



از دوستی تا ازدواج: تاثیر سبک زندگی بر پایداری روابط

راحله بطلانی اصفهانی، استادیار گروه فلسفه و کلام اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

چکیده

روابط انسانی، به‌ویژه در زمینه ازدواج، به‌طور فزاینده‌ای تحت تأثیر تغییرات فرهنگی و اجتماعی قرار گرفته است. یکی از مؤلفه‌های تأثیرگذار بر شکل‌گیری و پایداری این روابط، سبک زندگی افراد و کیفیت دوستی‌های پیش از ازدواج است. به همین دلیل نوشتار حاضر بر آن است که با هدف بررسی تأثیر سبک زندگی امروزی برخی از جوانان بر دوام و کیفیت روابط پیش از ازدواج به تحلیل روابط دوستی پرداخته و تصویری از روابط پایدار ارائه کند. همچنین با رویکرد مسئله محور و با روش تحلیلی، ضمن طرح دقیق مسئله، به پردازش مطالب بپردازد و این ادعا را ثابت کند که مؤلفه‌های سبک زندگی، از جمله ارزش‌ها، اولویت‌های فردی و اجتماعی، شیوه‌های ارتباطی، میزان تعهد و مسولیت‌پذیری، پایبندی به اخلاقیات و داشتن حد و مرز، نقش کلیدی در تقویت بنیان روابط ایفا می‌کنند. این مقاله با تأکید بر همسویی سبک زندگی و اهداف مشترک، راهبردهایی برای ایجاد روابط پایدار و موفق در چارچوب ازدواج ارائه می‌دهد.

واژگان کلیدی: دوستی، سبک زندگی، روابط پایدار، ازدواج



مقدمه

امروزه رابطه دوستی از منظر برخی از جوانان به عنوان یکی از مهم‌ترین پیش‌نیازهای شکل‌گیری ازدواج‌های پایدار و موفق مورد توجه قرار گرفته است. در این نگاه غالباً تنها بر ابعاد مثبت و ایده‌آل دوستی‌ها تمرکز شده است و پیچیدگی‌ها و چالش‌های واقعی که در گذار از دوستی به ازدواج ممکن است بروز کنند، کمتر مورد توجه قرار می‌گیرند. در بسیاری از مطالعات غربی، دوستی‌های موفق و عمیق به‌عنوان زمینه‌ساز ازدواج‌هایی با کیفیت و دوام بالا شناخته می‌شوند. (Gottman, 2015, p. 42; Fincham & Beach, 2010, p. 152) در این راستا، بسیاری از پژوهش‌ها بر اهمیت تطابق در ارزش‌ها، اهداف زندگی و شیوه‌های ارتباطی مثبت تأکید کرده‌اند که می‌تواند به تسهیل فرآیند گذار از دوستی به ازدواج کمک کند (Carter & Carter & McGoldrick, 2013, p. 78).

با این حال، نگاه انتقادی به این روابط نشان می‌دهد. در بسیاری از پژوهش‌ها، فرض بر این است که دوستی‌های پیش از ازدواج، به‌طور خودکار به ازدواج‌های پایدار منتهی می‌شوند، بدون آنکه به عوامل اجتماعی، فرهنگی و روان‌شناختی پیچیده‌ای که بر این روابط تأثیر می‌گذارند، پرداخته شود. به‌طور مثال، تفاوت‌های فرهنگی، انتظارات فردی، سبک زندگی می‌توانند به‌طور قابل‌توجهی بر نحوه ی پایداری روابط موثر باشند. (Berscheid & Regan, 2005)

علاوه بر این، ویژگی‌هایی نظیر بلوغ عقلی و احساسی و آمادگی روانی برای ازدواج که می‌توانند نقش تعیین‌کننده‌ای در موفقیت ازدواج ایفا کنند، به‌طور غالب نادیده گرفته می‌شوند. در واقع، بسیاری از افراد ممکن است علیرغم داشتن روابط دوستانه‌ای خوب، به‌دلیل عدم آمادگی روانی یا تجربیات منفی گذشته، نتوانند به‌درستی وارد مرحله ازدواج شوند و در این مسیر با مشکلاتی مواجه شوند که در دوستی‌ها قابل پیش‌بینی نبوده‌اند. (Carter & McGoldrick, 2013)

این مقاله تلاش دارد تا علاوه بر بررسی مکانیسم‌ها و عوامل موثر در فرآیند گذار از دوستی به ازدواج، به تحلیل و بررسی عواملی نیز بپردازد که در برخی از مطالعات کمتر به آن‌ها توجه شده است. در نهایت، هدف این است که تصویری جامع از چالش‌ها و پیچیدگی‌های اجتماعی و روان‌شناختی و سبک زندگی که می‌تواند برگردان روابط دوستی به روابط پایدار تأثیرگذار باشد، ارائه دهد.

نقش سبک زندگی در روابط پایدار

روابط انسانی، به‌ویژه در زمینه ازدواج، یکی از مهم‌ترین ابعاد زندگی اجتماعی محسوب می‌شود و تأثیر بسزایی بر سلامت روانی و اجتماعی افراد دارد. بررسی پایداری این روابط نشان می‌دهد که سبک زندگی و کیفیت تعاملات اولیه، از جمله دوستی‌ها، نقش تعیین‌کننده‌ای در شکل‌گیری روابط پایدار دارند. مطابق با نظریه‌های روان‌شناسی اجتماعی، سبک زندگی که شامل ارزش‌ها، باورها، الگوهای رفتاری و شیوه‌های ارتباطی است، تأثیر مستقیمی بر کیفیت روابط بین فردی دارد. (محمدی، ۱۳۹۸).

تحقیقات نشان داده‌اند که افراد با سبک زندگی مشابه و هماهنگ، احتمال بیشتری برای شکل‌گیری روابط پایدار و موفق دارند. (صادقی، ۱۴۰۰) این هم‌راستایی در سبک زندگی باعث تقویت درک متقابل، کاهش تعارضات و افزایش رضایت‌مندی است. (امامی، ۱۳۹۷)

از این رو سبک زندگی به مجموعه‌ای از الگوها، رفتارها، عادات و نگرش‌های فردی گفته می‌شود که نحوه ی زندگی و تعاملات افراد با محیط و دیگران را شکل می‌دهند. این مفهوم شامل انتخاب‌های روزمره‌ای همچون رژیم غذایی، فعالیت‌های ورزشی، سرگرمی‌ها، شیوه‌ی مصرف، و تعاملات اجتماعی است که تحت تأثیر عوامل فرهنگی، اجتماعی و شخصیتی قرار دارد. سبک زندگی افراد می‌تواند به‌طور مستقیم بر سلامت جسمی و روانی، کیفیت روابط و میزان رضایت از زندگی آن‌ها تأثیرگذار باشد. (Giddens, 1991)

در کتاب "*Modernity and Self-Identity*"، آنتونی گیدنز مفهوم سبک زندگی را به عنوان "انتخاب‌هایی که افراد به‌طور پیوسته در سراسر زندگی‌شان انجام می‌دهند" تعریف می‌کند. وی معتقد است که سبک زندگی نه تنها شامل اعمال فیزیکی، بلکه شامل انتخاب‌های نمادین و معنایی است که فرد در زندگی‌اش به آن‌ها اهمیت می‌دهد. (Giddens, 1991)

در دنیای امروز که تغییرات فرهنگی و اجتماعی با سرعتی بی‌سابقه در حال وقوع است، روابط انسانی نیز دستخوش تحولاتی شده‌اند. یکی از جنبه‌های اصلی این تغییر، تأثیر سبک زندگی و نوع دوستی‌هایی است که افراد انتخاب می‌کنند از نگاه برخی از جوانان دوستی و سبک زندگی، هر دو نقش‌های حیاتی در ایجاد و تقویت روابط پایدار دارند. از این جهت در گذار انتخاب شریک زندگی، رابطه دوستی را



جزء اولویت های انتخابی خود قرار می دهند این در حالی است که در این مسیر دچار مشکلاتی همچون عدم کنترل هیجان و انتخاب احساسی می شوند.

شاخصه های دوستی و ازدواج از دیدگاه اسلام

در نگاه اسلام، ازدواج نه تنها یک پیمان معنوی و اخلاقی بلکه یک مسئولیت اجتماعی و فردی است که بر پایه اصولی همچون صداقت، احترام متقابل، و همزیستی بر اساس رضایت و محبت بنا شده است. آموزه های اسلامی به شدت بر روابط متعهدانه و احترام آمیز میان زوجین تأکید دارد. (سالاری فر، ۱۳۸۸)

قرآن کریم از رابطه میان زوجین با عبارت «مودت» و «رحمت» تعبیر می کند که به جنبه انسانی زندگی زناشویی اشاره دارد بر این اساس پایداری روابط زناشویی بیشتر بر مبنای ارتباطات سالم، سبک زندگی اسلامی و رعایت حقوق و وظایف متقابل در زندگی مشترک و اخلاقیات استوار است. چنانچه پیامبر اکرم (ص) می فرماید: «اذا جئکم من ترضون دینه و خُلُقَه فزوجه» (ترمذی، ۱۳۶۳) این حدیث نشان می دهد که شناخت جنبه های اخلاقی و دینی از اولویت های مهم در انتخاب همسر است.

در این راستا دین اسلام، تأکید زیادی بر اهمیت آشنایی و شناخت پیش از ازدواج وجود دارد. اگرچه دوستی ها ممکن است به عنوان مقدمه ای برای ازدواج مطرح شوند، در نگرش اسلامی، ارتباطات پیش از ازدواج باید در چارچوب های دینی و اخلاقی صورت گیرد. به عبارتی، دوستی ها باید از نظر معنوی و اخلاقی، متناسب با اصول اسلامی باشند و در این صورت می توانند به عنوان عامل تسهیل کننده ای در ازدواج های پایدار عمل کنند. در این مسیر، آگاهی از چگونگی روابط سالم در نحوه ارتباط دوستی نقش بسیار مهمی را ایفا می کند. (شجاعی، ۱۳۸۹)

ویژگی های ارتباط سالم در عالم دوستی

ارتباط سالم در دوستی ها یکی از ارکان مهم در شکل گیری روابط پایدار و موفق است. در این راستا، بسیاری از محققان و اندیشمندان بر اهمیت ویژگی هایی چون اعتماد، احترام متقابل، صداقت، حمایت هیجانی و تعاملات مثبت تأکید دارند. در این راستا به برخی از ویژگی های کلیدی ارتباط سالم در دوستی ها و شکل گیری رابطه پایدار پرداخته می شود.

۱- حفظ مرزهای اخلاقی

حفظ مرزهای اخلاقی در روابط دوستی در بسیاری از جوامع، به ویژه جوامع اسلامی، از اهمیت ویژه ای برخوردار است، زیرا این مرزها نه تنها سلامت رابطه را تضمین می کنند، بلکه موجب تقویت اعتماد، احترام متقابل و نهایتاً پایداری رابطه می شوند. مرزهای اخلاقی به مجموعه ای از اصول و قواعد رفتاری گفته می شود که افراد در روابط خود با دیگران رعایت می کنند تا از تجاوز به حریم شخصی یکدیگر جلوگیری کنند. در روابط دوستانه، این مرزها شامل احترام به حریم خصوصی، حفظ صداقت، و جلوگیری از ایجاد وابستگی های ناسالم می شود. در روابطی که مرزهای اخلاقی رعایت می شوند، هر فرد احساس امنیت و راحتی بیشتری دارد، چرا که می داند رفتارها و تصمیمات طرف مقابل در چارچوب احترام به حریم شخصی و حدود اخلاقی قرار دارد. (Moghaddam, 2012) در این نوع روابط، هر فرد می تواند به طور مستقل و سالم در رابطه باقی بماند و به شناخت عمیق تری از یکدیگر دست یابند.

بر اساس پژوهش های روانشناسی، زمانی که دوستی ها با مرزهای اخلاقی شفاف و دقیق شکل می گیرند، احتمال این که این روابط به ازدواج های موفق و پایدار تبدیل شوند افزایش می یابد. (Al-Qaradawi, 2010) این امر به ویژه در زمینه ازدواج های اسلامی اهمیت دارد، چرا که اسلام به شدت بر حفظ کرامت انسانی و مراعات مرزهای اخلاقی تأکید می کند و آن را یکی از ارکان اصلی ازدواج های موفق می داند. (دیلیمی و آذربایجانی، ۱۳۷۹)

۲- احساس مسئولیت

یکی از اصلی ترین عوامل مؤثر بر پایداری روابط دوستی، وجود احساس مسئولیت است. افراد مسئول در روابط خود، در زمان های سختی از یکدیگر حمایت می کنند و به حفظ انسجام و هماهنگی در رابطه کمک می نمایند. احساس مسئولیت در روابط دوستی به معنای تعهد به طرف مقابل، نگهداری از رابطه، و برآوردن نیازهای عاطفی و اجتماعی یکدیگر است. این مفهوم، به ویژه در زمینه روابط دوستانه که ممکن است به ازدواج ختم شود، نقش بسیار مهمی دارد. وقتی افراد احساس مسئولیت در قبال روابط خود دارند، معمولاً این روابط



مستحکم تر و پایدارتر خواهند بود. مسئولیت پذیری در دوستی ها شامل ایجاد توازن میان تعهدات شخصی و نیازهای طرف مقابل است که موجب شکل گیری روابطی عمیق و مؤثر می شود. این مسئولیت پذیری نه تنها از وقوع مشکلات جدی در روابط جلوگیری می کند بلکه موجب ایجاد فضای اعتماد و احترام متقابل می شود.

در تحقیقات انجام شده توسط (Gottman, 2015) احساس مسئولیت به عنوان یک عامل تعیین کننده در روابط طولانی مدت شناخته شده است. زمانی که افراد در رابطه خود احساس مسئولیت می کنند، این امر باعث می شود که آن ها تمایل بیشتری به حل مشکلات مشترک و حفظ رابطه در برابر بحران ها داشته باشند. این ویژگی به ویژه در روابطی که به ازدواج منتهی می شوند، به ایجاد استحکام و موفقیت در زندگی مشترک کمک می کند. (Gottman & Silver, 2015).

۳- شخصیت واقعی

یکی از عوامل اساسی در موفقیت و پایداری روابط دوستی، نشان دادن شخصیت واقعی در تعاملات اجتماعی است. این مفهوم به این معناست که افراد در روابط، به جای تلاش برای تأثیرگذاری بر نظر طرف مقابل یا پوشاندن ویژگی های منفی، نقاب زنی یا نشان دادن تصویری غیرواقعی از خود، صادقانه رفتار کنند. این امر به معنای نشان دادن احساسات، آرزوها، و ویژگی های شخصیتی به طور کامل است. نشان دادن شخصیت واقعی موجب تقویت صمیمیت و اعتماد در رابطه می شود، چرا که افراد می توانند بر اساس واقعیت ها و ویژگی های حقیقی یکدیگر را بشناسند و به جای تصورات غلط یا پیش داوری ها، درک درستی از طرف مقابل پیدا کنند و در صورت بروز مسائل یا چالش ها، بهترین راه حل ها را برای حفظ رابطه پیدا کنند. (Gottman, 2015) هنگامی که افراد در رابطه ای خود را آن طور که هستند نشان می دهند، نه تنها احساس رضایت بیشتری از رابطه دارند، بلکه از آسیب های احتمالی ناشی از دروغ یا کتمان حقایق جلوگیری می کنند. تحقیقات نشان داده است که روابطی که در آن ها صداقت و واقعی بودن وجود دارد، معمولاً مستحکم تر و پایدارتر هستند. (Berscheid & Regan, 2005) چرا که افراد از ابتدا با شناخت واقعی از یکدیگر وارد رابطه شده اند و هیچ گونه سوء تفاهم یا فریب در رابطه وجود ندارد. در این نوع روابط، هیچ گونه فشاری برای ایجاد تغییرات بزرگ یا پذیرفتن شخصیت های ساختگی وجود ندارد، و افراد با راحتی بیشتری می توانند با یکدیگر ارتباط برقرار کنند و مشکلات را به طور مؤثر حل کنند. هنگامی که افراد با شخصیت واقعی خود وارد رابطه می شوند، نشانگر آن است که آن ها برای زندگی مشترک خود آمادگی بیشتری دارند و می توانند بر مشکلات زندگی زناشویی با همکاری یکدیگر غلبه کنند.

۴- رعایت حد و مرزهای اعتقادی، فرهنگی، اجتماعی و عرفی

رعایت حد و مرزهای اعتقادی، فرهنگی، اجتماعی و عرفی یکی از عوامل مؤثر در پایداری روابط انسانی است. این حد و مرزها به مجموعه ای از باورها، قوانین نانوشته و هنجارهایی اطلاق می شود که در هر فرهنگ و جامعه ای برای حفظ انسجام اجتماعی و اخلاقی تدوین شده اند و ویژگی این اصول آن است که برای هر جامعه ای به عنوان چهارچوب های اصلی تعریف می شوند و بر اساس آن ها، افراد رفتارهایی را از خود نشان می دهند که با ارزش ها و هنجارهای اجتماعی هم راستا است.

این مرزها معمولاً توسط افراد و جوامع از طریق فرهنگ، آموزش، و تجربه های اجتماعی انتقال می یابند و در شکل گیری روابط میان افراد تأثیر گذارند. در روابط دوستی، رعایت این مرزها به ویژه در روابطی که به ازدواج منتهی می شوند، ضروری است؛ زیرا موجب ایجاد احترام متقابل، اعتماد و جلوگیری از مشکلات فرهنگی و اجتماعی می شود. (Gottman, 2015)

رعایت مرزهای اعتقادی و فرهنگی به افراد کمک می کند تا در روابط دوستی خود درک بهتری از یکدیگر داشته باشند. این حد و حدودها نه تنها از وقوع تضادهای فرهنگی و مذهبی جلوگیری می کند بلکه موجب بهبود ارتباطات و هماهنگی بیشتر در رفتارها می شود. تحقیقات نشان داده اند که احترام به تفاوت های اعتقادی و فرهنگی می تواند زمینه ساز روابطی سالم و مستحکم باشد (Berscheid & Regan, 2005). این افراد تمایل دارند که در برابر تفاوت ها و تضادها با هم به طور سازنده و محترمانه برخورد کنند و از ایجاد مشکلات فرهنگی و مذهبی جلوگیری نمایند.



رعایت مرزهای اجتماعی و عرفی در روابط دوستی به‌ویژه در جوامع سنتی و مذهبی اهمیت زیادی دارد. در این جوامع، حدود و مرزهای عرفی به‌طور مستقیم بر روابط دوستی و انتخاب شریک زندگی تأثیر می‌گذارند. به‌طور خاص، رعایت این مرزها به‌عنوان یک عامل پیش‌برنده، می‌تواند به‌طور مؤثر مانع از بروز مشکلات اجتماعی و فرهنگی، اختلافات و تنش‌ها در زندگی مشترک شود.

۵- پایبندی به اهداف

پایبندی به اهداف در روابط دوستی یکی از مهم‌ترین فاکتورهای مؤثر در پایداری روابط است. افراد زمانی که در رابطه‌ای با یکدیگر درگیر می‌شوند، برای حفظ و تقویت این روابط نیازمند اهداف مشترک و تلاش مستمر هستند. پایبندی به اهداف به معنای تعهد و استمرار در تلاش برای دستیابی به اهداف مشترک در یک رابطه است. این اهداف ممکن است شامل اهداف کوتاه‌مدت مانند لذت بردن از فعالیت‌های مشترک، یا اهداف بلندمدت مانند ایجاد یک زندگی مشترک و ازدواج موفق باشد. هنگامی که دو نفر در یک رابطه دوستی با یکدیگر اهداف مشترک داشته باشند و به آن‌ها پایبند باشند، این امر موجب تقویت اعتماد، صمیمیت و ایجاد حس مسئولیت‌پذیری و تعامل سازنده در رابطه می‌شود (Huston, 2011). برای مثال، هنگامی که دو نفر برای داشتن یک زندگی مشترک برنامه‌ریزی می‌کنند و به آن متعهد هستند، احتمالاً در مواجهه با چالش‌ها و مشکلات زندگی بیشتر هماهنگی، همکاری و انعطاف‌پذیری خواهند داشت (Berscheid & Regan, 2005).

در روابطی که افراد در آن‌ها به اهداف مشترک و بلندمدت مانند ازدواج پایبند هستند، این پایبندی می‌تواند به‌عنوان یک عامل کلیدی در شکل‌گیری ازدواج‌های موفق عمل کند. وقتی که دو نفر اهداف مشابهی برای آینده دارند و به آن‌ها پایبند هستند، این امر به آن‌ها کمک می‌کند تا از مشکلات و چالش‌های روزمره عبور کرده و در درازمدت یک زندگی مشترک موفق بسازند.

اما توجه به این نکته هم حائز اهمیت است که اگرچه پایبندی به اهداف در روابط دوستی می‌تواند موجب تقویت پایداری رابطه و ازدواج‌های موفق شود، اما در عمل ممکن است با چالش‌ها و موانعی روبه‌رو شود. یکی از چالش‌های اصلی در این زمینه، تفاوت در اولویت‌ها و اهداف شخصی است. هنگامی که طرفین در رابطه دوستی اهداف متفاوتی دارند یا تغییراتی در آرزوها و انتظارات خود ایجاد می‌کنند، این تفاوت‌ها می‌تواند به ایجاد تنش و حتی جدایی منجر شود (Huston, 2011). در این راستا، توانایی درک و همکاری در راستای رسیدن به اهداف مشترک، نقشی اساسی در موفقیت روابط ایفا می‌کند.

۶- پذیرش نقاط ضعف در روابط دوستی

پذیرش نقاط ضعف یکدیگر در روابط دوستی یکی از جنبه‌های مهم در برقراری و حفظ ارتباطی پایدار و موفق است. این پذیرش به‌ویژه زمانی که به سمت ازدواج پیش می‌رود، می‌تواند عاملی مهم در شکل‌گیری رابطه‌ای سالم و بلندمدت باشد. پذیرش نقاط ضعف به معنای پذیرش و درک محدودیت‌ها و معایب طرف مقابل در رابطه است. این امر به‌ویژه در روابط دوستی که به ازدواج منتهی می‌شوند، دیده می‌شود. افراد در طول روابط خود ممکن است با ویژگی‌ها و رفتارهایی از یکدیگر روبه‌رو شوند که ممکن است در نظرشان ضعف یا نقص تلقی شود. پذیرش این نقاط ضعف بدون قضاوت و با رویکردی مثبت موجب می‌شود که طرفین از ایجاد انتظارات غیرواقعی و فشارهای ناشی از آن جلوگیری کنند. (Gottman & Silver, 2015).

پذیرش نقاط ضعف در روابط دوستی در روابطی که در آن‌ها پذیرش متقابل وجود دارد، افراد نسبت به یکدیگر صبورتر و بخشنده‌تر خواهند بود. این نوع پذیرش به‌ویژه زمانی که به ازدواج منتهی می‌شود، موجب افزایش اعتماد و احترام متقابل می‌شود. روابطی که در آن‌ها طرفین نقاط ضعف یکدیگر را می‌پذیرند، عموماً نسبت به چالش‌ها و بحران‌های زندگی با انعطاف بیشتری مواجه می‌شوند و در برابر مشکلات مقاوم‌تر خواهند بود (Huston, 2011). زیرا این روابط بر اساس واقعیت‌های هر فرد نه ایده‌آل‌های غیرقابل‌دستیابی ساخته می‌شود.

۷- مشخص شدن توقعات از نقش همسری

مشخص شدن توقعات از نقش همسری یکی از فاکتورهای حیاتی در ایجاد روابط دوستی موفق و پایدار است که می‌تواند به ازدواج‌های سالم و پایدار منتهی شود. این امر در بسیاری از روابط دوستی که به ازدواج می‌انجامند، به‌عنوان یک پیش‌نیاز اساسی برای مدیریت انتظارات و پیشگیری از نارضایتی‌های بعدی در نظر گرفته می‌شود.

توقعات از نقش همسری به معنای انتظاراتی است که هر فرد از همسر آینده خود دارد. این توقعات می‌تواند شامل ابعاد مختلفی مانند نقش‌های اجتماعی، اقتصادی، احساسی و حتی مسئولیت‌های خانوادگی باشد. در روابط دوستی که به ازدواج منتهی می‌شوند، این انتظارات از ابتدا باید روشن و دقیق بیان شوند تا از ایجاد سوء تفاهم‌ها و تضادهای بعدی جلوگیری شود (Gottman & Silver, 2015).

توقعات مشخص از نقش همسری در روابط دوستی باعث می‌شود افراد از آنچه که از یکدیگر انتظار دارند آگاه باشند. این انتظارات نه تنها باید به‌طور شفاف از ابتدا شفاف و واضح بیان شوند، بلکه باید به‌طور مستمر در طول رابطه مورد بازبینی و تطبیق قرار گیرند. هنگامی که طرفین به‌طور واضح و صادقانه درباره نیازها و خواسته‌های خود صحبت می‌کنند، این امر می‌تواند به جلوگیری از سوء تفاهم‌ها و تعارضات منجر شود و در نتیجه شانس ایجاد روابط دوستی و ازدواج‌های پایدار را افزایش دهد. در روابطی که توقعات طرفین روشن و واضح است، احتمال کمتری برای سوء تفاهم، تعارض و احساس ناامیدی وجود دارد. تحقیقات نشان داده است که افرادی که در روابط دوستی خود توقعات مشخصی از همسری دارند، شانس بیشتری برای ایجاد روابطی پایدار و موفق دارند. این تأثیر مثبت به‌ویژه زمانی که این روابط به ازدواج منتهی می‌شود، مشهود است. داشتن انتظارات مشخص می‌تواند باعث کاهش سطح استرس و اضطراب در رابطه و افزایش هماهنگی و تعامل میان طرفین شود. (Berscheid & Regan, 2005).

در مطالعه‌ای که توسط Huston (2011) انجام شده است، مشخص شدن انتظارات از نقش همسری به‌عنوان یکی از عوامل کلیدی در موفقیت روابط و ازدواج‌های پایدار معرفی شده است. طبق این تحقیق، افرادی که از ابتدا با هم شریک زندگی خود در مورد انتظارات و نیازهایشان صحبت می‌کنند، نسبت به کسانی که این موضوعات را نادیده می‌گیرند، به‌طور معناداری احتمال بیشتری برای ایجاد روابط موفق و پایدار دارند.

توقعات از نقش همسری نه تنها در روابط دوستی، بلکه در ازدواج‌های پایدار نیز نقش بسزایی دارد. بررسی‌ها نشان داده است که ازدواج‌های موفق معمولاً بر اساس توافقات و هماهنگی‌های واضح در مورد نقش‌های همسری و انتظارات از یکدیگر شکل می‌گیرند. این هماهنگی و توافق در مورد توقعات می‌تواند در مراحل مختلف زندگی مشترک، از جمله در مواجهه با مشکلات مالی، تربیت فرزند و مسائل احساسی، به‌عنوان یک راهنما عمل کند. (Gottman & Silver, 2015).

این در حالی است که برخی افراد ممکن است از ترس قضاوت یا ایجاد فشارهای اضافی، بر طرف مقابل، نتوانند انتظارات خود را به‌طور صریح و شفاف بیان کنند. این عدم شفافیت می‌تواند منجر به سوء تفاهم‌ها و مشکلات در آینده شود. علاوه بر این، حسادت، مقایسه‌های نادرست و انتظارات غیرمنطقی و غیرواقعی از یکدیگر در نقش همسری می‌تواند عامل مهمی در بروز بحران‌ها در روابط باشد. بنابراین، برای پیشگیری از این مشکلات، افراد باید نه تنها انتظارات خود را به‌طور شفاف بیان کنند، بلکه آن‌ها را با واقعیت‌های زندگی و توانمندی‌های یکدیگر تطبیق دهند. (Berscheid & Regan, 2005).

۸- رسیدن به بلوغ عقلی، اجتماعی و عاطفی

بلوغ عقلی، اجتماعی و عاطفی یکی از مؤلفه‌های کلیدی در ایجاد روابط دوستی سالم و پایدار است که می‌تواند زمینه‌ساز ازدواج‌های موفق باشد. در واقع، افرادی که به بلوغ عقلی، اجتماعی و عاطفی رسیده‌اند، توانایی بیشتری در مدیریت روابط خود دارند و این ویژگی‌ها در روابط دوستی به‌ویژه در مواقعی که به سمت ازدواج پیش می‌رود، نقشی حیاتی ایفا می‌کند.

بلوغ عقلی، اجتماعی و عاطفی به معنای توانایی فرد در درک، پردازش و مدیریت افکار، احساسات و روابط اجتماعی به‌طور مؤثر و مناسب است. بلوغ عقلی شامل داشتن توانایی‌های شناختی برای تصمیم‌گیری‌های منطقی و درست در موقعیت‌های مختلف است. بلوغ اجتماعی به معنای توانایی تعامل مؤثر با دیگران و پذیرش تفاوت‌های اجتماعی و فرهنگی است. بلوغ عاطفی نیز به معنی مدیریت احساسات و توانایی درک و ابراز احساسات به‌طور سالم است. (Huston, 2011).

در روابطی که افراد به بلوغ عقلی، عاطفی و اجتماعی رسیده‌اند، تعاملات به‌طور طبیعی با احترام، اعتماد و همدلی انجام می‌شود. افرادی که قادرند احساسات خود را به‌طور مؤثر مدیریت کنند، معمولاً در مواجهه با چالش‌ها و مشکلات در روابط دوستی به‌خوبی عمل می‌کنند. آن‌ها می‌دانند چگونه تعارض‌ها را حل کنند، به احساسات طرف مقابل احترام بگذارند و روابطشان را با آگاهی و مهارت‌های



اجتماعی تقویت کنند. در این شرایط، روابط بیشتر به سمت پایداری حرکت می کند و طرفین کمتر دچار مشکلات ارتباطی و روانی می شوند.

این افراد قادرند انتظارات غیرواقعی را از رابطه حذف کرده و به آنچه که به طور واقعی نیاز دارند توجه کنند. علاوه بر این می توانند به طور منطقی به مسائل و چالش های موجود در روابط خود نگاه کنند و بهترین راه حل ها را برای مشکلات مختلف انتخاب کنند در تحقیقی که توسط Gottman و Silver (2015) انجام شده است، نشان داده شد که زوج هایی که از نظر عقلانی بالغ هستند و توانایی تجزیه و تحلیل مسائل را دارند، نسبت به زوج هایی که این ویژگی را ندارند، شانس بیشتری برای موفقیت در ازدواج دارند. آن ها قادر به حل مشکلات به طور مؤثر و منطقی هستند و از تصمیمات هیجانی و impulsive خودداری کنند (Gottman & Silver, 2015).

اگرچه این بلوغ ها به عنوان یکی از عوامل کلیدی در پایداری روابط و ازدواج های موفق شناخته می شود، اما رسیدن به این بلوغ که در قرآن تحت عنوان بلوغ اشد از آن تعبیر شده است ممکن است با چالش هایی روبه رو شود. برخی از این چالش ها شامل عدم آگاهی از نیازها و خواسته های خود، عدم توانایی در ابراز احساسات به طور صحیح یا مشکلات در مدیریت تضادها و اختلافات هستند. در چنین شرایطی، روابط می تواند به جای آنکه به ازدواج های موفق تبدیل شود، دچار مشکلات جدی شود. لذا خودشناسی از اهداف، برنامه های زندگی، علایق، استعدادها، نقاط ضعف و قوت، افکار و باورها، می تواند نقش مؤثری در رشد شخصیتی افراد و رسیدن به این بلوغ ها داشته باشد.

یکی دیگر از چالش ها می تواند ناتوانی در پذیرش تغییرات اجتماعی و فرهنگی باشد. افرادی که از بلوغ اجتماعی برخوردار نیستند ممکن است در پذیرش تفاوت های فرهنگی و اجتماعی یکدیگر با مشکلاتی مواجه شوند. این مسئله می تواند به ویژه در روابطی که به ازدواج می انجامند، باعث ایجاد سوء تفاهم ها و اختلافات می شود. (Huston, 2011)

۹- کنترل احساسات در روابط

در روابطی که به ازدواج منتهی می شوند، توانایی کنترل احساسات به ویژه در مواجهه با تعارضات و بحران ها، می تواند تأثیر بسزایی در موفقیت یا شکست آن رابطه داشته باشد. افراد دارای مهارت های خودکنترلی در مدیریت احساسات، معمولاً روابطی قوی تر و پایدارتر دارند و به راحتی می توانند تعارضات را به طور سازنده حل کنند.

کنترل احساسات به توانایی فرد در شناسایی، مدیریت و بیان احساسات به طور مناسب اشاره دارد. این مهارت به افراد کمک می کند تا در موقعیت های مختلف، از جمله در هنگام بروز تعارضات یا احساسات منفی، رفتارهای خود را تنظیم کرده و واکنش های هیجانی غیرضروری را کاهش دهند. در روابط دوستی، کنترل احساسات به افراد این امکان را می دهد که به جای واکنش های فوری و غریزی، به طور عقلانی و منطقی رفتار کنند و این ویژگی در مدیریت روابط اجتماعی اهمیت ویژه ای دارد. (Gottman & Silver, 2015) در روابط دوستی، کنترل احساسات نه تنها باعث جلوگیری از بروز تنش ها و درگیری های بی مورد می شود، بلکه به طرفین کمک می کند تا درک بهتری از یکدیگر پیدا کنند و احساسات خود را به طور شفاف و محترمانه بیان نمایند. این نوع ارتباطات سالم می تواند زمینه ساز ازدواج های موفق و پایدار باشد، زیرا افراد در این روابط می آموزند که چطور بدون آسیب به یکدیگر، مسائل خود را حل کنند. در چنین روابطی که افراد کنترل بهتری بر احساسات خود دارند، میزان رضایت بیشتر است و تعارضات به طور مؤثرتر و با کاهش استرس و تنش های احساسی حل می شود.

اما ممکن است برخی افراد در مواجهه با فشارهای عاطفی یا شرایط استرس زا، کنترل احساسات خود را از دست بدهند و به رفتارهای هیجانی و غیرمنطقی روی آورند. این موضوع می تواند منجر به بروز تعارضات بیشتر و در نهایت فروپاشی رابطه شود. در این شرایط، آموزش های روان شناختی و مهارت های ارتباطی می تواند به افراد کمک کند تا یاد بگیرند که احساسات خود را بهتر کنترل کنند و از آن ها به طور سالم در روابط استفاده نمایند. (Berscheid & Regan, 2005)

۱۰- صداقت و راستگویی



صداقت نقش بسیار مهمی بر پایداری روابط انسانی دارد. زیرا به طرفین این امکان را می‌دهد که یکدیگر را به‌طور کامل بشناسند. در واقع، صداقت باعث تقویت اعتماد متقابل می‌شود که یکی از ارکان مهم در روابط پایدار است. زیرا چنین روابطی کمتر در معرض خیانت و بحران‌های عاطفی قرار می‌گیرند.

صداقت به معنای گفتار و رفتار منطبق با حقیقت و واقعیت است. در روابط دوستی، صداقت به این معناست که طرفین بدون پنهان‌کاری و دروغ، احساسات، افکار، خواسته‌ها و انتظارات خود را به‌طور شفاف با یکدیگر در میان بگذارند. صداقت باعث می‌شود که طرفین رابطه احساس امنیت و اعتماد کنند، زیرا می‌دانند که اطلاعاتی که دریافت می‌کنند، دقیق و صادقانه است. در واقع، صداقت به‌عنوان یکی از ارکان اعتماد در روابط شناخته می‌شود.

در این فرآیند، طرفین احساس می‌کنند که ارتباطاتشان شفاف و بدون مخفی‌کاری است. این روابط معمولاً با کمترین میزان استرس و درگیری‌های احساسی همراه هستند. (Gottman & Silver, 2015) این ویژگی باعث کاهش میزان بروز تضادهای بزرگ و بهبود کیفیت رابطه می‌شود و امکان حل مسائل به‌طور مؤثرتر و با احترام بیشتری فراهم می‌کند.

مطالعات نشان داده‌اند که روابطی که بر پایه صداقت بنا شده‌اند، نسبت به روابطی که در آن‌ها دروغ و پنهان‌کاری وجود دارد، شانس بیشتری برای ادامه‌یابی و تبدیل به ازدواج‌های پایدار دارند. افراد در این روابط، قادر به برطرف کردن مشکلات و بحران‌ها با استفاده از گفت‌وگوی صادقانه و شفاف هستند و این امر موجب تقویت پیوند عاطفی می‌شود. (Huston, 2011)

اما برخی از افراد ممکن است به دلایل مختلف از جمله ترس از قضاوت، شرم، یا نگرانی از آسیب به رابطه، در بیان حقیقت و احساسات خود تردید کنند. این موضوع می‌تواند باعث بروز مشکلاتی در روابط و ایجاد فضای عدم اعتماد گردد. بنابراین، اهمیت آموزش و تقویت مهارت‌های ارتباطی و صداقت در روابط دوستی غیرقابل‌انکار است. (Berscheid & Regan, 2005)

۱۱- پرهیز از وابستگی در روابط

پرهیز از وابستگی به‌ویژه وابستگی عاطفی در روابط دوستی یکی از مهم‌ترین عوامل در حفظ پایداری این روابط و حتی تبدیل آن‌ها به ازدواج‌های موفق است. وابستگی در روابط دوستی به معنای نیاز شدید و بی‌تناسب به حضور دیگری در تمامی شرایط زندگی است. این نوع وابستگی می‌تواند به مرور زمان باعث ایجاد تنش‌ها، مشکلات و درگیری‌های روانی شود که بر روابط تأثیر منفی می‌گذارد. در مقابل، استقلال عاطفی و توانایی حفظ هویت شخصی و مستقل در روابط دوستی، موجب تقویت پایداری و رضایت‌مندی طرفین از رابطه می‌شود.

وابستگی به‌طور کلی به نیاز عاطفی فرد به دیگری برای تأمین احساس امنیت، آرامش و رضایت اشاره دارد. در روابط دوستی، وابستگی می‌تواند به‌صورت‌های مختلفی از جمله وابستگی عاطفی، روانی و اجتماعی بروز کند. در این نوع روابط، یکی از طرفین ممکن است به‌طور غیرمعمولی به دیگری وابسته شود و توانایی انجام کارهای فردی و مستقل از طرف مقابل را نداشته باشد. این نوع وابستگی به‌ویژه در روابط طولانی‌مدت می‌تواند به مشکلات جدی تبدیل شود. طبق تحقیقات انجام‌شده توسط Murray (2006)، وابستگی بیش‌ازحد به شریک زندگی یا دوست می‌تواند باعث بروز اضطراب، استرس و نارضایتی در روابط شود و در نهایت به فروپاشی آن‌ها منتهی گردد. (Murray et al., 2006) بنابراین روابطی که در آن‌ها وابستگی عاطفی یا روانی زیاد وجود دارد، معمولاً آسیب‌پذیرتر از روابطی هستند که در آن‌ها استقلال و احترام به هویت فردی طرفین وجود دارد. زمانی که یکی از طرفین به شدت به دیگری وابسته باشد، ممکن است در صورت عدم تأمین نیازهای عاطفی یا فیزیکی، دچار اضطراب و عدم رضایت شود، که این وضعیت می‌تواند منجر به بحران‌های جدی در رابطه شود. (Berscheid & Regan, 2005)

مطالعات نشان داده‌اند که وابستگی عاطفی می‌تواند باعث کاهش کیفیت ارتباطات و بروز تعارضات بیشتری شود، چراکه افراد وابسته تمایل دارند که بیش‌ازحد بر شریک خود فشار بیاورند و این امر می‌تواند به ایجاد احساس محدودیت و استرس در طرف مقابل منجر شود. (Huston, 2011)



به عقیده Gottman و Silver (2015)، یکی از ویژگی‌های کلیدی در ازدواج‌های موفق این است که هر دو طرف قادر به حفظ استقلال خود هستند و همزمان نیازهای یکدیگر را به‌طور سالم و متعادل تأمین می‌کنند. این نوع استقلال، نه تنها منجر به پایداری بیشتر رابطه می‌شود، بلکه احتمال تبدیل آن به ازدواج‌های موفق و پایدار را افزایش می‌دهد. (Gottman & Silver, 2015)

این در حالی است که بسیاری از افراد به دلیل نیازهای عاطفی یا فشارهای اجتماعی، ممکن است به‌طور ناخودآگاه به یکدیگر وابسته شوند. این وابستگی می‌تواند در ابتدا از دیدگاه طرفین مثبت به نظر برسد، اما در بلندمدت می‌تواند به‌طور قابل‌ملاحظه‌ای آسیب‌زننده باشد. در این راستا، آموزش مهارت‌های استقلال عاطفی و روانی به افراد در روابط دوستی ضروری است. این آموزش‌ها می‌تواند از بروز وابستگی‌های مضر جلوگیری کرده و به‌جای آن، ارتباطاتی سالم و پایدار را در روابط ایجاد کند. (Berscheid & Regan, 2005)

۱۲- شناخت جایگاه ارزشی شخصیت خود

ارزش قائل شدن برای شخصیت و احترام به هویت فردی یکی از ارکان اصلی در برقراری روابط است. این ویژگی به‌ویژه زمانی که رابطه به ازدواج منتهی می‌شود، نقشی تعیین‌کننده ایفا می‌کند. در روابط دوستی، ارزش‌گذاری به شخصیت به این معناست که طرفین به‌طور متقابل به یکدیگر احترام می‌گذارند و هویت، احساسات، باورها و نیازهای فردی یکدیگر را در نظر می‌گیرند. این احترام متقابل، اساس ایجاد اعتماد، ارتباط عاطفی مثبت و پایداری رابطه است که می‌تواند در نهایت منجر به ازدواج‌های موفق و پایدار شود.

ارزش قائل شدن برای شخصیت، به معنای احترام به ویژگی‌ها، باورها، احساسات و نیازهای فردی طرف مقابل است. این ویژگی در روابط دوستی موجب می‌شود که هر یک از طرفین احساس کنند که به‌طور کامل و بدون قضاوت یا تحقیر پذیرفته شده‌اند. به عبارت دیگر، احترام به شخصیت فردی نشان‌دهنده پذیرش کامل طرف مقابل است، بدون آن که بخواهیم او را تغییر دهیم یا از او انتظارات غیرواقعی داشته باشیم. (Gottman & Silver, 2015)

این ویژگی باعث می‌شود که طرفین در روابط دوستی احساس امنیت، آسایش و رضایت بیشتری داشته باشند و به‌جای اینکه همدیگر را مورد انتقاد یا قضاوت قرار دهند، درک و پذیرش متقابل پیدا کنند. در روابطی که در آن‌ها به شخصیت فرد احترام گذاشته می‌شود، افراد قادر به ابراز خود به‌طور آزادانه و صادقانه هستند، زیرا می‌دانند که به‌طور کامل پذیرفته شده‌اند. پس احتمال بروز تعارضات و سوء تفاهمات و احساسات منفی کاهش می‌یابد. وقتی طرفین یکدیگر را به‌طور کامل و بدون قضاوت می‌پذیرند، اعتماد و پیوند عاطفی آن‌ها و نحوه حمایت و کمک به یکدیگر تقویت می‌شود. این ویژگی باعث می‌شود که هر یک از طرفین احساس کنند که در رابطه‌شان مهم و ارزشمند هستند و این احساس موجب افزایش تعهد و تلاش برای حفظ رابطه می‌شود. (Huston, 2011)

در این رابطه، طرفین قادر به بیان نیازها، خواسته‌ها و نگرانی‌های خود بدون ترس از قضاوت یا نادیده گرفته شدن هستند، که این امر موجب ارتقای کیفیت رابطه و افزایش شانس موفقیت در ازدواج می‌شود.

با وجود اهمیت این ویژگی، برخی از افراد ممکن است در شرایطی قرار گیرند که به دلیل فشارهای اجتماعی، فرهنگی یا اقتصادی، نتوانند به‌طور کامل به شخصیت طرف مقابل احترام بگذارند. در این گونه موارد، ممکن است یکی از طرفین بخواهد دیگری را تغییر دهد یا از او انتظاراتی فراتر از آنچه که او می‌تواند انجام دهد داشته باشد. این نوع رفتارها می‌تواند منجر به ایجاد تنش، بحران و نهایتاً فروپاشی رابطه شود. بنابراین، لازم است که هر دو طرف در یک رابطه دوستی از ابتدا به یکدیگر احترام گذاشته و تفاوت‌های شخصیتی و فردی خود را بپذیرند. (Berscheid & Regan, 2005)

۱۳- بهرمندی از فرد قابل اعتماد

بهرمندی از یک فرد قابل اعتماد، به معنای توانایی داشتن فردی در زندگی است که می‌تواند در مواقع مورد نیاز به انسان کمک کند، در این حالت فرد می‌تواند احساسات و افکار شخصی خود را با او در میان بگذارد و از پشتیبانی و مشورت‌های او بهرمند شود.

فرد قابل اعتماد به فردی اطلاق می‌شود که شخص می‌تواند به او اعتماد کرده و احساس امنیت عاطفی و اجتماعی داشته باشد. این افراد معمولاً نقش مشاور، حامی یا رفیق صمیمی را ایفا می‌کنند که به کمک آن‌ها فرد می‌تواند درک بهتری از خود و دیگران پیدا کند. (Hughes, 2017)

در روابط دوستی، فرد قابل اعتماد از هر دو طرف انتظار دارد که در شرایط



مختلف احساسات، نگرانی‌ها و دغدغه‌های خود را با او در میان بگذارند، زیرا این فرد نه تنها به نظرهای طرفین احترام می‌گذارد، بلکه دیدگاه‌ها و پیشنهادات خود را نیز با صداقت و با در نظر گرفتن شرایط طرف مقابل ارائه می‌دهد. وجود یک فرد قابل اعتماد در روابط دوستی می‌تواند موجب افزایش استحکام رابطه شود. این فرد به طرفین کمک می‌کند تا در مواقع چالش و بحران، به‌طور سازنده‌تر عمل کنند. بر اساس تحقیقات (Pennebaker, 1997)، در روابطی که طرفین از حمایت یک فرد قابل اعتماد برخوردارند، احتمال بروز احساسات منفی و استرس کمتر است و این امر موجب ایجاد احساسات مثبت و افزایش استحکام رابطه می‌شود. (Pennebaker, 1997) از این‌رو، فرد قابل اعتماد می‌تواند به‌عنوان یک منبع اصلی از حمایت اجتماعی، کمک کند تا دو نفر در یک رابطه دوستی احساس کنند که از پشتیبانی و درک یکدیگر برخوردارند و این امر پایداری رابطه را تضمین می‌کند. این نوع روابط معمولاً به‌دلیل درک و پذیرش متقابل طرفین، می‌تواند زمینه‌ساز ازدواج‌هایی باشد که نه تنها بر اساس جذابیت‌های سطحی، بلکه بر اساس اعتماد، احترام و پذیرش متقابل شکل می‌گیرد. (Murray et al., 2006).

با وجود مزایای قابل توجه، چالش‌هایی در خصوص وجود فرد قابل اعتماد در روابط دوستی وجود دارد. برخی افراد ممکن است به دلیل ترس از مورد قضاوت سطحی قرار گرفتن یا عدم توانایی در ابراز احساسات خود، نتوانند به‌درستی از حمایت‌های یک فرد قابل اعتماد بهره‌برداری کنند. علاوه بر این، در صورتی که فرد قابل اعتماد نتواند مشاوره‌ها و پشتیبانی‌های مناسب ارائه دهد، ممکن است اثرات منفی به‌جای مثبت در رابطه به‌وجود آورد. همچنین، بعضی از افراد ممکن است به‌دلیل عدم شناخت کافی از روابط خود، در انتخاب فرد قابل اعتماد دچار اشتباه شوند و این امر موجب ایجاد چالش‌هایی در روابط دوستی گردد.

۱۴- مدیریت نیازهای عاطفی، احساسی و جنسی

مدیریت نیازهای عاطفی، احساسی و جنسی یکی از ارکان اساسی در روابط انسانی است که به‌ویژه در روابط دوستی می‌تواند نقش مهمی در پایداری و موفقیت روابط و همچنین تبدیل آن‌ها به ازدواج‌های پایدار ایفا کند. مدیریت نیازهای عاطفی، احساسی و جنسی به معنای توانایی شناخت، درک و پاسخ‌گویی به نیازهای درونی طرفین در رابطه است. نیازهای عاطفی به احساسات مرتبط با محبت، عشق، امنیت و حمایت از طرف مقابل اشاره دارد. نیازهای احساسی نیز شامل برقراری ارتباطات مؤثر، همدلی و درک عاطفی طرف مقابل می‌شود. نیازهای جنسی مربوط به جنبه‌های فیزیکی و جنسی از رابطه هستند که به‌طور طبیعی در روابط انسانی ظهور می‌کنند. (شریفی خضارتی، ۱۳۸۸) موفقیت در مدیریت این نیازها موجب افزایش رضایت، کاهش تعارضات و تقویت پیوندهای عاطفی می‌شود. این شکل از مدیریت باعث می‌شود که طرفین به‌جای آنکه دچار سردرگمی و سوءتفاهم شوند، به‌طور مؤثری به‌هم کمک کنند و در مشکلات شریک زندگی خود بیشتر حضور داشته باشند.

۱۵- جلوگیری از نگاه ترحم، ترس و تهدید به خودکشی

در روابط دوستی، مسائل عاطفی پیچیده‌ای مانند احساس ترحم، ترس و تهدید به خودکشی می‌تواند تأثیر زیادی بر پایداری رابطه داشته باشد. چنین واکنش‌هایی می‌توانند منجر به ایجاد اضطراب و عدم اطمینان در طرفین شوند، که در نهایت بر تحکیم یا شکست رابطه تأثیر می‌گذارد.

ترحم در روابط دوستی به معنای احساس ناراحتی و دل‌سوزی غیرضروری نسبت به طرف مقابل است که ممکن است به‌ویژه زمانی که یکی از طرفین در شرایط دشوار قرار دارد، ایجاد شود. ترحم می‌تواند رابطه را از حالت تعادل خارج کرده و موجب ایجاد احساس ناتوانی در طرف مقابل شود. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ترحم بیش از حد می‌تواند بر پایداری روابط تأثیر منفی بگذارد، زیرا طرفین احساس می‌کنند که به‌جای حمایت و کمک، تنها تحت نظر و قضاوت منفی قرار دارند.

در این شرایط، یکی از طرفین ممکن است احساسات منفی و عمیق خود را از طریق تهدید به خودکشی یا بیان اینکه قادر به ادامه زندگی نیست، ابراز کند. این رفتار نه تنها می‌تواند رابطه را تحت فشار قرار دهد، بلکه موجب ایجاد اضطراب و نگرانی در طرف مقابل



می‌شود. در واقع، تهدید به خودکشی ممکن است احساس مسئولیت و گناه را در طرف مقابل تقویت کند که این امر می‌تواند به‌طور منفی بر پایداری رابطه تأثیر بگذارد.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تهدید به خودکشی در روابط می‌تواند به ایجاد بحران در دوستی‌ها و روابط عاطفی منجر شود. در این شرایط، فرد دیگر ممکن است احساس درماندگی کند و نگران وضعیت روحی و روانی طرف مقابل باشد که در نتیجه این فشار روانی می‌تواند بر کیفیت رابطه تأثیر منفی بگذارد. لذا در صورتی که یکی از طرفین تهدید به خودکشی کند، مهم است که با این موضوع به‌طور جدی برخورد شده و کمک‌های حرفه‌ای از جمله مشاوره روان‌شناسی جلب گردد تا بحران‌های عاطفی به‌طور مؤثر مدیریت شوند. (شریفی خضارتی، ۱۳۸۸)

نتیجه‌گیری

بررسی تأثیر سبک زندگی اسلامی در پایداری روابط از دوستی تا ازدواج نشان می‌دهد که تطابق با اصول اخلاقی و شریعت می‌تواند تأثیر زیادی بر موفقیت و دوام این روابط داشته باشد. اسلام از طریق تأکید بر محبت، تعهد و احترام متقابل در ازدواج، راهکارهایی برای ایجاد روابطی سالم و پایدار ارائه می‌دهد. و ضمن تأکید بر حفظ مرزهای اخلاقی، رفتاری و گفتاری در روابط دوستی نه‌تنها موجب قانونمندی این روابط می‌شود بلکه زمینه‌ساز تبدیل آن‌ها به ازدواج‌های موفق و پایدار است. رعایت مرزهای اخلاقی، از جمله صداقت، احترام، و رعایت حریم خصوصی، می‌تواند اعتماد و امنیت را در روابط دوستی ایجاد کند و در نتیجه به استحکام و پایداری این روابط در مسیر ازدواج کمک کند. در جوامع اسلامی نیز، رعایت این مرزها به‌عنوان یک اصل اساسی در روابط پیش از ازدواج مورد توجه قرار دارد و می‌تواند به‌طور چشمگیری تأثیرگذار باشد. با این وجود، نیاز است که در مطالعات آینده به‌طور عمیق‌تر به تأثیرات اجتماعی و فرهنگی در این زمینه پرداخته شود تا بتوان مسیرهای مؤثری برای حفظ روابط سالم در جامعه اسلامی طراحی کرد.

منابع

- قرآن کریم
- امامی، سید حسین. (1397). *روان‌شناسی خانواده: مفاهیم و کاربردها*. تهران: انتشارات سمت.
- ترمذی، محمد بن عیسی. (1363). *سنن/الترمذی*. بیروت: دار الفکر. (جلد ۱، ص ۴۰۸).
- دیلمی، احمد، آذربایجانی، مسعود. (۱۳۷۹). *اخلاق اسلامی*. قم: نشر معارف.
- سالاری فر، محمد رضا. (۱۳۸۸). *خانواده در نگرش اسلام و روان‌شناسی*. تهران: انتشارات سمت.
- شجاعی، محمد صادق. (۱۳۸۹). *نظریه‌های انسان سالم با نگرش به منابع اسلامی*. قم: موسسه آموزش و پژوهش امام خمینی.
- شریفی خضارتی، امیر. (۱۳۸۸). *انحرافات جنسی؛ مطالعه تطبیقی جرم‌شناسی*. تهران: اندیشه عصر.
- صادقی، علی. (۱۴۰۰). *رابطه سبک زندگی و موفقیت زناشویی: مرور سیستماتیک*. *نشریه علمی روان‌شناسی اجتماعی*، ۱۵ (۲)، ۴۵-۵۸.
- محمدی، رضا. (۱۳۹۸). *بررسی تأثیر سبک زندگی بر رضایت‌مندی زناشویی*. *مجله تحقیقات روان‌شناسی*، ۲۲ (۳)، ۱۲۳-۱۴۰.
- Berscheid, E., & Regan, P. L. (2005). *The psychology of interpersonal relationships*. Pearson Education, p. 167.
- Gottman, J. M., & Silver, N. (2015). *The Seven Principles for Making Marriage Work: A Practical Guide from the Country's Foremost Relationship Expert*. New York: Three Rivers Press, p. 129.
- Carter, B., & McGoldrick, M. (2013). *The expanded family life cycle: Individual, family, and social perspectives*. Boston: Allyn & Bacon.
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2010). *Marriage in the new millennium: A decade in review*. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 630-649.

- Giddens, A. (1991). *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age*. Stanford University Press. •
- Moghadam, V. M. (2015). *Modernizing Women: Gender and Social Change in the Middle East*. Lynne Rienner Publishers, p. 102. •
- Moghaddam, F. (2012). *Psychology and Religion in the Middle East: Islamic and Christian Perspectives*. Springer, p. 28. •
- Al-Qaradawi, Y. (2010). *The Lawful and the Prohibited in Islam*. American Trust Publications, p. 123. •
- Hunsaker, P. L., & Hunsaker, J. L. (2016). *The Role of Ethical Boundaries in Friendships: A Study of Relationship Management*. Journal of Social Psychology, 151(1), 52. •
- Huston, T. L. (2011). *The Social Psychology of Relationships*. Harcourt, p. 104. •
- Murray, S. L., Holmes, J. G., & Collins, N. L. (2006). *The relational self: An interpersonal perspective*. New York: Guilford Press, p. 430. •
- Pennebaker, J. W. (1997). *Writing about emotional experiences as a therapeutic process*. Psychological Science, 8(3), 162-166. •
- Joiner, T. E. (2005). *Why people die by suicide*. Harvard University Press, p. 191. •

from friendship to marriage: the effect lifestyle on the stability of relationships

Abstract

Human relationships, particularly in the context of marriage, are increasingly influenced by cultural and social changes. One of the key components affecting the formation and stability of these relationships is individuals' lifestyles and the quality of premarital friendships. Therefore, this article aims to examine the impact of the contemporary lifestyle of some young people on the durability and quality of premarital relationships, analyzing friendships and providing a depiction of stable relationships. Moreover, with a problem-oriented approach and analytical method, the article seeks to accurately address the issue and prove that lifestyle components, including values, personal and social priorities, communication styles, commitment and responsibility, adherence to ethics, and setting boundaries, play a crucial role in strengthening the foundation of relationships. This article, with an emphasis on the alignment of lifestyle and common goals, presents strategies for creating stable and successful relationships within the framework of marriage..

Keywords: Friendship, Lifestyle, Stable relationships, Marriage