

✓ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و..... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند،

شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید. برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی

لینک زیر کلیک کنید.

[www.karnil.com](http://www.karnil.com)

WWW.KARNIL.COM

# از دواج موفق



# ازدواج موفق

*(Successful Marriage)*

فاطمه شعبی

سال ۱۳۹۲

انتشار الکترونیکی : رایگان

تعداد صفحات همراه جلد : ۱۱۸ صفحه

<http://ketabesabz.com>

## فهرست مطالب

مقدمه

### فصل اول

تاریخچه روانشناسی ازدواج

مباحث روانشناسی ازدواج

تصمیم گیری برای ازدواج

ازدواج

ویژگی ازدواج موفق

پیش شرط‌هایی لازم برای رسیدن به شناخت قبل از ازدواج

نظریه روان شناسان در انتخاب همسر

### فصل دوم

در جستجوی همسر

رشد اجتماعی نوجوانان

هویت و ازدواج موفق

معیارهای انتخاب همسر در ازدواج

معیار اخلاق در ازدواج

معیار پول در ازدواج

تناسب های خانوادگی

فانکوره‌های لازم برای دستیابی به ازدواج موفق

## فصل سوم

انگیزه های غلط برای تشکیل خانواده

تفاوت های آسیب رسان در زندگی زناشویی

هفت موضوعی که قبل از ازدواج باید در مورد آن صحبت کنید

مادیات و مهم ترین سوالات

سی باور غلط در ازدواج

«موانع ازدواج دختران و پسران» از دید خود آنها چیست؟

## فصل چهارم

روش های تفحص برای انتخاب همسر

خواستگاری در اتاق دونفره

ارتباط جنسی پیش از ازدواج

تأخیر سنی ازدواج در میان جوانان

نگاهی به چرایی کوچکتز بودن زنان از شوهران

## فصل پنجم

زندگی مشترک ناموفق

عادت جای به عشق

مهارت های لازم جهت ازدواج

مهارت در خودآگاهی

مهارت در همدلی با افراد

مهارت حل اختلاف

مهارت تصمیم گیری

اصول تصمیم گیری عقلانی

## فصل ششم

استرس

نقش خانواده در تولید و ریشه استرس

انواع استرس

تقسیم استرس براساس کیفیت

استرس در ازدواج

نگرانی های سقف مشترک

مقابله با استرس های ناشی ازتشکیل خانواده

## فصل هفتم

خواستگاری احترام به جنس مؤنث

سخنی با خانواده ها

آزمایشات قبل از ازدواج

دوران نامزدی

وظایف دختر و پسر در این دوران

مشاوره با نوعروس و تازه داماد

توصیه مشاوران به مراجعان

فصل هشتم

تست ازدواج

نکات نغز در باره ازدواج

فهرست منابع

### فرد یش نیچه:

جوانی و آرزوی همسر و فرزند داری، اما از تو می پرسم آیا چنان فردی هستی

که آرزوی فرزند را سزاوار باشد؟

آیا پیروزمند، فاتح خویش، فرمانروای حواس، و سرور فضیلت هایت هستی؟ از

تو چنین می پرسم.

یا آنچه از نهفت آرزویت زبان می گشاید لذت است و نیاز؟ یا تنهایی؟ یا

ناسازگاری با خویش؟

می باید برتر و فراتر از خویش بنا کنی. اما نخست خود می باید بنا کرده شوی، با

تن و روانی سزاوار.

نه تنها چون خودی را، که برتر از خودی را می باید فرا آوری، باغ زناشویی در

این کار تو را یار باد.

من خواست دو تنی را زناشویی می خوانم که کسی را می آفرینند از آفرینندگان

خود بیش. آنچه من زناشویی می خوانم، احترام این دو تن است به یکدیگر در مقام

خواستاران چنین خواست.

مقدس باد چنین خواست و چنین زناشویی.

(بر گرفته از کتاب «و چنین گفت زرتشت»)



## مقدمه

ورود به دوره بزرگسالی معمولاً همراه با انتخاب شغل و همسر است. صمیمیت در این دوره به معنای علاقمندی به دیگران و داشتن تجارب مشترک با آنها است که از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. از لحاظ این ویژگی نیز بین افراد تفاوت وجود دارد، به طوری که با توجه به ویژگیهای شخصیتی و تجارب قبلی زندگی صمیمیت جایگاه ویژه‌ای برای برخی از افراد دارد و برای برخی دیگر چندان حائز اهمیت نیست، بطوری که این افراد حتی تمایلی به ازدواج نشان نمی‌دهند. اما بطور کلی برای اکثریت افراد در اوایل بزرگسالی، صمیمیت و نیاز به آن، باعث پیوند و ازدواج می‌شود.

نتایج اطلاعات متعددی که در مورد ازدواج انجام شده بر اهمیت آن در سلامت جسمانی و روان شناختی تأکید کرده‌اند. در دهه‌های اخیر توجه بسیاری از پژوهشگران و متخصصان بالینی و خانواده به کیفیت روابط زناشویی، رضایت زوجین و تأثیر آن در سلامت خانواده جلب شده است. بطور کلی آنچه در مباحث روانشناسی ازدواج مورد توجه است بررسی عوامل مؤثر بر ازدواج و عوامل ارتقاء دهنده شرایط کیفی ازدواج است که مباحثی چون نقش عوامل مادی، فرهنگی، روانی، شخصیتی را بر تصمیم‌گیری ازدواج و رضایت ازدواج را در بر می‌گیرد. به همین لحاظ در نوشتاری که پیش رو دارید سعی شده است تا به صورت اجمال به معیارهای اصلی ازدواج پرداخته شود. همچنین پیرامون داشتن برخی از توانایی‌ها و مهارت‌های لازم برای ایجاد و برقراری یک زندگی مشترک ایده آل بحث شده است.

# فصل اول

تاریخچه روانشناسی ازدواج

مباحث روانشناسی ازدواج

تصمیم گیری برای ازدواج

ازدواج

ویژگی ازدواج موفق

پیش شرط‌هایی لازم برای رسیدن به شناخت قبل از ازدواج

نظریه روان شناسان در انتخاب همسر

## تاریخچه روانشناسی ازدواج

ازدواج به عنوان یکی از رویدادهای مهم مرحله انتقال به بزرگسالی مقوله‌ای بسیار پیچیده است. شروع مطالعه علمی و دقیق در این مورد به سال ۱۹۳۰ بر می‌گردد، که بطور گسترده‌تر در سال ۱۹۵۰ تغییراتی عمیق در پژوهشهای مربوط به آن صورت گرفت. اولین تحقیق منتشر شده در مورد روانشناسی ازدواج اثرترمن و همکارانش بود. آنها تلاش کردند به این سؤال پاسخ دهند که چه تفاوت‌هایی می‌تواند بین ازدواج موفق و ناموفق باشد؟

## مباحث روانشناسی ازدواج

بطور کلی می‌توان گفت در روانشناسی ازدواج دو دسته مبحث کلی مورد توجه است. یک دسته مباحثی است که به شرایط قبل از ازدواج و در واقع به مرحله تصمیم‌گیری برای ازدواج می‌شود، در دسته دیگر مطالبی را شامل می‌شود که به مراحل حین ازدواج و بعد از ازدواج مربوط هستند. در زیر به برخی از آنها می‌پردازیم.

## تصمیم‌گیری برای ازدواج

در این مرحله تلاش می‌شود به سؤالاتی از این قبیل پاسخ داده شود که یک فرد چگونه می‌تواند زوج مناسبی برای خود انتخاب کند؟ در انتخاب زوج چه اولویت‌هایی را مد نظر قرار دهد؟ آیا شرایط مادی مهمتر هستند یا شرایط خانوادگی و فرهنگی؟ عوامل شخصیتی تا چه اندازه می‌تواند ازدواج موفق را پیش

بینی کند؟ آیا تناسب و هم‌اندی در صفات شخصیتی مهمتر است یا مکمل بودن این خصوصیات؟ چگونه می‌توان فهمید دو نفر از لحاظ شخصیتی چقدر با یکدیگر تناسب دارند و غیره.

بر اساس اصل تناسب گفته می‌شود هر اندازه افراد از لحاظ شرایط مادی، فرهنگی و شخصیتی، تحصیلی متناسب با یکدیگر باشند ازدواج موفق تری خواهند داشت.

بر اساس اصل الویت بندی گفته می‌شود چون در عمل، امکان ازدواج با فردی که از تمام جنبه‌ها مطابق با شرایط و مدارک فرد باشد کم است، بنابراین توصیه می‌شود با اولویت بندی و امتیاز دهی به هر یک از جنبه‌های مورد ملاک، تصمیم‌گیری را انجام دهند. این نوع اولویت بندی در کلیه تصمیم‌گیری‌ها مورد نظر است.

## ازدواج

ازدواج وحدتی اجتماعی یا قراردادی قانونی است که باعث بوجود آمدن خویشاوندی می‌شود. ازدواج یا پیوند زناشویی پیوندی آیینی است که طی احکام یا رسومی خاص بین زن و مرد در فرهنگ‌ها و کشورهای مختلف برقرار می‌شود تا به تشکیل خانواده منجر گردد و غالباً توسط مراسم عروسی رسمی می‌شود، که به آن زناشویی هم گفته می‌شود. معمولاً عمل ازدواج باعث بوجود آمدن، هنجار یا الزامات قانونی می‌شود.

## ویژگی ازدواج موفق

حتما شما هم شنیده‌اید که می‌گویند ازدواج یک ریسک است، هر چقدر هم قبل از ازدواج، محتاط باشید و همه جوانب را بسنجید باز هم معلوم نیست نتیجه آن ازدواج موفق باشد. اما روان‌شناسان و مشاوران خانواده این نظریه را تایید نمی‌کنند و معیارهای یک ازدواج موفق را پلی برای داشتن یک زندگی موفق می‌دانند. ازدواج موفق به یک انتخاب صحیح و با تدبیر برمی‌گردد. ازدواج موفق اتفاقی نیست، باید برای خوشبختی برنامه بریزید و در مسیر این برنامه حرکت کنید. اگر قرار است یک زندگی ایده آل داشته باشید، نمی‌توانید به حداقل‌ها قانع شوید. شما باید برای آوردن عشق بیشتر، سلامت بیشتر، تعهد و ایمان بیشتر و شادی بیشتر تلاش کنید.

مهم‌ترین نکته برای داشتن یک ازدواج موفق این است که شناخت مقدم بر عشق باشد. به عبارت دیگر، یک انتخاب درست بر مبنای شناخت شکل می‌گیرد و بعد از شناخت طرف مقابل، عشق به وجود می‌آید. متأسفانه این روزها دخترها و پسرها اول عشق را تجربه می‌کنند و بر پایه آن می‌خواهند به شناخت برسند و این در حالی است که این عشق ظاهری چشم‌آنها را روی حقایق و عیب‌های طرف مقابل می‌بندد و در مدت کوتاهی پس از آغاز زندگی مشترک‌شان به این نتیجه می‌رسند که عشق برای خوشبخت شدن کافی نیست و ادامه زندگی برایشان غیرممکن است. البته این طور نیست که مشکلات پیش آمده قبل از ازدواج و در دوران دوستی و نامزدی وجود نداشته بلکه دوست داشتن‌های بدون شناخت و دلبستگی‌های احساسی مانع شده تا طرفین واقع‌بین باشند و عیب‌های طرف مقابل خود را ببینند و اگر هم دیده‌اند از آن چشم‌پوشی کرده‌اند به امید این که بعد از ازدواج بسیاری از مشکلات حل خواهد شد.

**پیش‌شرط‌هایی لازم برای رسیدن به شناخت قبل از ازدواج**

مهم‌ترین قدم، رسیدن به خودآگاهی و طی کردن مراحل خودشناسی است. فرد باید قبل از هر انتخابی، نقاط ضعف و قوت خود را به طور کامل بشناسد، هدف و ارزش‌های زندگی‌اش را مشخص کند و با شناسایی ملاک‌های یک انتخاب موفق دست به انتخابی شایسته بزند. روانشناسان معتقدند فردی می‌تواند انتخاب شود و دست به انتخاب بزند که مراحل پنجگانه بلوغ (رشد جسمانی، عقلانی، اجتماعی، اخلاقی، عاطفی و روانی) را گذرانده باشد. البته نمی‌توان این موضوع را نادیده گرفت که هیچ انسانی کامل نیست و باید فردی را انتخاب کنیم که تا حد ممکن به ایده‌آل‌های ما نزدیک باشد و هیچ صددردی وجود ندارد.

### نظریه روان شناسان در انتخاب همسر

پژوهش‌های به عمل آمده نشان می‌دهد که با ثبات‌ترین ازدواج‌ها آنهایی هستند که زن و شوهر بیشترین شباهت‌ها را با هم داشته‌اند. استفن وایت معتقد است: « با توجه به بررسی‌های بالینی، شباهت‌های اخلاقی و شخصیتی زن و شوهر روی موفقیت ازدواج آنها نقش تعیین‌کننده‌ای دارد»، میزان بی‌ثباتی و طلاق در زوج‌های به هم شبیه، کمتر مشاهده می‌شود. با توجه به نتایج به دست آمده، نداشتن شباهت با بی‌ثباتی و طلاق همراه است. بعضی از روان‌شناسان شباهت‌های موجود بین زوجین را در حکم سپرده بانکی تلقی می‌کنند و اشاره می‌کنند اگر میزان سپرده بانکی شما رقم بزرگی باشد و میزان بدهی بانکی شما کم باشد در آن صورت در مقابل بحران‌های اقتصادی بهتر می‌توانید مقاومت کنید و به نحو احسن می‌توانید احساس امنیت نمایید، ولی اگر میزان بدهی‌های شما نسبت به سپرده بانکی کم باشد به همان نسبت احتمال این که دچار مشکل شوید زیاد خواهد بود.

این تشبیه نشان می دهد که هر قدر تشابه بین زوجین بیشتر باشد به همان نسبت احتمال این که دچار بحران شوند کم خواهد شد. طبق نظر روان شناسان دو نظریه مهم در انتخاب همسر وجود دارد:

نظریه « همسان همسری » ، نظریه « ناهمسان همسری ».

### نظریه همسان همسری:

بر طبق این نظریه آنچه در انتخاب همسر اولویت اصلی افراد می باشد شباهت ها است. یعنی هر چه شباهت ها و همانندی های دختر و پسر بیشتر باشد، دو طرف بیشتر مایل به ازدواج با یکدیگر هستند. معمولاً افراد این گروه همانندی های قومی، فرهنگی، اجتماعی، ارزش های مشترک مذهبی، سن و سال نزدیک به هم، سطح تحصیلاتی مشابه، علایق مشترک و... توجه کرده و آنها را بنیان و پایه استواری برای انتخاب همسر و شروع زندگی مشترک قرار می دهند.

البته آنچه گفته شد به این معنی نیست که اگر دو نفر در برخی از حوزه ها و امور با یکدیگر متفاوت بوده اند، حتماً ازدواجشان ناموفق و ناپایدار خواهد بود. زیرا افرادی هستند که علیرغم تفاوت در برخی زمینه های جزئی، ازدواج موفق داشته اند. پس به طور عام هر چه مشترکات میان طرفین بیشتر و تفاوت هایشان در جزئیات باشد ازدواج و زندگی راحت تر و آسانتری خواهد داشت. به همین دلیل متخصصان اکثراً معتقدند که اگر می خواهید ازدواجی موفق، باثبات و شادمان داشته باشید باید به سراغ فردی بروید که خصوصیات و صفاتی نزدیک به شما دارد.

### نظریه ناهمسان همسری :

براساس این نظریه برخی از افراد بیشتر مایلند با افرادی ازدواج نمایند که نه تنها عیوب و نواقص آنها را ندارند بلکه با ویژگی هایشان قادر به تکمیل ضعف آنها می باشند. به بیان دیگر افرادی را برای ازدواج انتخاب می کنند که نواقص آنها را جبران می نمایند. مثلاً برخی از افراد خجالتی از افراد جسور خوششان می آید، یا افراد اجتماعی و اهل رفت و آمد، فرد اهل مطالعه و منزوی را جذب خود می کنند. پس فرض اصلی نظریه ناهمسان همسری این است که برخی برای ازدواج به دنبال افرادی می روند که دارای خصوصیتی هستند که آنها ندارند ولی مایلند که آن خصوصیات را داشته باشند.

برطبق نظر روان شناسان و هم چنین آنچه تحقیقات نشان می دهد، ازدواج گروه اول یا افرادی که بر طبق نظریه همسان همسری ازدواج می کنند موفق تر بوده و در رسیدن به خانواده ای پایدار سربلندتر می باشند.



## فصل دوم

در جستجوی همسر

رشد اجتماعی نوجوانان

هویت و ازدواج موفق

معیارهای انتخاب همسر در ازدواج

معیار اخلاق در ازدواج

معیار پول در ازدواج

تناسب های خانوادگی

فاکتورهای لازم برای دستیابی به ازدواج موفق

## در جستجوی همسر

نه تنها به دنبال شخصی می گردیم که آینده مان را با او سهیم شویم، بلکه فردی را می خواهیم که بخشی از گذشته مان نیز با او مشترک باشد. اگر پدر و مادر یا قوم و خویشی را تحسین می کردیم که مرفه بود، به احتمال زیاد در پی همسری هستیم که از نظر مالی تأمین باشد و احیاناً کمبودهایی را که در دوران کودکی و نوجوانی، احساس می کردیم پر کند. اگر احساس می کنید که دوران کودکی و نوجوانی تان بیش از حد جدی بوده است و خواهان شادی و خنده بوده اید، احتمالاً خواهان همسری هستید که شما را سرگرم کند و بخنداند. پاسخ های شما به پرسش های مربوط به گذشته مهم هستند، زیرا موجب می شوند تا بتوانید وضعیت های نشاط آور و دردآور زندگی تان را تشخیص دهید. با گفتگو درباره این رویدادها می توانید تصمیم بگیرید که برای ایجاد یک زندگی خانوادگی شادمان، چه اقداماتی باید انجام دهید. به هنگام مرور پاسخ هایتان نکات زیر را به یاد داشته باشید:

اگر بیشتر پاسخ هایتان مثبت و شاد است، با گذشته تان در صلح هستید و احتمالاً خواستار زندگی مشترکی هستید شبیه به فضایی که در آن بزرگ شدید، چنانچه کل پاسخ هایتان منفی باشد، احتمالاً ناراحتی یا خشمی را از گذشته با خود حمل می کنید. درباره شیوه های رفع این خشم، گفتگو کنید و ببینید به عقیده شما این آزردهی چه تأثیری بر انتظارات شما از زندگی زناشویی می تواند داشته باشد. یا مثلاً وقتی از شما پرسیده شد که دوست دارید زندگیتان شبیه به زندگی چه افرادی باشد، آیا شما و نامزدتان یک زوج واقعی را مثال زدید یا شخصیت های یک فیلم را؟ آیا مدت ها با این زوج معاشرت کرده بودید یا فقط داستان آنها را بر صفحه تلویزیون دیده بودید؟ الزامی ندارد که همه الگوهای خوب روابط در یک زوج وجود داشته باشند. شما می توانید امیدوار باشید که ویژگی های گوناگون زوج های

مختلف را سرمشق قرار دهید. برای نمونه می توانید مهر و محبت یک زوج و پیشرفت زوج دیگر را آرمان خود قرار دهید.

## رشد اجتماعی نوجوانان

انسان حداقل درسه بعد رشد می کند: رشد جسمانی که بزرگ و توانا می شود، رشد ذهنی مثل خزانه لغات، تجربیات و مهارتها در حل مسائل و بُعد سوم رشد اجتماعی .

رشد اجتماعی یعنی به سطحی از مهارتها در روابط اجتماعی دست یافته باشید که بتوانید با مردم به راحتی زندگی کنید و سازگاری داشته باشید. رشد اجتماعی نه تنها در سازگاری با اطرافیان موثر است بلکه بعدها در میزان موفقیت شغلی و پیشرفت اجتماعی تان نیز موثر است. از راه مبادله عواطف و احترام با دیگران است که احساس مفید بودن، خوشبختی و رضایت بدست می آید. رفتار اجتماعی مناسب فقط از راه یادگیری آموخته می شود و با تمرین و تکرار عادت می شود در این روند بیشتر از همه به کوشش و خواست خود فرد بستگی دارد. به طور کلی مهم ترین تظاهراتی که نشانه رشد اجتماعی نوجوانان می باشد به قرار زیر است:

استقلال طلبی ؛

اعتماد به نفس ؛

پذیرش مسئولیت ؛

آینده نگری ؛

میانہ روی ؛

امیدواری و خوش بینی ؛

شوخ طبعی و بذلہ گوئی ؛

سازگاری با دیگران ؛

فعالیتہای گروہی ؛

قضات در مورد دیگران ؛

کمک کردن بہ دیگران ؛

کسب توجہ و تایید دیگران بصورت معقول ؛

پذیرش انتقاد ؛

همکاری ہوشمندانہ ؛

پذیرش کمبود ہا و نارسائی ہا .

ہویت و ازدواج موفق

یکی از مسائل مهم دوران نوجوانی هویت فردی است، یعنی نوجوان به سؤالات «من کیستم» و «به کجا می‌روم» باید پاسخ دهد. نوجوان ارزش‌ها و ملاک‌های موجود در خانواده، اجتماع و دوستان را یکپارچه ساخته، در نهایت ملاک‌هائی را انتخاب می‌نماید و براساس آنها روش زندگی کردن خود را بنا می‌نهد. در این زمینه الگوهای خوب و شایسته نقش اساسی را در شکل‌گیری هویت نوجوان ایفاء می‌نماید. برای دانستن اهمیت هویت کمی عقب‌تر می‌رویم؛ یعنی به زمانی که هویت هر آدمی در حال شکل‌گیری است و درونمایه وجودی او شکل می‌گیرد. روان‌شناسان آغاز دوره نوجوانی را زمان شروع بحران هویت و آغاز جوانی را زمان شکل‌گیری هویت می‌دانند. بحران هویت معمولاً با پرسش من کیستم؟ شروع می‌شود و از آن به بعد نوجوان تلاش می‌کند تا خود را کشف کند، ارتقا دهد و به جایی برساند که دوست دارد. بعد از شکل‌گیری هویت، جوان وارد مرحله بعدی رشد شخصیت می‌شود و تمایل دارد بدون آنکه مرزهای هویتش را از دست بدهد، هویتش را با کسی به اشتراک بگذارد و ازدواج کند.

اگر نوجوانی نتواند به تصویر روشنی از هویت خود دست پیدا کند و از نظر هویتی تکلیفش با خودش و آینده خودش روشن نشود، در مرحله بعدی و در جوانی برای ازدواج با مشکلات جدی مواجه خواهد شد. به همین دلیل است که روان‌شناسان معتقدند جوانانی که هویت سردرگمی دارند یا هنوز در بحران هویت به سر می‌برند گزینه‌های مناسبی برای ازدواج نیستند و در صورت ازدواج به شدت درگیر مشکلاتی مثل خود باختگی، وابستگی بیش از حد، تصمیم‌گیری‌های بی‌منطق، خطرپذیری و آسیب‌رسانی خواهند شد. این موضوع برای مردان بیشتر تعیین‌کننده است. به عبارت دیگر احتمال شکست در مدیریت خانواده و اداره زندگی و خوشبخت کردن همسر آینده در مردی که هویت سردرگم دارد یا هنوز در بحران هویت به سر می‌برد بیشتر از زنی است که مشکلات هویتی دارد. علت این تفاوت نیز در انتظار زنان از شوهران‌شان است. زنان دوست دارند با مردانی زندگی کنند که بتوانند به آنها تکیه کنند و

شخصیت آنها را محکم و استوار (مردی هویت یافته در جهت نظام ارزشی آنها) بداند. زنان دوست ندارند به مردی تکیه کنند که خود مانند دیوار شکسته‌ای به نظر می‌رسد و هر لحظه ممکن است فرو بریزد.

پس بخش دیگری از موفقیت در ازدواج به تشابه هویتی برمی‌گردد. زوجها باید در ۴ مورد حیاتی با هم شباهت داشته باشند:

۱. اولین تشابه زن و شوهر تشابه «نظام ارزشی» است. اگر برای زن کسب ثروت و زندگی در رفاه ارزش اول باشد و برای شوهرش ادامه تحصیل و فعالیت علمی می‌توان گفت بین آنها در نظام ارزشی تشابه هویتی وجود ندارد. همچنین اگر ارزش غالب برای زن فعالیت‌های مذهبی و برای مرد ارزش غالب کسب درآمد و ثروت بدون توجه به موازین دینی باشد، اینجا هم تشابه هویتی وجود ندارد.

۲. دومین تشابه هویتی به تشابه پایگاه اقتصادی زن و شوهر برمی‌گردد. هرکس روش هزینه کردن خود را با توجه به پایگاه اقتصادی خود یاد گرفته و الگوی ذهنی او نیز در خرج کردن، الگوی خانوادگی است. بنابراین اگر دختری ثروتمند عاشق پسری فقیر یا در سطح متوسط و راضی به ازدواج شود این ازدواج به دلیل عدم تشابه هویت اقتصادی والدین آنها در معرض تهدید و بایکویت خانواده دختر و تلخکامی ابتدای زندگی مشترک خواهد بود. تفاوت پایگاه اقتصادی اغلب زمینه اختلاف‌های خانوادگی را به وجود می‌آورد. شک و شبهه، نظر داشتن به پول خانواده همسر و نیز عدم امکان خرج کردن پا به پای خانواده همسر پولدار از مواردی است که معمولاً به چشم می‌خورد.

۳. سومین تشابه، تشابه اجتماعی است. مشابهت سطح تحصیلات زن و شوهر یکی از شاخص‌های تشابه هویت اجتماعی است. تفاوت زیاد در سطح تحصیلات همسران می‌تواند به عنوان زمینه‌ای برای بروز

اختلافات بعدی مطرح باشد. در این زمینه نیز مردان دوست ندارند از نظر تحصیلات پایین‌تر از همسران‌شان باشند. اغلب ازدواج دانشجویان با یکدیگر در این زمینه شانس موفقیت بیشتری را نشان می‌دهد. آمارهای غیررسمی حاکی از جدایی‌های بسیار اندک ازدواج‌های دانشجویی در مقایسه با ازدواج‌های دیگر جامعه است.

۴. چهارمین شاخص تشابه هویتی را می‌توان در تشابه فرهنگی دانست. در هر شهر و روستایی آداب و رسوم و الگوهای پذیرفته‌شده‌ای وجود دارد که برای مردم آن منطقه ارزشمند است. معمولاً ازدواج با همسری از شهر و دیار دیگر می‌تواند زمینه‌ساز اختلاف باشد. گاهی عدم درک فرهنگ طرف مقابل و نیز گاهی تصورات غلط برتری شهری بر روستایی یا برتری فرهنگ یک شهر بر شهر دیگر می‌تواند از عوامل زمینه‌ساز اختلاف زناشویی به شمار برود.

## معیارهای انتخاب همسر در ازدواج

اگر شناسنامه تان را ورق بزنید چهار واقعه زندگی در آن آمده است: تولد، ازدواج، طلاق و فوت؛ که فقط در ازدواج و طلاق مختارید که انتخاب کنید و تصمیم بگیرید. بنابراین برای ازدواج باید با مطالعه و براساس معیارهای حقیقی همسر را انتخاب کرد. قبل از ازدواج حتماً با یک متخصص یا یک مشاور خیره در امور خانواده و برخوردار از اطلاعات امروزی مشاوره کنید.

این که می‌گویند «به هم عادت می‌کنید»، «علاقه بعداً پیدا می‌شود» در همه جا صحیح نیست. زمانی «علاقه بعداً» پیدا می‌شود که پایه و اساس ازدواج بر معیارهای عقلانی استوار شده باشد. در ازدواج،

سازش دائمی و از خودگذشتگی فراوان لازم است، در صورتی که زن و مرد قبل از ازدواج با یکدیگر توافق بیشتری داشته باشند، امکان سازش بعدی بیشتر خواهد بود.

مهمترین عوامل توافق در ازدواج عبارتند از:

۱ - رشد عاطفی و فکری

۲ - تشابه علایق و طرز تفکر

۳ - تشابه مذهبی ( مسائل عینی مذهبی مد نظر است نه کلیات )

۴ - تشابه تحصیلی و طبقاتی

۵ - تشابه طرز فکر نسبت به امور جنسی

۶ - تشابه علاقه به زندگی و سرعت عمل در کارها

۷ - رابطه با خانواده زن و شوهر

## رشد عاطفی و فکری

مهمترین عامل موفقیت در زندگی زناشویی، رشد عاطفی و فکری است. البته واضح است که درجه رشد عاطفی و فکری تنها بستگی به سن ندارد، بلکه سن روانی، اجتماعی و عاطفی و سن جسمانی همه از عوامل موثر رشد فکری است.



یکی از مهمترین عوامل رشد، مقدار و چگونگی رشد عاطفی است. مثلا شخص ممکن است سی یا چهل سال عمر کرده باشد، ولی از لحاظ رشد عاطفی عقب مانده محسوب شود. چنین شخصی قدرت کنترل احساسات و عواطف خود را ندارد و در نتیجه زندگی زناشویی او مختل می شود.

شخصی که رشد عاطفی کرده است، در مورد همسر و فرزند و دوستان و مشکلات زندگی نظریه واقع بینانه ای دارد. او دارای فلسفه زندگی معینی است که بر اساس آن می تواند از بحرانهای دایمی زندگی جلوگیری کند. او به پیشرفت های فعلی خود متکی است. در ضمن به مطالبی از قبیل امور جنسی، عشق، ازدواج و تربیت کودک با روشنفکری می نگرد و خود را در قبال خانواده متعهد و مسئول می داند. وقتی یک فرد عادی به اندازه کافی رشد و ثبات فکری و عاطفی دارد، امکان تغییر ناگهانی در رفتار او کم است.

### رشد جسمانی

رشد جسمانی نیز عامل مهمی در آمادگی برای ازدواج است. اگر چه در اجتماع کنونی ما ازدواج معمولا بعد از بلوغ صورت می گیرد، معهذنا باید گفت که روان شناسان، زناشویی کودکان تازه بالغ را که آمادگی وارد شدن به زندگی پر مسئولیت زناشویی را ندارد، صلاح نمی بینند.

هوش

مسئله دیگری که از لحاظ بهداشت روانی قابل ملاحظه است اینکه آیا در ازدواج اختلاف هوش و معلومات سبب بروز اختلافات زناشویی خواهد شد یا خیر؟ تحقیقاتی که در این زمینه موجود است نشان می دهد که مردان تمایل دارند که با زنان کم هوش تر از خود ازدواج کنند و اغلب زنهای خیلی با هوش مجرد می مانند. ولی در مورد هوش تفاوت زیادی نباید وجود داشته باشد، زیرا در غیر این صورت علایق و طرز تفکر آنان با یکدیگر توافق نخواهد داشت. البته امکان دارد ازدواج موفقیت آمیزی که در آن زن با هوش و فعالی شریک است، وجود داشته باشد، ولی خطرات ناشی از آن زیاد است. در واقع هوش یک معیاری است که علایق و طرز تفکر خاصی را تولید می کند و در صورت اختلاف هوشی زیاد انطباق و توافق طرفین به شدت کاهش می یابد.

### رشد اجتماعی

معیار بعدی رشد اجتماعی است. رشد اجتماعی رابطه نزدیکی با رشد عاطفی و فکری دارد، زیرا شخصی که از لحاظ اجتماعی رشد کرده است، روابط اجتماعی را بهتر درک می کند. او می داند چگونه با دیگران، به خصوص خانواده و همکارانش سازش کند. او درک می کند که انتظارات اجتماع از او چیست و تا اندازه زیادی قادر است خود را با این توقعات تطبیق دهد. همچنین او آماده قبول مسئولیت است و نسبت به محدودیتهای خود آگاهی دارد.

### توافق و طرز فکر

مسئله مهمی که قبل از ازدواج وجود دارد، این است که جوانان قبل از وارد شدن به زندگی زناشویی، در موضوع های مهم زندگی توافق نظر داشته باشند و این توافق معمولاً روی علایق و طرز فکر قرار می گیرد.

طرز تفکر، موضوع بسیار مهمی است؛ زیرا بر اساس آن فلسفه زندگی هر فردی ریخته می شود. برای روشن شدن مطلب چند مثال ذکر می گردد: آیا زن و مردی که خیال ازدواج دارند به یک اندازه جاه طلب هستند یا اینکه یکی از آنها خیلی جاه طلب و دیگری معتقد به داشتن زندگی آرام و آهسته و بی دردسری است. اگر در این مورد، مرد، شخص جاه طلبی است، شاید مضار آن زیاد نباشد، اگر چه ممکن است زن او از اینکه شوهرش ساعات طولانی مشغول به کار است آزرده گردد. ولی اگر زن بی اندازه جاه طلب باشد، سعی خواهد کرد تا شوهر راحت طلب و تنبل خود را به اصرار و پافشاری به کار بکشد و او را مجبور به پذیرفتن مشاغلی کند که از عهده استعداد و علاقه اش خارج است، و این وضع با موفقیت و خوشبختی زناشویی تباین دارد.

علایق رابطه نزدیکی با طرز تفکر دارد و شامل فعالیتهای متعدد روزانه از قبیل رفتن به سینما، تئاتر، کنسرت، گوش دادن به رادیو و تماشای تلویزیون، خواندن کتاب، رفتن به مهمانی، سخنرانی ها و امثال آن می گردد. البته نباید انتظار داشت که زن و شوهر در همه این علایق با یکدیگر توافق داشته باشند، ولی برای سعادت خانواده توافق کلی در قسمت عمده ای از علایق ضرورت دارد.

نظریات سیاسی

یکی دیگر از معیارها نظریات سیاسی است که، می‌تواند عامل اختلافات زناشویی شود، زیرا با افراطی بودن یکی و محافظه کار بودن دیگری، امکان تصادم افکار زیاد است. البته حتما نباید نظریات سیاسی دو همسر شباهت کامل به هم داشته باشد ولی صلاح در این است که از لحاظ عقاید سیاسی در دو قطب مخالف قرار نگیرند.

## قضاوت

مسئله مهم دیگر در زناشویی، توافقی است که زن و شوهر در مورد قضاوت درباره مسائل زندگی دارند. مثلا اگر شوهر، فردی تخیلی و ایده آلیست، ولی زن شخص واقع بین و به اصطلاح رئالیست باشد، شوهر ممکن است از رویه خشک و زیاده از حد مادی زن خود خسته شود و احساس کند که زنش قدرت درک معنویات و ظرایف زندگی را ندارد. زن واقع بین نیز ممکن است از دست شوهر تخیلی و فلسفه باف خود به ستوه آید و او را آدمی خیالباف، و دور از حقیقت زندگی بداند و مکرر آرزو کند که ای کاش شوهرش قدری به خود بیاید و واقعیات زندگی را آن طور که هست مشاهده کند. در چنین موقعی امکان وجود یک کانون خوشبختی کم است.

## عقاید مذهبی

شباهت در عقاید مذهبی به قدری در سعادت کانون زناشویی اهمیت دارد که روان شناسان، ازدواج دو نفر از مذاهب مختلف را معمولا غیر عاقلانه می‌دانند. دلایل این نظریه بسیار است.

در وهله اول، اگر تنها یکی از دو همسر به عقاید مذهبی خود با ایمان کامل پایبند باشد، امکان اختلاف نظر در این مورد زیاد خواهد بود. دیگری، مخالفت اولیاء آنهاست، زیرا این مسئله اغلب باعث جدایی جوان از پدر و مادر خود می شود.

نکته بسیار مهم در مورد نقش مذهب و ازدواج :

بسیار پیش آمده است که دو نفر قبل از ازدواج از مفاهیم کلی در مورد مذهب استفاده می کنند و هر دو توافق پیدا می کنند ولی بعد از ازدواج، در نمودها و مصادیق آن موارد کلی، دچار اختلاف می شوند. مثلاً، هر دو می گویند مسلمانیم، هر دو از صداقت، ایمان، حجاب و... حمایت می کنند. ولی در برخورد با مسائل و جزئیات زندگی، برداشتها و اختلافهای جدی پیدا می کنند.

یکی حجاب را چادر می داند، دیگری به چادر یا حتی به مانتو هم اعتقاد ندارد.

یکی هرگونه موسیقی را حرام می شمارد، دیگری موسیقی را باعث آرامش روان می داند.

یکی زندگی مرفه را در تعارض با مذهب نمی داند، دیگری رفاه گرایی را در تضاد با مذهب خود می داند.

یکی پذیرائی مهمان زیاد را در منزل ، مهمان نوازی دانسته و می گوید: در خانه من، به روی همه باز است و من مهمان نواز هستم، دیگری برعکس این فکر می کند و او را ولخرج می شمارد.

یکی برای مسافرت، مشهد و زیارت را در نظر می گیرد، دیگری دوست دارد به شمال و لب دریا برود. و هزاران مسئله ریز و درشت دیگر در زندگی مشترکشان پیش می آید، که با تولد فرزندان حادثتر می

شود، چون تفاوت در سبک تربیتی فرزندان را نیز شامل می گردد. و هر کدام سعی دارد با زیر و بمهای ارزشی خود، فرزندان را تربیت کند.

لذا توصیه می شود، که قبل از ازدواج، فقط روی مفاهیم کلی بحث نشود و به جزئیات توجه کافی داشته باشند، و به نموده‌ها، مصادیق و مثالهای عینی آن توجه کنند. (سعی شود با مثالهایی، طرف مقابل را در موقعیت های عینی و واقعی قرار داد.)

## معیار اخلاق در ازدواج

### ۱- عصبانیت

یکی از مسائل چالش برانگیز هر زندگی مشترکی، اخلاق طرفین است. و این مسئله، از جمله مسائلی است که پس از شکل گیری خانواده، نقش به سزایی در زندگی ایفا می کند. همیشه از خشونت علیه زنان صحبت به میان می آید که درصد بالایی از این خشونت ها توسط مردها به همسرانشان اعمال می شود. اما گاهی هم با تصمیمات اشتباه، خود را مجبور به تحمل این خشونت ها کرده اید.

پیشنهاد:

اگر در مراحل آشنایی با پسری برای ازدواج قرار دارید، حتما رفتارش را در حین عصبانیت امتحان کنید. باید از عکس العملش حین عصبانیت مطلع باشید. تا چه اندازه بر رفتار خود کنترل دارد؟ بهتر است از بیان موضوعی که ممکن است خشمش را برانگیزد، هراس نداشته باشید. اکنون از دستش دهید، بهتر است از وقتی که سال ها زندگی مشترک را بنا کرده اید.

آیا زود از کوره در می رود؟ در هنگام عصبانیت، تلاش می کند خود را کنترل کند؟ دست روی شما و یا حتی خودش بلند نمی کند؟ آیا بد دهنی نمی کند؟  
سعی کنید با عذر خواهی و حرف های عاشقانه او خود را گول نزنید.

## ۲- قاطعیت و مردانگی

شما به عنوان دختر پدرتان، اصلاً چهره مظلوم و گوشه گیر او را دوست ندارید. بلکه دوست دارید در کنار قلب مهربانش، چهره قاطع او را به یاد بیاورید. در مورد همسران هم چنین است. دوست دارید گاهی همه چیز را واگذار کنید و تنها به او تکیه کنید.  
پیشنهاد:

قاطعیتش را به بوته آزمایش بگذارید. گاهی از او بخواهید یک تصمیم آنی بگیرد. باید مطمئن شوید، برای تصمیم گیری به فرد یا افرادی وابسته نیست و همچنین دلایلی منطقی و قابل پذیرش برای تصمیمش دارد.

## ۳- قدردانی

قدردانی می تواند به طرق مختلف صورت گیرد، لبخند، تلاش در جبران و به زبان آوردن مستقیم. این که شما چگونه احساس رضایت کنید، به روحیه شما بستگی زیادی دارد. اگر نیازمند به زبان آوردن هستید، باید این را به طرف مقابلتان گوشزد کنید.  
پیشنهاد:

کاری انجام دهید که به نظرتان طرف مقابل باید قدردانی کند. مثلاً یک هدیه تهیه می کنید. طرف مقابل باید، با ابراز خوشحالی از هدیه، به طور مستقیم و بی واسطه از شما قدردانی کند.

#### ۴- ابراز علاقه:

هر فردی برای ابراز علاقه راهی را برمی گزیند. یک نفر به راحتی احساساتش را به زبان می آورد. فرد دیگری با انجام کارهایی که می داند طرف مقابلش دوست دارد، این کار را انجام می دهد. اما شما جز کدام دسته هستید؟ اگر مایل به شنیدن عبارات های عاشقانه هستید، باید طرف مقابلتان این توانایی را داشته باشد، و اگر نه در زندگی مشترک به مشکل برخورد خواهید کرد. البته این را هم بدانید که نباید خام افرادی شوید که برای این عبارات ارزشی قائل نیستند، و راحت و فراوان از آن ها استفاده می کنند. افرادی که در بدو آشنایی ابراز علاقه شدید می کنند، خیلی قابل اعتماد نیستند. زیرا علاقه ای که از روی شناخت نباشد، ارزشی ندارد.

#### ۵- تعصب و غیرت

هر دختری با توجه به تربیت خانوادگی خود، مجموعه ای از باید و نباید ها را به دوش می کشد. اگر با کسی ازدواج کنید که بخواهد محدودیت های زیادی را به اسم غیرت به شما تحمیل کند، خیلی زود خسته و پشیمان خواهید شد. اگر فردی شما را از کار کردن به بهانه حضور در محیط مردانه و یا تامین آسایش تان منع می کند، از غیرتش نیست. بلکه از تعصباتی است که احتمالاً، از تربیت و یا وسواس های نهادینه شده در وجودش نشئت می گیرد. اگر مدام به شما امر و نهی می کند و تنها این دلیل را دارد که به شما علاقه مند است، گول رفتارهایش را نخورید. شما در زندگی احتیاج به اعتماد دو طرفه دارید. شک و سوء ظن، آفت زندگی مشترک است.

#### معیار پول در ازدواج



## ۲ - پول

تعریف شما از پول و میزان آن در زندگی چیست؟ آیا با جایگاه اقتصاد در خانواده آشنایی دارید. اولین واقعیتی که در این مورد وجود دارد این است، پول مهم است و شما برای برطرف کردن تمام نیازهای زندگیتان، محتاج پول هستید. پس اگر حتی خیلی انسان مادی نیستید، یک سقف حداقلی برای شرایط مالی طرف مقابل خود تعیین کنید. مثلاً شما با وجود لیاقت هایی که در طرف مقابل خود سراغ دارید، حداقل را داشتن هزینه لازم برای رهن یک خانه معمولی و تامین هزینه های زندگی در شرایط متعادل، تعیین می کنید.

### پول به عنوان اولین شرط؛ درست یا غلط

حتماً این جمله را زیاد شنیده اید، «پول ضامن، خوشبختی نیست». با این وجود امروزه دختران زیادی اولین معیار ازدواج را پول و ثروت طرف مقابل قرار می دهند. بسیاری از دخترانی که چنین باوری دارند، اخلاق، ظاهر و حتی سن را در اولویت های بعدی قرار می دهند و حتی دست به تصمیمات عجیبی می زنند. می توان از نمونه های این چینی به افرادی اشاره کرد که حاضرند به خاطر پول با مردانی که از نظر سنی اختلاف زیادی با آن ها دارند، ازدواج کنند. در حالی که برای آغاز یک زندگی احتمالاً موفق، باید به همه جنبه ها توجه داشت.

وقتی با مردی ازدواج کنید که از لحاظ شغلی و پولی بسیار موفق است، باید با علم به اینکه، کار برای او پیش از هر چیزی اولویت دارد، وارد زندگی مشترک شوید که این می تواند مشکلات بعدی را به همراه داشته باشد.

## بی پولی؛ مشکل اصلی بسیار از خانواده های امروزی

راهروهای دادگاه پر از زن و شوهر هایی است که به خاطر پول، به یک ازدواج پایان می دهند. پس باید کمی واقع بینانه به زندگی نگاه کرد. به زودی مشکلات مالی از جمله، اجاره خانه، هزینه های آب و برق و گاز، نیازهای غذایی و ... محفل عاشقانه شما را خدشه دار خواهند کرد. هر چند هم که مقاوم باشید، مدتی بیشتر دوام نخواهید آورد. زیر بار فشار های اقتصادی زندگی، مجادله و سر سنگینی آغاز خواهد شد و شاید حتی به شکست کامل تفاهمات اولیه منجر شود.

### دخترانی که در خانواده های متمول بزرگ شده اند، بیشتر مراقب باشند

معمولا دخترانی که در خانواده های متمول بزرگ شده اند، در معرض آسیب و خطر بیشتری قرار دارند. این دختران معمولا تعریفی از مشکلات مالی ندارند و فکر می کنند همه چیز را به خاطر عشق تحمل خواهند کرد، اما به زودی مشکلات مالی و اختلاف طبقاتی آن ها را سر خورده می کند.

پیشنهاد:

مدیریت مالی را یاد بگیرید؛ برای داشتن زندگی موفق تر، مدیریت پول را بیاموزید تا بتوانید با برآورد درست از درآمد، هزینه ها را تنظیم کنید. اگر بتوانید برنامه ریزی درستی در زندگی داشته باشید، از فشارهای اقتصادی، کمتر آسیب خواهید دید. برای این کار بهتر است برای یکی دو ماه، کل هزینه ها را یادداشت کنید و با درآمد خود مقایسه کنید. به این ترتیب می توانید برنامه ریزی بهتری برای آینده داشته باشید.

## تناسب های خانوادگی

## تناسب خانوادگی و شیوه‌های تربیتی

شخصیت شما در بستر خانواده تان شکل می‌گیرد. چهارچوب هر خانواده هم با خانواده دیگر فرق می‌کند؛ یعنی هر خانواده بسته به زمینه فرهنگی و تربیتی‌ای که دارد در فرد تأثیر متفاوتی می‌گذارد. تا جایی که جان واتسون ( پدر روان‌شناسی رفتاری) می‌گوید: پنجاه نوزاد به من بدهید و بگویید چه شخصیت‌هایی لازم دارید؛ دانشمند، پلیس، قاضی، دزد و... چه می‌خواهید؟ من مطابق سفارش شما بیست سال بعد این افراد را تحویل می‌دهم. در واقع او می‌خواهد بگوید که تربیت، نقش بسیار پررنگ‌تری از زمینه‌های دیگر مثل ژنتیک دارد.

اما با وجود نقش مهمی که خانواده در شکل‌گیری شخصیت فرد ایفا می‌کند، این مسئله در ازدواج‌های امروزی خیلی وقت‌ها با فرضیه «من قرار است با خودش زندگی کنم، نه خانواده اش!» نادیده گرفته می‌شود. فراموش نکنید که علاوه به ویژگی‌هایی که به صورت ژنتیک هر شخص به ارث برده، تمام سال‌های زندگی خود، به ویژه کودکی را در بستر خانواده اش گذرانده است. پس هر کسی از نظر شخصیتی خیلی با خانواده خود تفاوت ندارد و یک جوهره و خمیر مایه دارند.

گاهی حتی دختر و پسر، همدیگر را خارج از بسته خانوادگی می‌بینند. مثلاً در دانشگاه با هم آشنا می‌شوند، در حالی که نمی‌دانند طرف مقابلشان محصول چه خانواده‌ای است.

وقتی کسی می‌گوید که ما از نظر خانوادگی هم خوانی داریم، آیا به طور خاص، بستر فرهنگی و شیوه‌های تربیتی رایج در خانواده را بررسی کرده و به این نتیجه رسیده است؟ گاهی دو نفر با هم ازدواج می‌کنند و از نظر فرهنگی و خانوادگی به هم شبیه هستند، اما شیوه‌های تربیتی آنها متفاوت است.

## تناسب فرهنگی

فرهنگ یعنی بایدها و نبایدهایی که تعیین تکلیف می‌کند. فرهنگ به ما می‌گوید چه چیزی درست است و چه چیزی غلط؟ چه کاری باید انجام شود و چه کاری نباید صورت گیرد؟ از آنجا که فرهنگ‌ها با هم متفاوت هستند، بایدها و نبایدهای آنها نیز فرق می‌کند. به‌عنوان مثال، بایدها و نبایدها در فرهنگ آذری‌ها بسیار متفاوت‌تر از بایدها و نبایدهای فرهنگ شمالی‌هاست؛ حتی گاهی نباید یکی، باید دیگری است.

انسان در فرهنگ خود به طور ناخودآگاه احاطه شده است. از صبح که بیدار می‌شویم این فرهنگ ماست که می‌گوید چطور بیدار شویم و با خانواده چگونه رفتار کنیم، چطور حرف بزنیم و چگونه غذا بخوریم و... هیچ کاری نیست که به فرهنگ ارتباط نداشته باشد. بنابراین، لازم است که دختر و پسر از نظر فرهنگ اجتماعی به یکدیگر نزدیک باشند. فاصله‌های فرهنگی زیاد، زندگی این دو را تحت‌الشعاع قرار خواهد داد.

### تناسب شخصیتی

هر انسانی شخصیت ویژه خود را دارد. اگر دو نفر که ازدواج می‌کنند، تفاوت‌های شخصیتی زیادی داشته باشند در رابطه خود دچار مشکلات زیادی می‌شوند. فرض کنید فردی از نظر شخصیتی برون‌گراست و راحت ابراز احساسات و عواطف می‌کند و بیشتر دوست دارد در جمع باشد؛ این فرد با کسی ازدواج می‌کند که انسانی درون‌گراست و ابراز احساسات برایش سخت است، حضور در جمع برایش خوشایند نیست و ارتباط برقرار کردن با افراد برایش دشوار است.

این دو در طولانی مدت دچار مشکل می‌شوند؛ با هم هستند ولی احساس تنهایی می‌کنند. جالب اینجاست که در ابتدا به خاطر خصوصیات متضادی که دارند، خیلی جذب همدیگر می‌شوند ولی به تدریج از هم فاصله می‌گیرند چون با هم تناسب ندارند و نمی‌توانند نیازهای همدیگر را برآورده کنند.

بسیاری از زوج‌ها تصور می‌کنند که شخصیت طرف مقابل را تغییر خواهند داد. ملیسا دارنی نویسنده کتاب «قرار ملاقات با صدویکمی» معتقد است که: «به خاطر داشته باشید که شما می‌توانید لباس‌های طرف مقابل را عوض کنید، و یا مدل موهایش را تغییر بدهید، اما هیچ‌گاه نمی‌توانید ارزش‌های اصولی طرف مقابل و یا حتی خودتان را دگرگون سازید.» بر اساس مطالعات روانشناسی، ویژگی‌های شخصیتی افراد و خلق و خوی آنها غیر قابل تغییر اند، زیرا عوامل ژنتیکی و تربیتی تغییرناپذیرند. پس در ازدواج با فرد مورد علاقه خود با دقت شخصیت وی را مورد بررسی قرار دهید و با عجله تصمیم‌گیری نکنید.

## رضایت والدین

این جا دیگر بحثی از تناسب‌های شما و همسرتان نیست و ماجرا مربوط به تناسب عروس و داماد با خانواده‌ها می‌شود. از آنجا که عدم رضایت والدین تا سال‌های بسیار طولانی و حتی تا آخر زندگی تأثیر خود را دارد، خوب است که دو نفری که می‌خواهند ازدواج کنند، حتماً خانواده‌هایشان را راضی باشند و اگر نیستند باید آنها را متقاعد کرد. باید دلایل مخالفت را دانست چرا که اغلب تجربه آنها باعث می‌شود که دلایل درستی را مطرح کنند و نباید عدم رضایت را نا دیده گرفت و باز هم اگر برخلاف همه تلاش‌ها راضی نشدند، بهتر است تا گرفتن رضایت صبر کنند یا به ازدواج دیگری فکر کنند.

## فاکتورهای لازم برای دستیابی به ازدواج موفق

ازدواج موفق فاکتورهایی دارد که برای دستیابی به آن ها لازم است آنها را بشناسید. ما در این مطلب برخی از مهم ترین فاکتورهای یک ازدواج موفق را به شما معرفی می کنیم:

### نیت و اراده برای تشکیل خانواده

هر یک از زوجین باید با دید باز و با رضایت خود اقدام به تشکیل خانواده نمایند. ازدواج نباید به عنوان راه حلی برای دوری از مشکلات خانوادگی جوان در خانواده در نظر گرفته شود، بلکه ازدواج زمانی موفق خواهد بود که با هدف تشکیل خانواده و تعالی روحی زوجین در نظر گرفته شود. با وجودیکه والدین در راهنمایی جوانان در انتخاب همسر نقش تعیین کننده ای دارند، این نقش باید به صورت مشاوره ای باشد و نباید بصورت تحمیلی و سلب اختیار جوان در تعیین شریک زندگی آینده اش باشد.

### قانون طلایی در زندگی مشترک

یکی از قوانین طلایی زندگی مشترک، با هم رشد کردن است. هر کس در طول زندگی تغییر می کند و درگیر فعالیت های مختلف می شود. همیشه مشوق همسر خود باشید و همانطور که خود در تلاشید که مسائل مختلف و مورد علاقه خود را بیاموزید به همسرتان نیز کمک کنید تا این فرایند را طی کند. بسیار دیده شده که یکی از طرفین مدارج ترقی را طی می کند و همسر در طول این سال ها کمک حال و مشوق او بوده و در پایان فاصله زیادی بین دو طرف به وجود آمده که گاهی ادامه زندگی مشترک را سخت و

گاهی ناممکن کرده است. بهتر این است که در کنار رشد فردی رشد مشترک هم داشته باشید تا بهتر و بیشتر یکدیگر را درک کنید و مشاور و همراه خوبی برای یکدیگر باشید.

### تفاوت سنی مناسب

همانطور که قبلا نیز اشاره شد، زن و مرد هرچقدر تناسب و سنخیت بیشتری داشته باشند پیوند و ازدواج مستحکم تری خواهند داشت. یکی از معیارهای انتخاب همسر هماهنگی و تناسب بین زوجین از نظر فاصله سنی است. برای انتخاب همسر، لازم است که از نظر سنی بین زوج ها هم خوانی وجود داشته باشد. البته سن مناسب به تنهایی نمی تواند عامل موفقیت در ازدواج باشد، بلکه لازم است که این خصوصیت را با مجموعه ای از صفات دیگر بررسی کرد. در مورد اختلاف سنی نمی توان با قاطعیت نظر داد. در بهداشت روانی گفته می شود که سن شناسنامه ای نمی تواند ملاک باشد. ملاک سن عقلانی است. یعنی رسیدن به بلوغ روانی. اگر تفاوت سنی میان زن و مرد سه تا چهار سال باشد، از یک حد معمولی برخوردار است. این مورد بستگی به این دارد که چقدر زن و مرد بتوانند این فاصله را باور داشته باشند. این مساله را نمی توان به همه تعمیم داد و به این معنا نیست که همه کسانی که چنین اختلاف سنی ای دارند، زندگی خوبی هم دارند. البته هرچه فاصله سنی زوجین کمتر باشد احتمال تفاهم بیشتر است. چراکه دو نفر با تفاوت سنی زیاد در دو مرحله متفاوت از زندگی هستند و نیازها و خصوصیات آنها بالطبع متفاوت است. به هر حال افرادی که در محدوده سنی نزدیک هم باشند، تجربه ها و خاطره های یکسانی دارند و پیش زمینه فرهنگی مشابهی برای درک کردن هم خواهند داشت.

ولی برای زنان بهتر است با توجه به اینکه زایمان می کنند و این وضعیت در چهره شان موثر است و از نظر ظاهر زودتر از مردان شکسته می شوند، کم سن تر از همسرانشان باشند. چون اگر چنانچه سن زن از شوهرش بیشتر باشد، به نظر خیلی پیرتر از او می آید و گاهی همین مسئله باعث می شود که مرد فکر کند

فاصله ظاهری زیادی با همسرش دارد. همان طور که از گذشته تا به حال شنیده ایم، تفاوت در سن بلوغ دختر و پسر این روند را طوری نهادینه کرده که پسرها با توجه به دیرتر بالغ شدنشان باید از دخترها بزرگ تر باشند.

فاصله سنی زیاد و از ۱۰ سال به بالا به دلیل اینکه تفاوت زمانی و یک دهه فاصله زندگی کردن بین دو فرد وجود دارد، مشکلاتی برای هر دو زوج به وجود می آورد. مشکلاتی چون عدم درک صحیح و متقابل، برآورده نشدن انتظارات دو طرف بعد از مدتی و بی حوصلگی فرد بزرگ تر، به خصوص احساس پشیمانی و بروز مشکلات بیشتر از عواملی هستند که بین زوج ها با فاصله سنی زیاد دیده می شوند.

با این حال فاکتور سن به تنهایی نمی تواند تضمین کننده یک ازدواج موفق باشد. انگیزه زوج ها برای ازدواج با یکدیگر در این زمینه بسیار دخیل است. هستند کسانی که با انگیزه های اقتصادی با افرادی ازدواج می کنند که تفاوت سنی بسیار زیادی با آنها دارند؛ ازدواجی بدون پایه های عاطفی و شناخت که نبودن عامل علاقه در این نوع از ازدواج ها آنها را با شکست مواجه می کند. در این صورت نمی توان گفت شکست این زندگی تنها به خاطر بالابودن سن یکی از دو زوج بوده است.

### بزرگ تر بودن مرد

از گذشته تا به امروز تفاوت سنی در ازدواج به گونه ای بوده که مرد چندسالی بزرگ تر از زن بوده است. مرد ایرانی با خاصیت مردسالارانه ای که از گذشته در اطراف خود دیده و شنیده، مدیر بودن در خانواده و حرف آخزردن را تعریفی از خود می داند. از سوی دیگر بزرگ تر بودن مرد نوعی توازن رفتاری را در خانواده به دنبال دارد. با این حال معیارها با گذشت زمان در حال تغییر و دگرگونی است.



حضور زنان در جامعه و فعالیت های اجتماعی آنها، توجه بیشتر آنها به تحصیلات و ارتقای علم و به دست آوردن موقعیت هایی برتر حتی بسیار معتبرتر از مردها تا حدودی باعث تغییر سن ازدواج شده و به همین خاطر است که در جامعه امروز زنانی که از همسران خود بزرگ تر هستند، بیشتر از قبل دیده می شوند.

## بزرگ تر بودن زن

اگرچه هنوز مساله بزرگ بودن زن از مرد چه از نظر فرهنگی و چه از نظر اجتماعی در جامعه ما پذیرفته شده نیست اما نمی توانیم برای همه افراد، نسخه های واحد و یکسانی بپیچیم. دختر و پسری که در سن ازدواج قرار دارند باید از نظر فکری در یک سطح قرار گیرند. تفاوت سن در فرهنگ ما اهمیت دارد ولی میزان آن را هم هیچ علم و منطقی با قاطعیت تخمین نزده است. باتوجه به عرف جامعه، بزرگ تر بودن زن از مرد، چه از نظر فرهنگی و چه از نظر اجتماعی پذیرفته شده نیست. علی رغم پیشرفت های همه جانبه و تغییر باورها هنوز هم موفقیت این گونه ازدواج ها در مقایسه با ازدواج هایی با تفاوت سنی مناسب برای افراد ثابت نشده است.

ازدواج پسران با دختران بزرگ تر از خود به دلایل مختلف، یکی از عوامل نگران کننده در خانواده هاست. چراکه به زعم آنها این نوع ازدواج ها از ریسک بالایی برخوردارند. چون دخترها از لحاظ جسمی و عقلی زودتر بالغ می شوند؛ بنابراین به همسرانی احتیاج دارند که هم سطح خودشان باشند اگرچه باز هم توجه به مسائل پیچیده زندگی نسبی است. اگر دو نفر تفاهم فرهنگی و اخلاقی داشته باشند، هم سن بودن یا بزرگ تر بودن دختر از پسر، مشکل خیلی حاد و پیچیده ای نیست.

کسانی که مخالف بزرگ تر بودن زن هستند معمولاً دلایل زیر را برمی شمارند:

ترس از اینکه این ازدواج ها بعد از مدت کوتاهی با شکست مواجه شود؛ به ویژه اگر این ازدواج به خاطر موقعیت مادی زن صورت گرفته باشد، همیشه مورد توجه است.

زنی که چندسال بزرگ تر باشد، معمولاً انتظار دارد همسرش هم همانند او فکر کند و مسائل را بسنجد ولی وقتی با چیزی غیر از این مواجه می شود، این فاصله را بیشتر درک می کند.

از سوی دیگر، مردی که با زن بزرگ تر از خودش ازدواج می کند، ممکن است پس از چند سال زندگی، با تحلیل رفتن جسم زن، احساس ناخوشایندی پیدا کند و شاید به فکر جدایی و یا ازدواج دوم بیفتد و... درحالی که این احتمال ها تنها مختص به زن هایی نیست که از شوهرانشان بزرگ ترند بلکه ممکن است در رابطه سایر زن ها با شوهرانشان نیز اتفاق بیفتد.

چنین ازدواج هایی جنبه های مثبتی هم دارد؛ ازجمله اداره زندگی از سوی زنی آگاه و مدیر. البته به شرطی که خود فرد پذیرای شرایطش باشد و بتواند نگاه جامعه و مردم را تحمل کند. چراکه تاثیرهای منفی برخورد جامعه و اطرافیان ممکن است در زندگی بروز پیدا کند.

می توان خانواده های زیادی را یافت که با بزرگ تر بودن زن از شوهر، زندگی هایی شاد و زیبا دارند. این مساله در صورتی که عشق و علاقه طرفین به همدیگر زیاد باشد و زندگی خوبی داشته باشند مشکل ساز نخواهد شد.

### میزان تحصیلات

تا جایی که امکان دارد، بهتر است که دو خانواده از نظر سطح تحصیلات تفاوت چندانی نداشته باشند. زیرا خانواده ای که از سطح سواد کمتری نسبت به خانواده همسرش برخوردار باشد، ممکن است در بسیاری از موارد نتواند با آن خانواده تفاهم داشته باشد. این تناسب هم نقش مؤثری دارد، اما چون

تحصیلات اکتسابی است (یعنی اگر امروز نیست فردا می‌تواند باشد)، جزء مسائلی است که می‌گوییم اگر همه شرایط را دارند و بالقوه می‌توانند ادامه تحصیل دهند، در این ازدواج مشکلی پیش نمی‌آید.

اگر دختر فوق‌لیسانس و پسر لیسانس است، اشکالی ندارد ولی اصولاً بهتر است که هر دو هم‌سطح باشند. گاهی دو نفر از مقطع لیسانس با هم آشنا می‌شوند و ازدواج می‌کنند. یکی دکترا می‌گیرد ولی دیگری در همان مقطع مانده است. کم‌کم از هم فاصله می‌گیرند و فضای فکری آنها بسیار متفاوت می‌شود. این تغییر در جایگاه‌ها می‌تواند زنگ خطری برای زندگی آنها باشد.

به طور کلی؛ توصیه آن است که مردان از نظر میزان تحصیلات بالاتر از زنان باشند. در غیر این صورت مردان با تحصیلات پایین‌تر همیشه در اضطراب به سر می‌برند که شاید همسرانشان در طول مدت تحصیل و یا در محل کار به مردان دیگری گرایش پیدا کنند. گاهی این مردان از طریق رفتارهای خشونت‌آمیز تمایل دارند که برتری خود را نسبت به همسرانشان نشان دهند تا از این طریق بگویند که مرد هستند و برتر.

## وضعیت ظاهری

زیبایی امری نسبی است و بیشتر به افکار، خاطرات، تجربیات و آنچه در ذهن افراد است بستگی دارد تا آنچه که در واقعیت است. به همین دلیل، ممکن است فردی را که یک نفر خیلی زیبا می‌داند، فرد دیگر معمولی بداند. اگر فردی وضعیت ظاهری، صورت و اندام همسر خود را نپسندد، زندگی برای هر دو نفر شان تلخ و ناگوار و گزنده خواهد بود. البته زیبایی به عنوان یک رکن اساسی و معیار مستقل در زندگی زناشویی مطرح نیست، بلکه با صفات دیگری به کمال می‌رسد.

## وضعیت شغلی و میزان درآمد

برای یک ازدواج موفق و زندگی سعادت‌مند، مسأله شغل می‌بایستی جدی گرفته شود. با داشتن کار و شغل، عشق و محبت زوجین در منزل رونق و تداوم می‌یابد. با وجودی که داشتن شغل و درآمد لازمه خوشبختی خانواده است، باید توجه داشت که امکانات مالی به تنهایی نمی‌تواند حل‌کننده همه مشکلات یک خانواده و متضمن خوشبختی باشد و اهمیت آن تنها بایستی در کنار سایر عوامل ارزیابی شود. با تمام این‌ها به یاد داشته باشید شغل داشتن برای یک مرد به معنی داشتن هویت اجتماعی، استقلال، مردانگی، غیرت و توانایی اداره زندگی است. بنابراین به هیچ وجه بدون آن که شغلی داشته باشید و دستتان در جیب خودتان باشد، ازدواج نکنید.

دخترانی هستند به سطح شغلی اهمیت می‌دهند. از نظر آنان نوع شغل مهم نیست. آنها همیشه مهندس، دکتر، حقوقدان، وکیل و مشاغلی را می‌پسندند که از نظر وجه اجتماعی در سطح بالایی قرار دارند. گروهی از دختران، برایشان سطح شغلی مطرح نیست. آنان شوهری می‌خواهند که امکانات رفاهی آنان را فراهم کند درآمد زیادی داشته باشد که تمیز باشد و همیشه اظهار می‌دارند که شوهر روغن مالیده و پر خاک و گچ نمی‌خواهند. زنان شاغلی هم هستند که مایلند شوهرشان در حوزه شغلی خود آنان کار کند. به عنوان مثال اگر آموزگار باشد، مایل است شوهرش دبیر یا استاد دانشگاه باشد یا اگر پرستار باشد، شوهرش پزشک باشد. اما در مجموع بیشتر زنان مایل نیستند که شوهرشان از نظر سطح شغلی پایین‌تر از آنان باشد.

در مقابل، بعضی از مردان با اشتغال همسرشان در خارج از خانه مخالفند و در پی همسری هستند که فقط خانه‌دار باشد و روی این مسأله به قدری تکیه و تأکید دارند که آن را جزء شرایط ازدواج قرار می‌دهند. مردانی هم هستند که می‌خواهند همسر آنان شاغل باشد و از این اشتغال، نظر اصلی‌شان کسب

درآمد است که مکمل هزینه خانه باشد. برخی هم کسب درآمد و گرفتن حقوق برایشان مهم نیست، بلکه هدف آنان از اشتغال همسر در خارج از خانه آن است که زن با جامعه ارتباط داشته باشد و اجتماعی تر باشد. قبل از ازدواج باید به طور دقیق درباره دیدگاه های شغلی تان با یکدیگری صحبت کنید.

## سطح اقتصادی خانواده ها

اختلاف سطح اقتصادی در دو خانواده که قصد ازدواج دارند باید مورد توجه قرار بگیرد. پسر جوانی که در یک خانواده فقیر بزرگ شود ممکن است تحصیلاتی هم داشته باشد، دختری از یک خانواده مرفه و ثروتمند را نمی تواند قانع کند. او (دختر) در یک زندگی با امکانات زیاد بزرگ شده و توقعاتی که در خانه شوهر دارد در همان سطح است و چون چنین وضعیتی در خانه شوهرش نخواهد داشت، احتمال بروز اختلاف وجود دارد. بنابراین باید به امکانات مالی و رفاهی خانواده در زمان انتخاب همسر توجه کافی مبذول گردد.

## سلامت جسمانی و روانی

برخی از بیماریها ممکن است تهدیدی جدی برای سلامت انسان و همسر آینده او باشد. اگر یکی از زوج ها، دارای بیماری های جسمانی و یا روانی باشد و آن را از ابتدا مخفی نگه دارد، زمینه را برای بروز مشاجره، اختلاف و در نهایت طلاق فراهم کرده است. در ازدواج، بیماری های طرف مقابل را باید جدی گرفت. مانند اعتیاد، افسردگی، اضطراب، وسواس، سوء ظن داشتن و بدبین بودن، سرطان، هموفیلی، تالاسمی، صرع، معلولیت های ذهنی، ایدز، سوختگی بدن، سل و انواع بیماری های خاص مردان، و به طور کلی اگر کسانی دارای بیماری غیر قابل درمان هستند باید قبل از ازدواج موضوع را با فرد مقابل در میان گذاشته شود. در این زمینه مراجعه به مراکز درمانی برای تشخیص و درمان زودرس و

مشاوره قبل از ازدواج در مراکز مشاوره وزارت بهداشت توصیه می گردد. در صورت توافق، هر دو به یک پزشک مراجعه کنند تا مشکلات آن را برای آنها شرح دهد.

### نگرش درباره روابط جنسی

این عامل، یکی از مهم ترین نشانه های خوشبختی در زندگی زناشویی است و زندگی سعادت‌مندانه به طرز تلقی مشابه و درست زن و شوهر از روابط جنسی وابسته است. زیرا اگر در این روابط یکی از زوج ها احساس نارضایتی کند، یا زن و شوهر در این باره به نتیجه واحدی نرسیده باشند، احساس محرومیت و ناکامی یا ناامنی خواهند کرد. به گونه ای که اکنون یکی از دلایل اصلی طلاق بین زوج ها همین عدم رضایت از روابط جنسی و زناشویی است.

### مسئولیت پذیری و پاسخگویی به نیازهای جسمی، روانی و عاطفی همسر

زوجین باید متوجه باشند که با تشکیل خانواده، نقش های جدیدی برای آنان بوجود می آید که می بایستی در مقابل آن مسئولیت پذیر باشند. زن و مرد متأهل نسبت به یکدیگر متعهد هستند و می بایستی با تمام وجود سعی در ایفای وظایف نمایند. یکی از اساسی ترین پایه های موفقیت یک زندگی زناشویی، شناخت دقیق نیازهای جسمی، روانی و عاطفی همسر و تلاش مستمر و دائم در پاسخ به این نیازهاست. دنی سوگرو که استادیار دانشگاه میشیگان، اظهار می دارد: « نیاز به صمیمیت، نیاز به رضایت و لذت جنسی، نیاز به درک کردن و درک شدن، و پذیرش از طرف شریک زندگی، همه و همه جزء مهمی از وجود ما هستند. برای اینکه بتوانیم در زندگی خوشحال بوده و احساس امنیت و آرامش داشته باشیم، باید کلیه این نیازها مرتفع گردند.»

زوجین می بایستی در این جهت به یکدیگر کمک رسانند و مشوق و همکار یکدیگر باشند. همچنین لازم است تا از توقعات خارج از توانایی همسر اجتناب گردد. به عبارت دیگر زوجین باید تلاش کنند تا در کنار یکدیگر باشند و نه در مقابل هم. علاوه بر این، هر یک از زوجین می بایستی مسئولیت تنظیم خانواده را بپذیرند و تعداد فرزندان و فاصله مناسب تولد آنان را رعایت نمایند.

وفاداری به همسر، وفاداری به عشق را به ارمغان می آورد. یک عشق یک همسر، اصلی است که متضمن دوام و خوشبختی یک خانواده است. پس از خیانت توقع ادامه عشق و وفاداری از همسران را نداشته باشید.

## فصل سوم

انگیزه های غلط برای تشکیل خانواده

تفاوت های آسیب رسان در زندگی زناشویی

هفت موضوعی که قبل از ازدواج باید در مورد آن صحبت کنید

مادیات و مهم ترین سوالات

سی باور غلط در ازدواج

«موانع ازدواج دختران و پسران» از دید خود آنها چیست؟



## انگیزه های غلط برای تشکیل خانواده

متأسفانه بعضی ازدواجها از انگیزه های غلط نشات می گیرند. تعدادی از انگیزه های ازدواج های

اجباری به شرح زیر است :

- فشار اطرافیان ؛
  - رهایی از تنهایی و افسردگی ؛
  - نیاز جنسی ؛
  - گریختن از واقعیات زندگی خود ؛
  - احساس گناه به خاطر رابطه دراز مدت پیش از ازدواج ؛
  - پر کردن خلاء احساسی ؛
  - پذیرش اجتماعی ؛
  - تامین مخارج زندگی ؛
  - اعتماد بنفس پایین ؛
  - اخذ تابعیت کشور دیگر ؛
  - بی ارزش شمردن قدر خود ؛
  - گریختن از رشد و بالندگی تا فرد دیگری مسئولیت مراقبت از آنها را به عهده گیرد. این گونه ازدواجها در موارد زیر نمود بیشتری دارند :
- ازدواجهایی که اختلاف سنی فاحشی میان دو فرد وجود دارد .

در ازدواجهایی که اختلاف فاحشی در قدرت مالی و یا موفقیت شغلی دو فرد وجود دارد .  
ازدواجهایی که مغایرت محسوسی در سبک زندگی دو فرد وجود دارد .

## تفاوت های آسیب رسان در زندگی زناشویی

وجود اختلافاتی که می توانند به خوشبختی زندگی زناشویی لطمه بزنند عبارت اند از:

### میزان انرژی

وقتی یکی از طرفین ازدواج پر انرژی باشد و در مقابل همسر او کم انرژی، این افراد با مشکلات عدیده ای برخورد می کنند. اختلاف در میزان انرژی در زمینه های مختلف نمایان می شود، که از جمله می توان به معاشرت های اجتماعی، فعالیت های مذهبی و غیره اشاره کرد. در انجام فعالیت های مربوط به خانه نیز سطح انرژی میان زن و شوهر اغلب مسئله ساز می شود، مثلاً ممکن است زن بخواهد کارهایی را در روزهای تعطیل آخر هفته در منزل انجام دهد و شوهر علاقه مند باشد که پای تلویزیون بنشیند یا روزنامه بخواند.

### عادات شخصی

وقتی زن و شوهر عادت های شخصی متفاوتی داشته باشند، به تدریج وحدت میان آنها رو به نقصان می گذارد. از جمله عادت های مسئله ساز می توان به این موارد اشاره کرد؛ وقت شناسی، نظم و ترتیب، وابستگی، احساس مسئولیت، ... می توان به عادات شخصی متعددی اشاره کرد که زن و مرد باید قبل از ازدواج به آن توجه داشته باشند. مثلاً اگر یکی از آنها شیک پوش باشد و به لباس و ظاهر اهمیت دهد و دیگری نه، این اختلاف می تواند در رابطه زناشویی آنها دردسر ساز شود. اگر یکی از آنها به خوردن

غذاهای مقوی و مغذی علاقه مند باشد و دیگری به این که چه می خورد بها ندهد، مشکلاتی در زندگی زناشویی ایجاد می کند و غیره.

## استفاده از پول

بسیاری از زوج ها در اثر نداشتن توافق بر سر مسائل مالی، دچار مشکل می شوند. یکی به فکر آینده است و می خواهد پولش را پس انداز کند و دیگری به خرج کردن پول و خوش بودن در لحظه حال علاقه مند است. یکی معتقد به ریسک کردن است و دیگری فکر می کند که باید به تدریج و با ضریب اطمینان بالا بر دارایی های خود بیفزاید. یکی می گوید درآمد را باید خرج فرزندان کرد و دیگری می خواهد پول را نگه دارد. اختلافاتی از این قبیل می تواند شیرازه زندگی زناشویی را تحت تأثیر قرار دهد، به همین دلیل لازم است که قبل از ازدواج در این موارد بیشتر موشکافی شود.

## علائق و مهارت های کلامی

اگر یکی از طرفین ازدواج زیاد حرف بزند و دیگری کم حرف باشد چه مشکلی پیش می آید؟ اگر زن یا مرد علاقه مند به گفت و گو و دیگری خواهان سکوت باشد، استرس فراوانی ایجاد می شود. اگر کسی به هنگام صرف غذا علاقه مند به صحبت باشد و همسرش بخواهد به هنگام صرف غذا سکوت کند و یا اگر یکی از طرفین ازدواج به صحبت تلفنی طولانی علاقه مند باشد زمینه های اختلاف را پایه ریزی کرده اند.

سؤالی که با توجه به مسائل فوق مطرح می شود این است اگر افرادی که با هم ازدواج کرده اند در موارد فوق اختلاف داشته باشند چه ویژگی را باید در خود بپروراند تا بتوانند به زندگی زناشویی ادامه دهند؟

در پاسخ باید اشاره کرد، اگر زوجین دارای ویژگی انعطاف پذیری باشند می توانند به جای این که تحت تأثیر اختلافات قرار بگیرند با تفاوت ها کنار آمده، سپس روی نقاط مشترک تمرکز کرده و برای حل مشکلات راه مناسب پیدا کنند. زیرا در مورد کسانی که قبلا ازدواج کرده اند، امکان برگشت به عقب وجود ندارد. گرچه داشتن اختلافاتی در موارد اشاره شده زندگی را سخت می کند و امکان تفاهم را به حداقل می رساند ولی به شرطی که طرفین اهل تغییر، رشد، تکامل و پیشرفت باشند، همزیستی را غیر ممکن نمی سازد.

به طور خلاصه معیارهای اصولی و متناسب برای ازدواج به شرح زیر می باشد:

- تا سر حد امکان، تمکن مالی دو خانواده متناسب با یکدیگر باشد.
- اگر هر دو نفر اهل یک شهر نیستند حداقل در سایر زمینه ها و آداب و رسوم نزدیک به هم باشند.
- دیدگاه های دو خانواده از نظر مذهبی، سیاسی، اجتماعی و معاشرت نزدیک به هم باشند.
- در خانواده دو طرف پدرسالاری یا مادرسالاری به صورت مطلق وجود نداشته باشد.
- تناسب جسمی، شکل، قیافه و اندام هر دو نفر به هم نزدیک باشد تا حدی که تفاوت های موجود خیلی چشمگیر نباشد.
- از نظر سن و سال متناسب باشند.
- از نظر میزان تحصیلات، اختلاف فاحش نداشته باشند.

- در انتخاب محل سکونت یا محل کار اختلاف سلیقه نداشته باشند.
- از نظر طرز تفکر و اندیشه اجتماعی به هم نزدیک باشند.
- دیدگاهشان نسبت به زندگی یکسان باشد، و در زندگی هدف یکسانی را دنبال کنند.
- تفاوت های شخصیتی و خصوصیت های رفتاری فاحشی نداشته باشند.
- تا آنجا که مقدور است بهره هوشی آنها نزدیک به هم باشد.
- دارای دیدگاه های سیاسی گرایش های اعتقادی و افق های فکری نزدیک به هم باشند.
- هر دو نفر استقلال رأی داشته باشند؛ یعنی شخصاً در امور زندگی تصمیم بگیرند نه با دهن بینی و تقلید از دیگران.
- از نظر تفکرات مذهبی در دو قطب مخالف هم نباشند که این مورد بسیار مسئله ساز است.
- فرهنگ های یکسان و شبیه به هم داشته باشند.
- دیدگاه مالی یکسان داشته باشند.

## هفت موضوعی که قبل از ازدواج باید در مورد آن صحبت کنید

آنچه که در مراحل اولیه یک رابطه انجام می‌دهید، در تعیین موفقیت کلی و دوام ازدواج شما نقش بسیار مهمی دارد. در زیر به ۷ مسئله مهم که باید قبل از ازدواج حتماً در مورد آن با همسرتان صحبت کنید، اشاره می‌کنیم:

۱. باید گفتگویی صادقانه در مورد علت دوست داشتن همدیگر داشته باشید.

نمونه سوالات:

چرا می‌خواهی با من ازدواج کنی؟

چه چیزهایی در مورد تو هست که من نمی دانم؟

چیزی در مورد من هست که اذیت کند؟

۲. باید چیزهایی که باور دارید و «ارزش های اصلی» رابطه تان را تشکیل می دهند با هم مطرح کنید

(آنچه در رابطه با همسر تان بیش از هر چیز دیگری برایتان اهمیت دارد).

نمونه سوالات:

چه اعتقادات معنوی داری؟

تا چه اندازه به محترمانه رفتار کردن با همدیگر متعهد هستی؟

صداقت و روراستی تا چه اندازه برای شما مهم است؟

۳. باید در مورد اینکه بچه دار شدن برایتان مهم است یا خیر با هم حرف بزنید.

نمونه سوالات:

آیا دوست داری بچه داشته باشی؟

تا حالا چه تجربیاتی با بچه ها داشته ای؟

آیا بیماری آمیزشی خاصی داری که در بچه دار شدن تاثیر داشته باشد؟

۴. باید در مورد فرایند تکامل رابطه تان در طول این مدت و طوری که دوست دارید ۵، ۱۰، یا ۲۰

سال آینده باشد با هم حرف بزنید.

نمونه سوالات:

پنج سال آینده ازدواجمان را چطور می بینی؟

چه امیدها و آرزوهایی برای ازدواجمان داری؟

ازدواجمان چه تاثیری بر روابطمان با دوستان و خانواده خواهد گذاشت؟

۵. باید در مورد نحوه تصمیم‌گیری‌ها در ازدواجتان با هم حرف بزنید.

نمونه سوالات:

در مورد مسائل مهم ازدواجمان چطور باید تصمیم‌گیری کنیم؟

وقتی نظراتمان مخالف باشد، چطور می‌توانیم دوستانه مسائل را حل کنیم؟

چطور می‌توانیم در کنار هم از منابع مالی استفاده کنیم؟

۶. باید صادقانه در مورد اینکه از ازدواجتان چه می‌خواهید با هم حرف بزنید.

نمونه سوالات:

فکر می‌کنی سکس در موفقیت ازدواج ما تا چه اندازه تاثیرگذار است؟

به چه چیزهایی علاقه وافر داری؟

۷. باید در مورد این سوال که «آیا می‌توانی زندگی بدون همدیگر را تصور کنی»، گفتگو کنید.

نمونه سوالات:

چه امیدها و آرزوهایی برای زندگی در کنار هم داری؟

برای اطمینان از سلامت خود برای زندگی طولانی‌مدت در کنار هم چه می‌کنی؟

آیا می‌توانی روزی را تصور کنی که دیگر کنار هم نباشیم؟

مشخص است که این هفت موضوع گفتگو می‌توانند عوامل مهمی در سلامت و قدرت رابطه شما با

همدیگر باشند و در نتیجه موفقیت کلی زندگی و ازدواج شما را نیز نشان خواهند داد.

پاسخ این سوالات نکات مهم و زیادی درمورد دوام رابطه‌تان به شما می‌گوید و می‌تواند پیش‌گویی‌کننده خوبی برای موفقیت رابطه شما باشد.

## مادیات و مهم‌ترین سوالات

پژوهش‌ها نشان می‌دهد «پول» یکی از عوامل اصلی سوء تفاهم‌های زوج‌هاست. اگر با صداقت و صراحت قبل از ازدواج در مورد مسائل مالی صحبت کنید، ازدواج با دوامی خواهید داشت. پول تعیین‌کننده ثروت است. اما در ایجاد مساوات، امنیت، عشق، قدرت و آزادی زوج‌ها نقش دارد. احساس شما نسبت به پول به مراتب مهم‌تر از میزان دارایی‌تان است. سوزان بایردر نویسنده «پرسش‌های مشکل؛ ۱۰۰ سؤال مهمی که از نامزدتان می‌توانید بپرسید» می‌گوید: ازدواج؛ امیدها، آرزوها و ترس‌های مالی خاص خود را به همراه دارد. بسیار مهم است که تصویر روشنی از توقعات، انتظارات و خواسته‌های خود داشته باشید. با نامزدتان در مورد مسائل مالی صحبت کنید. نظر او را نسبت به نحوه اداره مسائل مالی بپرسید. هر چه اطلاعات کامل‌تری از او و انتظارات خود داشته باشید، بهتر می‌توانید تصمیم‌گیری کنید. نظر او را نسبت به بیمه درمانی، بیمه عمر، صرفه‌جویی در محدودیت‌های مالی موجود، محل اقامت، هزینه رهن، اجاره و وام، و هزینه ادامه تحصیل بپرسید. ادامه تحصیل مستلزم فداکاری همسران است. زیرا باید مخارج اضافی را برای تحصیل شما اختصاص داد. از طرفی در صورت ادامه تحصیل، شاید فرصت کافی برای کار کردن نداشته باشید. طرح چنین مسائلی بسیار مشکل‌ساز است. ولی باعث می‌شود اکنون و پس از ازدواج خیالتان راحت باشد و تصمیم‌گیری‌تان بر اساس واقعیات موجود باشد نه رؤیاهای آرمان‌ها. اگر فرهنگ خانواده‌تان اجازه نمی‌دهد خودتان این مسائل را مطرح کنید، از والدین بخواهید آنها را بپرسند.



پرسش های زیر به شما کمک می کند تا تصویر روشن تری از وضعیت مالی آینده داشته باشید:

۱. درآمد ماهانه خواستگارتان چقدر است؟
۲. آیا کار کردن هر دوی شما لازم است؟
۳. اگر خانم کار نکند، آیا همسر، خانه داری را با ارزش می داند؟
۴. برای گذران زندگی چقدر درآمد کافی است؟
۵. چگونه باید خرج کرد؟ چه هزینه هایی در اولویت است؟
۶. آیا با نحوه خرج کردن یکدیگر توافق دارید؟ با چه مواردی موافق و با چه مواردی مخالفید؟
۷. اگر هر دو کار می کنید، پولتان را با هم خرج می کنید یا جداگانه؟
۸. چه مبلغی (هر دو) در بانک دارید؟
۹. اگر خواستگارتان شغل آزاد دارد، چه مقدار از درآمدش را پس انداز یا سرمایه گذاری می کند و چه مقدار را خرج می کند؟
۱۰. چه کسی مسئولیت برنامه ریزی مالی را در درازمدت برعهده می گیرد؟
۱۱. برای داشتن احساس امنیت، چه مقدار پول کافی است؟
۱۲. چند درصد از درآمد را پس انداز می کنید؟ آیا نامزدتان با پس انداز در بانک موافق است؟

۱۳. چه کسی حساب دخل و خرج را دارد؟ چه کسی قبوض آب، برق، تلفن و گاز را می پردازد؟
۱۴. در صورت بیمه نبودن نامزدتان، آیا با بیمه اختیاری (خویش فرما) هر دو شما موافق است؟
۱۵. آیا نامزدتان باید خرج والدینش را بدهد؟ در صورت پاسخ مثبت ماهانه چقدر از درآمدش را به این کار اختصاص می دهد؟
۱۶. اگر خدای نخواست از دواج تان به طلاق منجر شود آیا می تواند مهریه را پرداخت کند؟
۱۷. آیا او با خرید وسایل اضافی برای منزل یا کادو برای دوست موافق است؟
۱۸. آیا نامزدتان می پذیرد که دارایی قبل از ازدواج مثلاً زمین، خانه و ماشین به اسم خودتان باشد؟
۱۹. آیا خواستگارتان بدهی ندارد و ورشکست نشده است؟ در صورتی که بدهی دارد تا چه مدت پس از ازدواج چه مبلغی باید پرداخت کند؟
۲۰. آیا می توانید حساب جداگانه ای برای هزینه های منزل داشته باشید؟ یا هر کسی بخشی از درآمد خود را برای آن اختصاص دهد؟
۲۱. آیا موافقید که حساب پس انداز جداگانه ای داشته باشید؟
۲۲. اگر پس از ازدواج با پول کار هر دو شما خانه یا ماشین خریداری شود، آیا موافقید که سند آن به نام هر دو باشد؟
۲۳. اگر پس از ازدواج با بحران مالی یا ورشکستگی روبه رو شوید چه می کنید؟

۲۴. آیا موافقید مبلغی را برای موارد غیره منتظره نظیر هزینه عمل جراحی یا بیمارستان پس انداز کنید؟

## سی باور غلط در ازدواج

- ازدواج باعث درمان مشکلات روانی می شود.

دنی سوگرو که استادیار دانشگاه میشیگان معتقد است که: « اگر شما به دنبال یافتن فردی هستید که به شما احساس ارزشمندی القا کند، خوشحالتان کند، از یک زندگی خسته کننده و ناخوشایند نجاتتان دهد، و اگر به دنبال کسی هستید که شما را کامل کند، بهتر است در افکار خود تجدید نظری داشته باشید چراکه هیچ کس نمی تواند چنین کارهایی را برای شما انجام دهد جز خودتان.» اگر وظیفه انجام چنین کارهایی را به فرد دیگری واگذار کنید به این معناست که خودتان و رابطه تان را در معرض نابودی قرار داده اید.

- اساس ازدواج فقط و فقط عشق است (عشق کافی است).

- یا برعکس عشق مال داستانهاست و در زندگی واقعی وجود ندارد.

- ازدواج راهی برای سعادت مند شدن است.

- ازدواج راهی برای تضمین زندگی فرزندان است (از دیدگاه والدین دختران و پسران جوان).

- ازدواج راهی برای پیشگیری از انحراف فرزندان است.

- ازدواج راهی برای فرار از مشکلات است.
- ازدواج راهی برای جلب رضایت والدین است.
- دوستی قبل از ازدواج، تضمین کننده یک ازدواج موفق است.
- حالا ازدواج می کنم و بعد «او» را تغییر می دهم.
- باید با کسی ازدواج کرد که از همه نظر کامل باشد.
- زن باید وارد یک زندگی کامل شود.
- مهم این است که جوان ازدواج کند، بقیه مسایل حل می شود.
- یک ازدواج هرچند ناموفق بهتر از مجرد است.
- کسی که به خانواده خود خیلی اهمیت می دهد پس حتماً در زندگی مشترک نیز موفق خواهد بود.
- ازدواج می کنم و بعد طلاق می دهم (می گیرم).
- اگر با فلانی ازدواج کنم خوشبختم، ولاغیر.
- ازدواج یعنی خوشبختی ورفاه.
- ازدواج یعنی اسارت.
- مهریه تعیین کننده موفقیت در ازدواج است.

- شاید اگر با دیگری ازدواج می کردم موفق تر بودم.
- زن و شوهر باید کاملاً شبیه هم باشند.
- زن و شوهر باید همه مسایل خود به یکدیگر بگویند.
- زن و شوهر باید کاملاً وقتشان را با هم بگذرانند.
- زن باید تابع و مطیع محض مرد باشد.
- زن باید همسرش را به همه خواسته هایش برساند؛ شوهر باید همه مشکلات او را حل کند.
- به هیچکس نمی توان اعتماد کرد. «مردها غیر قابل اعتمادند» یا «زن ها فریبکارند».
- چون خودم تصمیم گرفتم باید تا آخرش بروم؛ هر قولی که می دهی باید تا آخرش بایستی.
- زن و شوهر باید در همه مسائل اتفاق نظر داشته باشند. زن و شوهر باید تابع هم باشند. زن و شوهر باید همه فعالیت هایشان مشترک باشد.
- مرد باید جلوی زنش در بیاید. به زن نباید رو داد. نباید محبتت را نشان دهی. نباید طرف مقابلت بفهمد که دوستش داری چون آن وقت سوءاستفاده می کند.
- افرادی که طلاق میگیرند حتماً افرادمشکل داری هستند. کسی که طلاق می گیرد حتماً آدم بدی بوده است.
- والدین نباید در تصمیم ما دخالت کنند اما باید زندگی ما را تأمین کنند.

- هر نوع زندگی بهتر از طلاق است.

- طلاق یعنی بدبختی.

- رابطه جنسی همسران پدیده ای گناه آلود یا زشت است.

### «موانع ازدواج دختران و پسران» از دید خود آنها چیست؟

مطالعات ملی نشان می دهد در حالی که «نداشتن ثبات شغلی»، پس از «بیکاری» از مشکلات و موانع اصلی ازدواج پسران از منظر کل جوانان است. «آزاد نبودن در انتخاب همسر دلخواه» پس از «پیدا نکردن فردی که به عنوان همسر دارای خصوصیات دلخواه باشد» مهمترین مانع ازدواج دختران جوان به شمار می رود. کل جوانان «نبود حس مسئولیت پذیری در فرد» را مانع ازدواج برای دختران و «نداشتن توان مالی کافی» برای پسران می دانند و پس از آن پسران «پیدا نکردن فردی که به عنوان همسر دارای خصوصیات دلخواه باشد» را دارای اهمیت دانسته اند.

پس از این عامل در حالی که «عدم امکان تهیه مسکن مناسب» به عنوان یکی از مشکلات پسران برای ازدواج است «بی برنامه بودن در زندگی» برای دختران از مشکلات اصلی ازدواج مطرح می شود. «وجود ملاک های سختگیرانه خانواده در ازدواج» برای دختران، بیش از پسران تبدیل به مشکل شده است. در حالی که از منظر پسران جوان کشور، برای پسران «شروط دست و پا گیر خانواده دختر» در رتبه بالایی از موانع ازدواج قرار دارد. برای دختران «سختگیر بودن در انتخاب همسر» در رتبه بالا قرار می گیرد. گفتنی است «نقص جسمانی»، «عدم بلوغ شخصیتی کافی در فرد» و «ناتوانی والدین در راهنمایی برای

ازدواج» در میان دختران در این سلسله مراتب دارای رتبه بالاتری است. در حالی که «نداشتن کارت پایان خدمت و وظیفه یا معافیت» برای پسران به عنوان مانع ازدواج مطرح است، دختران دارای مشکلی به نام « ناتوانی مالی والدین در تدارک ازدواج برای فرزندان» هستند و «فراهم نبودن جهیزیه» برای دختران مطرح می شود. این در شرایطی است که با وجود مانعی به نام «اولویت دادن به ادامه تحصیل» برای ازدواج دختران، پسران به ادامه تحصیل به عنوان مانعی برای ازدواج نگاه نمی کنند.

در حالی که از سوی جوانان «فراهم نبودن وسایل زندگی» مشکل پسران برای ازدواج است. و دختران «محدود بودن دایره انتخاب همسر» را مشکل خود می دانند. این تحقیق نشان می دهد که دختران بیش از پسران به «بلوغ شخصیتی کافی در فرد» برای ازدواج اهمیت می دهند.

## فصل چهارم

روش های تفحص برای انتخاب همسر

خواستگاری در اتاق دونفره

ارتباط جنسی پیش از ازدواج

تأخیر سنی ازدواج در میان جوانان

نگاهی به چرایی کوچکتر بودن زنان از شوهران



## روش های تفحص برای انتخاب همسر

روش های مطالعه برای انتخاب همسر به دو گروه تقسیم شده است:

الف ( روش های غیرمستقیم

در ابتدا برای شناخت فرد مورد نظر باید از افرادی که با وی در تماس هستند اطلاعات لازم کسب شود.

منابع کسب اطلاع به روش غیرمستقیم عبارت اند از:

- همسایگان

- خویشاوندان و دوستان خانواده

- همکاران پدر و مادر و سایر اقوام

- محل تحصیل و شغل

- همکلاس ها و...

معمولاً کسی که می خواهد ازدواج کند باید در اطراف و جوانب به تفحص و جستجو پردازد و درباره خانواده و همکاران، همکلاسی ها و دوستان فرد تحقیق و بررسی کند و از بین افراد ذی صلاح برای تکمیل اطلاعات خود اقدام کند.

برای انتخاب باید در زمینه های اجتماعی، فرهنگی، تحصیلات، وضعیت مالی، اخلاق و سن و شغل اطلاعات لازم کسب شود و فرد از نظر تطبیق وضعیت طرف مقابل با شرایط خودش بررسی های کافی به عمل آورد.

ب ( روش های مستقیم

از طریق مشاهده گفت و شنود و پرسش، از او شناخت پیدا کنید.

## خواستگاری در اتاق دونفره

۲۴ نمونه از مواردی که در جلسه خواستگاری، می‌تواند شما را در جهت کسب معرفت و سهولت سنجش و انعقاد تصمیم یاری دهد، بیان می‌کنیم.

- از تکرار مواردی که توسط خانواده‌ها بررسی شده، پرهیزید؛ مگر آنکه نیاز به حلاجی جزئیات داشته باشد.

- صادق باشید.

- در طول جلسه متانت و حجب خود را حفظ کنید.

- خوب و کامل صحبت کنید و سعی کنید در مقابل، شنونده خوبی نیز باشید.

- هدف خود را از ازدواج، اعلام نمایید.

- در خصوص آنچه هستید (خصوصیات اخلاقی)، قبل از اینکه از شما پرسیده شود، توضیح دهید.

- شما حق دارید آنچه از زندگی مشترکتان می‌خواهید، به‌طور کاملاً واضح مطرح کنید.

- مؤدبانه آرمان‌های خود را اعلام کنید.

- علایق مهم خود را بیان نمایید.

- سطح و شکل اعتقادات فرهنگی خود را مشخص کنید.

- در مورد اعتقادات مذهبی خود، سخن بگویید.
- توقعات مالی معقول‌تان را مطرح کنید.
- از ابراز توقعات عاطفی‌تان چشم‌پوشی نکنید.
- در مورد استقلال زندگی آتی و اقتدار مطلوب‌تان گفتگو کنید.
- اگر شرایط ویژه رفتاری، شغلی و ... مطلوب شماست؛ حتماً همین‌جا مطرح کنید.
- اگر با شرایط یا موارد خاصی، مخالفت یا کراهت جدی دارید، در همین مقطع اعلام کنید.
- تعصبات یکدیگر را بشناسید.
- در موارد ناهماهنگ، سعی کنید تا حدودی از تمایل و توانایی قابلیت تغییر یکدیگر در همان زمینه، مطلع شوید.
- بدانید تظاهر به آنچه نیستید، از پرخطرترین رفتارها در این جلسات است.
- از هیچ پرسش مهمی که در ذهن‌تان نقش می‌بندد، صرف نظر نکنید.
- فراموش نکنید: اطلاعات این گفتگو، روشنگر مسیر تصمیم‌گیری شما خواهد بود.
- عجله نکنید، و هیچ‌گونه اعلام نظر قطعی اعم از مخالفت و یا موافقت کلی، در این جلسه نداشته باشید. به خودتان فرصت دهید و پس از تفکر تصمیم بگیرید.

- اگر لازم شد باز جلسات دیگری داشته باشید.

- در پایان جلسه، اگر هنوز دچار ابهام و تردید هستید و فکر می‌کنید قادر به رفع آن نمی‌باشید، در مورد مراجعه به روانشناسی، جهت مشاوره ازدواج، باهم تصمیم بگیرید.

- به خاطر داشته باشید که این حق اجتماعی و قانونی شماست که بدانید، بسنجید و تصمیم بگیرید.

### ارتباط جنسی پیش از ازدواج

یک تحقیق جدید نشان داد که زوج‌هایی که برای برقراری رابطه جنسی تا زمان ازدواج خود صبر می‌کنند، بعدها رضایت ارتباطی و جنسی بالاتری نسبت به آنهایی که نزدیکی جنسی را قبل از ازدواجشان تجربه می‌کنند، دارند. اطلاعات مربوط به این تحقیق که در طول دو سال بر روی ۲۰۳۵ زوج متاهل انجام گرفت در مجله روانشناسی خانوادگی در ایالات متحده آمریکا به چاپ رسید. در این تحقیق، شرکت‌کنندگان علاوه بر سوالاتی در مورد سطح رضایت و ارتباط به این سوال نیز پاسخ دادند: «از چه زمان در این رابطه، ارتباط جنسی را آغاز کردید؟» محققان این تحقیق دریافتند که زوج‌هایی که تا زمان ازدواجشان برای ایجاد رابطه جنسی صبر کرده بودند، ۲۲ درصد ثبات ارتباطی، ۲۰ درصد رضایت ارتباطی، ۱۵ درصد کیفیت ارتباط جنسی و ۱۲ درصد گفتگو و ارتباط کلامی بهتر و بالاتری را گزارش داده بودند.

یکی از محققین این مطالعه می‌گوید، «سعی ما این نیست که بگوییم هر زوجی که قبل از ازدواج نزدیکی جنسی برقرار می‌کنند، رابطه‌شان با شکست مواجه می‌شود. اما کاملاً از نتیجه تحقیق مان مطمئن

هستیم و می‌دانیم که این مسئله تغییر زیادی در ارتباط ایجاد می‌کند. کسانی که می‌خواهند صمیمیت شان را در رابطه بیشتر کنند حتماً باید این را در نظر داشته باشند.»

البته به گفته این محققان، بسیاری از جوانان تصور می‌کنند بدون داشتن تجربه جنسی با طرف مقابل، رسمی کردن رابطه‌شان ریسک بزرگی خواهد بود. یکی از این محققین می‌گوید، «نظرات مختلفی در مورد اینکه چه مدت تا نزدیک کردن رابطه دو طرف باید صبر شود یا اینکه اصلاً انجام آن درست است یا نه وجود دارد. به همین دلیل ما تصمیم گرفتیم در این مورد تحقیق کنیم.»

او می‌گوید تحقیق آنها توانسته است اطلاعات لازم در مورد تاثیر زمان و تکرار نزدیکی جنسی بر رابطه‌ها را فراهم آورد. به گفته این محقق، اگر رابطه جنسی قبل از تعهد و رسمی شدن رابطه ایجاد شود، می‌تواند موجب بروز سردرگمی و گرفتار شدن زودرس در رابطه شود. درحالی‌که محدود کردن رابطه جنسی در ارتباط شفافیت بیشتری برای دو طرف می‌آورد.

جامعه‌شناسی که این تحقیق را مطالعه کرده بود، در مورد یافته‌های آن این طور نظر می‌دهد:

«زوج‌هایی که ماه‌عسل را زود شروع می‌کنند (یعنی رابطه جنسی را قبل از ازدواج با هم تجربه می‌کنند) وقتی نوبت به کیفیاتی که موجب ثبات و قابل اتکا بودن ارتباط می‌شود می‌رسد، متوجه می‌شوند که ارتباطشان رشد نیافته است.»

اگر زوجی قبل از ازدواج، ارتباط جنسی را شروع کردند، بد نیست که دست نگه داشته و رابطه خود را ارزیابی کنند تا مطمئن شوند همه چیز متعادل و درست است. یک مسئله که باید حتماً ارزیابی کنند این است که این مسئله (ارتباط جنسی) تا چه میزان بر رابطه آنها غالب و چیره شده است. آیا به ارتباط کلامی و سایر فاکتورهای رابطه هم فضای پیشرفت داده شده است؟ آیا چیزی فراتر از جذابیت جنسی بین دو طرف وجود دارد؟ اگر زوجی واقعاً می‌خواهد ارتباط قوی و باثباتی داشته باشد، باید این سوالات را از

خود بپرسند. رابطه جنسی اهمیت زیادی دارد اما دو نفر باید بتوانند با هم حرف بزنند، اهداف مشترکی در زندگی داشته باشند و بتوانند با موانع زندگی در کنار هم مقابله کنند، نه اینکه فقط تفریح و لذت را تجربه کنند.

## تأخیر سنی ازدواج در میان جوانان

مفهوم واقعی ازدواج، پذیرش یک پایگاه جدید است. پایگاهی با مجموعه جدیدی از امتیازات و الزامات و نیز پذیرفته شدن از سوی افراد جامعه. این پذیرش از طریق نوعی تأیید اجتماعی به نام شعائر و مراسم ازدواج انجام می گیرد.

در زمینه ازدواج با بهره گیری از تئوری گزینش معقولانه می توان اذعان داشت که افراد زمانی اقدام به ازدواج خواهند کرد که سودی در آن نهفته باشد یعنی بتوانند از طریق ازدواج پایگاه و منزلت اجتماعی خود را حفظ و یا ترقی دهند و زمانی که چنین موقعیتی پیش نیاید پدیده ای به نام تأخیر در سن ازدواج در جامعه پدیدار می شود.

مرکز آمار ایران معتقد است که امروزه جوانان تمایل بیشتری به ادامه تحصیل در رده های بالاتری دارند. به این دلیل که در دوره های تحصیلی بالاتر، ارزش فرصت های از دست رفته برای جوانان بیشتر خواهد شد. بنابراین جوانان برای تثبیت موقعیت خویش، ادامه تحصیلات را بر ازدواج ترجیح خواهند داد.

تئوری بی سامانی اجتماعی رابرت . کی مرتن

بر اساس این تئوری که یکی از تئوریهای غالب در تحلیل مسائل اجتماعی است، ازدواج زمانی رخ می دهد که جامعه بتواند اهداف مشخص فرهنگی و راههای وصول به آنها را مشخص نماید تا جامعه در حالتی متعادل و منسجم حفظ شود و تداوم یابد. بر اساس این رهیافت، هر گاه وسایل و اهداف در یک گروه اجتماعی و یا بطور کلی تر در ساختار جامعه، هماهنگ باشند، مثلا هر دو تعامل وسایل و اهداف سنتی را دنبال نمایند و یا هر دو عقلانی - حقوقی باشند آن جامعه دچار مشکل نخواهد بود ولی چنانچه اهداف ارزشی و یا عاطفی باشند ولی وسیله وصول به آنها عقلانی باشد دیگر با یک جامعه متعادل و هماهنگ روبرو نخواهیم بود، و همین امر درباره بسیاری از موضوعات من جمله پدیده تاخیر در سن ازدواج نیز می تواند اتفاق بیافتد. در حالیکه در شرایط کنونی جامعه ما که ازدواج به عنوان یک هدف ارزشی، عاطفی و یا حتی سنتی مطرح می شود، ولی راهها و امکانات رسیدن به آن کاملا عقلانی است، این امر منجر به آشفتگی و بی سامانی در جامعه کنونی ایران گشته که آثار بسیار زیانباری را به دنبال دارد. بطوری که مساله افزایش سن ازدواج جوانان نیز حاصل این عدم هماهنگی است.

مک دونالد هیوول پژوهشی تحت عنوان «بررسی علل افزایش سن ازدواج» انجام داد. وی در مورد علل افزایش سن ازدواج چنین اظهار می کند: عوامل متعددی بر زمان ازدواج موثر هستند، یکی از مهمترین عوامل موثر، تحصیلات عالی زنان است، که با تاخیر ازدواج همبستگی نشان می دهد. دومین عامل اشتغال زنان می باشد. از عوامل دیگر، دشواری دسترسی به زوج مناسب است که در اثر پدیده ای به نام عدم تعادل جنسی در هنگام ازدواج ناشی می شود. عامل دیگر میزان آزادی در انتخاب همسر می باشد. ازدواج های ترتیب داده شده نسبت به ازدواجهای آزاد در سنین پایین تری اتفاق می افتد. در ممالک غربی، تقریباً افراد آزادی کاملی در انتخاب شریک زندگی شان دارند. در کشورهای درحال توسعه، ازدواج های ترتیب داده شده در سیستم های خانواده هسته ای (متشکل از پدر و مادر) احتمالا کمتر از

سیستم های خانواده گسترده (متشکل از پدر و مادر و اقوام) است. این چنین ازدواج ها (ترتیب داده شده) مسوولیت بزرگی برای خانواده محسوب می شود و توسط والدین یا خویشان یا دایه ها صورت می گیرد لیشر و سایرین نیز در بررسی های خود نتیجه گرفته اند که گرایش به سمت اهمیت ازدواج و خانواده و نقشهای زنان در خانواده در زمان ازدواج موثر است. زنان جوانی که به ارزش های سنتی کمتر معتقدند، بیشتر احتمال دارد که ازدواج را به خاطر تحصیلات بالاتر یا وارد شدن به بازار کار به تاخیر بیندازند.

افزایش اعتیاد، فریبکاری و کلاهبرداری و تجربیات تلخ دیگران در این موارد که هر روزه در صفحه حوادث روزنامه ها منتشر می شودر کنار توسعه کمی شهرنشینی و افزایش جمعیت که آدم ها را با هم بیگانه کرده است، موجب بی اعتمادی و حداقل دیراعتمادی افراد به یکدیگر می شود که نقطه عطف و حساس این مسأله در ازدواج و وصلت با دیگری خود را نشان می دهد. چه بسیار شکست های عاطفی و زناشویی که به واسطه اعتماد کاذب و خوشبینانه به دیگری رخ می دهد که تنها گوشه ای از آن از طریق رسانه ها منتشر می شود. بدیهی است هر قدر اعتماد میان افراد جامعه بیشتر باشد، ریسک ازدواج بالاتر می رود و افراد، محتاطتر از پیش اقدام به این کار می کنند. بر اساس گزارش ها در ایران، هر چهار دقیقه یک طلاق اتفاق می افتد.

نتایج پژوهش ها نشان داد که بین متغیرهای ادامه تحصیل، بالا بودن انتظارات و سختگیری در انتخاب همسر، نداشتن شغل مناسب، فقر خانواده، موقعیت اجتماعی خانواده و وضع ظاهری با تاخیر در سن ازدواج جوانان رابطه معنی داری وجود دارد.



## نگاهی به چرایی کوچکتز بودن زنان از شوهران

بسیاری از جامعه‌شناسان معتقدند در یک جامعه صنعتی یا رو به صنعتی شدن و پویا، معیارها نیز در حال تغییر و دگرگونی است. تفاوت سنی در همه اعصار به گونه‌ای بوده که نشان می‌دهد در تفاوت سنی زوجین، مرد چند سالی بزرگتر از زن بوده است. به طوری که در ایران پدیده گزینش همسر، پراکنندگی خاصی داشته است؛ از این رو تفاوت سن زوجین در ایران امری طبیعی به نظر می‌رسد و میزان این تفاوت، تا آنجا مورد توجه قرار می‌گیرد که در بیشتر موارد میان ۴ تا ۱۲ سال است. چه بسا هنوز وجود داشته باشند افرادی که به تفاوت سنی میان زوجین با تأکید بزرگتر بودن مرد از زن صحه بگذارند، اما در جامعه‌ای که زنان دست به فعالیت‌های اجتماعی، فرهنگی، هنری و حتی مطالعاتی و سیاسی می‌زنند، از نظر تحصیلات ارتقاء پیدا می‌کنند و جایگاه‌ها، موقعیت‌هایی برتر و یا همسان مردان به دست می‌آورند باعث می‌شود مقوله سن در ازدواج آنان نیز دچار تغییر شود. مثلاً در جامعه امروز، بسیار دیده شده زنانی که از همسران خود بزرگتر هستند. فرهنگ سنتی ایران می‌گوید بزرگتر بودن مرد در ازدواج یک ارزش است. بنابراین اینگونه به نظر می‌رسد که اگر این ازدواج‌ها محکم نباشد، در مدت کوتاهی با شکست مواجه می‌شود. جامعه‌شناسان دلایل گوناگونی را در این خصوص برمی‌شمارند. آنان معتقدند رشد علمی و فرهنگی زنان و به دست گرفتن بازار کار و کسب و دیگر موفقیت‌های اجتماعی در رشد آنان نقش داشته است؛ اما از سوی دیگر، افزایش سن ازدواج و بعد اقتصادی، از مهمترین عوامل چنین پیوندهای زناشویی است.

## فصل پنجم

زندگی مشترک ناموفق

عادت جای به عشق

مهارت های لازم جهت ازدواج

مهارت در خودآگاهی

مهارت در همدلی با افراد

مهارت حل اختلاف

مهارت تصمیم گیری

اصول تصمیم گیری عقلانی

## زندگی مشترک ناموفق

ممکن است که یک ازدواج موفق به یک زندگی مشترک ناموفق ختم شود، و این موضوع بستگی دارد که ازدواج موفق از دیدگاه طرفین چه تعریفی داشته و چگونه شکل گرفته است. اغلب ازدواج‌های مبتنی بر عشق و بدون شناخت کافی از طرف مقابل شاید در اوایل، یک ازدواج موفق باشد اما همان‌طور که گفته شد، داشتن یک زندگی موفق را تضمین نمی‌کند و بحث‌ها و بگومگوها و دعواها مدت کوتاهی پس از ازدواج آغاز می‌شود. از طرفی یک ازدواج موفق زمانی به یک زندگی موفق ختم می‌شود که زن و شوهر مهارت حل مساله و همدلی را بیاموزند و در زندگی مشترک آنها را به کار بگیرند. ما باید یاد بگیریم به مسایل از دیدگاه فرد مقابل نگاه کنیم، به احساسات و خواسته‌های طرف مقابل احترام بگذاریم، زمانی که عصبانی هستیم روی خواسته‌هایمان پافشاری نکنیم، با بروز کوچک‌ترین مشکلی یک گفت‌وگوی منطقی داشته باشیم، به جای شنیدن، مهارت گوش کردن را یاد بگیریم و در زندگی مشترکمان گذشت کنیم و مسایل جزئی و پیش پا افتاده را به جنجال و کشمکش تبدیل نکنیم. شما همان زوج هائی هستید که قبل از ازدواج مرگ هم نمی‌توانست شما را از یکدیگر جدا کند ولی بعد از ازدواج جزئی ترین مسائل هم می‌تواند بین شما جدائی بیفکند.

## عادت جای به عشق

بسیاری از افراد بر این باورند در طول زندگی مشترک عشق جای خود را به عادت می‌دهد. زن و شوهر باید هر چند وقت یکبار گردوخاک زندگی مشترک را بگیرند و با ایجاد تنوع، نگذارند عشق به عادت صرف تبدیل شود. البته عادت‌تی که توأم با عشق باشد نشانه‌ای از یک زندگی مشترک موفق است و

نمی‌توان از آن خرده گرفت و اصلا اجتناب‌ناپذیر است. زوج‌ها هر از گاهی مانند دوران نامزدی رمانتیک باشند، باهم به گردش و تفریح و رستوران بروند، برای یکدیگر هدیه بخرند و خلاصه برای معاشقه وقت بگذارند. همینطور توصیه دیگر به همه زوج‌ها این است که مثلا سالی دو هفته از هم دور شوند. به این ترتیب هم میزان عشق و دلبستگی طرف مقابل را بسنجند و هم مانع شوند تا عشق آنها به یک عادت صرف تبدیل شود. البته نباید فراموش کنیم که پایه یک ازدواج موفق شناخت و پایه یک زندگی موفق عشق، اعتماد، گذشت و صداقت است. در واقع یک زوج موفق خواسته‌ها و انتظارات خود را به صراحت می‌گویند، استقلال و فردیت خود را در طول زندگی مشترک حفظ می‌کنند و به حریم خصوصی طرف مقابل احترام می‌گذارند، روش‌های حل اختلاف را می‌آموزند و به کار می‌گیرند و برای حفظ رابطه تلاش می‌کنند و نمی‌گذارند عادت جایگزین عشق آنها شود.

حالا اگر بنا به دلایلی به این نتیجه رسیدیم که ازدواج ناموفقی داشته‌ایم یا اینکه دیگر زندگی مشترک موفقی نداریم، در این شرایط مراجعه به یک مشاور خانواده می‌تواند راهگشا باشد، و این موضوع بستگی به افراد دارد. زوج‌های موفق قبل از مراجعه به مشاور و بررسی مشکلات پیش آمده، به دادگاه نمی‌روند تا سند طلاق را امضا کنند بلکه می‌کوشند تا مشکلات را به بهترین شکل ممکن حل کنند. البته مشاور به شرطی کمک کننده است که طرفین خودشان بخواهند بحران را حل کنند و به تکنیک‌های توصیه شده به خوبی عمل کنند. متأسفانه در کشور ما زن و شوهر زمانی به مشاور خانواده مراجعه می‌کنند که به بن‌بست رسیده‌اند و به مشاور نیاز دارند تا حکم طلاق آنها را تایید کند. در این شرایط کاری از دست بهترین و خبره‌ترین مشاور هم بر نمی‌آید اما اگر زن و شوهر نه برای خراب کردن رابطه بلکه برای حفظ آن به مراکز مشاوره مراجعه کنند قطعاً نتیجه خواهند گرفت و می‌توانند ازدواج و زندگی موفقی داشته باشند.

## مهارت های لازم جهت ازدواج

زندگی مشترک افقی است روشن و جلوه گاهی زیبا برای تولدی دوباره؛ مشروط برآنکه وجوه ضروری این اشتراک، یعنی توانایی ها و مهارت های خاص و سازنده، در تفکر، بینش و عملکرد انسان رؤیت و ملاحظه شود. زیرا این مهارت ها و توانایی های انسان است که در وقت لزوم، به یاری او می آید تا مشکلات، اختلافات و نقاط ضعف و کاستیهای زندگی مشترکش را برطرف نماید. در هر حال لازم است افراد در شرف ازدواج و زوجهای جوان مطالبی را که معمولا به عنوان عوامل آسیب رسان به رابطه همسران شناخته می شوند بشناسند و در مواردی که به استحکام روابط آنها کمک می کنند آموزش ببینند. روان شناسی ازدواج در این مرحله آشنایی با تفاوت های زن و مرد، روند حل مسأله، مواجهه با تغییرات اساسی، شیوه تعاملات مناسب را آموزش می دهد.

حال چنانچه زندگی مشترکی که براساس پیوندی مقدس از سوی زن و مرد، صورت پذیرفته، با عدم توانایی ها و مهارت های هر دو نفر و یا حتی یکی از آنها روبه رو شود، به طور مسلم، ادامه این زندگی با تلخ کامی، ناراحتی و تنش و رنجش همراه خواهد شد. بنابراین باید در نظر داشته باشیم بقا و تداوم و شیرینی یک زندگی مشترک، همیشه در گرو توانایی ها و مهارت های خاصی است که در حقیقت تضمین کننده ای قابل اطمینان برای خوشبختی زوجین به حساب می آیند. این مهارت ها عبارتند از:

### • مهارت در خودآگاهی

آگاهی از خود و خصوصیات مختلف خود، به انسان کمک می کند با توانایی ها و ضعف ها و سایر خصوصیات خود آشنا شود. همچنین در صورت برخورد با طرف مقابل و تشکیل زندگی مشترک بهتر و عمیق تر با مسائل روبرو شود. این خودآگاهی به شخص نشان می دهد که چگونه می تواند احساسات خود را بشناسد، از وجود آنها آگاه شده و به وقت لزوم کنترلشان نماید تا منجر به هیچ گونه ناراحتی نگردد. خودآگاهی، موجب شناخت نیاز افراد و یافتن راه مناسب برای مواجهه با آنها می شود. همچنین اهداف زندگی را مشخص تر و واقع بینانه تر نشان می دهد و ارزش واقعی افراد و مسائل پیرامونشان را نمایان می سازد. خودآگاهی فرآیند سالم هویت یابی را برای انسان سهل تر می نماید، به زندگی او آرامش می دهد و احساس رضایت مندی اش را رونق می بخشد.

«خودآگاهی» شناخت و تنظیم احساسات، اهداف و برنامه زندگی، تفریحات و سرگرمی ها، توانایی ها، ضعف ها، ارزش ها، مسئولیت ها، شناخت فرهنگ، مذهب، علائق، آرزوها و استعدادها را به دنبال دارد. به جز موارد فوق، «خودآگاهی» تضمین کننده استحکام وجود فرد در هنگام بزرگسالی است و باعث پرورش روابط زن و شوهر در رویارویی با مشکلات و حل مناسب آنها می شود.

کشف و درک و شناخت مهارت ها و توانایی های خود، به این دلیل مهم است که فرد قبل از ازدواجش بداند چه هدفی دارد تا برای ازدواج خود براساس هدف اصلی زندگی اش، برنامه ریزی نماید. مثلاً فردی که هدفش رسیدن به درجات عالی و معنویات است، اگر با کسی ازدواج کند که هدفش رسیدن به یک زندگی تجملی و سراسر مادیات است، به طور قطع پس از ازدواج، دچار مشکلات فراوانی در زندگی مشترک خواهد شد. امتیاز دیگری که می توان برای خودآگاهی منظور نمود آن است که دلیلی قدرتمند برای شناخت و تشخیص تفاوت های بین خود و دیگران است. در این میان باید گفت، شناخت تفاوت های میان زن و مرد، یکی از مهم ترین بخش های مربوط به مهارت خودآگاهی است.

## • مهارت در همدلی با افراد

همدلی با افراد مهارت خاصی می خواهد. همدلی به برقراری ارتباط عمیق و صمیمی به انسان ها کمک بسیاری می کند. گاهی اوقات افراد به اشتباه، تصور می کنند تفاهم به این معناست که ما با فرد مقابل، کاملاً همفکر و هم عقیده باشیم، در حالی که باید گفت چنین تصویری از پایه و اساس اشتباه است، زیرا هیچ گاه نمی توان دو انسان را یافت که به طور کامل شبیه یکدیگر باشند. اختلاف و تفاوت در دیدگاه ها، سلیقه ها، آرزوها، عقاید و علایق، همه و همه، امری طبیعی و کاملاً عادی است. اما آنچه این اختلاف و تفاوت را می تواند برای ما، قابل درک و فهم سازد، همان «همدلی» است که به واسطه آن، می توانیم بسیاری از مشکلات ارتباطی خود با دیگران، خاصه شریک زندگی مان، را برطرف سازیم.

### اصول مهارت همدلی

- به صحبت های دیگران خوب گوش کنید

هنگامی که کسی صحبت می کند، کار دیگری انجام ندهید. خوب گوش کردن یا به عبارت دیگر، گوش کردن فعال، پایه و اساس هر نوع ارتباط سالمی است. نمی توان هم کتاب خواند و هم به صحبت های طرف مقابل گوش داد. چون بین شنیدن و گوش دادن، تفاوت زیادی وجود دارد. همچنین توجه کنید که هنگام صحبت کردن طرف مقابل، به صورت او نگاه کنید تا مطمئن باشد نسبت به صحبت هایش، هر چند معمولی و عادی، دقت، حرمت و حساسیت لازم را قائلید. حتی گاه با اظهار کلماتی چون

بله! عجب! خوب! فهمیدم! پس این طور! به او نشان دهید که کاملاً به صحبت هایش و آنچه که می گوید، توجه دارید و برای این توجه تمرکز کافی داشته باشید.

- با احساس و عواطف طرف مقابل تان همراه و هماهنگ شوید

هنگام همدلی، سعی کنید طرف مقابل خود را درک کنید. آن هم به طور حقیقی و دور از هرگونه تظاهر و تصنعی ریاکارانه یا از روی اجبار! بلکه از روی عاطفه و احساس هماهنگ با طرف مقابل. مثلاً هیچ وقت نمی توان با فردی که با صدا و حالتی حزن آلود، درباره مسئله یا موضوع ناراحت کننده ای سخن می گوید، با لحنی شاد و سرشار از سرخوشی سخن گفت. البته عکس این مثال نیز صادق است.

- به احساسات و هیجان های طرف مقابل تان توجه داشته باشید

بیشتر اوقات، فردی که از شرایط و مسایل خود، سخن می گوید و به شرح مشکلات یا درد دل هایش می پردازد، قبل از آن که به دنبال راه چاره یا پند و اندرز و یا راهنمایی باشد، نیاز دارد تا مخاطب او، متوجه احساس و حالت و هیجان او شود و موقعیت های احساسی او را درک کند. شما باید با توجهی که نسبت به احساس و هیجان او می کنید، این خواسته را برای وی به اثبات برسانید.

- خود را به جای طرف مقابل بگذارید

تنها در این صورت است که می توانید از دریچه چشم وی، به مشکلات نگاه کنید و احساسات و موقعیتش را دریابید تا بتوانید همدلی لازم را درباره اش داشته باشید.

- در همدلی با طرف مقابل، از جمله های قاطع استفاده نکنید



معمولاً شدت ناراحتی و هیجان در فرد نیازمند به همدلی، به حدی است که موجبات آزرده‌گی و آسیب‌پذیری را در او، مستعد می‌سازد. بنابراین باید مراقب بود تا با چنین فردی، با کلمه‌ها و جمله‌های قاطع و بُرنده، صحبت نکنیم. چه بسا که در تشخیص احساس و معانی سخنان وی اشتباه کرده باشیم آن وقت به دلیل قطعیت نظر و صحبتی که داشته ایم، نه تنها همراه و همدل او نبوده ایم، بلکه به نوعی وی را آزرده خاطر و منزجر نیز کرده ایم.

## • مهارت حل اختلاف

این مهارت نیز، همانند بقیه مهارت‌ها، برای ازدواج و تشکیل زندگی مشترک و اصولاً برقراری ارتباط درست با دیگران ضروری و واجب است. آنچه مسلم است، بروز اختلاف و تفاوت بین افراد، امری کاملاً عادی و طبیعی است. ولی مهمتر و طبیعی‌تر آن است که نسبت به حل این اختلافات، اشراف داشته باشیم و بتوانیم اختلاف یا سوء تفاهمات خود یا دیگران را به گونه‌ای حل کنیم که رضایت همه فراهم آید، و این رضایت حاصل نخواهد شد مگر با کسب مهارت در حل اختلافات.

## اصول مهارت حل اختلاف

- صحبت کنید، اما بدون پرخاش و توهین و تندگی

حل اختلاف، در زمان عصبانیت، حاصلی جز تخریب بیشتر نخواهد داشت. پس بهتر آن است که همیشه بعد از آرام شدن محیط و افراد، اقدام شود.

- منفی سخن نگویید

اگر برای پیوند، قدم جلو می گذاریم، باید دقت کنیم از به کار بردن سخنان نومید کننده و تحریک کننده و در مجموع منفی، خودداری نمائیم.

- در اولین قدم اختلاف، آن را حل کنید.

به محض احساس اختلاف یا سوء تفاهم، درصدد حل آن برآیید. چون با گذشت زمان، تبدیل به کینه و رنجش می شود. به خاطر داشته باشید صحبت و بازگو کردن ناراحتی ها و سوء تفاهمات، کمک مؤثری برای رهایی از غم و اندوه است و حل اختلافات را نیز سهل تر می نماید.

- از طرف مقابل خود، یا طرفین اختلاف، درخواست کنید تا خیلی سریع، وقت مناسبی را با هماهنگی یکدیگر، برای حل اختلاف، اختصاص دهند.

- احساس شرم و گناه و خجالت را برای طرف مقابل به وجود نیاورید.

چنانچه با طرف مقابل خود، دچار مشکلی شده اید یا برای حل اختلاف دیگران، می خواهید اقدام نمائید، هرگز نباید به گونه ای صحبت کنید که دیگری یا دیگران را دچار احساس خجالت، گناه یا شرمندگی کنید. طعنه و کنایه را نیز باید از لحن و کلامتان حذف نمایید.

- نظر و عقیده خود را بیان کنید

ناراحتی خود را عنوان کنید و درباره اش سخن بگویید بدون آن که قضاوت یا سرزنش کنید و حکمی صادر نمایید.

- دیگری یا دیگران نیز حق دارند

به طرف مقابل خود یا دیگری که با یکدیگر دچار اختلاف شده اند، اجازه کافی بدهید تا از ناراحتی ها و مشکلاتشان صحبت کنند. تخلیه روانی، فرد را برای طرح یا پذیرش مسائل متفاوت و سپس حل مشکلات، آماده تر می نماید.

- عذرخواهی مشکل نیست

در زمان حل اختلاف، چنانچه فرد متوجه اشتباه خود بشود، بهتر است فوری با یک جمله که حاکی از ندامت و عذرخواهی اوست مسئله را ختم به خیر کند. «عذرخواهی» نه تنها فرد را کوچک نمی کند، بلکه دیگران را متوجه انعطاف و دقت نظر او نیز می سازد. حال چنانچه لزومی به عذرخواهی هیچ کسی مشاهده نشد، توافق و به قول معروف، کنار آمدن با هم، مسیری تازه برای رفع سوء تفاهات و برقراری ارتباطات جدید خواهد بود.

- هر بار، فقط یک موضوع را مطرح کنید

برای هر مشکل، یک جلسه مشخص را اختصاص دهید. چرا که در صورت صحبت و طرح همه ناراحتی ها و مشکلات در یک جلسه، نه تنها راه حلی حاصل نخواهد شد، بلکه به لحاظ یادآوری و تداعی یا درهم پیچیدگی ناراحتی ها، دامنه اختلافات وسعت بیشتری خواهد گرفت.

لازم به یادآوری است که مهارت حل اختلاف، در روابط خانوادگی، خاصه ارتباط میان زن ها و شوهرها، اهمیت بسیاری دارد. ضمناً باید در نظر داشت که در این روابط، حفظ احترام ادب و حرمت و همکاری و تعادل، برای همگان امری لازم و واجب است.

## • مهارت تصمیم گیری

تصمیم گیری نیاز به مهارت دارد. انسان ها به صورت های مختلفی تصمیم گیری می کنند، خواه این تصمیم درباره معامله ای باشد یا اشتغال به کاری یا انجام عملی یا ازدواجی.

### انواع تصمیم گیری

- تصمیم گیری احساسی؛ که تصمیم براساس یک احساس خاص (عشق، خشم، کینه، حسادت و کمک و...) گرفته می شود.

- تصمیم گیری اجتنابی؛ تصمیمی که فرد به دلیل ترس و نگرانی که دارد، سعی می کند تا آنجا که می تواند آن را به تعویق اندازد. این گونه اتخاذ تصمیم، امکان آن را به وجود می آورد که فرد، فرصت های مناسب زندگی خویش را از دست بدهد.

- تصمیم گیری اخلاقی؛ تصمیمی است که فرد، برای انجام آن به دلایل اخلاقی تکیه می کند. مثلاً ادامه دادن به یک زندگی مشترک مملو از تنش و پر تشنج، به دلیل وجود فرزند.

- تصمیم گیری تکانشی؛ این نوع تصمیم گیری، بسیار سریع و بدون توجه به عاقبت کار، یا ارزیابی و توجه به موقعیت ها و شرایط صورت می گیرد. مثلاً فردی، فرد مقابل خود را برای کاری که در نظر دارد ترغیب به عجله می کند و قدرت تفکر در مورد یک عمل درست را از او می گیرد.

- تصمیم گیری مطیعانه؛ سبک تصمیم گیری مطیعانه، می تواند صدمه زیادی به موضوع تصمیم و یا به عنوان مثال، به ازدواج فرد، وارد کند. در تصمیم گیری مطیعانه، دیگران برای یک یا دو نفر یا موضوعی، تصمیم می گیرند بدون آن که فرد یا افراد یا موضوعی که تصمیم بر روی آن اجرا می شود، نقشی در این تصمیم گیری داشته باشند. نمونه این تصمیم گیری را می توان در ازدواج های سنتی مشاهده کرد.

- تصمیم گیری عقلانی؛ سالم ترین تصمیم ها، تصمیمی است که براساس تفکر، بررسی و مطالعه، ارزیابی و تحقیق صورت بگیرد. تصمیم گیری عقلانی، براساس واقعیات است و معمولاً خطا و اشتباه در آن به ندرت دیده می شود.

## اصول تصمیم گیری عقلانی

تصمیم گیری عقلانی نیز مانند بقیه مهارت ها، دارای اصول مهارتی است که به ترتیب ذیل است:

- مواجه شدن با یک تصمیم؛ زمانی است که فرد متوجه می شود در باره موضوعی باید تصمیم بگیرد. بنابراین روی آن موضوع تمرکز کرده و ضمن روشن کردن موضوع تصمیم، اطلاعات مورد نیاز را جمع آوری می نماید.

- حق انتخاب و بررسی مورد تصمیم بر اساس اطلاعات: با راه حل ها و اطلاعاتی که فرد به دست آورده، این حق را می یابد تا تصمیمی درست برای انتخاب، ازدواج یا انجام کار مورد نظرش بگیرد.
- ارزیابی پیامدهای پیش بینی شده حق انتخاب: فرد پیامدهای متفاوت از انتخاب ها را مورد بررسی و ارزیابی قرار می دهد تا معقول ترین آنها را انتخاب کند.
- تعهد به تصمیم: نسبت به تصمیمی که گرفته می شود باید پایبند بود و به آن اعتقاد داشت.
- برنامه ریزی برای انجام تصمیم: حتی تصمیم عقلانی نیز نیاز به برنامه ریزی دقیق دارد.
- اجرا یا انجام تصمیم: در این مرحله، فرد به صورت عملی وارد مراحل برنامه ریزی شده می گردد. مثلاً تصمیم به ازدواج که مراحل همچون خواستگاری، نامزدی، خرید و غیره دارد.
- ارزیابی پیامدهای واقعی اجرا یا انجام تصمیم: فرد به بررسی و ارزیابی تصمیمی می پردازد که یا ناموفق بوده یا آن موفقیت لازمی را که فکر می کرده نداشته است. در اینجا فرد مراحل را که از سر گذرانده، مورد بررسی قرار می دهد تا برای برنامه آینده اش، شروع به برنامه ریزی کند.

# فصل ششم

استرس

نقش خانواده در تولید و ریشه استرس

انواع استرس

تقسیم استرس بر اساس کیفیت

استرس در ازدواج

نگرانی های سقف مشترک

مقابله با استرس های ناشی از تشکیل خانواده

## استرس

با توجه به زندگی ماشینی و توسعه و پیشرفت ثانیه ای آن در جامعه امروزی، وجود استرس، تبدیل به معضلی اجتناب ناپذیر گردیده است. یادآوری این نکته که فشار بالای روانی ناشی از این زندگی ماشینی، همواره روی انسان اثر منفی می گذارد و عواطف و احساسات او را به صورت جدی جریحه دار کرده و مانعی نامرئی برای کنترل اختیارش به دست خویش می شود. هدف اصلی این مطلب را به بحث پیرامون «استرس مثبت» یا استرس ناشی از رویدادهای شادی آور نظیر ازدواج اختصاص داده، ضمن آن که به شرح عناوینی مشخص از استرس پرداخته و در ادامه، راه های مقابله با این استرس ها را عنوان خواهیم نمود.

استرس یعنی چه؟ هنگامی که فرد نتواند فشار روانی را که بر او واقع گردیده است تحمل نماید، دچار استرس یا تنش می شود. به عبارتی علمی تر، استرس، یعنی دوباره سازگار شدن فرد با شرایط و موقعیت های جدید. هر جا که تغییری در زندگی روی دهد، ما با یک استرس رو به رو می شویم. ترس از عدم توانایی در تحمل شرایط پیش آمده، اضطراب و نگرانی را در وجود انسان شعله ور می سازد. به طور کلی می توان گفت که اضطراب و نگرانی یک حس و حالت روحی ناخوشایند از نگرانی و تردید است که برای مدتی تعادل و ثبات روانی فرد را برهم می زند. استرس یا هیجان و دلهره، در تمامی حالات زندگی و البته باتوجه به ظرفیت و توان تحمل افراد ممکن است به وجود آید.

افراد مبتلا به استرس چگونه اند؟



افراد مبتلا به استرس، به نظم بیش از حد، سخت کوشی و جدی بودن، بسیار پایبندند. اگر قراری داشته باشند، زودتر از طرف مقابل، در محل مورد نظر حاضر خواهند شد. اگر قرار باشد کاری انجام دهند، با بی قراری به استقبال آن کار می روند. غذا را سریع تناول می کنند. در راتندگی، صحبت کردن، راه رفتن و در مجموع انجام کارهای روزانه، بسیار عجله دارند. به زبانی، افراد مبتلا به استرس، بسیار عجول و بی طاقت و نگران عمل می کنند.

## نقش خانواده در تولید و ریشه استرس

تظاهر استرس، یا هیجانات بالا می تواند مربوط به زمانی باشد که فرد، دوران کودکی اش را طی می کرده است، چرا که شکل گیری و قوام شخصیت کودک به طور معمول، در چهار سال اولیه زندگی صورت می پذیرد. چنانچه در میان این چهار سال، کودک را به لحاظ شیطنت های کودکانه ای که دارد، سرکوب نماییم و ترس را به او بشناسانیم و یا تنبیه مداومی را درباره اش به کار ببندیم، کودک را در ضمیر ناخودآگاهش، دچار استرس ذخیره شده و پایداری کرده ایم. همچنین، مشاجره های خانوادگی و اوضاع نابسامان و نامطلوب اقتصادی و تزلزل موجود در خانواده نیز از دیگر عواملی هستند که کودک را دچار استرس پایدار خواهند نمود. البته هجوم ناراحتی ها، مسئولیت ها و معضلات گوناگون در سنین بالاتر را نیز به عنوان عوامل دیگر استرس زا، نباید از یاد برد.

## انواع استرس

استرس های موجود در زندگی افراد بسیار گوناگون و متنوع اند؛ بدین لحاظ می توان آنها را در یک طبقه بندی شدید تا خرد (کوچک)، مورد بررسی قرار داد؛

۱- استرس های فاجعه آمیز یا شدید: شامل حوادث و فجایعی همچون؛ جنگ، آتش سوزی، زلزله، تصادفات، سیل و اتفاقات و پدیده هایی از این دست که موجب تغییرات و دگرگونی های بسیار شدید در زندگی فرد می شود. زمان ناراحتی، این نوع استرس ها می تواند تا مدت های مدید، ادامه داشته باشد.

۲- استرس های عادی زندگی: این نوع استرس، به طور معمول در زندگی همه افراد، رخ می دهد، مانند ازدواج، تولد نوزاد، اشتغال، از دست دادن عزیزان، مشکلات مالی، بیماری، امتحان و کنکور و استخدام و... البته این دسته از استرس ها، اگرچه عظمت و شدت استرس های نوع اول را ندارند، اما بسیار بیشتر و تکراری تر اتفاق می افتند.

۳- استرس های خرد (کوچک): همان طور که از عنوان این نوع استرس مشخص است شدت آنها می تواند بسیار کم و کوچک باشد، اما بروز و به وقوع پیوستن شان بسیار شایع و دایمی و فراوان است، مانند دیر رسیدن برای انجام کاری، معطلی و انتظار در صف های مختلف، تحمل صداهای مزاحم (آلودگی صوتی)، نبود محیط مناسب برای تمرکز فکر یا درس خواندن و انجام تکالیف درسی، سرد و گرم بودن کلاس درس و... اگرچه استرس های خرد، استرس های معمول و ظاهراً قابل توجهی نیستند، اما از آنجا که تکرار و تحملشان دایمی می تواند باشد، قطعاً باعث تخریب روحی و بروز مشکلات زیادی در زندگی افراد خواهند شد.

## تقسیم استرس براساس کیفیت

۱- استرس های منفی: این استرس ها، حوادث و رخداد‌های ناخوشایندی هستند که موجبات ناراحتی افراد را با درجات متفاوت، به وجود می آورند. مانند از دست دادن عزیزان یا مشکلات خانوادگی و طلاق و بیماری و...

۲- استرس های مثبت: این نوع استرس، در اثر اتفاقات و رویدادهایی رخ می دهد که خوشایند و شادی آور و مثبت، تلقی می گردند. مانند تولد فرزند، ازدواج، قبولی در کنکور و استخدام، خرید خانه، ازدواج نزدیکان فرد و موارد مشابه.

## استرس در ازدواج

شاید یکی از بهترین تجارب به دست آمده در زندگی انسان، تجربه ازدواج باشد. ازدواج یکی از استرس های معمول و قابل تحمل در زندگی است. ازدواج از این نظر استرس محسوب می شود که موجب به وجود آمدن تغییر و تحول در زندگی دختر و پسر، می شود. به گونه ای دیگر، دختری که تا قبل از ازدواج، فقط به تحصیل یا اشتغال در خارج یا داخل خانه مشغول بوده است و همه انتظار و توقع بسیار عادی از او می داشتند، ناگهان بعد از رخداد‌هایی چون ازدواج، می باید وقت خود را به کارهایی به جز همیشه اختصاص دهد؛ یعنی یک فعالیت چشمگیر اجتماعی. مضافاً بر این که به وظایف همسراری پردازد و کارهای دوران تجردش را محدود سازد. همین طور درباره پسری که تا قبل از ازدواج، تحصیل یا کار می کرده و درآمدی برای مخارج یک نفر داشته، بعد از ازدواج باید متحمل هزینه های مسکن و

مخارج خانه و خانواده و دهها خرج غیرقابل پیش بینی شود و بیشتر اوقاتش را در کنار خانواده بگذرانند و از معاشرت ها و دوستی های زمان تجرد، فاصله بگیرد و چه بسا برای تأمین زندگی به شغل دوم روی بیاورد. بدین ترتیب بسیار طبیعی است که تغییر و تحولات موجود، موجب بروز استرس شده و تعادل و ثبات روانی و جسمی فرد را برهم زند. کسانی که تصورشان از ازدواج فقط یک رویای شیرین، یا یک رویداد بدون استرس و ناراحتی است، ممکن است در برابر چنین تنگناهایی، متعجب شده و آنها را دور از ذهن دانسته و فشار ناشی از این ناراحتی ها را ناشی از وجود و ورود همسرشان به زندگی به ظاهر آرام او، فرض کنند که بدیهی است در صورت چنین تفکری، سوءتفاهمات و اختلافات و ناراحتی های قابل توجه و چه بسا غیرقابل جبرانی به وقوع خواهند پیوست.

## نگرانی های سقف مشترک

در کشور ما و خاصه مناطقی از آن که بسیار سنتی به ازدواج و حواشی آن نگریده می شود، در سه مرحله، استرس زیادی بر عروس و داماد تحمیل می شود:

### ۱. خواستگاری و گرفتن تصمیم ازدواج

این مرحله استرس های متعددی دارد که بیشتر مربوط است به پذیرفته شدن از طرف نفر مقابل و خانواده وی، مراسم خواستگاری، آغاز آشنایی، ملاک های این ازدواج، تصمیم گیری، امکان اشتباه، صداقت

طرفین، شرط و شروط ها، تناسب و هماهنگی ها، فرهنگ طرفین و خانواده هایشان. همچنین قرار گرفتن دختر و پسر مقابل هم برای گفت و گو و تشریح ملاک هایشان. گاهی استرس ناشی از این موارد، به حدی سنگین است که یکی از طرفین ممکن است از بطور کلی منصرف شود.

## ۲. جشن ازدواج و مراسم مرتبط با آن

در صورتی که مراسم خواستگاری با موفقیت انجام شود و پسر و دختر آمادگی شان را برای تشکیل یک زندگی مشترک اعلام نمایند، نوبت به مراسم مرتبط با عقد و ازدواج، از قبیل مهریه و مخارج عقد و عروسی می رسد که اگر نامعقول مطرح شوند، چه بسا موجب منتفی شدن مسأله گردند. استرس این قسمت از کار نیز بسیار زیاد و آزاردهنده می باشد. حال چنانچه دختر و پسر و خانواده هایشان به توافق دست یافته و عقد صورت گیرد، آن هم با این قرار که طرفین فوری وارد زندگی مشترک نشوند نیز، استرس های خاص خود را دارد. به عنوان مثال، نحوه ارتباط عروس و داماد، که ظاهراً نه صورتی از مجرد دارند و نه صورتی از تأهل با توجه به فرهنگ خانواده ها. انتظارات به وجود آمده بین طرفین، همین طور تهیه مسکن، تهیه جهیزیه، تفاوت های سلیقه ای و فرهنگی طرفین و موارد ناشی از آنها. برگزاری مراسم جشن عروسی نیز استرس های زیادی را برای عروس و داماد و خانواده های آنان به همراه دارد که ممکن است در برخی مواقع، منجر به سوءتفاهم و قضاوت های غیرمنطقی شده و طرف مقابل را به قصور و کوتاهی در اعمال و برخورد و... متهم کردن، بینجامد.

چنانچه تمایل و اشتیاقی به زندگی داریم باید بپذیریم که زندگی، خاصه زندگی مشترک که مورد بحث ماست، یعنی قبول یک سری بایدها و نبایدها و قوانین. بایدها و نبایدهایی که فقط با مقداری امید،

علاقه، خوش بینی و گذشت و اراده ای راسخ، تبدیل به مواردی مطبوع و قابل تحمل شده، تا جایی که ورود هرگونه استرس منفی و مثبت کوچک و بزرگی را به زندگی ما ممنوع می سازند.

### ۳. یک سقف مشترک

مهمترین و اساسی ترین مرحله استرس آور، همین مرحله است که معمولاً نسبت به آن توجه چندانی صورت نمی گیرد، چرا که بسیاری بر این باورند که آشنایی های زمان نامزدی و دوران عقد، برای شناخت دو طرف کافی بوده است. در حالی که موضوع کاملاً خلاف این فکر است، چرا که تا قبل از شروع زندگی زیر یک سقف مشترک، معاشرت ها، حول محور مسائلی تقریباً عادی نظیر، گردش و تفریح و گفت و گوهای نه چندان جدی صورت می گرفته، در حالی که با رفتن زیر یک سقف مشترک، تفاوت ها و شباهت ها، به واقعی ترین شکل ممکن نشان داده می شوند. نوع ارتباط زن و شوهر، پس از ازدواج، با خانواده هایشان نیز حائز اهمیت است. این که مرز و حریم مشخصی وجود داشته باشد که نه صمیمیت قبل از ازدواج دختر و پسر با خانواده هایشان را به خطر اندازد و نه آن که خانواده ها را تشویق به تعیین تکلیف و دخالت در زندگی آنها کند.

### مقابله با استرس های ناشی از تشکیل خانواده

وقتی صحبت از مقابله با استرس به میان می آید، یعنی به کار بستن یک سری تمهیدات، فعالیت ها و اقداماتی که فرد به واسطه آنها، استرس هایش را تا سرحد ممکن کاهش داده یا با آن، راه سازگاری پیش

بگیرد. مقابله با استرس ها، انواع متفاوتی دارد و هر یک از این مقابله ها شامل موارد سالم و ناسالم است.

مقابله با استرس دو نوع است:

۱. مقابله های عملی

۲. مقابله های ذهنی

مقابله های سالم عملی

تصمیم جدی برای عمل به یک کار مفید، انجام فعالیتی خاص، راهنمایی گرفتن، مشورت کردن، برنامه ریزی در زندگی، جمع آوری اطلاعات در زمینه های مورد نیاز، مطالعه کردن، استفاده از روش حل مسئله، فکر کردن، سنجیدن، ارزیابی و نقد موقعیت، درجه بندی مشکلات، زمان بندی فعالیت ها و درخواست کمک از دیگران.

مقابله های ناسالم

سرقت، فرار از منزل، توسل به زور و تهدید و استفاده از آنها، خشونت و پرخاش، بزهکاری، استفاده از نیرنگ و حيله برای رسیدن به هدف، بی بندوباری.

هیجان مدار سالم

تخلیه احساسات (گریه کردن و بیان خشم)، گفت و گوی درونی مانند دلداری و آوردن استدلال و منطق برای خود، توجه به افکار خوب و خوشایند (مثبت اندیشی)، صبر و طاقت، بیان کردن مشکلات با دوستان و آشنایان.

### هیجان مدار ناسالم

اعتیاد و پناه بردن به آن، بدگویی، خشونت و پرخاشگری، تخریب اموال دیگران، شکستن و پرتاب اشیاء، انجام رفتارهای ناگهانی و بعد پشیمانی، درماندگی و نومیدی، دست کشیدن از تلاش و کوشش، خواب و رویا را انتخاب کردن، پناه بردن به خرافات و فال و فالگیری.

همیشه این خود ما هستیم که می توانیم به بهترین نحو ممکن و با استفاده از موارد مفیدی که در بخش مربوط به مقابله های سالم (عملی و ذهنی) عنوان شد، در جهت دور کردن یا از بین بردن استرس ها در زندگی مشترکمان، تلاش کنیم. البته همان طور که عنوان شد، کمک، راهنمایی و استفاده از وجود دیگران، در توفیق یافتن ما علیه استرس بسیار مؤثر خواهد بود. به خاطر بسپاریم همیشه برای مواجهه یا از بین بردن مشکلات و ناراحتی ها، قدم اول تعلق به خود ما دارد، چرا که ما برای زندگی خود و فرد مقابلمان است که قدم اول تا قدم آخر را برمی داریم. قدم هایی که در هر فاصله شان، ممکن است به دهها مشکل دیگر بربخوریم، مشکلاتی که زمینه ساز انواع و اقسام فشارهای روحی و روانی اند، فشارهایی که برای رسیدن به اصل زندگی و شیرینی های موجود در آن و نیز تکامل و آب دیده شدن افراد، همیشه اجتناب ناپذیر بوده و خواهند بود.



## فصل هفتم

خواستگاری احترام به جنس مؤنث

سخنی با خانواده ها

آزمایشات قبل از ازدواج

دوران نامزدی

وظایف دختر و پسر در این دوران

مشاوره با نوعروس و تازه داماد

توصیه مشاوران به مراجعان

## خواستگاری احترام به جنس مؤنث

تاریخچه خواستگاری به قبل از میلاد مسیح برمی گردد. خواستگاری از طرف مردان انجام می شده است. به عبارت دیگر مرد به خواستگاری زن می رود، و این امر به خاطر تفاوت های روان شناختی زن و مرد است، خواستگاری در درجه اول احترام و اکرام به جنس مؤنث است.

در اینجا نکته ای قابل ذکر است و آن این که، هر ازدواجی علیرغم تمامی دقت هایی که برای آن به عمل آید و با رعایت کلیه ملاک ها و معیارهای گفته شده، باز هم حدود بیست درصد ریسک دارد. و این ریسک به خاطر جنبه های ناشناخته آن است یا پیش بینی هایی که به وقوع پیوسته است یا خلاف تصور بوده است و به خاطر مسائلی بوده که قبل از ازدواج سؤال و مطرح نشده اند و یا اگر پرسیده شده اند جواب صحیحی برای آنها دریافت نکرده اند. بنابراین رعایت کردن معیارهای ازدواج، تضمین صد در صد برای ازدواج موفق را همراه ندارد ولی در بسیاری از مواقع از به وجود آمدن مشکلات پس از ازدواج جلوگیری می کند و از تنش ها و ناراحتی های درون خانوادگی پس از ازدواج می کاهد.

### چه عواملی تأثیر منفی بر ازدواج می گذارند؟

عوامل زیر در عدم موفقیت ازدواج تأثیرات اساسی دارند:

- عدم تناسب فرهنگی، اجتماعی، شخصیتی و اقتصادی
- عدم آشنایی زوجها با برقراری ارتباط مناسب و تعاملات سازنده: زوجهایی که روابط متعادل تری برقرار می کنند، معمولا موفق تر هستند. زوجهای ناموفق افرادی بوده اند که یک یا هر دو آنها توان برقراری رابطه مثبت را نداشته اند یا بیش از حد به این روابط بها داده اند، بطوری که به نوعی وابستگی کشانده شده اند. به عبارتی به همان اندازه که سردی در روابط عمدتا مشکل آفرین

است، علاقمندی مفرط و خارج از حد که به صورت وابستگی و چسبندگی ظاهر می‌شود مشکل آفرین خواهد بود.

- عدم آشنایی زوجها با فرآیندهای حل مسأله و مواجهه با تغییرات اساسی زندگی: با توجه به اینکه هر فردی در طول زندگی خود با مسائل و مشکلاتی مواجه می‌شود، برای حل این مسائل فنونی را بکار می‌برد. برخی از این فنون منفی و برخی دیگر مثبت هستند. هر چه زوجها توان حل مشکلات را به شیوه مثبت داشته باشند و مثلاً بجای قهر، داد و بیداد و غیره که شیوه‌های منفی هستند، به شیوه مؤثرتری مثل بحث و گفتگوی آرام و ... مسائل ما بین خود را حل و فصل کنند، موفقتر خواهند بود.

- ازدواج قبل از ۲۰ سالگی و یا پس از ۳۰ سالگی
- زوجین بعد از یک اتفاق یا حادثه ناراحت کننده ازدواج کرده باشند.
- یک یا هر دو شریک زندگی در صدد فاصله گرفتن از خانواده اصلی خود باشند، یا یکی یا هر دو آنها به خانواده خود وابسته باشند.
- زوجین دارای منظومه‌ای از برادران و خواهران ناسازگار باشند.
- زوجین در محلی بسیار نزدیک یا بسیار دور از هر یک از خانواده‌های اصلی خود سکونت داشته باشند.
- زوجین از نظر مالی، فیزیکی و یا عاطفی به خانواده خود وابسته باشند.
- زوجین قبل از یک دوره آشنایی ۶ ماهه و یا پس از دوره نامزدی سه ساله ازدواج کرده باشند.
- جشن ازدواج بدون حضور اعضاء خانواده یا دوستان برگزار شده باشد.
- زن پیش از، یا در طول اولین سال ازدواج باردار شده باشد.

- هر یک از زوجین با برادران، خواهران و یا والدین خود رابطه ضعیفی داشته باشد.
- هر یک از زوجین دوران کودکی یا نوجوانی خود را دوران ناخوشایند تلقی می کنند.
- الگوها در هر یک از خانواده های زوجین بی ثبات باشد.

## آزمایشات قبل از ازدواج

برای کسب اطمینان از سلامت زوجین، انجام آزمایشها قبل از ازدواج ضروری است. البته توجه به چند نکته حائز اهمیت است، گرچه فعلا جنبه قانونی ندارد لیکن توصیه می کنیم قبل از بارداری با مراجعه به مرکز تحقیقات بهداشت باروری به این موارد توجه فرمائید. در موارد زیر مشاوره با متخصصین ژنتیک جهت جلوگیری از تولد نوزاد غیر طبیعی توصیه می شود:

- ازدواج فامیلی، در صورت فقدان بیماری ارثی در هر کدام از خانواده طرفین، منعی برای ازدواج وجود ندارد ولی این امر باید به تایید مشاوره ژنتیک برسد.
- سابقه فرزند غیر طبیعی در خود یا بستگان نزدیک
- ازدواج زن در سنین بالاتر از ۳۵ سال
- به خانم ها یی که تاکنون به بیماری سرخجه مبتلا نشده اند توصیه می کنیم که واکسن سرخجه را تلقیح نموده و تا مدت ۳ ماه از زمان تزریق واکسن باردار نشوند.

• در صورتی که RH خون خانمی منفی است حتماً به RH خون همسر توجه شود تا در صورت مثبت بودن بارداری اقدامات لازم صورت پذیرد.

• تزریق واکسن کزاز

• بررسی مصونیت آبله مرغان

• بررسی مصونیت و سابقه ابتلا به هیپاتیت

• بررسی HIV

• چنانچه پس از ازدواج، نوزاد غیر طبیعی متولد شود قبل از اقدام به حاملگی بعدی بایستی مشاوره ژنتیک صورت گیرد .

• در صورت وجود سابقه سقط های مکرر ( بدون فرزند طبیعی و زنده )

## سخنی با خانواده ها

بعضی از خانواده ها مقیدند بلافاصله پس از یک جلسه خواستگاری، تکلیف دختر و پسر مورد نظرشان مشخص شود و موافق نیستند خواستگاری به چندین جلسه موکول شود. به این دسته خانواده ها متذکر می شویم انتخاب همسر و ازدواج نیاز به مطالعه و شناخت دارد و این شناخت در یک جلسه خواستگاری مثلاً یک ساعته مقدور نیست. بنابراین اگر دختر و پسر به قصد ازدواج می خواهند با یکدیگر صحبت

بیشتری داشته باشند، خانواده ها باید در این مورد قدری انعطاف به خرج دهند: شناخت لازمه زندگی است. نگرانی این نوع خانواده ها به خاطر قضاوت مردم و آشنایان است در صورتی که مردم، آشنایان و همسایگان هم نظر منفی راجع به خواستگاری کردن از دختران ندارند. پسری هم که به قصد خواستگاری وارد خانه شما می شود حریم خانه برایش اخلاق ایجاد می کند و این امر بسیار بهتر از آن است که دختر و پسر در خارج از محیط خانه و دور از اطلاع خانواده ها رفت و آمد داشته باشند و تصمیمات نسنجیده بگیرند و یا معضلات اخلاقی به وجود آورند.

## دوران نامزدی

یکی از اموری که در زندگی مشترک نقش حساسی دارد، « دوران نامزدی » است. منظور از « دوران نامزدی »، فاصله ی بین عقد و عروسی است. اگر با این دوران، با ظرافت و ماهرانه برخورد شود و به وظایف مخصوص آن عمل شود، می تواند در بالندگی و پرباری و استحکام دوران های بعدی، تأثیر عمیقی داشته باشد.

## وظایف دختر و پسر در این دوران

- افزایش شناخت نسبت به یکدیگر، برای تفاهم بیشتر

هر چند دختر و پسر، در مرحله ی گزینش، باید شناخت کافی نسبت به هم پیدا کرده باشند اما علاوه بر آن شناخت، باید در دوران نامزدی، آشنایی ملموس تر و محسوس تر و بیشتری از یکدیگر پیدا کنند و با روحیات و اخلاق و دیدگاه های هم بیشتر آشنا شوند. در حقیقت، این آشنایی و شناخت در دوران نامزدی، تکمیل کننده ی شناخت مرحله ی گزینشی است، آن گاه در پرتو این آشنایی نزدیک و کامل،

خود را برای تفاهم و سازگاری در زندگی مشترک، آماده می کنند. آن شناخت، برای «انتخاب» بود و این شناخت، برای « تفاهم و سازگاری».

### - اصلاح و تربیت

اگر کسی صفت و خصوصیتی را در نامزدش مشاهده کند که مورد پسندش نباشد و بخواهد آن را برطرف و یا اصلاح کند، یا صفت و حالتی را در او ایجاد کند، بهترین دوران برای این « اصلاح»، دوران نامزدی است. معمولاً اولین برخورد ها و عکس العمل ها تاثير گذار ترين اند. چون هنوز روابطشان عادی نشده و نسبت به هم احترام و محبت خاصی قائلند، در نتیجه پذیرششان از همدیگر بیشتر است و زمینه ی تحول و تغییر و اصلاح، مساعدتر. ( اما نباید از یاد برد که نمی توان فردی را که سال ها به شیوه و عادت خاصی خو گرفته، اساساً و به طور کلی تغییر داد و متحول کرد؛ بنابراین، منظور اصلاح و تغییر در اصول بنیادین فرد نیست.)

### - افزایش محبت

از شرط های اصلی سعادت در زندگی زناشویی، « محبت » است و زمینه ی آن باید قبل از عقد فراهم شده باشد. اما دوران نامزدی، بهترین فرصت برای افزایش و تحکیم محبت است. رفتار و گفتار و تمام اعمال نامزدها، در افزایش محبت و یا کاهش آن، مؤثر است. بنابراین، دختر و پسر باید کاملاً مواظب اعمال خود باشند و از هر عمل پسندیده ای که باعث افزایش محبت می شود، کوتاهی نکنند و از کارهایی که موجب دلسردی و کاهش محبت می شود، اجتناب کنند. نوع رفتار شما می تواند تعیین کننده عکس العمل و شیوه رفتاری همسرتان باشد.

## - بها دادن به احساسات و عواطف یکدیگر

نامزدها باید مواظب عواطف و احساسات یکدیگر باشند و به آن بها و جواب مناسب دهند. بعضی از نامزدها، به عواطف و احساسات لطیف نامزدشان، بهای لازم را نمی دهند و به او «بی اعتنایی» می کنند و خیال می کنند این کارشان باعث عزیزتر شدنشان می شود. حال آنکه کاملاً برعکس است و چنین رفتاری باعث جریحه دار شدن عواطف نامزدشان می شود و در نتیجه کینه ی او را به دل می گیرد و ممکن است لطمه های سنگینی به زندگی شان بزند.

خاطرات دوران نامزدی معمولاً تا آخر عمر در ذهن می ماند و در زندگی آینده تأثیر دارد (چه خاطرات شیرین و چه تلخ).

بنابراین، رفتار نامزدها باید کاملاً حساب شده باشد و از اعمالی که به غرور و شخصیت یکدیگر لطمه می زند، اجتناب گردد. بی اعتنایی و سرسنگینی و تکبر در مقابل نامزد، لطمه های سنگینی به عواطف و شخصیت او می زند.

متأسفانه فراوان مشاهده می شود که پسران جوان از بی اعتنایی و سرسنگینی نامزدشان گله و درد دل دارند و مثلاً می گویند: «هدیه ای برای نامزدم گرفتم و با هزار امید و آرزو به دیدارش رفتم، اما او بی اعتنایی و بی احترامی کرد و مرا تحویل نگرفت و با دلی شکسته و پر خون از منزلشان بیرون آمدم...» برخی دختران در اوایل دوران نامزدی، خجالت می کشند و نمی توانند با نامزدشان رفتاری خیلی صمیمی و محبت آمیز داشته باشند؛ پسران هم باید رعایت حال آنان را بکنند؛ اما این حالت و خجالت باید به زودی برطرف گردد و رابطه شان صمیمی و پر محبت، و در عین حال همراه با احترام متقابل باشد.

- ملاقات های صمیمانه



دو نامزد باید در این دوران شیرین و به یاد ماندنی، دیدارهای دوستانه داشته باشند. این ملاقات ها، امید و شور و علاقه را در هر دو تقویت می کند.

## - نامه نگاری های محبت آمیز

### - هدیه دادن

هدیه در جلب دل ها و افزایش محبت ها، نقش عجیبی دارد. بر نامزدها لازم است که از این نکته ی زیبا و مهم غفلت نکنند.

لازم نیست که هدیه، گران قیمت باشد، بلکه لازم است زیبا و مورد علاقه ی طرف مقابل باشد و مهمتر آن که هدیه دادن، ظرافت و سلیقه ی خاصی را می طلبد. و در روزهای خاص هدیه دادن فراموش نشود. یکی از این روز ها روز عشق، روز دوست داشتن (ولنتاین) است:

«در سده سوم میلادی در روم باستان، فرمانروایی بوده است بنام کلودیوس دوم. کلودیوس باورهای شگفتی داشته است از آن میان اینکه سربازی خوب خواهد جنگید که مجرد باشد. از این رو ازدواج را برای سربازان امپراطوری روم قدغن می کند. کلودیوس به قدری سنگدل و فرمانش به اندازه ای قاطع بود که هیچ کس جرات کمک به ازدواج سربازان را نداشت. ولی کشیشی به نام والنتیوس (ولنتاین)، مخفیانه عقد سربازان رومی را با دختران محبوبشان جاری می کرد. کلودیوس دوم از این جریان خبردار می شود و دستور می دهد که ولنتاین را به زندان بیندازند و به جرم جاری کردن عقد عشاق، با قلبی عاشق اعدام می شود. بنابراین او را به نام فدایی و شهید راه عشق می دانند و از آن زمان سمبلی برای عشق می شود.»

ولنتاین را خیلی ها می شناسند؛ از برخی روزنامه ها، مجلات و سایت های اینترنتی. از پشت ویتترین ها به شکل هدایا و کارت پستال های منسوب به ولنتاین و جمله «ولنتاین مبارک». اما شاید کمتر ایرانی از وجود روز عشق در ایران باستان و برگزاری جشنی برای بزرگداشت این موهبت، آن هم نه با قدمت سه قرن پیش از میلاد، بلکه از بیست قرن قبل از میلاد حضرت مسیح اطلاع داشته باشد.

فلسفه بزرگداشتن این روز به نام «روز عشق» بدین گونه بوده است که در ایران باستان هر ماه را سی روز حساب می کردند و افزون بر اینکه ماه ها نام داشتند، هریک از روزهای ماه نیز یک نام داشتند. برای نمونه روز نخست روز اهورا مزدا، روز دوم، روز بهمن (سلامت، اندیشه) که نخستین صفت خداوند است، روز سوم اردیبهشت یعنی بهترین راستی و پاکی که باز از صفات خداوند است، روز چهارم شهریور یعنی شاهی و فرمانروایی آرمانی که ویژه خداوند است و روز پنجم سپندار مذ بوده است. سپندار مذ فرنام (لقب) ملی زمین است. یعنی گستراننده، مقدس، فروتن. زمین نماد عشق است چون با فروتنی و گذشت به همه عشق می ورزد. زشت و زیبا را به یک چشم می نگرد و همه را چون مادری در دامن پر مهر خود امان می دهد. از این روی در فرهنگ باستان اسپندار مذگان را بعنوان نماد عشق می پنداشتند. در هر ماه، یک بار، نام روز و ماه یکی می شده است که در همان روز که نامش با نام ماه همزمان می شد، جشنی ترتیب می دادند متناسب با نام آن روز و ماه. برای نمونه شانزدهمین روز هر ماه مهر نام داشت که در ماه مهر، مهرگان نام می گرفت.

طبق سالنامه زرتشتی، روز اسفند از ماه اسفند یعنی پنجمین روز از این ماه (۵ اسفند) و بنا بر تقویم امروزی (هجری خورشیدی ۲۹ بهمن ماه) روز سپاسداری از جایگاه زنان و مادران است. براساس سنت باستانی، مردان و فرزندان در روز سپننه آرمی تی که مظهر ایمان، مهر، عشق، محبت و حامی زنان نیک است، به همسران و مادران خود هدایایی تقدیم می کنند و برگزاری مراسم جشن و سرور در این روز

ضروری است. به این ترتیب از محبت و مهربانی زنان سپاسگزاری می شود. در این روز ویژه انجام کارهای خانه به عهده مردان است و زنان با پوشیدن لباس های نو، مورد تکریم قرار می گیرند. در مراسم جشن اسفندگان در آیین ایرانی همچنین زنان پاکدامن و پرهیزگار که به تربیت فرزندان نیک پرداخته اند و این فرزندان به عنوان شخصی نیک شناخته شده اند، تشویق می شوند. سپندار مذگان، جشن زمین و گرمی داشت عشق است که هر دو در کنار هم معنا پیدا می کردند. در این روز زنان به شوهران خود با محبت هدیه می دادند. مردان نیز زنان و دختران را بر تخت شاهی نشاندند، به آنها هدیه داده و از آنها فرمانبرداری می کردند.

ایرانیان مردمی بودند که در تمام افسانه ها، اساطیر و داستانهای ملموس و غیرملموس دور یا نزدیک، شادمان ترین مردم شناخته شده اند. ایرانیان قدیم برای تولد هرماه و روز و هفته خود جشنی داشتند که همه به یکدیگر مهر می ورزیدند. شاید به همین دلیل ایران کشور آیین مهرورزی نام گرفته است.

## مشاوره با نوعروس و تازه داماد

اغلب با نوعروس ها و تازه دامادهایی مواجه می شویم که پس از چند ماه یا چند هفته زندگی مشترک اختلافشان شروع و گاه به مراحل حادی منجر می شود. روزهای اول ازدواج معمولاً توأم با عشق و دلدادگی است و جاذبه های جنسی روی تمام نابرابری های دیگر سرپوش می گذارد؛ ولی پس از مدتی که انگیزه های جنسی، عشق و دلدادگی، قدرت نخستین خود را از دست داد؛ عوامل دیگر خودنمایی می کند. در این دوره است که مشاوره نقش مهمی به عهده دارد. برای توجیه مطلب به چند مورد اشاره می شود:

۱. دختر و پسر همه جهات را رعایت نموده و انتخاب مناسب نموده اند، ولی مشکلی که دارند تطابق و سازگاری آنان با شرایط جدید است. آنها از خانواده جدا شده و ارتباط خود را با پدر، مادر، خواهران و برادران از دست داده اند. آنها مسئولیت جدیدی را پذیرفته اند و گاه از شهر و دیار و والدین خود نیز دور شده اند. مشاور در ارتباط با چنین مراجعانی که بهتر است در یک جلسه سه نفری ( مشاور، نوعروس و تازه داماد) انجام گیرد، باید مراجعان خود را در سازگاری با شرایط جدید و در نظر گرفتن عوامل تداوم زناشویی یاری نماید.

۲. در مورد زن و مردی که انتخاب مناسب نداشته اند، مثل دختر ۱۸ ساله ای که با مرد ۴۰ ساله ازدواج نموده و پس از مدتی متوجه شده که شوهر وی پاسخگوی نیازهای روانی و جنسی وی نمی باشد، زندگی زناشویی به محیط سرد و ناشادی تبدیل می شود. در این موارد مشاور باید زوج ها را به تعدیل تمایلات و ارضای نیازها یا استفاده از برنامه های جبرانی متوجه سازد. در مورد شوهر مسنی که با دختری کم سن و سال ازدواج نموده، پر کردن اوقات فراغت وی با برنامه های مورد علاقه همسرش نظیر مسافرت کردن، برنامه های هنری و ورزشی، مفید خواهد بود.

## توصیه مشاوران به مراجعان

۱. در انتخاب همسر عجله و شتاب نکنید. این امر را با بررسی و تحقیق انجام دهید.
۲. چنانچه پدر و مادر و خانواده های وابسته، سختگیری کنند برای متقاعد کردن آنها از مشاور خانواده کمک بگیرید.

۳. از ازدواج تحمیلی خودداری کنید.

۴. در انتخاب همسر پس از بررسی معیارها ی طرف مقابل، وضعیت خود را با وی مقایسه کنید و در صورت هماهنگی تصمیم گیری نمایید. بدون توجه به شرایط خود انتخاب ایده آلی نکنید.

۵. در انتخاب همسر از پدر و مادر و خویشاوندان خود نظرخواهی کنید ولی مواظب باشید چون به علت عدم تخصص ممکن است نظر آنان تحت تأثیر معیارهای خاص مناسب نباشد. حتماً با مشاور واجد شرایط مشورت کنید.

۶. برای شناخت همسر از هر دو روش مستقیم و غیرمستقیم استفاده نمایید و حتماً قبل از خواستگاری، به طور مستقیم، از طریق مشاهده گفت و شنود، از او شناخت پیدا کنید.

## فصل هشتم

تست ازدواج

نکات نغز در باره ازدواج

## تست ازدواج

این نیاز را چگونه باید در وجود خودمان بشناسیم تا ازدواج کنیم؟ آیا اصلاً چنین احساسی در ما به وجود می آید یا نه؟ تست های زیر را پاسخ دهید تا متوجه شوید که در وجودتان چنین میلی دارید یا خیر؟

۱ . آیا زمانی که مادر و پدری را به همراه فرزند کوچکتان می بینید، غبطه می خورید؟

الف) بله

ب) خیر

ج) گاهی اوقات

۲ . آیا زمانی که یک زوج جوان را در حال خنده می بینید، افسوس می خورید؟

الف) بله

ب) خیر

ج) گاهی اوقات

۳ . آیا همچون گذشته از اوقات تنهایی تان لذت می برید؟

الف) بله

ب) خیر

ج) گاهی اوقات

۴ . زمانی که در جمع دوستان متاهل هستید، به خود می گوئید که ای کاش من هم متاهل بودم؟

الف) بله

ب) خیر

ج) گاهی اوقات

۵ . آیا شده که تا به حال حضور شخصی از جنس مخالف، شما را دگرگون کند؟

الف) بله

ب) خیر

ج) گاهی اوقات

۶ . آیا تا کنون به این موضوع فکر کرده اید که تنهایی دیگر بس است؟

الف) بله

ب) خیر

ج) گاهی اوقات

۷ . آیا تا کنون برایتان پیش آمده که شادی تان را بخواهید به کسی از جنس مخالف، انتقال دهید؟

الف) بله

ب) خیر

ج) گاهی اوقات

۸ . آیا شما موسیقی های آرام گوش می دهید؟

الف) بله

ب) خیر

ج) گاهی اوقات

۹ . آیا شده زمانی که پشت و پتترین یک فروشگاه هستید، احساساتان به شما بگوید برای کسی هدیه

ای بخرید؟

الف) بله

ب) خیر



ج) گاهی اوقات

۱۰. آیا رنگ زندگی برای شما تغییر کرده است؟ امیدواریم که حضور شخصی زندگی تان را

دگرگون کند.

الف) بله

ب) خیر

ج) گاهی اوقات

۱۱. آیا شده در چند ماه اخیر، لبخند فردی، امید را در دلتان زنده کند و نگاه شما به زندگی تغییر

کند؟

الف) بله

ب) خیر

ج) گاهی اوقات

۱۲. زمانی که پدر مادرتان می گویند، دیگر زمان ازدواج فرا رسیده است، اخم نمی کنید؟

الف) بله

ب) خیر

ج) گاهی اوقات

۱۳. آیا به تازگی در خیالتان مراسم خواستگاری را مرور می کنید؟

الف) بله

ب) خیر

ج) گاهی اوقات

۱۴ . آیا اخیراً برایتان پیش آمده عاشق کسی شده باشید، اما حجب و حیا اجازه ندهد، آن را با او در

میان بگذارید؟

الف) بله

ب) خیر

ج) گاهی اوقات

تفسیر آزمون

اگر از ۱۴ پرسش بالا به ده گزینه پاسخ بلی داده اید، به این معنی است که نیاز به ازدواج در وجودتان احساس شده است و اگر به ده گزینه پاسخ خیر داده اید، به این معنی است که نیاز به ازدواج هنوز در وجودتان احساس نشده است و اگر به هفت گزینه پاسخ گاهی اوقات داده اید به این معنی است که هنوز سر در گم هستید و نمی دانید که باید ازدواج کنید یا نه، و در حال حاضر بهتر است همچنان مجرد بمانید.

## نکات نغز درباره ازدواج

۱. ازدواج، مقدس‌ترین قراردادها محسوب می‌شود. (ماری آمپر)
۲. شوهر مغز خانه است و زن قلب آن. (سیریوس)
۳. با زنی ازدواج کنید که اگر مرد بود، بهترین دوست شما می‌شد. (بردون)
۴. با همسر خود مثل یک کتاب رفتار کنید و فصل‌های خسته‌کننده او را اصلاً نخوانید. (سونی اسمارت)
۵. برای یک زندگی سعادت‌مندانه، مرد باید کر باشد و زن لال. (سروانتس)
۶. تا یک سال بعد از ازدواج، مرد و زن زشتی‌های یکدیگر را نمی‌بینند. (اسمایلز)

۷. پیش از ازدواج چشم‌هایتان را باز کنید و بعد از ازدواج آن‌ها را روی هم بگذارید. (فرانکلین)
۸. خانه بدون زن، گورستان است. (بالزاک)
۹. خوشحالی‌های واقعی بعد از ازدواج به دست می‌آیند. (پاستور)
۱۰. ازدواج کنید، به هر وسیله‌ای که می‌توانید. زیرا اگر زن خوبی گیرتان آمد، بسیار خوشبخت خواهید شد و اگر گرفتار یک همسر بد شوید، فیلسوف بزرگی می‌شوید. (سقراط)
۱۱. مطیع مرد باشید تا او شما را بپرستد. (کارول بیکر)
۱۲. من تنها با مردی ازدواج می‌کنم که عتیقه شناس باشد تا هر چه پیرتر شدم، برای او عزیزتر باشم. (آگاتا کریستی)
۱۳. هر چه متأهلان بیشتر شوند، جنایت‌ها کمتر خواهد شد. (ولتر)
۱۴. هیچ چیز غرور مرد را به اندازه شادی همسرش بالا نمی‌برد، چون همیشه آن را مربوط به خودش می‌داند. (جانسون)
۱۵. ازدواج پدیده‌ای است برای تکامل مرد. (ضرب‌المثل سانسکریت)
۱۶. ازدواج قرارداد دو نفره‌ای است که در همه دنیا اعتبار دارد. (مارک تواین)
۱۷. ازدواج مجموعه‌ای از مزه‌هاست، هم تلخی و شوری دارد. هم تندی و ترشی و شیرینی و بی‌مزگی. (ولتر)
۱۸. زن ترجیح می‌دهد با مردی ازدواج کند که زندگی خوبی نداشته باشد، اما نمی‌تواند مردی را که شنونده خوبی نیست، تحمل کند. (کینه‌بارد)
۱۹. ازدواج، زودش اشتباهی بزرگ و دیرش اشتباه بزرگتری است. (ضرب‌المثل فرانسوی)
۲۰. ازدواج کردن و ازدواج نکردن هر دو موجب پشیمانی است. (سقراط)

۲۱. ازدواج مثل اجرای یک نقشه جنگی است که اگر در آن فقط یک اشتباه صورت بگیرد، جبرانش غیرممکن خواهد بود. (بورنز)
۲۲. ازدواجی که به خاطر پول صورت گیرد، برای پول هم از بین می‌رود. (رولاند)
۲۴. اگر کسی در انتخاب همسرش دقت نکند، دو نفر را بدبخت کرده است. (محمد حجازی)
۲۵. انتخاب پدر و مادر دست خود انسان نیست، ولی می‌توانیم مادرشوهر و مادرزنان را خودمان انتخاب کنیم. (خانم پرل باک)
۲۶. ازدواج مثل یک هندوانه است که گاهی خوب می‌شود و گاهی هم بسیار بد. (ضرب‌المثل اسپانیایی)
۲۷. وقتی برای عروسی‌ات خیلی هزینه کنی، مهمان‌هایت را یک شب خوشحال می‌کنی و خودت را عمری ناراحت! (روزنامه‌نگار ایرلندی)
۲۸. دوام ازدواج یک قسمت روی محبت است و نه قسمتش روی گذشت از خطا. (ضرب‌المثل اسکاتلندی)
۲۹. هنگام ازدواج بیشتر با گوش‌هایت مشورت کن تا با چشم‌هایت. (ضرب‌المثل آلمانی)
۳۰. مردی که به خاطر پول زن می‌گیرد، به نوکری می‌رود. (ضرب‌المثل فرانسوی)
۳۱. لیاقت داماد، به قدرت بازوی اوست. (ضرب‌المثل چینی)
۳۲. زن و شوهر اگر یکدیگر را بخواهند، در کلبه خرابه هم زندگی می‌کنند. (ضرب‌المثل آلمانی)
۳۳. داماد زشت و با شخصیت به از داماد خوش صورت و بی‌لیاقت. (ضرب‌المثل لهستانی)
۳۴. دختر عاقل، جوان فقیر را به پیرمرد ثروتمند ترجیح می‌دهد. (ضرب‌المثل ایتالیایی)
۳۵. هیچ زنی در راه رضای خدا با مرد ازدواج نمی‌کند. (ضرب‌المثل اسکاتلندی)
۳۶. تنها علاج عشق، ازدواج است. (آرت بوخوالد)

۳۷. ازدواج پیوندی است که از درختی به درخت دیگر بزنند، اگر خوب گرفت، هر دو زنده می‌شوند و اگر بد شد، هر دو می‌میرند. (سعید نفیسی)

۳۸. عشق، سپیده‌دم ازدواج است و ازدواج شامگاه عشق. (بالزاک)

۳۹. قبل از ازدواج درباره تربیت اطفال شش نظریه داشتیم، اما حالا شش فرزند دارم و دارای هیچ نظریه‌ای نیستم. (لرد لوچستر)

۴۰. با ازدواج، مرد روی گذشته‌اش خط می‌کشد و زن روی آینده‌اش. (سینکالویس)

۴۱. اصل و نسب مرد وقتی مشخص می‌شود که آن‌ها بر سر مسائل کوچک با هم مشکل پیدا می‌کنند. (شاو)

۴۲. با فرض اگر داماد شدی با خنده خداحافظی کن. (ضرب‌المثل آلمانی)

۴۳. تا ازدواج نکرده‌ای نمی‌توانی درباره آن اظهار نظر کنی. (شارل بودلر)

۴۴. داماد که نشدی، از یک شب شادمانی و عمری بداخلاقی محروم گشته‌ای. (ضرب‌المثل فرانسوی)

۴۵. دو نوع زن وجود دارد: با یکی ثروتمند می‌شوی و با دیگری فقیر. (ضرب‌المثل ایتالیایی)

۴۶. تاک را از خاک خوب و دختر را از مادر خوب و اصیل انتخاب کن. (ضرب‌المثل چینی).

۴۷. برای یافتن زن می‌ارزد که یک کفش بیشتر پاره کنی. (ضرب‌المثل چینی)

۴۸. اگر خواستی اختیار شوهرت را در دست بگیری، اختیار شکمش را در دست بگیر. (ضرب‌المثل

اسپانیایی)

## فهرست منابع فارسی:

- بارنت، آنتونی ؛ انسان، ترجمه محمد رضا باطنی و طلعت نفرآبادی ، نشر نو، ۱۳۶۹ .
- گایتون ؛ فیزیولوژی پزشکی، ترجمه محمدحسن عامری و همکاران ، نشر اشارت ، ۱۳۸۲ .
- مید، مارگارت ؛ بلوغ در ساموآ، ترجمه مهین میلانی ، نشر ویس ، ۱۳۷۵ .
- ستوده، هدایت الله و همکاران ؛ مفاهیم بنیادی در جامعه شناسی، نشر آوای نور، ۱۳۷۵ .
- ساروخانی، باقر ؛ جامعه شناسی خانواده، انتشارات سروش، ۱۳۷۵ .
- اسلامی بجنوردی نسب، علی ؛ مشاوره ازدواج، انتشارات حیان ، ۱۳۷۶ .
- حسینی، سید مهدی ؛ مشاوره ازدواج و خانواده، نشر آوای نور، ۱۳۸۶ .
- مظاهری علی اکبر ؛ جوانان و انتخاب همسر، انتشارات پارسایان ، ۱۳۷۳ .
- شمس الدین سید مهدی ؛ رهنمود بزرگان در انتخاب همسر، انتشارات شفق ، ۱۳۷۸ .
- اعزازی، شهلا ؛ جامعه شناسی خانواده، با تاکید بر نقش، ساختار و کارکرد خانواده در دوران معاصر؛ انتشارات روشنگران و مطالعات زنان ۱۳۸۷ .
- بات، الیزابت ؛ نقش های زناشویی و شبکه های اجتماعی؛ ترجمه حسن پویان؛ نشر چاپخش ۱۳۷۳ .
- برناردز، جان ؛ درآمدی به مطالعات خانواده؛ ترجمه حسین قاضیان؛ نشر نی ۱۳۸۴ .
- روزن باوم، هایدی ؛ خانواده به منزله ساختاری در مقابل جامعه، نقد مبانی نظری جامعه شناسی خانواده در آلمان؛ ترجمه محمدصادق مهدوی؛ مرکز نشر دانشگاهی ۱۳۶۷ .
- ریتزر، جورج ؛ نظریه های جامعه شناسی در دوران معاصر؛ ترجمه محسن ثلاثی؛ علمی ۱۳۷۴ .
- سگالن، مارتین ؛ جامعه شناسی تاریخی خانواده؛ ترجمه حمید الیاسی؛ نشر مرکز ۱۳۷۰ .

## English Reference

- Alapack, R. J. (1984). Adolescent first love. Studies in the Social Sciences.**
- Alodus, J. (1978). Family careers: Developmental change in Families. New York: John Wiley & Sons.**
- Altman, I., Vinsel, A. & Brown, B. A. (1981). Dialectic conceptions in social psychology: An application to social penetration and privacy regulation.**
- L. Berkowitz (Ed.), Advances in experimental social psychology, vol. 14. New York:Academic Press.**
- Amato, P. R., & Rogers, S. J. (1997). A longitudinal study of marital problems and subsequent divorce. Journal of Marriage and the Family.**
- Aron, A., & Aron, E. (1986). Love and the expansion of self: Understanding attraction and satisfaction. New York: Hemisphere.**



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

 @karnil