



دانشگاه گیلان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

راهنمای ازدواج

دکتر ماریه عبدالقادی
روانشناس مرکز مشاوره
دانشگاه‌های تهران و گیلان





دانشگاه گیلان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

راهنمای ازدواج

تدوین: دکتر ماریه عبدالقادری

روانشناس مرکز مشاوره دانشگاه‌های تهران و گیلان

طراحی و گرافیک: حمیدرضا منتظری

**آدرس: تهران / خیابان شانزده آذر / خیابان ادوارد براون /
شماره پانزده / مرکز مشاوره دانشگاه تهران**

نوبت چاپ: چاپ اول / بهمن ماه ۱۴۰۰

تیراژ: الکترونیکی

فهرست

برای رفتن به
صفحه مورد
نظر روی خط
فهرست کلیک
کنید. برای
بازگشت به این
صفحه، روی
آیکون بازگشت
به فهرست کلیک
کنید

مقدمه ۸

فصل ۱

خانواده ۱۰

اهمیت و ضرورت مشاوره ازدواج ۲۷

فصل ۲

معیارهای ازدواج موفق ۳۴

فصل ۳

دانستنی‌های قبل از ازدواج ۵۰

نشانه‌های عدم آمادگی برای ازدواج ۶۳

فصل ۴

نقش عشق در ازدواج ۶۶

فصل ۵

باورهای ناکارآمد درباره ازدواج ۸۴

فصل ۶

آشنایی و خواستگاری ۹۲

خواستگاری ۱۰۱

فصل ۷

آموزش مهارت‌های پیش از ازدواج ۱۰۸

پایه‌های ارتباط زناشویی ۱۱۴

راهبردهای حل تعارض در بین زوجین ۱۲۴

رعایت قواعد حل تعارض ۱۲۷

مهارت مقابله با استرس ۱۲۹

راه‌های مدیریت خشم ۱۴۰

منابع ۱۴۸



مقدمه

ازدواج یکی از رویدادهای سرنوشت‌ساز زندگی است. بسیاری از افراد در دوره دانشجویی تصمیم به ازدواج در زندگی مشترک می‌گیرند. این افراد سعی می‌کنند، با افرادی از جنس مخالف ارتباط برقرار کنند تا بتوانند آشنایی قبل از ازدواج را داشته باشند. عده‌ای از دانشجویان از شرایط آشنایی پیش از ازدواج آگاهی ندارند و ممکن است در شروع و تداوم ارتباط مشکل داشته باشند. ازدواج و تشکیل خانواده مستلزم کسب مهارت‌هایی مانند خودآگاهی و شناخت طرف مقابل، کنترل خشم، مقابله با استرس، ارتباط مؤثر، همدلی و مهارت تصمیم‌گیری و حل مساله است. بدیهی است آشنایی با این مفاهیم می‌تواند منجر به سازگاری زناشویی و تداوم زندگی مشترک شود. بسیاری از اختلافات بین زن و شوهر و ناسازگاری‌های زناشویی و طلاق ناشی از عدم شناخت و آگاهی از اصول زندگی سالم و بدون تنش زناشویی است. به منظور برطرف کردن این مشکل و با هدف پیشگیری از آسیب‌های ناشی از جدایی و طلاق امروزه آموزش‌های پیش از ازدواج لازم و ضروری به نظر می‌رسد.

کتاب حاضر توسط خانم دکتر ماریه عبدالقادری روان‌شناس مرکز مشاوره تدوین شده است. نامبرده با



توجه به دوره‌های آموزشی که در وزارت ورزش و جوانان گذرانده، و دوره‌های مختلفی که در این زمینه برای جوانان دانشگاهی و غیر دانشگاهی برگزار کرده، تجربیات خوبی در این زمینه کسب کرده است. از آنجایی که این کتاب نه فقط برای دانشجویان روانشناسی و مشاوره بلکه برای دانشجویان رشته‌های مختلف نوشته شده، نویسندگان سعی کرده مطالب را تا حد ممکن ساده و به دور از واژه‌های غیر قابل فهم مطرح کنند که قابل تقدیر است. امید است با مطالعه این کتاب بتوانید با اصول و مبانی راهنمایی‌های پیش از ازدواج آشنا شوید.

سید موسی کافی

رئیس مرکز مشاوره

دانشگاه گیلان

دبیر منطقه دو مراکز مشاوره

دانشگاه‌های کشور

حمید پیروی

رئیس مرکز مشاوره

دانشگاه تهران

دبیر منطقه یک مراکز مشاوره

دانشگاه‌های کشور



فصل اول

اهمیت ازدواج در خانواده



اهمیت ازدواج در خانواده

خانواده یکی از ارکان مهم جامعه به شمار می‌رود. خانواده بنیادی‌ترین تشکل اجتماعی و اصلی‌ترین جزء اجتماع است. دستیابی به جامعه سالم، در گرو سلامت خانواده، و تحقق خانواده سالم، مشروط به برخورداری افراد آن از سلامت روانی و داشتن ارتباط مطلوب با یکدیگر است، همچنین خانواده مهمترین عامل رشد شخصیت است (سادوک، سادوک و کاپلان، ۲۰۰۳). نهاد خانواده یکی از نهادهای مهم اجتماعی است که با ازدواج آغاز می‌شود. بنابراین، ازدواج که سنگ بنای آغاز این نهاد مهم اجتماعی است اهمیت پایه‌ای دارد. و شکل‌گیری نهاد خانواده در ازدواج گذاشته می‌شود. انسان‌ها در انتخاب خانواده‌ای که در آن به دنیا آمده‌اند اختیاری ندارند، اما در انتخاب خانواده آینده خود می‌توانند انتخاب داشته باشند. بنابراین یکی از مهم‌ترین مسایل در نهاد خانواده، ازدواج و مسایل پیرامون آن است.

خانواده

خانواده حداقل از دو نفر با توانایی و استعدادها متفاوت و با نیازها و علایق مختلف و در یک کلام با شخصیت‌های گوناگون تشکیل شده است. خانواده یک نظام اجتماعی است که جوامع به آن وابسته‌اند. هر فرد به نوعی با خانواده مرتبط و عضوی از اعضای آن است. اعضای خانواده با ایفای نقش‌های سالم و

سازنده می‌توانند به رشد و سلامت خانواده کمک کنند و خانواده‌ای سرشار از امید، شادی و سازگاری داشته باشند (گلدنبرگ و گلدنبرگ، ۲۰۰۰، ترجمه حسن شاهی و همکاران، ۱۳۸۹). گیدنز^۱ (۱۳۸۹، ترجمه صبوری، ۱۳۸۹) خانواده را گروهی از افرادی می‌داند که اعضای بزرگسال آن مسئولیت مراقبت از کودکان را بر عهده دارند.

خانواده نخستین نهادی است که انسان را از موجود کاملاً زیستی به انسان اجتماعی مبدل می‌کند و جوابگوی نیازهای اساسی و اجتماعی او می‌شود. خانواده به انسان هویت می‌دهد و باورها و هنجارها را در انسان به وجود می‌آورد. وجه تمایز خانواده با سایر نظام‌های اجتماعی در وفاداری عاطفی و دائمی بودن عضویت در آن است (گلدنبرگ و گلدنبرگ، ۱۹۹۳؛ به نقل از بهاری، ۱۳۷۹). اهمیت خانواده به اندازه‌ای است که سلامت و بالندگی هر جامعه‌ای وابسته به سلامت و رشد خانواده‌های آن است و هیچ یک از آسیب‌های اجتماعی نیست که فارغ از تأثیر خانواده پدید آمده باشد. هرگاه بخواهیم یک خانواده «طبیعی» را تعریف کنیم به موضوعات پیچیده‌ای که نویسندگان مختلف با دیدگاه‌های متفاوت در کتاب مطرح کرده‌اند روبرو می‌شویم. شاید جامع‌ترین تعریف را فورما و والش^۲ بیان کرد که:

«فرایندهای اساسی شامل پا گرفتن، نگهداری و شکوفایی واحد خانواده، در رابطه با فرد و نیز نیازهای

1. Giddens, A
2. Walsh

اجتماعی است.» اینکه چه چیزی طبیعی، نمونه و یا مطلوب به شمار می‌آید در زمینه عرفی و اجتماعی توصیف می‌شود و متناسب با نیازها و خواست‌های متفاوت داخلی و خارجی خانواده که احتیاج به انطباق با چرخه زندگی خانواده دارد، تغییر می‌کند (زرین صدق، ۱۳۸۷).

فلک^۱ (۱۹۸۰) نیز پنج متغیر از کارکردهای خانواده را که می‌بایست مد نظر قرار گیرند پیشنهاد نمود:

پیش‌وایی: حاصل شخصیت والدین، ویژگی‌های پیوند زناشویی، مکمل بودن نقش‌های والدین و به کارگیری قدرت از سوی والدین است که از شیوه‌های انطباقی آن‌ها در کنترل خانواده به شمار می‌آید.

حد و مرزهای خانواده: این متغیر مرزهای خود، نسل و همچنین مرز موجود میان خانواده و جامعه را در بر می‌گیرد.

عاطفی بودن: این متغیر شامل صمیمیت درون فردی، تعامل سه جانبه خانواده (پدر و مادر، فرزند یا فرزندان)، میزان پذیرش اعضای خانواده نسبت به احساسات یکدیگر و حساسیت واحد خانواده می‌باشد.

ارتباط: این متغیر به میزان توجه و رسیدگی اعضای خانواده نسبت به یکدیگر، میزان تعادل در ارتباط کلامی و غیر کلامی، روش‌های ابراز وجود خانواده، وضوح و شکل و ترکیب گفتار اعضاء و ماهیت تفکر انتزاعی و مجازی افراد مربوط است.

1. Folk

عملکرد معطوف به هدف: شامل این موارد می‌شود: تربیت اعمال شده از سوی خانواده در مورد اعضاء، روش‌های احاطه کودکان بر فرایند جدایی از خانواده، کنترل رفتار و راهنمایی، ماهیت افراد خانواده، روابط با همسالان و راهنمایی آن‌ها در این روابط، فعالیت‌های اوقات فراغت، چگونگی مواجهه خانواده‌ها با بحران‌ها و سازگاری افراد بعد از ترک خانواده.

اهمیت ازدواج در اسلام

خانواده در اسلام

خانواده هسته جامعه اسلامی است. اسلام خانواده را به عنوان واحد خوب و مقدس تلقی می‌کند که در کنار تدارک آرامش و حمایت متقابل و تفاهم بین زن و شوهر، عملکرد روشن آن تأمین راه‌های قابل قبول قانونی و فرهنگی، ارضاء غرایز جنسی، پروراندن فرزندان به عنوان نسل جدید را به عهده دارد. اسلام نقش مهمی برای تربیت مذهبی، گسترش ویژگی‌های اخلاقی، ایجاد ارتباط اجتماعی، صمیمیت و حفظ وفاداری در خانواده و جامعه در حد وسیع قائل است (زرین صدف، ۱۳۸۷).

نگاه اسلام به ازدواج

در اسلام نکاح قراردادی اجتماعی است که مجموعه‌ای از حقوق و تکالیف متقابل را بین زوجین ایجاد می‌کند و مؤید به تأیید الهی است. قرآن کریم از خانواده با

عناوین مختلفی یاد می‌کند که عبارتند از:

۱- آرامش روانی: از نشانه‌های او این است که از جنس

خودتان همسرانی برای شما آفرید تا بدان‌ها آرام گیرید، و بین شما دوستی و رحمت نهاد. آری در این نعمت برای مردمی که می‌اندیشند قطعا نشانه‌هایی است. (روم: ۲۱).

۲- پیوند محکم: بر اساس دیدگاه اسلامی، آفرینش

زن و مرد از یک خمیر مایه است و در بین آن‌ها همبستگی و پیوندی وجود دارد که در سایه ازدواج این همبستگی به صورت میثاقی غلیظ (پیمان محکم) در می‌آید (نسا: ۲۱).

۳- نجات از فقر و برخورداری از فضل خداوند: برخی افراد

از ترس فقر، تن به ازدواج نمی‌دهند و گمان می‌کنند فقر و ناداری موجب ناکامی آن‌ها در زندگی می‌شود. در حالی که خداوند در قرآن می‌فرماید: ازدواج کنید و اگر فقیر باشید، خداوند شما را از فضل خود بی‌نیاز می‌سازد (نور: ۳۲).

۴- لباس تن همدیگر: در سوره بقره از زن و مرد به

عنوان لباس یکدیگر یاد شده است: در شب‌های روزه، همخوابگی با زنان با شما حلال گردیده است. آنان برای شما لباسی هستند و شما برای آنان لباسی هستید. علامه طباطبائی، در تفسیر این آیه می‌فرماید:

ظاهر کلمه لباس همان معنای معروفش می‌باشد، یعنی جامه‌ای که بدن آدمی را می‌پوشاند و این دو

جمله از قبیل استعاره است، برای اینکه هر یک از زن و شوهر طرف دیگر خود را از رفتن به دنبال فسق و فجور و اشاعه دادن آن در بین افراد جلوگیری می‌کند، پس در حقیقت مرد لباس و پوشاننده یا ساتر زن است، و زن نیز پوشاننده مرد است (طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۲، ص ۶۵).

۵- عامل تکثیر نسل: یکی از مهم‌ترین کارکردهای خانواده، ایجاد و گسترش نسل است. قرآن کریم در این باره فرموده است: پدید آورنده آسمان و زمین است. از خودتان برای شما جفت‌هایی قرار داد، و از دام‌ها نیز نر و ماده قرار داد. بدین وسیله شما را بسیار می‌گرداند. چیزی مانند او نیست و اوست شنوای بینا (شورا: ۱۱).

۶- دژی در مقابل زندگی سراسر فسق و فجور: پس آنان را با اجازه خانواده‌شان به همسری خود درآورید و مهرشان را به طور پسندیده به آنان بدهید به شرط آنکه پاکدامن باشند نه زناکار، و دوست گیران پنهانی نباشند. (نسا: ۲۵).

۷- سنت پیامبران الهی: خداوند متعال تشکیل خانواده را از سنت پیامبران آسمانی دانسته و فرموده است: و قطعاً پیش از تو (نیز) رسولانی فرستادیم، و برای آنان زنان و فرزندان قرار دادیم. و هیچ پیامبری را نرسد که جز به اذن خدا معجزه‌ای بیاورد. برای هر زمانی کتابی است. (رعد: ۳۸)

پیشوایان دینی ضمن بزرگداشت مقام خانواده و تأکید بر تشکیل آن، در سخنان خود در اهمیت این

بنای مقدس از تعبیر گوناگونی استفاده کرده‌اند که عبارتند از:

۱- محبوب‌ترین بنا نزد خداوند: پیامبر اکرم (ص) فرموده است: هیچ بنایی در اسلام نزد خداوند دوست داشتنی‌تر و عزیزتر از ازدواج نیست (نوری، ۱۳۸۲ ق، ج ۲، ص ۵۳۱).

۲- محبوب خداوند: پیامبر اکرم (ع) می‌فرماید: خداوند خانه‌ای را که در آن عروسی است دوست می‌دارد، و خانه‌ای را که در آن طلاق صورت می‌گیرد، دشمن می‌دارد (کلینی، نقل از غفاری، ۱۳۶۷).

۳- بالاترین نعمت پس از اسلام: هیچ فایده‌ای پس از نعمت اسلام برتر و مفیدتر از این برای مرد مسلمان نیست که او همسری داشته باشد که هر وقت به او نگاه کند مسرور و شاداب گردد و هنگامی که به او دستور بدهد اطاعت نماید، و هر وقتی که از نزدش برود حافظ جان خود و مال همسرش باشد (حر عاملی، نقل از ربانی شیرازی، ۱۳۶۷).

۴- کامل کننده دین: رسول خدا (ص) فرمودند: هر کس ازدواج کند نیمی از دینش را باز یافته است. نسبت به نیم دیگر تقوای الهی را رعایت کند (مجلسی، ۱۴۰۴ ق، ج ۱۰۳، ص ۲۱۹).

۵- گشاینده درهای رحمت الهی: پیامبر اکرم (ص) فرمودند: درهای رحمت الهی در چهار مورد گشوده می‌شود، هنگام آمدن باران، آن گاه که فرزند به صورت پدر و مادر خود نگاه کند، بازگشایی درب خانه

خدا و هنگام ازدواج (مجلسی، ۱۴۰۴ ق، ج ۱۰۰، ص ۲۲۱).

۶- عامل ارزش یافتن عبادات: نظام خانواده از چنان جایگاهی در اسلام برخوردار است که حتی بر ارزش عبادت و بندگی تأثیر می‌گذارد. در این زمینه از امام صادق (ع) نقل شده است: دو رکعت نماز کسی که تشکیل خانواده داده برتر از عبادت فرد مجردی است که شب و روز نماز بخواند.

بنابراین، با توجه به آموزه‌های دینی، گرایش به اختیار نمودن همسر در انسان، امری فطری و طبیعی است که از آغاز خلقت انسان با آفرینش آدم و حوا شکل گرفت و این سنت حسنه، در میان فرزندان آدم جاری شده و ائمه اطهار نیز پیوسته اهمیت آن را گوشزد نموده اند.

ضرورت روابط عاطفی در زندگی

زن و شوهر محور اساسی خانواده هستند. روابط آنان در زندگی مشترک در قرآن براساس دو بعد اساسی بیان شده است:

(الف) مودت: علاقه، دوستی، مصاحبت از یک طرف

(ب) رحمت: درک، سازش، تحمل، بخشش از طرف دیگر

و من آیاته ان خلق لکم من انفسکم ازواجاً لتسکنوا الیها و جعل بینکم موده و رحمه (روم، ۲۱).

ازدواج مبنای شکل‌گیری خانواده است که خود جزء مهم‌ترین اتفاقاتی است که در طی زندگی فرد رخ

می‌دهد. ازدواج یعنی زندگی مشترک دو فرد با حفظ استقلال نسبی هر یک در جهت تکامل شخصیت طرفین است. پیوند زناشویی به‌عنوان پیچیده‌ترین نوع روابط انسانی واجد چنان توان بالقوه‌ای در آزادسازی احساسات است که در کم‌تر روابط بین فردی دیگر می‌توان نظیر آن را یافت (صادق مقدم، عسکری، معروضی، شمس و طهماسبی، ۱۳۸۵).

وضعیت اجتماعی و فرهنگی

وضعیت اجتماعی نیز یکی از عواملی است که در ازدواج باید به آن توجه داشت. با کسی که قرار است ازدواج کنیم آیا از نظر معیارهای اجتماعی و فرهنگی با ما جور در می‌آید؟ آیا در گفت و گو و معاشرت‌های مختلف، در مهمانی‌ها و اجتماعات با او راحت خواهیم بود؟ با همدیگر حرف‌های مشترک خواهیم داشت. فرهنگ یعنی آداب و عادات و رسوم ما با همدیگر یکسان است یا تفاوت‌های فاحشی وجود دارد؟ از موارد مهمی که در ازدواج باید به آن توجه کرد چگونگی رفتار دو طرف در حضور دیگران و در جامعه است. بهتر است دو طرف تقریباً به یک میزان علاقه به روابط اجتماعی داشته باشند. اگر این تمایل فقط در یکی باشد و دیگری به ارتباط اجتماعی بی‌میل باشد از این نظر دچار مشکل خواهند شد. در زندگی مشترک دو طرف باید حقوق اجتماعی و انسانی همدیگر را رعایت کنند. ضمن احترام به دیگری، به خانواده او و

آداب و رسوم خانوادگی طرف مقابل نیز احترام بگذارد. باید توجه داشت که برقراری ارتباط مناسب با همسر و ایجاد تداوم روابط اجتماعی با جامعه و خانواده طرف مقابل سبب تحکیم پایه‌های زندگی مشترک خواهد شد. در کنار خواسته‌های فردی به خواسته‌های همسر و خانواده نیز باید توجه نمود.

بدیهی است وضعیت اجتماعی و فرهنگی افراد در یک جامعه یکسان نیست. این موضوع به ویژه در ایران که فرهنگ‌ها و قومیت‌های مختلف در آن زندگی می‌کنند، بیشتر است. شیوه و سبک زندگی هر یک از این افراد متفاوت است. ثروت، قدرت و منزلت سه عامل اساسی شکل‌گیری طبقه اجتماعی است. هر یک از این سه عامل می‌تواند باعث تفاوت‌های بنیادین در رفتارها و هنجارهای هر جامعه گردد. این مسایل می‌تواند در برقراری ارتباط و یا ازدواج بین افراد متعلق به طبقه‌های مختلف اجتماعی تأثیر گذار باشد.

فرهنگ افراد بر رفتار، باورها و نگرش‌ها و چگونگی زندگی آن‌ها تأثیر می‌گذارد. برخی از اجزای تشکیل دهنده فرهنگ توسط قوم، ملیت و جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم به ما منتقل می‌شود و برخی هم توسط نظام خانواده‌ای که در آن زندگی می‌کنیم فرا گرفته می‌شود. البته با ورود به اجتماع، مراکز آموزشی مانند مدارس و دانشگاه‌ها و مراکز و اماکن مذهبی و آموزه‌های دینی هم به تدریج بر رفتار و نگرش‌های افراد اثر می‌گذارند. می‌توانیم بگوییم که شخصیت

افراد در بستر خانواده و جامعه و بر اساس فرهنگ آن جامعه شکل می‌گیرد.

در ازدواج، همسانی فرهنگی، میان زوج از اهمیت بالایی برخوردار است. در جامعه ایران، گاهی تفاوت بین دو فرهنگ چنان بالاست که افراد هر یک از دو فرهنگ در تضاد کامل با هم قرار دارند. این تفاوت ممکن است در زمینه برگزاری مراسم عقد، ازدواج یا مسایل مرتبط باشد. برخی خرده فرهنگ‌ها ممکن است آداب و آیین‌ها و مراسمی داشته باشند که برای افراد سایر فرهنگ‌ها قابل قبول نباشد. چنان چه ممکن است هنوز هم در برخی از مناطق ایران موضوع شیربها یا مراسم شب زفاف وجود داشته باشد.

قوم و نژاد نیز از عواملی است که می‌تواند باعث تفاوت‌ها و تمایزات فرهنگی شود. تفاوت‌های قومی و نژادی اغلب با تعصب و پیشداوری همراه است. گاهی وجود همین پیشداوری‌ها مانع نزدیک شدن افراد متعلق به دو گروه قومی و نژادی به همدیگر می‌شود و حتی در صورت نزدیک شدن گاهی تعصبات و پیشداوری‌های قومی و نژادی بیشتر می‌شود. البته ناگفته نماند که بسیاری از ازدواج‌ها در گذشته بین افراد دو قوم یا قبیله انجام می‌شد که باعث نزدیکی و همکاری بین دو فرهنگ می‌شد و بنابراین کارکردی مثبت داشت.

در مورد انواع تفاوت‌های فرهنگی بین قوم، نژاد یا فرهنگ خودتان و فردی که قرار است به عنوان

همسر آینده خودتان انتخاب کنید، آگاه شوید به عنوان نمونه اگر چه باورهای دینی در بیشتر افراد جامعه ما وجود دارد اما از نظر رعایت رفتارهایی مانند رعایت حجاب و یا انجام واجبات و مستحبات گاهی تفاوت‌هایی بین افرادی که در استان‌های مختلف کشورمان با فرهنگ‌های متفاوت زندگی می‌کنند دیده می‌شود. بنابراین برای افرادی که این مسایل برایشان مهم است. بهتر است قبل از عقد و ازدواج نسبت به آن‌ها آگاهی داشته باشند.

جایگاه سلامت جنسی در خانواده

امور جنسی یکی از بخش‌های اساسی طبیعت آدمیان است که باعث ارتباط بین دو فرد و تداوم نسل و تحکیم خانواده می‌گردد. موضوعات جنسی هم با سلامت روان و هم با سلامت جسم ارتباط دارد. گاهی مشکلات جسمی و روانی می‌تواند منجر به مشکلات جنسی شود. همچنین بعضی مشکلات، ناراحتی‌ها و بیماری‌های جنسی می‌تواند زمینه‌ساز بیماری‌های جسمی و روانی شوند. امروزه علاوه بر سلامت جسم و روان، سلامت اجتماعی، محیطی و معنوی، مفهوم سلامت جنسی^۱ نیز مطرح می‌شود.

سازمان جهانی بهداشت، سلامت جنسی را عبارت از همبستگی ابعاد جسمانی، هیجانی، شناختی و اجتماعی در موجودات دارای غریزه جنسی تعریف

1. sexual health

کرده است که باعث تحکیم رابطه، عشق و ارتقای شخصیت آن‌ها می‌شود (به نقل از نوزبام و روزنفلد، ۱۳۹۳). بر اساس این تعریف سلامت جنسی از جمله عوامل مهم و مؤثر بر کیفیت زندگی است و سبب تحکیم زندگی زناشویی و خانوادگی می‌شود. فواید سلامت جنسی در انسان‌ها عبارت است از:

۱- برقراری ارتباط با نسل‌های آینده از طریق زاد و ولد

۲- برقراری ارتباط مؤثر با دیگران

۳- احساس رضایت‌مندی و صمیمیت و دوستی

۴- افزایش احساس خود ارزشی

۵- تأثیر گذاشتن بر فرآیند شکل‌گیری هویت از طریق ازدواج

۶- افزایش تندرستی جسمی، روانی و اجتماعی (اگدن^۲، ۱۳۹۶).

سلامت جنسی اغلب به صورت یک گزینه و به تنهایی دیده نمی‌شود، بلکه ابعاد چندگانه‌ای دارد. مثلاً در ارتباط با بعد هیجانی، تمایلات جنسی فقط همراه با لذت نیست، بلکه گاهی می‌تواند با احساساتی مانند خشم، اضطراب و گناه همراه باشد و این احساسات می‌تواند باعث کاهش رضایت‌مندی از فعالیت جنسی شود. به علاوه دیدگاه‌ها، افکار و باورهای افراد که در خانواده و اجتماع شکل گرفته‌اند بر سلامت جنسی تأثیر می‌گذارد. بنابراین

1. Nusbaum & Rosenfeld

2. Ogden

بررسی مسایل جنسی بدون شناخت مسایل فرهنگی، مذهبی و اجتماعی امکان پذیر نیست.

تا قبل از قرن بیستم نقش رابطه جنسی این بود که باعث تولید نسل می‌شد، اما پس از آن میل و لذت جنسی مورد توجه قرار گرفت. لی^۱ (۱۹۸۹) دلایل برقراری رابطه جنسی و اجتناب از رابطه را مورد بررسی قرار داد. از نظر وی علت‌های رابطه جنسی شامل: صمیمیت عاطفی، تولید مثل، غلبه کردن و رها شدن از تنش جنسی و لذت است. همچنین مطرح کرده که بسیاری از روابط جنسی به دلیل درخواست همسر و لذت دادن به ایشان انجام می‌شود. هیل^۲ و پرستون^۳ (۱۹۹۶) دلایل دیگری مانند ارزش قائل شدن برای همسر، اظهار علاقه به همسر و احساس برتری نسبت به طرف مقابل را نیز اضافه کردند. در اواخر قرن بیستم با وجود اینکه پژوهش‌ها هنوز بر رابطه جنسی به عنوان یک فعالیت تأکید داشتند، اما این فعالیت شکل مخاطره آمیز و آسیب‌زا پیدا کرد. در نتیجه، با توجه به این خطرها و آسیب‌ها، رابطه جنسی از نظر ارتقای سلامت، آموزش بهداشت و خود محافظتی مورد توجه قرار گرفت (اگدن، ۱۳۹۶).

سلامت جنسی محدود به دوره سنی خاصی نیست، اگر چه ظاهراً به نظر می‌رسد که اهمیت

1. Leigh
2. Hill
3. Perston

آن در دوره نوجوانی و جوانی بیشتر باشد، اما امروزه از تعلیم و تربیت و آموزش جنسی صحبت می‌شود که دانش آموزان و دانشجویان با فواید رفتارهای بهنجار جنسی و با آسیب‌های رفتارهای نابهنجار جنسی آشنا می‌شوند. بنابراین سلامت جنسی شامل توانایی درک و ارزیابی رفتارهای پرخطر جنسی، نتایج حاصل از رفتارهای جنسی و مهارت‌های کنترل تمایلات جنسی می‌باشد. برنامه‌های مهارت‌آموزی یا مدیریت تمایلات جنسی برای افراد به ویژه قبل از ازدواج بسیار مهم است.

از جمله مزایای مهم آموزش سلامت جنسی به افراد، زوجین و خانواده‌ها پیشگیری از سوء استفاده جنسی و انواع آزارگری‌های جنسی است. تحقق این امر مستلزم دانش جنسی است. آشنایی با مراحل طبیعی رشد جنسی و چگونگی برخورد با مشکلات جنسی نقش قابل توجهی در سلامت جنسی دارد. افراد برخوردار از سلامت جنسی کسانی هستند که اطلاعات درستی در زمینه عملکرد جنسی و تصور بدنی مناسب و مثبت نسبت به خود دارند و از رفتارها، هیجان‌ها و نگرش‌های جنسی خود، آگاه هستند. این افراد می‌توانند در زمینه مسایل جنسی و توانایی ایجاد و گسترش روابط مؤثر و مشروع تصمیم‌های درستی بگیرند و بدین ترتیب به آرامش جسمی و روانی برسند.

رفتار جنسی به عنوان موضوع حساس، خصوصی



و شخصی در نظر گرفته می‌شود که می‌تواند باعث خجالتی و ناراحتی فرد شود. به علاوه بسیاری از افراد هر گونه صحبت درباره آن را منفی تلقی می‌کنند. بیشتر پژوهش‌ها در زمینه جنبه‌های منفی آن انجام شده و پژوهش‌ها در مورد رفتارهای جنسی سالم کمتر از روابط جنسی ناسالم است. در صورتی که مطالعات علمی بتوانند زندگی جنسی سالم را ارتقاء دهند در آن صورت می‌توان کیفیت ازدواج را بهتر کرد و میزان طلاق را کاهش داد (گدن، ۱۳۹۶).

کسب هویت سالم و پایدار

بیشتر دانشجویان در مرحله پایان دوره نوجوانی و آغاز ورود به جوانی قرار دارند. این مرحله به طور معمول با شکل‌گیری هویت همراه است. نوجوان یا جوان به این موضوع فکر می‌کند که کیست و چه وظایفی دارد؟ دیگران او را چگونه می‌بینند و در آینده چه خواهد شد. وقتی او بتواند جایگاه مشخصی پیدا کند، فعالیت و کاری برای انجام وظیفه داشته باشد، همچنین بتواند احساس مسئولیت بکند و آینده خوبی را برای خودش ترسیم کند می‌تواند به یک هویت سالم و پایدار برسد. نتیجه چنین هویتی، صمیمیت، دوستی، عشق ورزی و همکاری با یک فرد، معمولاً از جنس مخالف است. صمیمیت و دوستی که جنبه مثبت زندگی جوان است به معنی آماده بودن فرد در برقراری تبادل

عاطفی با یک فرد دیگر است. در واقع این نوع صمیمیت، لازمه یک ازدواج موفق است. در دوره جوانی موضوع روابط صمیمانه موضوع بسیار مهمی است که در بسیاری از افراد به هویت سالم و ازدواج موفق منجر می‌شود. این حالت باعث می‌شود که جوان دریابد که کیست، هدفش از زندگی چیست، ارزش‌ها و تعهداتش کدامند و چه تعهداتی نسبت به خود و دیگران دارد، برای آینده خود چه مسیری را می‌خواهد طی کند و برای دستیابی به اهداف خود چه فعالیت‌هایی را باید انجام دهد.

دستیابی به هویت سالم در ازدواج نقش بسیار مهمی دارد، زیرا باعث می‌شود فرد با دید روشن و دقیقی که از خود دارد، به انتخاب همسر بپردازد. با داشتن یک هویت روشن، پایدار و سالم، فرد خودش را به خوبی می‌شناسد، می‌داند با چه کسی می‌تواند ازدواج و زندگی کند، بنابراین در انتخاب خود موفق خواهد بود. اما نتیجه نا سالم بودن، تعلیق یا ناپایداری هویت، آشفتگی و سردرگمی در شناخت اهداف و برنامه‌ها و آرمان‌های خود است که منجر به ازدواج ناموفق یا انزوا می‌شود.

اهمیت و ضرورت مشاوره پیش از ازدواج

آمار ازدواج و طلاق در ایران

در سال ۱۳۸۸ آمار طلاق به یک مورد از هر سه ازدواج رسیده و از ۱۰/۳ درصد در سال ۱۳۸۷ به ۱۳/۸ درصد در سال ۱۳۸۸ رسیده است. براساس آمار رسمی در ایران از هر ۱۰۰۰ مورد ازدواج، حدود ۲۰۰ مورد به طلاق منجر می‌شود و ایران، چهارمین کشور جهان از نظر میزان نسبت طلاق به ازدواج معرفی شده است (صدرالشرفی و همکاران، ۲۰۱۳). در سال‌های ۱۳۹۰ تا ۱۳۹۴ بر خلاف روند رو به نزول ازدواج، وضعیت طلاق سیر صعودی داشت و به ۲۰۰ هزار طلاق در سال نزدیک شد. در سال ۱۳۸۸ در برابر هر چهار ازدواج در تهران یک طلاق به وقوع پیوسته است. و بر اساس آمار رسمی در ایران از هر هزار مورد ازدواج، حدود ۲۰۰ مورد منجر به طلاق می‌شود (بهروز و همکاران، ۲۰۱۴) و در سال ۱۳۹۷ میزان طلاق به ۳۹ هزار رسیده است (زارعیان و چابکی، ۲۰۱۷) و این افزایش نسبت طلاق منجر به نگرانی در میان متخصصان در زمینه‌های مختلف شده است.

با توجه به آمارهای ذکر شده، اهمیت توجه به خانواده و سلامت آن آشکار می‌شود. همان‌گونه که در آغاز گفتیم ازدواج خشت بنای خانواده است و در صورتی که بخواهیم در خانواده با مشکلات کمتر و آسیب‌های کمتری روبرو باشیم، نیاز هست که به امر ازدواج توجه کنیم. توجه به ازدواج توجه به خانواده

است. یکی از مهمترین کارهایی که می‌توانیم انجام دهیم آموزش است. اما آیا ازدواج نیاز به آموزش دارد؟! آیا اجداد و نیاکان ما برای ازدواج آموزش می‌دیدند که ما الآن نیاز به آموزش داشته باشیم؟ و آیا این مسأله این قدر جدی است که باید برای آن آموزش دید؟!

ما معتقدیم که ازدواج نیاز به آموزش دارد و اجداد و نیاکان ما هم این آموزش را می‌دیدند. آن‌ها از طریق ارتباطات چهره به چهره و مشاهده‌ی رسومی که تا حد بسیار زیادی انعطاف ناپذیر بود و به دلیل ساده تر بودن زندگی، آموزش مورد نیاز خود را از محیط خود دریافت می‌کردند. اما در دنیای جدید و دائم در حال تغییر و تحول فعلی، با رسوم بسیار منعطف و گاهی تغییر رسوم سنتی، با وجود زمان اندکی که اعضای خانواده با هم هستند و تعداد نفرات کمتری که با هم زندگی می‌کنند، ما نیاز داریم که برای ازدواج آموزش ببینیم و درباره‌ی آن یاد بگیریم. این یک تصمیم جدی در زندگی است که نیاز به آموزش دارد.

برای اینکه بتوانیم به صورت واقع بینانه‌تری به اهمیت آموزش پیش از ازدواج پی ببریم آن را با سه مسأله‌ی دیگری که در زندگی ما وجود دارد یعنی گواهینامه رانندگی و صرف وقت برای برگزاری مراسم ازدواج و برنامه ریزی برای شغل و حرفه مقایسه می‌کنیم.

گرفتن گواهینامه‌ی رانندگی در مقایسه با عقد ازدواج

برای گرفتن گواهینامه‌ی رانندگی شما لازم است که سه مرحله‌ی زیر را طی کنید.

- ۱- معاینه‌ی چشم و آزمون بینایی
- ۲- امتحان آیین نامه و قوانین رانندگی
- ۳- امتحان رانندگی و اثبات مهارت رانندگی

اما برای عقد ازدواج تنها حضور در يك دفتر ثبت ازدواج همراه با دو شاهد و اجازه‌ی پدر دختر یا جد پدری (و در صورت عدم اجازه‌ی پدر یا جد پدری با موافقت دادگاه) و پرداخت هزینه‌ی ثبت، شما ازدواج می‌کنید. البته این پیچیدگی حضور دو شاهد و اجازه‌ی پدر یا جد پدری دختر تنها در کشورهای اسلامی مرسوم است وگرنه در کشورهای غیراسلامی افراد تنها با پرداخت هزینه‌ی ثبت ازدواج بدون هیچ کار دیگری می‌توانند ازدواج کنند.

رانندگی بد در بسیاری از موارد موجب خسارتهای جسمی و عاطفی وحشتناکی می‌شود، اما آیا ازدواج بد و نهایتاً طلاق، خسارتهای عاطفی، ارتباطی، مالی، افزایش تعداد کودکان تك سرپرست یا بی سرپرست و غیره را در پی ندارد؟

هرچه تقاضای ازدواج در جامعه بیشتر شود، شادابی و سرزندگی در جامعه بیشتر خواهد شد. اما عقد ازدواج در دنیای جدید نیاز به پیش زمینه‌هایی دارد، که لازم است به آن‌ها بپردازیم. این پیش زمینه‌ها در قیاس با گرفتن گواهینامه‌ی رانندگی عبارتند از:

۱ - آزمون بینشی برای اثبات کفایت و رشد متناسب
بینش فرد در مورد تشکیل يك خانواده.

۲ - گذراندن آزمونی درباره‌ی آشنایی با مشکلات و
انتظارات ازدواج و قوانین حاکم بر زندگی مشترک.

۳ - گذراندن آزمون عملی در جهت اثبات مهارت‌های
ارتباط مثبت و مهارت‌های حل تعارض.

آیا باور داشتن به چنین نیازی ابلهانه یا حداقل
آرمان‌گرایانه است؟ روان‌شناسان، مشاوران، زوج
درمانگران و خانواده‌درمانگران که با تعداد زیادی از
افراد مصاحبه و مشاوره می‌کنند که از تباهی ناشی از
ازدواج نامتناسب و ازدواج بد آزار دیده‌اند، بر این باورند
که اگر جامعه‌ای می‌تواند يك نظام حداقلی برای تربیت
رانندگان جدید به اجرا درآورد، بی‌تردید می‌تواند و
لازم است که نظام عاقلانه‌ای برای تربیت همسران
جدید، والدین جدید و خویشاوندان جدید طراحی و
تنظیم نماید. بدیهی است غفلت از چنین امری يك
اشتباه بزرگ است.

صرف وقت برای برگزاری مراسم ازدواج در قیاس با یادگیری درباره‌ی ازدواج

مقایسه‌ی جالب دیگری که می‌تواند به روشن شدن
موضوع کمک کند، وقت و پولی است که افراد برای
برگزاری و انجام مراسم عروسی که تنها يك یا دو روز به
طول می‌کشد صرف می‌کنند، در حالی که برای خود
ازدواج که يك عمر به طول می‌انجامد نه تنها چنان

پولی صرف نمی‌کنند، حتی حاضر به صرف وقت هم برای آن در بسیاری از موارد نیستند. طرفین ازدواج انرژی زیادی را برای انتخاب یک عروسی صرف می‌کنند، کیکی که توسط میهمانان طی چند دقیقه خورده می‌شود حال آنکه باید انرژی خود را برای آموختن اصول پویای ازدواج و بالا بردن مهارت‌های لازم برای همسر شدن و پدر یا مادر شدن به کار بیندند و متأسفانه این اشتباه بزرگ جوانان ماست.

برنامه ریزی برای شغل و حرفه در قیاس با ازدواج

مقدار وقتی که صرف آمادگی برای یک کار یا حرفه می‌شود معمولاً بسیار زیاد است. مثلاً اگر بخواهید مهندس شوید، به غیر از این که باید دوازده سال دوره‌ی تحصیلی را طی کرده باشید، لازم است که پس از قبولی در کنکور دانشگاه‌ها، چهار سال نیز به طور اختصاصی در مورد رشته‌ی مهندسی مورد نظرتان تحصیل کنید. بعد از تحصیلات دانشگاهی زمانی که شاغل شوید، به زودی در می‌یابید که سال‌ها طول می‌کشد تا پس از تجربه‌ی آموزی و آموزش‌های تخصصی دیگر بتوانید شایستگی لازم را در حرفه و کار خود به دست آورید.

همه می‌دانند که پیشرفت شغلی و حرفه‌ای مسیری طولانی و پر پیچ و خم است که به تلاش نیاز دارد، اما کمتر فردی هست که در مورد صرف وقت و تلاش برای پیشرفت در شغل خود اهمال کند و آن را نادیده انگارد. بر خلاف چنین رویکردی نسبت به شغل

و حرفه و پیشرفت و موفقیت شغلی، در مورد ازدواج چنین دیدگاهی در جامعه‌ی ما و اکثر جوامع بشری ملاحظه نمی‌شود.

در جامعه‌ی ما برای ازدواج کافی است کسی را در نظر بگیرید. اگر عاشق هم بودید که چه بهتر و اگر هم نبودید اشکالی ندارد. با هم طی چند جلسه آشنا خواهید شد و بعد هم ازدواج خواهید کرد و روز بزرگ که فرا رسید مراسمی با شکوه برگزار خواهید کرد که هر چه با شکوه‌تر باشد بهتر است. بعد از آن همسران هستند و راهنمایی اندک و کمبود آموزش و تجربه که گاه تا پایان زندگی ادامه خواهد یافت. لازم است به ازدواج حداقل در حد هر برنامه‌ی مهم دیگری نگاه کرد چه رسد به این که ما معتقدیم یکی از مهم‌ترین برنامه‌های زندگی هر فرد ازدواج اوست.

فصل دوم

معیارهای ازدواج موفق



معیارهای ازدواج موفق

علاقه مندی و تعهد

یکی از موضوعات مهمی که در مشاوره پیش از ازدواج به آن توجه می‌شود میزان علاقه دو طرف نسبت به هم است. متأسفانه در ازدواج‌های سنتی به این موضوع کم توجهی می‌شود. خیلی از پدران و مادران باور دارند که علاقه با گذشت زمان و به تدریج ایجاد می‌شود و این موضوع نمی‌تواند کاملاً درست باشد. اگر چه با گذشت زمان، دو طرف با هم سازگار می‌شوند و با رفتارهای همدیگر بیشتر آشنا می‌شوند و می‌دانند چه برخوردی با هم داشته باشند، اما موضوع علاقه مندی عمدتاً به ویژگی‌های شخصیتی دو طرف ارتباط دارد. خیلی وقت‌ها گفته می‌شود افرادی که شباهت‌هایی به لحاظ رفتاری با همدیگر دارند بیشتر به هم علاقه نشان می‌دهند. گاهی هم برعکس آن است. به عنوان مثال افراد سلطه‌گر به کسانی که سلطه‌پذیر هستند گرایش دارند و افراد خودشیفته کسانی که وابسته هستند را بیشتر ترجیح می‌دهند.

از جمله عوامل شکست در ازدواج و یا طلاق عدم علاقه یک طرف به دیگری یا بی‌علاقگی دو طرفه می‌باشد. این عامل می‌تواند منجر به روابط خارج زناشویی یا خیانت بشود. افراد می‌توانند برای پی بردن به اینکه به طرف مقابل علاقه دارند یا ندارند بهتر است به ویژگی‌های او توجه کنند و یا اینکه با او ارتباط سالمی



داشته باشند.

علاقه می‌تواند منجر به تعهد بشود. تعهد که به معنی وفاداری و پای‌بندی به اصول زندگی مشترک است، تضمین‌کننده یک ازدواج موفق است. افراد متعهد همواره به معیارهای زندگی مشترک احترام می‌گذارند و به خواسته‌های همسرشان توجه می‌کنند. این افراد رابطه صمیمانه‌ای با همسرشان دارند که منجر به اعتماد متقابل می‌شود. بنابراین نتیجه علاقه‌مندی و تعهد، اعتماد به همسر و نداشتن شک و تردید به ایشان است. اگر می‌خواهید ازدواج موفق داشته باشید، باید شریک زندگی شما بداند که به او علاقه دارید و با تمام وجود به او متعهد هستید. یکی از راه‌های نشان دادن تعهد، پذیرش و تأیید همسر است. افراد متعهد و علاقه‌مند، ویژگی‌های خوب همسرشان را به او می‌گویند و بدون قید و شرط به همسرشان عشق می‌ورزند که این کار متقابلاً منجر به علاقه بیشتر همسر به آن‌ها می‌شود. معنای ازدواج، تعهد دایمی است و معنای تعهد این است که به روابط نامناسب گذشته پشت پا بزنید و آن‌ها را متوقف کنید. این کار نشان می‌دهد که به طرف مقابل خود اهمیت می‌دهید و او را دوست دارید.

وضعیت مذهبی و دین داری

یکی از مهم‌ترین مسائلی که می‌تواند به استحکام و پایداری ازدواج کمک کند برقراری و حفظ ارزش‌های دینی و آموزش آن در خانواده است. ارزش‌ها، آن

چیزهایی هستند که برای ما مهم هستند و تحت تأثیر اعضای خانواده ما، محیط آموزشی، مکان‌های مذهبی و جامعه هستند که بر افکار و نگرش‌های ما تأثیر می‌گذارند. اعمال و رفتارهای ما اغلب ناشی از ارزش‌ها و اعتقادات ما هستند. افراد به شیوه‌ای عمل می‌کنند که با ارزش‌هایشان همسان باشد. مثلاً فردی که دروغ می‌گوید معمولاً نمی‌تواند برای راستگویی ارزش قایل شود. ارزش‌ها و اعتقادات بر تصمیم‌گیری‌های افراد و از جمله بر تصمیم به ازدواج تأثیر می‌گذارند.

همه‌انگ بودن زن و مرد در ارزش‌ها و اعتقادات می‌تواند به ازدواج سالم و موفق منجر شود. باورهای دینی، باعث تداوم ازدواج و کاهش طلاق می‌شود. میزان طلاق در زن و شوهرهایی که هر دو به یک دین و مذهب پای بند هستند کمتر است. در بین زن و شوهرهایی که دو آیین و دین مختلف دارند میزان طلاق بیشتر است. همچنین اگر یک طرف مذهبی باشد و دیگری نباشد گاهی ممکن است با همدیگر دچار مشکل شوند. البته این موضوع بستگی به میزان انعطاف‌پذیری دو طرف دارد. اگر هر کدام بتواند دیگری را تحمل کند، مشکل کمتر پیش می‌آید.

از آن جا که مذهب راه و روش زندگی و چگونگی ارتباط از معاشرت با افراد را مشخص می‌کند بدیهی است که همسان بودن مذهب دو طرف نقش تعیین‌کننده‌ای در ازدواج درست دارد. از طرفی هم کفر بودن علاوه بر همسان بودن در ویژگی‌های شخصیتی و تحصیلات و

سن شامل همسانی و هماهنگی در دین و مذهب هم می‌باشد. بدیهی است یکی از معیارهای مهم برای انتخاب همسر، داشتن هماهنگی و توافق است. به عنوان نمونه از جمله مهم‌ترین مشکلات زوج‌هایی که باورهای مشترک ندارند توافق نکردن در مورد روابط اجتماعی و خانوادگی و یا دفعات روابط زناشویی است. می‌توانیم بگوییم که شیوه و سبک زندگی افرادی که از لحاظ باورهای دینی با هم توافق ندارند، متفاوت از هم است که می‌تواند منجر به کشمکش‌ها و اختلافاتی شود و یا باعث طلاق گردد.

در هر جامعه‌ای، همسان بودن بر اساس معیارهای فرهنگی آن جامعه ارزیابی و تعریف می‌شود. در مسأله ازدواج تا حدی باید بین دختر و پسر شباهت وجود داشته باشد. این امر مورد تأیید دین اسلام نیز قرار گرفته است. اسلام به عنوان دینی فرهنگ ساز، به طور کلی اصل همسان همسری را می‌پذیرد، اما سعی می‌کند الگوی جدیدی از آن ارائه دهد. پیامبر گرامی اسلام فرمودند وقتی اشخاص هم شأن به خواستگاری دختران شما آمدند به آن‌ها دختر دهید و در کار آن‌ها منتظر حوادث نباشید (نهج الفصاحه، ص ۳۷، حدیث ۱۹۳، به نقل از تبرایی و همکاران، ۱۳۹۶).

در برخی روایات کفو به معنایی غیر از همسانی به کار رفته است و ارزش‌هایی اساسی به نام عفت و ورزی و تأمین معیشت مورد اشاره قرار گرفته است. امام صادق (ع) فرمودند کفو بودن مرد و زنی برای ازدواج همین است که او مردی پاکدامن باشد و از نظر مالی

بتواند زندگی‌اش را اداره کند (لایحضره الفقیه، ج ۳، ص ۳۹۴ به نقل از تبریایی و همکاران، ۱۳۹۶).

نکته قابل توجه این است که بر اساس این روایات هرگز نمی‌توان چنین برداشت کرد 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 نتیجه بگیریم که این فرد یک مؤمن واقعی است، چرا که ایمان هم دارای مراتبی است و بعضی ناسازگاری‌هایی که مشاهده می‌شود، در افراد به ظاهر متدین نیز رخ می‌دهد. متأسفانه برخی افراد که نسبت به این موضوعات آگاهی ندارند، گاهی بدون هیچ سوء نیتی با استناد به این قبیل روایات، فقط به ظاهر یا ادعای دین داری بسنده می‌کنند و سایر موارد لازم برای همسانی را در نظر نمی‌گیرند.

با توجه به اهمیت مذهب و معنادار بودن آن در ایران نباید از همسانی زوج‌ها در مذهب غافل بود. بر اساس پژوهش‌های متعدد، مهم‌ترین ملاک برای همسرگزینی از نظر دانشجویان دختر و پسر و افراد غیر دانشجو مذهبی بودن معرفی شده است (تبریایی و همکاران، ۱۳۹۶). وجود تفاوت و اختلاف بیش از اندازه در این زمینه می‌تواند به اختلافات و مشاجرات بین زوج و مشکلات بین خانواده‌ها منجر شود. بنابراین، منطقی است، افرادی که از نظر مذهبی مقید هستند، با کسانی ازدواج کنند که آن‌ها هم از این نظر مقید باشند. اگر احساس می‌کنید که هنوز مفید نیستند اما دارید تلاش می‌کنید که در مسیر

مقید بودن یا پای بند بودن باشید و اصول و معیارهای مذهب و دین اسلام را رعایت کنید، بهتر است این نکته را با فرد مقابل در میان بگذارید تا خودش بتواند به راحتی در این باره تصمیم بگیرد، چون گاهی ممکن است نتوانید به آن چه که در ذهن دارید دست یابید و چه بسا این باعث مشکلات متعددی شود. سلامت دینی به معنای آن است که نه تنها دین داری ضروری است، بلکه فرد باید در دین داری خود نیز رفتاری معقول و منطقی داشته باشد.

وضعیت مالی

در ازدواج‌های سنتی این تصور وجود دارد که ازدواج باعث امنیت اقتصادی می‌شود. فرد بعد از ازدواج مجبور می‌شود که شغل و فعالیتی داشته باشد و به اصطلاح بیکار نباشد. اما واقعیت این است که همیشه این طور نیست. کسی که تصمیم به ازدواج دارد به ویژه در مورد پسران باید تا اندازه‌ای به لحاظ مالی خودکفا باشد. به علاوه باید یاد بگیرد که مدیریت مالی مناسبی داشته باشد یا به عبارتی میزان دخل و خرجش تقریباً برابر باشد. شاید بهتر این است که اندکی پس انداز هم برای روز مبادا داشته باشد. مشکلات تعدادی از زوجین به دلیل مسایل مالی، فشارهای اقتصادی و گاهی توقعات و انتظارات زیاد فراتر از سطح اقتصادی خانواده است. یادگیری مدیریت مالی نیز از عوامل تأثیرگذار در ازدواج موفق است که سبب تداوم زندگی مشترک می‌شود.

خیلی از افراد دوست دارند با کسانی ازدواج کنند که از نظر مالی و شغلی و میزان درآمد نزدیک به هم باشند. وجود میزانی از هم تراز در وضعیت مالی و اقتصادی دختر و پسر لازم است. تفاوت بین سطح درآمد طرفین با خانواده‌های آن‌ها نباید چنان باشد که طرفین عملاً در دو طبقه اقتصادی کاملاً متفاوت قرار داشته باشند. این تفاوت‌های فاحش مالی باعث می‌شود که زوج همدیگر را به این دلیل تحقیر و یا توهین کنند. مثلاً شوهر به زن بگوید که تو از طبقه اقتصادی پایین هستی یا پدر تو یک کارگر ساده است. گاهی هم زن به شوهرش سرکوفت می‌زند که من در خانواده خودم در رفاه کامل بودم و امکانات بالایی داشتم. بنابراین یکی دیگر از مسائلی که باید مورد توجه قرار گیرد پرهیز از ازدواج در صورت وجود تفاوت اقتصادی دو خانواده است.

برای تأمین نیازهای اساسی خانواده مانند مسکن، خوراک و پوشاک و سایر ضروریات و لوازم زندگی لازم است زن و مرد در مدیریت اموال و دارایی‌ها مهارت داشته باشند. در زندگی واقعی برای رسیدن به این مرحله، به مصالحه، فداکاری از خودگذشتگی و حمایت و درک متقابل نیاز است. به عنوان مثال، کار شبانه روزی شما را از همسر دور می‌کند، در مقابل اگر بیشتر ساعات شبانه روز در کنار او باشید امکان دارد شغل خود را از دست بدهید و امنیت مالی شما به خطر بیفتد. بسیاری از زوجین نمی‌توانند به استقلال مالی برسند، نه به دلیل این که برنامه‌ریزی آن‌ها شکست خورده، بلکه به این

علت است که نتوانسته‌اند برنامه‌ریزی کنند. اهداف مالی کوتاه مدت و بلند مدت را مشخص کنید. اهداف باید دقیق و مشخص، مثبت، واقع‌گرایانه و قابل اندازه‌گیری باشد.

بهبتر است زوجین در همان آغاز ازدواج خرج کردن پول، کنترل و پس انداز کردن را آغاز کنند. اگر درآمد بیش از خرج باشد امکان پس انداز وجود دارد، اگر چنین نیست مشکل پیش می‌آید. به منظور کنترل کردن هزینه‌ها، پیش از خرید چیزی گران قیمت می‌توان از خود پرسید که آیا خرید واقعا ضروری است؟ جایگزین بهتری وجود دارد؟ اگر برای خرید چیزی باید وام گرفت، بازپرداخت آن با مشکل روبه‌رو نمی‌شود؟ آیا خرید را می‌توان به تأخیر انداخت؟ افرادی که می‌خواهند ازدواج کنند بهتر است حساب دارایی‌ها و بدهی‌های خودشان را چه قبل از عقد و چه پس از عقد و عروسی داشته باشند. آگاهی از بدهی‌ها می‌تواند برای مدیریت مالی بسیار مفید باشد. می‌توانید هنگام قرض گرفتن پول و یا وام حتی وام‌های تحصیلی به دوره‌های بازپرداخت، سود بانکی و میزان اقساط پرداختی توجه کنید.

برای مدیریت مالی زوجین به ویژه در آغاز زندگی مشترک برنامه‌ها و مهارت‌هایی پیشنهاد می‌شود. مثلا کارهایی که برای کاهش بدهی‌ها می‌توانند انجام دهند شامل این موارد است:

- ۱- فهرستی از بدهی را تهیه کنند.
- ۲- برنامه ریزی کنند که با کار و تلاش بیشتر بدهی را

- پرداخت کنند.
- ۳- برخی از وام‌ها به ویژه وام‌های با بهره بالا را زودتر تسویه کنند.
- ۴- اگر توان پرداخت قسط ندارند، خرید اقساطی را فراموش کنند.
- ۵- پیش از سرمایه‌گذاری در یک زمینه‌ای، اطلاعات کافی و لازم را در آن زمینه کسب کنند.
- ۶- از معاملات و سرمایه‌گذاری‌های پرخطر مانند سفته‌بازی، خرید ملک در مکان‌های نامناسب و یا گرفتن وام بیش از توان مالی دوری کنند.

ویژگی‌های ظاهری

گاهی جذابیت ظاهری زمینه مناسبی برای شروع آشنایی و انتخاب همسر است. تناسب اندام، زیبایی صورت، قد و قامت، رنگ پوست و بسیاری موارد دیگر از جمله عوامل تعیین‌کننده زیبایی ظاهری هستند، اما به تنهایی نمی‌توانند ملاک مهمی برای ازدواج تلقی شوند. زیرا لزوماً باعث پایداری ازدواج و احساس رضایت همیشگی از زندگی مشترک نخواهند شد. باید به سایر عواملی که در تشکیل یک زندگی مشترک و پایدار نقش مهم‌تری دارند توجه بیشتری داشت. هرگز زیبایی بر عواملی مانند اخلاق، ایمان، صداقت و پاکدامنی ترجیح داده نمی‌شود. البته اگر در کنار این عوامل زیبایی ظاهری هم وجود داشته باشد بهتر است. اما فردی که صداقت و درستی و اخلاق مناسبی دارد، گرچه زیبایی ظاهری

کمتری دارد نسبت به فرد بسیار زیبا و ویژگی‌های اخلاقی کمتر، برتری دارد و برای ازدواج مناسب تر است. بنابراین ضروری است که به ویژگی‌های اخلاقی فرد مقابل بیشتر توجه کنید. لازم است به میزان نسبی یا میزان کم زیبایی رضایت بدهید و راهکارهایی را برای کنار آمدن با این موضوع انتخاب کنید. به قول سعدی که:

صورت زیبایی ظاهر هیچ نیست

ای برادر سیرت زیبا بیار

اهمیت ویژگی‌های ظاهری برای همه افراد به یک میزان نیست. چنان چه برای بعضی‌ها ویژگی‌های چهره و صورت مهم‌تر از قد و وزن و سایر قسمت‌های بدن می‌باشد. برای عده‌ای ممکن است دست و پا و قدرت بدنی مهم‌تر باشد. به هر حال همه افراد از این نظر مانند هم نیستند و به قول معروف هیچ کسی کامل نیست. گل بی خار خداست. با این حال برای افرادی که ویژگی‌های ظاهری مهم است، لازم است در موقع ازدواج به این ویژگی‌ها هم توجه کنند. هستند کسانی که از چهره طرف مقابل راضی نیستند اما سعی می‌کنند به اجبار خود را راضی کنند و بدین ترتیب با او ازدواج می‌کنند. این افراد بعد از ازدواج ممکن است گاهی خودشان را به دلیل انتخاب نادرست‌شان سرزنش کنند و یا به سرزنش و تمسخر همسرشان پردازند.

گاهی دیده شده که افرادی برای دستیابی به ثواب یا تقرب الهی و یا از روی ترحم و دلسوزی با فردی که از قیافه او خوششان نمی‌آید ازدواج

می‌کنند. از آن‌جا که این افراد در گزینش همسر با خودشان صادق نبودند، اغلب رضایت مندی اندکی از زندگی مشترک خود دارند. این افراد گاهی با همسر خودشان بدرفتاری می‌کنند. در مواردی که فرد نسبت به چهره طرف مقابل راضی نیست، اشتباه بزرگ این است که اطرافیان با اصرار فراوان فرد را به این ازدواج تشویق و ترغیب کنند و بگویند که پس از ازدواج قیافه عوض می‌شود و علاقه به تدریج شکل می‌گیرد.

سن و تحصیلات

معمولاً سن ازدواج یکی از معیارهای مهم برای ارزیابی میزان سلامت و بهداشت روانی افراد یک جامعه محسوب می‌شود (آذرو نوحی، ۱۳۹۸). در بعضی از جوامع سنتی معیار سن ازدواج بلوغ فیزیولوژیک است. سن ازدواج، سن توانایی جنسی و تمایل و رغبت به متأهل بودن است. در جوامع امروزی سن ازدواج از سن بلوغ جسمی فاصله گرفته است. در ایران سن ازدواج در سال ۱۳۵۴ حدود ۲۵ سالگی برای پسران بود و پس از چندین دهه (به جز سال ۱۳۶۵) مرتب افزایش یافت. بر اساس آمار سازمان ثبت احوال کشور میانگین سن ازدواج در سال ۱۳۹۸ در مردان ۲۹/۷ سال و در زنان ۲۴/۸ سال بود. در مورد مردان بیشترین میانگین مربوط به استان تهران (۳۲ سال) و کمترین میانگین مربوط به استان گلستان

(۲۸/۴ سال) بود. در زنان کرمانشاه (۳۰/۱ سال) بیشترین میانگین و استان زنجان (۲۳/۶ سال) پایین‌ترین میانگین ازدواج را داشتند.

رعایت فاصله سنی دو طرف نیز در سازگاری زناشویی و آرامش زندگی مشترک تأثیر دارد. در این مورد بهتر است که اختلاف سن از یک محدوده خاصی بیشتر نشود. چنانچه اختلاف زوجین از حدود ۵ تا ۷ سال بیشتر شود و مثلاً ۱۰ تا ۱۲ سال باشد به احتمال زیاد مشکل زاست. زیرا یکی از زوجها در یک مرحله رشدی و دیگری در مرحله دیگر رشد است مثلاً یکی نوجوان و دیگری بزرگسال است. به همین دلیل خواسته‌ها، انتظارات و علایق آن‌ها با همدیگر متفاوت است (نوری قاسم آبادی، ۱۳۸۴).

مساله تفاوت سنی زوجین مسأله‌ای فرهنگی نیز می‌باشد. بدین معنی که در جوامع سنتی تفاوت زیاد سنی تا حدودی قابل پذیرش بود اما در جوامع امروزی فاصله زیاد سنی بین دو طرف چندان قابل قبول نیست. چنانچه این تفاوت به بیش از ۱۰ سال برسد، شاهد تفاوت زیادی در رغبت‌ها، نگرش‌ها و گرایش‌ها و آستانه تحمل دو طرف خواهیم بود. نگرش آن‌ها نسبت به مسایل و مشکلات زندگی می‌تواند متفاوت باشد. گاهی در اختلاف سنی بیش از ۱۰ سال گویا دو نسل در کنار هم قرار می‌گیرند. البته فاصله سنی زیاد در ازدواج‌هایی که در سن جوانی و بزرگسالی انجام می‌شود، بیشتر تأثیر خود را نشان می‌دهد. در ازدواج‌هایی که در میانسالی

انجام می‌شود تفاوت‌های سنی اندکی کم‌رنگ‌تر است. در بعضی جوامع و از جمله در کشور ما بالاتر بودن سن دختر نسبت به سن پسر پذیرفته نمی‌شود و اصولاً خانواده‌ها به این موضوع واکنش منفی نشان می‌دهند. منظور از بالاتر بودن سن دختر شامل مواردی است که این تفاوت فاحش باشد که در این صورت می‌تواند با مشکلاتی همراه باشد و باعث کاهش رضایت زناشویی شود. بعضی‌ها به مواردی از ازدواج‌های با تفاوت سنی زیاد که موفق بودند اشاره می‌کنند و استدلال می‌کنند که تفاوت سنی چندان مهم نیست. این افراد به موارد بسیار استثنایی اشاره می‌کنند. وجود برخی موارد استثنایی و مثلاً ازدواج پیامبر گرامی اسلام با حضرت خدیجه هرگز نمی‌تواند باعث تجویز چنین ازدواج‌هایی باشد یا این که بتواند ضعف‌های آشکاری که در این قبیل ازدواج‌ها وجود دارد را جبران کند. زیرا که میزان ایمان و اطاعت آن دو وجود شریف قابل مقایسه با بسیاری افراد نیست (تبرایی و همکاران، ۱۳۹۶). در هر صورت ترغیب به این نوع ازدواج‌ها ممکن است زندگی مشترک را با گرفتاری‌های خانوادگی رو به رو کند. حتی وجود برخی ویژگی‌های مهم مانند پاکدامنی و قدیس بودن فرد و مسایلی از این دست موجب تجویز و ترویج چنین ازدواجی نخواهد شد.

موضوع مهمی که در مشاوره‌های پیش از ازدواج به آن بسیار توجه می‌شود میزان تحصیلات دو طرف است. آیا ازدواج یک فرد بی‌سواد با فردی تحصیل کرده یا

با فردی دارای تحصیلات دانشگاهی منطقی است؟ به طور کلی در این مورد گفته می‌شود که هر دو طرف از تحصیلات نزدیک به هم برخوردار باشند. نزدیک بودن سطح تحصیلات باعث نزدیک شدن گرایش‌های فکری و باورها و احساسات زن و شوهر می‌شود که به نوبه خود در افزایش رضایت زناشویی تأثیر دارد.

افراد دارای تحصیلات دانشگاهی نسبت به سایر افراد نگرش‌ها و برداشت‌های متفاوتی دارند. رفتارها و هنجارهای این افراد متفاوت از دیگران است، در نتیجه ترجیح می‌دهند که با کسانی رابطه برقرار کنند که در سطح تحصیلی مشابهی قرار دارند. گاهی فردی که از نظر میزان تحصیلات در سطحی پایین‌تر از همسر خود قرار دارد، ممکن است تمام رفتارهای همسر خود را مغرضانه تفسیر کند و گمان کند که همسرش قصد برتری جویی نسبت به او را دارد.



فصل سوم

دانستنی‌های
پیش از ازدواج



دانستنی‌های پیش از ازدواج

سبب و ایجاد شناخت کامل در حوزه پیمان ازدواج، زندگی مشترک و کارکردهای آن از سوی طرفین، یکی از پیش نیازهای 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 غیر واقعی، 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 رو به رو خواهد بود. به طوری که ممکن است، هدف از ازدواج را صرفاً در ارضای غریزه جنسی خود و دیگری بداند که در این صورت انتظاری ناقص شکل گرفته و عنصر مسئولیت‌پذیری در فرد تحت تأثیر قرار خواهد گرفت. از طرف دیگر انتظارات کاذب می‌تواند به ایجاد توقعات نا به جا، درگیری و سوء استفاده از دیگری منجر شود. چنان که 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 حد یک رابطه زیستی جدید تلقی شود، مرد تنها به عنوان یک عنصر فراهم‌کننده مسایل زیستی تنزل خواهد یافت.



شناخت تفاوت‌های زنان و مردان

انسان‌ها تفاوت‌های زیادی با هم دارند. و به دلایل مختلف اجتماعی و فرهنگی و زیستی با هم متفاوت هستند و این تفاوت نه تنها در بین انسان‌ها بلکه در بین دو جنس زن و مرد هم وجود دارد. بعضی از این تفاوت‌ها به دلیل ویژگی‌های زیستی و فیزیولوژیک می‌باشد و بعضی از این تفاوت‌ها به دلیل عوامل فرهنگی اجتماعی است. در هر صورت تفاوت‌ها بین دو جنس وجود دارد که بهتر است قبل از اینکه افراد زندگی مشترک را شروع کنند نسبت به آن آگاهی داشته باشند، زیرا وقتی دو طرف در زیر یک سقف قرار می‌گیرند این تفاوت‌ها بیشتر خود را نشان می‌دهد. در این قسمت به بعضی از این تفاوت‌ها اشاره می‌شود:

۱- زنان عاطفی‌تر از مردان هستند. یکی از تفاوت‌های مهمی که بین مردان و زنان وجود دارد آن است که زنان نسبت به مسائل عاطفی حساس‌تر بوده و بیشتر وارد پیچیدگی‌های مسائل عاطفی می‌شوند. این مطلب بدان معنی نیست که مردان بدون احساس هستند یا نسبت به مسائل عاطفی هیچ توجهی ندارند، بلکه بدان معنی است که زنان بیشتر از مردان وارد مسائل عاطفی شده و در این زمینه دقت بیشتری می‌کنند. به همین دلیل، در پاره‌ای از موارد که زن انتظار دارد به همان اندازه که به شوهرش محبت می‌کند به همان شکل و به همان صورت، محبت دریافت کند؛ ممکن است با ناکامی رو به رو شود یا احساس کند که همسرش او را

دوست ندارد. در حالی که این طور نیست و چگونگی ابراز احساسات و بیان آن‌ها ممکن است در مردان و زنان متفاوت باشد. به عنوان مثال ممکن است که برای زن به یاد داشتن روز تولد، سالگرد ازدواج، روز پدر و هدیه گرفتن برای همسرش در چنین روزهایی نشانه علاقه وی به همسرش باشد و او هر سال این کارها را انجام دهد. اما، هنگامی که شوهرش روز تولد او، سالگرد ازدواج شان را به خاطر ندارد و هدیه‌ای هر چند کوچک برای او تهیه نمی‌کند ممکن است به اشتباه تصور کند که همسرش به او علاقه‌ای ندارد. این تفاوت‌ها که به طور طبیعی بین زن و مرد وجود دارد می‌تواند زن را نسبت به زندگی زناشویی دلسرد نماید. در حالی که ممکن است شوهرش تصور کند که به یاد داشتن یا به یاد نداشتن روز تولد شاید چندان اهمیتی نداشته باشد.

۲- مردان به استقلال اهمیت زیادی می‌دهند. آنچه در مورد مردان اهمیت بسیار زیادی دارد و به ویژه توجه به آن در زندگی مشترک بسیار مهم است، موضوع استقلال مردان است. مردان مایلند که در مورد مسائل مالی، تصمیم‌گیری و مسائلی از این قبیل مستقل باشند. عدم توجه همسر به این موضوع می‌تواند مشکلاتی را ایجاد کند. زیرا، به احساس استقلال مرد لطمه می‌زند. نمونه این شرایط، خانمی است که سعی می‌کند همسرش را که از نظر مالی مشکل پیدا کرده است کمک کند و کمک مالی خود را به خانواده پررنگ کند یا همیشه

این کمک را به همسرش یادآوری نماید.

۳- زنان به مورد حمایت بودن اهمیت زیادی می‌دهند.

آنچه برای زنان اهمیت اساسی دارد آن است که احساس کنند، همسرشان به آنان احترام می‌گذارد و به خواسته‌ها و نیازهایشان اهمیت می‌دهد. خانمی که احساس کند همسرش در این زمینه به او توجهی ندارد یا احساس مسئولیتی در این مورد نمی‌کند، به شدت آزرده می‌شود و واکنش‌های عاطفی شدیدی نشان می‌دهد.

۴- تفاوت در نقش مدیریتی. در کلیه فرهنگ‌ها و جوامع، قدرت اول خانواده را مرد می‌دانند. این موضوع جدا از تبعیض‌های جنسی است. مدیر خانواده مرد است و مردان به این نقش خود اهمیت بسیار زیادی می‌دهند. خانواد‌های که در آن زن خانواده بدون مشورت همسرش در مورد مسائل خانوادگی تصمیم‌گیری می‌کند، یا قدرت اولیه خانواده است، با مشکلات زیادی رو به رو خواهد شد. در چنین خانواد‌های، احساسات مرد از خود به شدت لطمه و آسیب می‌بیند. البته این بدان معنی نیست که مرد در خانواده دیکتاتوری به راه اندازد بلکه بدین معنی است که باید نقش اول در مدیریت خانواده به مرد داده شود.

۵- تفاوت در رفتار جنسی در زنان و مردان. یکی از

تفاوت‌های مهم میان زنان و مردان که ریشه زیستی دارد، تفاوت آنان نسبت به رابطه جنسی است. این رابطه در زنان با احساسات و عواطف مثبت گره خورده

است. زنان زمانی که نسبت به همسر خود احساسات و عواطف مثبتی داشته باشند، به رابطه جنسی راغب‌ترند. در حالی که در مردان، ارتباط جنسی امری است که جنبه‌های فیزیولوژیک بیشتری دارد. رابطه جنسی در مردان بیشتر ارضای یک گزینه است و جنبه‌های عاطفی آن در مقایسه با زنان کمتر است. ندانستن این تفاوت گاهی باعث سوء تفاهم میان زوجین می‌شود. ۶-ارتباط اجتماعی و حرف زدن در زنان اهمیت بالایی دارد. زنان به ارتباط اجتماعی بسیار اهمیت می‌دهند. آنان با دور هم جمع شدن و صحبت کردن بسیاری از فشارها و ناراحتی‌های خود را تخلیه می‌کنند. تمایل زنان به حرف زدن بیشتر از مردان است. همین موضوع گاهی باعث اختلاف میان زوجین می‌شود یعنی زمانی که زن مایل است راجع به اتفاقات روزانه با شوهرش صحبت کند و همسر تمایل چندانی نسبت به این موضوع احساس نمی‌کند. در این حالت ممکن است زن تصور کند که شوهرش فردی سرد و بی تفاوت و غیر اجتماعی است و ممکن است شوهر از این همه تمایل همسر به صحبت احساس کند که وی فرد پرحرفی است که به کار زائدی می‌پردازد.

۷-مردان کلی‌تر به مسائل نگاه می‌کنند. مردان نسبت به مسائل و موضوعات مختلف به خصوص مسائل ارتباطی و اجتماعی دید کل‌گرایانه‌ای دارند و وارد بعضی نکات ظریف و جزئیات نمی‌شوند. این در حالی است که زنان به اعماق و جزئیات ارتباطات توجه زیادی دارند.

این دقت باعث می‌شود که به جزئیاتی توجه کنند که معمولاً مردان مورد غفلت و بی‌توجهی قرار می‌دهند. ناآگاهی زوجین نسبت به چنین تفاوت‌هایی باعث می‌شود، که زن تصور کند مرد نسبت به بسیاری از مسائل بی‌توجه است و مرد تصور کند که همسرش فردی حساس است و ذهن خود را برای مسائل جزئی و بی‌اهمیت مشغول می‌سازد.

۸- جذابیت جسمی و آراستگی برای مردان از اهمیت بالایی برخوردار است. یکی از تفاوت‌های مهم میان مردان و زنان در آن است که مردان بیش از زنان تحت تأثیر جذابیت جسمی قرار می‌گیرند. آراستگی زن نیز برای مردان بسیار مهم است.

شناخت ویژگی‌های طرف مقابل

در مشاوره‌های پیش از ازدواج همواره به شناخت و آگاهی درست فرد نسبت به همسر آینده‌اش تأکید می‌شود. تا وقتی که دو طرف نسبت به ویژگی‌ها، محدودیت‌ها، شرایط زیستی، اجتماعی و روانی و نقش و وظیفه خودشان نسبت به طرف مقابل آگاهی نداشته باشند، هر دو با انتظارات و توقعات غیر منطقی رو به رو خواهند شد که می‌تواند باعث ناسازگاری و عدم رضایت زناشویی شود. شناخت واقعی زن و مرد در زندگی مشترک مانع انتظارات و خواسته‌های نامناسب می‌شود. گاهی برخی از دختران و پسران با توقعات و انتظاراتی نا به جا درباره نقش زن و شوهر وارد زندگی مشترک می‌شوند.

برخی مردان به جای استفاده از نقش خود برای تحکیم رابطه با همسر، انتظار تبعیت کورکورانه را از او دارند و دستورهایی غیر منطقی می‌دهند که بدیهی است این رفتارها به زندگی مشترک آسیب می‌زند.

همان طور که پیش از این مطرح شد، یکی از موارد ضروری در شناخت همسر، شناخت مربوط به تفاوت‌های بین دو جنس زن و مرد است. وجود برخی باورهای نادرست درباره تفاوت‌های جنسیتی مانند نداشتن درک درست از تفاوت‌های جسمی و روانی زن و مرد می‌تواند رابطه زناشویی را دچار مشکل کند. زنان نسبت به مردان عاطفی تر هستند. مردان ممکن است عاطفی بودن را نشانه ضعف و آسیب‌پذیری بدانند، زیرا طوری پرورش یافتند که تحمل کنند نه اینکه احساساتشان را ابراز کنند. یک زن حتی وقایع ناگوار و ناخوشایند را نیز با جزئیاتش به صورت عاطفی و یا همراه با هیجان زیاد بیان می‌کند. این در شرایطی است که ممکن است مرد نسبت به این مسایل بی توجه باشد و این تفاوت باعث برخی تنش‌ها در زندگی مشترک می‌شود. گاهی اوقات زن به اشتباه این بی تفاوتی مرد به رویدادها را ناشی از عدم علاقه مرد به خودش می‌داند. گاهی هم عنوان مردان بی دقت را به آن‌ها می‌دهند. در عوض مردان هم به ویژگی جزئی نگری زنان عنوان زنان حساس را می‌دهند. واقعیت این است که پرحرفی زنان را هم می‌توان به ویژگی جزئی نگری بودن آن‌ها نسبت داد.

زنان بیشتر از مردان از ارتباط غیر کلامی مانند اجزاء چهره و زبان بدن استفاده می‌کنند و از مهارت بیشتر در این زمینه برخوردار هستند. مردان به منظور تبادل اطلاعات حرف می‌زنند اما برای خانم‌ها حرف زدن فقط بیان اطلاعات نیست. بلکه راهی برای رسیدن به صمیمت بیشتر است. گاهی زنان برای این حرف می‌زنند که به حرف آنها گوش داده شود و به آنها اهمیت داده شود اما مردان بیشتر زمانی حرف می‌زنند که موضوع مشخصی مطرح باشد و بخواهند مشکل مشخصی را حل کنند.

زنان در موقع برخورد با مشکلات در ابتدا خود را مقصر می‌دانند و شروع به سرزنش کردن خود می‌کنند، اما مردان برعکس عمل می‌کنند، آن‌ها به دنبال یک مقصر می‌گردند تا او را سرزنش کنند. مردان در برابر استرس به افکار خود پناه می‌برند و می‌خواهند راه‌هایی را بیابند تا شدت استرس را کاهش دهند، اما زنان احساسی عمل می‌کنند. آن‌ها می‌خواهند با تغییر دادن خود از شدت استرس بکاهند. یعنی سعی می‌کنند که صبور باشند، طرف مقابل را درک کنند، ببخشند و یا تحمل کنند. زنان ذهن دیگر را بهتر می‌خوانند. چون در این کار مهارت بالایی دارند، اما آن را به مردان نیز تعمیم می‌دهند، در حالی که از ذهن مردان اطلاع زیادی ندارند و این موضوع در مورد مردان نیز اتفاق می‌افتد. گاهی بعضی زنان فکر می‌کنند که شوهر باید خواسته‌های او را بفهمد و نیازی نیست من خواسته‌ام را

به او بگویم. مردان نیز به محض اینکه زنان صحبت کنند می‌گویند می‌دانم که چه چیزهایی می‌خواهید بگویند و حرف‌های او را قطع می‌کنند. مرد باید اجازه دهد که همسرش صحبت خود را تمام کند. زن می‌خواهد با صحبت کردن به احساس خوب برسد (دارابی و دارابی، ۱۳۹۵).

با وجود تفاوت‌های فردی بین زنان و مردان، هر فردی تا حدودی از ویژگی‌های جنس مخالف نیز برخوردار است. متأسفانه در مواردی مردان و زنان در برابر این ویژگی‌ها مخالفت می‌کنند. به عنوان نمونه بعضی مردان از این که بخش‌هایی از صفات زنانه آن‌ها آشکار شود به شدت ناراحت می‌شوند و در برابر ابراز این صفات مخالفت می‌کنند. این مردان احساسات خود را به همسرشان نشان نمی‌دهند، شاید در کودکی به آن‌ها آموزش داده‌اند که یک پسر نباید ابراز احساسات کند چون که نشانه ضعف است. زنان از خود گذشته هم مثل مردان مقاوم هستند. این زن‌ها در کودکی یادگرفتند که باید مطیع باشند و هیچ وقت نباید در مقابل همسر ابراز وجود و مخالفت نمایند. از این بحث نتیجه می‌گیریم که بین خود زنان هم از نظر میزان ویژگی‌های زنانه تفاوت‌های زیادی وجود دارد و در مورد مردان نیز همین طور است. گاهی هم این تفاوت‌ها از یک فرهنگ به فرهنگ دیگر متفاوت است. چنانچه در بسیاری از فرهنگ‌ها زن‌ها کارهای مردانه و مردها کارهای زنانه انجام می‌دهند.

شناخت این تفاوت‌ها می‌تواند باعث افزایش آگاهی زن و مرد از همدیگر شود و به هر دو کمک کند که همدیگر را درک و متناسب با این تفاوت‌ها عمل کنند. پس زن و شوهر هم باید خودشان و هم باید طرف مقابل را بشناسند. آن‌ها با این شناخت و آگاهی می‌توانند بسیاری از مشکلات را پیش بینی کنند و آن‌ها را نتیجه واکنش طبیعی هر جنس تلقی کنند. از طرفی دو طرف با شناخت این تفاوت‌ها به نقاط ضعف خود پی می‌برند و سعی می‌کنند آن‌ها را برطرف کنند. در عین حال سعی می‌کنند حقوق همدیگر را به رسمیت بشناسند و به آن احترام بگذارند.

تحقیق درباره طرف مقابل

بعضی از دخترها و پسرها می‌گویند که در یک نگاه عاشق هم شدند و تصور می‌کنند که برای ازدواج با هم مناسب هستند. این افراد معمولاً عجله و شتاب می‌کنند و گاهی بدون تحقیق و بررسی تصمیم به ازدواج می‌گیرند. بسیاری از مشکلات خانوادگی از شتاب‌زدگی و عدم بررسی در مرحله انتخاب، اعتماد بی‌مورد به اطرافیان و اظهار نظرهای کسانی که واسطه ازدواج هستند و جدی نگرفتن بعضی ضعف‌های مهم و یا بزرگ جلوه دادن برخی ویژگی‌های نه چندان مهم ناشی می‌شود. منطقی این است که دو طرف قبل از خواستگاری همدیگر را بشناسند. هم‌زمان با شناخت بیشتر دو طرف از هم، بعضی جزئیات رفتارهای آن‌ها

مشخص‌تر می‌شود. البته گاهی ممکن است برخی از رفتارهای فرد کمتر شناخته شود یا ناشناخته بماند، مثلا واقعا معتاد باشد و هیچ علامتی از خود نشان ندهد. گاهی افرادی که از آن‌ها در مورد همسر آینده تحقیق می‌شود در مجموع فرد را متناسب می‌دانند در حالی که ممکن است این چنین نباشد. بنابراین افرادی که از آن‌ها در مورد طرف مقابل تحقیق می‌کنیم باید ویژگی‌های خاصی داشته باشند.

نخستین مسأله در انجام تحقیق، شناسایی افرادی است که آگاه و صادق باشند. این افراد باید دقیق، غیر مسامحه‌گر، بی طرف و فارغ از کینه توزی و خصومت ورزی باشند. به علاوه مصلحت اندیشی نکنند و برخی حقایق و واقعیت‌ها را انکار یا کتمان نکنند. هر گاه هنگام طرح یک پرسش دقیق، با سکوت و عدم تمایل فرد به پاسخ دهی مواجه شدید، آن را می‌توانید نشانه کتمان‌گر بودن فرد بدانید. هر گاه با واژه‌هایی مانند خوب، بد و متعادل برخورد کردید، درباره این‌ها توضیحات بیشتری بخواهید، چون افراد منظورهای متفاوتی از این واژه‌ها دارند. همیشه از منبع تحقیق بخواهید که درست همان چیزهایی که از طرف مقابل دیده و یا شنیده را برای شما نقل کند، بدون این که به قضاوت و ارزیابی بپردازد.

افراد یا منابعی که معمولا از آن‌ها در مورد همسر آینده تحقیق می‌شود معمولا دوستان، همکاران، اقوام نزدیک، آشنایان و یا همسایگان هستند. گاهی از

معلمان و استادان دانشگاه و کسبه محل هم در مورد فرد مقابل تحقیق می‌شود. اقوام و بستگان از منابع مهم تحقیق هستند اما در مواردی ممکن است نتوانند بی طرفی خود را حفظ کنند. گاهی هم به دلیل اختلافات به بدگویی طرف مقابل و خانواده اش بپردازند. معمولاً همسایگان هم از طریق رفتار، آداب و معاشرت و رفت و آمد طرف مقابل با افراد مناسب و نامناسب آگاهی بیشتری دارند.

پرسش از دوستان و آشنایان با توجه به سوگیری‌هایی که دارند ممکن است چندان معتبر نباشد. گاهی با دریافت فرصتی از دوستان فرد مورد نظر و مراجعه به هر یک از آن‌ها می‌توانیم بهتر به نقاط ضعف و قوت‌های طرف مقابل پی ببریم. گاهی هم شخصیت هر فرد را می‌توانیم از دوستان و دشمنانش به دست آوریم. پرسش از همکاران و همکلاسی‌ها هم به دلیل سوگیری کمتر از اعتبار نسبی برخوردار است. با این بررسی‌ها شما می‌توانید از ویژگی‌های اعضای خانواده طرف مقابل مانند روابط پدر و مادر با یکدیگر و با فرزندان، روابط اجتماعی خانواده با افراد و خانواده‌های دیگر، مشکلات و نابهنجاری‌های خانواده و وضعیت اقتصادی، اجتماعی و مذهبی آگاه شوید تا بتوانید تصمیم مناسبی را بگیرید.

بعضی از ویژگی‌های فرد مورد نظر طی دوره آشنایی شناخته می‌شود. یکی از مشکلاتی که در این دوره در دختران و پسران کم تجربه پیش می‌آید این است که

به تدریج به جای ارزیابی و شناخت یکدیگر، به اشتباه به ایجاد یک رابطه عمیق عاطفی دست می‌زنند و درگیر یک رابطه صمیمانه می‌شوند که البته با مشکلات زیادی همراه است. این گونه روابط عاطفی مانع بررسی دقیق و انتخاب خردمندانه می‌شود و گاهی ممکن است به دلیل وابستگی و نه شناخت درست به ازدواج منجر شود که خود با مشکلاتی همراه است.

علاوه بر منابعی که طرف مقابل معرفی کرده می‌توان از منابع معتبر دیگری هم استفاده کرد. یکی از این منابع معتبر که می‌توانند در انتخاب درست به شما کمک حرفه‌ای و تخصصی بکنند روان‌شناسان و مشاوران هستند. ضمناً بعضی افراد از سازمان‌هایی مثل گزینش و یا حراست در مورد فرد مقابل پرسش می‌کنند. یادتان باشد هرگز صرفاً به این مساله که این فرد توسط یک سازمان مورد پذیرش قرار گرفته و پس از انجام مراحل مختلف گزینش شده است، اعتماد نکنید. این‌ها دو مسأله کاملاً جدا هستند و گزینش توسط یک نهاد، نمی‌تواند مبنای مناسبی برای یک زندگی مشترک برای تمام عمر باشد. فراموش نکنید یک فرد ممکن است در محل کار خود فردی منضبط، دقیق و درست و وظیفه‌شناس و ساکت و آرام باشد اما در موقعیتی دیگر مثلاً در منزل این گونه نباشد.

در نهایت اگر تصمیم به پاسخ منفی گرفتید کیفیت این پاسخ به گونه‌ای باشد که منجر به رنجش، هتک حرمت یا از دست رفتن آبرو و حیثیت فرد مقابل اعم

از دختر، پسر یا خانواده او نشود. اگر چه گاهی ممکن است طرف مقابل، فردی زود رنج باشد و با وجود آن که هیچ سوء رفتاری نسبت به او نشده رنجیده خاطر شود. واضح است که در این موارد شما هرگز مقصر نیستید و تصمیم درست و عاقلانه نباید موجب نگرانی شما یا باعث احساس گناه در شما شود.

نشانه‌های عدم آمادگی برای ازدواج

ازدواج به شرایطی بستگی دارد که فرد لازم است از آن برخوردار باشد. هر فردی باید بداند که خودش تا چه اندازه برای ازدواج آمادگی دارد و به همین ترتیب طرف مقابل شرایط ازدواج را دارد یا خیر؟ گاهی پیش می‌آید که هدف یک طرف از رابطه ازدواج است، در حالی که دیگری این هدف را ندارد و صرفاً می‌خواهد خوش‌گذرانی کند و یا اهداف مغرضانه دیگری دارد. در این موارد ضرورت دارد به منظور تصمیم منطقی از طریق مشاوره پیش از ازدواج ابهامات و سوء تفاهم‌ها برطرف شود.

از جمله شرایط مهم برای ازدواج، استقلال است. کسی که بسیار به والدین وابسته است به گونه‌ای که امکان تصمیم‌گیری در امور زندگی خود و حتی مسایل خصوصی را ندارد، طبیعی است که آمادگی برای ازدواج را نخواهد داشت. استقلال و عدم وابستگی به والدین به معنی بی‌احترامی به آن‌ها نیست. والدین نباید به جای فرزندان تصمیم‌گیری کنند، بلکه می‌توانند راهنمایی کنند و فرزندان هم از مشورت آن‌ها استفاده کنند.

افراد به دنبال ازدواج، نقش‌ها و مسئولیت‌های جدیدی پیدا می‌کنند. عدم پذیرش مسئولیت در برابر طرف مقابل یا بی‌توجهی به خانواده و وضعیت زندگی با مشکلاتی همراه است. عدم مسئولیت‌پذیری فرد یکی از نشانه‌های آماده نبودن او برای ازدواج است. همچنین کسانی که مدیریت مالی لازم را ندارند بهتر است قبل از ازدواج مهارت‌های لازم را در این زمینه کسب کنند. سایر نشانه‌های عدم آمادگی برای ازدواج این موارد است.

- ۱- وجود پرخاشگری و خشونت و عدم توانایی در کنترل خشم
- ۲- آسیب‌پذیری از استرس و ناتوانی در مقابله با آن
- ۳- ناتوانی در تصمیم‌گیری منطقی و عدم آگاهی از مهارت‌های حل مسأله
- ۴- ناتوانی در همدلی و یا درک دیگران
- ۵- عدم توانایی در گوش دادن به دیگران
- ۶- به تعویق انداختن خواستگاری بدون دلیل مشخص (معمولا در پسران بیشتر اتفاق می‌افتد)
- ۷- عدم تثبیت در یک شغل، رشته تحصیلی یا بی‌ثباتی در ارتباط با دوست و یا ارتباط اجتماعی
- ۸- خود محوری و عدم تحمل انتقاد
- ۹- تردید، دو دلی و یا وسواس شدید
- ۱۰- سوء استفاده عاطفی و یا جنسی
- ۱۱- بیماری روانی شدید
- ۱۲- وابستگی به مواد

فصل چهارم

نقش عشق در ازدواج



نقش عشق در ازدواج

عشق، یکی از عواطف بسیار مهم انسان‌هاست که به زندگی معنا می‌دهد. عشق از ویژگی اهمیت دادن، مراقب بودن و محافظت و حمایت از دیگری برخوردار است. فرد عاشق به وظایف خودش نسبت به طرف مقابل آشنایی دارد و معمولاً آن‌ها را انجام می‌دهد. همچنین به عقاید، علایق و خواسته‌های فرد اهمیت می‌دهد و حقوق او را محترم می‌شمارد. عشق باعث اعتماد می‌شود. اعتماد یکی از اجزای اساسی عشق واقعی و اصیل است و می‌تواند باعث امنیت و ایمنی شود (نوری قاسم آبادی، ۱۳۸۴). در زندگی مشترک زن و شوهر وجود هر کدام از اجزای عشق واقعی باعث تداوم زندگی می‌شود و از آسیب‌های احتمالی پیشگیری می‌کند.

باگاروزی^۱ (۱۳۹۴) مؤلفه‌های اساسی عشق سالم را شامل شناخت درست و عمیق دو طرف از یکدیگر، احترام به یکدیگر، پذیرش یکدیگر و اعتماد و صداقت ذکر کرده است. برای عشق ورزیدن به یک نفر باید طرف مقابل به خوبی شناخته شود. در عشق سالم، فرد را به خاطر خودش می‌شناسند و دوست دارند نه به خاطر ویژگی‌های جسمانی، ثروت و دارایی و یا آنچه که دارد. در عشق سالم، یک فرد با تمام نقص‌ها و عیب‌هایش دوست داشته می‌شود. فرد به خاطر خودش در حال حاضر دوست داشته می‌شود نه به خاطر این که در آینده می‌تواند تغییر کند. عشق سالم رابطه نزدیکی با

1. Bagarozzi

احترام به طرف مقابل دارد و فرد در صورتی می‌تواند به دیگری احترام بگذارد که ابتدا به خودش احترام گذاشته باشد.

پذیرش نیز مانند احترام است. در حالت پذیرش، برای تغییر طرف تلاشی صورت نمی‌گیرد. با این حال پذیرش فرد مقابل به معنای پذیرش رفتارهای ناسالمی نیست که مخرب رابطه عاشقانه است. در رابطه سالم و عاشقانه، فرد به گونه‌ای با طرف مقابل رفتار می‌کند که حالت غیر شرطی دارد. اعتماد و صداقت هم دو روی یک سکه‌اند و ارتباط نزدیکی با هم دارند. اعتماد مبتنی بر صداقت است. صداقت یعنی این که شخص مطالب واقعی و درست بگوید و هدفش فریب فرد مقابل نباشد. باید بین حرف و عمل همخوانی وجود داشته باشد نه اینکه مدام با شک و تردید همراه باشد. در نهایت این که رابطه عاشقانه نیازمند درجاتی از وابستگی متقابل است که بیمارگونه نیست و بیشتر شبیه اعتماد است. دو طرف اطمینان دارند که هر کدام برای برطرف کردن نیازهای دیگری متعهد و مسئول هستند (باگاروزی، ۱۳۹۴).

نظریه‌های عشق

شکل‌گیری عشق

عشق به عنوان یک هیجان منحصر به فرد در نظر گرفته می‌شود که به صورت کلی در انسان وجود دارد. اگر این دیدگاه را بپذیریم، این توانایی که انسان دارد ممکن است با تولید مثل و بقای ژنتیکی مرتبط

باشد. انسان‌ها به دلیل چالش‌های منحصر به فردی که در تولید مثل با آن مواجه می‌شوند نیازمند یافتن راه‌حلی برای سازگاری با آن هستند. نوزاد انسان در مقایسه با سایر پستانداران رشد آهسته تری دارد و نیازمند حمایت بیشتری است و نسبت به بقیه نوزادان پستانداران زمان بیشتری به مراقبت نیاز دارد (مارتین، ۲۰۰۳؛ هیل و کاپلان، ۱۹۹۹). در عین حال نوزاد انسان در مقایسه با دیگر پستانداران در سن پایین‌تری از شیر گرفته می‌شود که این مسأله فاصله کم بین تولدها را امکان‌پذیر می‌سازد. یک سازگاری برای چالش‌های رشد همزمان چندین کودک بسیار وابسته، مراقبت هر دو والد است. بدین معنی که برای مراقبت بهتر از نوزاد وجود دو والد بهتر از یک والد است. بخصوص که پدر منبع غذایی و اجتماعی را فراهم می‌کند، در برابر خطرات محافظت می‌کند و الگویی برای یادگیری است (مارلو، ۲۰۰۳). اگر عشق بخشی از یک سازگاری به فرآیند تکاملی باشد، می‌توان انتظار داشت که فرآیندهای منطبق با آن را در مغز انسان یافت. پژوهشی تغییرات ایجاد شده بر اثر فکر کردن به همسر را بررسی کرده بود، نقش انتقال دهنده‌ها را به صورت تخصصی نشان داد که با تجربه افراد از سه فرآیند متفاوت در تجربه عشق همسو بود: جذابیت و نیروی جنسی با سطوح بالایی از اندروژن‌ها و استروژن‌ها همراه بود. جذابیت و نیروی عشق رمانتیک با دوپامین و نوراپی نفرین و میزان پایینی از ایندولامین و سروتونین همراه بود. و در نهایت

دلبستگی، با فرآیندهای که در بر گیرنده وازوپرسین و اکسی توسین است همراه بود (فیشر، ۲۰۰۰؛ آرون، ماشک، لی و براون، ۲۰۰۲). پس از دیدگاه نظریه تکاملی، نیروی جنسی، جذابیت رمانتیک، و دلبستگی فرآیندهایی هستند که کارکرد هیجانی زناشویی، تولید مثل، و فرزندپروری را تنظیم می‌کنند (فیشر و همکاران، ۲۰۰۰).

تغییرات هورمونی خاصی با تجربه عشق ارتباط دارد. موراویتی و کاناله (۲۰۰۴) نورویبولوژی مردان و زنانی را که اخیراً عاشق شده بودند (یعنی گروه عشق) را با مردان و زنان مجرد و زوج‌های که رابطه آنها طولانی مدت بود مقایسه کردند. آن‌ها به این نتیجه دست یافتند که مردان گروه عشق در مقایسه با مردان مجرد یا آن‌های که مدتی طولانی از رابطه‌شان می‌گذرد سطوح پایین تری از تستسترون دارند و بالعکس، زنانی که دارای رابطه طولانی بودند سطوح بالاتری از تستسترون در مقایسه با دیگر گروه‌ها داشتند. به نظر می‌رسد که این هورمون تعادل سازی می‌کند تا شباهت بیشتری بین زوج ایجاد کند و پیوستگی بین آن‌ها را افزایش دهد.

نظریه‌های انواع عشق

نظریه‌های علیتی عشق که بر نقش برانگیختگی و فکرکردن وسواس گونه تمرکز دارند، از بعضی لحاظ نظریه‌های قابل قبولی هستند، به خاطر اینکه بعضی عواملی که کمک می‌کنند جذابیت به عشق تبدیل شود و

منجر به شدید شدن آن شود را کنار گذاشته‌اند. هر چند، این مورد قبول بودن نظریه‌های کوچک (بنتلر، هوبا، ۱۹۷۹) بدون هزینه هم نیست. یکی اینکه افراد بدبین ممکن است به این نظریه‌ها اعتراض کنند که عشق را به عنوان یک هیجان دست دوم در نظر گرفته‌اند که عمدتاً از برانگیختگی فیزیولوژیک و فکر کردن و سواس گونه ناشی می‌شود. انتقاد دیگر اینکه با تمرکز اصلی بر افزایش در تجربه عشق، این نظریه‌ها، عشق را بیشتر در رابطه با جنبه‌های کمی آن بررسی کرده‌اند. در عین حال، آن‌ها به تفاوت‌های کیفی که در تجربه عشق از شخصی به شخص دیگر وجود دارد هیچ توجهی نکرده‌اند یا توجه کمی کرده‌اند. مسلماً نوع عشقی که ما نسبت به خواهر و برادرمان تجربه می‌کنیم، متفاوت از نوعی است که نسبت به همسرمان حس می‌کنیم. هنگامی که ما روابط صمیمی گذشته را مرور می‌کنیم، اغلب تفاوت‌هایی کیفی در شیفته بودن، شفیق بودن و دوست داشتن، به خاطر می‌آوریم تا تفاوت در مقدار عشقی که ما نسبت به دیگری حس کرده‌ایم. عشق، حتی در بافت روابط صمیمی هم خود را به شکل‌های متفاوتی نشان می‌دهد که توسط نظریه‌های گوناگون درباره تفاوت‌های فردی در عشق نشان داده شده است. نقطه مشترک این رویکردها این موضوع است که انواع متفاوتی از عشق وجود دارد که با نظام یافتگی بیشتر یا کمتری در بین مردم تغییر می‌کند.

رنگ‌های عشق

از بسیاری جهات، زیربنای فکری همه رویکردهای تفاوت‌های فردی به عشق، تقسیم بندی جان لی (۱۹۸۸، ۱۹۷۳) از عشق به مثابه رنگ‌هاست. با استفاده از استعاره رنگ‌ها، لی قادر بود به بعضی فرض‌های جالب درباره تفاوت‌های احتمالی در سبک‌های عشق در بین مردم برسد. نخست اینکه، دقیقا همان‌طور که ترجیح‌های ما درباره رنگ‌ها متفاوت است، ترجیح‌های شخصی هم برای سبک‌های متفاوت عشق داریم. دوم اینکه، دقیقا همان‌طور که بعضی رنگ‌های متفاوت را برای کمد لباس‌ها و منظران ترجیح می‌دهیم، سبک‌های عشق متفاوتی برای افراد مختلف انتخاب می‌کنیم. سوم اینکه، دقیقا همان‌طور که ترجیح‌های رنگ در طول زمان تغییر می‌کند، ترجیح‌های ما برای سبک‌های عشق، همراه با بزرگ شدنمان تغییر می‌کند که این تغییر شاید نتیجه تاریخچه روابط ماست، و در نهایت، سبک‌های عشق نیز مانند رنگ‌های اصلی می‌توانند با هم ترکیب شوند تا سبک‌های فرعی تر ایجاد شوند.

نخستین سبک عشقی که لی شناسایی کرد سبک اروس بود که عشق پرشوری را توضیح می‌دهد که اغلب توسط جذب شدید به ویژگی‌های فیزیکی شخص دیگر به‌وجود می‌آید. اروس قطعا عشق کوری نیست و افرادی که توسط این سبک عشق



مشخص می‌شوند تمایل دارند فکر کنند کامل‌ترین جفت را پیدا کرده‌اند. متضاد سبک اروس، استرگ است که نوعی سبک عشق مشفقانه است که از دوستی و تعامل به وجود می‌آید. این نوع بیشتر در جوامع روستایی متداول است، جایی که انتخاب شریک به خاطر زندگی افراد در یک مکان کوچک محدود می‌شود، و در جوامع با تغییرات زیاد، کمتر رایج است. و سبک دیگر لودوس می‌باشد که نوعی عشق سرگرم کننده غیر جدی است که تداوم زیادی ندارد. سبک‌های فرعی عشق که ترکیبی از اروس و لودوس است که منجر به سبکی از عشق می‌شود که لی آن را مانیا نام‌گذاری کرد، نوعی وابستگی و عشق تملک‌گرایانه که به اشتغال ذهنی و سواس گونه و حسادت شدید منجر می‌شود. و ترکیبی از استرگ و لودوس منجر به سبک بسیار متفاوتی از عشق با نام پراگما می‌شود و سبکی از عشق را توضیح می‌دهد که بر موضوع‌های منطقی و عملی تکیه دارد. پراگما تمایل دارد که به آهستگی رشد کند و خویشتن دار است. ترکیب سبک اروس و استرگ نیز منجر به سبک آگاپ می‌شود که شکلی از عشق ایثارگرایانه، فداکارانه و همراه با از خود گذشتگی است و این به نوعی می‌تواند حالت عشق والدین به فرزندان را توصیف کند.

نظریه سه گانه استرنبرگ از عشق

استرنبرگ در این نظریه مطرح می‌کند که عشق شامل سه عنصر اصلی می‌شود: صمیمیت، شور جنسی و تصمیم و تعهد. صمیمیت به احساساتی بر می‌گردد که ارتقاء دهنده نزدیکی، پیوند و اتصال است و شامل احساساتی از قبیل نگران آسایش و رفاه دیگری بودن، تجربه ذهنی شادی، توجه مثبت، شراکت، حمایت، درک دو سویه و تبادل صمیمانه می‌شود. جزء شور جنسی به منابع برانگیختگی بر می‌گردد که ارتقاء دهنده تجربه شور جنسی از قبیل نیاز جنسی، نیاز به عزت نفس، پیوند جویی، سلطه‌پذیری، سلطه‌گری و خودشکوفایی است و بالاخره جزء تصمیم/تعهد به این بر می‌گردد که یک نفر تصمیم بگیرد عاشق دیگری است و متعهد به حفظ این عشق بشود.

صمیمیت، شور جنسی و تعهد، در طول رشد رابطه، دوره زمانی منحصر به فردی را طی می‌کنند. در روابط موفقیت آمیز، صمیمیت، پیوسته و آرام رشد می‌کند، اغلب به روشی که خود افشایی افزایش می‌یابد. روابط رو به زوال، با کاهش صمیمیت مشخص می‌شوند. هر چند کاهش شدید یا حتی فقدان شور جنسی ممکن است با بازگشت به آن چیزی که رابطه در آغاز بوده است تا حدی منجر به الگوی چرخه‌ای بشود. البته، سوال اصلی‌تر این است: افزایش و کاهش در شور جنسی، نخستین بار کجا اتفاق می‌افتد؟ یک احتمال

این است که شور جنسی، کارکردی از صمیمیت است و در مراحل اولیه یک رابطه، به دلیل افزایش آغازین صمیمیت بالاست (بایومیستر، براتسلاوسکی، ۱۹۹۹ نقل از استرنبرگ، ۱۹۸۶). دانستن درباره دیگری، تجربه‌های مشترک و پی بردن به اینکه برای شخص دیگر مهم هستید، برانگیزاننده هستند و بنابراین پایه‌ای برای شور جنسی فراهم می‌کنند به همین دلیل هنگامی که دو نفر به جایی می‌رسند که احساس می‌کنند همه چیز را درباره یکدیگر می‌دانند، تجربه جدیدی برای اشتراک ندارند، و به درک کاملی از یکدیگر رسیده‌اند، پیامد آن شور جنسی شان کاهش می‌یابد.

الگوی گذرای تصمیم‌گیری/تعهد تا اندازه‌ای وابسته به موفقیت یک رابطه است که این موفقیت تا حدی تحت تأثیر رشد صمیمیت و شور جنسی قرار دارد. در روابط موفقیت‌آمیز، با افزایش سریع شور جنسی، همراه با افزایش تدریجی صمیمیت، تعهد آغازین آهسته رشد می‌کند. بعد از اینکه زوجین رسمی ازدواج کردند مالک خانه‌ای هستند و فرزندان دارند، اساساً سطح تعهد تثبیت می‌شود، چون به حداکثر خود رسیده است؛ و بیشتر از آن نمی‌تواند افزایش یابد.

سه جزء عشق در همه انواع روابط نزدیک به میزان‌های متفاوتی وجود دارند. با فرض اینکه در هر رابطه‌ای، صمیمیت، شور جنسی و تعهد بتواند افزایش یا کاهش یابد، استرنبرگ (۱۹۸۶) هفت شکل عشق را مطرح کرد که روابطی با ویژگی‌های کیفی متفاوت هستند.

تعهد	صمیمیت	میل	انواع عشق
ضعیف	ضعیف	ضعیف	فقدان عشق
ضعیف	قوی	ضعیف	عشق دوستانه
ضعیف	ضعیف	قوی	عشق شهوانی
قوی	ضعیف	ضعیف	عشق پوچ
ضعیف	قوی	قوی	عشق خیال‌انگیز
قوی	قوی	ضعیف	عشق مشفقانه
قوی	ضعیف	قوی	عشق ابلهانه
قوی	قوی	قوی	عشق کامل

نظریه دیگری که استرنبرگ در حوزه‌ی عشق مطرح کرد این مساله است که عشق یک داستان است: استرنبرگ پس از صورت‌بندی نظریه‌ی مثلثی عشق، نظریه‌ی دیگری را مطرح کرد که در متون علمی از آن به عنوان یک فرا نظریه یاد می‌شود. نظریه‌ی جدید او مبتنی بر این فرض است که عشق یک داستان است و هر فردی داستان خاص خودش را از عشق دارد و فهم افراد از عشق متأثر از داستانی است که از عشق دارند. استرنبرگ در مقدمه‌ی کتاب عشق یک داستان است، در مورد نظریه‌ی مثلثی عشق خود می‌گوید: هر چند این نظریه، گونه‌های عشق را به شیوه‌ای نظام دار سامان داده است، اما در عین حال پاسخی بدین پرسش نمی‌دهد که چرا من و نه کس دیگری عاشق این فرد خاص می‌شود و نه عاشق فرد دیگری، و نیز

آنکه چرا من و نه کس دیگری قادر است با انسان خاصی رابطه‌ی عاشقانه برقرار کند و نه با انسان دیگری. استرنبرگ برای توضیح نظریه‌ی جدید خود این مثال را بیان می‌کند زن و مردی بیست و هشت سال است با هم ازدواج کرده‌اند. در همه‌ی این بیست و هشت سال دوستانشان پیش بینی می‌کرده اند که آن‌ها دیر یا زود از هم جدا می‌شوند، و این پیش‌بینی‌ها نیز منطقی می‌نمودند. زن هر آن مرد را تهدید می‌کند که او را می‌گذارد و می‌رود و مرد نیز به نوبه‌ی خود می‌گوید که این خوش‌ترین خبری است که می‌شنود.

زن و مرد مدام با هم دعوا می‌کنند و باعث ناراحتی دوستان و آشنایان می‌شوند، زیرا دعوای آن دو نه خلوت می‌شناسد نه جلوت، و نه فریاد می‌شناسد و نه غیر فریاد. از سوی دیگر زن و مرد دیگری را داریم که از هم جدا شده‌اند. هیچ کدام از دوستان و آشنایان آن‌ها دلیل این جدایی را درک نمی‌کنند. ازدواج و زندگی زناشویی آنان به ظاهر بی‌نقص می‌آمد. البته ازدواج بسیاری از مردم به ظاهر این گونه است و این افراد بر مشکلاتی که دارند سرپوش می‌گذارند و اجازه نمی‌دهند که نمایان گردد. اما در مورد این زن و مرد مساله‌ای که عجیب است آن است که خودشان هم تصور می‌کنند ازدواجشان بی‌نقص و کامل بوده است و جالب آن که این نکته را، هم به دیگران و هم به یکدیگر می‌گفتند. فرزندان آن دو نیز گفته‌اند پدر و مادرشان عملاً هرگز دعوا نمی‌کرده‌اند، و اگر هم دعوایی در کار بوده، این

دعواها بر سر عدم توافق و اختلاف نظر جزیی بوده است.

اما در نهایت این دو از هم جدا شدند، آن هم پس از آن که مرد در محیط کار با زن دیگری آشنا می‌شود و به خاطر همین زن، از همسرش جدا می‌شود. مرد تا حدودی معذب بود و از رفتار خویش شرمنده و در توجیه رفتار خود می‌گفت: سرانجام عشق واقعی خود را پیدا کرده است. اما در عین حال اعتراف می‌کرد که در گذشته، پیش از آنکه زندگی مشترک آن‌ها خسته کننده و دلگیر شود، تصور می‌کرده است همسرش عشق واقعی‌اش بوده است. در زمان روایت این ماجرا، این مرد در پی درمان بود تا بلکه دریابد بر او چه می‌گذرد.

استرنبرگ معتقد است که برای شناخت رفتار این زوج يك راه وجود دارد و آن این‌که با دقت نگاه کنیم و ببینیم روایت هر کدام از همسران از قصه‌ی عشق چیست و از آن چگونه برداشتی دارند. او می‌نویسد: از خودم می‌پرسیدم که آیا امکان دارد بقای يك زوج بسته به این باشد که روایت فردی آن‌ها از عشق به شکل آرمانی آن و روایت فردی آن‌ها از عشق به صورتی که در روابط واقعی و موجود آن‌ها حضور دارد به قدر کافی به هم نزدیک باشد یا نه؟ برای مثال، فرض کنیم کسی دلبسته‌ی زندگی رمانتیک و رویایی است، اما در عمل می‌بیند که درگیر يك داستان رزمی شده است، به احتمال زیاد این شخص از این پیشامد ناراضی

می‌شود. افراد دیگری دلبسته‌ی داستان رزمی هستند و اگر درگیر قصه‌های رمانتیک و افسانه‌ی پریان شوند تا سر حد جنون خسته و دلزده می‌شوند. جالب آنکه هم به روایت زن و مردی که مدام با هم دعوا می‌کردند، قصه‌ی عشق قصه‌ی جنگ بود. هر چند روابط این دو همسر به چشم دیگران عجیب و غریب و حتی مسخره می‌آمد اما این رابطه برای خود آن‌ها نتیجه بخش بود و کارایی داشت. اما رابطه‌ی زن و مردی که در ابتدا از هم راضی بودند و بعد از هم جدا شدند قصه‌های عشق متفاوتی داشتند و هنوز هم این روایت‌های عاشقانه سخت با هم متفاوتند.

در واقع عشق داستان است و تنها خود ما نویسندگان این داستان هستیم نه ویلیام شکسپیر یا گابریل گارسیا مارکز یا دیگر نویسندگان. همه‌ی ما داستان آرمانی خاصی در زمینه‌ی عشق داریم و این می‌تواند مهم‌ترین چیزی باشد که در مورد خودمان یاد می‌گیریم.

آنچه به نظر واقعیت می‌آید بیشتر تصورات ما از واقعیت یا همان داستان‌های ماست. قصه در زمینه‌ی زندگی ما به رابطه معنا می‌دهد. گاهی در یک رابطه یکی از همسران در عمل‌ها و رویدادهای واحد، مفهومی را می‌بیند که با مفهوم و برداشت دیگری متفاوت است. علت این است که هر کدام از همسران عمل‌ها و رویدادها را در چارچوب داستان خاصی تفسیر می‌کند که با داستان دیگری متفاوت است. هر یک از ما معمولا

يك قصه‌ی عشق نداریم، بلکه قصه‌های چندگانه داریم. وجود این قصه‌های چندگانه بیانگر این واقعیت است که عشق نه تنها از دیدگاه افراد مختلف مفاهیمی متفاوت دارد، حتی از دیدگاه يك فرد نیز، يك پدیده‌ی ساده نیست.

استرنبرگ معتقد است که با گذشت زمان قصه‌ها بی‌تردید دگرگون می‌شوند، اما به هیچ وجه از میان نمی‌روند. بهتر است بگوییم که همواره در حال دستکاری قصه‌های قدیمی هستیم و به تدریج قصه‌های تازه‌ای را به جای قصه‌های قدیمی می‌نشانیم. قصه‌های تازه ممکن است بهتر باشند یا بدتر، اما هر چه باشند هم چنان به عنوان قصه باقی می‌مانند. در طول زندگی قصه‌هایمان نیز تغییر می‌کند و اتفاق‌های تازه‌ای در مسیر زندگی‌مان وارد می‌شود و داستان‌های جدیدی به قصه‌های زندگی‌مان اضافه می‌کنیم.

استرنبرگ بیست و پنج داستان را جمع‌بندی کرده است که باز نمود طیف وسیعی از استنباط‌های آدمی از عشق و چیستی عشق است. هر داستان يك روال تفکر و رفتار را دارد که ویژگی مشخص آن داستان است. برای مثال رفتار کسی که عشق را به چشم بازی میان دو حریف نگاه می‌کند نسبت به معشوق، با رفتار کسی که عشق را به چشم دین نگاه می‌کند بسیار متفاوت است. يك داستان عشقی خاص، با این فرض که رابطه‌ی عاشقانه چیست یا چه باید باشد، کم و بیش ممکن است مثل افکار اتوماتیک عمل کند، یعنی

افکاری که به نظر می‌رسد بدون اینکه فرد تلاشی بکند به ذهنش می‌آید.

تسهیل کننده‌های عشق

عشق در بعضی از زمان‌ها، موقعیت‌ها و شرایط راحت‌تر به سراغ آدمی می‌آید و انگار که انسان آمادگی پذیرش عشق را دارد. این شرایط و عوامل شامل عوامل عمومی، عوامل موقعیتی و عوامل فردی است که در زیر به صورت خلاصه آمده است.

الف - عوامل عمومی: شامل آشنایی، خصوصیات مثبت، شباهت‌ها، دوستی متقابل، هنجارهای اجتماعی و برآوردن نیازهاست.

■ آشنایی شامل گذراندن وقت با هم، نزدیک یکدیگر زندگی کردن، با هم مواجه شدن، به هم اندیشیدن و انتظار تعامل با هم را داشتن است.

منظور از خصوصیات مثبت عبارت است از وضعیت ظاهری یا ویژگی‌های فیزیکی، خصوصیات شخصیتی مانند برون‌گرایی، مهربانی، انعطاف‌پذیری یا پایداری شخصیتی است. به علاوه شباهت‌ها، شامل نگرش‌های مشابه، ویژگی‌های شخصیتی و روش‌های فکری مشابه نیز تسهیل کننده عشق هستند. دوستی متقابل یعنی فهمیدن این که دیگری ما را دوست دارد.

■ هنجارهای اجتماعی مانند هنجارهای جذابیت اجتماعی، موقعیت، شیوهی زندگی، اهداف مورد تأیید جامعه، تأیید دیگران و مقبولیت اجتماعی است.

عوامل عمومی تسهیل کننده‌های عشق شامل برآوردن نیازهایی همچون عاطفه، دوستی، عزت نفس، امنیت، حمایت و کمک است.

ب - عوامل موقعیتی: عوامل موقعیتی تسهیل کننده‌های

عشق یعنی قرار گرفتن در موقعیت‌های خاصی می‌تواند باعث آشنایی، تداوم و دوستی و عشق شود مانند مسافرت و آشنایی با افراد جدید گاهی اوقات قرار گرفتن در شرایط انزوا و تنهایی و انگیزه برای خارج شدن از این وضعیت می‌تواند بهانه‌ای برای دوستی و عشق باشد. به علاوه موقعیت‌هایی که هیجان خاصی را ایجاد می‌کند مانند قرار گرفتن در موقعیت‌های اضطراری، برانگیختگی جسمی ناشی از هیجان، موقعیت‌های تعارضی و یا موقعیت‌های نشاط آور نیز از جمله تسهیل کننده‌های عشق هستند.

ج - عوامل فردی: بعضی ویژگی‌های فردی باعث تسهیل

دوستی و عشق می‌شود. برخی از خصوصیات فرد مانند صدا، چشم‌ها، حالت چهره، قیافه یا حرکاتی که به شخص جذابیت می‌دهد نیز مهم است. آمادگی فرد برای ورود به یک ارتباط و دلبستگی‌های قبلی هم از جمله عوامل اثربخش در عشق و دوستی است. هنجارهای جامعه درباره زمان همسرگزینی هم می‌تواند باعث آمادگی فرد برای عشق و دوستی شود (آرون^۱ و همکاران، ۱۹۸۹).

1. Aron

خصوصیات فرد عاشق

فرد عاشق ویژگی‌های خاصی دارد و کسی که عاشق شده باشد این ویژگی‌ها را می‌فهمد. حتماً این جملات را شنیده‌اید: "عاشقی؟! یا "عاشق شده‌ای!". این‌ها همه اشاره به ویژگی‌های فرد عاشق دارد. فیشر (۱۹۹۸) ویژگی‌های فرد عاشق را شامل این موارد می‌داند:

۱- فرد عاشق بر یک نفر تمرکز می‌کند و همزمان نمی‌تواند به فرد دیگر عشق بورزد.

۲- به معشوق خود اشتغال ذهنی دارد و بیشتر به او فکر می‌کند.

۳- به ویژگی‌های مثبت معشوق تأکید می‌کند و سعی می‌کند خصوصیات منفی او را نادیده بگیرد.

۴- هیجان‌هایی مانند سرخوشی، وجد و شغف، افزایش انرژی، شرم، بی‌خوابی و یا اضطراب را تجربه می‌کند.

۵- آرزوی یکی شدن و پیوند با معشوق را دارد و دوست دارد از جانب او محبت ببیند.

۶- وابستگی عاطفی و ترس از طرد شدن دارد.

۷- معشوق خود را درک و با او همدلی می‌کند.

۸- نسبت به معشوق خود احساس مسئولیت می‌کند و میل به فداکاری برای او دارد.

۹- معشوق خود را در اولویت قرار می‌دهد و برای او وقت می‌گذارد.

۱۰- در ناملایمات و سختی‌ها، همراه و یاور معشوق است.

۱۱- نسبت به معشوق خود میل انحصار و مالکیت جنسی دارد.

۱۲- ارتباط عاطفی را بر ارتباط جنسی ترجیح می‌دهد.

فصل پنجم

باورهای ناکارآمد درباره ازدواج



باورهای ناکارآمد درباره ازدواج

بعضی از افراد ازدواج را پناهگاهی برای رسیدن به همه آرزوها و امیال خود در نظر می‌گیرند و فکر می‌کنند که پس از ازدواج به هرآنچه در خانه پدری خود نداشته‌اند دست می‌یابند. این افکار بلند پروازانه و دور از واقعیت، آن‌ها را با انتظاراتی کاذب از همسرشان رو به رو می‌سازد که به محض برخورد با ناکامی، فکر می‌کنند که شکست خورده‌اند و تمایل به طلاق پیدا می‌کنند. باورهای ناکارآمد شامل انواع باورهای غیرمنطقی و در مواردی باورهای نادرستی هستند که در رفتار افراد تأثیر می‌گذارند. بدیهی است در مورد ازدواج هم می‌تواند این نوع باورها وجود داشته باشد که در این قسمت به تعدادی از آن‌ها اشاره می‌شود.

۱- باور به اینکه ازدواج خوب یعنی خوشبختی کامل:

بعضی از این باورها بدین صورت می‌تواند باشد:

- در ازدواج مناسب، زوجین هیچ چیز را از یکدیگر مخفی نمی‌کنند.

- زوجینی که برای هم مناسب و کامل هستند هرگز خشمگین و عصبانی نمی‌شوند.

- زوجین خوشبخت کوچک‌ترین اختلاف فکر و سلیقه‌ای ندارند و مشکلی بینشان پیش نمی‌آید.

- در زندگی مشترک، همه خواسته‌های آن‌ها برآورده خواهد شد.

و باورهای اشتباه مانند این مثال‌ها زیاد می‌باشد. هر زن و شوهری در زندگی مشترک اختلافاتی را ممکن



است تجربه کنند و باید راه حل آن‌ها را بدانند.

۲- باور به برقراری ارتباط کامل. افرادی که این نوع

فکر و باور را دارند اعتقاد دارند که ما باید قبل از اینکه ازدواج کنیم باید ثابت کنیم که ارتباط مؤثر و کاملی داریم. البته توجه به عوامل پیش بینی کننده قبل از ازدواج بسیار منطقی و عاقلانه است، برای مثال: ارتباط مناسب، مهارت‌های حل مسأله، اینکه ارزش‌ها و عقاید مشترکی داشته باشند. اینکه افراد به دنبال چنین ارتباط و همسری باشند که این مهارت‌ها را داشته باشد عاقلانه است. اما از آن جا که هیچ تضمینی برای موفقیت کامل در ازدواج نیست. برای این‌که این نوع فکر یا باور را تعدیل کرد این است که برای تضمین ازدواج موفق در قبل از ازدواج هیچ راهی وجود ندارد و باید تا حدودی توجه لازم را داشته باشیم و راه حل‌های مورد نیاز را بدانیم و به امید اینکه هیچ مشکلی پیش نمی‌آید و نیست ازدواج نکنیم. اگر هم مشکلی در مسیر ازدواج پیش آمد از روش مناسب و درست در حل آن مسأله تلاش کنیم.

۳- تلاش بیشتر: این باور و اعتقاد معمولا با این نوع

تفکر ایجاد می‌شود که من با هر کسی که ازدواج کنم خوشبخت می‌شوم زیرا به قدر کافی برای آن رابطه تلاش می‌کنم. تأکید می‌کند که تلاش دو طرفه برای حل مشکلات و مؤثر ساختن یک ازدواج، به وجود دو فرد بالغ و متفکر نیاز دارد. و اینکه فردی

این تفکر را داشته باشد که با تلاش یک طرفه در رابطه می‌تواند رابطه‌ای مناسب داشته باشد اشتباه است و منجر به آسیب به خود و رابطه می‌شود.

۴- عشق کافی است: افرادی که این نوع باور را دارند ممکن است این تفکر را داشته باشند که عاشق کسی شدن یک دلیل کافی برای من است که با فردی که عاشق او هستم ازدواج کنم. جامعه غربی عشق رمانتیک را به عنوان شرطی لازم برای ازدواج، ارزشمند می‌شمارد و در واقع خیلی کم پیش می‌آید که افرادی باشند که حاضر به داشتن ازدواج بدون عشق باشند. و اگر عشق تنها معیار برای ازدواج باشد منجر به این می‌شود که فرد سایر توانایی‌های فردی و بین فردی را در نظر نگیرد و همین مسأله منجر به این می‌شود که فرد نتواند نقاط ضعف همسر خود را ببیند. پیامبر اکرم (ص): *حُبُّكَ لِلشَّيْءِ يُعْمِي وَ يُصِمُّ*. (من لا يحضره الفقيه، ج ۴) یعنی، محبت شدید به کسی یا چیزی انسان را کور و کر می‌کند و فرد نمی‌تواند نقاط ضعف فرد مقابل را ببیند و همین منجر به ایجاد مشکل در بعد از ازدواج می‌گردد.

۵- همزیستی: این باور به این صورت است که اگر افراد قبل از ازدواج با هم زندگی زیر یک سقف را تجربه کرده باشند شانس داشتن زندگی سالم و خوشبخت شدن را افزایش می‌دهند. اگر این باور درست باشد پس باید بگوییم کسانی که سال‌ها با هم زندگی می‌کنند مشکل با یکدیگر ندارند، وقتی آشنایی و شناخت دو طرف از

هم نسبتاً کامل باشد لزومی به زندگی مشترک قبل از عقد و ازدواج نیست. بنابراین شناخت از هم بدون زندگی زیر یک سقف حاصل می‌شود.

۶- انتخاب باید آسان باشد: افرادی که این باور را دارند عقیده شان این است که ازدواج یک اتفاق است و شانس در آن دخیل است. بنابراین فرد شاید تصور کند که برای انتخاب همسر، باید منتظر بماند ببیند که چه اتفاقی می‌افتد و منتظر شانس برای دیدار و عشق در اولین نگاه است. بدون آن که از تفکر محتاطانه و آمادگی لازم برخوردار باشد و با اعتقاد به شانس و قسمت در انتظار یک ازدواج اتفاقی خوب است. موضوع مهم ازدواج را نمی‌توان به شانس واگذار کرد.

۷- یک باور غلط دیگر این است که زن باید تابع مرد باشد. در پاسخ به این فکر نادرست باید گفت که زن و شوهر هر دو افرادی بالغ و عاقل هستند و بر اساس مشورت، همکاری و هماهنگی با یکدیگر، برنامه‌ریزی و فعالیت می‌کنند. فقط ممکن است بر اساس تجربه تخصصی یکی، نظر او در زمینه‌ای که تخصص دارد، مهم‌تر باشد و نظر دیگری در زمینه دیگری برتری داشته باشد.

۸- در جهان هستی برای هر فردی یک همسر مناسب خلق شده است. یکی از باورهای اشتباه دیگر که درباره ازدواج وجود دارد این است که برای من در این دنیا فقط یک همسر مناسب خلق شده

است که می‌تواند مرا خوشبخت کند و من با جست و جو و صبر کردن می‌توانم به او برسم و اگر به او نرسم نمی‌توانم و نباید با شخص دیگری ازدواج کنم و با یافتن او نباید او را به هیچ قیمتی از دست بدهم. نتیجه این افکار و باورها این است که فرد دچار ناکامی می‌شود 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 هیچ تضمینی نیست که به این فکر خیالی فرد دست پیدا کند.

۹- باورهای کمال‌گرایانه یا ایده آل‌گرایی در انتخاب

همسر: افرادی که در رابطه و زندگی افکار کمال‌گرایانه را دارند همیشه به دنبال بهترین‌ها هستند و به دنبال شرایطی بهتر از آنچه اکنون در پیش روی آن‌ها قرار دارد، هستند. و گاهی ممکن است از آن با 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. معمولاً دخترهایی که ویژگی کمال‌گرایانه دارند خواستگاران را با بهانه‌جویی بدون پایه نمی‌پذیرند و پسرهایی که این ویژگی را دارند معمولاً با این بهانه که باید خانم‌هایی زیبا و جذاب‌تر

را پیدا کنند، باعث می‌شود فرصت‌های خود را از دست بدهند.

۱۰- باور به این که عشق شدید، همه مشکلات را حل

می‌کند و درمان هر دردی است: یکی دیگر از اعتقادات

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

مواردی که عنوان شدند فقط تعدادی از نگرش‌ها و باورهای غیرمنطقی افراد نسبت به انتخاب همسر هستند. اینکه افراد چه باور و عقیده‌ای برای انتخاب همسر دارند خیلی مهم و حیاتی می‌باشد و با داشتن باورهای منطقی می‌توان از مضرات انتخاب ناسالم پیشگیری کرد.



فصل ششم

آشنایی و خواستگاری



آشنایی و خواستگاری

نخستین گام برای انتخاب همسر و شریک زندگی آشنایی است و رایج ترین روش برای آشنایی، از طریق معرفی دیگران و برگزاری جلسه خواستگاری صورت می‌گیرد. منظور ما از آشنایی در اینجا روشی است که در آن دو نفر از وجود همدیگر مطلع می‌شوند. این نوع آشنایی را آشنایی مقدماتی می‌گویند. بنابراین هدف از چگونگی آشنایی روشی است که طرفین، نخستین ارتباطها و برخوردها را بر پایه آن با یکدیگر برقرار می‌کنند. اما در بیشتر اوقات، مقصود از آشنایی، شناخت و آگاهی تفصیلی و روشی هدفمند به منظور کسب اطلاعات درباره فرد مقابل با هدف ارزیابی برای ازدواج است.

روش‌های آشنایی طرفین

برای آشنایی در فرآیند ازدواج حتما روش‌هایی را که اطمینان بیشتری دارند انتخاب کنید. امروزه روش‌های آشنایی می‌تواند گسترده باشد و روش‌های متفاوتی از قبیل: فضای مجازی، معرفی دوستان و آشنایان و یا آشنایی در میهمانی و مجالس خانوادگی وجود دارد. عده‌ای هم در محیط کار و محل تحصیل با هم آشنا می‌شوند. آشنایی بعضی‌ها هم به دلیل هم محلی بودن، فامیل بودن و یا زندگی در محیط مشترک است. مراکز همسریابی نیز زمینه آشنایی دو نفر را فراهم می‌کنند. در عین حال ممکن است دو نفر به صورت اتفاقی مثلا در



اتوبوس یا در یک صف با هم آشنا شوند. در فرآیند آشنایی باید مواظب تأثیر جاذبه باشیم. جذابیت ظاهری، فیزیکی و آرایش فرد می‌تواند بیشترین تأثیر را بر ما بگذارد و ما را از منطق دور سازد و به سادگی نمی‌توانیم از آن رها شویم. در این حالت نسبت به افرادی که جذاب هستند تمایل پیدا می‌کنیم. ویژگی‌های به ظاهر مطلوب وجود ویژگی‌های نامطلوب را پوشش می‌دهد. در حالی که هیچ منطقی برای این گرایش درونی خود نداریم و فراموش نکنیم که ظاهر جذاب، الزاما به رضایت زناشویی بیشتر و یا زندگی شادمانه منجر نمی‌شود (برشاید و همکاران، ۱۹۷۲).

مزایا و معایب آشنایی

مزایای آشنایی

فواید آشنایی عبارتند از:

- ۱- **متوجه تفاوت‌های بین افراد می‌شویم و با افراد متفاوت آشنا می‌گردیم.** همه‌ی ما انسان‌ها منحصر به فرد هستیم و با وجود شباهت‌های فراوانی که با هم داریم، تفاوت‌هایی داریم که مخصوص خودمان است. آشنایی با افراد مختلف، به ما کمک می‌کند که این تفاوت‌ها را از نزدیک مشاهده و آن را تجربه کنیم.
- ۲- **تعامل با افراد به ما کمک می‌کند تا خود را بهتر بشناسیم.** مردم به شیوه‌های گوناگون فکر و رفتار می‌کنند. آگاهی بیشتر از این تفاوت‌ها به ما در شناخت تفاوت‌های خود با دیگران و نیز شباهت‌های

خود با دیگران کمک می‌کند و نهایتاً ما را در شناخت بهتر آنچه که هستیم و آنچه که دوست داریم باشیم یاری می‌کند. زمانی که با افراد بسیار متفاوتی رو به رو می‌شویم که به لحاظ پیشینه، خانواده و شخصیت با ما تفاوت‌های زیادی دارند، درباره‌ی خود بیشتر و بیشتر می‌آموزیم. آشنایی یکی از راه‌هایی است که فرد بتواند خود را بهتر بشناسد.

۳- در فرایند آشنایی می‌فهمیم که از چه اموری خوشمان می‌آید و از چه چیزهایی بدمان می‌آید. آشنایی به ما کمک می‌کند تا بهتر و روشن‌تر بدانیم که به دنبال چه کسی هستیم و چه ویژگی‌ها و خصوصیات را در شریک زندگی خود جستجو می‌کنیم. آشنایی به ما کمک می‌کند تا بدانیم با چه ویژگی‌هایی احساس راحتی می‌کنیم و چه افرادی با چه خصلت‌هایی ما را ناراحت می‌کنند.

۴- فرایند آشنایی به ما در یادگیری مهارت‌های ارتباطی کمک می‌کند. آشنایی به ما فرصت‌های زیادی برای تجربه‌ی ارتباط با افراد دیگر می‌دهد. ما مجبور هستیم که در یک ارتباط تصمیم‌های زیاد و مهمی بگیریم. تصمیم‌هایی از قبیل این که چه بگوییم و چه کاری انجام دهیم و مجبور هستیم که به پیامدهای رفتاری خود توجه کنیم. همان‌گونه که متوجه پیامد گفتار و رفتار دیگران بر خود هستیم.

معایب آشنایی

مشخص است که آشنایی فوایدی دارد اما معایبی هم دارد که عبارتند از:

۱- در فرایند آشنایی هر دو نفر تلاش می‌کنند تا فقط جنبه‌های مثبت خود را بیان کنند.

طبیعی است که افراد در فرآیند آشنایی تلاش می‌کنند که فقط جنبه‌های مثبت خود را نشان دهند. مسأله در این نیست که تنها ویژگی‌های مثبت در آشنایی برجسته می‌شوند، مشکل اینجاست که در این فرایند افراد تصویر تحریف شده و غیرواقع بینانه‌ای از یکدیگر خواهند داشت. بعد از ازدواج، زمانی که چهره‌ی واقعی فرد و ویژگی‌های منفی او آشکار شود، همسر او دچار تعارض خواهد شد که چگونه او به این میزان متفاوت فکر می‌کند، رفتار می‌کند و حتی صحبت می‌کند.

۲- دور شدن از دوستان و فعالیت‌های معمول روزمره، یکی دیگر از معایب آشنایی است. زمانی که ما درگیر یک آشنایی جدی و مهم هستیم، خیلی معمولی است که توجه ما فقط به آن فرد خاص معطوف باشد و از دیگران غافل شویم و توجه کمتری به درس، کار و فعالیت‌های اجتماعی داشته باشیم.

۳- یکی دیگر از معایب آشنایی نادیده گرفتن و مطرح نکردن مشکلات بین طرفین است. برای عده‌ای مطرح کردن مشکلات زمان آشنایی و آن چه که در این زمان در حال رخ دادن است تابو محسوب

می‌شود. در حالی که ما در زمان آشنایی باید به مشکلات و مسایل همین دوره نیز پردازیم، یا حداقل در این جهت گام برداریم. احتمالاً برای حفظ شور و شوق و جذابیت ارتباط از کنار این مسایل می‌گذریم و آن‌ها را سر بسته رها می‌کنیم. اما این مسایل نابود نخواهند شد و مانند آتش زیر خاکستر پنهان خواهند بود، تا زمان آن فرا برسند و سر برکشند.

۴- آشنایی در صورتی که بدون حد و مرز باشد، آمادگی هر دو نفر برای ازدواج را تضعیف می‌کند. آشنایی دو نفره هر چند جنبه‌های مثبت بسیاری دارد، اما بیشتر متخصصان بر این باورند که به تنهایی برای ازدواج کافی نیست. هر چند آشنایی شرط لازم ازدواج است، اما شرط کافی نیست. در ازدواج موفق یادگیری از تجربه‌ی اطرافیان، یادگیری از زندگی پدر و مادر و یادگیری از تحقیقات علمی بسیار مؤثر است. آمادگی واقعی برای تشکیل خانواده، می‌تواند سخت‌ترین و در عین حال پاداش‌دهنده‌ترین وظیفه‌ی زندگی باشد.

اشتباهات رایج در فرآیند آشنایی

در روابط قبل از ازدواج و در فرآیند آشنایی معمولاً مشکلات یک رابطه مشخص و نشانه‌های آن آشکار می‌شود اما افراد به آن توجه نمی‌کنند. در فرآیند آشنایی ممکن است افراد دچار اشتباهاتی بشوند که به رایج‌ترین آن‌ها اشاره می‌شود.

۱. سؤالات کافی نمی‌پرسند.

بسیاری از افراد قبل از شروع یک ارتباط، حتی به اندازه‌ی زمانی که می‌خواهند یک دست لباس بخرند سؤال نمی‌پرسند. با این اشتباه فرصت کشف چیزهایی را از دست می‌دهند، که دانستن آن می‌تواند درباره‌ی انتخاب شریک زندگی حیاتی باشد. دلایلی که ممکن است افراد سؤالات کافی نپرسند این است که:

الف - پرسیدن سؤال جنبه‌های عاشقانه‌ی ارتباط را مخدوش می‌سازد.

ما سؤال نمی‌پرسیم، چون می‌ترسیم رابطه‌ی عاشقانه ما از بین برود. پرسیدن سؤال فضای ارتباط را تبدیل به فضای یک مصاحبه می‌کند و ما نمی‌خواهیم که فضای عاشقانه را تبدیل به یک فضای مصاحبه‌ای کنیم. اما سؤال کردن شاید عاشقانه نباشد، بلکه تنها راه هوشمندانه برای شناخت همسر آینده است.

ب - نمی‌خواهیم جواب سؤال‌های خود را بدانیم.

گاهی مواقع ما فقط به این فکر می‌کنیم که باید با فرد مقابل ازدواج کنیم و نمی‌خواهیم رابطه به پایان

برسد، نمی‌خواهیم چیز بدی بشنویم، به همین دلیل به طور ناخودآگاه تلاش می‌کنیم که سؤال نپرسیم. ممکن است بعد از مدت‌ها کسی را یافته باشیم که به ما قول ازدواج داده باشد و می‌خواهیم سرانجامی بگیریم؛ بنابراین از پرسیدن سؤالاتی که ممکن است این رابطه را خراب کند، پرهیز می‌کنیم.

ج - می‌ترسیم متقابلاً از ما نیز همان سؤالات پرسیده شود.

وقتی از خود و زندگی خودمان راضی نیستیم یا از گذشته‌ی خود شرمساریم و یا با آن کنار نیامده‌ایم، زمانی که احساس گناه می‌کنیم و احساس خوبی نسبت به خودمان نداریم، به طرز ناخودآگاه از پرسیدن سؤال طفره می‌رویم تا از ما نیز همان سؤالات پرسیده نشود. اگر فردی به این دلایل از پرسیدن سؤال طفره برود، مورد مهمی است؛ چرا که وقتی ما احساس عزت نفس و احترام به خود را از دست بدهیم احتمال این که درگیر یک ازدواج ناموفق شویم، بسیار زیاد است.

د - نمی‌دانیم درباره‌ی چه موضوعاتی باید سؤال کنیم.

این بدین معنی است که ما اطلاعات درستی در مورد ازدواج نداریم و نمی‌دانیم که در ازدواج و زندگی مشترک چه مسائلی مهم و مورد توجه هستند که بخواهیم درباره آن‌ها اطلاعات کسب کنیم.

یکی از راه‌های مهم شناخت دیگری پرسیدن سؤال است و هرچه ما بتوانیم در مورد یک فرد اطلاعات بیشتری داشته باشیم بهتر می‌توانیم او را بشناسیم. و

هر چه که اطلاعات ما در مورد فردی کمتر باشد احتمال شناخت ما از او کمتر و احتمال اینکه در رابطه با او دچار مشکل شویم بیشتر است.

۲- به نشانه‌های هشدار دهنده توجه نمی‌کنند.

نادیده گرفتن نشانه‌های هشدار دهنده، یکی از خطرناک‌ترین اشتباهاتی است که افراد در هنگام ازدواج مرتکب می‌شوند. ممکن است بعضی رفتارها را در فرد مقابل ببینیم که علامت هشدار است و باید در مورد آن با احتیاط برخورد کنیم، اما نسبت به آن جدی برخورد نمی‌کنیم.

۳- مسایل را کم اهمیت جلوه می‌دهند.

بسیاری از افراد در جریان آشنایی، مشکلات طرف مقابل را نادیده می‌گیرند. با وجود آن‌که فرد مقابل عصبانی است اما طرف دیگر می‌گوید "آن قدرها هم عصبانی نیست یا چندان هم مواد مصرف نمی‌کند".

۴- کارهای او را توجیه می‌کنند.

رایج در موقع آشنایی این است که نه تنها مشکلات طرف مقابل را کم اهمیت جلوه می‌دهد، بلکه آن را توجیه هم می‌کند. مثلاً می‌گوید او کودکی بدی داشته، به همین دلیل زود عصبانی می‌شود یا چون استرس کاری زیادی دارد فعلاً کمی مواد مصرف می‌کند.

۵- کارهای او را منطقی جلوه می‌دهند.

بعضی افراد، همراه با دلیل تراشی برای اشتباهات طرف مقابل، سعی می‌کنند کارهای او را منطقی و یا عقلانی بدانند. مثلاً می‌گویند او واقعا باهوش است حیف است که به کارهای نامناسب بپردازد. اگرچه کار نمی‌کند در عوض بسیار مطالعه می‌کند. او مرد است و مردها به طور طبیعی خیلی به زن‌های دیگر نگاه می‌کنند.

۶- مشکلات و مسایل را انکار می‌کنند.

اشتباه تعداد اندکی از افراد هم این است که از کم اهمیت جلوه دادن و موجه کردن و منطقی جلوه دادن رفتار طرف مقابل عبور می‌کنند و به مرحله انکار می‌رسند. در این حالت ممکن است بگویند: هیچ کسی تا به حال همانند او مرا دوست نداشته است. چه کسی گفته که او خیلی عصبانی است؟ یا او معتاد نیست فقط بعضی وقت‌ها به طور تفریحی مواد مصرف می‌کند.

۷- عجلوانه و زود هنگام، سازش می‌کنند.

از اشتباهات رایج دیگری که معمولا افراد در زمان آشنایی، مرتکب می‌شوند این است که برای اینکه نشان دهند که با طرف مقابل هماهنگ هستند و توافق دارند، ارزش‌ها و رفتارها و عادت‌های خود را به سرعت عوض می‌کنند. از باورها و ارزش‌های خود چشم‌پوشی می‌کنند. به این باور می‌رسند که او را تغییر می‌دهند

و یا این که پس از ازدواج مشکلات کم می‌شود. گاهی ارزش‌های خانوادگی و اجتماعی بر اساس آن‌ها کم‌رنگ می‌شود مثلاً از خانواده و دوستان خود فاصله می‌گیرند. بعضی‌ها هم ممکن است در هنگام آشنایی تسلیم زرق و برق‌های مادی و ظاهری و یا تسلیم نیازهای جنسی شوند و بدین ترتیب باورهای گذشته خود را فراموش کنند.

خواستگاری

خواستگاری یک سنت قدیمی است. ما ایرانیان از طریق این سنت برای ازدواج با یکدیگر آشنا می‌شویم. اما امروزه به نظر می‌رسد که این سنت و این رسم با مشکل رو به رو شده است. برخی از جوانان فرایند آشنایی را طی می‌کنند و برای رسمی شدن آشنایی از خواستگاری استفاده می‌کنند و برخی دیگر که جلسات خواستگاری را محدود می‌دانند، سعی می‌کنند که تعداد جلسات را افزایش دهند. خواستگاری از آنجا که هم دختر و پسر و هم خانواده آن‌ها را درگیر فرایند آشنایی می‌کند، سنت بسیار با ارزشی است.

مکان مناسب برای خواستگاری و گفت و گو

محل انجام خواستگاری معمولاً خانه دختر می‌باشد. بعضی از خانواده‌ها ترجیح می‌دهند که خواستگاری از دخترشان در محل زندگی آن‌ها صورت نگیرد تا در محل زندگی، مشکلاتی برای آن‌ها به پیش نیاید. این دسته از

خانواده‌ها نگران آن هستند که در صورت موفقیت آمیز نبودن جریان خواستگاری، ممکن است از تمایل سایر خواستگاران کاسته شود. همچنین گاهی خانواده یکی از طرفین در شهر دیگری زندگی می‌کند و ممکن است تمایل به خواستگاری در یک مکان خارج از محل زندگی داشته باشد. آنچه بیان شد، ممکن است برای برخی از خانواده‌ها موجه باشد، اما نباید از آن به عنوان یک بهانه استفاده کرد و همواره ترجیح بر آن است که خواستگار با حضور در خانه دختر با فضای زندگی، فرهنگ و آداب خانواده وی آشنا شود.

قواعد جلسه خواستگاری

خواستگاری باید به صورت رسمی و حضوری و الزاماً توسط خود فرد خواهان و خانواده او و نه توسط افرادی دیگر صورت گیرد. در ابتدا نیاز نیست که فامیل و اعضای خانواده از این مسأله آگاه شوند زیرا ممکن است توافقی بین طرفین ایجاد نشود.

اولین جلسه دیدار را جدی در نظر بگیرید و برداشت خوبی را مطابق آنچه که واقعیت دارد از خودتان بر جای بگذارید. عمل به این پیشنهاد هرگز به معنای مجاز دانستن فریب کاری نیست، بلکه دقیقاً به عکس، به معنای آن است که با اعمال سلیقه اجازه ندهید تا تصویری معیوب از شما در ذهن دیگران شکل گیرد. سعی نکنید تصویری را جز آنچه واقعاً هستید، از خود به نمایش بگذارید یا وضعیتی کاملاً

مغایر با زندگی اصلی خودتان را ارایه دهید. این قبیل رفتارها به زودی آشکار می‌شوند. به خانواده دخترها تاکید می‌شود که از شتاب زدگی در انجام کارها و اصرار در تعارف کردن بپرهیزند. زیرا این نوع رفتارها ممکن است منجر به برانگیختن شک و بروز سوء تفاهم گردد. در نخستین جلسه خواستگاری، بیشتر در مورد بررسی وضعیت کلی یکدیگر بحث خواهد شد، یعنی اینکه آیا دختر و پسر مورد تأیید هم هستند یا خیر و خانواده‌ها نظر مساعدی در مورد همدیگر دارند یا خیر. در ادامه دختر و پسر به گفت و گو درباره خودشان و تاریخچه‌ای از زندگی خودشان می‌پردازند. بهتر است که دختر و پسر به صورت کلی خود را به عنوان یک شخصیت تعریف نمایند و در این جلسه وارد جزئیات زندگی و یا مرور خاطرات نشوند.

نامزدی

تعاریف زیادی در مورد دوران نامزدی وجود دارد. بعضی فاصله‌ی بین دوران عقد و عروسی را دوران نامزدی به حساب می‌آورند. بعضی افراد دیگر زمان بعد از عقد، تا هنگامی که زیر سقف مشترک بروند را دوران نامزدی می‌گویند. و خیلی از افراد، زمان قبل از عقد را دوران نامزدی به حساب می‌آورند. اما به طور کلی دوران نامزدی به دوره‌ای گفته می‌شود که طرفین به هم وعده‌ی ازدواج می‌دهند و با عقد به پایان می‌رسد و به صورت کلی خانواده‌ی اصلی دختر و پسر از آن آگاه

هستند. و شروع نامزدی می‌تواند با رد و بدل شدن حلقه و یا جشن کوچکی همراه باشد.

عقد

عقد به معنی بستن، گره بستن، استوار کردن پیمان و عهد و بستن است (فرهنگ معین). دختر و پسری که با یکدیگر عقد ازدواج می‌بندند، قول ازدواج یا نامزدی خود را استوار می‌کنند و برای زندگی با هم عهد می‌بندند. عقد ازدواج یک پیمان سه گانه است که شامل عقد شرعی، عقد قانونی و عقد اجتماعی می‌شود. منظور از عقد شرعی همان صیغه‌ی عقد دائم است که شرع مشخص کرده است و در واقع زن و مرد به نام خدا و با اجازه‌ی او پیمان می‌بندند. منظور از عقد قانونی همان ثبت رسمی ازدواج و پذیرش تعهدات قانونی و حقوقی ازدواج است و منظور از عقد اجتماعی، حضور خویشان و دوستان و جمعی از مردم در زمان عقد ازدواج است. حضور جمعی از افراد به عنوان شاهدان جمعی، پیمان دختر و پسر را وجهه اجتماعی می‌دهد.

ضرورت‌ها و کارکردهای دوران عقد

ازدواج از مراحل آشنایی، نامزدی و عقد می‌گذرد. دوران عقد یکی از مراحل فرآیند ازدواج است. همان گونه که نامزدی در ادامه آشنایی باعث می‌شود تا اهداف و کارکردهای آشنایی در عین تداوم، عمیق‌تر



و شفاف تر شود، دوران عقد هم باعث می‌شود که اهداف و کارکردهای نامزدی در عین تداوم، عمیق تر و شفاف تر شود. پس با این اوصاف بسیاری از ضرورت‌ها و کارکردهای دوران عقد شبیه دوران نامزدی است، البته تفاوت‌هایی دارد از جمله: آمادگی اقتصادی، شناخت جنسی، تعامل با خانواده همسر.

آمادگی اقتصادی: ایجاد خانواده جدید، نیاز به آمادگی اقتصادی هر دو نفر دارد. تهیه مسکن و تهیه لوازم منزل دو وظیفه‌ی عمده اقتصادی همسران است.

شناخت جنسی: ازدواج بدون رابطه‌ی جنسی معنا ندارد. از آن‌جا که بعد از عقد شرعی رابطه‌ی جنسی مجاز است می‌توانند نسبت به نگرش و رفتار جنسی یکدیگر، شناخت قابل توجهی به دست آورند. افرادی که دارای مشکلات و اختلالات کنش جنسی هستند یا به عبارت دیگر آن‌هایی که در عمل جنسی دچار مشکل هستند، در این دوره قابل شناسایی هستند.

تعامل با خانواده همسر: دوران عقد، شروع جدی تعامل با خانواده همسر می‌باشد. در این دوران تعامل‌های متعددی مانند خرید عقد، رفت و آمد با خانواده‌ی همسر، پذیرش خانواده‌ی همسر، احترام اعضای خانواده به عروس یا داماد و احترام به خانواده‌ی آن‌ها و دید و بازدید خانواده انجام می‌شود.

skills



فصل هفتم

آموزش مهارت‌های پیش
از ازدواج



آموزش مهارت‌های پیش از ازدواج

مهارت ارتباط مؤثر

ما فقط نیمی از آنچه که به ما گفته می‌شود را می‌شنویم، و فقط نیمی از آن را درک می‌کنیم و نیمی از آن را به خاطر می‌آوریم. ارتباط یک مهارت ضروری است. ارتباط قلب روابط صمیمانه و بنیاد تمام مسائلی است که در بین انسان‌ها ایجاد می‌شود. ارتباط اجزای مختلفی دارد و به صورت کلامی و غیر کلامی است که می‌تواند معنایی را ایجاد کند. توانایی برقراری ارتباط یکی از مهارت‌های ضروری است که اگر افراد، به لذت بردن از روابط نزدیک و صمیمانه علاقه دارند باید در آن مهارت پیدا کنند. در حقیقت در میان مهم‌ترین عوامل نگه دارنده روابط رضایت بخش، توانایی و تمایل به برقراری ارتباط نقش تعیین کننده دارد. معمولاً در روابط، مشکلات زمانی خود را نشان می‌دهد که افراد از الگوهای ارتباطی ناهماهنگ استفاده می‌کنند. دو مورد از عمده ترین منابع الگوهای ارتباطی متفاوت، جنسیت و فرهنگ است.

زن‌ها و مردها سبک‌های ارتباطی متفاوتی دارند. مردها بیشتر از مکالمه به عنوان شیوه‌ای برای رقابت کردن استفاده می‌کنند، شاید به این دلیل از این روش استفاده می‌کنند که بتوانند میزان تسلط خود را نشان بدهند. در مقابل خانم‌ها تمایل به این دارند که از مکالمه به عنوان روشی برای رفاقت و پیوند جویی



استفاده کنند، به امید اینکه بتوانند با دیگران دوست شوند. زن‌ها از رفتارهای گوش دادن به خوبی استفاده می‌کنند. دنیای زنان دنیای رقابتی نیست، بلکه محل دوستی و صمیمیت است.

تفاوت‌های فرهنگی در سبک ارتباط وجود دارد و استفاده و تعبیر ارتباط کلامی و غیر کلامی به طور گسترده‌ای از فرهنگی به فرهنگ دیگر تغییر می‌کند. به عنوان مثال، در کشور انگلستان، ژست‌ها به عنوان چیزهای ناخواسته اضافی و گستاخی در فرآیندهای ارتباطی قلمداد می‌شوند. اما در ایتالیا، فرانسه و کشورهای جزایر شمالی اقیانوس آرام ژست گرفتن رفتار شایع و پذیرفته شده‌ای است. رفتارها و اعمالی که در فرهنگ‌های مختلف انجام می‌شوند می‌تواند به اشکال متفاوتی تعبیر شوند.

ارتباط کلامی در برابر ارتباط غیر کلامی

در ارتباط با دیگران، توجه به پیام‌های غیر کلامی اهمیت دارد. در حقیقت، بعضی از پژوهشگران اعتقاد دارند که نزدیک به ۶۵ درصد ارتباط‌های چهره به چهره از نوع غیر کلامی هستند. حدود ۳۵ درصد پیام ما از طریق کلمات منتقل می‌شود.

ارتباط کلامی شامل صحبت کردن و نوشتن است. ارتباط گفتاری جنبه‌های غیر کلامی متنوعی دارد که شامل آهنگ، شدت، سرعت، طنین و توازن است. متأسفانه توجه به پیام‌های غیر کلامی مورد غفلت قرار می‌گیرد.

ارتباط غیر کلامی در بر گیرنده شکل‌های بسیار گسترده و متنوعی است که شامل تظاهرات چهره‌ای، تماس چشمی، ژست‌ها، و سایر حرکات بدنی، رفتار در فاصله، تماس جسمی، آواهای غیر کلامی و حالت بدنی است.

تفسیر ارتباط غیر کلامی دقیقاً به اندازه تفسیر کلامی مشکل است. یکی از عناصر مهم ارتباط که نقش محوری در انتقال و تفسیر صحیح پیام‌های غیر کلامی دارد زمینه ارتباطی است. پژوهشگران دریافته‌اند که ارتباط غیر کلامی یک زوج شبیه تمام تعامل‌هایی است که آن‌ها انجام می‌دهند. زوج‌هایی که در ضمن بحث توافق زیادی روی موضوع دارند تمایل بیشتری به نزدیک هم نشستن دارند، به فراوانی یکدیگر را لمس می‌کنند و تماس چشمی بیشتری برقرار می‌کنند، در حالی که زوج‌های ناهم‌هنگ در ضمن بحث‌ها کمتر یکدیگر را لمس می‌کنند، با فاصله از هم می‌نشینند و تماس چشمی کمتری دارند. زوج‌هایی که کمتر از یکدیگر شکایت می‌کنند مقدار زیادی از عواطف غیر کلامی و مراقبت را شامل لمس کردن یکدیگر، باز بودن دست‌ها و پاها، و حفظ تماس چشمی از خود نشان می‌دهند.

محتوا در برابر احساسات

ارتباط کلامی، اغلب اما نه همیشه، روی محتوا یعنی بر اطلاعاتی که گوینده می‌خواهد انتقال دهد تأکید می‌کند. تعداد زیادی از پژوهشگران اعتقاد دارند که ارتباط غیر کلامی بیشتر بر احساسات تأکید دارد و این

که افراد درباره‌ی رویدادها چه احساسی دارند. به این دلیل است که اغلب می‌توانیم به مقدار زیادی از طریق آنچه که می‌بینیم و حس می‌کنیم بیشتر از آنچه که می‌شنویم، یاد بگیریم. ما ارتباط مؤثر و کارآمد را از کسانی که در این زمینه خبره هستند یاد می‌گیریم. اما ممکن است از افرادی که مهارت‌های ارتباطی بدی دارند نیز عادت‌های ارتباطی غیر مفید و زیان آور را یاد بگیریم و افزایش دهیم.

گوش دادن فعال

ارتباط خوب بستگی به گوش دادن دقیق مردم به یکدیگر دارد. گوش دادن فعال شامل گوش دادن همراه با توجه، بدون مداخله و سپس انعکاس آنچه که شنیده شده است می‌باشد. فرآیند گوش دادن فعال به گوینده فرصت می‌دهد تا بداند که پیام فرستاده شده به دقت درک شده است یا نه، زیرا شنونده آنچه را که شنیده است دوباره بر می‌گرداند، برای مثال "من شنیدم که شما گفتید از وقت گذرانی با من لذت می‌برید، اما شما نیاز دارید با دوستانتان نیز وقت بیشتری بگذرانید. شما می‌خواهید وقتی را برای صحبت کردن در این مورد اختصاص بدهید".

اغلب مشاجراتی که بین زوجین اتفاق می‌افتد به این دلیل است که آن‌ها وقتی را برای گوش دادن به دیگری و درک صحبت‌های او اختصاص نمی‌دهند. افزایش مهارت‌های گوش دادن فعال در ارتباط خیلی مهم است.

بنابراین ضروری است که گفته‌های دیگران را به درستی بشنویم. اگر چه این سخن در ابتدا ممکن است بدیهی به نظر برسد اما بدین صورت نمی‌باشد. اگر مساله به همین سادگی بود مردم دنیا این همه به خاطر تعارض و سوء تفاهم دچار جنگ و مشکل نمی‌شدند.

زوج‌ها اغلب این باور غلط را دارند که چون عاشق هم هستند پس تمام جزئیات را در مورد احساسات طرف مقابل خود می‌دانند در صورتی که این یک باور غلط و اشتباه می‌باشد. این باور اشتباه از احساس ترس نشأت می‌گیرد که اگر به صورت جدی در مورد مساله‌ای صحبت کنیم آن وقت تفاوت‌های ما آشکار می‌شود. واقعیت این است که انسان‌ها با هم متفاوت هستند و هر انسانی ویژگی‌های منحصر به فرد خود را دارد و واقف بودن به این امر و آگاهی در مورد برقراری ارتباط و تشریح عقاید برای جلوگیری از سوء تفاهم اهمیت زیادی دارد.

ابراز وجود

ابراز وجود کردن، یک نوع توانایی شخصی در بیان عواطف و احساسات و دفاع از حقوق شخصی است. زمانی که دو نفر می‌دانند که دیگری چه خواسته‌هایی دارد، زمانی که آن‌ها هر دو می‌دانند که شنیده شده و درک شده‌اند، صمیمیت میان آن‌ها افزایش می‌یابد. همچنین ابراز وجود کردن به مردم کمک می‌کند تا هم احساسات خوبی درباره خودشان داشته باشند و



هم احتمال رسیدن به اهداف شخصی شان را افزایش می‌دهد. ابراز وجود کردن امری ارزشمند است زیرا به افراد این فرصت را می‌دهد تا آنچه را شما می‌خواهید و نیاز دارید را بفهمند.

موانع ارتباطی در ازدواج

انسان نتیجه عادت‌ها و یادگیری‌هایی است که در طول مسیر زندگی به دست آورده است. انسان‌ها به بعضی عادت‌ها تمایل خاصی دارند. مثلاً ساعت خاصی از خواب بیدار می‌شویم، غذای خاصی را دوست داریم، لباس خاصی را در مجالس می‌پوشیم، از مسیر مشخصی به سر کار می‌رویم. روابط زناشویی نیز مانند بقیه‌ی عادت‌هایی است که در زندگی شکل گرفته‌اند و این عادت کردن خیلی زود اتفاق می‌افتد. هنگامی که ما در مرحله‌ی آشنایی هستیم علاقه داریم الگوهای ارتباطی مشخص ایجاد نماییم که در ازدواج هم همان راه را ادامه می‌دهیم.

معمولاً الگوهای ارتباطی که در دوره آشنایی ایجاد می‌کنیم به ازدواج هم منتقل می‌شود و اغلب منفی‌تر نیز می‌گردد. الگوهای ارتباطی امکان تغییر دارند اما عادت‌های قدیمی به سختی تغییر می‌کنند. تغییر الگوهای ارتباطی چالش سختی است که نیاز به همکاری و خلاقیت زوجین دارد. معمولاً افراد فکر می‌کنند که بعد از ازدواج معجزه رخ می‌دهد و ارتباط بهتر خواهد شد، در حالی که مشکلات ارتباطی بعد

از ازدواج بیشتر می‌شوند. زمانی که به یکدیگر عادت می‌کنیم نقاب رفتارهای خوب را از روی چهره‌ی خود کنار می‌زنیم و تمایل به واقعی بودن داریم و اگر بر روی الگوهای ارتباطی خودمان خوب کار نکنیم، رابطه به آسانی آسیب می‌بیند و ارتباط منفی‌تر می‌شود.

خودداری از تعارض در ارتباط

از جمله مسایلی که باعث افزایش مشکلات بین فردی می‌شود گرایش به اجتناب از مشکلات به جای صحبت کردن درمورد آن‌هاست. فکر می‌کنیم که اگر درباره یک مشکل حرف نزنیم، آن مشکل تا حد زیادی از بین خواهد رفت. اما مشکل ارتباطی همانند سوراخ سقف خانه است، هر چه زمان می‌گذرد بیشتر می‌شود. اجتناب از موضوعات آن‌ها را حل نمی‌کند. درست است که بزرگ کردن اختلاف‌ها منجر به مشاجره‌هایی می‌شود. اما اگر ما اصول ارتباط مؤثر را یاد بگیریم و تمرین کنیم می‌توانیم مشکلاتمان را بدون اینکه به یکدیگر آسیب برسانیم حل کنیم.

پایه‌های ارتباط زناشویی

ارتباط زناشویی مستلزم اصولی است که به آن‌ها اشاره می‌شود

۱- احترام

زمانی که ما از احترام صحبت می‌کنیم منظورمان نگرشی است که بر اساس آن زوجها واقعا یکدیگر را به



عنوان افراد دارای ارزش، منحصر به فرد و والا مورد توجه قرار می‌دهند. به‌علاوه با این نگرش زوجها می‌خواهند احترامشان را به طور کلامی نشان دهند و یا به طریقی بر اساس آن عمل کنند. احترام، در اصیل‌ترین شکل خود، از طریق توانایی گوش دادن و توجه به همسر نشان داده می‌شود.

۲- درک و فهم

همانند احترام، درک و فهم فرآیند پیچیده‌ای است و در واقع ابزاری است که زوجها برای تأیید کردن و روشن سازی اطلاعات به دست آمده از یکدیگر دارند. می‌توان به زوجین آموزش داد زمانی که دچار سردرگمی می‌شوند بیان ساده زیر را به کار برند. "من مطمئن نیستم که درست فهمیدم یا نه، آیا می‌توانی یک بار دیگر برایم توضیح بدهی؟" این جمله‌ها نیاز اساسی برای اطلاعات بیشتر را نشان می‌دهد. در معانی ظریف‌تر، زوجها به صورت آشکار می‌گویند من واقعا سعی می‌کنم موضوع را از دیدگاه شما ببینم، در حقیقت آن تمام چیزی است که درباره فهمیدن می‌گوییم و عبارت است از توانایی دانستن و درک کردن همدلانه آنچه که همسر شخص تجربه می‌کند، به علاوه پذیرفتن آنچه که همسر تجربه می‌کند. این بدان معنی نیست که زوجین همیشه با یکدیگر موافق باشند بلکه لازم است آن‌ها چهارچوب همدیگر را بپذیرند.

۳- توجه به نیازهای همدیگر

یک عنصر کلیدی در فرآیند ارتباط، آگاه بودن از نیازهای همسر است. متأسفانه این تا حدی دشوار به نظر می‌رسد. افراد در بیشتر موارد همدیگر را طوری مورد ملاحظه قرار می‌دهند که از تشخیص امیال همسرشان عاجز هستند. به عبارت دیگر آن‌ها به صورت ساده زمانی را برای شنیدن نیازهای همسرشان اختصاص نمی‌دهند. نهایتاً زوج‌هایی وجود دارند که از ترس اینکه همسرشان امتیازاتی از آن‌ها بگیرد، تصمیم می‌گیرند نسبت به نیازهای یکدیگر حساس نباشند. این دسته از زوج‌ها نمی‌توانند نیازهای یکدیگر را تشخیص و با آن‌ها مواجه شوند و به همین دلیل ممکن است که از هم بیشتر رانده و طرد شوند. راه حل اصلی این است که دو طرف نیازهای خودشان را مطرح کنند و نسبت به حل آن‌ها توجه داشته باشند.

۴- وقت شناسی

لازم است که افراد بر اساس راه و روش وقت شناسی با هم در ارتباط باشند. بدین معنی که اگر بین زوجین مسأله‌ای باشد که بخواهند در مورد آن بحث کنند در زمان مناسب خودش این کار را انجام دهند. زمانی رابطه بیشتر می‌شود که در روش بحث کردن تعادل همزمانی موضوعات مثبت و منفی حفظ شود. آشکار است که برای این قاعده استثناهایی وجود دارد. گاهی پیشنهاد می‌شود که این بحث‌ها با اندکی تأخیر ارائه

گردد. اما این تاخیر نباید زیاد طولانی باشد. لازم است که همسران یاد بگیرند زمانی که یک رویداد خوشایند اتفاق می‌افتد، اظهارات مثبت و علایم تقویت‌کننده نشان دهند. به تأخیر انداختن این چنین اظهاراتی نمی‌تواند منجر به افزایش تحکیم رابطه گردد.

۵- آداب زناشویی

یکی از آشکارترین یافته‌ها در ادبیات زوج درمانی این است که ارتباط زن و شوهر با هم متفاوت از ارتباط آن‌ها با افراد غریبه است. یعنی زمانی که افراد با غریبه‌های بزرگسال تعامل دارند در مقایسه با زمانی که با همسرشان تعامل دارند، به روش مهربان‌تر و آسان‌تر واکنش نشان می‌دهند. آن‌ها با غریبه‌ها در مقایسه با همسرانشان مودب‌تر هستند، تقویت اجتماعی بیشتری فراهم می‌کنند و صحبت‌های همدیگر را کمتر با عصبانیت قطع می‌کنند. دلالت‌ها روشن هستند، بیشتر افراد در مورد غریبه‌ها می‌دانند که چگونه برخورد کنند که مورد تأیید باشند اما زمانی که با همسرشان در تعامل هستند به این امر توجهی ندارند و این مساله منجر به از بین رفتن احترام بین زوجین می‌گردد. بنابراین درست است که در میان گذاشتن آزادانه احساسات مهم است اما باید جانب ادب و احترام را رعایت کنند که رابطه آسیب نبیند.

۶- مشخص سازی رفتاری

برای اینکه افراد بتوانند با روش مشخص سازی رفتاری ارتباط برقرار کنند باید به سه نکته توجه نمایند. اول اینکه بتوانند احساساتشان را به صورت دقیق بیان کنند و بعد از آن مشخص کنند که چگونه رفتار همسرشان بر روی احساس آن‌ها اثر می‌گذارد و نکته سوم این که بدانند که رفتار همسرشان در چه موقعیتی اتفاق می‌افتد. گاتمن^۱ (۱۹۹۶) این فرآیند را به صورت فرمول (X-Y-Z) توصیف کرده اند. من X را احساس می‌کنم. زمانی که شما Y را در موقعیت Z انجام می‌دهید. زوج‌ها برای برقراری ارتباط مؤثر باید یاد بگیرند تا رویه‌ای شبیه به مورد گاتمن اتخاذ نمایند. افرادی که از این روش استفاده می‌کنند اختلافاتی که ممکن است به دلیل اشتباه در ارتباط به وجود بیاید را کاهش می‌دهد.

۷- ذهن خوانی

این مساله به باور و عقیده‌ای اشاره می‌کند که یک فرد فکر کند احساسات، افکار و یا نگرش‌های همسرش را می‌داند، بدون آن که همسرش موضوعی را مطرح کند. این ذهن خوانی اگر منفی باشد منجر به آسیب به رابطه می‌گردد. روان درمانگران برای مشخص کردن ذهن خوانی منفی روش بررسی افکار را به افراد آموزش می‌دهند. در این روش، فرد با مجموعه‌ای از سوال‌هایی

1. Gottman, Notarius, Gonso, Markman

که از او پرسیده می‌شود، به این نتیجه می‌رسد که آیا افکارش درست بوده یا خیر. این یکی از راهبردهای خیلی مناسب برای کاهش برداشتهای منفی زوجین از هم می‌باشد.

مهارت تصمیم‌گیری

ازدواج یک تصمیم‌گیری است. تصمیم‌گیری مهمی که انسان در خصوص زندگی مشترک خود انجام می‌دهد. و انتخاب همسر تنها عضو خانواده است که بر اساس تصمیم‌گیری و انتخاب فرد صورت می‌گیرد. با توجه به این‌که در این امر مهم تصمیم می‌گیریم و اهمیتی که این تصمیم در زندگی آینده و سلامت روانی و جسمی و کیفیت زندگی ما دارد، ضروری است که با انواع روش‌های تصمیم‌گیری آشنایی بیشتری پیدا کنیم. انسان‌ها در مواجهه با انتخاب‌های زندگی و در شرایط تصمیم‌گیری به روش‌های متفاوتی تصمیم می‌گیرند و انواع روش‌های تصمیم‌گیری شامل تصمیم‌گیری احساسی، تکانشی، اجتنابی، اخلاقی، مطیعانه و عقلانی می‌باشد.

۱- **تصمیم‌گیری احساسی:** در این روش فرد با توجه به احساسات متفاوتی که نسبت به مسأله دارد تصمیم می‌گیرد و در نتیجه با توجه به احساسات متفاوتی که دارد فرد تصمیم می‌گیرد. یکی از مثال‌هایی که در مورد این نوع تصمیم‌گیری می‌توانیم داشته باشیم ازدواج بر اساس عشق و علاقه است. درست است

که داشتن عشق و علاقه خیلی مهم است ولی اگر فرد فقط بر اساس این احساس فرد تصمیم بگیرد و برای ازدواج مسائل دیگر را در نظر نداشته باشد تصمیم اشتباهی را می‌گیرد.

۲-تصمیم‌گیری تکانشی: در این نوع تصمیم‌گیری فرد خیلی سریع و بدون اینکه مسائل را از جنبه‌های متفاوت آن مورد ارزیابی قرار بدهد تصمیم می‌گیرد. اگر فرد برای ازدواج بخواهد این گونه با شتاب تصمیم بگیرد با مشکل مواجه می‌شود.

۳-تصمیم‌گیری اجتنابی: در این نوع تصمیم‌گیری معمولاً افراد به دلیل اینکه از گرفتن تصمیم و بر عهده گرفتن مسئولیت نگران هستند و احساس اضطراب می‌کنند معمولاً تمام تلاششان را می‌کنند که یا تصمیم‌گیری نکنند و یا اینکه آن را به تعویق بیندازند.

۴-تصمیم‌گیری اخلاقی: فرد بر اساس باید و نبایدهای اخلاقی سعی بر تصمیم‌گیری دارد و ملاکش برای تصمیم‌گیری تفکر نیست. مثلاً ممکن است به این دلیل که به فرد قول داده است که با او ازدواج می‌کند به خاطر قولی که داده و شکستن قول و نا امید کردن دیگری غیر اخلاقی است تصمیم به ازدواج با فرد مقابل را بگیرد.

۵-تصمیم‌گیری مطیعانه: در این نوع تصمیم‌گیری فرد هیچ نقشی ندارد و هر خواسته‌ای که از او داشته باشند بدون هیچ چون و چرایی می‌پذیرد. معمولاً در ازدواج‌های

سنتی ما شاهد این نوع تصمیم‌گیری‌ها هستیم
۶- **تصمیم‌گیری عقلانی:** این نوع تصمیم‌گیری، سالم‌ترین نوع تصمیم‌گیری است. به این دلیل که فرد بر اساس تفکر، ارزیابی، بررسی و مطالعه به تصمیم‌گیری می‌پردازد.

چهارچوب‌های تصمیم‌گیری درست

مهارت‌های تصمیم‌گیری شامل این موارد است:

۱- **مواجهه شدن با یک تصمیم:** اینکه فرد با این واقعیت مواجه شود که باید تصمیمی بگیرد. وقتی که فرد می‌پذیرد که درباره موضوعی باید تصمیمی بگیرد سعی می‌کند بر روی آن موضوع متمرکز شود. موضوع را روشن و اطلاعات مورد نیاز را جمع‌آوری کند. در مورد ازدواج، مثلا وقتی متوجه می‌شود که خواستگار دارد، برنامه‌ریزی‌های لازم را برای تصمیم‌گیری درباره ازدواج انجام می‌دهد.

۲- **بارش فکری:** فرد سعی می‌کند تمام راه‌حل‌ها و روش‌های ممکن را در نظر بگیرد و در پایان یکی از آن‌ها را که مناسب‌تر است انتخاب کند.

۳- **ارزیابی راه‌حل‌ها:** در این مرحله فرد مزایا و معایب هر کدام از انتخاب‌ها را بررسی می‌کند. همچنین پیامدهایی که ممکن است هر یک از آن انتخاب‌ها داشته باشد را بررسی می‌نماید.

۴- **تعهد:** فرد یکی از انتخاب‌ها را که از همه مناسب‌تر است انتخاب و تمام تمرکز خود را بر آن انتخاب می‌گذارد.

۵- **کشیدن طرح و برنامه:** در این مرحله فرد برنامه اجرایی

مربوط به انتخابی که دارد را برای خود مشخص می‌نماید.

۶- اجرا: مهم‌ترین فعالیتی که فرد در این مرحله باید انجام دهد این است که زمان بندی فعالیت‌هایی را که می‌خواهد انجام دهد را مشخص کند. به تصمیم خود پای بند باشد، اجتناب نکند و هر گامی که بر می‌دارد به خود پاداش دهد. در این مرحله فرد به صورت عملی کار خود را اجرا می‌نماید.

۷- ارزیابی پیامدهای واقعی اجرای تصمیم: فرد بعد از انجام قدم ششم باید میزان دست‌یابی به هدف خود را ارزیابی و در صورت دست‌نیافتن به هدف مورد نظر، راهکارهای انجام تصمیم درست را از اول دوباره به اجرا بگذارد.

مدیریت تعارض

یکی از جنبه‌های اجتناب‌ناپذیری که در روابط انسان‌ها وجود دارد تعارض است. زمانی که روابط ما صمیمی‌تر می‌شود احتمال اینکه ما با آن فرد تعارض داشته باشیم بیشتر می‌شود. زیرا در مواقعی که ما با فردی صمیمی می‌شویم عادت‌ها و تفاوت‌هایمان بیشتر خود را نشان می‌دهند و این می‌تواند حس ناخوشایندی را در افراد ایجاد کند. البته وجود تعارض در رابطه‌ی زوجین خطرناک نیست، اینکه چطور با آن تعارض برخورد کنند می‌تواند مسأله‌ساز باشد.

تعارض، نوعی کشمکش و درگیری است. وقتی برای یکی از زوجین داشتن فکر یا احساس در زمینه‌ی خاصی

مانند کار یا ارتباط، مهم باشد ولی برای دیگری زیاد مهم نباشد زوجین به نوعی دچار اختلاف نظر و سلیقه می‌شوند. ناتوانی در تحمل نظر یا سلیقه متفاوت و یا مخالف می‌تواند پیامدی بیشتر از یک مشاجره‌ی ساده را برای آن‌ها داشته باشد و منجر به مجموعه‌ای از الگوهای رفتاری بین زن و شوهر شود که نتیجه‌ی آن ایجاد یک ارتباط همراه با خشونت و خصومت آمیز می‌باشد. زمینه‌های تعارض همسران به مسایل مالی، فرهنگی، اعتقادی و امثال آن خلاصه نمی‌شود، بلکه برخی از آن‌ها پنهان است و برای یافتن آن‌ها باید تلاش بیشتری کرد. یکی از مهم‌ترین زمینه‌های این تعارض بی‌علاقگی به همسر است. بعضی افراد بدون دلبستگی‌های عاطفی به همسر، به دلایل شخصی یا اخلاقی، ماندن در زندگی زناشویی را به اینکه از هم جدا شوند ترجیح می‌دهند. وقتی که ما با فردی که به او علاقه نداریم زندگی کنیم ممکن است که آستانه‌ی تحمل مان نسبت به او کم باشد و به خاطر مسائل خیلی کوچک با او دچار تعارض شویم.

یکی دیگر از زمینه‌های تعارض بین زن و شوهر تقسیم عادلانه‌ی قدرت و اختیار در زندگی زناشویی است. تلاش در اعمال قدرت و کنترل وسواس گونه‌ی همسر، منجر به اختلاف آن‌ها می‌شود. عدم توجه به نیازهای اساسی همسر به ویژه نیاز به عشق، نیاز به مهم بودن، آزادی، تفریح و کسب آرامش نیز منجر به رنجش و ایجاد زمینه‌ی تعارض می‌گردد.

راهبردهای حل تعارض در زوجین

زوجین از روش‌های مختلفی برای حل تعارضاتشان استفاده می‌کنند که بعضی از آن‌ها سازنده و بعضی نیز مخرب است.

سبک‌های مشکل ساز حل تعارض

سبک‌های غیر مؤثر مدیریت تعارض، که منجر به ایجاد مشکلاتی در روابط بین زوجین می‌گردد، انواع مختلفی دارد که رایج‌ترین آن‌ها سبک‌های رقابتی، اطاعت و تسلیم، و اجتنابی است.

۱-سبک رقابتی: برای همسرانی که در برخورد با تعارض‌ها از سبک رقابتی استفاده می‌کنند، زندگی زناشویی مانند میدان جنگ است. هدف آن‌ها کسب قدرت و برنده شدن حتی به قیمت زیر پا گذاشتن حقوق و احترام دیگری است. آن‌ها بدون توجه به نظر همسرشان، به خواسته‌ی خود اصرار می‌ورزند و معمولا از روش‌های پرخاشگرانه مثل فریاد یا اعمال زور استفاده می‌کنند. پیامد چنین رفتاری ایجاد خشم در رابطه است.

۲-سبک اطاعت و تسلیم: سلطه‌پذیری ویژگی زوجینی است که این سبک را در حل تعارض به کار می‌گیرند. آن‌ها هنگام بروز تعارض، از خواسته‌های خود به نفع علایق و نیازهای همسرشان می‌گذرند؛ به امید آن که تعارض خاتمه یابد و آرامش برقرار شود. هدف آن‌ها



حفظ رابطه به هر قیمتی است. این نوع رابطه ممکن است در کوتاه مدت مزایایی داشته باشد؛ اما پیامد آن احساس ناکامی، سرخوردگی و افسردگی است که در نهایت به ارتباط صدمه می‌زند.

۳- سبک اجتنابی: در این سبک، هنگام تعارض، همسر یا موضوع را تغییر می‌دهد و یا به طور ساده از کنار آن می‌گذرد و صحنه‌ی تعارض را ترک می‌کند. برخورد منفعلانه با تعارض‌ها، نتیجه‌ی عکس می‌دهد و موجب بروز تعارض‌های مکرر می‌شود.

اجتناب همسران از گفت و گو در مورد تعارض‌ها، ممکن است به بی‌احساسی آن‌ها نسبت به هم نه احساس تنفر و نه عشق منجر شود. وجود تعارض‌های حل نشده موجب افزایش تبادلات رفتاری منفی و کاهش صمیمیت همسران نسبت به هم می‌شود. بیشتر تعارضات بین زوجین بیش از آن‌که مربوط به خودشان باشد، به روابط با خانواده‌ی همسر و فرزندان مربوط است. این سبک در مواجهه با تعارض، برای بیشتر همسران، به ویژه برای زنان، روشی مناسب تلقی شده و اطرافیان نیز به آن توصیه و تشویق می‌کنند.

سبک‌های مؤثر مدیریت تعارض

۱- سبک تفاهم و تعامل

به باور همسرانی که این سبک را در زندگی مشترک خود به کار می‌برند، اختلاف و تعارض در زندگی زناشویی امری طبیعی و اجتناب‌ناپذیر است که باید با همکاری یک دیگر آن را حل کنند.

۲- سبک نگرش و نیاز

دو مقوله‌ی نگرش همسران به تعارض و توجه به نیازهای یکدیگر در چگونگی برخورد با تعارض و رفع زمینه‌های آن، اهمیت فراوان دارند؛ چرا که نگرش‌ها و نیازها، رفتار انسان‌ها را هدایت می‌کنند. نگرش زوجین نسبت به هم، همچنین برداشت و دیدگاه آن‌ها به زندگی مشترک و چگونگی حل مشکل از جمله، سبک‌های مؤثر کاهش تعارض است که شامل سه موضوع اساسی است.

۱- اختلاف میان زن و شوهر امری طبیعی و اجتناب‌ناپذیر است. بعضی از زوجین فکر می‌کنند باید با فردی که کاملاً مانند خودشان است، ازدواج کنند و تحمل هیچ مخالفت، سلیقه‌ی متفاوت و نظر دیگری را ندارند.

۲- نیازهای زن و شوهر به یک اندازه معتبر است. زن و شوهر با درک نیازهای یک دیگر و توجه به تأمین نیازهای دیگری می‌توانند زمینه‌ی آرامش او را فراهم کنند.

۳- بهترین روش برای حل تعارض، توافق طرفین درباره‌ی موضوع مورد اختلاف است؛ بهترین راه حل برای اختلاف زن و شوهر راه حلی است که در آن منافع هر دو طرف تأمین شود.

رعایت قواعد حل تعارض

نکاتی که شایسته است توسط زوجین برای حل تعارض به صورت گام به گام مورد توجه جدی قرار گیرند، از این قرار است.

۱- **زمان و مکان مناسبی برای بحث در نظر بگیرند.**

زوجین با دقت مکانی را انتخاب کنند که بدون حواس‌پرتی و بدون مزاحمتی برای چاره‌اندیشی، بتوانند در مورد مسائل صحبت کنند. انتخاب زمان و ساعت معین با توافق قبلی طرفین نیز اهمیت دارد.

۲- **بیان مسأله و یا مشکلی که در مورد آن اختلاف نظر دارند.** شفاف کردن مسأله به صورتی که هر دو نفر بدانند، در مورد یک مسأله‌ی مشترک صحبت می‌کنند.

۳- **سهم هر یک از زوجین در ایجاد مشکل مشخص شود.**

به ندرت فقط یک نفر مقصر است. مشارکت دو طرفه در مسئولیت‌پذیری، ایرادگیری از طرف مقابل را حذف می‌کند.

۴- **زن و شوهر تلاش‌های ناموفق گذشته را برای حل**

مشکل مرور کنند. مرور رویکردهای ناموفق گذشته به آن‌ها کمک می‌کند که به طرح موضوع با راه

حل‌های جدید تأکید کنند.

۵- روش‌های جدید برای حل تعارض به بارش فکری

گذاشته شود. در این مرحله شایسته است که زن و شوهر برای جالب شدن و خوشایند شدن جریان حل تعارض همه‌ی راه‌حل‌ها، حتی عقایدی را که ممکن است عجیب یا کوتاه بینانه به نظر رسد فهرست کنند. البته هنگام بارش فکری هیچ عقیده‌ای ارزیابی نمی‌شود. قدم بعدی بحث و ارزیابی عقاید است.

۶- عقایدی که فهرست شده است، بحث و بررسی شود. در

مرحله‌ی بحث و ارزیابی راه‌حل‌های ممکن، جنبه‌های مثبت و منفی همه‌ی راه‌حل‌های پیشنهادی ارزیابی می‌شود.

الف: یکی از راه‌حل‌هایی که هر دو زوج با آن موافق هستند، انتخاب می‌شود.

ب: هر یک از زوجین برای انجام راه‌حل، مسئولیتی می‌پذیرد و در صورت ممکن وظیفه‌ی خود را یادداشت می‌کند.

ج: جلسه‌ی دیگری به منظور بحث درباره‌ی پیشرفت کار مشخص می‌شود. این مرحله توافق درباره‌ی زمان و مکان مناسب برای صحبت در مورد پیشرفت کار را می‌طلبد.

د: تشکر و قدردانی زن و شوهر از همدیگر برای مشارکت در حل مشکل، بهترین پاداش قدردانی است.

مهارت مقابله با استرس

در عصر حاضر همه انسان‌ها و جوامع درگیر استرس هستند و عصر حاضر را عصر استرس نام گذاری کرده‌اند. با وجود این، خیلی کم هستند افرادی که نسبت به مفهوم این کلمه آگاهی داشته باشند. مثلا ممکن است بگویند که استرس امتحان دارم و یا مواقعی که نگران هستند بگویند استرس دارم. اما استفاده از کلمه استرس به معنی نگرانی، اضطراب و یا ترس از اشتباه است زیرا استرس معنی و مفهوم خاص خود را دارد. تعریف استرس یعنی دوباره سازگار شدن فرد با شرایط و موقعیت‌های جدید. هر جا که تغییری در زندگی اتفاق بیفتد ما با یک استرس مواجه می‌شویم. زیرا شرایط زندگی‌مان تغییر کرده است و فرد باید دوباره با این شرایط و موقعیت جدید در زندگی خود سازگار شود و دوباره سازگار شدن با شرایط جدید هم از نظر جسمی و هم از نظر روانی بر فرد فشار وارد می‌کند و برای مدتی تعادل و ثبات روانی فرد را بر هم می‌زند.

نشانه‌های استرس:

نشانه‌های شناختی: شامل مشکل در فکر کردن و تصمیم‌گیری، مشکل در تمرکز، نگرانی دائمی، فراموشکاری، از دست دادن حس طنز، خود انتقادی، از دست دادن خلاقیت، بدبینی، توقع بیش از حد از دیگران است.

نشانه‌های جسمی استرس: فشار روانی یا استرس بر

قسمت‌های مختلف درمان تأثیر می‌گذارد که می‌تواند شامل دردهای بدنی، سردردها، گرفتگی عضلات، بخصوص در ناحیه گردن و شانه‌ها، خستگی مفرط، حالت تهوع، احساس خفگی، پرش ناگهانی چشم یا لب، احساس لرزش، دندان قروچه، افزایش ضربان قلب، سرگیجه، اسهال یا یبوست، عرق کردن کف دست، سرد شدن دست و پا، نفس نفس زدن و بی‌قراری باشد. نشانه‌های احساسی و هیجانی: این نشانه‌ها، متعدد است. تحریک پذیری و پرخاشگری، کناره‌گیری، ناتوانی در برقراری ارتباط، بدخلقی، گریه کردن، بدگمانی و غرغر کردن، افسردگی و اضطراب، حساسیت بیش از حد به انتقاد، احساس ناامیدی، احساس گناه و ترس غیرمنطقی از جمله نشانه‌های احساسی و هیجانی استرس هستند.

نشانه‌های رفتاری: استرس می‌تواند منجر به اشکال در مدیریت زمان، اشکال در سازماندهی، پراکنده کاری و تغییر در الگوهای خواب و غذا شود. به علاوه انجام دادن کارها با عجله، استفاده از الکل، سیگار و سایر مواد، غیبت از محل کار، بی‌قراری، ناخن جویدن، سرزنش کردن دیگران عدم مسئولیت پذیری و قطع ارتباط با دوستان از دیگر نشانه‌های استرس است.

عوامل ایجاد کننده استرس

عوامل بیرونی: فشارهایی است که از بیرون به ما تحمیل می‌شود. نمونه‌هایی از این فشارها شامل: کشمکش با خانواده و دوستان، آب و هوا، سر و صدا، ترافیک، مرگ یکی از والدین، اعضای خانواده یا دوستان نزدیک،

جدایی والدین، بیماری، استرس‌های تحصیلی و استرس‌های اقتصادی است.

عوامل درونی: سخت‌تر قابل شناسایی هستند و در برگیرنده خواسته‌ها، احساسات و نگرش‌ها می‌باشد. تمایل به داشتن عملکرد عالی در شغل، شاد کردن دیگران، کمال طلبی، احساس حسادت و خشم از جمله عوامل درونی ایجاد کننده استرس است. در این قسمت به نمونه‌هایی از عوامل درونی استرس یعنی ناکامی‌ها و محرومیت‌ها، باورها و عقاید و انتظارات توضیح داده می‌شود.

الف- ناکامی‌ها و محرومیت‌ها

استرس‌های زندگی از آن جا ریشه می‌گیرد که افراد در دست یابی به خواسته‌ها، نیازها و اهداف خود باز می‌مانند. نمونه مهمی از محرومیت در محیط خانواده طلاق یا فوت والدین است که فرزند از تجربه فضای خانوادگی محروم می‌شود. همچنین، زمانی که خانواده برای فرزندان استانداردها و انتظارات غیر منطقی تنظیم می‌کند، فرزندان از دست‌یابی به انتظارات خانواده‌ها باز می‌مانند و مرتباً ناکامی و محرومیت را تجربه می‌کنند.

ب- باورها، عقاید و انتظارات

یکی از مهمترین منابع استرس باورها و عقاید افراد است. به این نوع استرس‌ها، استرس‌های درون زاد گفته می‌شود زیرا محرکی از بیرون بر فرد فشار نمی‌آورد بلکه این دیدگاه و باورهای فرد است که او را دچار استرس کرده است، به طور مثال فردی که بسیار کمال

گرا است و از خود انتظار دارد که همیشه بهترین عملکرد را داشته باشد خود را با استرس سنگینی روبرو ساخته است زیرا یک انسان به لحاظ انسان بودن همیشه دارای محدودیت‌هایی است.

ج- شخصیت

یکی دیگر از منابع استرس نوع شخصیت افراد است. در پژوهش‌های انجام شده چند نوع تیپ شخصیتی وجود دارد که هر کدام ویژگی‌هایی دارند. شخصیت تیپ الف یا تیپ A، این افراد به شدت به زمان حساس هستند، همیشه مایلند در حداقل زمان، حداکثر کار را انجام دهند. عصبانی هستند و به ویژه زمانی که با مانعی در راه رسیدن به اهدافشان مواجه شوند. مشکلات و شکست‌هایشان را به دیگران نسبت می‌دهند و آن‌ها را مقصر می‌پندارند و به همین دلیل از دیگران عصبانی هستند. ملاک ارزش خود را فعالیت‌ها و کارهایشان می‌دانند. بسیار کمال‌گرا هستند و انتظارات زیادی از خود دارند. چندان به استراحت و آرامش خود توجهی ندارند به طوری که در روزهای تعطیل از این که کاری انجام نمی‌دهند دچار احساس گناه و عذاب وجدان می‌شوند. چنین شرایطی باعث می‌شود که این افراد در خطر بالای ابتلا به اختلالات روان‌تنی و به ویژه بیماری‌ها و اختلالات دستگاه قلب و عروق قرار گیرند. بر خلاف شخصیت A، شخصیت‌های تیپ B افرادی انعطاف‌پذیر و واقع‌بین‌تر هستند که ارزش خود را از موقعیت‌های اجتماعی و اقتصادی جدا می‌دانند و آن را

بالاتر از هر هدفی می‌دانند. اوقاتی را برای استراحت و لذت بردن از زندگی خود اختصاص می‌دهند. حساسیت زیادی به زمان ندارند و هر گاه که مشکلی پیش می‌آید به صورت سازگارانۀ آن مسأله را حل می‌نمایند. د-تعارض‌ها: منظور از تعارض آن است که فرد مجبور شود از میان دو موقعیتی که بار یکسانی دارند، یک مورد را انتخاب کند و انتخاب یک موقعیت مانع از انتخاب موقعیت دیگر می‌شود.

انواع استرس‌ها

۱- طبقه بندی استرس‌ها بر اساس شدت: استرس‌ها را می‌توان از نظر شدت، کیفیت و مدت طبقه بندی کرد. بعضی از رویدادهای زندگی مانند سیل، زلزله، جنگ، آتش سوزی و تصادفات تغییر بسیار زیاد و شدیدی در زندگی ایجاد می‌کنند مدت‌ها طول خواهد کشید تا افراد بتوانند با این تغییرات شدید و بزرگ کنار آمده و سازگار شوند. هر چند، به این نکته باید توجه داشت که اگر چه این حوادث آسیب شدیدی در انسان به وجود می‌آورد ولی به ندرت اتفاق می‌افتند و افراد زیادی ممکن است در تمام طول زندگی خود اصلاً چنین مواردی را تجربه نکنند.

۲- استرس‌های معمول و بهنجار: این نوع از استرس‌ها در زندگی همه انسان‌ها پیش می‌آید و معمولاً همه افراد در طی زندگی خود آن‌ها را تجربه می‌کنند.

استرس‌هایی مانند طلاق، ازدواج، ورود به دانشگاه، از دست دادن عزیزان، بیماری، بدهکاری و مشکلات مالی و بیماری نمونه‌هایی از این استرس‌ها هستند. هر چند این استرس‌ها مانند استرس‌های فاجعه آمیز خیلی شدید و ناتوان کننده نیستند؛ اما تعداد این استرس‌ها بسیار بیشتر است و به صورت مکرر ممکن است اتفاق بیفتند.

۳- استرس‌های خرد یا ریز استرس‌ها: این استرس‌ها شدت کمتری دارند اما به تعداد بسیار فراوان و متعددی در زندگی اتفاق می‌افتند. نمونه‌هایی از این استرس‌ها عبارت از سر و صدای خوابگاه، مهمان ناخوانده، پیدا نکردن مکان خلوت و مناسب برای پارک کردن وسیله نقلیه در خیابان، نداشتن مکان استراحت و مطالعه، دیر رسیدن به اتوبوس و جر و بحث با همسر و یا فرزندان است. بسیاری از افراد گرفتار استرس‌های روزمره‌ای مانند نداشتن پول برای فعالیت‌های تفریحی و سایر هزینه‌های زندگی، فعالیت‌های بیش از اندازه، زندگی در منزل یا محله‌ای پر سر و صدا، کثیف و خطرناک، مشاجره با دوستان هم خوابگاهی و تکالیف زیاد در دانشگاه هستند. این نوع استرس‌ها اگرچه شدید نیستند اما چون زیاد اتفاق می‌افتند، مشکلات بیشتری را ایجاد می‌کنند.

طبقه‌بندی استرس‌ها از نظر کیفیت

بعضی از استرس‌ها خوشایند هستند مثل به دنیا آمدن یک کودک، پیدا کردن کار، ازدواج، و بعضی از استرس‌ها ناخوشایند هستند مانند اختلاف و مشاجره با همسر، قبول نشدن در کنکور یا مراحل مختلف دانشگاه، طلاق، فوت یکی از عزیزان، بیماری یکی از افراد خانواده. به همین دلیل استرس‌ها را می‌توان از نظر کیفیت نیز به نوع دیگری طبقه بندی نمود:

۱- **استرس‌های منفی**^۱: همان طور که مطرح شد رویدادهای منفی و ناخوشایند زیادی باعث استرس می‌شود. نمونه‌هایی از این استرس‌ها عبارت از بیکاری، مشکلات خانوادگی، مشکلات اقتصادی و مشکلات ارتباطی است.

۲- **استرس‌های مثبت**^۲: این استرس‌ها اتفاق‌های مثبت و خوشایند می‌باشند، مانند قبول شدن در دانشگاه، یافتن شغل، بچه دار شدن و رفتن به مسافرت.

ممکن است این سوال به ذهن بیاید که چطور ممکن است استرس هم مثبت و هم منفی باشد. در این رابطه بهتر است به یکی از تجارب مثبت که همان ازدواج است نگاه دقیق تری کنیم:

یکی از بهترین تجارب انسان در زندگی ازدواج است و همان طور که قبلاً گفته شد ازدواج یکی از استرس‌های نرمال و بهنجار زندگی است که معمولاً هر انسانی آن را تجربه می‌کند. ازدواج از این نظر استرس به حساب می‌آید که باعث تغییرات بزرگ در زندگی دختر و پسر

1. distress
2. distress

می‌شود. به عبارت دیگر، دختری که تا قبل از ازدواج فقط به تحصیل یا اشتغال در بیرون یا داخل از منزل می‌پرداخت و توقع دیگری از او نمی‌رفت بعد از ازدواج باید به کارهای منزل بپردازد، از نظر اجتماعی فعال باشد، وظایف همسررداری را انجام دهد، از تفریحات و فعالیت‌های دوران مجرد خود کم کند. و یا پسری که تا قبل از ازدواج فقط به کار یا تحصیل می‌پرداخت و درآمد وی برای یک فرد مجرد کافی بود، بعد از ازدواج باید هزینه‌های سنگین مسکن و خانه و خانواده را پرداخت کند. بیشتر وقت خود را با خانواده خود بگذراند و از دوستی‌های دوران مجرد کم کند، در صورت عدم کفایت حقوق برای تامین مخارج خانواده به شغل دوم نیز بپردازد. به صورت خلاصه، از آن جایی که ازدواج منجر به تغییرات متعددی در زندگی دختر و پسر می‌شود، گفته می‌شود که استرس است حتی اگر پدیده مثبت و خوشایندی باشد.

طبقه بندی استرس‌ها از نظر مدت:

۱- استرس‌های کوتاه مدت: مدت این استرس‌ها محدود است، برای مدت کوتاهی وجود دارند و فرد زمان زیادی را برای مبارزه با آن‌ها صرف نمی‌کند. نمونه‌هایی از استرس‌های کوتاه مدت عبارت از: ابتلای یکی از اعضای خانواده به یک بیماری حاد مثل آپاندیس یا یک بحران مالی موقت در خانواده است.

۲- استرس‌های مزمن یا طولانی مدت: این استرس‌ها بلند



مدت و طولانی می‌باشند و ممکن است سال‌های سال یک فرد را اسیر خود کنند. مثال‌هایی از این استرس‌ها شامل داشتن یک فرد بیمار یا دارای مشکلات جسمی در خانواده، بدهکاری و مشکلات مالی طولانی مدت، اختلاف و درگیری قدیمی بین والدین و یا مشکل با دیگران است. **مقابله با استرس:** مجموعه تلاش‌ها و اقداماتی که فرد برای کاهش دادن پیامدهای منفی استرس یا برای سازگاری با آن انجام می‌دهد مقابله می‌گویند. معمولاً از دو روش مقابله برای کاهش استرس استفاده می‌شود که یکی از آن‌ها مقابله هیجان‌مدار و دیگری مقابله مسأله‌مدار می‌باشد که هر کدام به انواع سالم و ناسالم تقسیم می‌شوند (باروتی و همکاران، ۱۳۸۷).

۱- مقابله مسأله‌مدار شامل راهنمایی گرفتن از دیگران، مشورت کردن، جمع‌آوری اطلاعات، مطالعه و ارزیابی کردن است.

۲- مقابله مسأله‌مدار ناسالم که مواردی مانند دزدی کردن، فرار کردن از خانه، استفاده از زور و تهدید و استفاده از خشونت را شامل می‌شود.

۳- مقابله هیجان‌مدار سالم این نوع مقابله شامل دعا و نیایش، تخلیه و ابراز احساسات مانند گریه کردن، ابراز خشم به صورت سالم، گفتگوی درونی مانند دل‌داری دادن به خود، توکل کردن و درد دل کردن با دوستان است.

۴- مقابله هیجان‌مدار ناسالم شامل اعتیاد و استفاده از مواد مخدر، بدگویی، درمانده و ناامید شدن، پناه بردن به خرافات و فال و فال گرفتن، به خواب و رؤیا رفتن.

راهکارهای مدیریت استرس

روش‌های متعدد شناختی-رفتاری برای مدیریت و کنترل استرس وجود دارد. از جمله این روش‌ها مهارت‌های وقفه یا بازداری، تکنیک‌های توجه برگردانی و استفاده از تمرین‌های آرام‌سازی، آموزش روش‌های حل مسئله و چالش و مقابله با رفتار است که این روش‌ها در بخش بعدی یعنی روش‌های مدیریت خشم توضیح داده می‌شود.

مهارت کنترل خشم

خشم و عصبانیت در رابطه زناشویی هم نشانه شروع مشکلات و هم نشانه پایان زندگی و رابطه زناشویی است. خشم و عصبانیت شاید در کوتاه مدت مؤثر باشد و باعث شود که به ظاهر مشکلی وجود نداشته باشد، چون یک طرف رابطه کوتاه می‌آید و به ظاهر مشکل حل می‌شود، اما در دراز مدت با شکست مواجه می‌شود. در این حالت خشم و عصبانیت جای صمیمیت و اعتماد را می‌گیرد و بی اعتمادی در رابطه حاکم می‌شود. خشم یک احساس است و برای دفاع از خود امری لازم و ضروری است. اگر افراد این احساس را نداشته باشند و یا خیلی زیاد آن را تجربه کنند منجر به ایجاد مشکل در آن‌ها می‌شود. گاهی بعضی افراد بیشتر از بقیه عصبانی می‌شوند و عصبانیتی که زیاد باشد نشانه عدم سلامت روان می‌تواند باشد و نیاز به مداخلات

درمانی دارد.

حالا این سؤال پیش می‌آید که چرا بعضی از افراد بیشتر از دیگران عصبانی می‌شوند؟ عوامل خشم می‌تواند شامل مواردی مانند عامل ژنتیک، زمینه خشم، انتظارات غیر منطقی و بایدها و نبایدهای نادرست، ضربه‌های مغزی و یادگیری باشد.

باورها و عقاید ما می‌توانند نقش مهمی در ایجاد عصبانیت ما داشته باشند. در رویکرد شناختی رفتاری به این افکار، افکار ناکارآمد یا خطاهای شناختی گفته می‌شود که در ادامه به بعضی از این افکار که منجر به ایجاد عصبانیت در روابط زن و شوهر می‌شوند اشاره می‌شود:

برچسب زدن کلی: بر اساس این خطای شناختی شما طرف مقابل خود را متهم به حماقت، بی‌عرضگی، و بی‌توجهی می‌کنید و به دنبال آن فرد مقابل را مورد سرزنش قرار می‌دهید. مثلا شوهر به زن خود برچسب‌هایی مانند بی‌مسئولیت، تنبل، احمق، خود خواه و نفهم را می‌زند که بعد از داشتن این افکار فرد خشمگین می‌شود.

ذهن خوانی: شکلی دیگر از خطای شناختی است که طی آن فرد به مفروضاتی درباره انگیزه‌ها، نیات و معانی نهفته در رفتار دیگران می‌رسد. مثلا اگر فکر کنید که همسر شما به عمد خواسته است به شما توهین کند و یا اینکه شما را تحقیر نماید منجر به ایجاد احساس خشم و عصبانیت در شما می‌شود.

بزرگ‌نمایی: در این نوع خطای شناختی فرد اتفاقات و حوادث را بزرگتر از آن چیزی که در واقع هست می‌بیند و از کلماتی که مبالغه آمیز هستند استفاده می‌نماید. مانند اینکه او همیشه می‌خواهد مرا اذیت کند و یا اینکه تو هیچ وقت به من اعتماد نکرده‌ای. این جملات به شدت خشم شما اضافه می‌کند و هر چه از این جمله‌ها بیشتر استفاده کنید خشم شما هم بیشتر خواهد شد.

راه‌های مدیریت خشم

۱- مهارت‌های وقفه یا بازداری

در این تکنیک زمانی که یک فرد با همسر و یا هر فردی وارد بحثی می‌شود و ممکن است بحث به خشونت و پرخاشگری منجر شود که به آن‌ها گفته می‌شود که بحث را متوقف کنند. مثلاً به همدیگر بگویند که بس کن یا ایست و بحث ادامه داده نشود. یا اینکه محل را ترک کنند و در آن محل باقی نمانند و خود را به کار دیگری مشغول کنند. همچنین سعی کنند در مورد کاری که می‌خواهند انجام دهند فکر کنند، و آن را در ذهن خود تکرار کنند و با صدای بلند آن را به خود بگویند و اگر لازم شد آن فکر را با فردی مطمئن در میان بگذارند و سپس آن را عملی نمایند.

۲- تکنیک‌های توجه برگردانی

موقع فکرهای خشونت آمیز یا احساس خشم و عصبانیت بلافاصله فکر را عوض کنید، مثلاً فکر کنید که دیروز از صبح تا شب چه کاری کردید، دقیقاً به آن کارها با جزئیات متمرکز شوید .

هنگام احساس خشم، کار یا فعالیتی انجام دهید که واقعا می‌تواند باعث تمرکز و توجه شما به آن کارها باشد، مثلاً بازی، ورزش، صحبت با یک فرد، دیدن فیلم و هر کار جالب دیگر یا سرگرمی‌های ذهنی داشته باشید، مثلاً از شماره ۱ تا ۲۰۰ سه تا سه تا بشمارید ۱، ۴، ۷، ۱۳، ۱۰، و ...

از تکنیک تصویرسازی ذهنی استفاده کنید مثلاً یک خاطره خوشایند را با جزئیات در ذهن خود بیاورید و فرض کنید که الان در آن تصویر و خاطره ذهنی هستید.

یا اینکه به اطراف خودتان نگاه کنید و بگویید چه چیزهایی در اطرافتان می‌بینید و در حال حاضر چه اتفاقی در اطراف شما رخ می‌دهد.

۳- استفاده از تمرین‌های آرام سازی

موقع خشم و احساس پرخاشگری و افکار خشونت آمیز چندین بار نفس عمیق بکشید. تنفس شکمی یا دیافراگمی یعنی این که یک دست بالای سینه و یک دست روی شکم بگذارید، به صورت عمیق نفس بکشید، کاملاً شش‌های شما از هوا پُر شود و چند

لحظه مکث کنید، سپس آرام آرام نفس را بیرون بدهید. علاوه بر تنفس شکمی، آرام سازی همراه با نشانه و آرام سازی عضلانی از جمله نمونه‌های آرام‌سازی هستند.

آرام‌سازی همراه با نشانه: بعد از پرسیدن شش‌ها از هوا و چند لحظه مکث بگویید دم، سپس کم کم نفس را بیرون بدهید و پس از بازدم بگویید بازدم، و دوباره نفس بکشید و بگویید دم، سپس بازدم ۲ و این کار را تا ۵ بار ادامه دهید. این درواقع شکلی از آرامش همراه با مراقبه است.

آرام‌سازی از طریق شل کردن عضلات بدن: از پایین‌ترین قسمت بدن یعنی از انگشتان پا تا سر انجام می‌شود. البته لازم است فرد کاملاً تمرکز کند و با خودش بگوید که چه کاری دارد انجام می‌دهد و باید حواسش به کارش باشد. آرام‌سازی از طریق سفت کردن و سپس شل کردن تدریجی عضلات مختلف بدن و از طریق تصویرسازی یک صحنه یا موقعیت خوشایند نیز انجام می‌شود.

۴- آموزش روش‌های حل مسئله

خشونت با تعارضات بین فردی همراه است. این تعارضات یا مشکلات ممکن است با همسر، فرزند، دوست، همکار و یا افراد دیگر باشد، بنابراین آموزش گام‌های حل مسئله کمک کننده است.

الف- مشکل یا مسئله چیست؟



- ب- راه حل‌ها کدامند؟
 - ج- کدام راه‌حل‌ها در اولویت قرار دارند؟
 - د- اجرای عملی راه‌حل‌ها،
 - ه- نتیجه حاصل از اجرای راه حل.
- این روش به ویژه در تعارضات زناشویی و خشونت‌های خانگی بسیار مفید است.

۵- روش فنون مذاکره

این روش، به ویژه وقتی مشکلات بین فردی جدی نشده خیلی مؤثر است. اصول مذاکره شامل موارد زیر است:

- آرامش خودتان را حفظ کنید.
- راهبردهای آزردهنده را به کار نگیرید.
- به نیازها و نگرانی‌های طرف مقابل توجه کنید.
- به ارزش‌های خود دقت کنید.
- با صدای آرام حرف بزنید.
- طوری عمل کنید که بخشی از نیازهای هر طرف ارضا شود.
- «نه حرف تو. نه حرف من» حدّ وسط را بگیریم.
- در مذاکره کارها را بین دو طرف تقسیم کنید و وظایفی برای هر طرف مشخص کنید.
- راه حل‌ها را در دوره مشخص اجرا کنید، اگر مؤثر نبود تجدید نظر کنید.

۶- ابراز منطقی خشم

فرد در واکنش به مشکلات و ناراحتی‌ها سه نوع واکنش شامل واکنش: پرخاشگرانه، منفعلانه و جرأت‌مندانه دارد.

روش پرخاشگرانه در واقع نادیده گرفتن حقوق دیگران، فحاشی و توهین و تهدید است. روش منفعلانه به معنی نادیده گرفتن حقوق خود است. در روش جرأت‌مندانه به فرد آموزش داده می‌شود که با صدای محکم و قاطع حرف خودش را بزند، تعارف نکند، پاسخ «نه» گفتن را تمرین کند، اعتراض خودش را به صورت منطقی بیان کند، انتقاد کند و تسلیم خواسته‌های غیرمنطقی دیگران نشود. مشخص است که دو روش پرخاشگرانه و منفعلانه واکنش‌های نامناسب در برخورد با احساس خشم است و بهترین روش ابراز منطقی خشم و خشونت روش جرأت‌مندانه است.

۷- صحبت با صندلی خالی

به فرد یاد داده می‌شود که نسبت به کسی که خشمگین است خشم خود را نقش بازی کند. تصور کند که آن صندلی خالی دقیقاً آن فرد است و در آن جا نشسته است. حالا هر حرف و اعتراضی که به آن فرد دارد را به شکل کلامی بیان کند و خشم خود را به صورت منطقی بیرون بریزد.

۸- تکنیک نامه نوشتن

این تکنیک هم نوعی ابراز منطقی خشم است. به فردی که بسیار از دستش عصبانی هستید، نامه‌ای بنویسید. البته قرار نیست این نامه برایش ارسال شود. در این نامه کارهایی را بنویسید که آن فرد با شما داشته و این که چقدر کارهایش باعث ناراحتی و مانع پیشرفت شما شده است. اگر خواستید می‌توانید آن فرد را در همان نامه ببخشید.

۹- بخشش

بخشش نیز باعث کاهش خشم و خشونت می‌شود. کسی که می‌بخشد خودش آرام می‌شود و کینه‌ها را از دل بیرون می‌کند، نه این که به طرف مقابل لطف کرده باشد. بنابراین، بخشش که در تعالیم دینی ما هم به آن تأکید شده برای آرامش خودمان است، ممکن است ببخشیم اما فراموش نکنیم. گاهی فرد را می‌بخشیم اما الزامی ندارد که حتماً با او رابطه داشته باشیم. به عبارتی بخشش به معنی «ترحم بر پلنگ تیز دندان» نیست.

۱۰- تقویت روحیه نشاط و شادی

شادی و شادکامی با خشونت رابطه منفی دارد، یعنی افزایش شادی و شادکامی می‌تواند منجر به کاهش خشونت شود. البته سازمان جهانی بهداشت ملاک‌های متعددی را برای شادی و بهبود کیفیت

زندگی تعیین کرده است، که شامل سلامت جسمی، تقویت عزت نفس و ارتقای هدف مندی، معناجویی و معنویت، تفریح و سرگرمی، پول، خلاقیت، یادگیری، عشق و دوستی، ارتباط با خانواده و اقوام، خانه و زندگی در محله و جامعه مناسب است (فریش، ۱۳۹۰).

۱۱- چالش و مقابله با افکار

یکی از روش‌هایی که در شناخت درمانی یاد داده می‌شود این است که افراد افکار خود را شناسایی کنند و بعد از ثبت افکار و آشنایی با آن بتوانند باورها و یا افکار ناکارآمد خود را بشناسند و آن‌ها را به چالش بکشند، و افکار منطقی و سالم را جایگزین افکار غیر منطقی نمایند که این امر در جلسات روان درمانی و همراه با درمانگر امکان پذیر است.

منابع

منابع

- آذر، ماهیار؛ نوحی، سیما (۱۳۹۸). زن در اجتماع؛ تهران: ارجمند.
- آنتونی، مایکل؛ ایرنسون، گیل؛ اشنایدرمن. (۱۳۸۹). راهنمای عملی مدیریت استرس به شیوه شناختی رفتاری. ترجمه سوملاز جوکار، حمید طاهر نشاط دوست؛ سید جواد آل محمد. اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی اصفهان.
- استرنبرگ، رابرت، ج. (۱۹۸۷). قصه عشق نظریه‌ای جدید در روابط. ترجمه مژگان جمالی. انتشارات کتیبه پارسی.
- اگدن، جین (۱۳۹۶). روان شناسی سلامت، ترجمه محسن کچویی، تهران: ارجمند.
- بارونی، عصمت؛ بوالهیری، جعفر؛ لادن، فتی؛ موتابی، فرشته؛ کاظم زاده عطوفی، مهرداد. (۱۳۸۷). مدیریت استرس، راهنمای آموزش کارگاهی، تهران: دانژه.
- باگاوزی، د.ا (۱۳۹۴). تکنیک‌های افزایش صمیمیت و زوج درمانی، ترجمه: زهرا اندوز و حسن حمید پور. تهران: ارجمند.
- بهاری، فرشاد. (۱۳۷۹). ارزیابی و مقایسه کارایی خانواده بین زوج‌های غیر طلاق و زوج‌های در حال طلاق مرجوعی به بخش روانپزشکی سازمان پزشکی قانونی کشور. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره دانشگاه تربیت معلم تهران.
- تبرایی؛ رامین؛ مبلغی، احمد؛ حسامی، فاضل (۱۳۹۶). دانستنی‌های ازدواج سالم. تهران: پارسای سلامت.
- حراملی، محمدبن حسن، (۱۳۶۷). وسائل الشیعه، تصحیح و تحقیق عبدالرحیم ربانی شیرازی، تهران، مکتب السلامیه.
- دارابی، جعفر؛ دارابی، نسترن (۱۳۹۵). مبانی ازدواج و خانواده، تهران: آینه.
- دیوید اچ.السون، جان دفرین، ایمی کی. السون. (۱۳۸۸). مهارت‌های ازدواج و ارتباط زناشویی کارآمد. ترجمه احمدرضا بحیرایی، نادر فتحی.
- ربانی شیرازی، عبدالرحیم (۱۳۶۷). وسائل الشیعه تصحیح و تحقیق. تهران: مکتب اسلامیه.
- زرین‌صدف، ا. (۱۳۸۷). بررسی رابطه هوش هیجانی و رضایت زناشویی بین دانشجویان دانشگاه آزاد ساری. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی. دانشگاه آزاد ساری.
- مایکل آنتونی، گیل ایرنسون، نیل اشنایدرمن، ترجمه سوملازجوکار؛ حمید طاهر نشاط دوست؛ سید جواد آل محمد (۱۳۸۹). راهنمای عملی مدیریت استرس به شیوه شناختی رفتاری، انتشارات جهاد دانشگاهی اصفهان.
- سادوک، ب.ج ؛ سادوک، وال؛ کاپلان. (۲۰۰۳). خلاصه روان پزشکی. ترجمه فرزین رضاعی. تهران انتشارات ارجمند.
- صادق مقدم، لیلیا؛ عسکری، فریبا؛ معروضی، پرویز؛ شمس، هدایت الله؛ طهماسبی، سیمین. (۱۳۸۵). میزان رضایت از زندگی زناشویی در زنان شاغل و خانه دار و همسران آنها در شهر گناباد. افق دانش. ۲(۲). ۴۵-۵۰.
- طباطبائی، سیدمحمدحسین، (۱۴۱۷) ق، المیزان فی تفسیر القرآن، ترجمه سید



محمد باقر موسوی همدانی، قم جامعه مدرسین.
 گلدنبرگ، ایرنه؛ گلدنبرگ، هربرت. (۲۰۰۰). خانواده درمانی. ترجمه: حمیدرضا حسین شاهی، سیامک نقشبندی، الهام ارجمند. تهران. نشر روان.
 گیدنز، آنتونی. (۱۹۸۹). جامعه شناسی، ترجمه منوچهر صبوری کاشانی (۱۳۸۵). تهران. نشر نی.
 فیشر، هلن. (۲۰۰۵). چرا عاشق می شویم. ترجمه سهیل سمی (۱۳۹۹). انتشارات ققنوس.
 فقیرپور، مقصود (۱۳۸۳). مهارت‌های اجتماعی و سازگاری زناشویی. سازمان بهزیستی استان گیلان، معاونت امور فرهنگی و پیشگیری.
 غفاری، علی اکبر (۱۳۶۷). تحقیق در اصول کافی، تهران: دارالکتاب الاسلامیه.
 نوزبام، ام؛ روزنفلد، ج (۱۳۹۳). بهداشت و سلامت جنسی، ترجمه مریم شیرمحمدی و ریحانه فیروزی. تهران: ارجمند.
 نوری، میرزا حسن، (۱۳۸۲). مستدرک الوسائل، تهران. المکتبه الاسلامیه.
 نوری قاسم آبادی، ربابه (۱۳۸۴). آنچه باید درباره ازدواج بدانیم. تهران. دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه تهران.
 باروتی، ع؛ بوالهری، ج؛ فتی، ل؛ موتابی، ف؛ کاظم زاده عطفی (۱۳۸۷). مدیریت استرس، راهنمای آموزش کارگاهی، نشر دانژه.
 میر محمد صادقی، مهدی. (۱۳۸۴). ازدواج (آموزش پیش از ازدواج). تهران: سازمان بهزیستی کشور. معاونت امور فرهنگی و پیشگیری. دفتر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی.

- Aron, A., Dutton, D. G., Aron, E. N., & Iverson, A. (1989). Experiences of falling in love. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6, 243-257.
- Baumeister, R.F., & Bratslavsky, E. (1999). Passion, intimacy, and time: passionate love as a function of change in intimacy. *Personality and social psychology Review*. 3, 49-67.
- Behroz B, Mohamadi, F, Aliabadi, SH, Kagbaf, M, Hadarizadi, N, Bhroz B. (2014). Comparison of Attributes and Attribution Styles in Normal and Divorced Couples. *Knowledge and Research in Applied Psychology*. 15(1), 52-61. (In Persian).
- Bentler, P.M., & Huba, G. J. (1979). Simple minitheories of love. *Journal of personality and social psychology*, 37, 124-130.
- Berscheid, E., Walster, E., & Campbell, R. (1972). Grow old along with me. Unpublished manuscript, Department of Psychology, University of Minnesota.
- Dudak A. (2012). The selected Aspects ao Education pursued By Divorced Fathers. *Procedia-social and Behavioral Sciences*. 55,910-614.

- Fisher, H.E. (2000). Lust, attraction. Attachment: Biology and evolution of the three primary emotion systems for mating, reproduction, and parenting. *Journal of sex education and therapy*: 25, 96-104.
- Fleck, S. (1980). Family functioning and family pathology. *Psychiatric Annals*, 10(2), 17-35.
- Gottman, J. M. (1994). What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Hill, Ca; preston, LK (1996). Individual differences in the experience of sexual motivation: theory and measurement of dispositional sexual motives. *J of sex research*. 33: 27-45.
- Lee, J.A. (1973). The colors of love: An exploration of the ways of loving. Don Mills, Ontario, Canada: New prees.
- Lee, J.A. (1988). Love-styles. In R.J. Sternberg & M.L. Barnes (Eds), *The psychology of love* (pp. 38-67). New Haven. CT: Yale University press.
- Leigh, Be (1989). Reasons for having and avoiding sex: Gender, Sexual orientation and relationship to sexual behavior . *j of sex research*, 26: 199-209.
- Marazziti, D., Canale, D. (2004). Hormon when falling in love. *Psychoneuroendocron*. 931-936.
- Martin, R.D. (2003). Human reproduction: A comparative background for medical hypotheses. *Journal of Reproductive Immunology*, 59, 111-135.
- Mohammadi R, Alizadeh K, Sedaghat M.(2011). Need for cognition and problem solving styles in divorce applicant couples and normal couples. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30,894-898.
- Sadrolashrafi, M., Khonakdaretarsi, M., Shamkhani, A., & Yosefiafrashte, M. (2013). Pathology of divorce (causes and factors) and prevention strategies. *Journal of Engineering Magazine*, 7(73-74), 26-27. [Persian]
- Zariyan M,Chboki A. (2017). Social Causes of Divorce in women and Solutions. Second International congress on the role of women in family and community health. 347-53. (In Persian)



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



دانشگاه گیلان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

راهنمای ازدواج

مرکز مشاوره دانشگاه تهران

۱۴۰۰