

بسم الله الرحمن الرحيم

کارگاه ششم

معیارهای انتخاب موفق دکتر منصوره سادات صادقی

مشاوره پیش از ازدواج چه معیارها و ملاک هایی در نظر گرفته می شود؟

امروزه در همه جهان آمار طلاق روز به روز افزایش پیدا می کند. در بررسی استان های مختلف ایران، مشاهده شد که تهران آترین آمار طلاق و استان هایی همچون یزد و سیستان و بلوچستان کمترین آمار طلاق را دارند.

ایران آسیب های طلاق از کشورهای دیگر بسیار زیادتر است و مهمترین علل آن قبح این موضوع و مغبوض بودن این حلال الهی در ن مردم مسلمان ایران و سیستم خانواده گرا بودن کشور ماست. سایر کشورهای جهان نظامی فرد گرا دارند و بیشترین آسیب های لاق برای خود فرد است، ولی در ایران پیامدهای طلاق بصورت جمعی روی کل خانواده تاثیر گذاشته است آثار مخرب این یب ها در همه جا بیشتر روی بانوان و کودکان مشهود می باشد. بچه های طلاق به علت از دست دادن الگوهای مناسب خود و گیری های تنش زا در خانواده در رابطه با این موضوع با آسیب های بیشتری مواجه هستند.

علت های طلاق :

طلاق علل گوناگونی در زمینه خود دارد و از آنجمله :

علل جمعیت شناختی :

ن

عدم توانایی در برقراری در ارتباط

زمینه های خانوادگی

علل فردی :

عدم توانایی در برقراری ارتباط زوجین با یکدیگر

عدم توانایی در زمینه های مختلفی خود را بروز می دهد که موثرترین آنها شامل :

توهین و تحقیر به یکدیگر (فحاشی کردن) به :

همسر ... توهین به شخصیت و ارزشهای همسر .

خانواده همسر ... توهین و زیر سوال بردن و خرد کردن خانواده همسر یکی از مهمترین عوامل افزایش میزان طلاق در میان زوجین می باشد .

خود تحقیر و توهین به خود بمعنی زیر سوال بردن و خرد کردن همسر می باشد .

خرده گیری از یکدیگر

مداوم ایراد گرفتن زوجین از یکدیگر حتی در مسائل کوچک و اعتراض های مرتب و شکایت و گله های مداوم از همدیگر

دفاعی رفتار کردن

به جای پذیرفتن مسئولیت رفتار اشتباه خود دائما از رفتار طرف مقابل انتقاد کنیم و کارهای خود را توجیه کنیم .

دیوار سنگی

چیدن یک دیوار بدور خود و عدم ارتباط عاطفی زوجین و تعهد نسبت به هم (در زیر یک سقف هرکسی برای خودش زندگی می کند) و این عاملی بسیار مهم در رسیدن به طلاق عاطفی و نهایتا منجر شدن به طلاق رسمی می باشد .

ویژگی های خانواده موفق :

برای موفق شدن و موفق ماندن یک خانواده عوامل بسیاری دست به دست هم می دهند که از جمله آنها عبارتند از :

احترام متقابل

این احترام اعضا به یکدیگر باید بخاطر انسانیت طرف مقابل و نقش او در زندگی و خانواده صورت گیرد .

احساس امنیت و آرامش

خانه و اعضای آن باید مکان آرامش یافتن از خستگی های روزمره و محلی امن برای تک تک اعضای خانواده بوده و توانایی جذب اعضای خانواده را برای با هم بودن داشته باشد .

مسئولیت پذیری

پذیرفتن نقش و مسئولیت خود و نیز پذیرفتن پیامدهای عدم انجام مسئولیت های خود

امروزه اکثر زنان و مردان جامعه فقط از حقوق خود در زندگی زناشویی مطلع می باشند نه از مسئولیت هایی که بواسطه متاهل شدن باید بپذیرند .

قدردانی کردن از همدیگر

این رفتار عاملی مهم در بهبود و رشد یافتن روابط زوجین می باشد. بوسیله قدردانی کردن از هم می توانیم باعث افزایش رفتارهای مطلوب در خانواده و یا فرد مورد نظرمان باشیم . دیدن رفتارهای پسندیده و قدردانی کردن از نوع رفتار همسر در جلب محبت او و افزایش رفتارهای مطلوب همسر بسیار موثر می باشد و بعکس ندیدن رفتارهای خوب و برجسته کردن اشتباهات و برچسب زدن به طرف مقابل موجب ایجاد حس سرخوردگی و کاهش رفتارهای مطلوب می شود .

تعهد داشتن به زندگی

وقتی زوجین به یکدیگر متعهد بوده و با افزایش خویشتنداری خود در برابر جاذبه های بیرون از رابطه موجب رشد در رابطه فی ما بین زوجین شده و سالم بودن و سالم ماندن ازدواج ما را تضمین می کند .

تعهد زوجین به زندگی متاهلی خود موجب خوشحالی و موفقیت در ازدواج می شود .

وجود نظام ارزشی

وجود یک نظام ارزشی برای هر فرد باعث شکل گیری رفتارهای او در قالب یک چهارچوب ارزشی با خط قرمزهای مشخص رفتاری می باشد . در صورت عدم شکل گیری این نظام در فرد احتمال تغییر رفتار و باورهای او و یا نادیده گرفتن آنها درحالات مختلف بسیار زیاد می باشد و این عامل مهمی در ایجاد مشکل در روابط زوجین در زمانهای مختلف از انتخاب همسر تا پس از ازدواج می باشد .

روابط سالم بین اعضای خانواده و سایر افراد

در کشور آمریکا برای یک زندگی مدل مثلی با سه راس : زن ، مرد ، شخص ثالث شکل گرفته است و در جامعه ایران این یک مدل لوزی شکل است که هریک از رئوس مقابل آن عبارتند از : زن و مرد ، خانواده زن و خانواده مرد .

در این رابطه خط واصل میان زن و مرد که قطر کوچک لوزی را شکل می دهد را هویت زوجی و اتحاد نامیده اند و عواملی چون مرز منعطف و احساس تعلق و خودی بودن اضلاع شاخص این لوزی می باشند .

مرز منعطف: هریک از طرفین باید با خانواده خودش یک مرز منعطف داشته باشد، یعنی نه آنقدر به هم آمیخته که تمام اسرار زندگیشان را خانواده پدریش بدانند و نه آنقدر سفت و سخت که کاملاً آنها را رها کند.

احساس تعلق و خودی بودن: پذیرش هریک از طرفین در خانواده های مقابل عاملی بسیار مهم است.

در صورت درست کارکردن این لوزی در ایران میتوانیم از یک ازدواج نتیجه درستی را بگیریم، براساس تحقیقات روانشناختی در ایران رضایت والدین در ازدواج فرزندان که دو راس مهم از این لوزی بوده گامی مهم در موفقیت یک ازدواج می باشد.

❖ موفقیت و عدم موفقیت در ازدواج :

1- انتخاب موفق توجه به ملاک های مهم

2- نگهداری انتخاب موفق و موفقیت به وجود آمده.... یادگیری آموزش های نگهداری موفقیت

چطور انتخاب موفق داشته باشیم:

توجه به انتخاب کسی که قرار است یک عمر در کنار ما قرار بگیرد، مهمترین علت شناخت خود و طرف مقابل می باشد.

1- شناخت خود 2- شناخت طرف مقابل

الف) شناخت نقاط قوت و ضعف خود: این اولین راه برای شناخت برای شناخت خود در یک انتخاب موفق می باشد، به این طریق :

✓ نوشتن نقاط ضعف و قوت خود و راه حل برای رفع نقاط ضعف خود در یک جدول

✓ پرسش از افراد مهم و دارای شناخت از ما (پدر و مادر) و توانایی پذیرش انتقادات

✓ مقایسه جدول ها با هم و تأیید موارد هماهنگ آنها (در صورت زیاد بودن نقاط ضعف هماهنگ نیاز رجوع به مشاوره ضروری است)

✓ نوشتن کارهایی که ما را خوشحال و ناراحت میکند

✓ نوشتن انتظارات خود از همسر آینده (بررسی واقع بینانه بودن آن ها و بررسی توانایی خود در پذیرفتن مسئولیت رفتارهای خویش)

✓ نوشتن ترس های خود از ازدواج در رابطه با همسر و بررسی سازنده و غیر سازنده بودن آنها (به طور مثال : ترس از روزمرگی در رابطه با عشق)

✓ نوشتن احساسات و نحوه بیان تقاضاهای خود در یک رابطه (به طور مثال : در رابطه با اتفاقات گوناگون تمام احساسات خوب و بد خود را نوشته و واکنش خود را در آن شرایط در نظر بگیریم) ... همه رفتارهای ناسازگارانه ما باید به یک رفتار سازگارانه تبدیل شود.

نوشتن همه این ها باعث شناخت خود و تصمیم گیری درست در انتخاب هایمان شده و مانع آن می شود که ما در زمان های مختلف مخصوصا در زمان پس از ازدواج ، همه مشکلات را بر گردن طرف مقابل بیندازیم.

یکی از مهمترین علل طلاق فقدان مهارت های ارتباطی و انتظارات واقع بینانه می باشد.

انتظارات غیر واقع بینانه :

✓ انتظار ذهن خوانی از طرف مقابل

✓ تعاریف و افکار نادرست درباره تعهد، عشق و دوست داشتن همسر

✓ به طور مثال انسان ها دونوع عشق دارند : یا دچار نوعی خودشیفتگی در عشق و یا دارای عشقی سالم می باشد.

✓ در یک عشق سالم افراد به شناخت دقیقی ارز خود و طرف مقابل رسیده و همسر خود را به عنوان انسانی که شامل مجموعه ای از نقاط قوت و ضعف هست می پذیرند و در تمام لحظات زندگی متقابلا به یکدیگر احترام میگذارند...

در مهارت های ارتباطی فرد آموزش هایی همچون :

✓ اهمیت دادن به احساسات طرف و مقابل و درک او

✓ صحبت کردن درمورد احساسات و ابراز درست آن ها به هم

✓ یادگیری راه های ارتباطی با همسر

✓ مهارت حل مسئله عدم ایجاد راه حل های هیجان مدار(گریه و فریاد و...) و یا مسئله مدار مخرب (تخریب فرد مقابل و تنها در نظر گرفتن خود)

باید فراگیرد.

عوامل مهم دیگر برای داشتن ازدواج موفق :

داشتن هدف وانگیزه وتمایل درست برای ازدواج

داشتن پختگی و بلوغ لازم برای ازدواج

داشتن آمادگی خانوادگی (اقتصادی ، روحی و ...)

چرا می خواهیم ازدواج کنم ؟ هدف من از ازدواج چیست ؟

بررسی اهداف مناسب و و نامناسب برای ازدواج

برای داشتن یک ازدواج موفق وجود یکسری آمادگی ها ضروری است:

❖ آمادگی جسمانی:

منظور از آمادگی جسمانی سن تقویمی فرد است. سن تقویمی انسان برای ازدواج سنی است که فرد مهارتها و پختگی های لازم برای زندگی متاهلی را داشته باشد. این مورد با توجه به کشور، محل زندگی و نوع فرهنگ ها متفاوت میباشد. در سایر کشورهای جهان بحث سن بیشتر، ازدواج موفق تر بعلت افزایش بلوغ عاطفی، استدلال روانی و داشتن مهارتهای کافی برای زندگی مطرح میشود

❖ آمادگی اجتماعی:

در این آمادگی فرد وظایف و حقوق خود و دیگران را به درستی شناخته و به آن احترام میگذارد. بنابراین رابطه سالمی با سایرین (مخصوصا خانواده همسر) برقرار میکند. در ازدواج فرد باید در عین داشتن صمیمیت با همسر خود، توانایی برقراری رابطه مناسب با خانواده همسر و با خانواده خود را داشته باشد.

❖ استقلال مالی

این موضوع در کشور ما بیشتر برای مردها مطرح میشود. این آمادگی بر اساس نوع شغل و مناسب بودن آن بررسی میشود. نداشتن استقلال مالی باعث بروز وابستگی های نامطلوبی میشود بطور مثال: همسر فردی که از لحاظ مالی به پدر و مادر خود وابسته است، باید در برابر افکار و دخالت های آنان در نحوه دخل و خرج خود آماده باشد

❖ استقلال روانی

این عاملی مهم در مرز بندی های فکری یک انسان به شمار می آید. نبود استقلال روانی در رابطه زن و شوهری موضوعی بسیار مهم و مشکل زا است.

استقلال روانی یعنی اینکه یک انسان بتواند بعد از مشورت با دیگران، خود تصمیم نهایی را بدون تزلزل بگیرد. افراد دهن بین، منفی گرا و متزلزل فاقد استقلال روانی میباشند

❖ آمادگی خانوادگی

یک خانواده باید از لحاظ اقتصادی (بخش تامین جهیزیه دختر و مراسم عروسی و پشتیبانی از پسر)، آمادگی معنوی (پذیرش فرد جدید در جمع خانواده) و ترک فرزند خود از جمع خانواده آماده باشد. در بحث ترک فرزند، فرزندان باید خیلی آرام و با مهربانی خانواده خود را از لحاظ روانی آماده کنند و در صورت نامناسب بودن برخورد آنان با ازدواج فرزندشان باید به یک متخصص رجوع کنند.

❖ پختگی هیجانی

این آمادگی ناشی از بلوغ عاطفی است که نیازمند وجود پختگی های لازم برای ابراز درست آن می باشد. در ازدواج زن و مرد یک حساب عاطفی مشترک ایجاد می کنند که این حساب مشترک در مواقع بحرانی در اختلافات در بین زن و شوهر رابطه عاطفی آنها را حفظ می کنند.

زن و شوهر برای حفظ و نگهداری این حساب عاطفی در زندگی باید رابطه ای خالی از تحقیر و توهین و سرزنش و برچسب زدن با یکدیگر داشته باشند

هرکسی با دقت در موانع ارتباطی خود میتواند آنها را در یک تابلو ورود ممنوع برای خود نوشته و هر بار با مرور آن به آرامی و پیوسته هریک از آنان را برطرف کنند. بطور مثال: استفاده از پیام "تو" در رساندن منظور خود به طرف مقابل عامل مهمی

است که باعث تنش و بوجود آمدن حالت دفاعی در طرف مقابل می شود، بهتر است در این مواقع برای رسیدن به منظور مطلوب خود پیامان را با "من" شروع کنیم و یا مطوع نبش قبر کردن مسائل موردی مهم است که اکثر آقایان در مراجعه به مشاور از همسر خود در این رابطه گلاویه می کنند. بطور کلی آقایان به دلیل کلی نگر بودنشان، به عکس خانم ها جزئیات ریز بسیار از مسائل را به یاد نمی آورند و این باعث ایجاد دلخوری و کدورت در خانم ها می شود. بهترین راه حل در هنگام یادآوری خاطرات تلخ، احساس همدردی و همدلی آقا با همسرش می باشد.

هریک از ما باید با شناخت دقیق خود بتوانیم این آمادگی ها را در خود بوجود آورده و بهبود ببخشیم.

➤ مهارت های لازم:

✓ مهارت ارتباط موثر: در این مهارت یاد می گیریم که چگونه به درستی بتوانیم به همسر خود گوش داده و با او ارتباط برقرار کنیم.

✓ مهارت های همدلی: درک شرایط همسر و جایگذاری خود به جای او در شرایط مختلف.

✓ مهارت حل مسئله.

✓ مهارت مذاکره یا حل اختلاف: در این مهارت فرد باید یاد بگیرد که موقعیت شناس بوده و در همه حال ویژگی های همسر خود را در نظر بگیرد.

باید یاد بگیریم که برای حل اختلافات مهم، زمان مناسبی را در نظر بگیریم.

هریک از ما باید بتوانیم برای انتخاب همسر ملاک های مد نظر خود را به ترتیب اولویت لیست کنیم در این اولویت بندی ها ملاک هایی چون:

ظاهر، سن، نظام ارزشی، ایمان، خانواده، فرهنگ، هوش و استعداد، موقعیت اجتماعی، شخصیت فردی و ... در نظر گرفته می شود.

نگاه جزئی گرایانه افراطی در نوشتن ملاک های انتخاب همسر زنگ هشدار برای بودن نقص در خود ماست که با شخص دیگری در صدد پوشاندن آن هستیم.

در بررسی ملاک های خود باید به بعضی از آن ها اهمیت بسیار زیادی دهیم چون آن ملاک ها اولویت بسیار مهمی در نگهداری یک زندگی مشترک می باشد.

مثل هم کفو بودن اعتقادات و اخلاق...

در مشخص کردن ویژگی ها و ملاک های همسر، حتما مفهوم ملاک ها را برای خودمان به تفصیل شرح دهیم به طور مثال مفهوم گذشت را برای خود دقیقا مشخص کنیم ، منظور ما از گذشت چیست؟ گذشت مالی - گذشت اخلاقی و یا...

بعضی از ملاک ها مثل صداقت و تعهد جز اصلیات یک رابطه می باشند باید در نظر داشته باشیم که ملاک های اخلاقی متناسب با اخلاق خود ما باشد .

یکی دیگر از ملاک های مهم اصالت و فرهنگ خانواده طرف مقابلمان است ، شناخت کال از فرهنگ خودمان و فرهنگ وضعیت خانوادگی طرف مقابل (رفتارهای خانوادگی و خود فرد در خانواده) بسیار مهم است.

در کنار همه ی ملاک های مهم، بعضی ملاک ها هستند که مشخصا برای هر فرد خیلی مهم می باشند و در صورت متناسب نبودن این ملاک ها می توانند عواملی مشکل زا در زندگی محسوب شوند؛ به طور مثال : ظاهر فرد... در سنگینی زیاد ملاک های دیگر، ظاهر طرف مقابل در صورت داشتن تناسب می تواند در اولویت های پایین تری قرار گیرد ولی در غیر این صورت انتخاب ما ، انتخابی میان بد و بدتر خواهد بود.

در باب موضوع به دل نشستن و خوش آمدن از طرف مقابل در جلسات خواستگاری، این موضوع برای جلسات اول هیلی صدق نمیکند، ما ابتدا باید ملاک های اصلی رابسنجیم و سپس بعد از مشورت با خانواده ، درباره به موضوع به دل نشستن چهره طرف مقابلمان فکر کنیم.

در ملاک های بنیادی مثل ارزش ها، اعتقادات، اخلاق و... باید مشابه باشیم ولی در سایر موارد باید تناسب داشته و هم کفو باشیم.

پس از شناخت کامل خود قسمت مهم دیگر شناخت طرف مقابلمان است.

تفاوت یک درصدی در ساختار ژنتیک میان زنان و مردان باعث بروز تفاوت های رفتاری مهمی در دو جنس مخالف می شود.

اصولا خانواده ها از دختران خود انتظار حیا، متانت، مهربانی، لطف، همدلی و... دارد ولی از پسران انتظار محکم بودن و اقتدار و... را دارند.

آقایان در حل مشکلات باید از مسئله مدتی کناره بگیرند، (فرضا یک تا دو ساعت!!)

تا بتواند به خوبی مسئله را در ذهن خود تحلیل کرده و به حل آن بپردازند و زنان باید این فرصت را در اختیار همسرشان قرار دهند، آقایان به علت تمایز یافتگی روحی خود برای حفظ استقلال و تعادل خود در زندگی و دور شدن از خستگی های روزمره تمایل دارند در هنگام برگشت به خانه تنها بوده و مدتی استراحت کنند (تماشای تلویزیون، روزنامه خواندن و...).

در این زمان خانم ها باید این فرصت را در اختیار همسرشان قرار دهند و آقایان نیز باید پس از استراحت به نیاز همسرشان برای برقراری ارتباط کلامی پاسخ داده و فعالانه به همسرشان گوش دهند و بدانند که خانم ها در اکثر مواقع فقط نیاز به صحبت و درد دل کردن دارند، بدون نیاز به گرفتن راه حل!!

در بحث نقاط حساس خانم ها و آقایان، مهمترین موضوع برای آقایان بحث کفایت و برای خانم ها حس دوست داشتنی بودن آنهاست. خانمها هیچگاه نباید از الفاظ و کلماتی که باعث زیر سوال رفتن کفایت همسرشان شود استفاده کنند و آقایان نیز باید در طول شبانه روز چندین بار نیاز همسرشان را در اینکه دوست داشتنی هستند به طرق مختلف تامین کنند.

و در آخر :

موارد مهم در جزیان یک خواستگاری که باید در نظر گرفته شد "

- 1- چه چیزی مارا به هم علاقه مند کرد؟
- 2- نظر خانواده ها درباره این موضوع چیست؟
- 3- دلایل و میزان آمادگی من برای ازدواج چیست؟
- 4- شباهت ها و اختلافات ما در یک معیار چقدر است؟ آیا تناسب داریم؟
- 5- نقش ها و مسئولیت های من بعد از ازدواج چه می باشد؟
- 6- آینده و اهداف زندگی خودمان را چگ.نه ترسیم میکنیم؟
- 7- آیا والدین ما فرد مورد نظر را می پسندند؟
- 8- علامت های مخرب در این موضوع چیست؟ چه نشانه هایی میبینیم؟