چگونه یک ازدواج موفق داشته باشیم ؟

فردیش نیچه:

جوانی و آرزوی همسر و فرزند داری، اما از تو می پرسم آیا چنان فردی هستی که آرزوی فرزند را سزاوار باشد؟

آیا پیروزمند، فاتح خویش، فرمانروای حواس، و سرور فضیلت هایت هستی؟ از تو چنین می پرسم.

یا آنچه از نهفت آرزویت زبان می گشاید لذت است و نیاز؟ یا تنهایی؟ یا ناسازگاری با خویش؟

می باید برتر و فراتر از خویش بنا کنی .اما نخست خود می باید بنا کرده شوی، با تن و روانی سزاوار.

نه تنها چون خودی را، که برتر از خودی را می باید فرا آوری، باغ زناشویی در این کار تو را یار باد

من خواست دو تنی را زناشویی می خوانم که کسی را می آفرینند از آفرینندگان خود بیش .آنچه من زناشویی می خوانم، احترام این دو تن است به یکدیگر در مقام خواستاران چنین خواست

مقدس باد چنین خواست و چنین زناشویی.

برگرفته از کتاب و چنین گفت زرتشت

ورود به دوره بزرگسالی معمولا همراه با انتخاب شغل و همسر است .صمیمیت در این دوره به معنای علاقمندی به دیگران و داشتن تجارب مشترک با آنها است که از اهمیت ویژه ای برخوردار است

از لحاظ این ویژگی نیز بین افراد تفاوت وجود دارد، به طوری که با توجه به ویژگی های شخصیتی و تجارب قبلی زندگی صمیمیت جایگاه ویژه ای برای برخی از افراد دارد و برای برخی دیگر چندان حائز اهمیت نیست ، بطوری که این افراد حتی تمایلی به ازدواج نشان نمیدهند .اما بطور کلی برای اکثریت افراد در اوایل بزرگسالی، صمیمیت و نیاز به آن، باعث پیوند و ازدواج میشود.

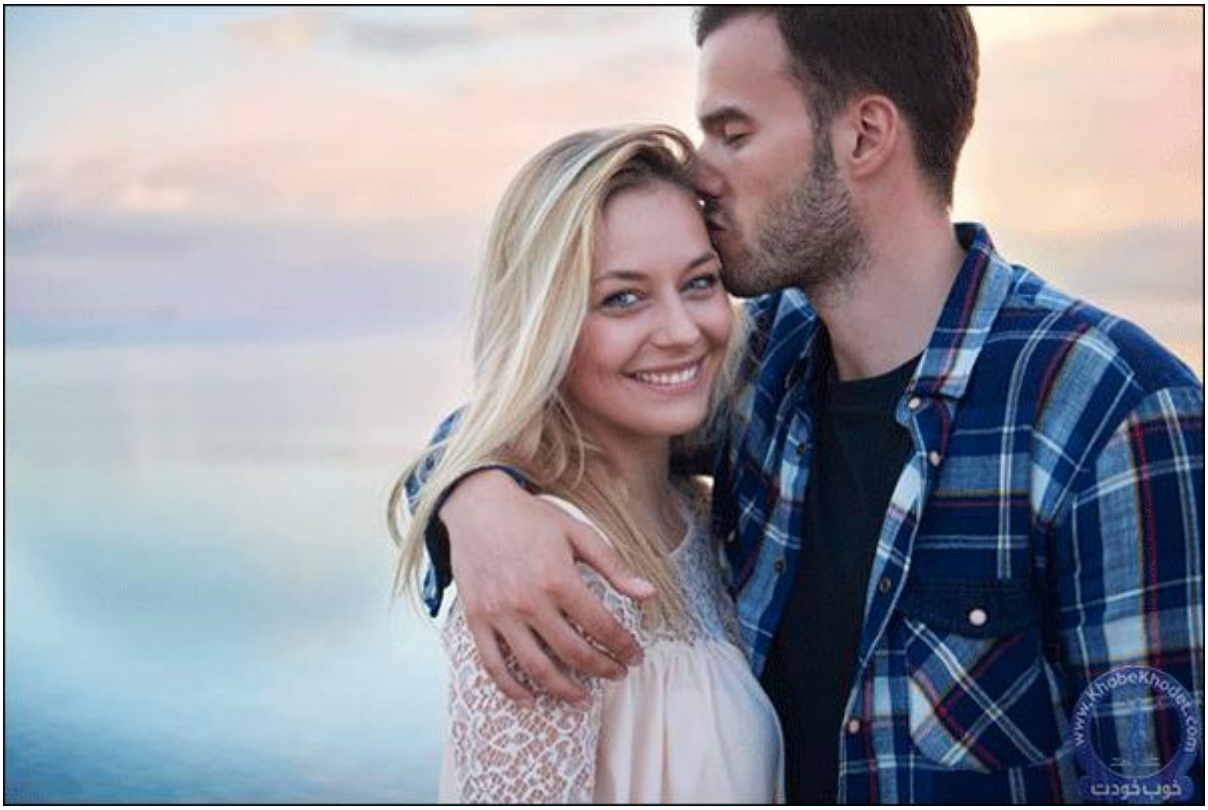
نتایج اطلاعات متعددی که در مورد ازدواج انجام شده بر اهمیت آن در سلامت جسمانی و روان شناختی تأکیده کرده اند .در دهه های اخیر توجه بسیاری از پژوهشگران و متخصصان بالینی و خانواده به کیفیت روابط زناشویی، رضایت زوجین و تأثیر آن در سلامت خانواده جلب شده است

بطور کلی آنچه در مباحث روانشناسی ازدواج مورد توجه است بررسی عوامل مؤثر بر ازدواج و عوامل ارتقاء دهنده شرایط کیفی ازدواج است که مباحثی چون نقش عوامل مادی، فرهنگی، روانی، شخصیتی را بر تصمیم گیری ازدواج و رضایت ازدواج را در بر میگیرد .

به همین لحاظ در نوشتاری که پیش رو دارید سعی شده است تا به صورت اجمال به معیار های اصلی ازدواج پرداخته شود .همچنین پیرامون داشتن برخی از توانایی ها و مهارت های لازم برای ایجاد و برقراری یك زندگی مشترک ایده آل بحث شده است.

تاریخچه روانشناسی ازدواج

ازدواج به عنوان یکی از رویدادهای مهم مرحله انتقال به بزرگسالی مقولهای بسیار پیچیده است . شروع مطالعه علمی و دقیق در این مورد به سال 2391 بر میگردد، که بطور گستردهتر در سال 1932تغییراتی عمیق در پروژهشهای مربوط به آن صورت گرفت .اولین تحقیق منتشر شده در مورد روانشناسی ازدواج اثر ترمن و همکارانش بود .آنها تلاش کردند به این سؤال پاسخ دهند که چه تفاوتهایی میتواند بین ازدواج موفق و ناموفق باشد؟



مباحث روانشناسی ازدواج

بطور کلی میتوان گفت در روانشناسی ازدواج دو دسته مبحث کلی مورد توجه است .یك دسته مباحثی است که به شرایط قبل از ازدواج و در واقع به مرحله تصمیم گیری برای ازدواج میشود، در دسته دیگر مطالبی را شامل میشود که به مراحل حین ازدواج و بعد از ازدواج مربوط هستند .در زیر به برخی از آنها میپردازیم.

تصمیم گیری برای ازدواج

در این مرحله تلاش میشود به سؤالاتی از این قبیل پاسخ داده شود که یك فرد چگونه میتواند زوج مناسبی برای خود انتخاب کند؟ در انتخاب زوج چه اولویتهایی را مد نظر قرار دهد؟ آیا شرایط مادی مهمتر هستند یا شرایط خانوادگی و فرهنگی؟ عوامل شخصیتی تا چه اندازه میتواند ازدواج موفقی را پیش بینی کند؟ آیا تناسب و همانندی در صفات شخصیتی مهمتر است یا مکمل بودن این خصوصیات؟ چگونه میتوان فهمید دو نفر از لحاظ شخصیتی چقدر با یکدیگر تناسب دارند و غیره.

بر اساس اصل تناسب گفته میشود هر اندازه افراد از لحاظ شرایط مادی، فرهنگی و شخصیتی، تحصیلی متناسب با یکدیگر باشند ازدواج موفق تری خواهند داشت.

بر اساس اصل الویت بندی گفته میشود چون در عمل، امکان ازدواج با فردی که از تمام جنبه ها مطابق با شرایط و مدارک فرد باشد کم است، بنابراین توصیه میشود با اولویت بندی و امتیاز دهی به هر یك از جنبه های مورد ملاک، تصمیم گیری را انجام دهند .این نوع اولویت بندی در کلیه تصمیم گیری ها مورد نظر است.
ازدواج

ازدواج وحدتی اجتماعی یا قراردادی قانونی است که باعث بوجود آمدن خویشاوندی میشود .ازدواج یا پیوند زناشویی پیوندی آیینی است که طی احکام یا رسومی خاص بین زن و مرد در فرهنگ ها و کشورهای مختلف برقرار میشود تا به تشکیل خانواده منجر گردد و غالباً توسط مراسم عروسی رسمی میشود، که به آن زناشویی هم گفته می شود .معمولاً عمل ازدواج باعث بوجود آمدن، هنجار یا الزامات قانونی میشود.

ویژگی ازدواج موفق

حتما شما هم شنیده اید که میگویند ازدواج یك ریسك است ، هر چقدر هم قبل از ازدواج، محتاط باشید و همه جوانب را بسنجید باز هم معلوم نیست نتیجه آن ازدواج موفقی باشد .اما روانشناسان و مشاوران خانواده این نظریه را تایید نمیکنند و معیارهای یك ازدواج موفق را پلی برای داشتن یك زندگی موفق میدانند

ازدواج موفق به يك انتخاب صحيح و با تدبير برميگردد .ازدواج موفق اتفاقی نیست، باید برای خوشبختی برنامه بریزید و در مسیر این برنامه حرکت کنید .اگر قرار است يك زندگی ایده آل داشته باشید، نمی توانید به حداقل ها قانع شوید .شما باید برای بدست آوردن عشق بیشتر، سلامت بیشتر، تعهد و ایمان بیشتر و شادی بیشتر تلاش کنید . مهمترین نکته برای داشتن يك ازدواج موفق این است که شناخت مقدم بر عشق باشد

به عبارت دیگر، يك انتخاب درست بر مبنای شناخت شکل میگیرد و بعد از شناخت طرف مقابل، عشق به وجود میآید.

متاسفانه این روزها دخترها و پسرها اول عشق را تجربه میکنند و بر پایه آن میخواهند به شناخت برسند و این در حالی است که این عشق ظاهری چشم آنها را روی حقایق و عیبهای طرف مقابل میبندد و در مدت کوتاهی پس از آغاز زندگی مشترکشان به این نتیجه میرسند که عشق برای خوشبخت شدن کافی نیست و ادامه زندگی برایشان غیرممکن است .

البته اینطور نیست که مشکلات پیش آمده قبل از ازدواج و در دوران دوستی و نامزدی وجود نداشته بلکه دوست داشتنهای بدون شناخت و دلبستگیهای احساسی مانع شده تا طرفین واقعبین

باشند و عیبهای طرف مقابل خود را ببینند و اگر هم دیده اند از آن چشم پوشی کرده اند به امید این که بعد ازدواج بسیاری از مشکلات حل خواهد شد.

پیش شرطهایی لازم برای رسیدن به شناخت قبل از ازدواج

مهمترین قدم، رسیدن به خودآگاهی و طی کردن مراحل خودشناسی است .فرد باید قبل از هر انتخابی، نقاط ضعف و قوت خود را به طور کامل بشناسد، هدف و ارزشهای زندگیاش را مشخص کند و با شناسایی ملاکهای یك انتخاب موفق دست به انتخابی شایسته بزند .روانشناسان معتقدند فردی میتواند انتخاب شود و دست به انتخاب بزند که مراحل پنجگانه بلوغ(رشد جسمانی، عقلانی، اجتماعی، اخلاقی، عاطفی و روانی) را گذرانده باشد .البته نمیتوان این موضوع را نادیده گرفت که هیچ انسانی کامل نیست و باید فردی را انتخاب کنیم که تا حد ممکن به ایده آل های ما نزدیك باشد و هیچ صددرصدی وجود ندارد.

نظریه روان شناسان در انتخاب همسر
پژوهش های به عمل آمده نشان می دهد که با ثبات ترین ازدواج ها آنهایی هستند که زن و شوهر بیشترین شباهت ها را با هم داشته اند .استفن وایت معتقد است : با توجه به بررسی های بالینی شباهت های اخلاقی و شخصیتی زن و شوهر روی موفقیت ازدواج آنها نقش تعیین کننده ای دارد.

ثباتی و طلاق در زوج های به هم شبیه، کمتر مشاهده می شود .با توجه به نتایج به دست آمده، نداشتن شباهت با بی ثباتی و طلاق همراه است

بعضی از روان شناسان شباهت های موجود بین زوجین را در حکم سپرده بانکی تلقی می کنند و اشاره می کنند اگر میزان سپرده بانکی شما رقم بزرگی باشد و میزان بدهی بانکی شما کم باشد در آن صورت در مقابل بحران های اقتصادی بهتر می توانید مقاومت کنید و به نحو احسن می توانید احساس امنیت نمایید، ولی اگر میزان بدهی های شما نسبت به سپرده بانکی کم باشد به همان نسبت احتمال این که دچار مشکل شوید زیاد خواهد بود .

این تشبیه نشان می دهد که هر قدر تشابه بین زوجین بیشتر باشد به همان نسبت احتمال این که دچار بحران شوند کم خواهد شد .

طبق نظر روان شناسان دو نظریه مهم در انتخاب همسر وجود دارد:

نظریه « ناهمسان همسری » نظریه «همسان همسری»

نظریه همسان همسری:

بر طبق این نظریه آنچه در انتخاب همسر اولویت اصلی افراد می باشد شباهت ها است

یعنی هر چه شباهت ها و همانندی های دختر و پسر بیشتر باشد، دو طرف بیشتر مایل به ازدواج با یکدیگر هستند.

معمولاً افراد این گروه همانندی های قومی، فرهنگی، اجتماعی، ارزش های مشترک مذهبی، سن و سال نزدیك به هم، سطح تحصیلاتی مشابه، علایق مشترک و ...توجه کرده و آنها را بنیان و پایه استواری برای انتخاب همسر و شروع زندگی مشترک قرار می دهند.

البته آنچه گفته شد به این معنی نیست که اگر دو نفر در برخی از حوزه ها و امور با یکدیگر متفاوت بوده اند، حتماً ازدواجشان ناموفق و ناپایدار خواهد بود .زیرا افرادی هستند که علیرغم تفاوت در برخی زمینه های جزئی، ازدواج موفقی داشته اند .پس به طور عام هر چه مشترکات میان طرفین بیشتر و تفاوت هایشان در جزئیات باشد ازدواج و زندگی راحت تر و آسانتری خواهد داشت
به همین دلیل متخصصان اکثراً معتقدند که اگر می خواهید ازدواجی موفق، باثبات و شادمان داشته باشید باید به سراغ فردی بروید که خصوصیات و صفاتی نزدیك به شما دارد

نظریه ناهمسان همسری:

براساس این نظریه برخی از افراد بیشتر مایلند با افرادی ازدواج نمایند که نه تنها عیوب و نواقص آنها را ندارند بلکه با ویژگی هایشان قادر به تکمیل ضعف آنها می باشند .به بیان دیگر افرادی را برای ازدواج انتخاب می کنند که نواقص آنها را جبران می نمایند

مثلاً برخی از افراد خجالتی از افراد جسور خوششان می آید، یا افراد اجتماعی و اهل رفت و آمد، فرد اهل مطالعه و منزوی را جذب خود می کنند . پس فرض اصلی نظریه ناهمسان همسری این است که برخی برای ازدواج به دنبال افرادی می روند که دارای خصوصیاتی هستند که آنها ندارند ولی مایلند که آن خصوصیات را داشته باشند.

برطبق نظر روان شناسان و هم چنین آنچه تحقیقات نشان می دهد، ازدواج گروه اول یا افرادی که بر طبق نظریه همسان همسری ازدواج می کنند موفقتر بوده و در رسیدن به خانواده ای پایدار سربلندتر می باشند.