

فصل نامه علمی - روان‌شناسی روان‌آسا

سال چهارم - شماره شانزدهم و هفدهم - زمستان و بهار ۱۴۰۱-۰۲

در این شماره می‌خوانید:

|                                    |                                  |
|------------------------------------|----------------------------------|
| دلایل درست و نادرست ازدواج         | آمادگی و برنامه ریزی برای ازدواج |
| ویژگی های یک ازدواج موفق           | ۲۱ نشانه آمادگی برای ازدواج      |
| آشنایی از طریق فضای مجازی و ازدواج | ازدواج دانشجویی                  |
| چرا و کی باید ازدواج کنیم؟         | شکست عاطفی در دوران دانشجویی     |







مرکز مشاوره و سلامت روان دانشجویان  
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

فصل نامه علمی - روان شناسی روان آسا  
سال چهارم - شماره شانزدهم و هفدهم - زمستان و بهار ۱۴۰۱-۰۲  
صاحب امتیاز: معاونت دانشجویی - فرهنگی  
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی  
مدیر مسئول: محمد نوری  
سر دبیر: محمد نوری  
مدیر هنری: محبوبه اله مرادی  
مسئول اجرایی: دکتر حسام سیف زرگر  
اعضاء هیأت تحریریه: گروه تحریریه

- ۲ مقدمه
- ۳ یادداشت مدیر مسئول
- ۴ دلایل درست و نادرست ازدواج
- ۷ چرا و کی باید ازدواج کنیم؟
- ۱۰ ۲۱ نشانه آمادگی برای ازدواج
- ۱۳ ویژگی های یک ازدواج موفق
- ۱۶ آشنایی از طریق فضای مجازی و ازدواج
- ۱۹ آمادگی و برنامه ریزی برای ازدواج
- ۲۳ ازدواج دانشجویی
- ۲۷ شکست عاطفی در دوران آشنایی

تهران، ولنجک، خیابان شهیداعرابی، جنب بیمارستان طالقانی،  
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، ساختمان شماره ۲ ستاد،  
طبقه چهارم، مرکز مشاوره و سلامت روان دانشجویان.  
تماس: ۰۶-۲۳۸۷۲۴-۲۳۹۸۳۷-۲۲۴۰۶۶۲۱-۲۲۴۰۶۶۲۱  
سایت: [www.moshavereh.sbmu.ac.ir](http://www.moshavereh.sbmu.ac.ir)

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرمود:  
درهای رحمت آسمانی در چهار وقت گشوده می‌شود: موقع بارش باران، زمانی که فرزند به چهره پدر و مادرش می‌نگرد، هنگام گشوده شدن در کعبه، هنگام برپایی مراسم عقد و عروسی (بحار الانوار، ج. ۱۰۳، ص. ۲۲۱)

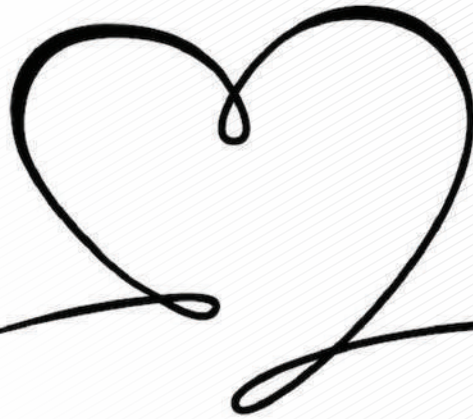
ازدواج دوروح را به هم پیوند می‌دهد و هماهنگی معنوی را به ارمغان می‌آورد و از مهم‌ترین تصمیم‌های زندگی به شمار می‌آید. همچنین ازدواج نشان دهنده پیوند و هم‌افزایی یکپارچه بین یک زوج است. ازدواج باعث بهبود سلامت روان، شادی و رضایت از زندگی شده و امید به زندگی را بهبود می‌بخشد. افراد متأهل زندگی طولانی‌تر و سالم‌تری دارند. در فهرستی از خطرات مرگ و میر، از جمله وضعیت تاهل، خطرات شغلی، عوامل اجتماعی و اقتصادی، جغرافیا، بیماری‌ها، سوء مصرف مواد و عوامل مختلف دیگر که گردآوری شده روان‌شناسان به این نتیجه رسیدند که ازدواج نکردن یکی از مهم‌ترین خطرات سلامتی است که افراد داوطلبانه خود را در معرض آن قرار می‌دهند. متأهل بودن سلامت روان شما را بهبود بخشیده و به طور کلی باید اذعان نمود که، افراد مجرد حمایت اجتماعی کمتری را تجربه می‌کنند که با نرخ افسردگی، تنهایی و انزوای اجتماعی بالاتر همراه است. افراد به دنبال حمایت عاطفی و امنیت در روابط خود هستند و ازدواج سازگارانه‌ترین شیوه ایجاد امنیت عاطفی و ابراز عشق و علاقه است. هنگامی که زندگی خود را با شریک زندگی خود به اشتراک می‌گذارید، در اشتراک گذاری آرزوها، افکار، عواطف و احساسات خود راحت‌تر می‌شوید. در حالی که تقریباً همه فرهنگ‌هایی که ما آن‌ها را می‌شناسیم رسم ازدواج را داشته و همه به نوعی خانواده تشکیل می‌دهند، تنوع بین فرهنگی فوق‌العاده‌ای در آداب و رسوم پیرامون این جنبه‌های زندگی اجتماعی و فرهنگی وجود دارد. امیدوارم که مباحث مطرح شده در ویژه‌نامه ازدواج بتواند دید بهتر و تازه‌تری در باب ازدواج و اکرام این سنت حسنه الهی به دانشجویان و همراهان فصل‌نامه روان آسا ارائه نماید.

#### دکتر سمیه اسماعیلی

معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه



تغییرات جزئی در تخیل، تفکر و خلاقیت نسبت به تلاش‌های عمده برای تغییر، تأثیر بیشتری بر زندگی دارد. ازدواج شروع جدیدی را نشان داده و یک تعهد مادام‌العمر است که به شما امکان می‌دهد با همکاری، همدلی، رفاقت و از خودگذشتگی از شریک زندگی و خانواده خود مراقبت کنید. این نشانه آغاز یک پیوند خاص است که در آن شما با شریک زندگی خود از لحاظ فیزیکی، عاطفی و معنوی ارتباط برقرار می‌کنید. ازدواج یگانگی دو روح را به ارمغان می‌آورد. در ازدواج، شما و شریک زندگی‌تان به عنوان یک تیم با هم کار می‌کنید و نقاط عطف و موفقیت‌ها را جشن می‌گیرید و با هم به مقابله چالش‌ها می‌روید. شما عواطف، احساسات و مهمتر از همه زندگی خود را با همسران به اشتراک می‌گذارید. در این شماره فصلنامه روان‌آسا که ویژه‌نامه ازدواج می‌باشد و به همت روان‌شناسان مرکز مشاوره و سلامت روان دانشگاه آماده شده است ابتدا به «دلایل درست و نادرست فرد برای ازدواج» و پس از آن به بحث درباره «چرا و کی باید ازدواج کنیم» خواهیم پرداخت. در ادامه جهت آشنایی با این امر که آیا فرد برای ازدواج آماده است یا نه مبحث «۲۱ نشانه آمادگی برای ازدواج» ارائه خواهد شد. با ارائه «ویژگی‌های یک ازدواج موفق» به استقبال بحث مزایا و معایب آشنایی در فضای مجازی برای ازدواج رفته و با بررسی موضوع «آمادگی و برنامه‌ریزی برای ازدواج» شما را به تفکر در رابطه با ایجاد آمادگی لازم برای ازدواج وا خواهیم داشت. در ادامه مطالب فصلنامه به بحث شیرین ازدواج دانشجویی خواهیم پرداخت و در پایان آگاهی لازم را جهت پیشگیری از شکست عاطفی در ارتباط عاطفی با هدف ازدواج ارائه خواهیم نمود. امیدوارم که مطالب این ویژه‌نامه برای دانشجویان، پرسنل و همه همکاران عزیز در خانواده بزرگ دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی مفید و اثر گذار باشد.



# دلایل درست و نادرست ازدواج

بهاره عدل پرور، کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

با این حال، چیزی که حتی بدتر می‌شود، ازدواج با فرد دیگری است که فقط تنهایی شمارا پر می‌کند. احتمالاً قبلاً این را شنیده‌اید: هیچ‌کس از بودن با شما خوشحال نخواهد شد اگر شما نتوانید از بودن در تنهایی خوشحال باشید. شرط می‌بندم هیچ‌کس هرگز به شما نگفته است که چگونه این کار را انجام دهید. به هر حال به نظر می‌رسد که قبل از اینکه بتوانید دیگران را خوشحال کنید، باید خودتان شاد باشید، اما خوشحال نیستید زیرا کسی را ندارید که شما را خوشحال کند. مشکل در نحوه قضاوت و ارزش گذاری شماست. شما برای عقاید دیگران در مورد خودتان بیشتر ارزش قائل هستید تا برای نظرات خودتان. شما فکر می‌کنید ارزش شما به عنوان یک شخص به این بستگی دارد که با چه کسی هستید. فقط برای یک ثانیه به این فکر کنید که چقدر بد است. خودتان را به گونه‌ای رشد دهید که می‌خواهید اول باشید. سالم باشید. کار بدون آینده خود را رها کنید و در شغل خود جدی باشید. امور مالی خود را تنظیم کنید. سپس کسی را پیدا کنید که از بودن با شما هیجان زده است.

### ۳- برای اثبات چیزی

شاید پدرت فکر می‌کند که باید «بزرگ شوی». یا شاید والدین شما طلاق گرفته‌اند و شما مصمم هستید که به دنیا نشان دهید که بهتر از آن‌ها هستید. یا همه دوستان شما اکنون ازدواج کرده‌اند و می‌خواهید به آن‌ها نشان دهید که همیشه نفر سوم یا پنجم یا یازدهم نیستید. گاهی اوقات کمی حساس‌تر، اما به همان اندازه مزخرف است.

اکثر این دلایل نادرست برای ازدواج احتمالاً واضح و شاید حتی کمی مضحک به نظر می‌رسند؛ اما برای بسیاری از ما، نگاهی عینی به انگیزه‌های خود و دیدن آن‌ها برای آنچه واقعاً هستند، واقعاً سخت است. گاهی اوقات، نیت واقعی شما چندلایه در اعماق پنهان است و شما فقط به کسی نیاز دارید که با عشق آن‌ها را برای شما به سطح بیاورد.

### دلایل بسیار بد برای ازدواج

#### ۱- برای حل مشکلات رابطه خود

بنا به دلایلی، به نظر می‌رسد بسیاری از مردم فکر می‌کنند وقتی ازدواج می‌کنند اتفاقی جادویی می‌افتد و تمام دعوای و چرخه‌های سمی رفتار ناپدید می‌شوند این به طرز غم‌انگیزی اشتباه است. متعهد شدن و ازدواج با وی، تمام جنبه‌های رابطه شما را تقویت می‌کند؛ بنابراین اگر واقعاً به یکدیگر عشق بورزید و احترام بگذارید، این عشق و احترام می‌تواند در یک زوج متأهل رشد کند و تکامل یابد. اما همین امر در مورد مشکلاتی که در روابط خود دارید نیز صادق است. اگر در برقراری ارتباط در رابطه خود بد هستید، ارتباطات نادرست در ازدواج شما بدتر می‌شود. اگر برای یکدیگر احترام قائل نباشید، با ازدواج به آن نخواهید رسید. احتمالاً آن را حتی بیشتر از دست خواهید داد.

اساساً، وقتی ازدواج می‌کنید، اگر از قبل خوب باشند، اوضاع می‌تواند حتی بهتر شود، اما اگر قبلاً بد باشد، بدتر می‌شود.

#### ۲- برای ترس از تنهایی

تنها بودن می‌تواند واقعاً بد باشد.



نحوه عملکرد نیازهای عاطفی آشنا شوید تا بهتر بتوانید نیازهای خود را برآورده کنید و نیازهای دیگران را برآورده کنید. این کار زمان زیادی می‌برد، اما شما را از درد زیادی نجات می‌دهد و شاید یک یا سه طلاق در ادامه راه نجات می‌دهد. از طرف دیگر، اگر بتوانید نگاهی صادقانه به رابطه خود بیندازید و بگویید که هیچ یک از این دلایل بد برای ازدواج در شرایط شما صدق نمی‌کند، عالی است.

### چرا روابط خوب ممکن است شکست بخورد؟

یک روز، همه چیز رومانتیک و آرام به نظر می‌رسد. روز بعد، ممکن است روز پر تنش و بدی باشد. ببینید که چگونه روابط خوب می‌توانند پیش بروند آه، خیلی اشتباه است.

#### ۱- شما خوب مبارزه کنید

یک رابطه سالم یک رابطه بدون بحث نیست. یک رابطه سالم، رابطه‌ای با بحث‌های سالم است. منظور من این است که نه تنها دعوا حتی در موفق‌ترین ازدواج‌ها اجتناب‌ناپذیر است، بلکه اگر به شیوه‌ای سالم دعوا شود، در واقع می‌تواند چیز خوبی برای رابطه باشد. این بدان معناست که وقتی ناراحت می‌شوید و با هم بحث می‌کنید، سعی می‌کنید به ریشه‌ی موضوع بپردازید و به طرف مقابل آن‌طور که هست حمله نکنید.

بنابراین، برای مثال، ممکن است شریک زندگی‌تان زمانی که واقعاً به او نیاز داشتید و احساس می‌کردید از این موضوع صدمه دیده‌اید،

به عنوان مثال، برخی افراد ازدواج را به عنوان یک نماد موفقیت می‌بینند، بنابراین ازدواج می‌کنند و گویا قلعه‌ای را فتح کرده‌اند. هر چه که باشد، ازدواج برای اثبات چیزی به کسی - یا خودتان - دلیل بسیار بدی برای انجام آن است.

#### ۴- چون عملی کاربردی است

بسته به اینکه در کدام کشور زندگی می‌کنید، ازدواج قانونی می‌تواند مزایای عملی زیادی داشته باشد. ممکن است برای واجد شرایط بودن برای معافیت‌های مالیاتی، دریافت مزایای تأمین اجتماعی همسران، فرزندخواندگی، دریافت ویزای همسر و غیره وسوسه شوید که ازدواج کنید.

هیچ اشکالی در دریافت این امتیازات وجود ندارد، اما اگر آن‌ها تنها دلیلی هستند که شما با کسی ازدواج می‌کنید - به عنوان مثال. تا زمانی که مرگ شما را از هم جدا کند به آن‌ها متعهد شوید - پس چیزی کاملاً درست نیست.

واقعیت این است که یک ازدواج موفق نمی‌شود مگر اینکه هر دو نفر برای یکدیگر و نه هیچ‌کس دیگری ازدواج کنند. ممکن است دولت به گونه‌ای متفاوت با شما رفتار کند، اما به جز والدینتان، دنیا واقعاً اهمیتی نمی‌دهد که شما ازدواج کنید. میلیاردها نفر این کار را انجام داده‌اند. شما فقط به این دلیل که متأهل هستید، یک ستاره طلایی دریافت نمی‌کنید.

بنابراین اگر هر یک از این دلایل بسیار بد برای ازدواج در شرایط شما صدق می‌کند، اولاً ازدواج نکنید. دوم، روی مهارت‌های روابط خود کار کنید. با رفتارهای سالم و سمی در روابط آشنا شوید. با



به شما اعتنا نکرد. به جای اینکه به آن‌ها بگویید که یک فرد بی‌عاطفه هستند که فقط به خودشان اهمیت می‌دهند، احتمالاً باید سعی کنید در وهله اول دلیل آزردن خاطر شدن خود را بفهمید و با آن‌ها این مشکل را حل کنید. آیا از تنها ماندن در چنین مواقعی می‌ترسید؟ و اگر چنین است، آیا آن‌ها واقعاً این را متوجه می‌شوند؟ آیا راهی وجود دارد که بتوانید در زمانی که واقعاً به آن‌ها نیاز دارید ارتباط برقرار کنید و آیا آن‌ها مایل به همراهی با شما هستند؟ اکثر مشاجرات در روابط ناشی از درک نادرست نیازهای عاطفی است؛ اما این به این معنی است که برای هر دو نفر شما فرصتی وجود دارد که الف) نیازهای یکدیگر را بفهمید و ب) یاد بگیرید که چگونه نیازهای خود و نیازهای طرف مقابل را برآورده کنید. و بنابراین، هنگامی که این کار از محل احترام متقابل برای نیازهای یکدیگر انجام می‌شود، اینگونه است که مشاجره می‌تواند بخش سالمی از یک رابطه باشد.

و وقتی دعوا می‌کنید، مهم است که در نهایت همدیگر و خودتان را ببخشید. شما مدام مسائل قدیمی را مطرح نمی‌کنید، اما در عوض، زمانی که کسی اشتباه می‌کند و شما عذرخواهی او را می‌پذیرید (و آن‌ها به آن اعتراف می‌کنند و رفتار خود را تغییر می‌دهند)؛ اما شما همچنین وقتی اشتباه می‌کنید اعتراف می‌کنید و به جای اینکه به سرزنش کردن خود ادامه دهید، خود را به خاطر آن اشتباه ببخشید. باز هم دعوا اجتناب ناپذیر است، بنابراین قبل از ازدواج باید مطمئن شوید که به خوبی دعوا می‌کنید. در غیر این صورت، برای مقابله با یک ازدواج بسیار کوتاه و پر فراز و نشیب یا یک ازدواج بسیار طولانی و بد آماده باشید.

## ۲- شما جهان بینی و دیدگاه‌های مشابهی برای آینده خود دارید

بایستید و این را در مورد رابطه‌تان از خود بپرسید: آیا زندگی شما در یک جهت پیش می‌رود و آیا ارزش‌های مشابهی دارید؟ یا در مورد تصمیمات بزرگ زندگی اصطکاک وجود دارد؟ آیا آرزوهای شغلی و/یا سبک زندگی شما با یکدیگر همخوانی دارد؟

به طور مشابه، اگر یکی از شما می‌خواهد پول خود را برای سفر و دیدن دنیا خرج کند، اما یکی از شما ترجیح می‌دهد یک خانه زیبا و بزرگ بخرد و در خانه بماند تا از آن مراقبت کند، این نیز یک دستور العمل (موضوع) برای درگیری است.

اساساً، اگر یکی از شما مجبور باشد رؤیایها، شغل و علایق خود را رها کند، کارساز نخواهد بود. یکی از شما یا هر دوی شما همدیگر را بدبخت خواهد کرد و از یکدیگر رنجیده خاطر خواهید شد.

و اگر یکی از شما یا هر دوی شما مجبور به سرکوب کردن یا تغییر ارزش‌های خود به نحوی باشید، درگیر یک ازدواج دشوار هستید. چیزهایی مانند نحوه بزرگ کردن بچه‌ها (اگر اصلاً بچه می‌خواهید)، مذهب، نحوه رسیدگی به مسائل مالی و غیره. بسیاری

از این چیزها برای فکر کردن جالب نیستند، اما باز هم هر مشکلی که اکنون در رابطه خود دارید، در ازدواج شما بزرگ‌تر خواهد شد؛ و هر چه موضوع بزرگ‌تر باشد، نادیده گرفتن آن برای مدت طولانی سخت‌تر خواهد بود.

## ۳- یک دوستی قوی وجود دارد که زیربنای رابطه است

واقعیت هر رابطه طولانی مدت این است که عشق کاهش می‌یابد، میل جنسی می‌آید و می‌رود و زندگی فقط گاهی اتفاق می‌افتد؛ بنابراین بهتر است زمانی که این موارد اتفاق می‌افتد، فردی را داشته باشید که بتوانید از راه‌های دیگر روی او حساب کنید. شما باید با کسی ازدواج کنید که نه تنها یک شریک عاشقانه ایده آل برای شما باشد، بلکه دوست شما نیز باشد.

یک دوستی خوب شامل پذیرش بی‌قید و شرط یکدیگر، عیوب و همه چیز است. آن‌ها ممکن است از جهاتی شما را آزار دهند و از جهاتی شما را عصبانی کنند، اما در پایان روز، شما همچنان می‌خواهید در کنار آن‌ها باشید و می‌خواهید آن‌ها نیز در کنار شما باشند.

و شاید مهم‌تر از همه، شما بر حسب «ما» و «خودمان» فکر کنید نه «شما» و «من». این محصول ارزش‌های مشترک است که به صورت یک دوستی محکم و محبت‌آمیز ظاهر می‌شود. البته، شما استقلال یکدیگر را می‌شناسید و به آن احترام می‌گذارید؛ اما شما همچنین یک تیم هستید که برای اهداف یکسانی کار می‌کنید.

اگر در عوض، احساس می‌کنید که طرف مقابل همیشه در استقلال شما دخالت می‌کند، در این صورت یا در ارزش‌ها ناهماهنگی دارید یا گرایش‌های اجتنابی دارید که باید با آن‌ها مقابله کنید. در هر صورت، قبل از ازدواج باید این موضوع را حل کنید.

## ۴- شما ازدواج را به عنوان یک گزینه هیجان‌انگیز می‌بینید

نه یک الزام

در نهایت، نباید ازدواج را به عنوان کاری که به هر دلیلی باید انجام دهید، ببینید.

و منظور من فقط این نیست که کسی به شما اولتیماتوم بدهد - «ما باید ازدواج کنیم یا من می‌روم» - اگرچه این قطعاً یک هشدار بزرگ برای ازدواج نکردن است؛ اما همچنین نباید احساس کنید که باید ازدواج کنید زیرا «مردم این کار را انجام می‌دهند» یا به این دلیل که برای مدت طولانی با کسی بوده‌اید و احساس می‌کنید که به او مدیون هستید.

ازدواج - و هر رابطه‌ای، واقعاً - چیزی است که توسط دو نفر ایجاد می‌شود. این یک پروژه است، نه یک تعهد.

و مانند هر پروژه‌ای که ارزش انجام دادن در زندگی را دارد، گاهی اوقات می‌تواند چالش‌برانگیز باشد، اما همچنین باید هیجان‌انگیز و در نهایت برای هر دوی شما ارزشش را داشته باشد.





# چرا و کی باید ازدواج کنیم؟

بهاره عدل‌پرور کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

خاص است که در آن شما با شریک زندگی خود از لحاظ فیزیکی، عاطفی و معنوی ارتباط برقرار می‌کنید.

ازدواج بالاترین مرحله دوستی است که در آن شما عاشق یک شخص می‌شوید.

**۲- باعث پیوند و همدلی می‌شود:** در ازدواج، شما و شریک زندگیتان به عنوان یک تیم کار می‌کنید و رویدادهای مهم و موفقیت‌ها را جشن می‌گیرید و با هم از عهده کار و چالش‌ها بر می‌آید. شما عواطف، احساسات و مهمتر از همه زندگی خود را با همسران به اشتراک می‌گذارید.

گاهی اوقات ممکن است تعجب کنید که چرا ازدواج اینقدر مهم است، به خصوص زمانی که بسیاری از مردم این روزها زندگی کردن در رابطه‌ها را ترجیح می‌دهند. ازدواج پیوند دو نفر عاشق است و یک تعهد قانونی است که آثار خانوادگی، اجتماعی و اقتصادی دارد. این ابراز عشق و ارادت شما به شریک زندگی‌تان است و تعهد مادام‌العمر در مقابل نزدیکان و عزیزان را تایید می‌کند. علاوه بر این، بسیاری بر این باورند که وقتی افراد ازدواج می‌کنند و با هم می‌مانند، جوامع بهتر می‌شوند. در این مقاله ما در مورد اهمیت ازدواج و مزایای آن برای شرکای زندگی و کل جامعه بحث می‌کنیم.

**۳- سود بردن هر دو طرف:** ازدواج پیوند اجتماعی را تسهیل می‌کند و موقعیت اقتصادی و سرمایه اجتماعی را بهبود می‌بخشد. پیامدهای اقتصادی و اجتماعی نه تنها به نفع شما، بلکه سایر اعضای خانواده و جامعه است.

## ۱۱ دلیل مهم بودن ازدواج

**۴- شما را شادتر می‌کند:** مزایا یا لذت‌های زندگی مجردی ممکن است بزرگنمایی شوند اما کارشناسان معتقدند ازدواج باعث بهبود سلامت و رضایت مالی می‌شود. مطالعه‌ای با استفاده از داده‌های ۱۷

**۱- شروع جدیدی را نشان می‌دهد:** ازدواج نشان‌دهنده تعهد مادام‌العمر است، و به شما این امکان را می‌دهد که فداکارانه از شریک زندگی خود و خانواده خود مراقبت کنید... این نشانه آغاز یک پیوند

کسور توسعه یافته نشان داده است که متاهل بودن با سطوح بالاتری از شادی نسبت به زندگی مشترک مرتبط است و ازدواج به طور مساوی شادی را در بین زنان و مردان افزایش می دهد.

نیاز دارند یا وارد یک رابطه صمیمانه می شوند. مردان همچنین زمانی که در یک رابطه طولانی مدت و پایدار قرار دارند، بیشتر احتمال دارد رضایت جنسی را تجربه کنند.

### چه زمانی یک نفر برای ازدواج آماده است؟

زمانی بود که به برخی نقاط عطف مالی و اجتماعی دست می یافتید: زمانی که خانه ای به نام خود داشتید، مجموعه ای از مدارک تحصیلی، ماشین و یا یک قطعه زمین در اختیار داشتید. اما هنگامی که تحت تأثیر ایدئولوژی رمانتیک، این امر در مجموع بیش از حد آزمندانه و محاسبه گر به نظر می رسید، تمرکز روی احساسات معطوف شد. درست احساس کردن مهم به نظر می رسد. این نشانه واقعی یک اتحاد خوب بود. و احساسات درست شامل این حس بود که دیگری «یکی» است، اینکه یکدیگر را کاملاً درک می کنید و دیگر نمی خواهید با فرد دیگری باشید. ثابت شده است که این ایده ها دستور العمل تقریباً مطمئنی برای فروپاشی نهایی ازدواجها هستند - و باعث خرابی و نابودی زندگی عاطفی میلیون ها زوج عاقل و خوش نیت شده اند. به عنوان اصلاحی برای آنها، آنچه در ادامه می آید پیشنهادی است برای مجموعه ای از اصول بسیار متفاوت، با خلق و خوی کلاسیک تر، که نشان می دهد چه زمانی دو نفر باید خود را به درستی برای ازدواج آماده بدانند.

### ما برای ازدواج آماده ایم

#### ۱- وقتی از کامل بودن دست می کشیم

ما نه تنها باید به طور کلی بپذیریم که فردی که با او ازدواج می کنیم فرد کاملی نیست در کنار صفات مثبت، صفات منفی خودش را نیز دارد. ما همچنین باید این صفت منفی آنها را نیز بپذیریم: اینکه چگونه آنها اعصاب خرد کن، بدقلق، گاهی اوقات غیرمنطقی خواهند بود و اغلب قادر به همدردی یا درک ما نیستند. عهدها باید به گونه ای بازنویسی شوند که شامل این خط مختصر باشد: "من موافقم که با این شخص ازدواج کنم، حتی اگر آنها به طور منظم مرا به دیوانگی بکشاند."

هیچ کس دیگری بهتر نخواهد بود. ما همین قدر بدیم. ما یک گونه معیوب هستیم. هر کس با او جمع شود، از طرق بسیار جدی به شدت ناقص خواهد بود. باید به طور قطعی این ایده را از بین برد که همه چیز برای هر موجود دیگری در این کهکشانی ایده آل است. فقط یک ازدواج «به اندازه کافی خوب» وجود دارد.

**۵- به نفع کودکان است:** فرزندپروری برای زوج ها هیجان انگیز و همچنین چالش برانگیز است. کارشناسان بر این باورند که کودکان وقتی در خانواده هایی بزرگ می شوند که پدر و مادر هر دو در آن زندگی می کنند، سود بیشتری کسب می کنند. مطالعات طولانی مدت دریافته اند که کودکانی که با والدین بیولوژیکی و متاهل خود زندگی می کنند از رفاه جسمی، عاطفی و تحصیلی بهتری برخوردارند. ۶- باعث ثبات اقتصادی می شود: بسیاری از افراد ممکن است بر این باور باشند که ازدواج بار مالی به همراه دارد. این در حالی است که کارشناسان معتقدند افراد متاهل نه تنها درآمد بیشتری کسب می کنند، بلکه آن را بهتر مدیریت می کنند.

**۷- شما را از نظر روانی سالم نگه می دارد:** متاهل بودن سلامت روان شما را بهبود می بخشد. به طور کلی، افراد مجرد حمایت اجتماعی کمتری را تجربه می کنند که با افسردگی، تنهایی و انزوای اجتماعی همراه است.

**۸- باعث امنیت روانی می شود:** افراد به دنبال حمایت عاطفی و امنیت در روابط خود هستند. هنگامی که زندگی خود را با شریک زندگی خود به اشتراک می گذارید، در اشتراک گذاری آرزوها، چالش ها، عواطف و احساسات خود راحت تر می شوید.

**۹- وفاداری را افزایش می دهد:** مطالعاتی که تخمین های خیانت در طول زندگی را مشخص می کند، نشان داده است که حدود ۲۰ درصد از زوج های متاهل و تقریباً ۷۰ درصد از زوج های مجرد درگیر روابط خارج از رابطه هستند. عوامل خطر خیانت شامل تعهد رابطه ای کم یا کاهش رضایت جنسی یا رابطه است.

**۱۰- به جمع آوری پول بیشتر کمک می کند:** ثابت شده است که هر چه مردها بیشتر متاهل بمانند، انباشت ثروت بیشتر است. جالب اینجاست که یک مرد متاهل پنجاه ساله ممکن است سه برابر همتای مجرد خود دارایی داشته باشد.

**۱۱- صمیمیت جنسی را بهبود می بخشد:** کارشناسان بر این باورند که زنان چهار برابر مردان برای داشتن رابطه جنسی، به عشق

## ۲- وقتی از درک شدن ناامید می‌شویم

عشق با تجربه درک شدن به روشی عمیقاً حمایتی و غیرمعمول شروع می‌شود. آنها بخش‌های تنهایی شما را درک می‌کنند؛ لازم نیست توضیح دهید که چرا یک جوک خاص را خیلی خنده دار می‌بینید؛ در حالیکه برای دیگری معنایی ندارد.

این ادامه نخواهد داشت. عهد دیگر باید این باشد: «هرچقدر هم که به نظر می‌رسد دیگری مرا درک می‌کند، همیشه بخش‌های بزرگی از روان من وجود خواهد داشت که برای آنها، دیگران و حتی من، غیرقابل درک می‌ماند».

بنابراین، ما نباید عاشقان خود را به دلیل کوتاهی در انجام وظیفه در تفسیر و درک عملکرد درونی خود سرزنش کنیم. آنها به طرز غم‌انگیزی ناتوان نبودند. آنها به سادگی نمی‌توانستند بفهمند ما چه کسی هستیم و به چه چیزی نیاز داریم - که کاملاً طبیعی است. هیچ کس به درستی درک نمی‌کند، و بنابراین نمی‌تواند به طور کامل با هیچ کس دیگری همدردی کند.

## ۳- زمانی که ما حاضریم به جای دوست داشته شدن، دوست داشته باشیم

به طور گیج‌کننده‌ای، ما از «عشق» به عنوان یک چیز صحبت می‌کنیم، به جای تشخیص دو نوع بسیار متفاوتی که در زیر یک کلمه نهفته است: دوست داشته شدن و دوست داشتن. ما باید زمانی ازدواج کنیم که آماده انجام دومی باشیم و از دلبستگی غیر طبیعی و ناپخته خود به اولی آگاه باشیم.

ما فقط با دانستن «دوست داشته شدن» شروع می‌کنیم. به نظر عادی می‌رسد. برای کودک، احساس می‌کند که والدین به‌طور خودجوش آماده هستند تا آرامش، راهنمایی، سرگرمی، غذا دادن، تمیز کردن را انجام دهند و تقریباً همیشه خونگرم و شاد هستند. والدین نمی‌گویند که چند بار بعد از یک روز مراقبت از کودک، زبان خود را گاز گرفته، جلوی اشک‌هایشان را گرفته اند و چقدر خسته شده اند که حتی لباس‌های خود را عوض کنند. این رابطه تقریباً کاملاً غیر متقابل است. پدر و مادر عاشق هستند؛ اما آنها انتظار ندارند که این لطف به شکل قابل توجهی بازگردانده شود. وقتی کودک متوجه کوتاهی موی جدید نشده است، سؤالات دقیقی در مورد نحوه انجام جلسه در محل کار نپرسیده است یا به آنها پیشنهاد نداده است که برای چرت زدن به طبقه بالا بروند، والدین ناراحت نمی‌شوند. ممکن است والدین و فرزند هر دو «عاشق» باشند، اما هر یک از طرفین در انتهای محور متفاوتی قرار دارند، بدون اینکه کودک بداند.

به همین دلیل است که در بزرگسالی، وقتی برای اولین بار می‌گوییم که آرزوی عشق داریم، بیشتر منظورمان این است که می‌خواهیم

همانطور که زمانی مورد محبت والدین بودیم، ما را دوست داشته باشند. ما در بزرگسالی خواهان تفریحی هستیم تا بدانیم مراقبت کردن و لذت بردن چه حسی دارد. در بخش پنهانی از ذهن خود، کسی را به تصویر می‌کشیم که نیازهای ما را درک می‌کند، آنچه را که می‌خواهیم برای ما می‌آورد، بسیار صبور و دلسوز ما خواهد بود، فداکارانه عمل می‌کند و همه چیز را بهتر می‌کند.

این - به طور طبیعی - یک فاجعه است. برای اینکه ازدواج به نتیجه برسد، باید حتماً از کودکی خارج شویم - و به جایگاه والدین برویم. ما باید به کسی تبدیل شویم که مایل باشد خواسته‌ها و نگرانی‌های خود را تابع نیازهای دیگری کند.

درس دیگری وجود دارد که باید آموخت. وقتی کودک به والدینش می‌گوید «از تو متنفرم»، والدین به‌طور خودکار از شوک بی‌حس نمی‌شوند یا تهدید نمی‌کنند که خانه را ترک می‌کند و دیگر بر نمی‌گردد، زیرا والدین می‌دانند که کودک خلاصه‌ی جامع یک تحقیق عمیقاً فکر شده و صبورانه در مورد وضعیت رابطه را بیان نمی‌کند. دلیل این کلمات ممکن است گرسنگی باشد، یک قطعه گمشده اما ضروری از لگو، یا گوش درد دارند

انجام این حرکت با شرکایمان بسیار سخت است: به جای پاسخ دادن (با عصبانیت) به آنچه می‌گویند، بشنویم که واقعاً منظورشان چیست. عهد سوم باید بیان کند: «هرگاه قدرت انجام این کار را داشته باشیم، از کسانی تقلید خواهیم کرد که زمانی مرا دوست داشتند و از شریک زندگی خود مراقبت خواهیم کرد، همانطور که این شخصیت‌ها از من مراقبت کردند. این وظیفه یک کار ناعادلانه یا انحراف از ماهیت واقعی عشق نیست. این تنها نوع عشقی است که واقعاً شایسته آن کلمه متعالی است.»

## وقتی متوجه می‌شویم که آنقدرها با هم سازگار نیستیم

دیدگاه رمانتیک از ازدواج تاکید می‌کند که فرد «درست» به معنای کسی است که با سلیقه، علایق و نگرش کلی ما نسبت به زندگی هم نظر است. این ممکن است در کوتاه مدت درست باشد. اما، در طول مدت زمان طولانی، ارتباط این موضوع به طور چشمگیری از بین می‌رود؛ زیرا اختلافات ناگزیر ظاهر می‌شوند. کسی که واقعاً برای ما مناسب‌تر است، کسی نیست که با سلیقه‌های ما هم نظر باشد، بلکه کسی است که می‌تواند هوشمندانه و عاقلانه درباره تفاوت‌های سلیقه‌ای مذاکره کند.

به جای برخی ایده‌های تصویری از مکمل کامل، این ظرفیت برای تحمل تفاوت است که نشانگر واقعی شخص «درست» است. سازگاری دستاورد عشق است؛ نباید پیش شرط آن باشد.



## ۲۱ نشانه آمادگی برای ازدواج

ترجمه: طاهره امیری، کارشناس ارشد مشاوره

آیا برای ازدواج

آمادگی لازم را دارید؟

نشانه‌های آن را در خود و رابطه خود

می‌بینید؟ قبل از پاسخ دادن به این سؤال‌ها

باید به آنچه در درون خود و پیرامون رابطه‌تان وجود دارد

دقت کنید. همان‌طور که انتخاب درست می‌تواند منبع آرامش

بزرگی در زندگی‌تان باشد، انتخاب اشتباه و یا عدم آمادگی برای

زندگی مشترک می‌تواند منبع درد و رنج بسیار زیادی برایتان شود،

طبق نظر متخصصین روانشناسی آمادگی برای ازدواج بیشتر از سن

و سال طرفین تحت تأثیر مسائل مهمی مثل خودشناسی، بلوغ

فکری و عاطفی، سلامت روان و شخصیت، استقلال فکری و مالی،

داشتن مهارت‌های لازم زندگی و غیره است. اگر با شنیدن ازدواج

بیشتر از شناخت طرف مقابل به یاد مراسم پر زرق و برق عروسی

می‌افتید، اگر ترس‌هایی مثل تنهایی و قضاوت دیگران شما را به

ازدواج سوق می‌دهد، پس هنوز مهارت اداره زندگی مشترک و

آمادگی لازم را ندارید.

قبل از ازدواج، باید دلایل منطقی‌ای برای ازدواج خود پیدا کنید و به

سؤالات کلیدی پاسخ دهید. اگر بتوانید دلایل منطقی‌ای پیدا کنید

به احتمال زیاد می‌توانید پایه‌های زندگی مشترکتان را محکم کنید.

در این مقاله سعی داریم نشانه‌های آشکار آمادگی برای ازدواج را

معرفی کنیم:

### ۱. انگیزه و تمایل شخصی برای ازدواج

بررسی کنی که آیا واقعاً خودتان تمایل به ازدواج دارید یا به دنبال

جلب رضایت دیگران (والدین، حرف مردم، ترحم نسبت به کسی

که به شما علاقه‌مند است و ...) هستید؟ ازدواج به تلاش و تعهدی

مداوم و طولانی نیاز دارد پس زمانی ازدواج کنید که شخصاً انگیزه

و تمایل به آن دارید.

### ۲. استقلال مالی

اولین سؤالی که در مورد آمادگی خود

برای ازدواج باید بپرسید این است که آیا از نظر

مالی مستقل هستید؟ زمان ازدواج را نه‌تنها کیفیت رابطه

بلکه وضعیت شغلی و مالی شما نیز تعیین می‌کند. ازدواج گذار از

جوانی به بزرگسالی است. اگر در حال حاضر یک بزرگسال مستقل

نیستید، رسیدن به سعادت زناشویی می‌تواند دشوار باشد.

### ۳. رابطه سالم و باثبات

در صورت تجربه دوره آشنایی، آیا رابطه سالم و باثباتی دارید؟

نشانه‌های یک رابطه ناسالم را بشناسید: شریکی که به شما تجاوز

کلامی یا فیزیکی می‌کند، عدم صداقت یا خیانت که هنوز حل‌نشده

است، سابقه بیماری روانی درمان‌نشده یا سوءمصرف مواد، عدم

تعهد مالی، تردیدهای جدی در مورد سبک زندگی او و ...

### ۴. اهداف و ارزش‌های مشترک

ازدواج چیزی بیش از عشق است. ازدواج یک مشارکت است که

به معنای به اشتراک گذاشتن دیدگاه‌ها، مسائل مالی، اهداف،

شیوه‌های تربیت فرزند و ... است. داشتن ارزش‌ها و اهداف مشترک

تضمین‌کننده رابطه با کیفیت بیشتر و چالش‌های کمتر است. برخی

از مسائلی که حتماً باید قبل از ازدواج در مورد آن‌ها صحبت کنید

عبارت‌اند از: تمایل به بچه‌دار شدن، تربیت فرزند، ارزش‌های دینی

و اخلاقی، اهداف شغلی و نحوه تقسیم‌کار در خانه، چگونگی حل

اختلاف و غیره.

### ۵. صمیمیت عاطفی

روابط صمیمی باعث تحکیم روابط زناشویی می‌شود. صمیمیت در

اصل نزدیکی عاطفی است نه فقط نزدیکی جنسی هر چند صمیمیت جنسی بخشی جدایی‌ناپذیر از یک رابطه زناشویی و تحت تأثیر صمیمیت عاطفی است و اگر برای این نوع صمیمیت آماده نیستید در واقع برای ازدواج آمادگی ندارید.

### ۶. توانایی در حل مسئله و تصمیم‌گیری

ازدواج اساساً چالش‌برانگیز است و اگر واکنش شما نسبت به هر تنش و درگیری به‌جای حل مسئله، فرار و یا رفتارهای اجتنابی باشد پس ازدواج برای شما مناسب نیست. این یک مهمانی و با هم بودن موقت نیست، اگر نمی‌توانید با نقاط ضعف و قوت هم کنار بیایید به رابطه ادامه ندهید.

### ۷. تمایز یافتگی

داشتن هویت و شخصیت مستقل از نشانه‌های واقعی آمادگی برای ازدواج است. کسانی که در رابطه مرزهای مشخص و تعریف‌شده‌ای دارند، محدودیت‌ها و چهارچوب‌های زندگی خود را شناخته و طبق ارزش‌های خود زندگی و انتخاب می‌کنند. هوشیاری نسبت به مرزهای خود و همچنین مرزهای شریک زندگی‌تان باعث استحکام رابطه ازدواج می‌شود.

### ۸. رضایت خانواده

اگر به دنبال نشانه‌های آمادگی ازدواج هستید، توجه کنید که عزیزانتان به رابطه شما با شریک زندگی‌تان چه واکنشی نشان می‌دهند. دوستان نزدیک و خانواده شما معمولاً شما را به خوبی می‌شناسند از علایق شما اطلاع دارند، اگر آن‌ها از رابطه شما با کسی که برای ازدواج انتخاب کرده‌اید حمایت می‌کنند و شریک زندگی شما را دوست دارند، می‌توانید با آسودگی و اطمینان بیشتری ازدواج کنید.

### ۹. تجربه سختی‌ها

آیا فقط در شرایط خوشی کنار هم بوده‌اید یا به اصطلاح گرم و سرد رابطه را چشیده‌اید؟ اگر با وجود تجربه سختی‌ها همچنان رابطه را تقویت و حفظ کرده‌اید قطعاً آمادگی بیشتری برای ازدواج دارید.

### ۱۰. فهم و درک شریک زندگی

آیا می‌توانید واکنش‌های شریک زندگی خود را پیش‌بینی و او را درک کنید؟ اگر به‌خوبی یکدیگر را درک می‌کنید، یکی از مهم‌ترین نشانه‌های آمادگی برای ازدواج است. این نشان می‌دهد که می‌توانید از طریق درک متقابل با هرگونه سوءتفاهم احتمالی در ازدواج خود مبارزه کنید.

### ۱۱. رها کردن کمال‌گرایی

آیا از اینکه عیب‌های شما آشکار شود نگرانید؟ آیا در کنار نقاط قوت، از نقاط ضعف او نیز خبر دارید؟ هیچ‌کس کامل نیست و انکار معایب خود و شریک زندگی‌تان آن‌ها را کم یا محو نمی‌کند. پذیرش معایب فردی می‌تواند به شما کمک کند تا نحوه رفتار درست و سالم را با یکدیگر بدانید و راه‌های خلاقانه‌ای برای کمک به یکدیگر پیدا کنید.

### ۱۲. خودشناسی

برای فهم اینکه «برای ازدواج آماده‌اید یا خیر؟» باید بگویم چقدر خودتان را می‌شناسید. قبل از اینکه وارد ازدواج شوید، باید مدتی را صرف کشف خود (اینکه چه چیز و چه کسانی را دوست دارید و چه محدودیت‌هایی دارید) کنید. وقت گذاشتن برای درک بهتر خود به شما کمک می‌کند تا بهترین انتخاب را بکنید و همسر بهتری باشید.

### ۱۳. احساس راحتی در رابطه

احساس راحتی بخش بزرگی از یک رابطه گرم و صمیمی است، بنابراین اگر به دنبال نشانه‌هایی از آمادگی ازدواج هستید، به میزان راحتی و احساس آسایش خود در کنار او دقت کنید. اگر اغلب زمان‌هایی که باهم هستید عصبی و مضطربید پس بهتر است برنامه خود را برای ازدواج متوقف کنید.

### ۱۴. چشم‌اندازهای مشابه

هر چقدر شما و شریک زندگی‌تان دیدگاه‌های مشترکی در مورد موضوعات مختلفی (اعتقادات دینی و اخلاقی، داشتن فرزند و تعداد آن، محل زندگی، امور مالی و ...) داشته باشید راحت‌تر همدیگر را درک می‌کنید. پس اگر می‌خواهید مطمئن شوید که آمادگی ازدواج را دارید یا خیر از خود سؤال کنید که چقدر شما و فرد موردنظر نگاه‌های مشترکی نسبت به مسائل زندگی دارید.

### ۱۵. انتخاب بالغان

هیچ‌کس و هیچ رابطه‌ای کامل نیست، وقتی برای اولین بار عاشق کسی می‌شوید، بیشتر کمالات او را می‌بینید تا ضعف‌های او، تصمیم‌گیری تنها بر اساس این نگاه عاشقانه نمی‌تواند تضمین‌کننده ازدواج موفق باشد به خود فرصت دهید تا به اندازه کافی بالغ شوید و در مورد مسائل مختلف ازدواج بالغان انتخاب و تصمیم بگیرید.

### ۱۶. برآوردن نیازهای اساسی دیگری

وقتی اقدام به ازدواج می‌کنید یعنی نیازهای خود را با دیگری به اشتراک می‌گذارید. افراد تا زمانی از رابطه رضایت دارند که نیازهای

اساسی مثل صمیمیت، احساس ارزشمندی، امنیت، دوست داشته شدن و ... برآورده شود. توانایی در ابراز عشق و توجه به نیازهای عاطفی شریک زندگی تان نشان‌دهنده آمادگی برای ازدواج است.

### ۱۷. داشتن مهارت حل تعارض

پیدا کردن راهی برای حل تعارضات بین فردی، یکی از نشانه‌های قطعی آمادگی برای ازدواج است که احترام و درک بیشتر را تقویت می‌کند. نحوه موافقت یا مخالفت با یکدیگر نشان می‌دهد که شما راهی بالغان برای حل تعارض پیدا کرده‌اید یا خیر.

### ۱۸. شناخت از خانواده‌های یکدیگر

آیا قبل از ازدواج با خانواده‌های یکدیگر ملاقات کرده‌اید؟ ازدواج تنها پیوند دو نفر نیست بلکه خانواده‌ها هم به نوبه خود در این ازدواج شریک‌اند؛ بنابراین، اگر می‌خواهید بفهمید که برای ازدواج آماده هستید یا خیر، ببینید درک درستی از خانواده شریک آینده، سبک زندگی، نگرش‌ها، فرهنگ، انتظارات آن‌ها و... دارید؟

### ۱۹. عاشق وقت گذراندن با او هستید

آیا واقعاً شریک زندگی خود را دوست دارید؟ بجای «من» خود را «ما» می‌بینید؟ آیا قادر به فداکاری در رابطه هستید و با وجود اشتباهات شریک زندگی می‌توانید بخشش داشته باشید؟ وقت

گذراندن با او آن قدری ارضاکنده هست که به دیگری فکر نکنید؟

### ۲۰. آگاهی و درک از مسائل مالی

آیا در این رابطه توان مدیریت بحث‌ها و امورات مالی را دارید؟ یکی از موضوع‌های مهم در ازدواج مربوط به مسائل مالی است و در صورتی که از درک و تفاهم خوبی برخوردار باشید می‌توانید این مسائل را حل‌وفصل کنید. قبل از ازدواج بسیار مهم است که تصویری روشن از میزان مسائل مالی، درآمد، نحوه سرمایه‌گذاری، خرج کردن، بدهی و تعهدات مالی و ... یکدیگر بدانید تا به صورت آگاهانه در مورد ازدواج تصمیم بگیرید.

### ۲۱. سلامت روان

اینکه که چه زمانی آماده ازدواج هستید یک سؤال پیچیده است ولی داشتن سلامت روان در زوجین پیچیدگی این سؤال را کمتر می‌کند. اگر از نظر روانی در وضعیت مناسبی نیستید و رابطه شما به حفظ سلامت روان کمک نمی‌کند، ازدواج می‌تواند شرایط زندگی مشترک را سخت‌تر کند.

«توجه داشته باشید، در صورت عدم آمادگی اگر با فرد کاملی هم ازدواج کنید ازدواج موفق نخواهید داشت و مجبور می‌شوید سالیان سال در نارضایتی زندگی کنید. حتماً برای تصمیم‌گیری در مورد ازدواج به مشاور ازدواج مراجعه کنید»







## ویژگی‌های یک ازدواج موفق

### ۱۹ نشانه‌ای که ازدواج شما را با دوام می‌کند

طاهره امیری، کارشناس ارشد مشاوره

منفی او غیر ممکن می‌شود. عشق بی قید و شرط، پذیرش نقاط قوت و ضعف را در رابطه ممکن می‌کند و زمانی که متوجه خطاها و مشکلات شریک زندگیتان می‌شوید او را همچنان دوست دارید. عشق و علاقه در رابطه به صورت خودکار سایر مسائل مهم دیگر را تعدیل می‌کند. پس اگر تصمیم به ازدواج با کسی دارید به این ویژگی مهم توجه کنید.

#### ۲. مهارت ارتباطی

بسیاری از افراد در برقراری ارتباط و گفتگو با شریک زندگی خود دچار مشکل می‌شوند، تصور کنید با کسی زندگی می‌کنید که نمی‌توانید با او صحبت کنید و یا احساسات خود را با او به اشتراک بگذارید، قطعاً از این ازدواج احساس خوشبختی نمی‌کنید. در یک ازدواج سالم دو طرف باید مهارت‌های ارتباطی خود را ارتقا دهند تا هر زمانی که با مشکلی روبرو شدند بتوانند با گفتگوی سالم آن را حل و فصل کنند.

#### ۳. اعتماد

اعتماد، پایه‌ای‌ترین و مهم‌ترین عنصر تداوم ازدواج در گرداب حوادث روزانه است، که نیاز به توجه و مراقبت دارد و یک شبه شکل نمی‌گیرد. اگر زوجی اعتماد به یکدیگر را از دست بدهند، حفظ رابطه بسیار دشوار می‌شود زیرا اساس حل اختلافات، گفت و

بعضی افراد ازدواج خوب را به شانس و اقبال نسبت می‌دهند در حالیکه که برای داشتن یک ازدواج موفق و پایدار باید نهایت توجه و مهارت را بکار بگیریم. ازدواج موفق یا ناموفق همه جنبه‌های زندگی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد به همین دلیل افرادی که به دنبال رابطه پایداری هستند سعی در یافتن همسری ایده آل دارند و به عوامل مهمی از جمله علاقه، عقاید و باورهای مشترک، جذابیت و ... توجه می‌کنند، اما آیا این ویژگی‌ها برای یافتن یک شریک مناسب کافی است؟

در یک ازدواج موفق، طرفین احساس رشد و بلوغ دارند، احساس می‌کنند که در امن‌ترین نقطه جهان ایستاده‌اند و هر دو در دنیای درون و بیرون خود خوشحال هستند آنچه باعث شادی زوجین می‌شود این است که در مورد مسائل مختلف توافق دو جانبه داشته باشند و اشتباهات خود را مدیریت کنند. در این مقاله قصد داریم به ویژگی‌های یک ازدواج پایدار و موفق بپردازیم.

#### ۱. علاقه

یکی از مهمترین ویژگی‌های یک ازدواج موفق، عشق و علاقه است. منظور از علاقه در رابطه دوست داشتنی است که رابطه شما را خاص‌تر از بقیه روابط می‌کند طوری که دیگر نمی‌توانید به کسی دیگر جز شریک زندگیتان فکر کنید. اگر در رابطه ایی دوست داشتن وجود نداشته باشد سازگاری با همه ویژگی‌های مثبت و

گو است و اگر همسران گفته‌های یکدیگر را باور نکنند، نمی‌توانند به حل مشکلات در رابطه امیدوار باشند. توجه داشته باشید حتی زمانی که اعتمادتان خدشه دار شده است تمام تلاش‌تان را برای بازسازی رابطه انجام دهید. ممکن است زمان ببرد یا نیاز به یک زوج درمانگر داشته باشید تا مسائلی که به این بی‌اعتمادی دامن می‌زند را رفع کنید اما از همه راه‌های خلاقانه برای برگرداندن اعتماد در ازدواج خود استفاده کنید.

#### ۴. ارتباط عاطفی

ازدواج فقط حضور شریک زندگی در خانه نیست. برای داشتن زندگی مشترک لذت بخش باید ارتباط عاطفی داشته باشید. شخصیت شریک زندگیتان را بشناسید یعنی نقاط قوت او را ببینید و با نقاط ضعف کنار بیایید. دانستن زبان عشق شریکتان به شما کمک می‌کند که به شکل موثری با او ارتباط برقرار کنید. برای شریک زندگی خود وقت بگذارید همه ویژگی‌های خوب و بد او را بپذیرید و او را دوست داشته باشید.

#### ۵. درک و تفاهم

درک زمانی به وجود می‌آید که شما فقط نیازهای خود را نمی‌بینید بلکه نیازهای همسر خود را نیز در نظر می‌گیرید، به عنوان مثال درک یعنی می‌دانید او مشغول کار است و نمی‌تواند با شما وقت بگذراند، ولی با او کنار می‌آیید چون آگاه هستید هر کاری انجام می‌دهد به نفع شما و رابطه است. ویژگی مهم دیگر در موفقیت ازدواج تفاهم است. تفاهم به این معنا نیست که به جای اصلاح اشتباهات، او را تحمل کنید. وقتی احساس می‌کنید در ارتباط با شریکتان چیزی شما را آزار می‌دهد، لطفاً به موقع و متناسب با آن موقعیت واکنش نشان دهید. در درخواستهای خود توانایی او را نیز در نظر بگیرید و به عنوان مثال اگر از نظر مالی توانایی حمایت از شما را ندارد، صبوری کنید.

#### ۶. احترام گذاشتن

احترام گذاشتن را تمرین کنید. با کلماتی درست و مثبت صحبت کنید، طوری رفتار کنید که دوست دارید با شما رفتار شود. به مرزهای همدیگر احترام بگذارید این یکی از راه‌های ایجاد یک رابطه یا ازدواج سالم است.

#### ۷. سازگاری

سازگاری یعنی با شریک زندگی خود منصف باشید خود را در موقعیت او بگذارید و در صورت لزوم حاضر باشید برای شریک زندگی خود فداکاری کنید. برای سازگاری توانایی در حل اختلاف بسیار اهمیت دارد تا بتوانید سر موضوعات مختلف به درستی گفتگو و به نتیجه خوبی برسید، در صورت عدم توانایی در حل مسأله می‌توانید از یک زوج درمانگر کمک بگیرید.

#### ۸. تعهد

تعهد یعنی هر دو طرف بخواهند با انگیزه‌های درونی رابطه‌شان را در گذر زمان حفظ کنند و به آن وفادار بمانند. اهمیت مسئله‌ی تعهد در رابطه از آن رو است که ضامن پایداری رابطه است. یعنی در صورت عدم تعهد در یک رابطه عاطفی، هیچگونه تضمینی برای پایدار بودن آن وجود ندارد. به یاد داشته باشید زمانی انسان به رابطه درازمدت با فردی متعهد می‌شود که به او علاقمند باشد.

#### ۹. حمایت

زوج‌های متاهلی که زندگی خود را صرف حمایت از یکدیگر می‌کنند زوج‌های خوشبختی هستند زیرا می‌خواهند یکدیگر را در هر جنبه‌ای از زندگی موفق ببینند. این عامل به خودی خود تعهد را در هر دونفر تقویت می‌کند. حمایت‌های زوجین می‌تواند مالی، کلامی، معنوی و... باشد. حتی تشویق شریک عاطفی‌تان در محل کار یا تحصیل و یا گوش دادن و درک او می‌تواند حمایت بزرگی برای او باشد.

#### ۱۰. صمیمیت

ازدواج‌های موفق بیشترین سطح از صمیمیت را دارند که به مرور زمان ایجاد می‌شود، منظور از صمیمیت فقط نزدیکی جنسی و جسمی نیست بلکه فراتر از این نوع صمیمیت، صمیمیت عاطفی و روانی است که عنصر اصلی ازدواج محسوب می‌شود و منجر به پیشرفت رابطه می‌شود. هرچه در رابطه با همسر خود گشاده باشید و راحت‌تر در مورد خود، احساسات و مسائل مربوط به خود، افشاگری کنید شناخت بیشتری ایجاد می‌شود که در نهایت می‌تواند منجر به صمیمیت بیشتری شود. البته لازمه این خودافشاگری و گشاده بودن در رابطه احساس امنیت و اعتمادی است که از ابتدای آشنایی شکل می‌گیرد. در یک رابطه صمیمانه طرفین در عین داشتن هویت مجزا و مستقل، یک کل متحد را تشکیل می‌دهند، بدون ترس از طرد شدن می‌توانند انتظارات و عقاید خود را بیان کنند، مسئولیت‌های مربوط به خود را می‌پذیرند و در پی تغییر هم نیستند. در رویارویی با چالش‌ها تمام تلاش‌شان را می‌کنند و در صورت عدم توانایی از شخصی متخصص کمک می‌گیرند

#### ۱۱. بخشش

در رابطه‌ای که زوجین در بخشیدن همدیگر ناتوانند رشد رابطه به تأخیر می‌افتد. بخشش یک مهارت همدلی است به این دلیل که اغلب مستلزم این است که شخص راهی برای درک این موضوع پیدا کند که چرا همسرش دست به کار اشتباهی زده است. وقتی شریک عاطفی‌تان مرتکب اشتباه می‌شود، به خصوص زمانی که عذرخواهی می‌کند به او زمان جبران دهید و او را ببخشید. اجازه دهید با گفتگو مسائل را حل و فصل و سوء تفاهم‌ها را رفع کنید.



## ۱۲. صداقت و شفافیت

اغلب زوج‌های متأهل اهمیت و ضرورت صداقت در رابطه را فراموش می‌کنند و قبل از اینکه برای تقویت این ویژگی در خود تلاش کنند، از همسر خود انتظار صداقت دارند. برای حفظ رابطه باید صداقت خود را در موقعیت‌های مختلف نشان دهید. اجازه دهید شریک زندگیتان بداند که در حال انجام چه کاری هستید. در مورد برنامه‌های خود صحبت کنید، کمی وقت بگذارید و برای او روشن کنید که چرا و در حال انجام چه کار یا گرفتن تصمیم خاصی هستید. زمانی که اشتباهاتی مرتکب شدید صادقانه با او صحبت کنید اجازه ندهید شخصی دیگری به گوش او برساند.

## ۱۳. شوخ طبعی

شوخی طبیعی ویژگی است که باعث می‌شود اطرافیان از بودن در کنار شما لذت ببرند. این ویژگی زندگی زوج‌های متأهل را شاد و بدون استرس می‌کند. فرقی نمی‌کند از جانب شما باشد یا همسران. اگر احساس می‌کنید حس شوخ طبعی خوبی ندارید، می‌توانید با هم فیلم‌های کمدی تماشا کنید، به جایی بروید که افراد شوخ طبع حضور دارند و یا جایی که می‌دانید چیزهای خنده دار می‌بینید. به این ترتیب خاطراتی می‌سازید که در آینده باعث خنده و لذت شما می‌شود.

## ۱۴. قدردانی

قدردانی راه را برای عشق بیشتر باز می‌کند. از نقاط قوت و حتی کوچک‌ترین کارهایی که انجام می‌دهد قدردانی کنید، این کار باعث قدرت بیشتر زوجین در ارتباط و رشد و رسیدن به اهداف می‌شود. با تشکر و قدردانی، ناخودآگاه احساس خوشحالی می‌کنید و تشویق می‌شوید تا قدم بعدی را برای بهتر شدن بردارید. متأسفانه زوجین فکر می‌کنند تشکر نیازی نیست چون وظیفه آن فرد است و باید آن کار را انجام دهد. در حالی که دیدن همین چیزهای کوچک نه تنها در شریکتان حس شادی، ارزشمندی ایجاد می‌کند، انگیزه او را برای انجام کارهایی که به نفع شما و ارتباط است بیشتر می‌کند. پس، از شریک زندگیتان بخاطر تلاش‌هایش حتی در صورتی که ثمره‌ای نداشت و یا حتی منجر به شکست شد تشکر و قدردانی کنید.

## ۱۵. علایق مشترک

علایق مشترک شامل کارهایی است (چه برنامه ریزی شده باشد و یا برنامه‌ای در کار نباشد) که بیشتر اوقات هر دو در مورد آن تفاهم و در مواقعی توافق دارید. حتماً نباید علایق یکسان و مشابهی داشته باشید بلکه منظور ما داشتن بخش‌های مشترکی است که وقتی باهم هستید لذت می‌برید. این بخش لازمه یک زندگی مشترک است، به عنوان یک زوج خوشبخت، باید چیزی داشته باشید که شما را هیجان زده کند و از روزمرگی پیشگیری کند. مثلاً دیدن فیلم مورد علاقه، رفتن به کنسرت خواننده مورد علاقتان،

گذراندن تعطیلات در مکان مورد علاقه، توافق سر تعداد فرزندان در زندگی، خوردن غذای مورد علاقه یا یک ایده تجاری برای آینده می‌تواند جزو این موارد باشد.

## ۱۶. شادی

شادی و رضایت طرفین یکی از ویژگی‌های کلیدی مورد نیاز برای تقویت پیوندتان است. هرچقدر شادی در ارتباط پررنگ باشد قطعاً رضایت هم بیشتر می‌شود پس به این منظور کارهایی انجام دهید که منجر به حال خوب و شادی شما می‌شود. از پنهان کاری بپرهیزید، به ویژه در مورد چیزهایی که باعث نزاع، سوء تفاهم و درگیری بین شما و شریک زندگیتان می‌شوند. برای تعطیلات برنامه ریزی کنید. قرارهای غافلگیرکننده ناهار یا شام بگذارید، برای طبیعت گردی وقت بگذارید، هرچند وقت یکبار برای یکدیگر هدایایی بخرید. یادداشت‌های زیبایی را روی کاغذهای کوچک بنویسید یا آنها را به عنوان ایمیل برای همسران ارسال کنید.

## ۱۷. توجه به کیفیت رابطه

برای یک ازدواج موفق، یاد بگیرید زمان با کیفیتی را با شریک زندگی خود بگذرانید. مهم نیست چقدر مشغله دارید یا برنامه‌تان فشرده است، در واقع کمیت مهم نیست کیفیت رابطه اهمیت دارد پس، زمانی را برای صحبت، تفریح یا حتی استراحت با همسران در نظر بگیرید. ممکن است لزوماً کاری انجام ندهید فقط با هم فیلمی ببینید، از یکدیگر در مورد فعالیت‌های کاری تحصیل و غیره سؤال کنید، شنونده فعالی باشید و در مورد مسائل مهم همفکری کنید. دریافت توجه و، دوست داشته شدن باعث تحکیم ارتباط می‌شود و احتمال خیانت را کاهش می‌دهد.

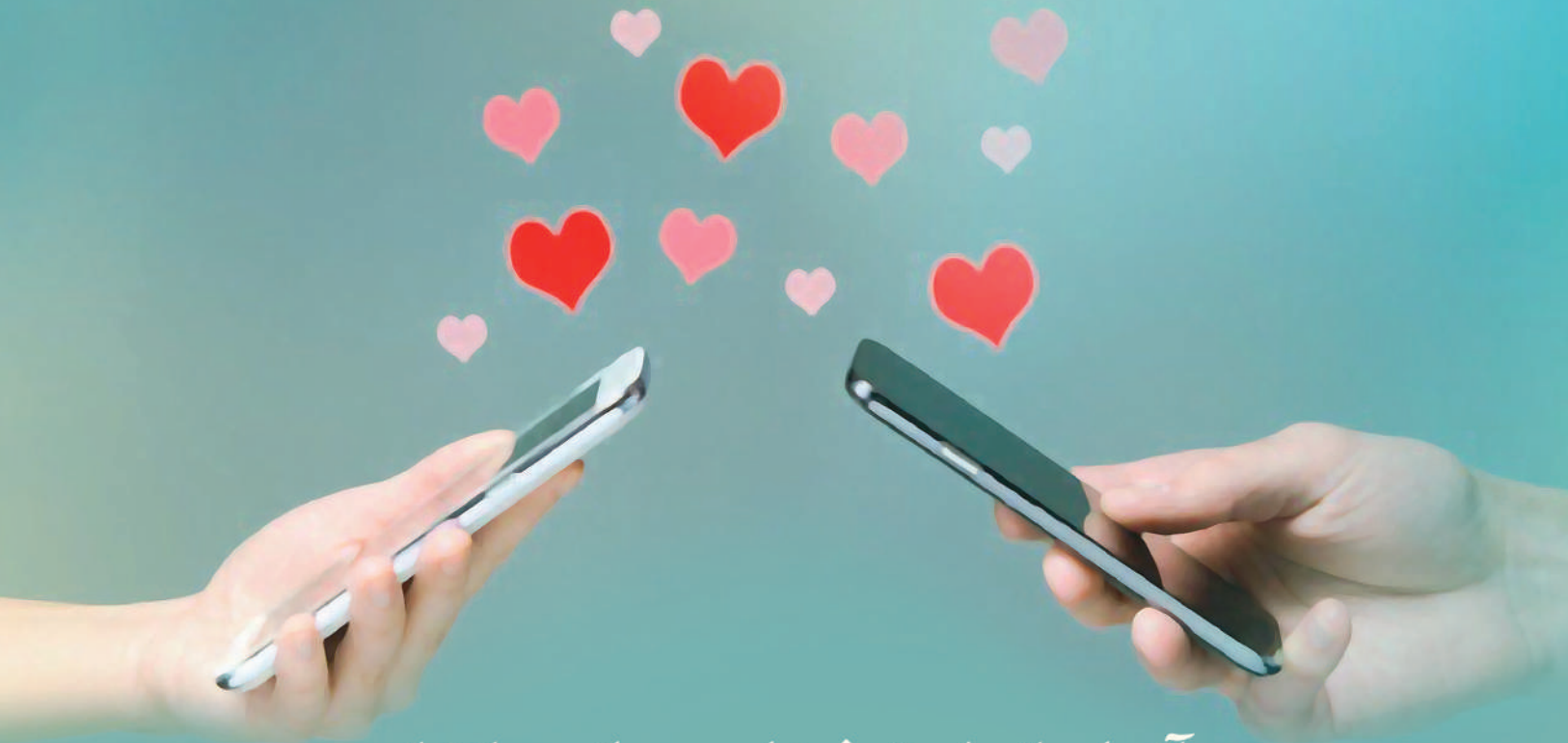
## ۱۸. باز و پذیرا بودن در رابطه

بیشتر مردم به دلیل تجربه ناخوشایند در گذشته ... از آسیب پذیری در ارتباط می‌ترسند که همین مانعی بزرگ برای ارتباط عمیق و عاطفی است. حقیقت ازدواج این است که برای رشد رابطه باید باز و پذیرا باشید تا به شریکتان اجازه دهید در عمیق‌ترین سطوح جسمی، ذهنی، عاطفی، معنوی، فکری، جنسی و غیره به شما نزدیک شود و ارتباط برقرار کند. مهربانی، پذیرش بی قید و شرط و همدلی با احساسات همسر چه در شادی و چه در اندوه، مشوقی است برای باز و پذیرا بودن در رابطه.

## ۱۹. مهارت دعوای محترمانه

حل تعارض، مهارتی ضروری برای یک رابطه موفق و پایدار است. اگر نمی‌توانید جلوی دعوا را بگیرید حداقل به یکدیگر (چه کلامی و چه فیزیکی) آسیب نزنید. تلاش کنید در مشاجرات محترمانه رفتار کنید، هیجانات خود را مدیریت کنید. استفاده از تکنیک وقفه زمانی، روشی مناسب برای زوجین است تا از وخیم شدن یک مشاجره که ممکن است به فحاشی، آسیب فیزیکی و ... منجر شود، پیشگیری کند.





## آشنایی از طریق فضای مجازی و ازدواج

راضیه سادات شجاعی، کارشناس ارشد روان شناسی

برعکس، ادعا می‌کنند که ارتباط در فضای مجازی قبل از ملاقات در دنیای حقیقی، می‌تواند افراد را با علایق و سلیق یکدیگر آشنا کند و باعث قوی‌شدن ارتباط آنان شود. در ادامه ما به بررسی دلایل مخالفان و موافقان این نوع آشنایی‌ها می‌پردازیم؛ اما اجمالا تأکید داریم که هر روشی برای آشنا شدن و ازدواج، اگر همراه با تعقل، شناخت، تحقیق و مشورت نباشد، ممکن است نتیجه خوبی در پی نداشته باشد.

### مشکلات آشنایی مجازی

یکی از مهم‌ترین معایب آشنایی مجازی این است که اطلاعاتی که به صورت آنلاین ارائه می‌شود یا حتی در پروفایل مخاطب دیده می‌شود، ممکن است نادرست یا ناقص باشد. عدم دریافت اطلاعات لازم و کامل، سوءاستفاده از اطلاعات طرف مقابل پس از جلب اطمینان او و حتی شبیه‌سازی اطلاعات طرف مقابل برای سو استفاده از هویت او، مواردی نیست که فقط در فیلم‌ها و سریال‌ها دیده شود و متأسفانه در دنیای واقعی نیز بسیار شاهد آن هستیم. مواردی که در آن با دادن اطلاعات فریبده، به چند نفر در چند شهر و حتی کشور مختلف، وعده ازدواج داده شده است و با مطرح کردن مشکلات دروغین در مسیر ازدواج یا در مسیر دیدار دو طرف، اخاذی‌های مالی زیادی صورت گرفته است.

همان‌طور که امروزه شاهد هستیم با پیشرفت تکنولوژی و نیز تعدد شبکه‌های ارتباطی که هر از چند گاهی به فضای مجازی اضافه می‌شوند (اینستاگرام، تلگرام، ایمو، گوگل میت و ...)، افراد، وقت بیشتری را در شبکه‌های مجازی سپری می‌کنند؛ بسیاری از کارها و فعالیت‌های خود را آنلاین انجام می‌دهند، بسیاری از مطالعات و کسب اخبار از طریق فضای مجازی صورت می‌گیرد و حجم زیادی از معاملات و تجارت‌ها، غیرحضوری انجام می‌شود. در این میانه مسلم است که نوع ارتباطات انسانی نیز متأثر از این تحولات، دستخوش تغییر می‌شود.

آشنا شدن به قصد ازدواج نیز در بستر همین تغییرات، جای خود را باز کرده است و حتی عباراتی مثل آشنایی اینترنتی، ازدواج مجازی و همسریابی آنلاین، بسیار شنیده می‌شود.

امروزه شاید بسیاری از دختران و پسران، فضای مجازی را مجالی برای پیدا کردن عشق و نیمه گمشده خود ببینند و بسیاری دیگر نیز، ممکن است به صورت اتفاقی در این فضا با شخصی آشنا شده و به مرور به او علاقه‌مند شوند.

اگرچه در اکثر موارد، پیشرفت تکنولوژی باعث تسهیل و تسریع کارهای انسان شده است؛ ولی در مورد آشنایی و ازدواج، با چالش‌هایی روبرو هستیم که این نوع ارتباطات را بحث‌برانگیز کرده است. گروهی این نوع آشنایی‌ها را قابل اعتماد نمی‌دانند و ازدواج‌های حاصل از این‌گونه آشنایی‌ها را پرریسک قلمداد می‌کنند و گروهی

در این روش آشنایی - که راستی‌آزمایی آن تا لحظات آخر دشوار است- ممکن است شما هیچ اطمینانی از اطلاعاتی که فرد در مورد وضعیت خانوادگی، میزان تحصیلات، سلامت روانی و جسمی، وضعیت مالی و حتی چهره‌اش داده است، پیدا نکنید؛ اما به دلیل اینکه تحت تأثیر ابراز علاقه‌ی او و نیز نیازها و هیجانات خودتان قرار گرفته‌اید، همچنان به رابطه ادامه دهید و وابسته‌ی این ارتباط شوید. به همین دلیل در این‌گونه آشنایی‌ها به طرفین رابطه توصیه می‌شود که به شدت مراقب دل‌بستگی‌ها و شیفتگی‌ها باشند و تا در رابطه، به اطمینان و اعتماد لازم نرسیده‌اند، تسلیم عواطف و هیجانات خود نشوند چرا که بعد از دلدادگی، پذیرش واقعیت بسیار دشوار می‌شود. در بسیاری از موارد دیده شده که پس از یک دوره آشنایی طولانی در فضای مجازی، وقتی طرفین در فضای واقعی با هم روبرو شده‌اند، دچار شوک شده یا متوجه اشتباهات توهم‌آمیز خود شده‌اند، اما به دلیل وابستگی یا دل‌بستگی، یا ترس از تهدیدهای عاطفی طرف مقابل، خود را مجبور به ادامه‌ی آن رابطه دیده‌اند؛ رابطه‌ای که متأسفانه خودشان هم هیچ اطمینانی به تداوم یا نتیجه‌ی موفقیت‌آمیز آن نداشته‌اند.

\*\*\*

مشکل دیگر این است که امکان شناخت صحیح و نسبتاً کامل فرد از طریق چت، تماس تلفنی و تصویری و سایر روش‌های مجازی، بسیار کمتر از ارتباط رو در روست، علاوه بر این، از آنجا که حواس پنج‌گانه دخیل نیستند و زبان بدن هم مشاهده نمی‌شود، احتمال سوءتفاهم در انتقال مفاهیم زیاد است. ممکن است طرفین قصد پنهان‌کاری، دروغ‌گویی یا دادن اطلاعات اشتباه یا ناقص نداشته باشند، اما به دلیل محدودیت فضای مجازی در انتقال اطلاعات، این اتفاق در خلال رابطه رخ داده باشد. و حالا سؤالی که باید از خود پرسید این است که آیا خود شما به دوست

مجازی خود چقدر صادقانه و بدون پنهان‌کاری اطلاعات داده‌اید؟ و چقدر سعی کرده‌اید یک تصویر واقعی از خودتان نشان دهید؟  
حتماً توجه کرده‌اید که در این‌گونه ارتباطات نسبت به ارتباط حضوری، شرایط کاملاً مهیاست که هر دو طرف بیشتر مراقب رفتار و رفتار خود باشند و فقط وجوه مثبت شخصیت خود را نشان دهند.  
نقاب یا ماسکی که معمولاً ما - شاید به طور ناخواسته - در اوایل هر رابطه به چهره‌ی خود می‌زنیم تا برای طرف مقابل محبوب‌تر یا به او شبیه‌تر باشیم، در فضای مجازی، مدت زمان طولانی‌تری حفظ می‌شود.

\*\*\*

مشکل دیگر آشنایی‌های مجازی این است که ممکن است اساساً یکی از طرفین با هدف پر کردن اوقات تنهایی خود و خلأهای زندگی‌اش و یا حتی برای سرگرمی به این ارتباط روی آورده باشد (و یا اینکه هم‌زمان با چند نفر طرح دوستی ریخته باشد) که در این صورت، حتی اگر به فرض محال، شناخت نسبتاً کاملی هم صورت بگیرد، پس از طی شدن دوره آشنایی مجازی و رسیدن به مرحله ملاقات حضوری، به احتمال زیاد، این ارتباط خاتمه پیدا می‌کند و یا با مشکلات بسیار جدی روبرو می‌شود.

در کل اگر تمام مراحل آشنایی و ازدواج به صورت مجازی پیش برود، خطرات زیادی در آن نهفته است. اگر با کسی آشنا شدید که در هیچ صورت، حاضر به ملاقات حضوری نیست و از آن طرفه می‌رود، بهتر است این رابطه را تمام کنید.

\*\*\*

به طور خلاصه پایین‌بودن آگاهی افراد، احتمال واقعی نبودن هویت آنان، کم‌بودن اعتماد در این‌گونه روابط، امکان حفظ رابطه درازمدت با افراد مختلف و بالاتر بودن احتمال انتخاب اشتباه و تصمیم‌های عجولانه، از مواردی است که ریسک ازدواج بر اساس آشنایی‌های مجازی را بالا می‌برد.



عامل منفی دیگر این است که اگر این‌گونه آشنایی‌های مجازی مرتباً تکرار و تجربه شود و فرد زیاد در اتاق‌های گفتگوهای آنلاین حضور داشته باشد، خود این موضوع ممکن است عامل بدگمانی و سلب اعتماد طرفین از هم شود و حتی اگر ازدواج صورت بگیرد، مشکلاتی را پس از ازدواج به وجود بیاورد.

### مزایای آشنایی مجازی

اغلب ما در زندگی روزمره با انسان‌های معدودی روبرو می‌شویم، به‌خصوص اگر درون‌گرا یا خجالتی باشیم یا سبک خاصی از زندگی را دنبال کنیم؛ بنابراین مجال آشنا شدن با افراد مختلف با روحیات متنوع و سلاقی گوناگون، ممکن است کمتر برایمان پیش بیاید. این مسئله در مورد افرادی که در مناطق کوچک و کم‌جمعیت زندگی می‌کنند نیز صادق است؛ بنابراین در کل می‌توان گفت که برای افرادی که از شرایط حداقلی لازم برای ازدواج برخوردارند، اما بنا به دلایلی امکان پیدا کردن شخص مناسب برایشان فراهم نیست، فضای مجازی، فرصت خوبی را برای آشناشدن با افراد بیشتر و پیدا کردن فرد مناسب فراهم می‌کند. البته مسلم است که این آشنایی‌ها باید در بازه‌های زمانی مناسب (و نه هم‌زمان) و باتوجه‌به اشتراکات اولیه (و نه اتفاقی و شانسی) صورت بپذیرد.

\*\*\*

بعضی افراد هم به دلیل ویژگی‌های شخصیتی خاص مثل خجالتی بودن یا نداشتن عزت‌نفس کافی، در اولین برخوردهای حضوری، دچار استرس می‌شوند و نمی‌توانند معرفی خوبی از خود داشته باشند. برای آنها نیز فضای مجازی فرصتی است که هنگام برقراری ارتباط احساس بهتری داشته باشند، کمتر هیجان‌زده شوند و بتوانند آسان‌تر خود را به‌طرف مقابل معرفی کنند.

\*\*\*

یکی دیگر از مزایای آشنایی مجازی این است که می‌توانید قبل از ایجاد شدن هرگونه وابستگی عاطفی، از طریق تست‌های شخصیت و آزمون‌های مختلفی که درمورد تطابق شخصیت‌ها وجود دارد، به اندازه‌ی کافی، خود و رابطه‌ی خود را محک بزنید و میزان سازگاری خود را بسنجید و بعد به مرحله‌ی آشنایی بیشتر و احیاناً عادت کردن و وابسته شدن، وارد شوید.

البته باید در نظر داشت که این نتیجه‌گیری متناسب بودن از طریق تست و آزمون، ممکن است برای همه دقیق و یا کافی نباشد و حتماً عوامل دیگر نیز باید هم‌زمان در نظر گرفته شوند. چرا که گاهی ممکن است افراد به شکلی متفاوت ظاهر شوند یا در طول زمان تغییر کنند.

\*\*\*

مزیت دیگر آشنایی مجازی در عصر ارتباطات، این است که در واقع امکان یک «قرارگذاشتن» قبل از ملاقات حضوری را فراهم می‌کند. در واقع لپ‌تاپ یا گوشی شما امکانی را برایتان فراهم می‌کند که بدون هزینه و صرف وقت زیادی برای رفت و آمد و... یک تعامل امن و راحت را بدون ریسک یا تعهد زمانی زیاد تجربه کنید و بعد اگر طرف

مقابل از شرایط اولیه برخوردار بود، وقت و هزینه‌ی خود را صرف ادامه‌ی رابطه کنید. (گفتگوی آنلاین بدون تشریفات انجام می‌شود و زحمت حاضر شدن، پذیرایی کردن و بیرون رفتن را به شما نمی‌دهد.) برای افراد پرمشغله - به‌شرط اینکه از قواعد و شرایط ایمنی فضای مجازی آگاه باشند- چنین ارتباطی راهی بسیار خوب و سریع برای شناخت اولیه و «تست‌زدن» طرف مقابل است.

\*\*\*

در برخی فرهنگ‌ها از جمله بسیاری از شهرهای ایران، موانع زیادی برای ارتباط طولانی قبل از ازدواج بین خانواده‌ها وجود دارد و جوانان نمی‌توانند به میزان کافی با خصوصیات یکدیگر آشنا شوند. استفاده از فضای مجازی برای آشنایی به‌قصد ازدواج، در چنین مواردی هم می‌تواند مطلوب و مفید باشد؛ البته باز هم به‌شرط صداقت، صراحت و آگاهی.

در مواردی که خانواده‌ها از هم دور هستند یا تفاوت فرهنگی بین‌شان وجود دارد، بهتر است ابتدا گفتگوهای رسمی در چند جلسه با اطلاع خانواده‌ها انجام شود و بعد گفتگوهای آنلاین، می‌تواند راه مناسبی برای تکمیل بحث‌ها، موارد فراموش شده یا مطالب جاافتاده باشد.

### چند توصیه لازم پس از آشنایی مجازی

شبهه آشنایی شما چه سنتی باشد چه مدرن، چه مجازی باشد چه حقیقی، باید آن را به گونه‌ای مدیریت کنید که با در نظر گرفتن همه‌ی جوانب و سنجیدن تمام ملاک‌ها، کمترین آسیب را برای احساسات، عواطف و نیز آینده شما به همراه داشته باشد. اگر از طریق فضای مجازی با کسی آشنا می‌شوید، نکات زیر را مدنظر داشته باشید:

- حتماً پس از چند جلسه آشنایی در فضای مجازی، (اگر اعتبار شخصیت حقیقی طرف مقابل برایتان محرز شد) پیش از عمیق‌تر شدن رابطه و پیدایش وابستگی عاطفی، او را در دنیای واقعی هم ملاقات کنید تا به این اطمینان برسید که رؤیاپردازی شما با واقعیت مطابقت دارد.

- هرگز در جلسات اولیه‌ی آشنایی تمام اطلاعات خود (آدرس محل زندگی، اطلاعات محرمانه و فردی و...) را فاش نکنید.

- در ابتدای کار، آشنایی مجازی را فقط در حد یک «معرف» که صرفاً نقش واسطه را ایفا می‌کند ببینید.

- هم‌زمان با ارتباط حضوری و کسب اطمینان بیشتر در زمینه‌ی تناسب‌های شخصیتی، فکری، فرهنگی و خانوادگی، بهتر است تحقیق را شروع کنید و آشنایی را در محیط خانواده و زیر نظر بزرگ‌ترها ادامه دهید.

- تا جایی که امکان دارد - از منابع مختلف- شناخت خود را بیشتر کنید و معیارهای خود را بسنجید تا در صورت لزوم، قبل از ایجاد حس سرخوردگی، بتوانید از یکدیگر جدا شوید.

- حتماً از جلسات مشاوره قبل از ازدواج بهره بگیرید تا ابهام‌ها و تردیدهای باقی‌مانده احتمالی شما برطرف شود و به این اطمینان برسید که انتخاب درستی دارید.





راضیه سادات شجاعی، کارشناس ارشد روان‌شناس بالین

## آمادگی و برنامه‌ریزی برای ازدواج

سوالاتی که می‌توانید از فردی که برای ازدواج در نظر گرفته‌اید بی‌سید

وقتی می‌خواهید کسی را انتخاب کنید که تا پایان عمر در همه چیز با او شریک باشید، ارزشمندترین زمان برای آشنایی قبل از ماه عسل است، در غیر این صورت، فرصت بسیار مهمی را از دست خواهید داد. در این مجال، چند سؤال برای ورود به مباحث آشنایی پیش از ازدواج مطرح می‌شود که امیدواریم در سفری که برای آشنایی در پیش دارید، به شما کمک کند. ازدواج‌ها معمولاً با طرح یک درخواست جدی چهار کلمه‌ای آغاز می‌شود: «با من ازدواج می‌کنی؟»

بعد از آن، اگر پاسخ مثبت باشد، هزاران سؤال در ادامه‌ی مسیر ایجاد می‌شود - از مکان‌ها، رنگ‌ها، غذاها و دسرهای مورد علاقه گرفته تا دادن سرنخهایی برای تهیه‌ی هدیه‌ی مورد علاقه.

دقت داشته باشید که سؤالات قبل از ازدواج، باید تمامی زمینه‌های مورد نیاز برای شناخت فرد را دربرگیرد و صرفاً به یک مقوله‌ی خاص مثلاً عشق و علاقه محدود نشود. ممکن است سالها با کسی مراد داشته باشید و طبق بسیاری از معیارها همدیگر را به خوبی بشناسید، اما با نزدیک شدن به تاریخ عروسی، سؤالات فرضی و اگرها و شاید‌ها، به زندگی واقعی راه پیدا می‌کنند. با ادامه‌ی نامزدی، رابطه و تعهد عمیق‌تر می‌شود و این امر منجر به ایجاد یک فضای امن می‌شود. این فضا نه تنها به برنامه‌ریزی جشن عروسی، بلکه به برنامه‌ریزی کل ازدواج و ساخت زندگی مشترک، کمک می‌کند. سؤالات قبل از ازدواج برای این است که در همان جلسات اول، متوجه شباهت‌ها و

تفاوت‌های خود با طرف مقابل بشوید و اگر به دلیل هیجان آشنایی با یک جنس مخالف یا به دلیل بی‌تجربگی، دچار شناخت ناقص یا سوءتفاهم شده‌اید، زودتر متوجه آن بشوید. سوالات قبل از نامزدی و ازدواج، به شناخت بیشتر از خودتان نیز کمک می‌کند و موجب می‌شود ملاک‌های واقعی‌تان در مورد ازدواج، برای خودتان نیز روشن‌تر شود.

در زیر برخی از جملاتی که می‌توانید با آنها مکالمه را شروع کنید، پیشنهاد می‌شود. این سوالات هنگام آغاز برنامه‌ریزی برای ازدواج مفیدند. اما بهتر است وقتی به این موضوعات نزدیک می‌شوید، خود را به سوالات "چه چیزی" محدود نکنید. فضایی را هم برای کشف «چرا؟» و «منظور شما از...؟» در هر یک از دیدگاه‌های خود در نظر بگیرید.

این فرآیند کشف، اغلب تجربیات و نیازهای قلبی و درونی هر دو طرف را آشکار می‌کند و اگر چنین فضایی ایجاد نشود، حرف‌های بسیاری ممکن است ناگفته باقی بمانند. جست‌وجو در باطن و روحیاتی که شاید چندان آشکار نباشد و به اشتراک گذاشتن پاسخ‌ها به سوالات عمیق‌تر، فرصت‌هایی غنی برای درک بهتر از یکدیگر، ایجاد می‌کند.

برای نظم‌بخشیدن به ذهن شما سعی کرده‌ایم سوالات را در چند مقوله‌ی مختلف دسته‌بندی کنیم:

### احساسات و عواطف، نگرش‌ها و اخلاق

شاید مهمترین و تعیین‌کننده‌ترین مسئله در آشنایی دو نفر (و حتی عامل تاثیرگذار در آشناسدن آنها)، شناخت روحیات، عواطف و خلق و خوی طرف مقابل و آشنایی با ایده‌ها و ارزش‌های او باشد. بنابراین می‌توانید ابتدا به این موضوعات بپردازید:

- نقطه‌ی قوت شما چیست؟
- نقطه‌ی ضعف شما چیست؟
- چه چیزی حس زنده‌بودن را در شما ایجاد می‌کند؟
- چه چیزی شادی و اشتیاق شما را از بین می‌برد؟
- چه چیزی در شما احساس دلمردگی ایجاد می‌کند؟
- بزرگ‌ترین ترس شما از چیست؟
- آیا ترس عمیقی که شما را مجبور به فرار از واقعیت‌های زندگی کند، در گذشته‌ی شما وجود داشته است؟
- آیا زخمی از دوران کودکی را در خانواده‌ی خود شناسایی کرده‌اید که روابط شما را در گذشته خراب کرده باشد؟ این صدمه بیشتر از جانب چه کسی بوده است؟
- نظر شما در مورد بیان احساسات و ابراز علاقه به همسرتان چیست؟
- کدام حالت به نظر شما بهتر است؟ ابتدا عشق و بعد آشنایی یا ابتدا شناخت و آشنایی و بعد عشق؟
- نظر شما در مورد تفاهم چیست؟ تفاهم را مشابه هم بودن و فکر کردن مثل هم می‌دانید یا توافق بر سر اختلاف‌ها؟
- آیا از نظر عاطفی از استقلال لازم برخوردارید و توانایی جدا شدن

- از خانواده‌تان را دارید؟
- آیا بین دیدگاه شما با دیدگاه خانواده‌تان در مورد مسائل مختلف، تفاوت وجود دارد؟
- اگر بین شما مشکلی پیش بیاید، تا چه حد به کمک‌گرفتن از روانشناس، مشاور و پزشک معتقدید؟
- نظر شما در خصوص میزان آزادی و اختیارات زن و مرد در فضاهای مجازی و واقعی چیست؟
- تعریف خیانت از نظر شما چیست؟

### ایمان

برای انسان‌های خداپاور، ایمان شخصی، مهم‌ترین اولویت در زندگی است و به عنوان یک همسر، رابطه‌ای که با خدا دارید، مستقیماً بر ازدواج و پویایی خانواده شما تأثیر می‌گذارد.

- نقشی را که خدا در حال حاضر در زندگی شما دارد، چگونه توصیف می‌کنید؟
- می‌خواهید خدا چه نقشی در زندگی و روابطتان داشته باشد؟
- به زندگی پس از مرگ اعتقاد دارید؟
- آیا معنویت، بخشی از زندگی و تمرین روزانه شماست؟
- مذهب شما محدودیت‌های رفتاری خاصی ایجاد می‌کند که بر شریک زندگی شما تأثیر بگذارد؟ (مثل رژیم غذایی، محدودیت اجتماعی، خانوادگی یا جنسی؟)
- اشتراک بین عقاید مذهبی با همسرتان چقدر برای شما مهم است؟
- آیا برای شما مهم است که سایرین عقاید شما را قبول داشته باشند؟
- کدام جنبه‌های ایمان برای شما دشوار است؟
- تربیت فرزندان بر اساس دین شما چقدر برایتان اهمیت دارد؟
- می‌خواهید فرزندانتان در مورد خدا چه بدانند؟ چگونه با تماشای نحوه‌ی زندگی شما، خداپاوری در آنها شکل خواهد گرفت؟

### برنامه‌ریزی و امور مالی

- دوره‌ی نامزدی اغلب پر از خوش‌بینی و رؤیاپردازی در مورد آینده است. همچنین زمان مهمی برای شروع (یا ادامه‌ی) مکالمات در مورد آینده ترکیبی جدیدتان است؛ به ویژه در مورد امیدها یا فرضیاتی که منجر به تغییر شرایط پس از ازدواج می‌شود.
- \* آیا انتظار دارید که او از حالا به بعد، دیگر زیاد پای بازی‌های ویدیویی ننشیند یا با دوستانش وقت نگذرانند؟
- آیا انتظار دارید عادت به خریدهای آنلاین را ترک کند تا بتوانید برای خرید خانه پول پس‌انداز کنید؟
- در مورد این انتظارات باهم صحبت کنید. می‌توانید بپرسید:
- در سبک زندگی من در حال حاضر چه چیزی می‌بینی که فکر می‌کنی در آینده نیاز به تغییر داشته باشد؟
- اهداف چیست؟ در حال حاضر چگونه برای رسیدن به آنها تلاش می‌کنی؟

(از این سؤال برای صحبت در مورد امور مالی، تحصیلات و آرزوهای شغلی استفاده کنید.)

- از زندگی روزمره در خانه، از مسئولیت‌های خانه و نقش‌های والدین چه تصویری در ذهنت داری؟
- دیدگاهت در مورد پس‌انداز و مدیریت مالی چیست؟
- آیا تا به حال سرمایه‌ای جمع کرده‌ای؟
- آیا به کسی بدهکار هستی؟
- فکر می‌کنی درآمد و حقوق همسران، باید به یک حساب مشترک ریخته شود؟
- اگر اختلافات مالی پیش بیاید، چگونه آن را مدیریت می‌کنی؟
- آیا بین دیدگاه شما با دیدگاه خانواده‌ات در این زمینه تفاوت وجود دارد؟
- در مورد محل سکونت آینده چه تصمیمی داری؟
- در مورد ادامه‌ی تحصیل همسرت چه نظری داری؟

### لذتها و تفریحات در زندگی

وقتی در حال آشنایی با کسی هستید، با انواع مختلفی از تجربیات سرگرم‌کننده روبرو می‌شوید و خلاصه، زندگی شیرین است. وقتی با هم قرار ملاقات می‌گذارید، معمولاً منجر به کارهای جدی مثل تمیزکردن خانه یا خرید مایحتاج منزل نمی‌شود؛ بلکه همه‌ی وقتتان احتمالاً صرف تفریح و خوشگذرانی می‌شود. همانطور که باهم شروع به برنامه‌ریزی برای ازدواج می‌کنید، بهتر است اولویت‌های هر دو طرف را برای تفریح و سرگرمی نیز شناسایی کنید تا بتوانید بر اساس آنها برنامه‌ریزی کنید. می‌توانید بپرسید:

- آسایش و آرامش، در چه موردی برای شما مهم است؟
- دوست داری در اوقات فراغت چه کاری انجام دهی؟
- چه تفریحی هست که بتوانیم باهم انجام دهیم؟
- یک تعطیلات رؤیایی در آینده از نظر تو چگونه است؟
- آیا ترجیح می‌دهی برای غذا پول خرج کنی، یا لباس، یا دکوراسیون یا ورزش و سرگرمی؟
- نظرت در مورد تجربه‌کردن مواد مخدر و الکل به عنوان سرگرمی چیست؟
- کدام سبک زندگی برای شما مهم است (سفر، خانه‌ی ایده‌آل، ماشین، راحت خرج کردن)؟
- موفقیت شغلی را چگونه تعریف می‌کنی؟ به عنوان مثال، آیا یک شغل رضایت‌بخش مهمتر از موفقیت مالی است؟ آیا ترجیح می‌دهی زمان آزاد بیشتر و پول کمتری داشته باشی - یا پول بیشتر و زمان آزاد کمتر؟

### خانواده

ازدواج، شما و دیگری را به یک خانواده‌ی نزدیک تبدیل می‌کند. از

این برهه، برای برنامه‌ریزی در مورد اینکه چگونه واحد جدید و در اولویت خانواده، روابط خانوادگی شما را تغییر می‌دهد، استفاده کنید. ببینید چشم‌انداز رشد خانواده‌ی شما در آینده چگونه است.

- چه چیزی در مورد پویایی خانواده‌ای که تشکیل می‌دهید، برای شما سخت یا نگران‌کننده است؟
- دوست دارید چه ویژگی‌هایی، چه سنت‌هایی و کدامیک از آداب و رسوم، در خانواده‌ی فعلی ادامه پیدا کند؟ آیا چیزی وجود دارد که بخواهید آن را عوض کنید؟
- چه آرزوها و رویاهایی برای رشد خانواده‌ی فعلی دارید (کودکان، جدول زمان‌بندی انجام کارها و نقش‌های خانوادگی)؟
- برای پرداختن بیشتر به این مفاهیم، می‌توانید سؤالات زیر را مطرح کنید:

- هدف اصلی شما از ازدواج چیست؟
- ازدواج موفق از نظر شما چه‌طور ازدواجی است؟
- به نظر شما خانواده‌های بزرگ ما چه نقشی در زندگی روزمره‌ی ما دارند؟
- چقدر برایت مهم است که شریک زندگی‌ات روابط خوبی با خانواده‌ی شما داشته باشد؟
- در دوران کودکی، والدین شما چگونه اختلافات را حل می‌کردند؟
- آیا در خانواده‌ی شما کدورت یا کینه‌ای وجود دارد؟
- آیا مسائل خانوادگی حل‌نشده تا به حال عاملی برای شکست شما در روابط فعلی بوده است؟
- آیا والدین شما هنوز بر تصمیمات شما اثر می‌گذارند؟ چقدر؟
- نظر شما در مورد فرزنددار شدن چیست؟
- چند سال بعد از ازدواج، دوست داری بچه‌دار شوی؟ چند فرزند؟
- نظر شما در مورد تقسیم کار منزل چیست؟
- آیا لازم می‌دانی بعد از بچه‌دار شدن، تغییری در تقسیم کار منزل صورت بگیرد؟

### دوستان

هرکسی قبل از ازدواج در دایره‌ای از دوستان و آشنایان زندگی می‌کند. آیا این دایره بعد از ازدواج قرار است کوچکتر شود؟ آیا رابطه‌ی دوستانه‌ی خود شما با همسران، بعدها تغییر می‌کند؟ می‌توانید برای دریافتن مفهوم و میزان دوستی از دید او، سؤالات زیر را مطرح کنید:

- از دید تو زن و شوهر می‌توانند بهترین دوست هم باشند؟
- چقدر مرا دوست خود می‌دانی؟
- چقدر از زمانت را هنوز ترجیح می‌دهی با دوستان خود صرف کنی؟
- دوستانت در مورد من چه نظری دارند؟
- آیا نظر آنها برایت مهم است؟
- چقدر از زمانت را ترجیح می‌دهی در تنهایی سپری کنی؟
- نظر تو در مورد دوستی با جنس مخالف چیست؟



## بررسی رابطه

علاوه بر تصمیم‌گیری در مورد موعد عروسی و ...، قراردادهای منظمی ترتیب دهید تا در فرصت کافی بتوانید به خوبی بررسی کنید که هر دوی شما چگونه مقدمات عروسی را تدارک می‌بینید و در مورد ازدواج خود در آینده چه احساسی دارید.

به خوبی بررسی کنید و ببینید:

■ نسبت به چه چیزی حساس هستید؟

■ در مورد چه چیزی بیشتر هیجان‌زده هستید؟

■ به عنوان یک زوج در چه زمینه‌هایی از زندگی و کار تیمی موفق هستید؟ جایی برای رشد می‌بینید؟

■ چگونه می‌توانید در طول برنامه‌ریزی عروسی و در مهمترین و بزرگترین روز زندگی خود، به یکدیگر توجه کافی داشته باشید و خواسته‌های یکدیگر را در نظر بگیرید؟

■ برای صحبت بیشتر در مورد جزئیات، می‌توانید از طرف مقابل بپرسید:

■ دوست داری مراسم عروسی چطور برگزار شود؟

■ در صورت بروز چه اتفاقی به برهم زدن مراسم فکر می‌کنی؟

■ به نظر شما بزرگترین خصوصیات مثبت و منفی من چیست؟

■ بهترین و شادترین لحظه‌ی بین ما تا به حال به نظرت کدام لحظه بوده است؟

■ به نظرت در چه شرایطی رابطه‌ی ما بهتر از این می‌شود؟

■ آینده‌ی این رابطه را در سالهای بعد چگونه توصیف می‌کنی؟

■ به نظر شما تپ شخصیتی و اخلاق در زندگی مهم‌تر است یا تپ ظاهری (چهره و اندام)؟

■ آیا ویژگی‌ای در رفتار و اخلاق یا ظاهر شما هست که آن را دوست نداشته باشی و بخواهی تغییر کند؟

## روایاها

تا به حال از طریق سؤالات بالا، در مورد برنامه‌ها و رویاهای زیادی صحبت کرده‌اید. چه اهداف دیگری باقی مانده است؟

ممکن است در مورد برخی بایدها و نبایدهایی که می‌خواهید در زندگی آینده‌تان وجود داشته باشد، قبلاً به خود قول‌هایی داده باشید. آن‌ها را با شریک آینده‌ی زندگی خود، به اشتراک بگذارید. مثلاً ممکن است به خود قول داده باشید تا زمانی که مبلغ مشخصی در حساب بانکی‌تان جمع نشده، بچه‌دار نشوید.

به اشتراک گذاشتن چنین عهدهایی با همسر، برای رفع ترس‌هایی که در مورد آینده‌ی مالی وجود دارد، مفید است و نیز تعیین می‌کند که آیا می‌خواهید قبل از توسعه‌ی خانواده، این شرط حفظ شود یا نه.

■ درباره کدام رویاها و چه اهدافی، هنوز صحبت نکرده‌اید؟

■ برای حرکت به سوی تحقق ازدواج رؤیایی خود، باید چه کار کنید؟

■ آیا برایتان سخت است که در مورد آینده‌ی خود رؤیاپردازی کنید؟

به نظر شما چرا اینطور است؟

■ وقتی به مشکلات گذشته خود نگاه می‌کنید، آیا قول‌هایی برای

اجتناب از تکرار این مشکلات در آینده به خود می‌دهید؟

■ گاهی اوقات وعده‌های درونی که در کودکی یا بزرگسالی به خود می‌دهیم، می‌تواند رویاهای ما را در آینده محدود کند. اکنون که به فصل جدید زندگی مشترک نزدیک می‌شوید، ببینید آیا شما هم، یک قول و پیمان درونی دارید که مانع تحقق رویاها و اهداف شما شود؟

و حالا بهترین فرصت است که با خود نیز صادق باشید. ببینید چه اهدافی و با چه عملکردهایی تا به حال داشته‌اید و از حالا به بعد احیاناً چه تغییراتی باید در آنها بدهید تا بتوانید به بهترین تصمیم برسید. می‌توانید از خود بپرسید:

■ چه نگرانی‌هایی برای ازدواج دارم؟

■ دلیل اصلی من برای ازدواج با این فرد چیست؟

■ آیا فردی که با او آشنا شده‌ام کسی هست که بتواند همه‌ی عمر مرا خوشحال نگه دارد؟

■ آیا او از انتخاب‌ها و تصمیم‌های من حمایت می‌کند؟

■ آیا من شک و تردیدهای زیادی در مورد آینده دارم؟

■ در این مدتی که با هم آشنا شده‌ایم رابطه‌ی ما ضعیف‌تر شده است یا قوی‌تر؟

■ آیا هیچگونه احساس اجبار یا فشار خارجی برای ادامه‌دادن به این رابطه وجود دارد؟

■ آیا صرفاً برای رهایی از فشار و محدودیت‌های خانواده، قصد دارم ازدواج کنم؟

■ آیا در مورد ازدواج، دیدگاه یا اصول خاص خودم را دارم؟

■ تا چه حد به ملاک‌های خود اطمینان دارم؟

■ تا چه حد ملاک‌های ازدواج فعلی من، تحت تأثیر محیط و اطرافیانم قرار دارد؟

■ علت انتخاب چنین ملاک‌هایی چیست؟

■ آیا واقعاً برای ازدواج و جدایی از خانواده و پذیرش نقش‌های جدید آمادگی دارم؟

■ چه ویژگی‌ها و چه صفاتی را در این فرد دوست ندارم و آیا می‌توانم در درازمدت با آن‌ها کنار بیایم؟

■ آیا می‌توانم برای همه‌ی عمر به او اعتماد کنم؟

■ آیا حتی وقتی نظراتمان مخالف همدیگر است، باهم صادقانه رفتار می‌کنیم؟

\*\*\*

یکی از زیباترین نکات در برنامه‌ریزی برای ازدواج، این است که به تنهایی وارد آن نمی‌شوید. نه تنها در کنار محبوب خود هستید، بلکه احتمالاً افراد دیگری نیز در زندگی خود دارید که می‌توانند در این راه، شما را تشویق و راهنمایی کنند.

امیدواریم اگر با کسی به قصد ازدواج آشنا شده‌اید، سؤالات بالا بتواند به شما کمک کند دوران آشنایی را پربارتر سپری کنید.



# ازدواج دانشجویی

مریم بابازاده، کارشناس ارشد روان شناسی

مقابل آشنا شویم. ویژگی‌هایی که می‌تواند عزم ما را برای ازدواج با گزینه مورد نظر بیشتر از قبل جزم کند. برعکس امکان دارد به این نتیجه برسیم که او فرد مناسبی برای تشکیل یک زندگی مشترک و زناشویی نیست. ازدواج دانشجویی با همه خوبی‌هایی که دارد حتماً باید در چهارچوب مشاوره ازدواج پیش برود. در این صورت ازدواج دانشجویی می‌تواند مطمئن‌تر و راحت‌تر به سرانجام برسد. یکی از مهم‌ترین مزایای ازدواج دانشجویی این است که دختر و پسر می‌توانند از نظر اجتماعی، فرهنگی و تحصیلی با یکدیگر سختی داشته باشند و دنیای یکدیگر را به خوبی درک می‌کنند، اگرچه نمی‌توان گفت که در صورت ازدواج باهم دانشگاهی خود صد در صد چنین معیاری برآورده می‌شود ولی احتمال آن بسیار بالا

ازدواج یکی از مهم‌ترین تصمیمات تمام زندگی است. اما این تصمیم زمانی باید گرفته شود که اطلاعات و دانسته‌های ما و تجربه و پختگی ما در برابر بزرگی تصمیم اندک و ناتمام است.

برای بسیاری از بزرگسالان جوان، اولین تجربه ارتباط با جنس مخالف در سالهای اول دانشگاه صورت می‌گیرد. که ممکن است در برخی از آنها این ارتباط منجر به ازدواج گردد. اکثریت قریب به اتفاق دانشجویان در مقطع کارشناسی مجرد هستند. در کل ازدواج دانشجویی می‌تواند معایب و مزایایی داشته باشد. از طرفی فضای به وجود آمده در دانشگاه برای آشنایی قبل از ازدواج کاملاً مناسب و مساعد است. حداقل مدت دوره‌های آموزشی در دانشگاه دو سال است. این مدت، زمان مناسبی است که با اکثر ویژگی‌های طرف

است. دختر و پسر هر دو در یک محیط فرهنگی مشترک قرار دارند و به همین دلیل می‌توان گفت خطمشی فکری مشترکی خواهند داشت و بهتر می‌توانند حرف هم دیگر را بفهمند. مشکل در عدم سنخیت تحصیلی و فرهنگی یکی از مواردی است که در ازدواج دانشجویی کاهش می‌یابد، البته این به این شرط است که دختر و پسر از نظر محل زندگی با یکدیگر فاصله زیادی نداشته باشند و هر دو از یک فرهنگ باشند.

جاده‌ای که کمتر سفر کرده است

در این محیط پویا کشف شگفتی‌ها و ماجراجویی‌های عاشقانه، ممکن است زمینه ساز ازدواج برای برخی ازدانشجویان در مقطع کارشناسی شود. این اتفاق مهم در دوران بزرگسالی به این دلیل ممکن است در بعضی اوقات در مقطع کارشناسی رخ دهد که والدین هم دانشجویان را تشویق به ازدواج می‌نمایند و به آنان خاطر نشان می‌کنند که، نیاز نیست لزوماً بعد فارغ التحصیلی ازدواج کنند. دسته دیگر به دلیل اینکه اینک هر دو شاغل هستند و می‌توانند یکدیگر را حمایت کنند ازدواج می‌کنند و برخی دیگر به دلیل جلوگیری از روابط نامشروع که با اعتقادات مذهبی آنان در تضاد است ازدواج می‌کنند. در این میان دلایل متعددی برای ازدواج دانشجویی می‌تواند وجود داشته باشد، برای مثال می‌خواهند از کنترل خانواده خارج شوند یا اینکه برای دریافت کمک مالی بیشتر از سوی خانواده ازدواج می‌کنند. در نهایت برخی از ازدواج‌ها موفق هستند، در حالی که برخی دیگر ناموفقند.

### مشاوره ازدواج دانشجویی

مشاوره ازدواج دانشجویی از ملزومات ازدواج دانشجویی است. دو زوجی که در محیط دانشگاه باهم آشنا شده‌اند و قصد ازدواج دارند قطعاً باید به مشاوره بروند تا یک فرد آگاه به عنوان نفر سومی که بدون قضاوت و جهت‌گیری در مورد هر یک از طرفین در جریان رابطه و روند ازدواجشان قرار بگیرد. آن فرد سوم باید یک روانشناس حاذق و با تجربه باشد که بتواند برای همه سوالها پاسخ مناسب داشته باشد و برای همه مشکلات راه مناسبی پیدا کند. مشاوره ازدواج به گونه‌ای صورت می‌گیرد که هم به احساسات و عواطف دو طرف توجه شود و هم اینکه تصمیمات خوبی در مورد ازدواج در آن اتخاذ شود. ازدواج می‌تواند اگر به درستی انجام شود و تمام معیارهای ازدواج در آن بررسی شود، به یک زندگی شکوفا و پر از کامیابی منجر شود. هدف این است که دو طرف بتوانند جدا از تأثیر احساسات تصمیم منطقی در مورد ازدواجشان بگیرند.

### مزایا و معایب ازدواج باهمکلاسی

مزایا و معایب ازدواج باهمکلاسی را می‌توان در ابعاد مختلفی

بررسی کرد. از این مزایا و معایب ازدواج می‌توان به این اشاره کرد که دو طرف می‌توانند در محیط کاملاً عمومی و بدون دغدغه با طرف مقابل رابطه داشته باشند و او را با معیارهای ازدواجشان مقایسه کنند. در این صورت تقریباً کم‌تر چیزی می‌تواند بین آنها مخفی باقی بماند. از معایب ازدواج دانشجویی نیز می‌توان به این اشاره کرد که این رابطه طولانی می‌تواند عواقب و آسیب‌های خاص خودش را داشته باشد. از جمله این آسیب‌ها می‌توان به وابستگی در طول این رابطه اشاره کرد. این وابستگی سبب می‌شود که ما نتوانیم علایم هشدار را در طرف مقابل ببینیم نا دیده گرفتن نشانه‌های هشدار دهنده یکی از خطرناکترین اشتباهاتی است که ما در هنگام ازدواج مرتکب می‌شویم ما چیزی را در فرد مقابل خود می‌بینیم که نشانگر این واقعیت است که باید محتاط‌تر باشیم اما خودآگاه یا ناخودآگاه به دلیل وابستگی عاطفی از آن چشم‌پوشی می‌کنیم. به طور مثال مسائل را کم جلوه می‌دهیم یا کارهای او را توجیه می‌کنیم یا آنها را منطقی جلوه می‌دهیم و یا مشکلات را انکار می‌کنیم.

### مشکلات ازدواج دانشجویی

مشکلات ازدواج دانشجویی گاهی اوقات شرایط پیچیده‌ای را پیش روی زوج قرار می‌دهد. از مشکلات این ازدواج می‌توان به مخالفت خانواده‌های سنتی اشاره کرد، زیرا آنان نسبت به ازدواج‌های که در محیط اجتماعی صورت می‌گیرد جبهه‌گیری دارند. اعتقاد دارند که این شکل از ازدواج پایدار نیست. و ممکن است خانواده‌ها مخالفت نمایند و در صورت اینکه نتوانند موفق شوند حمایت اقتصادی و عاطفی خود را از فرزندان دروغ کنند. و این خود می‌تواند باعث چالش‌هایی برای فرد شود. دانشجویی که در حال درس خواندن است معمولاً کاری برای درآمدزایی ندارد. اگر هم شاغل باشد به صورت پاره وقت و با درآمد کم است. بنابراین یک جوان دانشجو ممکن است که برای مخارج زندگی مشترک سختی دو چندان داشته باشد. ممکن است این مشکل باعث شود که خانواده دختر با ازدواج با یک فرد دانشجو موافقت نکنند.

### روابط اجتماعی شما محدود می‌شود

یکی دیگر از نکات منفی ازدواج در دانشگاه این است که احتمالاً شما زندگی اجتماعی قبل از ازدواج را از دست می‌دهید. چون دوره دانشجویی دوره‌ای است که شما با بهترین دوستان خود ملاقات می‌کنید، باهم به موفقیت‌هایی می‌رسید، باهم شکست می‌خورید و باهم خاطره می‌سازید. این در حالی است که افراد متأهل به واسطه‌ی مسئولیت بیشترشان، فرصت کمتری برای حضور در این جمع‌های دوستانه دارند که این یک نکته منفی است.





### بچه دار شدن در دوره دانشگاه

یکی از چالش‌هایی که زوجهای دانشجوی خواسته یا ناخواسته با آن روبرو می‌شوند، بچه دار شدن است. اگرچه بچه دار شدن یکی از لذت بخش ترین اتفاقات زندگی هر فردی است. اما اگر این اتفاق در دوره دانشجویی بیفتد، دغدغه شما را دو چندان می‌کند. مثلاً داشتن فرزند باعث افزایش هزینه‌های شما می‌شود. لذا ممکن است لازم باشد یکی از شما برای تأمین معاش خانواده خود درآمد زایی کرده و تحصیل را متوقف کند. درست است که بچه‌ها نعمت و شیرینی زندگی هستند و ترک تحصیل پایان جهان نیست. با این حال، این بر آینده مالی شما تأثیر می‌گذارد، بنابراین نکته قابل تاملی است.



### اشکال در مدیریت و ایجاد تعادل بین اهداف تحصیلی و اهداف زندگی زناشویی

در هر حال زندگی زناشویی مسئولیت‌ها و چالش‌های مخصوص به خود را دارد و فردی که ازدواج می‌کند بخشی از تمرکزش صرف زندگی زناشویی‌اش می‌شود و همین امر علی‌الخصوص در سالهای اولیه ازدواج می‌تواند سبب افت تحصیلی شود یا اگر زن و مرد در دنبال کردن اهداف تحصیلی‌شان بسیار مصمم و جدی باشند ممکن است در سال‌های اولیه زندگی‌شان به این دلیل که تمام تمرکزشان روی درس است نتوانند از زندگی مشترک خود لذت کافی را ببرند. بنابراین اگر توانایی مدیریت بین اهداف درسی و رابطه زناشویی نباشد یکی از این دو نادیده گرفته می‌شود و تحت تأثیر این نادیده گرفتن‌ها ممکن است که یکی از آن‌ها ضربه وارد شود.

### مسئولیت‌های شما دو چندان می‌شود

اگرچه ازدواج باهم دانشگاهی باعث می‌شود که شما در دوره تحصیل یک نفر همراه و هم مسیر داشته باشید، اما مسئولیت‌های شما را دو چندان می‌کند. زیرا شما در مورد شریک زندگی خود نیز مسئولیت‌های اضافی دارید. شما باید وقت خود را به زندگی مشترک خود اختصاص دهید و حتی در کارهای خانه هم به همسران کمک کنید. همچنین زمانیکه همسران به حمایت‌های عاطفی، مالی و... نیاز داشت باشد، به او کمک کنید. پس باید همزمان چندین مسئولیت را به درستی انجام دهید.

### نارضایتی خانواده

یکی از سخت‌ترین شرایط ازدواج دانشجویی، زمانی است که خانواده‌ها با ازدواج شما مخالفت می‌کنند. در اغلب موارد دلیل این مخالفت‌ها این است که خانواده شما را آماده پذیرش ازدواج نمی‌دانند یا کس دیگری را برای شما در نظر گرفته‌اند. اما این مخالفت‌ها به هر دلیلی که باشد می‌تواند زندگی و آینده شما را تحت الشعاع قرار دهد. پس ابتدا سعی کنید این مشکل را حل کنید و بعد به ازدواج فکر کنید.

### مزایای ازدواج دانشجویی کدامند؟

بعد از بیان این معایب یکی از متداول‌ترین سؤالات ازدواج دانشجویی این است که این نوع ازدواج چه مزیت‌هایی دارد؟ آیا با وجود این معایب، ازدواج باهمکلاسی کار درستی است یا خیر؟ در پاسخ باید بگوییم که ازدواج و نامزدی در دوران دانشجویی صرفاً یک



اتفاق دردرساز و استرس زا نیست. بلکه وقتی درباره تجربه ازدواج دانشجویی از افراد می‌پرسیم، با نظرات موافق و امیدوارکننده هم مواجه می‌شویم که در ادامه بعضی از آنها را مشاهده می‌کنید:

### ازدواج دانشجویی ازدواجی بر پایه عشق

شاید اولین و مهم‌ترین مزیت ازدواج‌های دانشجویی این است که شما، احتمالاً با کسی که واقعاً دوستش دارید و کسی که به همان اندازه شما را دوست دارد ازدواج خواهید کرد. این بدان معناست که شما مجبور نخواهید شد با شخصی که به سختی می‌شناسید ازدواج کنید، فقط به این دلیل که به سن ازدواج رسیدید و هنوز ازدواج نکرده‌اید. روابط حاصل از عشق معمولاً به یک ازدواج سالم و پایدار ختم می‌شود. پس عشق همکلاسی و ازدواج‌های دانشجویی یکی از بهترین و پایدارترین ازدواج‌ها است. هر چند عوامل مختلفی در موفقیت رابطه نقش دارد و این موضوع صد درصدی نیست.

### استفاده از تسهیلات دانشگاه‌ها برای ازدواج

یک امتیاز خوب دیگر برای شما این است که دانشگاه‌ها اغلب برای این ازدواج‌های دانشجویی اهمیت قائلند و حتی می‌توانند شهریه خود را تخفیف دهند. یا کمک هزینه و وام‌هایی را برای ازدواج‌های دانشجویی در نظر گرفته‌اند.

### تجربه باهم بودن از سنین پایین

شما همچنین یک تجربه کاملاً متفاوت با شریک زندگی خود خواهید داشت زیرا زندگی مشترک شما از سنین بسیار کمی آغاز شده است و مدت طولانی ادامه خواهد داشت. خاطرات ازدواج دانشجویی از زیباترین اتفاقات زندگی شما خواهد بود، بنابراین بسیار ارزشمند است. در واقع شما از همان سنین پایین آنقدر همدیگر را می‌شناسید که باعث می‌شود بیشتر همدیگر را دوست داشته باشید.

### شما هیچوقت تنها نیستید

یک ازدواج سالم درواقع یک نوع پشتیبانی تمام وقت را برای شما فراهم می‌کند. که می‌تواند در انواع موقعیت‌های استرس زا، از جمله مدیریت حجم کار، مدیریت زمان و حتی برای تحمل یک روز پر استرس مفید باشد. علاوه بر این، همسر شما می‌تواند از جهات مختلف به افزایش عملکرد تحصیلی شما کمک کند. مثلاً می‌تواند در مطالعه، تحقیق، ایده پردازی و... به شما کمک کند یا بازخورد انتقادی درباره کارهای دانشگاهی ارائه دهد و شما را برای انجام کارها تشویق کند. این یک سیستم پشتیبانی عالی است که اکثریت قریب به اتفاق دانشجویان دانشگاه از آن بی‌بهره‌اند.

### درک متقابل از مزایای ازدواج دانشجویی

از آنجا که معمولاً دانشجویان شرایط یکسانی را تجربه می‌کنند و همگی باهم دوران مشترکی را می‌گذرانند، بنابراین دغدغه‌ها و اهداف مشترکی خواهند داشت و مشکلات مشترکی را تجربه می‌کنند بنابراین همین امر می‌تواند باعث شود که زن و شوهری که هر دو دانشجو هستند بهتر بتوانند همدیگر را درک کنند و در نتیجه این درک متقابل بهتر یکدیگر را همراهی کنند.

### ملاک‌ها و معیارهای ازدواج دانشجویی موفق

تنها زمانی می‌توانید فرد مناسبی را برای زندگی خود پیدا کنید که خودتان فرد مناسبی شده باشید.

قبل از ازدواج هر دو نفر باید به پختگی لازم رسیده باشید.

هر چه دو نفری که می‌خواهند ازدواج کنند پخته‌تر و مستقل‌تر باشند ایجاد ارتباط صمیمانه راحت‌تر و ساده‌تر خواهد بود. استقلال و پختگی اغلب در طول زمان و گذر عمر همراه با افزایش سن بدست می‌آید و همین می‌تواند دلیل خوبی برای صبر کردن در ازدواج باشد.

هر دو نفر به همان اندازه که دیگری را دوست دارند خودشان را هم دوست داشته باشند

در روابط صمیمانه عزت نفس بسیار مهم است. به واقع اگر شما به خودتان عشق نورزید سخت است که به دیگری عشق بورزید، بیش از اینکه بتوانید عشق بورزید و دریافت کننده عشق باشید، نیاز به احساس امنیت و عزت نفس دارید، هر دو نفر بتوانند همانگونه که از باهم بودن لذت می‌برند از تنها بودن لذت ببرند.

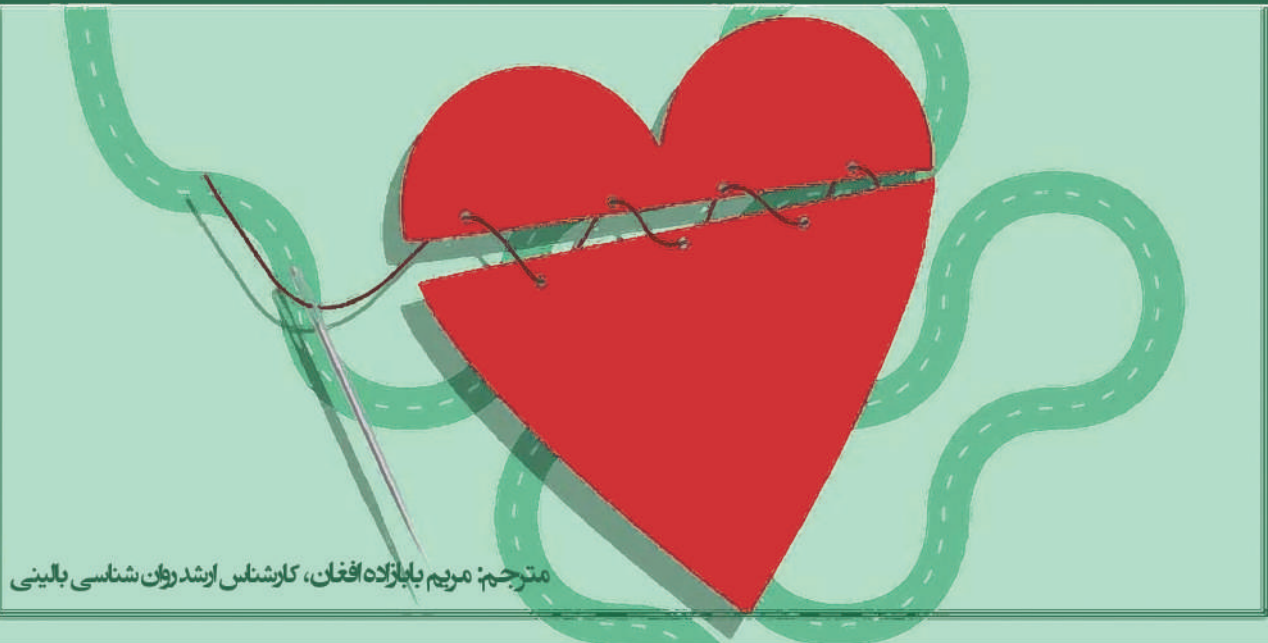
تعادل بین باهم بودن و باهم نبودن یا تعادل بین همراهی و دوری در یک ارتباط صمیمانه، نقش مهمی دارد. یک ارتباط صمیمانه به هر دو آن نیاز دارد. برای ایجاد تعادل همسران باید بتوانند از فعالیت‌های جداگانه، در اوقاتی که باهم نیستند لذت ببرند زیاد باهم بودن می‌تواند به رفتارهای مخرب و منفی مثل کنترل همسر و قدرنانشناسی منجر شود.

### هر دو نفر در شغل و حرفه خود ثبات داشته باشند.

شغل یا حرفه با ثبات و رضایت آور، در عین حال می‌تواند امنیت مالی به همراه داشته باشد ایجاد امنیت مالی هیچانی می‌کند. زمانی که شغل و حرفه فرد را به خوبی پیش می‌رود، او 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.

# شکست عاطفی در دوران آشنایی

پیچیده است اینکه برقراری ارتباط با وجود جذابیت‌هایش سخت می‌شود.



مترجم: مریم باازاده افغان، کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

ما دادوستد می‌کنیم رمان می‌نویسیم کوهنوردی می‌کنیم در لحظات سخت با افراد غریبه و آشنا یکسان برخورد می‌کنیم و با دشوارترین مسائل اجتماعی مقابله می‌کنیم. اما در زمان روبرو شدن با یک فرد جذاب تپش قلب می‌گیریم و مانده یک قرقره در حال چرخش از حرکت می‌ایستیم.

مشاوران ازدواج اغلب زندگی دوران آشنایی را با برخی از مهارت‌های عملی مانند نواختن پیانو یا یادگیری یک زبان خارجی مقایسه می‌کنند. مطمئناً، در برخی از اصول همپوشانی وجود دارد، اما باور اینکه اکثر نوازندگان پیانو هر بار که جلوی صفحه‌کلید می‌نشینند از اضطراب می‌لرزند، شسخت است.

به طور کلی، اگر شخصی به مدت دو سال روزانه پیانو تمرین کند، در نهایت در آن کاملاً ماهر خواهد شد. در حالیکه در یک رابطه اینگونه نمی‌باشد چرا که افراد با وجود اینکه یکبار دچار شکست عاطفی شدند با این حال مدام از یک رابطه وارد رابطه دیگر می‌شوند، از شکست هایشان درس نمی‌گیرند.

در رابطه با شکست عاطفی چه چیزی وجود دارد که افراد دوباره و دوباره در رابطه‌های دیگر هم اشتباهاتشان را تکرار می‌کنند. این رفتارهای تکراری همچنان با وجود ناکارآمدی منجر به تغییر اندک یا بدون تغییر باقی می‌مانند چرا که وجود طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه کار را خراب می‌کند و علت عدم تغییر می‌شوند.

طرح‌واره‌های ناسازگار فقط خود را در رابطه و انتخاب‌های مهم نشان می‌دهند نه در اسکی، ممکن است ما در حیطة شغلی و تحصیلی بسیار فرد مورد احترام و تحسین افراد مهم باشیم و بسیار خوش بدرخشیم ولی در یک قرار شام ساده با یک فردی که مجذب او شده‌ایم دچار عجز و ناتوانی شویم.

وجود عشق می‌تواند زیباترین تجربه زندگی هر فرد باشد که اگر در زمان مناسب و به درستی رخ دهد، نیاز به عشق و دوست داشتن هر فرد، که از جمله نیازهای اولیه زندگی اوست، ارضا خواهد شد. اما در مواردی هم اتفاق می‌افتد که در جریان یک رابطه عشقی و عاطفی، با شکست یا سرخوردگی مواجه می‌شوید.

به عنوان کسی که تا الان رابطه‌ای را شروع نکرده‌اید لازم است ابتدا کمی درنگ کنید و بدانید فکر کردن به یک قرار ملاقات، ساده‌تر از یک قرار ملاقات واقعی است، روبرویی با یک فرد که احساس متفاوتی را با او تجربه خواهید کرد چالش‌های خاص خودش را به همراه خواهد داشت.

به عنوان مثال، ما در تمام طول زندگی قدم زدن و حرف می‌زدن را بارها و بارها بدون هیچ مشکلی انجام داده‌ایم ولی حرف زدن با فردی که برایمان جذابیت خاصی دارد به این سادگی‌ها نیست به طور که حتی دهان باز کردن برای گفتن سلام هم برایمان دشوار است. ما به کرات از تلفن برای صحبت کردن استفاده کرده‌ایم اما برای صحبت ساده تلفنی با یک فرد محبوب برای ما دشوار است ما تجارب مختلفی را مثل در آغوش کشیدن تماس چشمی با افراد نزدیکمان را داشته‌ایم و برای ما راحت بوده است اما نوع نگاه کردن و تماس برقرار کردن با محبوب متفاوت است و زمان زیادی را به رویاپردازی در مورد آن فرد خاص سپری می‌کنیم و این حس‌ها توام با فشار و پیچیدگی‌های خاص خودش است.

چرا ابتدا همه چیز خوب به نظر می‌رسد، اما چرا اینقدر سخت است؟



## نقشه‌های احساسی ما

در کودکی، هیچ یک از ما نیازهایش کامل برآورده نشده است و همین سبب شکل‌گیری یک سری طرح‌واره در افراد می‌شود. ریشه تحولی طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در تجارب ناگوار اولیه کودکی نهفته است، این در مورد همه ما صادق است. میزان برآورده نشدن نیازها و علت آن بسیار متفاوت است. اما این حقیقت تلخ در مورد همه ما وجود دارد، همه ما چمدانی داریم که برخی از ما مقدار زیادی و برخی از ما مقدار کمی از تجارب کودکی خودمان را در این چمدان با خود حمل می‌کنیم. پدر و مادری که به اندازه کافی ما را در آغوش نگرفت، به اندازه کافی به ما غذا نداد، پدری که اغلب در نزدیک ما نبود، مادری که ما را ترک کرد و از آنجا رفت و مجبور شدیم از این مدرسه به مدرسه دیگر برویم. همه این تجارب ناگوار اثر خود را به عنوان یک سری آسیب‌هایی که از آن طرح‌واره یاد می‌شود می‌گذارند.

ماهیت و عمق این آسیب‌ها در ناخودآگاه ما نقش می‌بندد و به طرحی تبدیل می‌شود که تعیین می‌کند چگونه عشق، صمیمیت و رابطه عاطفی را در طول زندگی تجربه کنیم.

فردی که حضور پدرش کم‌رنگ باشد و مادر بیش از حد محافظت کننده باشد بر روی این بخش از طرح‌واره که مربوط به عشق و صمیمیت است اثر می‌گذارد. از جمله تجارب دیگری که باعث مشکل در آشنایی می‌شود، کودکی که چیزهای خوب را تجربه می‌کند و والدین جهت رفاه و آسایش کودک همه کار می‌کنند در حالی که تامین رفاه و راحتی در حد متعادل برای رشد کودک لازم است در اثر اینگونه تجارب وابستگی یا استحقاق شکل می‌گیرد و این طرح‌واره خود را در رابطه عاطفی هویدا می‌کند.

همه ما انسان‌ها با هزاران نفر، ملاقات کرده‌ایم. از این هزاران نفر، افراد زیادی از نظر جسمانی معیارهای را که به عنوان همسر باید داشته باشند را دارا بوده‌اند اما از این همه افراد ما فقط عاشق تعداد انگشت شماری از آنان می‌شویم.

از این تعداد ما جذب و شیفته فردی می‌شویم و عقلانیت خود را از دست می‌دهیم و شب‌ها بیدار می‌مانیم و به او فکر می‌کنیم با وجود اینکه علائم هشدار دهنده را در او می‌بینیم. همه ما اغلب آن چیزی را که اگر از ما بپرسند بی‌نقص روی کاغذ می‌آوریم. اما در انتخاب‌های خود آن‌ها را نادیده می‌گیریم.

آن چیزی که در فکر ماست با آن چیزی که در واقعیت وجود دارد تطابق ندارد.

روان‌شناسان بر این باورند که عشق رمانتیک زمانی رخ می‌دهد که ناخودآگاه ما در معرض کسی قرار می‌گیریم که با کهن الگوی عشق والدینی که در دوران رشد تجربه کرده‌ایم، مطابقت دارد، کسی که رفتارش با طرح احساسی ما برای صمیمیت مطابقت دارد. ذهن ناخودآگاه ما همیشه به دنبال بازگشت به تربیت بی‌قید و شرطی است که در کودکی دریافت کرده‌ایم و آسیب‌هایی را که

متحمل شده‌ایم، دوباره پردازش کند آن را التیام بخشد. به طور خلاصه، ناخودآگاه ما به دنبال علایق عاشقانه‌ای است که معتقد است نیازهای عاطفی برآورده نشده ما را برآورده می‌کند، تا شکاف‌های عشق و پرورشی را که در کودکی از دست داده بودیم پر کند. به همین دلیل است که افرادی که عاشق آن‌ها می‌شویم تقریباً همیشه از نظر عاطفی شبیه والدین ما هستند.

اگر دقت کرده باشید افرادی که دیوانه‌وار عاشق هم هستند از طرف مقابل خود به عنوان نیمه گمشده خود یاد می‌کنند و این زوج‌ها معمولاً در رابطه همیشه کودکانه رفتار می‌کنند در یک ارتباط سالم و کارآمد عشقی که از طرف مقابل دریافت می‌کنیم توجهی را که انتظار می‌رود از یک شریک زندگی دریافت کنیم با توجهی که قرار بوده در زمان کودکی از هریک از والدینمان دریافت نماییم متفاوت است اما احساسات برآورده نشده کودکان قابل کنترل نیست و آن را از رابطه انتظار داریم برآورده نماید.

ما معتقدیم که طرح‌واره‌ها به دلیل ارضاء نشدن نیازهای هیجانی اساسی دوران کودکی به وجود می‌آیند. انسان‌ها ۵ نیاز هیجانی اساسی دارند، که این نیازها جهان شمول هستند، همه انسان‌ها، این نیازها را دارند، اگر چه شدت این نیازها در بعضی افراد بیشتر است. فردی که سلامت روان برخوردار است، می‌تواند این نیازهای هیجانی اساسی را به طور سازگارانه‌ای ارضاء کند.

گاهی اوقات تعامل بین خلق و خوی فطری کودک و محیط اولیه، به جای ارضاء این نیازها منجر به ناکامی آن‌ها می‌شود، که فرد این ناکامی‌ها را در رابطه خود و یعنی ازدواج جستجو می‌کند و مجذوب فردی می‌شود که از لحاظ خلق و خو شبیه یکی از والدین اوست. حال اگر فرد این محبت را در زمان کودکی دریافت نکرده باشد.

در ارتباط با شریک زندگی جستجو می‌نماید از آنجاییکه شریک زندگی والدین ما نیست و نمی‌تواند جایگزین آنان شود در زمان ارتباط تجارب دردناک و دشواری را تجربه خواهیم نمود. برخلاف یادگیری موسیقی و زبان، آشنایی برای انتخاب شریک زندگی به طور جدایی ناپذیری به نیازهای عاطفی ما وابسته است و زمانی که یک رابطه عاطفی را آغاز می‌کنیم این تجربیات جدید تجارب قدیمی آسیب دیده را باز آفرینی می‌کنند و باعث اضطراب، ترس و درد هیجانی می‌شوند.

به این صورت که اگر در رابطه طرد شوید در تجربه طرد شدن دوران کودکی توسط مادر که در ناخودآگاهتان وجود دارد دوباره زنده می‌شود. تجارب ناگوار کودکی است که نمی‌گذارد شما دلبستگی ایمن و رضایت بخشی با دیگران برقرار کنید.

اگر باور ندارید به آن فکر کنید به طور مثال اگر قرار است که در یک جلسه کاری شرکت کنید و طرف مقابل شما سر وقت در جلسه شرکت نکند ممکن است احساس کنید به شما بی‌احترامی شده اذیت شوید و زمانی که به خانه می‌رسید مشغول تماشای تلویزیون می‌شوید حتی به یاد هم نمی‌آوردید که این اتفاق افتاده است.

ریشه‌های عمیقی در ناخودآگاه شما، نیازهای عاطفی برآورده نشده و آسیب‌هایی که در دوران کودکی دیده‌اید دارند که در ادامه به بررسی بیشتر آن‌ها خواهیم پرداخت.

### طرح‌واره‌ها در روابط عاطفی

#### طرح‌واره اطاعت در روابط عاطفی

افرادی که این طرح‌واره را دارند، آرزوها، نیازها، تمایلات و احساسات خود (بخصوص خشم) را نادیده می‌گیرند و می‌ترسند اگر آن‌ها را بیان کنند اتفاقات بدی برایشان بیفتد و در عوض از توقعات دیگران پیروی می‌کنند. این افراد در روابط خود بدلیل نادیده گرفتن خود به مرور احساس فشار می‌کنند و دچار خشم انباشته می‌شوند و ممکن است ناگهان از کوره در بروند و رابطه را خراب کنند.

#### طرح‌واره محرومیت هیجانی در روابط عاطفی

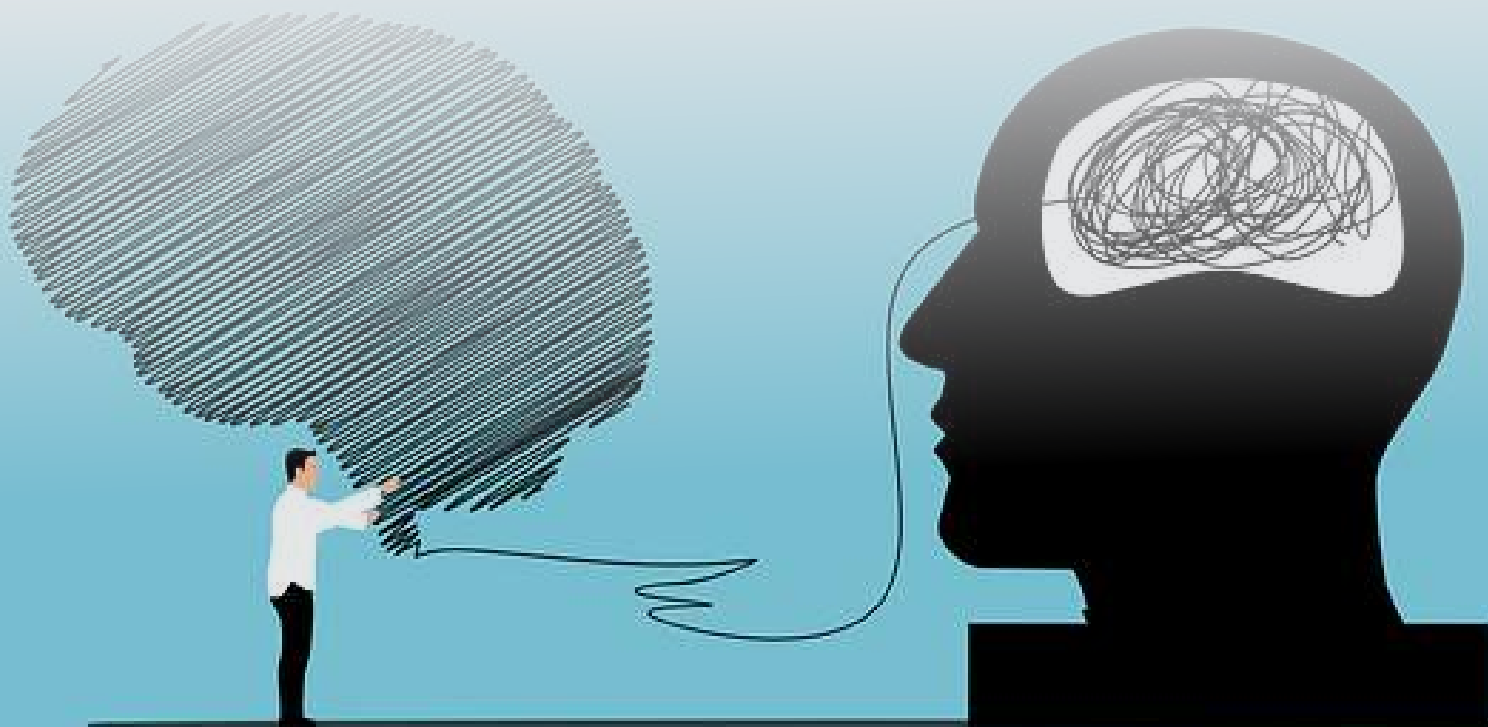
این افراد غالباً در یک خانواده سرد بزرگ شده‌اند که از نظر عاطفی سرد بوده و از دریافت هر نوع عشق و محبتی ناامید هستند. این افراد جذب افراد سرد و نجوش می‌شوند و در روابط عاطفی خود ممکن است طوری رفتار کنند که انگار برایشان مهم نیست عشق و محبت و توجه دریافت کنند و در مورد ناراحتی‌شان هم صحبت نمی‌کنند در نتیجه مخاطب آن‌ها نمی‌تواند بفهمد خواسته‌های آن‌ها چیست و خواسته‌هایشان برآورده نمی‌شود.

حال، تصور کنید کسی که عاشق او هستید، سر قرار ملاقات حاضر نشود چه احساسی دارید؟ اگر شما فردی باشید که به طرد حساس است و در این حوزه آسیب‌پذیری بالایی دارد احساس می‌کنید آدم به درد نخوری هستید مثل همه زمان‌ها که در ارتباط بودی حتی با دوستان بارها این حس را تجربه کرده‌اید. شما همیشه این ترس از رها شدن، ترس از اینکه کسی شما را دوست ندارد و برای همیشه تنها خواهید بود، را خواهید داشت و این شما را فرسوده می‌کند. در این موقعیت‌ها ممکن است عصبانی شوید، با آنها تماس بگیرید و برایشان پیام‌های صوتی خشمگینانه‌ای بفرستید، شاید هفته‌ها یا ماه‌ها این تماس‌ها ادامه پیدا کند و بارها و بارها از خود بیخود شوید و هر بار احساس بدتر و بدتر کنید. یا افسرده شوید و با یک فرد دیگر در شبکه‌های مجازی در مورد او صحبت کنید و مدام غر بزیند.

هر ترس غیرمنطقی، طغیان عاطفی یا احساس ناامنی که در رابطه عاطفی خود دارید، تاثیری است که این طرح‌واره در رابطه شما می‌گذارد.

به همین دلیل است در برقراری رابطه صمیمانه ترس دارید و در زمان آشنایی احساسات خود را به طرف مقابل نمی‌گویید و آدم سردی جلوه می‌کنید و خود این عوامل باعث شکست عاطفی می‌شوند و شما مدام خود را سرزنش می‌کنید که موجود دوست داشتنی نیستید.

این موارد همچنان در طول زندگی شما ادامه دارد. همه این مسائل



کارتان به جدایی بکشد.

#### طرح‌واره اینتارگری در روابط عاطفی

افرادی که طرح‌واره اینتار دارند خود را انسان‌هایی ناجی و مهربان می‌دانند و از این جهت احساس ارزشمندی می‌کنند. ممکن است به خاطر دلسوزی بخواهید با کسی ازدواج کنید ممکن است جذب افراد بسیار ضعیف، الکلی و معتاد شوند یا در دام افراد خودشیفته بیفتند و دائماً نقش سرویس دهنده را داشته باشند.

#### طرح‌واره اینتارگری در روابط عاطفی

افرادی که طرح‌واره اینتار دارند خود را انسان‌هایی ناجی و مهربان می‌دانند و از این جهت احساس ارزشمندی می‌کنند. ممکن است به خاطر دلسوزی بخواهید با کسی ازدواج کنید ممکن است جذب افراد بسیار ضعیف، الکلی و معتاد شوند یا در دام افراد خودشیفته بیفتند و دائماً نقش سرویس دهنده را داشته باشند.

#### طرح‌واره بازداری هیجانی در روابط عاطفی

کسانی که طرح‌واره بازداری هیجانی دارند، مانند دیوار سنگی هستند و وقتی که با آن‌ها ارتباط برقرار می‌کنیم نمی‌فهمیم دقیقاً چه احساسی دارند؟ خوشحال‌اند یا ناراحت؟ به ما علاقه‌مند هستند یا متنفر؟ این افراد ممکن است با وجود علاقه زیادی که به پارت‌نر خود دارند، نتوانند احساسات خود را بروز دهند و ممکن است باعث تخریب رابطه‌ی زناشویی خود شوند.

#### طرح‌واره ملاک‌های سختگیرانه در روابط عاطفی

داشتن طرح‌واره کمال‌گرایی باعث می‌شود فرد در انتخاب همسر، به دنبال افرادی باشد که بسیار موفق یا بسیار دقیق و سواسی باشند و به معیارهای سختگیرانه فرد تن بدهند.

#### طرح‌واره استحقاق در روابط عاطفی

افرادی که از کودکی در ناز و نعمت بزرگ شده‌اند و دچار خودشیفتگی می‌شوند و به فکر خواسته خود هستند و دیگران را لایق خود نمی‌دانند. همین‌طور فکر می‌کنند که خودشان عالی هستند و این دیگرانند که باید به خاطر آن‌ها خودشان را تغییر دهند.

#### طرح‌واره خویشتن‌داری ناکافی در روابط عاطفی

افرادی که این طرح‌واره را دارند حتی اگر ازدواج هم کرده باشند قادر نیستند وسوسه‌های خود را کنترل کنند، بسیار هیجان طلب هستند و بلافاصله تحت تاثیر قرار می‌گیرند. به همین دلیل به روابط خود آسیب می‌زنند.

#### طرح‌واره رها شدگی در روابط عاطفی

علامت این طرح‌واره ترس از رها شدن است. احساس ترک شدن از سوی افرادی که شما دوستشان دارید و بنابر همین باور ممکن است به عزیزان خود بچسبید اما به شکل متناقضی در حال دور کردن آن‌ها از خود هستید. ممکن است تبدیل به یک فرد حسود و کنترل‌گر شوید یا بالعکس نسبت به ابراز علاقه طرف مقابل، خود را بی‌تفاوت نشان دهید. که در هر دو صورت باعث می‌شوید فرد خسته شود و در نهایت شما را رها کند.

#### طرح‌واره بدبینی و بی‌اعتمادی در روابط عاطفی

در این طرح‌واره فرد به طور مداوم احساس می‌کند دیگران قصد ضربه زدن به او را دارند و معتقدند دیگران قابل اعتماد نیستند حتی اگر مخاطبشان فردی صادق باشد. در نتیجه این افراد یا اصلاً وارد رابطه عاطفی نشده یا اگر وارد یک رابطه با یک فرد سالم می‌شوند به دلیل بدبینی و بی‌اعتمادی زیاد طرف مقابل خود را کلافه می‌کنند و احتمال جدایی در این گونه روابط بسیار زیاد است.

#### طرح‌واره شرم و نقص در روابط عاطفی

این افراد احساس افسردگی و دوست‌داشتنی نبودن، دارند و از اینکه نقص‌هایشان بر ملاء شود بشدت احساس شرمساری می‌کنند و در تلاشند که نقص‌های خود را بپوشانند. در یک رابطه‌ی عاطفی نیز ممکن است دنبال یک فرد بی‌عیب و نقص باشند یا ممکن است آنقدر عزت نفسشان پایین باشد و خود را دست کم بگیرند که مخاطبشان آن‌ها را رها کند.

#### طرح‌واره شکست در روابط عاطفی

افرادی که طرح‌واره شکست دارند تصور می‌کنند که برای رسیدن به موفقیت در عرصه‌های مختلف شایستگی لازم را ندارند و نسبت به هم رده‌های خود احساس شکست می‌کنند. در ازدواج نیز به خاطر ترس از شکست در رابطه و جدایی معمولاً وارد رابطه نمی‌شوند و نمی‌دانند آیا فرد مورد نظرشان انتخاب درستی است یا خیر؟ و ترجیح می‌دهند دیگران برای آنها تصمیم بگیرند.

#### طرح‌واره وابستگی در روابط عاطفی

این افراد مانند کودکی هستند که همیشه باید حامی داشته باشند و دنبال افرادی هستند که دائماً برای آنها تصمیم‌گیری و مدیریت کنند. ممکن است با افراد کنترل‌گر و قدرت طلب ارتباط بگیرند. ممکن است که با فردی سالم وارد رابطه شوید ولی آنقدر از او نظرخواهی کنید و به او وابسته شوید و از او حمایت خواهی کنید که مخاطبان خسته شود و ممکن است







مرکز مشاوره: تهران، بزرگراه شهید چمران، جنب بیمارستان طالقانی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی  
ساختمان شماره ۲ ستاد، طبقه چهارم، مرکز مشاوره و سلامت روان دانشجویان  
تلفن: ۰۲۳۸۷۲۴۰۶-۲۳۴۳۹۸۳۷-۲۲۴۰۶۶۲۱، [www.moshavereh.sbmu.ac.ir](http://www.moshavereh.sbmu.ac.ir)