

ویژه دانشجویان و دانشگاهیان و دانشجویان  
شماره یازدهم  
سال اول  
دی ماه ۱۴۰۰



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت

۱۱

# خشت اول

خشت اول ماهنامه‌ای در زمینه ازدواج و خانواده است که در این شماره به «معرفی و سنجش نیازهای پنج‌گانه نظریه انتخاب و نقش آن‌ها در زندگی مشترک» می‌پردازد و هر ماه با موضوعاتی جدید در دسترس شما خواهد بود.



## پنج نیاز اساسی

بر اساس یکی از نظریات پرکاربرد روانشناسی به نام "نظریه انتخاب"، انسان‌ها به‌طور ذاتی با پنج نیاز اساسی به دنیا می‌آیند که عبارت‌اند از:

**نیاز به بقا/امنیت، قدرت، عشق، آزادی و تفریح.**

هرچند افراد در داشتن این پنج نیاز مشابه یکدیگرند، اما در میزان و نحوه برآوردن این نیازها با یکدیگر تفاوت دارند. مثلاً پنج ظرف خالی را در وجود همه افراد در نظر بگیرید که اندازه آن‌ها از فردی به فرد دیگر متفاوت است و در طول زندگی و در ارتباط با دیگران پر می‌شود. هرچقدر ظرف یک نیاز بزرگ‌تر باشد، تمایل فرد برای ارضای آن نیاز بیشتر خواهد بود.

طبق این نظریه رفتار انسان هدفمند است؛ به این معنا که هدف هر رفتار، حداقل ارضای یکی از پنج نیاز اساسی است. ازدواج نیز از این امر مستثنا نیست و مانند هر انتخاب و رفتاری به‌منظور تأمین نیازهای اساسی صورت می‌گیرد. پس واضح است که اگر زوجها از نظر میزان نیازها و نوع انتظارشان از نحوه برآورده شدن آن‌ها ناهمخوان باشند، به اختلافات و تعارضات زناشویی دچار می‌شوند.

بنابراین، در این شماره قصد داریم برای تجربه ازدواجی رضایت‌بخش، به شما کمک کنیم تا به مفاهیم پنج نیاز اساسی پی ببرید و شناختی نسبی از نیازهای خود به دست آورید. به این منظور، بر اساس پژوهشی که بر زوج‌های ایرانی انجام شده است، نمود این نیازها در زندگی مشترک را شرح می‌دهیم.

## نیاز به بقا/امنیت

بر اساس نظریهٔ انتخاب، بقا یا محافظت از خود، پایه‌ای‌ترین نیاز بیولوژیکی است. ابتدا فرض بر این بود که این نیاز صرفاً از طریق رفتارهای فیزیولوژیکی ابتدایی و ناهشیار برآورده می‌شود مثل زمانی که بدن غذا را هضم می‌کند، خون را به گردش درمی‌آورد، به هنگام سرما می‌لرزد، به هنگام گرما عرق می‌کند و غیرارادی دم و بازدم می‌کند؛ اما با گذر زمان و طی وقایع سیاسی-اقتصادی، برخی روانشناسان متوجه این نکته شدند که در اجتماع امروزی افراد برای حفظ بقای خود هشیارانه در پی تأمین غذا، امنیت شخصی، سرپناه، پوشاک و پول‌اند. براین اساس نیاز به بقا به صورت تمایل به سخت کار کردن، انجام دادن و ادامه دادن هر کاری تعریف می‌شود که نه تنها بقا بلکه امنیت فرد را نیز تضمین می‌کند.



بنابراین بقا مفهومی گسترده‌تری دارد که شامل میل به غذا و نوشیدن، داشتن سرپناه، محافظه‌کاری، توجه به مادیات و سلامتی، تمایل به رابطه جنسی و احساس آسودگی و امنیت می‌شود.

## اما نیاز به بقا چگونه در ازدواج بروز پیدا می‌کند؟

نیاز به بقا در زندگی مشترک از جنبه امنیت تعریف می‌شود و در سه بُعد هیجانی، اقتصادی و جسمانی خود را نشان می‌دهد.

منظور از **امنیت هیجانی** وجود آرامش، فقدان نگرانی و نبود ترس جدی است. افرادی که به امنیت هیجانی نیاز فروان دارند، می‌خواهند خانه را مأمّن و پناهگاهی در برابر تمامی مشکلات ادراک کنند، روی زندگی‌شان تسلط داشته باشند، به این معنا که از آنچه در زمان حال در جریان است و از آنچه در آینده نزدیک و دور در جریان خواهد بود، تصویری نسبتاً



روشن و پیش‌بینی‌پذیر داشته باشند، از همسرشان حمایت دریافت کنند، مطمئن باشند نیازهایشان بدون پاسخ نمی‌ماند و در آخر، احساس ارزشمندی کنند به این صورت که بدون قید و شرط پذیرفته شوند و عزت‌نفس، هویت و شخصیتشان زیر سؤال نرود.

**امنیت اقتصادی** به تأمین همیشگی نیازهای اولیه، ثبات اقتصادی و حفظ دستاوردهای مالی اشاره دارد. افراد با نیاز زیاد به این بعد از امنیت، بر وجود یک دریافتی ماهیانه معین، اشتغال همیشگی، مقتصد بودن و مدیریت مخارج زندگی تأکید می‌کنند.

**امنیت جسمانی** مستقیماً با جسم زوجها در ارتباط است و شامل خود رابطه جنسی از بُعد فیزیکی، محفوظ بودن از بیماری (زندگی در محیطی دور از آلودگی و پارازیت، برخورداری از سلامت جسمانی و مصونیت از بیماری‌های مقاربتی) و خطرهای جانی جسمانی (عدم پرخاشگری فیزیکی در همسران و محفوظ بودن خانه از تعرض دیگران) می‌شود.



## برای آگاهی از میزان نیاز به بقای خود به سؤالات زیر پاسخ دهید:

۱. مسائلی مثل پس انداز، مخارج زندگی، مسکن، آینده شغلی و ... تا چه اندازه ذهن شما را به خود مشغول کرده است؟

(۱) بسیار کم  (۲) کم  (۳) متوسط  (۴) زیاد  (۵) بسیار زیاد

۲. تا چه اندازه به سلامت جسمانی، بهداشت و احتمال ابتلا به بیماری فکر می‌کنید؟

(۱) بسیار کم  (۲) کم  (۳) متوسط  (۴) زیاد  (۵) بسیار زیاد

۳. شدت میل جنسی خود را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

(۱) بسیار کم  (۲) کم  (۳) متوسط  (۴) زیاد  (۵) بسیار زیاد

۴. در انجام دادن کارها و اقدامات مخاطره‌آمیز تا چه اندازه محتاطانه عمل می‌کنید؟

(۱) بسیار کم  (۲) کم  (۳) متوسط  (۴) زیاد  (۵) بسیار زیاد

۵. از روبه‌رویی با تجارب جدید و شروع راه‌های ناشناخته تا چه اندازه اجتناب می‌کنید؟

(۱) بسیار کم  (۲) کم  (۳) متوسط  (۴) زیاد  (۵) بسیار زیاد

۶. از نظر دوستان و همکاران خود چقدر وقت‌شناس، بانظم و دقیق‌اید؟

(۱) بسیار کم  (۲) کم  (۳) متوسط  (۴) زیاد  (۵) بسیار زیاد

۷. تا چه اندازه امنیت شغلی و داشتن شغل و درآمد ثابت برایتان اهمیت دارد؟

(۱) بسیار کم  (۲) کم  (۳) متوسط  (۴) زیاد  (۵) بسیار زیاد



## نیاز به قدرت

از دیدگاه نظریه انتخاب نیاز به قدرت در انسان‌ها، منحصر به فرد است. دیگر موجودات برای تضمین بقا و تولید مثل خود، سعی می‌کنند بر یکدیگر برتری یابند، اما انسان‌ها حتی هنگامی که دیگر نیازی برای بقا نیست همچنان به دنبال قدرت می‌گردند. در اصطلاح، لغت قدرت شامل مفاهیم برتری، استثمار و حتی بی‌رحمی می‌شود اما بر اساس ریشه‌شناسی، قدرت به معنای قادر بودن و توانمندی است. در تعریف اول افراد سعی می‌کنند بر دنیای بیرون کنترل یابند، در حالی که در تعریف دوم افراد به دنبال تجربه‌ی حسی از کنترل درونی، عزت نفس و شایستگی‌اند.

بنابراین قدرت، مفهومی وسیع دارد که نه تنها کنترل‌گری، برتری‌طلبی و رقابت‌جویی را شامل می‌شود بلکه موفق بودن، کامل بودن، معتبر بودن، ترس بودن و توانا بودن را نیز در برمی‌گیرد.

## اما نیاز به قدرت چگونه در ازدواج بروز پیدا می‌کند؟

قدرت نیز در زندگی مشترک دارای دو مفهوم استیلا و بالندگی است. **قدرت استیلایی** در زندگی مشترک به معنای تلاش برای به دست آوردن جایگاهی بالاتر، از طریق کنترل کردن، تحت مالکیت درآوردن و سلطه داشتن بر همسر است. افرادی که نیازشان به این نوع قدرت زیاد است غالباً خود را عاقل‌تر از طرف مقابل می‌دانند و دوست دارند برای او تکلیف تعیین کنند، حرف خود را به کرسی بنشانند، از آن‌ها تبعیت و اطاعت شود و تصمیم‌گیرنده نهایی باشند.

اما در جنبه **بالندگی**، قدرت به مفهوم میزان تأثیرگذاری و نفوذی است که هر فرد در زندگی مشترک با حرکت در مسیر پیشرفت، کمال و شایسته بودن به دست می‌آورد. افرادی که چنین قدرتی دارند معمولاً مسئولیت‌پذیر، جسور، اهل ریسک، بااراده و مستقل‌اند و دوست دارند مفید باشند؛ از این‌رو برای رشد خود و دیگری تلاش می‌کنند و از رسیدن به اهداف شخصی و مشترک با همسرشان احساس قدرت می‌یابند.

تفاوت این دو قدرت در این است که در نوع استیلایی فقط یک نفر صاحب قدرت می‌شود، در حالی که در نوع بالندگی هر دو طرف می‌توانند به یک‌میزان از قدرت بهره‌مند گردند.





## برای آگاهی از میزان نیاز به قدرت خود به سؤالات زیر پاسخ دهید:

۱. در زمینه‌های شغلی تا چه اندازه تلاش می‌کنید خود را فردی توانمند و بالیاقت نشان دهید و این‌گونه شناخته شوید؟

(۱) بسیار کم  (۲) کم  (۳) متوسط  (۴) زیاد  (۵) بسیار زیاد

۲. تا چه اندازه دوست دارید به دیگران دستور بدهید؟  
(فرمان بدهید تا این‌که فرمان ببرید)

(۱) بسیار کم  (۲) کم  (۳) متوسط  (۴) زیاد  (۵) بسیار زیاد

۳. فکر می‌کنید تا چه اندازه اهل پیشرفت و رقابت‌اید؟

(۱) بسیار کم  (۲) کم  (۳) متوسط  (۴) زیاد  (۵) بسیار زیاد

۴. تا چه اندازه دوست دارید که دیگران (اعم از فرزند، همسر یا دوستانتان) به حرف شما گوش دهند و از آن پیروی کنند؟

(۱) بسیار کم  (۲) کم  (۳) متوسط  (۴) زیاد  (۵) بسیار زیاد

۵. تا چه اندازه تلاش می‌کنید تا ثابت کنید طرح، فکر یا راه شما درست است و اصرار دارید که دیگران را متقاعد کنید که آن را قبول کنند؟

(۱) بسیار کم  (۲) کم  (۳) متوسط  (۴) زیاد  (۵) بسیار زیاد

۶. تا چه اندازه دغدغه رشد و پیشرفت دارید و در زندگی شخصی و حرفه‌ای‌تان به دنبال شکوفایی توانمندی‌های خود هستید؟

(۱) بسیار کم  (۲) کم  (۳) متوسط  (۴) زیاد  (۵) بسیار زیاد

۷. تا چه اندازه زمانتان را صرف یادگیری چیزهای جدید در زمینه‌های مختلف می‌کنید؟

(۱) بسیار کم  (۲) کم  (۳) متوسط  (۴) زیاد  (۵) بسیار زیاد

## نیاز به عشق

نیاز به عشق دو بعد دوست داشته شدن (گیرندگی عشق) و دوست داشتن (دهندگی عشق) را در برمی‌گیرد؛ به این معنا که هر فرد در ارتباط با دیگران می‌خواهد هم مورد توجه، مهرورزی و مراقبت قرار گیرد و هم به طور متقابل محبت، عاطفه و دوستی‌اش پذیرفته شود. نیاز به تعلق خاطر و پیوندجویی در تمام مراحل رشدی انسان‌ها وجود دارد و به موازات بالغ شدن، بیشتر ابراز می‌شود؛ تا جایی که معمولاً ارضای این نیاز افراد را به سمت ازدواج می‌کشاند.





## اما نیاز به عشق چگونه در ازدواج بروز پیدا می‌کند؟

عشق یعنی هیجان حاصل از ارتباط غیر خودخواهانه و صمیمانه بین دو نفر که در آن هر دو به لحاظ عاطفی باهم پیوند خورده‌اند، فضای رمانتیکی را تجربه می‌کنند و در رابطه نسبت به خود احساس ارزشمندی دارند. افرادی که نیاز عمیقی به عشق احساس می‌کنند در زندگی مشترک معمولاً گرم و مهربان‌اند. برای آن‌ها مهم است که نزد همسرشان، خاص، جذاب و دوست‌داشتنی باشند و با او احساس وحدت و "ما بودن" کنند. از دیگر ویژگی‌های بارز این افراد همراهی کردن است؛ چه در سختی‌ها، چه در اجرای وظایف زندگی و چه در رشد و پیشرفت شخصی طرف مقابل. آن‌ها همچنین برای حفظ و بهبود روابط عاطفی خود و ایجاد صمیمیت و راحتی، وقت و انرژی بسیاری صرف می‌کنند، نسبت به اختلاف‌نظرها و تعارض‌ها در رابطه عاشقانه تا حدی منعطف عمل می‌نمایند و برای رضایت خاطر همسر تلاش و اگر لازم باشد فداکاری می‌کنند. در مجموع می‌توان گفت برای زوج‌هایی که نیاز به عشق فراوان دارند رابطه در اولویت است.





## برای آگاهی از میزان نیاز به عشق خود به سؤالات زیر پاسخ دهید:

۱. احساس می‌کنید به چه میزان عشق، صمیمیت و مهرورزی  
نیاز دارید؟

(۱) بسیار کم  (۲) کم  (۳) متوسط  (۴) زیاد  (۵) بسیار زیاد

۲. تا چه اندازه رفاه و سعادت انسان‌های دیگر برایتان  
مهم است؟

(۱) بسیار کم  (۲) کم  (۳) متوسط  (۴) زیاد  (۵) بسیار زیاد

۳. چه مقدار نیاز دارید که دیگران شما را بپذیرند و دوستان بدانند؟

(۱) بسیار کم  (۲) کم  (۳) متوسط  (۴) زیاد  (۵) بسیار زیاد

۴. چه مقدار نیاز دارید که دیگران به شما لطف و محبت  
کنند و شما نیز متقابلاً به آن‌ها محبت کنید و به آن‌ها  
احساس تعلق خاطر نمایید؟

(۱) بسیار کم  (۲) کم  (۳) متوسط  (۴) زیاد  (۵) بسیار زیاد

۵. چه اندازه دوست دارید که با دیگران بجوشید و در مجالس،  
مراسم و فعالیت‌های گروهی فعالانه شرکت کنید؟

(۱) بسیار کم  (۲) کم  (۳) متوسط  (۴) زیاد  (۵) بسیار زیاد

۶. از نظر دوستان و همکاران خود تا چه اندازه گرم، صمیمی،  
دلسوز و مهربانید؟

(۱) بسیار کم  (۲) کم  (۳) متوسط  (۴) زیاد  (۵) بسیار زیاد

۷. داشتن رابطه خوب با عزیزان و اطرافیان تا چه اندازه برایتان  
مهم است و چقدر برای آن وقت و انرژی می‌گذارید؟

(۱) بسیار کم  (۲) کم  (۳) متوسط  (۴) زیاد  (۵) بسیار زیاد

## نیاز به آزادی

آزادی یعنی گرایش به انجام دادن کارهای مورد علاقه، عدم احساس محدودیت از جانب دیگران و در نهایت تمایل برای روی پای خود ایستادن. نیاز افراد به آزادی با توانایی در انتخاب، خلق و کشف آزادانه و راحت ابراز کردن خود، با رهایی از چارچوب‌های تحمیل‌شده تأمین می‌شود. از آنجا که ماهیت زندگی مشترک از دست دادن آزادی‌های شخصی است، گاهی مسئله دشوار در ازدواج صرف‌نظر کردن از چیزی است که فرد به شدت طالب آن است و نمی‌خواهد آن را از دست دهد.

## اما نیاز به آزادی چگونه در ازدواج بروز پیدا می‌کند؟

در زندگی مشترک آزادی به معنای داشتن استقلال و دارای دو جنبه زوجی و فردی است.

**استقلال در جنبه زوجی** یعنی همسران یکدیگر را موجودیتی واحد بدانند و در قالب یک زوج به‌طور خودمختار و مستقل از دیگران (اعم از خانواده‌ها، دوستان و غیره) رفتار کنند. برای مثال، این افراد مرزهای روشنی با اطرافیان خود دارند، به خانواده‌هایشان وابسته نیستند، معمولاً محلی جدا از خانواده‌های خود را برای سکونت انتخاب می‌کنند، مستقل از خانواده و دوستان برنامه‌های زن‌وشوهری ترتیب می‌دهند و دوست دارند خودشان برای زندگی مشترکشان تصمیم بگیرند.

اما **استقلال در جنبه فردی** به این معناست که هر یک از همسران در کنار مفهوم "ما بودن"، بتواند بدون احساس اسارت، همچنان فردیت و هویت مستقل‌اش را حفظ کند و در امور شخصی خود تصمیم‌گیرنده اصلی باشد. برای مثال زوجها حریم خصوصی داشته





باشند، کارهای دلخواهشان را که آسیبی به زندگی مشترک نمی‌زند، بدون منع یا کنترل از جانب همسر انجام دهند، بتوانند اهداف شخصی خود را دنبال کنند، عقاید، ارزش‌ها و سلیق خودشان را داشته باشند و مستقل از همسر در زمینه‌های مالی و غیرمالی فعالیت و اظهارنظر نمایند.

با این حال، افرادی که نیازی عمیق به آزادی احساس می‌کنند به علت تأکید افراطی بر جنبه فردی (من بودن)، معمولاً تشکیل زندگی مشترک (ما بودن) برایشان سخت است و ازدواج را تا حدی مانعی برای رهایی و استقلال خود می‌دانند.

**توجه داشته باشید که در روابط نمی‌توانید به‌طور مهارگسیخته نیاز به آزادی را برآورده سازید؛ بنابراین لازم است برای ایجاد تعادل بین نیازهای خود و همسرتان تلاش کنید و همیشه این قانون طلایی را مدنظر قرار دهید: "با دیگران طوری رفتار کن که دوست داری با خودت رفتار کنند."**



## برای آگاهی از میزان نیاز به آزادی خود به سوالات زیر پاسخ دهید:

۱. تا چه اندازه نیاز دارید که تمام چیزهایی را که انجام می‌دهید خودتان انتخاب کنید؟

(۱) بسیار کم  (۲) کم  (۳) متوسط  (۴) زیاد  (۵) بسیار زیاد

۲. تا چه میزان اعتقاد دارید که هیچ‌کس نباید به شما بگوید که چگونه زندگی خود را اداره کنید؟ (بگوید چه بکنید و چه نکنید)

(۱) بسیار کم  (۲) کم  (۳) متوسط  (۴) زیاد  (۵) بسیار زیاد

۳. تا چه میزان تمایل دارید آنچه را که می‌خواهید بدون توجه به دخالت‌ها و فشارهای همسران حتماً به انجام رسانید؟

(۱) بسیار کم  (۲) کم  (۳) متوسط  (۴) زیاد  (۵) بسیار زیاد

۴. تا چه میزان اصرار دارید در تصمیم‌گیری‌های بزرگ و کوچک زندگی استقلال رأی داشته باشید و بر وفق مراد خود عمل کنید؟

(۱) بسیار کم  (۲) کم  (۳) متوسط  (۴) زیاد  (۵) بسیار زیاد

۵. تا چه اندازه نیاز دارید که بدون دخالت و مزاحمت و حتی حضور دیگران زمان‌هایی را برای خودتان در اختیار داشته باشید که هرگونه دلتان می‌خواهد از آن استفاده کنید؟

(۱) بسیار کم  (۲) کم  (۳) متوسط  (۴) زیاد  (۵) بسیار زیاد

۶. تا چه اندازه تمایل دارید به مکان‌های جدید سفر کنید؟

(۱) بسیار کم  (۲) کم  (۳) متوسط  (۴) زیاد  (۵) بسیار زیاد

۷. تا چه میزان به دنبال تغییر و چیزهای نو هستید و از محیط‌های کاری ثابت و یکسان که تغییر نمی‌کنند احساس کسالت می‌کنید؟

(۱) بسیار کم  (۲) کم  (۳) متوسط  (۴) زیاد  (۵) بسیار زیاد

## نیاز به تفریح

تفریح به فعالیت‌هایی اشاره دارد که به‌خودی‌خود لذت‌بخش‌اند و انجام دادنشان مفرح است و احساس مثبت به وجود می‌آورد. ضرورتی ندارد که این اعمال، فایده‌بخش باشند، اما اگر در این میان چیز جدیدی یاد گرفته شود، هرچند کوچک، معمولاً این تجربه رضایت‌بخش‌تر می‌شود؛ بنابراین نیاز به تفریح شامل تمایل به تجربه موقعیت‌های مثبت از قبیل بازی کردن، خندیدن، اکتشاف، داشتن تجربه‌های نو، یادگیری چیزی جدید، شوخ‌طبعی، تشخیص جوانب مثبت زندگی و لذت بردن از آن‌ها است.

**اهمیت نیاز به تفریح به قدری است که پژوهشگران علم روانشناسی توانایی لذت بردن از زندگی را یکی از نشانه‌های مهم سلامت روان افراد در نظر گرفته‌اند.**





## اما نیاز به تفریح چگونه در ازدواج بروز پیدا می‌کند؟

تفریح نیازی است که سهل‌تر از سایر نیازها در ازدواج تأمین می‌شود. شاد بودن زوجها در کنار یکدیگر هیچ محدودیتی ندارد. تفریح همواره می‌تواند جهت تازه‌ای به خود بگیرد و غالباً باعث فراغت موقت از مسئولیت‌های زندگی مشترک شود؛ همچنین به طرق مختلف (مطالعه، سرگرمی، موسیقی، بازی، شوخی و جز آن)، در مکان‌های مختلف و در هر ساعتی از شبانه‌روز نیز قابل برآورده شدن است. باید گفت که لذت حاصل از ارضای نیاز به تفریح نیروی ماندگار و عظیمی را برای رشد رابطه عاطفی فراهم می‌آورد. پس نیاز به تفریح را نباید دست‌کم گرفت و آن را مایه اتلاف وقت دانست! افرادی که نیاز فراوان به تفریح کردن دارند، معمولاً در زندگی مشترک رفتارهای مختلفی نشان می‌دهند که در اینجا به نمونه‌هایی از آن‌ها اشاره می‌کنیم؛

- 😊 با همسر خود شوخی می‌کنند و شادند.
- 😊 فضای خندیدن و خندانیدن را دوست دارند و خوش‌مشرب‌اند.
- 😊 با همسر درباره موضوعات مختلف گپ و گفت می‌کنند.
- 😊 برای داشتن تفریحات و سرگرمی‌های گروهی (مثل میهمانی



رفتن) یا دونفره (مثل دوچرخه‌سواری و سینما رفتن) یا فردی (مثل مطالعه، پیاده‌روی) برنامه‌ریزی می‌کنند.

😊 گاهی حتی بی‌هیچ فعالیتی در کنار همسرشان لذت می‌برند (مثل چای نوشیدن در کنار یکدیگر، یا استراحت کردن در کنار یکدیگر)

😊 همکاری و مشارکت در انجام دادن کارهای مختلف منزل را دوست دارند (مثل خرید رفتن مشترک، نظافت منزل باهم، آشپزی دونفره)

😊 به یادگیری مشترک و داشتن تجارب جدید علاقه‌مندند (مثلاً به‌جاهای جدید سفر می‌کنند، درباره موضوعی خاص باهم اطلاعات به دست می‌آورند، نواختن سازی جدید را باهم می‌آموزند)

😊 برنامه‌ها و فعالیت‌های متنوع دارند و از روزمرگی حس مثبتی نمی‌گیرند.

😊 برقراری روابط اجتماعی برای آن‌ها مهم است به همین سبب وقت زیادی برای ارتباط با دوستان و اقوام و خانواده‌ها در نظر می‌گیرند.

😊 ممکن است روزهایی را برای خود یا همسرشان در نظر بگیرند که از مسئولیت‌های زندگی مشترک فارغ باشند.





## برای آگاهی از میزان نیاز به تفریح خود به سؤالات زیر پاسخ دهید:

۱. چقدر به شوخی، مزاح و لطیفه‌گویی نیازمندید؟

(۱) بسیار کم  (۲) کم  (۳) متوسط  (۴) زیاد  (۵) بسیار زیاد

۲. تا چه میزان به اوقات فراغت و سرگرمی‌های مخصوص  
به خودتان نیاز دارید؟

(۱) بسیار کم  (۲) کم  (۳) متوسط  (۴) زیاد  (۵) بسیار زیاد

۳. میزان شوخ‌طبعی و خوش‌مشری خود را چگونه ارزیابی  
می‌کنید؟

(۱) بسیار کم  (۲) کم  (۳) متوسط  (۴) زیاد  (۵) بسیار زیاد

۴. تا چه میزان نیاز دارید به کارهای غیر جدی و غیررسمی  
از قبیل دوچرخه‌سواری، ماهی‌گیری، تماشای فیلم و دیگر  
سرگرمی‌های لذت‌بخش بپردازید؟

(۱) بسیار کم  (۲) کم  (۳) متوسط  (۴) زیاد  (۵) بسیار زیاد

۵. تا چه اندازه به دنبال اوقات سرگرم‌کننده و موقعیت‌های  
شادی‌بخش از قبیل جشن‌ها، مهمانی‌ها، مراسم سرگرم‌کننده  
و بازی و ... هستید؟

(۱) بسیار کم  (۲) کم  (۳) متوسط  (۴) زیاد  (۵) بسیار زیاد

۶. خندیدن و خندانیدن تا چه میزان در زندگی شما مهم است؟

(۱) بسیار کم  (۲) کم  (۳) متوسط  (۴) زیاد  (۵) بسیار زیاد

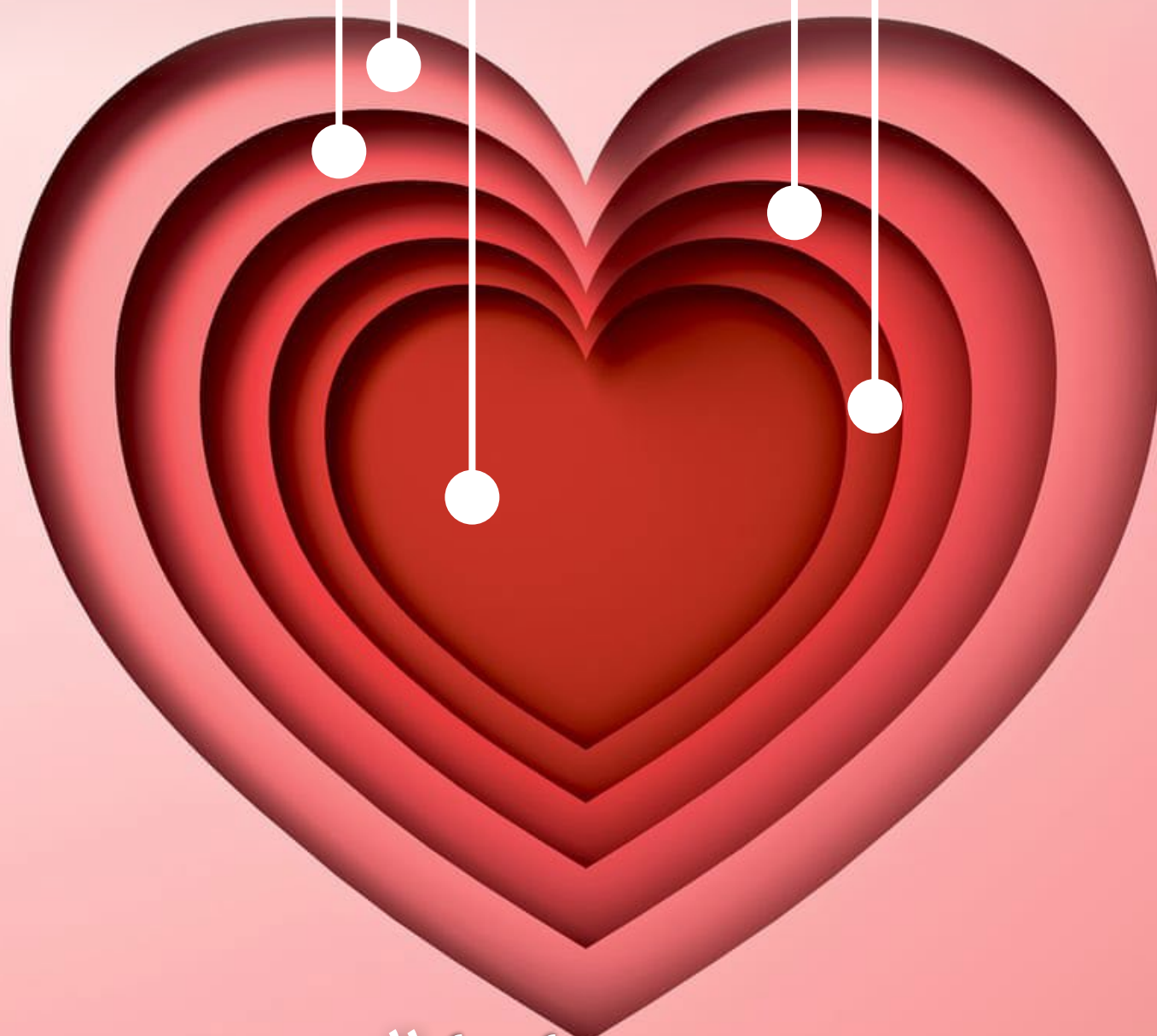
۷. از نظر شما تفریح، بازی و شادی کردن تا چه اندازه جزء  
مهمی از زندگی محسوب می‌شود؟

(۱) بسیار کم  (۲) کم  (۳) متوسط  (۴) زیاد  (۵) بسیار زیاد

## نیازهای پنج‌گانه شما

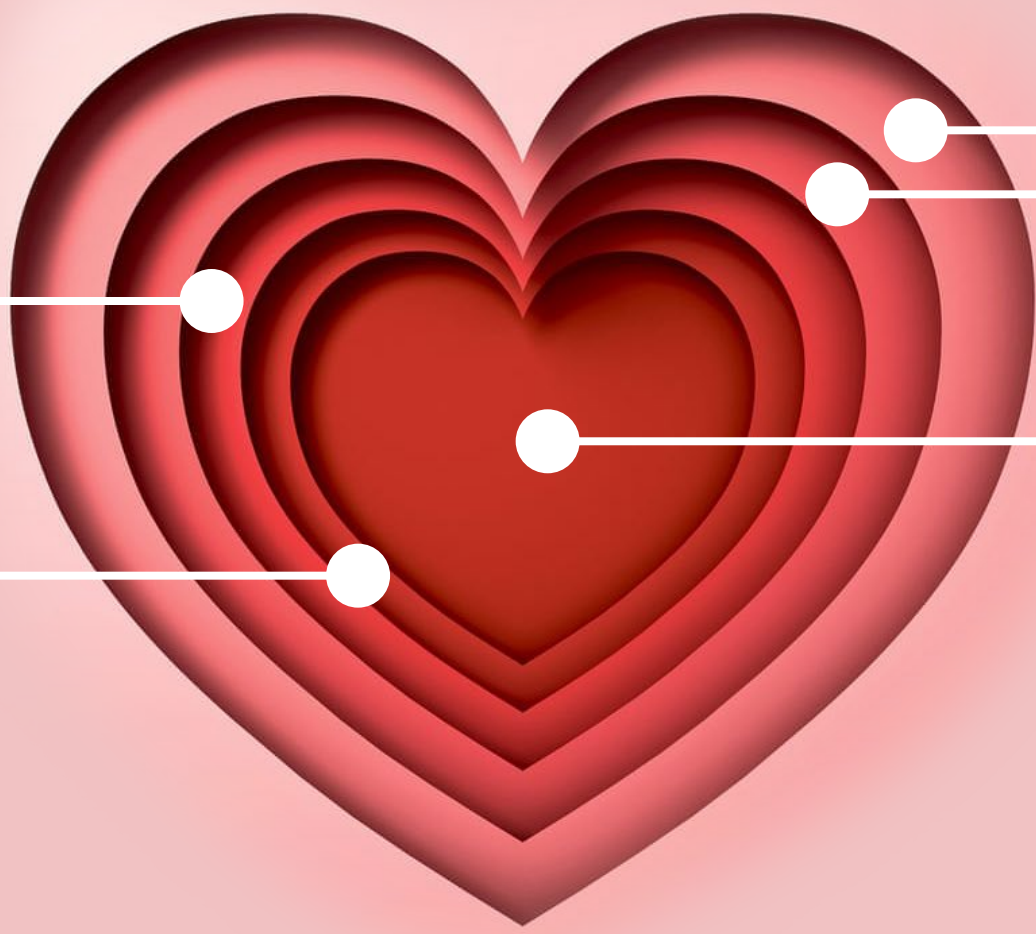
برای محاسبه میزان نیازهای خود لطفاً نمرات سوالات مربوط به هر نیاز را جداگانه با یکدیگر جمع کرده (هر ۷ سؤال باهم) نتیجه را تقسیم بر ۷ کنید و حاصل به دست آمده را در جدول زیر قرار دهید. دامنه نمره هر نیاز بین عدد ۱ تا ۵ است. هرچه نمره به ۵ نزدیک‌تر باشد، شدت آن نیاز بیشتر است و هرچه به ۱ متمایل‌تر شود، میزان آن نیاز کمتر است. طبیعتاً نمراتی که در محدوده عدد ۳ قرار می‌گیرند، سطح متوسط از آن نیاز را نشان می‌دهند.

نیاز به بقا	نیاز به قدرت	نیاز به عشق	نیاز به آزادی	نیاز به تفریح



خوش: اول!





اگرچه برای یادگیری بهتر، نیازها در پنج دسته قرار می‌گیرند، اما در دنیای بیرون تفکیکشان از یکدیگر بسیار سخت است چراکه ارتباطی تنگاتنگ بین آنها وجود دارد و نمی‌توان یک نیاز را بی‌توجه به نیازهای دیگر ارضا کرد.

گاه ارضا شدن یک نیاز، ارضای یک یا دو نیاز دیگر را به همراه دارد. مثلاً زوجی که احساس امنیت هیجانی می‌کنند به این معنا که چیزی از هم پنهان ندارند و در کنار یکدیگر احساس آرامش می‌یابند، هم‌زمان نیاز عشق آن‌ها نیز تأمین می‌شود و احساس صمیمیت و راحتی بیشتری باهم می‌کنند. درباره نیاز امنیت و قدرت نیز همین‌طور است. زوج‌هایی که به سبب برتری‌طلبی (قدرت استیلایی) یا داشتن شایستگی (قدرت بالندگی)، مورد مشورت همسرشان هستند و در نتیجه در جریان تصمیم‌گیری‌ها قرار می‌گیرند، احساس امنیت می‌کنند. مثالی دیگر رابطه نیاز عشق و تفریح است. در صورتی‌که زوج‌ها در رابطه‌شان عشقی احساس نکنند، نمی‌توانند در کنار یکدیگر به احساس لذت برسند و برعکس اگر در رابطه احساسی خوبی داشته باشند، تفریح، می‌تواند عشق بین آن‌ها را تعمیق بخشد.

اما همیشه رابطه نیازها مستقیم نیست که با رضای یکی، دیگری هم ارضا شود. گاهی رضای یک نیاز تهدیدی برای نیازی دیگر است؛ مانند نیاز به **قدرت و عشق**. اگر در زندگی مشترک، قدرت به معنای حاکمیت و برتری طلبی پررنگتر شود و رنگ و بوی خودمحوری بگیرد با عشق که مفهوم یکی شدن و ما شدن دارد در تضاد خواهد بود. به همین سبب است که گاهی در زندگی مشترک کوتاه آمدن از خواسته‌ها و در نظر گرفتن دیگری، مصداقی از عشق به شمار می‌آید. مثال دیگر درباره نیاز به **آزادی و امنیت** است. همسرانی که به هم اعتماد دارند و در رابطه با یکدیگر ایمن‌اند، آزادی بیشتری به طرف مقابل می‌دهند؛ اما این آزادی بی‌حدومرز نیست؛ زیرا اگر نیاز آزادی به‌طور افراطی برآورده گردد و از چارچوب زندگی مشترک فراتر رود، احساس امنیت طرف مقابل را به خطر می‌اندازد. از طرف دیگر، محدودیت بیش‌ازاندازه آزادی نیز همین نتیجه را دارد؛ زیرا ممکن است زوجها را به پنهان‌کاری و در نتیجه رابطه را به وضعی ناایمن سوق دهد. همچنین برقراری تعادل بین نیاز به **عشق و آزادی** مهم است. چنانچه در مفهوم پیوند همیشگی عشق افراط شود، احساس آزادی از بین می‌رود و اگر زوجها در آزادی دادن به یکدیگر افراط کنند این امر می‌تواند کاملاً پیام متضادی از عشق را منتقل کند؛ پیامی دال بر اینکه فرد آزادی دهنده نسبت به دیگری بی‌تفاوت است. در آخر نیز به رابطه **قدرت استیلایی با آزادی** اشاره می‌کنیم که باهم رابطه‌ای معکوس دارند. به این صورت که هرچه فرد در زندگی مشترک بیشتر دنبال قدرت و برتری طلبی باشد آزادی همسرش را بیشتر محدود می‌سازد.



با توجه به رابطه‌ای که بین نیازهاست، میزان و اولویت‌بندی آن‌ها در ازدواج اهمیت می‌یابد. تصور کنید نیازهایی که می‌توانند در تضاد با ارضای نیازهای دیگر قرار بگیرند از نظر شدت و ضعف در همسران متفاوت باشند؛ مثلاً همسرانی که برای یکی از آن‌ها، **قدرت** (در معنای برتری‌طلبی) و برای دیگری **عشق** در اولویت است یا یکی از آن‌ها امنیت طلب و دیگری آزادی جو است. در این صورت چه اتفاقی می‌افتد؟

## حالت مطلوب سطح نیازهای یک زوج چیست؟

آنچه در پیش‌بینی کیفیت ازدواج اهمیت ویژه‌ای دارد، چگونگی ترکیب نیازهای پنج‌گانه در هر فرد و تناسب آن با نیازهای طرف مقابل است. تجربیات مشاوره‌ای متخصصان و نتایج پژوهش‌ها نشان داده که مطلوب‌ترین ترکیب نیازها برای ازدواج به این صورت است:

**نیاز افراد به عشق و تفریح بیشتر از متوسط، نیاز به بقا در حد متوسط و نیاز به آزادی و قدرت کمتر از متوسط.**

اگرچه این توصیفی مطلوب از سطح نیازهای زوج‌هاست، اما طبیعتاً این میزان از تطابق نیازها میان همسران وجود ندارد؛ بنابراین آنچه در این شرایط نقش مهمی دارد **توانایی حل مسئله و گفتگوی همسران** هنگام بروز تفاوت‌ها و اختلافات است.

## سخن آخر

اگر می‌خواهید ازدواجی موفق داشته باشید، ابتدا شما و طرف مقابل بهتر است به‌طور جداگانه از شدت و ضعف نیازها و انتظاراتی که پیرامون هر نیاز دارید، آگاه شوید و سپس در موقعیتی مناسب درباره آن‌ها با یکدیگر به گفتگو بنشینید. این کار به شما کمک می‌کند تا به میزان همخوانی نیازها و خواست‌هایتان و همچنین میزان تمایل خود برای ارضای نیازهای دیگری پی ببرید.

**هرچقدر بیشتر خود و طرف مقابل را بشناسید شانس بیشتری برای ارتباط لذت‌بخش با یکدیگر خواهید داشت.** شاید بتوان در طی گفتگو یا با کمک مشاور، انتظارات و نحوه برآوردن نیازها را متعادل ساخت اما باید توجه داشته باشید که شدت و ضعف نیازهای افراد از آنجا که عمدتاً پایه‌های زیستی و بیولوژیکی دارد، تغییرناپذیر است؛ بنابراین چنانچه متوجه افراط یا تفریط طرف مقابل در تأمین هر یک از نیازهایش شدید، درصدد تغییر او نباشید و بر اساس وضع فعلی‌اش درباره قطع یا تداوم رابطه تصمیم بگیرید.



می‌توانید با مطالعه کتاب زیر  
با نقش نیازها در ازدواج آشنا شوید



و با پاسخ دادن به پرسشنامه‌ای که در لینک زیر  
بارگذاری شده، شدت و ضعف نیازهای خود را با توجه به  
مصادیق پنج نیاز اصلی در زندگی زناشویی ارزیابی کنید.

<http://couplebasicneeds.ir/>



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت

# خشت:اول

**ماهنامه خشت:اول شماره یازدهم** Khesht-Aval  
ویژه مطالعه دانشجویان e-magazine

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

سردبیر: حمید پیروی

نویسندگان: دکتر پگاه گودرزی و دکتر منا معارف

اعضای شورای سیاست‌گذاری: دکتر حمیدرضا حسن‌آبادی

دکتر بهروز دولت‌شاهی (به ترتیب حروف الفبا)

دکتر منصوره‌السادات صادقی

دکتر نسرین مصباح

دکتر ابراهیم نعیمی

ویراستار: سپیده معتمدی

امور اجرایی: علی صیّدی

طراحی گرافیک: حمیدرضا منتظری

سال انتشار: زمستان ۱۴۰۰

تیراژ: الکترونیکی