

ازدواج موفق، درگرو انتخاب درست

هر فردی نهایتاً به بلوغ جسمی، اجتماعی و روانی می‌رسد و هر چقدر هم که از نظر محبت در کانون خانواده کمبودی نداشته باشد...



هر فردی نهایتاً به بلوغ جسمی، اجتماعی و روانی می‌رسد و هر چقدر هم که از نظر محبت در کانون خانواده کمبودی نداشته باشد، باز هم یک کشش روانی او را به سمت جنس مخالف می‌کشاند. در واقع نیاز به دوست داشتن و دوست داشته شدن موجب بروز این کشش می‌شود و اینجاست که این نیاز روحی باعث می‌شود فرد با وجود تمام مشکلات، مسئولیت یک زندگی مشترک را به عهده گیرد، اما رمز موفقیت در تداوم یک زندگی مشترک چیست؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از چهاردیواری؛ حجت‌الاسلام نصیرعابدینی، کارشناس ارشد روان‌شناسی با اشاره به این‌که یک زندگی موفق در سایه یک انتخاب موفق شکل می‌گیرد، می‌گوید: شناخت اولیه، تحقیقات محلی و مشاوره پیش از ازدواج از جمله مراحل است که هنگام انتخاب همسر باید به آن توجه داشت. او در رابطه با این‌که در مرحله شناخت همسر چه معیارها و ملاک‌هایی را باید مدنظر داشت بیان می‌کند، این روزها بیشتر دختر و پسرها ملاک اصلی و اولیه برای یک انتخاب موفق را بر اساس ظواهر است.

در حالی که داشتن سلامت روانی، رفتاری، جسمی و دینی از مهم‌ترین ملاک‌هایی است که باید در اولویت قرار گیرد. ملاک بعدی شغل مناسب، وسع مال، تحصیلات و همچنین سلیق و ویژگی‌های فردی همچون داشتن تناسب اندام، چاقی یا لاغری، رنگ سفید یا سبزه، چشم رنگی یا مشکی و... از معیارهای اختصاصی‌تر هستند. او می‌افزاید این ملاک‌ها مکمل یکدیگر بوده و در صورت نبود تناسب میان آنها زندگی مشترک در هاله‌ای از ابهام قرار خواهد گرفت.

عابدینی با اشاره به این‌که اختلالات روانی یکی از عوامل ناکامی در زندگی مشترک است می‌گوید: مشکلات اضطرابی، افسردگی و وسواس در گروه اختلالات نوروتیک قرار دارد و اگر در حد حاد نباشد و طرفین متعهد به ادامه درمان تا بهبودی کامل شوند، مشکلی در زندگی آینده پیش نخواهد آورد. اما اختلال سایکوتیک همچون اسکیزوفرنی یا اختلال شخصیتی پارانویید (سوءظن) از جمله اختلالاتی است که فرد کمتر حاضر به درمان شده و ازدواج با چنین افرادی توصیه نمی‌شود.

تفاوت‌های شخصیتی خانمانسوز است

امروزه برخی دختر و پسرها تصور می‌کنند برای داشتن یک زندگی موفق باید طرف مقابل آنها خصوصیات و شخصیت متفاوتی داشته باشد تا خلیاتشان کامل‌کننده یکدیگر باشد. به عنوان مثال فرد گوشه‌گیر دوست دارد با فردی اجتماعی ازدواج کند یا فردی بی‌خیال با فردی متعهد و پایبند.

در واقع افراد به دنبال کسی می‌گردند که با او کامل شوند، بدون آن‌که کوچکترین تغییری در خود ایجاد کنند. نصیر عابدینی با تاکید بر این‌که این طرز فکر کاملا اشتباه و خانمانسوز است می‌گوید: اگر بحث کفویت و همتایی در دختر و پسر وجود نداشته باشد، مثلا زوجین همتای اقتصادی، فرهنگی، خانوادگی، دینی و... یکدیگر نباشند و در واقع پسر در یک سر طیف و دختر در سر دیگر آن قرار گیرد، تعارضات زناشویی افزایش می‌یابد.

وی ادامه می‌دهد اگر چه تعارضات به طور نسبی در هر زندگی وجود دارد، اما هم سطح بودن تا حدود زیادی از شدت آن می‌کاهد.

او خطرناک‌ترین ازدواج‌ها را وصلت افراد درونگرا با برونگرا، منظم با نامنظم و افرادی که ثبات هیجانی بالایی دارند با افرادی که زود برانگیخته می‌شوند عنوان می‌کند. البته این روان‌شناس تاکید می‌کند اگر فردی درجه درونگرایی 4 و دیگری 6 داشته باشد یا یکی منظم و دیگری منظم‌تر باشد یا اعتقادات مذهبی یکی 60 و دیگری 70 باشد به دلیل آن‌که پایه اصلی این ویژگی‌ها در آنها وجود دارد تقریبا در وسط طیف قرار داشته و ازدواج خوبی خواهند داشت.

عشق و علاقه افراطی، شباهت خیالی می‌سازد

برخی افراد در دوران آشنایی با جنس مخالف متوجه شباهت‌هایی در شخصیت، خلیات و فرهنگ یکدیگر شده و این اصل را ملاکی برای داشتن یک ازدواج موفق می‌دانند، اما با ورود به زندگی مشترک این تفاهات کم رنگ و گاهی محو می‌شود.

حجت‌الاسلام عابدینی در این باره می‌گوید: بروز عشق یا علاقه افراطی پیش از ازدواج از جمله عواملی است که می‌تواند مانند یک فیلتر عمل کرده و مکانیسم شناختی دو طرف را تحریف کند. او در قالب یک مثال توضیح می‌دهد: امکان دارد قبل از ازدواج پسری به دختری بگوید با شروع زندگی مشترک به تو اجازه معاشرت یا دیدار با خانواده را نمی‌دهم. در چنین جوی اگر عواطف حکمفرما باشد دختر با این فرض که پسر به دلیل علاقه زیاد موقتا این حرف را زده است مساله را جدی نگرفته و به پای دوست داشتن زیاد و تفاهم در علاقه به یکدیگر می‌گذارد. در حالی که این طور نیست و این موضوع به صورت یک مشکل حاد در زندگی مشترک نمود پیدا خواهد کرد.

به امید اصلاح یکدیگر نباشید

تغییر دادن رفتار و روش همسر یکی از باورهای نادرستی است که بسیاری از دختر و پسرها درگیر آن هستند. کسانی که چنین طرز فکری دارند متوجه نیستند که انسان موجودی انتخابگر است و در شرایط فرهنگی و اجتماعی خاصی رشد کرده و قبل از ازدواج عمری را با سلیقه و باورهای خود زندگی کرده و شخصیتش تا حدود زیادی این‌گونه شکل گرفته است.

اما چرا بیشتر افراد گمان می‌کنند روش همسر را تغییر داده و به شکل مورد نظر خود در آورند؟ عابدینی در پاسخ به این پرسش می‌گوید، انتخاب در ازدواج اینک و اکنون است. یعنی قبل از ازدواج آنچه را که از شخصیت، اخلاق، رفتار، مذهب، خانواده و فرهنگ طرف مقابل می‌بینیم باید به همان میزانی که هست بپذیریم و بدانیم که باید با همین شرایط ادامه زندگی دهیم و در این مقوله نباید به امید یک هوای تازه‌تر بود. این‌که بگوییم طرف پس از ازدواج چادری می‌شود، رفتار بدش را کنار می‌گذارد، نمازخوان

می‌شود، سیگارش را ترک می‌کند و... یک خیال باطل است.

حتی اگر کسی از روی عشق و محبت چند صباحی به خاطر طرف مقابل گذشت کند و برخی رفتارها و عقایدش را تغییر دهد، این کار را به میل و اراده خود انجام داده نه به زور و اجبار ما. عابدینی ادامه می‌دهد، البته بعد از ازدواج تغییراتی در زن و شوهر به وجود می‌آید، اما این تغییرات در اثر آمیختگی روح، روان و جسم آنها و گاهی در اثر همنشینی و یادگیری‌های خود آگاه و ناخودآگاه است نه در اثر اعمال قدرت و فشار ظاهری یک طرف به طرف دیگر.

بنابراین به گفته روان‌شناسان همسری را انتخاب کنید که قبل از ازدواج بتوانید او را با تمامیت و با همه رفتارها و عقایدش بپذیرید و هرگز به فکر تغییر او نباشید چرا که در صورت فشار به طرف مقابل امکان دارد زندگی مشترکتان به جدایی بینجامد.

همه ملاک‌ها با هم زندگی را می‌سازد

عده‌ای ملاک موفقیت در زندگی را بچه‌دار شدن، بعضی اشباع نیازهای عاطفی و احساسی و گروهی تامین نیازهای جنسی می‌دانند. آیا این ملاک‌ها هر کدام به تنهایی برای داشتن یک زندگی موفق قابل قبول است؟ عابدینی می‌گوید: تولید نسل می‌تواند یکی از ملاک‌های موفقیت در زندگی باشد. اما گاهی فشار ناشی از مشکلات زندگی به حدی است که لذت داشتن فرزند را کمرنگ می‌کند. از طرفی تولد فرزندان بیش فعال، ناسازگار و حتی بیمار ممکن است رویای داشتن یک زندگی موفق را به شکست تبدیل کند. اما اشباع نیازهای عاطفی در مقایسه با فرزند داشتن معقول‌تر و اولی‌تر است. چرا که بسیار دیده می‌شود زوجینی که از نظر روانی و عاطفی یکدیگر را تیمار کرده و به معنای واقعی به یکدیگر محبت دارند، به طرز چشمگیری در زندگی مشترک خود موفق بوده‌اند.

نصیرعابدینی تامین نیازهای جنسی را هم یکی از عوامل موفقیت در زندگی می‌داند و می‌افزاید، دختر و پسر قبل از ازدواج باید تا حدودی از میزان امیال جنسی یکدیگر به منظور جلوگیری از نارضایتی جنسی پس از ازدواج باخبر باشند و این امر باید از طریق مراجعه به مشاوران خبره و کارآمد ازدواج شناسایی شود. او می‌گوید: مشاوران با طرح تست شخصیتی «کتنل؛" می‌توانند بی‌طرفانه تا حدود زیادی به خصوصیات و ویژگی‌های شخصیتی و جنسی هر دو نفر واقف و شباهت‌ها و تفاوت‌ها را شناسایی کنند. این روان‌شناس می‌افزاید: 15 درصد ناکامی‌های ازدواج به دلیل نداشتن تفاهم در مسائل جنسی و 60 درصد آن به دلیل نداشتن مهارت‌های ارتباطی است که بحث در مورد آن در این نوشتار نمی‌گنجد.

دچار زمستان عاطفی نشویم

حجت‌الاسلام عابدینی خاطر نشان می‌کند: برای آن‌که پایه‌های زندگی طی گذر زمان دچار تزلزل نشود و زوجین دچار سردی عاطفی و در نهایت خیانت به یکدیگر نشوند باید وظایفی را در قبال یکدیگر رعایت کنند. او بیان موردی این وظایف را سودمند نمی‌داند و مطالعه کتاب‌هایی چون انتخاب همسر، خانواده در اسلام، بهشت خانواده، ازدواج مکتب انسان‌سازی و کتاب تحکیم خانواده را برای آگاهی بیشتر با مفهوم و شرح این وظایف معرفی می‌کند.

همچنین او یادآوری می‌کند، مردها به دنبال نادیده‌ها و ناشناخته‌ها بوده و تنوع طلبی جنسی آنها از صفر تا 100 متغیر است. بر این

اساس بهتر است خانم‌ها برای تحکیم و موفقیت در تداوم زندگی مشترک با ایجاد تنوع در ظواهر و خلیات خود و همچنین ایجاد تغییراتی در محیط خانه، نوع دکوراسیون، تنوع در پخت و پز و مهم‌تر تنوع در روابط زناشویی تا حدودی بر جذابیت‌های زندگی بیفزایند و این خود یکی از ملاک‌های اصلی در موفقیت زندگی مشترک زوجین محسوب می‌شود.