



ماهنامه ترویجی واحد روابط کار و مددکاری اجتماعی
شرکت نفت و گاز اروندان
سلام زندگی | شماره یازدهم اردیبهشت ماه ۹۶

موضوع این شماره: خوشبختی یا بدبختی؟! مسأله ایع است!



شرکت نفت و گاز اروندان
مدیریت منابع انسانی
روابط کار و مددکاری اجتماعی



مرکز روانشناسی و مشاوره
ندای زندگی

خوشبختی یا بدبختی؟! مسأله این است!

آیا می دانید از هر ۱۰۰ نفری که ازدواج می کنند، ۷۰-۸۰ نفر از زندگی زناشویی خود رضایت ندارند و بسیاری از این ازدواج ها به جدایی و طلاق می انجامد؟ راستی چرا؟! علت چیست؟! از نظر متخصصین، یکی از مهمترین عوامل استحکام رابطه زن و شوهر، داشتن تناسب در برخی زمینه ها است. اما متأسفانه خیلی از ما بدون در نظر گرفتن تناسب در این موارد اقدام به ازدواج می کنیم و بعد از مدتی متوجه می شویم که در یک ازدواج بد گیر افتاده ایم، ولی تنها پشیمانی می ماند و بس... در ادامه با ما همراه باشید تا مهمترین موارد تناسب را بشناسید.

چگونه شخص متناسب با خودم را تشخیص دهم؟

سلامت روانی و شخصیتی مهمترین عامل برای ازدواجی پایدار است که توسط روانشناس یا مشاور بررسی می شود. اما علاوه بر آن داشتن تناسب در برخی زمینه ها می تواند به ازدواج شادتر و بادوام تر کمک کند. مهمترین زمینه هایی که فرد باید در مورد آنها جهت بررسی تناسب اطلاعات کسب کند:

۱. ظاهر و وضعیت جسمانی که شامل چهره، قد و وزن، پوشش و حجاب است.

ملاکهایتان را باید به شکل کاملاً واضح و ملموس مشخص کنید. مثلاً: چنانچه یکی از ملاکها شیک پوش بودن باشد باید به شکل مشخص بیان کنید یک فرد شیک پوش چه ویژگیهایی دارد. آیا وی باید چادری باشد یا مانتویی؟ لباس وی باید چه اندازه کوتاه یا بلند باشد؟ چه اندازه گشاد یا چسبان؟ از نظر شما چه رنگهایی برای لباس فرد نامناسب است؟

۲. تحصیلات

آیا رشته و مقطع تحصیلی شما با هم تناسب دارد؟ آیا از رشته و مقطع تحصیلی طرف مقابل رضایت دارید و به آن افتخار می کنید؟ توجه: تناسب لزوماً به معنی یکسان بودن رشته و مقطع تحصیلی نیست. مثلاً: بعضی فرهنگ ها بالاتر بودن تحصیلات مرد را تناسب می دانند. سوال: آیا اگر تحصیلات زن بالاتر باشد باعث بوجود آمدن مشکل می شود؟

خیر. لزوماً اینگونه نیست. مهمتر از رشته و مقطع تحصیلی، نگرش زن و مرد در مورد تحصیلات است. آیا زوجین تحصیلات بالاتر را به معنی برتری یکی بر دیگری می دانند؟

اگر چنین باشد اختلاف در تحصیلات می تواند آغاز کننده درگیری و ناراحتی شود.

۳. سن

تحقیقات نشان داده که پسرهای زیر ۲۰ سال و دخترهای زیر ۱۸ سال بیشتر در معرض خطر طلاق قرار دارند. همچنین زنانی که در ۲۵ سالگی ازدواج کرده و مردانی که در سن ۳۰ سالگی ازدواج می کنند رضایت و ثبات زناشویی بیشتر و طلاق کمتری گزارش کرده اند. در مورد اختلاف سنی دختر و پسر معمولاً ۲ تا ۷ سال بزرگتر بودن پسر را مناسب می دانند و تفاوت سنی بالای ۱۰ سال باعث تفاوت نسلی زیاد می شود. سوال: آیا اگر سن زن بالاتر از مرد باشد باعث بوجود آمدن مشکل می شود؟ خیر. لزوماً اینگونه نیست. مهمتر از سن، نگرش زن و مرد در مورد اختلاف سنی است. آیا زوجین سن بالاتر را به معنی برتری یکی بر دیگری می دانند؟ اگر چنین باشد اختلاف سنی می تواند آغاز کننده درگیری ها باشد.

توجه: در صورت بالاتر بودن سن زن، زوجین باید برای محدودیت هایی مثل سن بارداری و یائسگی برنامه ریزی کنند.

۴. شغل و مدیریت مالی و اقتصادی

آیا شغل فرد مورد نظر برای شما قابل قبول است و نسبت به آن احساس خوبی دارید؟ آیا اولویت های شما برای خرج کردن پول نزدیک به یکدیگر است؟ آیا حس می کنید بیش از اندازه خسیس یا ولخرج است؟ توجه: چنانچه هر دو شاغل هستید، چه برنامه ای برای خرج کردن درآمدها دارید؟ آیا برای هزینه کردن از درآمد هر دو استفاده می کنید یا یک نفر مسئول پرداخت هزینه های زندگی مشترک است؟ سوال: آیا اگر درآمد زن بیشتر از مرد باشد باعث بوجود آمدن مشکل می شود؟ خیر لزوماً اینگونه نیست. مهمتر از میزان درآمد زوجین نگرش آنها در مورد مقدار درآمدها است. آیا زوجین درآمد را به معنی برتری یکی بر دیگری می دانند؟ اگر چنین باشد اختلاف در میزان درآمد می تواند آغاز کننده درگیری ها باشد.



۵. عقاید مذهبی و سیاسی

آیا مذهب یکسانی دارید؟ اگر چنین نیست، نگرش شما در مورد مذهب طرف مقابل چگونه است؟

در مورد سرنوشت مذهبی فرزندان چگونه تصمیم می گیرید؟ آیا او را تحت فشار می گذارید که مذهب شما را انتخاب کند یا به او اختیار می دهید خود، مذهبش را انتخاب کند؟ اگر مذهب یکسانی دارید، آیا در مورد میزان پایبندی به آیین ها و مناسک مذهبی با یکدیگر هم عقیده هستید؟ اگر چنین نیست، نگرش شما در مورد فرد مقابل چیست؟ آیا او را فردی سختگیر یا بی قید و بند می دانید؟ آیا فرزندان را در مورد انجام عبادات و مناسک مذهبی تحت فشار قرار می دهید یا او را آزاد می گذارید؟ آیا نگرش های سیاسی یکسانی دارید؟ اگر چنین نیست، آیا پذیرای عقاید سیاسی مخالف با عقاید خود هستید؟

۶. هدف ها و ارزش ها

زوجین نباید در زندگی اهداف و ارزشهای متضادی داشته باشند. به طور مثال: چنانچه ارزش یکی از آنها پیشرفت بوده و به دنبال تحصیل و ترفیع شغلی باشد و دیگری آرامش و ماندن در شرایط فعلی را ترجیح دهد، نمی توانند در کنار هم زندگی کنند.

۷. مسئولیت ها (انتظارات زن و مرد از یکدیگر)

از نظر شما زن و مرد چه مسئولیت هایی در زندگی زنشویی خواهند داشت؟ صرف گفتن اینکه با یکدیگر مشارکت می کنیم کافی نیست. باید به طور واضح، جزئی و ملموس، مسئولیت ها را مشخص کنید. مثلا چه کسی مسئول رسیدگی به امور خانه (مثلا نظافت خانه) خواهد بود؟ چه کسی آشپزی می کند؟ چه کسی صورتحساب ها را پرداخت می کند؟

۸. خط قرمزها

چه رفتارهایی را در همسر خود به هیچ وجه تحمل نخواهید کرد و بروز آن می تواند شما را به سمت جدایی سوق دهد؟ برای مثال اگر به اعتیاد روی آورد، می تواند دلیل موجهی برای طلاق باشد؟ اگر سیگار بکشد چطور؟ اگر مشروب بنوشد؟ اگر به مذهب دیگری روی بیاورد که شما با آن موافق نیستید؟ اگر ازدواج مجدد یا صیغه کند؟ اگر با کسی رابطه عاطفی (واقعی یا مجازی) برقرار کند؟ اگر به شما آسیب

جسمانی برساند؟ در چه شرایطی؟ با چه شدتی؟ و در چه مدتی این آسیب را برای طلاق قابل قبول می دانید؟ چه شرایط دیگری می تواند طلاق را برای شما قابل قبول کند؟

۹. اوقات فراغت

شباهت ها و اختلاف هایتان را در مورد گذراندن اوقات فراغت و تفریح ها و سرگرمی هایتان مشخص کنید. مثلا آیا هر دو اهل ورزش هستید؟ مطالعه چطور؟ گوش دادن به موسیقی؟ رفتن به کنسرت؟ سینما رفتن؟ تماشای تلویزیون؟ لازم است که زوجین برای سرگرمی های مشترکشان زمان کافی اختصاص دهند اما هیچ یک از زوجین نباید به دیگری برای لذت بردن از فعالیت خاصی فشار بیاورد.



۱۰. رابطه عاطفی

دوست دارید طرف مقابلتان چگونه علاقه اش به شما را نشان دهد؟ به صورت کلامی (مثلا با گفتن جمله دوست دارم) یا به شکل عملی (مثلا با خریدن هدیه یا گل) آیا در این مورد شبیه هم هستید یا متفاوت از هم؟ آیا اصولاً اهل ابراز علاقه به طرف مقابلتان هستید یا معمولاً آن را پنهان می کنید؟ به شکل شفاف و صریح در این مورد با او صحبت کنید و انتظاراتتان را بیان کنید.

۱۱. خانواده و دوستان

دوست دارید چه مقدار با خانواده طرف مقابل در ارتباط باشید؟ راجع به سطح خانواده او چه فکر می کنید؟ آیا خانواده او را پایین تر یا بالاتر از خانواده خود می دانید؟ چقدر به خانواده خود و طرف مقابلتان اجازه می دهید که در امور زندگیتان اظهار نظر یا دخالت کنند؟ آیا می توانید دوستان طرف مقابلتان را به عنوان دوستان مشترک پس از ازدواج بپذیرید؟ آیا می توانید شخصا با دوستان او معاشرت کنید؟ آیا طرف مقابلتان میتواند شخصا با دوستان شما معاشرت داشته باشد؟

۱۲. فرزندان

دوست دارید چه تعداد فرزند داشته باشید؟ آیا در مورد تعداد فرزندان با یکدیگر هم عقیده اید؟ آیا جنسیت فرزند برایتان مهم است؟ برای طرف مقابل چطور؟ چه شیوه تعلیم و تربیتی را برای فرزندان در نظر دارید؟ آیا از این لحاظ با طرف مقابلتان هم عقیده اید؟ مثلا آیا تنبیه بدنی را جایز می دانید؟ در تربیت فرزندان هر یک از والدین چه نقشی دارند؟ آیا یک نفر را مسئول اصلی تربیت فرزندان می دانید یا به صورت مساوی و مشترک، هر دو نفر را؟ طرف مقابلتان چه فکر می کند؟ باید در نظر داشت که هیچکس نمی تواند تمام ملاکهای ذکر شده را برآورده کند، چون انسان کامل وجود ندارد و همه ما علاوه بر نقاط قوت، نقص هایی نیز داریم. بنابراین لازم است که ملاک های مورد نظرمان را اولویت بندی کنیم و مشخص کنیم که کدام یک از آنها حتما باید وجود داشته باشد و کدام یک از اهمیت کمتری برخوردارند؟