

ازدواج، یکی از مراحل مهم زندگی انسان به شمار می‌رود. نتایج اطلاعات متعدد در مورد ازدواج، نمایان‌گر اهمیت آن در سلامت جسمانی و روان‌شناختی افراد می‌باشد. به‌طور کلی آنچه در روان‌شناسی ازدواج مورد توجه است، بررسی عوامل مؤثر بر ازدواج و ارتقاءدهنده‌ی شرایط کیفی آن می‌باشد که مباحثی چون نقش عوامل مادی، فرهنگی، روانی و شخصیتی بر تصمیم‌گیری ازدواج و رضایت از آن را در برمی‌گیرد.

# ازدواج و روان‌شناسی



یک فرد، چگونه می‌تواند زوج مناسبی برای خود انتخاب کند؟ در انتخاب زوج، چه اولویت‌هایی را مد نظر قراردهد؟ آیا شرایط مادی مهم‌تر است یا شرایط خانوادگی و فرهنگی؟ عوامل شخصیتی تا چه اندازه می‌تواند ازدواج موفق را پیش‌بینی کند؟ تناسب و همانندی در صفات شخصیتی، مهم‌تر است یا مکمل بودن این خصوصیات؟ چگونه می‌توان فهمید دو نفر از لحاظ شخصیتی، چه قدر با یکدیگر تناسب دارند و...

روانشناسی ازدواج تلاش کرده با انجام تحقیقاتی، به سوالات بالا پاسخ‌های مناسبی داده و نتایج یافته‌های خود را در فرآیند مشاوره‌ی ازدواج، در اختیار افراد قراردهد. آنچه در فرآیند مشاوره‌ی ازدواج در این مرحله مورد توجه است، رعایت اصل تناسب و اصل اولویت‌بندی می‌باشد. براساس اصل تناسب، گفته می‌شود هر اندازه افراد از لحاظ شرایط مادی، فرهنگی، شخصیتی و تحصیلی، شبیه‌تر باشند، ازدواج موفق‌تری خواهند داشت. به‌همان اندازه که ازدواج یک فرد از طبقه‌ی اقتصادی بسیار بالا، با فردی از طبقه‌ی اقتصادی پایین، عدم هماهنگی و در نتیجه احتمال عدم موفقیت را به‌همراه خواهد داشت، عدم تناسب ویژگی‌های شخصیتی نیز مشکلات عمیقی را بروز خواهد داد.

ازدواج یک فرد با ویژگی شخصیتی برون‌گرایی، با فردی با ویژگی شخصیتی درون‌گرایی را تصور کنید. با توجه به این‌که افراد برون‌گرا، تمایلات شدیدی به شرایط بیرونی مانند برقراری روابط اجتماعی، حضور در جمع و... دارند و افراد درون‌گرا برعکس، تنهایی را بیش‌تر می‌پسندند، به نظر شما ازدواج موفق خواهد داشت؟ براساس اصل اولویت‌بندی، گفته می‌شود چون در عمل، امکان ازدواج با فردی که از تمام جنبه‌ها، مطابق با شرایط و ملاک‌های فرد باشد، پایین است، بنابراین توصیه می‌شود با اولویت‌بندی و امتیازدهی به هر یک از جنبه‌های مورد نظر، تصمیم‌گیری را آسان‌تر انجام دهند.

## تاریخچه‌ی روان‌شناسی ازدواج

ازدواج به‌عنوان یکی از رویدادهای مهم مرحله‌ی انتقال به بزرگسالی، مقوله‌ای بسیار پیچیده است. شروع مطالعه‌ی علمی و دقیق در این مورد، به سال ۱۹۳۰ برمی‌گردد. اولین تحقیق منتشرشده در مورد روان‌شناسی ازدواج، اثر «ترمن» و همکارانش بود. آنان تلاش کردند به این سؤال پاسخ دهند که چه تفاوت‌هایی بین ازدواج موفق و ناموفق می‌تواند وجود داشته باشد.

## مباحث روان‌شناسی ازدواج

به‌طور کلی می‌توان گفت در روان‌شناسی ازدواج، دو دسته مبحث کلی مورد توجه است: یک دسته مباحثی که به شرایط قبل از ازدواج و در واقع مرحله‌ی تصمیم‌گیری برای ازدواج مربوط می‌شود و دسته‌ی دیگر، مطالبی را شامل می‌شود که به مراحل حین ازدواج و بعد از آن مربوط هستند. در زیر، به برخی از آن‌ها می‌پردازیم:

## • تصمیم‌گیری برای ازدواج

در این مرحله، تلاش می‌شود سؤالاتی از این قبیل پاسخ داده شود که

## دوستی هم تاریخ مصرف داره...!

با دوستی در حال گفت‌وگو بودم، یک‌سره می‌نالید و غر می‌زد و می‌گفت: عجب روزگار بدی شده! دیگه هیچ کس با آدم یار نیست، برادر، برادرش رو نمی‌شناسه...

بهش نگاهی کردم و گفتم: هرچی هست، مقصر خودمونیم، انگشت اتهام رو بزنی توی سینه‌ی خودت، دوست من! از ماست که بر ماست. روزگار که فرقی نکرده!

با تعجب و با صدایی بلندتر گفت: دوستی‌ها کوتاه شده، هرچی تو دخترچه تلفن موبایلم می‌گرم، یکی رو پیدانمی‌کنم که بهش یه زنگی بزنی و درد دل کنیم.

بهش گفتم: رفیق! توی دشواری‌های زندگی، آدم‌ها به دنبال یه صخره‌ی آروم و مطمئن می‌گردن تا آفتاب بگیرن و از تماشای دریای زندگی لذت ببرن. دوست ندارن یه دفعه هوا ابری بشه و یه رنگار بی‌موقع بیاد. تا حالا از خودت پرسیدی که برای دوستات، پیام‌آور غصه و درد بودی یا آرامش و شادی؟ پیش‌تر مکالمه‌ها تچه‌جوری بوده؟ غر می‌زدی و روی اعصاب‌شون راه می‌رفتی یا بند و اندرزی به‌درد بخور براشون تعریف می‌کردی! متعجب، نگام کرد و گفت: آخه کو خبر خوب و خوش؟! البته بی‌انصافی نباید کرد؛ خبر خوبم زیاد بود اما راستش ترسیدم دشمنی بکنن یا اصلاً چشم بخورم؛ واسه‌ی همین بهشون نگفتم اما انگار حق با توه... الآن که فکرمی‌کنم، می‌بینم برای اطرافیانم، اصلاً پیام‌آور شادی نبودم؛ همش حادثه و غم و بدبختی... چه اشتباهی کردم! خداییش، روزای خوب تو زندگیم کم نبود اما اونا رو تنهایی سپری کردم.

بهش گفتم: آره، دوست عزیز! دوستیا هم تاریخ مصرف دارن. هر چند تاریخ‌شون خیلی می‌تونه طولانی باشه اما معمولاً شیوه‌ی صحیح نگاه‌داریش رو نمی‌دونیم. با یه لحظه غفلت، قوطی کنسرو دوستی رو آسیب می‌زنیم و ویروس رفتاری واردش می‌کنیم، آلودگیا و ویروسای رفتاری، تاریخ مصرفش رو از چندسال به چند روز می‌رسونه و اون‌وقت... به همین دلیل که آمار مهمونی‌های خونوادگی، خیلی از قدیم کم‌تر شده؛ رفت و آمدای خونواده‌ها جاش رو به مهمونی‌های دوستانه داده و... یادش بخیر قدیم! نه کسی می‌پرسید چرا جاق شدی، نه کسی می‌پرسید چرا پیر شدی، نه کسی می‌پرسید چرا طلاق گرفتی، نه کسی کاری داشت که چرا ازدواج نمی‌کنی و...

پس بیا به هر کی رسیدیم، از عشق، اخبار خوب، لطیفه‌های دسته‌اول، خاطرات خوش و... بگیریم. قول می‌دم اون‌وقت، دنیا گلستان بشه و دردهات به حداقل برسه...

حالا فهمیدی که روزگار، روزگار بدی نیست و ما آدم‌ها خرابش کردیم...؟!

سیدحمیدرضا محتشمی  
محقق و مدرس مهارت‌های زندگی

### شروع و تداوم ازدواج

در این مرحله، مسائلی مورد بررسی قرار می‌گیرد که آغاز یک ازدواج موفق و تداوم آن‌را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. با توجه به این‌که زن و مردی که تصمیم به تشکیل زندگی مشترک می‌گیرند، تفاوت‌های عمیقی با هم دارند که بخشی از آن‌ها، به تفاوت‌های زن و مرد و بخش دیگر، به تفاوت‌های اقتصادی، فرهنگی، تربیتی، خانوادگی و... بازمی‌گردد، رسیدن به یک خط تعادلی مشترک، مشکل به‌نظر می‌رسد. البته در اوایل زندگی، با توجه به ویژگی‌های آرزومانی‌گرایی که هر دو طرف دارند، این مشکلات هرچند وجود دارند، اما کم‌تر به چشم می‌آید.

در هر حال، لازم است افراد در شرف ازدواج و زوج‌های جوان، مطالبی که به‌طور معمول به‌عنوان عوامل آسیب‌رسان به رابطه‌ی همسران شناخته می‌شود را بشناسند و در مواردی که به استحکام روابط آنان کمک می‌کند، آموزش ببینند. روان‌شناسی ازدواج در این مرحله، آشنایی با تفاوت‌های زن و مرد، روند حل مسأله، مواجهه با تغییرات اساسی و شیوه‌ی تعاملات مناسب را آموزش می‌دهد.

### چه عواملی تأثیر منفی بر ازدواج دارد؟

#### عوامل زیر در عدم موفقیت ازدواج، تأثیرات اساسی دارد:

- عدم تناسب فرهنگی، اجتماعی، شخصیتی و اقتصادی
- عدم آشنایی زوج‌ها با برقراری ارتباط مناسب و تعاملات سازنده: زوج‌هایی که روابط متعادل‌تری برقرار می‌کنند، به‌طور معمول موفق‌ترند. زوج‌های ناموفق، افرادی بوده‌اند که یک یا هر دوی آنان، توان برقراری رابطه‌ی مثبت را نداشته‌اند یا بیش از حد، به این روابط بها داده‌اند، به‌طوری‌که به‌نوعی وابستگی کشانده شده‌اند. به‌عبارتی، به‌همان اندازه که سردی در روابط، مشکل‌آفرین است، علاقه‌مندی مفرط و خارج از حد که به‌صورت وابستگی و چسبندگی ظاهر می‌شود نیز مشکل‌آفرین خواهد بود.
- عدم آشنایی زوج‌ها با فرآیندهای حل مسأله و مواجهه با تغییرات اساسی زندگی: هرچه زوج‌ها توان بیش‌تری برای حل مشکلات داشته باشند، برای نمونه به‌جای قهر، داد و بیداد و... که شیوه‌های منفی هستند، به شیوه‌های مؤثرتری مانند بحث و گفت‌وگوی آرام و... مسائل بین خود را حل و فصل کنند، موفق‌تر خواهند بود.
- ازدواج قبل از ۲۰ یا بعد از ۳۰ سالگی
- زوج‌ها بعد از یک اتفاق یا حادثه‌ی ناراحت‌کننده، ازدواج کرده باشند.
- یک یا هر دو شریک زندگی، درصد فاصله‌گرفتن از خانواده‌ی اصلی خود بوده یا برعکس، به خانواده‌ی خود وابسته باشند.
- زوج‌ها دارای منظمه‌ای از برادران و خواهران ناسازگار باشند.
- زوج‌ها در محلی بسیار نزدیک یا بسیار دور از هر یک از خانواده‌های اصلی خود، سکونت داشته باشند.
- زوج‌ها قبل از یک دوره‌ی آشنایی عمده و یا پس از دوره‌ی نامزدی ۳ساله، ازدواج کرده باشند.
- جشن ازدواج، بدون حضور اعضای خانواده یا دوستان برگزار شده باشد.
- هریک از زوج‌ها دوران کودکی یا نوجوانی خود را دوران ناخوشایندی تلقی کند.
- الگوها در هر یک از خانواده‌های زوج‌ها بی‌ثبات باشد.

دلبر بلوری