها گذشته و به خاطر فرزندانشان در کنار یکدیگر زندگی می‌کنند و قصد دارند رابطه را (حتی اگر از نظر روانی و جسمی یکدیگر را ارضا نکنند)، حفظ نمایند.

عشق خیال انگیز

این عشق در بین زوج‌هایی مشاهده می‌شود که رابطه آن‌ها تا اندازه‌ای تازه ایجاد شده است، میل و صمیمیت شدید بوده اما به اندازه کافی، زندگی مشترک یا تجربه‌های مشترک ندارند که متقابلا احساس تعهد کنند.

عشق مشفقانه

در این عشق، صمیمیت و تعهد شدید اما میل ضعیف است. عشق مشفقانه در بین زوج‌هایی دیده می‌شود که مدت تقریباً طولانی باهم زندگی می‌کنند و از یکدیگر رضایت دارند اما جاذبه‌های جنسی آنها را بین رفته است.



عشق ابلهانه

در این عشق میل و تعهد بالا اما صمیمیت ضعیف است. عشق ابلهانه در زوج‌هایی دیده می‌شود که یک عنصر مشترک قوی دارند و به همین دلیل تصمیم می‌گیرند ازدواج کنند حتی اگر یکدیگر را اصلاً نشناسند.

عشق کامل

این عشق سه عنصر را به طور کامل در خود جای داده است. عشقی است که همه ما تمایل داریم آن را در زندگی تجربه کنیم. به این معنا که افراد نسبت به همدیگر از تعهد و مسئولیت‌پذیری کافی برخوردارند و همچنین رابطه عاطفی نزدیکی داشته و جذابیت‌های ظاهری و تمایلات جنسی نیز در آنان وجود دارد.

انواع عشق	میل	صمیمیت	تعهد
فقدان عشق	ضعیف	ضعیف	ضعیف
عشق دوستانه	ضعیف	قوی	ضعیف
عشق شهوانی	قوی	ضعیف	ضعیف
عشق پوچ	ضعیف	ضعیف	قوی
عشق خیال انگیز	قوی	قوی	ضعیف
عشق مشفقانه	ضعیف	قوی	قوی
عشق ابلهانه	قوی	ضعیف	قوی
عشق کامل	قوی	قوی	قوی



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی



خشت اول / شماره چهارم
نویسنده: طراوت جلالی فراهانی
ویراستار: فاطمه خلیلی
طراحی و گرافیک: حمیدرضا منتظری
تابستان 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/>