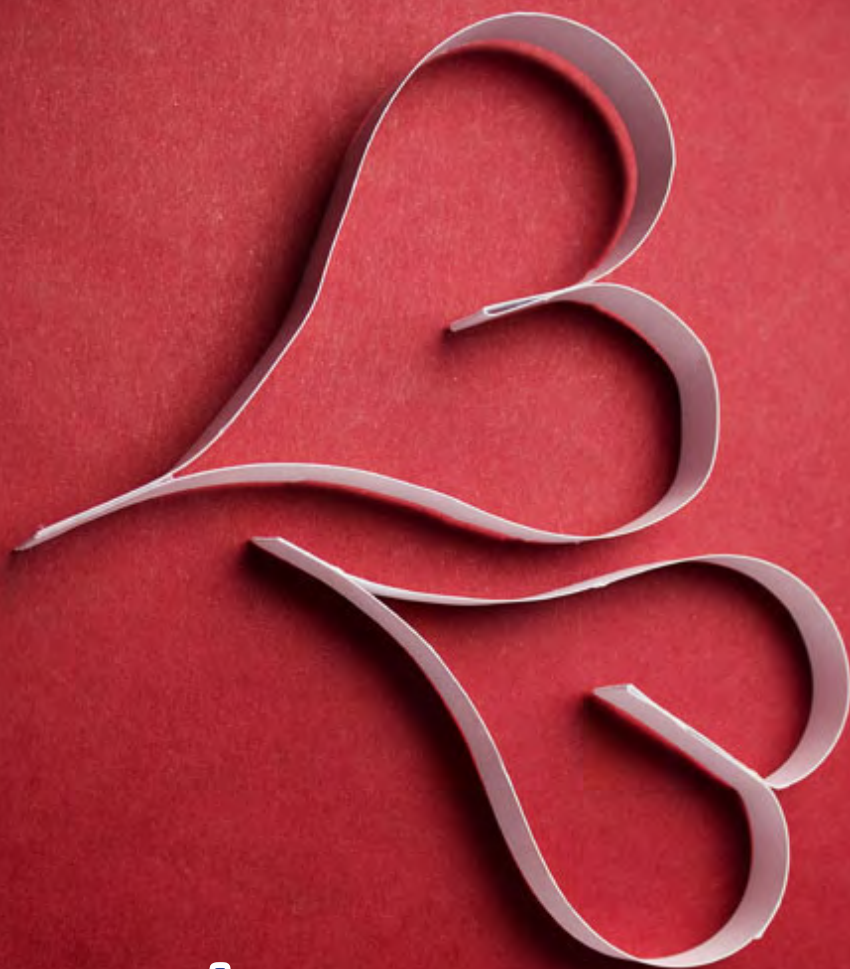




بخش ۱

کلیات

فصل ۱

اهمیت ازدواج

بلوغ و درخواست خودکفایی و استقلال از سوی جوانان است تا با تحقق مسوولیت پذیری جدید، راه تکامل و تعالی را ببینند. تنها در این صورت است که فرد می‌تواند برنامه‌های اختصاصی خود را مستقل از والدین به گونه‌ای سالم و مطمئن به اجرا درآورد و به احساس لیاقت، شایستگی و اعتماد به نفس بیشتری دست یابد. همچنین پژوهش‌ها و تجارب متعددی نشان‌دهنده آن

است که مجرد زیستن، زمینه را برای ابتلا به انواع اختلالات روانی و بیماری‌های جسمانی فراهم می‌کند. در مقابل، پژوهش‌ها نشان می‌دهد که سلامت جسمانی و روانی افراد متأهل بیش‌تر است و عموماً عمر طولانی‌تر و وضعیت اقتصادی بهتری دارند (پاپالیا و اولدز ۱۹۹۵^(۹)؛ دینر و همکاران ۱۹۹۱^(۱۰)؛ آرگایل ۲۰۰۰^(۱۱)؛ وایت و کلاگر ۲۰۰۰^(۱۲)).



ازدواج مناسب‌ترین زمینه برای تأمین نیازهای روانی، عاطفی^(۴) و جنسی جوانان است و همین امر موجب سلامت دینی و اخلاقی جوانان خواهد شد. به همین دلیل رسول خدا^(ص) در روایتی می‌فرماید: «هر کس که ازدواج کرد، نصف دینش را حفظ کرده است.»^(۵) و باز در روایتی خطاب به جوانان فرمودند: «ای گروه جوانان! هر یک از شما که می‌تواند ازدواج کند، در این باره اقدام نماید؛ زیرا به وسیله ازدواج می‌توان چشم و دامن را از گناه بازداشت.»

ازدواج تنها راه مطمئن و مشروع برای بقا و تربیت نسل صالح^(۶) و شکل‌گیری جامعه سالم است و با ارضای مشروع غریزه جنسی از مسیری سالم و پاک، مانع گسترش فساد در اجتماع بوده و از این نظر نقشی مهم را در سلامت و امنیت جامعه^(۷) نیز ایفا می‌کند. به همین دلیل است که پیامبر مکرم اسلام افراد را از سخت‌گیری در ازدواج نهی کرده و فرموده‌اند: «وقتی کسی به خواستگاری می‌آید و اخلاق و دین او مایه رضایت است، به او زن دهید که اگر چنین نکنید، فتنه و فساد زمین را پر خواهد کرد»^(۸). ازدواج همچنین راهی برای اعلام

بَيْنَ وَحَفْدَةً؛ ترجمه: و خدا برای شما از خودتان همسرانی قرار داد و از همسران‌تان برای شما پسران و نوادگانی نهاد (سوره نحل، آیه ۷۲).

۷. شیخ حر عاملی، وسایل الشیعه، ج ۲۰، ص ۲۰۰-۹. صحیح بخاری- ج ۵- ص- ۱۹۵۰.

۸. نهج الفصاحه، حدیث ۳۴۷.

9. Papalia, Diane E., and Sally Wendkos Olds

10. Diener, Ed, Sandvik, William Pavot, and Dennis Gallagher,

11. Argyle, Michael

12. Waite, Linda, and Maggie Gallagher

۱. هُنْ لِبَاسٍ لَّكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ؛ ترجمه: آنها پوششی برای شما هستند و شما پوششی برای آنها هستید. (سوره بقره، آیه ۱۸۷).

۲. شیخ حر عاملی، وسایل الشیعه، ج ۱۴، ص ۳.

۳. شیخ حر عاملی، وسایل الشیعه، ج ۱۴، ص ۶.

۴. وَ مِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَ جَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ؛

ترجمه: و از نشانه‌های او این‌که همسرانی از جنس خود شما برای شما آفرید تا در کنار آنها آرامش یابید و در میان‌تان مودت و رحمت قرار داد (سوره روم، آیه ۲۱).

۵. شیخ حر عاملی، وسایل الشیعه، ج ۱۴، ص ۵.

۶. وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا وَ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَزْوَاجِكُمْ

فصل ۲

موانع ترویج ازدواج

موانع ازدواج به دسته‌ای از عوامل گفته می‌شود که ازدواج را به تأخیر می‌اندازند. برخی از این موانع عبارتند از:

۱ - موانع اقتصادی و تنگدستی

آنگه پیامبر گرامی، ازدواج را به عنوان یکی از عوامل ثروتمندی و گشایش روزی برشمرده است؛ آنجا که می‌فرماید: «ازدواج کنید، به درستی که این کار روزی شما را بیشتر می‌کند»^(۳). فردی که ازدواج می‌کند، عزم خود را برای تأمین معیشت جزم می‌کند، منابع مالی و همین‌طور وقت خود را هدر نمی‌دهد، چرا که می‌داند باید در وقت و مال صرفه‌جویی کرده تا هرچه سریع‌تر به زندگی مشترک خود سامان بخشد. به همین دلیل است که در روایات می‌فرماید: «ازدواج کنید، زیرا زنان برای شما ثروت می‌آورند»^(۴). البته معنای روایت وسیع‌تر از این است و خداوند اسبابی معنوی و غیبی را برای ازدواج مؤمنین گسیل می‌دارد و فرد را بی‌یاور نخواهد گذاشت.

روشن است که چنانچه فردی واقعاً فقیر مطلق بوده و قادر به تأمین نفقه نیست، عذر او برای به تأخیر انداختن ازدواج موجه است و قرآن در این خصوص امر به عفت‌ورزی نموده است^(۱)، اما واقعیت این است که چنین وضعیتی در موارد کمتری وجود دارد و گاهی اظهار عجز و ناتوانی‌ها به معیارهایی متوقعانه باز می‌گردند. در نتیجه ما اغلب دچار فقر و تنگدستی ناتوان‌کننده نیستیم، بلکه ترس از فقر و تنگدستی در ما موج می‌زند و این دو موضوع کاملاً متمایز و متفاوت از یکدیگر هستند. باید به خاطر داشته باشیم که خداوند وعده داده است که اگر در راه ازدواج^(۲) دچار فقر هستید، من شما را بی‌نیاز خواهم ساخت و محال است که خداوند خلف وعده نماید. جالب‌تر

بی‌همسران خود و غلامان و کنیزان درستکاران را همسر دهید. اگر تنگدستند خداوند آنها را از فضل خویش بی‌نیاز خواهد کرد و خدا گشایش‌گر داناست (سوره نور: ۳۳).

۳. الکافی، ج ۵، ص ۳۲۹.

۴. المستدرک علی الصحیحین، ج ۲، ص ۱۷۴.

۱. وَلْيَسْتَعْفِفِ الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّى يُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ؛ ترجمه: کسانی که [وسیله] زناشویی نمی‌یابند باید عفت ورزند تا خدا آنان را از فضل خویش بی‌نیاز گرداند (نور: ۳۳).

۲. وَأَنْكَحُوا الْأَيَّامِي مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ؛ ترجمه:



فشار به جای اهرم محبت در زندگی مشترک او را به پیش می‌راند. توصیه به مهریه‌های بسیار ناچیز نیز ممکن است برای برخی نگران‌کننده باشد که البته بهتر است در این زمینه میانه‌روی اتخاذ شود. لازم به ذکر است که غلو در مطالبه مهریه در فرهنگ اسلامی نهی شده است^(۳).

اگر مردی ارزشمند است و به او اطمینان بالایی دارید، همین امر به عنوان ضامن پایداری ازدواج محسوب می‌شود و بهتر است دربارهٔ او سخت‌گیری نکنید و اگر نمی‌توانید اطمینان پیدا کنید، افزایش در میزان مهریه هم نخواهد توانست چنین اطمینانی را فراهم آورد.

در واقع، بسیار جای تعجب است که اگر به فردی از لحاظ سلامت دینی، اخلاقی و روانی اطمینان نداریم، چگونه جرأت می‌کنیم اقدامات بعدی را انجام دهیم و از اهرم جایگزینی به نام مهریه برای پایداری زندگی مشترک لرزان استفاده کنیم؟

۲- موانع اجتماعی

مهریه به عنوان هدیه‌ای است که مرد برای زن در نظر می‌گیرد و نه بهای زن به عنوان یک «کالا». متأسفانه گاهی جلسات تعیین مهریه، به یک جلسهٔ چانه‌زنی برای تعیین قیمت کالا مبدل می‌شود و همین امر مایهٔ توهین نسبت به مقام زن خواهد بود. در دین اسلام بر پرداخت مهریه تأکید شده است تا بر شأن و مقام زن تأکید شود^(۱)، اما برترین زنان، کم مهریه‌ترین آنان معرفی شده است^(۲). جالب آن است که آیهٔ فوق فرهنگ مناسبی را توصیه می‌کند که مرد برای احترام به زن، مهریهٔ مناسبی را در نظر بگیرد و متقابلاً زن [پس از حصول اطمینان از شکل‌گیری مهر و محبت بیشتر] بخشی از آن را ببخشد و خداوند آن را برای مرد حلال و گوارا می‌شمرد.

دو باور غلط در ذهن بعضی شکل گرفته «مهریهٔ سنگین نشانهٔ ارزشمندی زن خواهد بود» و «مهریهٔ سنگین عاملی برای مهر بد رفتاری مرد یا هوس‌بازی او خواهد بود». این باورها نادرست هستند.

در این زمینه، توجه به اخلاق و تقوای افراد مهم است که در روایات قرآن بر آن تأکید شده است. برعکس، مهریه سنگین می‌تواند مایه کینه‌توزی را در مردان فراهم آورد؛ به ویژه اگر در توانش نباشد که آن را پردازد، همیشه احساس می‌کند که یک اهرم

۲. اعظم النساء برکهٔ ایسرهن صداقاً؛ ترجمه: پر برکت‌ترین زنان،

کم مهریه‌ترین آنها است (کافی، ج ۵، ص ۳۴۴، ج ۲).

۳. لا تغالوا بمهور النساء؛ در مهریه‌های زنان زیاده‌روی نکنید (المجازات النبویه: ص ۱۷۷).

۱. وَأَتُوا النِّسَاءَ صَدَقَاتِهِنَّ نِحْلَةً فَإِنْ طِبَّنَ لَكُمْ عَنْ شَيْءٍ مِّنْهُ نَفْسًا

فَكُلُّوهُ هَنِيئًا مَّرِيئًا؛ ترجمه: مهر زنان را به عنوان هدیه‌ای از روی طیب

خاطر به ایشان بدهید و اگر به میل خودشان چیزی از آن را به شما

واگذاشتند، آن را حلال و گوارا بخورید (سوره نساء: آیه ۴).

در این رابطه به چند توصیه توجه فرمایید:

۱. بسنده کردن به یک میهمانی بدون ولیمه و شام و در صورت توان مالی اندک، برگزاری میهمانی مختصر شام در منزل با تعدادی از افراد ضروری برای افرادی که واقعاً بضاعت مالی ندارند.

۲. استفاده از برخی اماکن مذهبی مانند حسینیه‌ها و سالن‌های مساجد و یا سالن‌های عمومی شهر برای برگزاری مجالس جشن عقد و عروسی.

۳. برخی از زوجین در نتیجه یک توافق، صرفاً با یک مسافرت مختصر به شهرهای زیارتی مانند مشهد از برگزاری مجلس جشن منصرف می‌شوند و زندگی مشترک خود را آغاز می‌کنند.

۴. مراجعه به برخی مراکز خیریه و بانیان خیری که در این زمینه فعالیت می‌کنند نیز می‌تواند کمک مناسبی در این زمینه تلقی گردد.



۳- تشریفات زاید

یکی دیگر از موانع جدی ازدواج وجود تشریفات نابه‌جا است که گاه از مخارج چندین سال زندگی زناشویی سنگین‌تر و بیشتر است. می‌توان با برگزاری مجالس هر چه ساده‌تر از این مرحله گذار که ثمره‌ای برای زندگی مشترک ندارد، عبور کرد. گاهی همین مرحله چنان پر اهمیت می‌شود که تنش‌ها و اختلاف نظرهای شدیدی را برای یک عمر زندگی مشترک بر جای می‌گذارد یا منجر به فروپاشی آن می‌شود. اغلب افراد جامعه اذعان دارند که این فرهنگ ولخرجی در شب عروسی ناروا و نامعقول است؛ اما گویا همه منتظر هستند تا پس از اصلاح فرهنگ جامعه، آنها رسوا نشوند. این در حالی است که فرهنگ جامعه در دستان هر یک از ما است و باید اصلاح کار را از خود آغاز کنیم. رسول گرامی (صلی الله) می‌فرماید: «پر برکت‌ترین ازدواج، کم هزینه‌ترین آنهاست»^(۱).

۵- موانع شخصی

برخی از دختران و پسران ادامه تحصیل را بهانه‌ای برای به تأخیر انداختن ازدواج می‌دانند. البته تعداد زیادی از دانشجویان که به ازدواج نیاز دارند، یا به شدت تحت فشار غریزه جنسی قرار دارند، بدون ازدواج هم درگیر افکار و تمایلات خاصی هستند که به نوبه خود مانع از تمرکز برای پرداختن به تحصیل است و گاهی نیز آنها را به انحرافات و مفاسد اخلاقی وامی‌دارد. این افراد گاهی نشاط و شادابی لازم را برای زندگی مشترک در سنین بالا نخواهند داشت.

۱ در هر دوره‌ای جوانان بیشتر با تکیه بر والدین به ازدواج اقدام می‌کرده‌اند. در قدیم‌الایام هم پدران معمولاً اتاق یا خانه‌ای را در اختیار پسر قرار می‌دادند و در زمان حاضر هم بسیاری از والدین خانه و بخشی از هزینه زندگی مشترک زوجین دانشجویان را فراهم می‌کنند و البته پسر هم سعی به اشتغال در یک کار نیمه وقت دارد تا از یک‌سو عزت نفس و از سوی دیگر اعتبارش را نزد همسرش حفظ نماید. حال این که گاهی شاهد هستیم که طی توافق در ابتدای ازدواج، خانواده دختر هم هزینه تحصیل دخترشان را بر عهده گرفته‌اند و این کمک خوبی است که دانشجویان بتوانند زودتر ازدواج کنند.

۲ در زمینه تهیه منزل هم گاهی دانشگاه خوابگاه‌های متأهلی را در نظر می‌گیرد که می‌توان از آنها بهره جست و با امکانات حداقلی برای یک زندگی دانشجویی تشکیل خانواده داد. همچنین در بیشتر موارد می‌توان ازدواج را در مرحله عقد نگاه داشت و همین امر می‌تواند برای جوان آرامش روانی کامل را فراهم آورد و نیاز جنسی را به طور نسبی تأمین کند تا پس از حصول فرصت، مراحل را کامل و ازدواج کند. در این صورت دختر در خانه پدر خود می‌ماند و مخارجش بر عهده پدر است یا به همراه پسر دانشجوی در خوابگاه متأهلی موقتاً زندگی می‌کند تا بعداً وارد زندگی رسمی خود شود. در این صورت، با ایجاد آرامش در فرد، امکان بهره‌برداری بیشتر علمی و تحصیلی در وی فراهم و برای برگزاری مراسم ازدواج در یک فرصت مناسب و با فاصله مناسب از مقاطع حساس مانند ایام آزمون‌ها برگزار خواهد شد.

۴- تجمل‌گرایی در جهیزیه



برخی از دختران در اندیشه تهیه جهیزیه مفصل و اسباب با برندهای تجاری مشهور، برای سالیان متمادی پذیرش خواستگاران را به تعویق می‌اندازند. در مقابل برخی پسران نیز غرق در این اندیشه هستند که باید وسایل زندگی مشترک، از بهترین و مشهورترین آن فراهم گردد تا بتوان به ازدواج و خواستگاری اقدام کرد.

امام صادق فرمودند: «پیامبر خدا فاطمه را در حالی به خانه علی فرستاد که پوشش آن بانو، یک چادر بود و بسترش پوست یک قوچ و بالینش چرمی پر شده با رشته‌های تابیده از الیاف نخل»^(۱). منظور از نقل این روایت آن است که ما در شرایط حاضر می‌توانیم به حداقل امکانات امروزی بسنده کنیم و نه آنکه به صورت آرمانی درصدد تهیه بالاترین امکانات رفاهی باشیم که عموماً با دشواری روبه‌رو خواهیم بود.

۶- کسب مدرک برای افزایش شانس ازدواج



گاهی پسرها یا دخترها در تلاش‌اند تا از طریق به تأخیر انداختن ازدواج، هنگامی که تمام شرایط آن مهیا است و کسب مدرک سطوح تحصیلی بالاتر، به موقعیت ازدواج مناسب‌تر دست یابند. اما متأسفانه گاهی این مسأله دقیقاً جریان معکوسی را پدید می‌آورد و کسب مدارج عالی‌تر، شانس ازدواج را کاهش می‌دهد. افزایش سن نیز به عنوان دومین عامل، شانس ازدواج این افراد را کاهش می‌دهد. این امر به ویژه برای دخترانی صادق است که در انتظار مناسب‌ترین فرصت ممکن هستند و به صورت مکرر، فرصت‌های نسبتاً مناسب پیش‌رو را از بین می‌برند.

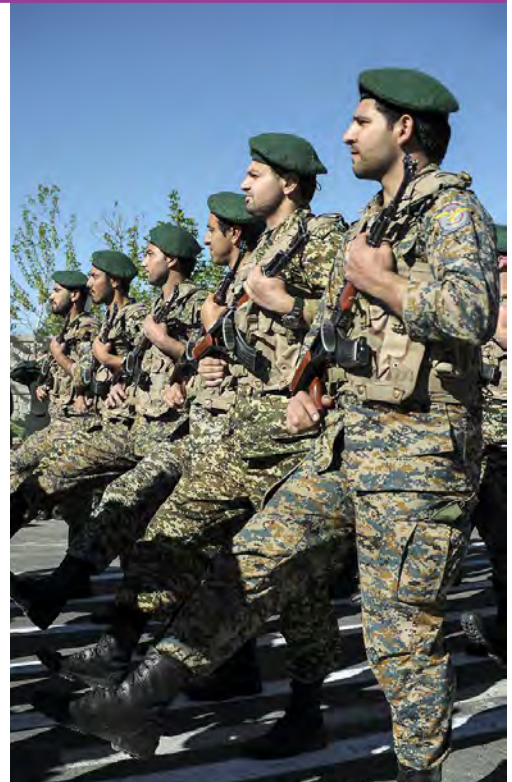
۷- خدمت سربازی

یکی دیگر از موانع پیش روی جوانان برای ازدواج، خدمت نظام وظیفه است که تنها در صورتی که پسر احساس نیاز به ازدواج نمی‌کند، می‌تواند از آن عبور کند و ازدواج را به بعد از آن موکول نماید، اما اگر سایر شرایط ازدواج فراهم است، خدمت سربازی نمی‌تواند مانعی جدی محسوب گردد. در این زمینه چند راه‌کار مطرح می‌شود:

۱. برخی ممکن است وضعیت خودشان را متزلزل و نامعلوم ارزیابی کنند، ولی بهتر است این مسأله را با خانواده دختر مطرح کنند تا آنها تصمیم‌گیری کنند. تعداد زیادی از خانواده‌های دختران، سربازی را مانع مهمی محسوب نکرده، بلکه اصالت و هدفمند بودن پسران را مهم می‌دانند.

۲. در خصوص ازدواج، هم می‌توان در مرتبه نخست، دختر مورد نظر را عقد و مراسم عروسی و آغاز زندگی مشترک را به بعد از اتمام دوره خدمت سربازی واگذار کرد.

(البته این نکته را هم باید در نظر گرفت که طی دوران سربازی، تخفیف‌های خوبی را برای متاهلین در نظر گرفته‌اند، از قبیل خدمت در بعضی از ارگان‌ها و یا در شهر خود و امثال آن.)





۸- مسکن

برخی افراد با وجود آنکه والدینی سازگار دارند و می‌توانند برای شروع، به طور مشترک یا مستقل در کنار والدین‌شان زندگی کنند، صرفاً به دنبال منزلی شخصی، مستقل و ترجیحاً در مناطق مرفه‌نشین هستند.

برای رفع این مشکل پیشنهاد می‌شود:

۱ در صورت امکان در منزل والدین سکنی گزینند.

۲ می‌توانند زندگی مشترک را با منزلی هر چند کوچک در محله‌هایی ارزان‌تر شروع کرده و سپس در فکر ارتقای آن باشند.

چند توصیه:

۱ اشتغال در برخی مشاغل هنری و فنی به عنوان کارآموز حتی با درآمد اندک، پیشنهاد می‌شود.

۲ بسیاری از جوانان حتی با داشتن مدارک دانشگاهی به طور موقت در مشاغلی مانند ترجمه متون، همکاری در تألیف کتاب، فروش کتاب، تدریس در موسسات و... اشتغال دارند و کسب درآمد می‌کنند و برخی حتی با وجود آنکه وسیله نقلیه‌ای از خود ندارند با دریافت سهمی از صاحب خودرو، زندگی خود را اداره می‌کنند.

۳ تشکیل شرکت تعاونی‌های کوچک با درآمد نسبتاً مناسب در یک زمینه تولیدی و یا زمینه تخصصی و مواردی مانند آن هرگز دور از انتظار نیست و نباید فرمان خداوند متعال در قرآن را از نظر دور داشت که می‌فرماید: «و در نیکوکاری و پرهیزگاری با یکدیگر همکاری کنید»^(۱). آری «دست خدا با جماعت است»^(۲).

۴ کاهش انتظارات و توقعات و نهراسیدن از مشاغل پرمشقت، هر کاری به اندازه خود سختی دارد. ممکن است برخی مشاغل از نظر شما پردرآمد و راحت باشد؛ اما این واقعیت ندارد و هر فردی برای رسیدن به آسایش در یک دوره، متحمل زحمات زیادی شده است.

۹- فقدان اشتغال

برخی از جوانان با توقعات روزافزون خود پیوسته در انتظار مشاغلی آزاد با درآمد بالا یا مشاغل اداری و دولتی هستند. این قبیل افکار مانع از آن خواهد بود که آنها به مشاغلی با درآمد پایین یا متوسط هر چند به صورت موقت سازگار شوند تا به تدریج به موقعیت‌ها و فرصت‌های مناسب‌تری دست یابند. در چنین شرایطی ارجح است، به جای هدر دادن زمان، به مشاغل ساده و عمومی‌تر اشتغال پیدا کرده و آن را مایه سرشکستگی خود قلمداد ننمایند. چنان‌که معصوم می‌فرماید: «خداوند متعال، آدم فارغ و بی‌کار را که زیاد می‌خواهد دوست ندارد»^(۱). متأسفانه برخی جوانان و والدین به جای امید داشتن، به مشکلات ساختار جامعه اشاره می‌کنند و توجه ندارند که وجود این مشکلات توجیه‌کننده عقب‌نشینی و ضربه زدن به خود نیست.

و بطالت سپری می‌کند. کتاب آلامالی از مرحوم شیخ مفید ص

۳۲۷ و بحارالانوار ج ۷۳ ص ۱۸۰.

۲. تَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى (مانده: ۴).

۳. یدالله مع الجماعه

۱. امام باقر (ع) از قول حضرت موسی (ع) نقل می‌فرماید: که

حضرت موسی به خداوند عرضه داشت: «کدام بنده نزد تو

مبغوض‌تر است؟»، خداوند فرمودند: «جبهه بالبل بطل بالنهار»

یعنی بنده‌ای که شب مانند مردار می‌خوابد و روز را با بی‌کاری

۱۰ - موانع عاطفی

برخی موانع ازدواج نیز به عواملی هیجانی بازمی‌گردد؛ همچون ترس از سکونت در شهر دیگر، دور شدن از خانواده که برای برخی دختران دشوار است. اگر برخی شروط تا آن اندازه برای تان اهمیت دارد که نمی‌توانید از آنها بگذرید، می‌توانید شرایط خودتان را برای فرد مطلوب خود بیان کنید و پس از پذیرش وی، حتی در صورت لزوم آن را به عنوان شروط ضمن عقد ثبت کنید تا نتوان از آن سرپیچی کرد. بنابراین، این امر کاملاً بی‌معنی است که جنس مرد چنان است که اجازه نمی‌دهد چنین و چنان کنید. هم مردان و هم زنان دارای عقاید و باورهای متعددی هستند که از یک فرد به فرد دیگر متفاوت است.



۱۱ - موانع شناختی



نتوانیم فعالیت تعالی‌بخش داشته باشیم.

برخی از موانع، ناشی از ترس‌های نابه‌جایی هستند که دختر یا پسر را نسبت به ازدواج بدبین ساخته و عاملی برای گریز از ازدواج تلقی می‌شوند. بدبینی نسبت به جنس مقابل و مانند آن نمونه افکار تعمیم یافته‌ای هستند که توسط یک فرد شکست خورده به جامعه تزریق شده و جوانان را نسبت به ازدواج دل‌سرد می‌سازد، ولی فقط کافی است به این بیاندیشیم که آیا تمام خانواده‌ها شکست خورده هستند؟ ترس از دست دادن آزادی‌های فردی دوران مجردی، ترس برهم خوردن برنامه‌های زندگی و ترس از اجازه همسر به اشتغال دختر، از مواردی هستند که ممکن است باعث تعویق ازدواج شوند. لازم به ذکر است، عزلت‌گزینی راهبانه از سوی اسلام شدیداً منع شده است^(۱) و بهتر است ازدواج در سنین مناسب خود صورت گیرد. این مساله هنگامی تشدید می‌شود که دختر احساس می‌کند دوری از خانواده برای والدینش نیز سخت خواهد بود. این افراد با تصور نمودن لحظات دشوار در آینده، شرایط روحی نامناسبی را برای خود درست می‌کنند. گاهی برای اعتلای وجود خودمان باید مهاجرت کنیم. خداوند هر یک از ما را به عنوان موجود مستقل آفریده تا به تکالیف‌مان رسیدگی کنیم و نه آنکه تلاش کنیم تا برای همه عمر در کنار یکدیگر بمانیم و طاقت مفارقت از همدیگر را نداشته باشیم و

کارکردهای مثبت ازدواج:

- افزایش مسوولیت‌پذیری
- تکامل اجتماعی و معنوی
- ادامه نسل
- ارتقای سلامت روان جامعه
- کاهش رفتارهای مخاطره‌آمیز
- افزایش احساس امنیت در افراد
- ایجاد آرامش

۱. لا رهبانیه فی الاسلام.



بخش ۲

سینمایی ازدواج

فصل ۱

شناخت‌های ضروری پیش از ازدواج

پیش‌نیازهای ازدواج به دسته‌ای از مسایل ضروری اطلاق می‌گردد که بدون وجود هر یک از آنها، فرد واجد شرایط کافی و لازم برای احراز مقام همسری نیست و صلاحیت ورود به زندگی مشترک را ندارد و صرف‌نظر از آن‌که با چه فردی ازدواج کند، خود مایه ایجاد تنش و از بین بردن پایداری بنیاد خانواده خواهد بود.

الف – خودشناسی

یکی از پیش‌نیازهای مهم ازدواج، تحقق آگاهی و شناخت نسبی نسبت به ابعاد گوناگون خودمان است. عدم شناخت خود بنا به دلایل گوناگون، با افزایش خطرپذیری اغلب مانع از تحقق یک ازدواج پایدار با میزان رضایت‌مندی متناسب به شمار می‌آید؛ برای مثال، افرادی که شناختی اندک نسبت به خویش دارند، نقاط ضعف خود را نمی‌شناسند و هرگز نمی‌توانند فرد متناسب با خود را نیز شناسایی نمایند. آنها درصدد درمان خصوصیات نامناسب خود برخواهند آمد. این قبیل افراد آماده ازدواج نیستند. ما در این بخش به برخی از مهم‌ترین ابعاد شناخت خویش اشاره می‌کنیم که عبارتند از:

فرد دیگر می‌رسم.

من به والدینم وابسته هستم!

شناخت نسبت به وضعیت خلق و خوی خود

توانایی نه گفتن به دیگران را ندارم و به همین دلیل با تعهدات زیادی روبه‌رو می‌شوم!

آیا موفقیت همسر من می‌تواند احساس شکست را در من ایجاد نماید؟

آیا دارایی همسر من باعث می‌شود تا من احساس حقارت کنم؟

من روحیه رقابت‌جویی و شکست دادن دیگران را دارم؟

شناخت نسبت به میزان مسئولیت‌پذیری خود

آیا تا به حال برای خرید مایحتاج خانه به مادرم کمک کرده‌ام؟

حوصله شستن ظروف و پختن غذا ندارم!

آیا به تعهدات خودم پایبند و مقید بوده‌ام؟

آیا تاکنون مسئولیتی داشته‌ام؟

من وقتی مسئولیتی را پذیرفتم چگونه رفتار می‌کنم؟

شناخت ظاهر خود

ظاهر من چگونه است؟

آراستگی لباس تا چه اندازه برای من اهمیت دارد؟

معمولاً از چه پوششی استفاده می‌کنم و باور من در این خصوص چیست؟

شناخت احساسات و عواطف خود

آیا من حساس و زودرنج هستم؟

از شکست عصبانی می‌شوم!

من زودتر از دیگران به احساس انزجار و تنفر از

پیدا می‌کنم.

من برای خود آینده درخشانی را پیش‌بینی می‌کنم و....

آگاهی از توانایی‌ها و استعدادهای خود

من در چه زمینه‌هایی مهارت دارم؟
از پختن غذا متنفرم و حاضر نیستم آن را یاد بگیرم!
من حافظه خوبی ندارم و فراموشکار هستم!

آگاهی از ارزش‌ها و فرهنگ شخصی خویش

میزان پایبندی من به مذهب چقدر است؟
اهداف اساسی من در زندگی چه چیزی هستند؟
من نسبت به حجاب مقید هستم!
برای من محرم و نامحرم اهمیت خاصی دارد!
چه مواردی به عنوان خط قرمزهای من در زمینه مذهب وجود دارد؟

در واقع، شناسایی این ویژگی‌ها به ما کمک می‌کند تا نقاط منفی شخصیتی و رفتاری خود را اصلاح کنیم و همسری متناسب با خودمان را انتخاب کنیم. بنابراین هر اندازه که به شناخت خویش نایل شوید، زندگی زناشویی آرام‌تری خواهید داشت.



شناخت حساسیت‌ها و نقاط ضعف و قوت خود

من نمی‌توانم زود طرف مقابل را به‌خاطر خطاهایش ببخشم!
من فردی لجباز هستم!
علاقه‌مندم تا مسایل را خیلی خشک و منطقی ببینم و حل کنم!
من فردی باگذشتم و با دوستانم درگیری خاصی نداشته‌ام!
من خیلی مهربان و دلسوزم و نمی‌توانم بخش دیگری را تحمل کنم!

شناخت نحوه ارتباط خود با سایرین

ارتباط من با دیگران دچار برخی مشکلات است و من نمی‌توانم از حقوق خودم دفاع کنم!
بیش از اندازه شوخی می‌کنم.
معمولاً در خصوص یک موضوع بدون سنجش علاقه مخاطب به کار خودم ادامه می‌دهم؟

شناخت علایق و سلیقه‌های خود

من از تفریحات و مسافرت‌های دست‌جمعی خوشم نمی‌آید!
من حوصله نشستن در میهمانی‌های طولانی را ندارم!
من دوست ندارم در حضور جمع درباره موضوعات شخصی من گفتگو شود!
از تماشای مسابقات فوتبال خسته نشده و روزانه چندین ساعت بابت آن وقت صرف می‌کنم!
دوست دارم میزکارم همیشه منظم باشد
کمد لباس‌های من همیشه بهم ریخته و نامنظم است و....
من استعداد یادگیری هر نوع کاری دارم
من همیشه در کارهای جمعی بر دوستانم تقدم

نشانه‌های عدم آمادگی فرد برای ازدواج

۱ عدم پذیرش مسئولیت در قبال دیگران: مثل بی‌مسئولیتی در قبال افراد خانواده کنونی، یا بی‌توجهی نسبت به وضعیت زندگی و نظم منزل؛ سستی در انجام وظایفی که بر عهده شما گذاشته شده است.

۲ عدم توانایی در برقراری یک ارتباط منطقی با اطرافیان به صورت مکرر و در مکان‌ها و موقعیت‌های گوناگون؛ هر چند از نظر شما در تمام موارد، دیگران مقصر هستند.

۳ وابستگی شدید عاطفی به والدین و عدم توانایی در ایجاد تمایز بین احترام به والدین و تلاش برای دریافت حقوق خود که در نتیجه منجر به عدم توانایی در اخذ تصمیم به تنهایی در خصوص مسایل شخصی خواهد شد. بنابراین، چنانچه هنوز مصالح خود را نمی‌شناسید، نمی‌توانید به تنهایی برای زندگی خودتان برنامه‌ریزی کنید، توانایی لازم را برای گرفتن تصمیم‌های کوچک و بزرگ زندگی خودتان ندارید یا هنوز تحت نفوذ کامل مادر یا تحت فرمان پدر قرار دارید، به احتمال قوی فردی وابسته هستید. افراد وابسته معمولاً نقشه‌ای برای زندگی مشترک خودشان نداشته و به سادگی مسیر حرکت خود را بر اساس قدرت نفوذ منبع وابستگی که معمولاً والدین یا یکی از بستگان است، تغییر می‌دهند و حتی ممکن است بر علیه همسر خود به سادگی تحریک شوند.

وجود برخی خصوصیات و رفتارها که در زندگی کنونی خودتان از آن برخوردار هستید، نشانه مناسبی برای آن است که بدانید برای ازدواج آماده هستید یا نه، و ابتدا باید به برطرف کردن نقاط ضعف خود بپردازید و بعد برای ازدواج اقدام کنید.

اشتباه نکنید، گمان نکنید که بعد از ازدواج این خصوصیات را اصلاح خواهید کرد. این دسته از مسایل مشکل ساز هستند و در مصاف با هر فرد دیگری که در یک ارتباط تنگاتنگ با شما قرار دارد، به ایجاد تنش و کشمکش منجر خواهند شد. نباید از خاطر دور بماند که بر اساس آیات شریف قرآن، هدف اصلی ازدواج، کسب آرامش، دوستی و مودت است که با وجود این خصایص، دستیابی به آنها بعید به نظر می‌رسد.^(۱)

در تمام این موارد ضرورت دارد که ابتدا از طریق مشاوره، مسایل را برطرف و سپس به ازدواج اقدام کنید. همچنین به شما مؤکداً توصیه می‌کنیم که در صورت پی بردن به هر یک از این شاخصه‌ها در فرد مقابل نیز به او یادآوری کنید که ابتدا باید به حل مسأله بپردازد. توجه داشته باشید که این موارد باعث بروز کشمکش‌های خانوادگی، نارضایتی از زندگی مشترک و در نهایت، طلاق می‌شود. البته همواره احساس و تفکر کاذبی وجود دارد که «بعد از ازدواج درست می‌شوم و اخلاقم بهتر می‌شود» و این مانع از یک اقدام منطقی و گام برداشتن برای حل مسأله و درمان به شمار می‌آید. برخی از مهم‌ترین مواردی که می‌تواند نشانه عدم آمادگی برای ازدواج محسوب شود، عبارتند از:

۱. لَا وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ؛ ترجمه: و از نشانه‌های او اینکه از [نوع] خودتان همسرانی برای شما آفرید تا بدان‌ها آرام گیرید و میان‌تان دوستی و رحمت نهاد (الروم: ۲۲).



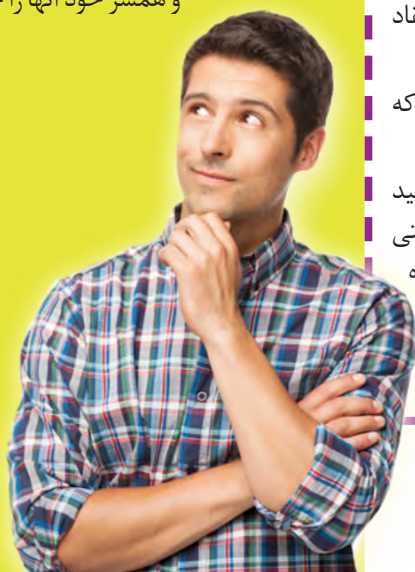
برای افراد خانواده خود وقتی را اختصاص دهید. **۱۶** در پی یافتن همسری مناسب هستید که پس از ازدواج با او، در زندگی مشترک با هیچ‌گونه مشکل و اختلافی روبه‌رو نشوید.

۱۷ با خانواده خودتان ارتباط رضایت‌بخشی ندارید، علی‌رغم اینکه فکر می‌کنید مشکل از جانب ایشان است.

۱۸ نمی‌توانید به‌جز منطق و طرز فکر خود، طرز فکر دیگری را بپذیرید و به همین دلیل در برابر دیگران رفتاری تدافعی یا تهاجمی می‌گیرید و قادر به درک دیگران نیستید.

۱۹ دامنه مشکلات شخصی خود را به تمام حیطه‌های زندگی خود گسترش می‌دهید، مشکلات کاری خود را داخل منزل می‌آورید و خانه را با تنش روبه‌رو می‌سازید.

همه این امور اگر اصلاح نشوند می‌توانند زندگی آینده شما را دچار مشکل کنند. بنابراین باید خود را خوب بشناسید و اشکالات خود را قبل از ازدواج مرتفع کنید و یا حداقل بدانید که چنین مشکلاتی را دارید و باید در آینده با کمک اعضای خانواده و همسر خود آنها را حل‌وفصل کنید.



۴ عدم توانایی در نگهداری دارایی خودتان؛ به گونه‌ای که بدون آنکه والدین به پول شما نیاز داشته باشند یا با وجود آنکه خودتان نیاز شدید مالی دارید، همه دارایی‌تان را صرف دیگران می‌کنید.

۵ عدم توانایی در کنترل خشم و تنفر خود و روی آوردن به پرخاشگری و خشونت

۶ عدم توانایی گوش دادن به دیگران و نیز عدم علاقه به درک دیدگاه آنها

۷ تنها در پی کسب لذت و علایق شخصی خود بوده و نمی‌توانید به دیگران نیز بیاندهید و مسوولیت‌ها و تعهدات خودتان در قبال دیگران را انجام نداده و آنها را بر دیگران تحمیل می‌کنید.

۸ سرگردانی، عدم تثبیت و عدم توانایی پیگیری در یک رشته تحصیلی، یک موقعیت شغلی یا تغییر مکرر و مداوم دوستان، و یا تغییر مکرر در عقاید و باورهای خود.

۹ فقدان توانایی ابراز وجود برای دریافت حقوق مشروع خود و در نتیجه رفتار کردن بر اساس «کم‌رویی» یا «پرخاشگری انفعالی»، «ترفندبازی» و «انتقام‌جویی»

۱۰ ابتلا به برخی اختلالات روانی، مانند: افسردگی، اضطراب و وسواس اجباری

۱۱ خود را کامل می‌دانید و نقاط ضعف خود را نمی‌بینید.

۱۲ هرگز توان و تحمل مورد ارزیابی و انتقاد قرار گرفتن را ندارید.

۱۳ هیجان‌مدارانه رفتار کردن مثل آن‌که نمی‌توانید رازی را حفظ نمایید.

۱۴ خود را چنان توانمند می‌دانید که می‌توانید افکار، احساسات و رفتارهای هر فردی، حتی همسر آینده‌تان را مطابق میل و دلخواه خودتان تغییر دهید.

۱۵ چنان رفیق‌باز هستید که نمی‌توانید

عدم نیاز به «کامل شدن مطلق» برای ازدواج

متأسفانه برخی افراد می‌خواهند «برای ازدواج کامل باشند تا همسر خوبی باشند» و این باور اجازه نمی‌دهد تا آنها اقدام به ازدواج کنند و به دنبال شرایطی هستند که هرگز محقق نخواهد شد. از نظر لارسن (۱۹۹۷) یکی از باورهای نادرست درباره ازدواج این است که «تا هنگامی که نتوانم به خودم به عنوان یک همسر اعتماد کنم، نباید ازدواج کنم». این افراد بر اثر تفکرات کمال‌گرایانه^(۱) انتظاری غیرواقع‌بینانه از خود دارند. در واقع، این افراد تلاش می‌کنند تا ازدواج خود را تا زمان «کامل مطلق شدن» به تأخیر بیندازند؛ چیزی که هرگز محقق نخواهد شد. تنها نکته ضروری برای ازدواج دست یافتن به یک «احساس تکامل نسبی» است که رو به پیشرفت باشد. برای ازدواج، کامل بودن لازم نیست، بلکه کافی است که خودمان را در مسیر تکامل قرار دهیم.

خودکنترلی

پس از آنکه افراد به یک خودآگاهی مناسب دست یافتند، باید به کنترل خویشتن نیز نایل آیند. در واقع، خودآگاهی به تنهایی نمی‌تواند مانع از بروز رفتارهای ناپخته باشد، بلکه ما باید از یک خودکنترلی^(۲) و بردباری نیز به میزان کافی برخوردار باشیم. به همین دلیل آموزه‌های دینی نیز به این نکته تأکید دارند که «اگر بردبار نیستید، خود را به بردباری وادار سازید»^(۳). این مسأله در خصوص کنترل خشم و سایر خصایص منفی اخلاقی نیز صادق است و باید نهایت تلاش خودتان را در اصلاح آنها به کار گیرید.

ب - کسب شناخت درباره نقش خود و همسر

شناخت نقش واقعی هر یک از دو جنس زن و مرد در زندگی مشترک به تعدیل رفتار در زندگی کمک می‌کند و مانع از ایجاد انتظارات و خواسته‌های نامناسب می‌شود. بخشی از این نقش‌ها را قانون و شرع تعیین کرده است، اما باید توجه داشته باشید که حقوق نمی‌تواند همه مرزها را تعیین نماید و اخلاق باید محور زندگی مشترک قرار گیرد.

برخی از دختران و پسران با توقعات و انتظاراتی نابه‌جا درباره نقش زن و شوهر وارد زندگی مشترک می‌شوند. برخی مردان به جای آنکه از نقش خود برای استحکام خانواده بهره گیرند، به اشتباه دستورهای غیرمنطقی و غیرمعقول را ارایه داده و انتظار تبعیت از آنها را دارند که این انتظارات بی‌جا، زندگی را تلخ و دچار مشکل می‌کند.



1.Perfectionism

2.Self-control

۳. «ان لم تکن حلیمًا فتحلّم فانه قل من تشبه بقوم الا اوشک ان بصیر منهم». ترجمه: اگر بردبار نیستی خودت را بردبار نشان ده، زیرا کم است کسی خود را شبیه به گروهی نشان دهد مگر این‌که جزو آنها گردد. کتاب شرح غررالحکم و درالکلم از آقا جمال الدین خوانساری، ج ۳، ص ۱۱.

۱- شناخت‌های مرتبط با همسر



یکی دیگر از پیش‌نیازهای ازدواج، کسب آگاهی نسبت به مسایلی است که مرتبط با همسران است. مادامی که شما نسبت به ویژگی‌ها، محدودیت‌ها، شرایط زیستی، روانی، نقش و وظایف همسران و وظایف و نقش خودتان در قبال همسران به عنوان جنس دیگر هیچ‌گونه آگاهی نداشته باشید و متقابلاً او نیز از این موارد در خصوص شما آگاهی نداشته باشد، هر دو با انتظارات غیرموجه و غیرواقع‌بینانه‌ای روبه‌رو خواهید شد و بر همین اساس، کنش و واکنش‌های ناسازگارانه‌ای میان شما پدید خواهد آمد که رضایت‌مندی زناشویی را به مخاطره می‌افکند.

۲- شناخت تفاوت‌های زن و مرد

و به نوعی درک متقابل برسید. اگر یک ویژگی در مرد باعث نوعی نقص در عملکرد زناشویی می‌شود، باید آن را جبران نماید و متقابلاً همسرش نیز باید با توجه به آن ویژگی با شوهر خود رفتار کند. اکنون برخی از مهم‌ترین موارد تفاوت‌های بین زن و مرد را از زاویه روان‌شناختی یادآور می‌شویم.

یکی از موارد ضروری در شناخت همسر، شناخت مربوط به تفاوت‌های میان دو جنس زن و مرد است. از نظر ایدلسون و اپستین^(۱)، وجود برخی باورهای نادرست درباره تفاوت‌های جنسیتی مانند نداشتن درک صحیح از تفاوت‌های شناختی و فیزیولوژیکی زن و مرد، باورهای ارتباطی غیرمنطقی محسوب می‌شوند که می‌توانند یک رابطه زناشویی را تخریب کنند.

به همین اندازه برخی از تفاوت‌های ناشی از وضعیت فرهنگی، عوامل محیطی و اجتماعی نیز در این اختلافات موثر هستند. در هر صورت، عدم آگاهی از این تفاوت‌ها اغلب باعث پدید آمدن برخی انتظارات نابه‌جا و ناهم‌خوانی خواهد شد که این خود موجب بروز سوءتفاهم میان زن و شوهر می‌شود. آگاهی از این تفاوت‌ها از بروز ناراحتی‌های بی‌مورد جلوگیری می‌کند و باعث می‌شود تا در برخورد با همسران بر اساس این تفاوت‌ها، واکنش مناسب نشان داده و علاوه بر حذف موارد فوق، برخی راهبردهای مناسب را مورد استفاده قرار داده



۱- کلی‌نگر در برابر جزئی‌نگر

۲- تفاوت در ابعاد ارتباطی

زنان و مردان در بُعد ارتباطی نیز در چندین جنبه با یکدیگر تفاوت دارند:

الف) تخلیه تنش از طریق گفتگو

زنان در مقایسه با مردان، بیشتر تمایل دارند تا تنش‌های خود را از طریق گفتگو تخلیه کنند. این در حالی است که مردان در هنگام بروز تنش، بیشتر تمایل دارند تا خلوت کنند و کمتر مورد پرس‌وجو قرار گیرند.

ب) تفاوت در مهارت‌های ارتباط کلامی

زنان در مقایسه با مردان از یک برتری نسبی در گزینش و به‌کارگیری واژه‌های مناسب برخوردارند. آنها همچنین در زمینه روان بودن سخن گفتن و استفاده از برخی مهارت‌های کلامی مانند: لطافت در سخن گفتن برتری نشان می‌دهند. دقیقاً برعکس، تسلط و مهارت کلامی مردان برتری کاملی را از لحاظ کیفیت و کمیت نسبت به زنان نشان می‌دهد.

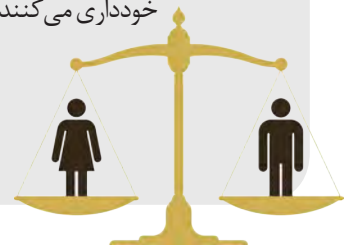
ج) تفاوت در مهارت‌های ارتباط غیر کلامی

زنان بیشتر از مردان از ارتباط غیر کلامی (ارتباط بدون استفاده از واژه)، همچون: استفاده از اجزای چهره، زبان بدن و مانند آن برای برقراری ارتباط، نشان دادن واکنش و ابراز احساسات خود استفاده می‌کنند و از مهارت بیشتری نیز در این زمینه برخوردارند.

د) تفاوت در نحوه گوش دادن

یکی دیگر از تفاوت‌ها مربوط به شیوه گوش دادن و پاسخ‌دهی به ارتباط است. در حالی که مردان از پاسخ‌های مثبت صرفاً برای تأیید (مثلاً: بله، درست می‌گویید!) استفاده می‌کنند، زنان از پاسخ مثبت علاوه بر تأیید، به‌منظور پذیرندگی (بله، گوش می‌دهم!) نیز استفاده می‌کنند. احتمالاً شاهد بوده‌اید که یکی از شکایات عمده زنان از همسرشان مربوط به عدم ابراز عشق، عدم قدردانی، عدم تحسین و ستایش توسط مرد است؛ بیشتر مردان معتقدند، اگر عشق در قلب باشد در رفتار متجلی می‌گردد و نیازی به ابراز آن نیست. با این همه نباید چنین تصور شود که با وجود برتری نسبی زنان نسبت به مردان، هیچ‌گونه مشکل ارتباطی در بین نخواهد بود. مثلاً چنانچه زن تلاش کند تا خود را برتر نشان دهد و در روابط بین فردی پیش‌دستی نماید، این رفتار موجب بروز برخی سوءتفاهم‌ها شده و مردان را به خشم می‌آورد. همچنین بروز حالات آمرانه از سوی زن نیز به معنای درهم شکستن اقتدار مرد تلقی شده و موجب بروز تنش در روابط بین فردی می‌شود؛ در حالی که گاهی تا مدت‌ها هیچ‌یک از طرفین، علت واقعی چنین تنش‌هایی را در نمی‌یابند. اغلب این موارد تنها هنگامی که همسران به یک مشاور مراجعه می‌کنند، توسط مشاور شناسایی و برطرف می‌شود.

مردان در مقایسه با زنان با یک نگاه کلی به مسایل می‌نگرند؛ در حالی که زنان جزئی‌نگر هستند. این خصیصه موجب می‌شود تا زنان جزئیات یک مسأله را با دقت بیشتری مدنظر داشته و به یاد آورند و بر این اساس با جزئیات بیشتری درباره آن به گفتگو بپردازند، در حالی که مردان به جزئیات توجه ندارند. این ویژگی مردان گاهی از سوی زنان با عنوان «مردان بی‌دقت» و در مقابل، ویژگی جزئی‌نگری زنان نیز با عنوان «زنان حساس» تعبیر می‌شود. وجود این تفاوت و اختلافات ناشی از آن کاملاً مشهود است. ایراد عمده از سوی زنان، اتهام مردان به بی‌دقتی، بی‌مبالاتی و بی‌سلیقه‌گی در انجام کارها خواهد بود؛ در مقابل، مردان از بهانه‌جویی زنان و اتلاف وقت و هزینه برای رسیدن به یک برتری که فاقد ارزش است، شکایت دارند. اغلب چنین به نظر می‌رسد که زنان پرحرف‌تر از مردان هستند و این مسأله موجب شکایت مردان می‌شود. این ویژگی بر مبنای خصیصه جزئی‌نگر بودن زنان توجیه‌پذیر است؛ در مقابل، مردان متهم به کم‌حرفی هستند و اینکه در ارتباط کلامی از طرح جزئیات خودداری می‌کنند.



۳- تفاوت در نقش مدیریتی

در تمامی فرهنگ‌ها و جوامع گوناگون، برای مردان مدیریت خانه و خانواده مهم است. این امر مورد تأیید دین مبین اسلام نیز هست^(۱) که مردان را سرپرست خانواده قرار داده است. از طرفی این مساله با قدرت بدنی مرد نیز سازگاری بیشتری دارد. البته سرپرستی مردان هرگز به معنای تبعیض جنسیتی یا تصمیم‌گیری مستبدانه آنها نیست. پس برای مرد اهمیت دارد که زن بدون نظرخواهی و مشورت وی درباره مسایل کلی خانواده خودسرانه تصمیم‌گیری نکند و از او پیشی نگیرد. بنابراین بهتر است خانم‌ها در رفتارهای خود مراقبت بیشتری به خرج دهند و مدیریت مرد را خدشه‌دار نکنند.



۴- تفاوت در زمینه عشق



مردان بیشتر علاقمند هستند تا به صورت منطقی به عشق نگاه کنند. مثلاً در موارد متعددی شاهد آن هستیم که مردان در استفاده از کلمات عاشقانه طفره می‌روند و تمایل دارند تا زنان بپذیرند که همه تلاش‌های آنها برای همسرشان ترجمان همان عشقی است که آنها به دنبالش هستند. مردان از اینکه تحت نفوذ هر فرد دیگر و از جمله همسر خود قرار گیرند، به شدت آزاده خاطر می‌شوند و نسبت به آن واکنش منفی نشان می‌دهند. گویا آنها این ابراز عشق‌های اشباع شده را به گونه‌ای دیگر تفسیر می‌کنند و آن را مایه شکستن اقتدار مردانه خود می‌دانند و آن را نوعی تلاش برای نفوذ و محدود ساختن خود ارزیابی می‌کنند. در مواردی نیز این رفتار، همچون رفتار مادرانه ارزیابی می‌شود که آنها را به مثابه یک کودک در نظر می‌گیرد و این کار موجب ناراحتی مردان می‌شود. در مقابل، زنان علاقمند هستند تا عشق خود را ابراز نمایند و بیشتر از عباراتی همچون «آفرین...»، «عزیزم...» و .. استفاده می‌کنند که در صورت زیاده‌روی، به مردان احساس حقارت و اینکه تحت نظر و کنترل هستند را می‌بخشد و به همین دلیل ممکن است باعث خشمگین ساختن آنها شود.

۱. الرَّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ؛ ترجمه: مردان، سرپرست زنانند (سوره نساء، آیه: ۳۴)

۵- تفاوت در رفتار جنسي



«شاید یکی از نیرومندترین تفاوت‌هایی که بین زنان و مردان وجود دارد مربوط به رابطه جنسی است. در حالی که زنان تمایل دارند رابطه جنسی را به احساس عاطفی و نزدیکی ربط دهند، مردان رابطه جنسی را به عنوان یک پیشرفت، ماجراجویی، ابراز کنترل و قدرت یا فقط لذت جسمی، ادراک می‌کنند. زنان تمایل دارند برای رابطه جنسی ارزش قایل شوند زیرا این رابطه به زنان حس مشارکت عاطفی و همبستگی می‌دهد. در مقابل، مردان تمایل دارند رابطه جنسی را از سایر جنبه‌های رابطه جدا کنند؛ برای مثال، مردها بیشتر تمایل دارند بر برانگیختگی جنسی تمرکز کنند (شمس اسفندآباد، ۱۳۸۴). در این مساله معمولاً مردها زودتر به اوج لذت جنسی می‌رسند و زن‌ها دیرتر و اگر مردها اصول ارتباط جنسی با همسر را رعایت نکنند، زندگی دچار مشکل خواهد شد.

۶- تفاوت در جنبه عاطفی

زنان نسبت به مردان موجودات عاطفی‌تری هستند. با تلفیق این خصیصه با ویژگی جزیی‌نگر بودن، می‌توان پی برد که چرا یک زن معمولاً به طرح جزییاتی درباره مشکلات و مسایل دوره‌های مقدماتی ازدواج و زندگی مشترک تکیه می‌کند و برای بارها آن را تکرار می‌کند. بنابراین یک زن همان‌گونه که نسبت به تاریخ دقیق روزهای مهم زندگی مشترک توجه دارد، به همین اندازه وقایع ناگوار و ناخوشایند را نیز با جزییاتش به صورت عاطفی و مکرر مورد پردازش قرار می‌دهد. این در حالی است که مرد نسبت به این مسایل بی‌توجه است و این تفاوت دست‌مایه برخی تنش‌ها در زندگی مشترک قرار می‌گیرد؛ چنان‌که زن به اشتباه این بی‌اعتنایی مردان به رویدادها را ناشی از عدم علاقه مرد نسبت به خودش تفسیر می‌نماید.



تضادِ سنخ‌های شخصیتی همسران

ج. شناخت کامل نسبت به مسأله ازدواج:

کسب شناخت کامل درباره پیمان ازدواج، زندگی مشترک و کارکردهای آن از سوی طرفین، یکی از پیش‌نیازهای یک ازدواج پایدار و رضایت‌مندانه است. بدون دستیابی به این شناخت، نخستین گام‌های افراد برای همسریابی، موضوعات ضروری برای گفتگو و هدف از تشکیل زندگی مشترک نیز مبهم خواهد بود. مادامی که چنین شناختی حاصل نشود، انتظارات غیرواقعی، کاذب و نامناسب در هر یک از همسران شکل می‌گیرد، که نتیجه‌ای جز اختلاف ندارد. گاهی در فرد انتظاراتی بیش از اندازه نسبت به این مسأله شکل می‌گیرد و گاهی فرد با یک انتظار ناقص و ناکارآمد روبه‌رو خواهد بود. چنان‌که ممکن است، هدف از ازدواج را صرفاً در ارضای غریزه جنسی خود و دیگری بدانند که در این صورت انتظاری ناقص شکل گرفته و عنصر مسؤولیت‌پذیری در فرد تحت‌الشعاع قرار خواهد گرفت. از سوی دیگر، انتظارات بیش از اندازه کاذب نیز می‌تواند به ایجاد توقعات نابه‌جا، درگیری و سوءاستفاده از دیگری بیانجامد. چنان‌که اگر فرد ازدواج را یک معامله تصور نماید، زن همچون بنده بی‌چون و چرا و تحت امر مرد خواهد بود که وظیفه دارد در خدمت مرد برای هر امری باشد و اگر ازدواج در حدّ یک رابطه زیستی جدید تلقی شود، مرد تنها به عنوان یک عنصر فراهم‌کننده مسایل زیستی تنزل خواهد یافت.

برخی معتقدند که سنخ شخصیتی فرد باید کاملاً متضاد با همسرش باشد؛ چنان‌که، یکی از باورهای رایج آن است که بهتر است افراد عصبی مزاج با افراد خونسرد ازدواج کنند. حضور این دو سنخ متضاد در کنار یکدیگر باعث ایجاد تعادل میان دو قطب «پرجوش و خروش» و «خونسرد» خواهد شد و نهایتاً هر دو مکمل نقاط ضعف یکدیگر خواهند بود. اما در واقع، این نوعی کلی‌گویی بوده و نمی‌تواند مورد اعتماد قرار گیرد. شواهد و تجرب مشاوری‌های نشان می‌دهد که عدم رضایت‌مندی از زندگی مشترک در میان افراد دو سنخ متفاوت می‌تواند دست‌مایه مشاجرات و تعارض‌های بین فردی باشد. این مسأله در خصوص افراد دارای سنخ شخصیتی برون‌گرا و درون‌گرا نیز کاملاً مشهود است. افراد برون‌گرا علاقمند به برقراری ارتباط و اهل معاشرت با دیگران هستند؛ در حالی که افراد درون‌گرا کمتر چنین علاقه‌ای را از خود نشان می‌دهند. این مسأله پس از ازدواج می‌تواند مایه ناآرامی و تلاطم روانی باشد، هنگامی که فرد ملزم به تابعیت دیگری باشد؛ از سوی دیگر، این امر موجب تعارض و جدال در خصوص رفتن یا نرفتن به یک مکان یا میهمانی خاص می‌شود.

پژوهش‌های متعددی حاکی از لزوم تناسب شخصیتی میان همسران برای سازگاری بیشتر و رضایت‌مندی از زندگی زناشویی خواهد بود. البته آزمون‌های شخصیتی می‌تواند تضادهای شخصیتی و مشکلات احتمالی منتهی به ناسازگاری میان زوجین را نشان دهد. برای مثال هنگامی که دو فرد دارای سطح بالایی از خصیصه «سلطه‌گری» هستند، همواره برای کنترل رابطه به رقابت خواهند پرداخت و زندگی دوام نخواهد داشت یا با نارضایتی بالایی ادامه خواهد یافت^(۱)

۱. نرس، رادنی، ا. ترجمه: حسن پاشا شریفی و همکاران، سنجش خانواده: کاربرد آزمون‌های شخصیت برای زوج‌ها و خانواده‌ها، تهران: انتشارات سخن، ۱۳۸۹.

فصل ۲

باورهای نادرست درباره ازدواج

برخی از دختران و پسران ازدواج را پناهگاهی برای تحقق همه‌امیال و آرزوهای خود می‌دانند و گمان می‌کنند که پس از ازدواج به هر آنچه در خانه پدری خود نداشته‌اند دست می‌یابند. این گونه افکار بلندپروازانه و دور از واقعیت، آنها را با انتظاراتی کاذب از همسرشان روبه‌رو می‌سازد که به محض برخورد با ناکامی، خود را شکست خورده دانسته و اغلب نیز ابراز تمایل به طلاق می‌کنند.

برخی از این باورها بدین شرح است:

❖ در ازدواج مناسب، زوجین هیچ چیز را از یکدیگر مخفی نمی‌کنند!

❖ زوجین مناسب هرگز خشمگین نمی‌شوند!

❖ زوجین خوشبخت کوچک‌ترین اختلاف فکر و سلیقه‌ای نخواهند داشت!

❖ در زندگی مشترک، همه خواسته‌های آنها برآورده خواهد شد

و امثال این‌ها، در حالی که هر زن و شوهری اختلاف‌هایی دارند که باید راه‌حل آنها را بدانند و زود حل‌وفصل کنند.

۱- باور به اینکه
«ازدواج خوب یعنی
خوشبختی کامل»

۳- تلاش بیشتر

این اعتقاد با این تفکر شکل می‌گیرد که من با هرکسی که برای ازدواج انتخاب کنم خوشبخت خواهم شد، به شرط آن که به قدر کافی تلاش کنم. لارسن (۱۹۹۲) تأکید می‌کند که تلاش دو همسر برای حل مشکلات و مؤثر ساختن یک ازدواج، دو فرد بالغ و متفکر را می‌طلبد.

۴- عشق کافی است

فرد دارای این عقیده شاید چنین بگوید: «عاشق کسی شدن برای من دلیل کافی برای ازدواج است». جامعه غربی عشق رمانتیک را به عنوان شرطی لازم برای ازدواج ارزشمند می‌شمارد. در واقع، اشخاص کمی هستند که ازدواج را بدون عشق تصور کنند. اگر عشق به عنوان تنها معیار در نظر گرفته شود، سایر توانایی‌های اساسی فردی و بین فردی از نظر دور خواهد ماند و ممکن است این عشق کاذب موجب شود که در مشاهده نقاط ضعف همسر غفلت صورت گیرد. همان‌طور که در بیان امیرالمومنین (ع) هم داریم که «حب الشیئی یصمی و یصم» یعنی، محبت شدید به کسی یا چیزی انسان را کور و کر می‌کند.

۲- ارتباط کامل

صاحب این عقیده این چنین می‌اندیشد: «ما باید قبل از ازدواج ثابت کنیم که ارتباط مؤثری خواهیم داشت». البته توجه به فاکتورهای پیش‌بینی‌کننده پیش از ازدواج بسیار عاقلانه است، مانند: ارتباط خوب، مهارت‌های حل مشکل، تشابه و همانندی ارزش‌ها و عقاید. جستجوی چنین ارتباطی و چنین همسری که این مهارت‌ها و قابلیت‌ها را داشته باشد عاقلانه است. اما از آنجا که موفقیت کامل در ازدواج را نمی‌توان تضمین کرد، برای کم کردن محدودیت این تفکر می‌توان این‌گونه اندیشید که هیچ راهی برای تضمین خوشبختی کامل پیش از ازدواج میسر نیست. فقط باید تا حدود لازم توجه داشته باشیم و راه‌حل‌های لازم را هم بدانیم و به امید این که هیچ مشکلی نخواهد بود، ازدواج نکنیم و اگر هم مشکلی پیش آمد از طریق صحیح برای حل آن بکوشیم.

۵ - هم‌زیستی

این عقیده چنین است: «اگر من و همسر آینده‌ام قبل از ازدواج با هم زندگی کنیم، شانس و خوشبختی‌مان را افزایش خواهیم داد».

مرور سوابق هم‌زیستی و موفقیت‌های بعدی در ازدواج نشان داده است افرادی که قبل از ازدواج با هم زندگی می‌کنند، آمادگی بیشتری برای نارضایتی از زندگی جدایی دارند. کسانی که هم‌زیستی می‌کنند به نسبت کسانی که هم‌زیستی نمی‌کنند مشکلات بیشتری در رابطه با تعهد دارند و تمایل کمتری برای ارزشمند شمردن ازدواج و نگرش مثبت‌تری نسبت به طلاق دارند.



۶ - انتخاب باید آسان باشد



عقیده‌ای دیگر می‌گوید انتخاب همسر باید ساده باشد و این انتخاب حاصل یک شانس و یا اتفاق است. بنابراین فرد شاید تصور کند که برای انتخاب همسر، باید به جای دقت کردن، در انتظار یک اتفاق بماند. چنین فردی در انتظار شانسی برای دیدار و عشق در اولین نگاه است بدون آنکه از تفکر محتاطانه و آمادگی لازم، کمک بگیرد و با اعتقاد به شانس و قسمت، در انتظار یک ازدواج اتفاقی خوب است. مواردی که عنوان شدند فقط تعدادی از نگرش‌ها و باورهای غیرمنطقی افراد نسبت به انتخاب همسر هستند. نحوه‌ی نگرش افراد نسبت به فرایند انتخاب همسر امری بسیار حیاتی و مهم است که با درک باورهای غیرمنطقی و محدود کننده درباره انتخاب همسر می‌توان از مضرات آنها جلوگیری کرد.

۷ - همه آدم‌ها ازدواج می‌کنند؛ پس من هم

یکی از باورهای نادرست این است که بالاخره تمام دختران و پسران باید یک روزی ازدواج کنند؛ پس چون همه افراد ازدواج می‌کند، پس من هم به ناچار باید ازدواج کنم و این امری طبیعی است.

۸- برای هر فرد فقط یک همسر مناسب خلق شده

لارسن (۱۹۹۹) یکی از باورهای نامناسب درباره ازدواج را اعتقاد به این امر می‌داند: «برای من در این دنیا فقط یک همسر مناسب خلق شده است که می‌تواند من را خوشبخت کند و من با جست‌وجو و صبر کردن می‌توانم به او برسم و اگر به او نرسیدم نمی‌توانم و نباید با شخص دیگری ازدواج کنم و با یافتن او نباید او را به هیچ قیمتی از دست بدهم». نتیجه این تفکر احساس ناکامی شدید در این افراد است و باعث می‌شود تا فرد با انتظار کشیدن پیوسته و منفعلانه، فرصت‌های مناسب بی‌شماری را از دست بدهد و سن فرد همچنان افزایش و شانس ازدواج او کاهش یابد و تضمینی هم وجود ندارد که به این فرد خیالی دست پیدا کند.

۹- باورهای کمال‌گرایانه یا ایده‌آل‌گرایی در انتخاب همسر

افرادی که از باورهای کمال‌گرایانه^(۱) در ازدواج برخوردارند، همواره درصدد ایجاد شرایطی بهتر از آنچه اکنون در پیش روی آنها قرار دارد، هستند. برخی ممکن است از آن تحت عنوان «دقت و سواسی» یا «بهانه‌جویی» یاد کنند. به هر حال این رفتار می‌تواند منجر به از دست دادن برخی فرصت‌های مناسب یا نسبتاً مطلوب و تأخیر در ازدواج یا بروز رفتار تدافعی دیگران در برابر فرد کمال‌گرا شود. دختران کمال‌گرا غالباً خواستگاران را با بهانه‌جویی بدون پایه نمی‌پذیرند و پسران کمال‌گرا نیز اغلب به بهانه دست‌یابی به همسر زیباتر و جذاب‌تر، فرصت‌های مناسبی را از دست خواهند داد. یکی از عوامل بدون همسر ماندن دختران، وجود افکار کمال‌گرایانه‌ای است که دختران در سنین ۱۷ تا ۲۲ سالگی شدیداً در معرض آن قرار دارند. این خطر برای دختران بیشتر از پسران مطرح است؛ چرا که اگرچه گذر زمان باعث افول تمایلات کمال‌گرایانه خواهد شد، اما از تعداد خواستگاران یک دختر نیز کاسته خواهد شد.

۱۰- باور به «عشق شدید، جبران‌کننده

همه موانع است!»

یکی از باورهای نادرست این است که عشق شدید ما به یکدیگر برای رضایت‌مندی و پایداری زندگی مشترک به تنهایی کافی بوده و می‌تواند برطرف‌کننده همه معایب، ناهمسانی‌ها، مشکلات و موانع موجود باشد. این باور نادرست که در دختران نسبت به پسران بیشتر متداول است، باعث می‌شود تا فرد از پذیرش برخی واقعیت‌ها خودداری کند؛ این افراد معمولاً در برابر مستندات و شواهد مشاورین نیز ایستادگی می‌کنند و موقعیت خود را کاملاً متمایز از تمام کسانی که در همان مسأله مشابه گرفتار بوده‌اند، می‌دانند.



فصل ۳

انگیزه‌های نامناسب برای ازدواج

بر خلاف انگیزه‌های منطقی، معقول و مشروع که از هر ازدواج مورد انتظار است، برخی اهداف و انگیزه‌ها نامناسب و غیرمعقولند که به آنها اشاره می‌کنیم.

۱- ازدواج با انگیزه دستیابی به ثروت

خوشبختی و سعادت در زندگی مشترک تنها محصول قدرت مالی نیست. اگر توجه خودتان را صرفاً بر کسب پول و ثروت معطوف نموده و بسیاری از عوامل انسانی، اخلاقی و عاطفی را در نظر نگیرید، در زندگی خود روی خوش نخواهید دید. در روایتی از پیامبر اسلام (ص) آمده است که با زنان به خاطر زیبایی و مال‌شان ازدواج نکنید؛ زیرا چه بسا مال و ثروت‌شان، آنها را به طغیان و سرکشی وادارد^(۱). هنگامی که دختر یا پسر ثروتمندی که فاقد خصوصیات انسانی است و اکنون همسران شده است، ثروت خود را به رخ شما می‌کشد و عزت نفس شما را مخدوش می‌کند، حاضر خواهید شد به هر قیمت ممکن از او فاصله بگیرید؛ هرچند اقدام به طلاق نکنید. در این صورت، خود را در همسرگزینی شکست خورده خواهید دید. اما اگر چنین همسری حتی فخرفروشی نکند و مشغول کسب ثروت بیشتر، عیش و سرگرمی‌های خود باشد، باز هم خود را تنها و شکست خورده خواهید یافت. پس ضروری است جوانب دیگر موضوع را بررسی نمایید. بنابراین ثروت نباید اولین و مهم‌ترین عامل انتخاب افراد باشد.

۲- ازدواج با انگیزه‌های منفعت‌گرایانه

برخی از ازدواج‌ها با این انگیزه صورت می‌گیرند که برای فرد منفعتی جانبی در بردارند. مثلاً ممکن است فرد مجرد نتواند بر اساس قوانین به کشورهای خارجی مسافرت کند. یا ممکن است یک پسر برای برخورداری شدن از برخی امتیازات قانونی، به ازدواج با دختری دارای یک موقعیت خاص ترغیب گردد. چنان‌که ممکن است با تصویب یک قانون بتواند از خدمت سربازی معاف شود. وجود این مسأله گاهی باعث می‌شود که فرد خواهان، شرایط مهم را نادیده انگارد و صرفاً برای برخورداری از امتیاز مذکور، آنها را پیش پا افتاده و قابل اغماض تصور کند. اما روشن است که پس از برخورداری از امتیاز مذکور، کارکرد چنین ازدواجی به انتها رسیده و نوعی احساس نارضایتی از ازدواج بروز می‌کند. اساساً در ازدواج باید سودگرایی و منفعت خود مطرح نباشد، بلکه کمال و منفعت یکدیگر مدنظر قرار گیرد.



۳- ازدواج اجباری



گاهی برای تحقق پیوند زناشویی، انواع تهدید بدنی و فشارهای روانی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این پدیده هم از سوی خانواده دختران و هم پسران مشاهده می‌شود. شخصی از امام صادق علیه السلام سؤال کرد: «من می‌خواهم با زنی ازدواج کنم ولی پدر و مادرم مایلند با دیگری ازدواج کنم». امام علیه السلام فرمودند: «بازنی که خودت مایل هستی ازدواج کن و زنی را که پدر و مادرت [بدون رضایت تو] انتخاب کرده‌اند، رها کن»^(۱). رضایت‌مندی در این ازدواج‌های تحمیلی بسیار پایین بوده و این گونه ازدواج‌ها از دوام اندکی نیز برخوردارند؛ در نتیجه، اگر دختر یا پسری بر خلاف میل و رضایت درونی خود به ازدواج وادار شود، احتمال بروز ناسازگاری و کشمکش در چنین خانواده‌ای بسیار بالا خواهد بود، به ویژه این که اثری از عشق و محبت در این گونه ازدواج‌ها یافت نمی‌شود (بستان و همکاران، ۱۳۸۵). البته ضروری است که تمام شرایط سلامت انتخاب برای فردی که مورد علاقه شما است، فراهم و انتخاب‌تان علاقه‌مند باشد.

۴- ازدواج صرفاً به خاطر مصالح والدین یا بستگان فرد مقابل

ازدواجی که تنها به خاطر رضایت والدین و بدون وجود علاقه صورت می‌گیرد و فرزند، وجه‌المصالحه والدین خود قرار می‌گیرد، بیشتر بستگی به شانس دارد تا درایت و انتخاب‌گری.

ازدواجی که به خاطر رودربایستی پدر یا مادر از خواهران یا برادران یا اطرافیان دیگر صورت می‌گیرد، نمی‌تواند از تضمین لازم و کافی برای پایدار ماندن برخوردار باشد. در حالی که هر فرد باید ذاتاً علاقه‌مند به زندگی مشترک باشد و خود را برای پذیرش مسئولیتی جدی آماده سازد، گاهی اشتیاق بیش از اندازه یا خواست والدین و اطرافیان مبنای ازدواج افراد قرار می‌گیرد. یکی دیگر از موارد نادرست در ازدواج هنگامی است که فرد با در نظر گرفتن مزایا و ویژگی‌های اطرافیان فرد به ازدواج با او رضایت می‌دهد. در این صورت فرد، شرایط و ویژگی‌های اختصاصی فرد مقابل را در نظر نمی‌گیرد، یا آنها را کوچک و بی‌اهمیت تلقی می‌کند. همچنین گاهی ازدواج، نه از سر علاقه بلکه تنها بر اساس نحوه ارتباط با والدین یا یکی از بستگان فرد مقابل صورت می‌گیرد که متأسفانه نمی‌تواند مورد تأیید قرار گیرد. به مواردی از این وضعیت توجه نمایید:

■ چون به مادرش ارادت دارم، می‌خواهم با او ازدواج کنم.

■ پدرش آدم متدینی است و نسبت به او مطمئن هستم که نمی‌گذارد پسرش به من ظلم کند!

■ برادرش موقعیت اجتماعی خوبی دارد و من به او افتخار خواهم کرد و.....

۵- ازدواج برای فرار از مشکلات خانوادگی

یکی از مواردی که دختران و پسران را به ازدواج ترغیب می‌کند، فرار از خانواده‌ای است که از هم پاشیده و یا کانون اختلافات است. گاهی دختر، مورد طعنه و کنایه خانواده خودش قرار گرفته یا او را مورد شتمات قرار می‌دهند که چرا نتوانسته است تاکنون ازدواج کند؛ در این صورت ممکن است دختر از روی اجبار برای آن که از مزاحمت‌های خانواده‌های رهایی یابد، به یکی از درخواست‌ها بدون هیچ‌گونه علاقه‌ای پاسخ مثبت دهد. این قبیل ازدواج‌ها نیز از استواری لازم برخوردار نبوده و متزلزل هستند.

۶- ازدواج به‌منظور دستیابی به امتیازات

برخی از دختران یا پسران صرفاً به‌منظور دستیابی به امتیاز همسر دکتر یا مهندس شدن و یا انتساب به استاد و رییس اداره و ریاست دانشگاه و مانند آن به ازدواج می‌پردازند. این در حالی است که این افراد سایر شرایط از قبیل سن و سال، اخلاق و رفتار و تعهد فرد مقابل را در نظر نمی‌گیرند. این قبیل ازدواج‌ها دارای ریسک بالایی هستند و انتساب به این عناوین نمی‌تواند برای مدت مدیدی رضایت‌آور باشد.

گاهی نیز افراد گمان می‌کنند با قرار گرفتن در کنار چنین فردی خواهند توانست به یک پیشرفت علمی یا اخلاقی و معنوی نایل شوند، در حالی که زندگی مشترک قواعد خاص خود را دارد و روشن است که حتی یک استاد اخلاق متبحر نیز ممکن است، همسر خوبی برای تعداد بسیاری از شاگردانش محسوب نگردد و نتواند خواسته‌ها، سلیقه‌ها، و اهداف او را برآورده سازد؛ چون ممکن است فرهنگ، سبک زندگی و روحیات متفاوتی داشته باشد. همسر بازیگر و هنرپیشه معروف شدن نیز همین وضع را دارد و شما نیز هر روز شاهد فروپاشی چنین ازدواج‌هایی هستید. شما ممکن است اسیر احساساتی که او در یک صحنه از



خود بروز داده است باشید و به اشتباه گمان کنید که او در زندگی واقعی نیز همواره این‌گونه رفتار خواهد کرد، اما فراموش نکنید که این فقط یک نقش کلیشه‌ای است که در صحنه‌های واقعی زندگی رنگ خواهد باخت. بنابراین حتی با وجود علاقه، هرگز از ملاک‌های یک انتخاب سالم سرپیچی نکنید.

۷- ازدواج از روی ترحم و دلسوزی

ازدواج از روی ترحم و دلسوزی اغلب به واسطه ناتوانی بدنی، نقص در زیبایی، فقدان یک ویژگی یا وجود آسیب‌های اجتماعی در فرد مقابل صورت می‌گیرد. هدف اصلی ازدواج نمی‌تواند صرفاً نجات فرد آسیب‌خورده‌ای که قرار است همسر آینده ما باشد قرار گیرد، بلکه در ازدواج لازم است نخست نسبت به طرف مقابل حسی از اعتماد و علاقه داشته باشید و علاوه بر آن، به وجود یک کمال نسبی در او باور داشته باشیم. او قرار است همتای شما و همکار شما در تربیت فرزند باشد؛ پس باید بتوانید به وجود او افتخار کنید، نه این‌که او را تحمل کنید. همچنین لازم است که آسیب مورد نظر یک نقطه ضعف عمده نباشد که در آینده همان را دست‌مایهٔ تاخت‌وتاز، منت گذاشتن یا مایهٔ تنفر از فرد قرار دهیم. زندگی، درمانگاهی برای درمان همسر نیست. بنابراین مشخصا کسی که اکنون با یک آسیب و نابهنجاری روبه‌رو است، ممکن است شما را با آسیب روبه‌رو سازد و به همین دلیل نمی‌تواند همسری مناسب برای شما به شمار آید. ما در ازدواج منجی دیگری نیستیم و تجارب متعدد نشان داده است که افرادی که از روی دلسوزی و ترحم به دیگری به ازدواج با او تن در داده‌اند، در نهایت به صورت یک طلبکار خود مرتکب بالاترین جفاها در حق او شده‌اند و یا خودشان متحمل آسیب‌هایی شده‌اند.

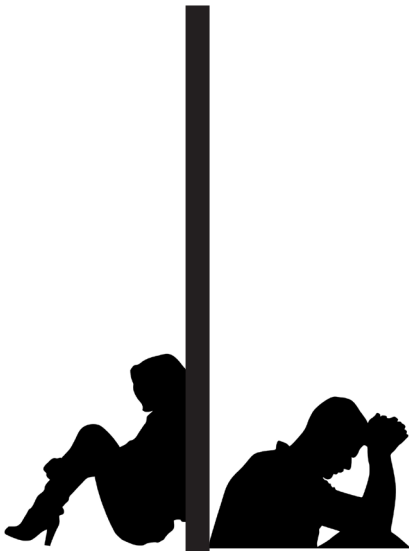
نمونه:

- «من باید این مرد را از تنهایی و اعتیاد نجات دهم!»،

- «این دختر به‌خاطر بد رفتاری پدرش بزه‌کار شده؛ بنابراین باید با ازدواج، او را از دست پدرش نجات دهم!».

۸- پذیرش ازدواج به‌خاطر تهدید فرد مقابل

گاهی ممکن است دختر یا پسر با تهدید به خودکشی یا دیگرکشی یا تهدید منتهی به نقص عضو، تلاش کند تا فرد مقابل را به پذیرش ازدواج وادار سازد. در تمام این موارد اولین نکته‌ای که باید ذهن شما را به خود مشغول سازد این است که فردی که به‌خاطر یک ناکامی کوچک چه تهدید واقعی باشد یا جرأت آن را نداشته باشد، به این رفتار یا تهدید روی می‌آورد، چگونه زندگی مشترک آینده را اداره خواهد کرد. بدیهی است که این افراد دچار رگه‌های شخصیتی ناسالمی هستند که به واسطه آن نمی‌توانند مسوولیت و تعهد خود را در قبال شما و زندگی مشترک‌تان ایفا نمایند و از این قبیل رفتارها به عنوان راهبردی برای تمام زندگی استفاده خواهند کرد تا شما و اطرافیان را به تسلیم وادار سازند.



۹- ازدواج مصلحتی

هنوز هم یافت می‌شود ازدواج‌هایی که برای پایان دادن به مخاصمات دو قوم یا قبیله یا دو خانواده صورت می‌گیرند. همچنین گاهی ازدواج به‌خاطر توسعه اهداف والدین، مانند: شراکت مالی پدران یا توسعه روابط تجاری آنها صورت می‌گیرد. معمولاً در این گونه ازدواج‌ها، خواسته‌ها و تفاوت اهداف دختر و پسر در نظر گرفته نمی‌شود و به همین دلیل عدم رضایت از زندگی مشترک در این قبیل زوجین افزایش می‌یابد.

۱۰- ازدواج با انگیزه درمان افسردگی و اختلالات

برقراری روابط رضایت‌بخش را برای فرد کاهش می‌دهد؛ برای مثال، بیماران مبتلا به اسکیزوفرنی یا اختلالات شدید شخصیتی نسبت به سایر افراد احتمال کمتری دارد که ازدواج کنند و اگر هم ازدواج کنند به احتمال زیاد به طلاق منجر می‌شود (لنج، شاپ، و ون وایدنفلت، ۱۹۹۳)^(۱) اگر فرد مقابل مبتلا به یک یا چند اختلال روانی است و از آن رنج می‌برد، لازم است، نسبت به میزان اختلال آگاه شوید، ماندگاری آن را جویا شوید و با پزشک یا درمان‌گر او گفتگو کنید.

برخی افراد گمان می‌کنند که پس از ازدواج، افسردگی و اضطراب آنها بهبود خواهد یافت. برخی والدین گمان می‌کنند که ریشه مشکلات روحی و روانی فرزندان‌شان نیازهای جنسی است که برآورده نشده است و اگر فرد از نظر مسایل جنسی تأمین شود، بهبود خواهد یافت. مثلاً فرد دارای نشانه‌های مشهود افسردگی و خیم یا اختلال دیگری است و اطرافیان به او توصیه می‌کنند که: «اگر ازدواج کنی، حالت بهتر خواهد شد!».

ازدواج، رویداد و تغییری مهم در زندگی و مستلزم هماهنگی با فرد مقابل، انتظارات، تعهد و مسوولیت در برابر همسر است. زندگی مشترک نیازمند برخورداری از تحمل بالایی برای سازگاری است. از آنجا که افراد مبتلا به افسردگی و سایر اختلالات روانی در زندگی شخصی خودشان دچار مشکلاتی هستند، نمی‌توانند در زندگی مشترک با دیگری اهداف مشترک را برآورده نمایند. در نتیجه، این افراد باید در ابتدا با مراجعه به متخصص مربوطه، برای درمان خود از طریق دارو و روان‌درمانی اقدام کنند و نه این‌که بخواهند با ازدواج مشکل‌شان را حل کنند. اختلال روانی شدید نیز شانس



۱۱- انتخاب همسر بر اساس ویژگی خاص

عموماً هر یک از ما ممکن است نسبت به ویژگی‌هایی که واجد آن نیستیم و آنها را مطلوب می‌دانیم، جذب شویم و به همین دلیل احتمال بیشتری هست که افراد دارای آن ویژگی، مورد علاقه ما قرار بگیرند. در نتیجه، گاهی ما فریفته یک ویژگی، استعداد و توانایی در فرد مقابل می‌شویم که هرگز نشانه آن نیست که او لزوماً همسری درخور و مناسب ما باشد. «ذوق شاعری»، «هوش بالا»، «شوخ طبعی»، «هوش ریاضی بالا» و بسیاری موارد دیگر، هیچ ارتباطی با نحوه سلوک و رفتار فرد ندارند و تعیین‌کننده مزاج و منش اخلاقی افراد نیستند. توجه داشته باشید که این قبیل مسایل چیزهایی نیستند که سلامت و رضایت‌مندی زندگی مشترک به آنها وابسته باشد. به همین دلیل، عملکرد این افراد پس از ازدواج، متفاوت از چیزی خواهد بود که از آنها به عنوان همسر انتظار داشتید.

به هر حال توجه داشته باشید که اگرچه دین‌داری فرد مقابل از جمله شروط لازم برای انتخاب همسر است، اما هرگز کافی نیست، بلکه علاوه بر آن، فرد باید از سلامت روانی، وجدان، عقل و خرد، منطق و اخلاق هم برخوردار باشد. بنابراین، دین‌داری فرد مقابل تنها در کنار سایر شروط یاد شده می‌تواند مقدمه یک زندگی زناشویی باثبات و بانشاط محسوب شود.

۱۲- ازدواج بر اساس جبران و عقاید خرافی

برخی افراد به ازدواج‌هایی روی می‌آورند که مبنای آنها تلاش برای جبران، رها شدن از عذاب وجدان، احساس مادیونی و احساس گناه کاری است. گاهی افراد مرتکب جنایت یا خیانتی در حق کسی شده‌اند و اکنون تلاش می‌کنند تا با ازدواج با خود فرد یا بستگان او، از بار سنگین عذاب وجدان خود بکاهند. فردی که سال‌ها پیش در حق شریک خود خیانت کرده است، اکنون دختر خود را به اجبار به عقد پسر فرد مقابل در می‌آورد. یا دختری که باعث اخراج پسری از دانشگاه شده است، اکنون برای به‌دست آوردن دل او و کفاره گناهانش به ازدواج با او رضایت می‌دهد. برخی عقاید خرافی نیز در این زمینه مشهود است: «من نذر می‌کنم که اگر در رشته مناسبی قبول شوم، با فلانی ازدواج کنم!». این نوع ازدواج‌ها نیز با دوام نخواهند بود.

۱۳- ازدواج برای جبران شکست‌های عشقی

گاهی نیز فرد برای جبران عشق شکست خورده قبلی، به یک ازدواج جدید روی می‌آورد، در حالی که هنوز در فضای ازدواج گذشته چه مثبت یا منفی قرار دارد و نمی‌تواند آن را مورد بررسی قرار دهد که این اقدام زمینه شکست دیگری را فراهم می‌کند. به همین دلیل فرد ابتدا باید به بهبود حال خود و اصلاح نقاط ضعف خود بپردازد که ممکن است چندین ماه به طول بیانجامد و پس از آن به دقت صلاحیت فرد مقابل و خصوصیات فرد مقابل را بررسی کند و در صورت تأیید، به ازدواج اقدام کند.

۱۴ - ازدواج با انگیزه اصلاح فرد مقابل

مانند: فحاشی و بدزبانی، ضرب و شتم و خشونت، مصرف الکل، استعمال دخانیات، بی‌مبالاتی نسبت به مسایل دینی، معاشرت با افراد ناباب، ارتباط نامشروع گسترده با جنس مخالف و مواردی از این دست صادق است.

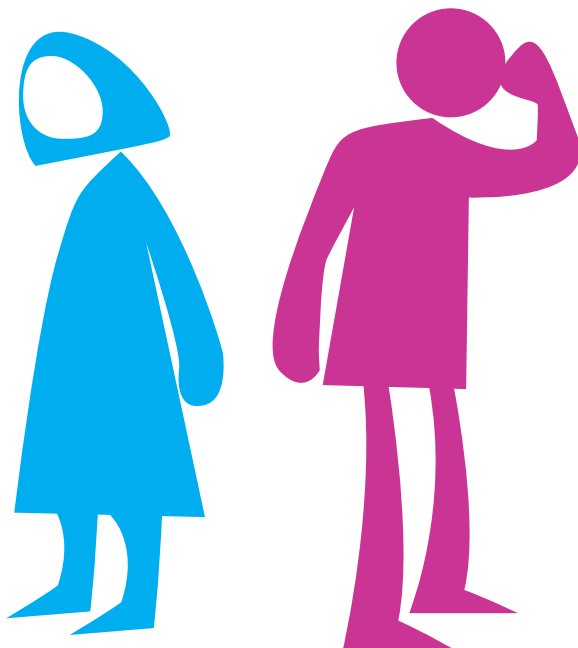


هرگز به ازدواج با فردی که دچار مشکلات و عادت‌های نامناسب رفتاری است، به این امید که می‌توانید شخصاً او را تغییر دهید، نباشید. بنابراین بهتر است بر اساس شرایط کنونی وی تصمیم بگیرید. شما در این اندیشه هستید که فرد معتاد به موادمخدر، سیگار یا الکل، فردی که نماز نمی‌خواند یا مقید به امور شرعی نیست را تغییر داده و اصلاح نمایید؛ اما باید بدانید که تغییر دادن این افراد به احتمال زیاد فراتر از توان شما است. توجه خود را به محدود مواردی که در اطراف‌تان وجود دارد، معطوف نسازید. این موارد اندک نمی‌تواند نماینده واقعی تعداد بسیاری از ناممکن‌ها محسوب شود.

این وضع به ویژه در خصوص رفتارهای نامطلوبی

۱۵ - ازدواج از روی ترس و فشار

برخی دختران و خانواده‌ها از ترس این‌که ممکن است هرگز برای آنها در آینده خواستگاری پیدا نشود، به ازدواجی بدون تأمل و بررسی راضی می‌شوند. گاهی نیز فشار اجتماع و خانواده، دختر یا پسر را به یک اقدام شتابزده و عجولانه سوق می‌دهد. این مسأله بیشتر در مورد دخترانی رخ می‌دهد که در انتخاب همسر وسواس بیش از حد داشته‌اند و فرصت‌های زیادی را از دست داده‌اند.



نمونه‌هایی از باورهای نامناسب برای انتخاب همسر

۱ - انتخاب بر اساس باور به قسمت و تقدیر

این یکی از باورهای رایج نادرست در زندگی زناشویی است. منظور از این باور، تصور آن است که تلاش برای یافتن همسر و عدم تلاش در این زمینه هر دو نتایجی یکسان و از پیش تعیین شده دارد و مشخص است که کدام دختر با کدام پسر ازدواج خواهد کرد. این باور نادرست، از نظر منابع دینی و عقلی نیز تأیید نمی‌شود. آیاتی نیز وجود دارند که سرنوشت انسان را مرهون تلاش خودش معرفی می‌نمایند از جمله: «سرنوشت هر کس در گرو اعمال او است»^(۱) و «برای انسان بهره‌ای جز تلاش و کوشش او نیست!»^(۲)

همه ما باید نسبت به این مسأله اعتقاد داشته باشیم که سرنوشت همه امور به دست خداوند متعال است و همچنین خداوند متعال نسبت به سرنوشت همه امور آگاه است؛ اما این به معنای تعطیل نمودن عقل و تدبیر در زندگی نیست. شما باید نهایت دقت در تحقیقات را به عمل آورید و نهایتاً کارها را به خداوند واگذار کنید. توجه به این نکته ضروری است که توکل بر خدا در همه حال ممکن و بلکه ضروری است و این مسأله هرگز مانع از تلاش ما نخواهد بود. خداوند برای انجام امور عالم، اسباب و مسبباتی را قرار داده که ما باید به آنها دقت کنیم. همچنین باید سنت‌های الهی را بشناسیم و از آنها غافل نباشیم.

باورها به عنوان عواملی شناختی، منشأ رفتارهای ما هستند. حال اگر این باورها نامناسب باشند، رفتارها نیز نابهنجار خواهند شد و پیامدهای ناگواری را رقم خواهند زد. متأسفانه برخی از باورها در پوشش‌های دینی و با نام عقاید دینی، باعث لطمه وارد آوردن به زندگی افراد می‌شوند. در این موارد، فرد به دلیل عدم برخورداری از اعتماد به نفس یا ابتلا به کاهلی، مجموعه مسایلی را که خداوند بر حسب اختیار به او واگذار نموده است، به گمان خویش به خدا واگذار و در وظایف عقلی و دینی خود کاهلی می‌کند. این افراد با توسل به «قسمت»، «تقدیر و مشیت الهی»، «توکل بر خدا»، «استخاره نابه‌جا و نابخردانه» و مانند آن، از به‌کار بستن روش‌های پسندیده‌ای همچون: «تدبیر»، «کاوش و پیگرد» و «مشاوره با متخصص» خودداری نموده و سرنوشت خود را در معرض آسیب‌های گوناگون قرار می‌دهند. البته در هر فرهنگی، تعداد زیادی از این قبیل باورها وجود دارند که مجال ذکر آنها وجود ندارد ولی قاعده کلی این است: «هر باوری که عاملی برای ازدواج بدون علاقه باشد یا مانع از ازدواج با فردی شود که از نظر شرع، منطقی و عقل مناسب به نظر می‌رسد، باوری نادرست و نامناسب به شمار می‌آید و نباید برای آن ارزشی قایل شد».



۱. كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ؛ سوره مدثر، آیه ۳۸.

۲. أُنْ لِّیْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى؛ ترجمه: و این‌که برای انسان جز حاصل تلاش او نیست سوره نجم، آیه ۳۹.

۴- انتخاب از روی ترس از عقوبت

یکی دیگر از باورهای خرافی در دختران و پسران، انتظار پیامدی منفی یا ازدواجی نافرجام در نتیجه ردّ دختران یا خواستگاران است که چشم امید به پاسخ مثبت شما داشته‌اند. برخی ممکن است پاسخ ردّ دادن به خواستگاران یا پاسخ منفی پسران در مورد دختران را موجب دل شکستگی آنها و قهر و غضب خداوند برای این کفران نعمت بدانند. از نظر آنها خشم خداوند موجب نگون بختی آنها می‌گردد. این قبیل باورهای واپس‌گرایانه هرگز صحت نداشته و خداوند همواره خیرخواه بندگان بوده و نگرانی در این زمینه بی‌مورد است. خداوند سرنوشت افراد را در اختیار خودشان قرار داده و نسبت به این امر راضی است. البته همه می‌دانیم که دقت و وسواس بیش از اندازه، زندگی را با رکود و رخوت روبه‌رو می‌سازد؛ اما گاهی به دلیل شرایط نامناسب و نابهنجاری شخصیتی و عوامل مختلف نامناسب، جواب منفی دختر یا پسر معقول است و این حقی است که خداوند برای هر فردی قرار داده که تصمیم گیرنده زندگی آینده خود باشد.



۲- انتخاب بر اساس باور به «بخت خوب»، فقط بخت نخست!»

این نیز یکی از باورهای فاقد منطق است که به سپردن سرنوشت خویش به شانس و احتمال می‌انجامد. در برخی موارد نیز این تفکر که «بخت خوب، همان بخت اول است»، موجب شده تا بسیاری از دختران در سنین پایین و اغلب به طور ناخواسته ازدواج نمایند. متأسفانه پیامد این باور آن است که اکنون بسیاری از دختران به ویژه در مناطق دورافتاده و خرده‌فرهنگ‌ها، پس از ازدواج متحمل رنج‌ها و آسیب‌های گوناگون می‌شوند. این در حالی است که ما همواره در خصوص دقت در همسرگزینی برای دختران مورد سفارش قرار گرفته‌ایم؛ چون ازدواج همچون ریسمانی بر گردن است که فرد را به اطاعت وامی‌دارد^(۱).

۳- انتخاب بر اساس استخاره

بر خلاف تصور عمومی، معنای واقعی استخاره در فرهنگ امامان معصوم صرفاً نوعی «دعا» و «طلب خیر کردن»^(۲) در اموری مهم همچون ازدواج است^(۳) و نه آنچه امروز متداول و مرسوم است که سرنوشت افراد تنها به شانس باز شدن یک صفحه از قرآن کریم یا وسایلی مانند آن بستگی دارد. شیوه معصوم در این موارد، هرگز موجب تعطیلی عقل با نام دین نبوده است و امامان معصوم از مسیر عقل به تصمیم‌گیری مبادرت می‌ورزیدند. به کارگیری روش استخاره هرگز نمی‌تواند مقدم بر تحقیق، پرس‌وجو، مشاوره و فرمان عقل باشد. به همین دلیل، همواره باید به این اطمینان برسیم که این فرد نابهنجار نیست؛ بلکه صرفاً در مورد جامع بودن او و همسانی با خودمان با تردید روبه‌رو هستیم. در واقع، استخاره مربوط به مواردی است که تحقیقات انجام شده و ما در مورد جامعیت او یا همسان بودن با خودمان یا مواردی دیگر در یک حالت میانه قرار داریم و برای نهایی کردن و انتخاب یکی از دو طرف مساوی استخاره می‌کنیم نه این‌که همه چیز را رها کرده و فقط با استخاره انتخاب کنیم.

۱. هرگاه شخصی از شما دخترش را شوهر می‌دهد، او را در اطاعت شوهر درآورده است، پس لازم است تا هر یک از شما دقت کند که دخترش را در اختیار چه کسی قرار می‌دهد (بحارالانوار، ج ۱۰۳، ص ۳۷۱).

۲. استخیر الله

۳. مراجعه کنید به: وسایل الشیعه، ج ۵، ص ۲۰۴؛ بحارالانوار، ج ۹۱، ص ۲۵۶.

فصل ۴

لزوم فوریت ازدواج

◀ سن مناسب برای ازدواج

سن ازدواج نه تنها در جوامع مختلف متفاوت است، بلکه در جامعه‌ای واحد نیز در طول زمان ثابت نمی‌ماند و بر طبق شرایط مختلف، کم و زیاد می‌شود. بی‌تردید مسأله بلوغ جنسی به عنوان یک عامل زیستی و فیزیولوژیک، تا اندازه‌ای در تعامل با محیط، آهنگ متفاوتی به خود خواهد گرفت. در مناطق گرمسیری بلوغ جنسی (و نه بلوغ شناختی-اجتماعی یا عاطفی) که وابستگی شدیدی به وضعیت بدنی دارد، سریع‌تر از مناطق سردسیری صورت می‌پذیرد. در یک منطقه خاص ما واقعاً نمی‌توانیم ازدواج را محدود به سن خاصی بدانیم؛ بلکه این مسأله بیشتر به ظرفیت شناختی افراد نسبت به کل هستی و زندگی مشترک و زناشویی وابسته است. تردیدی نیست که تا چنین بینشی ایجاد نگردد، هر گونه تلاش زودهنگام برای تشکیل خانواده اقدامی نامناسب به شمار می‌آید. در واقع، «هر چند مقتضای طبیعت انسان این است که هرگاه به بلوغ جنسی رسید، به ارضای نیاز جنسی اقدام کند، ولی از آنجا که ازدواج به عنوان شیوه بهنجار ارضای این نیاز، تنها بُعد زیستی ندارد و مانند دیگر امور انسانی با فرهنگ شکل گرفته و جهت می‌یابد، معمولاً افزون بر بلوغ جنسی، بلوغ اجتماعی و اقتصادی نیز ضرورت می‌یابد» (بستان، ۱۳۸۵). در حالی که، بلوغ جنسی بیشتر به سن و شرایط غذایی و محیطی وابسته است، بلوغ اجتماعی نیز به معنای کسب شناخت کافی از قواعد و هنجارهای اجتماعی و داشتن قدرت لازم برای تشخیص امور و توانایی برای تصمیم‌گیری در مواقع لزوم است.

با تحقق بلوغ جنسی، یکی از نیرومندترین غرایز انسان، یعنی غریزه جنسی به طور طبیعی ایجاد می‌شود. در این صورت، جوان باید تلاش کند تا خود را در برابر انحرافات جنسی مصون سازد، این غریزه را در مسیری سالم به کار گیرد و آن را به نحوی سالم ارضا نماید. اما به خوبی می‌دانیم که محافظت از خویشتن در برابر نیروی غریزه جنسی نسبتاً دشوار است و مستلزم برخورداری از تقوایی بالا است. به واسطه همین دشواری کنترل غریزه جنسی است که برخی نمونه‌ها مانند تقوای حضرت یوسف در برابر خواهش نفسانی زلیخا الگو قرار داده شده است. با این همه نباید فراموش نمود که شدت این غریزه به اندازه‌ای بالا است که خداوند نجات حضرت یوسف پیامبر را نیز وام‌دار عنایات خداوندی می‌داند^(۱) و مسلماً این نوع عنایت برای هر جوانی فراهم نیست. از طرفی شرایط کنونی جامعه به گونه‌ای است که زمینه لغزش‌هایی را بر سر راه جوانان ایجاد کرده است. در اسلام، اگرچه ازدواج به عنوان امری «مستحب مؤکد» تلقی می‌شود، اما هنگامی که بیم آن برود که فردی به دلیل عدم توانایی کنترل غریزه جنسی در معصیت فرو می‌افتد، ازدواج بر او «واجب» می‌گردد.



۱. وَلَقَدْ هَمَّتْ بِهٖ وَهَمَّ بِهَا لَوْلَا اَنْ رَّاٰ رَبُّهَا رَبِّهٖ كَذٰلِكَ لِنَصْرِفَ عَنْهٗ السُّوءَ وَالْفَحْشَآءَ اِنَّهٗ مِنْ عِبَادِنَا الْمُخْلَصِيْنَ (سوره یوسف؛ آیه ۲۳).

ازدواج دیر هنگام

اگرچه در ازدواج دیر هنگام از هیجان‌مداری فرد کاسته می‌شود و افراد از ثبات عاطفی بیشتر برخوردارند، اما پذیرش بار مسئولیت یک زندگی مشترک برای برخی افراد که دیرتر از موعد مقرر به ازدواج روی می‌آورند، غیرقابل تحمل خواهد بود. بر هم خوردن سبک زندگی شخصی، که در آن لزوم هماهنگی با هیچ فرد دیگری نیاز نبوده است، احتمالاً یکی از عوامل مؤثر در این زمینه است.

ازدواج بر اساس ترتیب تولد

گاهی والدین بر این باور هستند که دختران‌شان بر اساس ترتیب تولد ازدواج کنند. گاهی والدین بیم آن دارند که اگر از دختر بزرگ‌تر عبور کنیم، ممکن است از این پس هرگز خواستگاری برای او مراجعه نکند. این موضوع گاهی باعث می‌شود سرنوشت چند خواهر یا برادر به یکدیگر وابسته شود و آنها نیز با مشکلاتی در این زمینه روبه‌رو شوند.

بدون تردید، در مواردی خواهران یا برادران، ازدواج را عمداً به دلیل ادامه تحصیل یا موارد مشابهی به تأخیر می‌اندازند و یا از روی سخت‌گیری و سواسی خواستگارهای‌شان را رد می‌کنند. هرگز نباید ازدواج را به تأخیر انداخت و اساساً این فرهنگ باید از جامعه زدوده شود و هر یک از افراد باید در انتخاب زمان، مکان و فرد شایسته خود آزاد باشند.



ازدواج زودهنگام

ازدواج‌های زودهنگام به آن دسته از ازدواج‌ها اطلاق می‌شود که فرد، حداقل به یکی از شرایط بلوغ جنسی، شناختی و یا اجتماعی دست نیافته باشد. مشکل ازدواج زودهنگام برخاسته از عدم آمادگی برای پذیرش تعهدات ازدواج و نقش‌های ناشی از آن است (وینچ، ۱۹۷۱). هر چند اسلام سن خاصی را برای ازدواج مقرر نکرده است؛ اما بر اساس روایات معتبر اهل بیت^(ع) و سیره عملی آنها، شواهد معتبری برای تعجیل در ازدواج به دست آمده که باید آن را بر لزوم اقدام به ازدواج در نخستین زمان ممکن با این شرط که مصالح فرد هم در آن در نظر گرفته شود، تلقی نمود^(۱). اسلام مشکلات ناشی از ازدواج‌های زودهنگام را نادیده نمی‌گیرد و برای رفع آنها کوشش می‌نماید (بستان و همکاران، ۱۳۸۵).

به خوبی می‌دانیم که گاهی فاصله بین زمان عقد تا عروسی، چند سال به طول می‌انجامد؛ در نتیجه، انتظار می‌رود که با آموزش مهارت‌های لازم، ظرفیت شناختی هر دو طرف نسبت به مسایل زندگی ارتقا یابد. به هر صورت، از نظر روان‌شناختی تحقق ظرفیت شناختی در جوانی که خواهان ازدواج است، ملاک قطعی و کامل‌ترین پیش‌بینی کننده برای ازدواج مناسب است.

۱. «یکی از حقوق فرزند بر پدر، آن است که پس از بالغ شدن، او را به ازدواج در آورد» وسایل الشیعه، ج ۱۵، ص ۲۰۰.



بخش ۳

خواستگاری و مسائل مرتبط



فصل ۴ معیارهای انتخاب همسر

الف) معیارهای اصلی انتخاب همسر

هر ازدواجی حداقل باید از چهار جنبه تضمین شود. این شروط به عنوان حدّ نصاب برای ارایه پاسخ مثبت هستند؛ اما افراد می‌توانند شروط دیگری را به این موارد بیافزایند. بنابراین سایر شروط کاملاً در اختیار افراد بوده و می‌توانند بنا بر عقیده شخصی یا سلیقه شخصی خود رفتار کنند.



۱- سلامت دینی:

سلامت دینی به معنای آن است که نه تنها دین‌داری ضروری است؛ بلکه فرد باید در دین‌داری خود نیز رفتاری معقول و خردپسندانه داشته باشد. حدّ نصاب دین‌داری، عامل بودن به ارکان دین مثل انجام واجبات، مانند به‌جا آوردن نماز و روزه و ترک محرمات از قبیل دوری از آلودگی‌ها است. پیامبر اکرم (ص) به شخصی که می‌خواست ازدواج کند، فرمودند: بر تو باد که همسر دین‌دار بگیری^(۱). در مورد

دیگری فرمودند: «کسی که با زنی به خاطر ثروتش ازدواج کند، خداوند او را به حال خودش وا می‌گذارد و کسی که فقط به خاطر زیبایی با زنی ازدواج کند، در او امور ناخوشایند خواهد دید. کسی که به خاطر دین و ایمانش با او ازدواج کند، خداوند همه آن امتیازات را برایش فراهم خواهد کرد»^(۲).

۲- سلامت عقلی:

وجود توان عقلی متناسب و هم‌گون میان همسران برای درک مسایل عمومی زندگی و رفتار سازگارانه ضروری است.



۳- سلامت روان:



عدم ابتلا به بیماری‌های روانی مانند افسردگی، وسواس اجباری، جنون ادواری و اختلال دوقطبی، یا اختلالات مرتبط با بدبینی و سوءظن شدید و بی‌مورد یا روان‌پریشی و سایر اختلالات روانی مرتبط با آن نیز جزء شرط‌های ضروری برای تشکیل یک زندگی سالم و متعالی است.

۱. «علیک بذات الدین؛ وسائل، ج ۱۴، ص ۳۰.

۲. وسائل، ج ۱۴، ص ۳۱.

۳. «إذا جاءکم من ترضون خلقه و دینه فزوجوه و ان لا تفعّلوا تکن فتنة فی الارض و فساد کبیر (وسائل، ج ۱۴، ص ۵۱).

■ ۴- سلامت اخلاقی:



برخورداری از سلامت اخلاقی همواره باید مدنظر قرار گیرد. این مسأله مورد توجه بزرگان دینی و امامان معصوم نیز بوده است. پیامبر اکرم (ص) فرمودند: با کسی که اخلاق و دینش مورد پسند باشد، ازدواج کنید. اگر چنین نکنید، فتنه و فساد بزرگی در زمین به وجود خواهد آمد!^(۳). نمونه اخلاق بد، لجبخت و تک حرفی بودن، تکبر نسبت به همسر، بی‌ادب بودن، بی‌وفایی، کینه‌توزی، سوءظن داشتن، سبکی

و هرزگی، کم‌ظرفیتی و بی‌تابی، با محبت نبودن و بد چشم بودن است. یکی از شیعیان نامه‌ای خدمت امام رضا (علیه السلام) می‌نویسد تا درباره یکی از خویشاوندان خود که بداخلاق است و اکنون خواستگار دخترش است، مشورت کند. حضرت در پاسخ فرمودند: «اگر بداخلاق است دختری را به او نده»^(۱).

ممکن است فردی بخواهد سلامت بدنی را نیز جزء این شروط قرار دهد. این کاملاً شخصی بوده و الزامی نیست. به هر حال گاهی افراد توان روحی رسیدگی به یک فرد معلول را به عنوان همسر ندارند؛ همچنین شخصی ممکن است چنین ازدواجی را در طاقت خود نداند. در تمام این موارد باید به خواسته فرد با دیده احترام نگریسته شود. همچنین تناسب در زمینه‌های فرهنگی و معیارهای زیبایی‌شناختی (زیبایی ظاهری) و معیارهای مادی و اقتصادی از جمله مواردی نیستند که الزاماً به تنهایی یک زندگی را به سامان برسانند یا آن را متلاشی سازند. ما در این قبیل موارد می‌توانیم به بررسی‌های موجود درباره آسیب‌شناختی ازدواج مراجعه کنیم و سهم این عوامل را در زندگی معمولی مشخص سازیم. البته بر خلاف مطالعات آسیب‌شناختی، مواردی نیز وجود دارند که در آنها با وجود برخی ناهمگونی‌ها، یک ازدواج همچنان پایدار مانده است. این موارد خواه آنها را استثناء بدانیم یا ندانیم، نمی‌توانند ما را وسوسه نمایند که افراد را به سوی آنها تشویق و تجویز نماییم. تفاوت عمده این قبیل شروط با شروط اصلی آن است که شروط و معیارهای اصیل هیچ جایگزینی ندارند؛ اما برای این موارد گاهی یک یا چند جایگزین وجود دارد که می‌تواند آن را جبران نماید. به هر حال موارد جبران کننده توسط روان‌پزشک، روان‌شناس و مشاور تعیین می‌شود و افراد نباید به صورت خودسرانه به ارزیابی بپردازند و اقدام کنند.

■ ۵- اصالت خانوادگی

شهرت، ثروت و موقعیت اجتماعی خانواده، به مفهوم شرافت خانوادگی نیست، بلکه منظور آراسته بودن خانواده به سجایای اخلاقی، اصالت، نجابت، پاکی و تدین خانوادگی طرفین است، زیرا ازدواج با یک فرد مساوی است با پیوند با یک خانواده و فامیل و ایجاد یک نسل. در ازدواج و انتخاب همسر، معقول نیست انسان گمان کند: «من قصد ازدواج با خود فرد را دارم و با خانواده او هیچ کاری ندارم». با این همه، این شرط در مواردی محدود با نقطه‌ای پیچیده روبه‌رو می‌شود؛ مثلاً دختر یا پسر یک خانواده لالایی، مستقل از خانواده خودش زندگی می‌کند و مسیر هدایت را برمی‌گزیند؛ روشن است که در این موارد پس از بررسی‌های لازم و تأیید اصالت این تفاوت و بررسی میزان تحمل خود، می‌توان نگاهی مثبت به چنین ازدواجی داشت و البته باید مشکلات دور ساختن فرزندان از چنین خانواده‌ای و بسیاری از مشکلات دیگر را تحمل نمود.

ب) معیارهای فرعی انتخاب همسر

این دسته از معیارها از این نظر فرعی نامیده می‌شوند که جزء اصول نیستند و نقش اساسی در ارتباط زناشویی ندارند. افراد بر حسب معیارهای خودشان ممکن است، برخی از آنها را پذیرفته و وارد زندگی مشترک شوند و در صورت توانمندی‌شان، هیچ مشکل اصلی برای زندگی مشترک‌شان پدید نیاید.

زیبایی ظاهری



زیبایی و تناسب هر چه بیشتر اندام از جمله نعماتی است که خداوند به صورت کم و بیش به افراد عطا نموده است اما به تنهایی نمی‌تواند ملاک مهمی برای ازواج موفق تلقی شود. تناسب اندام، زیبایی صورت، قد و قامت، رنگ پوست و بسیاری مواد دیگر، از جمله عواملی هستند که ملاکی برای زیبایی تلقی می‌شوند. اگرچه در روایات متعددی درباره لزوم در نظر گرفتن زیبایی همسر سخن به میان آمده است، اما در بسیاری از روایات دیگر نیز بر ایمان و تقوا تأکید شده است؛ چنانکه در روایتی از پیامبر اسلام آمده است: «زیبایی صورت زن را بر ایمان او ترجیح ندهید»^(۱).

به هر حال نباید از نظر دور داشت که هر چند جذابیت ظاهری می‌تواند زمینه مناسبی برای آشنایی و انتخاب اولیه باشد، اما الزاماً موجب پایداری ازدواج و احساس رضایت همیشگی از زندگی مشترک نخواهد بود. به همین دلیل باید به سایر عواملی که در تشکیل یک زندگی مشترک پایدار نقش مهم‌تری دارند، توجه بیشتری مبذول داشت. به همین دلیل هرگز زیبایی بر عواملی همچون ایمان، اخلاق، نجابت و پاکدامنی و مواردی مانند آن ترجیح داده نمی‌شود. اگر هر دو امتیاز در فردی جمع شده بود که بهترین شرایط است، اما در مواردی که در یک فرد زیبایی نسبی وجود دارد و ایمان در حدّ بالایی قرار دارد و در فرد دیگر زیبایی در حدّ بالا و مرتبه ایمان بسیار ضعیف است، گزینه نخست مناسب‌تر خواهد بود.

بنابراین ضروری است در اندیشه خصوصیات اخلاقی فرد مقابل باشید و از شروط اساسی چشم‌پوشی نکنید، حتی در بسیاری از موارد که معیارهای سختی در نظر گرفته‌اید که دستیابی به این حدّ از زیبایی امکان‌پذیر نباشد، لازم است به میزان نسبی زیبایی رضایت دهید و راه کارهایی را برای کنار آمدن با این موضوع انتخاب کنید. با این همه، اگر نمی‌توانید از این ویژگی اغماض کنید، نباید در خودتان احساس گناه راه دهید. به جای شرمساری، با خودتان و فرد مقابل صادق باشید

۱. قال رسول الله: لا یختار حسن وجه المرأة علی حسن دینها (کنز العمال، ج ۱۶، ص ۳۰۱، ح ۴۴۵۹۰).

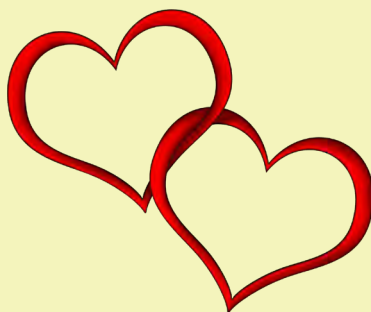
همسان همسری

یکی از مباحث مهم در همسرگزینی، همسان بودن زوجین است. واژه «کفو» به معنای شبیه و مانند است و در مسأله ازدواج تا حدی باید از نظر ظاهر و باطن بین دختر و پسر شباهت وجود داشته باشد. این امر مورد تأیید دین و علم نیز قرار گرفته است.

برخی افکار متعصبانه مبنی بر اینکه: «آنچه دین می گوید مهم است و نه آنچه علم می گوید»، ناشی از جهل است. علم به صورت استدلالی بر اساس تجارب بشری احتمال بروز اختلافات در زندگی را پیش بینی می کند و روشن است که دین بسیاری موارد مباح را در اختیار افراد قرار داده است؛ مهم ترین مرحله شباهت، باید در چهره دین داری جلوه کند به این معنا که از نظر دین اسلام، مؤمن هم کفو مؤمنه، و دین دار شبیه و مانند دین دار است. به فرموده قرآن مجید: «زنان پاک لایق مردان پاکند»^(۱). این پاکی در زنان و مردان در مرحله اول، پاکی و پاکیزگی باطن است، که عبارت از ایمان به خدا، قیامت، نبوت، قرآن و ملائکه و متخلق بودن به اخلاق حق است^(۲).

در هر جامعه ای، همسانی بر اساس معیارهای فرهنگی آن جامعه ارزیابی و تعریف می شود. اسلام به عنوان دینی فرهنگ ساز، به طور کلی اصل همسان همسری را می پذیرد^(۳)، اما می کوشد الگوی جدیدی از آن ارائه دهد. در برخی روایات، کفو به معنایی غیر از همسانی به کار رفته است و ارزش هایی اساسی به نام «عفت و رزی» و «تأمین معیشت» مورد اشاره قرار گرفته است^(۴). بر طبق این الگو، همسانی اصولی زن و شوهر در ایمان و

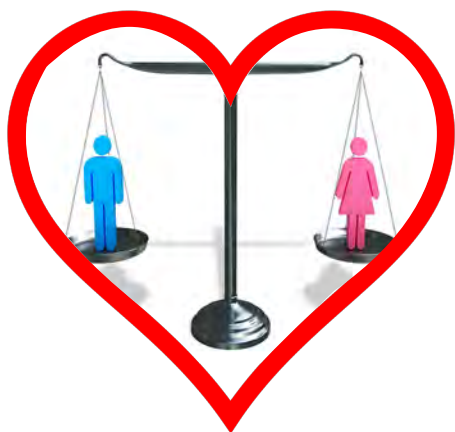
در واقع بیشترین خطر برای افرادی است که نمی توانند از چهره فرد مقابل راضی باشند، اما آن را بر خود تحمیل می کنند و برای یک عمر خود را مورد ملامت و سرزنش قرار می دهند و یا به سرزنش و تمسخر همسر خود می پردازند. این افراد گاهی برای دستیابی به ثواب یا تقرب الهی به مسأله ای که ناملایم با طبع آنها است، پاسخی مثبت ارائه می دهند. اما از آنجا که این افراد در گزینش همسر با خودشان صادق نبوده اند، اغلب رضایت مندی اندکی از زندگی مشترک خود دارند. این افراد در طول زندگی مشترک، همواره خود را مورد ستم و ظلم می بینند و به همین دلیل به خود حق می دهند که به بد رفتاری با همسر بپردازند. در مواردی که فرد نسبت به چهره فرد مقابل راضی نیست، اشتباه بزرگ آن است که اطرافیان با اصرار، فرد را به این ازدواج ترغیب کنند و مدعی شوند که پس از ازدواج علاقه ایجاد و نازیبایی برطرف می شود؛ چون خطر آن زیاد است و نمی توان نسبت به آن مطمئن شد. یکی از مهم ترین عواملی که در تغییر کارکرد خانواده و دور شدن آن از آرامش تأثیرگذار است، ناآشنایی داوطلبان ازدواج با معیارها و ویژگی هایی است که باید در انتخاب همسر به دقت مورد توجه قرار گیرند.



۱. «الْخَبِيثَاتُ لِلْخَبِيثِينَ وَالْخَبِيثَاتُ لِلْخَبِيثَاتِ وَالطَّيِّبَاتُ لِلطَّيِّبِينَ وَالطَّيِّبَاتُ لِلطَّيِّبَاتِ». (سوره نور: ۲۶)
۲. مردی از پیامبر (ص) سؤال کرد: با چه کسی ازدواج کنیم؟ ایشان فرمودند: «الا کفء؟ کفوها» او پرسید: کفوها چه کسانی هستند؟ حضرت فرمود: «المؤمنون بعضهم اکفاء بعض؛ مومنان برخی کفو برخی دیگرند». (وسائل الشیعه، ج ۱۴: ۳۹)
۳. قال النبی (ص و سلم): اذا جائکم الاکفاء فانکحوهن و لا تربصوا بهن الحدثان. ترجمه: وقتی که اشخاص هم شان به خواستگاری دختران شما آمدند، به آنها دختر دهید و در کار آنها منتظر حوادث نباشید (نهج الفصاحه، ص ۳۷، ح ۱۹۳).

بودن طبقه اجتماعی ذاتاً عیب محسوب نمی‌شود و بندگان خدا را بر دیگری برتری نیست، مگر در تقوا^(۳)؛ با این همه، فرهنگ خاص فرد مختص طبقه پایین اجتماع و رفتار متفاوت وی می‌تواند مورد اشکال طبقه مؤمنین دیگری که در سطح بالاتر هستند، قرار گیرد و این منجر به افزایش تنش و درگیری خواهد شد.

«عموم صاحب‌نظران بر اصل همسان همسری^(۴) به عنوان معیار عام گزینش همسر در جوامع گوناگون توافق دارند. بر اساس این اصل، افرادی که درصدد ازدواج بر می‌آیند، معمولاً کسی را برای همسری برمی‌گزینند که از بیشترین همسانی و مشابهت با آنها برخوردار باشد» (بستان و همکاران، ۱۳۸۵).



اخلاق است^(۱). اما این قبیل روایات ممکن است مورد سوءتعبیر واقع شوند؛ بنابراین، توجه به این نکته ضروری است که هرگز نمی‌توان چنین استنباط نمود که هر مؤمنی می‌تواند با هر مؤمنه‌ای ازدواج کند و انتظار رضایت‌مندی در حد کامل وجود داشته باشد. نمی‌توانیم به صرف وجود برخی نشانه‌های ظاهری دین‌داری حکم کنیم که این فرد یک مؤمن واقعی است، چراکه ایمان هم دارای مراتبی است و بیشتر ناسازگاری‌هایی که مشاهده می‌شود، از نظر علمی نیز قابل تبیین و پیش‌بینی است و در بین افراد به ظاهر متدین رخ می‌دهد. متأسفانه برخی ناصحین و مصلحین اجتماعی که نسبت به این مسایل آگاهی ندارد، بدون هیچ سوءنیتی، با استناد به این قبیل آیات و روایات، صرفاً به ظاهر و یا ادعای دین‌داری بسنده می‌کنند و اشتباه‌ها سایر موارد لازم برای همسانی را در نظر نمی‌گیرند و افراد مورد مشورت خود را متحمل خسارت‌های مادی و معنوی فراوانی می‌کنند. در واقع، بیشتر افراد جامعه که از سطحی کم‌وبیش متوسط، از ایمان بهره برده‌اند یا هرگز از آن بهره‌ای ندارند و یا مرتبه‌ای پایین از ایمان را دارا هستند، نمی‌توانند بر اساس ایمان و تقوا از نفس اماره فارغ بمانند و به ناهمسانی‌ها واکنش نشان ندهند. این افراد در مواقع بروز بحران‌ها، از این موقعیت‌ها به عنوان دستاویزی برای سرکوبی همسر خویش استفاده می‌کنند^(۲). بنابراین هیچ‌گونه تناقضی بین توصیه‌های علمی و توصیه‌های دینی وجود ندارد. برای مثال، اگرچه پایین

۱. امام صادق (ع): الْكَفَوُ أَنْ يَكُونَ عَفِيفاً وَ عِنْدَهُ يَسَارٌ؛ ترجمه: کفو بودن مرد و زنی برای ازدواج همین است که او مردی پاکدامن باشد و از نظر مالی بتواند زندگیش را اداره کند (من لا یحضره الفقیه، ج ۳، ص ۳۹۴).
۲. المومن کفو المؤمنة و المسلم کفو المسلمة؛ ترجمه: مرد مؤمن کفو زن مؤمن است و مرد مسلمان کفو زن مسلمان. (وسائل الشیعه، ج ۱۴، ابواب مقدمات نکاح، باب ۲۳، ح ۲)؛ قال رسول الله (ص): الْمُؤْمِنُ كَفُو الْمُؤْمِنَةِ؛ ترجمه: مرد مسلمان کفو زن مسلمان می‌باشد. (الکافی، ج ۵، ص ۳۳۵)
۳. الإمام الحسن (ع): لرجل جاء إليه يستشير في تزويج ابنته، زوجها من رجل تقى، فإنه إن أحبها أكرمها و إن أبغضها لم يظلمها؛ ترجمه: امام حسن (ع) به مردی که با ایشان درباره ازدواج دختر خود مشورت کرد، فرمود: او را به مردی باتقوا شوهر ده؛ زیرا اگر دختر تو را دوست داشته باشد گرامیش می‌دارد و اگر دوستش نداشته باشد، به وی ستم نمی‌کند (مکارم الأخلاق، ج ۱، ص ۴۴۶).
۴. يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى وَ جَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاهُ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ (سوره حجرات: ۱۳)؛ ترجمه: ای مردم، ما شما را از مرد و زنی آفریدیم، و شما را ملت ملت و قبیله قبیله گردانیدیم تا با یکدیگر شناسایی متقابل کنید. در حقیقت ارجمندترین شما نزد خدا پرهیزگارترین شماست. بی تردید، خداوند دانای آگاه است.

۳ سطح هوشی و شناختی



آیا برای ازدواج به سطح بالایی از هوش همسرمان نیاز داریم؟
آیا هم‌ترازی در سطح هوش ضروری است؟

یافته‌های برخی پژوهش‌های اخیر چنان نشان داده‌اند که با افزایش سطح هوشی در زنان، بر کیفیت زندگی افزوده شده و بر طول عمر مردان نیز افزوده می‌شود. نتایج این یافته‌ها تا اندازه‌ای و نه به طور کامل می‌تواند مورد پذیرش قرار گیرد؛

چرا که وجود برخی مؤلفه‌های دیگری نیز ضرورت دارد که در این قبیل پژوهش‌ها مورد توجه قرار نگرفته‌اند. البته روشن است که مقصود اصلی، منع ازدواج افراد دارای هوش انتزاعی پایین نیست؛ بلکه بیشترین تلاش آن است تا هر فردی با هم‌سطح خود ازدواج نماید.

۴ سلامتی جسمانی



سلامت بدنی از جمله نعمت‌های الهی است و در انتخاب همسر باید مورد توجه قرار گیرد. این ملاک اگرچه به اندازه تقوی و کرامت انسان اهمیت داده نشده، لیکن در جای خود مهم است و قابل اغماض نیست. زیرا برخی از بیماری‌ها قابل معالجه نیستند و گاهی ممکن است قابل سرایت باشند و یا بر سلامت فرزندان خانواده تأثیر بگذارند؛ در چنین شرایطی

باید از این ازدواج فاصله گرفت. گاهی بیماری جسمی به گونه‌ای است که همسر را درگیر مداوا و تحمل هزینه‌های گزاف نموده و از مسیر پیشرفت بازمی‌دارد که در این صورت باز هم باید به دقت درباره توان و تحمل خودتان بیاندیشید و بعد تصمیم بگیرید.

۵ وضعیت اجتماعی و فرهنگی



وضعیت اجتماعی نیز یکی از عواملی است که در ازدواج باید بدان توجه نمود. برخی طبقه اجتماعی را بر پایه سه عامل ثروت، قدرت و منزلت تعریف می‌کنند. هر یک از این عوامل، تأثیر فراوانی بر شکل‌گیری تمایزهای اجتماعی بر جای می‌گذارد و از این رو، مشاهده می‌کنیم که هر یک از طبقات مختلف اجتماعی، سبک زندگی خاص خود را دارد

و هنجارهای طبقاتی فراوانی در کارند که برقراری روابط صمیمی میان افراد متعلق به دو طبقه اجتماعی را دشوار می‌سازند. حتی در صورت برقراری ارتباط اجتماعی، باز هم این ارتباط به ظاهر صمیمانه پس از مدتی دچار ناسازگاری خواهد شد. حتی نظریه معروف روبرت وینچ، موسوم به نظریه نیازهای مکمل که گاه به عنوان رقیبی برای نظریه همسان همسری مطرح می‌شود، این ادعا را مطرح می‌سازد که فرد در مرحله همسرگزینی از میان افرادی که در محدوده انتخاب او قرار دارند، کسی را برمی‌گزیند که بالاترین درجه ارضای نیازهایش را به وی نوید دهد.

۶ وضعیت قومی و نژادی

قوم و نژاد همچنان از عوامل تمایز محسوب می‌شوند و از این بالاتر، نگرش‌های قوم‌مدارانه هنوز از تأثیر زیادی برخوردارند. تفاوت‌های قومی و نژادی غالباً با تعصب و پیش‌داوری همراهند (بستان و همکاران، ۱۳۸۵) و وجود همین قالب‌های ذهنی منفی، مانعی برای نزدیک شدن افراد متعلق به دو گروه قومی یا نژادی به یکدیگر محسوب می‌شوند و حتی در صورت نزدیک شدن به یکدیگر باز هم زمینه برای بروز مشکلات بر اساس این قبیل سوگیری‌ها و پیش‌داوری‌ها رو به فزونی خواهد گذاشت.

در مورد انواع تفاوت‌های فرهنگی میان قوم، نژاد یا فرهنگ خودتان و فردی که قرار است به عنوان همسر آینده خودتان برگزینید، آگاه شوید. در غیر این صورت، روبه‌رو شدن با یک پدیده نامتداول ممکن است موجب شگفتی و پشیمانی شما شود. برای مثال: برخی اقوام ممکن است نسبت به رعایت برخی مسایل شرعی و دینی با دیده مسامحه بنگرند و این امر می‌تواند مشکلات جدی به بار آورد.

گاهی تفاوت در زبان و لهجه ممکن است احساسی ناخوشایند در شما ایجاد کند که از این نظر هم باید موضوع را بررسی نمایید. تفاوت در زبان، گاهی افراد را دچار سوءظن می‌کند که نکند درباره من گفتگو می‌کنند. برخی افراد نیز ممکن است از لهجه همسر خودشان در حضور دیگران دچار شرمساری شوند که لازم است یا تغییر دیدگاه دهند و یا از این ازدواج منصرف شوند.

۷ وضعیت اقتصادی

وجود میزانی از هم‌ترازی در وضعیت اقتصادی و مالی دختر و پسر لازم است. تفاوت میان سطح درآمد طرفین یا خانواده‌های آنها نباید چنان باشد که طرفین عملاً در دو طبقه اقتصادی کاملاً متمایز قرار داشته باشند. توجه داشته باشید که تفاوت‌های فرهنگی ناشی از شرایط مالی نیز به مسایلی خاص می‌انجامد. در موارد متعددی شاهد سرکوفت شوهر نسبت به زنی بوده‌ایم که از لحاظ اقتصادی در طبقه متوسط یا پایین اجتماع قرار داشته است و گاهی نیز زن نسبت به شوهر خود سرکوفت می‌زند که من در خانه پدرم از امکانات بالایی برخوردار بودم. این وضعیت با توانمندی خانواده دختر افزایش می‌یابد؛ به گونه‌ای که ممکن است به ایجاد یک احساس حقارت در پسر بیانجامد. این مسأله می‌تواند به یک دسته

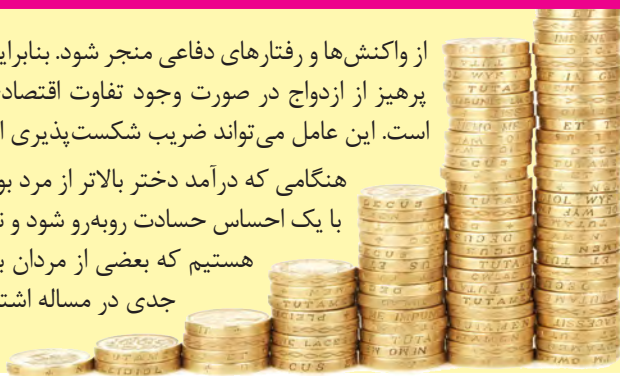
مسایل مرتبط با فرهنگ

فرهنگ به معنای جهان‌بینی، نحوه تفکر و نگرش ما به مسایل، و شیوه کلی رفتار کردن هر یک از ما بر پایه اندیشه ما است. برخی از عناصر سازنده فرهنگ توسط قوم، ملیت، و اجتماعی که در آن زندگی می‌کنیم به ما انتقال می‌یابد و برخی موارد آن توسط نظام خانواده‌ای که در آن زندگی می‌کنیم فرا گرفته می‌شود. البته به تدریج با ورود به اجتماع و شکل گرفتن شخصیت برخی از عناصر آن را انتخاب می‌کنیم و نهایتاً نوعی از فرهنگ را برمی‌گزینیم.

در ازدواج، همسانی فرهنگی میان زوجین از اهمیت بالایی برخوردار است. به ویژه در جامعه ایران، فرهنگ مبتنی بر ارزش‌های دینی است و گاهی تفاوت بین دو فرهنگ چنان بالا است که هر یک از دو فرهنگ در تضاد کامل با یکدیگر قرار دارند. این تفاوت ممکن است در خصوص برگزاری مراسم عقد، ازدواج یا مسایل مرتبط باشد. این‌گونه مسایل، اگرچه به اندازه خود دارای اهمیت هستند، اما تکرار ناشدنی بوده و دارای حساسیت به مراتب کمتری هستند. اما برخی خرده‌فرهنگ‌ها ممکن است قواعدی را برای کل روند و جریان زندگی توصیه کنند که برای یکی از طرفین قابل تحمل نباشد. ملاحظه می‌کنید که در این موارد مسأله ابعاد گسترده و فراگیری می‌یابد که نمی‌توان از این نحوه زندگی چشم‌پوشی کرد.

از واکنش‌ها و رفتارهای دفاعی منجر شود. بنابراین یکی دیگر از مسایلی که باید مورد توجه قرار گیرد، پرهیز از ازدواج در صورت وجود تفاوت اقتصادی چشم‌گیر میان سطح طبقه اقتصادی دو خانواده است. این عامل می‌تواند ضریب شکست‌پذیری ازدواج را افزایش دهد.

هنگامی که درآمد دختر بالاتر از مرد بوده و اشتغال او تثبیت شده‌تر باشد، ممکن است مرد با یک احساس حسادت روبه‌رو شود و نتواند با آن کنار بیاید. به همین دلیل گاهی شاهد آن هستیم که بعضی از مردان بی‌دلیل مانع اشتغال زن‌شان می‌شوند و یا اختلافات جدی در مساله اشتغال زن دارند.



۸ وضعیت مذهبی و دین‌داری



با توجه به اهمیت مذهب و معنادار بودن آن در ایران، نباید همسانی زوجین در مذهب را نادیده انگاشت. بر اساس تحقیقات متعدد در میان دانشجویان و جمعیت‌های گوناگون، مهم‌ترین ملاک برای همسرگزینی از نظر دانشجویان دختر و پسر و افراد غیردانشجو، «مذهبی بودن» معرفی شده است. وجود تفاوت و اختلاف بیش از اندازه در این زمینه می‌تواند به

مشاجرات و افت کارکردهای اصلی خانواده منتهی گردد. بنابراین، شایسته است، افرادی که از نظر مذهبی مقید هستند، با کسانی ازدواج کنند که آنها هم از این نظر تقید دارند. اما گاهی ممکن است درصدد باشید تا خودتان را در یک التزام قرار دهید تا به تدریج در مسیر پایبند شدن قرار گیرید. در این صورت بهتر است این نکته را با فرد مقابل در میان بگذارید تا شخصاً درباره آن تصمیم بگیرد، چون گاهی ممکن است نتوانید به آنچه در ذهن‌تان دارید دست یابید. برای مثال:

– «آیا مذهب ما با یکدیگر متفاوت است؟»

– «آیا ما در سطح پایبندی به دین با یکدیگر تفاوت چشم‌گیری داریم؟»

مساله سلامت دینی قبلاً جزء اصول، مطرح شده و خوب است وضعیت مذهب و دین‌داری به همان اصول اصلی در معیار انتخاب منتقل شود.

۹ گرایش‌های سیاسی

همه افراد دارای علاقه ورود مستقیم به مسایل سیاسی نیستند. اگر طرفین هیچ علاقه‌ای به مسایل سیاسی ندارند و گرایش خاصی هم ندارند، توصیه به ازدواج از این نظر بلامانع است. اما اگر زوجین دارای دو بینش و گرایش سیاسی متضاد و متعارض باشند و آن را در جریان زندگی خودشان دخالت دهند و هرگز نتوانند از آن چشم‌پوشی کنند، بی‌تردید باید از چنین ازدواجی چشم‌پوشی نمایند. همچنین گاهی جانب‌داری از یک گرایش سیاسی خاص دارای تبعات و پیامدهایی است که به طور ناخواسته زندگی طرف مقابل را تحت تأثیر قرار داده و در نتیجه طرفین را با یکدیگر درگیر می‌سازد؛ در این صورت نیز باید از این ازدواج ممانعت به عمل آید.

۱۰ سطح تحصیلات



نزدیک بودن سطح تحصیلات موجب نزدیک‌تر شدن افق‌های فکری زن و شوهر و مایه آرامش خانواده خواهد بود. از آنجا که تفاوت زیاد در سطح تحصیلات منتهی به تفاوت در اندیشه و فرهنگ طرفین نیز می‌شود، باید آن را در انتخاب همسر مدنظر قرار داد. این تفاوت در ابعاد کلامی، شناختی، رفتاری و نگرش‌های دو طرف کاملاً ملموس است.

افراد دارای تحصیلات عالی نسبت به بقیه مردم بینش‌ها و نگرش‌های متفاوتی دارند (بستان و همکاران، ۱۳۸۵) و همین تفاوت باعث می‌شود که رفتارهایی متفاوت از افراد فاقد این ویژگی داشته باشند. دغدغه‌ها و مسایل جاری آنها متفاوت از دیگران است و همین مایه برخی تفاوت‌ها و تغییر در هنجارهای آنها خواهد شد؛ در نتیجه، ترجیح می‌دهند بیشتر با کسانی رابطه برقرار کنند که در سطح تحصیلی مشابهی قرار دارند (بستان و همکاران، ۱۳۸۵). بر اساس موارد مشاهده شده، گاهی بعد از ازدواج، زمینه‌هایی که هیچ‌گونه ارتباطی به سطح تحصیلات ندارد، هم به میان آورده می‌شود و دست‌مایه اختلاف قرار می‌گیرند؛ چنان‌که ممکن است دختر دارای تحصیلات بالا در درون خود با این احساس روبه‌رو شود که: «ازدواج من با این مرد، لطفی در حق او بوده است؛ او در شأن من نبود و من حقیقتاً از روی دلسوزی و ترحم به ازدواج با او رضایت دادم». همچنین گاهی شوهری که از نظر سطح تحصیلات، در سطحی پایین‌تر از همسر خود قرار دارد، تمام رفتارهای همسر خود را مغرضانه تفسیر می‌کند و گمان می‌کند که همسرش قصد برتری‌جویی نسبت به او را دارد. اما اگر دو طرف قبلاً این‌گونه احتمالات را بحث کرده و بنا را بر سازش و درک یکدیگر بگذارند قابل حل است.

۱۱ فاصله سنی همسران

اگرچه از نظر اسلام تصریحی در این خصوص دیده نمی‌شود و اسلام هنجار خاصی را در این خصوص معرفی ننموده است، اما مطالعات و بررسی‌های جامعه‌شناختی و روان‌شناختی مؤید این امر است که رعایت میزان فاصله سنی طرفین نیز یک از جنبه‌های مهم در سازگاری زناشویی و آرامش در زندگی مشترک است. یکی از هنجارهای مهمی که به سنّ دو زوج مربوط می‌شود و در بیشتر جوامع وجود دارد، این است که شوهر باید حدود یک تا ده سال از زن خود بزرگ‌تر باشد. عمومیت این هنجار در اغلب جوامع شرقی و غربی دیده می‌شود ولی در میزان این تفاوت، جوامع مختلف با هم متفاوتند و حتی جامعه واحد نیز در طول زمان دچار تغییراتی می‌شود (بستان، ۱۳۸۵). بر اساس شواهد آسیب‌شناختی، رعایت این فاصله در جامعه ایرانی نباید بیشتر از ۸ سال باشد.

اگر چه اختلاف سنی در سنین بالاتر تابع برخی قواعد دیگر نیز می‌شود (مثلاً اینکه آیا دختر خواستگاری دیگر خواهد داشت یا از آن پس رو به افول می‌گذارد و این آخرین شانس دختر باشد که موقعیت نیاز به بررسی دارد و ...) و واقعاً نمی‌توان تنها همین یک مورد را مبنای تصمیم قرار داد، اما هنگامی که سن دختر خیلی بیش از سنّ پسر باشد و علاوه بر آن فاصله سنی طرفین نیز بیش از ده سال باشد، مسأله واقعاً پیچیده و دشوار می‌گردد و نمی‌توان به این ازدواج رأی مثبت داد.

این یک واقعیت است که تفاوت سنی میان همسران نباید زیاد باشد. چنانچه این تفاوت به بیش از ده

بیشتر بودن سن دختر

منظور از بیشتر بودن سن دختر شامل مواردی است که این تفاوت فاحش باشد و در این موارد هیچ‌گاه نمی‌توان چنین ازدواجی را توصیه نمود. اگرچه این مسأله توسط آموزه‌های دین اسلام مورد نهی و تأیید قرار نگرفته است، اما متأسفانه بزرگ‌تر بودن سن ازدواج دختر همواره دارای برخی مشکلات بوده است که احتمال رضایت‌مندی زناشویی را کاهش می‌دهد. این مسأله به عنوان یک مسأله عمده می‌تواند مطرح گردد و معمولاً هیچ مسأله دیگری نمی‌تواند این ضعف عمده را برطرف سازد. وجود برخی موارد استثنایی و ازدواج پیامبر اسلام (ص) با حضرت خدیجه (ص) هرگز نمی‌تواند موجب تجویز چنین ازدواج‌هایی باشد یا آنکه بتواند ضعف‌های آشکاری که در این قبیل ازدواج‌ها وجود دارد را جبران نماید. چراکه میزان ایمان و اطاعت آن دو وجود شریف قابل مقایسه با بسیاری از افراد نیست. در هر صورت، هرگونه ترغیب به این قبیل ازدواج‌ها ممکن است زندگی مشترک را با آشفتگی‌های خانوادگی روبه‌رو سازد. به طور عمومی، حتی وجود برخی ویژگی‌های مهم مانند پاک‌دامنی و متدین بودن فرد و مسایلی از این دست موجب تجویز و ترویج چنین ازدواجی نخواهد شد. در خصوص این مسأله باید جدی باشید و از هرگونه تردید فارغ بمانید؛ در غیر این صورت باید از آمادگی‌های روانی و دینی خاصی برخوردار باشید که برخی مخاطرات آن را پشت سر بگذارید که البته امری دشوار است.

سال برسد، شاهد تفاوت زیادی در رغبت‌ها، نگرش‌ها، گرایش‌ها و آستانه تحمل زوجین خواهیم بود. یکی از موارد مربوط به نگرشی است که هر یک از دو طرف نسبت به مسایل و موقعیت‌های زندگی دارند که کاملاً متفاوت از یکدیگر خواهد بود.

چنانچه اختلاف سنی پسر و دختر تا آن اندازه باشد که همسران نتوانند محدودیت‌ها و عواطف ناشی از مرحله رشد یکدیگر را در نظر گیرند، باز هم با یک وضعیت بحرانی روبه‌رو خواهیم بود؛ مثلاً انجام برخی رفتارهای عاشقانه تغلیظ شده برای افرادی که از حد سن خاصی فراتر رفته‌اند، قابل پذیرش نیست. در واقع، در این نوع ازدواج‌ها، «تفاوت نسل» در میان است که یک ایراد اساسی در ازدواج پدید می‌آورد. گاهی در اختلاف سنی بیش از ده سال، گویا دو نسل را در کنار هم قرار می‌دهد و بنا به دلایل متعدد نامناسب خواهد بود.

دختران و پسرانی که برای نخستین ازدواج خود اقدام می‌کنند، چنانچه بین ۱۸ تا ۳۰ سال سن دارند، حداقل اختلاف سنی ۲ تا ۳ سال است. این میزان هر چه به تساوی نزدیک‌تر باشد، از مطلوبیت پایین‌تری برخوردار است. اما حداکثر اختلاف سنی برای این افراد بین ۵ تا ۷ سال - با برتری سن پسر - است که از لحاظ روانی، فیزیولوژیکی و سایر موارد برای این افراد کاملاً مناسب است. از فرمایش پیامبر اکرم، که می‌فرماید: «با دختران جوان ازدواج کنید که آنها خوش‌خوتر هستند!»، می‌توان چنین برداشت کرد که هر اندازه فرد جوان‌تر باشد، توان و حوصله بیشتری برای همراهی و هماهنگی با همسر خود را دارد.



مسأله تعیین میزان مهریه

متأسفانه اغلب افراد بینش درستی نسبت به مهریه ندارند و گاهی اگر فامیل عروستند، طرفدار مهریه بالا و اگر فامیل دامادند، طرفدار مهریه پایین هستند. این نوع دیدگاه‌های دوگانه و یک بام و دو هوا را گاهی در ازدواج‌ها شاهد هستیم. یک استدلال مناسب آن است که مهریه چه اندک باشد چه زیاد، هرگز نمی‌تواند تضمین‌کننده موفقیت و پایدار ماندن ازدواج باشد. اگر همسرمان فرد مناسبی نباشد، کم یا زیاد بودن مهریه تفاوتی ندارد. مردم عموماً علاقمند هستند تا به مسایل پیچیده، پاسخ‌های بسیط مطلق مثبت یا منفی بدهند و این در حالی است که مناسب‌ترین پاسخ‌ها تفصیلی هستند و باید با توجه به شرایط گوناگون در نظر گرفته شوند. مهریه نیز از جمله مواردی است که برخی مطلقاً با اندک بودن آن موافق هستند و مهریه سنگین را نامناسب می‌دانند. در مقابل افرادی دیگر، مهریه اندک را مایه بی‌ارزشی دختر تلقی می‌کنند. هر یک از دوطرف استدلال خاص خود را ارایه می‌کنند؛ اما این دو پاسخ افراطی نسبت به گزینه مهرالمثل نمی‌تواند راه‌گشا باشد. افرادی که مخالف مهریه‌های سنگین و موافق مهریه‌های اندک هستند، علاوه بر تمسک به روایات متعدد، چنین استدلال می‌کنند که اگر شوهر فردی نامناسب باشد، می‌تواند با استفاده از انواع ترفندها و بدرفتاری‌ها زن را به بخشش مهریه و نجات دادن جان خویش وادار سازد؛ بنابراین مهریه سنگین نمی‌تواند تضمین کافی را برای جلوگیری از طلاق فراهم سازد. وانگهی، مهریه سنگین ممکن است موجبات دلخوری مرد و خانواده او را فراهم آورد و پس از ازدواج، برخی ناسازگاری‌ها و رفتارهای خصمانه را پدید آورد. بهترین مهریه آن است که در حد اعتدال بوده و توسط خود پسر و دختر اندازه‌گیری و مطرح شود.



برخی از مهم‌ترین مسایلی که در آسیب‌شناسی این مسأله کاملاً متداول و شناخته شده است، عبارتند از:

❖ فشار اجتماعی، نفوذ و طعنه و کنایه‌هایی که هر یک از زوجین با آن روبه‌رو خواهند بود، گاه طاقت‌فرسا بوده و اغلب منجر به شکست مقاومت روانی یک یا هر دو طرف خواهد شد.

❖ عدم توانایی پذیرش اصل ازدواج و اینکه خانواده طرف مقابل دختر را متهم به فریب دادن فرزند خود می‌کنند.

❖ وجود احساسات و نگرش‌های متفاوت افراد نسبت به مسایل گوناگون که به وضعیت سنی، شرایط بدنی و روانی هر یک از دوره‌های رشد بستگی دارد.

❖ عدم پایبند ماندن پسر نسبت به زن و تلاش برای برقراری ارتباط با دختران جوان‌تر از همسر خود کاملاً مورد انتظار است. فکر کردن به این نکته که من جوان و خوش‌تیپ هستم، می‌تواند فرد را به سوی روابط خارج از خانواده ترغیب نماید.

❖ پیش فرض‌ها و افکار قالبی هر یک از طرفین نسبت به دیگری از قبیل: «ناپختگی پسر» یا «رفتار مادرانه خانم» که معمولاً هنگام مشاجرات پیش می‌آید.

❖ نگرانی دایمی خانم از بی‌وفایی شوهر جوان، نسبت به پیمان ازدواج و اینکه نکند که مورد فریب دختران جوان قرار گرفته و جذب آنها شود.

❖ کم شدن درخواست‌های جنسی زن و فعال بودن درخواست‌های جنسی مرد در چنین مواردی در سنین بالاتر مشکل اساسی چنین ازدواجی خواهد بود. زیرا به‌طور عموم امیال جنسی خانم‌ها زودتر از آقایان کاهش می‌یابد و به همین دلیل توصیه می‌شود که سن آقا ۳ الی ۵ سال بیشتر از خانم باشد.

مدیریت استرس و بحران



فصل ۸



به این می گویند: استرس

مدیریت استرس و بحران

استرس، وقتی بروز می کند که به رویدادی که می خواهید برای شما اتفاق بیفتد و شما گاهی نمی توانید از آن پرهیز کنید، واکنش نشان دهید. نمونه های مختلف از شرایط استرس زا شامل شرکت کردن در جلسه تصمیم گیری پروژه ای بزرگ، تماشای فیلم ترسناک، پیشنهاد ازدواج دادن، سوار چرخ و فلک شدن و گیر کردن در ترافیک هستند. قرار گرفتن طولانی مدت در معرض استرس، عوارض جسمی و روانی فراوانی به همراه دارد.

استرس چگونه حس می شود؟

استرس می تواند دارای علائم جسمی و روانی باشد. علائم و نشانه های جسمی استرس عبارتند از: افزایش ضربان قلب، عرق کردن، لرزیدن، درد، سرگیجه و خستگی. علائم و نشانه های روانی استرس عبارتند از: ناتوانی در تمرکز کردن، اندوهگین و خشمگین شدن.

تحمل کردن استرس های طولانی مدت می تواند سبب ابتلا به بیماری های گوناگون مانند سردردهای تنشی، فشار خون بالا، زخم معده، اختلال خواب، مشکلات پوستی، اضطراب، دلشوره، افسردگی و بیماری های قلب و عروق شود.

اکثر مردم فکر می کنند استرس در هر نوع و اندازه، بد است. با این وجود، استرس، گاهی برای

رضا، ۳۰ ساله، صاحب دو پسر کوچک، متأهل و مدیر فروش شرکتی بزرگ است. در طول روز باید چندین گزارش بنویسد و در جلسات مختلف شرکت کند. همسر او در خانه نظافت و آشپزی و از دو فرزندشان مراقبت می کند.

در سال های اخیر، رقابت در تجارت، سرعت بیشتری گرفته است؛ به این دلیل، رضا مجبور است بیشتر از قبل کار کند و با مشتریان ملاقات داشته باشد. او باید چند برابر گذشته فعالیت کند؛ به این دلیل، در اکثر اوقات، سردرد دارد و بی حوصله و خسته است.

ساعت هایی که در خانه است، به جای اینکه به همسر و فرزندانش توجه کند، خسته است و چرت می زند. همسرش از این وضعیت خسته شده و غر می زند. رضا نیز کلافه است و از وضعیت ارتباط خود با خانواده اش احساس خوبی ندارد.

«مشکل، بخشی از زندگی است، اگر آن را تقسیم نکنی، نباید از فردی که دوستش داری توقع داشته باشی به تو عشق بورزد.»



چگونه استرس را از زندگی خود بیرون کنید؟

تحریر کردن و به حرکت درآوردن افراد مفید است. اما وقتی بیش از اندازه شود، غیرقابل کنترل شده، زندگی ما را مختل می کند.

علت وجودی استرس چیست؟

طیف وسیعی از ویژگی های فردی و محیطی می توانند سبب بروز استرس شوند. عواملی وجود دارند که می توانند به افراد برای مهار استرس کمک کنند. فرد خوش بین ممکن است در مقایسه با شخص بدبین استرس کمتری داشته باشد. داشتن دوست و همدم برای حرف زدن نیز می تواند استرس را کم کند.

استرس، گاهی می تواند مانع از ابراز نظرات و عقاید فرد شود. ممکن است شرایط شما قابل مقایسه با شرایط رضا باشد. مثلاً مانند او مجبور باشید در بیرون و درون خانه به طور مداوم کار کنید. شاید شما نیز برای انجام دادن کارها وقت کم می آورید و تحت فشار هستید...

مضطرب نباش

هر کسی ویژگی های منحصر به فرد خود را دارد و از روشی خاص برای مقابله با استرس استفاده می کند. این روش ها شامل منحرف کردن ذهن از رویداد استرس زا، پرهیز از رویداد استرس زا و انجام کاری مثبت در این موقعیت می باشد. برخی از کارهایی که در شرایط استرس زا می توانید انجام دهید عبارتند از:

۱- واقع بین بودن

واقع بین بودن به کاهش موقعیت های استرس زا کمک می کند. داشتن انتظارات غیرواقعی، استرس را به شدت افزایش خواهد داد. پذیرش واقعیت به انسان در مواجهه با شرایط پرتنش کمک می کند.

۲- تفکر مثبت

اهمیت دادن به افکار منفی، عادت بد و رایجی است که در طی سال های طولانی ایجاد می شود. این عادت ناخوشایند، اعتماد به نفس افراد را از بین می برد و سبب مضطرب شدن آنها می شود. آموختن روش های تفکر مثبت، استرس شما را کاهش می دهد.

۳- از مشکلات فرار نکنید، آنها را حل و فصل کنید

وقتی فقط به مشکل فکر می کنید و برای یافتن راه حل تلاش نمی کنید، وضعیت بدتر خواهد شد. باید بر حل و فصل مشکلات تمرکز کنید. هنگام حل و فصل مشکلات، این سوالات را از خود بپرسید:

- عامل نگرانی من چیست؟
- چه کار می توانم انجام دهم؟
- چه تصمیمی باید گرفت؟
- راه حل چیست؟ چه می خواهم؟
- چه اتفاقی خواهد افتاد؟
- چگونه برای حل و فصل مشکل تلاش کنم؟

۴- احساسات خود را بروز بدهید

ممکن است برای پیشگیری از آغاز جر و بحث و مشاجره، احساسات خود را به زبان نیاورید و با حرف های همسران مخالفت نکنید. این کار را متوقف کنید و احساسات خود را به زبان بیاورید تا همسر شما با افکارتان آشنا شود. صحبت درباره

مشکلات به کاهش استرس شما کمک می کند.

۵- زمان را مدیریت کنید

مدیریت مؤثر زمان، به معنای اختصاص زمان برای شغل بیرون خانه و خانه و معاشرت و تفریح با دوستان است. برای طراحی جدول زمانی به این نکات توجه کنید: در طراحی جدول زمانی انعطاف پذیر باشید. خانواده، شغل، فعالیت های اجتماعی و اوقات فراغت را در اولویت قرار دهید.

جدول زمانی ایده آل به فرد اجازه می دهد همه فعالیت هایش به موقع به پایان برسد. سعی کنید زمانی را به استراحت اختصاص دهید. در طراحی جدول زمانی، به برنامه کاری خود توجه کنید. کارهای اولویت دار را آغاز کنید.

۶- تغذیه سالم داشته باشید

توانایی شما در مقابله با استرس وابسته به تندرستی شماست. در این ارتباط، رژیم غذایی، جایگاه مهمی دارد. برای پیروی از رژیم غذایی سالم، این دستورالعمل ها را اجرا کنید: مصرف شکر و نمک را کم کنید. مصرف غذاهای چرب را کم کنید. مواد غذایی متنوع در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانید. از نوشیدن الکل اجتناب کنید. میوه، سبزیجات تازه، غلات، نان و حبوبات بیشتر مصرف کنید. روزانه دست کم هشت لیوان آب بنوشید.

۷- عضلات خود را شل کنید

درد عضلانی از علائم و نشانه های ابتلا به استرس است. شل کردن عضلات، یکی از روش های کاهش استرس و تسکین دردهای عضلانی ناشی از آن است. همچنین می توانید از ورزش برای شل کردن عضلات استفاده کنید.

۸- ورزش کنید

ورزش، تأثیر مثبتی بر کیفیت خواب، شل شدن عضلات و کاهش تنش و خستگی می گذارد و ارتباط شما با دیگران را تقویت می کند.

۹- ارتباطات دوستانه را حفظ کنید

نداشتن هم صحبت صمیمی آزاردهنده است. گفتگو با دوستانی که مورد اعتماد شما هستند و گوش شنوایی دارند، غم و اندوه و استرس شما را کاهش می دهد.



مدیریت استرس و تعارض

زن صدایش را بالا می برد... مرد نیز چنین می کند! زن فریاد می زند... مرد نیز چنین می کند. اینک جنجال آغاز شده است... اختلاف و تعارض در یک رابطه - اگر منجر به دعوا نشده باشد، یک بمب ساعتی آماده انفجار است. کمک! در اتاق خواب ما بمب ساعتی وجود دارد.

درگیری و تعارض معمولاً با کج خلقی های کوچک آغاز و تا زمان حل و فصل نشدن مشکلات، وخیم تر می شود. درگیری زوجین به صورت کلامی، غیر کلامی و متأسفانه حتی فیزیکی بروز می یابد. درگیری لفظی شامل جر و بحث، مشاجره، اتهام، طعنه و فریاد زدن است که بسیاری از زوجین آن را تجربه می کنند.

برخی اوقات، درگیری زوجین به صورت غیر کلامی و بی محلی به یکدیگر است. در موارد معدودی نیز زن و شوهر ممکن است با کشیدن مو، هل دادن، پرتاب اشیاء به سوی یکدیگر و کتک زدن، به یکدیگر آسیب بزنند.



راهنمای سریع برای مقابله با استرس

- ۱ انتظارات واقع بینانه ای از خود داشته باشید.
- ۲ رفتارهای استرس زای خود را تغییر دهید.
- ۳ بر حل و فصل مشکلات تمرکز کنید.
- ۴ با نیازهای خود به شیوه ای غیرتهاجمی ارتباط برقرار کنید.
- ۵ زمان و کارهای خود را مدیریت و اولویت بندی کنید.
- ۶ ورزش کنید و از رژیم غذایی سالم پیروی کنید.
- ۷ در مواجهه با تغییرات، واقع بین و انعطاف پذیر باشید.
- ۸ پس از مدیریت موقعیتی دشوار به خود پاداش بدهید. این پاداش می تواند به شکل یک مسافرت کوتاه با خانواده، یک روز مرخصی، کمی استراحت و یا خوردن یک شام بیرون از خانه با خانواده باشد.
- ۹ حمایت اجتماعی را پرورش دهید و با خانواده هایی که با آنها احساسات مشترکی دارید، معاشرت کنید.
- ۱۰ با شوخ طبعی به موقعیت ها نگاه کنید.

مدیریت استرس و تعارض

علت شعله ور شدن اختلافات خانوادگی، مشکلات مختلف از جمله مشکلات مالی است! عوامل عدیده ای در بروز تعارض و اختلافات زناشویی نقش دارند. در ادامه، عوامل اصلی را مرور می کنیم.

پول

کودکان

نگرانی های مالی، یکی از مهم ترین عوامل بروز اختلاف در خانواده ها است. وقتی عادت های خرج کردن پول زوجین تفاوت دارد و یکی از آنها به نیازهای مالی طرف مقابل اهمیت نمی دهد، اختلاف آغاز می شود. اختلافات ممکن است درباره خرید لباس و کفش و چگونگی هزینه برای تحصیلات فرزندان باشد. متأسفانه سنت حسنه قناعت در بسیاری از خانواده ها کم رنگ شده است و رقابت ناسالم و چشم و هم چشمی جای آن را گرفته است. این عوامل نیز باعث تشدید مشکل می شود.

در برهه ای از زندگی مشترک، زمانی فرا می رسد که زوجین باید درباره نحوه تربیت کردن کودک به توافق برسند. به ندرت اتفاق می افتد زن و شوهری در این باره به توافق کامل برسند. اختلافات ممکن است برنامه ریزی سر مسایلی مانند غذایی که باید بخورند، کتاب هایی که باید بخوانند، مدت زمانی که باید مطالعه کنند، تفریح و سرگرمی و نحوه زندگی بروز کند. در این شرایط گفتگو و حفظ آرامش به شما برای رسیدن به شرایط مطلوب کمک می کند.

خانواده گسترده

شغل

یکی از متداول ترین عوامل نزاع زوجین، گرفتار شدن بین نظرات مادر و همسر است. به عنوان مثال، وقتی مادر و همسر درباره بچه دار شدن نظرات متفاوتی دارند، اختلاف بین زوجین آغاز می شود. دیگر اعضای خانواده هر یک از زوجین نیز ممکن است باعث بروز اختلاف و نزاع شوند.

جمله معروفی درباره شغل و مشکلاتش وجود دارد: «مشکلات کاری را پیش از ورود به خانه فراموش کنید». متأسفانه همه ما به در میان گذاشتن تجربیات کاری با یکدیگر نیاز داریم و از شرایط کاری خود ممکن است شکایت کنیم. وقتی شکایت از شرایط کاری افزایش یابد، یکی از زوجین سکوت می کند و سبب خشمگین شدن همسرش می شود.

وقتی شرایط کار بیش از اندازه استرس زا باشد، فرد فرسوده می شود و توانایی توجه به همسر خود را از دست می دهد. به طور طبیعی، یکی از زوجین احساس نادیده گرفته شدن کرده و شکایت می کند. افرادی که به پیشرفت شغلی خود بیش از اندازه اهمیت می دهند نیز به همسر خود بی اعتنایی کرده، سبب آزردهی او خواهند شد.

دوستان

هیچ کس نمی گوید زوجین ارتباط خود با دوستان را قطع کنند. اما برخی اوقات ارتباط برقرار کردن یکی از زوجین با فردی که همسرش از او خوشش نمی آید، سبب بروز مشکل و اختلاف می شود.

نمازگاری و مدیریت آن

فصل ۹



چگونگی به رسمیت شناختن ناسازگاری

ناسازگاری و مدیریت آن

فعالیت

در ادامه با نشانه های هشداردهنده ای آشنا خواهید شد که بیانگر وجود یا عدم وجود اختلاف و درگیری در زندگی زناشویی شماست. آیا این اعمال را در طول هفته انجام می دهید:

۱. قادر نیستیم درباره موضوعی خاص با آرامش بحث کنیم.
۲. فریاد می زنیم و توهین می کنیم.
۳. ترش رویی کرده و با یکدیگر حرف نمی زنیم.
۴. وقتی یکی از ما عصبانی می شود، با به هم زدن محکم در از اتاق خارج می شویم.
۵. لوازم خانه را به سوی هم پرت می کنیم.

اگر در طول هفته دست کم در سه موقعیت از موقعیت های مذکور قرار می گیرید، زندگی شما سرشار از اختلاف و درگیری است. افراد هنگام مشاجره، تحریک پذیر و حساس می شوند. هنگام مشاجره و درگیری مجموعه ای از علائم جسمی بروز می کند. این علائم شامل ضربان سریع قلب، عرق کردن کف دست ها، سرگیجه، خشم، دلشوره و گرفتگی عضلات است.

همه افراد در زندگی، عادت های عجیب و غریبی دارند. زمانی که آستانه تحمل زوجین پایین باشد، این عادت ها می توانند به نشانه بی احترامی و شکایت تبدیل شده و سبب بروز اختلاف و درگیری شوند.

ناسازگاری و اختلاف میان زوجین، اغلب ناخودآگاه ایجاد و تشدید می شود. زوجین بدون این که بدانند، طرف مقابل را می رنجانند و دلخور و عصبی می شوند. ماجرا، شبیه زمانی است که دزد بدون این که صاحب خانه متوجه شود، وارد خانه شده و همه چیز را ببرد. با آگاهی از زمان و شرایط دقیق ناسازگاری، می توان از بروز آن جلوگیری کرد.



توقف ناسازگاری به نام عشق

اگر با توجه به مطالب مذکور، متوجه شده اید به احتمال زیاد با ناسازگاری و اختلاف زناشویی دست و پنجه نرم می کنید، باید چند کار را به ترتیب انجام دهید. پیش از این که این مراحل را اجرا کنید، باید بپذیرید هنگام بروز اختلاف و خشم همه مراحل را به دقت انجام دهید. پس از انجام این مراحل، احساسات خود را بیان کنید.

مرحله سوم: تنفس آهسته و عمیق

گاهی وقت ها برای آرام شدن باید نفس عمیق کشید. در این مهلت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ای استراحت، دست تان را روی شکم خود بگذارید و نفس بکشید. کم کم سرعت نفس کشیدن را کم کنید و عمیق تر نفس بکشید. پس از لحظاتی آرام خواهید شد.

مرحله یک: تکنیک «توقف»

پذیرش این تکنیک ساده به زمان و مقداری شوخ طبعی نیاز دارد. وقتی مشاجره و درگیری اوج می گیرد، دست خود را بالا می گیرید و فریاد می زنید «توقف» یا «ایست». این علامتی است که دو طرف، فریاد زدن را متوقف کرده و به اتاق های مجزا بروند.

مرحله دوم: وقت استراحت برای اختلاف و درگیری

متوقف کردن درگیری به معنای حل و فصل مشکل نیست بلکه مهلتی است تا طرفین آرام شوند و به حالت عادی بازگردند. زوجین، هنگام مشاجره هیجان زده می شوند. وقتی این اتفاق می افتد میزان ضربان قلب، تنفس، نبض و هورمون آدرنالین خون افزایش می یابد. یکی از اهداف این مرحله، آرام کردن افراد است. هر فرد به اتاقی می رود و ده تا پانزده دقیقه بی سروصدا می نشیند.

مرحله چهارم: بازگشت به صحنه

وقتی آرام شدید، دوباره بازگردید و به آرامی درباره مشکل بحث کنید. اگر احساس آرامش نمی کنید، بحث درباره مشکل را به بعد موکول کنید.

حل و فصل اختلاف با گزینه های خلاق

خلاصه ای از نگرانی ها و نیازهای همسران را بازگو کنید تا او متوجه شود به حرف هایش گوش داده اید.

مرحله دوم: برقراری ارتباط با نگرانی ها و نیازهای خود

پس از گوش دادن به همه حرف های همسر، از نیازها، نگرانی ها و مسائلی که باعث ناراحتی شما شده است، با آرامش و احترام سخن بگویید:

۱ نیازها و نگرانی های خود را شرح دهید.

۲ همسر خود را سرزنش نکنید.

۳ در جستجوی راه حل باشید.

۴ از او بخواهید خلاصه حرف های شما را بازگو کند.

۵ او نیز باید به نیازها و نگرانی های شما توجه کرده باشد و آنها را به یاد بسپرد.

مرحله سوم: در نظر گرفتن ایده های شما

پس از ارایه شدن لیست راه حل های قابل اجرا، زمان بررسی و انتخاب ایده ها فرا می رسد.

۱ در صورت به توافق نرسیدن، برنامه هایی را که مد نظرتان است شرح دهید.

۲ از روش های بکر و خلاق دیگر برای از میان بردن نیازها و نگرانی ها استفاده کنید.

۳ روش های بکر و خلاق را انتخاب کنید و با گفتگو، آنها را بسط دهید و پخته تر کنید.

۴ در صورت مؤثر نبودن یک روش، روشی دیگر را امتحان کنید.

مشکلات حل و فصل می شوند. اگر زوجین چنین فکر نمی کنند، با استفاده از روش های گوناگون می توان مشکلات را حل و فصل کرد تا مصالحه کنند. ایده های بکر و بدیع فراوانی می توانند به ذهن برسند که باید روی کاغذ نوشته شوند و زوجین در کنار هم آنها را مرور کنند... به راه های رفع نیازهای خود فکر کنید. نیازهای خود را بنویسید؛ حتی اگر عجیب و غریب به نظر برسند. راجع به نحوه رفع نیازها و مشکلات فکر کنید. اگر ایده هایی به نظرتان می رسد، آنها را بیان کنید. به بیان کردن ایده ها ادامه دهید و نگران انتقاد و قضاوت طرف مقابل نباشید. جستجو را ادامه دهید تا فهرست کاملی درست شود. وقتی فهرست طولانی شد، دور ایده های امیدوار کننده و بهتر خط بکشید.

فعالیت

حل تعارض، از مهارت های بین فردی است که می توان به شیوه ای نظام مند، از آن برای حل و فصل اختلافات استفاده کرد. در ادامه با مجموعه ای از دستورالعمل هایی که اجرای آنها سبب حل و فصل مشکلات می شود آشنا خواهید شد.

مرحله اول: آشنایی با نیازها و نگرانی های همسر

برای این که با نیازها و نگرانی های همسران آشنا شوید، باید به دقت به حرف هایش گوش کنید. گوش کردن فعال، توانایی و هنر بزرگی است که هر کسی ندارد. به این طریق می توانید با نیازها و نگرانی های همسر خود آشنا شوید. با طرح سوالات گوناگون، مطمئن شوید منظور وی را درک کرده اید.

حرف های او را قطع نکنید. نیازها و نگرانی های او را یادداشت کنید.

چگونگی کنترل احساسات

باید روش های کنترل احساسات خود و همسران را بیاموزید. در ادامه دستورالعمل هایی پیشنهاد شده است.

شما:

- سعی کنید آرام بمانید.
- چند بار نفس عمیق بکشید.
- به آرامی حرف بزنید.
- به خود بگویید «آرام باش»، «راحت باش و سخت نگیر».
- همسر خود را سرزنش نکنید.
- مشکل را حل و فصل کنید.
- اجازه دهید همسران صحبت کند.
- صحبت های او را قطع نکنید و اجازه بدهید همه حرف های خود را بگوید.
- با پرسیدن برخی سوال ها، علت دلخور شدن او را بیابید.
- به او یادآوری کنید که به نیازهای او احترام می گذارید و تلاش می کنید تا راه حلی بیابید.

اگر توصیه های فوق مؤثر نبود، از این موقعیت فاصله بگیرید و در فرصتی مناسب دوباره با او گفتگو کنید.

۵ گاهی اوقات، در شرایطی که رسیدن به توافق دشوار است، درخواست کمک از فرد سوم سودمند است.

مرحله چهارم: ایجاد راه حل های برد - برد

برای رسیدن به راه حل های برد - برد باید به نیازهای همسر خود توجه کنید. برای این کار، باید لیست هایی را که از نیازها و راه حل ها تهیه شده، بررسی کنید تا به لیستی نهایی از راه حل ها برسید. در این مرحله باید خودخواهی و غرور را کنار گذاشته، با همدلی و احترام گفتگو کنید. برای رسیدن به راهکار برد - برد، این کارها را انجام دهید:

- ۱ سه لیست تهیه شده را پیش رو بگذارید.
- ۲ در جستجوی گزینه هایی باشید که نیازهای همسر شما را برآورده کند.
- ۳ بهترین گزینه ها را برای دست یافتن به راه حل برد - برد ترکیب کنید. به این ترتیب گزینه هایی که مدنظر هر دو نفر شما بوده اند می توانند اهمیت بیشتری داشته باشند.
- ۴ بر روی راه حل ها کار کنید تا تأثیر بیشتری داشته باشند.
- ۵ اگر به راه حل برد - برد نمی رسید، ناامید نشوید و دوباره تلاش کنید.
- ۶ راه حل برد - برد را با سایر گزینه ها مقایسه کنید.

یادگیری گوش دادن به نیازهای یکدیگر

گوش دادن و یادگیری آن، کار آسانی نیست. با استفاده از روش گوش دادن فعال، می توانید به همسر خود نشان دهید که به حرف های او گوش می دهید. وقتی همسر شما حرف می زند، به چشم هایش نگاه کنید. با این کار نشان می دهید که به حرف های او توجه دارید.

هر دو سه دقیقه یک بار، حرف های همسر خود را جمع بندی کرده و بازگو کنید. این روش به همسر شما که ممکن است آشفته و عصبی باشد کمک می کند تا به آسانی و با اطمینان، احساسات خود را به زبان آورد. استفاده از زبان بدن - با حرکاتی مانند تکان دادن سر - او را به حرف زدن تشویق می کند.

هنوز پیشگیری بهترین درمان است

همسر خود که مشغول کار است درخواستی کند، پاسخ او به احتمال زیاد از روی حوصله و خوشایند نخواهد بود. زوجین باید زمان مناسبی برای بیان درخواست های خود انتخاب کنند.

اختصاص زمان مناسب برای گفت و گوی روزانه

رابطه زن و شوهر می تواند در طول زمان سرد شود. علت آن می تواند کمبود و یا عدم ارتباط زن و شوهر باشد. یکی از عناصر مهم تقویت ارتباط زوجین، گفتگو درباره نیازها، تجارب و اتفاقات روزانه است. برای اینکه این گفتگو بتواند تأثیر خود را در صمیمیت زوجین ایجاد کند، هنگامی که همسر شما درباره مسایل روزانه خود صحبت می کند، دقت و علاقه خود را نشان دهید.

آموختن ستایش کردن و پاداش دادن

مخزن سوخت عاطفی افراد باید با اعتماد به نفس و احساسات مثبت پر شود تا انرژی لازم برای زندگی فراهم شود. زوجین، باید برای پرنگداشتن این مخزن به یکدیگر هدیه بدهند، همدیگر را تشویق نمایند و کلمات محبت آمیز نثار هم کنند.

بررسی نیازهای برآورد نشده همسر

به همان میزان که همسر خود را می شناسیم، ممکن است از افکار او هم بی اطلاع باشیم. هرگز نباید تصور کنیم از کلیه نیازهای همسر خود آگاهیم و آنها را برآورده می کنیم. این امر به ما کمک می کند تا از او درباره نیازهایش پرسیم. نتیجه این کار، القای احساس امنیت و احترام به همسر است.

وقتی اختلاف و درگیری اوج می گیرد، حفظ آرامش دشوار است. وقتی مشاجره و رد و بدل شدن عبارت ها و کلمات نامناسب افزایش می یابد و خشم بر دو طرف مستولی می شود، نتیجه ای جز بروز احساسات بد و آسیب دیدن ندارد. بهترین راه برای مهار مشاجره و نزاع، پیشگیری است. در ادامه با برخی از توصیه های مفید برای پیشگیری از اختلاف و درگیری آشنا می شوید.

تحمل

شاید مهم ترین عامل در هر رابطه، تحمل است. توانایی است که به سادگی می توان به دست آورد و به دیگران نیز منتقل کرد. همچنین، تحمل، به معنای احترام به نیازهای یکدیگر است. برای اجرای موفقیت آمیز این روش باید خودخواهی و غرور را کنار گذاشت و از همدلی و درک متقابل استفاده کرد.

آموختن بروز دادن محبت و برقراری ارتباط دوستانه

خشم زمانی نمایان می شود که افراد، احساس قدرشناسی و رضایت نکنند. در این زمان، افراد عصبی، فرسوده و افسرده می شوند. برای پیشگیری از بروز چنین علایم و نشانه هایی، زوجین باید روش های نشان دادن محبت و برقراری ارتباط دوستانه را بیاموزند. با هدیه دسته گل، کارت تبریک و به زبان آوردن جمله کوتاه «دوست دارم» می توان محبت را بروز داد و زمینه برقراری ارتباط دوستانه را فراهم کرد.

انتخاب زمان مناسب

درخواست ها باید در زمان مناسب بیان شوند. اگر یکی از زوجین، از

بروم و خرید کنم، عرق می کنم و لباس هایم بوی بد می دهند. بهتر است برای خرید به سوپرمارکت برویم».

حرف آخر

سرزنش نکردن و مؤدب و مؤثر بودن، کلید حل و فصل مشکلات و اختلافات است. زوجین باید از طرح نیازها و تقاضاهای نادرست و بی جا اجتناب کنند.

خلاصه مراحل پیشگیری از نزاع ها

در این جا بیایید با هم خلاصه ای از مراحل پیشگیری از نزاع را مرور کنیم.

(۱) توصیف روشن و واضح موقعیت

(۲) بیان احساسات

(۳) پیشنهاد راه حل ها و گزینه های جایگزین

(۴) بیان این که چگونه شما و همسرتان مفید خواهید بود.

یک کلمه درباره این کلمه زشت: طلاق

وقتی مشکلات و اختلافات اوج گرفته و حل و فصل نشوند، عشق می میرد. دلایل بسیار زیادی برای طلاق وجود دارد. مهم ترین دلایل عبارتند از: اختلافات مالی، ناسازگاری جنسی، خیانت، اختلاف نظر بر سر تربیت فرزندان، اعتیاد به الکل و مواد مخدر، ظلم شوهر به زن.

طرح موضوع طلاق به هیچ عنوان صحیح نیست. با این حال، شناسایی نشدن علل بروز مشکلات کوچک و حل و فصل نکردن آنها سبب به وجود آمدن مشکلات بزرگ تر خواهد شد که نتیجه آن می تواند متارکه باشد. با برآوردن نیازهای عاطفی، صادق بودن و احترام گذاشتن به یکدیگر، عشق افزایش می یابد و زوجین از رابطه دوستانه لذت خواهند برد.

نشان دادن صمیمیت با همسر به فرزندان و خویشاوندان

گاهی اوقات اتفاقاتی می افتد که فرزندان و خویشاوندان کلمات تند و زننده ای را که ناشی از اختلاف تفکر و اختلاف سلیقه زوجین است از آنها می شنوند. برای جلوگیری از بروز این اتفاقات، زن و شوهر پیش از ابراز تصمیمات و نظرات خود درباره مسایل مختلف نزد دیگران، باید از نظرات یکدیگر آگاه باشند.

حفظ احترام همسر و حریم خانواده و ابراز احساسات مثبت به همسر در حضور دیگران مهم است. این کار می تواند باعث رفع کدورت و استحکام رابطه زوجین شود.

چیزی به عنوان تعارض سازنده وجود دارد؟

گاهی به زبان آوردن اختلافات و مشاجره، دیدگاه زوجین را نسبت به یک موضوع تغییر می دهد و به آنها می فهماند که با استفاده از گزینه های مناسب و روش های مسالمت آمیز، می توان مشکلات را حل و فصل نمود و با راه حل های مناسب، زندگی را بهتر کرد. وقتی با چیزی که همسر شما می خواهد مخالف هستید، چیز دیگری به او پیشنهاد کنید. سعی کنید موضوعی که سبب بروز مشکل شده را به زبان آورید و احساس خود را نسبت به آن بیان کنید. بیان نیازها و بهره مند شدن از پیشنهادهای یکدیگر اهمیت زیادی دارد. به دو مثال ساده توجه کنید: «ملاقات اعضای خانواده در دو هفته متوالی، من را مضطرب می کند. اگر بتوانیم آنها را طی یک هفته ببینیم خیلی خوب می شود؛ در طول هفته دوم به کارهای خود می رسیم.» «اگر به بازار



کیفیت ارتباط بین شما و همسرتان چگونه است؟

کیفیت ارتباط بین شما و همسرتان چگونه است؟ چند دقیقه از وقت خود را به تکمیل این پرسشنامه اختصاص دهید تا کیفیت ارتباط خود و همسرتان را ارزیابی کنید. در هر مورد امتیاز خود را یادداشت کنید و در نهایت امتیازات را جمع بزنید.

همیشه	اغلب	برخی اوقات	به ندرت	هرگز	
۵	۴	۳	۲	۱	همسرم، عشقش به من را بروز می دهد.
۵	۴	۳	۲	۱	مدت زیادی با هم حرف می زنیم.
۵	۴	۳	۲	۱	احساسات همسرم اهمیت زیادی برای من دارد.
۵	۴	۳	۲	۱	یک بار در روز به یکدیگر جملات خوب می گوییم.
۵	۴	۳	۲	۱	همسرم به چیزی که باید بگویم گوش می دهد.
۵	۴	۳	۲	۱	نظرات من برای همسرم مهم است.
۵	۴	۳	۲	۱	وقتی ناراحت هستم، همسرم می فهمد و علت را می پرسد.
۵	۴	۳	۲	۱	همسرم، من را درک می کند.
۵	۴	۳	۲	۱	همسرم با من مهربان است.
۵	۴	۳	۲	۱	همسرم واقعا برای من نگران است.
۵	۴	۳	۲	۱	اگر به گذشته بازگردم، دوباره همسرم را برای زندگی انتخاب می کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	احساس می کنم، می توانم به همسرم اعتماد کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	احساس می کنم رابطه ما خیلی پایدار است.
۵	۴	۳	۲	۱	احساس می کنم رابطه ما خوب است.
۵	۴	۳	۲	۱	رابطه شادی داریم.
۵	۴	۳	۲	۱	زندگی ما جالب است.
۵	۴	۳	۲	۱	با یکدیگر تفریح می کنیم.
۵	۴	۳	۲	۱	همسرم احساسات خود را به زبان می آورد.
۵	۴	۳	۲	۱	رابطه صمیمانه ای داریم.
۵	۴	۳	۲	۱	همسرم، با من دوست است.
۵	۴	۳	۲	۱	وقتی به کسی نیاز دارم، همسرم درکنار من است.
۵	۴	۳	۲	۱	درباره عقاید و علایق مشترک حرف می زنیم.
۵	۴	۳	۲	۱	اختلافات خود را به خوبی مدیریت کرده ایم.
۵	۴	۳	۲	۱	مدیریت مسائل مالی، کار خوبی است که انجام می دهیم.
۵	۴	۳	۲	۱	من و همسرم در کنار هم خوب هستیم.

وقتی نیاز دارم، همسرم به من دلداری می دهد.	۱	۲	۳	۴	۵
نگران همسرم هستم.	۱	۲	۳	۴	۵
احساس می کنم، رابطه ما آینده روشنی دارد.	۱	۲	۳	۴	۵
پیش از این که تصمیم بگیرم، با همسرم مشورت می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
در تنهایی به همسرم فکر می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵

تفسیر نتایج شما به این صورت است:

امتیاز ۳۰ تا ۶۰: مراجعه به مشاور خانواده ممکن است و بتواند باعث بهبودی روابط شما شود.

۶۱ تا ۹۰: رابطه شما صمیمی نیست.

۹۱ تا ۱۲۰: رابطه شما خوب است.

۱۲۱ تا ۱۵۰: رابطه شما خیلی خوب است.

خانواده های طبیعی و غیر طبیعی چگونه هستند؟

ممکن است در دوره ای از زندگی، ارتباطات درون خانوادگی دچار ناهماهنگی و هرج و مرج شوند. با دقت در وضعیت موجود، رفتارها و اعمال طبیعی و غیرطبیعی را شناسایی کنید.

مشاوره خانواده و خانواده درمانی

اگر فکر می کنید که نمی توانید به آن صمیمیتی که انتظار آن را داشته اید دست یابید، با یک مشاور با تجربه خانواده تماس بگیرید. وقتی با کشمکش و بحران در خانواده دست و پنجه نرم می کنید، به احتمال زیاد به کمک افراد متخصص نیاز خواهید داشت.

خانواده درمانی روشی مناسب برای کمک به حل و فصل مشکلات است. در این روش، مشاوران خانواده، راه های برقراری ارتباط مسالمت آمیز و دوستانه اعضای خانواده با یکدیگر را می یابند و برای حل مشکلات قدم برمی دارند.

ویژگی های خانواده های غیر طبیعی:

- با یکدیگر نزدیک و صمیمی نیستند.
- در خانواده احساس تنهایی و انزوا می کنند.
- توقع وفاداری محض دارند و به نظرات متفاوت و حریم خصوصی یکدیگر احترام نمی گذارند و حریم خصوصی هم را رعایت نمی کنند.
- با وضع و اجرای قوانین سخت در خانواده سبب می شوند نیازهای یکدیگر را به رسمیت نشناسند.

ویژگی های خانواده های طبیعی:

- از افراد سالم تشکیل شده اند.
- هرکس، از موقعیت و مسئولیت خود در خانواده آگاه است.
- نظر اعضای خانواده نسبت به جهان و سایر اعضای خانواده مثبت و خوش بینانه است.
- نیازهای یکدیگر را مد نظر قرار داده و به هم کمک می کنند.
- توانایی برقراری ارتباط مؤثر و گفت و گو کردن درباره احساسات و مسایل گوناگون را دارند.
- توانایی حل مشکلات را بدون صدمه زدن به سایرین دارند.

نقش مشاور خانواده

هر یک از همسران که به دیدار مشاور خانواده می رود این امید را دارد که وی بتواند مشکلات را حل و فصل کند. کار مشاور خانواده، گوش دادن به حرف های همسران، یافتن علل ایجاد و بروز مشکلات و ارائه پیشنهاد برای حل و فصل آنهاست. مشاور خانواده، در صورت لزوم، همه اعضای خانواده را توانمند می کند و آنها را با مهارت ارزیابی پیشرفت خانواده، آشنا خواهد کرد.

نقش خانواده

هیچ خانواده ای بدون مهارت های حل مساله و فداکاری در این راه رشد نخواهد کرد. البته باید در نظر داشت که برخی از همسران به طور ذاتی از این مهارت ها برخوردار بوده، یا آموزش های مناسبی را در این زمینه دیده اند. اعضای خانواده، باید احترام گذاشتن و حمایت از یکدیگر را تمرین کنند. مشکلات آن ها، با پذیرفتن توصیه های مشاور خانواده و اجرای آن ها زودتر از میان خواهد رفت.

چگونگی ساختار جلسات مشاوره

مشاور، زمان زیادی را صرف پرسیدن سوال از اعضای خانواده می کند تا ایده مناسبی برای ایجاد تعامل در میان آنها بیابد. سپس، روش های گفتگو با یکدیگر را برای اعضای خانواده شرح می دهد. این اقدامات، ممکن است علل ناراحتی اعضای خانواده از یکدیگر را روشن کند.

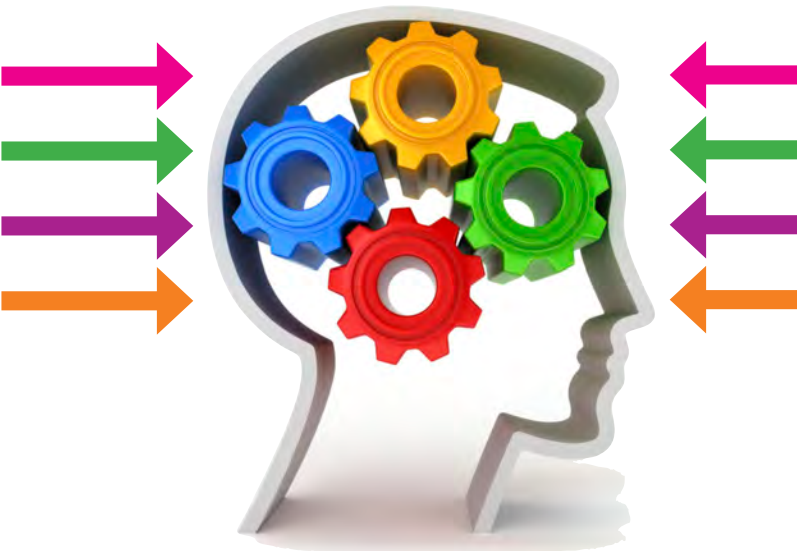
پس از این که اعضای خانواده، علل بروز مشکلات را فهمیدند و آنها را پذیرفتند، مشاور خانواده، آموزش مهارت های خاص و از جمله گفتگو کردن را برای حل و فصل مشکلات آغاز خواهد کرد. در پایان هر جلسه، تکالیف اعضای خانواده مشخص می شود. هر جلسه، شامل امتحان اعضای خانواده، آموزش مهارت جدید و ارزیابی پیشرفت خانواده است.

چگونگی تجزیه و تحلیل مشکلات خانوادگی

مشاوران خانواده سعی می کنند به مشکلات، از دیدگاه فعل و انفعالات خانواده نگاه کنند. فعل و انفعالات منفی، نشان دهنده دیدگاه یکسان اعضای خانواده به یکدیگر است. در ادامه با دو دیدگاه متفاوت آشنا می شوید:

۱ ممکن است اعضای خانواده بر اهمیت اجرای دقیق سنت های خانواده تاکید کنند که نتیجه آن احترام به بزرگان خانواده است. اما تأکید برخی از اعضای خانواده بر اجرای دقیق سنت ها ممکن است سبب بروز مشکلات متعدد و سوء استفاده سایر اعضای خانواده شود. در چنین موقعیت هایی، مشاور خانواده، تلاش می کند ریشه مشکلات را شناسایی کرده و بین اعضای خانواده تفاهم ایجاد کند.

۲ وقتی یکی از اعضای خانواده احساس ناامنی کند به احتمال زیاد بیش از اندازه به سایر اعضای خانواده وابسته می شود. این اتفاق ممکن است سبب شود که اعضای خانواده از فردی که احساس ناامنی کرده فاصله بگیرند و او را آزار دهند. در چنین وضعیتی، مشاور خانواده دلایل ناامنی را بررسی می کند تا به ریشه درگیری اعضای خانواده برسد.



متداول ترین مهارت های درمان خانواده

مهارت های متداول عبارتند از:

۱. برقراری ارتباط به شیوه ای سازنده

موقعیت های استرس زا زمانی ایجاد می شوند که اعتقادات، احساسات و حقوق فرد توسط دیگران پایمال شود. وقتی چنین شد، فرد احساس خواهد کرد به شعور و شخصیتش توهین شده است. اگر مردم بدانند، عواقب ناشی از اعمال خود را احساس و درک می کنید، به حرف های شما گوش داده و به آنها احترام می گذارند.

۲. ستایش و افتخار

ستایش و افتخار، بخش مهمی از ارتباط سازنده را تشکیل می دهند. برای ستایش و افتخار کردن به شکل سازنده، چند دستورالعمل وجود دارد: حس خود را نسبت به طرف مقابل بیان کنید. مؤدب باشید و از طرف مقابل تشکر کنید. به وسیله جملاتی که به زبان می آورید منحصر به فرد شوید.

۳. حل و فصل مشکلات

آموزش حل و فصل مشکلات، به معنی استفاده از امکانات ارتباطات به منظور کمک به زوج های جوان برای ارتقای مهارت های مقابله با استرس است.

زوجین می توانند با اجرای دقیق این مراحل مشکلات خود را حل و فصل کنند:

- ۱- شناسایی مشکل
- ۲- بیان گزینه ها و راه حل های احتمالی
- ۳- ارزیابی تبعات هر یک از گزینه ها
- ۴- انتخاب گزینه ای خاص برای اجرا
- ۵- مرور و ستایش اعمال مثبت و مفید

برای کمک به اعضای خانواده، به زمان کافی برای تصمیم گیری نیاز است. گزینه های مختلف برای هدایت و کمک به اعضای خانواده به این شرح است: تحت تأثیر قرار دادن دیگران با تصمیم هایی که می گیرید. نوشتن فرآیند تصمیم گیری بر روی کاغذ. نوشتن جوانب مثبت و منفی هر گزینه.

«تصمیم گیری» انتخاب بین غلط و درست نیست، انتخاب بهترین گزینه است. به خود اعتماد کنید، به خاطر داشته باشید هیچ فردی کامل نیست. وقتی تصمیم می گیرید، به گذشته بازنگرید. نگران نشوید و بد به دل راه ندهید.

داستان یک زندگی: به کمک فرهاد

پنج سال از ازدواج ما می گذشت و صاحب دو دختر بودیم. ما پیش از ازدواج همسایه بودیم و یکدیگر را می شناختیم. اما زندگی با یکدیگر به عنوان زن و شوهر متفاوت است و باعث می شود که جنبه های گوناگون شخصیت یکدیگر را کشف کنیم. به شدت کار می کنیم و از لحاظ مالی در مضیقه نیستیم، اما در روابط ما فراز و نشیب وجود دارد. در شرایط عادی شاد هستیم.

اولین مشکل عمده زندگی ما زمانی نمایان شد که حسین به دلیل رکود اقتصادی و ورشکستگی شرکتی که در آن کار می کرد، بیکار شد. او در طول دوران سه ماه بیکاری، اعتماد به نفسش را از دست داد و تحریک پذیر، زود رنج و عصبی شده بود. سعی کردم با حرف زدن، مشکل را حل و فصل کنیم، اما به نتیجه نرسیدیم. حسین هر روز به خانه یکی از دوستانش می رفت و به فکر پیدا کردن کار نبود. او با رفتار خود من را ناامید و عصبی می کرد. برای حل و فصل مشکل تصمیم گرفتم با پدر و مادرم مشورت کنم. آنها توصیه کردند شرایط شوهرم را درک کنم و با او دوستانه رفتار کنم تا مشکل حل شود. سرانجام، او در شرکتی بین المللی مشغول به کار شد.

در انتخاب روش تربیت کردن بچه ها نیز اختلاف نظر داریم. من ترجیح می دهم از تنبیه برای متوقف کردن سوء رفتارها استفاده کنم؛ اما همسرم، از تشویق و استدلال کردن استفاده می کند. ما موفق شدیم با ترکیب این دو روش، سبکی تازه و موفق ابداع کنیم که نتیجه اش کودکان شاد، مطیع، سالم و در حال رشد است. به نظر ما، توانایی برقراری ارتباط، احترام گذاشتن به یکدیگر و حل و فصل مشکلات، کلید موفقیت ازدواج ماست.

