

یک ازدواج موفق، می‌تواند مشوق رشد و شکوفایی انسان‌ها باشد. درباره خصوصیات ازدواج موفق ملاک‌ها و مشخصات مختلفی ارائه شده است. یک روان‌شناس معروف انگلیسی معتقد است ازدواج موفق باید چهار خواسته اساسی انسان را برآورده سازد: ۱- تأمین کننده نیازهای جنسی باشد. ۲- بین طرفین ارتباط و تعامل توأم با تفاهم بوجود آورد. ۳- زمینه‌های تشویق جهت رشد و شکوفایی طرفین را فراهم سازد. ۴- تعهد و علاقه‌مندی زوجین را نسبت به ازدواج و حفظ بنیاد خانواده روز به روز افزایش دهد.

بطور خلاصه می‌توان برخی از خصایص ازدواج موفق را این چنین برشمرد:

۱- زن و شوهر احساس رضایت و خرسندی دارند.

۲- ارضای نیازهای جسمی و عاطفی بطور متقابل صورت می‌گیرد.

۳- هر یک از طرفین زندگی دیگری را بارور می‌گرداند.

۴- محیط زناشویی، شخصیت هر کدام از دو طرف را ارزشمند و ارجمند می‌گرداند و به هر یک امکان می‌دهد که به عنوان یک شخص استعداد‌های ذاتی خود را شکوفا سازند و تحقق بخشند.

۵- پشتیبانی متقابل دارند، هیچ یک از زوجین «خود» یا «من» دیگری را تهدید نمی‌کنند و از بودن با یکدیگر احساس آرامش می‌کنند.

۶- نسبت به هم درک و فهم متقابل دارند.

۷- خانواده محل ارزیابی مشکلات و کمبودها و اقدام در جهت رفع می‌شود.

۸- خانواده سرچشمه دوستی، رفاقت، حمایت روانی، اقتصادی و فرهنگی می‌گردد.

۹- تشکیل خانواده فشارهای وارد بر فرد را خنثی و تعدیل می‌کند.

۱۰- خانواده، بی‌اعتمادی، بی‌انگیزگی، تکرار کار و کسالت و خستگی ناشی از آن را نیز رفع می‌کند.

در این مجموعه، عوامل مهمی را که در موفقیت یا عدم موفقیت یک ازدواج مؤثر می‌باشند بر خواهیم شمرد.

## ۱- با اهداف منطقی و صحیح ازدواج کنید و آن هدف‌ها را همواره تازه نگاه دارید.

زوجین بایستی اهداف خالصانه‌ای را برای ازدواجشان در نظر بگیرند و همواره این اهداف را تازه نگه دارند عبارتی در جریان زندگی از این خواسته‌ها دور نشده و همیشه در مسیر آن گام بردارند.

## ۲- انتظارات غیر واقع‌گرایانه نداشته باشید.

گاه افراد، درانتخاب همسر به دنبال یک ایده آل رویایی هستند و خواهان همسری هستند که از همه جهات کامل باشد. این امر بسیار به ندرت اتفاق می‌افتد و نگرش کمال‌گرا مسایل زیادی را بدنبال می‌آورد. به یاد داشته باشید که هیچ انسانی کامل نیست. اگر ضعف‌ها و قدرت‌های خود و طرف مقابل را بپذیرید و انتظاراتی واقع‌بینانه از یکدیگر داشته باشید، قطعاً بخشی از مشکلات را حل خواهید کرد.

## ۳- ویژگیهای برتر همسران را ارج نهدید.

افراد دارای ویژگیهای مثبت و منفی هستند. تأکید بر روی کیفیت‌های مثبت افراد بصورت منظم و تشویق، ستایش، تشکر و تحسین متناسب، سبب تحکیم این ویژگیها می‌گردد و ویژگیهای مثبت دیگری را نیز تقویت می‌نماید.

از طرفی نادیده انگاشتن کیفیت‌های منفی و صبور بودن در مقابل آن‌ها، گاه سبب رفع آن‌ها می‌گردد.

## ۴- بهترین دوست همسر خود باشید.

ویژگی‌های بهترین دوست را از دیدگاه همسران دریابید و سعی کنید با حفظ ویژگیهای برشمرده، همان بهترین دوست برای همسر خود باشید. در واقع این حرکت بدان معناست که در علاقمندیها، تجارب، رویاها، شکست‌ها، پیروزیها و ناراحتی‌های زندگی همسران شریک شوید و آنچه را که دوست نمی‌دارد و یا مورد نفرت وی می‌باشد درک کنید. در مقام بهترین دوست، شما بایستی فردی مورد اعتماد برای همسر خود باشید، در تمام طول زندگی به او و همه تعهدات وفادار بمانید و او را خوشنود سازید.

## ۵- برای یکدیگر وقت بگذارید.

با هم غذا خوردن و داشتن صحبت‌هایی کوتاه و از روی وظیفه، در طول روز به تنهایی، برای حفظ روابط صمیمانه

زناشویی کافی نیست. غالب زوج‌ها دائماً درگیر مشغله‌های شخصی خویش هستند و گاه فراموش می‌کنند که به اصلی‌ترین مسایل زندگی خود بپردازند. شما می‌توانید با پیدا کردن سرگرمیها و علاقمندیهای مشترکتان در طول هفته، ساعتی را به این موضوعات اختصاص داده و با هم وقت صرف کنید. بطور مثال می‌توانید گفتگوی صمیمانه و دوستانه در محیطی خاص داشته باشید، به پیاده روی بروید، در یک طبیعت زیبا به گفتگو بنشینید و...

## ۶- گاه، یکدیگر را به شکلی دلچسب غافلگیر کنید.

این مورد طیف وسیعی را در برمی‌گیرد. مثلاً می‌تواند شامل خرید گل یا هدیه برای همسران، تهیه یک غذای خاص و غیرمعمول، فرستادن یک پیغام مسرت بخش برای همسر و... باشد. در واقع بکاربردن مقدار کمی ذوق نتایج بسیار خوبی را به ارمغان خواهد آورد و زندگی را از یکنواختی و روزمرگی نجات خواهد داد.

## ۷- شوخ طبع باشید.

افرادی که روحیه شاد و سرحالی دارند، از مشاجره و روشن کردن آتش اختلاف جلوگیری می‌نمایند. در واقع روحیه شاد و داشتن حس شوخ طبعی، زخم‌ها را ملایم‌تر و زندگی را لذت بخش‌تر خواهد نمود. زوجینی که حس شوخ طبعی دارند با نگاهی دیگر به مسایل می‌نگرند و از چیزهایی که سایر زوج‌ها بعنوان تراژدی نسبت به آن واکنش نشان می‌دهند، طنز می‌سازند. بطور مثال بارش باران هنگام پیاده روی برای زوجین شاد، بسیار جالب و طنزآلود است در حالیکه زوجین ناشاد از همین واقعه دچار عصبانیت، خشم، حملات عصبی و اضطراب میشوند. زوجین شاد و شوخ طبع بالذت، از زندگی خویش بهره می‌جویند.

## ۸- هرگز اشتباهات گذشته طرف مقابل را یادآوری نکنید.

یادآوری اشتباهات گذشته همسران قطعاً سبب آزردهی وی می‌گردد، انسان، بایستی همیشه لغزش‌ها و خطاهایش را به یاد داشته باشد تا دوباره آنها را تکرار نکند ولی یادآوری این لغزشها و خطاها از ناحیه طرف مقابل، نتیجه‌ای معکوس خواهد داشت. پس نبایستی به گونه‌ای آزار دهنده به نصیحت

پرداخت چراکه ما در مقامی نیستیم که در مورد کارهای دیگران به قضاوت بنشینیم.

## ۹- نسبت به ظاهر خود توجه داشته باشید.

هیچ گاه فکر نکنید، پس از ازدواج توجه به ظاهر پایان می‌پذیرد، تناسب اندام خود را حفظ کنید و به آراستگی و ظاهر خود توجه داشته باشید. این مسئله هم در مورد خانمها و هم در مورد آقایان، صادق است.

## ۱۰- مسایل شخصی خود را حتی الامکان با دیگران مطرح نکنید و خانواده‌هایتان را وارد ماجرا نسازید.

هرگز با طرح مسائل خود، با افراد مختلف، زندگی خصوصی خود را دچار آسیب نسازید. در صورتی که لزوم طرح مسائلتان را با شخصی، ضروری یافتید از حسن نظر و درایت وی مطمئن شوید.

## ۱۱- شریک واقعی زندگی یکدیگر باشید.

یک زوج موفق، تلاش می‌کنند که ترس‌ها و آرزوهای خود را با یکدیگر تقسیم کنند، آنها اغلب داستان زندگی خود را به یکدیگر می‌گویند و تجارب گذشته خود را با هم تقسیم می‌کنند. آنها شریک شادبها و غمهای یکدیگر هستند.

## ۱۲- احساسات خود را نسبت به یکدیگر ابراز کنید.

زوجین بایستی نسبت به یکدیگر صادق باشند و احساسات خود را اعم از مثبت و منفی آزادانه ابراز نمایند. هر چیزی که سبب اشتغال فکری یکی از طرفین شده بهتر است به شکلی مطلوب به طرف مقابل انتقال یابد.

منطق این رفتار این است که هر چیز ساده‌ای که مشغله فکری یک زوج میشود اگر به درستی و سرعت هدایت نشود و حل نگردد، به مسایل جدی و مهمی می‌انجامد. برخورد توأم با سکوت همیشه بهترین راه برای حل مسایل نمی‌باشد.

## ۱۳- اشتباهات خود را بپذیرید و تقاضای بخشش کنید.

قویترین فرد کسی است که به اشتباه خود اعتراف می‌نماید و بخاطر خطائی که مرتکب شده عذرخواهی می‌کند و سعی می‌نماید نکاتی را که نیاز به تغییر و تحول دارند، شناسایی کند و در رفع و تعدیل آنها بکوشد.

## ۱۴- به زندگی خصوصی همسران احترام

## بگذارید.

هر انسانی نیاز دارد اوقاتی را برای خودش صرف نماید چه در منزل و یا بیرون از منزل، پس، به نیاز همسران برای تنها بودن احترام بگذارید و تا زمانی که این نیاز به روابط صمیمانه شما آسیب نرسانده، به حریم شخصی او وارد نشوید.

## ۱۵- مهارتهای ارتباطی خویش را ارتقاء بخشید.

تقریباً همه مطالعات رابطه مستقیمی را بین کیفیت مهارتهای ارتباطی و کیفیت رابطه زناشویی نشان می‌دهد. این ارتباط گاه کلامی و گاه غیرکلامی می‌باشد. در مواقعی ارتباطات صحیح غیرکلامی بسیار اثربخش‌تر از ارتباط کلامی ارزیابی شده‌اند. در واقع زوجین موفق با درک نیازهای طرف مقابل و آشنا بودن به شیوه‌های ایجاد ارتباط مؤثر، رابطه موجود را مستحکم‌تر می‌سازند.

## ۱۶- حق و حقوق یکدیگر را بشناسید و نسبت به یکدیگر احساس برتری نکنید.

مطالعات نشان می‌دهد، زوجینی که به حقوق یکدیگر احترام می‌گذارند، قصد برتری طلبی بر یکدیگر ندارند و هنگام تصمیم‌گیریهای مهم زندگی، از نظرات یکدیگر به شیوه‌های منطقی استفاده می‌کنند، روابط سالم‌تری را در پیش دارند.

## ۱۷- هنگام بروز تعارضات به طرف مقابل گوش فرا دهید و شنونده خوبی باشید.

هنگام بروز تعارض و اختلاف، از تعصب دوری گزینید و مسایل را از دیدگاه طرف مقابل نیز بررسی نمایید و به صحبت‌های او گوش فرادهید. ما آموخته‌ایم که پیش از آن که به حرفهای دیگری گوش دهیم، به دنبال پاسخی باشیم برای گفته‌های او و اشتباه، درست از همین نقطه آغاز می‌گردد. پس، در چنین مواقعی دور از تعصب و دور از قدرت‌طلبی به حل مسئله بپردازید.

## ۱۸- برای مسائل مالی زندگی خود برنامه ریزی کنید.

بهرتر است، زوجین طرحی مشخص از برنامه‌های مالی خود در حال و آینده داشته باشند. بین درآمد ماهیانه و مخارج زندگی خود تناسب برقرار نمایند و بر طبق اصولی مشخص و

منظم، خانواده را از بحران های مالی رها سازند.

## ۱۹- برای روابط فامیلی، خانوادگی و دوستانه برنامه ریزی مشخصی داشته باشید.

به منظور داشتن یک زندگی زناشویی موفق بهتر است زوجین در مورد معاشرت ها و دیدارهای خانوادگی و دوستانه (چه دوستی های مشترک و چه دوستی های شخصی) به توافق رسیده باشند و با درایت و تدبیر، هم برای خانواده های یکدیگر اوقاتی را اختصاص دهند و هم با دوستان مورد علاقه خویش دیدار داشته باشند.

## ۲۰- با تولد فرزندان، روابط سالم خود را متزلزل نسازید.

در برخی خانواده ها، فرزندان در سنین و شرایط مختلف، خطر مداومی برای روابط سالم و شاد زوجین هستند. این مشکل بدلیل روشن نبودن وظایف و تعهدات طرفین و نیز درگیر شدن افراطی و شدید یکی از والدین با کودک پیش می آید. در واقع یکی از زوجین، به این احساس می رسد که دیگر برای طرف مقابل جذابیتی نداشته و دارای اهمیت نمی باشد.

ایجاد توازن و تعادل در فرزند پروری و احترام گذاشتن به تعهدات بین فردی و یافتن راهکارهایی متناسب در ایجاد روابط صمیمانه تر، به این مشکل خاتمه خواهد داد و حضور فرزندان را دلچسب تر خواهد کرد.

## ۲۱- در صورت داشتن فرزند، در مورد اصول تربیتی به توافق برسید.

همواره به خاطر داشته باشید همسرانی که در تربیت فرزندان خود شانه به شانه هم حرکت می کنند و بایکدیگر، هم فکر و هم گام هستند در این راه موفقیت بیشتری کسب خواهند کرد و فرزندان متعادل تری را تربیت خواهند نمود. پس از مطالعه مطالب مذکور ممکن است با خود بیندیشید آنچه گفته شده در سخن بسیار ساده تر از عمل می باشد. البته این موضوع تا حدودی صحیح است ولی این مسئله را بخاطر داشته باشید که ازدواج موفق یکباره و یک شبه اتفاق نمی افتد و ایمان، تلاش، پایداری، گذشت، صبوری، درایت و عشق، می طلبد.

## پیشنهاداتی جهت حل اختلاف نظرها

۱- علاقمند به حل موضوع مورد اختلاف باشید. در صورتی که طرفین هر دو علاقمند به حل مسئله خود باشند، احتمال می رود که مسئله به گونه ای موفقیت آمیز حل گردد.  
۲- این موضوع را بخاطر بسپارید که همیشه برای یک دعوا، به ۲ نفر نیاز هست. اگر یک نفر انتخاب کند که از نزاع و دعوا دوری گزیند، جنگی بوجود نخواهد آمد.  
۳- هنگام مشاجرات، هر دو عصبانی نشوید. اگر یکی از شما عصبانی است بهتر است طرف مقابل آرام و متین باقی بماند.

۴- اگر یکی از طرفین علاقمند است که برنده باشد، اجازه دهید این اتفاق رخ دهد. هرگز به دنبال برنده شدن خودتان نباشید. این امر یکی از دلایلی است که سبب طولانی شدن کشمکش ها میشود.  
۵- هرگز بر سر یکدیگر فریاد نکشید. به هنگام مشاجرات خود را کنترل کنید و متین و مؤدب بحث را خاتمه دهید. هرگز نگذارید یک مشاجره ساده به جنگ و دعوی پر سر و صدایی تبدیل شود.

## توصیه هایی برای آقایان

◆ به آراستگی و ظاهر خود توجه کنید. تمیز و معطر باشید.  
همانگونه که یک مرد خواهان همسری آراسته و تمیز است، زنان نیز مایلند همسری آراسته و مرتب داشته باشند.  
◆ برای همسر خود یک نام شیرین و دوست داشتنی انتخاب کنید.

برای همسر خود نامی شیرین انتخاب کنید و گاه او را با این نام مورد خطاب قرار دهید. البته بخاطر بسپارید که این نام بایستی مورد علاقه همسران نیز باشد و باعث آزار و ناراحتی وی نگردد.

◆ به همسر خود ارزش و بها دهید.

برای همسر خود ارزش قائل شوید و در تصمیم گیریها او را نیز شرکت دهید. کارهای خوب همسران را برشمردید و به آن بها دهید.

◆ به هنگام خطاها و اشتباهات همسران صبور باشید.

وقتی خطا یا اشتباهی از همسران سر زد، صبور باشید و سعی کنید با درایت و خردمندی موضوع را حل و فصل نمایید.

◆ نسبت به همسر خود گشاده رو و خندان باشید.

شوخ طبع، گشاده رو و خندان باشید و بر سر مسایل ساده و جزئی زندگی، بی جهت برآشفته و خشمگین نشوید.  
◆ زبان تشکر و قدردانی داشته باشید.

از همسر خود بخاطر زحماتی که می کشد تشکر کنید و نواقص کوچک را نادیده انگارید. بطور مثال فکر کنید در طول یک روز خانمی کارهای یک اداره را در امور خاص انجام داده، غذایی پخته، منزل را تمیز کرده و صدها کار دیگر انجام داده است و تنها موضوعی که در پایان این فعالیت ها به او گفته می شود این است که غذا شور یا بی نمک بوده است، این گونه پیام ها بسیار کسالت آور و ناامید کننده است. پس از بروز چنین حالاتی خودداری کنید.

◆ آرزوهای همسران را ناچیز نشمارید.

گاه مردان، تقاضای همسر خود را ناچیز شمرده و به مسخره می گیرند. در صورت منطقی بودن و عجیب نبودن تقاضاها، خواسته های همسر خود را درک کرده و آن ها را محترم شمارید.

◆ همیشه جمله رسول اکرم (ص) را بخاطر بسپارید که می فرمودند: بهترین شما کسی است که با خانواده خود به بهترین شکل رفتار کند، سعی کنید که بهترین باشید.

◆ در کارهای منزل با همسر خود همکاری کنید.

این روزها که بسیاری از زنان پا به پای مردان مشغول به کار و فعالیت های خارج از منزل هستند، همکاری همسر در انجام کارهای منزل از ضروریات است.

◆ متعهد و وفادار باشید.

نسبت به عهد و پیمان خود با همسران وفادار بوده و به وظایف و تعهدات خود آشنا و علاقمند باشید.

## توصیه هایی برای خانم ها

◆ شگرد و روش خاصی را به منظور تسخیر قلب همسر خود بکار گیرید.

خداوند به همه زنان این ویژگی را عطا نموده است که با

استفاده از لطافت و گرمی درونی شان، قلب همسر خود را تسخیر نمایند. پس از این موهبت در جهت مثبت بهره بگیرید.

◆ هنگام ورود همسران به منزل، به گرمی او را پذیرا باشید. فضایی پر مهر و آرام بیافرینید، آراسته و خندان باشید.

◆ نسبت به ظاهر خود توجه داشته باشید.

هیچ گاه تصور نکنید که پس از ازدواج توجه به ظاهر پایان می پذیرد. تناسب اندام خود را حفظ کنید و به آراستگی و ظاهر خود توجه داشته باشید.

◆ زیاده خواه نباشید.

از دارائی و تجملات دیگران دچار حسرت نشوید و همسران را به واسطه چیزهایی که در رویا داشته اید، و او نتوانسته است به آنها جامه عمل ببوشاند، اندوهگین و شرمنده نسازید. با هر آنچه دارید، شادی های زندگی را بنا کنید.

◆ شوخ طبع باشید.

از بکار بردن الفاظ نادرست و خشن بپرهیزید. لطیف و شوخ طبع باشید. با ارزش گذاردن بر کارهای مهم همسران و تقدیر و تشکر از وی، خستگی را از او دور کنید و آرامش و امنیت را به خانه خویش دعوت نمایید.

◆ از شعله ور کردن آتش بحث و جدل بپرهیزید.

گاه از یک بحث و گفتگوی ساده، آتشی به پا میشود که با گفتن جمله ای ساده مثل متأسفم، فراموش کن و... حتی اگر شما مقصر نیستید، می توان این شعله را خاموش ساخت. پس در چنین مواقعی، با رفتاری عاقلانه به جنگ پایان دهید.

◆ حساسیت های همسر خود را شناسایی کنید.

نسبت به حساسیت های همسران آگاه باشید و با آنها بطور منطقی برخورد نمایید.

◆ متعهد و وفادار باشید.

نسبت به عهد و پیمان خود با همسران وفادار باشید و به وظایف و تعهدات خود آشنا و علاقمند باشید.

مریم نوری زاده

کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران



معاونت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مرکزی مشاوره

## عوامل مؤثر بر ازدواج موفق

## راهکارهایی جهت یک زندگی زناشویی شاد و پایدار

