

ازدواج آگاهانه و پایدار



مولفان :

محمودرضا هاشم ورزی

سرور البرزی

مهرانه کاظمیان

قاسم اوّیس

الحمد لله
الذي هدانا لهذا
ما كنا لنهتدي لولا
هدى الله لنا

از دواج آگاهانه و مایدار پیه

نویندگان: محمود ضامن‌اشم و رزی، سرور البرزی،

مهرانه کاظمیان، قاسم اویس

ناشر برگزیده استان

روجین مهر

۱۳۹۲

عنوان و نام پدیدآور: ازدواج آگاهانه و پایدار / نویسندگان محمودرضا هاشم‌ورزی... [و دیگران].

مشخصات نشر: ساری: روجین مهر، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۲۸ص:، مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۴۳-۵۹-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیا

پادداشت: نویسندگان محمودرضا هاشم‌ورزی، سرور البرزی، مهرانه کاظمیان، قاسم اویس.

پادداشت: کتابنامه: ص: ۲۸.

موضوع: زنانشویی

موضوع: زنانشویی--روابط

موضوع: زنانشویی--مسائل جنسی

شناسه افزوده: هاشم‌ورزی، محمودرضا، ۱۳۳۳ -

رده بندی کنگره: HQ۷۲۲/الف۴ ۱۳۹۲

رده بندی دیویی: ۳۰۶/۸۱

ازدواج آگاهانه و پایدار

نویسندگان: محمودرضا هاشم‌ورزی، سرور البرزی، مهرانه کاظمیان، قاسم اویس

ناشر: روجین مهر

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۴۳-۵۹-۳

قطع: رقعی

چاپ: نخست-۱۳۹۲



انتشارات روجین مهر

تلفکس: ۰۱۵۱۳۲۱۵۶۹۲-۳ همراه: ۰۹۱۱۳۵۵۰۰۵۲

به نام پیوند دهنده قلب ها



"نزد خداوند هیچ بنایی محبوب تر از ازدواج نیست"

حضرت رسول اکرم (ص)

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۳	پیشگفتار
۴	فصل اول : (بهداشت روانی قبل از انتخاب همسر)
۵	چرا بهداشت روانی در ازدواج مهم است ؟
۸	فواید آشنایی
۹	محدودیت های آشنایی
۱۵	افرادی که برای ازدواج مناسب نیستند
۱۸	ملاکهای و معیارهای ازدواج موفق
۱۹	تصمیم گیری
۲۷	تعهد و وفاداری
۳۱	راه های ایجاد صمیمیت در روابط زناشویی
۴۲	تعهد و وفاداری چه امتیازاتی برای زوج ها دارد؟
۴۲	مشکلات شایع در مسیر زندگی مشترک
۴۸	منابع

پیشگفتار:

از آنجا که مهمترین نهاد اجتماعی یعنی خانواده با ازدواج آغاز می شود ، ضرورت دیدیم ابعاد گوناگون آن را مورد بازبینی قرار دهیم و اشاراتی مختصر اما مفید به ظرایف و دقایق آن بنماییم ، چرا که گفته اند:

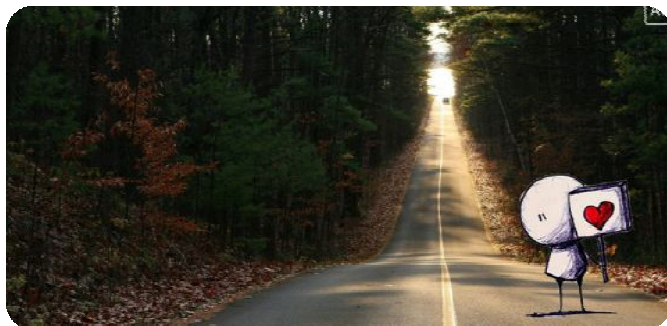
خشت اول چون نهد معمار کج تا ثریا می رود دیوار کج

ما در انتخاب خانواده ای که در آن به دنیا آمده ایم هیچ گونه اختیاری نداشته ایم ،اما معمار خانواده آتی خود خواهیم بود. ازدواج نقطه عطفی در زندگی انسان ها و یکی از مهمترین تصمیمات در طول زندگی آنها است . ازدواج موفق ، پایه و بنیانی عالی برای ایجاد خانواده ای شاد و مستحکم است و همچنان که واقفید استحکام هر کشوری به استحکام و قوام خانواده های آن بستگی دارد . ازدواج در زمره پیچیده ترین روابط انسانی است ، برخوردی شگفت میان فرهنگ و طبیعت یا قواعد اجتماعی و کشش جنسی است . ازدواج فرآیندی است از عملکرد متقابل بین یک مرد و یک زن که برخی شرایط قانونی را تحقق بخشیده اند و مراسمی برای شکل گیری آن برپا داشته اند . ازدواج دارای ابعاد اقتصادی ، اجتماعی ، فرهنگی و بین فردی است . اگر امروزه هزاران دختر و پسر جوان ، مضطرب و نگران آینده خود هستند ، اگر امروز صداقت در ذلت و نفاق در اوج عزت است و اگر انسان خود نیز به یک ماشین بی روح تبدیل شده است ، بدین دلیل است که یک موضوع اساسی از یاد رفته است و آن هویت خود انسان است و این هویت باز نمی گردد ، مگر اینکه او تعریف صحیحی از خود در ذهن داشته باشد ، زندگی را بشناسد و بالاتر از آن ، مهارت ها را کسب کند . به هر حال ، درک نادرست از مفهوم زندگی و عدم توانمندی لازم در برقراری ارتباط صحیح با خود و دیگران موجب شده است که مردم از زندگی لذت نبرند و درگیر مشکلاتی در ابعاد گوناگون گردند . عشق و عطوفت تنها ثروتی است که می توانیم بدون ریالی هزینه به همسرمان هدیه کنیم . وقتی را برای عشق ورزیدن ، گفتگو کردن و با هم بودن اختصاص دهیم .

زندگی نه تعداد ضربان قلب ما ، بلکه لحظاتی است که در آن به شوق می آییم

فصل اول :

بهداشت روانی قبل از انتخاب همسر

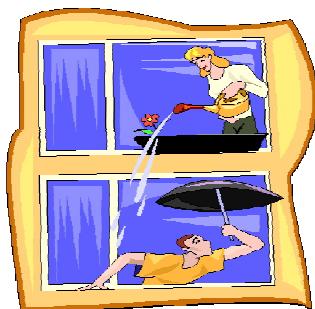


چرا بهداشت روانی در ازدواج مهم است ؟

- آیا تا کنون از خودمان پرسیده ایم که چرا برخی از خانواده ها زندگی را با شادکامی می گذرانند در حالی که بعضی دیگر در روابط زناشویی با دشواری و سردرگمی مواجه اند ؟
- چگونه است که بسیاری از خانواده ها به رغم مشکلات اقتصادی و اجتماعی معمول ، از زندگی عادی برخوردار بوده و احساس رضایتمندی در روابط زوجین وجود دارد در حالی که گروهی دیگر با برخورداری از همه گونه امکانات مادی و رفاهی در گرداب مشکلات زندگی غوطه ورنند؟
- برآستی چرا بنیان مقدس خانواده در جامعه ما، به ویرانی گرائیده است؟
- چرا آمار طلاق به ویژه نوع عاطفی آن این چنین سیر صعودی دارد؟
- چرا زوج ها زیر یک سقف زندگی می کنند، اما این همه از هم دورند؟



چرا یادگیری مهارت‌های روابط زناشویی ضرورت دارد ؟



احتمالا تا امروز آنچه دلتان می خواست را به اختیار انجام داده اید، خودتان بوده اید و خودتان، یعنی در انتخاب راههای پیش روی تان، محدودیتی نداشتید و تصمیم گیرنده خودتان بودید. اما امروز فرد دیگری نیز با نیازها، خواست ها و آرزوهایش در مسیر زندگی، در کنار شماست.

آیا به او نیز می اندیشی ؟ او با آرزوهای بسیار، پا به زندگی مشترک گذاشته است . آیا تمام آرزوهایش در پس روزهای شیرین اول ازدواج برجای خواهد ماند یا همگام با آرزوهای تو به شکوفایی می رسد ؟

به عنوان دو انسان ، دو دوست ، دو همراه ، راهی مشترک را آغاز کرده اید ، راهی که با همه ی شیرینی هایش گاه دشوار نیز هست ، اما این بار این "من" شما نیست که تصمیم می گیرد در مواجهه با هر مشکلی بهترین انتخاب کدام است ، بلکه "ما"ی شماست که برای حل هر مسئله ای بهترین گزینه را انتخاب خواهد کرد. این گونه در کنار هم یاد می گیرید ، چگونه هریک ، مسئولیت بخشی از این راه را پذیرا شوید و باهم زندگی زیبایی را بسازید . زندگی ای که غم و شادی هایش به مساوات تقسیم خواهد شد و این ها همه نیازمند احترامی متقابل به خواسته ها و نیازهای یکدیگر در تمامی راه است چرا که آغاز زندگی مشترک، آغاز رابطه ی صادقانه ای

است که تاپایان راه ،وبا هر گام محکم تر واستوارتر می گردد . ما نیز برآنیم تا سهمی اندک در نشاط وسلامت زندگی شما داشته باشیم .

تمامی انسانها به حکم فطرت وسرنوشت خویش ،برای تشکیل کانون خانواده تمایل ذاتی دارند وخداوند تبارک وتعالی در قرآن می فرماید:

ومن اياته ان خلق لكم من انفسكم ازواجا لتسكنوااليهاوحل بينكم مودةً ورحمةً ان في ذلك لآيات لقوم يتفكرون .

از نشانه های قدرت خداست که همسرانی از جنس خودتان برایتان آفرید تا باآنها آرام گیرید ودر میانتان دوستی ومهربانی (مودت ورحمت) به وجود آورد .به راستی که این نشانه ای است برای آنان که می اندیشند .



فواید آشنایی

مطمئننا" قبل از اینکه تصمیمی برای ازدواج گرفته شود، طرفین باید زمانی را برای آشنایی با یکدیگر سپری کنند. قواعدی مهم در رابطه با دوران آشنایی وجود دارد که آنها را بررسی می کنیم:

چهار فایده ی عمده ی آشنایی به ترتیب عبارتند از :

۱- مشاهده متفاوت بودن افراد با یکدیگر و آشنا شدن با افراد مختلف. همه ی ما به واقع منحصر به فرد هستیم و علی رغم شباهت های فراوانی که با هم داریم ، تفاوت های خاص خودمان را هم داریم . آشنایی با گستره ای از افراد ، به ما کمک می کند که این تفاوت ها را از نزدیک ببینیم .

۲- تعامل با افراد دیگر به ما کمک می کند تا خود را بهتر بشناسیم . زمانی که با افراد بسیار متفاوتی روبرو می شویم که به لحاظ پیشینه ، خانواده و شخصیت با ما تفاوت های زیادی دارند ، درباره ی خود بیشتر و بیشتر می آموزیم . آشنایی بستری است برای شناخت بهتر خود .

۳- در فرآیند آشنایی می فهمیم که از چه اموری خوشمان می آید و از چه چیزهایی بدمان می آید.

۴- فرآیند آشنایی به ما در یادگیری مهارت های ارتباطی کمک می کند. آشنایی به ما فرصت های زیادی برای تجربه ی ارتباط با افراد دیگر می دهد.



محدودیت های آشنایی

به طور واضح آشنایی می تواند تجربه ی با ارزشی باشد اما محدودیت ها و معایب خاص خودش را هم دارد که چهار مورد را خلاصه می کنیم .

- ۱- در فرآیند آشنایی هر دو نفر تلاش می کنند تا فقط جنبه های مثبت خود را بیان کنند.
- ۲- دور شدن از دوستان و فعالیت های معمول روزمره ، یکی دیگر از محدودیت های آشنایی است .
- ۳- کوتاهی و قصور در مواجهه با موضوعات و مسایل مشترک. در زمان آشنایی، یکی از مواردی که در زمان آشنایی از آن اجتناب می شود، بیان مسایل مرتبط با آنچه که در حال رخدادن است و مسایل مربوط به ارتباط فعلی است. اما این مسایل نابود نخواهند شد و مانند آتش زیر خاکستر پنهان خواهند بود ، تا زمان آن فرا برسد و سر برکشند .
- ۴- آشنایی در صورتی که بدون حد و مرز باشد ، آمادگی هر دو نفر برای ازدواج را تضعیف می کند .

ده اشتباه در فرایند آشنایی

- ۱- سئوالات کافی نمی پرسیم .

به نظر می رسد نپرسیدن سئوالات کافی به چند دلیل باشد :

الف - پرسیدن سؤال جنبه های عاشقانه ی ارتباط را مخدوش می سازد .

ب - نمی خواهیم جواب سئوالهای خود را بدانیم .

ج - می ترسیم متقابلاً از ما نیز همان سئوالات پرسیده شود.

د - نمی دانیم درباره ی چه موضوعاتی باید سؤال کنیم .

یکی از مهم ترین مسایل زمان آشنایی ، سئوالاتی است که باید

از فرد مقابل پرسیم .



۲- نشانه های هشدار دهنده را نادیده می گیریم .

الف - مسایل را کم اهمیت جلوه می دهیم .

* آن قدرها هم خشمگین نیست .

* آن قدرها هم مواد مصرف نمی کنند.

ب - کارهای او را توجیه می کنیم .

* کودکی بدی داشته ، به همین خاطر زود عصبانی می شود.

* چون استرس کار زیادی دارد فعلاً کمی مواد مصرف می کند.

ج - کارهای او را منطقی جلوه می دهیم .

* او واقعاً باهوش است . حیف است که به کارهای نامناسب بپردازد . اگر کار نمی کند در

عوض بسیار مطالعه می کند.

* او مرد است و مردها به طور طبیعی خیلی به زنهای دیگر نگاه می کنند.

د - مشکلات و مسایل را انکار می کنیم .

* هیچ کسی تا به حال همانند او مرا دوست نداشته است . چه کسی گفته که او خیلی عصبانی

است ؟!

معمولاً در زمان آشنایی و نامزدی مشکلات یک ازدواج خود را به صورت برخی از نشانه ها بروز می دهد ، اما بسیاری اوقات افراد از دیدن و توجه به آنها اجتناب می کنند. خراب شدن یک رابطه همانند رشد سلول های سرطانی است . سرطان به طور ناگهانی ایجاد نمی شود، بلکه در طول زمان ایجاد می شود. خراب شدن یک رابطه نیز همین گونه است و ما معمولاً در رابطه هایی که به ویرانی منجر شده اند ، می توانیم نشانه های هشدار دهنده را در آغاز رابطه ببینیم .

در زیر برخی از نشانه های هشدار دهنده و معنای آنها را می آوریم .

مشکل نهایی	نشانه های هشدار دهنده
این امکان وجود دارد که مساله ای جدی را با این کار پنهان می کند ؛ نمی خواهد برای بهبود رابطه کاری انجام دهد	از صحبت کردن در مورد گذشته خود اجتناب می کند از پاسخ به سئوالات طفره می رود. یا این که آنها را کم اهمیت جلوه می دهد.
با صمیمی شدن مشکل دارد ؛ نسبت به اعضای خانواده ی خود، خشم سرکوب شده ای دارد ، که ممکن است روی شما فرافکن شود.	جزئیات سوابق خانوادگی خود را فاش نمی کند. زیاد خانواده اش را نمی بیند یا با آنها صحبت نمی کند .
قادر نخواهد بود به شما قول ازدواج بدهد . انی احتمال وجود دارد که مجدداً سراغ نامزد قبلی خود برگردد و هرگز شما را فرد اصلی زندگی خود نکند.	همچنان با نامزد / همسر قبلی خود تماسهای مکرر برقرار می کند؛ مرتب با او صحبت می کند یا به او تلفن می زند و شما را در دوستی با او وارد نمی کند یا معرفیتان نمی کند .
قادر نخواهد بود که جای شما را در خانواده خود باز کند و شما همواره در بین آنها احساس غریبگی خواهید کرد . اگر به شما حمله کنند طرف شما را نخواهد گرفت .	بسیار مطیع اعضای خانواده خود است و به نظر می رسد که زیاده از حد با آنها حرف می زند. مقابل آنها نمی ایستد. به آنان اجازه می دهد که به او امر و نهی کنند
این امکان وجود دارد که الکلی باشد یا معتاد به مواد مخدر باشد . گرچه این را انکار خواهد کرد.	مشروبات الکلی نوشیده یا مواد مخدر مصرف می کند. قادر نخواهد بود که بدون « مهمان بازی » و « پهن کردن بساط » در کنار دیگران باشد .
این امکان وجود دارد که روی شما احساس مالکیت شدید داشته و در ضمن بسیار حسود باشد و برای شما هیچ آزادی قائل نباشد .	بی نهایت سفت و دقیق بوده و مرتباً عشق ، محبت ، توجه و هدایای بسیار به شما می دهد. این طور به نظر می آید که « بیست و چهار ساعت » فقط به شما فکر می کند.
مراقبت خیانت های احتمالی از جانب او باشید . چنین افرادی هرگز به شما احساس امنیت نمی دهند.	چشم چرانی ، نیاز شدید به توجه از جانب دیگران
« نفر بعدی » شما هستید ! مسئولیت سهمی که خود در به وجود آوردن مشکلات داشته است را نمی پذیرد و در پایان همیشه از دست شما عصبانی خواهد بود.	نسبت به نامزد / همسر قبلی خود بسیار عصبانی بوده و مدام او را به خاطر مشکلاتی که داشته ، مقصر می داند.
عاشق کنترل کردن دیگران است . در شروع احساس می کنید که از شما مراقبت می کند ، اما دیری نمی پاید که می بینید با یک دیکتاتور زندگی می کنید.	می خواهد که همه جا رئیس باشد . همیشه خود را خیلی قوی جای می زند و همواره « می داند که چه می خواهد » و هیچگونه احساس ترس یا آسیب پذیری بروز نمی دهد.

۳- عجولانه و زود هنگام ، سازش می کنیم .

یکی دیگر از اشتباهاتی که در زمان آشنایی مرتکب می شویم این است که ارزش ها، رفتارها و عادت های خود را به سرعت تغییر می دهیم ، تا وانمود کنیم که با فرد مقابل توافق و هماهنگی داریم . در ابتدای آشنایی با چشم پوشی و کوتاه آمدن از آنچه که برایمان اهمیت دارد ، سعی می کنیم که رابطه را حفظ کنیم . وقتی متوجه می شویم که عقاید و باورها و علایق ما به مزاج فرد مقابل خوش نمی آید، ممکن است که برای عقاید ، باورها و علایق خود اهمیت کمتری قائل شویم ، تا وانمود کنیم که بسیار با هم تفاهم داریم .

الف – چشم پوشی از باورها و ارزش های خود

وقتی که می خواهیم با کسی ازدواج کنیم ، باورها،نگرش ها و عقاید خود را با او در میان می گذاریم و درباره ی باورها، نگرش ها و عقاید او نیز اطلاعاتی بدست می آوریم . معمولاً افراد به یک یا چند طریق زیر از ارزش ها و باورهای خود چشم پوشی می کنند.

- به اجبار و قبل از آنکه درست باشد و آمادگی آن را داشته باشند تن به رابطه ی جنسی می دهند.

- از بیان عقیده ی شخصی خود در مورد خطاها و اشتباهات فرد مقابل خودداری می کنند.

- عقاید، باورها و نگرش های خود را بروز نمی دهند یا آنها را تعدیل می کنند و یا حتی آنها را انکار می کنند.

- در فعالیت هایی شرکت می کنند که به طور معمول از انجام آنها اجتناب می کنند(مشروب خوردن ، مصرف مواد مخدر ، تماشای فیلم های مستهجن و ...)

- از اظهار نظر در مورد موضوعاتی که به طور جدی با نظریات فرد مقابل در تضاد است، اجتناب می کنند.

ب - دست برداشتن از علایق و فعالیت های خود

سازش های عجولانه گاهی در مورد علایق و فعالیت های فرد رخ می دهد . این کار معمولاً به دو صورت انجام می گیرد .

- علایق شخصی و کارهای خودمان را رها می کنیم، به خصوص اگر فکر کنیم که برای فرد مقابل ، علایق و کارهای ما اهمیتی ندارد یا این که با آینده ی مشترک ما تعارض دارد .
- خود را غرق علایق و کارهای همسر آینده خود می کنیم.

ج - کناره گیری از خانواده و دوستان

سازش عجولانه و سازشکاری در مورد ارتباط با خانواده و دوستان نیز به دو صورت رخ می دهد.

- اگر او با دوستان و خانواده ی ما راحت نباشد ، وقت کمتری را با آنها سپری می کنیم.
- برای خوشحال کردن او با کسانی وقت خود را سپری می کنیم که از بودن با آنها لذت نمی بریم .

قبل از ازدواج از آنجا که هنوز به فردی تعهد نداده ایم می توانیم دقت بیشتری به خرج دهیم ، چرا که لازم است قبل از هر چیز به خودمان متعهد باشیم تا به دیگری .

۴- تسلیم نیاز جنسی می شویم .

وقتی کسی می خواهد ازدواج کند ، یکی از مسایل عمده ای که در تصمیم گیری صحیح ایجاد مانع می کند ، میل جنسی است . فرد هم جوان است و هم می داند که با ازدواج می تواند به میل جنسی خود پاسخ دهد . بنابراین سعی می کند که به سرعت به سمت ازدواج حرکت کند تا به میل جنسی خود پاسخ دهد. اگر فردی نتواند خود را از افسون جاذبه ی جنسی رها کند ، احتمال این که در دام یک ازدواج ناموفق بیافتد ، زیاد است . برای این که از این اشتباه مصون باشیم . لازم است به موارد زیر عمل شود.

- با حوصله و بدون عجله در طول زمان با فرد مقابل خود آشنا شوید.

- برای ازدواج عجله نکنید .
 - از هرگونه رابطه ی جنسی ، قبل از ازدواج پرهیز کنید.
 - ۵- تسلیم زرق و برق های مادی و ظاهری می شویم .
 - ۶- « تعهد » را مقدم بر « تفاهم » می دانیم .
 - ۷- تردیدهای خود را نادیده می گیریم .
 - ۸- باور به این که پس از ازدواج مشکلات کم می شود.
- موضوعات اساسی که در دوران آشنایی باید مورد بررسی قرار گیرد:
- در ازدواج شانزده موضوع اساسی وجود دارد که قبل از ازدواج لازم است درباره تک تک آن

موضوعات صحبت شود:



موضوعات گفتگو به قرار زیر است .

- ۱- سرگرمی ها و علایق
- ۲- باورها و ارزش های دینی
- ۳- باورها و اصول اخلاقی
- ۴- دوستان
- ۵- اهداف، رشد و پیشرفت شخصی
- ۶- خویشاوندان
- ۷- رابطه ی صمیمانه با همسر
- ۸- خانوادگی خود
- ۹- خانواده ی همسر
- ۱۰- حل اختلاف
- ۱۱- پول و مسائل مالی
- ۱۲- خواسته و توقعات

۱۳- رویارویی با هیجانات

۱۴- وظایف زن و مرد در خانواده

۱۵- فرزند و تربیت فرزند

۱۶- موضوعات جنسی

افرادی که برای ازدواج مناسب نیستند.

برخی از افراد برای ازدواج مناسب نیستند و باید از آنها پرهیز شود. برخی از خصلت ها و ویژگیها هست ، که ازدواج و زندگی مشترک را با مشکلات بسیار زیادی روبرو خواهد ساخت . البته هیچ کدام مایع نیستیم و واضح است که هر کدام ما ضعف ها و کاستی های خاص خودمان را داریم . اما برخی ویژگی های منفی هستند ، که در مقایسه با سایر خصلت ها خطرناک تر و مخرب تر هستند و در صورتی که فردی که صاحب آن ویژگی باشد ، زندگی با او در واقع یک کابوس خواهد بود. در زیر ویژگی هایی ذکر می شود که در صورت وجود آن ، ازدواج با آن فرد زیان بخش و آسیب زننده خواهد بود و لازم است که از چنین فردی اجتناب شود.

۱- افرادی که معتاد به مصرف مواد مخدر ، الکل یا دارو هستند.

۷۶ درصد مردان و ۶۵ درصد زنانی که معتاد به مصرف مواد هستند ، یک بیماری روانی دیگر نیز دارند علایم افسردگی بین افراد مبتلا به سوء مصرف مواد یا بستگی به مواد شایع است . و احتمال خودکشی موفق بین مبتلایان به بیماری سوء مصرف مواد تقریباً ۲۰ برابر بیشتر از کل جمعیت است .



۲- افرادی که به سرعت و به شدت خشمگین می شوند.

همه ی ما در زندگی خود خشمگین می شویم . وقتی که اوضاع بر وفق مراد نیست ، وقتی که ناراحت هستیم ، یا در حق ما بی عدالتی شده است ، خشمگین می شویم . این نوع از خشم طبیعی است و همه ی ما آن را احساس می کنیم . اما برخی افراد به طور ناگهانی و با شدت بسیار زیاد خشمگین می شوند . یا به عبارت دیگر خشم آنها غیر معمولی و نامتناسب است .

در زیر برخی از نشانه های هشدار مربوط به خشم ناگهانی و بدون کنترل آورده شده است :

* هنگامی که برخی چیزهای کوچک مطابق میل او نیست، از کوره در رفته و خشم خود را روی کسانی که در اطراف او باشند، خالی می کند.

* هنگامی که با نظر او موافق نیستید، با فریاد، بددهنی و تهدید پاسخ می دهد.

* هنگامی که از او می خواهید تا کار ساده ای را برایتان انجام دهد، حالت تدافعی گرفته و مخالفت می کند.

* هنگامی که به او توضیح می دهید که رفتارش چه تاثیری بر شما می گذارد، احساس می کند که به او حمله شده است و متقابلاً بی رحمانه به شما حمله می کند.

* خشم خود را با کوبیدن در ، قطع تلفن ، ترک اتاق و ... بروز می دهد.

۳- افرادی که مسئولیت زندگی خود را بر عهده نمی گیرند.

این افراد معمولاً دیگران را به خاطر مشکلات و مسایل زندگی خود مسئول می دانند و آنها را سرزنش می کنند. آنها مسئولیت سهمی که خود در ایجاد آن مشکلات داشته اند را بر عهده نمی گیرند. وقتی با چنین افرادی روبرو شویم، معمولاً داستان های فراوانی از ظلم دیگران و مظلومیت آنها می شنویم . اما باید مراقب بود نفر بعدی خود ما خواهیم بود.

۴- افرادی که دیگران را کنترل می کنند.

افرادی که دیگران را کنترل می کنند، درست مقابل افرادی هستند که مسئولیت زندگی خود را بر عهده نمی گیرند. فردی که مسئولیت زندگی خود را بر عهده نمی گیرد، اغلب از تصمیم گرفتن دوری می کند.

۵- افرادی که اختلال جنسی دارند.

اختلالات جنسی حوزه ی وسیعی از رفتارها را در بر می گیرد. از آنجا که ارتباط جنسی یکی از حوزه های با اهمیت در زندگی مشترک است، فردی که دارای اختلال جنسی است برای ازدواج مناسب نیست.

۶- افرادی که « کودک » مانده اند و « بالغ » آنها شکل نگرفته است.

این افراد از رفتار مسئولانه و سنجیده طفره می روند و شرایطی را فراهم می آورند که همسر آنها برای آنها نقش « والد » را ایفا کند. چند صفت ویژه برای شناسایی این افراد در زیر فهرست می شود.



۷- افرادی که عواطف و احساسات خود را بیان نمی کنند.

افرادی که نمی توانند احساسات خود را بروز دهند، افرادی که عواطف و احساسات را مسخره می کنند و

بیان آنها را کاری عبث و بیهوده می دانند، در واقع از هیجانات و احساسات می ترسند.

۸- افرادی که از روابط قبلی خود هنوز التیام نیافته اند.

ازدواج با فردی که هنوز از روابط قبلی خود التیام نیافته است، ازدواجی یاس آور و موجب دلشکستگی خواهد بود.

۹- افرادی که خانواده ی آزار دهنده دارند و نمی توانند در مقابل آزار آنها از همسر خود حمایت کنند. در ازدواج، ما نه تنها با همسر خود ازدواج می کنیم، بلکه به طور استعاری با خانواده ای او نیز ازدواج می کنیم.

۱۰- اختلال شخصیت و نامناسب بودن برای ازدواج

بیشتر گزینه های نامناسب برای ازدواج افرادی هستند که اختلال شخصیت دارند یا دارای برخی از ویژگی های اختلال شخصیت هستند. اختلال شخصیت توسط روانشناسان و روانپزشکان تشخیص داده می شود. تشخیص اختلال شخصیت کار ساده ای نیست و کاملاً تخصصی است.

اختلال شخصیت ، اختلال در شخصیت افراد است و به راحتی درمان نمی شود. معمولاً افرادی که اختلال شخصیت دارند ، خود را بیمار نمی دانند اما اطرافیان آنها از این اختلال رنج بسیار می برند.

ملاکهای و معیارهای ازدواج موفق

- ❖ قبل از ازدواج هر دو نفر باید مستقل و پخته باشند .
- ❖ هر دو نفر به همان اندازه که دیگری را دوست دارند خودشان را هم دوست داشته باشند.
- ❖ هر دو نفر بتوانند همانگونه که از با هم بودن لذت می برند از تنها بودن نیز لذت ببرند.
- ❖ هر دو نفر در شغل و حرفه ی خود ثبات داشته باشند.
- ❖ هر دو نفر از خود ، آگاه باشند و خود را بشناسند.
- ❖ هر دو نفر بتوانند نظرات و خواسته های خود را قاطعانه بیان کنند.
- ❖ هر دو نفر سعی کنند که خود خواه نباشند و خواسته های دیگری را برآورده کنند.



تصمیم گیری :

- تصمیم گیری برای انتخاب همسر بی شک یکی از مهمترین تصمیمات زندگی هر فرد است.
- منتها این تصمیم باید در شرایط سنی گرفته شود که اولاً : اطلاعات و دانسته های فرد ، ثانیاً : تجربه و پختگی دختر و پسر در برابر بزرگی این تصمیم به حد کافی باشد.
 - اگر این تصمیم گیری مبتنی بر آگاهی و شناخت همه جانبه فرد و خانواده اش باشد ، ازدواج و انتخاب را آگاهانه تر و رابطه زوجین را پایدار تر می کند.
- سن : سن مناسب برای تصمیم گیری در ازدواج چه سنی است ؟
- بهترین عامل پیش بینی کننده ازدواج موفق سن دختر و پسر در هنگام ازدواج است.
- مناسب ترین سن برای ازدواج دختران ۲۴-۲۲ سالگی و برای پسران ۲۶-۲۴ سالگی است.
 - در یک نگاه کلی : دختر تا ۱۸ سالگی دیپلم می گیرد. عصر دانش و آگاهی است. تا ۲۲ سالگی لیسانس می گیرد. برای آنکه می خواهد در فضای جامعه و ازدواج موفق تر عمل کند.
- گاهاً زنان شغل هم به سن اضافه می شود. چون زن به استقلال مالی هم اهمیت می دهد.
- پسر تا ۱۸ سالگی - دیپلم ، ۲۲ سالگی لیسانس ۲ سال خدمت سربازی ، زمان شغل هم باید به آن اضافه کرد.

یک نکته مهم :

- اگر ازدواج و انتخابی در زیر سن ۲۲ سالگی صورت می پذیرد و گاه جواب می دهد به ویژگی های روانی، شخصیتی دختر و پسر بستگی دارد که می تواند برخی کاستی ها را جبران نماید.
- لذا این مورد استثناست.
- ما با استثناء نمی توانیم زندگی کنیم. از طرفی ازدواج در این شرایط سنی وقت و انرژی زیادی را از زوجین می گیرد. گاه مداخله دو خانواده را بدنبال دارد. می گویند بچه اند، آنها برای دختر و پسر تصمیم می گیرند لذا تعادل با خانواده اصلی و استقلال زوجین بهم می ریزد.

اصول و معیارهای انتخاب همسر :

- ازدواج و انتخاب همسر ابعاد و معیارهایی دارد که رعایت این ابعاد و معیارها تا حدود زیادی سلامت ازدواج را تضمین می کند.
- اصل همسانی دختر و پسر در ازدواج یک اصل مهم و اساسی است چون می گویند کبوتر با کبوتر، باز با باز - کند همجنس با همجنس پرواز .
- فضای ازدواج فضای همراهی زوجین برای چند دهه است.
- به عبارت دیگر ازدواج تنها، نهادهی است که پاسخگوی بسیاری از نیازهای جسمانی، روانی، عاطفی، اجتماعی، والد شدن و بقای نسل است.
- ۱ - یکی از معیارهای مهم ازدواج مطابقت سنی دختر و پسر است.
- فاصله سنی ۳ تا ۵ سال و گاهی تا ۷ سال در صورتی که پسر بزرگتر باشد قابل قبول است و این فاصله را پر می کند.
- چون دختران ۳ تا ۵ سال زودتر از پسران به بلوغ روانی و عاطفی می رسند.
- سن این فاصله و میزان آن به سن روانی، عاطفی و شخصیتی دختر بستگی دارد.
- شایان ذکر است که پسران زودتر از دختران به بلوغ اجتماعی میرسند.

تکته مهم :

- فاصله سنی زیاد بین دختر و پسر می تواند فضای همراهی هر دو نفر را دچار مشکل نماید.
- هر چند در سال های اول ازدواج ممکن است این مسائل جندان خودش را نشان ندهد، اما در سالهای بعد بطور جدی زوجین را بهم درگیر می کند.
- به عبارتی این فاصله درده ۲۰ تا ۳۰ سالگی زیاد محسوس و ملموس نیست. اما در دهه ۳۰ تا ۴۰ سالگی در زنان بیشتر خودش را نشان می دهد. چون زنان در این دهه به علت زایمان و

شرایط سنی ممکن است دچار تغییرات محسوس جسمانی شوند و این فاصله سنی جذابیت جسمانی و ظاهری زن را کاهش می دهد.

- از طرفی تفاوت سنی در سنین پایین تر مشکلات بیشتری را ایجاد می کند تا در سنین بالاتر . مثلاً تفاوت سنی یک مرد ۳۵ ساله با یک دختر ۲۰ ساله مشکلات بیشتری را ایجاد می کند تا تفاوت سنی یک مرد ۵۵ ساله با یک خانم ۴۰ ساله . چون پختگی و سطح تجربیات زوج اول در مقایسه با زوج دوم کمتر است.

نکته مهم :

- حال اگر از همسر خود بزرگتر باشید چه اتفاقی می افتد:
- اینکه چقدر بزرگتر باشید هم مهم است.
- در چنین شرایطی باید سایر معیارها را چک کرد مانند : تحصیلات، خانواده، شخصیت ، درآمد و ...
- چون معدل معیارها مهم است که به حد قابل قبولی برسد.
- اگر فاصله زیاد باشد در چنین شرایطی :
- ممکن است رابطه دختر و پسر بطور ناخودآگاه رابطه مادر-فرزندی / پدر - فرزندی پیدا کند.
- لذا بجای عشق زناشویی، عشق مادر فرزندی/پدر فرزندی جایگزین می شود که تاثیر مخربی بر رابطه زوجین می گذارد.
- در این رابطه به علت تفاوت سنی امکان دارد که یکی حوصله دیگری را نداشته باشد. چون فردی که کوچکتر است هنوز با مسائلی درگیر است که فردی که بزرگتر است مدتها پیش آنها را پشت سر گذاشته باشد.
- در این رابطه فرد بزرگتر قدرت بیشتری پیدا می کند و وسوسه می شود که همسر خود را کنترل کند تا دست به کارهای پخته و حساب نشده نزند.

- اگر از همسر خود جوانتر باشید رابطه معلم - دانش آموز
- این امکان وجود دارد که به او به عنوان یک الگو و آموزگار نگاه کنید، لذا در مقابل او احساس ضعف و حقارت کنید چون همسر شما بزرگتر از شماست تجربه بیشتری دارد فرد بطور ناخودآگاه تحت تاثیر قرار گرفته و احساس می کند که همسرش از او بهتر است و بهتر می فهمد.
- (رابطه قوی - ضعیف) این امکان وجود دارد که برای همسر خود نقش کودک را بازی کنید. به نصیحت های او گوش دهید و از او بخواهید که به شما بگوید چه بکنید و چه نکنید.
- ۲- یکی از ابعاد مهم ازدواج بعد خانوادگی است.
- از این رو تطابق خانواگی و توافق نسبی خانواده های دو طرف مهم است.
- هر دختر و پسر نتیجه تربیت یک خانواده است.
- شناخت خانوادگی طرفین مهم است.
- اینکه پدرش کیه، مادرش کیه، نوع روابطشان، سطح تحصیلات پدر و مادر، درآمد، فرهنگ و خرد فرهنگ خانواده، تعداد اعضای خانواده، سابقه طلاق و جدایی و ... قابل بررسی و شناخت است.
- همراهی خانواده نیز مهم است.
- چون ازدواج صرفا پیوند بین دو نفر نیست. ازدواج پیوند بین دو خانواده است. دو طایفه، دو سن و دو قوم است. از این رو همراهی در خیانت والدین مهم است.
- سابقه بیماری های جسمانی در خانواده، ناباروری و مسائل ژنتیک نیز مهم است.
- ۳- از دیگر ابعاد مهم بعد جسمانی در ازدواج است.
- تطابق جسمانی، تناسب اندام و تطابق وزن برای انتخاب همسر نکته مهمی است.
- اگر وضعیت جسمانی ظاهری دختر و پسر با هم تناسب داشته باشد رابطه را پایدار تر می کند.

- شاید در ابتدا بگوئیم که بعد جسمانی زیاد مهم نیست ولی در ادامه زندگی در برانگیختگی و کشش جسمانی برای مرد و زن مهم خواهد بود.
- یک نکته مهم در بعد جسمانی : جذابیت های ظاهری دختر و پسر است.
- برای مردان جذابیت ظاهری و زیبایی زن در اکثر موارد جزء اولویت اول است.
- به عبارت دیگر مردان دیداری/بصری هستند.
- برای زنان جذابیت شخصیتی و اجتماعی مهم است . مانند : طبقه اجتماعی، موقعیت اقتصادی، شان و منزلت اجتماعی، منزلت و اعتبار، اصالت خانوادگی، تحصیلات، شغل، قومیت و مذهب، زبان و فرهنگ، در اولویت اول است. جذابیت ظاهری و جسمانی در اولویت بعدی است.
- انتخاب رنگ پوست برای آقایان مهم است. آقایان رنگ روشن را ترجیح می دهند. به همین دلیل مصرف سفید کننده در خانم ها خیلی بالاست.
- شفافیت و برق پوست مهم است. چون رنگ پوست تا اندازه ای بیانگر سلامت فرد است.
- ۴- بعد اخلاقی و تطابق اخلاقی از دیگر ابعاد مهم ازدواج است.
- اینکه دختر و پسر از نظر اخلاقی خلق و خوی شان بهم نزدیک باشد.
- مدرک های مورد توافق طرفین: صداقت، وفاداری و تعهد، حساسیت ، خونگر می، مهربانی، ملایمت، صبر و شکیبائی، متانت و سنگینی و ...
- ۵- دیگر بعد مهم ازدواج بعد فرهنگی است، لذا تطابق فرهنگی در پایداری ازدواج نقش مهمی دارد.
- شرایط فرهنگی، آداب و رسوم در خانواده بهم نزدیک باشد.
- ترجیحاً توصیه میشود برای تطابق فرهنگی اگر دختر و پسر از یک فرهنگ باشند فضای ازدواج بهتر جواب می دهد. چرا که نحوه مقایسه روابط درون خانوادگی، روابط اجتماعی، تربیت فرزندان و ... متأثر از فرهنگ است.

۶- بعد روانی و تطابق و تعادل روانی، شخصیتی دختر و پسر برای ازدواج مهم است.

- نگرش و بینش طرف مقابل به زندگی مثبت است

یا منفی



- آیا خودش را دوست دارد یا نه؟

- آیا از اعتماد به نفس کافی برخوردار است یا نه ؟

- اهداف فعلی و آینده او چیست؟

- آیا نسبت به آنچه هست افتخار می کند؟

- چقدر نسبت به مسائل مسئولیت پذیر و انعطاف پذیر است؟

- راجع به استقلال و یا وابستگی به خانواده چگونه فکری کند.

۷- بعد عاطفی و تطابق عاطفی بین دختر و پسر یکی از جنبه ها و معیارهای هم ازدواج است.

- اینکه دختر و پسر به این نکته مهم رسیده باشند که بدانند برای چه می خواهند ازدواج کنند.

- آیا به بلوغ عاطفی رسیده اند . آیا توان همراهی با یکدیگر را دارند. آیا می توانند پاسخگوی

نیازهای عاطفی هم باشند؟

- مساله سن ازدواج در این بعد خیلی مهم است.

- اینکه نسبت به رفتارهای خود آگاهی و شناخت داشته باشند.

- خواسته ها و نظرات خود را قاطعانه بیان کنند.

۸- بعد اقتصادی از دیگر ابعاد مهم ازدواج است.

- داشتن شغل مناسب، درآمد کافی، در صورت امکان داشتن سقف برای زندگی مهم است.

۹- بعد معنوی برای انتخاب همسر مهم است. دختر و پسر از نظر اعتقادی ، ارزشی و مذهب باید

با هم تطابق داشته باشند.

عدم تطابق در این موضوعات می تواند فضای زندگی را دستخوش اختلال کند.

در ابتدا روی مفاهیم کلی مذهب بحث نشود، به نمودها، مصادیق و موارد واقعی اشاره کنیم.
تطابق هوشی در این بعد قابل ارزیابی است.

۱۰- سواد و تحصیلات : معلومات و تحصیلات علمی دختر و پسر، خوب است ولی کافی نیست. بلکه باید سایر شرایط را نیز سنجید.

- بدون در نظر گرفتن سایر شرایط، عدم تطابق سطح تحصیلات فضای ارتباط و همراهی را بهم می زند.

۱۱- بعد جغرافیایی هم در انتخاب همسر مهم است که به بعد فرهنگی هم مربوط می شود. محل سکونت دختر و پسر و دوست بودن مهم است.

- اینکه پس از ازدواج در کجا زندگی کنند هم مهم است.

۱۲- بعد مهم دیگر بعد سیاسی ازدواج است.

- اینکه سیاست گذار اصلی در خانواده دختر و پسر، پدراست یا مادر مهم است. چون در شکل گیری شخصیت مرد خیلی دخالت دارد.

- اینکه دختر و پسر نقش والد، بالغ یا کودک را در فضای زندگی ایفا کند بخشی به این سیاست گذاریها بر می گردد.



فصل دوم :

بهداشت روانی بعد از انتخاب همسر



تعهد و وفاداری اساس زندگی مشترک :

در هر ازدواجی دو نوع رابطه میان طرفین وجود دارد ، اول رابطه ای که کمی و عددی است ، و به آن طول عمر ازدواج می گویند یعنی تعداد سال هایی که یک زوج در کنار هم زندگی می کنند. رابطه ی دوم رابطه ای کیفی است، رابطه ای که نشان می دهد این مدت را چگونه گذرانده ایم. برای اینکه بدانید کیفیت زندگی زناشویی تان چگونه است باید ببینید چقدر با همسران صمیمی هستید. به عبارتی صمیمیت تعیین کننده ی کیفیت زندگی زناشویی است . هرچه میزان این صمیمیت بیشتر باشد، رابطه ی زناشویی از کیفیت بهتری برخوردار است.

نکته مهم :

صرف رابطه زناشویی و چند مدت کنار هم زندگی کردن دال بر صمیمیت نیست . صمیمیت صرفاً از جنس رابطه نیست . بسیاری از آقایان صمیمیت را در همین ارتباط ساده و معمولی می دانند. هر چند رابطه مهم است ولی صمیمیت از جنس احساس و عاطفه است . در صمیمیت ما عمیق ترین احساسات عواطف ، نگرانی ها و شادیها را به همسرمان ابراز می کنیم . صمیمیت یعنی ایجاد فضائی که در آن فرد بتواند بدون دغدغه خاطر، تمام درونیات (احساسات و عواطف) خودش را برای همسرش بازگو کند و او هم گوش کند .

از طرفی تعهد و وفا داری از همان لحظه نخست عقد شکل می گیرد . هنگامی که عاقد می گوید : عروس خانم! آیا بنده وکیلیم شما را به عقد دائمی آقا داماد در آوردم . و آقادات! آیا عروس خانم را به همسری خود قبول می کنی و صادقانه قول می دهی که او را دوست بداری و حرمتش را نگهداری ؟ با گفتن بلی ، قول می دهیم و خداوند و شاهدین عقد را به شهادت می گیریم که تا پایان عمر در راحتی ها و سختی ها ، در غم و شادیها و بیماری و سلامتی برای هم همسری مهربان و وفادار باشیم .

از همان لحظه نخست عقد متعهد می شوید :

۱. همسران را تا پای مرگ دوست اش داشته باشید .

۲. به او احترام کنید .

۳. جز با همسران با کسی دیگر ارتباط نداشته باشید

چه قراری و تعهدی محکم تر و استوارتر از این خطبه عقد

براستی ما را چه شده است !! که این چنین عمل می کنیم ؟

مسئله اصلی در جامعه امروزی تغییر ساختار نظام خانواده از شکل سنتی به مدرن است که این تعهد و وفا داری را تحت تاثیر خود قرار داده است . بسیاری از افراد تحت تاثیر چنین فضایی ، تعهد را در حضور فیزیکی می دانند. در نظر آنها تعهد یعنی همسران را ترک نکنید . در حالی که این جزء کوچکی از تعهد است . بهمین خاطر برخی زوجها فقط زیر یک سقف زندگی می کنند. یعنی در عین حال که به هم نزدیک اند از هم دورند . دوری ای از نوع عاطفی و روانی. پس تعهد و وفاداری یکی از ارکان مهم زندگی زناشویی است . تعهد معانی زیادی دارد. تعهد یعنی همسران را دوست دارید ، جز به او فکر نمی کنید . در برابر او احساس مسولیت می کنید ، در دشواری ها یار و پشت و پناه اوید و برای رشد ، بالندگی و آزادی او از جان مایه می گذارید. در زندگی هیچ چیزی لذت بخش تر از این نیست که بدانید یک نفر از جان و دل دوست تان دارد. در سایه ی چنین امنیت روانی و دوست داشتن بدون اما و اگر. نه تنها او از لذت لبریز می شود ، بلکه شما هم از احساس خوشبختی سیراب می شوید . به همین دلیل گفته اند تعهد در کنار " هوس " و " صمیمیت " یکی از زوایای عشق کامل است.



تعهد (بعد شناختی)

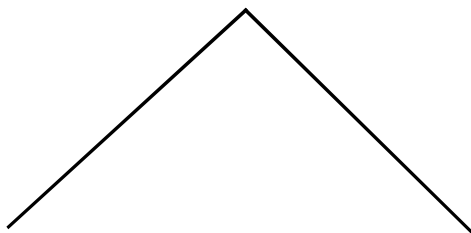


صمیمیت (بعد عاطفی)

میل / هوس (بعد جسمانی)

تعهد بعد شناختی عشق است. یعنی شما آگاهانه و از روی شناخت او را انتخاب کرده اید و به این انتخاب وفادار می مانید دومین زاویه مثلث عشق ، صمیمت است که بعد رفتاری و عاطفی عشق است. زن و شوهر باید پاسخگوی نیازهای روانی ، عاطفی هم باشند. رابطه عمیق و صادقانه ای با هم داشته باشند. فضای شادی را برای خود و همسرشان ایجاد نمایند.

سومین زاویه مثلث عشق : میل / هوس است که بعد هیجانی و جسمانی عشق است که سر جای خود انگیزه هایی برای ایجاد عشق است . تنها در عشق کامل و سالم است که این زاویه ها با هم هماهنگ هستند و همان طور که در شکل زیر می بینید نبود تعهد به عشق آسیب جبران ناپذیری وارد می کند .



پاره خط عشق

صمیمیت (بعد عاطفی)

میل / هوس (بعد جسمانی)

این همان چیزی است که این روزها در روابط میان دختر و پسر ها دیده می شود. رابطه ی خطی ای که یک سوی آن صمیمیت و سوی دیگر آن میل/هوس است، بی هیچ تعهدی به هم. از این رو این نوع از روابط به راحتی در معرض فروپاشی است. یعنی "چشم و ابرویی" هوس انگیزتر یا رابطه ای لذن بخش تر، آن را در هم می ریزد.

البته نبود یا کمبود هر یک از دو زاویه ی دیگر مثلث عشق (هوس و صمیمیت) نیز به همین میزان باعث فروپاشی آن می شود. این همان حادثه ای است که این روزها زندگی ها را از نشاط و سرزندگی تهی کرده است.

راههای ایجاد صمیمیت در روابط زناشویی :

اولین گام برای ایجاد صمیمیت در روابط زناشویی ، خودآگاهی است . تا من نسبت به درونیات خود، آگاهی پیدا نکنم ، احساسات و عواطف مثبت و منفی خود را شناسم ، چگونه می توانم این احساسات را برای همسرم بازگو کنم . (می گویند سخن وقتی از دل برآید بر دل می نشیند) انسان وقتی با خودش غریبه و بیگانه باشد چگونه می تواند احساسات قلبی خود را با همسرش درمیان بگذارد. خلاصه آنکه اگر می خواهید با همسران صمیمی شوید قبل از هرچیز باید خودت را بشناسی و به عبارتی با خودت صمیمی باشی.

- دومین گام برای ایجاد صمیمیت در روابط زناشویی شناخت نیازهای جسمانی ، روانی و عاطفی زن و شوهر در فضای روابط زناشویی و پاسخگویی بهنگام به آنهاست. در فضای روابط زناشویی خیلی از زنها نمی دانند که مردانشان از آنها چه می خواهند ، هم چنین خیلی از مردها نمی دانند زنانشان از آنها چه می خواهند . از این رو شناخت نیازهای همدیگر یک اصل مهم در روابط بین زن و مرد است . یادمان نرود رفتارهای انسان بر پایه نیازهایش شکل می گیرد و ماهیت نیاز در انسان، پاسخگیری است . یعنی زن و شوهر نمی توانند به نیازهای طبیعی شان پاسخ ندهند. چون تبدیل به آسیب و مشکل می شود و رابطه ی زناشویی را دستخوش اختلال می کند . نیازهای طبیعی آدمی، طبقه بندی شده است. اولین سطح یا طبقه از نیازهای آدمی نیازهای جسمانی او ست . یعنی فضای روابط زناشویی باید به گونه ای باشد که زن و شوهر بتوانند نیازهای جسمانی خود را شناسایی نموده و بهنگام به آن پاسخ دهند. نیازهای جسمانی مانند نیازهای جنسی ، خورد، خوراک، پوشاک، مسکن ، آب ، غذا، ماشین و .. است. مردی که دغدغه ی تامین معاش دارد و نمی تواند پاسخگوی نیازهای خانواده اش باشد موضوع تامین معاش می شود اولویت اول زندگی اش ، تمام انرژی او صرف تامین این نیاز می شود . از این رو این موضوع می تواند پیامدهای روانی زیادی را برای او و همسرش ایجاد کند . در چنین فضائی صمیمیت رشد نمی

کند . برای مردان ۸۰- ۷۰٪ مهمترین بخش زندگی شان کارشان است ، در آمد شان است ، اقتصاد است . و برای زنان ۸۰- ۷۰٪ مهمترین بخش زندگی شان خانواده است . بنابراین درک درست همسر در مدیریت اقتصادی و مالی خانواده می تواند به آرامش و ایجاد صمیمیت کمک کند . از طرفی برخی از افراد ساختمان زندگی و روابط زناشویی شان فقط همین یک طبقه را دارد؛ نگاهشان به زندگی فقط جسمانی است . برای مثال مردی ممکن است بگوید: " خانم من هیچ مشکلی ندارد، همه چیز برایش فراهم است و هیچ چیز کم و کسر ندارد. نمی دانم چه اش هست " . در چنین فضایی صمیمیت رشد نمی کند . غافل از اینکه ساختمان طبقات دیگری نیز دارد که از جنس احساس ، عاطفه و شناخت است .

سطح دوم از نیازهای زناشویی نیاز به امنیت روانی است . یعنی فضای روابط زناشویی باید بگونه ای صمیمانه باشد که وقتی زن و شوهر به هم فکر می کنند، به امنیت و آرامش روانی دلخواه دست پیدا کنند. امنیت خاطر در سایه شناخت، اعتماد و صمیمیت ایجاد می شود . تا فرد در کنار همسرش احساس امنیت و آرامش نکند چگونه می تواند احساسات و عواطف قلبی اش را برای او بیان کند. از این رو اگر به نیازهای ایمنی پاسخی مناسب و به هنگام داده نشود آرامش از فضای روابط زناشویی محو می گردد. و بجای صمیمیت پرخاشگری ، بدبینی، حساس بودن ، زودرنجی و مانند آن بر فضای روابط زناشویی سایه می اندازد.

سطح دوم از نیازهای زناشویی ، نیاز به محبت و تعلق پذیری است .
شاعر می گوید :

گر در یمنی ، چو با منی، پیش منی گر پیش منی، چو بی منی، در یمنی

پاسخگویی مناسب به این نیاز مهم روان شناختی می تواند فضای روابط زناشویی را صمیمانه تر سازد. بهتر است روزی چند بار به تناسب کیفیت حسی همسرمان بگوییم دوستت دارم ، تو وجود منی ، تو عشق منی ، من به همسر خوبی مثل شما افتخار می کنم ، (یادمان نرود کلام بار

روانی و احساسی دارد) یا به مناسبت سالگرد ازدواج برایش کادو یا هدیه ای بخریم. در چنین فضایی است که مرد به این نکته مهم می رسد که متعلق به فرد دیگری است بنام زن - و زن متعلق به فرد دیگری است بنام مرد. در چنین فضایی صمیمیت رشد می کند. وقتی فضای روابط زناشویی مبتنی بر محبت و علاقه نباشد و زن و شوهر به شنیدن حرف های هم علاقه مند نباشند، نمی توانند احساسات درونی خود را برای همدیگر بیان کنند. چه کسی برای فردی که علاقه ای به شنیدن حرف هایش ندارد درد دل یا صحبت می کند؟ گوش دادن برای ایجاد صمیمیت خیلی مهم است. یادمان نروده خوب گوش دادن (گوش دادن فعال) $\frac{1}{3}$ یعنی $\frac{33}{100}$ درصد ارتباط را تشکیل می دهد. در چنین فضایی است که دو "من" به هم می رسند و جذب همدیگر می شوند و تبدیل به "ما" می گردند.

چهارمین سطح نیاز در روابط زناشویی نیاز به احترام و توجه است. شاید مهمترین نیاز روانی، عاطفی در انسان و در روابط زناشویی نیاز به توجه باشد. راستی در فضای روابط زناشویی چقدر به همسران توجه دارید، چقدر برایش وقت می گذارید. وقت اختصاصی که لحظات آن شاد و دلنشین باشد. هرچقدر برای همسران وقت بیشتری بگذارید صمیمیت بیشتری در روابط زناشویی تان ایجاد می شود.

پنجمین نیاز در روابط زناشویی نیاز به زیبایی است. زیبایی و آراستگی ظاهر: یک نیاز روان شناختی است. زیبایی پدیده ای سطحی است اما زشتی تا عمق استخوان نفوذ می کند. برخی افراد (به ویژه مردها) بر این باورند که ما در کنار هم زندگی می کنیم و همدیگر را قبول داریم دیگر لزومی ندارد ظاهر خود را برای همسرمان آراسته نماییم.

ششمین سطح نیاز در فضای روابط زناشویی نیاز به دانستن و کشف کردن است. فضای روابط زناشویی باید فضای کشف و شناخت باشد. هرچقدر مرد یا زن نسبت به دنیای خود شناخت بیشتری پیدا کنند، در فضای ارتباط راحت تر می توانند دنیای طرف مقابل را بشناسند. اما در

بسیاری از موارد مردان و زنان نه تنها نسبت به دنیای طرف مقابل بلکه نسبت به دنیای خود نیز آگاهی و شناخت کافی ندارند. در چنین شرائطی ایجاد فضای امن برای بروز احساسات و عواطف و صمیمیت دشوار است.

هفتمین سطح نیاز در فضای روابط زناشویی نیاز به خوشکوفایی و رشد است. پیشتر اشاره کردیم که صمیمیت تعیین کننده میزان رشد در روابط زناشویی است. هرچه فضای روابط زن و مرد صمیمی تر باشد (اگر همه ی نیازهای جسمانی، روانی و عاطفی یعنی نیازهای طبقات پایین تر سر جای خود ارضا شوند و به آنها پاسخ داده شود، شاهد رشد و شکوفائی بیشتری خواهیم بود ولی تعداد افرادی که به این طبقه می رسند چندان زیاد نیست.

در رابطه زناشویی توصیه می شود همسران برای رشد و شکوفایی هم تلاش کنند. چراکه خودشکوفایی رشد دادن و رشد نمودن است.

سومین گام برای ایجاد صمیمیت در روابط زناشویی پی بردن به کیفیت حسی همسر است. کیفیت حسی افراد دارای ۳ جنبه است، که هر مرد یا زنی از هر سه جنبه آن استفاده می کند. ولی اغلب مردان یا زنان به یکی از حالت های بصری (بینائی)، سمعی (شنیداری) یا لمسی گرایش بیشتری دارند.

شناخت این حالات در همسران به کیفیت رابطه زناشویی و ایجاد صمیمیت کمک زیادی می کند. از این رو با هر تپیی باید براساس کیفیت حسی خودش رفتار کرد.

یک مرد بصری را در نظر بگیرید که هر روز یا هر هفته برای همسرش گل و هدیه می خرد او را به مکان های زیبا می برد با خود می پندارد که به همسرش ابراز علاقه می کند، غافل از اینکه همسرش سمعی (شنیداری) است و بیشتر مایل است همسرش با او صحبت کند و با **کمک کلام** و سخن به او بگوید که دوستش دارد.

از این رو عدم شناخت کیفیت حسی همسر و نادیده انگاشتن آن به رابط زناشویی آسیب می زند.

هر مردی و هر زنی می خواهد ابراز محبت و صمیمیت کند اما براساس کیفیت حسی خود آن را ابراز می کند که ممکن است برای دیگری قابل درک نباشد در چنین فضایی صمیمیت اتفاقی افتد. لذا یکی از شرط های مهم برای نفوذ به دنیای طرف مقابل و صمیمیت با او، شناسایی کیفیت احساس طرف مقابل و عمل به آن است .

- همسران بصری (بینایی) : افراد بصری به رفتار ها، ظاهر ها و هر آنچه از ما به چشم می آید بیشتر توجه می کنند. اینکه رفتار ما چقدر محترمانه است . آیا به احترام شان بلند می شویم ؟ آیا چهره مان از دیدشان شاد است ؟ آیا لباس هایمان تمیز است؟ بصری ها عاشق گل اند، دوستدار هدیه اند، به کاغذ کادو و هدیه علاقمندند. به اینکه از دید دیگران چگونه اند ، خیلی اهمیت می دهند . بصری ها ، تصویری اند . (تند صحبت می کنند و از حرکات دست بسیار استفاده می کنند.)

همسران سمعی (شنیداری) : سمعی ها به گفتار ما توجه دارند، به تحسین ها، تقدیرها ، تشکرها، به آنچه پشت سرشان گفته شده، اعم از کنایه ها، طعنه ها، اظهار علاقه گفتاری، جمله ی دوست دارم ، کلام شیرین ، لحن زیبا، موسیقی و آهنگ خوش صدا و...

یک تحسین و تمجید برای همسر سمعی، هزار مرتبه بیشتر از یک شاخه گل ارزش دارد. یک دوست دارم صدها بار نسبت به یک شاخه گل بیشتر می ارزد.

اگر همسران سمعی است ، به گفتارش بیشتر گوش دهید . برای سمعی ها، احترام کلامی مهمتر از احترام رفتاری است . تند صحبت کردن با آنها بی ادبی تلقی می شود.

همسران لمسی : لمسی ها بسیار نرم و لطیف و ملایمند . آنقدر که به نظر برخی ها شل و ولند . لمسی ها با آنچه با دست و تن حس می کنند میانه ی گرمی دارند. دستان افراد لمسی را باید به گرمی فشرد و دست تحسین و صمیمیت بر پشت تان زد ، آنقدر با نوازش کردن می تواند محبت را به لمسی ها ابراز کرد که با هدیه دادن و گفتن دوست دارم نمی توان.

صمیمیت و عشق :

صمیمیت یکی از پایه ها و ارکان حیاتی عشق در زندگی است . صمیمیت بعد عاطفی عشق است و نشانگر توجهی است که زن و مرد به هم دارند.



وقتی عشق با صمیمت عمیق توأم می شود. زن و شوهر به ناب ترین تجربه انسانی دست می یابند

عشق آری گفتن به زندگی است . بسیاری از زوج ها برای توسعه عشق در روابط زناشویی برنامه ای

ندارند. تصور اغلب زوج ها این است که به هم رسیده ایم و همدیگر را بدست آورده ایم ، دیگر چه می خواهیم ، از این رو اندک اندک عشق تحلیل می رود و اینچنین دیگر زن و شوهر پاسخگوی نیازهای روانی و عاطفی هم نخواهند بود. این در حالی است که انسان ها نمی توانند نیازهای طبیعی خود را نادیده بگیرند. از این رو در چنین شرایطی این رابطه دستخوش تغییر می شود و شخص سومی پاسخگوی نیازهای او می شود .

از طرفی یادمان باشد عشق آموختنی است ، چیزی نیست که یکباره اتفاق بیفتد. عشق هرگز به مرگ طبیعی نمی میرد از غفلت می میرد. عشق از اینکه از سوی زوج ها تغذیه نگردد، می میرد. عشق سن و سال نمی شناسد ، منتظر نمانید که عشق به سراغتان بیاید . برای رسیدن به آن باید به او بیندیشید و برای شکوفا شدن آن در باغچه ی زندگی تان ، شرایط لازم را فراهم کنید. عشق توجه اش فقط به زیبایی ظاهری نیست، به زیبایی های غیر جسمانی (منش، خلق و خو و رفتار) نیز توجه دارد. از این رو با گذشت زمان رنگ نمی بازد. عشق و وفاداری از من و تو ما می سازد ، بی آنکه من را از بین ببرد. عشق را به فردا موکول نکنیم ، فردا دیر است ، موتور عشق را باید روشن نگه داشت.

راهکارهای توسعه عشق :

۱- اولین گام برای توسعه عشق، بدون قید و شرط دوست داشتن است. تنهدرخت ازدواج باید عشق بدون قید و شرط باشد، بقیه مسائل شاخ و برگ آن است. من همسر من را همین گونه که هست می پذیرم و دوستش دارم. یکی از نشانه های عشق این است که محدودیت ها و نواقص همسرمان و نیز خودمان را بپذیریم. بذره های عشق اگر در زمین حاصل خیز گذشت، کشت نشوند رشد نمی کنند. با بخشودن اشتباهات و پذیرفتن نواقص زندگی، قدرت خود را در دوست داشتن و عشق ورزیدن افزایش می دهیم.

یادمان نرود که بخشش هر کس، به اندازه ی عشق اوست. بخشیدن به ما فرصت می دهد تا بار دیگر عشق بورزیم، عشق بدهیم و عشق بگیریم. فراموش نکنیم انسان هرچقدر برای عشق هزینه کند سرمایه گذاری کرده است. نتیجه اش اول به خودش بر می گردد.

۲- به او توجه کنید. راستی چقدر به او توجه می کنیم. چقدر پاسخگوی نیازهای روانی، عاطفی او هستیم چقدر وقت صرف شنیدن درد دل های او می کنیم، به احساساتش گوش می کنیم بدون آن که کله و شکایتی داشته باشیم

فراموش نکنید : مهمترین نیاز روانی در انسان نیاز به توجه است.

آیا هنگامی که به سمت منزل روانه می شوید هیچ به این موضوع فکر می کنید که با چه شیوه ای می توانید نشاط، شور و شادابی را به همسران هدیه بدهید؟ کار دشواری نیست، گاهی لبخندی، سلامی پر انرژی، شاخه گلی، بوسه ای و خلاقوتی می تواند زندگی را شیرین تر و دلخواسته کند. برای تداوم عشق باید زمان کافی برای با هم بودن و ابراز محبت داشته باشید.

۳- زندگی اجتماعی، اداره و سر و کله زدن با مردم بی خستگی و دردمرست، این هنر شماس است که همه ی آنها را پشت در خانه بگذارید و با خودتان به داخل نبرید. به محض ورود

به منزل جوئیای حال همسران شوید و بهترین جمله ها را - دوست دارم، دلم تنگت شده و...- را نثارش کنید و از انتقاد یا بیان موضوعات منفی پرهیز کنید.

۴- زن ها بهتر است با رویی گشاده به استقبال همسرشان بیایند و هنگام خروج او از منزل، بدرقه اش کنند

۵- مردان هنگام ورود به منزل شرائط خلقی و روحی خود را اعلام کنند . برای مثال بگویند: "عصبانی هستم" یا "خوشحال هستم" تا همسر تکلیف خود را بداند.

۶- زنان در بدو ورود مردان شکوه و شکایت خود را بیان نکنند آن را به زمان مناسب موکول کنند .

۷- مردان و زنان برای خود و همسرشان ارزش قائل باشند ، زیبا ترین ، روشن ترین و جذاب ترین لباس خود را در منزل بپوشند . استفاده از آرایش و عطر و ادکلن در فضای منزل توصیه می شود .

۹- گاه مردان با هدیه ای مانند شاخه گل ، کادو هرچند جزئی وارد منزل شوند . از آن طرف زنان هم باید از این گونه هدایا-هرچند ناچیز- استقبال کنند و نفس عمل را جدی بگیرند . نگویند "بد سلیقه ، این چیه که خریدی".

۱۰- یکی از جنبه های مهم ارتباط خوب گوش دادن است . همان گوش دادن فعال است که یک سوم ارتباط را تشکیل می دهد .

۱۱- درک احساسات همسر خیلی مهم است . وقتی که زن راجع به احساسات خود صحبت می کند دوست دارد خودش را تخلیه کند . نیاز دارد با کسی که او را دوست دارد حرف بزند . زمانی که اظهار بیماری می کند نیاز دارد که به او توجه شود و مرد نشان دهد که سلامتی و بیماری زنش برای او مهم است . گاه مرد احساس می کند که زن ، شوهر خود را مسئول ناراحتی خود می داند و می خواهد او را سرزنش کند . در حالی که شکوه زن با قصد سرزنش نیست. زن باید نشان دهد که چون همسرش را دوست دارد می خواهد با او صحبت کند .

۱۲- اگر سر موضوعی جر و بحثی صورت گرفت و مرد سکوت کرد بهتر است زن دیگر آن را دنبال نکند و ادامه ندهد. یا آن را به زمان دیگری موکول کند.

۱۳- محبت کردن با در نظر گرفتن کیفیت حسی او پس قبل از هر چیزی باید از کیفیت حسی او شناخت پیدا کنید. یعنی باید بدانید که او جزء کدام گروه از افراد است، شنیداری است، دیداری است یا....

زن محور عاطفه و محبت است. همواره محبت و مهربانی زن، دل مرد را می رباید و هم چنین محبت و علاقه ی مرد از یاد زن هرگز فراموش نمی شود. محبت جسمانی (ناز و نوازش در فضای زندگی خیلی مهم است).

۱۴- استفاده از واژه های قشنگ و زیباست.

کلام بار روانی دارد، بار عاطفی دارد. چقدر از کلام و لحن زیبا در فضای ارتباط با همسرمان استفاده می کنیم.

واژه های قشنگ: مانند تو عشق منی، تو وجود منی، من عاشقت هستم، من دوست دارم، من به همسر خوبی مثل تو افتخار می کنم، تو بهترین همسر دنیایی و .. هر روز یک پیامک دلشین برای همسران بفرستید. حتی اگر پاسخ هم ندهد اثرش را گذاشته است.

۱۵- فرهنگ تشکر در فضای زندگی. از همسران بخاطر زحماتی که در زندگی مشترک می کشد، تقدیر کنید. به همسران بگویید همسر من از اینکه برای پیشرفت و خوش بختی زندگی ما تلاش می کنی متشکرم.

۱۶- فرهنگ عذر خواهی: گاه لازم است بخاطر برخی مسائلی که در زندگی مشترک از جانب شما متوجه همسران می شود از وی عذرخواهی کنید. برای مثال بعد از هر اشتباهی می توانید بگویید "همسر من بخاطر رفتاری که کردم از شما عذرخواهی می کنم"، "از اینکه نتوانستم بهنگام در منزل حضور یابم شرمنده ام" یا "از اینکه امروز غذا باب دل شما در نیامد، عذرخواهی می کنم"

* فرهنگ تشکر و عذرخواهی نشانه رشد و بلوغ فرد است نه ضعف و ناتوانی.

۱۷- توجه به آراستگی ظاهر. زیبایی و آراستگی ظاهر ، یک نیاز روان شناختی است. زیبایی پدیده ای سطحی است اما زشتی تا عمق استخوان نفوذ می کند. افرادیکه سال های زیادی از ازدواج شان می گذرد احساس می کنند که دیگر لزومی ندارد خود را بیارایند. یا گمان می کنند آراستگی خاص زنان است. غافل از این که آراستگی ظاهری یکی از قوی ترین جاذبه ها در هر جنس محسوب می شود.

۱۸- تفریح مناسب: انجام فعالیت های سرگرم کننده و مسرت بخش یکی از عوامل سرنوشت ساز در خوش بختی زوجهاست. اوقات پرنشاطی که زن و شوهر در کنار یکدیگر به تفریح و خوشی می گذرانند منجر به ارتباط صمیمانه در فضای زندگی می شود.

۱۹- خلق لحظات شاد و قشنگ در فضای زندگی ، فضائی که در آن فقط شادی و نشاط باشد.

۲۰- با هم خندیدن : بزرگی می گوید دنیا برای مرد یک لبخند است و یک لبخند برای زن دنیایی است. یک شوخی بهنگام و مناسب می تواند مجادله احتمالی را به سرعت به لحاظات خنده آور تبدیل کند. اگر به طور خیلی جدی در حال بحث کردن با یکدیگر باشید گفتن حرف با مزه می تواند از شدت تنش جو حاکم بکاهد و انجام یک کار احمقانه یا شوخی نابجا موجب وخیم تر شدن اوضاع خواهد شد.

- به اشتباه خود بخندید.

- هیچ گاه اشتباه همسران را به باد تمسخر نگیرید. این کار موجب شدت یافتن دعوی شما می شود.

۲۱- با هم تنها بودن : اگر زن و شوهر ها ، زمانی را به تنها ماندن در کنار یکدیگر اختصاص ندهند به طور طبیعی از یکدیگر دور می شوند. به دنبال سرگرمی جدیدی باشید، با هم پیاده روی کنید. برای صرف ناهار در مکانی با یکدیگر قرار بگذارید.

فوائد تعهد و وفاداری:

تعهد به رابطه ی زوج ها هدفمندی می بخشد: یک رابطه ی زناشویی بدون تعهد، مانند قایقی بدون سکان در اقیانوس است این قایق هیچ گونه اختیاری از خود ندارد تا جهت و هدف خاصی را دنبال کند. تعهد باعث می شود در رابطه زناشویی از خود مایه بگذارد.

تفاوت میان یک رابطه ی زناشویی بدون تعهد و رابطه ی زناشویی با تعهد، مانند تفاوت بین اجاره کردن و خریدن خانه است. اغلب مردم به خانه یا آپارتمان اجاره ای توجه کمتری دارند به محض خرید خانه چهارچشمی بجه ها و دوستان را می پایند که تا مبدا خط و خشی رویی دیوار خانه بیفتند. هنگامی که به رابطه ای متعهد می شوید، توجه و انرژی خود را به طرز عمیقی در آن سرمایه گذاری می کنید چون خودتان را مالک این رابطه می دانید.

تعهد باعث امنیت روانی می شود:

در مثال خانه و آپارتمان تصور کنید شما آپارتمان یا خانه را بدون اجاره نامه اجاره کنید: دائماً در تنش و اضطراب هستید که مبدا صاحب خانه شما را بیرون کند.

بدون تعهد در روابط زناشویی زوج ها احساس ناامنی می کنند. همچنین تعهد آزادی می آورد: برخی مردها متعهد بودن را معادل محدودیت می دانند. مانند زن ذلیل بودن در حالی که تعهد تاثیری بسیار متفاوت دارد.

تعهد از هرز رفتن انرژی روانی شما در جهت دیگر جلوگیری می کند.

به شما این امکان را می دهد که انرژی خود را روی یک نفر متمرکز کنید.

تعهد، شما را از لحاظ احساسی آزاد می کند. شما آزاد هستید تا خود را غرق رابطه ی

دلخواهتان کنید. و از چشمه های پایان ناپذیر عشق

سیراب شوید.



- تعهد و وفاداری چه امتیازاتی برای زوج ها دارد؟

تعهد در سه دوره دشوار روابط زناشویی، زن و شوهر را کنار هم نگه می دارد؟

۱- خلال دو یا سه سال نخست ازدواج. بررسی های جامعه شناختی حاکی از آنست که حدود نیمی از طلاق ها در دو ، سه سال نخست ازدواج رخ می دهد چرا که بسیاری از زوج ها در فاصله دو ، سه سال بعد از ازدواج به اهمیت انتخاب درست همسر پی می برند. از این رو اگر این دوره به کمک موهبت تعهد و وفاداری پشت سر گذاشته شود به روابط زناشویی فرصت رشد و بالندگی داده خواهد شد.

۲- دوران هیجانات فروکش کرده. هر ازدواجی در مقطعی از دوران خود با توقف رشد و فروکش کردن هیجانات روبه رو می شود. و این موضوع، جو صمیمی خانواده را مختل می کند. تنها عاملی که به وسیله آن می توان زندگی را گرم و صمیمانه داشت تعهد و وفاداری به زندگی زناشویی است.

۳- دوران ناکامی ها و دشواری ها. بسیاری از زوج ها در طول زندگی مشترک به دشواری هایی برمی خورند و فراز و فرودهای زیادی را در زندگی تجربه می کنند. برای مثال مردی ممکن است با مشکلات شغلی مواجه شود یا از نظر اقتصادی دچار ورشکستگی شود و زن تحت تاثیر این شرایط کلافه شود و احساس خستگی نماید. تعهد به عشق و مراقبت و توجه می تواند ازدواج را در این دوران دشوار نجات دهد.

حال این سؤال مطرح می شود که آیا پای بندی به تعهد خیلی دشوار است ؟

بلی نه تنها دشوار بلکه گاه حتی غیر ممکن هم بنظر می رسد. خیلی ها از خود می پرسند چگونه می توانم با کسی زندگی کنم که با من رفتار بدی دارد ، آزارم می دهد ، و هیچ تعهدی نسبت به من ندارد.

چگونه می توانم او را دوست بدارم وقتی اغلب شب ها دیر به منزل می آید ، مواد مخدر مصرف می کند و به والدینم بد می گوید.

گاه ازدواج به قدری با دشواری روبروست که داشتن تعهد غیرممکن به نظر می رسد . در چنین شرایطی آیا به تعهد در ازدواج همانند تعهد در معاملات اقتصادی نگاه می کنید؟
یعنی همان طور که در ای که باب دلتان نیست ، فسخ معامله می کنید رفتار می کنید و هر کدامتان می روید پی کارتان؟.

باید گفت : تعهد در ازدواج با معاملات اقتصادی به کلی متفاوت است
تعهد در ازدواج یک تعهد بی قید و شرط است .

وقتی با کسی ازدواج می کنید متعهد می شوید او را برای همه ی عمر دوست بدارید .
پس به او احترام بگذارید. اگر او در طول زمان تغییر کند چیزی از سوگند شما کم نمی شود .
وقتی زندگی باب دل شما پیش نمی رود آنرا از هم نپاشید . همان دلباخته ای باشید که بودید
وقتی همسران بیمار می شود ، همچنان از او مراقبت کنید.

ازدواج هرگز یک معامله خوب تجاری نیست ، درست نیست اگر فکر کنیم که می توانیم به یقین و به درستی ، شرایط حال همسرمان را در سن ۴۰-۵۰ یا ۶۰ سالگی مشخص کنیم . آنچه اکنون معامله خوبی به نظر می رسد ممکن است چند ماه یا چند سال دیگر لزوماً شرایط مطلوبی نباشد.

اگر پیوسته در حال این محاسبه باشید در ازاء آنچه در ازدواج می دهید چه نصیبی می برید ،
بارها و بارها نومید و مایوس خواهید شد .

روابط زناشویی اگر قید و شرط داشته باشد جایی برای اعتماد در صمیمیت باقی نمی گذارد .
سطحی و راکد می شود . باید همسران را دوست بدارید . مهم نیست که که اوضاع برای مدتی کوتاه آنچنان که شما می خواهید نیست. در چنین شرایطی با یک نگاه مسئله محور باید دید

مشکل چیست ؟ و با برخورداری از مشاوره و مداخله روان شناختی تخصصی به حل آن مسئله پرداخت و در فضای رابطه بدنبال تغییر باشید.

مشکلات شایع در مسیر زندگی مشترک :

هیچ ضمانتی برای دایمی بودن وفاداری، تعهد، و رابطه ای صمیمانه در یک زندگی مشترک نیست. از این رو هر زندگی مشترکی در مسیر خود با هر درصد تفاهمی- با ۴ موضوع مهم روبه روست :

۱- ایجاد اعتماد و تداوم آن: بسیاری از زوج ها به رغم آن که سال ها در کنار هم زندگی می کنند، نمی توانند چنان که باید و شاید اعتماد یکدیگر را جلب کنند، یا اعتمادی میان شان شکل گرفت آن را حفظ کنند. در چنین شرایطی ممکن است زن به مرد بگوید: "شیک پوشیدی، نکنه خبریه؟!" یا ممکن است مرد تلفن های زنش را گاه و بی گاه چک کند که مبدا سر و گوشش بجنبند. یکی از دلایل عمده ی ایجادکننده ی چنین بدبینی و بی اعتمادی ای میان زوج ها، نا آشنایی با ویژگی های فردی، نیازها و خواست های طرف مقابل است، به طوری که فرد به این نیازها پاسخ مناسب نمی دهد، و یا اصلاً نمی داند که پاسخ گویی به این نیازها از چه اهمیتی برخوردار است. اتفاقاً دوران نامزدی همان دورانی است که دو طرف باید در آن همه ی تلاش خود را برای شناسایی تمام زوایای شخصیتی فرد بکنند. از این رو متخصصان توصیه می کنند، نامزدی بهتر است دست کم ۶ ماه و دست بالا دوسال طول بکشد تا زوج ها بتوانند ضمن کشف صفات و ویژگی های هم، میزان همسویی و سازگاری شان را با هم بسنجند. به رغم همه ی این توصیه ها معمولاً جوان ها چنان درگیر احساسات و هیجانات خود می شوند که جایی برای ورود به دنیای کشف ویژگی های شخصیتی، باورها و اندیشه های دیگری نمی ماند. خوب است بدانید که ازدواج پایان راه نیست، باید تا همیشه پای نهال عشق به موقع- آب ریخت، باید برای زندگی عاشقانه برنامه داشت. باید عاشقانه پاسخ گوی نیازهای هم بود.

رفتار انسان ها برپایه نیازهایشان شکل می گیرد اصلا ماهیت نیاز در آدمی پاسخگیری است . یعنی انسان نمی تواند به نیازهایش پاسخ ندهد . چنانچه یکی از طرفین پاسخگوی نیازهای همسرش نباشد، بعید نیست که شخص سومی به نیازهایش پاسخ دهد . این گونه است که گاه پیچک بی اعتمادی ، هر روز قوی تر از روز قبل، در باغچه ی زندگی مشترک این و آن می بالد .

۲- سازگاری با تفاوت ها

زن و شوهر ها باید بدانند که متفاوت اند. جهان بینی، نحوه ی ابراز احساسات ، علاقه مندی ها، سلیقه ها، شخصیت و طرز فکر مرد و زن از دو جنس متفاوت است اینجا مساله تفاهم مطرح می شود تفاهم از فهم می آید. تفاهم مثل بودن نیست. مثل هم شدن نیست. مثل هم فکر کردن نیست. تفاهم یعنی درک متقابل ، یعنی اینکه بپذیریم دنیای مرد با دنیای زن فرق دارد. بپذیریم که متفاوتیم.

یعنی فرد باید آن قدر در فضای روابط زناشویی قوی و توانمند شود که تفاوت های میان خود و همسرش را بپذیرد و با آن به درستی کنار بیاید

تفاهم شرط لازم است ولی کافی نیست لازمه تفاهم ، توافق است . زن و شوهر در جنبه های متفاوت زندگی باید با هم توافق داشته باشند. در خرید لوازم منزل، دکوراسیون منزل، فضای ارتباط درون خانوادگی، ارتباط با دوستان و ...

یک مثال ساده : انتخاب پرده یک هنر زنانه است. اما نظر مرد مهم است. چون زن ممکن است رنگی را انتخاب کند که مرد از آن رنگ خاطره خوشی ندارد و هر بار که آن رنگ را می بیند خاطره ی ناخوش برایش تداعی می شود.

۳- مدارا با تغییر

همان طور که در طول روز چندین بار تعادل جسمانی مان به هم می ریزد، مثلا هنگام صبحانه، ناهار، عصرانه ، شام و ... ممکن است تعادل روانی ما نیز بارها به هم بخورد . _گاه شاد و شنگول

از خانه بیرون می آئیم، اما رفتار ناراحت کننده ای، تعادل روانی ما را به هم می ریزد و یا عکس آن . یعنی زندگی در مسیر خود با فراز و فرودهای زیادی روبروست، فضای زندگی فضای تغییر است. زن و شوهر ها باید انعطاف پذیر باشند و با تغییرات زندگی مدارا کنند، تغییر در جنبه های رفتاری، اقتصادی، اجتماعی و.. انعطاف پذیری به شما این امکان را می دهد که با محیط تان سازگارتر باشید، دیگران را بهتر تحمل کنید . دنیا همیشه آن گونه که شما می خواهید نیست ، این روحیه به شما کمک در دنیای تغییر و تنوع سلیقه ها ، اندیشه ها ... از زندگی بیش از پیش لذت ببرید.

۴- تعادل در برقراری رابطه با خانواده ای که در آن بزرگ شده و خانواده ی کنونی .

باید بین فضای زندگی زن و شوهر با خانواده های اصلی شان مرز مشخصی باشد. یعنی ضمن ارتباط با خانواده ی اصلی خود باید استقلال خود را حفظ کنند . در غیر این صورت می تواند باعث اختلال در روابط زناشویی و بهم ریختگی روابط خانوادگی شود برای مثال گاه مرد آنقدر مامانی است که بین زن و مادرش فرقی قائل نمی شود. یا زن آن قدر بابائی است که بین شوهر و پدرش فرقی قائل نمی شود. یا به خواهرش بیشتر از زنش توجه دارد و به برادرش بیشتر از شوهرش توجه می کند. این موضوع و نبود مرز شخص تعادل روابط زناشویی را بهم می زند.



توصیه های پایانی :

اگر زن و شوهر ها نیازهای هم را به درستی بشناسند و پاسخگوی نیازهای روانی، عاطفی جسمانی هم باشند، خلأی وجود ندارد که فرد دیگر بخواهد پاسخگوی آن باشد. در زندگی زناشویی هر که هر چه برای توسعه ی عشق مایه بگذارد، قبل از هر کسی خودش بهره می برد.

زن و شوهر باید عشق خود را مدیریت کنند نه اینکه مالکیت عشق داشته باشند. چنین حس مالکیتی، آفت رابطه ی زناشویی است، کنترل و محدودیت ایجاد می کند. در مالکیت عشق، تمام وجود همسر را برای خودتان می خواهید. با این نگاه دنیا را برای او به قفسی تبدیل می کنید، او احساس اسارت می کند. چنین نگاهی به همسر می تواند زمینه ساز بروز سوءظن و سوء تفاهم شود.

زن و شوهر باید بدانند ماهیت عشق واقعی تمرکز است. هیچ مردی یا زنی نمی تواند همزمان عاشق دو نفر باشد. فقط می تواند به یک نفر عشق بورزد.

خلاصه آنکه همه زوج ها می توانند توانمند شوند یعنی آنی شوند که از آنها انتظار می رود. منتهی یک اتفاق باید بیفتد و آن اصل تغییر است. بنابراین لازمه توانمند شدن تغییر است.

هیچ چیز نمی تواند مانع توانمند سازی یا تغییر فرد شود الا خود فرد.

از طرفی هیچ وقت برای تغییر، برای شروع دوباره، و چشیدن طعم شیرین برای موفقیت دیر نیست. بررسی های جدید علمی می گوید: انسان هر چیزی را تجربه کند در سلولهای مغزی اش تغییر ایجاد می شود. از این رو در هر لحظه می توان تولدی دوباره داشت.

تعهد بعد شناختی عشق است. یعنی شما آگاهانه و از روی شناخت او را انتخاب کرده اید و به

این انتخاب وفادار می مانید دومین زاویه مثلث عشق، صمیمیت است که بعد رفتاری و عاطفی عشق است. زن و شوهر باید پاسخگوی نیازهای روانی، عاطفی هم باشند. رابطه عمیق و صادقانه ای با هم داشته باشند. فضای شادی را برای خود و همسرشان ایجاد نمایند.

منابع :

بازگشت به عشق. هارویل هندریکس (مترجم: هادی ابراهیمی)

آموزش پیش از ازدواج. مهدی میر محمد صادقی

خانواده ایرانی. دکتر مظاهری

جوانان و انتخاب همسر. علی اکبر مظاهری

نظام حقوق زن در اسلام. مرتضی مطهری

درمان و به سازی رابطه ها. جان گاتمن (مترجم: مصطفی علیزاده)

ارتباط با خانواده همسر. محسن ایمانی

دیروز من، امروز ما. دکتر خدایی و گروه مولفین

اگر کسی را یافتید که لبخند بر لبانتان مینشانند،
مکرراً "چویای حالتان می شود، از شما مراقبت می کند
و بهترینها را برایتان می خواهد، رهایش نکنید.
به خود نزدیک نگاهش دارید و او را دست کم نگیرید.
افرادی مثل آن سخت پیدا می شوند...



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مازندران
معاونت بهداشتی

Filename: . کتاب ازدواج جدید.docx
Directory: I:\کتاب ازدواج جدید
Template: C:\Documents and Settings\alborzi\Application
Data\Microsoft\Templates\Normal.dotm
Title:
Subject:
Author: noori
Keywords:
Comments:
Creation Date: ۱۲/۱۰/۲۰۱۱ ۱:۲۴:۰۰ AM
Change Number: ۲۷۸
Last Saved On: ۷/۱۳/۲۰۱۵ ۱:۰۲:۰۰ AM
Last Saved By: ravan-alborzi
Total Editing Time: ۱,۷۶۱ Minutes
Last Printed On: ۷/۱۳/۲۰۱۵ ۱:۰۳:۰۰ AM
As of Last Complete Printing
Number of Pages: ۵۳
Number of Words: ۸,۴۱۰ (approx.)
Number of Characters: ۴۷,۹۴۱ (approx.)