

«من بالاخره راهی پیدا خواهم کرد» بیشتر دیوارها و موانع ذهنی که مانع حرکت و پیشروی هستند، تنها در ذهن ما وجود دارد و واقعیت بیرونی ندارد.

آرسون سویت مار دن

سخن
روز

اهمیت معیار های جسمی، اقتصادی و فرهنگی در ازدواج

جوانی ۲۶ ساله و کارمند هستم، چند سالی است عاشق دختر خاله ام هستم که ۱۷ ساله است، از رفتارش متوجه شده ام او هم به من علاقه دارد؛ ولی دو مشکل وجود دارد. اول این که از نظر اقتصادی وضع پدرش خیلی بهتر از پدر من است و در شهر زندگی کرده است و من بزرگ شده و ستا هستم. دوم این که من قدم کمی کوتاه است (۱۶۵) و او هم قد من است و این موضوع هم من را نگران کرده ام او را. آیا ممکن است در آینده به مشکل بخوریم ؟ چه مشکلاتی ممکن است بر ایمان به وجود یابد ؟

امین طهماسبی: روان شناس بالینی

از دواج یکی از چالش برانگیزترین و استرس زاترین انتخاب ها در سراسر زندگی یک فرد به شمار می رود. از طرفی وجود اختلاف و تفاوت های مختلف، در هر ازدواجی غیر قابل اجتناب است. پس آن چه اهمیت دارد این است که به تفاوت های یکدیگر احترام بگذارید و بتوانید به صورت مناسبی اختلافات خود را حل کنید. با این حال در گفته های شما چندین تعارض اساسی درباره ازدواج مشاهده می شود؛ از جمله تفاوت سنی؛ تفاوت فرهنگی و ناهمگونی اقتصادی.

جذابیت جسمی: مسئله کوتاهی قد در صورتی که جذابیت جسمی را در هر دوی شما یا حتی یک نفر کاهش دهد می تواند به یکی از تعارض های اساسی پس از ازدواج تبدیل شود. در بیشتر مواقع نداشتن جذابیت جسمی به مرور

زمان عادی نخواهد شد، پس در صورتی که نگرانی شما به این مسئله بر می گردد، به آن توجه کنید. وجود علاقه دوطرفه قبل از ازدواج برای ایجاد زندگی مشترک موفق بسیار کمک کننده است با این حال اگر این عشق و علاقه موجب شود تعارض های اساسی نادیده گرفته و از سوی دیگر نقاط مثبت طرف مقابل آرمانی تصور شود، می تواند آسیب زا باشد به این صورت که این عوامل می تواند باعث کاهش عشق و علاقه و به وجود آمدن مشکلاتی پس از ازدواج شود. عشق و علاقه ای که موجب افزایش صمیمیت، انگیزتگی یا شور انگیزی بالا و افزایش تعهد نشود، به احتمال بیشتری، افول خواهد کرد. دوام و رضایت از زندگی زناشویی به عوامل بیشتری مانند یادگیری مهارت هایی چون حل تعارض، ارتباط موثر با یکدیگر و مدیریت خشم نیاز دارد.

تفاوت سنی: به دلیل این که فاصله سنی کمتر با رضایت زناشویی ارتباط دارد، فاصله سنی زیاد، ۸ یا ۹ سال و بیشتر، عاملی است که باید به آن بسیار توجه کنید؛ البته مواردی نیز وجود دارد که با فاصله سنی بیش از ۱۰ سال نیز ازدنگی خود رضایت دارند. با این حال درباره ازدواج هایی با تفاوت سنی زیاد، در نظر گرفتن این دو عامل همیشه با رضایت زناشویی بیشتر همراه بوده است؛ فردی که سن کمتری دارد وقتی تصمیم نهایی را برای ازدواج می گیرد تقریباً در میانه دهه دوم زندگی یا بالاتر باشد،

به عبارت دیگر فردی که سن کمتری دارد وقتی تصمیم به ازدواج می گیرد تا حدودی در سن پختگی روانی قرار داشته باشد و این که هر دو طرف یکدیگر را به خوبی بشناسند و با شناخت و آگاهی به این مسئله، تصمیم به ازدواج گرفته باشند.

تفاوت های فرهنگی: به دلیل تغییر شرایط اجتماعی و شناخت بیشتر اقوام از یکدیگر، ازدواج با تفاوت های قومی و فرهنگی، به تازگی در کشور رایج شده است. چنین ازدواج هایی لزوماً مشکلی در پی نخواهد داشت با این حال اگر دوطرف در سن پختگی روانی نباشند و هر یک یا خانواده هایشان تلاش کنند ارزش ها و اصول قومی و فرهنگی خود را به دیگری تحمیل کنند و ارزش های دیگری را به تمسخر بگیرند، این زندگی مشترک می تواند در دسر آفرین باشد. از سوی دیگر اگر طرفین و خانواده هایشان در اصول و ارزش های فرهنگی خود منعطف و پذیرای این تفاوت ها باشند مشکلی پیش نخواهد آمد. پس به طور کلی سعی کنید این تفاوت های قومی را به صورت یک چالش و تجربه ای مثبت در نظر بگیرید.

ناهمگونی اقتصادی: به دلیل تاثیر بسیار زیادی که سطح طبقاتی و اقتصادی بر

دختر مورد علاقه ام با مخالفت مادرم از من فاصله گرفت

۲۳ ساله و مهندس عمرانم، وضع خانوادگی ام هم بد نیست. عاشق دختر خیلی با اصل و نسب و سنگینی شدم، تقریباً از دو سال پیش می شناسمش، ولی مادرم به شدت مخالف است، وقتی هم آن دختر مخالفت مادرم را فهمید از من فاصله گرفت، حالا هم دارم او را از دست می دهم و هم خودم را دارم نابود می کنم؛ چون دیگر انگیزه ای برای زندگی ندارم.

* جلوی افکار مرتبط با این موضوع را نگیرید، تلاش برای اجتناب از فکر کردن به موضوعی خاص، آن را پررنگ تر می کند. در حالی که به زندگی در راستای اهداف تان ادامه می دهید، بگذارید فکر ها بیایند و بروند. به این ترتیب و با تمرکز بر اهداف تان، هیجان همراه با افکار را کم می کنید و زمانی که افکار، هیجان زیادی به همراه نداشته باشند، کمتر فعال خواهند شد و به تدریج کم رنگ می شوند.

* به مکان هایی که با او فته بودید یا شمارا به یاد او می اندازد، بروید و تفریحی خوشایند را در آن مکان ها رقم بزنید تا خاطرات مربوط به آن مکان ها برای تان کم رنگ شود و خاطرات جدید در ذهن شما نقش ببندد.

* برای انجام امور لذت بخش به طور روزانه یا هفتگی برنامه ریزی کنید. همراه با دوستان تان به سینما، رستوران، باشگاه و مکان های تفریحی مورد علاقه تان بروید. این تفریح ها می تواند حتی پیاده روی در پارک اطراف محل زندگی تان باشد. این کار نه تنها به کاهش احساسات منفی و بازیابی انگیزه کمک می کند بلکه باعث می شود، روال زندگی تان زودتر به حالت قبل از وارد شدن به این رابطه باز گردد.

در وجه دیگر، در صورتی که دلایل مادر تان از نظر شما قانع کننده نیست و معیار های انتخاب شما و مادر تان متفاوت است، برای حل تعارض احتمالی از مشاور کمک بگیرید.



به زیاد آرایش کردن همسر م حساسم

مردی ۲۷ ساله ام. هشت سال است متاهل شدم. ازدواج مان بر پایه دوستی بود. خانمم یک سال از من بزرگ تر است و یک دختر دو و نیم ساله داریم. من خانمم را همواره دوست دارم ولی او به بعضی خواسته هایم عمل نمی کند؛ برای مثال به زیاد آرایش کردنش حساسم ولی به حرف هایم اهمیت نمی دهد. چه کار کنم ؟

باتوجه به مطالب طرح شده در پیامک شما می توان این گونه متوجه شد که شما در سن نوجوانی با یکدیگر آشنا شده و سپس ازدواج کرده اید. این نکته را به این علت مطرح می کنم چون ازدواج در آن سنین احتمال دارد که لجبازی و نداشتن مهارت ارتباطی را با خود به همراه بیاورد. من در ادامه برای شما چگونه مطرح کردن خواسته ها را بیان می کنم چون باید بدانید که چگونه مطرح کردن خواسته خیلی مهم است و اگر در شرایط بدی آن را بگویید، همسر تان روی دنده لجبازی و دفاع کردن می افتد و فاصله بین شما بیشتر می شود.

چگونه خواسته ام را با همسر م مطرح کنم؟

*** فضایی محترمانه بر ای گلايه:** زمان بیان کردن اشتباه های همسر تان، ملازمت رفتاری و گفتاری را فراموش نکنید. سر او داد نکشید. با توهین یا کلمات نامناسب اشتباهش را یادآور نشوید. تنها گفتن این که «من از این کارت خوشم نیومد» کافی نیست و ممکن است زمینه ساز لجبازی هم بشود. علت ناراحتی تان را بیان کنید تا اگر سوء تفاهمی ایجاد شده، برطرف شود.

*** رگ خواب همسر تان را پیدا کنید:** هر شخصی یک نقطه پذیرش و به قول معروف «رگ خوابی» دارد. سعی کنید این رگ خواب و نقطه پذیرش را به دست آورید و از این طریق وارد شوید و هدف خود را تعقیب کنید؛ بنابراین به صرف این که باید شخصی را هدایت کنید، بسنده نکنید بلکه با مطالعه درباره خصوصیات وی، راه نفوذ در او و جلب



افسانه اخانی
دانشجوی دکتری
روان شناسی عمومی
دانشگاه فردوسی



راحله فارسی
مشاور