



follow us: sara.jjo.ir

نقش بلوغ روانی و عاطفی در احساس رضایت از زندگی

به گفته یک مشاور خانواده، اولین و مهم‌ترین عامل در رضایت از زناشویی، بلوغ روان‌شناختی و استقلال روانی است. بلوغ روانی به سن و سال وابسته نیست بلکه به این بستگی دارد که فرد به رشد روانی و اجتماعی رسیده باشد. در این حالت وقتی زوج دچار مشکل شدند، می‌توانند آن را حل کنند.

جام جم سرا- به گفته یک مشاور خانواده، اولین و مهم‌ترین عامل در رضایت از زناشویی، بلوغ روان‌شناختی و استقلال روانی است. بلوغ روانی به سن و سال وابسته نیست بلکه به این بستگی دارد که فرد به رشد روانی و اجتماعی رسیده باشد. در این حالت وقت، نه‌حدا، مشکلا، شدند، م،ته‌اند، آن، حا، کنند. دکتر آناهیتا خدابخش کولایی افزود: بلوغ روانی پس از بلوغ جنسی در انسان صورت می‌گیرد که با تغییر عادات همراه است مانند تغییر در روابط، تغییر در کارها و ترک بعضی عادات‌ها.

وی اضافه کرد: دومین عامل مهم در رضایت از زناشویی، رشد عاطفی است. رشد عاطفی جلوی خشونت‌های خانوادگی را می‌گیرد یعنی اگر زن و شوهر به لحاظ عاطفی به رشد کافی رسیده باشند، وقتی در زندگی با مشکل مواجه شدند سعی می‌کنند با علاقه به صحبت‌های هم گوش دهند و برای حل آن راهی بیابند. در حالی که اگر رشد عاطفی کافی نداشته باشند، صحبت‌های آن‌ها با عصبانیت و درگیری همراه بود و به نتیجه نخواهد رسید.

این مشاور خانواده درباره ازدیاد درگیری در بعضی خانواده‌ها اظهار کرد: عاملی که از اهمیت بسیاری برخوردار است و پیش از ازدواج باید مورد توجه قرار گیرد، باور به ارزش‌های اخلاقی مشابه است. یعنی دو نفر به مسائل اخلاقی نگاه مشترکی داشته باشند. بهتر است زوج، تشابه پایگاه اجتماعی- اقتصادی داشته باشند و از پایگاه مشابهی برخاسته باشند. ویژگی‌ای که در انتخاب همسر و دوام زندگی مشترک نقش بسیار مهم و تعیین‌کننده‌ای دارد، مسئله هم کفو بودن است. هر قدر بین دو نفر، هماهنگی، همفکری و تناسب بیشتری وجود داشته باشد، ازدواج استوارتر و مستحکمتر خواهد بود.

خدابخش کولایی با بیان اینکه در رضایت از زندگی بحث مکمل بودن مطرح است، گفت: رابطه زن و شوهر، نه مثل مدل‌های زندگی سنتی - که در آن زن خانه‌دار و مرد نان‌آور است- خشک و غیرقابل انعطاف است و نه این‌که زن و شوهر نقش برابر داشته باشند، رو به روی هم قرار گیرند و بر سر قدرت جدال کنند. آنچه در رابطه زن و شوهر مطلوب است، تناسب و مکمل بودن است، یعنی هر کس نیمه‌ای از زندگی را کامل کند.

او در پاسخ به این پرسش که چه عوامل دیگری در رضایت از زناشویی اهمیت دارند، اظهار کرد: یک نکته مهم این است که زن و شوهر مشکلات جنسی نداشته باشند و از این لحاظ احساس رضایت کنند. وی افزود: از عوامل تاثیرگذار دیگر می‌توان به اعتماد متقابل، صداقت، قدردانی، وفاق و همدلی اشاره کرد. در واقع این‌که زن و شوهر از هم سپاسگزاری کنند و زحمات همدیگر را ارج نهند و درک کنند، تأثیر بسیاری در رضایت آن‌ها از زندگی مشترکشان دارد. برای دستیابی به رضایت در زندگی زناشویی، نیاز به صمیمیت وجود دارد. صمیمیت در همه ابعاد روانی، فراغت، جسمی، روحی، معنوی و... باید وجود داشته باشد. صمیمیت به زن و شوهر امکان می‌دهد از دنیای تنهایی و جدایی به درآیند و به فضای یکپارچگی احساس قدم بگذارند.

خدابخش اضافه کرد: منظور از صمیمیت در میان گذاشتن و با هم سهیم شدن مکنونات قلبی است. در میان گذاشتن عمیق‌ترین احساسات، رویاها، خواسته‌ها، نگرانی‌ها و شادی‌هاست. صمیمیت بدون در میان گذاشتن احساسات و عواطف خود با دیگران ایجاد نمی‌شود.

وی درباره رضایت از زندگی زناشویی گفت: این موضوع فقط به زن و شوهر خلاصه نمی‌شود. خانواده‌ها هم در این میان نقش مهمی دارند. اینکه دخالت بی‌مورد در زندگی فرزندان خود نداشته باشند و آنان را طوری تربیت کنند که به استقلال روانی برسند و ایمان داشته باشند زندگی خودشان را می‌سازند.

خدابخش کولایی گفت: علت فروپاشی بسیاری از ازدواج‌ها این است که زن و شوهر نمی‌دانند چگونه با اختلافات خود کنار بیایند. به همین دلیل است که توصیه می‌شود زن و مردی که قصد ازدواج دارند در زمینه حل اختلافات مهارت کافی کسب کنند. بهترین ازدواج‌ها، آنهایی است که زن و شوهر با هم رک و راست هستند. رسیدن به این مهم امکان‌پذیر نیست مگر اینکه آن‌ها به اختلافات خود با یکدیگر پی ببرند و درصدد حل و فصل این اختلافات برآیند، زیرا در این فرآیند است که زن و شوهر می‌توانند یکدیگر را بیشتر بشناسند و برای هم احترام بیشتری قائل شوند. (خانواده سالم)