

# فصل یک

## آمادگی برای ازدواج

## آمادگی برای ازدواج

آیا ازدواج تان عاشقانه خواهد بود؟ ازدواج میتواند پایدارترین و صمیمانه ترین رابطه انسانی و عامل سعادت حقیقی باشد. با این حال نتیجه برخی از ازدواج ها، یک زندگی موفق و شاد نیست. از وحشتناک ترین چیزهایی که افراد ممکن است تجربه کنند گرفتار شدن در ازدواجی ناموفق است. با توجه به این واقعیت انتخاب همسر و ازدواج یکی از بزرگترین تصمیمات زندگی است.

**ازدواج میتواند حتی دورترین افراد را به یکدیگر نزدیک کند**

## راه و رسم ازدواج شادوپایدار

ازدواج مثل پازلی دو تکه است. تنه‌ها مشکل، این است که احتمال دارد لبه های دو تکه  
خشن و ناهماهنگ باشند و بایکدیگر خوب جفت نشوند. انسان، موجودی احساساتی  
است و بیشتر از عقل، احساس به او حکم میکند. او رفتارهای مسالمت جویانه نشان می  
دهد و امیدوار است خشونت ها و ناملایمات به مرور زمان از میان بروند.

ازدواج سفری است که میتواند زوجین را به افرادی بهتر تبدیل کند. در طول این  
سفر باید مسئولیت پذیر بود، سخت کار کرد و از درد ورنج احتمالی نهراسید. اگر هر دوی  
شما با چشمان باز انتظارات واقع بینانه و نگرش درست ازدواج کنید زندگی موفق و شادی  
خواهند داشت

چگونه میفهمید برای یکدیگر ساخته شده اید؟

## آیا از جادوی تفاوتها آگاه هستید؟

یکی از مهمترین ویژگی های ازدواج توانایی از میان بردن تفاوتها نیست بلکه توانایی پذیرفتن تفاوتها و ساختن زندگی آرام و شاد است. در برخی از ازدواج ها بایدها کمی شوخ طبعی به تفاوتها اعتراف کرد و از کنارش گذشت. برای مثال همسر ممکن است بگوید ((ای بابا بازم تیشترش را روی مبل جا گذاشته، چه میشه کرد، این طوریه دیگه)).

## چگونه میفهمید برای یکدیگر ساخته شده اید؟

### **خودتان را بشناسید**

پیش از انتخاب همسر و تشکیل خانواده باید خود را بشناسید. نقاط ضعف و قوتتان را شناسایی کنید و تواناییتان در تبدیل ضعفها به قوتها را بسنجید. این موضوع میتواند کمک کند تا در روند انتخاب همسر و آماده شدن برای زندگی مشترک موفق تر باشید. با لیست کردن نقاط ضعف و قوتتان میتوانید به دیدگاه متعادلی نسبت به خود برسید. بهتر است با همکاری کسی که می خواهید با او ازدواج کنید برای یافتن راه های بهبود روابط لیستی تهیه کنید با انجام این کار مشکلات احتمالی را در آستانه تشکیل خانواده می شناسید و از میان میبرید.

## چگونه میفهمید برای یکدیگر ساخته شده اید؟

### شناخت شخصیت یکدیگر

شخصیت بعضی افراد به نوعی است که دارای حساسیت بسیار بالایی هستند. در حدود ۱۵ تا ۲۰ درصد افراد بسیار حساس هستند. دانشمندان باور دارند افراد بسیار حساس ژن های این خصوصیت را از والدین شان به ارث برده اند. این افراد شکننده اند انتقاد پذیر نیستند و به سرعت مضطرب میشوند. البته آنها دارای ویژگی های مثبتی هم هستند که عبارتند از: فکر کردن پیش از نشان دادن عکس العمل و نگاه کردن همه جانبه به موضوع .

## چگونه میفهمید برای یکدیگر ساخته شده اید؟

بدیهی است ازدواج کردن فرد بسیار حساس، باشخص عادی میتواند منجر به بروز برخی اختلافات شود. برای مثال وقتی زمان خرید خانه یا بچه دار شدن فرا میرسد افراد عادی به سرعت تصمیم میگیرند در حالی که افراد بسیار حساس زمان خیلی زیادی نیاز دارند تا تصمیم بگیرند. دانستن این موضوع کمک میکند تا درباره ویژگی های شخصیتی فردی که میخواهید با او ازدواج کنید تصمیم بگیرید.

## چگونه میفهمید برای یکدیگر ساخته شده اید؟

### آشنایی با مشکلات دوران کودکی

یکی از متداول ترین مسایلی که سبب بروز مشکل در ازدواج ها میشود تجربه آزار فیزیکی، جنسی و روانی در یک یا هر دو همسر است. فرد آزار دیده رشد میکند و ظاهری سالم دارند؛ در حالی که کودک درونش آسیب دیده است. ازدواج کردن برای افرادی که کودکی دردناک و آزار دیده ای دارند بسیار دشوار است و نتیجه اش زندگی دردناک برای همسر و فرزندانشان است.

اگر در یافتید همسر آیندتان در کودکی آزار و اذیت شده است به گونه ای که حساسیت جدیدی را ایجاد نکند او را تشویق کنید که ترجیحا باهمدیگر به یک مشاور، روانشناس یا روانپزشک مراجعه کنید و کمک بگیرید.



## چگونه میفهمید برای یکدیگر ساخته شده اید؟

سعی کنید که در این راه حتما او را همراهی کنید. البته هرگز اشتباهی را که برخی مرتکب میشوند تکرار نکنید؛ چراکه عده ای ممکن است تصور کنند ازدواج کردن راهی برای حل و فصل مشکلات است.

مشکلات تداوم زندگی مشترک را غیرممکن میکند و اگر حل و فصل نشوند سبب بروز دردورنج دو چندان خواهد شد.

## چگونه میفهمید برای یکدیگر ساخته شده اید؟

### **نقاط ضعف و قوت تان را بشناسید**

پیش از آنکه ازدواج کنید زمانی را به ارزیابی نقاط ضعف و قوتتان اختصاص دهید. ارزشش را دارد. اگر دچار ضعف مهارت ارتباطی هستید باید منتظر بروز اضطراب و مشکل در ازدواج خود باشید. روش های متعددی برای ارزیابی مهارت های ارتباطی وجود دارد.

از خود بپرسید (( آیا حفظ رابطه دوستانه برای شما دشوار است؟ اگر پاسخ شما مثبت است باید پیش از ازدواج مهارت های اجتماعی خود را ارتقا دهید))

## خودارزیابی قدرت نیازها

پیش از علامت زدن چک لیست گزینه های آن را به دقت مطالعه کنید.

❖ هنگامی که نیازهای خود را اولویت بندی کردید میتوانید از آنها برای انتخاب همسر کمک بگیرید.

زیاد	متوسط	کم
زیاد	متوسط	کم
زیاد	متوسط	کم
زیاد	متوسط	کم
زیاد	متوسط	کم
زیاد	متوسط	کم
زیاد	متوسط	کم
زیاد	متوسط	کم
زیاد	متوسط	کم
زیاد	متوسط	کم

نیاز به ایمنی و امنیت (جسمی و مالی)  
نیاز به درک شدن، دریافت عشق و حمایت همسر  
نیاز به درمیان گذاشتن راه های آسیب زننده به صمیمیت  
نیاز به تعامل مثبت روحی روانی  
نیاز وابستگی به خانواده و تکیه بر مذهب  
نیاز به حرف زدن و گوش کردن به حرف های دیگران  
نیاز به تحسین دیگران  
نیاز به شرکت در بازی ها، ورزش ها و فعالیت های مختلف  
برای پر کردن اوقات فراغت  
نیاز به تعامل در مجامع رسمی و خصوصی  
نیاز به درک معنای زندگی و تلاش برای رسیدن به مقصود

## پرهیز از باور های نادرست در ازدواج

**باور نادرست** این شخص تنها فردی است که میتوانیم با او ازدواج کنیم.

\*پیش از اینکه ازدواج کنید باید ضمن رعایت ملاحظات خانوادگی، فرهنگی، اجتماعی، مذهبی درباره افراد زیادی بررسی کنید.

**باور نادرست** پس از ازدواج میتوانم شخصیت همسرم را تغییر دهم.

\*تغییر دادن شخصیت و رفتار همسر تقریباً غیرممکن است. درحقیقت تنها نتیجه تلاش برای تغییر رفتار و شخصیت همسر ایجاد اضطراب در زوجین است.

## پرهیز از باورهای نادرست در ازدواج

**باور نادرست** ازدواج مشکلات مالی ام را خودبه خود حل و فصل میکند

\*مشکلات مالی سبب بروز بحران میشود؛ بهتر است زوجین در آستانه ازدواج برنامه مدونی برای مدیریت مسائل مالی خود طراحی و اجرا میکنند.

**باور نادرست** باید همسر نمونه باشد.

\*مشکلات زناشویی زمانی بروز میکند که یکی از زوجین بخواهد هویت و شخصیت همسرش را تغییر داده و بر اساس میل خود بازسازی کند.

توجه به نکات زیر میتواند نقش مهمی برای موفقیت در ازدواج و زندگی مشترک داشته باشد:

**\*همسریابی در مکان و موقعیت مناسب**

برای داشتن ازدواج موفق باید واقع بین باشید و چشم هایتان را باز کنید.

**\*جستجوی شباهت ها**

افرادی که از نظر شخصیتی، عقیدتی، مذهبی، فرهنگی و علاقه به تفریحات، سرگرمی ها به یکدیگر شبیه اند به هم نزدیک می شوند. شباهت ها از درگیری ها میکاهد و هماهنگی را افزایش میدهد.

**\*جستجوی هماهنگی، سازگاری و توافق**

روشن است که یکی از مهم ترین معیارها برای انتخاب همسر، داشتن هماهنگی و توافق است.

به عنوان مثال یکی از مهم ترین معیارهای زوجین توافق نکردن برسر دفعات روابط زناشویی یا داشتن روابط اجتماعی است. اگر دوست دارید به مهمانی بروید اما همسرتان مخالفت کند مشکل ایجاد خواهد شد.

**\*مشاهده نقاط ضعف وقوت یکدیگر و تایید آنها**

اکثر مردها خانه داری بلد نیستند اما فکر میکنند همسران آیندشان در این کار تخصص دارند. زنان ممکن است تصور کنند همسرانشان میتوانند لوازم برقی را تعمیر کنند. ایجاد و تاکید بر چنین تصوراتی به دلیل ایجاد توقع غیرمنطقی خطرناک است.

**\*تامل و در نظر گرفتن ویژگی های مورد نظر خود**

روابط گذشته خود را مرور کنید. شاید ناخودآگاه یا خودآگاه الگوهایی در ذهن شما وجود



دارند که بطور کامل از آنها آگاه نیستند. برای مثال یک مرد با تامل دقیق تر ممکن است دریابد که همسرش مثل مادرش قد بلند لاغر اندام باشد. یک زن با تامل در گذشته خود ممکن است بفهمد که تمامی افرادی که پیش از این به آنها علاقه داشته شبیه پدرش بوده اند. هنگامی که از ویژگی های مورد نظر خود آگاه شدید بهتر میتوانید نسبت به انتخاب همسر اقدام کنید.

**\* چگونه با افراد بیشتری ملاقات کنید**

اگر فکر میکنید نیاز دارید با افراد بیشتری ملاقات کنید تا از بین آنها فرد مناسبی به عنوان همسر انتخاب کنید. باید به دنبال یافتن روش هایی برای آشناسدن با افراد جدید باشید.

### \* بهره گیری از فرصت های حضور در جامعه

بهره گیری از فرصت های حضور در اجتماع مانند دانشگاه و محل کار، روش خوبی برای آشنایی با افراد جدید است. اگر واقعا به گروه یا گروه هایی علاقه دارید از این راه میتوانید با افرادی آشنا شوید که مثل شما هستند. به خاطر داشته باشید علاقه به فعالیت های مشابه بین دو نفر میتواند سبب دوستی و ازدواج شود.

### \* سوال کردن از دوستان

از دوستان خود بپرسید آیا فرد شایسته ای را برای ازدواج با شما میشناسد؟ اگر پاسخ آنها مثبت بود از آنها خواهش کنید تا مقدمات یک ملاقات حضوری را بین شما و فرد مورد نظر فراهم کنند. تعداد زیادی به این صورت آشنا شده و ازدواج کرده اند.

### \*معاشرت کردن

اگر به فردی علاقه دارید باید برای آشنایی و معاشرت با او قدم بردارید. درست است که هدف شما ازدواج با اوست اما ابتدا باید با او آشنا شوید. تنها در این شرایط است که می توانید با شخصیت واقعی او روبه رو شوید.

### \*نخستین ملاقات

ملاقات کردن با نوشیدن چای یا خوردن شام روشی عاقلانه است. در محل و شرایطی مناسب و اصولی با رعایت موازین دینی و اخلاقی با فرد مورد نظر ملاقات کنید.

## \* آیا به رفتارهای همسر آینده خود دقت کرده اید؟

اگر فردی را برای ازدواج در نظر دارید به زمان نیاز است تا در موقعیت های مختلف رفتار او را بسنجید. به یاد داشته باشید رابطه نزدیک و عاشقانه کوتاه مدت نتیجه ای جز ناامیدی و سرخوردگی ندارد.

روش دیگر برای ارزیابی رفتار قرار دادن او در وضعیت خاص است. برای مثال اگر دوست دارید همسر شما بچه دوست باشد بارضایت او به همراه چند کودک از بستگان به پیک نیک بروید. قرار دادن او در این شرایط به شما کمک میکند تا به دقت رفتارش را ارزیابی کنید.

## لطفا فریب نخور

❑ نباید فریب چهره ام را بخوری و فکر کنی چون چهره آرامی دارم و خنده رو هستم تابع ات هستم.

❑ چهره ام ممکن است آرام به نظر برسد اما باور نکن. چون ماسک به صورت تم زده ام. میترسم از من بپرسی چرا ماسک میزنم و چهره واقعی ام را پنهان میکنم. دلیل اینکار را نمیگویم. میترسم نگاهت پذیرنده نباشد. میترسم در اعماق وجودم نکته مثبت و خوبی نباشد و آن را بینی و جواب منفی بدهی.

❑ سعی کن چیزهایی که میگویم را فراموش کنی و به چیزهایی که دوست دارم بگویم گوش کنی. اما این جمله را باور دارم ((عشق قوی تر از همه دیوارهاست))  
❑ تلاش کن دیوارها را نه بامشت که بانوازش فرو بریزی.

## دلایل شما برای ازدواج چیست؟

در ادامه برخی از دلایل ازدواج کردن را مرور میکنیم. مطمئنا برخی از دلایل به نظر شما درست و برخی نادرست هستند. دلایل خود را برای ازدواج کردن فهرست کنید و با دلایل همسران مقایسه کنید. دلایل ازدواج به این شرح است.

- ایده آل های عاشقانه
- داشتن بهترین دوست و همسفر
- رشد فکری و شخصیتی
- برای کسب منزلت اجتماعی
- برای تحقق نیازهای جنسی مشروع
- مهاجرت
- داشتن فردی که هرچه بگویم انجام دهد.

## دلایل شما برای ازدواج چیست؟

- داشتن خانواده
- انتظار و خواست پدر و مادر
- برای فرار کردن از مشکلات خانه پدری
- بخاطر اینکه کسی شادم خواهد کرد
- امنیت مالی
- داشتن کسی که از من مراقبت کند
- ترس از افزایش سن

## ازدواج: تقویت ارزش های مشترک

((دانستن ارزش های ذاتی یک حقیقت روحانی و معنوی، با تجربه و انجام آن برابر نیست))

ارزش های مشترکی وجود دارند که سبب تقویت ازدواج میشوند؛ شادی های ازدواج را افزایش میدهد و از غم های آن میکاهد. اگر ازدواج را به یک نهال یا درخت تشبیه کنیم این ارزش ها همچون مواد غذایی هستند که انرژی لازم را برای رشد به این نهال یا درخت می دهند.

برخی از ارزش های مشترک که باید به آنها توجه کنید عبارتند از:



## \* یگانگی

هنگامی که زن و مرد ازدواج میکنند به یک تیم بدل میشوند در کنار یکدیگر قرار میگیرند و همدیگر را درک میکنند. آنها باید زمان کافی برای حرف زدن، بحث کردن و برنامه ریزی برای برنامه های مشترک اختصاص دهند و خود پسندی را کنار بگذارند.

## \* وفاداری

خیانت کردن، اعتماد را نابود میکند. فقدان اعتماد مانع بهبود رابطه زناشویی میشود. اعتماد یکی از ارکانی است که باتکیه بر آن میتوان رابطه سالم و صمیمانه زناشویی برقرار کرد. اگر در مواردی مثل آشپزی، بچه داری، مدیریت مخارج خانه و کار کردن به همسرتان اعتماد نداشته باشید پس از مدت کوتاهی زندگی با او غیرممکن خواهد شد. ازدواج از بی اعتمادی، عدم وفاداری و روابط جنسی نامشروع ضربه خواهد زد.

## \*راهبردی

مسئول خانواده نباید به همسر و اعضای خانواده اش امر ونهی کند. اما با صمیمیت میتواند مدیریت آنها را برعهده بگیرد. مرد باید پیش از تصمیم گرفتن درباره مسایل گوناگون با همسر خود مشورت کند و با توجه به نظرات او تصمیم گیری کند. او باید بداند همسرش در برخی از مسایل اطلاعات بیشتری دارد و نظراتش صحیح تر است.

## \*نظر

مرد باید بداند همسرش نمونه تغییر جنسیت داده او نیست و دیدگاه، تفکرات و احساسات متفاوتی دارند. مردان احساسات زنان را در بسیاری از موارد مانند دوران عادت ماهانه و حالت های مشابه درک نمیکنند. اما زنان در بسیاری از عرصه ها انجام وظایف روزانه نسبت به همسر و فرزندان و حمایت از خانواده از مردان قوی ترند.

برای بهره مندی از روابط سالم و صمیمانه در خانه باید به تفاوت های میان مردان و زنان آشنا بود و به آن احترام گذاشت. آیا زن نمیتواند شبیه مرد شود؟ گاهی مردان فکر میکنند که ای کاش همسرشان در فلان مورد شبیه به او فکر یا عمل میکرد. خوب. بدیهی است زن نمیتواند شبیه مرد شود چون در این صورت دیگر زن نیست. برعکس آن نیز صحیح است یعنی زن ممکن است ترجیح دهد ای کاش همسرش شبیه یک زن کار میکرد.

### **\*عشق بی قید و شرط**

عشق بی قید و شرط از قلبی مهربان و سخاوتمند تراوش میکند. مشخص است مرد یا زن بهترین هارا برای همسر خود میخواهد. او به تلاش ادامه میدهد و توقعی ندارد. فرزندان این زوج نیز معنای عشق بدون قید و شرط را از والدین خود می آموزند.

مثال برای چنین عشقی، عشق بی قید و شرط پدر و مادر است. وقتی نوزاد شب هنگام گریه میکند. علاوه بر مادر، پدر نیز از خواب بیدار میشود و فرزندش را در آغوش میگیرد. چنین اعمالی پایه های ازدواج را مستحکم میکند.

### **\*احترام متقابل**

روابط زوجین بر اساس احترام متقابل بنا شده است. وقتی فکر میکنید همسرتان به شما احترام نمیگذارد احساس بدی پیدا میکنید. پس باید به شریک زندگی، والدین و اعضای خانواده احترام گذاشت. والدین جایگاه مهمی در زندگی زوجین دارند. حتی اگر با والدین همسرتان اختلاف دارید باید احترامشان را حفظ کنید تا لطمه ای به زندگی مشترک و شریک زندگی تان نخورد.

## \*تعهد

در عصری زندگی میکنیم که افراد میخواهند به راحتی درباره مسائلی مانند تغییر شغل، باورها، اعتقادات یا محل زندگی تصمیم بگیرند و عمل کنند. اما معنای ازدواج تعهددایمی است. معنای تعهد این است که به روابط گذشته پشت پا بزنید و آنها را متوقف کنید. این کار نشان میدهد به همسر و خانواده خود اهمیت میدهید و آنها را دوست دارید.

## \*بخشش

توانایی بخشیدن یکی از نشانه های ازدواج موفق است شما میتوانید بین انتقام گرفتن یا بخشیدن یکی را انتخاب کنید. اگر تصمیم بگیرید فردی را ببخشید در واقع به خود میگویید هر چند رفتارش آزاردهنده ام کرد اما با گذشتن از حقم برای تلافی کردن و انتقام گرفتن راه بهتر را انتخاب میکنم و او را میبخشم.

## موارد مؤثر بر ازدواج از دوره پیش از آن

مواردی که پیش از ازدواج می توانند رابطه زناشویی شما را در آینده تحت تاثیر قرار دهند عبارتند از:

### - تجربیات کودکی

آیا تجربه ای که در کودکی تان دارید که بتواند تاثیر منفی بر زندگی مشترک شما بگذارد؟

### - والدین

آیا والدین تان مهربان و صمیمی بوده و هستند یا همیشه دعوا داشته اند؟ آیا قصد مراقبت از آنها را دارید؟

### - پس زمینه مذهبی

آیا مذهبی هستید یا نه؟

## -تحصیلات

آیا سطح تحصیلات شما و همسرتان یکسان است؟ آیا اگر میزان تحصیلات همسرتان بالاتر باشد احساس بدی پیدا میکنید؟ در آینده چه اهدافی برای ادامه تحصیل دارید؟

## -پس زمینه های فرهنگی اجتماعی و اقتصادی

به زمینه های فکری یکدیگر توجه کنید در صورت عدم هماهنگی در آنها آیا مشکلات بالقوه ای در آداب و رسوم، زندگی خانوادگی، سنت ها، انتظارات و توقعات شما به وجود خواهد آمد؟

## -هوش

اگر همسرتان شما از باهوش تر باشد یا بالعکس ناراحت میشوید؟

## -روابط خانوادگی

آیا دیدگاه خاصی درباره خانواده همسر دارید؟ درباره بستگان همسر آینده خود چه فکری میکنید؟

## -نگرش مالی

آیا درباره مدیریت کردن مسایل مالی پس از ازدواج با شریک زندگی تان گفت و گو کرده اید؟

## -تعداد بچه ها

آیا دیدگاه تان درباره تعداد بچه متفاوت است؟ درباره نقش تان در فرزند پروری گفت و گو کرده اید؟

## -مشکلات جنسی بالقوه

درباره تمایلات جنسی تان چه فکر میکنید؟

## -سازماندهی زندگی

پس از ازدواج کجا زندگی خواهید کرد؟ در خانه خود یا والدینتان



## آماده هستید پدر و مادر شوید؟

در ازدواج زمانی میرسد که همسران باید به بچه دار شدن فکر کنند و برای آن برنامه ریزی نمایند. بهترین کار این است که درباره انتظارات ایده آل تان برای بچه دار شدن گفت و گو کنید. برخی از سوالاتی که باید جواب داده شوند عبارتند از: چند بچه میخواهید؟ چه وقت؟ آمادگی پدر و مادر شدن دارید؟ آمادگی اقتصادی برای این کار را دارید؟

در ادامه سوالاتی را میخوانید که گفت و گو کردن درباره آنها ویافتن جواب شان مفید خواهد بود:

- آیا هر دو نفرمان می خواهیم بچه دار شویم؟ چن تا؟ دختر باشد یا پسر؟

- آیا اگر در این مورد به توافق نرسیدیم نظر همسرم را میپذیرم؟
- آیا شرایط جسمی و روانی بچه دار شدن را می دانیم؟
- آیا مسائل مالی و تحصیلی سبب به تاخیر افتادن بچه دار شدن مامی شوند؟
- آیا زن پس از مادر شدن باید به کار کردن ادامه دهد؟
- چه کسی باید مسئولیت مراقبت تمام وقت از نوزاد را به عهده بگیرد؟
- میخواهیم چه مدت پس از به دنیا آمدن فرزند اول اقدام به بچه دار شدن بکنیم؟
- آیا درباره روش های مناسب تربیت کودک گفتگو کرده ایم؟
- چه کسی باید مسئولیت تنبیه کردن کودک را به عهده بگیرد؟

## چگونه دوستان خوبی برای بستگان همسر تان باشید؟

وقتی مردوزنی ازدواج میکنند در واقع با خانواده همسرشان نیز وصلت میکنند. در اسرع وقت بستگان همسر تان را بشناسید. چون هر یک از آنها ایده، توقع، قانون، الگوی متفاوتی برای خود دارند.

توصیه های زیر می توانند اضطراب و مشکلات بالقوه را در ارتباط با بستگان همسر بکاهد:

- \* درباره نظرات و خاسته های والدین تان بدون بحث و جدل گفتگو کنید.
- \* نظرات و احساس والدین تان همسر تان را درباره ازدواج تان تجزیه و تحلیل کنید.
- \* به مواردی که می توانند بین شما و اقوام همسر تان اختلاف بیندازد نگاهی بیندازید.

- \* درباره اینکه هرچند وقت یکبار باید خانواده همسرتان را ببینید گفتگو کنید.
- \* احساساتان را درباره زندگی با والدین خود یا همسرتان به زبان بیاورید.
- \* نظرتان درباره کمک‌های پس از ازدواج والدین‌تان چیست.
- \* تفاوت دیدگاه شما با خانواده همسرتان درباره نگهداری و تربیت کودکان، پخت و پز... چگونه است.
- \* اگر مجبورید با خانواده همسرتان زندگی کنید حدود مرزهای روشن جسمی، عاطفی، روانی، اجتماعی مورد نظرتان را تعیین کنید.

## آیا برای ازدواج کردن آمادگی دارید؟

این چک لیست به شما کمک میکند تا ببینید برای ازدواج آمادگی دارید یا خیر.

نه سخت گیر نه فرمان بردار

بالغ

توانایی تصمیم گیری و پذیرش نتایج آن

مسئولیت پذیر

داشتن بودجه مناسب برای عروسی و آغاز زندگی

خودکفا و دزد نظر مالی

منتظر دستور کسی نمی ماند کارش را انجام می دهد

کاری

مهارت های مناسب برقراری ارتباط توانایی گفتگو

توانادر برقراری ارتباط شفاهی

نقاط ضعف و قوت خود را میشناسد و از نظر عاطفی به

خودکفا از نظر عاطفی

کسی متکی نیست.

با اعتماد به نفس  
دارای توانایی کمک کردن و کمک گرفتن

مراقب  
انعطاف پذیر  
پایدار از نظر عاطفی  
مدیر

نه متکبر است نه اعتماد به نفس پایین دارد.  
خودخواه نیست ولی بیش از اندازه از دیگران  
کمک نمیگیرد.  
خون گرم و مهربان دلسوز  
مشتاق تغییر و تحول ورشد  
خوش بین و شاد  
تدبیر و صرف وقت مناسب برای برقراری و استحکام یک  
رابطه برای تشکیل خانواده

## هشت عامل برای ازدواج موفق

### ۱- تعهد

اگر می‌خواهید ازدواج موفق داشته باشید باید شریک زندگی شما بداند با تمام وجود به او متعهدید. یکی از راه‌های نشان دادن تعهد، پذیرش و تایید همسر است. بعد از ازدواج مواردی را که در آنها همسران به نظر شما جذاب یا توانا می‌رسد به او بگویید تا حس خوبی در او ایجاد شود. برای نزدیک شدن به همسران یا تغییر رفتارش بی قید و شرط به او عشق بورزید.

### ۲- ارتباط

همانطور که گفته شد رابطه زوجین با برقراری ارتباط زنده است. برای داشتن رابطه سالم باید ارتباط مستمر خود را با همسران حفظ کنید به معنای دیگر باید با ارتباط مناسب و ایجاد فضای اعتماد به یکدیگر موانع یک رابطه را از میان بردارید.

### ۳- حل تعارض

تعارض بخودی خود بد نیست. اما وقتی میزان آن افزایش یابد به بحران تبدیل میشود و نشان میدهد که باید تغییرات گسترده‌ای در رفتارها و تعاملات بین فردی و اجتماعی انجام گیرد تا تحولات مثبتی مانند همدلی و تفاهم ایجاد شود.

### ۴- خلاقیت

از میان بردن روزمرگی خلاقیت را افزایش میدهد و کمک میکند با استفاده از روش‌های منحصربه‌فرد و تازه رابطه‌ای جذاب صمیمانه و عمیق ایجاد کند.

### ۵- همکاری

هر یک از دو همسر باید به برقراری و استحکام رابطه کمک کنند. مراقبت قدردانی و تحسین زوجین یکی از راه‌های استحکام رابطه است.



## ۶- تغییر مدیریت

پس از ازدواج همه چیز تغییر میکند. مسلماً شما و همسرتان آدم‌های گذشته نیستند. در طول سال‌های زندگی مشترک مسایل و مشکلات گوناگون به وجود می‌آید که روش‌های کنترل و مهار آنها را بیاموزید.

## ۷- روابط اجتماعی

عضویت در هر گروه و یا تفریحات سالم ضروری است. شما به گروه حمایت‌کننده نیاز دارید. مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی فرهنگی ورزشی... باعث میشود توقع بیش از اندازه همسرتان نداشته باشید.

## ۸- احترام گذاشتن به ارزش‌های دینی

یکی از مهم‌ترین مسایلی که میتواند به استحکام و پایداری ازدواج کمک کند ایجاد ارزش‌های دینی و آموزش آن در خانواده است.

## چند سوال و جواب

**سوال:** آیا درست است پس از ملاقات و آشنایی بایک فرد وبدون معاشرت باو ازدواج کرد؟

**جواب:** بستگی دارد فردموردنظر را چگونه ملاقات کنید.

**سوال:** آیا اگر اولین دیدارمان خوب نباشد به معنای آن است که به درد هم نمی خوریم؟

**جواب:** اگر در هیچ موردی اشتراک نظر ندارید به درد هم نمیخورید اما به خود و طرف مقابلتان فرصت دهید تا یکدیگر را بشناسید

**سوال:** نامزدم اصرا دارد از یکی دوماه پیش از مراسم ازدواجمان رابطه جنسی داشته باشیم ؟

**جواب:** اگر واقعا شمارا دوست داشته باشد باید برای برقراری رابطه جنسی تا پایان مراسم ازدواج صبر کند.

**سوال:** چطور مطمئن شوم عاشق فردی هستم که میخواهم با او ازدواج کنم؟  
**جواب:** عاشق شدن ارتقا از سطح پایین رفیع نیازهای جنسی و غرایز به سطحی متعالی است. عشق به اشتراک گذاشتن اهداف و رویاها است. عشق به معنای انجام دادن کاری است که نتیجه اش خوشحال کردن طرف مقابل است. عشق پذیرش عیوب طرف مقابل و فداکاری برای اوست.

# فصل دو

## ازدواج

## تبریک

شما زندگی سرشار از عشق و مسئولیت های مشترک را انتخاب کرده اید تا در کنار هم رشد کنید و به یکدیگر عشق بورزید.

زندگی مشترک ممکن است بستری از گل نباشد اما به راستی می توان آغاز آن را زیباترین مقطع زندگی و تداوم آن را زیباترین دوران زندگی نامید. باید با صبر، تلاش، تعهد، سخت کوشی بستر لازم را برای ساختن زندگی شاد و آرام فراهم کنید.

یکی از اولین چیزهایی که باید انجام دهید مشخص کردن نقش ها و مسئولیت های مختلف به عنوان زن و شوهر، پدر و مادر، نان آور و خانه دار، دوست و عاشق و معشوق است تا از بروز درگیری ها بعدی پیشگیری شود.

همچنین به محبت، صمیمیت و درک تفاوت های جنسیتی نیاز دارید. باید از روش های ارضاء  
چنین نیازهایی مطلع باشید تا پایه های زندگی تان مستحکم شود.  
باید تلاش کنید در طول زندگی مشترک عشق تان به یکدیگر افزایش یابد.

# ازدواج

بیایید راه من، راه تو، راه ما را انتخاب کنیم

❖ درباره نقش ها و مسئولیت های زوجین در ازدواج سوال دارید؟

چه کسی، چرا و چگونه باید این نقش را ایفا کند و مسئولیت ها را بپذیرد؟ این کارها را به دلیل احترام گذاشتن به سنت ها یا پس از تماشای فیلم و خواندن رمان انجام می دهید؟ یکی از علل عمده بروز اختلاف میان زن و شوهره مشخص نشدن نقش هرکسی پس از ازدواج است. فعالیت ها و مسئولیت ها باید به دقت مشخص شود. گفتگوی زوجین پیش از انجام هر کاری بسیار مهم است.

قوانینی برای اجرا کردن وجود دارد؟  
گفتگو و تصمیم گیری زوجین برای روشن شدن روال ها و دستورالعمل هایی درون خانواده  
اهمیت زیادی دارد. برای تعریف و واگذاری نقش ها و مسئولیت ها در زندگی زناشویی باید  
شفافیت و انعطاف پذیری را سرلوحه کار قرار داد.

((اگر چیزی بهتر از دوست داشتن وجود داشته باشد آن عشق است))



## چک لیست

ممکن است همسر شما با ایده هایی که درباره زن و شوهر در ذهن داشته اید تفاوت داشته باشد با یک تمرین ساده میتوانید ذهنیات خود و همسرتان را در مورد مسئولیت های خانه و خانواده بررسی کنید و به شباهت ها و تفاوت ها در نظرهای تان پی ببرید. برای اینکار چک لیست مقابل را تکمیل کنید.

هر سؤال را به دقت بخوانید و با استفاده از اعداد یک تا پنج به آنها پاسخ دهید. انتخاب هر یک از اعداد نشان دهنده باور شما به موضوعات مختلف است.

## مقایسه نقش ها

کدام یک از نقش هایی را که باید در زندگی مشترک ایفا کنید باورد دارید؟

پاسخ ها

- (۱) کاملاً موافقم      (۲) تقریباً موافقم      (۳) مطمئن نیستم      (۴) تقریباً مخالفم  
(۵) کاملاً مخالفم

- شوهر راهبر خانواده است.

- زن نباید بیرون از خانه کار کند.

- شوهر باید به شست و شو و جمع آوری زباله کمک کند.

- زن حق دارد برای معاشقه با شوهرش پاپیش بگذارد.

- زن و شوهر باید با همکاری یکدیگر مسائل مالی را مدیریت کنند.

- زن و شوهر نباید بدون مشورت با یکدیگر خریدهای بزرگ و مهم انجام دهند.
- پدر مسئول تربیت بچه است.
- یک زن دارای استعداد خاص باید بیرون از خانه کار کند.
- تمیز و مرتب نگه داشتن خانه به عهده زن است.
- مرد باید دوبار در هفته همسرش را به گردش ببرد.
- زن فقط مسئول حفظ نظم و انضباط بچه و شوهر است.
- مرد تنها باید بیرون از خانه کار کند.
- مادر باید هنجارها را به فرزندش بیاموزد.
- فرزندان باید به برنامه ریزی فعالیت های خانواده کمک کنند.

- کودکان در کنار والدینی که به صورت غیرمستقیم سخت گیری میکنند به خوبی رشد میکنند.
- پولی که زن کسب میکند پول خودش است.
- مرد دست کم باید یک شب در هفته با دوستان خود به گردش برود.
- زن باید آشپزی کند.
- مرد مسئولیت کار خود و زن مسئولیت فرزندان و خانه را برعهده دارد.
- زن و شوهر باید به یک اندازه به یکدیگر احترام بگذارند.

## مقایسه انتظارات شما از یکدیگر

اکثر ازدواج‌ها با روابط عاشقانه آغاز میشوند. زوج‌ها وقتی ازدواج میکنند آگاهی سطحی و اندکی از نیازها و انتظارات خود و یکدیگر دارند. در طول زندگی مشترک نیازها و انتظارات مهم جلب توجه میکنند.

در اکثر موارد بسیاری از نیازها و انتظارات ناشناخته باقی می‌ماند و سبب ایجاد اختلافات زناشویی میشود.