

## یکی ازدواج موفق

شاید مهم‌ترین تصمیم در زندگی انسان، ازدواج یا پیمان زناشویی ست و نیک و بدش اغلب در طول زمان مشخص می‌شود؛ از این رو بحث در مورد این مسأله‌ی مهم حیاتی، یکی از مهم‌ترین موضوعات روان‌شناسی اجتماعی و میحث ارتباط است. روان‌شناسان، از مطالعات و پژوهش‌های خود درباره‌ی زندگی زناشویی به نتایجی رسیده‌اند که به شرح زیر است:

تحقق بخشد.

- از حمایت و پشتیبانی متقابل برخوردارند؛ به این معنا که هیچ‌کدام از زن و شوهر، «خود» یا «من» دیگری را تهدید نمی‌کند و از بودن با یکدیگر لذت می‌برند و احساس آرامش می‌کنند.
- با همدیگر تفاهم دارند؛ زبان و منطق یکدیگر را می‌فهمند، محاسن و معایب یکدیگر را می‌شناسند و قبول دارند و از معکوس جلوه‌دادن آن‌ها خودداری می‌کنند یا معایب یکدیگر را بزرگ جلوه نمی‌دهند و این واقعیت را باور دارند که شخص کامل، هرگز وجود نداشته و نخواهد داشت و همه‌ی افراد بشر، توانایی‌ها و ضعف‌هایی دارند.

### در ازدواج موفق، رابطه‌ی زن و شوهر به شکل‌های زیر منعکس می‌گردد:

الف) مراقبت و توجه‌داشتن به رفاه همه‌جانبه و خوشبختی یکدیگر

### عوامل مؤثر در انتخاب همسر:

- دانستن و پذیرفتن تفاوت‌های میان آرمان‌های رمانتیک و واقعیات عملی
- آزادی از انواع رفتارهای جوانی
- فهمیدن و پذیرفتن واقعیت‌های وضع اجتماعی-اقتصادی
- انتخاب یا پیش‌بینی هدف‌های واقع‌گرایانه
- بصیرت‌داشتن در روابط انسانی

### ویژگی‌های ازدواج موفق:

- زن و شوهر، هردو خود را خوشبخت می‌دانند.
- ارضای متقابل نیازهای احساسی، هیجانی و عاطفی به‌طور کامل انجام می‌گیرد.
- هریک از همسران، زندگی دیگری را بارور می‌سازد.
- محیط یا موقعیت زناشویی، شخصیت زن و شوهر را ارزشمند می‌گرداند و به هریک کمک می‌کند تا به‌عنوان یک شخص، استعداد‌های ذاتی خود را



## سنگربان رؤیاهایت باش!

- انسان در نزدیکی رؤیاهایش قدم می‌زند.
- هرچه به رؤیاهایت نزدیک‌تر می‌شوی، بیش‌تر دلیل واقعی زندگی‌ات روشن‌تر می‌شود.
- تنها یک چیز، یک رؤیا را دست‌نیافتنی می‌کند؛ ترس از شکست.
- ترس از عدم‌تحقق یک رؤیا، بدتر از هر رنجی، مانع تحقق رؤیا می‌شود؛ کسی که در پی رؤیاهای خود پیش‌برود، درست‌ترین مسیر را طی می‌کند.
- اگر می‌خواهی به رؤیاهایت نرسی؛ زمان را از دست بده، به شک‌ها و تردیدهای آن‌قدر اهمیت بده که به‌یقین تبدیل شوند و تن به آسایش و راحت‌طلبی بسپار.
- برای رسیدن به رؤیایت، باید که نشانه‌ها را دنبال کنی؛ اگر نشانه‌ها را بگیری و بروی، نمی‌توانی زیاد دور بروی.
- اکنون زمان‌اش فرارسیده؛ رؤیایت را با صدای بلند در مقابل آینه فریاد بزن؛ باید برای خودت کاری کنی، اگر دیگران به رؤیای‌شان رسیده‌اند، یقین داشته باش که تو هم به رؤیایت می‌رسی.
- برای رؤیاهایت احترام ویژه قائل شو؛ آن‌ها را ارزشمند بشمار تا شکل کامل خود را پیدا کنند و به رشد برسند.
- از رؤیاهایت پاسداری کن و با حرکت به سمت آن‌ها، سنگری قوی و محکم برای‌شان بساز. رؤیای تو، قلب توست و هر انسانی با ضربان قلب‌اش زنده است!

سمیه رنجبری  
somayehrangbari@yahoo.com

(ب) محبت و احترام متقابل

(ج) احساس مسؤولیت اختیاری (و نه اجباری) نسبت به ارضای نیازهای یکدیگر

### دانشمندان، خصایص زیر را در ازدواج‌های موفق یافته‌اند:

در هر دو طرف، بلوغ و ثبات عاطفی، توان کنترل شخصی، توانایی اظهار معقول محبت، خوشحالی از قبول مسؤولیت، توان غلبه بر احساسات خشم، توانایی ملاحظه‌ی دیگران، خوش‌بینی، اعتماد به خویشتن و دیگران یافت می‌گردد.

### عواملی که پیش‌بینی موفقیت در زناشویی را ممکن می‌سازد:

- خوشبختی ازدواج والدین: زیرا کودکان از والدین خود یاد می‌گیرند که چگونه زن و شوهر یا مادر و پدر باشند.
- خوشبختی دوران کودکی: اشخاص خوشبخت در دوران کودکی، از زناشویی احساس رضایت می‌کنند.
- طول دوران آشنایی با هم: تحقیقات نشان داده مردان و زنانی که حدود یک‌سال همدیگر را می‌شناسند، احتمال موفقیت در ازدواج‌شان بیش‌تر است.
- سن ازدواج: اشخاصی که در سنین پایین ازدواج می‌کنند، اغلب به دلایل گوناگون ناکام می‌شوند.
- تأیید والدین: ازدواج مورد تأیید والدین‌های زن و شوهر، اغلب با موفقیت همراه بوده است.
- دلیل ازدواج: ازدواج‌های مبتنی بر محبت متقابل و سایر دلیل‌های متقابل، بیش‌تر رضایت‌بخش بوده است.

### عوامل مؤثر در روابط همسری:

- ارتباط: قلب ازدواج، در ماهیت ارتباط یا رابطه میان زن و شوهر است. درک و احترام متقابل، قردانی از همدیگر و محبت متقابل، از جمله عوامل اساسی تقویت رابطه‌ی مثبت زناشویی و خوشبختی به‌شمار می‌رود.
- روابط نسبی: روابط خوب نسبی، ازدواج را پررنگ می‌کند زیرا موجب گسترش کانون خانواده می‌شود.
- رغبت‌های مشترک: رغبت‌ها و تمایلات بیش‌تر در برخی از امور و فعالیت‌ها، به موفقیت زناشویی می‌انجامد.
- ارتباط کلامی: همسران راضی از زندگی زناشویی خود، با یکدیگر بیش‌تر حرف می‌زنند و روش‌های ارتباطی غیرکلامی بسیار مؤثری دارند.
- همسازی انتظارات نقش: هرکدام از زن و شوهر پیش از ازدواج، افکار و عقایدی در این مورد دارند که تأمین انتظاراتی ایشان از همدیگر، موجبات رضایت زناشویی را فراهم می‌کند.
- شغل و درآمد و امکانات مادی مطلوب: اصطکاک میان زن و شوهر را کاهش می‌دهد.

### منبع:

«نگاهی نو به روان‌شناسی انسان سالم» «علی‌اکبر شعاری‌نژاد»

### لیدا حیدری

دانشجوی مطالعات خانواده

