



چالش‌های رایج در ازدواج و راهکارهای تقویت پیوند زوجین

یک مشاور و روانشناس ضمن اشاره به نکات طلایی که پیش از ازدواج باید مدنظر افراد باشد، گفت:

یک مشاور و روانشناس ضمن اشاره به نکات طلایی که پیش از ازدواج باید مدنظر افراد باشد، گفت: چالش‌های بین زوجین نباید لزوماً به طلاق یا گسست زندگی منجر شود، بلکه می‌تواند باعث استحکام بیشتر رابطه شود. بسیاری از تفاوت‌ها و جزئیاتی که در دوران آشنایی و نامزدی مورد توجه قرار نگرفته‌اند، پس از شروع زندگی مشترک آشکار می‌شوند که با مدیریت صحیح این تفاوت‌ها، می‌توان آنها را به فرصت‌هایی برای توجه بیشتر به یکدیگر تبدیل کرد.

استحکام زندگی مشترک؛ از نگاه مقدس تا مدیریت اختلافات؛ گزارش‌های یکی از مهمترین تصمیمات زندگی است که تأثیر عمیقی بر سعادت فردی و اجتماعی دارد. این پیوند مقدس نه تنها باعث آرامش و تکامل روحی افراد می‌شود، بلکه پایه‌ای اساسی برای تشکیل خانواده و تربیت نسل آینده است. ازدواج موفق، روابط عاطفی پایدار ایجاد می‌کند و زمینه‌ساز همکاری، حمایت متقابل و رشد اخلاقی و معنوی زوجین می‌شود.

برای یک ازدواج موفق، توجه به معیارهای اخلاقی، عقلی و عاطفی ضروری است. مهم‌ترین معیارها شامل همکفوی یعنی تناسب فرهنگی، اجتماعی و اعتقادی، اخلاق نیکو، مسئولیت‌پذیری و توانایی مالی و روانی برای مدیریت زندگی مشترک است. همچنین، عشق و احترام متقابل، صداقت و آمادگی برای گذشت و تفاهم از پایه‌های اساسی یک ازدواج پایدار به شمار می‌رود.

نخستین روز از ماه ذی الحجه، با سالروز پیوند آسمانی حضرت علی(ع) و حضرت فاطمه(س) مصادف است که به نام روز ازدواج نامگذاری شده است. خبرگزاری ایکن در راستای بررسی معیارهای ازدواج در زمان حاضر و تفاوت این معیارها با گذشته، نقش خانواده‌ها، میزان تفاوت سنی زوجین و ... با حجت الاسلام سعید رهبری شمیرانی، مشاور و روانشناس و دانش‌آموخته سطح چهار حوزه به گفت و گو نشسته است. مشروح این گفت و گو را در ادامه می‌خوانید.

ایکنا - معیارهای اصلی برای انتخاب همسر مناسب چیست؟

یکی از نکات پررنگ در گزاره‌های دینی، مسئله همکفو بودن است. این مفهوم عمدتاً به جنبه‌های اعتقادی و گزاره‌های فکری و رفتاری اشاره دارد؛ به این معنا که دو نفر تا حد امکان باید در افکار، ارزش‌ها و اعتقادات مشترک باشند. این شباهت‌ها می‌تواند تأثیر بسزایی در کیفیت تعاملات زوجین داشته باشد، زیرا وقتی نگرش دو نفر به زندگی شبیه هم باشد، پردازش مسائل مشترک برایشان آسان‌تر خواهد بود.

مثلاً می‌توان اینطور تصور کرد که هر فرد پیش از ازدواج یک سیستم پردازشگر زندگی مجردی دارد و پس از ازدواج، این سیستم باید به یک پردازشگر زوجینی تبدیل شود. اگر افکار، ارزش‌ها و باورهای دو نفر از ابتدا به هم نزدیک باشد، این تطبیق راحت‌تر انجام می‌شود، اما اگر تفاوت‌های فکری زیاد باشد، مانند این است که دو سیستم پردازشگر کاملاً متفاوت را می‌خواهیم با هم ترکیب کنیم، که طبیعتاً چالش برانگیز خواهد بود.

علاوه بر همکفو بودن از نظر اعتقادی و فکری، معیارهای دیگری نیز در انتخاب همسر مهم هستند:

اخلاق و رفتار

اگر فردی دارای اخلاق الهی باشد، بسیاری از ویژگی‌های مثبت را خواهد داشت. البته طبیعی است که افراد همیشه در حد ایده‌آل نیستند و همه کمالات در یک فرد متجلی نیست و ممکن است نقص‌ها و خلل‌هایی در رفتار یا اعتقاداتشان وجود داشته باشد. بنابراین، باید به عواملی توجه کرد که ممکن است در آینده باعث سوءتفاهم یا مشکل شود.

تناسب فرهنگی و اقتصادی خانواده‌ها

اختلافات فرهنگی و اقتصادی بین دو خانواده می‌تواند چالش‌هایی ایجاد کند. مثلاً اگر دو نفر از دو فرهنگ کاملاً متفاوت باشند، احتمال بروز سوءتفاهم در سبک زندگی بیشتر می‌شود، چون نسبت به فرهنگ هم‌ناشنا هستند، نمی‌گوییم به پذیرش با هم نمی‌رسند، اما اگر این اختلافات زیاد باشد، مانند این است که مدل نگاهشان به دنیا را تغییر دهند. همچنین، تفاوت در وضعیت

اقتصادی می تواند بر شیوه هزینه کرد، سفر ها و حتی تعاملات اجتماعی نیز تأثیر بگذارد و در صورت عدم مدیریت صحیح، به اختلافات زناشویی منجر شود. اگر این تفاوت ها لحاظ نشود، ممکن است در فرایند زندگی مشکلات و سوءتفاهم هایی را ایجاد کند.

سازگاری خانوادگی

در فرهنگ ایرانی، خانواده ها نقش پررنگی در زندگی زوجین دارند. برخلاف برخی جوامع غربی که زوجین پس از ازدواج کاملاً مستقل می شوند، در ایران ارتباط با خانواده ها همچنان قوی است. بنابراین، هرچه سبک زندگی، مدل های تربیت، ارتباطات اجتماعی و ارزش های دو خانواده به هم نزدیک تر باشد، احتمال بروز تعارضات کمتر خواهد بود. گاهی اوقات زوجین با یکدیگر مشکلی ندارند، اما اختلافات در تعامل با خانواده ها به وجود می آید.

تناسب شخصیتی

اگر این معیار ها را به عنوان معیار های غیرتخصصی ببینیم، این گزاره ها را به عنوان گزاره های اصلی باید مورد توجه قرار دهیم. اما برخی معیار ها ممکن است نیاز به بررسی تخصصی داشته باشند، اما زوجین می توانند تا حدی خودشان آنها را ارزیابی کنند. مثلاً مسئله درون گرایی یا برون گرایی هرچند یک مفهوم روان شناختی است، اما افراد به صورت عمومی می توانند تا حدی آن را درک کنند. هرچه زوجین در برخی ابعاد شخصیتی به هم نزدیک تر و در برخی دیگر مکمل یکدیگر باشند، سازگاری بهتری خواهند داشت.

همچنین، باید توجه داشت که نیاز های عاطفی زن و مرد در زندگی مشترک متفاوت است. مثلاً زنان معمولاً به توجه و محبت بیشتر نیاز دارند، درحالی که مردان اقتدار و احترام را بیشتر طلب می کنند. شناخت این تفاوت ها و تلاش برای تأمین نیاز های طرفین، از عوامل مهم در موفقیت یک ازدواج است. در این زمینه، مشاوره پیش از ازدواج می تواند کمک زیادی به زوجین کند تا با آگاهی بیشتری وارد این مرحله از زندگی شوند؛ بنابراین انتخاب همسر فقط براساس یک یا دو معیار امکان پذیر نیست، بلکه ترکیبی از همگونی بودن اعتقادی، اخلاقی، فرهنگی، اقتصادی و شخصیتی است که می تواند زمینه ساز یک زندگی مشترک موفق باشد.

ایکنا - آیا ازدواج در سنین پایین موفق تر است یا در سنین بالاتر؟ چرا؟

وجود تناسب در این زمینه از اهمیت ویژه ای برخوردار است. هر چند عدم وجود این تناسب ها به معنای رد کامل امکان ازدواج نیست، اما می تواند احتمال بروز چالش ها را افزایش دهد. به طور معمول، فاصله سنی معقول که در آن مرد اندکی بزرگتر از زن باشد، می تواند شرایطی را فراهم آورد که زن بتواند با آرامش بیشتری به همسر خود تکیه کند.

با این حال، اگر این فاصله سنی بیش از حد زیاد باشد، اگرچه ممکن است حس پختگی و تجربه بیشتر مرد برای زن جذاب باشد، اما از سوی دیگر می تواند منجر به عدم اشتراک تجربیات حسی و شناختی شود، به گونه ای که زوجین عملاً متعلق به دو نسل متفاوت تلقی شوند و درک متقابل برایشان دشوار شود. همچنین، در مواردی که فاصله سنی به نفع زن باشد و ویژگی های شخصیتی مطلوب که پیش تر به آنها اشاره شد، در مرد وجود نداشته باشد، ممکن است زن احساس امنیت و تکیه گاه لازم را از همسر خود دریافت نکند و احساس کند که مرد فاقد اقتدار کافی برای ایجاد آرامش در زندگی مشترک است.

نکته حائز اهمیت دیگر این است که هرچه زوجین در سنین پایین تر اقدام به ازدواج کنند، احتمال سازگاری و انطباق بیشتر آنها با یکدیگر افزایش می یابد. این موضوع را می توان به نهالی تشبیه کرد که در ابتدای رشد با هدایت مناسب به راحتی شکل می گیرد، در حالی که تغییر جهت درخت تنومند به مراتب دشوارتر است. بنابراین، ازدواج در سنین پایین تر، در صورت وجود تناسب های اولیه، این فرصت را برای زوجین ایجاد می کند که فرآیند های ذهنی مشترک را بهتر طی کرده و نگرش های همسان تری نسبت به زندگی پیدا کنند. این شرایط می تواند نتایج مطلوبی را در پی داشته باشد.

اگر این فاصله سنی بیش از حد زیاد باشد، اگرچه ممکن است حس پختگی و تجربه بیشتر مرد برای زن جذاب باشد، اما از سوی دیگر می تواند منجر به عدم اشتراک تجربیات حسی و شناختی شود، به گونه ای که زوجین عملاً متعلق به دو نسل متفاوت تلقی شوند.

با این وجود، باید توجه داشت که صرف پایین بودن سن به خودی خود ضامن موفقیت در ازدواج نیست. اگر آمادگی ذهنی، جسمی و روانی لازم برای ازدواج در فرد وجود نداشته باشد، یا اگر الزامات و اقتضائات ازدواج برای وی فراهم نشده باشد، صرف تشویق به ازدواج در سنین پایین می تواند آسیب زا باشد. بنابراین، هر فردی با سن پایین را نمی توان لزوماً مناسب ازدواج

دانست، مگر اینکه به سطحی از مسئولیت پذیری رسیده باشد، درک نسبی از زندگی متأهلی داشته باشد و از سلامت شخصیتی کافی برای تشکیل خانواده برخوردار باشد، در صورت وجود این شرایط، ازدواج در سنین پایین تر می تواند نتایج بهتری داشته باشد.

از سوی دیگر، با افزایش سن، اگرچه تجربیات فرد بیشتر می شود، اما انعطاف پذیری برای تغییر و سازگاری کاهش می یابد. این امر به دلیل تثبیت نسبی نگرش فرد به زندگی است که تغییر آن دشوارتر می شود. علاوه بر این، تأخیر طولانی مدت در ازدواج و مشاهده تجربیات منفی دیگران می تواند ناخواسته ذهنیت های نامطلوبی درباره ازدواج در فرد ایجاد کند؛ چراکه شخصی که خود تجربه ای از زندگی مشترک ندارد، صرفاً با مشاهده مشکلات دیگران ممکن است تصویر نادرستی از ازدواج در ذهن او شکل گیرد. این در حالی است که بسیاری از جنبه های مثبت و زیبای زندگی مشترک، از جمله احساسات شیرین و خاطرات ارزشمند، معمولاً برای ناظران بیرونی قابل مشاهده نیست. این مسئله از جمله آسیب هایی است که با تأخیر طولانی مدت در ازدواج و افزایش سن فرد ممکن است ایجاد شود.

ایکنا - تفاوت معیار های ازدواج در گذشته و امروز چیست و چه معیار هایی جایگزین شده است؟

در گذشته نقش والدین در فرآیند ازدواج گاه بیش از حد مورد تأکید قرار می گرفت. به گونه ای که در برخی موارد مشاهده می شد زوجین بدون شناخت کافی و صرفاً براساس آشنایی و تشخیص والدین، زندگی مشترک را آغاز می کردند. این بدان معنا نیست که نظر والدین در ازدواج فاقد اهمیت است، چراکه همانگونه که پیشتر اشاره شد، تناسب خانوادگی از جمله معیار های مهم در ازدواج محسوب می شود و در این زمینه از دیدگاه خانواده ها نیز بهره می گیریم.

امروزه در برخی ازدواج ها، معیار های عاطفی و حسی زوجین بیش از حد برجسته شده اند، در حالی که معیار های شناختی و نقش خانواده ها کمرنگ شده است. آنچه در این میان ضروری به نظر می رسد، ایجاد تعادل و توجه همزمان به همه این ابعاد است

با این حال، باید توجه داشت که دیدگاه والدین یک نگاه بیرونی است و ممکن است خطاهایی در آن وجود داشته باشد و تا زمانی که زوجین نتوانند با هم گفت و گو کنند، احتمال این خطا بیشتر است. از طرفی هم، کشش عاطفی و دلبستگی که باید بین زوجین وجود داشته باشد، لزوماً توسط والدین قابل تشخیص نیست. هرچند در مواردی که رابطه صمیمانه ای بین والدین و فرزندان وجود دارد، این امکان فراهم می شود، اما این امر به صورت کلی قابل تعمیم نیست.

در گذر زمان شاهد تغییراتی در این زمینه بوده ایم، به طوری که در برخی ازدواج های امروزی، به نظر می رسد معیار های فرزندان تحت تأثیر فرهنگ های دیگر، به شکل افراط آمیزی مستقل و پررنگ دیده می شود. در این زمینه باید متذکر شد که در فرهنگ ازدواج ما، اگرچه فرد و ویژگی های شخصی او اهمیت دارد، اما خانواده نیز باید به عنوان یک معیار مهم در نظر گرفته شود. به عبارت دیگر، در فرآیند انتخاب همسر، هم معیار های حسی و عاطفی و هم معیار های شناختی باید مورد توجه قرار گیرند.

شاید در گذشته، معیار های شناختی غیرمستقیم (نظر خانواده ها) پررنگ تر بود، در حالی که معیار های شناختی مستقیم و عاطفی زوجین کمتر مورد توجه قرار می گرفت. امروزه در برخی ازدواج ها، شاهد آن هستیم که معیار های عاطفی و حسی زوجین بیش از حد برجسته شده اند، در حالی که معیار های شناختی و نقش خانواده ها کمرنگ شده است. آنچه در این میان ضروری به نظر می رسد، ایجاد تعادل و توجه همزمان به همه این ابعاد است.

از نقاط قوت شیوه سنتی ازدواج، توجه به جایگاه والدین در این فرآیند بود و از مزایای رویکرد های جدید، تأکید بر احساس و علاقه زوجین نسبت به یکدیگر است. اما باید همواره مراقب بود که در هیچ یک از این موارد به افراط یا تفریط دچار نشویم، چرا که هر دو حالت می تواند منجر به خطا در انتخاب شوند که امید است با در نظر گرفتن همه این جوانب، بتوانیم ازدواج های موفق را شاهد باشیم.

ایکنا - نقش خانواده در انتخاب همسر چقدر باید پررنگ باشد؟

در بررسی نقش خانواده در فرآیند انتخاب همسر، باید اذعان داشت که میزان تأثیرگذاری خانواده به ساختار و کیفیت ارتباطات درون خانوادگی بستگی دارد. در شرایطی که ساختار خانواده به شکل صحیحی شکل گرفته باشد، به گونه ای که فرزند و والدین از اشتراکات فکری، شناختی و فرهنگی برخوردار باشند، والدین می توانند به عنوان مشاوران امین و دلسوز نقش بسیار مؤثری در انتخاب مناسب همسر ایفا کنند. در چنین شرایطی، والدین با آگاهی از مدل های ذهنی فرزند خود و با بهره گیری از تجربیات ارزشمند و شبکه ارتباطات گسترده تر اجتماعی، قادر خواهند بود گزینه های مناسبی را معرفی و بستر های مساعدی برای ازدواج فرزندشان فراهم کنند.

با این حال، در مواردی که ارتباطات خانوادگی از استحکام کافی برخوردار نباشد و اشتراکات فکری و فرهنگی بین اعضای خانواده وجود نداشته باشد، ممکن است شاهد بروز چالش‌های جدی در فرآیند انتخاب همسر باشیم. در چنین شرایطی، امکان دارد سلیقه و انتخاب فرزند به طور کامل در تقابل با دیدگاه والدین قرار گیرد، که این امر می‌تواند به تنش‌های خانوادگی منجر شود. اما نکته حائز اهمیت این است که حتی در این شرایط نیز، خانواده‌ای که از ساختار سالم و ارتباطات مؤثر برخوردار باشد، می‌تواند با حفظ نقش حمایتی خود، به جای تقابل و ایجاد تنش، به راهنمایی و همراهی فرزند بپردازد.

از نقاط قوت شیوه سنتی ازدواج، توجه به جایگاه والدین در این فرآیند بود و از مزایای رویکرد‌های جدید، تأکید بر احساس و علاقه زوجین نسبت به یکدیگر است. اما باید همواره مراقب بود که در هیچ یک از این موارد به افراط یا تفریط دچار نشویم.

در چنین خانواده‌هایی، هنگامی که والدین تشخیص می‌دهند، فرزندشان در حال ارتکاب خطاهای شناختی یا محاسباتی است، به جای رویارویی مستقیم و ایجاد تضاد، با ارائه راهنمایی‌های خردمندانه و ایجاد فرصت‌های مناسب برای کسب تجربه، به فرزند خود کمک می‌کنند تا به شناخت بهتری دست یابد. اینگونه خانواده‌ها که از انعطاف‌پذیری و پذیرش لازم برخوردارند، نه تنها مانع تجربیات جدید فرزند نمی‌شوند، بلکه خود نیز آمادگی پذیرش دیدگاه‌های جدید و اصلاح باورهای پیشین را دارند. به عبارت دیگر، هنگامی که در عمل ثابت شود ویژگی‌هایی که پیشتر نامناسب تلقی می‌شدند در واقع مطلوب هستند، والدین حاضر به پذیرش این واقعیت و تعدیل دیدگاه‌های خود خواهند بود.

در نهایت، خانواده‌ای که واجد چنین ویژگی‌هایی باشد، با وجود تفاوت‌های احتمالی در دیدگاه‌ها، قادر خواهد بود با حفظ ارتباط سازنده و ارائه راهنمایی‌های سنجیده، به نقاط مشترک مطلوبی با فرزند خود دست یابد و به صورت کاملاً مؤثر در فرآیند انتخاب همسر نقش حمایتی و راهنمایی‌گرایانه ایفا کند. چنین رویکردی نه تنها از بروز تنش‌های غیرضروری جلوگیری می‌کند، بلکه احتمال موفقیت در انتخاب همسر مناسب را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد. ایکن - آیا عشق، پایه کافی برای ازدواج است یا معیارهای دیگری مانند تفاهم و ارزش‌های مشترک مهمتر هستند؟

این پرسش از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، چراکه متأسفانه شاهد شکل‌گیری دیدگاه‌های نادرستی در این زمینه هستیم. در اینجا هدف ما مقایسه و سنجش اهمیت نسبی این عوامل نیست، بلکه تأکید بر این نکته است که نباید نگاه تک بعدی به معیارهای ازدواج داشت.

اگر از من بپرسند که آیا عشق برای ازدواج لازم است، پاسخ مثبت است. اگر در مورد ضرورت تفاهم سؤال شود، باز هم پاسخ مثبت خواهد بود. ارزش‌های مشترک نیز قطعاً ضروری هستند. اما پرسش کلیدی این است؛ کدام یک از این عوامل به تنهایی کافی است؟ پاسخ این است که هیچ یک از آنها به تنهایی کافی نیستند.

دو نفر که ارزش‌های مشترک دارند، اما فاقد جذابیت متقابل و صمیمیت عاطفی هستند، مانند دو چرخ دنده سالم، اما ناسازگارند که هر کدام متعلق به دستگاهی جداگانه است. این تشبیه نشان می‌دهد که وجود ارزش‌های مشترک به تنهایی تضمین‌کننده موفقیت رابطه نیست.

برای درک بهتر این موضوع، می‌توانیم از مثال اردو استفاده کنیم. در یک اردو، به اقلام مختلفی مانند غذا، آب، چادر و وسایل امدادی نیاز داریم. اگر کسی به جای تأمین تمامی این ملزومات، فقط یکی از آنها را به مقدار زیاد بیاورد، آیا نیازهای اردو برطرف می‌شود؟ مسلماً خیر. همین منطق در مورد معیارهای ازدواج نیز صادق است. عشق و علاقه متقابل قطعاً لازم است، اما به تنهایی کافی نیست. اگر عشق به تنهایی کافی بود، نباید شاهد این همه پرونده در دادگاه‌های خانواده می‌بودیم، پرونده‌هایی مربوط به زوجینی که زمانی با عشقی آتشین به دنبال هم بودند.

از سوی دیگر، اگر صرفاً ارزش‌های مشترک کافی بود، نباید شاهد شکست ازدواج‌های سنتی می‌بودیم که در آنها زوجین بدون کشش عاطفی و صرفاً براساس تشخیص اطرافیان به هم وصل شده‌اند.

هر یک از این معیارها از جمله عشق، تفاهم و ارزش‌های مشترک اهمیت خاص خود را دارند. البته باید توجه داشت که درک وجود صمیمیت و عشق ممکن است از همان ابتدا میسر نباشد و نیاز به زمان دارد، اما ارزش‌های مشترک و سطح تفاهم را می‌توان از همان آشنایی اولیه مورد ارزیابی قرار داد. نکته کلیدی این است که نباید یک عامل را مهم و بقیه را ناچیز شمرد. همه این معیارها ضروری هستند، اما هیچ یک به تنهایی کفایت نمی‌کنند. یک ازدواج موفق نیازمند ترکیب متعادل و هوشمندانه تمامی این عوامل است.

ایکن - آیا تفاوت‌های فرهنگی بین زوجین می‌تواند منجر به طلاق شود؟ یا عمده‌ترین دلایل این مسئله چیست؟

در بررسی مسئله تفاوت های فرهنگی در ازدواج، لازم است به این نکته توجه کنیم که منظور از تفاوت فرهنگی، طیف گسترده ای از وجوه مختلف است. این تفاوت ها می تواند شامل تفاوت در سبک زندگی، الگو های رفتاری، باور های سیاسی و اجتماعی و سایر مؤلفه های فرهنگی باشد. همانگونه که در سؤال نخست نیز اشاره شد، این عوامل در ارزیابی تناسب بین دو خانواده و همچنین بین زوجین از اهمیت ویژه ای برخوردارند.

تفاوت های فرهنگی زمانی مشکل ساز می شوند که زوجین فاقد انعطاف پذیری و پذیرش کافی باشند، به گونه ای که یک طرف، فرهنگ و سبک زندگی خود را تنها راه درست بپندارد و هرگونه تفاوت را نادرست تلقی کند. چنین نگرشی می تواند به اختلافات جدی و حتی جدایی منجر شود. این وضعیت به ویژه زمانی تشدید می شود که تفاوت ها به سطح تضاد فرهنگی برسد، تضادی که می تواند ابعاد اجتماعی، سیاسی و اخلاقی را دربرگیرد.

با این حال، اگر تفاوت های فرهنگی در حد تضاد نباشد و زوجین از ویژگی های شخصیتی مناسب برخوردار باشند، ویژگی هایی مانند انعطاف پذیری، مدارا و توانایی سازگاری، می توانند به تدریج به یک «ما» ی مشترک دست یابند. در این فرآیند، هر یک از طرفین از بخشی از گذشته خود فاصله گرفته و به سمت ایجاد هویت جدیدی به عنوان یک زوج حرکت می کنند.

تفاوت های فرهنگی زمانی مشکل ساز می شود که زوجین فاقد انعطاف پذیری و پذیرش کافی باشند، به گونه ای که یک طرف، فرهنگ و سبک زندگی خود را تنها راه درست بپندارد و هرگونه تفاوت را نادرست تلقی کند.

نکته حائز اهمیت دیگر، مدیریت تفاوت های فرهنگی در ارتباط با خانواده ها است. در برخی موارد، این تفاوت ها می تواند منجر به سوء تفاهم بین خانواده ها شود. در چنین شرایطی، توانمندی زوجین در مدیریت این تفاوت ها نقش تعیین کننده ای دارد. زوجینی که از بلوغ عاطفی و مهارت های ارتباطی کافی برخوردارند، می توانند از تبدیل شدن سوء تفاهم های کوچک به مشکلات بزرگ جلوگیری کنند. در مقابل، ناتوانی در مدیریت این تفاوت ها می تواند زندگی مشترکی را که ظرفیت موفقیت داشته است، به سمت شکست سوق دهد.

بنابراین، در ارزیابی تفاوت های فرهنگی برای ازدواج، باید دو عامل کلیدی میزان تفاوت فرهنگی و سطح تضاد موجود و ویژگی های شخصیتی و توانمندی های زوجین در مدیریت این تفاوت ها را در نظر گرفت. در نهایت، تفاوت فرهنگی به خودی خود نمی تواند عامل تعیین کننده موفقیت یا شکست یک ازدواج باشد، بلکه نحوه مواجهه زوجین با این تفاوت ها و توانایی آنها در ایجاد سازگاری است که نقش اساسی ایفا می کند. ایکن - چه عواملی می تواند این پیوند مبارک را محکمتر کند؟

موضوع استحکام پیوند زناشویی از اهمیت ویژه ای برخوردار است. در این زمینه، چند عامل کلیدی وجود دارد که می تواند به تحکیم این رابطه کمک کند:

نگاه مقدس به ازدواج

نگرش ما به ازدواج نقش تعیین کننده ای در استحکام آن دارد. در دیدگاهی که ازدواج را صرفاً یک قرارداد دوسویه می داند، هرگونه اختلال در رابطه می تواند به سرعت به بحران منجر شود. اما هنگامی که ازدواج را به عنوان یک پیوند مقدس الهی در نظر بگیریم، حتی در مواقع اختلاف نیز رابطه در سطحی عمیق تر حفظ می شود. این نگاه مقدس به زوجین کمک می کند در دوران دشواری با امید بیشتری برای بازسازی رابطه تلاش کنند. البته باید تأکید کرد که این به معنای تحمل شرایط غیرقابل تحمل نیست، بلکه به معنای پرهیز از تصمیم گیری های هیجانی و کوتاه مدت است.

دیدگاه بلندمدت به چالش ها

بسیاری از مشکلات زناشویی ناشی از نگاه مقطعی به اختلافات است. هنگامی که فرد فقط یک ماه اخیر پرتنش را ملاک قرار می دهد و سال های خوب زندگی مشترک را نادیده می گیرد، به سادگی ممکن است رابطه را به خطر بیندازد. نگاه بلندمدت به زندگی مشترک، مانند نگاه به یک بدن سالم که گاه دچار بیماری می شود، می تواند به زوجین کمک کند با صبر و حوصله بیشتری به حل مشکلات بپردازند.

استفاده هوشمندانه از تجربیات

تجربیات دیگران می تواند منبع ارزشمندی برای تحکیم زندگی مشترک باشد. این تجربیات می تواند از دو طریق مشاوره با

متخصصان که دارای دانش آکادمیک و تجربیات گسترده هستند و همچنین استفاده از تجربیات بزرگان و اطرافیان به دست آید؛ اما در استفاده از تجربیات دیگران باید به این نکته توجه داشت که هر تجربه ای لزوماً برای همه قابل تعمیم نیست؛ بنابراین لازم است تجربیات دریافتی ابتدا تحلیل و ارزیابی شوند، سپس بخش های مفید آن به کار گرفته شود.

افزایش آگاهی جنسیتی

تفاوت های طبیعی بین زن و مرد در ابعاد روانشناختی و رفتاری از عوامل مهمی است که باید در زندگی مشترک مورد توجه قرار گیرد. افزایش آگاهی نسبت به این تفاوت ها و یادگیری نحوه تعامل صحیح با آنها می تواند به کاهش تنش ها و تحکیم رابطه کمک کند. ایکن - چگونه می توان قبل از ازدواج از سازگاری با طرف مقابل مطمئن شد؟

رسیدن به یقین ۱۰۰ درصد در این دنیای احتمالات امکان پذیر نیست. هیچ کس نمی تواند تضمین کند که فردی تا پایان عمر به همان افکار، اعتقادات یا سبک زندگی پایبند خواهد ماند؛ چراکه انسان ها براساس پردازش های ذهنی و تجربیات جدید ممکن است تغییر کنند. این امر ناشی از اصل بنیادین اختیار و آزادی انتخاب انسان است.

با این حال، اگر ما منطق فکری و ساختار های ذهنی فرد را به خوبی بشناسیم، احتمال تغییرات ناگهانی و اساسی در او کاهش می یابد. به ویژه زمانی که فرد به صورت عاقلانه زندگی کرده باشد و تجربیاتش مؤید فرایند های عقلی او باشد. در چنین مواردی، احتمال تغییر نگرش و رفتار فرد کمتر خواهد بود؛ بنابراین برای افزایش احتمال سازگاری در ازدواج، می توان به چند شاخص مهم توجه کرد:

پختگی فکری و رفتاری: فردی که در رفتارهایش نوسانات هیجانی شدید ندارد و تصمیم گیری هایش لحظه ای نیست، احتمالاً گزینه مناسب تری است.

انعطاف پذیری: توانایی دیدن مسائل از زوایای مختلف و درک دیدگاه های دیگران از نشانه های مهم است و اینکه خود را خوب و درست مطلق نبیند. افرادی که می توانند خود را جای دیگران بگذارند و بگویند: «فلانی هم حق دارد» یا «شاید منظورش این بوده»، معمولاً سازگاری بهتری دارند.

دیدگاه بلندمدت: افرادی که می توانند از جزئیات فراتر بروند و مسائل را در بازه زمانی گسترده تری تحلیل کنند، معمولاً تصمیم های بهتری می گیرند.

ویژگی های شخصیتی سالم: افرادی با اعتماد به نفس و جسارت رفتاری پایین هستند که در برخی از موقعیت های زندگی با محیط سازگار می شوند و تحمل می کند، اما حال روحی بدی دارند و به خود، آسیب می زنند که مطلوب نیست، اما افرادی با اعتماد به نفس متعادل (نه خیلی کم و نه خیلی زیاد) و جسارت رفتاری مناسب، معمولاً بهتر می توانند در روابط سازگار شوند. البته باید توجه داشت که سازگاری ناشی از ترس یا ضعف شخصیتی مطلوب نیست. ایکن - نقش مشاوره پیش از ازدواج در کاهش آمار طلاق چقدر است؟

نقش مشاوره پیش از ازدواج در کاهش آمار طلاق بسیار حائز اهمیت است. مشاور با تجربه و متخصص می تواند در شناسایی و بررسی ویژگی های شخصیتی زوجین، کمک به تصمیم گیری های صحیح، استفاده از تجربیات انباشته شده از موارد مشابه، پیش بینی و پیشگیری از مشکلات احتمالی آینده و اصلاح ساختار های نادرست قبل از ازدواج کمک کند.

البته مشاور باید دارای شرایطی، چون تخصص کافی در زمینه مشاوره خانواده، هماهنگی اعتقادی و فرهنگی با زوجین و تجربه عملی کافی در زمینه مشاوره ازدواج باشد. یعنی اگر تخصص کافی نداشته باشد و یا در فرایند های اعتقادی دچار ضعف باشد، می تواند آسیب زنده باشد. اما با پیش فرض اینکه مشاوره صحیح را انتخاب کنیم، قطعاً مشاور ازدواج می تواند در کاهش آمار طلاق مؤثر باشد.

هیچ کس نمی تواند تضمین کند که فردی تا پایان عمر به همان افکار، اعتقادات یا سبک زندگی پایبند خواهد ماند؛ چراکه انسان ها براساس پردازش های ذهنی و تجربیات جدید ممکن است تغییر کنند. این امر ناشی از اصل بنیادین اختیار و آزادی انتخاب انسان است

مشاوره صحیح می تواند هم قبل از ازدواج و هم در طول زندگی مشترک بسیار مؤثر باشد و از بسیاری از طلاق ها جلوگیری کند.

مشاور می تواند مشکلاتی را که در ابتدای ازدواج آشکار نمی شوند، ردیابی و شناسایی کند و به زوجین کمک کند تا یا آنها را حل کنند یا در موارد حاد، حتی از تشکیل چنین ازدواجی جلوگیری کند.

باید توجه داشته باشیم که فضای مشاوره، حیطه ای تخصصی محسوب می شود. اگر مشاوره به صورت تخصصی انجام نشود و صرفاً به معنای استفاده از تجربیات دیگران باشد، لازم است پس از دریافت این تجربیات، آنها را مورد نقد و بررسی قرار دهیم و تناسبشان را با زندگی خودمان بسنجیم. این دقیقاً همان کاری است که یک مشاور حرفه ای برای ما انجام می دهد.

باید مشاوره را امری تخصصی بدانیم؛ چراکه در صورتی که بخواهیم از تجربیات افراد عادی به عنوان مشاوره استفاده کنیم، باید خودمان این فرایند تحلیل و بررسی را انجام دهیم، در غیر این صورت، نه تنها این تجربیات کمکی به بهبود زندگی ما نخواهند کرد، بلکه ممکن است باعث تشدید مشکلات شوند. اگر این نکته را به درستی رعایت کنیم، می توانیم کیفیت زندگی مشترک را ارتقا بخشیم و چالش های پیش رو را به فرصت هایی برای تقویت رابطه تبدیل کنیم.

به عبارت دیگر، چالش های بین زوجین نباید لزوماً به طلاق یا گسست زندگی منجر شود، بلکه می تواند باعث استحکام بیشتر رابطه شود. بسیاری از تفاوت ها و جزئیاتی که در دوران آشنایی و نامزدی مورد توجه قرار نگرفته اند، پس از شروع زندگی مشترک آشکار می شوند. با مدیریت صحیح این تفاوت ها، می توان آنها را به فرصت هایی برای توجه بیشتر به یکدیگر تبدیل کرد.

برای مثال، زوجی که در برخی سلیقه ها با هم تفاوت دارند، به جای درگیری و مشاجره، می توانند در مناسبت های خاص مطابق سلیقه طرف مقابل رفتار کنند. این کار نه تنها باعث افزایش کشش عاطفی بین آنها می شود، بلکه در مواقع عادی نیز با یادگیری فرایند حل مسئله از مشاور، می توانند به راهکار های مشترکی برسند که برای هر دو طرف قابل قبول باشد.

امیدوارم همه جوانانی که در آستانه ازدواج هستند، بتوانند زندگی آگاهانه و عاشقانه ای تشکیل دهند.

گفت و گو از سمیه قربانی