



دانشگاه صنعتی شریف
مرکز مشاوره دانشجویی



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



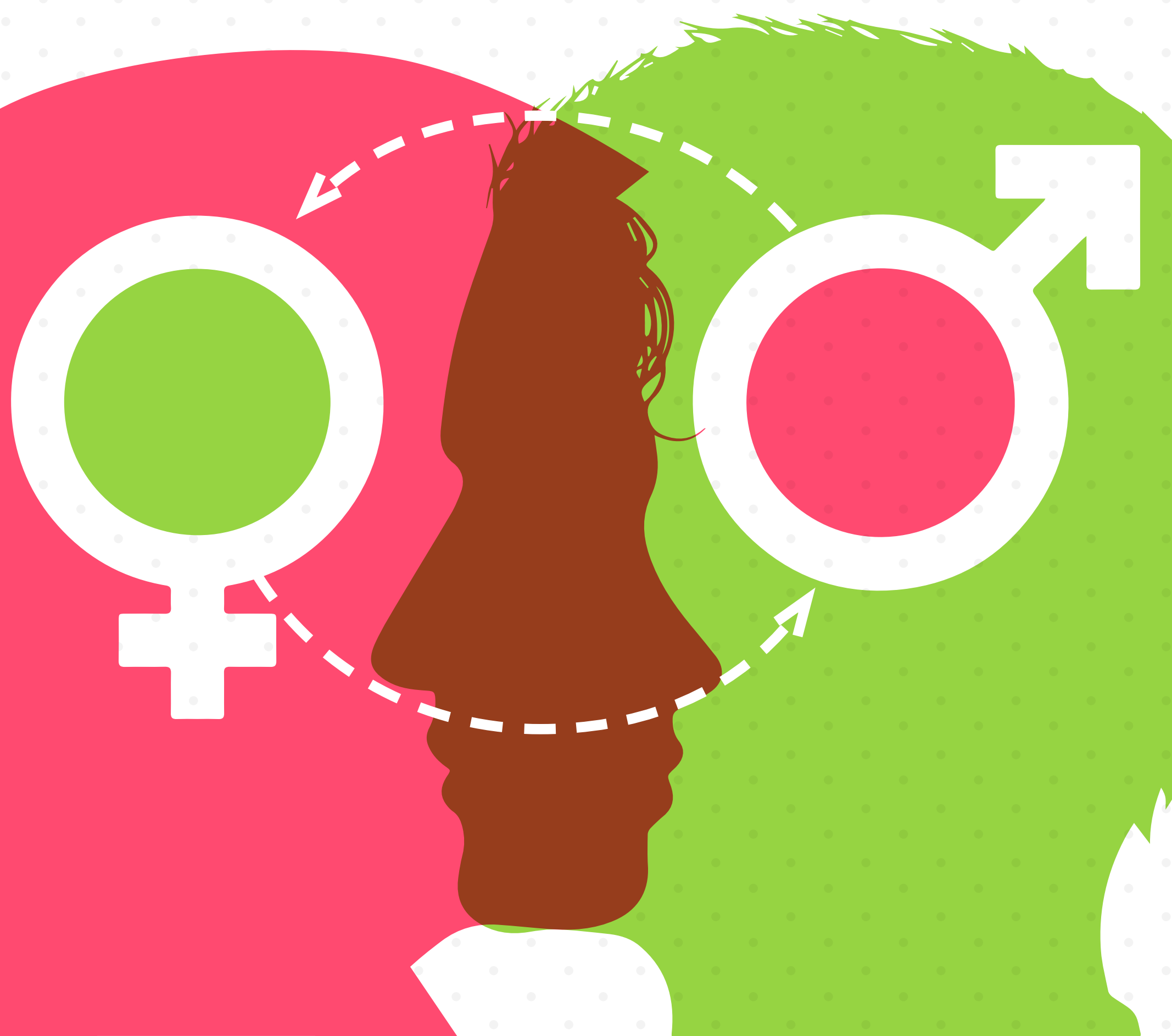
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

شماره ۲

خستگی: اول

ویژه دانشجویان و دانش‌گاہیان ■ شماره دوم / سال اول / فروردین‌ماه ۱۴۰۰

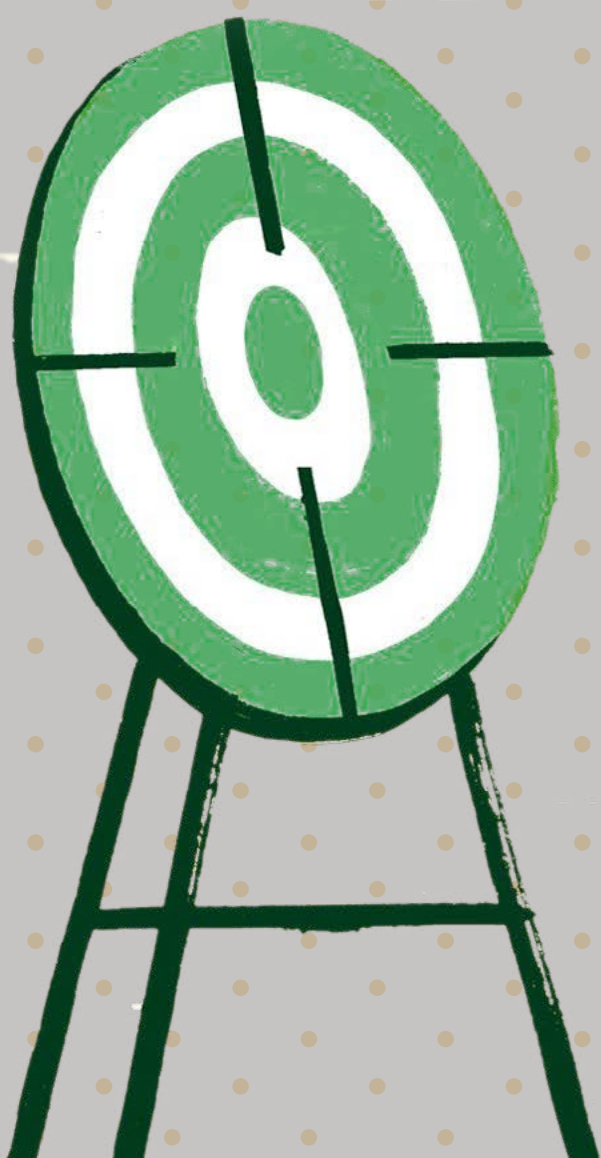
" در این شماره ماهنامه، اهداف و دلایل درست و نادرست ازدواج را می‌خوانیم "





تیر خطا

ازدواج تصمیمی بزرگ است و قبل از هر چیز باید مطمئن باشید که دلایل درستی برای انجام دادن آن دارید. متأسفانه بسیاری از زوجها شتابزده و با دلایل نادرست اقدام به ازدواج می‌کنند که همین امر ممکن است به ناکامی و نارضایتندی آنان منجر گردد. پیشنهاد می‌کنیم پیش از شروع بحث، فهرستی از دلایل خود را برای ازدواج تهیه کنید. اگر برخی از اهدافی را که در ادامه ذکر می‌شود دارید، بهتر است کمی تأمل کنید.



ازدواج می‌کنید چون معتقدید دیگر فرصتی باقی نیست

برخی افراد تحت تاثیر جامعه، دوستان و خانواده، سن معینی برای ازدواج در نظر می‌گیرند و هرچه به آن سن نزدیک‌تر می‌شوند، سالگرد شیرین تولد برای آن‌ها به واقعه‌ای اضطراب‌آور تبدیل می‌شود، تا جایی که وقوع ازدواج از کیفیت آن اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. درحالی‌که سن مناسب براساس شرایط و آمادگی‌های فرد تعیین می‌شود نه با مقایسه و تحت فشار دیگران.

ازدواج مانند به‌دست آوردن شغلی خاص یا خرید خانه، هدفی مقطعی نیست که لزوماً طبق جدول زمان‌بندی ثابتی پیش رود و بعد از انجام آن، در فهرست کارها جلویش تیک گذاشته شود و پایان یابد. ازدواج تعهدی مادام‌العمر است که باید برای حفظ و تداومش تلاش کرد. بنابراین به جای تحت فشار قرار دادن خود و دیگری برای ازدواج تا سنی مشخص و تعیین زمانی ثابت برای مدت آشنایی، بایست **بر کسب آمادگی‌های لازم، رسیدن زمان مناسب و انتخاب درست همسر متمرکز شوید.**



از روی ترس، ترحم یا احساس گناه تن به ازدواج می‌دهید

اگر از جانب طرف مقابل برای ازدواج تحت فشارید چون فکر می‌کنید بدون شما نمی‌تواند با مشکلات زندگی و احساس تنهایی کنار بیاید و ممکن است به خود آسیبی برساند، شاید بهتر باشد درباره این رابطه بازنگری کنید؛ زیرا این وضعیت یک پرچم قرمز را برای هر دوی شما بالا می‌برد. از یکسو طرف مقابل باید دلیل وابستگی و اصرار خود به ازدواج با کسی که تمایل متقابل به ازدواج با او را ندارد، جستجو کند و از سوی دیگر شما بایست درستی انگیزه‌تان از ادامه رابطه را بررسی کنید. پایان دادن به رابطه با فردی که برایش اهمیت قائل‌اید، کار سختی است ولی باید بدانید که ترحم معادل عشق نیست. برای آن‌که به طرف مقابل‌تان آسیب نزنید شاید بخواهید از روی احساس گناه با او ازدواج کنید، اما واقعیت این است که وقتی از ازدواج‌تان راضی نباشید، نمی‌توانید او را خوشحال سازید. بنابراین با اتمام این رابطه در حق خود و او لطف کرده‌اید. با این حال، همیشه قطع‌شدن روابط به آسانی صورت نمی‌پذیرد. در برخی موارد ممکن است یک طرف با خشونت، تهدید یا سرزنش سعی کند دیگری را به ازدواج مجبور سازد. این در حالی است که ازدواج باید بر پایه عشق و احترام باشد نه ترس و اجبار. **بنابراین اگر نمی‌توانید از فشار دیگری برای ازدواج خلاص شوید از کمک‌های تخصصی روانشناسی و در صورت نیاز از مراجع قانونی کمک بگیرید.**

۳

صرفاً برای بچه‌دار شدن ازدواج می‌کنید

اگر علی‌رغم آمادگی شما برای تشکیل خانواده، طرف مقابل شخص مناسبی برای ازدواج نیست، احتمالاً در فرزندپروری نیز جفت خوبی برای شما نخواهد بود. صدای تیک‌تیک ساعت بیولوژیکی‌تان و تمایل به والد شدن شاید انگیزه‌های قوی باشد، اما نباید شما را ناگزیر به ازدواجی بدون عشق و آگاهی کند. اگرچه یکی از کارکردهای ازدواج بقای نسل بشر است، اما یادتان باشد فرزندپروری مهم‌تر از فرزندآوری است. **بنابراین، فردی را انتخاب کنید که بتواند علاوه بر نقش همسری، نقش والدی را نیز به خوبی ایفا کند.**



ازدواج می‌کنید چون بدون هم نمی‌توانید زنده بمانید

یکی از دلایل صحیح برای ازدواج، تامین نیاز به عشق و صمیمیت است. اما گاهی افراد در تعریف عشق، تفاوتی بین وابستگی و دلبستگی قائل نمی‌شوند. شاید به مراتب این جمله را شنیده باشید که " آن قدر عاشق هم هستیم که هرگز نمی‌توانیم بدون هم زندگی کنیم". این عبارت حاکی از وابستگی متقابل است نه دلبستگی. چنین چسبندگی در روابط باعث می‌شود افراد برای از دست ندادن رابطه، خود و خواسته‌هایشان را نادیده بگیرند و بین آنچه هستند و آنچه نشان می‌دهند تفاوت زیادی ایجاد کنند که در نهایت، همین امر منجر به نارضایتی یکی از طرفین یا هر دو خواهد شد. اما تجلی عشق سالم در رابطه به گونه‌ای است که افراد به جای ایجاد محدودیت و ترس از رها شدن، از بودن در کنار یکدیگر لذت می‌برند و زندگی خود را بر پایه آزادی و احترام به استقلال شخصیتی بنا می‌کنند.

پس اگر در وضعیت وابستگی هستید، رابطه را در هر سطحی که هست متوقف کنید و با مطالعه و کمک مشاوره به ریشه‌های وابستگی و ترس‌های خود بیشتر آگاه شوید و راه تبدیل وابستگی به دلبستگی را پیدا کنید.



ازدواج می‌کنید تا احساس ارزشمندی یابید

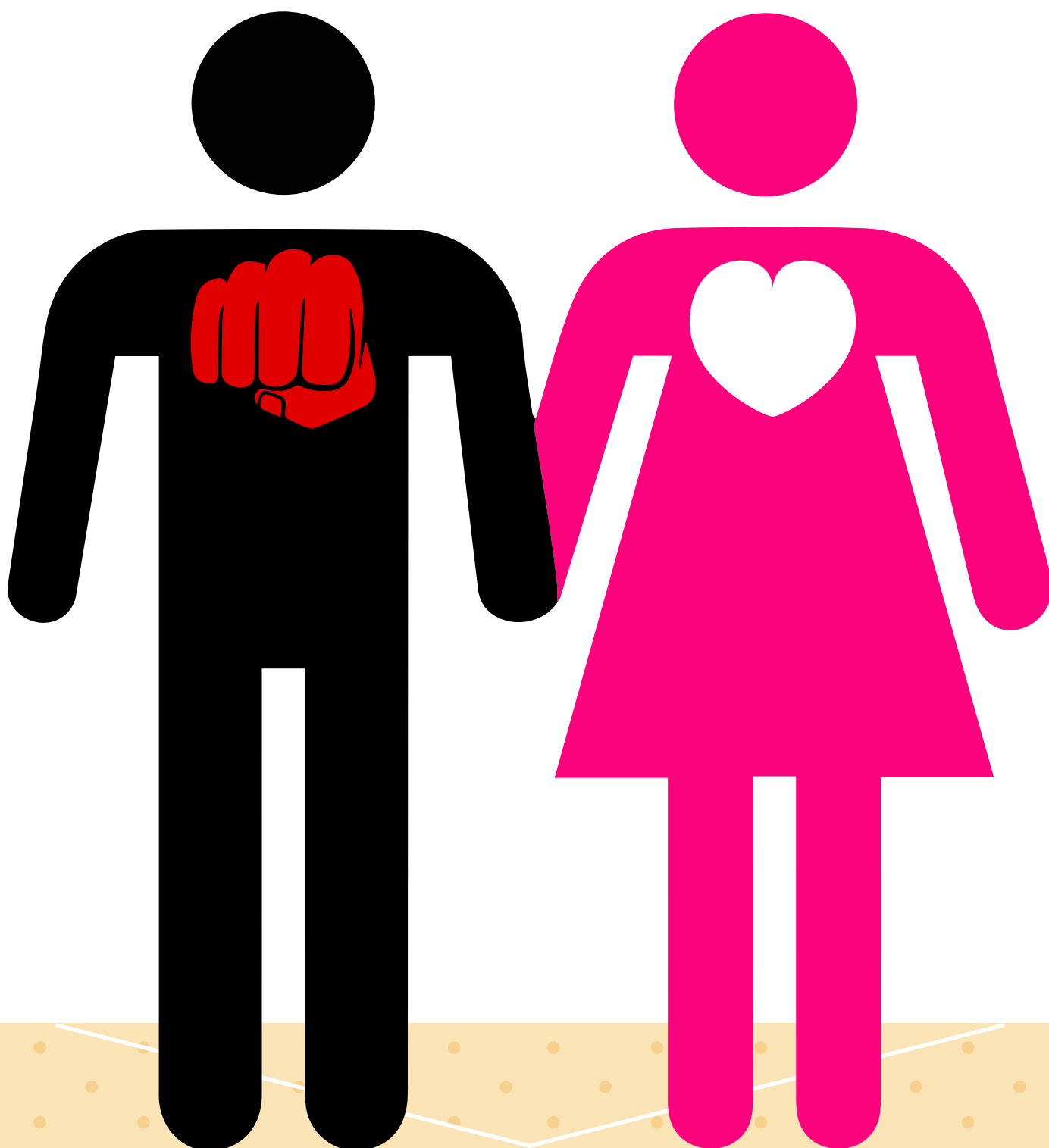
فرض کنید در نهایت فرد رویایی‌تان را ملاقات کردید. او تمام چیزهایی را که شما ندارید، دارد. اگر در این شرایط احساس ارزشمندی خاصی که تاکنون نظیرش را نداشته‌اید تجربه کردید، زنگ خطر به صدا در می‌آید. چون آنچه پیدا کرده‌اید عشق سالم نیست، بلکه سولفور آهنی است که شبیه طلاست! چنانچه تا به حال جدای از رابطه رومانتیک احساس ارزشمندی نکرده و نسبت به خود حس خوبی نداشته‌اید، رابطه با این فرد آرمانی هم رضایت‌بخش نخواهد بود؛ زیرا کسی نمی‌تواند به شما ارزشی دهد که هیچ‌گاه به خود نداده‌اید و ضمناً به مرور زمان کمبود اعتماد به نفس می‌تواند از جذابیت شما برای طرف مقابل کم کند. گاهی هم ممکن است به سبب احساس بی‌ارزشی فکر کنید گزینه بهتری برای شما وجود ندارد تا جایی که توقعات و ملاک‌های خود را پایین بیاورید یا نادیده بگیرید و به ازدواج با فردی نامناسب تن دهید. بسیار مهم است **قبل از ورود به رابطه متعهدانه، آنچه هستید و آنچه دوست دارید باشید را با هم مقایسه کنید** تا اگر فاصله‌ای بین این دو وجود دارد آن را فقط با کسب توانمندی، موفقیت، تلاش و احساس خوب به خودتان پر کنید، نه با شخصی دیگر!





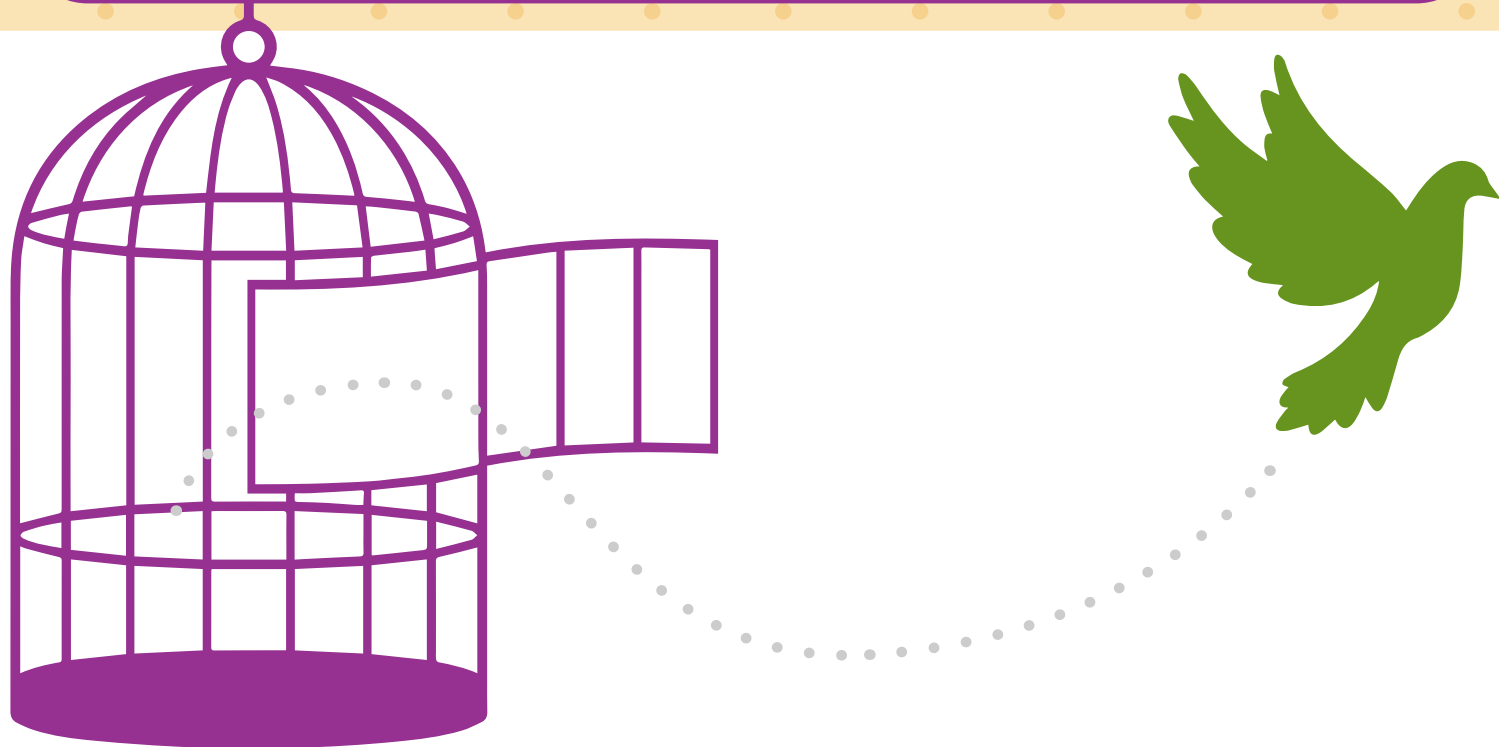
برای انتقام گرفتن ازدواج می‌کنید

برخی افراد به طور خودآگاه یا ناخودآگاه از سر لجبازی ازدواج می‌کنند. بعضی مواقع عشق سابق، مخاطب این دهن‌کجی است و افراد به اشتباه فکر می‌کنند با خبر ازدواج خود می‌توانند او را آزار دهند و به نوعی با نشان دادن این‌که شخص بهتری را انتخاب کرده‌اند، انتقام بگیرند. بعضی اوقات هم مخاطب این لجبازی‌ها خانواده است که در این شرایط افراد برخلاف نظر والدین به ازدواج با شخص مورد نظرشان اصرار می‌کنند. بهتر است بدانید در هر دو صورت فرد نتوانسته واکنش مناسبی به موقعیتی که در آن بوده نشان دهد و در نهایت **دود این شعله انتقام به چشم خود فرد می‌رود، چرا که رنج دائم حاصل از ازدواج ناموفق را قرار نیست والدین یا عشق سابق تحمل کنند.**



۷

برای کسب استقلال ازدواج می‌کنید



گاهی افراد بدون داشتن آمادگی‌های لازم، می‌خواهند از طریق ازدواج از خانواده کاملاً مستقل شوند و به اصطلاح روی پای خود بایستند. اگر چنین طرز تفکری دارید، احتمالاً مفهوم استقلال را خوب نشناخته‌اید و لازم است به دو موضوع مهم دقت کنید:

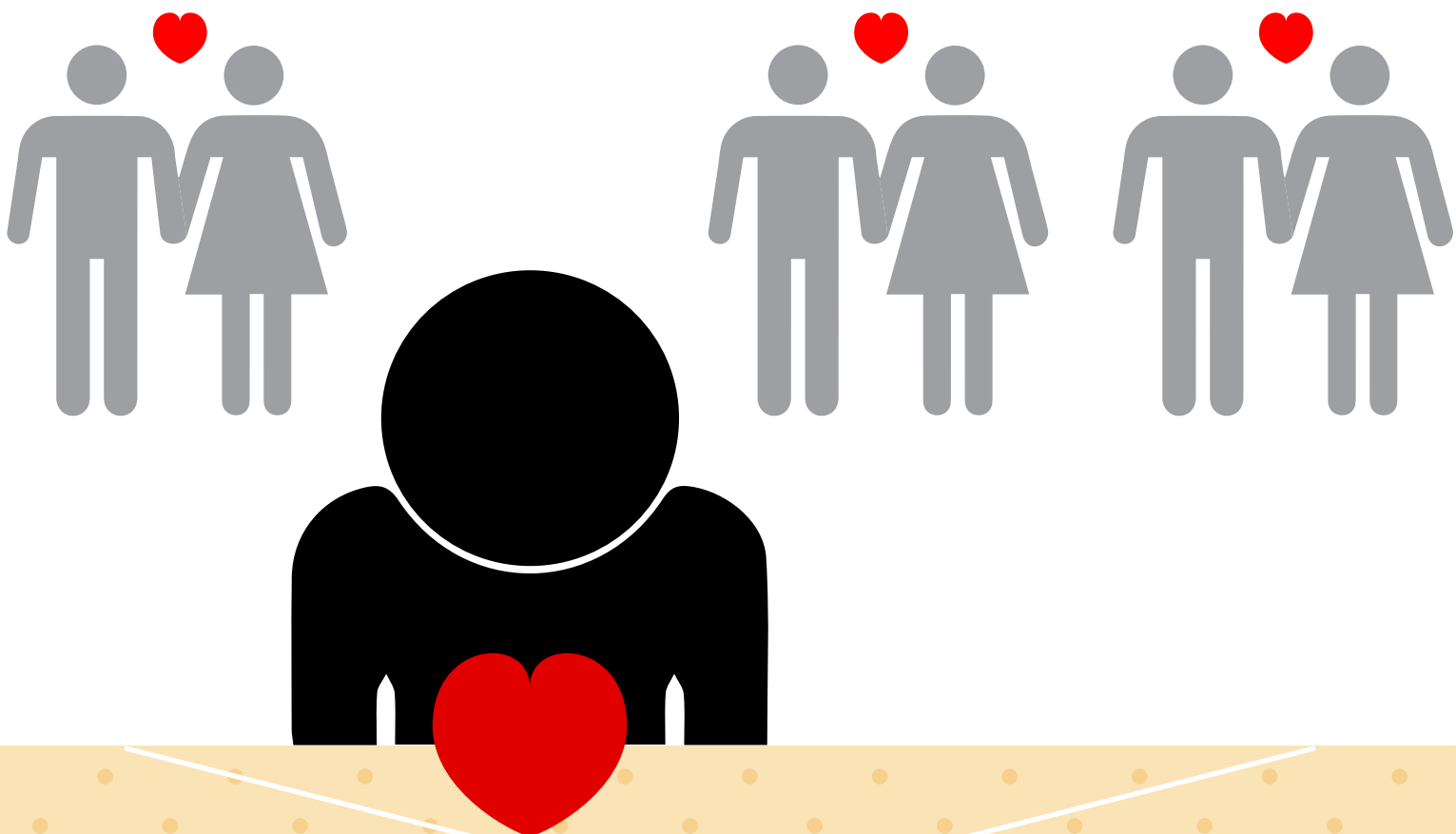
اول اینکه برای ازدواج باید قبل از هرچیز مستقل باشید نه اینکه بخواهید با ازدواج به استقلال برسید. شخصی که برای تامین مخارج یا تصمیم‌گیری‌های کوچک و بزرگ یا برای حل مشکلات با شریک عاطفی‌اش کاملاً وابسته و تحت تاثیر خانواده است، آمادگی لازم برای ازدواج را ندارد. واقعیت این است که اگرچه ازدواج ظاهراً شما و همسرتان را از دیگران مستقل می‌سازد، اما چنانچه از پیش استقلال مالی، فکری و عاطفی را کسب نکرده باشید، دیر یا زود رد پای دخالت‌ها را در زندگی مشترکتان خواهید دید.

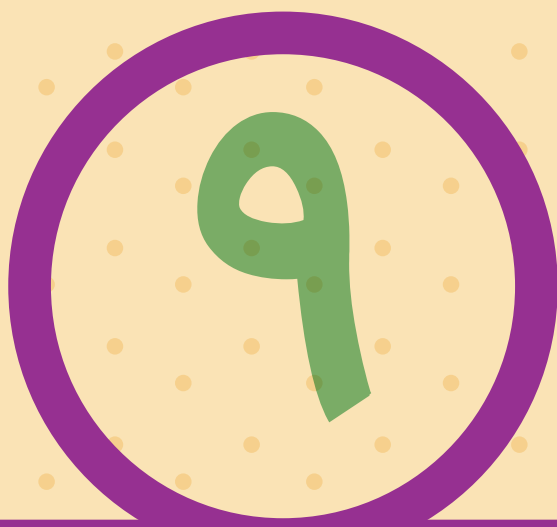
دوم اینکه استقلال را به معنای انجام دادن هرکاری بدون مشورت و همفکری با دیگران در نظر نگیرید. قرار است شما و همسرتان تبدیل به "ما" شوید که ضمن حفظ مرزهای زندگی مشترک، با خانواده‌های اصلی خود و طرف مقابل ارتباط داشته باشید. ارتباطی که نه کاملاً تحت تأثیر و نه کاملاً جدا از آنهاست.

برای رهایی از رنج تنهایی ازدواج می‌کنید



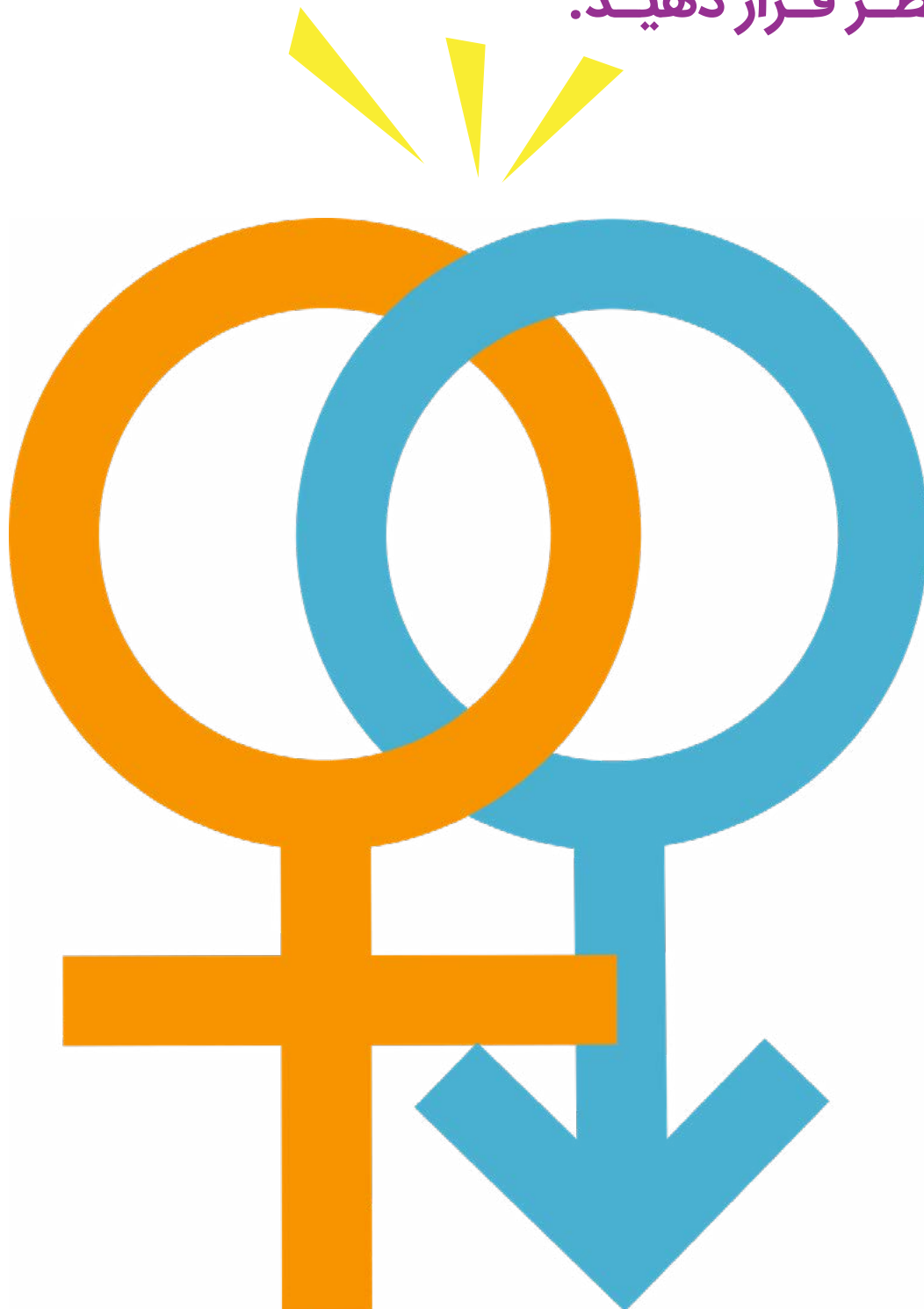
گاهی افراد به دلایلی چون زندگی در شهری دور از خانواده، نداشتن دوستان همفکر و همسن یا تجربه شکست عشقی، به طرز دردناکی احساس تنهایی می‌کنند و ازدواج را مرحمی برای این درد در نظر می‌گیرند. همین وضع باعث می‌شود نیاز به رفع تنهایی در اولویت قرار گیرد و افراد به انتخاب‌های عجولانه‌ای دست زنند؛ به طوری که با اولین کسی که به خواستگاری آمده یا به خواستگاری‌اش رفته، تن به ازدواج دهند. اما مسأله اینجاست که بعد از مدتی کم‌کم نیازهای دیگر که احتمالاً در فرایند ازدواج تأمین نشده‌اند، سر برمی‌آورند. این احساس نارضایتی از جنبه‌های دیگر زندگی، احتمالاً تجربه مجدد تنهایی را در پی خواهد داشت. **بنابراین اگر تحمل حس تنهایی را ندارید به جای فرار یا تسکین موقت، سعی کنید ریشه و علل آن را بشناسید و بر آن تمرکز کنید تا راهکارهای مناسب‌تر و اساسی‌تری پیدا کنید.**





صرفاً برای رفع نیاز جنسی ازدواج می‌کنید

یکی از مهم‌ترین نیازهای هر انسانی، تأمین میل جنسی است. با این حال اگر در انتخاب همسر صرفاً همین یک نیاز مد نظر قرار گیرد، نه تنها باعث می‌شود زیبایی‌های ظاهری و جذابیت‌های جنسی جای سایر ملاک‌های مهم را بگیرد، بلکه سبب شتاب و تعجیل در ازدواج نیز می‌شود. در نهایت توجه داشته باشید وقتی عطش جنسی فروکش کند سایر نیازها و ملاک‌های نادیده گرفته شده در زندگی، خودشان را به شکل تعارض‌ها و مشکلات نشان می‌دهند. از این رو **لازم است در ازدواج علاوه بر نیاز جنسی اهداف دیگر را هم مدنظر قرار دهید.**



ازدواج را ابزاری برای رسیدن به اهداف شخصی می‌دانید

گاهی در تشکیل زندگی مشترک، انگیزه اصلی از بودن با فرد مقابل تأمین عشق و نیاز روان‌شناختی نیست؛ بلکه او وسیله‌ای برای رسیدن به هدف‌های دیگر در نظر گرفته می‌شود. نمونه‌هایی از این مورد کسانی هستند که بدون اینکه به طرف مقابل علاقه‌ای داشته باشند، فقط به منظور مهاجرت با فردی ازدواج می‌کنند که اقامت خارج از کشور دارد یا فقط برای رسیدن به رفاه اقتصادی با فردی پول‌دار ازدواج می‌کنند که به لحاظ سنی و ظاهری تفاوت فاحشی با آنها دارد. این افراد اگرچه احتمالاً به هدف خاص خود می‌رسند، اما از آنجا که انگیزه‌ای برای سرمایه‌گذاری عاطفی و انرژی لازم برای محافظت و رشد رابطه ندارند، مهم‌ترین کارکردهای ازدواج هم‌چون عشق و تعلق خاطر، صمیمیت، آرامش، رشد و کمال را از دست می‌دهند. اگر چنین فردی هستید **به این فکر کنید با رسیدن به هدف خاص خود چه چیزهایی را از دست می‌دهید و برای چند لحظه خود را جای طرف مقابل بگذارید.** آیا هرگز حاضر بودید چنین نقشی در زندگی دیگری داشته باشید؟



تحت فشار خانواده ازدواج می‌کنید

گاهی افراد به علت شرایط حاکم در خانه مثل اعمال محدودیت‌های شدید، دعوای پدر و مادر، تحقیر و توهین، اعتیاد، آزار جسمی و روانی تحت فشارند و ازدواج را بهترین راه فرار از این فشارها می‌دانند. در واقع به جای اینکه نقش بالغانه‌ای در پذیرش یا حل مشکلات داشته باشند، این موارد را دلایل موجهی برای فرار از خانه در نظر می‌گیرند. اما آیا داشتن دلیل موجه برای "ترک خانه" لزوماً دلیل موجهی برای "ازدواج" است؟ بهتر است بدانید این فقط فرار از بحرانی به بحران دیگر است! بر اساس تحقیقات، غالباً ازدواج افرادی که از آزار والدین به ازدواج پناه می‌برند، آزاردهنده و ناموفق خواهد بود.

گاهی هم خانواده‌ها بدون در نظر گرفتن آمادگی و رغبت فرزندشان فشار زیادی برای ازدواج کردن وارد می‌آورند یا ازدواج با فردی خاص را تحمیل می‌کنند. جملاتی همچون "من فقط می‌خواهم قبل از مرگم مراسم ازدواج تو را ببینم"، "زن بگیر موهایت دارد رنگ دندان‌هایت می‌شود"، "روی فلانی از بچگی برای ازدواج با تو اسم گذاشته‌ایم" یا "ما صلاح تو را بهتر می‌دانیم و اگر با غیر از این فرد ازدواج کنی روی حمایت ما حساب نکن"، مثال‌هایی از این فشارهاست. هرچند احترام به خانواده بسیار مهم است، اما نباید صرفاً برای به دست آوردن دل آن‌ها چشم روی خواسته‌ها و ملاک‌های خود ببندید.

پس اگر دلایل درستی برای انتخاب همسر دارید، نباید تسلیم این فشارها شوید و بهتر است اصول مذاکره و قاطعیت را فرا بگیرید.



سخن آخر

اگر می‌خواهید ازدواج کنید، باید این سوال اساسی را از خود بپرسید که **"واقعاً چرا می‌خواهم ازدواج کنم؟"** در حالیکه دلایل نادرست ازدواج که بیشتر آنها در این شماره ماهنامه شرح داده شد، نارضایتندی زوجها را به همراه دارد، دلایلی همچون **مصاحبت و همراهی، تجربه عشق و صمیمیت، احساس آرامش و امنیت، رشد و کمال و در کنار همه این‌ها رفع نیاز جنسی و والدشدن** انگیزه‌هایی درست برای ازدواج‌اند که نقشی مؤثر در انتخاب آگاهانه همسر و احساس رضایت‌مندی از زندگی مشترک دارند. بنابراین لازم است قبل از انتخاب همسر تأمل کنید و دلایلی آگاهانه، آزادانه و هدفمند را برای ازدواج برگزینید.



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 دوم
ویژه مطالعه دانشجویان

Khesht-Aval
e-magazine

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول: دکتر مجید صفاری نیا

سردبیران: حمید پیروی و دکتر حمید یعقوبی

نویسندگان: دکتر پگاه گودرزی و دکتر منا معارف

مشاوران علمی: دکتر حمیدرضا حسن آبادی

دکتر بهروز دولتشاهی (به ترتیب حروف الفبا)

دکتر منصوره السادات صادقی

مسعود ظفر

دکتر نسرين مصباح

ویراستار: سپیده معتمدی

امور اجرایی: علی صیدی

طراحی گرافیک: حمیدرضا منتظری

سال انتشار: بهار ۱۴۰۰

تیراژ: الکترونیکی