



دانشگاه صنعتی شریف
مرکز مشاوره دانشجویی



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

خشت اول

ویژه دانشجویان و دانش‌گاہیان ■ شماره اول / سال اول / اسفندماه ۱۳۹۹

خشت اول، ماهنامه‌ای در زمینه انتخاب همسر و ازدواج است که در این شماره به تشریح باورهای شایع افراد در مورد ازدواج می‌پردازد و همراه با موضوعاتی جدید در دسترس شما خواهد بود...

خشت اول

یکی از موضوعات مهم زندگی، ازدواج است اعم از اینکه فردی تصمیم به ازدواج بگیرد یا نه. معمولاً در هرکدام از این دو صورت، تصمیم‌گیری در زمانی انجام می‌شود که دانسته‌ها و تجربه‌های فرد در برابر اهمیت ازدواج، اندک و ناقص است. چنانکه ابراز نیاز و خواسته شما دانشجویان نیز برای دریافت اطلاعات در حوزه پیش از ازدواج و ازدواج، مؤید چنین کمبودی بوده و ما را مصمم کرده تا ماهنامه خشت اول را منتشر کنیم؛ اما چرا خشت اول؟

ازدواج خشت بنای خانواده است. اگر بخواهیم در خانواده با مشکلات و آسیب‌های کمتری روبرو شویم، باید به امر ازدواج توجه کنیم و برای آن آماده شویم.

بنابراین باید در نظر داشته باشیم گرچه در انتخاب خانواده‌ای که در آن به دنیا آمده‌ایم، هیچ اختیاری نداشته‌ایم اما مهم آن است که تا حد زیادی بتوانیم، معمار خانواده آتی خود باشیم. یکی از راه‌های رسیدن به این هدف، آموزش است. آموزشی که به موجب آن افراد به انتخاب‌هایی درست دست یابند و به مهارت‌های زندگی مشترک مجهز شوند.

به این منظور در این ماهنامه مجموعه‌ای از دانستنی‌ها که لازمه ازدواج است، در اختیار علاقه‌مندان قرار می‌گیرد. اطلاعات در هر شماره به نحوی ارائه می‌شود که در عین مرتبط بودن، به هم وابسته نیستند. در واقع شما می‌توانید هرماه با مفهومی مستقل در حیطه ازدواج آشنا شوید اما برای دستیابی به دیدگاهی جامع، پیشنهاد می‌دهیم شماره‌ها را به‌طور پیاپی دنبال کنید.

شما می‌توانید سؤالات و نیازهای آموزشی خود را در این زمینه از طریق آدرس ایمیل payamemoshaver@ut.ac.ir با ما در میان گذارید.

خیالات خام

یکی از دلایل افزایش میزان طلاق و نارضایتی‌های زناشویی، داشتن انتظارات فراوان و غیرواقع‌بینانه از ازدواج است که هر یک از زوجها آشکار یا پنهان به زندگی مشترکشان وارد می‌کنند. بیشتر اوقات علی‌رغم شکایت‌های خاص که زوجها ممکن است با خود به جلسات مشاوره بیاورند، اصل مشکلشان این است که فکر می‌کنند ازدواج‌شان امیدها و انتظاراتشان را برآورده نمی‌سازد. غافل از اینکه گاهی این انتظارات غیرواقع‌بینانه و نادرست اند. بنابراین برای دستیابی به ازدواج موفق و تشخیص درستی و نادرستی انتظاراتمان باید باورهایمان را مرور کنیم.

به نظر شما کدام یک از باورهای زیر درست و کدام یک نادرست‌اند؟

- ازدواج مهم‌ترین نشانه موفقیت است.
- ازدواج موفق به شانس بستگی دارد.
- همسران خوب باید مایه خوشحالی یکدیگر باشند.
- عشق رمانتیک ضامن ازدواج موفق است.
- همسران متفاوت برای هم جذاب و مکمل یکدیگرند.
- وظیفه همسران این است که یکدیگر را به فردی بهتر تبدیل کنند.
- برای حفظ ازدواج باید مدام تلاش کرد.

باورهای پیش گفته، **باورهایی شایع و نادرست‌اند** که تصورات افراد از ازدواج و ملاک‌های انتخاب همسر را تحت تاثیر قرار می‌دهند. با این که مستندات علمی از این باورها حمایت نمی‌کنند، بعضی افراد بی‌چون و چرا آنها را پذیرفته‌اند. در ادامه، دلایل نادرست بودن هر یک از این باورها را توضیح می‌دهیم.



باور نادرست

ازدواج مهم‌ترین نشانهٔ موفقیت است!

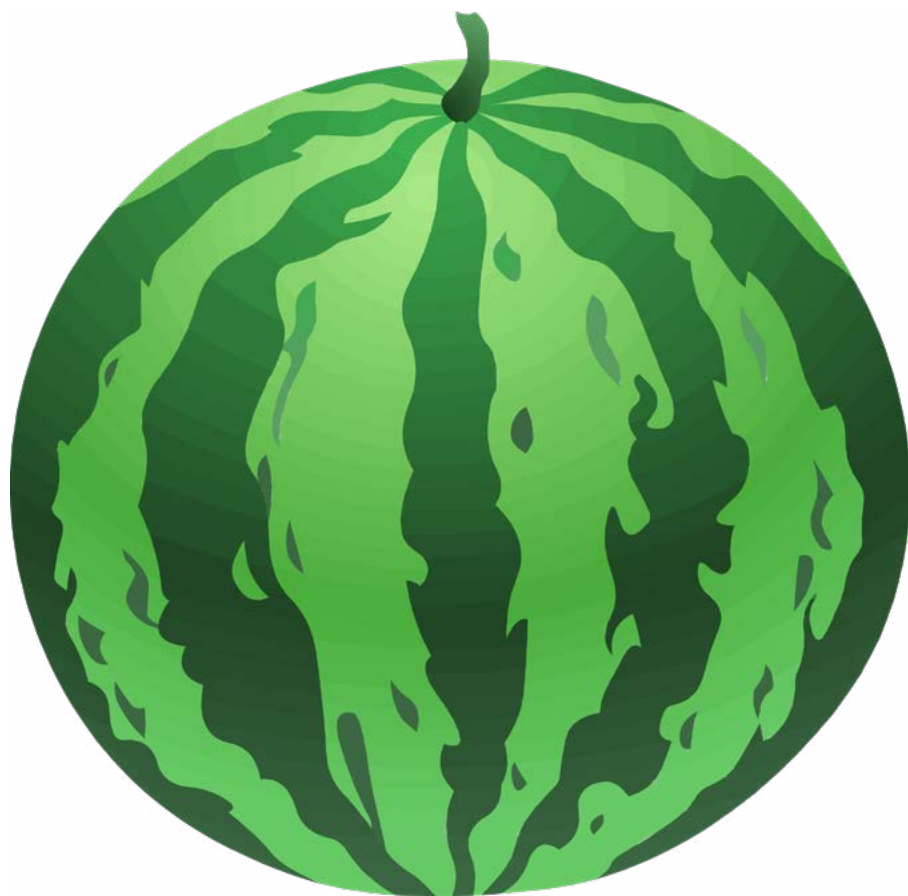
افرادی که این باور را دارند، معتقدند ازدواج همه چیز است و حتماً باید در زندگی روی دهد. فکر می‌کنند ازدواج موقعیتی استثنایی و نشانه ارزشمند بودن است، زیرا کسی آنها را انتخاب می‌کند. وقتی ازدواج را امری لازم برای زندگی بدانیم، دچار اضطراب‌های دائم می‌شویم. حتی ممکن است به قیمت چشم پوشی از برخی معیارهای مهم، تن به ازدواج دهیم یا تبدیل به فردی وابسته شویم که به هر زحمتی درصدد است تا رابطه‌ای یکطرفه را به ازدواج منتهی کند. چقدر افرادی را دیده‌اید که با ازدواج‌های نادرست، افسرده و پریشان شده‌اند؟ چقدر زنانی را دیده‌اید که به سبب ازدواج از اهداف خود دست کشیده‌اند و بعد از ازدواج و بچه‌داری دچار احساس پوچی شده‌اند؟ در واقع هر چیزی که در زندگی به‌خوبی از عهده‌اش برمی‌آید، موفقیت محسوب می‌شود؛ خواه اشتغال باشد یا تحصیلات، یا ازدواج و جز آن. بنابراین **ازدواج خوب تنها یکی از نشانه‌های موفقیت است.**



باور نادرست

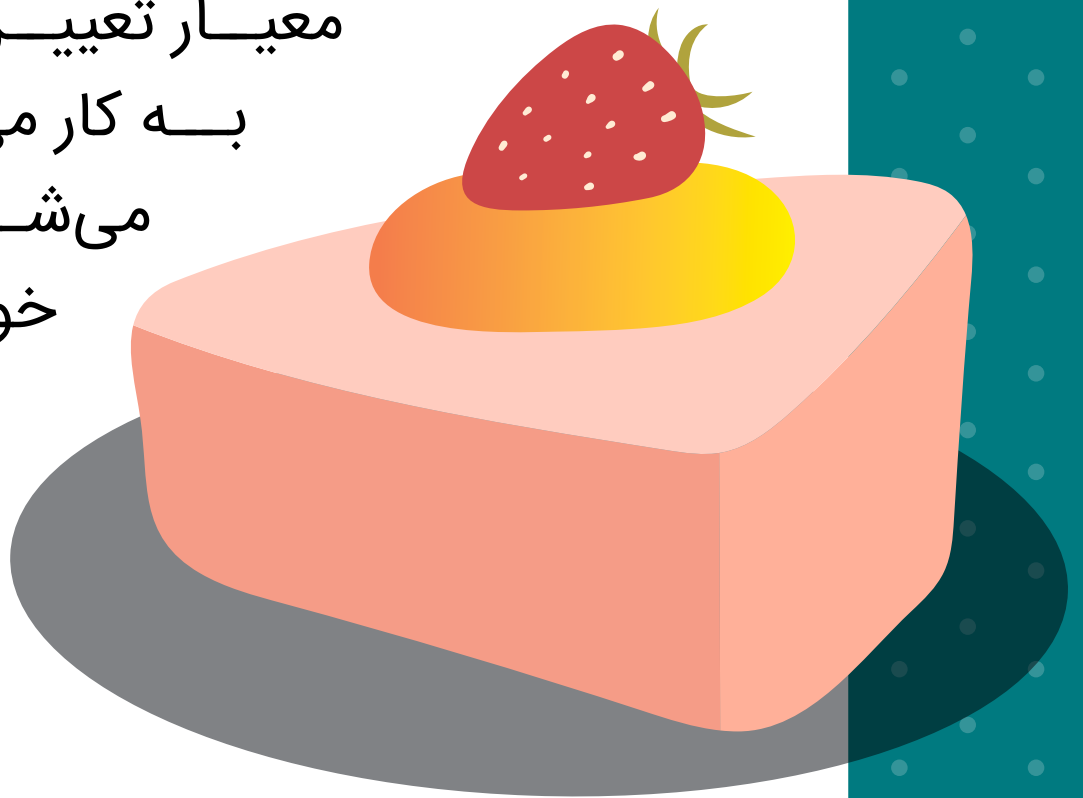
ازدواج موفق به شانس بستگی دارد!

شکل‌های دیگر این باور را می‌توانید در این جملات ببینید: "ازدواج هندوانه در بسته است" یا "ازدواج قسمت است". در گذشته که آزادی چندانی برای انتخاب همسر وجود نداشت و فرآیند شناخت به سطح کلی و خانوادگی محدود می‌شد، شاید این جملات پذیرفتنی بود، اما آیا در جامعه امروزی نیز چنین است؟ آن هم در حالی که نتایج صدها پژوهش نشان داده است که براساس عواملی در ابتدای رابطه، می‌توان تا حد زیادی احتمال موفقیت و شکست در ازدواج را پیش‌بینی کرد. شاید برای برخی افراد پذیرش این باور نادرست راحت‌تر از قبول مسئولیت انتخاب‌هایشان باشد. در حالی که می‌توان با کسب مهارت و آمادگی‌های لازم و بهره‌گیری از آموزش‌ها و مشاوره‌های پیش از ازدواج، پایه‌های ازدواجی موفق را بنا نهاد. **بپذیریم که ازدواج خوب ساختنی است نه شانس.**



همسران خوب باید مایهٔ خوشحالی یکدیگر باشند

اگر این باور را دارید، بدانید که در را به روی افسردگی باز کرده‌اید. فردی که خوشحالی‌اش را در دستان دیگری می‌بیند، منفعل می‌شود و همواره انتظار می‌کشد که حال خوب مانند تکه ای کیک در بشقاب تقدیمش شود. توانایی خوشحال کردن بار سنگینی است که بیشتر افراد روی دوش خود و دیگران می‌گذارند و آن را به عنوان معیار تعیین ارزش خود یا دیگری به کار می‌برند. نتیجه‌اش این می‌شود که اگر نتوانم خوشحالش کنم بی‌ارزشم و اگر نتواند خوشحالم کند بی‌ارزش است. در حالی که در واقع، شاد زیستن هر فرد تا حد زیادی بر عهدهٔ خودش و وابسته به اعمال و طرز تفکرش است و نقش همسران کمک کردن به یکدیگر برای رسیدن به این هدف خواهد بود. **یادتان باشد فردی که در دوران مجردی خوشحال نیست، در دوران تأهل هم خوشحال نخواهد بود.**

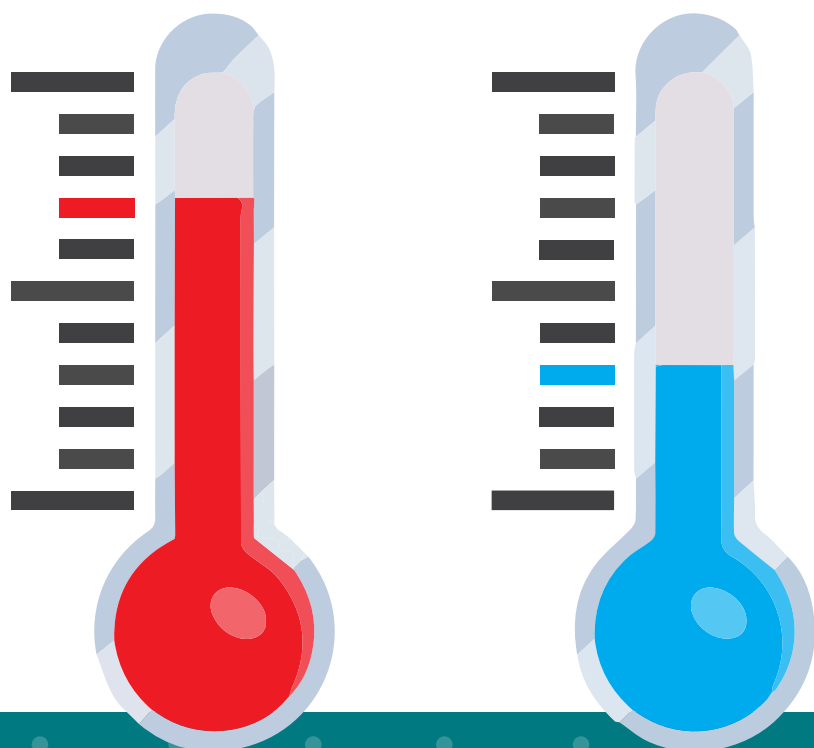


عشق رمانتیک ضامن ازدواج موفق است

در دل این باور، باور نادرست دیگری قرار دارد که عشق رومانتیک قرار است با همان شور و نشاط اولیه تا سالیان سال پس از ازدواج تداوم یابد. به همین سبب است که برخی افراد روی قدرت عشق بیش از اندازه حساب می‌کنند و عوامل مهمی چون تفاوت‌های ظاهری، ارزشی، خانوادگی، فرهنگی و شخصیتی را نادیده می‌گیرند. حال آنکه پس از ازدواج به طور طبیعی کم‌کم هیجانات ابتدایی جای خود را به روال عادی زندگی و احساس صمیمیت می‌سپارند و درست در همین نقطه، افرادی که عشقشان را با واقع‌بینی، انتخاب درست و کسب مهارت‌های زندگی همراه نکرده‌اند، با تفاوت‌های اساسی یکدیگر، دچار تعارض می‌شوند و میزان عشق یا درستی ازدواجشان را زیر سؤال می‌برند. متأسفانه اغلب فیلم‌ها، داستان‌ها و ترانه‌های جذاب عاشقانه، شکل آرمانی عشق و کافی بودن آن را برای خوشبختی زوج‌ها به تصویر می‌کشند. حال آنکه باید پذیرفت که ازدواج یک میان‌پرده عاشقانه نیست! **عشق محرک خوبی برای ازدواج است، اما برای حفظ و ادامه زندگی کافی نیست.**

همسران متفاوت برای هم جذاب و مکمل یکدیگرند

ممکن است فردی درون‌گرا از مشاهده نحوه ارتباط برقرار کردن فردی برون‌گرا لذت ببرد و جذب او شود، اما این جذابیت در رابطه چقدر دوام می‌آورد؟ اگرچه این تفاوت‌ها در روابط دوستانه‌ای که افراد زمان کمی را با هم می‌گذرانند، ممکن است جالب توجه و سرگرم‌کننده باشد، اما همین تفاوت‌ها در ازدواج، علی‌رغم جذابیت اولیه‌شان، ممکن است موجب بسیاری از کشمکش‌ها، سوءتفاهم‌ها و تنش‌ها شوند. در پژوهش‌ها ثابت شده که داشتن شباهت در امور بنیادین، و تفاوت داشتن در امور جزئی می‌تواند از عوامل مهم ازدواج شاد باشد؛ زیرا از یک‌سو، شباهت‌های اساسی موجب ارتقای کیفیت اوقات با هم بودن زوج‌ها می‌شود و از سوی دیگر، تفاوت‌های جزئی در زندگی به تنوع و تجربیات جدید منجر می‌شود. **پس اگر جذب تفاوت‌های همدیگر شده‌اید، پنج یا ده سال آینده را در کنار آن شخص تصور کنید تا دورنمای عینی‌تری از رابطه‌تان به دست آورید.**



وظیفه همسران این است که یکدیگر را به فردی بهتر تبدیل کنند

صاحبان این باور معتقدند که "بعد از ازدواج همه چیز بهتر می‌شود!". گاهی اوقات افراد از سر وابستگی حاضر نیستند از انتخاب نامناسب خود دست بردارند و با این تفکر که بعد از ازدواج همسر خود را تغییر خواهند داد، ازدواج می‌کنند. گاهی هم افراد در توهم نجات دیگری به سر می‌برند و از روی دلسوزی و برای بهتر کردن وضع طرف مقابل، تن به ازدواج می‌دهند. بیشتر این ازدواج‌ها با شکست مواجه می‌شوند. زیرا در بیشتر اوقات، شرایطی که قبل از ازدواج بد است، بعد از ازدواج بدتر می‌شود. نباید به فردی که کم‌حوصله، خودخواه، یا بی‌علاقه به رابطه جنسی است و قول می‌دهد که بعد از ازدواج همه چیز بهتر می‌شود، اطمینان کرد. باید بر اساس آنچه فرد در حال حاضر هست، تصمیم‌گیری کنید نه بر اساس قول‌ها. **درست است که در ازدواج موفق سعی بر افزایش رفتارهای مثبت و اصلاح جنبه‌های منفی است؛ اما این تغییرات از نوع ملایم و جزئی و در راستای سازگاری زوجین‌اند نه از نوع تغییرات اساسی و بنیادی.**



باور نادرست

برای حفظ ازدواج باید مدام تلاش کرد

به نظرتان اگر ماشین شما هر روز ایرادی داشته باشد و قبل از سر کار رفتن، اول به تعمیرگاه یا هل دادن نیاز پیدا کند، ماشین خوبی است؟ مسلماً جواب منفی است. **ماشین ازدواج** هم همین‌طور است. اگر هر روز باید برای حفظ، نگهداری و حل مشکلات آن تلاش کنید، ولو اینکه با همسرتان به توافق هم برسید، در طولانی‌مدت فرسایشی خواهد شد. **مساله اساسی تقدم تفاهم بر توافق است؛** یعنی سعی کنید فردی را انتخاب کنید که از همان ابتدا با او سازگاری و تفاهم بسیار دارید، به نحوی که ارزش‌ها، آرزوها، جهت‌گیری‌ها، علایق و سلیقتان به هم نزدیک باشد. نه اینکه دائم برای هر موضوع کوچک و بزرگی ناگزیر باشید سر میز مذاکره بنشینید یا وارد مشاجره شوید؛ چون در این صورت زندگی زناشویی به مشارکتی دشوار بدل خواهد شد.



سخن آخر

چنان که ملاحظه شد، در اینجا هفت باور نادرست درباره ازدواج را بررسی کردیم. با این حال، هنوز باورهای نادرست دیگری وجود دارد که می‌توانید با مراجعه به کتاب "۲۳ باور مخرب در ازدواج" و همچنین با شرکت در دوره‌های آموزش و مشاوره پیش از ازدواج به آنها پی‌ببرید. مهم است که همه ما قبل از ازدواج، انتظارات و پیش‌فرض‌های نادرست خود را شناسایی و اصلاح کنیم. زیرا اصلاح این باورها باعث شکل‌گیری انتظارات واقع‌بینانه از ازدواج، انتخاب درست همسر و در نهایت افزایش سازگاری هرچه بیشتر زوجها خواهد شد.



دانشگاه صنعتی شریف
مرکز مشاوره دانشجویی



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

خشت:اول

ماهنامه خشت اول شماره اول
ویژه مطالعه دانشجویان

Khesht-Aval
e-magazine

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول: دکتر مجید صفاری نیا

سر دبیران: حمید پیروی و دکتر حمید یعقوبی

نویسندگان: دکتر پگاه گودرزی

دکتر منا معارف

مشاوران علمی: دکتر حمیدرضا حسن آبادی

دکتر بهروز دولتشاهی (به ترتیب حروف الفبا)

دکتر منصوره السادات صادقی

مسعود ظفر

دکتر نسرین مصباح

ویراستار: سپیده معتمدی

امور اجرایی: علی صیدی

طراحی گرافیک: حمیدرضا منتظری

سال انتشار: زمستان ۱۳۹۹

تیراژ: الکترونیکی