



وزارت کشور
سازمان امور اجتماعی کشور



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

مدیریت روابط بین فردی دختر و پسر

مؤلفین:

دکتر منصوره سادات صادقی (دانشیار، هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی)

دکتر فرشته موتابی (استادیار، هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی)

زمستان ۱۳۹۷

| | |
|---------------------|--|
| سرشناسه | : صادقی، منصوره سادات، ۱۳۵۶- |
| عنوان و نام پدیدآور | : مدیریت روابط بین فردی دختر و پسر/مؤلفین: منصوره سادات صادقی، فرشته موتابی. |
| مشخصات نشر | : تهران: جهاددانشگاهی، واحد شهید بهشتی، ۱۳۹۷. |
| مشخصات ظاهری | : ۱۰۲ ص.: مصور، جدول، نمودار. |
| شابک | : ۱۰۰۰ ریال: ۶-۱۲۴-۴۷۹-۹۶۴-۹۷۸ |
| وضعیت فهرست نویسی | : فیپا |
| یادداشت | : کتابنامه. |
| موضوع | : روابط زن و مرد--Man-woman relationships |
| موضوع | : نوجوانان و جوانان--وضعیت اجتماعی--Youth--Social conditions |
| موضوع | : نوجوانان--روان شناسی--Adolescent psychology |
| شناسه افزوده | : موتابی، فرشته، ۱۳۴۴- |
| شناسه افزوده | : جهاددانشگاهی، واحد شهید بهشتی |
| رده بندی کنگره | : ۱۳۹۷ م ۲ ص/۸۰۱ HQ |
| رده بندی دیویی | : ۳۰۶/۷ |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۵۴۲۵۷۷۶ |



وزارت کشور
سازمان امور اجتماعی کشور



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

مدیریت روابط بین فردی دختر و پسر

مؤلفین: دکتر منصوره سادات صادقی، دکتر فرشته موتابی

نوبت چاپ: اول

انتشارات: جهاددانشگاهی واحد شهید بهشتی

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۰۰۰ ریال

شابک: ۶-۱۲۴-۴۷۹-۹۶۴-۹۷۸

حق چاپ و نشر محفوظ است.



واحد شهید بهشتی

نشانی: تهران، اوین، دانشگاه شهید بهشتی، جهاددانشگاهی واحد شهید بهشتی - صندوق پستی: ۳۷۱-۱۹۸۵۳

پست الکترونیکی: manager@jdsb.ac.ir

نمابر: ۲۲ ۴۳ ۱۹ ۳۸

تلفن: ۲۲ ۴۳ ۱۹ ۳۳



فصل ۱ : روابط بین فردی ۱۱

مقدمه ۱۱

روابط بین فردی ۱۱

اهمیت روابط بین فردی ۱۲

انواع روابط بین فردی ۱۳

ارتباط اجتماعی ۱۴

ارتباط عاطفی ۱۴

مدیریت روابط بین فردی ۱۴

اگر روابط بین فردی با همجنس را مدیریت نکنیم چه می‌شود؟ ۱۵

اگر روابط بین فردی با جنس مخالف را مدیریت نکنیم چه می‌شود؟ ۱۶

فصل ۲ : روابط عاطفی ۱۷

رابطه عاطفی ۱۷

انواع روابط عاطفی ۱۸

رابطه عاطفی با همجنس ۱۸

رابطه عاطفی با جنس مخالف ۱۹

انواع رابطه عاطفی با جنس مخالف ۱۹

| | |
|---|----|
| قسمت اول، رابطه عاطفی با جنس مخالف: ازدواج و انتخاب همسر..... | ۲۱ |
| مقدمه..... | ۲۱ |
| شناخت خود..... | ۲۲ |
| آمادگی برای ازدواج..... | ۲۴ |
| اهداف نادرست برای ازدواج..... | ۲۸ |
| اهداف درست برای ازدواج..... | ۲۹ |
| همسرگزینی و ملاک‌های انتخاب درست..... | ۳۲ |
| نظریه‌های همسرگزینی..... | ۳۳ |
| ملاک‌ها و معیارهای انتخاب همسر..... | ۳۸ |
| مهم‌ترین ملاک‌های همسرگزینی..... | ۳۹ |
| تفاوت دخترها و پسرها در انتخاب همسر..... | ۴۳ |
| شناخت فرد مقابل و تناسب‌ها..... | ۴۵ |
| آشنایی پیش از ازدواج..... | ۴۶ |
| آسیب‌های مرحله آشنایی..... | ۴۸ |
| باورهای نادرست درباره‌ی رابطه‌ی جنسی قبل از ازدواج..... | ۴۹ |
| مدیریت رابطه در مرحله آشنایی پیش از ازدواج..... | ۵۱ |
| قوانین سفر ارتباط عاطفی هدفمند (ازدواج)..... | ۵۳ |
| قسمت دوم، رابطه عاطفی با جنس مخالف: دوستی دختر و پسر..... | ۵۵ |
| ارتباط عاطفی با جنس مخالف..... | ۵۵ |
| دوستی دختر و پسر..... | ۵۷ |
| ویژگی‌های ارتباط سالم و ناسالم..... | ۵۹ |
| فصل ۳ : شکست عاطفی..... | ۶۱ |
| شکست عاطفی..... | ۶۱ |
| آسیب‌های ناشی از شکست عاطفی..... | ۶۲ |

| | |
|-----|--|
| ۶۳ | برخی عوامل زمینه‌ساز شکست عاطفی |
| ۶۴ | عشق و شکست عاطفی |
| ۶۴ | انواع عشق |
| ۶۶ | خصوصیات عشق سالم و پخته |
| ۶۶ | خصوصیات عشق ناسالم و ناپخته |
| ۶۹ | بخش دوم، پیشگیری از شکست عاطفی: افراد چگونه در دام شکست عاطفی گرفتار نشوند ... |
| ۶۹ | روابط پرخطر عاطفی بین دوجنس و مدیریت رابطه با جنس مخالف |
| ۷۲ | مهارت‌های لازم برای نه گفتن به آسیب‌های ناشی از روابط عاطفی بین دختر و پسر |
| ۷۲ | مهارت خویشتنداری |
| ۷۷ | مهارت جرات‌مندی |
| ۸۳ | مهارت تفکر نقادانه |
| ۸۷ | بخش سوم، آموزش مدیریت شکست عاطفی |
| ۸۷ | مدیریت شکست عاطفی |
| ۸۸ | شکست عاطفی و مراحل پذیرش آن |
| ۸۹ | مراحل مدیریت شکست عاطفی |
| ۸۹ | مراحل سوگ |
| ۹۰ | واکنش‌های رفتاری و هیجانی منفی به شکست عاطفی |
| ۹۱ | خصوصیاتی که فرد را در واکنش‌های نامناسب شکست عاطفی نگه می‌دارد |
| ۹۳ | بعد از شکست عاطفی چه کار کنیم (بایدها) |
| ۹۶ | بعد از شکست عاطفی چه کار نکنیم (نبایدها) |
| ۹۷ | بایدها و نبایدها در شکست عاطفی |
| ۹۸ | نقش دوستان و همیاران در شکست عاطفی |
| ۱۰۱ | منابع |

پیشگفتار

بحث روابط بین دختران و پسران به طور خاص به جوانان مربوط است. بسیاری از این جوانان دختران و پسران دانشجویی هستند که حداقل در محیط دانشگاه مجبورند ارتباط نسبتاً مستمری با جنس مخالف خود داشته باشند. مدیریت ارتباط مناسب با جنس مخالف برای جوانان دانشجو که از یک سو در مواجهه با نحوه برخورد با این ارتباط و از سوی دیگر تمایل غریزی نسبت به جنس مخالف دارند آنها را دچار ابهامی کرده است که ضرورت توجه به این موضوع را می طلبد. از سویی دیگر یکی از مشکلات اساسی در سنین جوانی موضوع دل بستگی های شدید عاطفی افراد به فرد دیگر می باشد که البته یکی از مهم ترین دلایل مراجعه افراد به مراکز مشاوره دانشگاه نیز مشکلات روابط عاطفی یا فروپاشی این گونه روابط می باشد. به نظر می آید یکی از سخت ترین و فراگیرترین تجربه های فقدان و سوگ را می توان در ناکامی ناشی از فروپاشی روابط عاطفی و شکست عاطفی مشاهده کرد. با توجه به آنچه مطرح شد به نظر می آید با توجه به اینکه یکی از دلایل غیرمستقیم و راه اندازنده آسیب های روانی در دانشجویان می تواند شکست عاطفی و به دنبال آن واکنش نامناسب افراد درگیر باشد لزوم شناخت، آموزش و مداخله مناسب برای دانشجویان عزیز به دلیل حساسیت های زیاد ضروری و فوری باشد. در همین راستا مجموعه ای تدوین شده است که شامل دو کتاب در این زمینه یکی برای دانشجویان عزیز و دیگری برای متخصصین مراکز مشاوره دانشجویی می باشد. در کتاب حاضر با عنوان کتاب مدیریت روابط بین فردی دختر و پسر که برای دانشجویان عزیز تهیه شده است در مورد روابط بین فردی دختر و پسر، انواع آن، بایدها و نبایدها، پیشگیری از آسیب های عاطفی روابط دختر و پسر، و آموزش مدیریت شکست عاطفی برای دانشجویان و توصیه هایی برای همیاران توضیح داده شده است. در کتاب دیگر که درمان شکست عاطفی است توضیحات تخصصی گام به گام برای درمانگران در خصوص مواجهه با این دانشجویان داده شده است.

در پایان جا دارد از زحمات و همکاری های دفتر نهاد مقام معظم رهبری در دانشگاه ها بخصوص جناب حجت الاسلام و المسلمین حاج آقا قریشی معاون آموزشی و پژوهشی نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی کشور که در همکاری صمیمانه زحمت بازبینی و نظارت کتاب را برعهده داشته اند کمال سپاسگزاری شود.

همچنین از پشتیبانی و حمایت های صمیمانه مادی و معنوی سازمان امور اجتماعی وزارت کشور جناب آقای دکتر محبوبی و سایر همکاران ایشان قدردانی می شود.

دکتر منصوره سادات صادقی

مدیرکل دفتر مشاوره و سلامت

زمستان ۹۷

- بخش اول: روابط بین فردی دختر و پسر
- فصل اول: روابط بین فردی
- فصل دوم: روابط عاطفی



روابط بین فردی

- روابط بین فردی؛
- اهمیت روابط بین فردی؛
- انواع روابط بین فردی؛
- مدیریت روابط بین فردی.

مقدمه

به مرور که کودکان بزرگ می‌شوند و خصوصاً زمانی که به نوجوانی پای می‌گذارند، دوستی برای آنان معنی جدیدی پیدا می‌کند، آن‌ها دور شدن از والدین خود و ایجاد هویتی مستقل را آغاز می‌کنند. بیش‌تر اوقات، آن‌ها درگیر به وجود آوردن روابط صمیمانه بیش‌تر و عمیق‌تر با همسالان می‌شوند. چیزی که در دوران نوجوانی تغییر می‌کند، شکل‌گیری دوستی‌ها با غیر هم‌جنس است. با توجه به تفاوت‌ها در دوستی‌های دختران و پسران، نکته جالب توجه، چگونگی برقراری ارتباط روابط بین فردی سالم است.

روابط بین فردی

روز اولی که وارد دانشگاه شدید را به یاد می‌آورید؟ حتماً چهره‌های زیادی دیده‌اید. در کلاس خودتون هم چهره‌هایی دیده‌اید شاید با خودتون فکر کردید با کدام دوست بشوم؟ آیا میشه به این افراد اعتماد کرد؟ آیا دوست خوبی انتخاب خواهم کرد؟ آیا فردی را می‌توانم به عنوان همسر انتخاب کنم.

و شاید مهم‌ترین سوال در روابط بین فردی این سوال باشد که چگونه در انتخاب فردی که می‌خواهم با او رابطه‌ای نزدیک داشته باشم اشتباه نکنم؟

علی و آرش در خوابگاه هم اتاق هستند وجوه مشترک فراوانی هم دارند. روز اول از آشنایی شون خوشحال بودند ولی الان علی دنبال یک اتاق دیگر است چون فکر می‌کند نمی‌تواند دیگر خودخواهی‌های آرش را تحمل کند. انگار حرف

هم را نمی‌فهمند. آرش هم فکر می‌کند علی غیرمنطقی است.

آیا افرادی را شبیه این داستان می‌شناسید؟

آیا برای خودتان اتفاق افتاده است در روابط با دیگران موفق نباشید؟

یا نتوانید رابطه را خوب ادامه دهید؟

شاید بتوان گفت که برای انسان به‌عنوان یک موجود فرهنگی^۱، ارتباط یکی از قدیمی‌ترین و در عین حال، عالی‌ترین دستاوردهای وی بوده است. ارتباط برای انسان‌ها در گذشته علاوه بر کارکردهایی که در جهت حفظ حیات و یاری گرفتن از دیگران داشته، زمینه‌ساز فعالیت‌های اجتماعی و سرآغازی بر زندگی اجتماعی نیز بوده است. اما در عصر حاضر اهمیت برقراری رابطه به حدی است که انسان پیوسته در جهت ابداع و ساخت انواع وسایل، ابزارها، روش‌ها و شیوه‌های کارآمدتر ارتباط جمعی و بین فردی کوشیده است. بولتون^۲ (۱۳۸۶) اعتقاد دارد هنگامی که فردی با فرد دیگری ارتباط برقرار می‌کند، رابطه‌ای بین آنان شکل می‌گیرد که آن را در هیچ جای دیگر طبیعت نمی‌توان یافت و این مهم‌ترین امتیاز بشر است. با وجود آنکه ارتباط بین فردی جزو بزرگترین پیشرفت‌های بشر به شمار می‌آید، اما بسیاری از انسان‌ها قادر به برقراری یک ارتباط خوب و موثر نیستند (بولتون، ۱۳۸۶). در واقع امروزه بسیاری از افرادی که آرزو می‌کنند با دیگران رابطه‌ای صمیمی و مثبت داشته باشند، در به دست آوردن این تجربه ناتوان به نظر می‌آیند.

بنابراین به نظر می‌آید انسان به عنوان موجودی اجتماعی برای رفع نیازهای زندگی فردی و اجتماعی خود نیازمند ارتباط و تعامل با سایر هم‌معنای خود است. در تعریف روابط بین فردی این‌گونه روابط را تعامل گزینشی نظام مند، منحصربفرد و رو به پیشرفت تعریف کرده‌اند که سازنده‌ی شناخت طرفین از یکدیگر و نیز محصول این شناخت بوده است و موجب خلق معانی مشترک بین طرفین می‌شود.

اهمیت روابط بین فردی

نگاهی به روابط بین فردی تون بیندازید.

به نظر شما چرا این روابط برای شما ارزش دارد؟

به نظر می‌آید برقراری ارتباط اولین ضرورت زندگی اجتماعی است. ایجاد ارتباط، احساس اجتماعی بودن را در انسان بر می‌انگیزد و در برقراری این ارتباط فرد به مهارت‌های تازه و طرز فکرهای جدید دست می‌یابد. فلچر^۳ (۲۰۰۲) در اهمیت روابط بین افراد توضیح می‌دهد که روابط و برقراری ارتباط نقش حیاتی در تکامل و تحول انسان ایفا می‌کند؛ به‌گونه‌ای که افراد در روابط به دنیا می‌آیند، در روابط رشد می‌کنند، در روابط یکدیگر را درک می‌کنند، در روابط زندگی می‌کنند و زنده می‌مانند، و در روابط مسن می‌شوند و می‌میرند. اهمیت روابط و گسترش آن در تمامی جنبه‌های زندگی انسان امروزی از نیاز به پیامک‌های کوتاه تا تاثیر شگرف رسانه‌های جمعی نمود پیدا کرده است. اگر چه انسان‌ها در مورد

1. cultural creature

2. Bolton

3. Fletcher

چگونگی روابط کنجکاو هستند، اما علاقه پژوهشگران و به خصوص روان شناسان در این مورد این است که بدانند چه عواملی یک رابطه را با معنا می سازد تا فهم افراد را در مورد پیچیدگی های ارتباط افزایش دهند (دوپلیسیس، ۲۰۰۸). همان طور که انسان تحول می یابد نیاز به دوست داشتن و دوست داشته شدن در وی رشد می یابد و عملکرد بهنجار وی به شدت تحت تاثیر کیفیت و کمیت روابط نزدیک قرار می گیرد (بامیستر و لیری، ۱۹۹۵). این طور به نظر می آید که روابط پایه و اساس پاسخ به نیازهای متعددی است. به عنوان نمونه نیازهای فیزیولوژیکی به خصوص نیازهای جنسی، نیازهای ایمنی و امنیت، نیاز به عشق و احترام، نیازهای شناختی و نیاز به خودشکوفایی همگی به نوعی در روابط ارضاء می شوند (فیست، ۱۳۸۶). حمایت عاطفی و اجتماعی که انسان در روابط نزدیک دریافت می کند، نقش موثری را در سلامت جسمانی و روانی وی ایفا می کند و نایستی از نظر دور داشت که سیستم فیزیولوژیکی بدن نیز ارتباط نزدیکی با حمایت اجتماعی و تندرستی دارد (سیمن^۱، ۱۹۹۶)، به گونه ای که نتایج مطالعات نشان می دهد وقتی افراد در برقراری ارتباط مناسب در زندگی خود شکست می خورند خطر بروز آسیب شناسی روانی، بیماری های جسمانی و بدکارکردی دستگاه ایمنی در آنها افزایش می یابد (برمن^۲ و مارگولین^۳، ۱۹۹۲).

بنابراین به نظر می آید از جمله فواید ارتباط بین فردی می توان اشاره داشت:

- اثر مستقیم روی سلامت روانی دارد؛
- به رشد شخصی و هویت یابی افراد کمک می کند؛
- سازگاری افراد را زیاد می کند؛
- باعث مقابله سازنده با استرس می شود؛
- توانایی فرد را در مقابله با مشکلات افزایش می دهد.

انواع روابط بین فردی

مریم معتقد است چند نوع ارتباط در دانشگاه دارد:

- مریم و زهره از سال های اول دانشگاه با هم دوست شدند و رابطه آنها الان رابطه نزدیکی هست به طوری که مریم و زهره بارها درددل پیش هم داشته اند و در سختی و آسانی کنار هم بودند. آنها با هم بیرون، مسافرت و ... می روند.
- مریم با آقای ناصری استادش هم ارتباط دارد ولی این ارتباط بسیار رسمی و برای کارهای دانشگاهی است. مریم معتقد است او کار ترجمه ای را با آقای ناصری شروع کرده است و در محیط دانشگاه برای ترجمه علمی کتاب مرتبط با رشته قرار می گذارند و کار انجام می دهند. مریم معتقد است این نوع ارتباط بسیار مرز دارد.
- نیره و سعید ۶ ماه پیش در دانشگاه با هم آشنا شدند و با اطلاع خانواده با هدف ازدواج رابطه را ادامه دادند. نیره معتقد است رابطه او و سعید ویژگی های خوب و منحصر بفردی دارد. مثلاً دلخور شده اند اما می توانند خوب مسايل را حل کنند. بی احترامی نداشته اند.
- ارتباط راهی برای تبادل اطلاعات و احساس است. با ارتباط سالم عشق، حمایت و امنیت، می گیریم. احساس

1. Siman

2. Burman

3. Margulin

تعلق و عزت نفس، تقویت می شود و نیازهای خود را برآورده می کنیم.

روابط بین دختران و پسران در محیط های دانشگاهی و علمی به بهانه های مختلفی شکل می گیرد. بحث و گفتگوی علمی، تهیه جزوه، نیازهای عاطفی، تمایل به ازدواج، دوستیابی و برقراری روابط صمیمانه از این دست هستند. روابط دختر و پسر در محیط دانشگاهی را می توان به دو دسته روابط اجتماعی و روابط عاطفی (بدون رابطه جنسی یا با رابطه جنسی) طبقه بندی کرد.

ارتباط اجتماعی

روابط بین فردی عادی که با گفتگوی حضوری، بحث و گفتگو در پاره های مطالب علمی، اجتماعی، تبادل اطلاعات مشخص می شود، دانشجو ممکن است به یک گروه علمی در شبکه ای مجازی همراه شود و با اعضای گروه تبادل اطلاعات داشته باشد و یا ممکن است با دیگر دانشجویان به اردوهای ورزشی و تفریحی بروند. ارتباط چهره به چهره در محیط خارج از دانشکده به قصد صحبت درباره ی موضوعی خاص، یا رفتن به نمایشگاه برای خرید کتاب و یا نوشیدن چای و قهوه در یک کافی شاپ؛ از این دست هستند. ارتباط اجتماعی معمولاً پس از مدتی به ارتباط عاطفی تغییر شکل می دهد.

ارتباط عاطفی

در ارتباط عاطفی که فراتر از ارتباط اجتماعی است دختر و پسر نسبت به هم احساسات مثبت دارند. به هم علاقمندند، نسبت به روابط بین فردی یکدیگر حساس هستند. اغلب به یکدیگر فکر می کنند، به علائق و خواسته های هم احترام می گذارند. وقتی یکدیگر را نمی بینند، دل تنگ می شوند و مایلند برای هم کاری انجام دهند؛ روابط عاطفی اغلب هدفمند است و دانشجویی که درگیر رابطه ی عاطفی با دیگری است به ازدواج فکر می کند. در روابط عاطفی ممکن است تماس جسمی وجود نداشته باشد و یا در حد محدود (مانند دست دادن) وجود داشته باشد. البته برخی از روابط عاطفی می تواند عمیق تر هم بشود و افراد درگیر روابط عاطفی-جسمی بشوند. به دلیل علاقه فراوان نسبت بهم گرایش به روابط جسمی (دست دادن) و روابط جنسی (در آغوش گرفتن، بوسیدن و رابطه ی جنسی) دارند. روابط جنسی پیش از ازدواج پر خطر محسوب می شود. زیرا باعث افزایش وابستگی عاطفی می شود و در صورت پیش نرفتن ازدواج صدمات و آسیب های روانی آن به ویژه برای دختران زیاد خواهد بود که در بخش های بعدی مفصل در مورد این گونه روابط توضیح داده خواهد شد.

مدیریت روابط بین فردی

- فرزانه و مینا از اوایل دوره دانشجویی هم خوابگاه بودند. به نظر اوایل همه چی خوب بود. کم کم فرزانه احساس می کرد حرف ها و اتفاق هایی که در اتاق می افتد بچه های دیگه هم کلاسی شون هم اطلاع دارند. یا برخی مواقع مشکلاتی که پیش میاد مینا بجای حل کردن مساله قهرهای طولانی می کند. فرزانه تصمیم گرفت موضوع را با مینا مطرح کند اما مینا نمی پذیرفت و به نظرش فرزانه مسایل را بیش از حد بزرگ می کرد در حالی که این مسایل اصلاً مهم نبودند. تکرار این موضوع ها باعث رنجش زیاد فرزانه شده بود و تصمیم گرفت کمتر اتاق برود و زیاد با

مینا صحبت نکند.

- سمیرا با آقای بیات استاد خودش بخاطر مسایل درسی در ارتباط بود. آقای بیات به سمیرا پیشنهاد داد برای کمک به پروژه بیشتر با هم تعامل داشته باشند. سمیرا خیلی خوشحال شد و از آن به بعد تماس‌های تلفنی و حضوری آنها با هم بیشتر شد. تا اینکه آقای بیات به سمیرا پیشنهاد داد چون در دانشگاه ساعت‌ها اجازه نمی‌دهد سمیرا به دفتر آقای بیات در شرکتش مراجعه کند. سمیرا پذیرفت و آمد و رفت به شرکت داشت. در این رفت و آمدها سمیرا احساس می‌کرد آقای بیات طور خاصی هوای سمیرا داشت و احوالش را گرم‌تر می‌پرسید. سمیرا احساس می‌کرد از نظر عاطفی وابسته شده است. دلش نمی‌خواست کار پروژه تمام شود. دوست داشت مرتب به شرکت برود. سمیرا می‌دانست این ارتباط اشتباه است چون آقای بیات حرف مستقیمی نمی‌زد و ضمن اینکه آقای بیات متاهل بود اما وابستگی عاطفی، سمیرا را روز به روز ضعیف‌تر و حساس‌تر می‌کرد.

موارد فوق از جمله مثال‌هایی هستند که ممکن است افراد درگیر آن شده باشند یا شبیه این داستان‌ها دیده باشند. با اینکه ارتباط میان فردی از ضرورت‌های رابطه به شمار می‌آید، اما به نظر می‌آید عدم مدیریت ارتباط بین فردی یکی از موضوع‌های با اهمیتی است که این نوع ارتباط را می‌تواند به معضلی اجتماعی تبدیل کند. عدم مدیریت درست این نوع از روابط است که مشکلات زیادی را برای افراد به دنبال می‌آورد. ارتباطات میان فردی، همچون اشکال دیگر رفتار انسان‌ها، می‌تواند در دو حد غایی بسیار اثربخش و بسیار غیر اثربخش مطرح شود. به نظر می‌آید مدیریت روابط بین فردی مستلزم کسب مهارت‌هایی است که بسیار اثربخش هستند. شناخت ویژگی‌های خود و ویژگی‌های طرف مقابل و نیز مهارت‌های ارتباطی از جمله موارد مهم برای کسب مدیریت روابط بین فردی است.

اگر روابط بین فردی با همجنس را مدیریت نکنیم چه می‌شود؟

- برای دیدن دوستان در جایی با هم قرار گذاشته‌اید، برای بار اول است که ۲۰ دقیقه دیر می‌رسید و هیچ راهی برای اطلاع به او ندارید. به محض اینکه با خودخوری به او می‌رسید او قبل هر گونه صحبتی به شما خیره نگاه می‌کند و می‌گوید مثل اینکه با هم قرار گذاشته بودیم !!! تو هیچ‌وقت نشده سرفرار بیایی چه احساسی دارید؟

- بارها سعی کرده‌اید که توی رابطه با دوستان به او کمک کنید. هر بار دچار مشکل شده سعی کردید مشکلش را حل کنید یا کنارش باشید. این بار شما نیاز فوری به کمک دارید. امتحان دارید و از طرفی باید سرکار هم باشید. کارفرما می‌پذیرد به شرطی با مرخصی شما موافقت کند که یک نفر جای شما باشد. به دوستان زنگ می‌زنید و از او خواهش می‌کنید او بعد از مدتی فکر کردن می‌گوید نمی‌تواند چون قرار مهمی با یکی دیگر از دوستانش دارد و خیلی وقت پیش قرار بیرون رفتن با او گذاشته است. چه احساسی دارید؟

چند موقعیت را فرض کنید و بگویید چه احساس و واکنشی نشان می‌دهید:

- دوستی دارید که حرکات و برخی رفتارهایش اعصابتان را خرد می‌کند.
- دوستی دارید که رازهای شما را فاش می‌کند.
- دوستی دارید که ظاهراً برای شما وقت کافی نمی‌گذارد.

به نظر می‌آید عدم مدیریت روابط بین فردی در روابط با همجنس منجر به عدم اعتماد به دوست، کاهش اعتماد به نفس، کاهش سازگاری و کاهش سلامت روانی افراد می‌شود.

اگر روابط بین فردی با جنس مخالف را مدیریت نکنیم چه می‌شود؟

- رابطه با اصرار او شروع شد. همش می‌گفت دوستت دارم و می‌تونیم رابطه خوبی شروع کنیم. بعد از مدتی من نیز او را دوست داشتم. زمان و انرژی زیادی برای رابطه صرف کرده بودم. دیگه فکر می‌کردم رابطه ما بهترین رابطه است. کم کم دیدم یک چیزهایی داره عوض میشه. کمتر زنگ می‌زند. پیام‌هام را دیر به دیر جواب می‌داد. هر چی می‌گفتم عوض شدی قبول نمی‌کرد. تا اینکه یک روز دیدم هر چی پیام و زنگ زدم جواب نداد. داشتم دیوونه می‌شدم. تا اینکه یک پیام اومد مزاحم نشو من از اول هم رابطه را این طور جدی ندیدم و نمی‌خواهم ادامه بدهم. حالم خیلی بد شد. حالت اضطراب شدید و گیجی. حالت تهوع شدید. دنیا دور سرم می‌چرخید. مدت‌ها خواب به چشمم نمی‌آمد. شب و روز به سقف اتاق خیره می‌شدم و با خودم فکر می‌کردم که چه کار باید می‌کردم تا او را به دست بیاورم. عکس‌هامون توی گوشی بود و همه جا انگار خاطره با او نمی‌دانم چطور بهتر شدم. شاید اگر مراقبت‌های خانواده و دوست صمیمی‌ام نبود اتفاقی می‌افتاد که نباید می‌افتاد. اما حالا توانستم روی پای خودم بایستم و دوباره به زندگی برگردم. هنوز هم یاد اون خاطرات می‌افتم ناراحت میشم. اما دیگه قلبم نمی‌سوزه. خدا را شکر بهترم

آیا داستان‌هایی شبیه این داشته‌اید؟

آیا داستان‌هایی شبیه به این مورد شنیده‌اید؟

با توجه به داستان‌هایی که شنیده‌اید عدم مدیریت روابط بین فردی با جنس مخالف چه پیامدهایی داشته است؟ به نظر می‌آید پیامدهای ناشی از عدم مدیریت در روابط بین فردی با جنس مخالف علیرغم پیامدهایی که قبلاً در رابطه با همجنس نیز اشاره شده بود بخاطر درگیری زیاد روابط عاطفی، به همین جا ختم نمی‌شود و هزینه‌های زیاد و مشکلات دیگری را نیز با خود همراه دارد که بخاطر جنس این نوع رابطه که از نوع روابط عاطفی می‌شود در قسمت‌های بعد به آن پرداخته خواهد شد.

فصل ۲

روابط عاطفی

رابطه عاطفی

ممکن است با شنیدن اصطلاح رابطه عاطفی به یاد رابطه همسران با یکدیگر بیفتید. شاید هم این واژه برای شما رابطه بین دو جنس مخالف را تداعی کند. اگر چه در این مورد هم رابطه عاطفی قابل تصور است و موارد فوق را می‌توان نمونه‌هایی از رابطه عاطفی دانست، ولی ما مفهوم گسترده‌تر رابطه عاطفی را مد نظر داریم. رابطه‌ای که می‌تواند بین دو همکار، بین والدین و فرزندان، بین همسران و یا بین بستگان سببی یا مدیر و کارمند یا معلم و دانش آموز وجود داشته باشد.

اگر چه رابطه‌ی عاشقانه هم نوعی رابطه‌ی عاطفی است،

اما در درس‌های متمم،

رابطه‌ی عاطفی را به رابطه‌ی عاشقانه محدود نمی‌کنیم.

بلکه

هر رابطه‌ای که در آن

سهم قابل توجهی از عاطفه وجود داشته باشد

در ادبیات ما،

رابطه‌ی عاطفی نامیده خواهد شد.



انواع روابط عاطفی

- منصوره تعریف می‌کند داشتیم دفتر خاطراتم را ورق می‌زدیم ناگهان یکی از خاطراتم توجهم را جلب کرد... خاطره من و بهاره... بهاره یکی از دوستان صمیمی من بود. سال‌ها با هم رابطه داشتیم. رابطه خوب و صمیمی. تنها دوستی که بهش اعتماد داشتم و کنارش احساس امنیت می‌کردم. یاد بهاره که افتادم اشک به چشمانم اومد. بهاره چند سال پیش ازدواج کرد و بعد ایران را ترک کرد. اگرچه سعی می‌کنم کلاً آدم احساساتی ای نباشم اما دست خودم نیست و در پایان هر رابطه‌ای با دوستانم، حس غریبی به سراغ‌ام می‌آید که حتی اگر بعد از مدت‌ها خاطره‌ای مرا به آن روزها ببرد، همه تلخی‌ها و شیرینی‌های آن رابطه دوباره در ذهن‌ام زنده می‌شود.
 - ندا در شرکت کامپیوتری کار می‌کند و در این شرکت چند وقتی است با آرمان یکی از همکارانش دوست شده است. آرمان حرف‌های عاطفی به ندا می‌زد و ندا به این حرف‌ها اعتماد کرده و وابسته آرمان شده است. ندا بارها به آرمان پیشنهاد داده است رابطه را جدی کنند و به ازدواج فکر کنند اما آرمان هر بار گفته است دوست دارد دوست بمانیم تا ببینیم برای ازدواج چه می‌شود کرد. ندا مدتی است بسیار مستاصل شده است چون فکر می‌کند آرمان اصلاً به ازدواج فکر نمی‌کند.
- یکی از نیازهای اساسی ما آدم‌ها نیاز به دوست داشته شدن و دوست داشتن است. اگر نتوانیم کسی را دوست بداریم، از سلامت روانی فاصله داریم. به دلیل اهمیت این نیاز، فرد تامین‌کننده آن نیاز می‌تواند در ما تاثیر فراوانی بگذارد و ما را دنبال خود بکشاند. بنابراین ما در هر نوع رابطه عاطفی که قرار بگیریم، به درجاتی وابستگی‌های عاطفی‌روانی را تجربه خواهیم کرد.

رابطه عاطفی با همجنس

رابطه عاطفی انواع مختلفی دارد. رابطه عاطفی در دوستی‌ها، ازدواج و رابطه با جنس مخالف خودش را نشان می‌دهد.

به نظر می‌آید روابط عاطفی دوستان، همکاران و ... جدا از اعضای خانواده یک نوع وابستگی برای افراد به وجود می‌آورد. رابطه دوستی رابطه‌ای که در بین جوان‌ها کاملاً تعریف شده و شناخته شده است. در این رابطه، وقتی دوست شما خبر ناراحت‌کننده‌ای در موردتان می‌شنود، همدلانه به کنارتان می‌آید و تنهاتان نمی‌گذارد. به شما می‌گوید دوست‌تان دارد و اگر مشکلی داشتید، می‌توانید روی کمک او حساب کنید. در جامعه ما این دوست اغلب از جنس موافق است. ما در این ارتباط، حتی به این دوستان هم وابسته می‌شویم و اگر مدتی خبری از هم نداشته باشیم، سراغ یکدیگر را می‌گیریم و تمایل داریم دوستی‌مان حفظ شود. اگر هفته‌ای یک بار یا ماهی یک بار با هم تماس تلفنی یا دیدار داشتیم وابسته آن می‌شویم. ما حس خوبی به هم داریم و وظایف دوستی را انجام می‌دهیم.

رابطه عاطفی با جنس مخالف

رابطه دیگری که رایج است رابطه ندا و آرمان است که اغلب وابستگی‌های عاطفی را شامل می‌شود و همان رابطه عشقی است. رابطه عاطفی بین دو جنس مخالف، دختر و پسرها رابطه عاطفی و عشقی خود را دو نوع در ازدواج و خارج ازدواج یا دوستی‌های دختر و پسر نشان می‌دهند. البته میزان وابستگی در افرادی که خلأهای عاطفی روانی را از گذشته داشته باشند عمیق‌تر و سریع‌تر خواهد بود. آنچه اهمیت دارد این است که ماهیت رابطه داشتن به خاطر جذابیت‌هایی که دارد ما را به خود وابسته می‌کند. برای همین است وقتی فکر می‌کنیم فردی دوست‌مان ندارد و یا از رابطه‌ای که با ما دارد، خارج می‌شود؛ اولین موضوعی که باعث آسیب روانی می‌شود، احساس دوست داشتنی نبودن است.

شاید تنها راهی که کمک کرد تا روابط عاطفی را بهتر بشناسیم و مراقب باشیم توضیح این‌گونه روابط است.

انواع رابطه عاطفی با جنس مخالف

خیلی دوست داشتم یکی من را دوست داشته باشد. به من توجه کند. دوست داشتم حمایت بکند. وقتی با سمیه آشنا شدم همین مدلی بود. اولش بد اخلاقی می‌کردم، اما او بارها می‌پرسید امیر چیزی شده؟ ناراحتی؟ امیر غذا خوردی؟ امیر رنگت پریده.... این مدل توجه، حس خوبی بهم می‌داد تا کم کم متوجه شدم انگار سمیه را دوست دارم. غیبت می‌کرد بی‌قرار می‌شدم و دوست داشتم هر روز ببینمش ...

رابطه عاطفی با جنس مخالف به دو دسته بزرگ‌تر تقسیم می‌شود که شامل ازدواج و دوستی پسر و دختر است.



قسمت اول، رابطه عاطفی با جنس مخالف: ازدواج و انتخاب همسر

مقدمه

ازدواج یک قرارداد اجتماعی است که مشروعیت روابط جسمانی را تسهیل می‌کند. به این معنا ازدواج یک واقعه‌ی اجتماعی بسیار مهم است که به لحاظ کمی و کیفی به حفظ گروه‌ها و نسل‌های انسانی کمک می‌کند (موسوی، ۱۳۸۸). بنابراین می‌توان ازدواج را به عنوان شکلی از زندگی انسانی در نظر گرفت که کیفیات خاصی را برای او به همراه دارد. ازدواج تفاوت عمده‌ای با سایر اشکال روابط صمیمی دارد. برخی از مزایای ازدواج عبارت‌اند از زندگی طولانی‌تر و سالم‌تر، سلامت روانی بیشتر، روابط جنسی رضایت بخش‌تر، ثبات مالی بیشتر و خشونت خانگی کمتر. علاوه بر این فرزندان که والدین آن‌ها با هم ازدواج کرده‌اند در مقایسه با خانواده‌هایی که تک والد هستند یا والدین با هم ازدواج نکرده‌اند وضعیت سلامت روانی بهتر، کیفیت زندگی بالاتر، عملکرد تحصیلی بهتر و اعمال بزهکارانه‌ی کمتری را نشان می‌دهند (رمبوز، ۲۰۰۳).

آدمی در هر سن و مرحله‌ای نیازمند عشق و محبت بوده و همواره آن را طلب می‌کرده است. یکی از راه‌های مهم و معتبر برای برخورداری شدن از عشق و هزینه کردن آن، همسرگزینی^۱ و ازدواج است. ازدواج، سفری روانشناختی و معنوی است که در سایه جذابیت شروع می‌شود، راهی دشوار از خودشناسی را پشت سر می‌گذارد تا وحدت و اتحادی خوشایند و صمیمانه را برای همه مدت عمر ایجاد کند (هندریکس^۲، ۱۹۹۴، قرچه داغی، ۱۳۸۳).

ازدواج یکی از مهم‌ترین تصمیمات زندگی است. اما، ممکن است این تصمیم زمانی گرفته می‌شود که دانسته‌ها و تجربه‌های ما در برابر آن اندک و ناقص باشد. در هر صورت بیش از ۹۰ درصد مردم حداقل یک بار در طول زندگی خود ازدواج می‌کنند ولی قطعاً همه آنها خانواده‌ای موفق را تشکیل نمی‌دهند. این مسئله ممکن است بیانگر این حقیقت باشد که بسیاری از افراد قبل از آنکه آمادگی‌های لازم را کسب کنند ازدواج می‌کنند (اوسون، دفرین و اولسون، ۱۳۸۸).

1. mating selection

2. Hendricks. H

- سمیرا و حمید حدود ۲ سال پیش با هم به قصد ازدواج آشنا شدند. سمیرا اعتقاد دارد شروع این آشنایی به خاطر علاقه و اصرار حمید بود و او هم بعد از مدتی با وجود اینکه این گونه روابط و صحبت با پسرها برایش سخت بود اما قبول کرد. رابطه بین حمید و سمیرا بدون اطلاع خانواده شکل گرفت و جلو رفت تا اینکه موضوع با خانواده‌ها مطرح شد خانواده حمید و سمیرا با این ازدواج مخالفت کردند. دلیل مخالفت خانواده تفاوت فرهنگی و تفاوت سنی حمید و سمیرا بود. هر چقدر حمید و سمیرا تلاش کردند تا خانواده‌ها را راضی کنند خانواده‌ها اجازه ندادند چون معتقد بودند تفاوت فرهنگی و اعتقادی خانواده‌ها و تفاوت سنی بچه‌ها (سمیرا ۴ سال از حمید بزرگتر بود) ازدواج آنها را دچار مشکلات جدی خواهد کرد. حالا هیچ‌کدام روحیه نداشتن نه حوصله حرف‌زدن نه کار کردن نه بیرون رفتن. برای رسیدن به ازدواج موفق دو عنصر انتخاب موفق و نگه داشتن این موفقیت مهم است. لازمه انتخاب موفق نیز توجه به چندین مولفه است:

- شناخت خود؛
- آمادگی برای ازدواج؛
- ملاک‌ها و معیارهای من برای ازدواج؛
- شناخت فرد مقابل و تناسب ملاک‌ها و معیارها.

شناخت خود

- آرزو ۲۲ سال دارد. او حدود ۱ سال است که ازدواج کرده و یک فرزند ۶ ماهه دارد. آرزو وقتی در سال اول دانشگاه بود با همسرش آشنا شد. سعید همسر آرزو هم سال اول دانشگاه بود. آرزو و سعید به هم علاقه‌مند شده و مخفیانه به دوستی با هم ادامه دادند و در نهایت ازدواج کردند. با این حال آرزو از زندگی خود راضی نیست. او احساس می‌کند روابط خودش با سعید سرد شده است. سعید کار ثابتی ندارد و خیلی مسولیت‌پذیر نیست. از طرفی آرزو حدس می‌زند سعید دیگر علاقه‌ای به او نداشته و تمام وقت خود را با دوستانش می‌گذراند. سعید پس از دوره کارشناسی کار ثابتی ندارد و معتقد است که ازدواج باعث شده او از دوره جوانی خود چیزی نفهمد. سعید هم از این که نمی‌تواند مانند دوستان دیگرش که مجرد هستند، آزاد باشد ناراحت است.
- مهدیه دانشجوی سال آخر کارشناسی ارشد است. او سال پیش با یکی از خواستگارانیش ازدواج کرده است. علی‌رغم اینکه شرایط خواستگارش از نظر خانواده و دوستان مهدیه بسیار خوب بود ولی مهدیه بلافاصله جواب مثبت نداد. او از خواستگارش خواست با نظارت خانواده‌ها مدت بیشتری همو بشناسند و در مورد این ازدواج فکر کنند و چندین جلسه با هم صحبت کنند. خواهرهای مهدیه اعتقاد داشتند وی بعداً فرصت زیادی خواهد داشت که در مورد مسائل مختلف با همسرش به توافق برسد. ولی مهدیه و خواستگارش چندین جلسه را به صحبت و توافق در مورد مواردی که لازم بود اختصاص دادند. مهدیه از زندگی مشترکش راضی است و بسیاری از مشکلاتی را که دوستانش دارند، تجربه نکرده است.

به نظر شما چه چیزهایی باعث شده که یک ازدواج موفق، و دیگری ناموفق محسوب شوند؟

آیا موفق یا ناموفق بودن در ازدواج به شانس ربط دارد؟

.....

.....

اولین قدم برای یک ازدواج موفق چیست؟

.....

.....

به نظر می‌آید اولین شرط برای انتخاب درست و ازدواج موفق، این است که شناخت درستی از خود داشته باشیم. مساله شناخت خود و انتخاب درست شاید بارها برای ما مطرح شده است. شاید یکی از بارزترین جاهایی که با مساله شناخت خودمون مواجه می‌شویم در انتخاب رشته است. به نظر می‌آید هر چه رشته انتخابی خود را با توجه به توانمندی‌های خود انتخاب کرده باشیم موفق‌تر هستیم. حتماً دوستان زیادی را دور و بر خود دیده‌اید که از انتخاب‌های خود ناراضی بوده‌اند.

برای این‌که بتوانید رشته مناسب خود را انتخاب کنید، باید چه اطلاعاتی در مورد خودتان داشته باشید؟

..... ◀

..... ◀

..... ◀

..... ◀

حال در مورد انتخاب همسر و ازدواج فکر کرده و بگویید برای این‌که بتوانید انتخاب درستی داشته باشید، لازم است چه چیزهایی را در مورد خودتان بدانید؟ مواردی را که به‌نظرتان می‌رسد در این قسمت بنویسید.

..... ◀

..... ◀

..... ◀

..... ◀

شناخت خود

- آمادگی من برای ازدواج (شناخت نقاط قوت و ضعف، هدفم از ازدواج، انتظاراتم از همسر آینده، داشتن انواع پختگی‌ها و مهارت‌های لازم و ...)
- ملاک‌های من برای انتخاب همسر

آمادگی برای ازدواج

برای اینکه یک فرد بتواند خود را برای یک زندگی مشترک آماده کند، باید در زمینه‌های مختلف به آمادگی و رشد کافی رسیده باشد.

چرا باید برای ازدواج آمادگی داشت؟

تا حالا فکر کرده‌اید چرا باید برای ازدواج آمادگی داشت؟
تا حالا سفر رفته‌اید؟ کدام سفرتان بیشتر به شما خوش گذشته است؟ خصوصیات آن سفر چه بوده است؟

شاید برخی اشاره کنند:

سفری که مکان را خوب شناختم.

می‌دانستم چقدر امکانات دارم.

با دوستان و همسفری‌های خوبی بودم.

ازدواج نیز یک سفر است که نیازمند اطلاعات خوب راجع به خودتان و همسفرتان است برای اینکه سفر طولانی خیلی خوبی داشته باشید. ازدواج یکی از مراحل رشدی انسان است. بنابراین موفقیت ازدواج وابسته به آمادگی افراد برای ازدواج و درک واقع‌بینانه آن‌ها از روابط زوجی است.

(۱) به موارد زیر توجه کنید:

- مینا سال اول دانشگاه است او نمی‌داند که از ازدواج چه می‌خواهد و همسر آینده‌اش باید چه ویژگی‌هایی داشته باشد. مسعود هم همکلاسی مینا است. مسعود به مینا علاقه مند شده است و اصرار دارد که می‌توانند با هم ازدواج کنند. مسعود مرتب تکرار می‌کند علاقه کافی است و با علاقه بقیه چیزها حل می‌شود. مینا با اصرار مسعود با او نامزد می‌شود. الان مدتی است مینا مدتی احساس می‌کند که از ازدواجش راضی نیست و متوجه شده است که همسرش با چیزی که او می‌خواهد تفاوت زیادی دارد. مینا و مسعود سر چیزهای کوچک هم دچار تنش می‌شوند.
- آرمین پسر هیجانی است. دوستانش معتقد هستند آرمین با اینکه خیلی مهربون هست ولی خیلی زود عصبانی می‌شود و وقتی عصبانی می‌شود دیگر نمی‌تواند خودش را کنترل کند. رویا ویژگی‌های مهربانی و مسولیت‌پذیری آرمین را دوست دارد و با اظهار علاقه آرمین تصمیم به ازدواج با او می‌گیرد رویا فکر می‌کند هیچ‌کس دیگری در آینده اینقدر مرا دوست نخواهد داشت. بنابراین بدون اینکه به سایر شرایط آرمین فکر کند پیشنهاد او را برای ازدواج می‌پذیرد. پس از مدتی رؤیا احساس می‌کند که با این اخلاق تند و عصبانیت آرمین نمی‌تواند زندگی کند.
- سمانه در سن ازدواج است و آمادگی ازدواج را دارد. او دقیقاً می‌داند چه می‌خواهد و ملاک‌های مشخصی برای انتخاب دارد. یکی از خواستگاران سمانه بیشتر ملاک‌های سمانه را دارد ولی سمانه متوجه می‌شود که او با خانواده‌ش روابط نامناسبی دارد و بیشتر زمانش را با دوستانش می‌گذراند. سمانه وقتی موضوع را با میثم مطرح

می‌کند می‌شم می‌گوید اعضای خانواده او را درک نمی‌کنند و او به دوستان پناه برده است و تا دیر وقت با دوستان هست. سمانه با خود فکر می‌کند که من می‌توانم کمکش کنم که از دوستانش فاصله بگیرد. او معتقد است اگر آدم همسرش را دوست داشته باشد و بخواهد می‌تواند همسرش را هر طور خواست تغییر دهد.

به نظر شما برای ازدواج چه آمادگی‌هایی لازم است؟

.....

.....

آمادگی برای ازدواج مستلزم شناخت ویژگی‌های روان شناختی، اجتماعی، هیجانی و ... است. پیش شرط لازم برای شناخت این ویژگی‌ها شناسایی نقاط قوت و ضعف خودمان است. به سوال‌های زیر پاسخ دهید و آمادگی خود را ارزیابی کنید:

نقاط قوت و ضعف چیست؟

..... نقاط قوت

..... نقاط ضعف

چه هدفی از ازدواج دارم؟

.....

چقدر آدم مسولیت‌پذیری هستم؟ حیطه‌هایی که در آن مسولیت دارید را بنویسید.

.....

آیا از لحاظ جسمانی و سنی برای ازدواج مناسبم؟

.....

آیا به یک سیستم ارزشی پایدار رسیده‌ام و مرزهایم را مشخص کرده‌م؟ باید نیایدهای خود را یادداشت کنید.

.....

آیا در مواقع ناراحتی، خشم و اضطراب می‌توانم واکنش‌هایم را مدیریت کنم؟ مواقعی که قادر به مدیریت یا عدم مدیریت بودید را یادداشت کنید.

.....

آیا می‌توانم درست ابراز احساس کنم و احساسات دیگران را درک کنم؟

.....

آیا در تصمیم‌گیری‌های بااهمیت بعد مشورت می‌توانم مستقلانه تصمیم بگیرم؟

.....

آیا در روابط با دوستانم مهارت‌های اجتماعی لازم را دارم؟

.....

آیا با خانواده ارتباط خوبی دارم؟

.....

آیا خانواده استقلال مرا به رسمیت می‌شناسند؟

.....

آیا ملاک‌های خودم را می‌شناسم؟

.....

آیا ملاک‌های خانواده‌م را می‌شناسم؟

.....

آیا خانواده آمادگی ازدواج مرا دارد؟

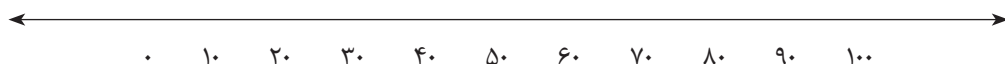
.....

به نظر می‌آید پاسخ به این سوال‌ها یعنی توجه به موارد زیر در ازدواج:

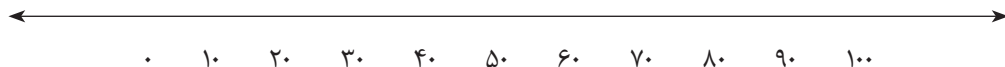
- انگیزه و تمایل برای ازدواج؛
- مسئولیت‌پذیری؛
- آمادگی جسمانی؛
- دستیابی به نظام ارزشی پایدار؛
- پختگی هیجانی و عاطفی؛
- آمادگی روانی؛
- آمادگی اجتماعی؛
- آمادگی خانواده.

در این قسمت ویژگی‌هایی را که با آمادگی برای ازدواج ارتباط دارد می‌بینید. در زیر هر ویژگی یک پیوستار وجود دارد. روی هر پیوستار مشخص کنید که در حال حاضر در چه نقطه‌ای از این پیوستار قرار دارید. جایگاه خود را با علامت * مشخص کنید.

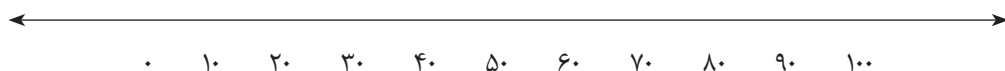
انگیزه و تمایل برای ازدواج



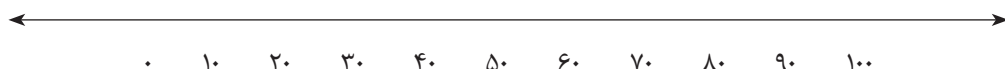
مسئولیت‌پذیری



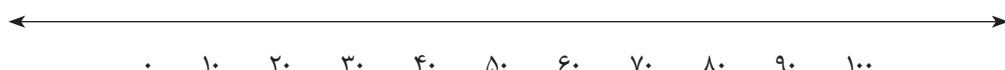
آمادگی جسمانی و جنسی



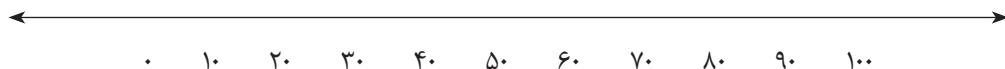
دستیابی به نظام ارزشی پایدار



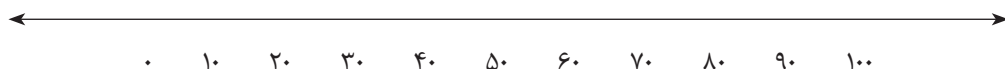
استقلال مالی



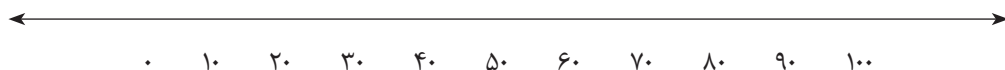
پختگی هیجانی و عاطفی



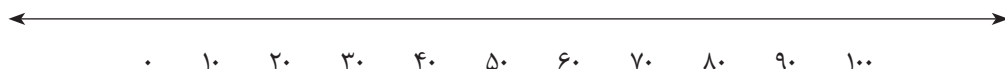
استقلال روانی



پختگی اجتماعی



آمادگی خانواده



این برگه کارها را به ۵ نفر از جمله پدر و مادر، دوستان یا نزدیکانتان بدهید و از آنها بخواهید که جایگاه شما را در هر پیوستار علامت بزنند. دقت کنید که ممکن است نظر دیگران از جمله والدین‌تان با آنها متفاوت باشد. به یاد داشته باشید که توانایی تحمل و پذیرش نظرات متفاوت یکی از ویژگی‌های لازم برای ازدواج است. بنابراین شما از همین الآن

می‌توانید در این مورد تمرین کنید.

حالا توضیحات زیر را مطالعه کنید و مجدد به خودتان نمره بدهید:

- **انگیزه و تمایل برای ازدواج:** فردی که می‌خواهد ازدواج کند در ابتدا باید تمایل به ازدواج داشته باشد. یکی از مهم‌ترین موارد آمادگی برای ازدواج این است که فرد ضمن اینکه هدف مناسبی برای ازدواج دارد، به علت فشار و اصرار دیگران یا برای هماهنگی با جامعه ازدواج نکند. از خودتان بپرسید آیا ازدواج با میل خودم است یا تحت تاثیر اجبار، طعنه و فشار دیگران قرار گرفته‌ام؟ گاهی اوقات افراد هرگز به‌طور قطعی تصمیم‌هوشیارانه‌ای در مورد ازدواج اتخاذ نمی‌کنند و فقط چون انتظار می‌رود که ازدواج کنند به انجام این عمل مبادرت می‌ورزند. فشارهای اجتماعی برای ازدواج بسیار قابل توجه هستند و گاه افراد را بدون آمادگی و تمایل کافی به ازدواج وا می‌دارند. اگر ازدواج کردن به دلیل اجبارها و تحت فشار دیگران قرار گرفتن، به دلیل متاهل بودن دیگران، بخاطر سن، یا به دلیل مجبور شدن به ازدواج باشد، موفقیت در ازدواج مشکل می‌شود.

عدم انگیزه و تمایل به ازدواج بخصوص در افرادی است که هدف مناسبی برای ازدواج ندارند. تا بحال از خودتان

پرسیده‌اید:

چرا می‌خواهم ازدواج کنم؟ و هدف من از ازدواج چیست؟

.....

.....

.....

.....

آیا این هدف، هدف مناسبی برای ازدواج است؟

.....

.....

.....

.....

اهداف نادرست برای ازدواج

- ازدواج برای فرار از شرایط ناخوشایند؛
- ازدواج صرفاً برای مستقل شدن؛
- ازدواج فقط برای بچه‌دار شدن؛
- ازدواج برای جلوگیری از فشار خانواده و جامعه؛
- ازدواج برای بدست آوردن موقعیت‌های بهتر (مانند وضع مالی بهتر، اجازه ادامه تحصیل، رفتن به شهر یا کشور دیگر).

اهداف درست برای ازدواج

- **دستیابی به آرامش و امنیت:** نیاز به آرامش ریشه در فطرت انسان‌ها دارد. نیاز به آرامش و امنیت از جمله اهداف بسیار مهم ازدواج است و در تعالیم مکتب اسلام نیز یکی از اولین دلایل ازدواج محسوب می‌شود. هر فردی نیاز دارد در کنار فرد دیگری زندگی کند که او را درک کند، امانت دار، وفادار، مهربان و غمخوار باشد، با او درد دل کند، دلجویی کند، یار و یاور وی باشد و قدر یکدیگر را بدانند. همسر می‌تواند این نیاز طبیعی را برآورده سازد.
- **دستیابی به استقلال و خودکفایی:** دختر و پسر قبل از ازدواج فرزند یک خانواده محسوب می‌شوند و به عنوان یک فرزند تا حد مشخصی می‌توانند در تصمیمات خانواده نقش داشته باشند. فرزندان موظف هستند از قوانین و قواعد خانواده پیروی کنند و شاید نقش خیلی زیادی نیز در این قوانین نداشته باشند. پس از ازدواج، همین دختر و پسر نقش اصلی را در تصمیم‌گیری‌ها و ایجاد قوانین و قواعد را خواهند داشت. در واقع آنها می‌توانند با همفکری همدیگر و البته مشورت با دیگران، مستقلانه عمل کنند. البته باید دقت کرد که نقش و وظایف فرد در خانواده پدری، با نقش و وظایف آنها در خانواده تازه شکل گرفته شان متفاوت خواهد بود. استقلال مناسب منجر می‌شود افراد ضمن دوست داشتن خانواده خود و همسرشان، در مرحله جدید روی پای خودشان بایستند و عهده‌دار امور زندگی خود بشوند.
- **دستیابی به تکامل روحی- روانی:** یکی دیگر از انگیزه‌های ازدواج کمک به رشد و به کمال رسیدن زن و مرد است. هنگامی که فضای خانه مناسب باشد فرصت مناسبی برای تبادل اندیشه‌ها، رشد اجتماعی، معنوی، اخلاقی و ... اعضا فراهم می‌شود. از نگاه قرآن کریم نیز تشکیل خانواده به وسیله پسر و دختر جوان، در واقع، به معنای تهیه کردن لباس تقوا است. در سوره بقره، زن و شوهر لباس یکدیگر معرفی شده‌اند: «آن‌ها لباس شما هستند و شما لباس آن‌ها هستید». در سوره اعراف نیز از تقوا به عنوان یک لباس یاد شده است. اگر این دو آیه نورانی در کنار هم مورد تأمل قرار گیرند، به روشنی دلالت دارند که تشکیل خانواده، یکی از بارزترین مصادیق لباس تقواست، و از این رو، در حدیث نبوی آمده است که: هر کس ازدواج کند، نصف دینش را حفظ کرده است.
- **بقای نسل:** یکی دیگر از اهداف مهم ازدواج تربیت فرزندی است که منجر به پویایی و گرمی کانون خانواده خواهند شد.

حالا با توجه به مطالب بالا مجدد به انگیزه و تمایل خود برای ازدواج نمره بدهید.

انگیزه و تمایل برای ازدواج



۰ ۱۰ ۲۰ ۳۰ ۴۰ ۵۰ ۶۰ ۷۰ ۸۰ ۹۰ ۱۰۰

- **مسئولیت‌پذیری:** ازدواج کردن مستلزم پذیرش طولانی مدت مسئولیت، به بهترین شکل ممکن است. هر فردی باید به این نکته توجه داشته باشد که پس از ازدواج و در قالب مرد و زن مسئولیت‌هایی را عهده‌دار خواهد بود. مطالعات نشان داده‌اند بسیاری از زوج‌های جوان تنها به این علت که هنوز به اندازه کافی با مسئولیت‌های زندگی

مشترک آشنا نیستند یا این مسئولیت‌ها را نمی‌پذیرند، با مشکلات فراوان مواجه می‌شوند. مسئولیت به عنوان همسر و پذیرش این‌گونه مسئولیت‌ها بر روی روابط زوجین تاثیر بسزایی دارد.

مسئولیت‌پذیری

۰ ۱۰ ۲۰ ۳۰ ۴۰ ۵۰ ۶۰ ۷۰ ۸۰ ۹۰ ۱۰۰

- **آمادگی جسمانی و جنسی:** آمادگی جسمانی به معنای بلوغ فرد از لحاظ سن تقویمی و از لحاظ دستگاه‌های بدن است. ازدواج در سنین بسیار پایین خطرات خاص خود را دارد. بنابراین افراد می‌بایست از لحاظ جسمانی رشد لازم و کافی را داشته باشند و در ضمن تمام اعضا و اندام‌های فرد از لحاظ فیزیولوژیکی به رشد کامل رسیده باشد و به خوبی وظایفشان را انجام دهند. یکی از چیزهایی که باعث می‌شود ازدواج در سنین پایین خطراتی را به همراه داشته باشد، مسئله باروری و بچه‌دار شدن است. باروری در سنین پایین خطراتی را برای مادر و کودک به همراه دارد. مساله مهم دیگر در این بخش توجه به سلامت جسمانی فرد است. ازدواج با افرادی که بیماری‌هایی از قبیل اعتیاد، هپاتیت، هموفیلی و ... و یا بیماری‌های مزمن دارند حتماً باید با مشورت پزشک باشد. از سویی دیگر فرد از نظر جنسی نیز باید آمادگی داشته باشد. تمایلات و کنش جنسی از جمله مواردی است که افراد بایستی از لحاظ آمادگی جنسی به آنها دست یابد.

آمادگی جسمانی و جنسی

۰ ۱۰ ۲۰ ۳۰ ۴۰ ۵۰ ۶۰ ۷۰ ۸۰ ۹۰ ۱۰۰

- **دستیابی به نظام ارزشی پایدار:** برخی مواقع ممکن است خود فرد در زمینه باور و اعتقادات و ارزش‌ها باید به جایگاه مناسب و پایداری نرسیده باشد. افراد وقتی در سن رشد هستند گاهی اوقات سیستم اعتقادی آنها تغییر می‌کند و این برای ازدواج مناسب نیست. با توجه به اینکه ما همسرمان را براساس سیستم ارزشی مان انتخاب می‌کنیم، پس در واقع فردی می‌تواند ازدواجی موفق داشته باشد که در زمینه‌های ارزشی، اعتقادی و دینی جایگاه پایداری داشته باشد و مرتب نظرش عوض نشود. همچنین داشتن خصوصیات مانند صداقت، وفای به عهد، تعهد، مسئولیت‌پذیری، اخلاق نیکو و ... از جمله ویژگی‌های اخلاقی و ارزشی است که برای دوام زندگی لازم می‌باشد.

دستیابی به نظام ارزشی پایدار

۰ ۱۰ ۲۰ ۳۰ ۴۰ ۵۰ ۶۰ ۷۰ ۸۰ ۹۰ ۱۰۰

- **پختگی هیجانی و عاطفی:** پختگی هیجانی یعنی فرد در مقابله با مشکلات می‌تواند هیجانات خود را مدیریت کند و مانند یک فرد درمأنده رفتار نمی‌کند. چنین فردی می‌تواند هیجانات خود را بشناسد، این هیجانات را مدیریت کند، همچنین می‌تواند هیجانات دیگران را نیز شناخته و روابط خود با آنها را طوری تنظیم کند که قادر به مدیریت این

هیجانات باشد. در واقع فردی که به پختگی هیجانی رسیده است می‌تواند احساسات خود از قبیل خشم، ترس، گریه و شادی، نفرت، محبت و ... را بشناسد و آنها را درست ابراز نماید. همچنین می‌تواند در برخورد با دیگران نیز احساسات آنها را بشناسد و با آنها همدلی کند و رفتارها و واکنش‌های منطقی و معقولی نشان دهد. این فرد با کنترل مناسب احساسات منفی و مثبت خود و استفاده مناسب از آنها توانمندی داد و ستد عاطفی و تبادل مهر و محبت با دیگران بخصوص همسرش را دارد. ایجاد صمیمیت با همسر، محبت کردن به وی، همدلی کردن، درست رفتار کردن موقعی که خودم ناراحت یا عصبانی هستم یا وقتی که او عصبانی یا ناراحت است از جمله خصوصیات فردی است که به پختگی هیجانی رسیده باشد.

پختگی هیجانی و عاطفی

۰ ۱۰ ۲۰ ۳۰ ۴۰ ۵۰ ۶۰ ۷۰ ۸۰ ۹۰ ۱۰۰

● **دستیابی به استقلال روانی:** یکی از مواردی که نشان از آمادگی فرد برای ازدواج دارد دست یافتن به استقلال روانی است. دستیابی به استقلال روانی به این معنا است که فرد دارای استقلال رای و استقلال نظر است. در واقع فرد علاوه بر اینکه درک درستی از مسایل دارد و در امور با دیگران مشورت می‌کند، اما توانمندی استقلال رای و نظر را دارد و این‌گونه نیست که مداوم نظرش با نظر دیگران تغییر کند و یا هر چه را که دیگران بگویند قبول کرده و انجام دهد. یکی از مولفه‌هایی که در دستیابی به استقلال روانی خیلی مهم است مسئولیت‌پذیری است. فرد با مسئولیت‌پذیری و برعهده گرفتن مسئولیت‌ها و تعهدات خود می‌تواند به رشد خودکفایی و استقلال خود نیز کمک نماید. استقلال و خودکفایی به معنی توهین یا مقاومت در مقابل تصمیم‌گیری‌های خانواده و یا والدین نیست، بلکه بدین معنا است که فرد در حوزه‌های شخصی خود صرفاً تابع نظرات دیگران نباشد. فردی که به استقلال روانی دست نیافته باشد در زندگی مشترک نیز بخاطر عدم استقلال رای و عدم صحیح مرزبندی و یا اجازه دخالت دادن به هر فردی در امور زندگی دچار مشکلات متعددی می‌شود.

از سویی دیگر زندگی مشترک دارای پستی و بلندی می‌باشد و کسی که ازدواج می‌کند می‌بایست توانمندی مقابله با مشکلات را داشته باشد. یعنی بتواند چاره‌اندیشی کرده و مسئله و مشکل را حل کند. وقتی فردی بتواند استرس را مدیریت کند، آرامش را برای خود و خانواده به ارمغان خواهد آورد. ایجاد فضای مثبت، واکنش مطلوب و مناسب، درست صحبت کردن، دعوت به حفظ آرامش، شناخت امکانات، توانمندی استفاده از امکانات، گذشت، عفو، بردباری، سازگاری و انعطاف‌پذیری در برابر اختلاف‌ها و تضادها از جمله توانمندی‌هایی است که افراد برای مدیریت استرس لازم دارند و باید قبل از ازدواج در خود پرورش دهند. همچنین فرد باید بتواند در این مواقع قدرت تصمیم‌گیری داشته باشد و با توجه به نوع مساله و موقعیت با مشورت همسرش بهترین تصمیم‌ها را اتخاذ نماید.

استقلال روانی

۰ ۱۰ ۲۰ ۳۰ ۴۰ ۵۰ ۶۰ ۷۰ ۸۰ ۹۰ ۱۰۰

- **آمادگی اجتماعی:** داشتن موقعیت اجتماعی، داشتن مهارت‌های اجتماعی لازم، داشتن علایق اجتماعی، توانایی ایجاد تعادل بین دوستان و خانواده از جمله مولفه‌های مهم رشد اجتماعی است. همچنین شرکت در فعالیت‌های مختلف، مسئولیت‌پذیری و رفتار سازگارانه با دیگران نیز در دستیابی به رشد اجتماعی می‌بایست مورد توجه قرار گیرند. به عبارت دیگر فردی که آمادگی اجتماعی دارد می‌تواند در عین حال که به هدف‌های مهم شخصی خود می‌رسد، به رابطه‌ای رضایت‌آمیز با دیگران هم دست یابد. در واقع فرد می‌تواند به هدفش دست یابد اما نه به هر قیمتی. فرد باید توانمندی این را داشته باشد که بتواند رابطه سالم و مناسبی با خانواده و دوستانش ایجاد نماید و آن را حفظ کند، به‌طوری که هم خودش و هم دیگران از کنار هم بودن لذت ببرند. چنین فردی به حقوق دیگران آشنا است و به آنها احترام می‌گذارد، وظایف و مسئولیت‌های خود را به خوبی می‌شناسد و آنها را انجام می‌دهد، رفتار خویش را مدیریت می‌کند، فعالیت‌های اجتماعی دارد و مسئولیت‌های اجتماعی را می‌پذیرد. چنین فردی باید دوستان نزدیک داشته باشد و روابط با خویشاوندان و آشنایان را حفظ نماید و در مراسم و تفریحات خانوادگی شرکت داشته باشد. فردی که در میهمانی‌ها و مراسم شرکت نمی‌کند، دوست دارد تنها باشد و علایق اجتماعی ندارد نمی‌تواند ازدواج موفق داشته باشد.

آمادگی اجتماعی



۰ ۱۰ ۲۰ ۳۰ ۴۰ ۵۰ ۶۰ ۷۰ ۸۰ ۹۰ ۱۰۰

- **آمادگی خانواده:** برای یک ازدواج موفق، علاوه بر خود فرد، خانواده نیز باید در زمینه‌های مختلف از جمله اجتماعی، اقتصادی، روانی و آمادگی داشته باشد. به عنوان نمونه اگر خانواده از لحاظ ساختار روانی آمادگی جدایی فرزندان را نداشته باشد یا استقلال آنها را به رسمیت نشناسد، ازدواج فرد نیز تحت تاثیر قرار می‌گیرد.

آمادگی خانواده



۰ ۱۰ ۲۰ ۳۰ ۴۰ ۵۰ ۶۰ ۷۰ ۸۰ ۹۰ ۱۰۰

همسرگزینی و ملاک‌های انتخاب درست

- آرش و کیمیا دو سال قبل در فضای مجازی با هم آشنا شدند و پس از مدتی تصمیم گرفتند با هم ازدواج کنند، آرش و کیمیا خیلی همو دوست داشتند و فکر می‌کردند دوست داشتن و علاقه تنها ملاک مهم برای ازدواج و راه ازدواج خوشحال است. آنها وابستگی عاطفی زیادی داشتند. بعد مدتی طولانی بالاخره خانواده‌ها را در جریان گذاشتند. خانواده آرش و کیمیا هر دو مخالف ازدواج آنها بودند و دلیلشان تفاوت فرهنگی و اقتصادی خانواده‌ها بود. اما آرش و کیمیا تصمیم به ازدواج گرفتند. الان ۳ سال از ازدواج آنها می‌گذرد و هر روز درگیری آرش و کیمیا بیشتر می‌شود. تنش در رابطه به حدی زیاد شده است که آرش و کیمیا به مشاور مراجعه کرده‌اند.
- سمیرا و علیرضا با هم در دانشگاه آشنا شدند. سمیرا از ابتدا به علیرضا مطرح کرد که هدف از آشنایی و رابطه

ازدواج است. سمیرا ملاک‌هایش را میدونست و به نظرش علیرضا خیلی از ملاک‌ها را داشت. علیرضا و سمیرا تصمیم گرفتند خانواده را در جریان بگذارند. خانواده‌ها بعد از شنیدن ماجرا خواستند با هم آشنا شوند بعد از آشنایی خانواده‌ها، قرار شد سمیرا و علیرضا تحت نظارت خانواده آشنایی خود را بیشتر کنند. الان سمیرا و علیرضا بچه ۲ ساله‌ای دارند و به نظر می‌آید می‌توانند از پس مشکلات خود ب‌آیند.

مسئله‌ای که هر فردی با آن روبرو است مساله انتخاب و گزینش همسر است و این که افراد، بر چه مبنای و با توجه به چه ملاک‌هایی همسر خود را برمی‌گزینند و چگونه عوامل محیطی، بیولوژیکی و روانشناختی این گزینش را تحت تاثیر قرار می‌دهد. اگر چه ترجیحات و اولویت‌ها برای انتخاب همسر، مورد توجه بسیاری از رشته‌های علمی از قبیل زیست‌شناسی تکاملی و جامعه‌شناسی است، اما باس (۱۹۹۰) بیان می‌کند که همسرگزینی، اساساً پدیده‌ای روانشناختی است و در روانشناسی، این پدیده را از جوانب مختلف مورد بررسی و تحقیق قرار داده‌اند. این سوال که انسان چگونه همسر بالقوه خود را انتخاب می‌کند، به شیوه‌های متفاوتی پاسخ داده شده است و رویکردهایی بر اساس آنها به وجود آمده‌اند که مهم‌ترین و مرتبط‌ترین آنها به‌طور خلاصه در ذیل بیان می‌گردد:

نظریه‌های همسرگزینی

نظریه زیستی

بسیاری از زیست‌شناسان معتقدند که عشق ریشه زیستی دارد. برخی عقیده دارند که انسان به‌طور غریزی برای تکثیر جنس خود، جفت انتخاب می‌کند که به بقا و تداوم نسل انسان کمک می‌کند (برادشاو، ۱۹۹۲، ترجمه شافعی مقدم، ۱۳۸۱). این دیدگاه رفتار اجتماعی را در چارچوب تاریخچه تکاملی نوع بشر مورد بررسی قرار می‌دهد. از این دیدگاه، انسان برای به حداکثر رساندن احتمال تکثیر ژن‌های خود می‌کوشد، اما تفاوت در خصوصیات فیزیکی مردان و زنان، باعث می‌شود که راهکارهای متفاوتی برای تولیدمثل و تکثیر زن‌های خود داشته باشند (بونک،^۲ دیجکسترا^۳، فنچن هاور^۴ و کنریک^۵، ۲۰۰۲).

مطابق این دیدگاه، مردان بیشتر به خصوصیات ظاهری در انتخاب همسر توجه می‌کنند که شامل جذابیت و همچنین سن که از نشانگرهای مطمئن باروری در زنان است و همین‌طور به نشانگرهای زنانگی متوجه هستند. از این رو مردان به زنان خوش بنيه که در اوج سلامتی بوده و می‌توانند به نحو مطلوب بچه دار شوند، جذب می‌شوند. در مقابل، زنان بیشتر به منابع و موقعیت همسر آینده خود توجه می‌کنند (گوستاوسون^۶، ۲۰۰۸).

1. Bradshaw. J
2. Buunk. B
3. Dijkstra. P
4. Fetchenhauer. D
5. Kenrick. D.T
6. Gustavsson. L

نظریه سرمایه‌گذاری تمایز والدینی^۱

این نظریه، از جمله تئوری‌های تکاملی است. بر طبق این دیدگاه، از آنجایی که زنان و مردان، منابع مختلفی را روی فرزندان اعمال می‌کنند، به ویژگی‌های متفاوتی در انتخاب همسر ارزش قائلند. مردان بر منابع غیرمستقیم تری چون غذا و محافظت، سرمایه‌گذاری کرده و زنان بر منابع مستقیم تری مانند پرورش جسمانی خودشان متوجه هستند. بنابراین فرض می‌شود که زنان و مردان برای برآوردن چنین نیازهایی، بر همسر بالقوه خود تمرکز می‌کنند (بونک و همکاران، ۲۰۰۲). مطابق این دیدگاه، زنان به‌طور کلی توجه بیشتری بر منابع بالقوه نگهداری و موقعیت اجتماعی و تسلط همسر خود دارند (اندرسون^۲، ۱۹۹۴، به نقل از گوستاوسون، ۲۰۰۸) و مردان بیشتر روی خصوصیات همچون سن و سلامتی و توانایی تولید مثل و به‌طور ویژه جذابیت تاکید دارند (باس^۳، ۲۰۰۶). فین گلد^۴ (۱۹۹۲)، در تحقیقی در ارتباط با معیارهای همسرگزینی به این نتیجه رسید که زنان در مقایسه با مردان برای امکانات اقتصادی-اجتماعی، منش و هوش و جاه طلبی ارزش قائل هستند و عمده ترین تفاوت جنسیتی در نشانه‌های کسب امکانات، یعنی وضعیت اقتصادی-اجتماعی مشاهده شده است. در حالی که در ویژگی‌های نامرتب به بقای فرزندان، مثل شوخ طبعی و شخصیت، تفاوت جنسیتی مشاهده نشده است.

نظریه همسان‌گزینی^۵

این دیدگاه، بیانگر گرایش انسان به جذب شدن به افرادی است که از جهات بیشتری همانند خودشان هستند (استریکلند^۶، ۲۰۰۶). تحقیقات نشان داده‌اند که زوجین از جنبه‌های زیادی شبیه یکدیگرند (به نقل از برزکی^۷، ۲۰۰۴) و میان موقعیت‌های اجتماعی-اقتصادی، سن، توانایی‌های عقلی، آموزش، متغیرهای شخصیتی، جذابیت جسمی، علایق شغلی و سنجش‌های انسان شناختی آنها همبستگی مثبت وجود دارد. انتخاب همسری که از جهات زیادی همانند فرد باشد از گذشته تا به امروز مورد توجه بوده است. حتی هومر^۸ در ادیسه ی خود، بیان می‌دارد که «خدایا همیشه آن کسانی را به هم ملحق گردان که به یکدیگر شبیه‌ند» (آلوارس^۹، ۲۰۰۴).

از آنجا که همسان‌همسری یا زوج‌یابی^{۱۰} جور شده، که روابط میان زوجها را سازگارتر می‌نماید، تحت تاثیر عوامل فرهنگی است، حضور همه جانبه آن در بین فرهنگ‌ها و جوامع نیازمند تشریح تکاملی است (برزکی و همکاران، ۲۰۰۴). در مقابل این نظریه، دیدگاه ناهمسان‌همسری وجود دارد که بیان می‌کند انسان‌ها جذب کسانی می‌شوند که متفاوت ولی کامل کننده ایشان هستند. این نظریه مفروض می‌دارد که آدمی در جستجوی کسی است که دارای صفاتی است که خود ندارد و وی آنها را طلب می‌کند (استریکلند، ۲۰۰۶).

1. differential parental investment

2. Andersson. M

3. Buss

4. Feingold. T. A

5. homogamy theory

6. Strickland. D

7. Bereczkei. T

8. Homer

9. Alvarez. L

10. assertive mating

نظریه مجاورت^۱ (نزدیکی)

این نظریه بیان می‌دارد که احتمال بیشتری وجود دارد که انسان با شخصی ازدواج کند که در مجاورت وی زندگی، کار یا تحصیل کند. این نظریه بر این اساس شکل گرفته است که برای افرادی که در مجاورت یکدیگرند، این امکان وجود دارد که به نگرش‌ها و احساس‌های کم و بیش یکسانی در مورد مسائل دست یابند که این به نوبه خود می‌تواند بر دلبستگی میان آنها تأثیر گذارد (استریکلند، ۲۰۰۶).

نظریه مبادله^۲

این نظریه در مقایسه با الگوی ساده بیولوژیکی، برداشت جامع‌تری از انتخاب همسر به ما می‌دهد. این دیدگاه بیانگر آن است که عشق و جذابیت، زمانی بیشتر جریان می‌یابد که یک تبادل سودمند میان منابعی که فرد دریافت کرده و منابعی که هزینه کرده است، وجود داشته باشد (استریکلند، ۲۰۰۶). در حقیقت این نظریه فرض می‌کند که انسان‌ها در روابط با یکدیگر در پی دریافت سود هستند (کلی^۳، ۱۹۷۹، به نقل از اکرمیان، ۱۳۸۹).

در این نظریه پیش‌بینی می‌شود که مردان دارای موقعیت و درآمد بالا، باید با زنان بسیار زیبا از لحاظ فیزیکی ازدواج کنند و در حقیقت اتحاد بین این افراد، مبادله منابع مالی مرد با زیبایی و جذابیت زن را بیان می‌کند. در شکل دوم این نظریه، مرد دارای مهارت‌های بالای کار دادوستد، با زنی که به‌طور ویژه دارای مهارت‌های خوب خانه‌داری (کدبانو) است، ازدواج خواهد کرد. در شکل سوم این نظریه، در ازدواج‌های بین نژادی، سفیدپوست‌های دارای موقعیت اقتصادی نسبتاً پایین، با سیاه پوست‌های دارای مکتب مالی زیاد، ازدواج می‌کنند (گولیکسن^۴، ۲۰۰۷). البته عادلانه بودن، بر امکانات ذهنی خود فرد استوار است، به همین دلیل ازدواجی که در نظر یک فرد عادلانه است، ممکن است در نظر دیگری عادلانه نباشد (کلی، ۱۹۷۹، به نقل از اکرمیان، ۱۳۸۹).

نظریه تکمیل نیازها^۵

این نظریه را وینچ^۶ (۱۹۶۷) مطرح کرده است که بیان می‌دارد افراد، همسرانی را انتخاب می‌کنند که میزان بیشتری از نیازهای ایشان را برآورده سازد. برای مثال، شاید افراد منطقی و افراد عاطفی و افراد برون‌گرا و درون‌گرا، به این دلیل به یکدیگر خوب جذب می‌شوند که نیازهای مکمل خود را ارضا کنند (استریکلند، ۲۰۰۶).

بر اساس این نظریه، ناهمسانی افراد از لحاظ قابلیت‌های ذهنی، از یک سو میان آنها پیوند ایجاد کرده و از سوی دیگر به ارضای نیازهای دو طرف کمک می‌کند. اصل اساسی نظریه وینچ این است که بیشتر افراد برای ارضای نیازهای خود، در جستجوی کسانی هستند که بیشترین میزان ارضای نیاز و خشنودی را برای آنها فراهم نماید که ارضای بیشتر، احتمالاً زمانی اتفاق می‌افتد که نیازهای زن و مرد، بیشتر مکمل یکدیگر باشند تا شبیه یکدیگر. به‌طور کلی در این نظریه

1. propinquity theory

2. exchange theory

3. Kelley.H . H

4. Gullickson. A

5. complementary needs theory

6. Winch.R. F

دو نوع الگوی مکمل کننده وجود دارد:

۱- نیاز یکسانی برای دو نفر وجود دارد، ولی شدت آن نیاز میان دو نفر بسیار متفاوت است. این ارتباط منفی است. به عنوان مثال، اگر یکی از زوجین در مورد یک نیاز شدیداً غالب باشد، دیگری در همان مورد بسیار مغلوب خواهد بود (بعد غلبه در برابر فروتنی).

۲- در این نوع، برای دو نفر نیازهای گوناگونی وجود دارد. ارتباط بین نیازهای آنها ممکن است مثبت یا منفی باشد که چگونگی این ارتباط بستگی به نیازهای طرفین دارد (بعد میل به پرورش در برابر میل به پذیرش). اشکالاتی که به این نظریه وارد شده است این است که: ۱. انسان‌ها می‌توانند نیازهایشان را خارج از ازدواج نیز تامین کنند و حتماً نیازی به ازدواج نیست. ۲. حتی ممکن است ما به دنبال فردی باشیم که نیازهایمان را به‌طور متفاوت برآورده نکند بلکه شبیه و مکمل ما باشد.

نظریه اجتماعی شدن^۱

این نظریه بر این موضوع که چطور اثرات والدینی^۲، انتخاب همسر را تحت تاثیر قرار می‌دهد تمرکز دارد و بر این عقیده است که تصویر والد جنس مخالف هر فرد، جستجوی همسر وی را هدایت کرده و والد همجنس او، برای وی یک «الگوی نقش»^۳ ایجاد می‌کند (استریکلند، ۲۰۰۶). بنا بر نظر کردارشناسان در مورد نقش برداری جنسی، تثبیت اولیه در مجموعه‌ای از ویژگی‌های خانواده، ترجیحات همسر را در بزرگسالی شکل خواهد داد (بولیس و هورن^۴، ۱۹۹۲، به نقل از برزکی، ۲۰۰۴).

بر اساس این دیدگاه، نقش برداری جنسیتی، در ویژگی‌های قابل مشاهده والد غیرهمجنس، در طول یک دوره حساس (کودکی اولیه)، مسئول شکل دادن به معیارهای انتخاب همسر افراد در آینده است. کودکان ممکن است، تصویر والد ناهمجنس خود را درونی ساخته و در بلوغ جنسی، آنهایی که شبیه این مدل درونی‌اند را، ترجیح می‌دهند (برزکی و همکاران، ۲۰۰۳). برای مثال در تحقیقی مشاهده شد که زنان، مردانی را ترجیح می‌دهند که بوی بدن آنها شبیه بوی پدرانشان باشد (ژاکوب^۵ و همکاران، ۲۰۰۲، به نقل از برزکی، ۲۰۰۴).

نظریه سیستم‌ها^۶

این نظریه بیانگر این مطلب است که بین نقش اجتماعی که فرد در بنیاد خانواده‌اش ایفا می‌کند و نوع همسری که او انتخاب می‌کند، یک ارتباط وجود دارد. بر طبق این دیدگاه، افراد گرایش به جذب شدن نسبت به شریکی دارند که بتوانند نقش‌های خانوادگی بچگی وی را بازنمایی کند (استریکلند، ۲۰۰۶).

بر طبق این نظریه که به نظریه انتخاب ناهشیار^۷ (ایماگو) نیز معروف است، ما نمی‌توانیم با هر زن و مردی که در سر

-
1. socialization theory
 2. parental Influence
 3. role model
 4. Horn. G
 5. Jacob. S
 6. systems theory
 7. unconscious choice

راهمان سبز می‌شود، بسته به این که چقدر جذاب، توانمند یا شبیه مان است، ازدواج کنیم. بلکه این فرد باید شبیه فردی باشد که در درون ما احساس عمیقی از شناخت را سبب می‌شود و در حقیقت گویای افرادی باشد که در کودکی بیشترین تاثیر را بر ما گذاشته اند (هندریکس، ۱۹۹۴، ترجمه قراچه داغی، ۱۳۸۳).

نظریه فیلتر یا صافی^۱

این نظریه بیان می‌کند که مردم برای آشنایی و نهایتاً انتخاب همسر، از صافی‌های پیچیده‌ای عبور می‌کنند که به تدریج دامنه مخروطی آن تنگ‌تر می‌شود و انتخاب محدودتر می‌گردد، تا اینکه در نهایت، به یک انتخاب می‌رسد. اولین صافی یا عامل تاثیرگذار، آشنایان هستند. دومین مرحله، صافی پیشینه اجتماعی، گروه قومی و نژادی، طبقه اجتماعی- اقتصادی و سن بوده که در این مرحله، افراد به‌طور هشیار و ناهشیار آن را لحاظ می‌کنند. جذابیت در مرحله بعد به صورت صافی عمل می‌کند و در تصمیم‌گیری افراد موثر است. همسانی و هماهنگی، بیشتر معطوف به شخصیت، علایق، باورها و ارزش هاست. هر چه افراد به لحاظ این چند عامل با هم هماهنگی بیشتری داشته باشند، احتمال اینکه با هم ازدواج کنند، بیشتر است. صافی سنجش، در واقع ارزیابی ما از ارتباطات است. در این مرحله، ما ارزیابی می‌کنیم که در ارتباط چه می‌دهیم و چه به دست می‌آوریم. اگر در این ارزیابی ما، آنچه می‌دهیم با آنچه به دست می‌آوریم متناسب بود، اغلب به سوی ارتباط متقابل معقولانه یا ازدواج، پیش خواهیم رفت (صادقی، ۱۳۸۴).

نظریه ابزاری یا سودمندی^۲

انتخاب زوج بر این اساس است که بیشترین سود و کمترین ضرر را داشته باشد. عشق در این ازدواج خیلی مفهوم ندارد.

نظریه تصور والدین^۳

براساس کارهای فروید دخترها دنبال مردی هستند که مربوط به نقش پدر باشد و پسرها با زنی ازدواج می‌کنند که مربوط به نقش مادر باشد. این مربوط بودن لزوماً به معنای اینکه همسران شبیه پدر و مادر باشد نیست بلکه گاهی دوست داریم همسری انتخاب کنیم که نقش والدینمان را تکمیل کند).

◆ فعالیت

فکر می‌کنید کدامیک از شیوه‌های همسرگزینی موفقیت بیشتری دارد؟

.....

با شناختی که از خود دارید فکر می‌کنید شما همسران را براساس کدام شیوه همسرگزینی انتخاب خواهید کرد؟
دلایلتون را یادداشت کنید.

.....

1. filter
2. instrumental th
3. parental image model

ملاک‌ها و معیارهای انتخاب همسر

- سعید و سپیده سال اول کارشناسی در محیط دانشگاه آشنا شدند و پس از مدت کوتاهی تصمیم گرفته بودند با هم ازدواج کنند. سعید و سپیده علیرغم مخالفت خانواده به رابطه ادامه دادند. به نظر سعید تفاوت سعید و سپیده جدی نیست و بعد عقد مشکلات حل میشد. سپیده هم معتقد بود برای او ظاهر سعید مهم بوده و بقیه چیزها را می‌توان با دوست داشتن به دست آورد. اما بعد عقد مرتب مشکلات سعید و سپیده زیاد شد.
 - کیوان و سارا دانشجویان دوره کارشناسی ارشد هستند آنها هم در دانشگاه آشنا شدند و قصد ازدواج دارند. کیوان و سارا رابطه‌ی خوبی دارند. به نظر سارا تفاوت سنی آنها مناسب است و از نظر فرهنگی و اعتقادی تناسب دارند. کیوان هم معتقد است که سارا مرز دارد و هر دو ویژگی شخصیتی مشابه‌ای دارند. کیوان و سارا هر دو با خانواده‌ها مشورت کردند و طی جلسات معارفه مشخص شد که خانواده‌ها نیز شبیه هم هستند.
- همان‌طور که مثال‌های فوق نشان می‌دهد افراد براساس ملاک‌ها و معیارهایی ازدواج می‌کنند. این معیارها با اینکه می‌تواند متفاوت باشد اما بسیار برای همسرگزینی با اهمیت است.
- اولویت‌ها و معیارهای همسرگزینی، ادراکاتی در مورد صفات یا ویژگی‌هایی هستند که از یک فرد خیالی یا همسر بالقوه، مطالبه می‌شوند و تعداد زیادی از این ادراکات، به صورت واضحی با هیجانات در ارتباط هستند. در حقیقت اولویت‌های همسرگزینی در حد فاصل شناخت و هیجان قرار دارند (باس، ۲۰۰۴).
- ملاک‌های فرآیندی و محتوایی همسرگزینی، اولویت‌های انتخاب همسر را به دو دسته مجزا تقسیم می‌کند. ملاک‌های محتوایی همسرگزینی، شامل خصوصیتی است که فرد به همراه دارد، مانند ویژگی‌های روانشناختی فردی و خانوادگی (سن، تحصیلات، شغل و درآمد)، سلامت جسمانی، قومیت و مذهب. ملاک‌های فرآیندی، مجموعه کنش‌هایی هستند که موجب سازمان دهی نظام خانواده می‌شوند. کنش‌هایی از قبیل درک دیدگاه طرف مقابل، مهارت‌های ارتباطی، مهارت‌های حل مسئله، انعطاف‌پذیری، و قاطعیت. به نظر می‌رسد که در جریان ازدواج، نشانه‌های محتوایی به عنوان عامل آغازگر زندگی زناشویی و نشانه‌های فرآیندی به عنوان نگهدارنده و محافظت کننده‌های زندگی زناشویی باید مورد توجه قرار گیرد. منطقی است که بین باور به ملاک‌های فرآیندی و سلامت روانی فرد رابطه مستقیم و مثبتی وجود داشته باشد (رفاهی، ۱۳۸۷).

◆ فعالیت

ملاک‌های من برای انتخاب همسر

..... ◀

..... ◀

..... ◀

..... ◀

اولویت‌بندی آنها

.....

.....

.....

.....

به نظر شما اگر کدام ملاک/ها را فرد مقابل نداشته باشد او را کنار می‌گذارید؟

.....

در انتخاب همسر باید به ویژگی‌ها و ملاک‌های زیادی توجه کرد. ولی اهمیت و اولویت همه این ملاک‌ها یکسان نیست. برخی از ملاک‌ها بقدری اهمیت دارند که حتی اگر فردی همه ملاک‌های دیگر شما غیر از این ملاک را داشته باشد، باز هم او را انتخاب نخواهید کرد. برای مثال ممکن است فردی همه ملاک‌های شما را داشته باشد، ولی سنش از شما خیلی بیشتر باشد. بنابراین، این ملاک یک ملاک واجب و ضروری است. یعنی فرد مورد نظر شما حتماً باید این ملاک را داشته باشد، در غیر این صورت فرد مناسبی برای شما محسوب نمی‌شود.

در این قسمت به چند ملاک در انتخاب همسر اشاره می‌شود که اگر شما در انتخاب ملاک‌هاتون به آنها توجه نکرده‌اید خوب است دوباره درباره ملاک‌هاتون فکر کنید.

مهم‌ترین ملاک‌های همسرگزینی

سن

دوست دارم همسر آینده از نظر سنی و تفاوت سنی چگونه باشد؟

.....

از جمله تناسبات بین فردی که باید میان دو نفر به منظور ازدواج وجود داشته باشد، عامل سن است. در نظر گرفتن فاصله سنی معقول، برای ازدواجی با آرامش بیشتر بایستی مورد توجه قرار بگیرد. اگرچه بسیاری افراد با وجود اختلاف سنی زیاد، از زندگی زناشویی سعادتمندانه‌ای برخوردارند، اما مشکلات اختلاف سنی، عاملی است که در صورت ترکیب با عوامل دیگر، می‌تواند ابعاد کمی و کیفی زندگی را تحت تاثیر قرار دهد.

فاصله سنی چقدر باشد بهتر است؟

تابحال پاسخ دقیقی به این سوال داده نشده است. اما مطلبی که مهم است این است این فاصله سنی اینقدر زیاد نباشد که شما را با ویژگی‌های متفاوت در دو نسل قرار دهد.

جذابیت و زیبایی

دوست دارم همسر از نظر قیافه، قد و ... چگونه باشد؟ توصیف کنید.

.....

خودم از لحاظ خصوصیات ظاهری چگونه‌ام؟ توصیف کنید.

یکی دیگر از ملاک‌های مهم در ازدواج، تناسب و همخوانی دو زوج از لحاظ زیبایی و جذابیت است. جذابیت، پدیده‌ای است که شخصی را به سوی شخص دیگر سوق می‌دهد (لیسی^۱، ۱۹۹۹، به نقل از اکرمیان، ۱۳۸۹). جذابیت، هم برای مردان و هم برای زنان اهمیت دارد ولی در مقام مقایسه، مردان نسبت به زنان وزن بیشتری به این معیار می‌دهند. باس در یک مطالعه بر روی ۳۷ فرهنگ دریافت که مردان در مقایسه با زنان، برای جذابیت فیزیکی همسر اهمیت بیشتری قائلند (بونک، ۲۰۰۲).

ویژگی‌های شخصیتی و اخلاقی

دوست دارم خصوصیات شخصیتی همسر چه باشد؟ نام ببرید.

خودم چه خصوصیات شخصیتی دارم؟ نام ببرید.

تناسب افراد در ویژگی‌های شخصیتی و اخلاقی مطلوب، منش‌ها، رفتارهای متعالی فردی و اجتماعی، امری بسیار مهم و قابل توجه فراوان است (افروز، ۱۳۸۳). شواهد بسیاری وجود دارد که افرادی که اضطراب بالاتر، پرخاشگرتر، غیر قابل اعتماد، عدم تحمل کافی، عدم انعطاف‌پذیری و دارند تنش‌های خیلی زیادی در رابطه دارند و احتمال بروز نارضایتی زناشویی و طلاق در آنها بیشتر است (باس، شکفورد و اسمیت، ۲۰۰۵).
خصوصیات شخصیتی چگونه باشند؟ متفاوت یا مشابه؟؟

یادتان باشد خصوصیات شخصیتی باید متناسب باشند. فردی با خصوصیات معاشرتی حتماً باید با فردی باشبیه خودش ازدواج کند نه با فردی خجول

هوش و کفایت عقلانی

توجه به کفایت عقلانی فرد مورد نظر نیز بسیار اهمیت دارد. کفایت عقلانی از اصلی‌ترین مولفه‌های رشد عقلانی است. کفایت عقلانی در حقیقت شامل ویژگی‌هایی از قبیل قدرت تشخیص، فهم و درک و تجزیه و تحلیل صحیح مفاهیم، اتخاذ تصمیم‌های مناسب، استقلال فکری، انتظارات واقع بینانه، قدرت غلبه بر احساسات و هیجانات، پذیرش و ایفای تعهدات فردی و مسئولیت‌های اجتماعی، تاثیرپذیری از افکار درست و مانند آن است. کنریک و سیمپسون^۲ (۱۹۹۷)، ذکر کردند که زنان در فرهنگ‌های متفاوت، خصایص یکسانی برای همسر آینده‌شان از قبیل هوش و ادراک و مهربانی را ارج می‌نهند.

1. Lacey. R.S

2. Simpson. G.A

عامل اقتصادی (ثروت)

دوست دارم همسر از لحاظ مالی چگونه باشد؟

.....

وضعیت مالی خودم چگونه است؟

.....

عامل اقتصادی می‌تواند عامل اختلاف در روابط زناشویی باشد. ابعاد مختلفی که در این باره مطرح است عبارتند از: مسکن، هزینه‌های رفاهی- معیشتی و وسایل زندگی که هر یک از این امکانات، نقش مهمی در زندگی دارد که عدم وجود یا کمبود آنها می‌تواند عامل اختلاف و ناخشنودی گردد. بنابراین باید به امکانات مالی و رفاهی همسر در زمان انتخاب همسر توجه کافی کرد.

میزان تحصیلات

تحصیلات همسر حداقل چقدر باشد؟

.....

تحصیلات به خودی خود رضایت یا نارضایتی افراد نیست، ولی اختلاف سطح تحصیلات بین زن و شوهر، درک متقابل میان آنها را کم می‌کند و همین موضوع زمینه‌ای را برای اختلاف و درگیری‌های زناشویی است. به نظر می‌رسد وقتی که افراد وارد دانشگاه می‌شوند، از بعد فکری و عقلی دچار تحولات اساسی می‌شوند و هنگامی که به چنین محیطی علمی وارد می‌شوند، قاعده‌تاً این تغییرات بر شخصیت آنها تاثیر می‌گذارد.

شغل

یکی از مهم‌ترین معیارهایی که افراد به ویژه دختران باید قبل از ازدواج توجه کافی به آن مبذول دارند، شغل همسر آینده است. افرادی که دارای شغل ثابت و سالم هستند، معمولاً از شخصیت قابل اعتمادی برخوردارند و افرادی که تنها با تکیه بر ثروت یا درآمد خانواده خود اقدام به ازدواج می‌کنند و برای یافتن شغل مناسب اقدام نمی‌کنند، در مورد توانایی آنان در اداره زندگی جای تردید وجود دارد.

اعتقادات و مذهب

تاثیر دین بر زندگی من چگونه است؟

.....

همسر از نظر دینی و مذهبی چگونه باشد؟

.....

همچنین تناسب عقاید مذهبی دو نفر در نزدیک شدن آنها با یکدیگر و فهم رفتارهای خاص مذهبی یکدیگر و احترام

متقابل به این عقاید، سبب می‌شود که آن دو نفر راحت‌تر در کنار هم به روند رفتاری برخاسته از تفکرات مذهبی خود ادامه دهند.

عامل فرهنگی

اختلافات فرهنگی و طبقاتی نیز از مسائل مهم دیگری هستند که در امر ازدواج از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند. افراد معمولاً، خصوصیات و بینش طبقه‌ای را که در آن رشد کرده‌اند به خود می‌گیرند و در بیشتر موارد بر اساس آن آموخته‌ها رفتار می‌کنند.

من متعلق به چه قومیتی هستم؟

.....

همسر من متعلق به چه قومیتی باشد؟

.....

دوست دارم کدام آداب و رسوم قومیتی ما رعایت شود؟

.....

عامل خانوادگی

دوست دارم همسر من در خانواده کم جمعیت باشد یا پرجمعیت؟

دوست دارم در خانواده همسر روابط با اعضای خانواده‌اش چگونه باشد؟

دوست دارم همسر من روابط با اعضای خانواده من چگونه باشد؟

نتایج پژوهش‌ها در ایران نشان داده است که یکی از مهم‌ترین عواملی که در ایران در رضایت یا عدم رضایت زناشویی زوجین تاثیر دارد مقوله خانواده‌ها است. خانواده‌ها در ایران عامل مهمی هستند که تاثیرشان از پیش از ازدواج شروع شده و تا بعد از ازدواج این تاثیر ادامه دارد. تعداد افراد خانواده، الگوهای تعاملی آنها، نحوه توزیع قدرت، جایگاه افراد در خانواده، و ... همه از جمله عواملی هستند که در رضایت یا رضایت زناشویی همسران تاثیرگذار است

پختگی هیجانی و احساسی

پختگی احساسی به معنای سهمیم شدن احساسات با یکدیگر است. همسر پختگی هیجانی دارد در حقیقت به این معنا است که همسر آینده شما احساس دارد، می‌داند چه احساسی دارد، مایل است آن احساسات را با همسرش در میان بگذارد و وی می‌داند که آن احساسات را چگونه به همسرش بیان کند. چنانچه فردی نتواند احساسات خود را بر زبان بیاورد، آمادگی ایجاد یک رابطه صمیمی و مسئولانه را ندارد.

نگرش مثبت به زندگی

بدین ترتیب افراد با دید مثبت قادر به ایجاد روابط مثبت بوده و افراد منفی بین، روابط منفی می‌آفرینند. با این

وجود، مثبت اندیشی و امیدوار بودن و اعتقاد داشتن به تلاش برای موفقیت، از جمله صفات مطلوبی است که در ارزیابی ویژگی‌های شناختی داوطلب می‌بایست مورد توجه قرار بگیرد.

اعتماد به نفس بالا

یکی از معیارهای مهم برای انتخاب همسر این است که همسری برگزینیم که اعتماد به نفس بالایی داشته باشد. چنانچه فردی به‌طور دائم برای اتفاقات زندگی عذر و بهانه بیاورد، از آنچه هست احساس خوبی نداشته باشد یا این که مدام خود را تحقیر کند، هم خود عزت نفس ندارد و هم باعث می‌شود طرف مقابل نیز از انتخاب خود راضی نباشد.

توانایی برقراری ارتباط سالم

انسان‌ها در صورتی می‌توانند با هم ارتباط صمیمی و سازنده داشته باشند که ارتباطی مسولانه و در عین حال با رعایت حساسیت‌های یکدیگر و تؤام با احترام متقابل با یکدیگر داشته باشند. در غیر این صورت یا رابطه به تدریج قطع می‌شود و یا منجر به بروز رفتارهای متقابل می‌گردد.

متعهد بودن

تعهد نسبت به همسر دربرگیرنده همه یا بعضی از تصمیمات زیر است:

- تعهد به رشد فردی مستمر و یا حمایت از رشد فردی شریک زندگی؛
- پذیرش این که در بیماری، سلامتی و خوشی‌ها و سختی‌های زندگی در کنار همسر بوده و همچنین حمایت وی؛
- تعهد به صرف وقت و به عمل در آوردن تلاش لازم برای حل تعارض، کنترل خشم و حل مسئله به صورت بالغانه؛
- تعهد در رابطه و دادن احساس امنیت و ایمنی در رابطه.

صداقت

صداقت، درستی و قابل اعتماد بودن، از خصایص یک رابطه سالم است. دانستن این نکته که می‌توان روی همسر خود حساب کرد، حس امنیت فوق العاده‌ای به فرد خواهد داد. در حقیقت یکی از مخرب‌ترین راه‌هایی که زوجین می‌توانند عشق، شور، حرارت رابطه خود را از بین ببرند، پنهان کاری و دروغ‌گویی است.

تفاوت دخترها و پسرها در انتخاب همسر

- حمید ۳۰ سال و دانشجوی سال آخر است. حمید ۳ ترم مشروطی داشته است و در حال حاضر نیز بیکار است. از لحاظ ظاهری بسیار خوش تیپ است ولی از لحاظ مالی و شغلی بسیار وابسته خانواده است. ویژگی‌های حمید نشان می‌دهد فردی عصبانی است و در مواقع عصبانیت احترام حفظ نمی‌کند. اما بسیار خوش سخن و پولدار است و بخاطر همین با دوستان زیادی تعامل دارد.
- وحید ۲۷ سال دارد و مهندس است. او فرزند اول یک خانواده فرهنگی است. وحید یک خواهر کوچک‌تر از خود دارد. پدر وحید استاد دانشگاه و مادرش دبیر دبیرستان است. وحید یک شغل خوب و درآمد خوبی دارد. او توانسته

یک آپارتمان را پیش خرید کند و بزودی این آپارتمان را تحویل خواهد گرفت. وحید علاوه بر ظاهر خوب و خوش تیپ بودن، ویژگی‌های اخلاقی بسیار خوبی نیز دارد. او یک پسر اجتماعی، خوش برخورد و خوش اخلاق است. اطرافیان و دوستان وحید معتقدند وحید مرد زندگی است. او اهل دوست‌بازی نیست و فردی متعهد محسوب می‌شود. وحید مدتی است که تصمیم گرفته ازدواج کند.

- سمیرا ۲۳ ساله است. او دختری آرام و خجالتی است. سمیرا دانشجوی رشته الکترونیک است. او دوستان زیادی ندارد و معمولاً سر خود را با درس خواندن گرم می‌کند. سمیرا تا به حال چند خواستگار داشته است، ولی انتخاب را به خانواده‌اش واگذار کرده است. او معمولاً با خواستگارش زیاد صحبت نکرده و معتقد است که پیش از ازدواج نمی‌توان فرد مقابل را شناخت.

- مریم ۲۴ ساله و دانشجوی رشته زبان است. او چند دوست صمیمی دارد و بخشی از وقتش را به رفت و آمد با آنها اختصاص می‌دهد، بقیه زمان خود را نیز با خانواده می‌گذراند. دوستان و همکلاس‌های مریم او را فرد قابل اعتمادی می‌دانند و در مورد مشکلات خود با او مشورت می‌کنند. او دختری شاد و آراسته است و می‌داند که از زندگی چه می‌خواهد. مریم معتقد است که آمادگی ازدواج را دارد. او در مورد ویژگی‌های همسر آینده‌اش فکر کرده و در این مورد با خانواده نیز توافق دارد.

اگر شما می‌خواستید از بین این دختران و پسران همسر آینده خود را انتخاب کنید به نظرتان کدامیک بیشتر مناسب بودند؟

.....

کدام ملاک‌ها برای‌تان مهم‌تر است؟

.....

آیا فکر می‌کنید دختران و پسران در انتخاب ملاک‌های خود تفاوت دارند؟

.....

نتایج پژوهش‌ها نشان داده است که صرف نظر از این که اولویت‌های همسرگزینی چه از طریق خودگزارشی یا از طریق تصمیمات زناشویی حقیقی بررسی شوند و یا این که به صورت تجربی آزمایش شوند، مردان و زنان در انتخاب همسر دائمی شان اگر چه در بعضی قسمت‌ها با یکدیگر شبیه هستند، اما تفاوت دارند (باس، ۲۰۰۴).

تحقیقات نشان می‌دهند که اولویت‌های همسرگزینی زنان و مردان در چند بعد با یکدیگر متفاوتند. برای مثال از میان چندین دهه ارزیابی، از طریق روش‌های مختلف، و از میان ۱۲ فرهنگ مشخص شده است که مردان بیشتر از زنان برای جذابیت‌های فیزیکی همسرشان اهمیت قائلند، در حالی که زنان بیشتر از مردان، به چشم اندازهای خوب مالی در همسر دائمی شان ارج می‌نهند. همان‌طور که مطرح شد طبق نظریه زیستی مردان بیشتر به خصوصیات ظاهری در انتخاب همسر توجه می‌کنند که شامل جذابیت و همچنین سن است که از نشانگرهای مطمئن باروری در زنان است و همین‌طور به نشانگرهای زنانگی متوجه هستند. از این رو مردان به زنان خوش بنيه که در اوج سلامتی بوده و

می‌توانند به نحو مطلوب بچه دار شوند، جذب می‌شوند. در مقابل، زنان بیشتر به منابع و موقعیت همسر آینده خود توجه می‌کنند (گوستاوسون، ۲۰۰۸).

همچنین همان‌طور که قبلاً اشاره شد طبق نظریه نیروگذاری والدینی، زنان به‌طور کلی توجه بیشتری به منابع بالقوه نگهداری، موقعیت اجتماعی و تسلط همسر خود دارند و مردان بیشتر روی خصوصیات همچون سن و سلامتی و توانایی تولید مثل و به‌طور ویژه جذابیت تاکید دارند. فین گلد^۱ (۱۹۹۲)، در تحقیقی در ارتباط با معیارهای همسرگزینی به این نتیجه رسید که زنان در مقایسه با مردان برای امکانات اقتصادی- اجتماعی، منش و هوش و جاه طلبی ارزش قائل هستند و عمده‌ترین تفاوت جنسیتی در نشانه‌های کسب امکانات، یعنی وضعیت اقتصادی- اجتماعی مشاهده شده است. در حالی که در ویژگی‌هایی مانند شوخ طبعی و شخصیت، تفاوت جنسیتی مشاهده نشده است. البته تشابهاتی نیز در زمینه معیارهای همسرگزینی در میان زنان و مردان وجود دارد. برای مثال هر دو جنس، به ویژگی‌هایی چون موقعیت مطلوب و ثبات هیجانی، تأکید بسیار دارند.

نتایج آخرین پژوهش‌ها در مورد ملاک‌های انتخاب همسر در ایران نشان داده است که پسران ایرانی در انتخاب همسر خود تمایل دارند همسری را انتخاب کنند که یا رابطه دوستی قبل از ازدواج نداشته باشد و یا اصلاً رابطه جنسی نداشته باشد. البته زیبایی و جذابیت ظاهری، وضعیت اعتقادی، تحصیلات، زود از کوره در رفتن، خوش اخلاقی و وضعیت خانوادگی نیز از جمله ملاک‌های با اهمیت برای پسران تعریف شده است. در مقابل دختران ایرانی فردی را برای همسری انتخاب کرده‌اند که وفادار باشد، وضعیت مالی خوبی داشته باشد، تفاوت سنی ۳ سال، وضعیت اجتماعی و شغلی مناسب و خوش تیپ باشد.

در اکثر پژوهش‌های ایرانی در گروه دختران، ملاک‌های تفاوت سنی، تحصیلات و باورهای دینی جز سه ملاک اول بودند. همچنین ملاک وضعیت مالی نیز در هر سه گروه جز اولویت‌های اول بود. البته تحصیلات را می‌توان به عنوان تضمین کننده شغل خوب که خود نشان از وضعیت مالی دارد، دانست. وضعیت اولویت‌بندی ملاک‌ها در پسران نشان داد، در همه رده‌های تحصیلی رابطه قبل از ازدواج در اولویت قرار دارد که به نظر می‌رسد یک نتیجه کاملاً وابسته به فرهنگ است.

در سایر پژوهش‌ها نیز نتایج نشان داده است که برای پسران به ترتیب تفاهم اخلاقی، وفاداری، مسئولیت‌پذیری، زیبایی و جذابیت ظاهری و شناخت قبل از ازدواج جزو ملاک‌های مهم می‌باشند. در مقابل، دختران به ترتیب تفاهم اخلاقی، وفاداری، رضایت والدین، شناخت قبل از ازدواج، عشق و علاقه، مسئولیت‌پذیری، زیبایی و جذابیت ظاهری را ارجح می‌دانند.

شناخت فرد مقابل و تناسب‌ها

بعد از اینکه فرد شناخت تقریباً مناسبی از خود به دست آورد و ملاک‌ها و معیارهایش را شناخت حالا با فرد مناسب خود آشنا شده و به بررسی خصوصیات فرد مقابل و ارزیابی اهداف و ملاک‌ها و معیارهایش می‌پردازد. مرحله آشنایی پیش از ازدواج که در قسمت‌های بعدی به آن پرداخته می‌شود برای بررسی این‌گونه موارد است.

موارد کلی که برای شناخت فرد و میزان تناسبها اهمیت دارد به‌طور کلی شامل:

آیا خصوصیات و ویژگی‌های شخصیتی من و فرد مقابلم با هم تناسب دارد؟

آیا طرف مقابلم ملاک‌ها و معیارهای من را دارد؟

آیا ملاک‌ها و معیارها با هم تناسب دارند؟

ازدواج کردن من با این فرد مرا به کدامیک از این اهداف می‌رساند؟

در قسمت بعدی این موارد بیشتر توضیح داده خواهد شد.

آشنایی پیش از ازدواج

- سارا خواستگاران خوبی داشت. خانواده سارا در مورد هر خواستگاری نظر او را می‌پرسیدند و معتقد بودند که سارا یک دختر عاقل و منطقی است و می‌توان به نظر او اعتماد کرد. یکی از خواستگاران سارا برادر دوست نزدیکش بود. خانواده سارا معتقد بودند آرش هنوز توانایی لازم برای ازدواج و اداره زندگی را ندارد. دوست سارا در مورد برادرش با سارا صحبت می‌کرد و از علاقه او به سارا تعریف می‌کرد. سارا نیز احساس می‌کرد که به آرش علاقمند شده‌است. کم‌کم سارا برای ازدواج با آرش اصرار می‌کرد، ولی با این حال خانواده او متقاعد نمی‌شد. رابطه سارا با خانواده‌اش خراب شده بود. با آنها جایی نمی‌رفت، صحبت نمی‌کرد و حاضر نبود به حرف‌های آنها گوش دهد. پدر و مادر سارا معتقد بودند که از وقتی این خواستگاری مطرح شده، سارا عوض شده و دیگر همان دختر منطقی سابق نیست. پس نمی‌توان به نظر او اعتماد کرد.
- سحر مدت‌ها بود که از پسرخاله‌اش وحید خوشش می‌آمد. به همین علت روزی که خاله‌اش او را برای وحید خواستگاری کرد خیلی خوشحال شد. وحید تمام خصوصیات را که او می‌خواست داشت و مرد ایده‌آل او بود. پدر و مادر سحر هم در ابتدا موافق به‌نظر می‌رسیدند ولی پدر سحر معتقد بود که باز هم باید در مورد وحید پرس‌وجو کند. پس از تحقیق در مورد وحید متوجه شدند که وحید روابط ناسالمی دارد و چندین بار به علت ارتباط با دخترهای متعدد دچار دردسر شده‌است. از آنجا که خانواده وحید سال‌ها بود که در شهر دیگری زندگی می‌کردند، سحر و خانواده‌اش چیزی از این ماجراها نمی‌دانستند. پدر و مادر سحر بلافاصله مخالفت خود را ابراز کردند. ولی سحر معتقد بود که اشتباهی پیش آمده و این حرف‌ها نمی‌تواند درست باشد. او بقدری از خواستگاری وحید خوشحال شده بود که نمی‌خواست حقایق را ببیند.
- خانواده نظیری به‌تازگی به محله بهناز و خانواده‌اش اسباب‌کشی کرده بودند و خانواده خوبی به‌نظر می‌رسیدند. سامان پسر خانواده نظیری از بهناز خوشش آمده و به او پیشنهاد ازدواج داده بود. او از علاقه خود به بهناز صحبت کرده و می‌گفت که اگر بهناز پیشنهاد ازدواج او را قبول کند، خوشبختی‌اش را تضمین خواهد کرد. سامان از ویژگی‌های مثبت و امتیازهای خود تعریف کرده و به بهناز اطمینان می‌داد که مرد زندگی است و بهترین زندگی را برای او تامین خواهد کرد. سامان بقدری از خود و خانواده‌اش تعریف می‌کرد که بهناز ضرورتی نمی‌دید که در مورد این خانواده و پسرشان تحقیق به عمل آید. ولی پس از ازدواج ...

- شیرین دختر خجالتی و کمروبی است. او حتی رویش نمی‌شود که بیشتر حرف‌هایش را با مادرش هم در میان بگذارد. وقتی در جلسه خواستگاری می‌خواست با آرش صحبت کند، بقدری خجالت می‌کشید که تقریباً هیچ سوالی از او نکرد. شیرین نگران بود که اگر چیزی بپرسد به آرش برخورد و ناراحت شود. او حتی رویش نمی‌شد که حرفش را به مادرش هم بزند. بنابراین بدون این‌که چیزی در مورد آرش بداند با او ازدواج کرد.
 - وقتی مرتضی از تهمینه خواستگاری کرد، خانواده تهمینه از خانواده مرتضی خواستند که به آنها اجازه دهند که خوب فکر کنند و بعد تصمیم بگیرند. آنها زمان زیادی را صرف تحقیق در مورد مرتضی و خانواده‌اش کردند. در این مدت تهمینه نیز بارها مرتضی را ملاقات کرده و زمان زیادی را صرف صحبت با او و بررسی ملاک‌هایش کرده‌بود. ولی هرچه جلوتر می‌رفت بیشتر متوجه می‌شد که مرتضی با ملاک‌های او خیلی فاصله دارد. به نظر می‌رسید مرتضی مردی نیست که بتواند او را خوشبخت کند. ولی هر بار می‌خواست این موضوع را مطرح کند رویش نمی‌شد. احساس می‌کرد اگر این موضوع را بگوید مرتضی ناراحت خواهد شد. فکر می‌کرد مرتضی به من علاقمند شده و من حق ندارم با احساسات او بازی کنم. تهمینه عدم تمایل خود به این ازدواج را حتی با خانواده‌اش نیز در میان گذاشت. به همین دلیل پس از ازدواج با مرتضی همیشه خود را به‌خاطر این اشتباه سرزنش می‌کرد.
- همسرگزینی مرد و زن مقدمه‌ای برای تشکیل خانواده است. تشکیل خانواده از طریق ازدواج راه‌های متفاوتی دارد. والراستین^۱ (۲۰۰۷) الگوهای همسرگزینی را به دو الگوی سنتی^۲ و عاشقانه^۳ تقسیم‌بندی می‌کند. در حالی که در مدل سنتی، ازدواج با دخالت و حمایت خانواده روی می‌دهد، در مدل عاشقانه که البته در بین جوانان خیلی رواج پیدا کرده و نتیجه تغییرات اجتماعی در جوامع در دهه‌های اخیر است، هسته اصلی ازدواج بر مبنای روابط دوستانه زوجها است. انتخاب همسر، در ادامه تمایل طبیعی فرد به معاشرت و ارتباط با جنس متفاوت، اشتیاق به ایفای نقش جنسی، تاکید بر ایده‌آل‌ها و واقعیت‌ها، تمایل به ایجاد همدلی، عشق، احترام، مراقبت و مسئولیت انجام می‌شود. برخورد با این مسئله در جهان کنونی به دو شکل اساسی انجام می‌شود. برای جوانان بسیاری از کشورهای جهان، همسرگزینی در ادامه تجارب روابط نزدیک با جنس متفاوت، ظاهر می‌شود و برای عده‌ای دیگر از جوانان، همسرگزینی عموماً به معنای اولین ارتباط نزدیک و زندگی با جنس متفاوت است (بیاپانگرد، ۱۳۸۳).
- در حالی که نحوه انتخاب همسر با واسطه‌گری خانواده، خویشاوندان و دوستان، شکل غالب گزینش در اکثر کشورهای آسیایی به شمار می‌آید، در کشورهای غربی عمدتاً با نحوه انتخاب همسر به شیوه فردی روبرو هستیم (ناوک و همکاران ۱۹۹۷؛ به نقل از پیرمادی ۱۳۸۳). البته در فرهنگ غرب نیز برخلاف رابطه‌های عاشقانه آن چنان گسترده و رایج در این دوره، قبل از دهه آغازین قرن بیستم، دختر و پسر برای ازدواج، یکدیگر را دیده و چند جلسه با هم صحبت می‌کردند. حتی پیش از آن، دختران بی آنکه اجازه داشته باشند، از طرف پدر و مادر و خویشاوندان خود، برای پسرانی که مناسب می‌دیدند، نامزد ازدواج می‌شدند (کب، ۲۰۰۱؛ به نقل از گلزاری، ۱۳۸۴).
- تری یاندیس (۱۹۹۰) اعتقاد دارد که همه جای دنیا انتخاب همسر بسته به ماهیت فردی یا جمعی فرهنگ اهمیت

متفاوتی دارند. ریون و ریون (۱۹۹۳) این موضوع را این طور توضیح می‌دهند که در فرهنگ‌های فردگرا تنها روابط نزدیک است که فرد را حمایت می‌کند بنابراین صمیمیت شدت بیشتری داشته و عشق رمانتیک مورد توجه است. در حالی که در فرهنگ‌های جمع‌گرا شبکه‌های حمایتی فرد تنها روابط نزدیک را شامل نمی‌شود و شبکه حمایتی وسیع صمیمیت در گروه توزیع می‌شود.

به نظر می‌آید نظام آشنایی تقریباً اولین راهی است که زوجها در سراسر دنیا برای انتخاب یکدیگر انتخاب می‌کنند که البته در فرهنگ‌های مختلف متفاوت است (اولسون، دفرین و اولسون، ۱۳۸۸). اگرچه آشنایی پیش از ازدواج در جامعه بزرگ و پیچیده گامی جدی به شمار می‌آید، اما به‌طور کلی در تمام فرهنگ‌ها روش آشنایی یکسان نیست. روش آشنایی که در آن افراد مدتی را برای شناخت همدیگر صرف می‌کنند روشی است که در حال حاضر توسط جوانان بیشتر به آن توجه شده است. قبل از بررسی این دوره در مورد انواع سبک‌های همسرگزینی در فرهنگ‌های مختلف صحبت خواهیم داشت.

آسیب‌های مرحله آشنایی

آشنایی می‌تواند تجربه‌ای با ارزش یا تجربه‌ای آسیب‌زا باشد. اگر در این مرحله افراد هدفشان شناخت طرف مقابل نباشد می‌تواند منجر به شکل‌گیری رابطه‌ای پرتنش و یا رابطه‌ای بدون هدف و یا تصمیم‌گیری اشتباه شود. میرمحمدصادقی (۱۳۹۵) ده اشتباه در فرایند آشنایی را شامل نکات زیر می‌داند:

۱- به اندازه کافی سوال نپرسیم:

شما ممکن است به چه دلایلی سوال نپرسید؟

افکاری که ممکن است افراد را دچار مشکل بکند در سوال پرسیدن این است:

سوال بپرسم ناراحت می‌شود؛

همش فکر می‌کنه که بازجو هستم؛

سوال رابطه عاشقانه‌مون را خراب می‌کند؛

نمی‌دانم چی بپرسم.

۲- نشانه‌های هشدار دهنده را نادیده می‌گیریم:

مسایل را کم اهمیت جلوه می‌دهیم؛

سمیرا متوجه شد با سعید که صحبت می‌کند در مواقع اختلاف نظر سعید بشدت عصبانی می‌شود و حتی گاهی

ناسزا هم می‌گوید. سمیرا با خودش فکر کرد خب موضوع مهمی نیست خیلی از مردها این طور هستند؛

کارهای او را توجیه می‌کنیم، همه مردها این طوری ن.. همه زن‌ها این طوری ن.. مشکلات را انکار می‌کنیم، با

عشق همه چی درست می‌شود.

۳- عجولانه و زودهنگام سازش می‌کنیم

ارزش‌ها، رفتارها و عقاید خود را زود تغییر می‌دهیم تا مطابق میل طرف مقابل رفتار کنیم و بخاطر او چشم روی

خیلی چیزها می‌بندیم.

۴- روابط جنسی برقرار کردن

گاهی برای ارضای نیاز جنسی و گاهی هم برای از دست ندادن طرف مقابل رابطه جنسی برقرار می‌شود. ایجاد رابطه جنسی در طول دوره آشنایی نه تنها آسیب‌های فردی برای طرفین دارد بخصوص برای خانم‌ها، بلکه اگر این رابطه به ازدواج ختم نشود مشکلات بسیار بیشتری را با خود همراه خواهد داشت.

باورهای نادرست درباره‌ی رابطه‌ی جنسی قبل از ازدواج

باورهای نادرستی وجود دارد که سبب می‌شود دختران و پسران بخصوص دختران خود را در دام رابطه‌ی جنسی قرار دهند. شناسایی این باورها و اصلاح آنها مهم است.

۱- رابطه‌ی جنسی تجربه‌ای است که بهتر است در سنین پایین کسب شود.

- این باور نادرست است. تجربه جنسی در سال‌های پایین خطرناک است و به چند دلیل این افراد به رابطه‌ی جنسی وابسته و علاقمند می‌شوند و پس از قطع رابطه خود را ناچار و نیازمند به رابطه‌ی دیگر می‌بینند و به همین دلیل از یک رابطه به رابطه‌ی دیگر پناه می‌برند که این اقدام نه تنها از لحاظ اخلاقی و شرعی ناپسند است بلکه خطرات بهداشتی زیادی را به بار خواهد آورد.

- از آنجایی که افراد در سنین پایین‌تر بسیار عاطفی هستند و هیجانی عمل می‌کنند، رابطه‌ی جنسی در سنین پایین به وابستگی عاطفی شدید می‌انجامد و سبب می‌شود که افراد کورکورانه به فردی بچسبند، که نامناسب و پرخطر است.

- نقش قربانی را پررنگ می‌کند. رابطه‌ی جنسی قبل از ازدواج باعث می‌شود که اگر فرد در رابطه‌ی آزارگرانه‌ای قرار گرفت نقش قربانی را حفظ کند؛ آزار ببینند و آزارها را تحمل کند و توان جدا شدن از رابطه را نداشته باشد.

- رابطه‌ی جنسی در سنین پایین افراد را آسیب‌پذیر می‌کند.

- پرداختن به غریزه به قوی‌تر شدن آن می‌انجامد؛ پرداختن به غریزه جنسی باعث قوی‌تر شدن آن می‌شود. اگر فردی در سنین پایین تجربه‌ی جنسی داشته باشد، ممکن است نتواند از آن به بعد در برابر تمایلات جنسی‌اش مقاومت کند.

۲- با رابطه‌ی جنسی بهتر می‌توان طرف را شناخت

این باور نیز اشتباه است. عده‌ای بر این باورند که با رابطه جنسی بهتر می‌توان طرف را شناخت. این جمله تا حدی درست است؛ بله می‌توان فرد را شناخت اما تنها در جنبه‌ی جنسی نه در جنبه‌های دیگر، به علاوه برای شناخت، راههای زیادی وجود دارد و رابطه‌ی جنسی رابطه‌ی جنسی راهی است که هزینه‌ها و پیامدهای بسیار زیادی دارد.

۳- با رابطه‌ی جنسی می‌توان طرف مقابل را متعهد کرد

این تصور نادرست در ذهن برخی از جوانان به ویژه دختران وجود دارد که با رابطه‌ی جنسی می‌توان دیگری را نسبت به رابطه متعهد کرد اگر چنین چیزی هم درست باشد، نمی‌توان این فرد را برای سال‌ها متعهد نگه‌داشت در غیر این

صورت این همه زوج طلاق نمی‌گرفتند و جدا نمی‌شدند. برای نگه‌داشتن رابطه‌ی سالم به چیزی بیشتر از رابطه جنسی نیاز است. از طرفی چه بسیار افرادی که با هم رابطه‌ی جنسی داشتند ولی علاقمند به هم نشدند و چه بسیار افرادی که پس از رابطه‌ی جنسی از هم جدا شدند زیرا این رابطه برایشان جذاب نبوده است. به نظر می‌آید رفتار مناسب به اضافه پاکدامنی و تقوی، شخصیت مستقل، قوی، جذاب، مهارت‌های بین فردی، هوش و ذکاوت، پیشرفت‌ها و دستاوردهای فرد. ظاهر مناسب، پرسش‌های جذاب و زیبا، کلام دلنشین، چهره‌ای مهربان و اخلاق پسندیده و ... همگی راههای تداوم یک دوستی هدفمند می‌باشند.

۴- رابطه جنسی ربطی به رابطه عاطفی ندارد

عده‌ای بر این باورند که رابطه‌ی جنسی به رابطه‌ی عاطفی منجر نمی‌شود. این باور نادرست است. رابطه‌ی جنسی تشدیدکننده‌ی وابستگی عاطفی است و وابستگی عاطفی به دیگری می‌تواند ما را نسبت به رفتارهای پرخطر آسیب‌پذیر سازد. بخصوص دختران با ایجاد رابطه جنسی شدت درگیر رابطه عاطفی می‌شوند و آسیب‌های ناشی از رابطه عاطفی به آسیب‌های ناشی از رابطه جنسی اضافه می‌شود.

۵- اگر قرار است ازدواج کنیم می‌توانیم رابطه‌ی جنسی داشته باشیم

یکی از باورهای غلط در بین جوانان که یک دام محسوب می‌شود این است که اگر قرار است ازدواج کنیم پس چرا رابطه جنسی نداشته باشیم، ما که قرار است زن و شوهر شویم پس بهتر که الان رابطه جنسی داشته باشیم. این باور غلط را می‌توان این‌طور به چالش کشید که از کجا این‌قدر مطمئن هستید که حتماً در آینده ازدواج می‌کنید. ممکن است این رابطه به ازدواج منتهی نشود به هر حال یک درصد هم ممکن است این احتمال وجود داشته باشد که ازدواج نکنید و لازم است که این احتمال را جدی بگیرید. از طرفی ارتباط جنسی در مواردی یک تعهد زودرس ایجاد می‌کند و چنانچه در مسیر آشنایی، مایل به قطع ارتباط باشید ممکن است وجود این رابطه برای هر یک از طرفین یک مانع بزرگ تلقی شود.

۶- عشق ناپخته داشتن و وابستگی عاطفی

یکی از آسیب‌های جدی مرحله آشنایی می‌تواند عدم مدیریت این رابطه و وابستگی عاطفی افراد به هم باشد که این وابستگی هم می‌تواند روی شناخت صحیح تاثیر مخرب داشته باشد و هم می‌تواند شکست عشقی یا عاطفی را در پی داشته باشد. با توجه به اینکه عشق ناپخته زمینه‌ساز بسیاری از مشکلات در روابط عاطفی است در قسمت‌های بعدی مفصل به این مقوله خواهیم پرداخت.

۷- عدم اطلاع خانواده

- گاهی افراد فکر می‌کنند خانواده اطلاع نداشته باشد تا خودشان تکلیفشان روشن شود بعد به خانواده بگویند. این مساله می‌تواند چند مشکل ایجاد کند اول اینکه چقدر خانواده با این انتخاب موافق نباشند. اگر رابطه جلو برود و خانواده همچنان موافق این انتخاب نباشند تنش‌های زیادی پیش می‌آید. دوم، مسایلی را خانواده می‌بینند که ممکن است بچه‌ها توجه نکنند. عدم اطلاع به خانواده ممکن است خانواده را دچار مشکل با این پنهان کاری کند

و دیگر به بچه‌ها اعتماد نکنند.

- مریم دانشجوی سال دوم دانشگاه است. وقتی مریم دانش‌آموز سال دوم دبیرستان بود، در مدرسه دچار مشکلاتی شد. در آن زمان دوستی او با یک گروه از بچه‌ها در دسرهایی را برای او و خانواده‌اش درست کرد. خانواده مریم با این دوستی‌ها موافق نبودند و دائماً با او بر سر این موضوع کشمکش داشتند. ولی مریم به هیچ‌وجه حاضر نبود از دوستانش دست بکشد. مریم به علت همراهی با این دوستان، در مدرسه نیز دچار مشکل شد. نه تنها وضعیت درسی مریم افت کرد، بلکه توسط دوستانش با پسری هم ارتباط برقرار کرد. در نهایت وقتی در آستانه اخراج از مدرسه قرار گرفت، رابطه‌اش را با بقیه قطع کرد. مریم متوجه رفتار اشتباه خود شد و سعی کرد آن را جبران کند. او دوستان خود را با دقت بیشتری انتخاب می‌کرد و در مورد رفتارهایش تجدیدنظر کرده بود. البته پس از آن خانواده مریم نیز حساسیت زیادی در مورد دوستان او به‌خرج می‌دادند. این حساسیت پدر و مادر مریم باعث شد که او در مورد دوستانش و اتفاق‌هایی که برایش می‌افتد، زیاد صحبت نکند. طبعاً برای او نیز مثل همه موارد بحرانی خاصی پیش می‌آید. مثلاً چند بار پس از آشنا شدن با افراد جدید متوجه شد که آنها افراد مناسبی نیستند. مریم به علت تجربه تلخی که داشت، در این موارد سریعاً اقدام کرده و رابطه خود با دوستان جدید را مدیریت می‌کرد. او همچنین می‌توانست پسرهایی را که سر راهش قرار می‌گیرند دور کند. ولی هیچ‌گاه در این باره‌ی این ماجراها در منزل صحبت نمی‌کرد. مریم همیشه می‌ترسید که با عنوان کردن این مسائل خانواده‌اش حساسیت بیشتری پیدا کرده و او را محدودتر کنند. بدین ترتیب تنها اطلاعاتی که خانواده مریم از او داشتند، همان مورد منفی بود و بر اساس آن راجع به مریم و توانایی‌هایش قضاوت می‌کردند. یعنی معتقد بودند اگر حواسمان به مریم نباشد، دوباره در دام خواهد افتاد.

مدیریت رابطه در مرحله آشنایی پیش از ازدواج

- هدف از جلسات آشنایی شناخت بیشتر طرف مقابل و بررسی میزان مناسب بودن است. برای اینکه این جلسات ما را به این هدف نزدیک‌تر بکند توجه به نکات زیر ضروری است:
- زندگی مشترک مثل این است که دو نفر در یک قایق بنشینند. اگر قایق غرق شود هر دو نفر غرق خواهند شد و اگر به مقصد برسند هر دو به هدف رسیده‌اند. در زندگی مشترک نیز یا زن و شوهر هر دو خوشبخت هستند و یا هر دو دچار مشکل می‌شوند. یعنی اگر در آینده همسر شما احساس خوبی نداشته و از ازدواج خود راضی نباشد، شما نیز احساس خوشبختی نخواهید داشت. بنابراین در جلسات آشنایی و زمانی که به شناخت همدیگر اختصاص داده‌اید، سعی کنید تصویری واقعی از خود نشان دهید. سعی نکنید خودتان، خانواده‌تان، شرایط زندگی، وضعیت اقتصادی و ... خود را به شکل دیگری جلوه دهید. با خودتان و با فرد مقابل صادق باشید و بگذارید او با شناخت کافی شما را انتخاب کند.
 - جلسات آشنایی برای شناخت بیشتر طرف مقابل و بررسی اولیه ملاک‌های شما و فرد مقابل است. در این جلسه به‌جای تعارف کردن، در مورد انتظارات، علائق و خواسته‌ها و نظرات خود صحبت کرده و در باره‌ی همین موارد از فرد مقابل سوال کنید. سعی کنید موارد را به شکل کلی و مبهم مطرح نکنید. برای مثال اگر کسی می‌گوید از نظر

من گذشت مهم است، بپرسید از نظر شما گذشت یعنی چه؟

- جلسات آشنایی با هدف کمک به این است که بهترین تصمیم را برای زندگی داشته باشیم. بنابراین حتماً این جلسات با نظارت و اطلاع خانواده باشد تا نظرات خانواده را نیز بشنویم.
- گاهی فرد مقابل شما شرایط یا خواسته‌هایی را مطرح می‌کند که در حال حاضر در مورد شما صدق نمی‌کند. در برخی موارد شرایط این فرد خیلی خوب است و شما نمی‌خواهید او را از دست بدهید. در چنین شرایطی بعضی افراد تعهد می‌کنند تغییراتی را در خود یا شرایطشان ایجاد کنند.
- امید کارشناسی خود را تمام کرده بود و از فیروزه برای ازدواج خواستگاری کرد. تنها مشکل این بود که فیروزه شرط ادامه جلسات را ادامه درس امید در مقطع ارشد می‌دانست در حالی که امید علاقه‌ای به ادامه تحصیل نداشت و در کار خود موفق بود. امید که نمی‌خواست فیروزه را از دست بدهد به او قول داد که سال بعد در کنکور شرکت کرده و مجدد به دانشگاه برود. در حال حاضر یکی از مشکلات امید و فیروزه این است که پس از سه سال هنوز امید نتوانسته به دانشگاه برود و علاقه‌ای نیز به ادامه تحصیل ندارد.
- جلسات آشنایی فرصت مناسبی برای آشنایی اولیه با خانواده همسر آینده‌تان نیز است. در این جلسه باید ویژگی‌های کلی خانواده را نیز مورد بررسی قرار دهید. طرز رفتار، پوشش، نحوه ارتباط اعضای خانواده با هم، ادبیات گفتاری و موضوعاتی که در موردش صحبت می‌کنند، آداب و رسوم و ... از جمله مواردی هستند که باید مورد توجه قرار گیرد. البته به یاد داشته باشید رفتارهای خانواده‌ها در جلسات اولیه نیز ضرورتاً نمونه رفتارهای همیشگی آنها نخواهد بود.
- بخشی از جلسات آشنایی نیز به این اختصاص دارد که توافقی‌های اولیه در مورد زندگی آینده را به عمل آورید. در این جلسات می‌توانید در باره‌ی مواردی از قبیل نقش‌های همسری، میزان ارتباط با خانواده طرفین، التزام به تقیدات مذهبی، رفت و آمد با دوستان، تحصیل، شغل، و ... توافق کنید. دقت کنید آنچه را که در این جلسات قبول می‌کنید، در واقع تعهدی است که در تمام زندگی به عهده شماست. پس با خودتان صادق باشید و فقط مواردی را بپذیرید که مطمئن هستید از عهده‌اش برمی‌آیید.
- در این جلسات بررسی کنید فرد مقابل چقدر با ملاک‌ها و معیارهایتان همخوانی دارد. همچنین بررسی کنید چقدر ملاک‌ها و معیارهایتان با یکدیگر تناسب دارد.

یادتان باشد که شما قرار است مهم‌ترین تصمیم زندگی‌تان را بگیرید.

در مورد تصمیمی که می‌گیرید به نکات زیر توجه کنند:

- پیش از تصمیم‌گیری نهایی از خود سوال کنید آیا از این که تا آخر عمر با این فرد و این خانواده زندگی کنم، خوشحال و راضی خواهم بود؟ به هیچ‌وجه به تغییر دادن فرد مقابل یا شرایط او امیدوار نباشید. هر فردی در طول زمان تغییر می‌کند، ولی پذیرفتن یک ازدواج با امید به این که این فرد تغییر خواهد کرد، ریسک بزرگی است. بنابراین توجه کنید

که آیا همین شرایط را می‌پذیرید و خوشحال هستید یا نه. اگر پاسخ مثبت بود، حتی اگر تغییری که می‌خواهید اتفاق نیفتد، راضی خواهید بود. اگر هم این تغییر اتفاق بیفتد که چه بهتر.

- همان‌طور که ازدواجی که صرفاً از روی احساس صورت می‌گیرد اشتباه است، ازدواجی هم که بدون هیچ نوع احساسی رخ دهد می‌تواند اشتباه باشد. هرچند وجود یک عشق زیاد برای ازدواج ضروری نیست، ولی فرد مقابل باید نظر شما را تا حدی جلب کرده و احساس مثبت اولیه‌ای نسبت به او داشته باشید. اگر پس از چندین جلسه هنوز هیچ احساس مثبتی نسبت به فرد مقابل ندارید، یا احساس اندکی دارید ولی این احساس رفته رفته بیشتر نمی‌شود، یعنی یک اشکال وجود دارد و علت آن باید بررسی شود. تا وقتی این علت مشخص نشده و تغییر نکرده تصمیم نگیرید.
- از طرف دیگر تصمیم‌گیری برای ازدواج در حالتی که فرد شدیداً عاشق و شیفته شده نیز می‌تواند اشتباه باشد. در چنین شرایطی نمی‌توانید ملاک‌های خود را خوب بررسی کنید. هیجان زیاد باعث می‌شود که قضاوت فرد تحت تاثیر قرار گرفته و فرایند درست تصمیم‌گیری را طی نکند.
- با این‌که انتخاب همسر و تصمیم‌گیری برای ازدواج، فرایندی است که معمولاً همه افراد می‌توانند از عهده آن برآیند، ولی ممکن است در طی آن مواردی پیش بیاید که فرد نتواند تصمیم‌گیری کند یا به تصمیم خود شک داشته باشد. در چنین مواردی کمک گرفتن از افراد متخصص می‌تواند مفید باشد. معمولاً روانشناسان و مشاوران می‌توانند در این مورد به شما کمک کنند.

بعد از انتخاب همسر شما در سفری طولانی با همسفر خود قرار گرفته‌اید. سعی کنید به طرق مختلف و با رعایت قوانین سفر عاطفی از این سفر لذت ببرید.

قوانین سفر ارتباط عاطفی هدفمند (ازدواج)

| |
|---|
| ابراز احساسات جایز است |
| بخشش بدون چشمداشت |
| عواطف مشترک در میان گذاشته شود نه اختلافات نظر |
| تشکر و تحسین تاثیر گذار است و باعث تحکیم رابطه می‌شود |
| مناسک و مراسمات مورد احترام و توجه قرار گیرند |
| هدیه دادن تاثیر گذار است (به احساسی که هدیه ایجاد خواهد کرد توجه شود) |
| وقت گذاشتن (این احساس ایجاد شود که من به خاطر تو وقت می‌گذارم) |
| پنهان نکردن مسائل از یکدیگر |
| نزدیکی و مجاورت باعث ایجاد رابطه عاطفی می‌شود |

در واقع یک رابطه عاطفی وقتی سالم است که خصوصیات شکل زیر در آن رعایت شود:

- ◀ هر فردی می‌کوشد به دیگری در کشف نکات مثبت و توانمندی‌هایش کمک کند؛
- ◀ هر فردی می‌تواند خواسته‌هایش را با صراحت و صداقت مطرح کند؛
- ◀ هر یک از طرفین به همان اندازه که از دیگری انتظار دارد تغییر کند، برای تغییر خودش هم آمادگی دارد؛
- ◀ فردیت در زوجیت حل نمی‌شود، فرصت تجربه همزمان یکی شدن و جداماندن ایجاد می‌شود؛
- ◀ هر یک از طرفین از رشد و پیشرفت دیگری لذت می‌برد و حمایت می‌کند؛
- ◀ طرفین یک دیگر را راهنمایی می‌کنند اما کنترل نمی‌کنند، او قرار نیست گوش به فرمان من باشد.

قسمت دوم، رابطه عاطفی با جنس مخالف: دوستی دختر و پسر

ارتباط عاطفی با جنس مخالف

- نظراتان در مورد رابطه با جنس مخالف چیست؟
- چرا این روابط به وجود می آیند؟
- چرا علاقه و تمایل نسبت به این روابط وجود دارد یا به وجود می آید؟

محمد دانشجوی سال سوم کارشناسی بود. به نظر محمد رابطه وی با همکلاسی هاش رابطه‌ای توأم با شناخت و احترام بوده است. محمد با اینکه از همکلاسی‌های خانم جزوه می‌گرفت یا جزوه می‌داد و یا پرسش و پاسخ داشتند اما همیشه مراقب بود در این رابطه کلمات عاطفی رد و بدل نشود و مرز رابطه کاملاً رسمی حفظ شود. برای محمد مهم بود که روابط خوبی با دیگران اما با حفظ مرزها داشته باشد.

انسان (و بلکه همه موجودات) زوج آفریده شده است. بنابراین کشش و جاذبه انسان به جفت خود نه تنها نمی‌تواند امری غیر طبیعی و نابهنجار به حساب آید، بلکه بایستی به استناد آیه صریح قرآن کریم به عنوان یکی از نشانه‌های حکمت و رحمت الهی نگریسته شود. هدف خلقت این‌گونه انسان نیز در همین آیه شریفه از قرآن نیز به خوبی ذکر شده است: ایجاد آرامش برای انسان و تکمیل کردن او، و تداوم نسل یا بقای نوع انسان. از طرف دیگر باید به این نکته مهم اشاره شود که انسان موجودی اجتماعی است و رابطه با دیگران بخشی بسیار مهمی از زندگی وی را تشکیل می‌دهد. در یک نگاه کلی فرایند تحول انسان از ابتدای تولد تا سالمندی نیز نشان دهنده توسعه و بزرگ شدن دایمی جهان اجتماعی فرد، و به تبع آن توسعه روابط فرد است. بدین ترتیب رشد و بلوغ نیز مستلزم و متضمن توسعه و گسترش روابط اجتماعی و هیجانی و عاطفی و فراتر رفتن روابط فرد از خانواده است. این دو مساله به خوبی نشان می‌دهند که کنجاوی و کشش نسبت به جنس مخالف امری ناپسند و نابهنجار محسوب نمی‌شود و نباید با اصل آن برخورد و معارضه‌ای صورت گیرد. به عبارت دیگر آنچه که مهم است این است که زمان، شرایط و شیوه مناسب برای پاسخ

به این نیاز چگونه باشد. در واقع آنچه که باعث نگرانی و مشکل شده است شکل‌گیری زود هنگام و پیش از موعد این روابط، و نیز روابطی است که در خارج از چارچوب‌های دینی و ارزش‌های مورد احترام خانواده و جامعه شکل می‌گیرند. تا حالا فکر کرده‌اید چرا این روابط به صورت پیش از موعد و خارج از چارچوب‌های ارزشی و هنجارهای مورد احترام خانواده و جامعه شکل می‌گیرند؟

- سناز دختری شیطان و جذاب بود. دوستان زیادی داشت و بخصوص بسیار با آرمان روابط عاطفی نزدیکی داشت. سناز و آرمان بارها با هم بیرون رفته‌اند و روابط دوستی خود را عمیق‌تر کرده بودند. سناز فکر می‌کرد او و آرمان بهترین زوج می‌توانند باشند. با اینکه چند ماهی از رابطه گذشته بود ولی هنوز آرمان موضوع ازدواج را جدی مطرح نکرده بود تا اینکه سناز موضوع را با آرمان مطرح کرد و در کمال تعجب شنید که آرمان گفت حالا حالاها قصد ازدواج ندارد. سناز بسیار شوکه شد. او روابطی را با آرمان شروع کرده بود که بسیار عمیق و جدی شده بود و اصلاً فکر ازدواج نکردن حال سناز را بد می‌کرد. سناز بشدت دچار مشکل شد و بارها به خودکشی فکر می‌کرد.
- منظور از شکل‌گیری پیش از موعد روابط یعنی زمانی که هنوز شرایط و پیش شرط‌های لازم برای شکل‌گیری روابط سازنده و موثر در فرزندان به وجود نیامده و به همین دلیل هم آنها را در معرض موقعیت‌هایی آسیب‌زا قرار می‌دهند. بلوغ شناختی - عقلانی، هیجانی، عاطفی، اجتماعی برای قرار گرفتن در ارتباط با جنس مخالف بسیار مهم است.
- منظور از شکل‌گیری روابط در خارج از چارچوب‌های دینی و ارزش‌های مورد احترام خانواده و جامعه نیز این است که این رابطه بایستی برای خود فرد، خانواده وی و نیز برای جامعه مفید و کمک کننده باشد و بتواند منافع و نیازهای اصلی و اساسی آنها را در طولانی مدت به درستی پاسخ داده و برطرف کند و یا اینکه حداقل برای آنها مضر نباشد. مشخص است که مقصود و هدف نهایی کشش و جاذبه بین دو جنس و نیز روابط نزدیک و عاطفی آنها با یکدیگر و تامین آنچه که به عنوان اهداف زوج آفریده شدن انسان از آنها یاد شده است، در همه جوامع بشری ازدواج و تشکیل خانواده است. طبیعی است که همین کشش ذاتی انسان نسبت به جنس مخالف و نیاز عمیق وی به همراهی و همنشینی با دیگری و قرار داشتن در روابط اجتماعی صمیمی و دریافت حمایت عاطفی و هیجانی از دیگران در واقع همگی مقدمات لازم و زمینه‌ساز ازدواج به حساب می‌آیند، عواملی هستند که در صورت پاسخ نگرفتن درست و به موقع می‌توانند به شکلی منفی نیز در به راه انداختن و شکل دادن این‌گونه روابط موثر واقع شوند.

یک گروه از عوامل تشدید کننده نیاز به این روابط این است که در دوره معاصر تحت تاثیر عوامل مختلفی از جمله پیشرفت‌های فناوری ارتباطات و فرایند جهانی شدن، بلوغ جنسی در اغلب موارد پیش رس شده است، یعنی زودتر از موعد انتظار و نیز زودتر از بلوغ در سایر زمینه‌های تحولی مانند بلوغ اجتماعی، شناختی، عاطفی و هیجانی به وقوع می‌پیوندد. به عبارت دیگر ابعاد مختلف بلوغ در نوجوانان و جوانان با یکدیگر به صورت هماهنگ تحول پیدا نمی‌کنند بلکه عمدتاً این تحولات نامتوازن و نامتقارن هستند. این امر به این معنا است که در بسیاری از نوجوانان و جوانان بلوغ جنسی به نوعی پیش از موعد و زودتر از سن معمول در گذشته به وجود می‌آید، در حالی که هنوز رسیدگی‌های لازم در زمینه‌های عاطفی و هیجانی و اجتماعی هنوز در آنها به وجود نیامده است و حتی ممکن است در برخی موارد

به تاخیر هم بیافتد. بدین ترتیب از زمانی که نیازهای جنسی در جوان شروع به خود نمایی می‌کند تا زمانی که وی به آمادگی‌های لازم برای ازدواج دست یابد مدت زمانی، که بسته به شرایط و فرد نسبتاً طولانی هم باشد، ممکن است فاصله بیافتد. به عبارت دیگر نتیجه این رشد نامتوازن و نامتقارن این است که امکانات و توانایی‌های نوظهور جنسی جوان بایستی برای مدتی خالی بچرخد و تا حد ممکن نیز استفاده از این توانایی‌ها به تعویق انداخته شود تا هماهنگی مناسب‌تری با سایر ابعاد تحول پیدا کند.

دوستی دختر و پسر

- سحر دختری شاداب و با نشاط در کلاس بود. حامد همیشه جذب این ویژگی‌ها می‌شد. او به سحر پیشنهاد دوستی داد و سحر با اصرار فراوان حامد با او دوست شد. علیرغم اینکه سحر چندان به این رابطه خوش بین نبود اما با توجه به اصرارهای حامد در رابطه ماند. حامد بسیار مراقب سحر بود، هر جا می‌خواست سحر را می‌برد، در خیلی کارها همراه او بود. اما برخی رفتارهای حامد سحر را خیلی کلافه کرده بود و بارها سحر خواست رابطه را قطع کند حامد به سحر خیلی بدبین بود و مدام از او انتقاد می‌کرد و بعد دوباره عذرخواهی می‌کرد و توجه زیاد به سحر نشان می‌داد. حامد دوست داشت سحر همیشه با او باشد. سحر کم کم از این رفتارها خسته میشد ولی هر بار به حامد می‌گفت ما برای هم مناسب نیستیم حامد کلی عذرخواهی می‌کرد و گریه می‌کرد و از سحر خواهش می‌کرد رابطه را ادامه بدهند. سحر احساس می‌کرد گیر کرده است و نمی‌تواند از رابطه بیرون بیاید.
- نگین و محسن هم‌کلاسی بودند. رابطه خود را با دادن یک جزوه و سوال پرسیدن شروع کرده بودند. بعد از اولین بارنگین و محسن تصمیم گرفتند این رابطه را فقط با هدف دوستی ادامه دهند بنابراین با هم بیرون رفتند. پارک رفتند. محسن در این بیرون رفتن‌ها بارها به نگین گفت که بهتر است رابطه را کش ندهند. اما نگین اصرار داشت چون در رابطه خوبین ادامه دهند. کم کم محسن متوجه شد نگین به غیر از محسن با پسرهای دیگر دانشگاه هم بیرون می‌رود. او موضوع را با نگین مطرح کرد و نگین به محسن گفت که این اصلاً مهم نیست و محسن برای او مهم‌تر است. یک بار محسن متوجه شد نگین با یکی از هم‌کلاسی‌هاشون بیرون رفته و وقتی محسن معترض شد نگین به او گفت که هیچ تعهدی به رابطه ندارند و به محسن مربوط نیست که او با چه کسی می‌آید و می‌رود. محسن در این رابطه احساس بی‌کفایتی و عدم اعتماد داشت ولی نمی‌توانست رابطه را تمام کند. محسن احساس خیلی بدی داشت.

دوستی دختر و پسر از جمله روابط عاطفی است که می‌تواند منجر به شکل‌گیری آسیب‌های جدی شود. روانشناسان و جامعه‌شناسان خانواده را به عنوان یکی از بزرگترین و موثرترین عوامل حفاظت‌کننده در برابر مشکلات و آسیب‌های روانی و اجتماعی می‌شناسند و مورد تاکید و توجه قرار می‌دهند. همه ادیان و به‌طور ویژه اسلام نیز بر اهمیت ازدواج و خانواده تا حد تقدس بخشیدن به آن تاکید و سفارش کرده‌اند. در همه جای دنیا بهترین و کامل‌ترین پاسخ به نیاز انسان به کسب محبت و تکمیل شدن و زوجیت، ازدواج دانسته می‌شود و اکثر قریب به اتفاق انسان‌ها وقتی به سن معینی برسند ازدواج می‌کنند. بنابراین می‌توان به درستی چنین ادعا کرد که رابطه دختر و پسر یک رابطه موقتی و کوتاه مدت

است در حالی که ازدواج و خانواده یک رابطه دراز مدت و هدف نهایی این گونه روابط است. در صورت پذیرش چنین دیدگاهی می‌توان به طرح این پرسش پرداخت که آیا رابطه دختر و پسر به ازدواج آنها کمکی می‌کند؟ واقعیت این است که اگرچه منظور نهایی از ایجاد رابطه، حداقل برای دختران، ازدواج است، اما در اینکه چنین روابطی تاجه حد به ازدواج کمک کند بایستی به‌طور جدی تردید کرد!

در برخی موارد افراد ممکن است تصور کنند که تجربه روابط بین دو جنس می‌تواند به ازدواج و موفقیت آن کمک کند، این در حالی است که واقعیت این است که رابطه دختر و پسر مخل ازدواج آنها بوده و با کیفیت خوب زندگی خانوادگی بعدی آنها منافات دارد.

از یک سو قرار داشتن در این گونه روابط می‌تواند به عنوان یک عامل بسیار موثر در به تاخیر افتادن ازدواج جوانان عمل کند. زیرا آنها را از فشار روانشناختی و انگیزشی و احساس نیازی را که برای پذیرش مسئولیت ازدواج و به وجود آوردن زمینه‌های آن لازم و ضروری است مصون می‌کند. از سوی دیگر پژوهش‌هایی که در زمینه همسرگزینی انجام شده است نشان می‌دهد که پسران ایرانی در انتخاب همسر، نداشتن رابطه قبل از ازدواج را به عنوان یک ملاک بسیار مهم در نظر می‌گیرند. نتایج این پژوهش‌ها نشان داده‌است که پسرهای تمایل دارند همسری را انتخاب نمایند که رابطه دوستی قبل از ازدواج نداشته باشد. این در حالی است که برخی دخترها فکر می‌کنند که اگر پیش از ازدواج با پسرهای ارتباط داشته باشند، می‌توانند آنها را بهتر بشناسند و یا توجه آنها را برای ازدواج جلب نمایند. در حالی که پژوهش‌ها نشان می‌دهد که پسرهای ترجیح می‌دهند با دختری ازدواج کنند که پیش از ازدواج رابطه دوستی با پسرهای نداشته باشد. و ایده و آرزوی ازدواج با فردی که روابط صمیمی و طولانی با وی برقرار شده (به خصوص برای دختران) آرزویی است که معمولاً برآورده نمی‌شود.

همچنین پژوهش‌های متعددی که در زمینه رضایت زوجین از زندگی خانوادگی و میزان سازگاری زناشویی آنها، و نیز پیش‌بینی جدایی و طلاق انجام شده است نشان می‌دهد که روابط قبل از ازدواج با پایین‌تر بودن میزان سازگاری و رضایت زناشویی و نیز افزایش احتمال جدایی و طلاق زوجین ارتباط داشته است.

پس به نظر می‌آید اگر چه اصل رابطه بین دو جنس لزوماً بد و ناپسند نیست ولی شکل‌گیری زودهنگام و پیش از موعد این روابط و یا شکل‌گیری خارج از چارچوب‌های ارزشی و هنجارهای مورد نظر خانواده و جامعه می‌تواند برای جوانان و به ویژه دختران آسیب‌زا و تهدید کننده باشد، و عمده تهدیدهای آن هم به تهدید ازدواج و زندگی آینده این افراد برمی‌گردد.

به نظر شما رابطه‌ی دختر و پسر با توجه به تجربیات و یا اطلاعات شما از واقعیت‌های موجود در این روابط، به کدام یک از ویژگی‌های ارتباط سالم یا ناسالم نزدیک‌تر است؟

ویژگی‌های ارتباط سالم و ناسالم

| ردیف | ویژگی‌های ارتباط سالم | نظر | ویژگی‌های ارتباط غیر سالم | نظر |
|------|--|-----|--|-----|
| ۱ | هدف ارتباط مشخص و روشن است و هردو طرف اهداف و مقاصد مشترک دارند. | | هرکدام هدف خود را دارند و اهدافشان و مقاصدشان برای هم روشن نیست. | |
| ۲ | برقراری ارتباط با اهداف و شرایط (اقتصادی، خانوادگی، تحصیلی، مالی و ...) طرفین هماهنگی دارد. | | ارتباط بدون در نظر گرفتن شرایط (اقتصادی، خانوادگی، تحصیلی، مالی و ...) طرفین و هماهنگی با اهداف نیست. | |
| ۳ | تعداد و میزان زمان ارتباط روشن و با هدف از ارتباط هماهنگ است و بر سایر اهداف زندگی تأثیر سوء ندارد. | | تعداد و میزان ارتباط نامشخص و ناهماهنگ با هدف و سایر اهداف زندگی را تحت الشعاع قرار می‌دهد. | |
| ۴ | هردو طرف ویژگی‌های و خصوصیات روانی و جسمانی جنس دیگر طرف دیگر را می‌دانند. | | از ویژگی‌های روانی و جسمانی جنس دیگر آگاهی ندارند. | |
| ۵ | ارتباط بر اساس شناخت واقعی است. | | ارتباط بر اساس تخیل و رویا پردازی است. | |
| ۶ | رابطه بر اساس تفکر و منطق و احساس شکل گرفته. | | رابطه بیشتر بر پایه احساس، غریز و عشق احساسی شکل گرفته. | |
| ۷ | در طول ارتباط هریک خود را مسئول خود و دیگری می‌داند. | | در طول ارتباط هریک تنها به خود می‌اندیشند و در قبال دیگری احساس مسئولیت ندارند. | |
| ۸ | پایه ارتباط براساس شخصیت رشد یافته و سالم بنا شده. | | ارتباط برای رفع نیازها و کمبودهای عاطفی روانی، مادی و ... برقرار می‌شود. | |
| ۹ | رابطه صرفاً بدلیل نگاه جنسیتی برقرار نشده است بلکه از مقوله روابط انسانی است. | | ارتباط با انگیزه‌های شهوانی و نگاه جنسیتی برقرار می‌شود. | |
| ۱۰ | ارتباط جنبه تقلیدی و ناخواه ندارد بلکه بر اساس آگاهی برقرار شده است. | | ارتباط بر اساس تقلید و یا تحت تأثیر دیگران برقرار می‌شود. | |
| ۱۱ | ارتباط بر اساس احترام و رعایت حقوق متقابل برقرار است. | | گاه ارتباط بر اساس اجبار و تهدید و ترس از عواقب بعدی آن برقرار می‌شود. | |
| ۱۲ | ارتباط آشکار است و طرفین نگران اطلاع دیگران از آن نیستند و دو طرف هیچ‌گونه قصد و هدف پنهانی از رابطه ندارند. | | ارتباط پنهانی و بدور از نگاه دیگران است. | |
| ۱۳ | در فرایند ارتباط طرفین به سلامت روانی و جسمانی یکدیگر می‌اندیشند و ارتباط موجب ایجاد عوارض برای طرفین نیست. | | فرایند ارتباط موجب وارد آمدن صدمات روحی - روانی و جسمانی به یک یا هر دو طرف ارتباط می‌شود. | |
| ۱۴ | رابطه به سلامت و پیشرفت طرفین در زمینه‌های فردی و اجتماعی می‌انجامد. | | رابطه موجب شیوع بی بند و باری و رفتارهای خارج از قواعد اخلاقی، دینی، قانونی و انحطاط اخلاقی می‌شود. | |
| ۱۵ | در طول ارتباط رفتارهای طرفین نمایشی نیست و هر طرف رفتارهای واقعی خود نشان می‌دهد. | | در طول ارتباط رفتارها واقعی نیست و بصورت نمایشی و برای جلب طرف دیگر و رسیدن به اهداف شخصی است. | |
| ۱۶ | در برقراری رابطه احتمال بروز خطر و صدمات روحی، روانی و اجتماعی برای طرفین وجود ندارد. | | احتمال بروز خطر و عوارض روحی روانی و اجتماعی برای طرفین بالا و غیرقابل پیش‌بینی و پیشگیری است. | |
| ۱۷ | ابتدا آشنایی لازم از طریق صحیح صورت می‌گیرد و بعد رابطه برقرار می‌شود. | | ابتدا با هم رابطه عمیق برقرار می‌کنند و سپس با خصوصیات و ویژگی‌های هم آشنا می‌شوند. | |
| ۱۸ | حدود ارتباط معلوم است و هردو حدود خود را رعایت می‌کنند (حد ارتباط در حد رابطه‌ی من و اوست). | | حدود ارتباط نامعلوم و یکی یا هر دو از حدود خود خارج می‌شوند (حد ارتباط در حد رابطه‌ی من و شما و یا من و توست). | |
| ۱۹ | قانون برای پیشگیری از بروز مشکلات احتمالی پیش‌بینی‌ها و حمایت‌های لازم را کرده است. | | قانون قادر به پیش‌بینی، پیشگیری و انجام‌های و حمایت لازم در صورت بروز خطرات احتمالی نیست. | |



شکست عاطفی

شکست عاطفی

روزهای اول رابطه وقتی کششی نسبت به جنس مخالف در خود می‌بینید دنبال بهانه می‌گردید و به عنوان پیش مقدمه طوری رفتار می‌کنید که ببینید آیا او هم چنین حسی دارد؟ با او بیشتر تماس می‌گیرید و این بهانه‌ها بیشتر و بیشتر می‌شود و علاقه‌مندی به وجود می‌آید. حالا رابطه نوعش متفاوت می‌شود و رفتارهای متفاوتی شکل می‌گیرد. در این مرحله، بی‌اختیار به یکدیگر وابسته می‌شوید چون مدام به مغزتان این برنامه را می‌دهید که می‌خواهم هر لحظه با تو باشم. این برنامه‌ای که به مغز داده می‌شود، چنین حسی را تقویت می‌کند که قرار است همه زندگی‌ام با تو باشد و می‌خواهم با تو ازدواج کنم. این در حالی است که شما گاهی چنین قراری را نداشتید و فقط درگیر عاطفی یکدیگر شده‌اید. مدت‌زمان بودن در این مرحله عاطفی برای افراد متفاوت است. شما وابسته عاطفی شده‌اید.

.....

بسته به طول مدت زمانی که در این مرحله وابستگی عاطفی بوده‌اید، پس از قطع ارتباط، حالات عاطفی روانی و هیجانی که خواهید داشت، متفاوت خواهد بود. اگر شما سه هفته در این مرحله بوده‌اید، طبیعی است که تا چندین روز پس از پایان رابطه حال‌تان خوب نباشد. به هر حال مغز شما مدتی در این برنامه ذهنی بوده است که صبح با صدای تلفن و پیام محبت‌آمیز آن دوست بیدار شود. در طول روز بارها با او در ارتباط باشد و حالا چنین منبع تغذیه عاطفی ناگهان قطع شود و انگار این گمشده، سیستم ذهنی شما را برهم زده است و حال‌تان خوب نیست اما اگر این حالت ناخوشی بیش از این ادامه داشته باشد و شما تا ماه‌ها حال‌تان بد باشد، طبیعی نیستید و باید حتماً بررسی شوید. یعنی ما انتظار داریم حتی اگر آدم احساسی عاطفی هستید، بتوانید بر اوضاع مسلط شوید و ظرف یک هفته تا ۱۰ روز خودتان را جمع و جور کنید. در رابطه‌های عاشقانه‌ای که ماه‌ها طول می‌کشد طبیعی است به زمان بیشتری برای مسلط شدن بر اوضاع روانی‌مان پس از قطع ارتباط نیاز داشته باشیم. افت عملکرد، گریه کردن، حوصله کاری را نداشتن و کلافه بودن از نشانه‌های طبیعی این وابستگی عاطفی است که باید بشناسید و به خودتان کمک کنید تا آنها را مدیریت نمایید.

طول مدت سوگواری عشق باید منطقی باشد و در تناسب با طول مدت مرحله عاطفی باشد.

- مائده به شدت حالش بد بود. احساس حالت تهوع و دلشوره داشت. چند روزی بود نمی‌توانست خوب بخوابد. غذایش کم شده بود. به شدت گریه می‌کرد حوصله کلاس رفتن نداشت و هیچ کاری انجام نمی‌داد. مریم دوست صمیمی مائده از چند وقت پیش متوجه شده بود مائده به یکی از استادان کلاس علاقه نشان می‌دهد. کلاس‌های او را اصلاً غیبت ندارد. به بهانه سوال همیشه بیشتر می‌ماند و حتی با استاد مسیری طی می‌کند. مائده بارها به مائده تذکر داده بود که این رابطه رابطه استاد شاگردی نیست و بهتره مریم بیشتر مراقب باشد. اما مائده با ردوبدل کردن پیامک‌ها و ساعت‌ها صحبت تلگرامی حس خوبی داشت. تا اینکه یک روز استاد دیگر به پیامک‌ها جواب نداد و به مائده گفت دیگر به او زنگ نزنند. مائده با اینکه می‌دانست این رابطه درست نبوده است اما نمی‌توانست تحمل کند. بارها رابطه را مرور می‌کرد و یادش می‌آمد که چطور استاد با توجه نشان دادن‌های خاص و لبخند و وقت گذاشتن او را جذب خود کرده بود. مائده بارها سعی کرد به رابطه برگردد ولی با واکنش تند استاد مواجه شده بود. نقطه مشترک این داستان‌ها این است که در ارتباط ناسالم با جنس مخالف، رابطه عاطفی شکل می‌گیرد که با وابستگی به فرد مقابل همراه است و این وابستگی یا منجر به تصمیم اشتباه می‌شود یا ناراحتی و حالات هیجانی منفی شدیدی برای قطع رابطه دارد. اسم این ناراحتی یا هیجان‌های منفی شکست عاطفی است.

آسیب‌های ناشی از شکست عاطفی

شکست عاطفی شاید یکی از رنج‌آورترین مشکلاتی است که در طول یک رابطه عاطفی ممکن است برای هر فردی پیش بیاید. هرچند کنار آمدن با درد و رنج ناشی از دوری از کسی که از صمیم قلب دوستش داریم و دل در گروی وصال او داشته‌ایم بسیار سخت است اما این بحران هم مانند بقیه بحران‌هایی که در طول زندگی پیش می‌آید سپری می‌شود. در شکست عاطفی فرد حالتی شبیه سوگ یا از دست دادن را تجربه می‌کند و گاهی در افرادی که دچار شکست عاطفی شده‌اند حالاتی نظیر گوشه‌گیری، زودرنجی، غمگینی، کم‌حرفی، پرخاشگری، اضطراب، سوءمصرف مواد و الکل، و ... مشاهده می‌شود.

بنابراین بایستی توجه کنیم که اگر همچنان که گفتیم که روابط دختر و پسر در اغلب قریب به اتفاق موارد به ازدواج منجر نمی‌شود، در این صورت باید به جدایی و بریده شدن این روابط و درد و رنج و آسیب‌های عمیق روانی و اجتماعی ناشی از آن نیز توجه کرد. به عبارت دیگر گرما و شور و شوق پیوندهای عاطفی و شیدایی و جذبه ناشی از روابط دختران و پسران فقط یک طرف سکه روابط دختران و پسران است. طرف دیگر این سکه اما، آسیب دیدگی‌های پایدار و زخم‌های عمیق ناشی از جدایی و بریدگی‌های عاطفی، احساس‌های مقاوم سرخوردگی و طرد شدگی و خشم و افسردگی ناشی از آنها است، که در انتظار اغلب قریب به اتفاق دختران و پسرانی است که در این روابط درگیر می‌شوند و گریبان آنها و خانواده‌های آنها را خواهد گرفت.

در همین راستا لازم است توجه کنیم که اگرچه شکل گرفتن رابطه بین دختر و پسر هر دوی آنها را در شرایط دشوار و آسیب‌پذیر قرار می‌دهد، ولی در این میان دختران به دلیل خصوصیات روانشناختی و اجتماعی که دارند نسبت به پسران در مقابل این‌گونه روابط آسیب‌پذیرترند و به همین دلیل هم لازم است بیشتر مورد حمایت و توجه قرار گیرند.

برای والدین توضیح دهید که روانشناسان نشان داده‌اند که دخترها به علت ویژگی خود از یک سو نسبت به روابط اجتماعی حساس‌تر هستند؛ روابط آنها خیلی سریع پیشرفت کرده و زودتر عاطفی و صمیمی می‌شود و به همین دلیل هم به‌طور طبیعی در زمان جدایی و بریده شدن این روابط، مشکلات و تنیدگی‌های روانشناختی بیشتری را تجربه می‌کنند. از سوی دیگر در چارچوب نگاه اجتماعی، دختران در این‌گونه روابط در مقابل برجسب‌های اجتماعی کاملاً آسیب‌پذیرتر از پسران هستند و این بدین معنا است که ورود دختران در این‌گونه روابط از سوی جامعه با نگاه منفی‌تر و غیرقابل گذشت‌تری نسبت به پسران مواجه می‌شود. بنابراین برای پیش‌گیری از این آسیب‌ها بهتر است از ابتدا وارد عمل شد و از ارتباط‌های غیرضروری اجتناب کرد.

برخی عوامل زمینه‌ساز شکست عاطفی

می‌توان نکات زیر را به‌عنوان عوامل زمینه‌ساز به‌وجود آمدن شکست عاطفی و افزایش میزان آن برشمرد.

به وجود آمدن تغییر در ساختارهای ارتباطی

امروزه امکان برقراری ارتباط بین دو جنس بسیار بیشتر شده است. بنابراین شکست و ناکامی در روابط عاشقانه نیز بیشتر شده است. البته منظور این نیست که حالا باید مانع ایجاد ارتباط به‌طور کلی شد. چنین چیزی نه عقلانی است و نه ممکن. بلکه باید پذیرفت به‌وجود آمدن زمینه جهت ارتباطات بیشتر، در درون خود، ناکامی‌های بیشتر را نیز در پی دارد.

از سویی دیگر سبک شروع و ادامه ارتباطات نیز، به علت تحولات فرهنگی و اجتماعی، به‌شدت تغییر کرده است. به علت در حال گذر بودن جامعه، آداب‌ورسوم سابق محبوبیت خود را از دست داده‌اند. حتی برخی از آنها کارکرد خود را ندارند و جایگزین‌های دیگری پیدا کرده‌اند. البته این مورد نیز جزء لاینفک زندگی بشری است، اما سبک‌های جدید نیز در ابتدای به‌وجود آمدن خود به‌ناچار آسیب‌هایی به‌همراه دارند تا به‌مرور کامل‌تر شوند؛ یکی از این آسیب‌ها به‌وجود آوردن زمینه و فراوانی بیشتر عشق‌های ناکام است.

هنجارشدن باورهای اشتباه در مورد روابط عاشقانه

در هر جامعه‌ای عقاید و باورهای اشتباهی در مورد پدیده‌های گوناگون به‌وجود می‌آید و به‌مرور مانند یک افسانه و شاید هنجار می‌شوند. دیدگاهی که مردم درباره عشق و روابط عاشقانه دارند نیز از این مورد استثنا نیست. مانند داشتن نگاهی رویایی به عشق و اینکه عشق حلال همه‌ی مشکلات است؛ عشق شفا می‌دهد؛ عشق برای زندگی کافی است؛ یا نادیده گرفتن مشکلات اولیه ارتباط به‌خاطر باور به این‌که هر چقدر روابط بیشتر پیش برود و به‌خاطر صمیمیت مشکلات کمتر می‌شود، یا رابطه‌ای خوبه که دلت یکهو فرو بریزه همه‌ی این باورها و پیش‌فرض‌های اشتباه باعث می‌شود افراد وارد رابطه عاشقانه شوند و این رابطه را ادامه دهند، غافل از آنکه بعد از مدتی متوجه باور اشتباه خود می‌شوند و در نتیجه باید رابطه را تمام کنند و دچار ناکامی در عشق شوند.

عشق و شکست عاطفی

برخی باورهای اشتباه را در مورد عشق و روابط عاشقانه با هم مرور کردیم اما چون داستان عشق و شکست عاطفی بسیار با هم درآمیخته هستند در این قسمت با مرور عشق سالم و ناسالم و خصوصیات آن می‌خواهیم کمی هنجارسازی باورها را دچار چالش کنیم.

علی دانشجوی سال چهارم رشته شیمی هست. علی داستان خودش را با ناراحتی این‌گونه تعریف می‌کند: تقریباً ۳ سال پیش باهاش در همایش آشنا شدم زیاد ندیدمش اما تونستم به سختی شماره بهش بدم بعد از چند روز که با هم تلفنی صحبت می‌کردیم فهمیدم که اینجا مهمان بوده و دانشجوی یکی از دانشگاه‌های شهرستان است. اون اوایل که اینو فهمیدم زیاد برام مهم نبود چون هنوز زیاد بهش علاقه چندانی نداشتم. مدت‌ها رابطمون تلفنی و اس ام اسی بود که کم کم با گذشت زمان علاقه منم به اون بیشتر میشد دیگه هر دومون همدیگرو خیلی دوس داشتیم تا اینکه تابستون ۲ سال پیش تصمیم گرفتم برم اونجا تا بعد از یکسال اولین قرارمون رو داشته باشیم. حدود ۳ ساعت توی پارک با هم بودیم اما من ازش سیر نمی‌شدم (بعداً فهمیدم که همونجا عاشقش شدم). بعد از چند روز با پدر سارا صحبت کردم که من اون رو برای ازدواج می‌خوام ولی گفت که بزرگ‌ترت باید با من صحبت کنه وقتی من موضوع رو با مادرم در میون گذاشتم بهم گفت اول درس ت را تمام کن و کار پیدا کن بعداً سارا برگشته بود دانشگاه خودش. درسم را با زور می‌خوندم و کار پیدا کردم و توی این مدت رابطه تلفنی داشتیم. البته رابطمون خیلی کمتر شده بود چون سرکار می‌رفتم و مجبور بودم به شدت کار کنم. هر بار که باهاش حرف می‌زدم احساس می‌کردم سردتر از قبل شده. بعد از یکسال که وضعیتم بهتر شد وقتی باهاش حرف زدم گفت که دیگه نمی‌خواد با من رابطه داشته باشه، دیگه عاشقم نیست، گفت رابطمون به جایی نمی‌رسه. حدود ۲ ماه با التماس باهاش حرف می‌زدم اما هر روز بدتر میشد تا اینکه یه بار بهم گفت که با پسری به اسم احسان که دندانپزشکه نامزد کرده که بعد از یه ماه آزار روحم گفت دروغ گفتم بعد هم دیگه خودش با من حرف نمیزد و دوستش میگفت که ازت بدش میاد. نمی‌دونم چرا یهو اینقدر عوض شد هیچ‌وقت من به من نگفت کار من هر شب شده گریه، از درس موندم از کار موندم از زندگی سیر شدم، بدون وجود اون زندگی برام ارزش ندارد. انسان شناسان بر این عقیده‌اند که عشق جهانی است، اما اینکه ساختار، شدت و ابراز آن به چه صورتی باشد به فرهنگ هر جامعه وابسته است.

عشق انواع متفاوتی دارد که نظریه پردازان عشق پخته را جزو عشق‌های سالم برای ازدواج مطرح کرده‌اند.

انواع عشق

رمانتیک یا اروس^۱ که براساس جذابیت جسمانی و فیزیکی است و عشق در یک نگاه است.

لودوس^۲ این نوع عشق ورزشی بدین گونه است که نباید دلبستگی پیدا نکنی و نوعی بازی است و باید بتوانی این بازی را از یک نفر به نفر دیگر انتقال بدهی، عشقی تغنی، ویژگی افرادی که می‌توانند به سادگی از یک رابطه به سراغ رابطه دیگری بروند.

1. passionate love or eros

2. ludus, game playing

پراگما نوعی عشق منطقی است. جستجوی شریکی با سن، مذهب، پیشینه، شخصیت و طبقه اجتماعی مشابه و سپس در مراحل بعدی علائق، اهداف و نقش‌های جنسی لحاظ می‌شوند. عشقی کاربردی؛ عشق و ازدواج در کنار هم). **مانیا** نوعی عشق شیدایی و چسبنده، عشقی تملک‌گرایانه، اشتیاق هیجانی توأم با حسادت. این افراد در ترس دائمی طرد شدن قرار دارند.

استورگ یا عشق همدلانه^۱ که براساس تعهد و نوعی غیرخودخواهی بوده است من چه کاری می‌توانم برای تو بکنم، نوعی عشق همدلانه که به آرامی و با مشارکت متقابل و خودفاش‌سازی تدریجی رشد می‌یابد. این اعتقاد در مورد این عشق وجود دارد که همسر شما باید بهترین دوست شما باشد، آگاهانه^۲ عشق نوع‌دوستانه، ایثارگرانه، هیچ انتظاری برای عمل متقابل وجود ندارد. مانند عشق مادر به فرزند.

نظریه سه وجهی یا مثلی اشترنبرگ^۳ (۱۹۸۵) در مورد عشق نیز مورد توجه و استقبال زیادی قرار گرفته است. مطابق این نظریه عشق دارای سه وجه یا مولفه است: صمیمیت^۴، میل یا شور^۵ و تعهد^۶. صمیمیت مولفه هیجانی عشق است که خود افشایی را در بردارد و منجر به اتصال، گرمی و اعتماد می‌شود. در واقع حیطه‌ای است که احساسات از آن برمی‌خیزد و اساساً تجربه گرمی در روابط را در برمی‌گیرد. میل یا شور (شهوت) بعد یا مولفه انگیزشی عشق است و بر پایه کشاننده‌های درونی مبتنی است که برانگیختگی فیزیولوژیایی را به تمایل جنسی تبدیل می‌کنند. تعهد رکن یا مولفه شناختی که شامل تصمیم به عشق و ماندن در کنار معشوق است. براساس میزان و درجه‌ای که این عوامل وجود دارند، می‌توان کیفیت و نوع عشقی را که فرد احساس می‌کند، تعیین کرد. اشترنبرگ بر اساس حضور یا غیبت این ابعاد سه گانه چندین نوع مختلف عشق را توضیح داده است. برای شناخت وجوه عشق بایستی دانست و توجه کرد که هر یک از این سه مولفه در مدت دوام و سرعت کم رنگ شدن متفاوتند: شهوت به سرعت اوج می‌گیرد ولی به‌طور معمول سریع کم رنگ می‌شود؛ تعهد به تدریج اوج می‌گیرد و سپس ادامه می‌یابد؛ صمیمیت به آرامی رشد می‌کند و به‌طور پیوسته و استوار در مدت زمان طولانی ادامه دارد. هاتفلید و ریسون (۱۹۹۳) نیز عشق پرشور (شهوتی) و عشق رفاقتی یا همدلانه را مطرح کردند که در تحقیقات گسترده مورد حمایت قرار گرفت. عشق پرشور هیجان پرحرارتی که تمایل شدید برای پیوند با دیگری است. اما عشق رفاقتی شدت هیجانی کمتر دارد و دلبستگی عمیق، تعهد و صمیمیت بیشتر است.

آیا عشق من سالم است یا نا سالم؟

1. companionate/storge
2. agape
3. R. J. Sternberg
4. intimacy
5. companionate
6. commitment

خصوصیات عشق سالم و پخته

شکی نیست که عشق ناپخته که از نوع اروس یا مانیا یا لودوس باشد رابطه را بشدت دچار مشکل می‌کند و انواع آسیب‌های روحی روانی و جسمانی برای افراد به‌وجود می‌آورد.

عشق سالم عشقی است که چند خصوصیت داشته باشد:

۱- براساس شناخت به‌وجود آمده باشد

پس لازم است که من خودم و طرف مقابلم را خوب بشناسم.

۲- دیدن تفاوت‌ها

عشقی که تصویری ایده‌آل از طرف مقابل به‌وجود آورده باشد و شما فقط نقاط مثبت را ببیند و هیچ نقطه منفی نبینید یعنی علامت خطر

۳- پذیرش

به معنای این است که تفاوت‌ها را ببینیم و احترام بزاریم و از خودم بپرسم آیا این تفاوت‌ها مرا می‌تواند کنار این فرد به خواسته‌هایم و اهدافم برساند؟

خصوصیات عشق ناسالم و ناپخته

برخی افراد به دلیل داشتن برخی ویژگی‌ها یا صفات شخصیتی بیشتر مستعد عشق یک‌طرفه هستند؛ یا بهتر بگوییم در صورت عاشق شدن یک‌طرفه، احساسات شدیدتری را تجربه می‌کنند و سازگاری با این ماجرا برایشان سخت‌تر است و به‌خصوص اگر جواب رد نیز بشنوند و احساس کنند معشوق به آنها علاقه ندارد، شرایط برای آنان غیرقابل تحمل می‌شود. این افراد شاید دارای چند ویژگی زیر هستند.

عدم ارزشمندی یا عزت نفس پایین: این افراد به دلیل مشکلاتی در تاریخچه رشدی خود احساس کم‌ارزشی می‌کنند و خود را لایق دوست داشتن نمی‌دانند. بنابراین با آشنا شدن یا برقراری ارتباط ساده‌ای با فردی که عزت نفس خوبی دارد، مجذوب او می‌شوند. این افراد مرتب هراس دارند نکند طرف مقابل آنها را طرد کند بنابراین به هر وسیله‌ای سعی در جلب نظر طرف مقابل دارند.

سلطه‌جویی یا سلطه‌گری زیاد: افرادی که دچار عشق یک‌طرفه هستند عموماً در دو انتهای طیف احساس تسلط هستند. این افراد یا به علت سلطه‌جویی، یعنی اینکه بخواهند شخص قدرتمندی امور زندگی آنان را بر عهده بگیرد و پشتیبان آنها باشد، دچار عشق می‌شوند یا افرادی هستند که می‌خواهند بر شخصی و به هر نحو، مسلط شوند. انگار این افراد می‌خواهند همه چیز تحت کنترل آنان باشد؛ حتی عشق.

عدم پختگی هیجانی و عاطفی: همه افراد ممکن است گاهی علاقه‌ای به فردی احساس کنند. اما افرادی که عدم پختگی دارند مرتب به احساسات خود شاخ و برگ می‌دهند و در نتیجه به مرور رفتارشان دیگر تحت کنترل احساساتشان نمی‌باشد. این افراد، دائماً بی‌قراری و بی‌تابی می‌کنند تا به محبوب خود برسند و حتی در صورت طرد

و شنیدن جواب نه، نمی‌توانند با احساسات خود کنار بیایند.

تایید‌طلبی: همه ما تا حدی تایید دیگران بخصوص افراد مهم زندگی مان برایمان اهمیت دارد. اما این افراد در روابط خود دائماً به دنبال تأیید کسب کردن و راضی نگه داشتن هستند. این افراد نیز وقتی عاشق می‌شوند مجبور می‌شوند برای تایید از معشوق هر کاری انجام دهند.

تحمل نکردن ناکامی: برخی افراد به دلایل مختلف از جمله شیوه‌های تربیتی، ویژگی‌های شخصیتی، و ... تحمل شنیدن نه را ندارند. در واقع نمی‌توانند تصور کنند که فردی به آنها نه بگوید. بنابراین برای به دست آوردن خواسته خود هر تله‌ی انجام می‌دهند.

بخش دوم، پیشگیری از شکست عاطفی: افراد چگونه در دام شکست عاطفی گرفتار نشوند

روابط پرخطر عاطفی بین دوجنس و مدیریت رابطه با جنس مخالف

مهارت‌های لازم برای نه گفتن به آسیب‌های ناشی از روابط عاطفی بین دختر و پسر

- خویشتنداری؛
- جراتمندی؛
- تفکر نقاد.

در قسمت قبل راجع به شکست عاطفی و آسیب‌های ناشی از آن صحبت کردیم در این قسمت قصد داریم با مطرح کردن نکاتی و نیز مرور مهارت‌هایی در این زمینه کمک کنیم تا با پیشگیری از شکست عاطفی از آسیب‌های ناشی از روابط عاطفی مخرب نیز در امان بمانیم.

روابط پرخطر عاطفی بین دوجنس و مدیریت رابطه با جنس مخالف

کیارش و مونا هر دو در رشته ادبیات انگلیسی مشغول درس خواندن بودند. کیارش مطرح می‌کند که در یک چشم به هم زدن از مونا خوشش آمد و فکر کرد می‌تواند با او باشد. بنابراین هر کاری که از دستش برآمد برای او انجام داد. مونا در شروع رابطه به کیارش گفت قصدش از رابطه ازدواج است و اگر کیارش این قصد را دارد وی موافق است. کیارش گفت بزار دو هفته رابطه جلو برود و وی می‌گوید. مونا گفت برای ازدواج آمادگی و شناخت لازم است اما رابطه باید هدف داشته باشد شاید بعد شناخت به این نتیجه برسند که مناسب هم نیستند. کیارش همچنان از بیان هدفش از رابطه طفره می‌رفت و مونا متوجه شد کیارش کم کم خواسته‌ها و حرف‌هایی را مطرح می‌کند که هدف مونا نیست. مونا جدی مجدد هدف از رابطه را مطرح کرد ولی کیارش گفت مونا ما که رابطه‌مون خوبه چرا اصرار داری الان، بزار بیشتر آماده بشیم. مونا همانجا تصمیم گرفت رابطه را تمام کند. به کیارش گفت رابطه‌ای که هدف ندارد باید قطع شود. از آن به بعد مونا پیامک‌ها و تماس‌های تلفنی کیارش را جواب نداد.

.....

روابطی که به آسیب‌های اجتماعی، عاطفی و شخصیتی شما منجر می‌شود، روابط پرخطر محسوب می‌شوند. ارتباط با افرادی که نسبت به رابطه تعهدی ندارند، مسئولیتی احساس نمی‌کنند و از یک رابطه به رابطه‌ی دیگر می‌روند و از افراد بهره‌برداری مادی و عاطفی می‌کنند، کسانی که شما را به برقراری رابطه‌ی جنسی تشویق می‌کنند، افرادی که شما را تحت فشار می‌گذارند و رابطه‌ی شما را با همه قطع می‌کنند و انتظار دارند که شما تنها و تنها به آنان توجه کنید و با آنها در ارتباط باشید؛ همگی جز افراد پرخطر محسوب می‌شوند. از این‌گونه روابط اجتناب کنید.

باورهای غلط زیادی در مورد رابطه‌ها وجود دارد و خیلی از آن‌ها در مورد تمام کردن رابطه است. متأسفانه بسیاری از ما فکر می‌کنیم هر رابطه‌ای ارزش این را دارد که فداکارانه پایش بایستیم حتی به بهای تحقیر خودمان. در این قسمت می‌خواهیم علامت‌های هشدار را مرور کنیم که موقع مشاهده آنها بهتر است درباره بودن یا نبودن در رابطه تصمیم بگیریم. اگر با چنین نشانه‌هایی مواجه شدید به احتمال قوی وارد یک رابطه نامناسب شده‌اید. شناختن این علامت‌ها می‌تواند مثل یک چراغ قرمز عمل کند. یعنی بایستید و رابطه را جلوتر نبرید و رابطه را مدیریت نمایید:

مصرف کننده مواد مخدر، مواد روان‌گردان یا الکل

فردی که این مواد را مصرف می‌کند، برای رابطه مناسب نیست. ممکن است این افراد در اوج مصرف با شما خوب و احساسی رفتار کنند، اما وابستگی به این مواد خود رفتارهای متفاوت و غیرقابل پیش‌بینی را به وجود می‌آورد که شدت آسیب زننده است. یادتان باشد هر چقدر هم عاشق باشید به این فکر نباشید که شما یا ادامه رابطه می‌تواند او را نجات دهد. این باور اشتباه است.

خشمگین و خصومت جو

دلایل زیادی برای احساس خشم و خصومت وجود دارد. فردی که خشمگین است یعنی مدام حق را به خود می‌دهد و سهم خود را نمی‌بیند. در واقع مسئولیت رفتارهای خودش را نمی‌پذیرد. همچنین این فرد ممکن است با خشونت نیز با شما رفتار کند و حتی خشونت‌های فیزیکی نیز داشته باشد.

عدم ارتباط مناسب با خانواده و دوستان

فردی که مهارت ارتباط اجتماعی ندارد و الگوی ارتباطی سالمی با خانواده و دوستان برقرار نمی‌کند مثلاً تحقیر می‌کند، سرزنش می‌کند، و یا از روش‌های نامناسبی استفاده می‌کند این فرد همین الگو را با شما نیز خواهد داشت.

متوقع و محدود کننده

اگر طرف مقابل همیشه از شما متوقع است یا دایم شما را سرزنش می‌کند برای اینکه به خواسته نامعقولش یا خارج از ارزش‌های شما، جواب مثبت نداده‌اید، این علامت خطر را جدی بگیرید. ممکن است طرف مقابلتان سعی کند شما را منزوی کند یا رفت‌وآمدها را محدود کند، که این هم نشانه خوبی نیست. این محدودیت‌انتهایی ندارد و می‌تواند شما را به زندانی همیشگی طرف مقابلتان تبدیل کند.

بی وفایی و عدم تعهد

اگر طرف مقابل شما همزمان با شما با یک یا چند نفر دیگر، در رابطه عاطفی باشد بهتر است رابطه را قطع کنید.

شکاک

اگر طرف مقابل مدام شما را متهم به رابطه با افراد دیگری از جنس مخالفتان می‌کند، یادتان باشد با یک شخصیت شکاک ارتباط دارید و بخش عمده‌ای از رابطه‌تان به جواب دادن به این شک‌های بی‌اساس خواهد گذشت.

دروغو

دروغ گفتن به خصوص در مورد مسایل مهم، مشکلی نیست که بتوان به سادگی از آن گذشت؛ البته به جز جاهایی که واقعاً استدلال قانع‌کننده‌ای پشت دروغ باشد یا مسئله پنهان شده، فضای شخصی طرف مقابلمان باشد.

تهدید به خودکشی

اگر طرف مقابلتان به شما بگوید که در صورت ترک از سوی شما، خودش را می‌کشد یا نمی‌تواند بدون شما زندگی کند، این را به حساب دوست داشتن نگذارید. این دوست داشتن بیمارگونه است و به شما و خودش ضربه می‌زند. اگر یادتان باشد قبلاً اشاره کردیم رابطه دختر و پسر به دو قسمت رابطه اجتماعی و رابطه عاطفی تقسیم می‌شود و در قسمت‌های قبلی اشاره کردیم رابطه‌ای سودمند است که به زمان مناسب خود و هدفمند باشد. در واقع بایستی روابط اجتماعی را مدیریت کرد که به روابط عاطفی در دوستی تبدیل نشود و روابط عاطفی در بین دختر و پسر فقط در ازدواج مجاز است.

| قوانین سفر ارتباط با جنس مخالف به منظور شناخت و آشنایی |
|--|
| هرگز به محلی که با هم تنها باشید نروید. |
| خارج از محدوده ارتباط اجتماعی معمول ارتباطی با هم نداشته باشید. |
| ارتباط لمسی نداشته باشید. |
| حریم یکدیگر را رعایت کنید. |
| ارتباط به صورت پنهانی و بدون اطلاع خانواده نباشد. |
| قرارهای ملاقات با خانواده در میان گذاشته شود. |
| هر وقت اثرات سوء برای طرفین داشت ارتباط قطع شود. |
| هدیه‌ای رد و بدل نشود. |
| عکس به هم ندهید. |
| صحبت‌ها مشخص باشد (موضوع مشخص باشد). |
| چت کردن ممنوع است. |
| از کلمات عاطفی و غیر رسمی و محبت آمیز و یا غیر مودبانه استفاده نشود. |
| اطلاعات محدود ارائه شود. |

شاید اگر بتوانیم برای خودمان روابط اجتماعی و روابط عاطفی هدفمند را درست تعریف کنیم با مدیریت درست

روابط از آسیب‌های ناشی از روابط عاطفی ناسالم پیشگیری کنیم. فرض کنید می‌خواهید سفری داشته باشید برای لذت بردن از این سفر و در معرض خطر نبودن در این راه بایستی نکاتی را در نظر داشته باشید. مکان سفر، گرما و سرما، وسیله مناسب، پول کافی و همسفر مناسب داشته باشید. حال تصور کنید سفری در روابط با جنس مخالف دارید. باید چه کنیم که از این سفر بهترین توشه را داشته باشیم و آسیب نبینیم.

مهارت‌های لازم برای نه گفتن به آسیب‌های ناشی از روابط عاطفی بین دختر و پسر

- خویشتنداری؛
- جراتمندی؛
- تفکر نقادانه.



مهارت خویشتنداری

اهداف مهارت خویشتنداری؛
 آشنایی با مفهوم خویشتنداری و مفاهیم مرتبط با آن؛
 آگاه ساختن دانشجویان به اهمیت و لزوم استفاده از مهارت‌های خویشتنداری؛
 ایجاد نگرش مثبت نسبت به خویشتنداری.

مدتی بود که آرین در دانشکده جلوی مهسا را می‌گرفت و به او اظهار علاقه می‌کرد. روزهای اول مهسا توجهی به او نمی‌کرد. تا اینکه آرین شماره خودش را به مهسا داد و اصرار کرد یک بار قرار بگذارند و اگر دید آرین خوب نیست مهسا دیگه جواب ندهد. اصرار و مداومت آرین کم‌کم داشت نظر مهسا را عوض می‌کرد. بالاخره مهسا پیش خودش فکر کرد "با یه بار زنگ زدن که اتفاقی نمی‌افته. اگر نخواستم دیگه ادامه نمی‌دهم". آن روز سر کلاس مهسا به آرین فکر کرد. بین دو کلاس مهسا پریسا را دید که به شدت پریشان است. مهسا از پریسا علت را جویا شد و پریسا تعریف کرد که چطور

رفتارهای دوست پسرش در چند هفته اخیر تغییر کرده است و به او گفته فعلاً قصد ازدواج ندارد. پریسا فکر می‌کرد دیگر اولویت دوست پسرش نیست. پریسا بشدت به هم ریخته بود و اعتقاد داشت گول حرف‌های به ظاهر زیبای دوست پسرش را خورده و حالا درمانده است. مهسا با دیدن پریسا بیشتر به فکر فرو رفت. از کجا معلوم آرین مثل دوست پسر پریسا نباشد. یادش اومد چقدر پریسا اوایل رابطه خوشحال بود و مدام می‌گفت با همین پسر ازدواج خواهند کرد و چقدر دوستش به پریسا حرف‌های قشنگ زده بود و قول‌های قشنگ داده بود.

مهسا پیش خودش فکر کرد بهتر است جلوی خود را بگیرد و بیشتر فکر کند.

چند بار تا بحال توانسته‌اید به درخواست‌های نامناسب دیگران نه بگویید؟

تا بحال چند بار توانسته‌اید به خواسته‌های نامناسب خود نه بگویید؟

تا بحال مفهوم خویشتنداری را شنیده‌اید؟؟؟ خویشتنداری به چه معنا است؟ اغلب افراد با شنیدن واژه خویشتنداری ممکن است سرکوبی نیاز به ذهن‌شان بیاید، در حالی که خویشتنداری به معنی سرکوبی نیاز نیست، بلکه منظور از خویشتنداری این است که فرد بتواند نیازهای خود را مدیریت کرده، ارضای آنها را به تعویق انداخته و آنها را در موقعیت‌های مناسب و به شیوه‌ای مناسب ارضا کند. خویشتنداری آن چیزی است که به افراد کمک می‌کند تا رفتارهایشان را تنظیم کنند.

انسان در طی فرآیند رشد خود خویشتنداری را می‌آموزد. وقتی نوزاد است به محض گرسنه شدن گریه می‌کند و نیاز گرسنگی‌اش باید بلافاصله برآورده شود. همین نوزاد وقتی دوران کودکی خود را طی می‌کند یاد می‌گیرد کمی صبر کند و بتدریج که بزرگتر می‌شود به تأخیر انداختن نیازها را می‌آموزد.

بوربا (۱۳۹۰) معتقد است سه سال اول زندگی در رشد خویشتنداری اهمیت به سزایی دارد. در واقع خویشتنداری به معنای تسلط بر خویشتن و انتخاب عمل نکردن براساس تفکر تکانشی است. خویشتنداری هسته اصلی اعتماد به نفس است و به قدری مهم است که در همه ادیان به آن سفارش شده است. مفاهیمی مانند صبر، تقوا، انتظار کشیدن، عفت و ... نیز با این مفهوم به کار برده می‌شوند. یکی از عوامل موفقیت افراد در زندگی، برخورداری از توان «انتظار کشیدن» و به تأخیر انداختن لذت آنی برای دستیابی به لذت پایدار و آینده‌ای روشن است. به عنوان نمونه شما برای موفقیت در کنکور که لذتی پایدار و آینده‌ای روشن را به دنبال دارد، از لذت‌های آنی مثل دیدن سریال مورد علاقه‌اتان یا شرکت در میهمانی و تفریح خودداری می‌کنید.

توان انتظار کشیدن و قدرت بازداری از خواسته‌ها، همان چیزی است که در متون دینی تحت عنوان «تقوا» شناخته می‌شود (موتابی، مظاهری، پسندیده و صادقی، ۱۳۹۱). خویشتنداری در تمام جنبه‌های زندگی مطرح می‌شود. یکی از این جنبه‌ها روابط با جنس مخالف است. خویشتنداری یک مهارت است.

در این قسمت مهارت‌هایی مطرح می‌شود که باعث بهبود و تقویت خویش‌تنداری می‌شود:



به تعویق انداختن برخی خواسته‌ها و توان نه گفتن (به خود و دیگران)

۱- به تعویق انداختن برخی خواسته‌ها و توان نه گفتن به خود

♦ فعالیت

سناریوهای مختلفی را مرور کنید و مواردی را به یاد بیاورید که خواسته خود را به تعویق انداخته‌اید. به عنوان نمونه خشم زیاد داشته‌اید و مدیریت کرده‌اید و یا دوست داشته‌اید فیلمی ببینید و امتحان مهمی داشته‌اید و فیلم را ندیده‌اید، یا بیماری سختی داشته‌اید و پرهیز کرده‌اید. سودها و زیان‌های این به تاخیر انداختن چه بوده است؟

.....

آنچه افراد فرا می‌گیرند تا در لحظات وسوسه انگیز به خودشان بگویند عامل تعیین کننده مهمی است که بدانیم آیا او توانایی این را دارد که به امیال غریزش پاسخ منفی بدهد (شولمن و مک‌لر، ۱۹۹۶، به نقل از بوربا، ۱۳۹۰). این تکنیک خودآموزی^۱ نامیده می‌شود. خودآموزی خود شامل سه بخش توقف^۲، تفکر^۳ (توجه به پیامدها) و عملکرد درست^۴ می‌باشد.

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد یکی از عوامل مهم در خویش‌تنداری "توقف و تأمل" است. توقف برای محدود کردن تکانه‌ها. فیلم مارشمالو نماد بسیار خوبی برای نشان دادن توقف است. در این فیلم یک شیرینی خوشمزه به بچه‌ها می‌دهند و می‌گویند اگر بچه‌ها چند دقیقه صبر کنند و نخورند در ازای آن دو شیرینی جایزه خواهند گرفت.

چندبار تا بحال پیش آمده است که صبر کرده‌اید و نتیجه آن برایتان مثل قند شیرین بوده است. هرگاه خواستید عملی انجام دهید فقط کافی است یک لحظه به خود بگویید "صبر کن و تکان نخور". البته در این

1. self-instruction

2. stop

3. think

4. act right

موارد تکنیک‌های تنظیم هیجان و حواسپرتی مانند نفس عمیق کشیدن بسیار موثر است. یک نفس عمیق بکشید، خودتان را دوباره متعادل و آرام کنید، یک علامت ایست را در جلوی چشمان خود مجسم کنید و فقط با خود بگویید صبر کن و تکان نخور. تفکر: تفکر در قسمت خویشتنداری ارتباط زیادی با تفکر نقادانه^۱ دارد: در قسمت تفکر با خودتان تکرار کنید آیا این کار نتایج خوبی دارد؟ بدترین اتفاقی که ممکن است بیفتد چیست؟ با توجه به اینکه بحث تفکر نقادانه مهم است این قسمت در تفکر نقادانه بیشتر توضیح داده خواهد شد.

◆ فعالیت

توجه به پیامد یکی از روش‌هایی است که به شما کمک می‌کند تا بهترین تصمیم را بگیرید. برای توجه به سود و زیان‌های تصمیم‌ها می‌توانید با افرادی که باتوجه/بدون توجه به پیامدها تصمیم گرفته‌اند صحبت کنید و موضوع را بررسی کنید.

مانند داستان مهسا سناریوهای متعددی در اطراف درباره روابط ناسالم وجود دارد. در داستان فوق دیدید که مهسا با شنیدن ماجرای پریسا سعی کرد پیامد کار خود را نیز پیش‌بینی کند. برخی از کارهای خطرناک در نگاه اول می‌تواند خیلی جذاب و هیجان‌انگیز باشد. همین مسئله نیز باعث می‌شود که فرد درگیر آن شده و فقط وقتی متوجه پیامدهای منفی آن شود که کار از کار گذشته باشد. اگر فرد بتواند پیش از اقدام به کاری پیامدهای احتمالی آن را پیش‌بینی کند، تصمیم منطقی‌تر و بهتری خواهد گرفت. روابط دختر و پسر ممکن است در ابتدا جذابیت‌هایی داشته باشد ولی توجه به پیامدهای واقع‌بینانه آن باعث می‌شود که تسلیم این جذابیت ظاهری نشوید. البته قدرت پیش‌بینی درست پیامدها نیز بسیار مهم است. بسیاری از دختر و پسرها که درگیر رابطه با هم می‌شوند ممکن است فکر می‌کنند عاقبت این دوستی ازدواج و یک زندگی بسیار خوب و شیرین است. در حالی که بسیاری از این روابط به جدایی و ناراحتی منجر می‌شود.

بنابراین یکی از روش‌های یادگیری خویشتنداری توجه به پیامد امور است. معمولاً افراد کارهایی را که پیامد مثبت داشته باشد ادامه داده و از انجام کارهایی که پیامد منفی داشته باشد خودداری می‌کنند. از این فرایند به عنوان تجربه یاد می‌شود. انسان‌ها بسیاری از کارها را با تجربه کردن آن یاد می‌گیرند. با این حال برخی از کارها به قدری خطرناک هستند که حتی یک بار تجربه کردن آنها می‌تواند پیامدهای جبران‌ناپذیری به بار بیاورد. در این موارد به جای این که خود فرد تجربه کند، به تجربه دیگران توجه کرده و سعی می‌کند که از آن درس بگیرد. در اطراف ما افرادی وجود دارند که در روابط نادرست با جنس مخالف درگیر شده و پیامدهای ناگواری را تجربه کرده‌اند. شناخت این افراد و آشنایی با پیامدهای این روابط، می‌تواند آینده را برای شما روشن کند. این همان چیزی است که در متون دینی به عنوان «عبرت» از آن یاد می‌شود. عبرت از سرگذشت تلخ دیگران، توان بازداری را در انسان تقویت می‌کند (موتابی و همکاران، ۱۳۹۱).

با توجه به سناریوهای مختلف که در این زمینه شنیده‌اید توجه یا عدم توجه به پیامدها را مورد توجه قرار دهید.

.....

کیمیا هر وقت دوستانش به تفریح می‌روند او نمی‌تواند جلوی خودش را بگیرد و با آنها می‌رود. او دوست دارد که با دوستانش بیرون رفته و در خیابان‌ها و مراکز خرید گردش کند. خیلی از مواقع حتی او و همکلاسی‌هایش درس و دانشگاه هم داشته‌اند اما سرکلاس نرفته‌اند و به بهانه‌ای از دانشگاه خارج شده‌اند. در همین رفت‌وآمدها کیمیا با پسری دوست شد. این پسر در یکی از مراکز خریدی که کیمیا به آنجا می‌رفت کار می‌کرد. کیمیا می‌دانست خانواده‌اش دوستی با این پسر را خوش ندارند و اگر بفهمند به شدت او را سرزنش می‌کنند. کیمیا بارها خواست دوستی خود را قطع کند یا به خانواده بگوید اما هر بار با بهانه‌ای نتوانست.

به نظرتان اشکال کار کیمیا کجاست؟

پروانه در راه رفت به دانشگاه چندین بار پسری را دید که او را تعقیب می‌کرد و یکی دوبار سعی کرده خود را به پروانه نزدیک کرده و با او صحبت کند. پروانه تصمیم گرفت زمان رفت و آمد خود را طوری تنظیم کند که کمتر با او روبرو شود. پروانه از چه روشی استفاده کرده‌است؟

یکی از روش‌های رفتاری خویش‌تنداری این است که عملکرد درست داشته باشیم

عملکرد درست: معمولاً خیلی از افراد ممکن است تصمیم‌هایی بگیرند، اما اغلب موارد اقدام درست را انجام ندهند. افراد باید بیاموزند مسئول رفتار خود هستند. افراد برخوردار از هوش اخلاقی نه تنها پیش از عمل می‌اندیشند، بلکه مسئولیت اعمال خود را نیز می‌پذیرند.

مهارت‌هایی که تا اینجا مطرح شد مهارت‌هایی است که به افراد کمک می‌کند در مورد رفتارهای پرخطر بخصوص در روابط پرخطر بین دو جنس به شکل صحیح‌تر و واقع‌بینانه‌تری فکر کنند. هر چند این نوع تفکر آنان را آماده می‌کند که خویش‌تنداری بیشتری داشته و درگیر رفتارهای خطرناک نشوند، ولی به تنهایی کافی نیست. برخی از رفتارها یا قرار گرفتن در برخی از موقعیت‌ها باعث می‌شود که احتمال انجام رفتارهای خطرناک افزایش پیدا کند. بنابراین یک کار دیگر این است که در موقعیت‌های پرخطر قرار نگرفت تا بتوان عملکرد درستی داشت.

در ادامه مهارت بعدی که با خویش‌تنداری می‌باشد و توان نه گفتن به دیگران می‌باشد تحت آموزش مهارت جراتمندی توضیح داده خواهد شد.



مهارت جرات‌مندی

توان نه گفتن به دیگران

اهداف مهارت جرات‌مندی

- آشنایی با مفاهیم جرات‌مندی؛
- آموزش مهارت‌هایی به دانشجویان برای مقاومت در برابر موقعیت‌های پرخطر؛
- آموزش مهارت‌هایی برای افزایش جرات‌مندی و توان نه گفتن به دیگران.

در پیشگیری از شکست عاطفی، آن‌که نه می‌شنود و باید توانایی نه شنیدن داشته باشد، یک طرف ماجراست و آن‌که نه می‌گوید و باید مهارت نه گفتن را داشته باشد، طرف دیگر ماجرا. بسیاری از موارد از جمله خودکشی‌ها نداشتن مهارت نه گفتن سبب پایان تلخ این‌گونه ماجراها است. مهارت نه گفتن یا رد درخواست، بخشی از مهارت جرات‌مندی است. برخی مواقع افراد بیان می‌کنند ما توان نه گفتن به خود را داریم اما توان نه گفتن به دیگران برایمان سخت است و این مساله دشواری‌های زیادی برایمان ایجاد کرده است.

♦ فعالیت ۱

فرض کنید شما دو نفر دوست هستید. دوست‌تان از شما می‌خواهد که به همراه او برای دیدن دوست پسرش بروید. او می‌گوید که دوست پسرش قرار است با یکی از دوستانش بیاید و فرصت خوبی است که تو هم با او آشنا شوی. شما از چه روش‌هایی برای نه گفتن استفاده می‌کنید. اگر دوست‌تان مرتب اصرار کند، و از محاسن و امتیازات آن پسر تعریف کند، چقدر می‌توانید مقاومت کنید؟

مواردی را که توان نه گفتن به دیگران را نداشته‌اید یادداشت نمایید و پیامدهای آن را بنویسید.

چرا ما باید جرات‌مندانه رفتار کنیم؟ و چرا ما جرات‌مندانه رفتار نمی‌کنیم؟ به نظر می‌آید افراد به علت‌های متفاوتی از جمله خودمحور و پرخاشگر بودن و یا منفعل بودن جرات‌مندانه رفتار نمی‌کنند. در واقع وقتی افراد نمی‌توانند سبک سالمی در ارتباط برقرار کنند از سبک جرات‌مندانه استفاده نخواهند کرد.

رفتار جرات‌مندانه یکی از روش‌های سالم در برقراری ارتباط است. ولپه (۱۹۷۳)، به نقل از فتی، موتابی، محمدخانی و کاظم زاده عطوفی، (۱۳۸۵) رفتار جرات‌مندانه را بیان مناسب احساسات و افکار می‌داند. مسترز، هولن، بریش و ریم (۱۹۸۷) نیز رفتار جرات‌مندانه را رفتار بین فردی مناسبی می‌داند به‌طوری‌که آسایش فرد و دیگران درنظر گرفته می‌شود. بنابراین رفتار جرات‌مندانه توانایی یا مهارت ابراز صادقانه نظرات، احساسات و نگرش‌ها بدون احساس اضطراب، ترس یا گناه و دفاع فرد از حقوق خود، طوری که حقوق دیگران پایمال نشود.

محققان معتقد هستند افراد برای رسیدن به اهداف خود با درنظرگرفتن امنیت دیگران باید جرات‌مندانه رفتار کنند.

سبک‌های سالم و ناسالم برقراری ارتباط

آگاه بودن فرد از سبک ارتباطی خویش می‌تواند به برقراری ارتباط کارآمد و مستمر با دیگران منجر شود. اگر فرد بداند که چه اثری روی دیگران می‌گذارد، آنگاه می‌تواند تصمیم بگیرد که آیا این واقعاً همان ارتباطی است که او مایل به برقراری آن بوده است یا خیر؟ ضمن اینکه استفاده از سبک ناسالم و بخصوص سبک منفعلانه می‌تواند توان نه گفتن افراد را کاهش داده و آنان را در معرض خطر قرار دهد.

سه سبک اصلی در برقراری ارتباط وجود دارد که عبارتند از:

- **پرخاشگرانه:** در این نوع ارتباط فرد از تهدید کردن، تضییع حق دیگران، و برخورد توهین‌آمیز استفاده می‌کند.
- **منفعلانه:** در این نوع ارتباط فرد با عذر خواهی افراطی و کوچک انگاری خود تمامی افکار، احساس‌ها و حقوق شخصی خود را به نفع طرف مقابل نادیده می‌گیرد.
- **جرات‌مندانه:** ارتباط جرات‌مندانه گونه‌ای از ارتباط است که در آن هر احساسی بجز اضطراب به راحتی ابراز شده و نتیجه آن حرکت به سوی اهداف و مقاصد شخصی است بدون آنکه حق دیگران ضایع گردد.

در هر سبک ارتباطی، افراد شناخت (باورها)، هیجان و رفتار خاصی دارند که آنان را در جهت استفاده از این سبک تشویق می‌کند و منجر به شکل‌گیری سبک ارتباطی آنها با دیگران خواهد شد.

سبک پرخاشگرانه: در این سبک افراد با این باور که همیشه حق با من است و من اشتباه ندارم با دیگر افراد برخورد کرده و فقط هدف خودشان برایشان مهم است. این افراد اغلب شنونده ضعیفی هستند دیگران را تحقیر می‌کنند، به آنها حمله می‌کند (فیزیکی یا جسمی) و آدم‌ها را سر می‌دوانند. این افراد عصبی و اخمو هستند و همیشه انگشت اشاره شان به سمت دیگران است. تن صدای بلندی دارند و اعتقاد دارند باید همیشه برنده باشند و به خواسته‌هایشان دست یابند. این افراد در دیگران رفتار خشم را بر می‌انگیزند. باعث مقاومت، پنهان کاری و فاصله‌گیری می‌شوند و دیگران را مجبور به اطاعت همراه با رنجش می‌کنند.

سبک منفعلانه: در این سبک افراد با این باور که مخالفت نکن، دیگران بیشتر از تو حق دارند، به دردسرش نمی‌ارزد، رفتاری همیشه موافق و بدون اعتراض مستقیم دارند. این افراد اجازه می‌دهند دیگران برایشان انتخاب کنند و در برنامه‌ریزی مشکل دارند. تن صدای پایین و بیقراری از جمله رفتارهای این افراد است. در رویارویی با مساله‌ای خود را کنار می‌کشند و بیش از حد معقول با هر چیزی موافق هستند. احساساتی که این افراد تجربه می‌کنند ناتوانی و عدم قدرت، اضطراب، ناکامی و خشم است. دیگران در ارتباط با آنان بسیار پرتوقع هستند. در واقع می‌توان گفت افرادی که توان نه گفتن به دیگران را ندارند در این طبقه قرار دارند.

سبک جرات‌مندانه: در این سبک افراد با این باور که هم خودشان و هم دیگران ارزشمندند، سعی در برقراری رابطه‌ای دوطرفه دارند. محدودیت‌ها را بیان می‌کنند، از برجسب استفاده نمی‌کنند و قضاوت ندارند و خواسته‌ها و انتظارات را در اولین فرصت مستقیماً و صادقانه بیان می‌کنند. افرادی با این سبک براساس انتخاب خود عمل می‌کنند، در کارهایشان برنامه‌ریزی دارند و محکم و استوار هستند.

◆ فعالیت ۲

سبک ارتباطی خود را با دیگران در موقعیت‌های مختلف مرور کنید سپس با مرور انواع سبک‌ها، سبک غالب خود را تعریف نمایید.

.....

◆ فعالیت ۳

پروانه و مریم دو دوست صمیمی بودند. پروانه دختر شیطان و پرانرژی بود که خیلی اهل تفریح بود. یک روز پروانه به مریم گفت مریم بیا امروز با هم بریم بیرون یک دور بزنیم دوباره برای کلاس‌های عصر برمی‌گردیم. مریم خیلی دلش می‌خواست بیرون برود به پروانه گفت آخه والدینم فکر می‌کنند دانشگاهم. پروانه نگاهی به مریم انداخت و گفت وا مگه بچه‌ای... هر دو بیرون رفتند خیلی خوش گذشت مریم ساعت را نگاه کرد و گفت پروانه الان کلاس عصر شروع میشه بیا برگردیم دانشگاه. پروانه گفت حالا ی کلاس ی بار غیبت کنی چیزی نمیشه. بیا بریم ی چیزی نشونت بدهم. پروانه مریم را به مغازه ادکلن فروشی که چند پسر اونجا بودند برد و با یکی از پسرها شروع به خنده و نشان دادن رفتارهای صمیمی کرد. مریم احساس کرد حالش خوب نیست. اون پسر به همراه دوستش به سمت مریم اومدند و پسر به مریم گفت خیلی خوش اومدین خانم، پدرام دوستم شما را راهنمایی می‌کنه. پدرام دستش با خنده سمت مریم اومد و اونو به داخل راهنمایی کرد... مریم با تمام وجودش احساس پشیمانی داشت.

در این فعالیت مریم بشدت مخالف یود و می‌خواست پیامی را منتقل کند. می‌خواست پیام بدهد که تمایلی به همراهی ندارد. اما آیا این پیام منتقل شد؟

اگر شما جای مریم بودید چگونه پیام‌تان را منتقل می‌کردید؟

.....

انتقال پیام از دو طریق صورت می‌گیرد. یکی با کلام و دیگری با رفتارهای غیرکلامی. منظور از رفتارهای غیرکلامی این است که ما آنچه را که می‌خواهیم بگوییم چگونه ادا می‌کنیم. رفتارهای غیرکلامی شامل لحن صحبت، بلندی و کوتاهی صدا، تماس چشمی، ژست و حالتی که به خود می‌گیریم است. در این مثال برای این که رفتار قاطعانه‌تر بوده و اثر بیشتری بگذارد باید:

- تن صدا محکم باشد. اگر با صدای لرزان صحبت کرده یا من‌من کنید، به اندازه کافی مصمم و قوی به نظر نخواهید رسید؛
- آهسته و یواش صحبت نکنید. لزومی ندارد که خیلی بلند صحبت کنید یا داد بزنید، ولی صدای کوتاه و آهسته نیز قاطعیت لازم را منتقل نمی‌کند؛
- هنگام صحبت تماس چشمی خود را با دوست‌تان حفظ کنید و سعی کنید به صورت مستقیم و راحت در چشمان او نگاه کنید؛
- شانه‌های آویزان، گردن کج، دست‌هایی که به هم مالیده می‌شود، می‌تواند اضطراب و بی‌تصمیمی فرد مقابل را

نشان دهد. بنابراین سعی کنید راحت و مصمم به نظر برسید.

علاوه بر رفتارهای غیرکلامی، لازم است به آنچه که می‌گویید نیز توجه کنید. اگر موضوع مبهم است ابتدا از دوست‌تان سؤال کنید تا موضوع کاملاً روشن شود.

در اغلب مواقع می‌توانید با استفاده از رفتارهای جرات‌مندانه در برابر اصرار و فشار دیگران مقاومت کنید. اگر رفتارهای جرات‌مندانه ادامه داشته و تبدیل به سبک رفتاری شما شود، کم‌کم دیگران نیز شما را به همین شکل پذیرفته و فشارهای روی شما کاهش خواهد یافت. با این حال گاهی ممکن است در موقعیت‌هایی قرار بگیرید که اصرار و پافشاری بیشتری وجود داشته و با استفاده از رفتار جرات‌مندانه‌ای که یاد گرفتید نتوانید از عهده آن بریایید. یک جمله قاطعانه و محترمانه که نشان می‌دهد گوینده‌اش از مهارت نه گفتن برخوردار است، شامل چند قسمت است:

فوری باشد. زمان را از دست ندهید. وقتی پیشنهادی نامناسب است حتماً بدون معطلی موضع و نظر خود را مشخص کنید

همدانه باشد. در ابتدای جمله‌ای که می‌خواهد «نه» ما را منتقل کند، باید حرفی بزنیم که طرف مقابل ما بفهمد حرف دل او را فهمیده‌ایم. یعنی ما خودمان را جای طرف مقابل بگذاریم. مثلاً برای رد درخواست وی، بخش همدانه می‌تواند این جمله باشد: «من می‌دانم که شما به من علاقه دارید».

صادقانه و استدلالی باشد

در این قسمت ما صادقانه برای فرد دلیل می‌آوریم که چرا می‌خواهیم به درخواست او جواب رد دهیم. مثلاً برای رد درخواست وی می‌توان گفت: ولی موضوع این است که من از رابطه هدف ازدواج دارم و ...

قاطعانه باشد

برای اینکه افراد از شما سواستفاده نکنند و روی درخواست خود پافشاری و اصرار نداشته باشند جمله و هدف خود را صرح و قاطعانه مطرح کنید. ما حتماً باید در انتهای جمله، موضع خودمان در مقابل درخواست ابراز. مثلاً بگوییم: بنابراین نمی‌توانم با شما وارد رابطه شوم
در این قسمت روش‌هایی را یاد خواهید گرفت که در چنین شرایطی از این روش‌ها استفاده کنید.

تکنیک خلع سلاح

گاهی برخی برای وادار کردن فرد دیگری به کاری که نمی‌خواهد، از اصطلاحاتی مانند امل، قدیمی، ترسو، کوچولو، بچه و ... استفاده می‌کنند. برخی افراد برای این که ثابت کنند امل، قدیمی، ترسو، کوچولو، بچه و ... نیستند تسلیم خواسته‌های دیگران می‌شوند. درواقع به نظر می‌آید که این اصطلاحات به‌عنوان یک سلاح بکار می‌روند. در این مواقع فرد به‌جای این که در این مورد بحث کرده و ثابت کند که این‌طور نیست، باید نشان دهد که این سلاح در مورد من کاربردی ندارد. با گفتن این که بله من ترسو هستم، هیچ چیزی در مورد شما تغییر نخواهد کرد، فقط سلاح فرد مقابل

را از او گرفته‌اید. به این روش خلع سلاح می‌گویند.

بنابراین با تکنیک خلع سلاح، سلاح افرادی را که برای متقاعد کردن دیگران از تحقیر و انتقاد منفی استفاده می‌کنند، گرفته خواهد شد. مثلاً می‌گویند: "تو خیلی بچه‌ننه‌ای که چون مادرت اجازه نداده در این میهمانی شرکت نمی‌کنی". پاسخ داده شود: "آره من بدون اجازه مادرم هیچ جایی نمی‌روم".

تکنیک صفحه خط خورده

روش دیگر روش صفحه خط خورده نام دارد. تکنیک صفحه خط خورده در مواقعی به کار می‌رود که فرد مقابل روی کاری اصرار کرده و مرتباً خواسته خود را تکرار می‌کند. در این مواقع به جای این که توضیحات مختلفی را بدهیم، فقط یک جمله کوتاه را به صورت کلیشه‌ای تکرار می‌کنیم. در واقع به جای بحث کردن یا دادن توضیحات بیشتر پاسخ خود را مرتباً تکرار کنید. مثلاً وقتی دوستان برای بردن شما به میهمانی اصرار می‌کند و از مزایای آن می‌گوید به جای توضیح دلایل خود برای نرفتن، فقط تکرار کنید که "من نمی‌خواهم آنجا بیایم".

سیما و سارا دوست هستند. سارا می‌داند که سیما دوست پسر دارد و در میهمانی‌هایی شرکت می‌کند که احتمال دارد پسرها نیز حضور داشته باشند. خانواده سیما نیز از نظر اعتقادی و پایبندی به اصول و قواعد با خانواده سارا متفاوت هستند. سیما از سارا دعوت می‌کند که در آخر هفته برای شرکت در جشن تولدش به منزلشان برود. سارا نمی‌داند که در این جشن تولد چه کسانی دعوت شده‌اند. سارا شرکت در این جشن تولد را در شرایطی بلامانع می‌داند که فقط دخترهای هم‌سن و سال او دعوت شده باشند، ولی از این موضوع مطمئن نیست. بنابراین قبل از این که دعوت سیما را بپذیرد یا رد کند، لازم است اطلاعات بیشتری بدست آورد. بنابراین از سیما می‌پرسد که چه کسانی در میهمانی خواهند بود. به گفتگوی آنها توجه کنید:

سارا: خوب مریم‌جان تولدت مبارک، چه کسانی را دعوت کردی؟

سیما: هیچی فقط دوستای نزدیکم هستند.

سارا: منظورت بچه‌های کلاسماست؟

سیما: آره، بچه‌های کلاس و چند نفر دیگه از دوستای نزدیکم.

سارا: من می‌شناسمشون؟

سیما: ای بعضی‌ها را. چطور مگه؟

سارا: منظورم اینه که پسری هم در مهمونی خواهد بود؟

سیما: آره. دوست خودم و برادرم و یکی از دوست‌های برادرم. اتفاقاً دوست برادرم خیلی پسر خوبیه گفتم همدیدگر را ببینید شاید اتفاق‌های خوبی بیفتد.

سارا: نه من نمی‌تونم توی جشن تولدت بیام

سیما: لوس بازی در نیار نترس کسی بهت نگاه هم نمی‌کنه و مامانت هم نمی‌فهمه

سارا: نه من نمی‌تونم بیام

سعی کنید بدون حاشیه رفتن صحبت کرده و نظر خود را به صورت واضح و صریح بیان کنید.

۱) به مثال‌های زیر توجه کنید:

- من توی این مهمانی شرکت نمی‌کنم؛
- پدر و مادرم نمیزارن پیام مهمونیت؛
- دوست شدن با پسرها دردسرهای زیادی دارد؛
- من با پسرها دوست نمی‌شم؛
- نمی‌تونم دوست بشم؛
- الان برنامه‌ای برای ازدواج ندارم بنابراین دوستی هم بی‌معنی است.

تمام این جملات عدم تمایل به دوستی با پسرها را نشان می‌دهند. ولی میزان قاطعیت فرد در این جملات متفاوت است. از دانش‌آموزان سوال کنید که اگر خود را به‌جای دوست‌تان بگذارید، در برابر کدامیک از این جملات زودتر قانع شده و به اصرار خود ادامه نمی‌دهید؟

♦ فعالیت ۴

اگر در روابط خود در موقعیت‌هایی قرار دارید که از طرف دیگران برای انجام رفتارهای پرخطر تحت فشار قرار دارید، از روش‌هایی که در این جلسه یاد گرفته‌اید استفاده کنید و نتیجه را مورد بررسی قرار دهید.

گاهی اوقات با استفاده از تمام روش‌های بیان شده نمی‌توان فشارها را کم کرد. یا این‌که گاهی ممکن است احساس کنید که کم‌کم تحت تاثیر حرف‌های طرف مقابل قرار می‌گیرید. در این شرایط بهتر است موقعیت را ترک کرده و از فرد یا افرادی که شما را تحت فشار قرار می‌دهند دور شوید. اگر پس از مدتی متوجه شدید دوستانی که شما را به انجام رفتارهای پرخطر ترغیب می‌کنند، به رفتار خود ادامه می‌دهند، بهتر است در دوستی خود با آنها تجدیدنظر کرده و دوستانی را انتخاب کنید که سیستم ارزشی آنها با شما مشابه باشد.

انجام رفتار جرات‌مندانه کمک می‌کند که فرد به خود اطمینان داشته و احساسات خود را بیان کند، اعتماد به نفس خود را افزایش داده و اعتراض کند، احترام دیگران را جلب و روابط خود را بهبود بخشد، توانایی تصمیم‌گیری خود را بهبود بخشد، حقوق خود را حفظ کند و بتواند نظر خود را بیان کند. شاید یکی از دلایل رفتار غیرجرات‌مندانه، عدم آشنایی با حقوق فردی است. حق اینکه ما می‌توانیم به تقاضای دیگران نه بگوییم، ما می‌توانیم در برابر تقاضاهای بیش از حد دیگران ایستادگی کنیم، و برای زندگی خودمان تصمیم بگیریم.

گام‌های عملی رفتار جرات‌مندانه

۱- تغییر باورها و شناخت: باورها نقش مهمی در رفتار و ایجاد احساسات دارند. باور به اینکه بهتره حرفی نزنی، رفتار حرف نزنن را ایجاد می‌کند. در واقع پس از تغییر باورها، نیاز به انجام رفتار جرات‌مندانه (از جمله «نه» گفتن) ایجاب می‌شود.

۲- سعی کنید احساس فرد مقابل را منعکس کرده و با او تا حدی همدلی کنید. این نشان می‌دهد که قصد دعوا یا

لجبازی ندارید. مثلاً “می دانم که دوست داری باهات پیام میهمانی”.

۳- رفتار مورد نظر و احساس خود را در مورد آن، به طور واضح بیان کنید. “ولی من دوست ندارم میهمانی بیایم که افراد ناآشنا آنجا هستند”. در این قسمت سعی کنید از پیام من استفاده کرده و از سرزنش فرد مقابل یا برچسب زدن به او خودداری کنید.

مثالی از رفتار جرات‌مندانه در برابر خواسته نابجا و مصرانه ایجاد رابطه ناسالم:

۱- من وارد رابطه نمی‌شوم؛

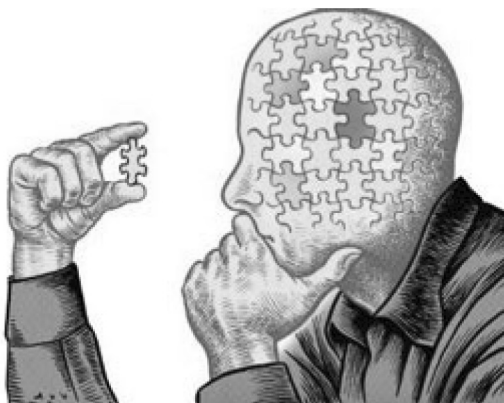
۲- نه من وارد رابطه نمی‌شوم؛

۳- من این‌گونه روابط را دوست ندارم اصرار نکن؛

۴- اصرار تو مرا ناراحت می‌کند؛

۵- اگر بیشتر اصرار کنی مجبورم اینجا را ترک کنم.

همراه با جملات فوق رفتارهای غیرکلامی نیز باید تغییر کند. مثلاً تن صدا محکم‌تر شده و یا تماس چشمی به صورت مستقیم‌تری صورت گیرد.



مهارت تفکر نقادانه

اهداف مهارت تفکر نقادانه

- آشنایی با مفهوم تفکر نقادانه و مفاهیم مرتبط با آن؛
- آگاه ساختن دانشجویان به اهمیت و لزوم استفاده از مهارت‌های تفکر نقادانه؛
- استفاده عملی از این نوع تفکر.
- پریا حدود دو ماهه اینترنتی با هومان آشنا شده است. هومان از طریق فیس بوک خودش را به پریا پسری دلسوز معرفی کرد و بسیار مهربانانه به حرف‌ها و درددل‌های او گوش می‌داد. پریا آروم آروم علاقه‌ش به هومان بیشتر

می‌شد و به بهانه‌های مختلف با هومان چت می‌کرد. در یکی از همین چت‌ها هومان از پریا خواست چندتا عکسش را برایش بفرستد هومان و پریا از ظاهر همدیگر نیز خوششان اومده بود. حالا هومان هر روز می‌خواست با پریا صحبت کند، پریا نیز هر روز بیشتر از روزهای قبل به بهانه درس پای اینترنت بود. کم‌کم هومان از پریا خواست که همدیگر را ببینند. او اصرار داشت که پریا را به منزل خود دعوت کند ولی پریا موافق نبود. پس از چند روز اصرار، هومان به پریا گفت که اگر تسلیم خواسته‌های او نشود، عکس‌ها و پرینت صحبت‌هایشان را برای پدر پریا خواهد فرستاد. مدتی است که پریا خیلی نگران و آشفته شده است و با هر صدای زنگ و تلفنی از جا می‌پرد.

- الهه عاشق کانال‌های جدید آرایشی و غذایی بود. هر روز توی اینستاگرام پست‌های جدید و عکس‌های جدید می‌گذاشت و افراد زیادی را اضافه کرده بود. یکی از افرادی که الهه اضافه کرده بود حمید بود. حمید توجه زیادی به عکس‌های الهه و متن‌های او نشان می‌داد و پست‌های زیادی برایش می‌فرستاد. الهه کم‌کم به توجه‌های حمید وابسته شده بود و از حمید خواست تماس تلگرامی داشته باشند. الهه هر روز با حمید چت می‌کرد و در همین چت‌ها حمید به الهه گفت قصد ازدواج با او را دارد چون خیلی الهه به دلش نشسته است تا اینکه الهه و حمید بیرون هم را دیدند. در همین دیدارها حمید تاکید کرد خیلی از الهه خوشش آمده است و قصد ازدواج با او را دارد ولی باید بیشتر با او آشنا شود. الهه اول نپذیرفت ولی کم‌کم با حرف‌های حمید رفت و آمد الهه هم با حمید بیشتر شد. روابط الهه و حمید خیلی پیشرفت کرده بود و الهه منتظر آمادگی حمید برای ازدواج بود. یک روز که هر دو بیرون بودند الهه متوجه شد که گوشی حمید مرتب با اسم خانه زنگ می‌خورد و حمید جواب نمی‌دهد. الهه لحظاتی تنها شد و گوشی حمید را دید و متوجه شد خانمی برایش پیغام زده که حمید میایی خانه برای بچه شیر هم بخر... دنیا روی سر الهه خراب شد.. حمید به او چتی بارها و بارها گفته بود مجرد است. چه چیزی باعث شد که پریا به دردسر بیفتد؟ اشتباه الهه کجا بود؟

.....

شاید اگر الهه تفکر خود را فعال می‌کردند و این سوال‌ها را می‌پرسیدند هرگز این اتفاق‌ها نمی‌افتاد.

- آیا این کار درست است؟
- آیا ممکن است آسیب ببینم؟
- آیا می‌توانم در این موقعیت جور دیگری رفتار کنم؟
- پیامد این کار چیست؟
- بدترین اتفاقی که خواهد افتاد چیست؟

به نظر می‌رسد نقطه مشترک داستان‌های فوق عدم تفکر در مورد اطلاعات درست و یا پیامدهای این ماجراها بوده است.

میزر تفکر نقادانه را شناخت استدلال‌های نادرست و پرهیز از تناقضات می‌داند و عقیده دارد عامل اصلی در تفکر نقادانه طرح پرسش‌های مربوط به مسایل است. تفکر نقادانه به مجموعه‌ای از نگرش‌ها و مهارت‌های فکری اطلاق می‌شود که برای ارزیابی و محک زدن ادعاها و استدلال‌ها به کار می‌آیند. در تفکر نقادانه سعی بر این است که هر ادعا

یا استدلالی پیش از پذیرفته شدن با استفاده از معیارهای معینی محک‌زده شود تا بتوان درباره عقلانی بودن یا نبودنش داوری کرد.

با اینکه تفکر نقاد به دوران فعلی برنمی‌گردد اما استفاده از آن در این دوران بخصوص بخاطر عصر ارتباطات و جابجایی غیرمتمرکز اطلاعات بسیار ضروری به نظر می‌آید. در گذشته، پدر و مادرهای ما، چارچوب‌ها و اصول و قواعدی را که برای رشد و پیشرفت و موفقیت از پدرها و مادرهایشان آموخته بودند، به ما منتقل می‌کردند. دنیا هم آن‌قدر تغییر نمی‌کرد. لاقلاً بخشی از حرف‌ها و شیوه‌ی نگرش آنها قابل استفاده بود. اما نسل امروز، در دانشگاه خود رشته‌های تحصیلی زیادی را می‌بیند که در زمان بازنشستگی‌اش وجود نخواهد داشت. در دانشگاه کتاب‌های درسی زیادی را می‌بیند که حتی اگر به تازگی منتشر شده باشند، باز هم از آنچه در جامعه می‌گذرد فرسنگ‌ها عقب هستند. پس به نظر می‌رسد که ما، بیش از اینکه بخواهیم از تجربه‌های دیگران و حاصل تفکرات دیگران استفاده کنیم، لازم است شیوه‌ی درست تجربه کردن و شیوه‌ی صحیح فکر کردن را بیاموزیم. این تغییرات سریع محیطی را در همه‌ی جنبه‌های زندگی می‌توان مشاهده کرد.

اگر قبلاً اخبارهای رسمی و روزنامه‌ها و سایت‌های خبری، منبع اصلی خبرهای دست اول بودند، حالا به گردآوری و پالایش خبرها در شبکه‌های اجتماعی و بازنشر آنها مشغول هستند. شبکه‌های اجتماعی و ابزارهای دیجیتال، بسترهایی پراکنده و غیرمتمرکز اما سریع و قوی برای انتقال اطلاعات هستند که با وجود خطای زیاد و اعتبار پایین، به علت سرعت بالا و در دسترس بودن و نبودن کنترل متمرکز، اعتماد قابل توجهی جلب کرده‌اند. امروز اصطلاحاتی مانند گفته می‌شود یا شنیده‌ها حاکی از آن است که و یا بر اساس اخبار منتشر شده در شبکه‌های اجتماعی زیاد تکرار می‌شوند. این اصطلاحات، یک ساختار مشخص دارند: همه جملات با فعل مجهول و بدون فاعل ساخته شده‌اند. خبر وجود دارد. اما منبع خبر وجود ندارد. اطلاعات وجود دارد. اما استناد - لاقلاً به شیوه‌ی گذشته - وجود ندارد. به نظر می‌رسد با این توضیحات استفاده از تفکر نقادانه بسیار لازم و ضروری است. قبل از توضیح در مورد مهارت تفکر نقادانه داستان جالبی در مورد تفکر نقادانه وجود دارد که خوب است بشنوید:

پیرمردی تنها در مینه سوتا زندگی می‌کرد. او می‌خواست مزرعه سیب زمینی‌اش را شخم بزند. اما این کار خیلی سخت بود. تنها پسرش که می‌توانست در این کار به او کمک کند زندانی بود. پیرمرد نامه‌ای به پسرش نوشت و وضعیت را برای او توضیح داد: پسر عزیزم من حال خوشی ندارم چون امسال نخواهم توانست سیب زمینی بکارم. من نمی‌خواهم این مزرعه رو از دست بدم چون مادرت کاشت محصول در این مزرعه را دوست داشت اما افسوس که برای کار در این مزرعه خیلی پیر شده‌ام. اگر تو اینجا بودی تمام مشکلات من حل می‌شد. من می‌دانم اگر تو اینجا بودی مزرعه را برایم شخم می‌زدی. دوستدارت. پدر. چند روز بعد پیرمرد این تلگراف را از پسرش دریافت کرد: پدر جان به خاطر خدا مزرعه را شخم زن من در آن جا جسد کسی را پنهان کرده‌ام ساعت ۴ صبح روز بعد ۱۲ نفر از ماموران و عده‌ای از افسران پلیس محلی از راه رسیدند و تمام مزرعه را کردند بدون این که جسدی پیدا کنند. پیرمرد بهت‌زده نامه‌ی دیگری به پسرش نوشت و به او گفت که چه اتفاقی افتاده است؟ پسرش پاسخ داد: پدر برو سیب زمینی‌هایت را بکار این بهترین کاری بود که از راه دور می‌توانستم برایت انجام دهم.

داستان جالب و قابل تأمل است یک روی سکه تفکر خلاق پسر و یک روی سکه تفکر نقاد در ماموران نشان داده شده است.

تفکر نقاد مانند هر مهارت دیگری با آموزش یاد گرفته می‌شود و با تمرین جا می‌افتد.

به منظور تقویت مهارت تفکر نقاد توصیه می‌شود:

۱- پیش از تصمیم‌گیری یا انجام هر اقدامی به خود فرصت تفکر دهید. به هنگام تصمیم‌گیری و یا انجام عملی تأمل کنید. بدین منظور بهتر است با عجله تصمیم نگیرید، و فوراً اقدام نکنید. بلکه به خود فرصت دهید تا بتوانید فکر کنید. بهترین کار تأمل و تفکر است، یعنی برای مدتی تصمیم‌گیری را به عقب بیندازید تا در این مدت بهتر بتوانید فکر کنید.

۲- جوانب مختلف موضوع را روشن کنید.

۳- در مورد ابعاد مختلف موضوع تأمل کنید.

۴- نکات مبهم یا متناقض را بیرون بکشید.

۵- در مورد هر یک از ابعاد موضوع پرسش کنید. در باره موضوع سؤالاتی مطرح کنید.

۶- افکار، عقاید، فرضیه‌ها و احتمالات دیگر را نیز مورد توجه قرار دهید. در این مرحله فرد احتمالات و فرضیه‌های دیگری را مطرح می‌کند. این فرضیه‌ها با «شاید»، «ممکن است» و ... مطرح می‌شوند و فرد آنها را مورد آزمایش و بررسی قرار می‌دهد تا درستی یا نادرستی آنها روشن شود.

۷- اطلاعات جمع‌آوری کنید. در این زمینه می‌توانید با دیگران نیز مشورت کنید و از آنان راهنمایی بخواهید، یا از آنان بخواهید که شما را به افرادی معرفی کنند که درباره موضوع مورد نظر شما اطلاعات بیشتری دارند یا بهتر می‌توانند شما را راهنمایی کنند.

۸- ارزیابی کنید. آن چه را که به دست آورده‌اید بررسی کنید و ابعاد مختلف موضوع را بسنجید. پیامدهای مختلف هر یک از ابعاد موضوع را ارزیابی کنید. برای این کار روش تفکر «اگر... آن گاه.....» بسیار کمک کننده است. ارزیابی کنید که:

• اگر این کار را انجام دهم، آن گاه آیا:

خودم آسیب نمی‌بینم؟

دیگری آسیب نمی‌بیند؟

جامعه آسیب نمی‌بیند؟

اگر، حتی، جواب یکی از سه سؤال اول آری و جواب سؤال آخر نه است، آن رفتار یا تصمیم، ناسالم و نادرست است. بنابراین، بهتر است آن اقدام را انجام ندهید.

براساس نتیجه تفکر و بررسی خود تصمیم بگیرید و اقدام مناسب را انجام دهید.

بخش سوم، آموزش مدیریت شکست عاطفی

مدیریت شکست عاطفی

رابطه با اصرار او شروع شد. همش می‌گفت دوست دارم و می‌تونیم رابطه خوبی شروع کنیم. بعد از مدتی من نیز او را دوست داشتم. زمان و انرژی زیادی برای رابطه صرف کرده بودم. دیگه فکر می‌کردم رابطه ما بهترین رابطه است. کم کم دیدم یک چیزهایی داره عوض میشه. کمتر زنگ می‌زند. پیام‌هام را دیر به دیر جواب می‌داد. هر چی می‌گفتم عوض شدی قبول نمی‌کرد. تا اینکه دیدم یک روز هر چی پیام و زنگ زدم جواب نداد. داشتم دیوونه می‌شدم. تا اینکه یک پیام اومد مزاحم نشو من از اول هم رابطه را این طور جدی ندیدم و نمی‌خواهم ادامه بدهم. حال خیلی بد شد. حالت اضطراب شدید و گیجی. حالت تهوع شدید. دنیا دور سرم می‌چرخید. مدت‌ها خواب به چشم نمی‌آمد. شب و روز به سقف اتاق خیره می‌شدم و با خودم فکر می‌کردم که چه کار باید می‌کردم تا او را به دست بیاورم. عکس‌هامون توی گوشی بود و همه جا انگار خاطره با او. نمی‌دانم چطور بهتر شدم. شاید اگر مراقبت‌های خانواده و دوست صمیمی‌ام نبود اتفاقی می‌افتاد که نباید می‌افتاد. اما حالا توانسته‌ام روی پای خودم بایستم و دوباره به زندگی برگردم. هنوز هم یاد اون خاطرات می‌افتم ناراحت میشم. اما دیگه قلبم نمی‌سوزه خدا را شکر بهترم.

چند نفر از ما تا بحال شبیه این داستان تجربه کرده‌ایم یا دوستانمان تجربه داشته‌اند؟

.....

در این جور موارد چه کرده‌ایم؟

.....

بسیاری از ما شکست عاطفی را تجربه می‌کنیم و بسیاری دیگر دوره‌ای را در کنار دوستانمان که مبتلا به این مشکل هستند سپری می‌کنیم. اما آیا به درستی می‌دانیم شکست عاطفی چیست؟ چه واکنش‌هایی نشان می‌دهیم و در چنین شرایطی چه باید کرد؟

شکست عاطفی و مراحل پذیرش آن

شکست عاطفی می‌تواند برای هر فردی ضربه‌ای بزرگ محسوب شود. حتی ممکن است، فرد همه امیدها، آرزوها و رویاهایش را از دست بدهد و مدتی طول بکشد تا بتواند به روحیه قبلی خود بازگردد.

این شکست افسردگی و خشم، احساس ناامنی عمیق، احساس درماندگی، گناه، هراس، ناامیدی، بدبینی، بی‌قراری، آسیب‌پذیری، نشانه‌های فیزیکی مانند سردرد و آشفتگی در خواب، بی‌اشتهایی یا پرخوری و ... ایجاد می‌کند. صرف نظر از اینکه چه کسی رابطه را قطع می‌کند انحلال رابطه فرایند ناخوشایندی است و شیوه انطباق فرد به عوامل مختلفی بستگی دارد که از جمله آنها ویژگی‌های شخصیتی افراد، تجارب در خانواده مبدأ، استفاده از توانمندی‌ها و منابع حمایتی از جمله آنها است و در صورتی که توان انطباقی کاهش یابد با فرد نتواند خود را به خوبی تطبیق دهد، منجر به ناراحتی‌های فراوان و واکنش‌های نامناسب می‌شود. تا جایی که این آسیب می‌تواند ایجاد زمینه برای اختلالاتی همچون افسردگی اساسی، اضطراب فراگیر و استرس پس از واقعه را پدید آورد. به‌طور کلی فرد شکست خورده اغلب با احساساتی مانند شرم، خشم، افسردگی، اضطراب، حس قربانی شدن دست و پنجه نرم می‌کند. این فرد بنابراین که رابطه به چه دلیل تمام شده، اجباری یا داوطلبانه بوده است ممکن است احساساتی نظیر احساس گناه، افسردگی و حس منفی درمورد خود را تجربه کند (گوردون، باکوم و اشنایدر، ۲۰۰۴). در واقع پس از تصمیم برای جدایی زوج آشفتگی فراوانی را تجربه می‌کنند. تغییرات هیجانی شدید همراه با این تجربه، می‌تواند توانایی آنها برای درست اندیشیدن و رفتار کردن را مختل گرداند (باکوم، اشنایدر و گوردون، ۲۰۰۸). هر لحظه امکان خارج شدن واکنش‌ها از کنترل و پیش رفتن آن به سمت تخریب بیشتر وجود دارد.

شاید بتوان گفت مهم‌ترین پیامد ناکامی در عشق، تجربه فرایند سوگ است. درواقع، وقتی فرد در عشق دچار ناکامی می‌شود، همانند کسی است که به‌تازگی عزیزانش را به علت مرگ از دست داده است. در این هنگام فرد مراحل از سوگواری را تجربه می‌کند که شامل شوک و انکار، خشم (خشم نسبت به دیگران چون دیگران را مقصر می‌داند و خشم نسبت به خود که گاهی نسبت به خود خشم دارد و خود را سزاوار این سختی می‌داند)، افسردگی و در نهایت پذیرش است. در طی این مراحل فرد روندی را طی می‌کند که با ناراحتی، غم، ترس و اضطراب همراه است و میل دارد فرد از دست رفته را ببیند و مرتب ذهنش درگیر فرد از دست رفته می‌شود و حالت‌های تحریک‌پذیری، گریه و خشم دارد. این گریه و بیقراری منجر می‌شود چند مدتی بیشتر به درون خودش پناه ببرد و خاطرات قبلی را مکرر مرور کند و احساس یاس و ناامیدی زیادی داشته باشد. اما این مراحل ناامیدکننده سرانجام خاتمه می‌یابد و فرد می‌تواند دوباره زندگی جدیدی آغاز کند.

حمید تعریف می‌کرد وقتی پدرش را از دست داد احساس غم و گم‌گشتگی عجیبی داشت ولی خیلی خوب توانست با موضوع کنار بیاید اما از وقتی رابطه عشقی به هم خورده است نمی‌داند چرا کم تحمل‌تر و بی‌تاب شده است و احساس پوچی زیادی دارد.

تا به حال فکر کرده‌اید فرق سوگاز دست دادن عزیزی با سوگ شکست عشقی چیست؟

در سوگ ناشی از مرگ عزیزان (مانند اعضای خانواده) ما با یک پدیده واقعی مرگ سروکار داریم که بر مرگ عزیز گریه می‌کنیم و از سوی نزدیکان حمایت می‌شویم. اما در فقدان ناشی از فروپاشی روابط عشقی و عاطفی آن فرد به‌طور واقعی نمرده است و چنین حمایتی دیده نمی‌شود، حتی گاهی اوقات افراد خانواده حتی یا خبر ندارند یا ما را سرزنش می‌کنند و گاهی خود فرد نیز با اجتناب هیجانی یا درگیری شدید با فقدان، تجربه واقعی و دردناک سوگ را تحریف می‌کند. اما بدون تردید، عاشق ناکام سوگوار است و در وهله اول باید این سوگ را پذیرفت و فرایند سوگواری را تسهیل کرد.

مراحل مدیریت شکست عاطفی

کنار آمدن با از دست دادن یک رابطه عاطفی، یا ناامید شدن از رسیدن به کسی که دوستش داریم، مانند هر فقدان دیگری باعث به وجود آمدن احساسات منفی مختلف و حتی متفاوتی در ما می‌شود. افراد ممکن است واکنش‌های متفاوتی نسبت به این شرایط نشان دهند اما تقریباً همه مراحل مشابهی را طی می‌کنند. وقتی فردی در رابطه عاطفی خود دچار شکست می‌شود با سوگ مواجه می‌شود.

سعید وقتی شنید دختری که سال‌ها بهش علاقه داشته است و برای رابطه با او وقت و انرژی زیادی صرف کرده بود دیگر تمایلی برای ماندن با او ندارد بشدت بهم ریخت. اول نمی‌پذیرفت و با خودش گفت درست میشه جای نگرانی نیست. بعد مدتی تلاش خشمش زیاد شد و شروع کرد پیامک‌های تند به مریم فرستادن و بارها خودش را نیز سرزنش کرد. بعد از پیامک‌های عاشقانه دوباره پیامک‌های خواهش برای برقراری ارتباط می‌فرستاد. بعد از مدتی که پاسخی نشنید احساس غم و ناراحتی زیادی داشت، گریه می‌کرد و احساس ناامیدی و پوچی می‌کرد. فکر می‌کرد دیگر نمی‌تواند به زندگی برگردد. از همه چی خسته شده بود. ماه‌ها گذشت تا سعید دوباره به وضعیت قبلی برگردد و تمام شدن رابطه را بپذیرد.

◆ فعالیت

وقتی داستان بالا را می‌خواندید چه مرحله‌ای را در این فرایند سوگواری مشاهده کردید؟

اگر دچار شکست عاطفی شدید طبیعی است که مراحل سوگ را طی کنید.

مراحل سوگ

شوک و انکار

خیلی از اوقات باور کردن شکست عاطفی سخت است بنابراین فرد انکار می‌کند. عاشق شکست خورده ممکن است پیش خود بگوید اتفاقی نیفتاده، برمی‌گردد یا اصلاً ناراحتی ندارد، چه بهتر که این‌طوری شد این مراحل یعنی من دارم انکار می‌کنم.

خشم

پس از آن کم‌کم فرد خشمگین می‌شود. فرد خشمگین دلتنگ می‌شود. بارها خشم خودش را به فرد مقابل نشان می‌دهد. حق را به خودش می‌دهد. دوست دارد از او انتقام بگیرد یا اتفاقی برای آن فرد بیفتد. در این حین حتی ممکن است خودش را سرزنش کند و نسبت به خودش خشمگین شود.

چانه زنی

بعد از خشم و عصبانیت فرد شکست خورده اول شروع می‌کند به چانه زدن و توسل جستن که چرا این اتفاق برای من افتاد؟ خدایا چرا من؟ و یا برای پیوند رابطه دوباره نقشه می‌کشد. خودش، افراد متفاوت وسیله می‌شوند برای ارتباط دوباره برقرار کردن.

افسردگی

بعد از این‌گونه رفتارها و فکرها فرد می‌پذیرد که رابطه از دست رفته است و احساس غم زیاد دارد. گریه می‌کند. غمگین می‌شود. احساس ناامیدی دارد.

پذیرش

بعد از افسردگی، مرحله‌ی پذیرش اتفاق می‌افتد و فرد از لحاظ روانی آماده ورود به زندگی جدید می‌شود.

واکنش‌های رفتاری و هیجانی منفی به شکست عاطفی

همان‌طور که قبلاً تأکید شد واکنش‌های رفتاری و هیجانی به شکست عاطفی بسیار شبیه به واکنش به فقدان‌های بسیار بزرگ‌تر و غم‌انگیزتر مثل مرگ یکی از عزیزان است. برخی از این واکنش‌ها عبارتند از:

احساس خشم

خشم و عصبانیت از خود منجر به آسیب روانی به خود می‌شود. خشم نسبت به فرد مقابل که گاهی باعث رفتارهای آسیب رسان مستقیم به خود وی یا در غیاب وی می‌شود. احساس خشم و تنفر به این معنا است که هنوز احساسات شما درگیر آن فرد است و ممکن است یا بخواهید به رابطه با وی برگردید و یا رفتارهای مخرب انجام دهید.

احساس ناامیدی و غمگینی

احساس می‌کنید ناامید و غمگین هستید و احساس رنجش و آزرده‌گی دارید.

احساس تنهایی و عدم شادمانی

خیلی از افراد این باور اشتباه را دارند که تنها فردی که می‌توانستن در کنارش شاد باشند آن فرد است و هیچ‌کس دیگری نمی‌تواند آنها را شاد کند. بر اساس این باور زمانی که به انتهای یک رابطه می‌رسند و شکست عشقی را تجربه می‌کنند، این ترس بسیار زیاد می‌شود و آنها را دچار مشکل می‌کند.

احساس گناه

این فکر آزاردهنده که من مقصر هستم و اگر این کار را انجام می‌دادم یا این کار را انجام نمی‌دادم رابطه به هم نمی‌خورد و سواس گونه فرد را آزار می‌دهد. در این مرحله فرد مرتب احساس گناه دارد و خود را سرزنش می‌کند. این احساس نیز نشانه این است که شما هنوز درگیر رابطه هستید.

احساس گنجی و پریشانی

گاه فرد شکست خورده بعد از شکست احساس گنجی زیادی دارد و خودش را درمانده می‌داند. فکر می‌کند در موضوعی گیر کرده است که به هیچ وجه خوب نمی‌شود و نمی‌تواند از این موضوع بیرون بیاید و کاری از او ساخته نیست.

بی‌اعتمادی

فردی که دچار شکست عاطفی می‌شود چون فرض مهم زندگیش که دیگران امن و قابل اعتماد هستند و در رابطه امنیت وجود دارد دچار تردید می‌شود یک احساس بی‌اعتمادی نسبت به افراد مختلف دارد و از نزدیک شده به آدم‌ها ترسیده و حتی به قضاوت خود نیز دیگر اعتمادی ندارد.

حسادت

در این مرحله فرد حسی نسبت به دیگران موفق در رابطه یا فرد جایگزین دارد که حسادت نامیده می‌شود. این حس بدین دلیل است که فرد در رابطه‌ای که صمیمت برایش مهم بوده است با شکست مواجه شده است. به‌طور خلاصه همان‌طور که آغاز یک رابطه توأم با حس پذیرش و هیجان‌های مثبتی از قبیل شادی، سرخوشی، عشق و لذت است؛ پایان یک رابطه نیز عموماً توأم با احساس طرد شدن و هیجان‌هایی از قبیل اضطراب، خشم، غم، حسادت، ناامیدی و تنهایی است.

البته این واکنش‌ها ممکن است از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد، مثلاً فردی خیلی زودتر حالش بهتر بشود و فرد دیگری ماه‌ها و سال‌ها طول بکشد تا موضوع را بپذیرد. یا دخترها واکنش‌های عاطفی بیشتری نشان دهند بیشتر گریه کنند، بیشتر حرف بزنند و درد دل کنند و پسرها بیشتر توی خودشان بریزند.

خصوصیاتی که فرد را در واکنش‌های نامناسب شکست عاطفی نگه می‌دارد

به نظر می‌آید، برخی ویژگی‌های شخصیتی و عدم مهارت‌ها در بیشتر درگیر شدن با اثرات و پیامدهای منفی ضربه شکست عاطفی تاثیر دارد. برخی از این ویژگی‌ها عبارت‌اند از:

تجربه الگوهای تعاملی نامناسب دوران کودکی

هر فردی در دوران کودکی، با دوالگوی تعاملی بزرگ روبروست که الگوی تعاملی او را با دیگران شکل می‌دهد. یک رابطه والدینش با یکدیگر و دوم، رابطه وی با والدینش. اگر رابطه پدر و مادر با یکدیگر توأم با عشق، محبت و احترام

باشد و نیز رابطه آنها با فرزند نیز دوست داشتن بدون قید و شرط باشد فرد در رابطه با دیگری ایمن رفتار می‌کند. رفتارهای اضطراب گونه و چسبندگی و یا اجتناب وار و سردی ندارد. اما اگر ارتباط با پدر یا مادر به هم ریخته باشد ممکن است فرد دنبال شخصی باشد که نقش پدر و مادر را تکمیل کند. شبیه یا متفاوت باشد و این منجر به شکل گیری روابط مخرب می‌شود. از سویی دیگر روابط نامناسب والدین با یکدیگر و ما با والدین منجر می‌شود ناکامی ما در ادامه ناکامی‌هایی که از والدین داشته باشیم قرار بگیرد و کار را بسیار سخت‌تر بکند. ما همان الگوها و هیجان‌ها و رفتارهای مخربی را استفاده کنیم که یاد گرفته‌ایم.

عدم خودشناسی

وقتی فردی خودش را خوب نشناسد و نقاط قوت و ضعف خود را نداند ممکن است در مراحل مختلف سوگ با خشم و سرزنش درگیر شود. یا تقصیرها همه برای فرد دیگر است یا برای خودش. این فرد چون خوب خودش و ظرفیت‌هایش را نمی‌شناسد دچار درماندگی می‌شود.

فقدان مهارت‌های ارتباطی

مهارت‌های ارتباطی مجموعه مهارت‌هایی هستند که با افزایش توانمندی فرد کمک می‌کنند وی با محیط سازگارتر و رابطه بهتری با دیگران داشته باشد. اگر فردی نداند چطور ارتباط سالمی با دیگران برقرار کند یا حل مساله بلد نباشد یا استقلال روانی نداشته باشد یا مهارت برقراری روابط اجتماعی نداشته باشد سبک ارتباطی منزوی و ناسالمی دارد که این سبک می‌تواند منجر به کناره گیری فرد از دیگران یا دیگران از وی شود و باعث شود فرد شکست خورده در آسیب بیشتر باقی بماند. همچنین به دلیل عدم استفاده از راه کارهای صحیح و انتخاب راه کار اشتباه فرد درگیری مسایل دیگری نیز می‌شود.

عدم پختگی هیجانی

فردی که پختگی هیجانی ندارد چون نمی‌تواند احساسات خود را درست بشناسد، یا درست ابراز کند باعث می‌شود رفتارهایی انجام دهد که صدمه بیشتری را برایش به وجود بیاورد. گاهی نیز تحت تأثیر این هیجانات شدید، تصمیم‌های ناگهانی و نادرست بگیرد که شکست‌های بیشتر و مخرب‌تری را تجربه کند. عدم ثبات هیجانی شاید یکی از مهم‌ترین دلایل اثرات و پیامدهای منفی بعد از ناکامی در عشق نیز باشد.

باورهای نامناسب

داشتن باورهای مخرب می‌تواند فرد را در آسیب نگه دارد. باورهایی از قبیل من بازنده‌م. من شکست خورده واقعیم، من دوست داشتنی نیستم، من ارزشمند نیستم و ... از جمله باورهایی هستند که منجر می‌شود فرد از لحاظ شناختی دچار مشکل در پردازش اطلاعات بشود و مانند فیلتری منجر به شکل‌گیری احساسات منفی و رفتارهای منفی می‌شود.

ابتلا به ویژگی‌های شخصیتی خاص یا اختلالات شخصیتی

افرادی که به نوعی دارای ویژگی‌هایی مانند اعتماد به نفس پایین، عدم تاب‌آوری، عدم انعطاف‌پذیری، سخت بودن، جزیی بین بودن و یا اختلالات روان‌شناختی شدیدی هستند، بیشتر در چرخه معیوب ناشی از شکست عاطفی باقی می‌مانند و این ناکامی اثرات منفی زیادی بر روی آنها به جا می‌گذارد.

بعد از شکست عاطفی چه کار کنیم (بایدها)

طبق نتایج بدست آمده مراحل سوگواری حدود ۶ ماه تا ۲ سال طول می‌کشد. برخی افراد در ابتدای راه قرار دارند و برخی در انتهای راه. در این قسمت راه کارهایی برای تسهیل در فرایند سوگواری پیشنهاد شده است که به ترتیب مراحل سوگ می‌باشد.

• به خود کمک کنید تا واقعیت پایان رابطه را بپذیرید

اگر به تازگی دچار شکست عاطفی یا عشقی شده‌اید، شدت ناراحتی و میزان هیجانات منفی در شما بسیار شدیدتر است و حتی شاید هنوز دچار شوک هستید و پذیرفتن واقعیت برایتان مشکل است و همچنین ممکن است نخواهید که ارتباط قطع شود. مرحله شوک و انکار بعد از همه قطع رابطه‌ها حتماً پیش می‌آید و تنها راه پذیرش موقعیت فعلی است که گرفته‌اید. زمانی که فرد اطمینان نداشته باشد به اینکه رابطه پایان یافته یا نه؛ یا طرف مقابل گاه و بیگاه پیام‌های مثبت از خودش نشان دهد؛ سبب می‌شود که فرد وارد مراحل سوگواری نشود.

برای کمک به خود یک روز خداحافظی تعیین کنید و برای مرگ رابطه گریه کنید و غمگین باشید. اشک‌های هیجانی سوگ، کارکرد عملی دارند، و به بدن در تسکین استرس و پاک نمودن زهرآگینی هیجانی ناشی از سوگ کمک می‌کنند. البته زیاد در این حالت باقی نمانید و یک فعالیت لذت بخش مثل خوردن بستنی قیفی را بعد از سوگواری قرار دهید.

یک جعبه درست کنید و هرچه را احتمال می‌دهید شما را به یاد او بیندازد در آن بگذارید حتی اگر خیلی کوچک باشد. این جعبه را تا جایی که می‌توانید از خود دور کنید. تاکید می‌شود تمام چیزهایی که ممکن است شما را به یاد معشوق بیندازد را کنار بگذارید، مثل عکس، آهنگ، و وسیله در این زمان باید از هر چیزی که برایتان یادآور خاطره‌ای است دوری کنید. باید حواس‌تان به آن‌ها هم باشد همه عکس‌ها و یادگاری‌ها را در یک جعبه بگذارید و از جلوی دید خود بردارید.

با خود فکر کنید که چه چیز از دست‌دادن رابطه برایم سخت است. این دلتنگی از کجا می‌آید؟ این رابطه برای من چه کار می‌کند؟

• خشم خود را مدیریت کنید

دوست دارید فریاد بزنید تا احساسات خود را خالی کنید، به شدت از همه چیز خشمگین هستید و هرقدر فرایند جدایی بیشتر طول بکشد، این خشم بیشتر خواهد شد. هم از خودتان عصبانی هستید و هم از فرد مقابل. یادتان باشد این خشم طبیعی است و جزو مراحل سوگ است. سعی نکنید نفرت را جایگزین عشق کنید، چون تنفر در شما

احساسات متناقضی را به وجود می‌آورد که می‌تواند شما را دچار مشکل کند.

برای مدیریت خشم یک راه این است که ذهن‌ان را و احساس خشم‌تان را خالی کنید. بهترین کار در این زمان نوشتن است. در این زمان هر چه دلتان می‌خواهد به طرف مقابل بگویید. البته نوشته‌هاتون فقط ابراز احساسات باشد و از به کار بردن کلمات رکیک و زشت خودداری کنید. یکی از مهم‌ترین فواید نوشتن این است که شما وقتی می‌نویسید ناگهان احساساتی روی کاغذ می‌آید که خودتان از دیدن آنها شگفت‌زده شده و در نتیجه به یک بینش و شناخت عمیق‌تر از خود می‌رسید و همین شناخت عمیق باعث می‌شود که رابطه‌های بعدی خود را بهتر مدیریت کنید تا دیگر مجبور به جدایی نشوید. وقتی ذهن کاملاً خالی شد، آن کاغذها را دور بیندازید یا حتی بسوزانید.

• صبر و خویشتن داری کنید

زمان، بهترین مسکن برای شکست‌های عاطفی است. از هر گونه برقراری ارتباط با فرد پرهیز کنید. سعی کنید شماره وی را حذف کنید. هرچه زمان بیش‌تری از جدایی می‌گذرد به همان اندازه ممکن است از شدت علاقه شما کم شود. گذشت زمان سبب می‌شود بتوانید منطقی‌تر در مورد گذشته خود بیاندیشید و خوبی‌ها و بدی‌های آن را بهتر بسنجید و بهتر در مورد گذشته خود قضاوت کند.

• کمک کنید غم خود را کاهش دهید و افسردگی را بگذرانید

بعد از یک جدایی سخت شما نیاز دارید از تنهایی بیرون بیایید. تنهایی باعث می‌شود مرتب خاطرات را مرور و ذهن شما درگیر فرد باشد. خودتان را مشغول کنید.

• ورزش کنید. از جمله ورزش‌های مفید شنا و یوگا است. پیاده روی نداشته باشید.

شبکه حمایت اجتماعی دریافت کنید و از دوستان و خانواده کمک بگیرید. سعی کنید بیشتر در جمع خانواده و دوستان دلسوزتان باشید که شما را درک می‌کنند. گذراندن وقت با افراد مورد اعتماد، ممکن است در ابتدای کار برایتان دشوار باشد اما کمک‌تان می‌کند بفهمید که افراد دیگری هم در زندگی‌تان هستند که نگران شما هستند و حمایت‌تان می‌کنند. خود را در روابط اجتماعی و در بین دوستان‌تان قرار دهید. کلابه افرادی نیاز دارید که دوست‌تان داشته باشند و شما را درک کنند، چنین افرادی می‌توانند به شما احساسات خوبی بدهند. با افراد مورد اعتماد دردل کنید یک شبکه آرام‌بخش از دوستان بیش از هر چیز می‌تواند از دردها و آلام شما کم کند. درواقع بیان احساسات و گفت‌وگو می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد و بسیاری از استرس‌ها و فشارها را از بین ببرد.

دیدن ویژگی‌های مثبت خود. در این مرحله به احتمال زیاد در مورد خود منفی صحبت می‌کنید و شاید خود را لایق زندگی ندانید. شک نکنید شما هم مانند بقیه افراد نقاط قوت و ضعف دارید و فرد ارزشمندی هستید که شرایط نمی‌گذارد توانایی‌های مثبت خود را ببینید. لیستی از ویژگی‌های مثبت خود تهیه کنید با این کار دید مثبتی به خود پیدا خواهید کرد.

خودگویی مثبت با خود. بسیاری از افرادی که دچار شکست عاطفی می‌شوند، باور دارند که تنها می‌مانند و دیگری فردی آنها را دوست نخواهد داشت. یادتان باشد شما توانمندی دوست داشته شدن و داشتن را دارید فقط در این مرحله بخاطر غم ممکن است خودتان ناخودآگاه کمک کنید دیگران از شما فاصله بگیرند. مثلاً کمتر وارد گروه‌های

اجتماعی می‌شود؛ برخورد دیگران را بیشتر کینه‌جویانه برداشت می‌کند، روابط سردتر با دیگران برقرار می‌کند؛ از کوچک‌ترین رفتاری، فاجعه می‌سازد. اما در این مواقع حتماً با دوستان قابل اعتمادتان درددل کنید و در جمع حضور پیدا کنید. حتماً کلاس‌های درس را شرکت کنید. فعالیت‌های قلبی‌تان را انجام دهید و با خود تکرار کنید من در دوره سوگ هستم و این واکنش‌ها طبیعی است دوره سوگ که تمام شود می‌توانم انتخاب درست و مناسبی داشته باشم.

• ارتباط جدیدی برقرار نکنید

معمولاً بعد شکست عاطفی و خلا عاطفی ممکن است ما سریع به یک نفر دیگر وابسته بشویم یا از ترس تنهایی خودمان وارد یک رابطه دیگر بشویم. بهترین توصیه در این شرایط این است که بعد از شکست عاطفی حداقل تا مدتی (حداقل چند ماه) ارتباط صمیمی حتی برای ازدواج برقرار نکنیم و به سمت فرد دیگری نرویم. گذر زمان کمک می‌کند تا با شرایط سازگار شویم و انرژی عاطفی از دست رفته خود را بازیابیم تا بتوانیم به فرد دیگری برای ازدواج مهر بورزیم. به همین دلیل پیشنهاد می‌کنیم بعد از قطع رابطه، رابطه جدیدی را حتی برای ازدواج آغاز نکنید، چون در اینجا احتمال انتخاب اشتباه‌تان بسیار زیاد می‌شود و دچار مشکل بزرگتری می‌شوید.

• کمک کنید تا وارد مرحله دیگری از زندگی بشوید

خیلی از مواقع شکست‌ها در زندگی ما برای ما فرصت رشد می‌آورد. به شکست‌تان به‌عنوان فرصتی برای خودشناسی نگاه کنید. نقاط قوت و ضعف خود را بررسی کنید و تلاش کنید نقاط قوت را بیشتر کنید و نقاط ضعف را اصلاح کنید. شاید یک راه کار برای ورود شما به مرحله دیگر این است که بتوانید از زاویه دید طرف مقابل هم به رابطه نگاه کنید و اگر احتیاج به آموزش مهارت‌هایی مانند درست حرف زدن، حل مساله و مذاکره و ... داریم حتماً مهارت‌ها را یاد بگیرید. مهارت‌های برقرار کردن رابطه مناسب را بیاموزید و حتی اگر لازم است اهداف زندگی‌تان را بررسی و تغییر دهید. یادمان باشد در اطراف ما افراد زیادی هستند که با شکست‌های زیادی روبرو شده‌اند اما همچنان خوب هستند. به دوروبری‌های خودتان فکر کنید تا ببینید دنیا پر است از پاسخ‌های منفی که دیگران شنیده‌اند و حتی پاسخ‌های منفی که خودتان داده‌اید.

• در این موارد حتماً از روان شناس دانشگاه یا مشاور کمک بگیرید

اگر احساس غم شدید و ناامیدی زیاد دارید یا فکر می‌کنید دیگر نمی‌توانید به زندگی ادامه بدهید یا دوست دارید به فرد مقابل و خودتان آسیب برسانید یا نقشه دارید برای آسیب حتماً کمک تخصصی بگیرید. اگر هیجاناتون را نمی‌توانید مدیریت کنید، بی‌اشتها یا پراشته شده‌اید، خوابتان دچار آشفتگی شدید شده است، کم انرژی و بشدت تحریک‌پذیر یا بیقرار شده‌اید حتماً مراجعه کنید.

شکست عاطفی به دلیل فقدان و ضربه اثرات زیادی دارد پس بهتر است از کمک یک متخصص برای عبور از این مراحل کمک بگیرید.

☞☞☞ یادتان باشد:

انتظار نداشته باشید همه چی را فراموش کنید

برای یک رابطه موفق عشق هرگز کافی نیست

بعد از شکست عاطفی چه کار نکنیم (نبایدها)

بعد از شکست عاطفی برخی افراد کارهایی انجام می‌دهند که منجر به آسیب‌های شدید و ماندگار خواهد شد.

● پناه بردن به تنهایی ممنوع

شکست عاطفی می‌تواند از شما یک فرد تنهای افسرده با واکنش‌های شدید و نامناسب بسازد. بخاطر خودتان که شده بعد گریه‌ها و ناله‌ها حتماً در جمع‌ها حضور پیدا کنید حتی اگر حوصله ندارید. حوصله نمی‌آید شما باید حوصله را بیاورید.

● استفاده از سیگار، الکل و مواد وابستگی آور ممنوع

شکست عاطفی می‌تواند یک نفر را به یک معتاد یا الکلی تمام عیار تبدیل کند. بسیاری از افراد اولین سیگارشان را بعد از شنیدن یک نه کشیده‌اند، اما حتماً خودداری کنید. برای کنار آمدن با مشکلات راه‌های متفاوتی وجود دارد نوشتن نامه، مدیریت هیجان، دردل ولی قطعاً مصرف سیگار، الکل و مواد نیست.

● ایجاد رابطه جدید و پیدا کردن جایگزین ممنوع

گاهی اوقات افراد بعد از شکست عاطفی فکر می‌کنند با فرد دیگری وارد رابطه شوند بسیاری از دردها و رنج‌هایشان تمام خواهد شد. اما حتماً این کار را نکنید. اگرچه تحمل درد جدا شدن یا دل کندن از فردی که دوست دارید، سخت است، اما این موضوع مانند این است که شما زخمی عمیق برداشته‌اید که احتیاج به درمان دارد و فقط با مسکن می‌خواهید درد را آرام کنید. چه بسا زخم عفونت نیز بکند. بنابراین ایجاد رابطه جدید بخاطر حل نشدن رابطه قبلی اشتباه است و این کار باعث می‌شود نتوانید به صورت کامل موضوع را برای خودتان حل و فصل کنید.

یادتان باشد اگر بخواهید با شروع رابطه جدید به خودتان یا به فرد قبلی ثابت کنید که مشکلی نداشته‌اید باید گفت این تصور کاملاً اشتباه است، حتی اگر این رابطه به قصد ازدواج باشد. تا وقتی هنوز در هیجان رابطه قبلی درگیر هستید نمی‌توانید رابطه خوبی برای ازدواج برقرار کنید. شاید نفر جدید را دقیقاً شبیه به آدم قبلی یا کاملاً متفاوت انتخاب کنید، اما یادتان باشد تا موقعی که خاطره فرد قبلی در ذهن شما پر رنگ است این کار رابطه شما را خراب و یا یک نفر دیگر را دچار شکست عاطفی می‌کنید یا خودتان دوباره شکست می‌خورید. پس مدتی که سوگوار عشق قبلی‌تان هستید به دنبال جایگزین نگردید. متوسط این مدت ۶ ماه است اما شما خودتان حرارت سنج عاطفه‌تان هستید تا زمانی که حرارت عاطفی قبلی را دارید صبر کنید.

از همان اول که عاشق شدید لازم نیست همه هم‌اتاقی‌ها و همکارها و همکلاسی‌هایتان از این موضوع مطلع شوند. مهم نیست که شما برون‌گرا هستید یا درون‌گرا. عوارض این رابطه وقتی که به شکست منتهی شد، معلوم می‌شود؛ در این زمان، حتی اگر دیگران هم در مورد شما حرف نزنند، خودتان فکر می‌کنید که همه جا قصه عشق شما نقل مجالس است.

● * مقصر دانستن و سرزنش خود ممنوع

وقتی رابطه‌ای تمام می‌شود گویا دنیا خراب شده و با یک عینک سیاه روی چشم همه دنیا از جمله خودمان را سیاه می‌بینیم. من نمی‌توانم... من مقصر بودم... آنجا نباید این کار را می‌کردم... اینجا ای کاش این کار را می‌کردم، من چه اشکالی داشتم که او مرا نخواست؟ چرا رابطه را به هم زد؟ همه و همه افکاری است که احساس منفی طرد شدن و عدم پذیرش را به ما می‌دهد. یادتان باشد رابطه خیابان دوطرفه است. هر دو در آن سهم دارند. یادتان باشد اگر فردی نخواست با شما ادامه بدهد افراد مناسب دیگری هستند که بخواهند رابطه مناسب و هدف داری داشته باشند.

● آسیب مستقیم یا غیرمستقیم به معشوق سابق ممنوع

حتماً بارها داستان‌هایی شنیده‌اید که افراد بخاطر نه شنیدن کارهای بسیار خطرناکی کرده‌اند. البته بیشتر انسان‌ها این نوع کارها را انجام نمی‌دهند. آسیب مستقیم به فرد مثل کتک زدن، ... یا غیر مستقیم مثل آبرو بردن و ... از جمله کارهای خطرناکی است که به حل ماجرا به شما کمکی نمی‌کند بلکه مشکلات بیشتری نیز در پی دارد. بهرحال فرد مقابل هم در مقابل رفتارهای شما واکنش نشان می‌دهد و گاهی عواقب غیرقابل جبرانی به‌وجود می‌آید. البته این رفتارها را می‌توان بخشی از مرحله خشم و تا حدودی قابل درک دانست، اما در واقع اگر دست به چنین رفتارهایی بزنید، مهم‌ترین صدمه به خود شما وارد می‌شود.

بایدها و نبایدها در شکست عاطفی

| باید انجام بدهم | نباید انجام بدهم |
|--|---|
| به خودم کمک کنم تا واقعیت پایان رابطه را بپذیرم | پناه بردن به تنهایی |
| خشم خودم را مدیریت کنم | استفاده از سیگار، الکل و مواد وابستگی آور |
| صبر و خویشن داری کنم | ایجاد رابطه جدید و پیدا کردن جایگزین |
| غمم را کم کنم و افسردگی را بگذرونم؛ ورزش کنم، از خانواده و دوستان با اعتماد کمک بگیرم. در جمع شرکت کنم | مقصر دانستن و سرزنش خود |
| خودگویی مثبت داشته باشم. خودم را باور کنم | آسیب مستقیم یا غیرمستقیم به معشوق سابق |
| ارتباط جدیدی برقرار نکنم | |
| به خودم کمک کنم تا به پذیرش برسم و وارد مرحله بعدی زندگی بشوم | |
| از روان‌شناس یا متخصص کمک بگیرم | |

نقش دوستان و همیاران در شکست عاطفی

شکست خوردن در عشق و رابطه یا شنیدن جواب نه از کسی که دوستش داریم، از جمله اتفاقاتی است که ممکن است برای هرفردی در طول زندگی ممکن است پیش بیاید. اما این دفعه این اتفاق برای شما نیفتاده بلکه یکی از دوستان نزدیکتان دچار شکست شده یا رابطه عاطفی‌اش بعد از مدت‌ها به هم خورده است. او با حالی به هم ریخته و ناراحت پیش شما آمده و شما را محرم راز خود دانسته و سفره دلش را برایتان باز کرده است. در این مواقع چه کار می‌کنید؟ آیا تا به حال فکر کرده‌اید اصلاً چه چیزهایی باید به او بگویید؟ و با انجام دادن و انجام ندادن چه کارهایی می‌توانیم به او کمک کنیم که راحت‌تر این دوره سخت را سپری کند؟!

کارهایی که می‌توانم انجام بدهم

فعالانه گوش کنید و او را بپذیرید. شاید یکی از مهم‌ترین چیزهایی که فرد شکست خورده نیاز دارد گوشی است که او را بشنود. فرد شکست خورده حال خیلی بدی دارد. سعی کنید او را درک کنید و با آغوش باز او را بپذیرید. حرف‌های او را با دقت گوش بدهید و سنگ صبور او باشید. برای اینکه خوب گوش کنید باید با دوستان ارتباط چشمی مناسب برقرار کنید و با حرکات غیرکلامی به او نشان بدهید که برای حرف‌هایش اهمیت قایلید. نگوید اهمیت ندارد. بهتر... سعی کنید به او بگویید متوجه احساساتش هستید و شرایط سختش را درک می‌کنید. کمک کنید احساساتش را تخلیه کند و راحت گریه کند.

کمک کنید او را از تنهایی بیرون بیاورید. به دوستان کمک کنید سرکلاس شرکت کند. با او وقت بیشتری بگذارید و نگذارید خانه یا در اتاق خوابگاه زیاد تنها بماند. با دوستان‌تان برنامه بگذارید و او را نیز همراه خود ببرید. سینما... ورزش... مسافرت کوتاه... و هر جایی که می‌تواند خوش بگذراند.

کمک کنید واقعیت را بپذیرد. ممکن است دوستان هنوز به رابطه فکر کند یا به بازگشت معشوق خود. ممکن است وی آهنگ‌های غمگین گوش بدهد و مرتب به مکان‌هایی برود که با فرد قبلی بوده است، اگر دیدید دوستان بعد از گذشت مدتی همچنان به این کار ادامه می‌دهد، سعی کنید او را از این فضا نجات بدهید. با هم مکان‌های جدید بروید. فیلم‌های جدید و آهنگ‌های جدید به او پیشنهاد بدهید.

راز دار باشید. دوستان به شما اعتماد کرده است و در مورد موضوعی کاملاً محرمانه، حرف‌ها و احساساتی کاملاً خصوصی با شما حرف زده است. هرگز داستان او را جای دیگر نقل نکنید. این باعث می‌شود او ضربه‌ای دیگر و

بی‌اعتمادی دیگری را تجربه کند.

مراقب استفاده وی از سیگار و مواد باشید. یکی از روش‌های اشتباهی که دوستان ممکن است برای کاهش غم یا فراموشی انجام دهد استفاده از سیگار، الکل و انواع قرص‌های آرام‌بخش و مواد مخدر است. اگر این رفتارها از او سرزد، سعی کنید او را از محیط‌هایی که دسترسی به این مواد برایش آسان است، کاملاً دور کنید. به او پیشنهاد رفتن به باشگاه ورزشی، دویدن و یا کوهنوردی بدهید. سعی کنید کنار او باشید.

مراقب افکار و رفتار آسیب زنده وی به خودش باشید. برخی افراد در این مواقع بخاطر احساس ناامیدی و پوچی ممکن است دست به رفتارهای آسیب به خود بشوند. با اینکه تعداد این افراد کم است اما این خطر جدی است. اگر دوستان در مورد خودکشی یا آسیب به خود نقشه‌ای دارد و به شما می‌گوید یا اموال خود را می‌بخشد حتماً او را پیش متخصص ببرید و یا به نزدیک‌ترین فرد از اعضای خانواده یا مسول خوابگاه و مسولین مرکز مشاوره اطلاع بدهید. هرگز فکر نکنید شوخی می‌کند و کاری انجام ندهید. قرص‌ها یا وسایل آسیب رسان را از دسترس دوستان خارج کنید.

تشویق کنید از روانشناس و روانپزشک کمک بگیرد. اگر احساس می‌کنید حالت غمگینی دوستان ادامه دارد افکاری برای آسیب زدن به خودش دارد، نمی‌تواند سرکلاس برود یا تکلیف‌های تحصیلی‌اش را درست انجام نمی‌دهد او را قانع کنید پیش یک روانشناس یا مشاور مجرب برود. در این مواقع یک متخصص خیلی بهتر به او کمک خواهد کرد.

کارهایی که نباید انجام بدهم

قضاوت کردن، نصیحت کردن و سرزنش کردن

من از اولم بهت گفتم این رابطه سرانجام نداره، تقصیر خودته، می‌دونستم زود گول می‌خوری، چقدر بدبختی. این جملات نه تنها دردی را دوا نمی‌کند بلکه حال دوستان را بسیار بدتر می‌کند زیرا فکر می‌کند چقدر اشتباه کرده است و شما درکش نکرده‌اید. اتفاقی است که افتاده؛ حالا اینکه «او مقصر بوده یا نبوده»، «طرف مقابلش فرد مناسبی بوده یا نه» چه چیزی را عوض می‌کند؟! او از شما سرزنش و نصیحت کردن نمی‌خواهد. با شما حرف زده که او و کارهایش را قضاوت کنید و بگویید چه کسی مقصر است. او یک سنگ صبور همدل می‌خواهد.

دستور دادن. با اینکه می‌دانید رابطه مناسب نبوده است اما اینکه صرفاً به او امر و نهی کنید و دستور دهید او را از خود دور کرده‌اید. یادتان باشد شما همیشه برای او سود و زیان کارهایش را بگویید اما او حق انتخاب دارد. مثلاً دوستان می‌خواهد پیامک بزند نگویید حق نداری احمق نشو ... برایش توضیح بدهید که این کار شاید آرامش لحظه‌ای بدهد اما در جلوتر باعث آسیب بیشتر و تحقیر وی می‌شود.

تحسین اشتباه کردن. تو قوی‌تر از این حرف‌هایی ... این مساله برای تو مساله‌ای نیست. تو خیلی بهتری ... حال دوستان را بهتر نمی‌کند. دوست شما تمایل دارد هر چند حالش خوب نیست ضمن درک احساسات او با وی واقع بینانه رفتار کنید.

نقش پیام آور بودن. اگر شما طرف مقابل را می‌شناسید به هیچ وجه نقش پیام‌آور و واسطه را ایفا نکنید.

منابع

- ۱- اکبری، ا؛ محمود علیلو، م؛ خانجانی، ز؛ پورشریفی، ح؛ فهیمی، ص؛ امیری پیچاکلایی، ا؛ عظیمی، ز (۱۳۹۱). مقایسه دانشجویان دارای شکست عشقی با و بدون نشانگان بالینی در طرحواره‌های ناسازگار اولیه و الگوهای فرزندپروری. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۱۸ (۳)، ۱۸۴-۱۹۴.
- ۲- امیری پیچاکلایی، ا؛ خانجانی، ز؛ پورشریفی، ح؛ عظیمی، ز؛ فهیمی، ص؛ اکبری، ا؛ محمود علیلو، م؛ قاسم‌پور، ع (۱۳۹۱). بررسی مقدماتی علل بدوام نشانگان بالینی شکست عاطفی دانشجویان با تأکید بر سبک‌های دلبستگی و طرحواره‌های ناسازگار اولیه. اندیشه و رفتار، ۶ (۲۳)، ۲۱-۳۰.
- ۳- بولتون، ر (۱۳۸۶). روان‌شناسی روابط انسانی (مهارت‌های مردمی). ترجمه حمیدرضا سهرابی با همکاری افسانه حیات روشنایی. تهران: رشد.
- ۴- پیرمرادی، سعید (۱۳۸۳). روانشناسی فرهنگی و روانشناسی خانواده ایرانی. اصفهان: همام.
- ۵- فهیمی، ص؛ عظیمی، ز؛ اکبری، ا؛ امیری پیچاکلایی، ا؛ پورشریفی، ح (۱۳۹۳). پیش‌بینی نشانگان بالینی در دانشجویان دارای تجربه شکست عاطفی بر اساس ساختارهای شخصیتی: نقش تعدیل‌کننده‌ی حمایت اجتماعی ادراک شده. مجله دانش و تندرستی، ۹ (۴)، ۴۶-۵۹.
- ۶- میرمحمدصادقی، م. (۱۳۹۵). آموزش پیش از ازدواج، مشهد: به نشر.
- ۷- میلر، ش.، میلر، ف.، نانالی، ا.، و واکمن دانیال ب. (۱۳۸۸). آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی: حرف زدن و گوش دادن به همدیگر. ترجمه فرشاد بهاری. تهران: رشد.
- ۸- میلر، ش.، و میلر، ف (۱۳۸۸). پیش رفتن با همدیگر: آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی (۲). ترجمه فرشاد بهاری. تهران: دانژه.
9. Burman & Margulin. Analysis of the association between marital relationships and health problems: an interactional perspective
10. Davis, D.; Shaver, P. R.; Vernon, M. L. (2003). Physical, Emotional, and Behavioral Reactions to Breaking Up: The Roles of Gender, Age, Emotional Involvement, and Attachment Style. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(7).
11. Dehghani, M.; Atef-Vahid, M. K.; and Gharaee, B. (2011). Efficacy of short term dynamic psychotherapy on love trauma syndrome. *Iranian journal of psychiatry and*

- behavioral sciences. Vol.5.No,2.
12. Florsheim, P. (2003). Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research, and practical implications. Mahwah, NJ: Erlbaum.
 13. Furman, W.; Brown, B. B.; Feiring, C. (1999). The development of romantic relationship in adolescence. Cambridge university press, Cambridge United Kingdom.
 14. Field, T.; Diego, M.; Pelaez, M.; Deeds, O. and Delgado, J. (2009). Breakup distress in university students. *Adolescence*, 44(176).
 15. Field, T. (2011). Romantic Breakups, Heartbreak and Bereavement. *Psychology*, 2(4), 382-387.
 16. Gordon, K. C., Baucom, D. H., & Snyder, D. K. (2004). An integrative intervention for promoting recovery from extramarital affairs. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30(2), 213-31.
 17. Harvey, J. H.; Miller, E. D. (2000). Loss and trauma: General and close relationship perspectives. Philadelphia: Brunner/ Mazel.
 18. Kaczmarek, M. G. and Backlund, B. A. (1991). Disenfranchised Grief: The Loss of an Adolescent Romantic Relationship. *Adolescence*, 26(102).
 19. Najib, A.; Lorberbaum, J. P.; Kose, S.; Bohning, D. E.; and George, M. S. (2004). Regional Brain Activity in Women Grieving a Romantic Relationship Breakup. *American Journal of Psychiatry*, 161(12), 2245-2256.
 20. Parkes, C. M. (2006). Love and loss: the roots of grief and its complications. First ed. Routledge. Taylor & Francis Group. London and New York.
 21. Perilloux, C. and Buss, D. M. (2008). Breaking up Romantic Relationships: Costs Experienced and Coping Strategies Deployed. *Evolutionary Psychology*, 6(1): 164-181.
 22. Rosse, R. B. (1999). The love trauma syndrome: free yourself from the pain of a broken. First ed. Perseus Publishing, a Member of the Perseus Books Group.
 23. Roberts, A. K. (2005). Associated Characteristic of Stalking Following the Termination of Romantic Relationship. *Applied Psychology in Criminal Justice*, 1(1) 15-35.
 24. Snyder, D. K., Baucom, D. H., & Gordon, K. C. (2008). An Integrative Approach to Treating Infidelity. *The Family Journal*, 16(4), 300-307.
 25. Wallerstein, J.S. (2007). The good marriage. How and why Love Lasts, America: Warner

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

یادداشت

Handwriting practice area with 20 horizontal dotted lines.