

## مشاوره‌ی ازدواج

در بیش‌تر فرهنگ‌ها، این امر از اهمیت زیادی برخوردار است. در بسیاری از کشورها رایج‌ترین مشکل زناشویی، مشکل اقتصادی و مالی است.

### علائم هشداردهنده در ازدواج

خانم «دکتر گلدریک» خانواده‌درمانگر، فهرست زیر را از علائم هشداردهنده‌ی ازدواج تهیه کرده است. این فهرست به ترتیب اولویت تهیه شده و هرچه یک عامل در مرتبه‌ی بالاتری باشد، احتمال مسأله‌دار شدن ازدواج و نهایتاً طلاق، بالاتر است:

- زوجها به فاصله‌ی کوتاهی از یک فقدان معنی‌دار، با هم آشنا شوند یا ازدواج کنند.
- آرزوی دور شدن از یک نفر در خانواده‌ی پدری، عاملی برای ازدواج باشد.
- پیشینه‌ی همسران به‌طور معناداری متفاوت باشد (به لحاظ مذهبی، تحصیلی، طبقه‌بندی اجتماعی، قومیت و سن).
- زن و شوهر از جمع خواهر و برادری ناسازگار برخاسته باشند.
- زن و شوهر، یا خیلی نزدیک و یا خیلی دور از خانواده‌های‌شان سکونت

## ازدواج موفق ملاک‌های

### انگیزه‌های منفی ازدواج

■ **شورش علیه والدین:** تعارض با والدین، می‌تواند یکی از دلایلی باشد که فرد را به سوی ازدواج سوق دهد. وقتی فردی در خانواده‌ای زندگی می‌کند که والدین او اهانت‌کننده و تحقیرکننده هستند یا به‌طور نمونه معتادند، به‌نظر می‌رسد که ازدواج، انتخاب موجهی باشد. افرادی که در آتش تعارض‌های طولانی‌مدت والدین سوخته‌اند، آنان که قربانی پدر و مادری معتاد بوده‌اند و... دلایل موجهی دارند تا از خانواده به‌نحوه بگریزند و از آن دور شوند اما آیا داشتن دلیل موجه برای ترک خانواده، ضرورتاً دلیل موجهی است؟ در این‌گونه موارد، بهتر است که افراد، استقلال شخصی خود را بسط دهند و با خانواده‌ی خود روبه‌رو شوند، به روابط خود و خانواده‌شان بیندیشند و برای مشکلات و مسائل راه‌حلی بیابند تا این‌که درگیر ازدواج شوند و یا به فکر ازدواج باشند. با ازدواج می‌توان از یک شرایط فاجعه‌بار گریخت اما به چه بهایی؟ به بهای وارد شدن در شرایط فجیع دیگری؟ تحقیقات نشان می‌دهد بسیاری از افرادی که از آزار والدین به ازدواج پناه برده‌اند، ازدواج‌شان نیز یک ازدواج آزاردهنده بوده است.

■ **جست‌وجوی استقلال:** جوانان، کشش زیادی برای مستقل بودن دارند اما استقلال، امری است که فرد به‌تنهایی می‌تواند به آن برسد و با اتکاء به همسر، فرد به استقلال نخواهد رسید.

■ **التیام یک ارتباط شکست‌خورده:** ارتباطی که براساس التیام یکی از دو نفر شکل بگیرد، از همان آغاز در معرض خطر است؛ چراکه عاطفه بین آن دو، نه‌تنها به‌دلیل دوستی و عشق نیست، بلکه به خاطر شفابخشی و التیام زخم‌ها و جراحات ارتباط کهنه‌ی دیگری است که قبلاً رخ داده است.

■ **فشار خانواده و یا اجتماع:** برخی از خانواده‌ها مطابق آداب و فرهنگ و عرف خود برای ازدواج به جوانان فشار می‌آورند. در ازدواج نباید عجله کرد؛ شتاب در ازدواج، بعید است که به ارتباط شاد و سالمی منجر شود. افرادی که با دلایل مثبت سعی در انتخاب همسر دارند، نباید تسلیم این فشارها شوند.

■ **نیازهای جنسی:** ازدواج فقط برای رفع نیاز جنسی، احتمالاً نمی‌تواند به ازدواج موفق منجر شود؛ چراکه دیگر عوامل مرتبط با ازدواج، معمولاً از چشم دور می‌ماند. در این‌گونه ازدواج‌ها، زیبایی‌های ظاهری همسر بیش‌تر مدنظر قرار می‌گیرد و شتاب و تعجیل نیز عامل تأثیرگذار منفی دیگری است.

■ **دلایل اقتصادی:** ازدواج، خودبه‌خود امنیت اقتصادی ایجاد نمی‌کند اما



داشته باشند.

- زوجها به لحاظ مالی و عاطفی، به خانواده‌های خود وابسته باشند.
- ازدواج پیش از سن ۲۰ سالگی
- مدت آشنایی یا نامزدی کم‌تر از ۶ ماه باشد و یا بیش‌تر از ۳ سال به طول انجامد.
- مراسم ازدواج بدون حضور خانواده یا دوستان فعلی انجام شود.
- همسران، دوره‌ی کودکی یا نوجوانی خود را دوره‌ی ناشاد و بد محسوب کنند.
- همسران، رابطه‌ی ضعیفی با خواهر و برادران یا والدین خود داشته باشند.

### پیش‌بینی‌کننده‌های ازدواج موفق

ازدواج موفق، پایه و بنایی عالی برای ایجاد خانواده‌ای شاد و مستحکم است و هیچ‌چیز در جهان نمی‌تواند زندگی انسان‌ها را ساداب‌تر و بهتر کند، مگر افزایش ازدواج‌های موفق.

■ یکی از یافته‌های بسیار ارزشمند محققان، این است که کیفیت ارتباط پیش از ازدواج، شاخص فوق‌العاده ارزشمندی برای پیش‌بینی موفقیت ازدواج است. به زبانی ساده، رفتار دو نفر پیش از ازدواج، شاخص خوبی‌ست برای این‌که پیش‌بینی کنیم پس از ازدواج، چگونه با هم برخورد خواهند کرد. محققان به این نتیجه رسیده‌اند که نامزدهای شاد و راضی که با رضایت به تاهل تن‌می‌دهند، کسانی هستند که انتظارات واقع‌بینانه‌ای از چالش‌های ازدواج دارند، خوب ارتباط برقرار می‌کنند، تعارض‌ها را به‌صورت مناسب حل‌می‌کنند، احساس خوبی از شخصیت همسر خود دارند، بر سر ارزش‌های اخلاقی و مذهبی با یکدیگر توافق دارند و نقش برابری در روابط با هم دارند.

■ زوج‌های موفق، با خوش‌باوری و ساده‌لوحی به سوی ازدواج گام برنمی‌دارند؛ آنان چالش‌های ازدواج را نادیده نمی‌گیرند و متوجه این مطلب هستند که ارتباط همیشه بی‌دردسر نخواهد بود. زوج‌های موفق بر این نکته واقف بوده‌اند که در صورتی زندگی خوشایندی خواهند داشت که با هم برای چنین زندگی تلاش کنند.

■ توانایی ابراز و بیان سخن به‌طور مؤثر، برای ارتباط موفق، امری حیاتی‌ست. مهارت‌های ارتباط مثبت، از زمره مهم‌ترین مهارت‌های ارتباطی هستند که زوج‌ها می‌توانند آن را فراگیرند و در راستای بهبود آن تلاش کنند.

■ عدم توافق در هر ارتباطی، اجتناب‌ناپذیر است. همسران بر سر تمام امور، قطعاً با هم توافق دارند اما لازم است بدانند و یا بیاموزند که چگونه باوجود تعارض‌ها، با موفقیت کار کنند و اثربخش باشند؛ هرچند در نظر گرفتن اختلاف‌نظرها و تعارض‌ها و حل آن‌ها پیش از ازدواج، به همسران شانس بیش‌تری برای زندگی شادتر خواهد داد.

■ بسیار مهم است که صادقانه و از صمیم قلب، کسی را که با او قصد

ازدواج دارید، دوست‌بدارید یا به‌عبارتی دیگر، همسر شما همانند بهترین و صمیمی‌ترین دوست‌تان باشد. البته نه به این معنی که پس از ازدواج، دیگر نیازی به دوستان صمیمی نیست، بلکه منظور این است که همسر هرچه ویژگی‌هایش به‌گونه‌ای باشد که در جرگه‌ی دوستان صمیمی قرارگیرد، ارتباط زناشویی‌اش موفق‌تر و شادتر خواهد بود. دوست‌داشتن شخصیت همسر، عامل مهمی در برقراری ارتباط سالم است.

■ همسران موفق، با داشتن باورهای مشترک، احساس صمیمیت و نزدیکی بیش‌تری می‌کنند و معمولاً درباره‌ی ارزش‌ها و باورهای اخلاقی و مذهبی دارای توافق کلی هستند. ارزش‌های مشترک، بنیان و پایه‌ای مهم برای بنای ارتباط مداوم است.

■ همسران موفق به یکدیگر اجازه می‌دهند تا علائق فردی و توانمندی‌های بالقوه‌ی خود را رشد دهند. برای آنان مهم است که همسرشان همانی شود که می‌تواند باشد. آنان یکدیگر را برای داشتن روابط خویشاوندی و حفظ دوستی‌های قدیمی تشویق می‌کنند؛ چراکه این‌گونه روابط، زندگی را پررنگ‌تر می‌سازد و به آنان غنا می‌دهد. همسران شاد، رضایت را در تمام موقعیت‌ها می‌توانند درک کنند؛ چه در زمانی که با هم هستند و چه در زمان آرامش یا به هنگام کار و یا زمان شوخی و بذله‌گویی.

### ازدواج، همسر شما را تغییر نمی‌دهد!

یکی از مهم‌ترین دلایلی که موجب می‌شود همسران احساس کنند انطباق با ازدواج، سخت و مشکل است، این است که آنان شخصاً بسیار ایده‌آل‌گرا هستند. ارتباط پیش از ازدواج، پر از افسانه و خیال‌پردازی‌ست؛ به‌ویژه تصور این‌که پس از ازدواج همه‌چیز به خیر و خوشی خواهد گذشت و تصور این‌که پس از ازدواج، خصوصیات ناخواسته و ناصحیح همسران تغییر خواهد کرد.

ازدواج، نه‌تنها تغییردهنده‌ی افراد نیست، بلکه حتی فرآیند تغییر را هم آسان نخواهد کرد. درواقع، ازدواج خصوصیات و ویژگی‌های نامطلوب را بزرگ و برجسته هم می‌کند. اگر فردی پیش از ازدواج، کثیف و شلخته باشد، پس از ازدواج هم کثیف و شلخته خواهد بود اما پس از ازدواج این شلختگی، به‌صورت یک مشکل و معضل، بیش‌تر آشکار می‌شود.

ازدواج کسی را تغییر نمی‌دهد، بلکه درواقع صفات نهفته‌ی آدمی را بیش‌تر و بهتر آشکار می‌کند؛ حال چه صفات مثبت باشد و چه منفی. هیچ فردی با ازدواج تغییر نمی‌کند جز این‌که صفات و خصوصیات خود را می‌تواند بهتر ببیند.

تهیه‌کنندگان:

خیرالنساء نادری (کارشناس مشاوره‌ی استان)

نسرین بهبهانی‌زاده (کارشناس مشاوره‌ی شهرکرد)

اداره کل کمیته امداد استان چهارمحال و بختیاری