

ویژه دانشجویان و دانشگاهیان و دانشجویان
شماره سیزدهم
سال دوم
اسفندماه ۱۴۰۰



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

۱۳

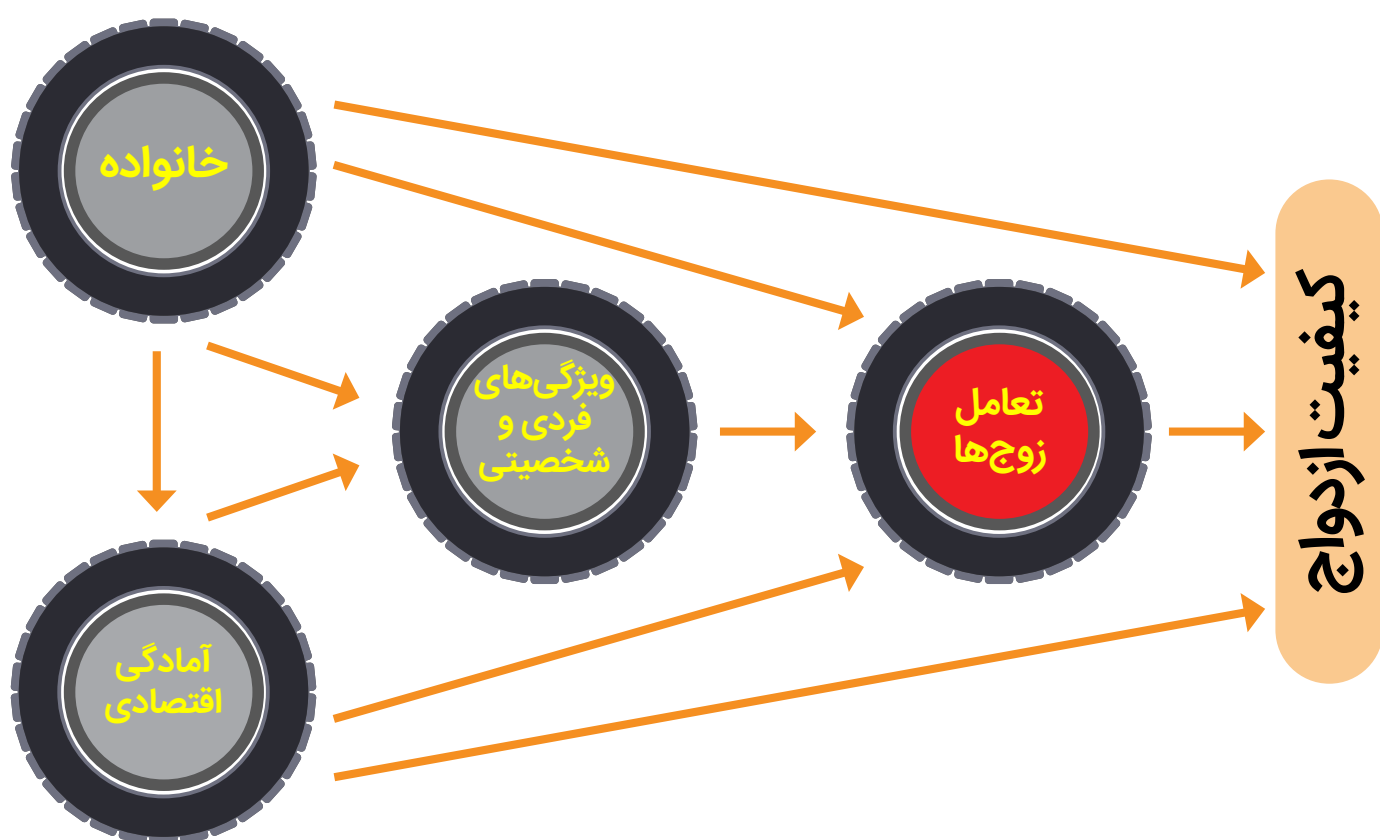
خشت اول

خشت اول ماهنامه‌ای در زمینه ازدواج و خانواده است که در این شماره به «تعامل زوجها در دوران آشنایی» می‌پردازد و هر ماه با موضوعاتی جدید در دسترس شما خواهد بود.



هم آهنگ

در شماره‌های پیشین، در قالب الگوی زیر، موارد مهم مربوط به تأثیر خانواده، ویژگی‌های فردی-شخصیتی و آمادگی اقتصادی را بر ازدواج بررسی کردیم. در این شماره قصد داریم به تعامل زوج‌ها در دوران آشنایی و نقش آن در پیش‌بینی کیفیت ازدواج در آینده بپردازیم.



یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های جوانان در آستانه ازدواج این است که چگونه درباره کسی که قصد ازدواج با او دارند شناخت کافی پیدا کنند. بگذریم از کسانی که هنوز شناخت واقع‌بینانه‌ای از خود نیز ندارند و شناخت کامل طرف مقابل را که امری نشدنی است، دنبال می‌کنند. شناختی که زوج‌ها قبل و حتی بعد از ازدواج از یکدیگر پیدا می‌کنند، نسبی است و به‌مرورزمان قابل‌افزایش است.

می‌توان گفت برای ازدواج چهار روش شناخت وجود دارد که عبارت‌اند از:

۱. گفتگوی دونفره برای ازدواج
 ۲. پرس‌وجو یا به‌اصطلاح تحقیق
 ۳. مشاوره تخصصی
 ۴. تعامل دونفره و خانوادگی
- در ادامه، موضوعات مهمی را که در تعامل پیش از ازدواج باید مدنظر قرار گیرد، توضیح می‌دهیم.

هدف اصلی تعامل دونفره و خانوادگی پیش از ازدواج، مشاهده و بررسی نزدیک رفتارهای طرف مقابل و خانواده‌اش است. هرچند رابطه‌ای را که پیش از ازدواج بین زوجها دیده می‌شود، نمی‌توان به‌طور کامل به پس از ازدواج تعمیم داد، ولی اگر این رابطه در بازه زمانی مناسب (بین سه تا شش ماه) و در فضاها و موقعیت‌های دنیای واقعی مانند شرایط تفریحی و سفرهای کوتاه خانوادگی انجام شود، نشانه‌های الگوهای رفتاری سالم و ناسالم در رابطه آنها قابل مشاهده خواهد بود. در ادامه به برخی از مهم‌ترین نشانه‌هایی پرداخته‌ایم که مشاهده آنها در تعاملات پیش از ازدواج، پیش‌بینی کننده کیفیت زندگی مشترک آینده است. توصیه می‌کنیم این نشانه‌ها را جدی بگیرید.



تحمل محدودیت و ناکامی (تاب‌آوری)

تحمل محدودیت و ناکامی یکی از شاخصه‌های اصلی تاب‌آوری است که به سلامت روان شخص و زندگی مشترک او کمک می‌کند. این ویژگی شخصیتی در تربیت دوران کودکی و نوجوانی و تجارب مهم زندگی شخص ریشه دارد که معمولاً با تجربه محدودیت و ناکامی و مدیریت این شرایط در طول زمان اکتساب می‌شود و فقط با آموزش به دست نمی‌آید؛ بنابراین نمی‌توان انتظار داشت این ویژگی بعد از ازدواج با آموزش و مشاوره به راحتی به دست آید، بلکه فقط در رویارویی با دشواری‌های دیرپای زندگی مشترک است که این ویژگی به مرور تقویت می‌شود.



برخی نشانه‌های ضعف در تحمل ناکامی را در دوران آشنایی قبل از ازدواج می‌توان در شرایط زیر بررسی کرد:

← مواجه شدن با نظر مخالف یا موردانتقاد واقع شدن

← رانندگی در ترافیک

← خستگی یا گرسنگی

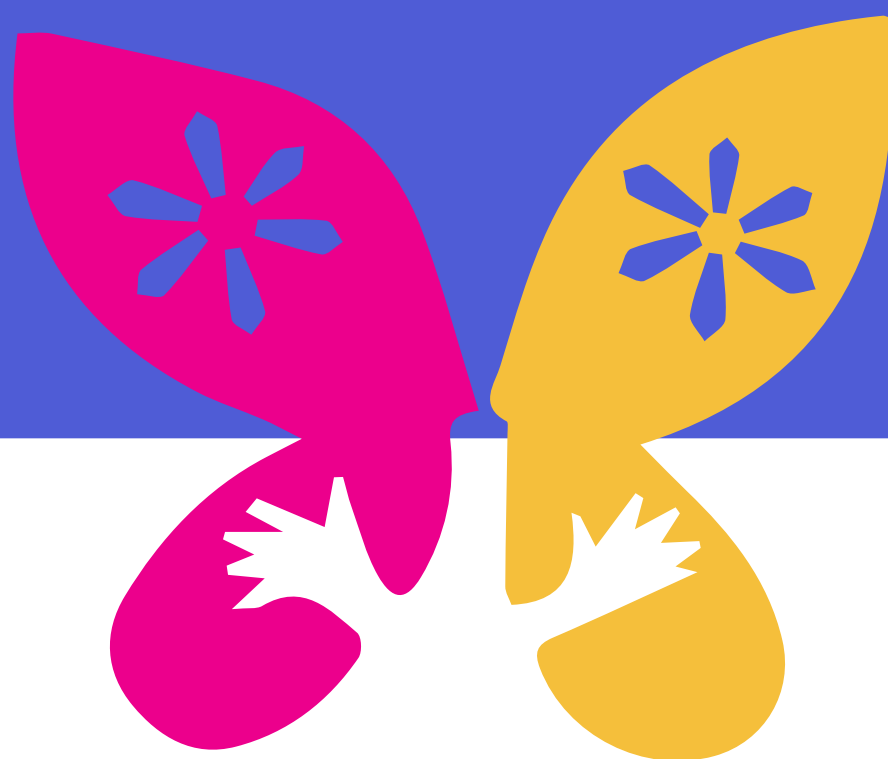
← گرمزدگی یا قرار گرفتن در سرما

← مواجه شدن با تأخیر در قرار ملاقات

← نوع مواجهه با تأخیر در پاسخ به پیام‌های مجازی

← روبه‌رو شدن با شرایط دشوار یا تعارض‌های جدی

کسانی که تاب‌آوری زیادی دارند، در این شرایط خونسردی خود را حفظ می‌کنند و به دنبال بهترین راه‌حل ممکن می‌گردند و برعکس، اشخاص کم‌تحمل و کم‌طاقت رفتارهای عصبی و تکانشی یا نسنجیده از خود بروز می‌دهند. تکرار مشاهده این رفتارها را در دوران آشنایی پیش از ازدواج جدی بگیرید.



محبت نامشروط

ابراز عشق و محبت در زندگی مشترک از ضروریات تقویت رابطهٔ زوجی است و به بقا و رشد رابطه کمک می‌کند؛ اما اگر عشق‌ورزی با مشروط شدن، تبدیل به وسیله‌ای برای باج‌گیری عاطفی از همسر گردد، نه تنها به بهبود کیفیت ازدواج کمکی نمی‌کند بلکه به منبعی برای نارضایتی در زندگی زناشویی و آسیب به عزت‌نفس، احساس ارزشمندی و دوست‌داشتنی بودن همسر بدل خواهد شد. ریشهٔ ابراز محبت مشروط و باجگیرانه را معمولاً در دو جا می‌توان جستجو کرد:

← نابلدی، ناشیگری و ضعف آگاهی از تأثیرات مخرب این رفتار

← الگوهای فرزند پروری در کودکی و نوجوانی و دریافت نکردن محبت نامشروط از والدین و اشخاص مهم زندگی در دوران رشد

اگر ریشهٔ این ضعف در مورد اول باشد جای نگرانی جدی نیست و با آموزش اصلاح‌شدنی است ولی اگر ریشه در مورد دوم داشته باشد، نیاز به روان‌درمانی وجود دارد و نمی‌توان به امید تغییر این رفتار به ازدواج اقدام کرد.

احترام نامشروط

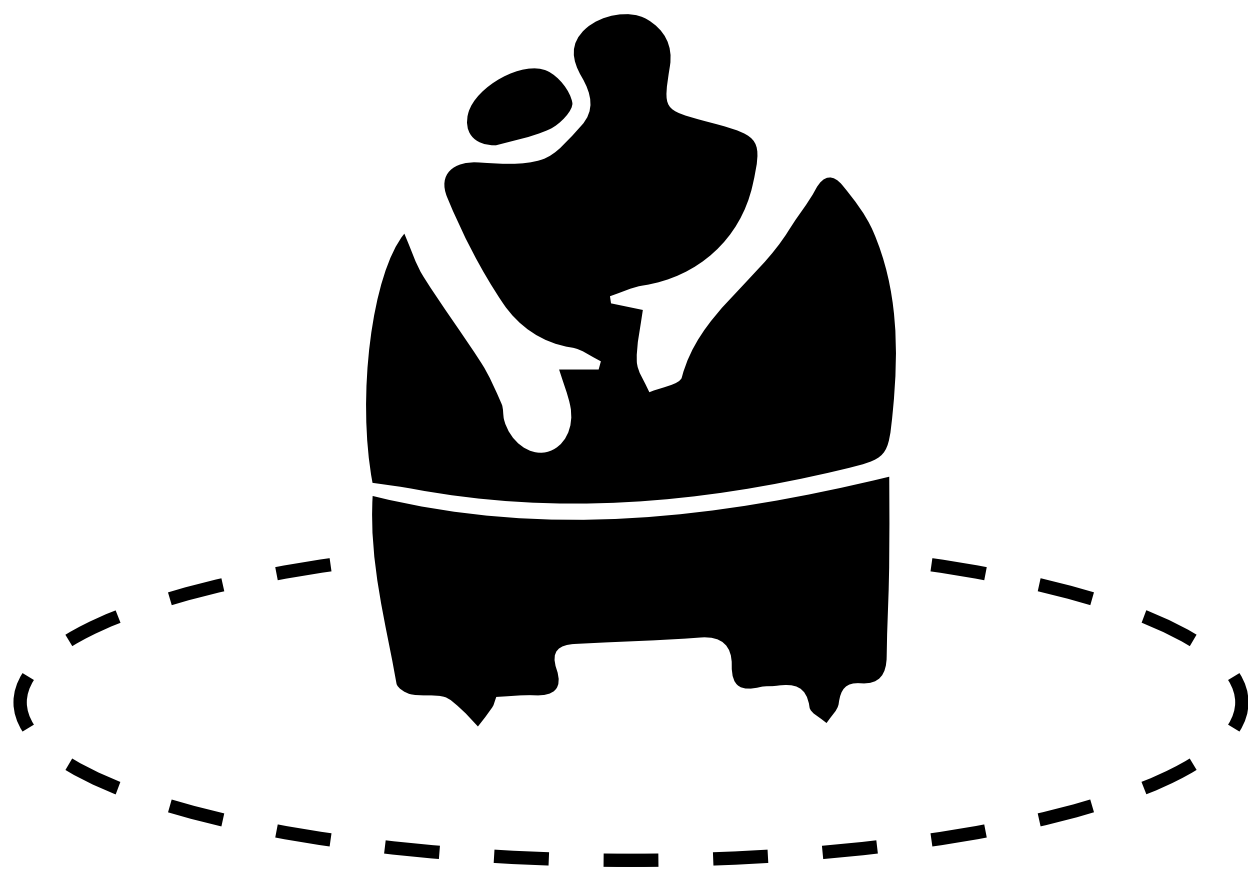
احترام به همسر و متعلقات همسر مانند خانواده، دوستان، علایق و شغل او، از پیش‌بینی‌کننده‌های مهم کیفیت ازدواج و زندگی زناشویی است. اینکه این احترام در شرایط دشوار هیجانی حفظ شود، اهمیت به‌سزایی دارد. نامشروط بودن احترام به این معناست که حتی اگر احساس کردیم آن‌گونه که انتظار داشتیم به ما احترام گذاشته نشده است، از طریق گفتگوی همدلانه انتظار خود را مطرح کنیم و به خود اجازه ندهیم این رفتار را با توهین و مقابله‌به‌مثل تلافی کنیم. رفتارهای تلافی‌جویانه و استدلال‌هایی از این دست که "اگر احترام بگذاری احترام می‌گذارم و اگر بی‌احترامی کنی من هم بی‌احترامی می‌کنم"، زنگ خطری جدی برای ازدواج است! باید توجه داشت که در برخی موقعیت‌ها دربارهٔ احترام‌آمیز بودن یا نبودن رفتاری خاص، میان همسران سوءتفاهم ایجاد می‌شود. کسی که به‌صورت مشروط احترام می‌گذارد، در این موقعیت‌ها بسیار مستعد پرخاشگری و رفتارهای توهین‌آمیز در برابر همسرش و خانوادهٔ اوست. اگر در رابطه‌ای پرخاشگری و توهین و تحقیر وجود داشته باشد، کیفیت ازدواج به‌احتمال زیاد نامطلوب خواهد بود مگر اینکه در این الگوی رفتاری تغییر جدی و پایدار روی دهد. اشخاصی که در دوران کودکی و نوجوانی خود از سوی والدین و اشخاص مهم زندگی‌شان مورد توهین و بی‌احترامی قرار گرفته‌اند یا در محیط کار و زندگی آنان رفتارهایی مثل توهین و بی‌احترامی به‌راحتی و وفور رواج دارد، بیشتر مستعد این ضعف‌اند و برای ازدواج با این اشخاص دقت بیشتری لازم است.

پذیرش نامشروط

ذهن انسان تمامیت‌خواه و مقایسه‌گر است. ما از درون خواهان کسب همه کمال‌اتایم و بسیاری، به غلط، در ازدواج در پی همسر و شرایطی هستیم که همه چیزهای خوب را باهم داشته باشد. در صورتی که همه انسان‌ها، به مانند صندوق میوه‌ای درهم و لایه‌لایه، آمیخته‌ای از ویژگی‌های مثبت و نقاط ضعف‌اند که از هم تفکیک‌ناپذیرند. همسر آینده شما نیز مجموعه‌ای است از ویژگی‌های مثبت و منفی شخصیتی (الگوهای ذهنی، انگیزشی، هیجانی و عادت‌های رفتاری)، خانواده، شغل و دوستانش که همه با هم هویت کلی او را تشکیل می‌دهند. این ویژگی‌ها را نمی‌توان به راحتی تفکیک کرد و اگر بخواهید و بکوشید اجزای مهم این نظام را از همسران جدا کنید، نه تنها با مقاومت و تقابل او مواجه می‌شوید بلکه حتی در صورت موفقیت، هویت همسران را بر هم زده‌اید و به مرور با شخصیتی جدید مواجه خواهید شد که اصلاً مورد انتظار شما نیست. اگر در ارتباطات و تعاملات قبل از ازدواج متوجه شدید که به صورت یک طرفه یا دوطرفه از طریق مقایسه یا اصرار در پی تغییر دادن شخصیت همدیگر یا هرس کردن زندگی یکدیگرید، بدانید که مسیری نامناسب را در پیش گرفته‌اید و همدیگر را همان‌گونه که هستید نپذیرفته‌اید و تلاش‌های شما برای تغییر دادن همدیگر راه به ناکجاآباد خواهد برد. چنین شرایطی در روابط پیش از ازدواج، پیش‌بینی‌کننده‌ای منفی برای کیفیت ازدواج است و به زندگی مشترک پر از تنش و کشمکش می‌انجامد.

مسئولیت‌پذیری

از نشانه‌های شخصیت سالم و رشد یافته، پذیرش مسئولیت تصمیم‌ها و انتخاب‌های ریزودرشت خود است. انسان‌ها قدرت انتخاب و اختیار (هرچند محدود) دارند و بر اساس آن رفتار می‌کنند و چون با انتخاب خود رفتار کرده‌اند، مسئولیت پیامدهای آن‌هم بر عهده خودشان است. اگر در تعامل قبل از ازدواج مشاهده کردید که هریک از شما مسئولیت پیامدهای رفتار خود را به گردن طرف مقابل می‌اندازد، بدانید که ازدواج پردردسری را در پیش رو خواهید داشت. نشانه‌های زیادی برای یافتن این نقص وجود دارد. مثلاً فرض کنید هنگام رانندگی مسیری را برای رسیدن به مقصدی انتخاب می‌کنید و ناخواسته به ترافیک شدید برخورد می‌کنید، اگر به طرف مقابل بگویید "تقصیر تو بود که دیر آمدی و ما در این ترافیک گیر کردیم"، نشانه مسئولیت‌گریزی شماست، به خصوص اگر این دست رفتارها زیاد تکرار شود.



مسئولیت‌پذیری

کسانی که مسئولیت‌پذیری ضعیف دارند از این عبارات‌ها بسیار استفاده می‌کنند:

- ← تو من را عصبانی کردی که من داد زدم
- ← تو باعث شدی این تصمیم را بگیرم
- ← همه‌اش تقصیر توست
- ← تو روزمان را خراب کردی
- ← تقصیر پدر و مادر تو شد
- ← خوش رفتاری و بد رفتاری من کاملاً به رفتار تو بستگی دارد...

در مقابل، شخصی که مسئولیت‌پذیر است و سهم خود را (به هر میزان که هست) در ایجاد شرایط موجود می‌پذیرد، از جملاتی از این قبیل استفاده می‌کند:

- ← من از تأخیر تو عصبانی شدم، هرچند نباید داد می‌زدم
- ← من با تو مشورت کردم، ولی تصمیم را خودم گرفتم و مسئولیتش هم با من است
- ← فکر می‌کنم هردوی ما در ایجاد این شرایط تلخ سهم داریم، ولی من دارم به سهم خودم فکر می‌کنم
- ← خانواده تو حساسیت‌های خاص خود را دارند ولی من به‌شخصه باید راهی برای عدم تقابل با آنها پیدا کنم
- ← می‌خواهم به من کمک کنی بدانم وقتی عصبی و ناراحتی چگونه می‌توانم شرایط را مدیریت کنم

هرچند مسئولیت‌پذیری در تربیت دوران کودکی و نوجوانی ریشه دارد، اما مهارتی است که در بزرگسالی نیز با تمرین و تمرکز قابل ارتقا و بهبود است.

انعطاف‌پذیری

یکی از ضروریات زندگی زناشویی این است که همسران بتوانند در مواجهه با تعارض‌ها و اختلاف‌نظرها، با انعطاف‌پذیری نسبی به مدیریت و عبور از شرایط تنش‌زا کمک کنند. اصولاً ازدواج مانند مهاجرت به شهر یا کشوری دیگر است که مستلزم مواجهه و سازگار شدن با بسیاری از تفاوت‌های فرهنگی و زبانی است. زمانی که مهاجرت می‌کنیم، هر قدر هم که با آگاهی و آمادگی این کار را انجام داده باشیم، با شرایط غیرمنتظره‌ای مواجه می‌شویم که گاه موردعلاقه ما نیست. در این شرایط اگر نتوانیم با انعطاف‌پذیری خود را با موقعیت جدید سازگار کنیم، علاوه بر اینکه دچار تنش‌های عصبی فراوان خواهیم شد، در محیط و فرهنگ جدید پذیرفته نمی‌شویم و در معرض انزوا یا حتی اخراج قرار خواهیم گرفت.

اگر در دوران آشنایی پیش از ازدواج، رفتارهایی مثل سلطه‌جویی، تسلط‌طلبی، لجاجت و سرسختی را در طرف مقابل مشاهده کردید، بدانید به استقبال ازدواجی پردردسر می‌روید. متأسفانه سلطه‌جویی، سرسختی و انعطاف‌ناپذیری ویژگی‌های شخصیتی نسبتاً پایداري‌اند که تا حدود زیادی تحت تأثیر روش‌ها و محیط‌های تربیتی سخت‌گیرانه دوران کودکی و نوجوانی شکل گرفته و اصولاً در برابر تغییر مقاوم‌اند. این اشخاص در روابط خود به دنبال رابطه تسلط-تسلیم‌اند و در صورتی که طرف مقابل نخواهد تسلیم شود به حمله و تعقیب یا کناره‌گیری و طرد روی می‌آورند تا طرف مقابل به نقش تسلیم‌شده در رابطه برگردد.

ملاحظه نامشروط

وجود تفاوت‌های فردی و خانوادگی در هر ازدواجی اجتناب‌ناپذیر است. گاهی این تفاوت موجب بروز شرایط آزاردهنده‌ی جدی برای یکی از طرفین می‌شود. فرض کنید قلیان کشیدن برای یک طرف رفتاری تفریحی محسوب شود، اما برای طرف مقابل به شدت آزاردهنده باشد. در این شرایط که رفتاری تفریحی و تفریحی ولی غیرضروری یک شخص، باعث آزار و اذیت جدی طرف مقابل می‌شود باید رفتار آزاردهنده متوقف شود یا تغییری در آن صورت گیرد که دیگر برای او آزاردهنده نباشد.

همسران سازگار که رابطه‌ای صمیمانه باهم در پیش می‌گیرند، حاضر نیستند برای لذت‌گذرای خود، طرف مقابل را آزار دهند. ملاحظه کردن یعنی آزار ندادن دیگری. اگر رعایت چنین قاعده‌ای را در رابطه قبل از ازدواج مشاهده می‌کنید، بدانید که پیش‌آگهی ازدواج شما خوب است.

البته ملاحظه کردن به این معنا نیست که حرف دل‌تان را بیان نکنید یا از ارزش‌ها و آرمان‌های اصلی و هویتی خود دست بشوید. چنانچه ارزش‌های هویتی شما برای طرف مقابل آزاردهنده باشد باید در اصل انتخاب خود تجدیدنظر کنید؛ زیرا اگر بخواهید برای آزار ندادن همسر، هویت‌تان را به خطر بیندازید، سلامت روان خود و سلامت ازدواجتان را در میان‌مدت و بلندمدت به خطر انداخته‌اید.

تلاش برای توافق

وجود تعارض یا اختلاف نظر در روابط صمیمانه امری اجتناب‌ناپذیر است. تقریباً همه زوج‌ها در برقراری ارتباط با یکدیگر با مشکلاتی رویارو می‌شوند؛ اما آنچه در این میان اهمیت دارد، شیوه برخورد با تعارض است که چه اندازه کارآمد و در جهت حل مسئله باشد. پژوهش‌ها هم نشان داده‌اند، توانایی حل تعارض بین‌فردی یکی از مهم‌ترین عوامل موفقیت ازدواج است. کسانی برای ازدواج مناسب‌اند که هنگام مواجهه با مشکلات ارتباطی در عین اینکه نظر و احساس خود را شفاف بیان می‌کنند، فعالانه به سخنان طرف مقابل گوش می‌دهند، سعی می‌کنند معنای کلام و احساس او را درک کنند و برای آنچه دیگری می‌گوید ارزش و اعتبار قائل‌اند؛ حتی اگر با اظهارات طرف مقابل موافق نباشند.

چنانچه در دوران آشنایی مشاهده کردید که طرف مقابل در زمان تعارض یا اختلاف نظر به جای حل مسئله و گفتگو درباره موضوع، دائماً غر می‌زند یا ایراد می‌گیرد، دست به تحقیر، توهین یا سرزنشگری می‌زند، حرف‌هایش را با طعنه و کنایه بیان می‌کند، رفتارهای پرخاشگرانه دارد و برای به کرسی نشاندن حتمی نظر خود تلاش افراطی می‌کند آگاه باشید که این رفتارها پیش‌بینی کننده‌های قوی طلاق‌اند و بهتر است در انتخاب خود تجدیدنظر کنید؛ بنابراین توصیه می‌شود از مشاور و روانشناس کمک بگیرید تا ضمن بررسی علت رفتارهای فرد برای آموزش یا در صورت نیاز برای درمان وی اقدامات مناسب را انجام دهد.

سخن آخر

بعضی افراد در شرایط خودفریبانه تلاش می‌کنند تا واقعیت‌های ناخوشانید و نشانه‌های خطر را که در دوران آشنایی با آن مواجه می‌شوند، انکار کنند یا دست‌کم بگیرند. این افراد معمولاً با توجیه‌های نادرست خود را گول می‌زنند مثل اینکه:

← او فقط با خانواده و دوستانش رفتارهای نامناسب دارد با من خیلی متفاوت رفتار می‌کند

← در آینده که ابراز عشق من به خودش را ببیند، حتماً رفتارش بهتر می‌شود

← درست است که با هم زیاد دعوا می‌کنیم، اما می‌دانم خیلی من را دوست دارد

← بعضی اخلاق‌هایش خوب نیست، اما در عوض مدرک تحصیلی و شرایط مالی و ظاهر خوبی دارد

← بعداً درست‌اش می‌کنم

← می‌ترسم دیگر کسی پیدا نشود این قدر دوستم داشته باشد یا شرایطی مثل او داشته باشد

← قول داده که دیگر این رفتار را تکرار نکند

← و...

این نکته را در نظر داشته باشید که در تعاملات دوران آشنایی پیش از ازدواج، ضمن تجربه هیجانات و عواطف مثبت، باید بیشتر زمان و توجه خود را به مشاهده رفتارهای واقعی فرد و تبادل اطلاعات مهم برای افزایش شناخت دقیق از یکدیگر اختصاص دهید و هشیارانه تصمیم بگیرید.



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

خشت:اول

ماهنامه خشت اول شماره سیزدهم
ویژه مطالعه دانشجویان

Khesht-Aval
e-magazine

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

سردبیر: حمید پیروی

نویسندگان: مهرداد دشتی و دکتر پگاه گودرزی

اعضای شورای سیاست‌گذاری: دکتر حمیدرضا حسن‌آبادی

دکتر بهروز دولتشاهی (به ترتیب حروف الفبا)

دکتر منصوره السادات صادقی

دکتر نسرين مصباح

دکتر ابراهیم نعیمی

ویراستار: سپیده معتمدی

امور اجرایی: علی صیّدی

طراحی گرافیک: حمیدرضا منتظری

سال انتشار: زمستان ۱۴۰۰

تیراژ: الکترونیکی