

تصمیم گیری برای ازدواج

در این مرحله تلاش میشود به سؤالاتی از این قبیل پاسخ داده شود که یک فرد چگونه میتواند زوج مناسبی برای خود انتخاب کند؟ در انتخاب زوج چه اولویتهایی را مد نظر قرار دهد؟ آیا شرایط مادی مهمتر هستند یا شرایط خانوادگی و فرهنگی؟ عوامل شخصیتی تا چه اندازه میتواند ازدواج موفق را پیش بینی کند؟ آیا تناسب و همانندی در صفات شخصیتی مهمتر است یا مکمل بودن این خصوصیات؟ چگونه میتوان فهمید دو نفر از لحاظ شخصیتی چقدر با یکدیگر تناسب دارند و غیره. بر اساس اصل تناسب گفته میشود هر اندازه افراد از لحاظ شرایط مادی، فرهنگی و شخصیتی، تحصیلی متناسب با یکدیگر باشند ازدواج موفق تری خواهند داشت. بر اساس اصل الویت بندی گفته میشود چون در عمل، امکان ازدواج با فردی که از تمام جنبه ها مطابق با شرایط و مدارک فرد باشد کم است، بنابراین توصیه میشود با اولویت بندی و امتیاز دهی به هر یک از جنبه های مورد ملاک، تصمیم گیری را انجام دهند. این نوع اولویت بندی در کلیه تصمیم گیری ها مورد نظر است.

ازدواج

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

ویژگی ازدواج موفق

حتما شما هم شنیده اید که میگویند ازدواج یک ریسک است، هر چقدر هم قبل از ازدواج، محتاط باشید و همه جوانب را بسنجید باز هم معلوم نیست نتیجه آن ازدواج موفق باشد. اما روانشناسان و مشاوران خانواده این نظریه را تایید نمیکند و معیارهای یک ازدواج موفق را پلی برای داشتن یک زندگی موفق میدانند. ازدواج موفق به یک انتخاب صحیح و با تدبیر بر میگردد. ازدواج موفق اتفاقی نیست، باید برای خوشبختی برنامه بریزید و در مسیر این برنامه حرکت کنید. اگر قرار است یک زندگی ایده آل داشته باشید، نمی توانید به حداقل ها قانع شوید. شما باید برای بدست آوردن عشق بیشتر، سلامت بیشتر، تعهد و ایمان بیشتر و شادی بیشتر تلاش کنید. مهمترین نکته برای داشتن یک ازدواج موفق این است که شناخت مقدم بر عشق باشد. به عبارت دیگر، یک انتخاب درست بر مبنای شناخت شکل میگیرد و بعد از شناخت طرف مقابل، عشق به وجود میآید. متأسفانه این روزها دخترها و پسرها اول عشق را تجربه میکنند و بر پایه آن میخواهند به شناخت برسند و این در حالی است که این عشق ظاهری چشم آنها را روی حقایق و عیبهای طرف مقابل مینهد و در مدت کوتاهی پس از آغاز زندگی مشترکشان به این نتیجه میرسند که عشق برای خوشبخت شدن کافی نیست و ادامه زندگی برایشان غیرممکن است. البته اینطور نیست که مشکلات پیش آمده قبل از ازدواج و در دوران دوستی و نامزدی وجود نداشته بلکه دوست داشتنهای بدون شناخت و دلبستگیهای احساسی مانع شده تا طرفین واقعین باشند و عیبهای طرف مقابل خود را ببینند و اگر هم دیده اند از آن چشم پوشی کرده اند به امید این که بعد از ازدواج بسیاری از مشکلات حل خواهد شد.

پیش شرط هایی لازم برای رسیدن به شناخت قبل از ازدواج

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

در جستجوی همسر

نه تنها به دنبال شخصی می گردیم که آینده مان را با او سهیم شویم، بلکه فردی را می خواهیم که بخشی از گذشته مان نیز با او مشترک باشد. اگر پدر و مادر یا قوم و خویشی را تحسین می کردیم که مرفه بود، به احتمال زیاد در پی همسری هستیم که از نظر مالی تأمین باشد و احتمالاً کمبودهایی را که در دوران کودکی و نوجوانی، احساس می کردیم پر کند. اگر احساس می کنید که دوران کودکی و نوجوانی تان بیش از حد جدی بوده است و خواهان شادی و خنده بوده اید، احتمالاً خواهان همسری هستید که شما را سرگرم کند و بخنداند. پاسخ های شما به پرسش های مربوط به گذشته مهم هستند، زیرا موجب می شوند تا بتوانید وضعیت های نشاط آور و دردآور زندگی تان را تشخیص دهید. با گفتگو درباره این رویدادها می توانید تصمیم بگیرید که برای ایجاد یک زندگی خانوادگی شادمان، چه اقداماتی باید انجام دهید. به هنگام مرور پاسخ هایتان نکات زیر را به یاد داشته باشید: اگر بیشتر پاسخ هایتان مثبت و شاد است، با گذشته تان در صلح هستید و احتمالاً خواستار زندگی مشترکی هستید شبیه به فضایی که در آن بزرگ شدید، چنانچه کل پاسخ هایتان منفی باشد، احتمالاً ناراحتی یا خشمی را از گذشته با خود حمل می کنید. درباره شیوه های رفع این خشم، گفتگو کنید و ببینید به عقیده شما این آزردهی چه تأثیری بر انتظارات شما از زندگی زناشویی می تواند داشته باشد. یا مثلاً وقتی از شما پرسیده شد که دوست دارید زندگیتان شبیه به زندگی چه افرادی باشد، آیا شما و نامزدتان یک زوج واقعی را مثال زدید یا شخصیت های یک فیلم را؟ آیا مدت ها با این زوج معاشرت کرده بودید یا فقط داستان آنها را بر صفحه تلویزیون دیده بودید؟ الزامی ندارد که همه الگوهای خوب روابط در یک زوج وجود داشته باشند. شما می توانید امیدوار باشید که ویژگی های گوناگون زوج های مختلف را سرمشق قرار دهید. برای نمونه می توانید مهر و محبت یک زوج و پیشرفت زوج دیگر را آرمان خود قرار دهید.

رشد اجتماعی نوجوانان

انسان حداقل درسه بعد رشد می کند: رشد جسمانی که بزرگ و توانا می شود، رشد ذهنی مثل خزانه لغات، تجربیات و مهارت ها در حل مسائل و بعد سوم رشد اجتماعی. رشد اجتماعی یعنی به سطحی از مهارت ها در روابط اجتماعی دست یافته باشید که بتوانید با مردم به راحتی زندگی کنید و سازگاری داشته باشید. رشد اجتماعی نه تنها در سازگاری با اطرافیان موثر است بلکه بعدها در میزان موفقیت شغلی و پیشرفت اجتماعی تان نیز موثر است. از راه مبادله عواطف و احترام با دیگران است که احساس مفید بودن، خوشبختی و رضایت بدست می آید. رفتار اجتماعی مناسب فقط از راه یادگیری آموخته می شود و با تمرین و تکرار عادت می شود در این روند بیشتر از همه به کوشش و خواست خود فرد بستگی دارد. بهطور کلی مهمترین تظاهراتی که نشانه رشد اجتماعی نوجوانان می باشد به قرار زیر است:

استقلال طلبی؛ اعتماد به نفس؛ پذیرش مسئولیت؛ آینده نگری؛ میانه روی؛ امیدواری و خوش بینی؛ شوخ طبعی و بذله گوئی؛ سازگاری با دیگران؛ فعالیتهای گروهی؛ قضاوت در مورد دیگران؛ کمک کردن به دیگران؛ کسب توجه و تایید دیگران بصورت معقول؛ پذیرش انتقاد؛ همکاری هوشمندانه؛ پذیرش کمبودها و نارسائی ها.

هویت و ازدواج موفق

یکی از مسائل مهم دوران نوجوانی هویت فردی است، یعنی نوجوان به سوالات «من کیستم و به کجا» باید پاسخ دهد. نوجوان ارزشها و ملاکهای موجود در خانواده، اجتماع و دوستان را یکپارچه ساخته، در نهایت ملاکهای انتخابی را انتخاب می نماید و براساس آنها روش زندگی کردن خود را بنا می نهد. در این زمینه الگوهای خوب و شایسته نقش اساسی را در شکلگیری هویت نوجوان ایفاء می نماید. برای دانستن اهمیت هویت کمی عقب تر می رویم؛ یعنی به زمانی که هویت هر آدمی در حال شکل گیری است و درونمایه وجودی او شکل می گیرد. روانشناسان آغاز دوره نوجوانی را زمان شروع بحران هویت و آغاز جوانی را زمان شکلگیری هویت میدانند. بحران هویت معمولاً با پرسش من کیستم؟ شروع می شود و از آن به بعد نوجوان تلاش می کند تا خود را کشف کند، ارتقا دهد و به جایی برساند که دوست دارد. بعد از شکلگیری هویت، جوان وارد مرحله بعدی رشد شخصیت میشود و تمایل دارد بدون آنکه مرزهای هویتش را از دست بدهد، هویتش را با کسی به اشتراک بگذارد و ازدواج کند. اگر نوجوانی نتواند به تصویر روشنی از هویت خود دست پیدا کند و از نظر هویتی تکلیفش با خودش و آینده خودش روشن نشود، در مرحله بعدی و در جوانی برای ازدواج با مشکلات جدی مواجه خواهد شد. به همین دلیل است که روانشناسان معتقدند جوانانی که هویت سردرگمی دارند یا هنوز در بحران هویت به سر میبرند گزینه های مناسبی برای ازدواج نیستند و در صورت ازدواج به شدت درگیر مشکلاتی مثل خود باختگی، وابستگی بیش از حد، تصمیم گیری های بی منطق، خطرپذیری و آسیب رسانی خواهند شد. این موضوع برای مردان بیشتر تعیینکننده است. به عبارت دیگر احتمال شکست در مدیریت خانواده و اداره زندگی و خوشبخت کردن همسر آینده در مردی که هویت سردرگم دارد یا هنوز در بحران هویت به سر میبرد بیشتر از زنی است که مشکلات هویتی

دارد. علت این تفاوت نیز در انتظار زنان از شوهرانشان است. زنان دوست دارند با مردانی زندگی کنند که بتوانند به آنها تکیه کنند و شخصیت آنها را محکم و استوار (مردی هویت یافته در جهت نظام ارزشی آنها) بدانند. زنان دوست ندارند به مردی تکیه کنند که خود مانند دیوار شکسته‌های به نظر می‌رسد و هر لحظه ممکن است فرو بریزد.

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

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

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

۳. **سومین تشابه، تشابه اجتماعی است.** مشابهت سطح تحصیلات زن و شوهر یکی از شاخص‌های تشابه هویت اجتماعی است. تفاوت زیاد در سطح تحصیلات همسران میتواند به عنوان زمینه‌های برای بروز اختلافات بعدی مطرح باشد. در این زمینه نیز مردان دوست ندارند از نظر تحصیلات پایینتر از همسرانشان باشند. اغلب ازدواج دانشجویان با یکدیگر در این زمینه شانس موفقیت بیشتری را نشان میدهد. آمارهای غیررسمی حاکی از جدایی‌های بسیار اندک ازدواج‌های دانشجویی در مقایسه با ازدواج‌های دیگر جامعه است.

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

معیارهای انتخاب همسر در ازدواج

اگر شناسنامه تان را ورق بزنید چهار واقعه زندگی در آن آمده است: تولد، ازدواج، طلاق و فوت؛ که فقط در ازدواج و طلاق مختارید که انتخاب کنید و تصمیم بگیرید. بنابراین برای ازدواج باید با مطالعه و براساس معیارهای حقیقی همسر را انتخاب کرد. قبل از ازدواج حتماً با یک متخصص یا یک مشاور خبره در امور خانواده و برخوردار از اطلاعات امروزی مشاوره کنید. در همه جا صحیح نیست. زمانی «علاقه بعداً پیدا می‌شود»، «به هم عادت می‌کنید» این که می‌گویند پیدا می‌شود که پایه و اساس ازدواج بر معیارهای عقلانی استوار شده باشد. در ازدواج، «بعداً» «علاقه سازش دائمی و از خودگذشتگی فراوان لازم است، در صورتی که زن و مرد قبل از ازدواج با یکدیگر توافق بیشتری داشته باشند، امکان سازش بعدی بیشتر خواهد بود. مهمترین عوامل توافق در ازدواج عبارتند از:

۱. رشد عاطفی و فکری ۲. تشابه علایق و طرز تفکر ۳. تشابه مذهبی (مسائل عینی مذهبی مد نظر است نه کلیات) ۴. تشابه تحصیلی و طبقاتی ۵. تشابه طرز فکر نسبت به امور جنسی ۶. تشابه علاقه به زندگی و سرعت عمل در کارها ۷. رابطه با خانواده زن و شوهر.

رشد عاطفی و فکری

مهمترین عامل موفقیت در زندگی زناشویی، رشد عاطفی و فکری است. البته واضح است که درجه رشد عاطفی و فکری تنها بستگی به سن ندارد، بلکه سن روانی، اجتماعی و عاطفی و سن جسمانی همه از عوامل موثر رشد فکری است. یکی از مهمترین عوامل رشد، مقدار و چگونگی رشد عاطفی است. مثلاً شخص ممکن است سی یا چهل سال عمر کرده باشد، ولی از لحاظ رشد عاطفی عقب مانده محسوب شود. چنین شخصی قدرت کنترل احساسات و عواطف خود را ندارد و در نتیجه زندگی زناشویی او مختل می‌شود. شخصی که رشد عاطفی

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

رشد جسمانی

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

هوش

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

رشد اجتماعی

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

توافق و طرز فکر

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

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

نظریات سیاسی

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

قضاوت

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

عقاید مذهبی

شباهت در عقاید مذهبی به قدری در سعادت کانون زناشویی اهمیت دارد که روان شناسان، ازدواج دو نفر از مذاهب مختلف را معمولا غیر عاقلانه می دانند. دلایل این نظریه بسیار است. در وهله اول، اگر تنها یکی از دو همسر به عقاید مذهبی خود با ایمان کامل پایبند باشد، امکان اختلاف نظر در این مورد زیاد خواهد بود. دیگری، مخالفت اولیاء آنهاست، زیرا این مسئله اغلب باعث جدایی جوان از پدر و مادر خود می شود.

نکته بسیار مهم در مورد نقش مذهب و ازدواج:

بسیار پیش آمده است که دو نفر قبل از ازدواج از مفاهیم کلی در مورد مذهب استفاده می کنند و هر دو توافق پیدا می کنند ولی بعد از ازدواج، در نمودها و مصادیق آن موارد کلی، دچار اختلاف می شوند. مثلا، هر دو می گویند مسلمانیم، هر دو از صداقت، ایمان، حجاب و ... حمایت می کنند. ولی در برخورد با مسائل و جزئیات زندگی، برداشتهای و اختلافهای جدی پیدا می کنند. یکی حجاب را چادر می داند، دیگری به چادر یا حتی به مانتو هم اعتقاد ندارد. یکی هرگونه موسیقی را حرام می شمارد، دیگری موسیقی را باعث آرامش روان می داند. یکی زندگی مرفه را در تعارض با مذهب نمی داند، دیگری رفاه گرایی را در تضاد با مذهب خود می داند. یکی پذیرائی مهمان زیاد را در منزل، مهمان نوازی دانسته و می گوید: در خانه من، به روی همه باز است و من مهمان نواز هستم، دیگری برعکس این فکر می کند و او را ولخرج می شمارد. یکی برای مسافرت، مشهد و زیارت را در نظر می گیرد، دیگری دوست دارد به شمال و لب دریا برود. و هزاران مسئله ریز و درشت دیگر در زندگی مشترکشان پیش می آید، که با تولد فرزندان حادث تر می شود، چون تفاوت در سبک تربیتی فرزندان را نیز شامل می گردد. و هر کدام سعی دارد با زیر و بمهای ارزشی خود، فرزندان را تربیت کند. لذا توصیه می شود، که قبل از ازدواج، فقط روی مفاهیم کلی بحث نشود و به جزئیات توجه کافی داشته باشند، و به نمودها، مصادیق و مثالهای عینی آن توجه کنند (سعی شود با مثالهایی، طرف مقابل را در موقعیت های عینی و واقعی قرار داد).

معیار اخلاق در ازدواج

۱. عصبانیت

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

پیشنهاد:

اگر در مراحل آشنایی با پسری برای ازدواج قرار دارید، حتما رفتارش را در حین عصبانیت امتحان کنید. باید از عکس العملش حین عصبانیت مطلع باشید. تا چه اندازه بر رفتار خود کنترل دارد؟ بهتر است از بیان موضوعی که ممکن است خشمش را برانگیزد، هراس نداشته باشید. اکنون از دستش دهید، بهتر است از وقتی که سال ها زندگی مشترک را بنا کرده اید. آیا زود از کوره در می رود؟ در هنگام عصبانیت، تلاش می کند خود را کنترل کند؟ دست روی شما و یا حتی خودش بلند نمی کند؟ آیا بد دهنی نمی کند؟ سعی کنید با عذر خواهی و حرف های عاشقانه او خود را گول نزنید.

۲. قاطعیت و مردانگی

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

پیشنهاد:

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

۳. قدردانی

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

پیشنهاد:

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

۴. ابراز علاقه

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

۵. تعصب و غیرت

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

معیار پول در ازدواج

پول

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

پول به عنوان اولین شرط؛ درست یا غلط

حتماً این جمله را زیاد شنیده اید « پول ضامن، خوشبختی نیست » با این وجود امروزه دختران زیادی، اولین معیار ازدواج را پول و ثروت طرف مقابل قرار می دهند. بسیاری از دخترانی که چنین باوری دارند، اخلاق، ظاهر و حتی سن را در اولویت های بعدی قرار می

دهند و حتی دست به تصمیمات عجیبی می زنند. می توان از نمونه های این چینی به افرادی اشاره کرد که حاضرند به خاطر پول با مردانی که از نظر سنی اختلاف زیادی با آن ها دارند، ازدواج کنند. در حالی که برای آغاز یک زندگی احتمالاً موفق، باید به همه جنبه ها توجه داشت. وقتی با مردی ازدواج کنید که از لحاظ شغلی و پولی بسیار موفق است، باید با علم به اینکه، کار برای او پیش از هر چیزی اولویت دارد، وارد زندگی مشترک شوید که این می تواند مشکلات بعدی را به همراه داشته باشد.

بی پولی؛ مشکل اصلی بسیار از خانواده های امروزی

راهروهای دادگاه پر از زن و شوهر هایی است که به خاطر پول، به یک ازدواج پایان می دهند. پس باید کمی واقع بینانه به زندگی نگاه کرد. به زودی مشکلات مالی از جمله، اجاره خانه، هزینه های آب و برق و گاز، نیازهای غذایی و ... محفل عاشقانه شما را خدشه دار خواهند کرد. هر چند هم که مقاوم باشید، مدتی بیشتر دوام نخواهید آورد. زیر بار فشار های اقتصادی زندگی، مجادله و سر سنگینی آغاز خواهد شد و شاید حتی به شکست کامل تفاهات اولیه منجر شود. دخترانی که در خانواده های متمول بزرگ شده اند، بیشتر مراقب باشند معمولاً دخترانی که در خانواده های متمول بزرگ شده اند، در معرض آسیب و خطر بیشتری قرار دارند. این دختران معمولاً تعریفی از مشکلات مالی ندارند و فکر می کنند همه چیز را به خاطر عشق تحمل خواهند کرد، اما به زودی مشکلات مالی و اختلاف طبقاتی آن ها را سر خورده می کند.

پیشنهاد:

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

انگیزه های غلط برای تشکیل خانواده

متأسفانه بعضی ازدواجها از انگیزه های غلط نشات می گیرند. تعدادی از انگیزه های ازدواج های اجباری به شرح زیر است:

فشار اطرافیان؛ رهایی از تنهایی و افسردگی؛ نیاز جنسی؛ گریختن از واقعیات زندگی خود؛ احساس گناه به خاطر رابطه دراز مدت پیش از ازدواج؛ پر کردن خلاء احساسی؛ پذیرش اجتماعی؛ تامین مخارج زندگی؛ اعتماد بنفس پایین؛ اخذ تابعیت کشور دیگر؛ بی ارزش شمردن قدر خود؛ گریختن از رشد و بالندگی تا فرد دیگری مسئولیت مراقبت از آنها را به عهده گیرد، این گونه ازدواجها

در موارد زیر نمود بیشتری دارند: ازدواجهایی که اختلاف سنی فاحشی میان دو فرد وجود دارد. در ازدواجهایی که اختلاف فاحشی در قدرت مالی و یا موفقیت شغلی دو فرد وجود دارد. ازدواجهایی که مغایرت محسوسی در سبک زندگی دو فرد وجود دارد.

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

- * تا سر حد امکان، تمکن مالی دو خانواده متناسب با یکدیگر باشد.
- * اگر هر دو نفر اهل یک شهر نیستند حداقل در سایر زمینه ها و آداب و رسوم نزدیک به هم باشند.
- * دیدگاه های دو خانواده از نظر مذهبی، سیاسی، اجتماعی و معاشرت نزدیک به هم باشند.
- * در خانواده دو طرف پدرسالاری یا مادرسالاری به صورت مطلق وجود نداشته باشد.
- * تناسب جسمی، شکل، قیافه و اندام هر دو نفر به هم نزدیک باشد تا حدی که تفاوت های موجود خیلی چشمگیر نباشد.
- * از نظر سن و سال متناسب باشند .
- * از نظر میزان تحصیلات، اختلاف فاحش نداشته باشند.
- * در انتخاب محل سکونت یا محل کار اختلاف سلیقه نداشته باشند.
- * از نظر طرز تفکر و اندیشه اجتماعی به هم نزدیک باشند.
- * دیدگاه شان نسبت به زندگی یکسان باشد، و در زندگی هدف یکسانی را دنبال کنند .
- * تفاوت های شخصیتی و خصوصیت های رفتاری فاحشی نداشته باشند.
- * تا آنجا که مقدور است بهره هوشی آنها نزدیک به هم باشد.
- * دارای دیدگاه های سیاسی گرایش های اعتقادی و افق های فکری نزدیک به هم باشند.
- * هر دو نفر استقلال رأی داشته باشند؛ یعنی شخصاً در امور زندگی تصمیم بگیرند نه با دهن بینی و تقلید از دیگران.
- * از نظر تفکرات مذهبی در دو قطب مخالف هم نباشند که این مورد بسیار مسئله ساز است.
- * فرهنگ های یکسان و شبیه به هم داشته باشند .
- * دیدگاه مالی یکسان داشته باشند .

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

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

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

نمونه سوالات: چرا میخواهی با من ازدواج کنی؟ چه چیزهایی در مورد تو هست که من نمیدانم؟ چیزی در مورد من هست که اذیتت کند؟

۲. باید چیزهایی که باور دارید و «ارزشهای اصلی» رابطه تان را تشکیل میدهند با هم مطرح کنید. (آنچه در رابطه با همسرتان بیش از هر چیز دیگری برایتان اهمیت دارد.)

نمونه سوالات: چه اعتقادات معنوی داری؟ تا چه اندازه به محترمانه رفتار کردن با همدیگر متعهد هستی؟ صداقت و روراستی تا چه اندازه برای شما مهم است؟

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

نمونه سوالات: آیا دوست داری بچه داشته باشی؟ تا حالا چه تجربیاتی با بچه‌ها داشته‌ای؟ آیا بیماری آمیزشی خاصی داری که در بچه‌دار شدن تاثیر داشته باشد؟

۴. باید در مورد فرایند تکامل رابطه‌تان در طول این مدت و طوری که دوست دارید ۵، ۱۰ یا ۲۰ و ... سال آینده باشد با هم حرف بزنید.

نمونه سوالات: پنج سال آینده ازدواجمان را چگونه میبینی؟ چه امیدها و آرزوهایی برای ازدواجمان داری؟ ازدواجمان چه تاثیری بر روابطمان با دوستان و خانواده خواهد گذاشت؟

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

نمونه سوالات: در مورد مسائل مهم ازدواجمان چگونه باید تصمیم‌گیری کنیم؟ وقتی نظراتمان مخالف باشد، چگونه می‌توانیم دوستانه مسائل را حل کنیم؟ چگونه می‌توانیم در کنار هم از منابع مالی استفاده کنیم؟

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

نمونه سوالات: فکر میکنی سکس در موفقیت ازدواج ما تا چه اندازه تاثیرگذار است؟ به چه چیزهایی علاقه وافر داری؟

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

نمونه سوالات: چه امیدها و آرزوهایی برای زندگی در کنار هم داری؟ برای اطمینان از سلامت خود برای زندگی طولانی‌مدت در کنار هم چه میکنی؟ آیا میتوانی روزی را تصور کنی که دیگر کنار هم نباشیم؟

مشخص است که این هفت موضوع گفتگو میتوانند عوامل مهمی در سلامت و قدرت رابطه شما با همدیگر باشند و در نتیجه موفقیت کلی زندگی و ازدواج شما را نیز نشان خواهند داد.

پاسخ این سوالات نکات مهم و زیادی در مورد دوام رابطه تان به شما میگوید و میتواند پیشگویی کننده خوبی برای موفقیت رابطه شما باشد.

سی باور غلط در ازدواج

ازدواج باعث درمان مشکلات روانی می‌شود.

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

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

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

*ازدواج راهی برای سعادت‌مند شدن است.

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

*ازدواج راهی برای پیشگیری از انحراف فرزندان است.

*ازدواج راهی برای فرار از مشکلات است.

- * ازدواج راهی برای جلب رضایت والدین است .
- * دوستی قبل از ازدواج، تضمین کننده یک ازدواج موفق است .
- * حالا ازدواج می کنم و بعد «او» را تغییر می دهم
- * باید با کسی ازدواج کرد که از همه نظر کامل باشد .
- * زن باید وارد یک زندگی کامل شود .
- * مهم این است که جوان ازدواج کند، بقیه مسایل حل می شود .
- * یک ازدواج هرچند ناموفق بهتر از مجرد است .
- * کسی که به خانواده خود خیلی اهمیت می دهد پس حتماً در زندگی مشترک نیز موفق خواهد بود .
- * ازدواج می کنم و بعد طلاق می دهم (می گیرم) .
- * اگر با فلانی ازدواج کنم خوشبختم، ولا غیر .
- * ازدواج یعنی خوشبختی و رفاه .
- * ازدواج یعنی اسارت .
- * مهریه تعیین کننده موفقیت در ازدواج است - .
- * شاید اگر با دیگری ازدواج می کردم موفق تر بودم - .
- * زن و شوهر باید کاملاً شبیه هم باشند - .
- * زن و شوهر باید همه مسایل خود به یکدیگر بگویند - .
- * زن و شوهر باید کاملاً وقتشان را با هم بگذرانند - .
- * زن باید تابع و مطیع محض مرد باشد - .
- * زن باید همسرش را به همه خواسته هایش برساند؛ شوهر باید همه مشکلات او را حل کند - .
- * به هیچکس نمی توان اعتماد کرد «مردها غیر قابل اعتمادند» «زن ها فریبکارند»
- * چون خودم تصمیم گرفتم باید تا آخرش بروم؛ هر قوی که می دهی باید تا آخرش بایستی .
- * زن و شوهر باید در همه مسائل اتفاق نظر داشته باشند . زن و شوهر باید تابع هم باشند . زن و شوهر باید همه فعالیت هایشان مشترک باشد .
- * مرد باید جلوی زنش در بیاید . به زن نباید رو داد . نباید محبتت را نشان دهی . نباید طرف مقابلت بفهمد که دوستش داری چون آن وقت سوءاستفاده می کند .

* افرادی که طلاق میگیرند حتماً افراد مشکل داری هستند. کسی که طلاق می گیرد حتماً آدم بدی بوده است.

* والدین نباید در تصمیم ما دخالت کنند اما باید زندگی ما را تأمین کنند. .

* هر نوع زندگی بهتر از طلاق است .

* طلاق یعنی بدبختی .

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

روش های تفحص برای انتخاب همسر

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

الف) روش های غیرمستقیم

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

شود. منابع کسب اطلاع به روش غیرمستقیم عبارت اند از:

* همسایگان

* خویشاوندان و دوستان خانواده

* همکاران پدر و مادر و سایر اقوام

* محل تحصیل و شغل

* همکلاس ها و ...

معمولاً کسی که می خواهد ازدواج کند باید در اطراف و جوانب به تفحص و جستجو بپردازد و درباره خانواده و همکاران، همکلاسی ها و دوستان فرد تحقیق و بررسی کند و از بین افراد ذی صلاح برای تکمیل اطلاعات خود اقدام کند. برای انتخاب باید در زمینه های اجتماعی، فرهنگی، تحصیلات، وضعیت مالی، اخلاق و سن و شغل اطلاعات لازم کسب شود و فرد از نظر تطبیق وضعیت طرف مقابل با شرایط خودش بررسی های کافی به عمل آورد.

ب) روش های مستقیم

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

خواستگاری در اتاق دونفره

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

* از تکرار مواردی که توسط خانواده ها بررسی شده، بپرهیزید؛ مگر آنکه نیاز به حلاجی جزئیات داشته باشد.

* صادق باشید.

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

- * خوب و کامل صحبت کنید و سعی کنید در مقابل، شنونده خوبی نیز باشید.
- * هدف خود را از ازدواج، اعلام نمایید.
- * در خصوص آنچه هستید (خصوصیات اخلاقی)، قبل از اینکه از شما پرسیده شود، توضیح دهید.
- * شما حق دارید آنچه از زندگی مشترکتان میخواهید، به طور کاملاً واضح مطرح کنید.
- * مؤدبانه آرمانهای خود را اعلام کنید.
- * علایق مهم خود را بیان نمایید.
- * سطح و شکل اعتقادات فرهنگی خود را مشخص کنید.
- * در مورد اعتقادات مذهبی خود، سخن بگویید.
- * توقعات مالی معقولتان را مطرح کنید.
- * از ابراز توقعات عاطفیتان چشمپوشی نکنید.
- * در مورد استقلال زندگی آتی و اقتدار مطلوبتان گفتگو کنید.
- * اگر شرایط ویژه رفتاری، شغلی و ... مطلوب شماست؛ حتماً همینجا مطرح کنید.
- * اگر با شرایط یا موارد خاصی، مخالفت یا کراهت جدی دارید، در همین مقطع اعلام کنید.
- * تعصبات یکدیگر را بشناسید.
- * در موارد ناهماهنگ، سعی کنید تا حدودی از تمایل و توانایی قابلیت تغییر یکدیگر در همان زمینه، مطلع شوید.
- * بدانید تظاهر به آنچه نیستید، از پرخطرترین رفتارها در این جلسات است.
- * از هیچ پرسش مهمی که در ذهنتان نقش مینماید، صرف نظر نکنید.
- * فراموش نکنید اطلاعات این گفتگو، روشنگر مسیر تصمیمگیری شما خواهد بود.
- * عجله نکنید، و هیچگونه اعلام نظر قطعی اعم از مخالفت و یا موافقت کلی، در این جلسه نداشته باشید به خودتان فرصت دهید و پس از تفکر تصمیم بگیرید.
- * اگر لازم شد باز جلسات دیگری داشته باشید.
- * در پایان جلسه، اگر هنوز دچار ابهام و تردید هستید و فکر میکنید قادر به رفع آن نمیباشید، در مورد مراجعه به روانشناسی، جهت مشاوره ازدواج، باهم تصمیم بگیرید.
- * به خاطر داشته باشید که این حق اجتماعی و قانونی شماست که بدانید، بسنجید و تصمیم بگیرید.

مهارت های لازم جهت ازدواج

زندگی مشترک افقی است روشن و جلوه گاهی زیبا برای تولدی دوباره؛ مشروط برآنکه وجوه ضروری این اشتراک، یعنی توانایی ها و مهارت های خاص و سازنده، در تفکر، بینش و عملکرد انسان رؤیت و ملاحظه شود. زیرا این مهارت ها و توانایی های انسان است که در وقت لزوم، به یاری او می آید تا مشکلات، اختلافات و نقاط ضعف و کاستیهای زندگی مشترکش را برطرف نماید. در هر حال لازم است افراد در شرف ازدواج و زوجهای جوان مطالبی را که معمولاً به عنوان عوامل آسیب رسان به رابطه همسران شناخته میشوند بشناسند و در مواردی که به استحکام روابط آنها کمک میکنند آموزش ببینند. روان شناسی ازدواج در این مرحله آشنایی با تفاوت های زن و مرد، روند حل مسأله، مواجهه با تغییرات اساسی، شیوه تعاملات مناسب را آموزش میدهد. حال چنانچه زندگی مشترکی که براساس پیوندی مقدس از سوی زن و مرد، صورت پذیرفته، با عدم توانایی ها و مهارت های هر دو نفر و یا حتی یکی از آنها روبه رو شود، به طور مسلم، ادامه این زندگی با تلخ کامی، ناراحتی و تنش و رنجش همراه خواهد شد. بنابراین باید در نظر داشته باشیم بقا و تداوم و شیرینی یک زندگی مشترک، همیشه در گرو توانایی ها و مهارت های خاصی است که در حقیقت تضمین کننده ای قابل اطمینان برای خوشبختی زوجین به حساب می آید. این مهارت ها عبارتند از:

• مهارت در خودآگاهی

آگاهی از خود و خصوصیات مختلف خود، به انسان کمک می کند با توانایی ها و ضعف ها و سایر خصوصیات خود آشنا شود. همچنین در صورت برخورد با طرف مقابل و تشکیل زندگی مشترک بهتر و عمیق تر با مسائل روبرو شود. این خودآگاهی به شخص نشان می دهد که چگونه می تواند احساسات خود را بشناسد، از وجود آنها آگاه شده و به وقت لزوم کنترلشان نماید تا منجر به هیچ گونه ناراحتی نگردد. خودآگاهی، موجب شناخت نیاز افراد و یافتن راه مناسب برای مواجهه با آنها می شود. همچنین اهداف زندگی را مشخص تر و واقع بینانه تر نشان می دهد و ارزش واقعی افراد و مسائل پیرامونشان را نمایان می سازد. خودآگاهی فرآیند سالم هویت یابی را برای انسان سهل تر می نماید، به زندگی او آرامش می دهد و احساس رضایت مندی اش را رونق می بخشد. شناخت و تنظیم احساسات، اهداف و برنامه زندگی، تفریحات و سرگرمی ها، توانایی ها، « خودآگاهی » ضعف ها، ارزش ها، مسئولیت ها، شناخت فرهنگ، مذهب، علائق، آرزوها و استعدادها را به دنبال دارد. تضمین کننده استحکام وجود فرد در هنگام بزرگسالی است و باعث « خودآگاهی »، به جز موارد فوق پرورش روابط زن و شوهر در رویارویی با مشکلات و حل مناسب آنها می شود. کشف و درک و شناخت مهارت ها و توانایی های خود، به این دلیل مهم است که فرد قبل از ازدواجش بداند چه هدفی دارد تا برای ازدواج خود براساس هدف اصلی زندگی اش، برنامه ریزی نماید. مثلاً فردی که هدفش رسیدن به درجات عالی کمال و معنویات است، اگر با کسی ازدواج کند که هدفش رسیدن به یک زندگی تجملی و سراسر مادیات است، به طور قطع پس از ازدواج، دچار مشکلات فراوانی در زندگی مشترک خواهد شد. امتیاز دیگری که می توان برای خودآگاهی منظور نمود آن است که دلیلی قدرتمند برای شناخت و تشخیص تفاوت های بین خود و دیگران است. در این میان باید گفت، شناخت تفاوت های میان زن و مرد، یکی از مهم ترین بخش های مربوط به مهارت خودآگاهی است.

• مهارت در همدلی با افراد

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

اصول مهارت همدلی

*به صحبت های دیگران خوب گوش کنید

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

چند معمولی و عادی، دقت، حرمت و حساسیت لازم را قائلید. حتی گاه با اظهار کلماتی چون بله اعجب! خوب! فهمیدم! پس این طور! او نشان دهید که کاملاً به صحبت هایش و آنچه که می گوید، توجه دارید و برای این توجه تمرکز کافی داشته باشید.

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

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

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

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

* خود را به جای طرف مقابل بگذارید

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

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

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

● مهارت حل اختلاف

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

اصول مهارت حل اختلاف

- صحبت کنید، اما بدون پرخاش و توهین و تندى حل اختلاف، در زمان عصبانیت، حاصلی جز تخریب بیشتر نخواهد داشت. پس بهتر آن است که همیشه بعد از آرام شدن محیط و افراد، اقدام شود.

- منفی سخن نگوئید

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

- در اولین قدم اختلاف، آن را حل کنید.

به محض احساس اختلاف یا سوء تفاهم، درصدد حل آن برآید. چون با گذشت زمان، تبدیل به کینه و رنجش می شود. به خاطر داشته باشید صحبت و بازگو کردن ناراحتی ها و سوء تفاهمات، کمک مؤثری برای رهایی از غم و اندوه است و حل اختلافات را نیز سهل تر می نماید. - از طرف مقابل خود، یا طرفین اختلاف، درخواست کنید تا خیلی سریع، وقت مناسبی را با هماهنگی یکدیگر، برای حل اختلاف، اختصاص دهند.

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

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

-نظر و عقیده خود را بیان کنید

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

-دیگری یا دیگران نیز حق دارند

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

-عذرخواهی مشکل نیست

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

-هربار، فقط یک موضوع را مطرح کنید

برای هر مشکل، یک جلسه مشخص را اختصاص دهید. چرا که در صورت صحبت و طرح همه ناراحتی ها و مشکلات در یک جلسه، نه تنها راه حلی حاصل نخواهد شد، بلکه به لحاظ یادآوری و تداعی یا درهم پیچیدگی ناراحتی ها، دامنه اختلافات وسعت بیشتری خواهد گرفت. لازم به یادآوری است که مهارت حل اختلاف، در روابط خانوادگی، خاصه ارتباط میان زن ها و شوهرها، اهمیت بسیاری دارد. ضمناً باید در نظر داشت که در این روابط، حفظ احترام ادب و حرمت و همکاری و تعادل، برای همگان امری لازم و واجب است.

●مهارت تصمیم گیری

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

انواع تصمیم گیری

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

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

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

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

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

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

اصول تصمیم گیری عقلانی

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

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

-**حق انتخاب و بررسی مورد تصمیم بر اساس اطلاعات**؛ با راه حل ها و اطلاعاتی که فرد به دست آورده، این حق را می یابد تا تصمیمی درست برای انتخاب، ازدواج یا انجام کار مورد نظرش بگیرد.

-**ارزیابی پیامدهای پیش بینی شده حق انتخاب**؛ فرد پیامدهای متفاوت از انتخاب ها را مورد بررسی و ارزیابی قرار می دهد تا معقول ترین آنها را انتخاب کند.

-**تعهد به تصمیم**؛ نسبت به تصمیمی که گرفته می شود باید پایبند بود و به آن اعتقاد داشت.

-**برنامه ریزی برای انجام تصمیم**؛ حتی تصمیم عقلانی نیز نیاز به برنامه ریزی دقیق دارد.

-**اجرا یا انجام تصمیم**؛ در این مرحله، فرد به صورت عملی وارد مراحل برنامه ریزی شده می گردد. مثلاً تصمیم به ازدواج که مراحل همچون خواستگاری، نامزدی، خرید و غیره دارد.

-**ارزیابی پیامدهای واقعی اجرا یا انجام تصمیم**؛ فرد به بررسی و ارزیابی تصمیمی می پردازد که یا ناموفق بوده یا آن موفقیت لازمی را که فکر می کرده نداشت است. در اینجا فرد مرحله را که از سر گذرانده، مورد بررسی قرار می دهد تا برای برنامه آینده اش، شروع به برنامه ریزی کند.

مقابله با استرس های ناشی از تشکیل خانواده

وقتی صحبت از مقابله با استرس به میان می آید، یعنی به کار بستن یک سری تمهیدات، فعالیت ها و اقداماتی که فرد به واسطه آنها، استرس هایش را تا سرحد ممکن کاهش داده یا با آن، راه سازگاری پیش بگیرد. مقابله با استرس ها، انواع متفاوتی دارد و هر یک از این مقابله ها شامل موارد سالم و ناسالم است.

مقابله با استرس دو نوع است:

۱. مقابله های عملی

۲. مقابله های ذهنی

مقابله های سالم عملی

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

مقابله های ناسالم

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

هیجان مدار سالم

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

هیجان مدار ناسالم

اعتیاد و پناه بردن به آن، بدگویی، خشونت و پرخاشگری، تخریب اموال دیگران، شکستن و پرتاب اشیاء، انجام رفتارهای ناگهانی و بعد پشیمانی، درماندگی و نومیدی، دست کشیدن از تلاش و کوشش، خواب و رویا را انتخاب کردن، پناه بردن به خرافات و فال و فالگیری. همیشه این خود ما هستیم که می توانیم به بهترین نحو ممکن و با استفاده از موارد مفیدی که در بخش مربوط به مقابله های سالم (عملی و ذهنی) عنوان شد، در جهت دور کردن یا از بین بردن استرس ها در زندگی مشترکمان، تلاش کنیم. البته همان طور که عنوان شد، کمک، راهنمایی و استفاده از وجود دیگران، در توفیق یافتن ما علیه استرس بسیار مؤثر خواهد بود. به خاطر بسپاریم همیشه برای مواجهه یا از بین بردن مشکلات و ناراحتی ها، قدم اول تعلق به خود ما دارد، چرا که ما برای زندگی خود و فرد

مقابلمان است که قدم اول تا قدم آخر را برمی داریم. قدم هایی که در هر فاصله شان، ممکن است به دهها مشکل دیگر برخوردیم، مشکلاتی که زمینه ساز انواع و اقسام فشارهای روحی و روانی اند، فشارهایی که برای رسیدن به اصل زندگی و شیرینی های موجود در آن و نیز تکامل و آب دیده شدن افراد، همیشه اجتناب ناپذیر بوده و خواهند بود.

۱۰ قدم برای رسیدن به یک ازدواج موفق

یک ازدواج سالم و مستحکم به بخت و اقبال یا عشق مربوط نیست، بلکه نیاز به تلاش و سازگاری دارد. برخی از عواملی که در یک ارتباط سالم نقش دارند، ثابت هستند، یعنی چیزهایی که شما نمی توانید آنها را تغییر دهید. اما عوامل دیگری هستند که می توانید با کار کردن بر روی آنها رابطه تان را بهبود بخشید. شناختن این عوامل برای هر کسی که قصد ازدواج دارد، مهم است. این عوامل در این ۱۰ شاخص ازدواج سالم فهرست شده اند:

۱ - **برقراری ارتباط درست:** زوج های خوشبخت با یکدیگر صحبت می کنند و به حرف یکدیگر گوش می دهند. این زوج ها می دانند که عوامل بیرونی که باعث حواسپرتی می شوند یا عواطف فرد اثر می گذارند، مانع ارتباط درست می شوند، و راه هایی را پیدا می کنند تا هنگامی که خودشان و نامزدشان آماده هستند، بر این عوامل غلبه کنند.

۲ - **برخورد با تعارض ها و اختلافات به شیوه مثبت:** پرهیز از بیان اختلافات و تعارض ها عامل شماره یک طلاق است. روابط مستحکم زن و شهر به توانایی آنها بر غلبه بر این اختلافات به شیوه ای مثبت بستگی دارد.

۳ - **داشتن انتظارات واقعی:** هنگامی دو نفر برای اولین بار دیدار می کنند، حداکثر تلاش شان را می کنند تا خطاهای شان را ببوشانند. این شیوه ای عادی است، اما زن و شوهر باید بدانند با گذشت زمان، خود "واقعی" شخص بروز خواهد کرد. روابط بین دو فرد در طول زمان تکامل پیدا می کند، اما داشتن انتظارات غیرواقعی از همسر، یا از رابطه با او، باعث ایجاد استرس غیرضروری می شود.

۴ - **توجه کردن به جزئیات زندگی همسر:** افرادی که ازدواج های پایداری دارند به خوبی همسرشان را می شناسند. آنها از وقایع عمده

زندگی گذشته همسرشان خبر دارند، و از چیزهای دلخواه و چیزهای مورد تنفر او، امیدها و نگرانی‌های‌شان آگاهی دارند. و این اطلاعات را با تغییرات دنیای همسرشان به روز می‌کنند.

۵ - تجربه کردن واکنش‌های دوجانبه مثبت بیشتر نسبت به واکنش‌های منفی: برخی از پژوهش‌ها نشان داده‌اند در ازدواج‌های موفق تعداد واکنش‌های مثبت ۵ برابر بیش از واکنش‌های منفی است. دادن پاسخ مثبت به خواسته همسر برای توجه کردن به او - چه سوالی داشته باشد، چه دست کمک به سوی شما دراز کند، چه تنها یک نگاه به شما باشد- رابطه شما را مستحکم‌تر می‌کند.

۶ - ایجاد اعتماد: اعتماد به تدریج ساخته می‌شود، اما برقرار روابط صادقانه و عمل کردن به وعده‌ها باعث تسریع ایجاد اعتماد می‌شود.

۷ - گذراندن وقت با یکدیگر: داشتن تجربه‌های مشترک راهی خوبی برای تقویت رابطه با همسرتان است. زوج‌هایی که به انجام کارهایی می‌پردازند که هر دو از آن لذت می‌برند یا وادار می‌شوند که کارهایی را با هم انجام دهند- رابطه سالم‌تر و قوی‌تری دارند.

۸ - ارزش‌های مشترک: زوج‌هایی در شروع زندگی طیف گسترده‌ای از ارزش‌های مشترک دارند- در مورد چیزهای مهم در زندگی توافق دارند- بخت بیشتری برای ایجاد رابطه مستحکم دارند.

۹ - مسئولیت‌های مشترک: هم زن و هم شوهر برای پرورش دادن رابطه‌شان، حفظ جریان آرام امور خانه و کار کردن برای رسیدن به اهداف مشترک متعهد هستند. اینکه تنها یکی از دو همسر بار این مسئولیت‌ها را به دوش بکشد، باعث ایجاد نارضایتی می‌شود.

۱۰ - سازگاری با تغییر: افراد و رابطه‌ها در طول زمان دگرگون می‌شوند. باید انتظار این تغییرات را داشته باشید، نه اینکه از آنها بترسید. انتظارات افراد از رابطه دوجانبه ممکن است تغییر کند. همسران لازم است توانایی صحبت کردن در مورد این تغییرات و یافتن راه‌هایی برای سازگار شدن با آنها را داشته باشند.

نگار مولودزاده - روانشناس بالینی