

ازدواج موفق از نظر روانشناسی

7 خرداد 1404

ازدواج فرآیندی است که طی آن دو نفر رابطه خود را عمومی، رسمی و دائمی می‌کنند با این همه تغییر نقش از مجردی به زوجیت اگرچه به عنوان یک پدیده خوشایند و با حداقل پیچیدگی در نظر گرفته می‌شود اما یکی از پیچیده ترین و سخت ترین مراحل انتقالی مربوط به چرخه زندگی خانوادگی به شمار می‌آید .

با این که افراد امروزه بیش از پیش درباره عوامل موفقیت ازدواج اطلاعات کسب می نمایند اما وضعیت ازدواج ها در کشور هم چنان نابسامان و حتی رو به زوال است تا آن جا که در واقعیت , گاهی زندگی مشترک با جدایی کوتاه می‌شود.

ویژگی‌های ازدواج موفق از نظر روانشناسی

ازدواج موفق، ازدواجی است که در آن زوجین با توجه به گذشته، معیارها، انتظارات و خواسته های خود احساس خوشبختی و رضایت داشته باشند. این تعریف مشخص می کند که ازدواج موفق و تعریف آن یک موضوع کلی است که برای هر فرد می تواند متفاوت باشد.

در ازدواجی که موفق است، روابط عاشقانه مهم هستند، اما سازگاری بسیار مهم تر است. در مجموع، شرکای یک ازدواج سالم بر سر اهداف مشترک در رابطه، جهت گیری های ازدواج شان و نحوه رفتار هر یک از طرفین گفتگو کرده و به توافق می رسند.

یک ازدواج موفق که در آن زوجین احساس رضایت و خوشبختی دارند؛ از نظر روانشناسی دارای نشانه هایی است که باعث شده تا ارتباط زناشویی آن ها به خوبی پیش برود.

مهم ترین ویژگی‌های ازدواج موفق از نظر روانشناسی عبارتند از:

1- تعهد

یکی از مهم ترین پایه‌های ازدواج موفق از نظر روانشناسی ، داشتن تعهد است. تعهد زناشویی می‌تواند بر جنبه‌های مختلف بهزیستی فرد و رابطه تأثیر بگذارد. اگر تعهد متقابل باشد، پایداری زندگی زناشویی و غلبه بر فراز و نشیب‌های آن امکان پذیرتر می‌شود.

2- ارزش‌های مشترک

داشتن حس مشترک معنوی و ارزشی می‌تواند در ازدواج مفید باشد. در ازدواج‌های موفق اغلب ارزش‌های مذهبی افراد به یکدیگر نزدیک بوده یا پیش از ازدواج به تفاهم رسیده است.

به بیان ساده ؛ حفظ ارزش‌های مشترک در زناشویی به معنای نگاه داشتن و تقویت باورها ، اعتقادات و

اهداف مشترک بین زوجین است که در ایجاد پیوند قوی و پایدار نقش مهمی دارند. این ارزش‌ها، نقطه اتکا و پایه محکمی برای ساختن یک زندگی زناشویی موفق و رضایت‌بخش محسوب می‌شوند

3- صداقت، اعتماد و وفاداری

صداقت یکی از ارکان اساسی و مهم در زندگی زناشویی است که می‌تواند وفاداری را به طور عمیق تقویت کند. زمانی که همسران با یکدیگر صادق باشند، اعتماد بین آن‌ها بیش تر شده و رابطه‌ای پایدار و در عین حال سالم شکل می‌گیرد. صداقت به معنای این است که همسران بتوانند بدون پنهان‌کاری یا مخفی کردن مسائل، به طور مستقیم و شفاف با هم ارتباط برقرار کنند.

تحقیقات نشان داده است که دانستن این که همسرفردی قابل اعتماد و وفادار به او است؛ باعث ایجاد آرامش و رضایت در زندگی زناشویی می‌شود. در ازدواج موفق از نظر روانشناسی، اعتماد ساخته می‌شود و اگر خدشه‌دار شد، زوج برای بازسازی آن تلاش می‌کند.



4- تحسین و احترام

همه دوست دارند از سوی همسر خود مورد احترام و قدردانی قرار گیرند. همسران خوب تلاش می‌نمایند تا ضمن حمایت از همسران خود؛ به نیازهای عاطفی او نیز پاسخ دهند. این حمایتگری و پاسخگویی از همسر به تقویت عزت نفس او کمک می‌نماید.

5- برقراری ارتباط موثر

مهارت های ارتباطی خوب کلید هر زندگی موفق است زیرا ارتباط صحیح با همسر باعث تقویت رابطه عاطفی، زناشویی، جنسی و ... بین زوجین می‌شود. تحقیقات روانشناسان نشان داده است که بسیاری از زندگی هایی که به طلاق منجر شده است؛ تنها به دلیل نداشتن ارتباط موثر با همسر بوده است.

6- معجزه جمله دوستت دارم

گفتن دوستت دارم یک عادت عالی برای تقویت رابطه و ارتباطات شما با همسران است. سعی کنید رابطه مناسبی بین ارتباط عاطفی و ارتباط کلامی خود برقرار کنید.

یکی از راه های به دست آوردن دل استفاده از جملات عاشقانه در مکالمات خود با همسران است. از ابراز احساسات به همسر خود برای برقراری یک رابطه عاطفی قوی استفاده کنید. افراد باید بتوانند احساسات خود را به همسر خود نشان داده و ثابت کنند که او را دوست دارند.

7- رضایت جنسی

برای داشتن یک ازدواج موفق از نظر روانشناسی، داشتن شهامت برای صحبت آشکار در مورد رابطه جنسی اهمیت زیادی دارد. رضایت جنسی دقیقاً نقطه مقابل نارضایتی جنسی است و بسیاری از مردم به دنبال راهی برای رسیدن به آن هستند.

رضایت داشتن از رابطه جنسی یک تکنیک است نه موضوعی ذاتی که تنها افراد خاصی بلد باشند. یعنی افراد با افزایش آگاهی از روش های بالا بردن کیفیت رابطه زناشویی می توانند در نهایت به رضایت زناشویی دست پیدا کنند.

افزایش آگاهی در مورد نیازهای عاطفی جنس مخالف، آگاهی از روش های بالا بردن میل جنسی، شناخت دقیق معنی زندگی زناشویی و نکات آن، حفظ زندگی سالم و کمک گرفتن از متخصصان حوزه روانشناسی از جمله عواملی است که می تواند سبب رضایت زناشویی و تأمین نیازهای جنسی باشد.

8. توانایی مقابله با بحران ها و استرس ها

هیچ کس زندگی را بدون مواجهه با چالش طی نمی کند. در زندگی مشترک، هر زمان که به عنوان یک زوج یا به صورت فردی با مشکلی روبرو هستید، باید با همسران به شیوه ای سالم به آن پردازید. اگر در نحوه مقابله با استرس یا مدیریت درست مسائل دچار مشکل هستید، از زوج درمانی کمک بگیرید.

9- همدلی

همدلی یکی از مهارت های زندگی زناشویی است که کمتر مورد توجه قرار می گیرد چرا که هر کسی تلاش می کند تا به مسائل از دید خودش نگاه کند نه از دید کسی که این مشکل یا مساله مربوط به اوست. اما اگر فرد بتواند نحوه همدلی با همسر خود را یاد بگیرد و از آن در زندگی زناشویی استفاده کند می تواند به همسر خود نزدیک تر شده و در حل مشکلات به او کمک نموده و در نهایت زندگی شادتری را برای هر دوی خود رقم بزند.

به عنوان یک همسر، باید بتوانید احساسات، افکار و نگرش های همسران را شناسایی کنید. این که بتوانید به حرف های شریکتان گوش دهید، حمایت خود را به صورت شفاهی از او ابراز کنید و نشان

دهید که چقدر با احساسات و عواطف او همدلی می کنید، برای داشتن یک ازدواج موفق ضروری است.

10 - گذشت

گذشت و بخشش در زندگی زناشویی به یک رابطه زناشویی شاد و سالم کمک می کند، به عبارتی دیگر عشق و بخشش در هم تنیده شده اند.

برای تقویت روحیه بخشندگی در خود، هرگز به این فکر نکنید در امر بخشش چه کسی در نهایت پیروز خواهد شد و یا این که در امر بخشیدن چه سودی می کنید و چه کسی مجازات می شود. باید به این نکته توجه داشته داشت گذشت کردن یکی از راه هایی است که می تواند آرامش را به روابط بین فردی همسران هدیه دهد.

نقش روانشناس در ازدواج موفق چیست؟

روانشناس در فرآیند روانشناسی ازدواج نقش مهمی ایفا می کند. او به عنوان یک مشاور و راهنما، به زوجها کمک می کند تا مشکلات خود را شناسایی کنند و با استفاده از تکنیک های روانشناختی مناسب، به حل آنها بپردازند. بنابراین جوانان باید با توجه به چالش ها و پیچیدگی های زندگی زناشویی از همان آغاز تشکیل خانواده از نظرهای ارزشمند مشاوران خانواده استفاده نمایند تا زندگی و آینده آنان تضمین گردد.

دکتر رویا درویش پیشه؛ مشاور خانواده و زوج درمانگر