



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

خستناونك

ویژه دانشجویان و دانشگاهیان و دانشجوین

شماره هفتم

سال اول

شهریورماه ۱۴۰۰



در این شماره می‌خوانید:

- ◀ نقش خانواده در ازدواج
- ◀ شناسایی الگوهای خانوادگی
- ◀ سبک‌های انتخاب همسر

میراث خانوادگی من

چنانکه در شماره قبل توضیح دادیم تجربیات و ادراکاتی که هر فرد از "فضا یا جو خانواده‌اش" به دست می‌آورد، از مهم‌ترین عواملی به شمار می‌روند که در آینده کیفیت زندگی مشترک او را تحت تأثیر قرار می‌دهند؛ زیرا این تجربه‌ها در قالب آموزه‌های صحیح در تمامی جنبه‌های زندگی به‌ویژه روابط صمیمانه به کار گرفته می‌شوند؛ غافل از اینکه ممکن است کاملاً غلط و برخلاف مسیر لذت و خوشبختی باشند. از این میان به سه تجربه یا آموخته مهم یعنی توانایی برقراری ارتباط مؤثر، شیوه حل تعارض و نحوه توزیع قدرت و تصمیم‌گیری اشاره کردیم.

در این شماره کمک می‌کنیم تا خود را در این سه حیطه ارزیابی کنید و دریابید که چه مواردی را از خانواده‌تان الگوبرداری کرده‌اید. هرچقدر خانواده خود و همسران را بهتر بشناسید و پیش از ازدواج از این تأثیرات آگاهی یابید، بهتر می‌توانید از انتقال الگوهای مخرب خانوادگی به زندگی مشترکتان جلوگیری کنید و از ارتباطی صمیمانه و باکیفیت بهره‌مند شوید.

به این منظور به پرسشنامه‌هایی که در ادامه آمده است، پاسخ دهید و در پایان، آن‌ها را نمره‌گذاری کنید.

هر یک از عبارتهای زیر را چه میزان در خانواده خود تجربه کرده‌اید؟

بخش جو و فضای خانوادگی				
هیچ وقت	به ندرت	گاهی اوقات	بیشتر اوقات	
۱	۲	۳	۴	
				۱ فکر می‌کنم روابط خانوادگی ما امن، پاداش دهنده و منبع آرامش است و در آن احساس ارزشمندی می‌کنم.
				۲ جو خانواده ما دوست‌داشتنی و سرشار از عشق است.
				۳ به‌طور کلی سالهای کودکی‌ام شاد بود.
				۴ پدرم در ازدواجش خوشحال است.
				۵ مادرم در ازدواجش خوشحال است.
				۶ دوست دارم ازدواجم شبیه ازدواج والدینم باشد.
				۷ اوقات خوشی را با مادرم داشته‌ام.
				۸ اوقات خوشی را با پدرم داشته‌ام.
				۹ با هر اتفاق منفی که در خانواده افتاده به صلح و آرامش رسیده‌ام.



هر یک از عبارتهای زیر را چه میزان در خانواده خود تجربه کرده‌اید؟

بخش ارتباط مؤثر				هیچ وقت	به ندرت	گاهی اوقات	بیشتر اوقات
				۱	۲	۳	۴
۱	زندگی ما جزیره‌ای نیست؛ یعنی از حال جسمی، روانی و فعالیت‌های مهم یکدیگر باخبریم و به همدیگر بی‌تفاوت نیستیم.						
۲	دوست داشتنمان را به زبان می‌آوریم. مثلاً با تعریف کردن از هم و بیان مستقیم جمله "دوستت دارم".						
۳	دوست داشتنمان را در عمل به یکدیگر نشان می‌دهیم. مثلاً برای هم وقت می‌گذاریم یا هدیه می‌خریم.						
۴	قبل از گفتگو، زمان مناسب را در نظر می‌گیریم. مثلاً وقتی خسته‌ایم یا زمانی که طرف مقابل مشغول کار است، حرف نمی‌زنیم.						
۵	برای گفتگو محل مناسب را در نظر می‌گیریم. مثلاً در مهمانی یا خیابان بحث جدی نمی‌کنیم.						
۶	هرکس راحت می‌تواند افکار و احساسات مثبت و منفی خود را بیان کند. نمی‌ترسیم کسی ما را قضاوت کند یا برچسب بزند.						
۷	با دقت به حرف یکدیگر گوش می‌دهیم و وسط حرف همدیگر نمی‌پریم.						
۸	سعی می‌کنیم منظور یکدیگر را متوجه شویم و برداشت شخصی نکنیم.						
۹	لحن کلی گفتگوی ما در خانه آرام و با احترام است. سر یکدیگر داد نمی‌زنیم، یا توهین و سرزنش نمی‌کنیم.						
۱۰	وقتی درخواستی داریم به صورت خواهشی بیان می‌کنیم نه دستوری. نمی‌گوییم "باید" می‌گوییم "می‌شه لطفاً؟"						

هر یک از عبارتهای زیر را چه میزان در خانواده خود تجربه کرده‌اید؟

بخش حل تعارض				
هیچ وقت	به ندرت	گاهی اوقات	بیشتر اوقات	
۱	۲	۳	۴	
				۱ تعارض‌ها تا حد ممکن در خانواده ما حل می‌شوند.
				۲ با وجود تعارض و اختلاف‌نظرها، جو کلی خانواده ما آرام و صمیمی است.
				۳ برای حل یک تعارض مدت زمانی متناسب با شدت آن صرف می‌شود. نه به سرعت از مشکل رد می‌شویم، نه مدت طولانی در آن باقی می‌مانیم.
				۴ سعی می‌کنیم درباره مشکلات به آرامی و محترمانه بحث کنیم؛ بدون فریاد، تحقیر، قهر و پرخاشگری.
				۵ درباره مشکلات پیش آمده احساس مسئولیت می‌کنیم. بی تفاوت نیستیم و از تعارض فرار نمی‌کنیم.
				۶ موقع صحبت درباره موضوع تعارض، رضایت خودمان و طرف مقابل را در نظر می‌گیریم.
				۷ در حل تعارض بیشتر دنبال راه‌حل‌ایم تا دنبال مقصر و تخلیه هیجانات.
				۸ با ذهنی باز و پذیرنده به گزینه‌های دیگر گوش می‌دهیم و راه‌حل‌های ناموفق گذشته را دائم تکرار نمی‌کنیم.
				۹ اغلب تعارض‌ها مربوط به زمان حال است نه گذشته.
				۱۰ همه اعضا در حل مشکلات تا حد امکان مشارکت می‌کنند.
				۱۱ هرکس به اقدامی که باید برای حل تعارض انجام دهد پایبند است.

هر یک از عبارتهای زیر را چه میزان در خانواده خود تجربه کرده‌اید؟

بخش قدرت و تصمیم‌گیری				هیچ وقت	به ندرت	گاهی اوقات	بیشتر اوقات
				۱	۲	۳	۴
۱	والدینم در تصمیم‌گیری‌ها با یکدیگر مشورت می‌کنند. این‌طور نیست که فقط یک نفر حرف اول و آخر را بزند.						
۲	والدینم در تصمیم‌گیری‌های مهم خانواده از ما به‌عنوان فرزند نظرخواهی می‌کنند.						
۳	به نظر مخالف اعضا توجه میشود و در صورت منطقی بودن، در تصمیم‌گیری‌ها از آن استفاده می‌شود.						
۴	یکی از اعضا مسئولیت بیشتری در رهبری خانواده و تعیین قوانین دارد.						
۵	قوانین خانوادگی و پیامدهای عدم رعایت آن برای اعضا مشخص و شفاف است.						
۶	اعضا برای هر دو جنس زن و مرد ارزش قائل می‌شوند.						
۷	به نحوه تصمیم‌گیری و تقسیم قدرت در خانوادهام حس خوبی دارم و فکر می‌کنم به‌نوعی عدالت رعایت شده است.						
۸	والدینم من را تشویق می‌کنند که مستقل باشم و خودم تصمیم بگیرم.						

نمره‌گذاری

این پرسشنامه‌ها به ترتیب به ادراک شما از فضای خانوادگی، نحوه برقراری ارتباط، حل تعارض و توزیع قدرت و تصمیم‌گیری در خانواده‌تان اشاره می‌کند.

اگر در هر پرسشنامه به بیشتر موارد نمره‌های ۳ و ۴ داده‌اید می‌توان گفت در آن بخش، الگوگیری مناسبی از خانواده داشته‌اید و همین نقطه قوت شما می‌تواند پیش‌بینی خوبی برای کیفیت رابطه زناشویی آینده‌تان باشد.

اما

اگر نمرات ۲ و مخصوصاً ۱ را بیشتر انتخاب کرده‌اید، زنگ خطری حاکی از وجود تجربیات ناخوشایند و الگوگیری نامطلوب در خانواده به صدا درمی‌آید که هشدار می‌دهد این تجربیات در زندگی مشترک آینده‌تان به احتمال زیاد تکرار خواهد شد.

توصیه ما

- حال که از نقاط قوت و ضعف خود در بخش‌های ارتباط مؤثر، حل تعارض و قدرت و تصمیم‌گیری که از مهارت‌های اساسی زندگی مشترک‌اند، آگاه شدید پیشنهاد می‌کنیم: عباراتی را که نمره کمتر گرفته است مشخص کنید.
- تعیین کنید که این عبارات مربوط به کدام بخش بوده است.
- به این فکر کنید که آیا در سایر ارتباط‌های صمیمی خود نیز چنین تجربیات منفی مشابهی را داشته‌اید؟
- در این شرایط چه واکنشی داشته و برای جلوگیری از تکرار آن چه اقدامی انجام داده‌اید؟
- این واکنشها و اقدامات چه تأثیری بر روابط شما داشته و چقدر سودمند بوده است؟

چنانچه این تجربیات منفی در روابط شما تکرار می‌شود و راهکارهای مؤثری برای حل این مسائل ندارید، توصیه ما مطالعه کردن و بهره گرفتن از خدمات آموزشی و روان‌شناختی است.

نقش خانواده من

چنانکه تاکنون گفته شد، خانواده با تجربه‌هایی که در بطن خود برای ما رقم می‌زند، نه تنها زمان حال بلکه زندگی آینده‌مان را در تمامی ابعاد تحت تأثیر قرار می‌دهد. بهتر است بپذیریم چه شبیه خانواده عمل کنیم و چه در نقطه مقابل آن باشیم، بازهم تحت تأثیر خانواده‌ایم؛ بنابراین مهم است که از این تأثیرات و الگوگیری‌مان مطلع شویم و تغییرات لازم را با آگاهی در خود ایجاد کنیم.

اما تأثیر خانواده فقط در این سطح خلاصه نمی‌شود.

میزان مخالفت یا همراهی با ازدواج فرزندان نیز می‌تواند بر کیفیت زندگی مشترک آینده تأثیر زیادی داشته باشد. هر چه یک جامعه جمع‌گراتر باشد، اهمیت نقش خانواده به‌عنوان منبع حمایت مالی و عاطفی بیشتر می‌شود. در ایران نیز که جامعه‌ای جمع‌گراست، رضایت و حمایت خانواده از ازدواج فرزند بسیار مهم است و این امر در پژوهش‌های متعدد درباره ارتباط سبک‌های انتخاب همسر با سازگاری زناشویی افراد مورد تأکید قرار گرفته است.

دوست دارید همسر آینده‌تان را چگونه انتخاب کنید؟

- بر اساس پژوهش‌ها، به‌طور کلی در ایران پنج سبک برای انتخاب همسر شناخته‌شده است:
- ۱- دختر و پسر از طریق خواستگاری آشنا می‌شوند و با رضایت خود و خانواده ازدواج می‌کنند.
 - ۲- دختر و پسر از طریق خواستگاری آشنا می‌شوند، اما به اجبار خانواده ازدواج می‌کنند.
 - ۳- دو طرف از پیش باهم آشنا و عاشق یکدیگر شده‌اند و خانواده‌ها نیز با این وصلت موافق‌اند.
 - ۴- دو طرف از پیش باهم آشنا و عاشق یکدیگر شده‌اند، اما حداقل یکی از خانواده‌ها با این وصلت مخالفت‌اند.
 - ۵- دو طرف از پیش باهم آشنا شده‌اند، اما به دلایلی خود را مجبور به ازدواج با یکدیگر می‌دانند.



نتایج نشان می‌دهند ازدواج‌هایی که با رضایت خود و موافقت خانواده (شماره ۱ و ۳) صورت می‌گیرند، هم در سال‌های اولیه و هم در درازمدت، با سازگاری زناشویی بیشتری همراه‌اند، ولی ازدواج‌هایی که با وجود مخالفت خانواده، تنها از روی عشق صورت می‌گیرند (شماره ۴)، گرچه در اوایل از سازگاری بیشتری برخوردارند، با گذشت زمان از میزان رضایت و سازگاری‌شان کاسته می‌شود. همچنین بر اساس نتایج این پژوهش، ازدواج‌هایی که با اجبار درونی شخص (شماره ۵) یا اجبار خانواده (شماره ۲) صورت می‌گیرند، نه تنها از ابتدا با رضایت و سازگاری زناشویی کمتری آغاز می‌شوند، بلکه احتمال طلاق در آن‌ها بیشتر از سبک‌های دیگر است.

بنابراین به یاد داشته باشید، وجود هرگونه اجبار یا مخالفت در ازدواج، احتمال شکست آن را بسیار زیاد می‌کند. اگر در چنین شرایطی قرار دارید، توصیه می‌کنیم در هر مرحله‌ای از رابطه هستید، متوقف شوید و از مشاور یا روانشناس کمک بگیرید تا در جلوگیری از وقوع ازدواج یا کاهش آسیب‌های آن به شما کمک کند.

سخن آخر

همان‌طور که در شماره‌های قبل گفتیم، ازدواج مانند ماشینی است که زن و مرد باید پیش از حرکت در جاده خوشبختی هر یک از چرخ‌هایش را به‌خوبی بررسی و مشکلات احتمالی آن را شناسایی کنند. یکی از چهارچرخ این ماشین چرخ خانواده است که تیزی مشکلاتی مثل الگوگیری نامطلوب و عدم‌حمایت و رضایت خانواده از ازدواج باعث آسیب جدی به آن می‌شود. **حال تصور کنید ماشینی که یک چرخ آن پنجر است چگونه می‌تواند حرکت کند و با چه سرعتی شما را به مقصد برساند؟** بنابراین لازم است قبل حرکت، فکری برای حل مشکل این چرخ بکنید. در همین راستا، شماره بعد را به شایع‌ترین سؤالات افراد درباره مشکل چرخ خانواده اختصاص می‌دهیم. پس همراه ما باشید...



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

خشت:اول

ماهنامه خشت اول شماره هفتم Khesht-Aval
ویژه مطالعه دانشجویان e-magazine

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیرمسئول: دکتر ابراهیم نعیمی

سر دبیر: حمید پیروی

نویسندگان: دکتر پگاه گودرزی و دکتر منا معارف

اعضای شورای سیاست گذاری: دکتر حمیدرضا حسن آبادی
(به ترتیب حروف الفبا)

دکتر بهروز دولتشاهی

دکتر منصوره السادات صادقی

دکتر نسرين مصباح

دکتر ابراهیم نعیمی

دکتر حمید یعقوبی

ویراستار: سپیده معتمدی

امور اجرایی: علی صیّدی

طراحی گرافیک: حمیدرضا منتظری

سال انتشار: پاییز ۱۴۰۰

تیراژ: الکترونیکی