

میل به فداکاری برای او دارد.
۷) معشوق را در اولویت قرار می‌دهد و برای او وقت میگذارد.
۸) در سختی‌ها و مشکلات همراه و یاور معشوق است.

الگوی ازدواج موفق:

به زبان ساده، بخشی از آنچه که در یک ازدواج موفق رخ می‌دهد را بررسی می‌کنیم.
احساس آزادی: زوجین موفق در ارزش‌ها، علایق شخصی، ادامه تحصیل، اشتغال، نوع پوشش خود و ... آزادانه حق انتخاب دارند و یکدیگر را کنترل نمی‌کنند.

پذیرش تفاوت‌های شخصیتی: هر انسانی در کنار نقاط قوت و مثبت خود دارای برخی صفات منفی نیز می‌باشد. زوجین موفق بر این موضوع آگاهی دارند بنابراین صفات منفی همسر خود را می‌پذیرند.

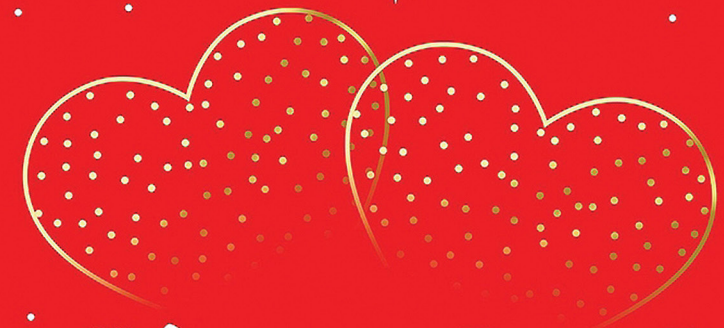
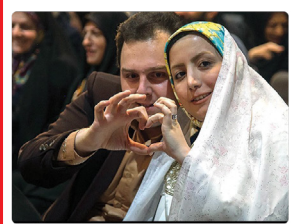
حمایت و درک متقابل: این دسته از زوجین می‌توانند حالات مختلف همسر مثل عصبانیت یا ناراحتی را تشخیص دهند و توانایی همدلی و حمایت از یکدیگر را دارند. معمولاً کلیه امور خانه و زندگی را با مشارکت و همکاری با هم انجام می‌دهند.

گفتگوی شفاف و واضح: آنها می‌توانند به راحتی نیازهای خود را بیان کنند. همچنین قبل از صحبت کردن تاثیرات مثبت و منفی کلام خود بر همسرشان را در نظر می‌گیرند.

قدردانی از همسر: این افراد، کارهای همسر خود را وظیفه او نمی‌دانند. برای این کارها ارزش قائل‌اند و سپاس‌گزار زحمات همدیگر هستند. قدردانی هم به صورت کلامی و هم به صورت عملی انجام می‌شود. در واقع تشکر کردن گاهی به زبان آورده می‌شود و گاهی با یک لبخند نشان داده می‌شود.

تفریحات مشترک: آنها همواره در کنار سایر امور زندگی، برنامه‌ریزی مناسبی برای تفریحات سالم مثل موسیقی، طبیعت‌گردی و ورزش دارند.

رسیدگی و حل مشکلات و تعارضات زوجی: اختلاف نظر و مواجهه با مشکلات گوناگون در تمام زندگی‌ها اجتناب‌ناپذیرند. زوجین موفق به خوبی می‌دانند که هیچ دو نفری دقیقاً یکسان فکر می‌کنند بنابراین لازم است در مورد اختلافات، کاملاً منطقی و با ملاحظه، با یکدیگر صحبت کنند. در عین حال مراقب هستند که تنش‌ها به اوج نرسد. در هنگام عصبانیت، ادامه گفتگو را به زمانی دیگر و پس از فروکش کردن خشم، موکول می‌کنند. در نهایت پس از بررسی زوایای مختلف مشکل، به جمع‌بندی و ارائه راه‌حل می‌رسند.



ازدواج موفق

نویسنده: شیما حق‌نسب، کارشناس ارشد روانشناسی عمومی

ازدواج هیجان‌انگیزترین و پراسترس‌ترین رویداد مهم زندگی هر انسانی است. به واسطه ازدواج، نیازهای عاطفی و زیستی افراد برطرف می‌شود اما خوشبختی و موفقیت در زندگی مشترک خودبه‌خود به وجود نمی‌آید و مستلزم یادگیری مهارت‌هایی مانند: خودآگاهی، شناخت طرف مقابل، کنترل خشم، مدیریت استرس، توانایی برقراری ارتباط موثر، همدلی و حل مسئله است. هرچه کیفیت ازدواج بهتر باشد؛ به همان میزان ساختار اجتماعی جامعه سالم‌تر است. هیچ جامعه‌ای بدون داشتن خانواده‌های سالم نمی‌تواند ادعای سلامت داشته باشد.

مطابق بررسی‌های انجام شده، ازدواج موفق با سلامت روان بهتر، بهره‌وری بیشتر و رضایت از زندگی همراه است. همچنین ازدواج آشفته می‌تواند منجر به افسردگی، آسیب‌پذیری نسبت به بیماری‌های جسمانی مختلف و تأخیر در روند بهبودی افراد شود. در ازدواج موفق، خانم و آقا هر دو به ارزش‌ها و اصول‌شان احترام می‌گذارند، علایق مشترکی دارند، نسبت به یکدیگر تعهد دارند، در امور مختلف زندگی همکاری می‌کنند و شرایط رشد شخصی برای هر یک از همسران مهیا است.

پایه‌های تشکیل‌دهنده یک ازدواج موفق:

در عشق سالم افراد همدیگر را نه به دلیل ویژگی‌های جسمانی (مثل زیبایی)، ثروت، منزلت اجتماعی و ... بلکه به خاطر خود فرد دوست دارند. باگاروژی مولفه‌های عشق سالم را شامل: شناخت درست و عمیق دو طرف، احترام، پذیرش یکدیگر و عدم تلاش در جهت تغییر فرد، اعتماد و صداقت می‌داند. همچنین پایه‌های تشکیل‌دهنده یک ازدواج موفق عبارتند از: ۱) عشق و صمیمیت ۲) تعهد و تفاهم ۳) احترام و حفظ ارزش‌های اخلاقی ۴) مسئولیت‌پذیری و توانایی حل مسئله در بحران‌های زندگی ۵) مهربانی، توجه به نیازهای همسر و قدردانی ۶) توانایی بخشش و گذشت از اشتباهات یکدیگر.

خصوصیات فرد عاشق:

- ۱) فرد عاشق فقط بر یک نفر تمرکز دارد و همزمان نمی‌تواند به فرد دیگری عشق‌ورزی کند.
- ۲) بیشتر اوقات به معشوق خود فکر می‌کند.
- ۳) به ویژگی‌های مثبت معشوق خود تاکید دارد و سعی می‌کند خصوصیات منفی او را نادیده بگیرد.
- ۴) هیجان‌هایی مانند سرخوشی، افزایش انرژی، شرم، بی‌خوابی و یا اضطراب را تجربه می‌کند.
- ۵) وابستگی عاطفی و ترس از طرد شدن در فرد شکل می‌گیرد.
- ۶) معشوق خود را درک و با او همدلی می‌کند. نسبت به معشوق خود، احساس مسئولیت می‌کند و