

۳

خشونت



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

محتوای آموزشی
ویژه ازدواج،
انتخاب همسر و زندگی موفق
شماره ۳



پس از آشنایی با آمادگی‌ها، پیش‌نیازها، دلایل درست و نادرست ازدواج در شماره‌های قبل، اکنون در نظر داریم به **افسانه‌ها و باورهای** بپردازیم که می‌تواند افراد را از مسیر درست و بهنگام و همچنین انتخاب شایسته برای ازدواج دور کرده و زمینه‌های طلاق را در زندگی مشترک فراهم نماید. این افسانه‌ها و باورها، تفکرات و نگرش‌هایی هستند که گاهی به دلایل مختلف از جمله مسائل قومی و فرهنگی، برداشت نادرست از آموزه‌های دینی، عدم آگاهی و دانش کافی نسبت به ازدواج سالم و انتخاب درست و در افراد به وجود آمده و فرد را از داشتن نگاهی منطقی و واقع بینانه دور می‌کند؛ بنابراین برای دستیابی به ازدواج موفق ابتدا باید باورهایمان را مرور کنیم:

آنچه در این شماره می‌خوانیم:

باورهای نادرست درباره ازدواج

افسانه‌ها (Myths)

۱- ازدواج، درمان مشکلات روانی و عاطفی

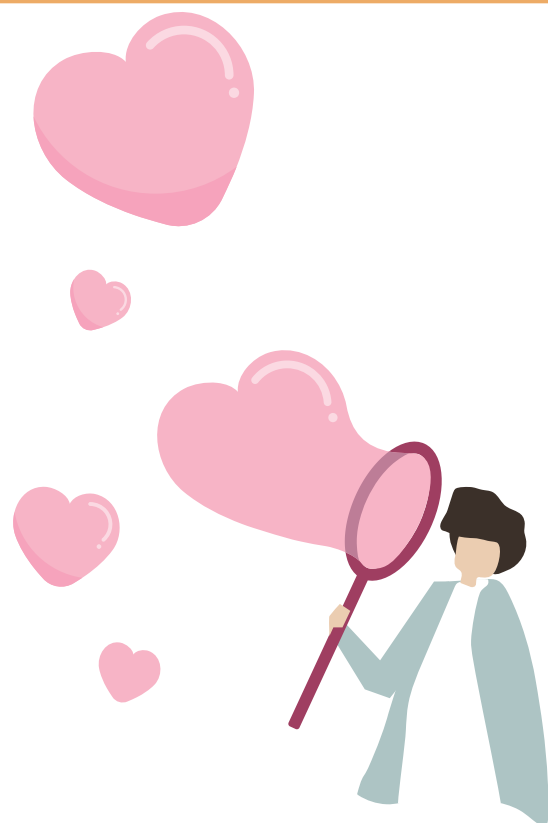
یکی از تغییرات مهم در زندگی هر فرد، ازدواج است. از آنجایی که هر تغییری نیازمند سازگاری مجدد است، ممکن است باعث ایجاد آشفتگی و استرس در افراد گردد. در واقع زن و مرد باید بعد از ازدواج خود را با نسخه جدید زندگی سازگار کنند و این سازگاری نیازمند منابعی همچون: مهارت‌های مختلف در زمینه‌های فردی و زناشویی، نگرش‌های مثبت و درست، حمایت خانواده‌ها، هوش هیجانی بالا و در مجموع برخورداری از سلامت روانی، جسمی، آمادگی‌های خانوادگی و اجتماعی می‌باشد. در نتیجه این تغییرات و سازگاری‌ها ممکن است در افراد ایجاد آشفتگی، استرس و تنش نمایند. به طور کلی هر اتفاقی که باعث ایجاد تغییر در روال عادی و روزمره افراد شود، استرس را افزایش می‌دهد (ازدواج به عنوان یک تغییر در نقش‌ها، روابط، انتظارات، رویه‌ها، سبک زندگی و ... یکی از استرسورهای بزرگ با حداقل نمره ۵۰ به حساب می‌آید).

باتوجه به مطالب ذکر شده نباید به ازدواج به عنوان یک درمانگاه نگریست؛ در برخی از مواقع، ازدواج شرایط را سخت‌تر می‌کند؛ بنابراین هر شخص باید به طور فردی و قبل از ازدواج از سلامت کلی نسبی برخوردار شده و آن را به بعد از ازدواج و درمان از طریق ازدواج موکول نکند.

۲- ازدواج مهم‌ترین نشانه موفقیت

موفقیت از دیدگاه هر فرد متفاوت است و به گونه ای خاص تعریف می‌شود. ممکن است یک نفر موفقیت را در پول و ثروت ببیند، دیگری در پیشرفت تحصیلی و شخصی دیگر در ازدواج. بنابراین موفقیت در نگاه هرکس متفاوت بوده و لزوماً ازدواج مهم‌ترین نشانه موفقیت نیست. وقتی ازدواج را امری لازم برای زندگی بدانیم، دچار اضطراب می‌شویم. حتی ممکن است به بهای چشم‌پوشی از معیارهای اصلی و مهم، تن به ازدواج داده یا تبدیل به فردی وابسته شویم که درصدد است تا رابطه‌ای یک طرفه را به ازدواج منتهی کند. اما باید بدانیم هر چیزی که در زندگی از عهده آن به خوبی برآیم موفقیت محسوب می‌شود، خواه اشتغال باشد یا تحصیلات یا ازدواج و

بنابراین ازدواج خوب (نه هر ازدواجی)، تنها یکی از نشانه‌های موفقیت است.



۳- عشق، تنها پایه و اساس ازدواج

یکی دیگر از باورهای نادرست نسبت به ازدواج این است که افراد صرفاً عاشق بودن را شرط لازم و کافی در یک ازدواج دانسته و به همخوانی‌های دیگر در حوزه‌های شخصیتی، خانوادگی، فرهنگی، مذهبی، مالی، اجتماعی و جنسی، توجهی نکرده و میزان سنجش در یک ازدواج موفق را عشق و علاقه می‌بینند. باید گفت علیرغم اینکه، عشق محرک قدرتمندی برای خوشبختی زوج‌ها و تشکیل خانواده است، برای ادامه زندگی و حفظ زندگی زناشویی هرگز کافی نبوده و نقشی در ایجاد خصوصیات شخصی و مهارت‌هایی که لازمه زندگی مشترک موفق است، ندارد. لازمه زندگی موفق، داشتن مناسبات شخصیتی، بلوغ و آمادگی‌های فردی و متعهدانه مانند: تعهد، سخاوت، ملاحظه، صمیمیت، وفاداری، مسئولیت، اعتماد و اطمینان است. زن و شوهر به همکاری، حسن تفاهم و باورهای یکسان نیاز دارند. انعطاف‌پذیری و بخشندگی نیز از خصوصیات است که می‌تواند به یک ازدواج موفق و بالغانه کمک نماید.



۴- عشق در قصه‌هاست نه زندگی واقعی

دوست داشتن و دوست داشته شدن یکی از نیازهای اساسی هر انسان است که باید در زندگی افراد وجود داشته باشد؛ بنابراین عشق، جزء جدایی‌ناپذیر هر رابطه بوده و بدون وجود آن و تبادل احساس و عاطفه مثبت، رابطه درست شکل نخواهد گرفت.

۵- دوستی قبل از ازدواج، تضمین کننده یک ازدواج موفق

در دوران دوستی به دلیل شکل گرفتن تعاملات دختر و پسر، بخشی از شناخت مورد نیاز برای یک ازدواج صورت می‌پذیرد ولی به دلیل آنکه پس از ازدواج، افراد در حوزه‌های وسیع‌تری باهم در تعامل قرار می‌گیرند، لزوماً آشنایی و شناخت دوران دوستی نمی‌تواند کافی و تضمین کننده یک ازدواج موفق باشد. جنس رابطه دوستی قبل از ازدواج با جنس رابطه ازدواجی کاملاً متفاوت بوده و زن و شوهر پس از ازدواج در حوزه‌های اقتصادی، خانوادگی، فرزندپروری، جنسی، فرهنگی و درگیری‌ها و اصطکاک‌های بیشتری خواهند داشت که بخش اعظمی از آن‌ها در دوران دوستی تجربه نمی‌شود.

۶- همسران مکمل هم (ازدواج علی‌رغم تفاوت)

دو نظریه قدیمی در این مورد وجود دارد:

۱- نظریه همسان همسری

۲- نظریه ناهمسان همسری

نظریه همسان همسری استوار بر این فرض است که هرچه شباهت‌ها و همانندی‌ها بیشتر باشد، دو طرف تمایل بیشتری به آشنایی با یکدیگر دارند. شباهت‌های قومی، فرهنگی، طبقه اجتماعی، مذهب، ارزش‌های مشترک، میزان سنی نزدیک به یکدیگر و سطح تحصیلات مشابه، بنیان و پایه استواری برای ایجاد زندگی مشترک هستند. البته ممکن است برخی افراد علی‌رغم تفاوت در زمینه‌های مختلف، ازدواج موفق داشته باشند اما باید بدانیم که این تفاوت‌ها در زمینه‌های بنیادین و اساسی مشکل‌آفرین است. به طور کلی هرچقدر وجه اشتراکات بیشتر باشد، زندگی و ارتباط راحت‌تر و آسان‌تر خواهد بود.

نظریه ناهمسان همسری بیان می‌کند که ما بیشتر به افرادی علاقمند می‌شویم که کامل‌کننده ما باشند. به عنوان مثال فرد خجالتی شایسته فردی جسور می‌شود. این نظریه برپایه فرضیه‌ای است که می‌گوید: افراد تمایل دارند در جستجوی شخصی باشند که دارای ویژگی‌هایی است که خود فرد فاقد آن بوده و تمایل به داشتن آن دارد.

اما تحقیقات نشان می‌دهد که در اکثر ازدواج‌های موفق، دو طرف معمولاً از بسیاری جهات به هم شبیه هستند. متخصصان معتقدند که برای داشتن ازدواج

موفق، باثبات و شاد باید به جستجوی فردی بود با خصوصیات و ویژگی‌هایی که در انتخاب بهترین دوست به دنبال آن هستید و تشابهاتی از جهات مختلف و در زمینه‌های اساسی باهمدیگر دارید.

۷- ازدواج تنها در صورت وجود فردی کامل از همه جهات

یکی از عوامل به تعویق افتادن ازدواج در جوانان، نگاه کمالگرایانه به آن است. برخی از افراد تصور می‌کنند باید با فردی ازدواج کنند که از همه جهات، کامل بوده و نتوان ایرادی به او وارد کرد؛ در صورتی که باور به بی‌عیب و نقص بودن و کامل بودن، یکی از افکار ناکارآمد در کمالگراها می‌باشد و می‌تواند افراد را دچار اضطراب، افسردگی، نشخوار ذهنی، خودسرزنشگری، اهمال‌کاری و عدم رضایت از تلاش‌ها و دستاوردهای خود کرده و آسیب‌های زیادی به فرد، احساسات، جسم، روابط بین فردی، موقعیت‌ها و فرصت‌های او بزند.

باید دانست که هیچ شخص و هیچ چیزی بدون نقص نیست و هر فردی ممکن است علاوه بر جنبه‌های منفی، ویژگی‌های مثبت زیادی نیز داشته باشد که متأسفانه نگاه کمالگرایانه مانع از دیدن آن‌ها شده و فرصت‌های زیادی را از فرد در زندگی خواهد گرفت.

۸- وابسته بودن ازدواج موفق به شانس

ازدواج موفق به عوامل مختلفی غیر از شانس بستگی دارد که بسیاری از آن‌ها در دوران پیش از ازدواج قابل بررسی بوده و در صورت وجود و همخوانی این عوامل می‌توان به رضایتمندی و موفقیت در زندگی زناشویی نیز امیدوار بود. از جمله این عوامل می‌توان به ویژگی‌هایی همچون میزان تعهد، مسئولیت‌پذیری، انعطاف‌پذیری، صمیمیت، اعتماد، توانایی حل مسئله و حل تعارض، مدیریت هیجان‌ها و همچنین تشابهاتی در ویژگی‌های شخصیتی هر دو نفر (تشابهات مذهبی، فرهنگی، خانوادگی، اجتماعی، مالی و ...) نام برد.

سخن آخر

چنان که ملاحظه شد در اینجا ۸ باور نادرست درباره ازدواج را بررسی کردیم. با این حال باورهای نادرست دیگری نیز وجود دارد که در شماره بعد به آن‌ها پرداخته خواهد شد.

مهم است که همه ما پیش از ازدواج، انتظارات و پیش فرض‌های نادرست خود را شناسایی و اصلاح کنیم زیرا اصلاح این باورها باعث شکل‌گیری انتظارات واقع‌بینانه از ازدواج، انتخاب درست همسر و در نهایت افزایش سازگاری هر چه بیشتر زوج‌ها خواهد شد.



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی



خشت اول / شماره سوم
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/>