بسم الله الرحمن الرحیم

# جلسه اول:

از ابزارهای خود در ازدواج استفاده نکنید مثلا این که احادیث میگویند بدون اجازه مرد زن نباید از خانه بیرون رود باید توجه داشت که نباید استفاده کرد زیرا ابزار به سرعت کارایی خود را از دست داده و مردم را هم نسبت به دین بدگمان میکند. حواستان باشد که دین ابزارهایی برای کنترل و پیش بینی به شما داده است که نباید از آنها به کرات استفاده کنید.

ازدواج یک فرایند است نه یک قرارداد. ازدواج یک تصمیم و یک گام صرفا نیست.

چه میشود که ما برخی را میپسندیم و برخی دیگر را نه؟ اکثرا نسبت به این امر ناآگاه هستیم.

بحرانی ترین سالهای زندگی مشترک دو سال اول زندگی است. این دو سال بسیار خطرناک است. اگر بی احتیاطی بکنی سقوط میکنی. لذا یک بخشی از مباحث را هم به این دو سال اول زندگی که حساسیت ها بیشتر است می پردازیم. آمارها میگویند بیشترین آمار طلاق ها در این دو سال اتفاق می افتد. تا زمانی که شما زیر یک سقف نرفته اید خیلی با جزییات اخلاقی و روانی همدیگر آشنا نمیشوید. ما در روانشناسی شخصیت را محور آشنایی می دانیم. شخصیت یعنی personality که از personal می آید که در یونان قدیم به صورتک در نمایش تئاتر میگفتند. لذا قبل از ازدواج شما با این صورتک هستی و پس از ازدواج این صورتک کنار می رود و شما با خود واقعی او آشنا میشوید.

در روانشناسی قاعده ای خیلی مهم داریم که در خانواده ها فرزندان علی رغم این که به رفتارهای والدینشان انتقاد دارند پس از ازدواج باز همان الگوی والدین را در پیش میگیرند چون که این آدم در طول زندگی خود تنها یک مدل دیده است و الگوی غالب در شخصیت او همان رفتاری است که از والدینش دیده است. لذا اگر هم به رفتار پدرت انتقاد داشته باشی باز بعد ازدواج همان را عملی میکنی. ما در کوتاه مدت نمیتوانیم شخصیت یک آدم را تغییرش بدهیم. این آدم ها با افزایش سن تغییر میکنند و روانشناس و روانکاو و روانپزشک در کوتاه مدت تاثیر چندانی نمیتوانند بگذارند.

رسانه هم در شخصیت موثر است اما بیشتر در شخصیت بیرونی و اجتماعی فرد. مثلا ممکن است که یک چادری در دانشگاه مانتویی و فوفول شود اما وقتی با او مصاحبه بکنی میفهمی که او به خاطر عدم پذیرش اجتماعی چادر خود را برداشته است.

سواد زندگی با سواد کلاسیک دو مقوله جدا از همدیگر است.

# جلسه دوم:

منابع:

* آموزش پیش از ازدواج:تالسف مهدی میرمحمد صادقی:موجود در اینترنت.
* وصال مهرورزان:تالیف حسین زاده
* آموزش قبل از ازدواج: تالیف خانم دکتر اکرم خمسه دانشگاه الزهرا

بدون آمادگی وارد فضای ازدواج نشوید. بین شش تا یک سال تا زمان ازدواج زمان تمرین و دستگرمی است. این دوره دوره نامزدی است که زیر یک سقف نرفته اند. کسانی هم که بیش از یک سال طول بکشد باز هم در خطرند. چون زمان که طولانی میشود اختلاف بین خانواده ها اتفاق می افتد. زیرا نه زن و شوهر هستند و نه جدا از هم. لذا همه اجازه مداخله میدهند.

در سنین پایین ازدواج نکنید. چون احساسات غالب است. زیر 23 سال را توصیه نمیکنم. در سنین بالا هم ازدواج نکنید بالای 35 هم ازدواج موفق ندارند.

یک فاکتوری که تاثیر گذار است فرهنگ است. حتما باید از فرهنگهایی زن بگیرید که برای شما مقبولیت دارد. هر چه فرهنگها نزدیکتر باشند مورد مناسبتری هستند.

اصلا به هیچ وجه بر مبنای یک رفتار یک شخص قضاوت نکنید هر چند که بد باشد. در مورد کلیت رفتار او اظهار نظر کنید.

# جلسه سوم:

در باب آشنایی باید به مقوله جذابیت هم پرداخت چه جذابیت های ظاهری چه موقعیت های اجتماعی و ... . در مقوله جذابیت باید حتما حتما در خواستگاری او برای شما جذابیت داشته باشد تا به سمت او کشش پیدا کنید و برعکس در شما هم همچنین جذابیتی برای او داشته باشید. از پشت عینک پسرها در جذابیت چه عاملی بیشتر تاثیر گذار است؟ برای پسرها جذابیت فیزیکی اگر در خانم نباشد اصلا سراغ او نمیرود. این فاکتور مهمی است. از توانمندی های افراد آن است که از پشت عینک طرف مقابل هم به یک موضوع نگاه کنند. خانم ها احساساتی تر تصمیم میگیرند الا در یک جا و آ« هم ازدواج است. دختر ها عقلانی تر از پسر ها به این موضوع نگاه میکنند. دختر ها بیشتر به توانمندی های بالقوه او توجه میکننند. این آدم الان یک دانشجو است و آه در بساط ندارد اما بالقوه یک آدمی است که میتواند وکیل باشد و ... . آنها بالقوه شما را میبینند. آنها آینده نگر ترند. بلند نگری و بلند پروازی پسر برای خانم ها خیلی مهم است. از دیگر موارد مهم برای خانم ها ویژگی های شخصیتی پسر است مثلا خوش اخلاقی.

فواید آشنایی:

* شما وقتی با یک خانم صحبت میکنی آنجاست که پی میبری که دامنه و گستره تفاوتها چقدر زیاد است و آدمها چقدر با هم متفاوتند. این شناخت از وسعت تفاوت انسانها شناخت شما را از افراد بالا میبرد. با این امر شما میتوانید شباهت ها و تفاوتهای آدمها را بهتر درک کنی.
* این شناخت تفاوتها باعث میشود که شما خودت را بیشتر میشناسی و با خیلی از رفتار ها و اخلاقهای خودت بیشتر آشنا میشوی. میروی خوساتگاری بعد چند جلسه که میخواهید جواب را بگیرید میبینید که جواب با آن چه که شما فکر میکردی خیلی متفاوت است. این که من برخی اعمال و رفتارها را دارم گرچه برای من عادی است اما برای طرف مقابل توهین است
* صد تا کتاب و مقاله هم بخوانی نمیتوانی فرد مورد نظر خودت را بفهمی و با تجربه است که میتوانی این را بفهمی. مصداق عینی عفاف را آنجاست که میتوانی بفهمی و بدانی که دنبال چه کسی هستی.
* این خاص شما هاست و برای شما بیشتر تاکید دارد. این آشنایی ها است که مهارت های ارتباطی شما را بالا میبرد. کسانی که مذهبی تر بوده اند به علت رابطه کمتر با خانم ها تازه یاد میگیرند که چگونه با خانم ها صحبت کنند.

محدودیت های آشنایی:

* یکی از محدودیت های آشنایی این است که اطلاعات اول آشنایی زیاد واقعیت ندارد و بلکه اطلاعاتی است که جنبه های مثبت خیلی بزرگنمایی شده و جنبه های منفی خیلی کوچک جلوه داده شده است. در جلسات اول آشنایی اگر دیدید در یک زمنینه خیلی چیزی رو بولد کردن بدونید که به نکات حاشیه ای کمرنگ توجه بیشتر کن. البته بالعکس آن هم برای شما درست است و مادر شما هم همین کار را میکنند.
* شما وقتی با یک خانمی چند جلسه نشستید و صحبت کردید ولی نکته مهم این است که در این دوره آشنایی به علت این که خیلی در تب و تاب آشنایی هستیم از بعضی از مسائلی که علی الظاهر مسائل ریزه کاری و پیش پا افتاده است ما توجه نمیکنیم و از کنار آن عبور میکنیم. یک جوانی بعد از فرایند ازدواج و آشنایی و ... رسیده بود پایان خط و منتهی شد به طلاق. این آدم وقتی میخواهد برگردد آنالیز کند اینبار ذهنش به این نکات که میگویم حساس میشود. او میگوید بعد از ازدواج فهمیدم که او اصلا اهل کار نیست و من و او خیلی با هم متفاوتیم. در خانواده آنها مرد و داماد یک پادو و حمال است. یک زن سالاری شدید همراه با تحقیر مرد حاکم است. زن در فرهنگ اینها مسئولتی به گردن نمیگیرد. در روزهای آشنایی وقتی الان دقت میکنم میبینم که من وقتی رفتم وقتی ما به عنوان مهمان نشستیم نه خود خانم نه مادرش از ما پذیرایی نکرد و بابای او پذیرایی کرد. در جلسه دوم مادره وقتی میخواست پذیرایی کند چایی ریخت و میوه ها ریخت و ... . اما من به این امور توجه نکردم. مورد دیگری هم از پردیس خواهران داشتیم. پسره میگه وقتی رفتم دیدم خیلی زندگی ساده و شلخته داشتند.
* این اشکال مال مدرن ها است. چون باید دختر خانم را بشناسد آنقدر درگیر آشنایی میشود که از کارهای روزمره خود می افتد و کل روز مشغول اوست.
* این دوره آشنایی حتما باید یک حد و مرزی داشته باشد. اگر این دوره حد و مرزی نداشته باشد اساسا انگیزه و آمادگی را برای ازدواج پایین می آورد. یه بنده خدای معمولی رفته بود خواستگاری نمیدونم باباهه از ما خوشش اومد یا سبک و سیاق خانواده شان این بود. باباهه گفت هر وقت خواستی میتونی بیای دنبال دختره و با هم برین بیرون.

ده اشتباه در فرایند آشنایی:

1. اولین اشتباهی که معمولا رخ میدهد آن است که ما سوالات کافی را از دختر خانم نمیپرسیم. هر سوالی که به ذهنت میرسد را بپرس و رودربایستی نکن. تا پایان عمر باید با این آدم زندگی کنی. چرا ما سوالات کافی نمیپرسیم؟ چند دلیل دارد. یکی از اینها که بیشتر برای ازدواج مدرن است آن است که چون آشنایی و وابستگی قبل از این فرایند حاصل شده است سوال نمیپرسند زیرا میترسند باعث مخدوش شدن رابطه شان شود. دومین دلیل آن است که نمیپرسد چون نمیخواهد جواب سوال خود را بداند چون ممکن است جواب باعث شود ذهن ما از او مغشوش شود و ما از او برگردیم. دلیل سوم این است که میترسیم همان سوال را از ما بپرسد.چهارمین دلیل این است که برخی سوالات را نمیپرسیم چون نمیدانیم چه را باید بپرسیم. این مورد بین دانشجویان ما بیشتر حاکم است.
2. ما خیلی عجولانه و زودهنگام سازش میکنیم. رفتی خواستگاری و در همان جلسه اول و دوم به خاطر جذابیته از خواسته های خودشون عدول کرده و به هماهنگی با اون بنده خدا میرسن. لذا از باورها و ارزش های خود چشم پوشی میکند. یا مثلا بسیجی هستی و ابراز نمیکنی چون طرف اهل این حرفا نیست. مثلا یک امام صادقی رفته بود خواستگاری دختره گفته بود شما امام صادقی ها خیلی خشکید. بعد چند جلسه که رفته بود دختره گفته بود که لباس آخوندی من خوشم نمیاد و ریشت هم فقط در حد شرعی. پسره هم کوتاه آمده بود.
3. این اشتباه رو شما کمتر مرتکب میشوید. اینجایی که بیشتر میبینید که پسر و دختر با هم آشنا شده اند و بعدا میخواهند ازدواج کنند. اینقدر این ارتباطات نزدیک میشود که گاهی به ارتباط جنسی کشیده میشود. این مورد زیاد برای شما صادق نیست. البته بیرون زیاد عجیب نیست و گاهی خلاف این امر عجیب به نظر میرسد. متاسفانه امروزه به خاطر درآمیختگی تجارت و طبابت فرد ممکن است دهها بار رابطه داشته باشد اما بعد با عمل جراحی پرده بکارت خود را باز برمیگردانند. لذا دخترهایی که قبل ازدواج رابطه جنسی داشته اند با این امر نقیصه خود را برطرف میکنند. پرده بکارت انواع متفاوتی دارد. پرده بکارت همیشه شکل پرده ای به خودش ندارد. گاهی شبکه مانند هستش. برخی حلقوی هستش. حلقوی ها بیشتر تمایلات جنسی داده اند. نوعا افرادی که قبل ازدواج تن به رابطه دارند معمولا از این نوع هستند. ممکن است در ورزش هم این پرده آسیب ببیند.

در دوره قاعدگی که در یک ماه حدود سه تا ده روز است زن خون میبیند. هم از لحاظ جسمی و هم از لحاظ روحی تغییر میکنند. معمولا فرد دوره خود را به طور ثابت میداند. سلول جنسی مردان اسپرم است و زنان اوول. برای مردان هر بار بیش از میلیونها اسپرم خارج میشود. اما زنان در طول یک ماه کمتر از انگشتان دست است. این اوول ها هم حدود 24 ساعت هستند. لذا باید هم او باشد و هم اسپرم وارد شود. دوران عادت ماهیانه به گونه ای دوره رفرش رحم است. ترکیب این دو میشود سلول تخم.

با ورود یک سلول اسپرم اوول یک ماده ای را ترشح میکند که اسپرم ها را میراند. عمر اسپرم از اوول هم کمتر است. از اینجا به بعد تقسیم سلولی اتفاق می افتد. با تعدد رابطه قدرت اسپرم ها پایین نمی آید اما ممکن است حجم آنها کمتر شود.

از مشکلات مردان در ازدواج انزال زودرس است. این آدم به جای این که مثلا نیم ساعت باید طول بکشد سر پنج دقیقه کنار کشیده میشود. از سلامت جنسی مرد این است که فرد در یک رابطه جنسی باید در زمان رابطه، انزال تحت کنترل خودش باشد. اما این در عمل اتفاق نمی افتد. این زود انزالی معضلی است که معمولا مرد ها با آن مواجه هستند و مشکل دیگر آن است که طرف مقابل هم به یک لذت کامل نمی رسد. انزال زودرس یک ارتباط مستقیمی بین این دو مطلب وجود دارد. یک رابطه مستقیم بین انزال زودرس و اضطراب وجود دارد. انسان های مضطرب برای یک رابطه جنسی کامل مشکل دارند و باید مشکل اضطراب این آدم را کاهش داد. آدم های اضطرابی کسانی هستند که خیلی دل شوره دارند و جهان پیرامون را تهدید آمیز تفسیر میکنند. اگر برای یک اقدامی چند راه وجود داشته باشد این افراد بدبینانه ترین حالت را در نظر میگیرند. برای معالجه اضطراب دو شیوه کلی وجود دارد. اگر با رواندرمانی شد که شد اگر نشد با دارو.البته مشکلات تیروئیدی هم چون اضطراب پیدا میکنند این مشکل را دارند. اساسا افرادی که ازدواج میکنند چون این رابطه بسیار هیجان انگیز است نداشتن تجربه اساسا دارای اضطراب هستند.

مردها زودتر تحریک میشوند و زودتر هم به سکون میرسند اما زنها خیلی دیرتر تحریک شده و خیلی دیرتر هم به سکون میرسند.

افراد افسرده تمایلی خیلی کم به برقراری رابطه جنسی دارند. بی حوصله و کم انرژی است و احساس پوچ گرایی دارد و ... . در درمان آنها هم آخرین چیزی که برمیگردد میل جنسی است و اگر افسرده ای میل جنسی را یافت بدانید خوب شده است.

اکیدا توصیه میگردد در دوران عقد حتی عقد دائم رابطه جنسی کامل با طرف برقرار نکن.

شماره استاد: 09124359556

# جلسه چهارم:

1. تسلیم زرق و برق های مادی میشویم. جذابیت مادی برای کوتاه مدت است و در بلند مدت کنار میرود. از لحاظ طبقه اجتماعی خصوصا اقتصادی جایی بروید که همخوانی داشته باشید وگرنه زمینه های اختلاف ایجاد میشود
2. تعهد را مقدم بر تفاهم میدانیم. یعنی قبل از این که مطمئن بشوند که با هم تفاهم دارند به هم قول ازدواج میدهند که تحت هر شرایطی من تو را میگیرم.
3. تفاهم را بر علاقه و محبت مقدم میدانیم. یعنی رفتی خواستگاری میبینی که خانواده دختر و خانواده شما بسیار متناسبند. اما در جلسات متعدد هیچ علاقه ای بین آنها ایجاد نشده است.
4. باور به این نداشته باشیم که طرف مقابل را درستش میکنیم.(طبق اصل بودی که واردی(ترکی))
5. این باور که این مشکلاتی که الان هست در آینده حل میشود.

ما دو نوع استرس داریم استرس منفی و استرس مثبت. استرس مثبت مثل ازدواج،قبولی در دانشگاه، جابجایی از یک محله به محله دیگر. یکی از استرس های شدید منفی از دست دادن همسر است.

1. تردید های خود را نادیده میگیریم. اگر موضوعی برای شما روشن نشده است با ان شاالله و ماشاالله زن نگیر.
2. این اشتباه خیلی مهم است. یک نشانه های هشدار دهنده ای وجود دارد که ما معمولا نادیده میگیریم. این نشانه های این است که وجود دارند میبینیم اما ساده از کنار اینها عبور میکنیم. مثلا این که از صحبت کردن در مورد گذشته خود اجتناب میکند و از پاسخ به سوالات طفره میرود و یا سوالات را بی اهمیت جلوه میدهد.جزئیات خانوادگی را نمیگوید آدمهای اینجوری با صمیمی شدن مشکل دارند. این آدم ها در نزدیک شدن به هم مشکل دارند و زیاد اهل صمیمی شدن نیستند. اگر خواستگاری آدمی رفتید که رابطه خوبی با اعضای خانواده ندارد و خیلی با آنها صمیمی نیست اینها از لحاظ صمیمی شدن مشکل دارند. اگر یک احساس خشمی را نسبت به خانواده دارد یک خشم سرکوب شده ای دارند که اینجا در خانواده ابراز میکند و بعدا ممکن است همین خشم را نسبت به شما ابراز کند.

اگر کسی امر و نهی خانواده را زیاد تبعیت میکند این یک نشانه بدی است. در این جور موارد این نشانه آن است که این فرد فردای ازدواج قادر نیستند جای شما را در خانواده­شان باز کنند.

سعی کنید که اولین بی اعتمادی در ذهن طرف ایجاد نشود زیرا یک بی اعتمادی کافی است که فرد را به چالش و کنترل شما دعوت کند.

بیماری پارانوئید بیماری است که فرد به شدت نسبت به اطرافیانش شک دارند.

سن از ملاک های اصلی نیست و نقش آن فرعی است. لذا اگر تفاهم داشتید اما یکی دو سال بزرگتر و کوچکتر بود اما شرایط مساعد بود مشکلی نیست.

# جلسه پنجم:

چرا افراد، اشخاصی را که میپسندند از لحاظ ویژگی ها متفاوت هستند. همه افراد به هر حال یک زمانی در یک کانون خانوادگی بزرگ شده اند و با یک ارزش ها و غایات و شرایطی مانوس شده اند. این ضوابط و شرایط تاثیر خود را در این فرد میگذارد. این در انتخابهای او تاثیر گذار است. اسم این امر را کتاب روابط موضوعی گذاشته است. فرد چون ویژگی های منفی را در کانون گرم خانواده درک کرده و درکنار زیبایی ها چشیده است آن ویژگی های منفی هم زیاد به چشم او نیامده و با آن کنار می آید. مثلا اگر زن و شوهر نتوانند ابراز محبت کنند این یک نقیصه است و باید رفع شود.

بیماری هایی در زمینه جنسی وجود دارد:

1. این که طرف مقابل را در ر ابطه اذیت کند خوشحال میشود
2. از این که طرف مقابل او را در رابطه اذیت کند لذت میبرد
3. اختلالات هویت جنسی دارد و اینها به شدت از جنسی که هستند متنفرند و میخواهند مثلا از مرد بودن زن شوند.

یکی از دلایلی که فرد با کسی ازدواج میکند که میداند مشکلی دارد به خاطر آن است که آن فرد مشکلی دارد که یکی از اعضای خانواهد خود داشته است به خاطر این که بتواند او را نجات دهد.

مقوله کارکردن را شما مطرح نکنید. حواستان هم باشد که شروطی وارد عقد نامه کرده اند که باید مطالعه کنید وگرنه بعدا ممکن است بدبخت شوی. خیلی دقت کنید. عقد نامه طبق احکام اسلامی نیست و قیودی به آن اضافه کرده اند.

هر سوالی که دارید و دغدغعه ذهنی شما هست حتما بپرسید. اگر شغل هم اینگونه است حتما مطرح کنید.

مادر بسیار الگوی خوبی است برای شناخت دختر. اگر مادر را خوب بشناسید حتی از لحاظ جسمی، میتوانید با تقریب خوبی دختر را بشناسید. مثلا اگر دختر الان لاغر است و مادرش چاق، بدانید که بعدا او هم جاق میشود.

توجه داشته باشید که اولین رابطه جنسی بسیار مهم است لذا اگر اولین تجربه جنسی خوشایند باشد در آینده هم تقاضا دارد اما اگر تجربه اول تجربه خوشایندی نباشد در آینده هم از برقراری رابطه ابا میکند

# جلسه ششم:

دلایل درست و دلایل نادرست برای ازدواج در کتاب آمده است.

مثل ازدواج مثل رویش یک گل است. جوان تا 21-23 سال به دنبال برنامه شخصی خودش است و وقتی از ازدواج بحث میشود شوخی میگیرد اما بعد از 23 سال خواسته و تمایلی به سمت ازدواج در او شکل میگیرد. وقت ازدواج وقتی است که این تمایل در وجود شما شکل گرفت.

دلایل درست:

1. مصاحبت و همراهی: در سفر زندگی باید انسان یک همسفری داشته باشد اگر احساس کنی که در زندگی به دنبال یک همسفر و همراه هستی و این دلیل خوبی است که شما را به سمت ازدواج بکشاند این یک دلیل خوبی است برای ازدواج.
2. عشق و صمیمیت: عشق وقتی گفته میشود اولا یک بار منفی در ذهن انسان نقش می بندد. عشق و عاشقی کوچه خیابانی بی حد و مرز در ذهن انسان نقش می بندد. اما افراد از این که یک صمیمیت و رابطه خوبی با همسر خود داشته باشند احساس نیاز دارند. انسان نیازمند آن است که عاشق بشود و عاشقش شوند. از جمله نیازهای ما این است که با یکی خیلی صمیمی باشیم. این هم دلیل درستی برای ازدواج هست. الان که زن نگرفته اید کمی احساس میکنید اما بعدا اگر یک ازدواج موفق داشته باشید این را بیشتر احساس میکنید. ازدواج ناموفق بدترین زهری است که در کام انسان ریخته میشود.
3. شریک جنسی داشتن: در متون انگلیسی از پارتنر استفاده میشود. در فرهنگ غرب و در ایران خودمان هم که برخی مقید نیستند وقتی به این بخش میرسد میگوید من که مورد دارم که مشکلم را حل کنم. امادر ازدواج باید یک شریک جنسی برای خودش پیدا کند نه این که همیشه به دنبال مورد نو باشد. ازدواج فرد را از لحاظ جنسی به یک آرامش جنسی میرساند. یادتان باشد صرفا برای نیاز جنسی سراغ ازدواج نروید. زمانی که طرف نیاز شدید دارد به دنبال شریک است اما ازدواج تنها برای مسائل جنسی نیست. شاید ازدواج موقت برای این شرایط ارژانسی است که این نیاز رفع شود تا عقل او بگردد. حالت تخلیه جنسی را ابرگرفتگی شعور نامیده اند.
4. یک شریک حمایت کننده: انسان دوست دارد در زندگی کسی را داشته باشد که کمک کار او باشد و احساس کند که نیاز به یک کمک کار در زندگی دارد. در بسیاری از جهات مثلا همین عبادت زن بسیار میتواند کمک کار باشد.
5. به عنوان والد شدن: زن به عنوان این که مادر شود و مرد به عنوان این که پدر شود.

دلایل نادرست: به این دلایل خوب توجه کنید چون واقعیت هم آن ها را تایید میکند.

1. شورش علیه والدین: برخی اوقات بچه ها از دیدگاه و نظر پدر مادرشان خسته شده اند و حوصله ماندن با آنها را ندارند لذا در تقابل با والدین سراغ ازدواج میرود. این دلیل غلطی برای ازدواج هست. این مورد در عامه مردم بسیار دیده میشود. فرد برای برطرف کردن تعارضش با والدینش به سراغ اردواج میرود.
2. جستجوی استقلال: خیلی از جوانها گمانشان بر این است که ازدواج کردن آدم را مستقل میکند. یادتان باشد که ازدواج استقلال نمی آورد بلکه برای یافتن استقلال باید به درونش رجوع کرده و در درون استقلال را احساس کند و بعد به سمت ازدواج برود.
3. التیام یک ارتباط شکست خورده: طرفه به هر دلیلی در یک رابطه شکست خورده و در تقابل با آن شکست به دنبال ازدواج میرود. این که بعد از این شکست ها والدین به دنبال آن هستند که زود بعد از این شکست ها به دنبال آن هستند که فرزند را وارد یک ازدواج جدید کنند بسیار اشتباه است.
4. فشار خانواده یا اجتماع: طرف میاد خونه میگه رفیقم الان بچه هم داره بیاین بریم برام زن بگیرین. این که طرف احساس میکنه از رفقاش عقب مونده و به دنبال اینه که سریع زن بگیره اشتباه است. خیلی وقتها هم افراد در یک خانواده ای هستند که پنج بچه دارند اما پسر بزرگه مجرده.این ازدواج که با جبر بیرونی اتفاق می افتد اصلا خوب نیست.
5. ازدواج اجباری: مثل ازدواج دختر عمو پسر عمو که عقدشون رو توی آسمونا بستن. این فرد گاهی یک اجباری در خودش میدید. یک نوع دیگر هم هست که به خاطر رابطه قبل از ازدواج ناچار میشوند ازدواج کنند.
6. نیاز جنسی: صرفا به خاطر نیاز جنسی وارد ازدواج شود غلط است زیرا اولش داغه اما بعد که به سر عقل اومد میفهمه چه خریتی کرده.
7. دلایل اقتصادی: برای دختر ها از این جهت که دیگر از لحاظ اقتصادی نخواهند خرجشان به گردن والدین نباشند و بار اقتصادی را از دوش خانواده بردارند.
8. تنهایی و استیصال: این هم یک ریشه درونی دارد. ریشه روانی دارد. یعنی فرد باید اول مشکل خود را حل کند بعد به سراغ ازدواج برود. این افراد که همیشه احساس تنهایی دارند یک نقیصه درونی دارند و با ازدواج مشکلشان حل نمیشود. این فرد اگر مشکل خود را قبل از ازدواج حل نکند بعد از ازدواج هم مشکلش حل نیمشود.
9. احساس گناه: احساس گناه داشتن یعنی فرد به دلایل مختلف یک احساس ترحم یا گناه یا احساس کمک به طرف مقابل دارد و او را به سمت ازدواج میکشاند. احساس گناه بعد احساسی قضیه هست و وقتی آبها از تلاطم افتاد میفهمد که چه اشتباهی کرده است. مثلا ازدواج با جانبازان. مثلا یک دختری ترشیده است یا با دختره تصادف کرده و طرف را ناقص کرده یا این که قبل از ازدواج رابطه نامشروع داشته و احساس گناه میکند.
10. احساس کمبود و تهی بودن: این هم ریشه در درون دارد. این افراد از لحاظ اعتماد به نفس مشکل دارند.

یادتان باشد دو مرحله در زندگی فرد نیاز به ازدواج پیدا میکند یکی سن بیست و خرده ای است و یکی هم در سنین میانسالی.

# جلسه هفتم:

قسمت «افرادی را که برای ازدواج مناسب نیستند» را از روی کتاب بخوانید. آمار میگوید کسانی که معتاد هستند حتما همراه اعتیادشان یک بیماری روانی هم دارند و کسانی که میروند سراغ اعتیاد به خاطر رفع مشکلی دیگر است. در امر اعتیاد بدانید که معمولا کسی که گرفتار اعتیاد میشود قریب به اتفاق آنها مجدد به سمت اعتیاد باز میگردند. اگر کسی توانست یک سال از اعتیاد فاصله گرفت میتوان امیدی به او داشت که به اعتیاد باز نگردد.

دومین سری از افرادی که مناسب ازدواج نیستند کسانی هستند که به سرعت و به شدت خشمگین میشوند. حال چگونه بفهمیم؟ هرگز بحث از هوو نکنید. حساس ترین چیز در خانم ها همین نفرت از هوو است. حتی به شوخی هم به این مقولات نپردازید. کتاب چند تا نکته در رابطه با نشانه های آنورمال بودن فرد در عصبانیت آورده است:

1. هنگامی که برخی چیزهای ککوچک مطابق میل آنها نیست از کوره در رفته و خشم خود را بر اطرافیان خالی میکند خصوصا کسانی که بر آنها سلطه دارد.
2. هنگامی که با نظر او نیستید با بالا بردن صدا و توهین جواب میدهد.
3. اگر برایش توضیح بدهی که فلان کارت غلط است به شدت علیه شما موضع میگیرد.
4. خشم خود را با کوبیدن در و ... نشان میدهد
5. آنهایی که تغییر خلق آنی دارند و در یک فاصله زمانی کم خلقش تغییر میکند. اینها یک نوع هشدار برای شما است.
6. وقتی مرتکب اشتباهی میشوید آمادگی او برای تحقیر شما بالاست. افرادی که در محاورات معمول خود وقتی قرار است مطلبی را بگوید اساسا کلماتش با یک بار منفی همراه است اینها در شرایط نامناسبی رشد کرده اند. این افراد در ذهنشان طرح واره های منفی شکل گرفته است و همیشه آیه یاس میخوانند. آدمی که ریسک پذیر یا کاربر باشند وارد نمیشوند.

نشانه های خشم مستقیم مثلا لجبازی است مثلا مقاومت نشان دادن.

اساسا جنس مونث خشمشان را ملایم تر نشان میدهند.

افرادی که مسئولیت زندگی خود را بر عهده نمیگیرند نیز افرادی مناسب ازدواج نیستند. این افراد وقتی با آنها صحبت میکنی این آدم ها به قدری از زمین و زمان بد میگویند به گونه ای که این مشکلش انگار همه در آن مقصر بوده اند مگر خودشان. این افراد خودشان را بی گناه جلوه داده و مظلومنمایی غیر معمول دارند. کسانی که مرتب از دیگران انتقاد میکنند و از بقیه بد میگویند. این افراد مسئولیت پذیر نیستند:

1. این افراد به ندرت و با صراحت خشم خود را نشان میدهند در عوض به کرات ناراحتی خود را نشان داده و گله و شکایت میکنند
2. پیشنها دها و راه حل ها را همیشه نقد کرده و رد میکنند.
3. هیچگاه صریح و مستقیم ناراحتی خود را صریح بیان نمیکنند و فرد مقابل را مجبور به حدس زدن میکنند.
4. وقتی به آنها عشق میورزی احساس میکنی که تلاشت بی ثمر است.
5. همیشه بد عنق است و دلش به حال خودش میسوزد و برای خودش تاسف میخورد.
6. به جای این که تصمیم بگیرد و اقدام کند بیشتر وقت خود را به گله و شکایت از اطرافیان میگذراند.

افرادی هم که دیگران را کنترل میکنند نیز مناسب ازدواج نیستند. این افراد بر عکس گروه قبل که مسئولیت نمیپذیرند تمایل دارند که تمام شرایط را زیر نظر داشته باشند و در ریز و درشت قضایا باشند. مثالی که بیشتر برای شما شایع است این است که خانم هایی که این گونه هستند تمایل دارند همه کارهای شوهرشان را زیر نظر داشته باشند و اینها بسیار حساسند که منابع درامدی شما کجاهاست و مقدارش چقدر است. یادتان باشد هیچ زمانی تمام حساب و کتاب زندگی خود را در اختیار خانمتان قرار ندهید. وگرنه اگر شما فکر کنی باید در زندگی صداقت داشت و ریز و درشت مسائل را به او بگویی تا ریال آخر آن را باید حساب پس بدهی. یادتان باشد این معنای صداقت نیست. در نتیجه شما متولی تامین نفقه هستید و باید در شرایط بحرانی پول را جور کنید لذا باید برای خود پس اندازی داشته باشید. حتی شما نفقه ای که به خانمت میدهی اگر پس انداز کرد مال خود اوست و نمیتوانی از او بگیری. لذا توقع نداشته باشید که فیش حقوقی خانمت را بگیری. هر چقدر هم درامدتان خوب است در مجلس خواستگاری قمپز در نکنید و کم کم شرایط زندگی خود را بهبود ببخشید. البته نور امیدی برای او ایجاد کنید اما در ابتدای کار خیلی اینها را برای او برجسته نکنید.

ویژگی این افراد این است:

1. خیلی دیر با افراد میجوشند و زود صمیمی نمیشوند. احساسات خود را به سختی نشان میدهند
2. بسیار حسودند و حس مالکیت زیادی دارند
3. وقتی چیزی مطابق میلشان نیست یا احساس میکنند که بر اوضاع مسلط نیستند عصبانی میشوند
4. اصلا دوست ندارند کسی به آنها بگوید فلان کار را بکن

افرادی هم که اختلال جنسی دارند نیز مناسب زندگی نیستند: (این افراد بیشتر پسران هستند تا دختران)

1. کسانی که اعتیاد جنسی دارند و اینها بیشتر دنبال فیلمهای مستهجن و چشم چرونی و ... هستند و در محاورات ادبیاتشان بیشتر در این وادی هاست و بیشتر میتوانند در توصیف خانم ها وضع فیزیکی آنها را توصیف کنند.لمس بدنی نامناسب دارند و زیادی از حد با طرف مقابل ور میرود.
2. اختلالات کنشی جنسی دارند این افراد میل به روابط جنسی ندارند و از روابط جنسی متنفرند. در خانم ها این افراد درد زیاد جنسی حس میکنند.
3. انحرافات جنسی دارند. اینها از غیر مسیر معمول تحریک میشوند مثلا نمایشگری یعنی کسانی هستند که از نشان دادن آلت خود به دیگران لذت میبرند. یا مثلا بچه بازها یا کسانی که در مواجهه با جنس مخالف با دیدن و لمس کردن لباس آنها خصوصا لباس زیر ارضا میشوند.
4. سادیسم: وقتی که میخواهد رابطه جنسی برقرار کند طرف مقابل را شکنجه میدهد
5. مازوخیسم: عکس سادیسم است.

چشم چرانی هم از این بیماری هاست و انحراف است.

کسانی که دچار این بیماری ها هستند در دوره کودکی خود یا مورد تجاوز قرار گرفته اند یا در کودکی رابطه جنسی با کودکی دیگر برقرار کرده اند و ... . اما این همه دلیل نیست. یک بخشی از آن دلیل خاصی ندارد. برخی اساس ژنتیک دارد.

گروه دیگری که مناسب ازدواج نیستند کسانی هستند که کودک مانده اند و بزرگی آنها شکل نگرفته است. درست است که از لحاظ سنی بزرگسال هستند اما شخصیتا کودک مانده اند. آقای برن میگوید ما یک کودک داریم یک بالغ یک والد. برخی رفتارهای کودکانه دارند برخی که کودکند. رفتارهای والد یعنی آنها که همیشه از موضع بالا وارد شده و به شما امر و نهی میکنند. اما رفتارهای بالغ رفتارهای سنجیده است.

افرادی که از شکست قبلی خود التیام نیافته اند.

افرادی که خانواده آزار دهنده دارند و در مقابل آنها نمیتوانند از همسر خود حمایت کنند نیز مناسب ازدواج نیستند.

فصل چهارم کتاب را خودتان بخوانید.

# هفته دهم:

وقتی گفته میشود اعتماد به نفس، یعنی یک مجموعه توانایی ها را دارد اما کسی که اعتماد به نفس دارد باور به توانایی های خود ندارد. در ازدواج اگر کسی کمبود اعتماد به نفس دارد اگر مورد مناسبی هم ببیند به دنبال یک کیس بسیار ضفیفتر از خود است زیرا خود را کم میبیند.

مطالبی که تا اینجا گفتیم با این فرض است که شما تمام مراحل را گذرانده اید و از این به بعد میخواهید زن و شوهر شوید. از این به بعد بیشتر در مورد بعد از ازدواج صحبت کنیم.

ما دو دسته ملاک داریم که به اصلی و فرعی تقسیم میشود ملاکهای اصلی باید حتما وجود داشته باشند اما ملاک های فردی را میتوان جایگزین کرد و یک ویژگی مثبت او را در ازای ویژگی منفی او دید

1. ملاک اول ملاک ارزشی است که حال اگر طرف مذهبی باشد میشود ملاکهای دینی. یادتان باشد که این که میگویند اینها مذهبی هستند لزوما به این معنا نیست که این دو خانواده مذهبی یک جور فکر میکنند. یعنی فهم این دو گروه ممکن است از مذهب متفاوت باشد. باید در جلسات گفتگو باید فهم خود را از مذهب با او چک کنید. در مورد تمام ملاک های خودتان درباره مذهبی بودن از او بپرسید.
2. عملکرد اخلاقی: این انسان در روزمره خود چه اخلاق و رفتاری دارد؟ اوج واکنش های تند او چیست؟ چقدر عصبانی میشود و عمق این عصبانیت چیست؟ چه چیزهایی او را عصبانی میکند؟ این بعد در دین ما هم تاکید شده است.
3. ویژگی های شخصیتی: باید دنبال آدمی باشید که از لحاظ شخصیتی با شما تطابق داشته باشد. ویژگی های شخصیتی بسیار مهم است. یک زن و شوهر که میخواهند ازدواج کنند باید بسیار شبیه هم باشند نظریه دیگر میگوید باید تفاوت داشته باشند به گونه ای که نقص های هم را تعدیل کنند. ولی در مجموع آن افرادی که شباهت های بیشتر در زندگی دارند موفق تر هستند.

در مورد ملاکهای فرعی:

1. سن: اختلاف ها حدود شش سال باشد که تفاوت سن بلوغها است. نظر دیگر این است که نصف سن پسر به علاوه هفت باید سن دختر باشد. ولی در کل سن زیاد مهم نیست و اگر با هم تطابق داشتید بهتره. البته ترجیحا از شما کوچکتر باشد. اختلاف سن هم زیاد نباشد دختر ها تقریبا از سن 15-16 سال تقریبا میتوانند یک خانه را اداره کنند اما دخترها بهتر است 19 و پسرها 22-24 باشد.
2. اگر از طبقه اجتماعی و اقتصادی خود زن بگیرید موفق ترید. لذا وقتی از طبقه بالاتر زن بگیرید ناچارید که شرایط قبلی او را در خانه خود اجرا کنید که در این صورت دهنتان سرویس خواهد شد.

حالا فرض به این که میخواهید ازدواج کنید. در باب مهریه باید بدانید که خانواده دختر یک سری استدلال ها دارند از قبیل این که فلانی هم 500 تا بوده و یا کف فامیل 400 تا است. در مورد مهریه با دختر کم کم در جلسات آخر هماهنگ کنین

خیلی از بچه های دانشگاه را دیدم که با آن که با خانواده های مذهبی ازدواج کرده اند اما در زندگی شخصی با خانمشان مشکل دارند. من توصیه میکنم که در ازدواج از همین حالا کم کم تمرین کنید و این آمادگی ذهنی را برای خود ایجاد کنید که بعد از زندگی مشترک بتوانید خوب با خانمتان بسازید. بسته به ازدواجتان ممکن است خیلی موفق تر شده و یا به عکس خیلی افت کنید لذا اینها را جدی بگیرید.

بچه های دانشگاه امام صادق ع در زندگی مشترک و تعامل با همسرشان خیلی ضعیفند. بچه های بیرون کمتر مشکل دارند. مشکل دیگر بچه مذهبی ها اینه که هی میخوان با چهارچوب فقه و حقوق زندگی را

# هفته یازدهم:

یادتان باشد که یک باور غلط در ازدواج آن است که مشکلات و سختی های ازدواج مال قبل ازدواج است و بعد از آن مشکلات کم میشود. باید یادتان باشد که خود ازدواج در متن خود یک استرس دارد و برای مقابله با ان شرایط ما باید آماده شویم. یکی از مواردی که به کرات دیدم مساله خشم و عصبانیت است و در این جلسه میخواهیم بیشتر به این بپردازیم.

روشهای کنترل خشم: شما وقتی عصبانی میشوید چگونه خشم خود را کنترل میکنید؟ از آنجایی که این مقوله حالت عام و فراگیر دارد و یک عوارض نامطلوبی دارد باید راه حلی برای آن پیدا کرد. خشم اساسا یک واکنش هیجانی و عاطفی است و بین انسان و حیوان مشترک است و در حین عصبانیت انسان به حیوان نزدیک میشود. برای رسیدن به مهارت کنترل خشم نیاز به تمرین است. روش از ما تکرار و تمرین از شما. برای کنترل خشم منابع زیادی وجود دارد ولی این کتابچه دکتر سهرابی و عزت الله کردمیرزا به نام آموزش کنترل خشم خیلی خوب است. ما در شرایط خشم وقتی میریم جلو خشمی ایجاد نمیوشد اما وقتی با یک مانع یا ناکامی مواجه میشویم خشمگین میشویم. این واکنش در مقابل این مانع باید چند ویژگی داشته باشد:

1. در شرایطی که خشمگین هستید نباید طوری رفتار کنید که به طرف مقابل آسیب برسانید. مثلا این که داد میکشید و پرتاب اشیاء میکنید و ... .
2. در خشم به خودتان هم آسیب نزنید و در خودتان هم نریزید
3. حقوقتان را هم نگذارید پایمال شود.

مراحل کنترل خشم:

1. خودآگاهی هیجانی: ما لحظه ای که عصبانی میشویم اصلا متوجه نیستیم و دست به رفتارهایی میزنیم که دیگر پشیمانی سودی ندارد. تمام آدمهایی که در صفحه حوادث دست به یک رفتار خشونت آمیز میزنند بعدا در آرامش که با آنها مصاحبه میکنید میگویند من به قدری عصبانی بودم که اصلا نفهمیدم که چه شد بعدا فهمیدم که مثلا چاقو کشیده ام و .... . این امر ما را متوجه به این امر میکند که ما در آن شرایط به رفتارهای خودمان آگاهی نداشته ایم پس اولین مرحله از کنترل خشم خود آگاهی است. خشم اساسا یک هیجان است و باید تمرین کنیم تا به این هیجان خودمان آگاهی داشته باشیم. این احساس عصبانیت خود را درک کنید و به زبان بیاورید تا آگه باشید از این که عصبانی شده اید. همین که بفهمیم عصبانی هستیم آماده هستیم که مسئولیت رفتارمان را بپذیریم. یعنی متوجه هستیم که داریم چه کار میکنیم. خشم را به مثابه آتش در نظر بگیرید. در این مرحله پس باید دو کار انجام دهیم:
	1. بیان احساس درونی: من الان به شدت عصبانی ام.
	2. به علت عصبانیت خود توجه کنیم. ما در شرایط معمول وقتی عصبانی میشویم در بیشتر اوقات شما علت عصبانیت خود را به یک عامل بیرونی نسبت میدهید یعنی مثلا میگویید فلان کار فلان فرد باعث شد که من عصبانی شوم. اصلا در زمان عصبانیت این که علت عصبانیت را به عامل بیرونی نسبت میدهید یک خطایی است که ذهن مرتکب میشود. یعنی یک عامل درونی است که باعث عصبانیت میشود. مثلا میروید نان بگیرید صف هم خیلی شلوغ است و عجله هم دارید یک آدمی میاد و راست میره نفر دوم می ایستد. شما عصبانی میشوید. عامل عصبانیت را به آن فرد نسبت میدهید اما علت عصبانیت یک عامل بیرونی نیست بلکه یک عامل درونی است. اما حال تصور کنید این فردی که جلوی شما بی نوبت نان میگیرد رفیق خودتان هست این بار هم عصبانی میشوید؟ پس علت خشم یک عامل درونی است.

# هفته دوازدهم:

1. مهار: هم شیوه های بلند مدت دارد و هم شیوه های کوتاه مدت. شیوه های بلند مدت عبارتند از:
	1. بیایید خشم خود را درجه بندی کنید و آن صحنه عصبانی کننده را نمره بدهید. سعی کنید برای هر واقعه ای خشم خود را از صفر تا ده مشخص کنید. رفتارهای خود را به گونه ای تنظیم کنید که از 4 یا 5 بالاتر نروید.
	2. ورزش های هوازی. آدمهایی که ورزش های هوازی انجام میدهند مثل دو و دوچرخه سواری و .... باعث میشود که شما به میزان زیادی در کنترل خشم موفق باشید. ورزشکاران در مقابل خشم مقاومترند.
	3. تنفس عمیق: این مورد هم در کوتاه مدت و هم در بلند مدت تاثیر گذار است. ضمن تنفس باید توجه و تمرکزتان بر تنفس باشد. ورزشکاران هم اگر بر روی تمرین خود متمرکز باشد آن عضو قوی تر میشود.

# هفته سیزدهم:

در مورد بحث کنترل خشم صحبت کردیم و امروز آن را تمام میمکنیم. در کنترل خشم گفتیم آدمها در مقابله با خشم ممکن است به 4 صورت عمل کنند. یکی آن است که به صورت منفعلانه(passive) عمل کرده و خشم را در درون خود بریزد. دوم آنکه ممکن است پرخاشگرانه عمل کند(aggressive). ممکن است به صورت پرخاشگر منفعل عمل کند(passive aggressive) که با حرکاتی چون سکوت و چوب لای چرخ کردن و ... بروز می یابد. روش چهارم روش قاطعانه (assertive) عمل میکند یعنی نه به خودش آسیب میزند نه به دیگری نه از حق خودش عقب نشینی میکند.

امروز میخواهیم در مورد روش آخر یعنی قاطعانه عمل کردن صحبت کنیم. افرادی را داریم که به آنها غیر قاطع میگوییم. اینها توان نه گفتن را ندارند و لذا یک کاری را میپذیرند و طرف مقابل به او اعتماد کرده و این فرد هم در رودربایستی میماند و کار را هم درست انجام نمیدهد. هم ارتباط و رابطه ایندو به هم ریخته میشود هم آرامش دو طرف به هم ریخته و هم کار انجام نمیشود.

در روانشناسی این که شما بتوانید احساسات خود را بروز دهید یک نکته مثبتی است و خلاف آن بد است.

نکات برخورد قاطعانه:

1. اظهاراتتون را با یک تعابیر مثبت آغاز کنید. الان از طرف مقابل عصبانی هستید و نمیخواهید این رابطه هم به هم بریزد. مثلا بگویید من الان فلان احساس را دارم و دوستی با تو هم برایم مهم است و دوست دارم احساسم ار به تو انتقال داده باشم. این جملاتتان را با اظهارات مثبت شروع بکنید.
2. در این حالت بیان احساس میکنی و احساس خود را به صراحت و با بیان مثبت میگویی. اصلا از تعابیر سوم شخص استفاده نکینید که مثلا هر کس بود این کار را میکرد و بد تر از این در مقابل تو واکنش میداد و ... . همیشه از تعابیر اول شخص استفاده کنید که من الان عصبانی هستم من الان خیلی ناراحت هستم و ... .
3. روش سوم آن است که شدت عصبانیت خود را معلوم کنید. بگویید من الان یه مقدار عصبانی ام یا این که الان دارم منفجر میشوم و ... .
4. دیگران را به خاطر رفتارشان سرزنش نکنید و نگویید تو باعث عصبانیت من شدی و تو باعث شدی من این کار را بکنم و ... . تو الان عصبانی هستی نه این که او تو را عصبانی کرده ای. وقتی بگویی تو من را عصبانی کردی معلوم میشود که اعصاب شما بازیچه دیگران است و آنها میتوانند شما را مدیریت کنند.
5. احساس خود را در باب نگرانی از خراب شدن رابطه بیان کنید
6. ما باید مسئولیت رفتارهای خود را بپذیریم. این که شما از قبل باید به او میگفتی که این ساعات ساعت استراحت من است یا من این کارها را نمیکنم و .... نمیتوانید از طرف بخواهید که رعایت کند. لذا شما ممکن است عادتی داشته باشید که برای شما مهم است و اختصاصی شما است. این را باید به خانمت بگویی که من از این کار خوشم می آید و از این کار بدم می آید.
7. یادتان باشد که از کوچک نشان دادن خود پرهیز کنید. مثال فرد در عصبانیت به خودش اهانت میکند که من آدم بیشعوری بودم که .... . اصلا خودتان را تحقیر نکنید. شما نباید به خودتان اهانت کنید تا بتوانید حرفتان را بزنید. مثلا میگوید میدانم که من آدم بدقلقی هستم یا آدم بیش از حد حساسی ام یا ... . یا ممکن است بگوید من اگر این را بگویم تو عصبانی میشوی و تو داد میزنی و ... . از این تعابیر هم خودداری کنید
8. یادتان باشد که گله و شکایت های گذشته را زنده نکنید. در زمانی که ما عصبانی میشویم درست این زمان زمانی است که ذهن ما یک گرایش به سمت موارد منفی پیدا میکند. طرف مقابل کاری کرده که شما عصبانی شده اید. ذهن شما به دنبال خطاهای گذشته این آدم نرود. اصلا بحث های گذشته را احیا نکنید. این که الان بحث گذشته را مطرح کنید طرف مقابل را به تقابل وا میدارید و او را در موضع دفاع از آن کار خود وا میدارید. لذا گله و شکایت های قبلی را زنده نکنید. خصوصا این مورد را اصلا در باب زندگی زن و شوهری بروز ندهید. موقع عصبانیت ذهن به طور ناخودآگاه به سمت مطالب منفی رفته و گزینشی عمل میکند. یعنی بین کارها، منفی ها را گزینش کرده و به شما ارائه میدهد. انگار که این آدم وجودش سرتاپا منفی است. یعنی ذهن شما را از انصاف دور میکند.
9. نقش روانشناس آماتور را بازی نکنید. به ما روانشناسان میگویند همان جلسه اول که طرف مشکلش را گفت نیایید همان جلسه اول تعبیر و تفصیلش کنید. ما باید کامل به حرف طرف گوش کنید و بنابر گفته های او به تعبیر آنها بپردازید. شروع به ذهن خوانی نکینید که مثلا من میدانم که این کار تو واکنش به کاری است که یک هفته پیش مادرم کرد. نگویید من میدانم ریشه ناراحتی تو این است و در ذهن تو این میگذرد و .... .
10. از تعمیم دادن یا برچسب زدن اجتناب کنید. مثلا این که خانمت یک اشتباهی کرد به همه زنان تسری نداده و نگویید همه زنان اینجوری هستند وهمه مردان یک کرباسند و ... .اینجور تعبیر ها آتش عصبانیت طرف را شعله ورتر میکند. مثلا این که بگویید تو همیشه همینطوری هستی. هر وقت میخواهیم با تو صحبت کنیم تو فلان میکنی و ...
11. از موعظه کردن و درس اخلاق دادن اجتناب کنید. در عصبانیت از موضع یک معلم اخلاق وارد نشویدخصوصا در رابطه با زنان در اوج عصبانیت معلم اخلاق نشوید. این دقیقا نقطه ضعف شما شده و زمانی که شما اشتباهی میکنید همین ها را به شما برمیگرداند که شما که معلم اخلاق بودی چرا؟
12. پای یک شخص سوم را وارد ماجرا نکنید. مثلا نگویید که اگر هر کس دیگری هم بود عصبانی میشد. بابات هم بود عصبانی میشد. پای شخص دیگری را در رابطه طرفینی خود به میان نکشید
13. از انتقاد از کل شخصیت طرف بپرهیزید و تنها همان کار طرف را نقد کنید. تنها همان رفتار خاص را نقد کنید. اگر از کل شخصیت طرف نقد کنید او هم مجبور است از خودش دفاع کند و حرف شما را نمیپذیرد.
14. واقع بین و شفاف باشید. خیلی واقع بین و شفاف مطلب خود را بگویید و از کلی گویی اجتناب کنید.
15. از تهیدیدهای غیر عملی بپردازید. مثلا این که اگر یک بار دیگر این کار را بکنی من میگذارم میروم.
16. در یک رابطه اینچنینی از شوخ طبعی بپردازید. شوخ طبعی از نشانه های سلامت روان است ولی جاش اینجا نیست. اینجا جای شوخی نیست و باید جدی و قاطعانه مطلب خود را بیان کنی. اگر با شوخی بگویی تاثیر خودش را نمیگذارد و او جدی نمیگیرد.
17. از زبان قاطعانه استفاده کنید. لذا باید زبان قاطعانه را از دیگر زبانها تشخیص داده و از آن بهره بگیرید. تنها این زبان است که نه به شما و نه به طرف مقابل آسیب میزند.

با انسان پرخاشگر که مواجه شدید:

1. اصلا از خودتان دفاع نکنید و اصلا در صدد توجیه کارت برنیا. زیرا این کار شما باعث میشود که عصبانیت و برافروختگی او بیشتر شود
2. پرخاشگری او را با پرخاشگری پاسخ ندهید.
3. مرزها را مشخص کنید. ممکن است فرد خیلی عصبانی است و شما برای این که این فرد از این مرز فراتر نرود بگویید من میدانم که خیلی عصبانی هستی اما حق نداری به من یا به دیگران توهین کنی و ... .در دعواهای زناشویی گاهی در عصبانیت فرد غیر از همسرش اجداد او را هم از اهانت های خود مستفیض میکند.
4. فرد را متوجه پیامدهای رفتارش بکنید مثلا به او بگویید اگر ادامه بدهی من مکان را طرح میکنم.
5. او را خلع سلاح کنید. دکتر دیوید برنز روانشناسی است که در زمینه روانشناسی اجتماعی و رفع افسردگی کتابهای خوبی دارد. ایشون جمله خوبی دارد میگوید که گاهی وقتها طرف از تو عصبانی است و از تو دارد انتقاد میکند برای این که او را خلع سلاح کنید بگویید این انتقادی که تو به من میکنی من بیشتر از اینها قابل انتقادم.
6. حرفتان را قاطعانه و بدون مِن و مِن بزنید.
7. اگر طرف اهل پرت کردن اشیا است بهتر است که مکان را ترک کنید.

# هفته پانزدهم:

بدانید که در هر زندگی مشاجره بین زن و شوهر اتفاق خواهد افتاد لذا در تلاش باشید که برای این شرایط آماده باشید. در کمال صمیمیت باید این انتظار را داشته باشید که روزی ممکن است مشاجره کنید. لذا خود را برای مدیریت این شرایط آماده کنید.

از ویژگی های دوره نامزدی آن است که اسم همدیگر را خیلی محترمانه صدا میزنند و مثلا میگویند مریم خانم و علی آقا و ... . بعد از خطبه عقد مثل یک مجوزی مشود که آن احترام ها کم کم کاهش می یابد تا جایی که خیلی بی ادبانه و جسورانه همدیگر را صدا می زنند. اجازه ندهید که به این نقطه کم رنگ برسد.

به سبب صمیمیتی که در ابتدا رخ میدهد شما به طرف مقابل اعتمادی کرده و به اندرونی دل خود راه میدهید. این اعتمادی که اینجا رخ میدهد اینها اطلاعات زیادی را از همدیگر به دست می آورند و به تبع آن یک مرحله بسط رخ میدهد. چون شما خیلی در ابتدا با همسرت صمیمی هستید خیلی از اطلاعات و احساسات خود را ارائه میدهید. به محض این که اختلافی بین آنها رخ میدهد یک قبضی رخ داده و در خلوت به خود میگویید که این اطلاعات را به او بدهم که بعد فردا آن را بر سر من چماق کند. اینجا شروع بحران های زندگی است. یک کم که جلوتر میرود یک حالت عزمی رخ میدهد. شما یک دید جدیدی به دست آورده ای و از اینجا تصمیم میگیری که اساسا برای حفظ چارچوب زندگی ات یک جور دیگر عمل کنی. اینجا است که فرد تصمیم میگیرد که یک جاهایی را کوتاه بیاید و یک جاهایی بتازد و ... .

برای عملکرد بهتر نیازمند شناختی بهتر هستید. از بعد از امتحانات سرچ کنید که تفاوت های جنسیتی بین زن و مرد چیست؟ الان یک اشاره جزئی و اجمالی به آن داریم اما خودتان پیگیری کنید. یک تفاوت بین زن و مرد آن است که زنان عاطفی تر و احساسی تر هستند و مردان منطقی تر هستند. جالبی قضیه آن است که این در همه جا صدق میکند الا در ازدواج. پسران در مواجهه با دختران بیشتر احساساتی عمل میکنند تا زمانی که دختران با پسران مواجه میشود.

فرزندان بیشتر با مادر ها راحت هستند و علت هم حکومت جنبه های احساسی در روابط انسانی است. آقای دیل کارنگی کتابی به عنوان آیین دوستیابی نوشته و در آنجا آورده که در ابتدا به نظر میرسد که انسان ها در ارتباطشان منطقی برخورد میکنند در حالی که در روابط انسانی عواطف است که بیشتر جریان دارد و باعث پایداری روابط هم میشود. محبت مادرانه بسیار خوب است و سعی در نابود کردن آن نداشته باشید. محبت مادرانه چسب خانواده است. سعی نکنید که به نزدیکتر بودن روابط فرزندان با مادر حسودی کنید

ویژگی دیگر آن است که خانم ها در شرایط استرس زنان برعکس مردان ترجیح میدهند که ارتباط بیشتری ایجاد کنند و حرف بیشتر بزنند در حالی که مردان ترجیح میدهند که مشکلات خود را در نزد خود نگه دارند. ریشه و اساس بسیاری از اختلافات بین زن و مرد از اینجا ناشی میشود. در شرایط اضطرار زنان مهم نیست که حرفشان برای شما مهم باشد یا نه فقط گوش کنید تا او کاملا تخلیه شود.

تفاوت دیگر خانم ها و آقایان این است که بحث هایی که بیشتر آقایان را جذب میکند مباحثی است که نوعی برتری در آن باشد. مثلا این که موبایلت چیست و چه امکاناتی دارد؟ ماشینت؟ و ... . برعکس خانم ها اصلا در این وادی سیر نمیکنند. آنها بیشتر در فکر روابط احساسی و خانوادگی و ... هستند و این روابط برای آنها جذابتر است.

فرق دیگر خانم ها و آقایان این است که خانم ها به شدت جزئی نگر هستند در حالی که مردان اصلا اینجور نیستند و بیشتر اصل کار و پایان کار برای آنها مهم است. به زنان اجازه دهید که حرفهایشان را کامل بزنند وگرنه از لحاظ روانی به هم میریزند. خانم ها با حرف زدنشان تخلیه روانی میشوند. همین که مشکلشان را بیان میکند یعنی مثلا نصف مشکل برای او حل شده است. اساسا روحیه خانم ها تمایل به بزرگنمایی دارند. مردان چون نتیجه گرا هستند به دنبال آن هستند که به سرعت راه حل بدهند.

هیچ زنی برایش خوشایند نیست که به طور دفعی به یک رابطه جنسی بپردازد و برای او فرایند قبل از آن که شاید برای مرد خیلی جذاب نباشد، جذاب است.

# هفته شانزدهم:

خلاصه این درس

1. ازدواج مهمترین تصمیم زندگی است
2. چون ازدواج مهمترین تصمیم است پس باید با مشورت و اطلاعات صورت بگیرد.
3. قابل استفاده ترین روش همان روش سنتی در ازواج است. جلسات خواستگاری را اصلا محدود نکنید. حرفها شما را تحت تاثیر قرار ندهد و در کمال آرامش و دقت تصمیم خود را بگیرید.
4. جلسه اول معمولا جلسه پر استرسی هست. اینجا خانواده ها میتوانند قبلا رفته باشند و دختر را بی حجاب دیده باشند. حتما در جلسه اول سعی کنید به چهره او در ضمن صحبت نگاه کنید و جایگاه شما در مقابل او باشد. رفتار ها و بادی لنگوییج او را دقت کنید. سه تا پنج دقیقه اول شما استرس دارید لذا سعی کنید با یک حرفهای خنثی بحث را شروع کنید مثلا از شرایط مسیر و آب و هوا و ... . سپس شروع به صحبت کنید. یک معرفی اولیه هر کدام بدهند سپس وارد مسائل جدی تر شوید. در مورد هر موضوعی که به ذهنتان می رسد در این جلسات سوال کنید. مثلا از جمله موضوعاتی که به کرات و در آینده مشکل ساز میشود ارتباط جنسی و زمان بچه دار شدن و ... است. در مورد موضوعاتی مثل شغل و تحصیل و محل سکونت و نزدیکی و دوری از خانواده ها حتما صحبت کنید. تصویری که از زندگی خانواده او پیدا میکنید میتوانید تا نسبت خوبی آینده زندگی خود را ببینید. چهره مادر چهره آینده دختر است.
5. به بعضی از ویژگی های دختر خانم را اگر میخواهی بفهمی در حول و حوش همین موضوعات در باب خانواده اش از او بپرسید که مثلا تصمیم گیرنده آخر در خانواده چه کسی است. واکنش شما در مقابل عصبانیت چیست؟ واکنش مادرتان نسبت به ناملایمات چیست؟ در هیچ زمینه ای تا به فهم دقیق نرسیده اید با ان شاالله و ماشاالله تصمیم نگیرید. در هر موضوع باید آشنایی دقیق داشته باشید.
6. در مورد شرایط او با خانواده خود مشورت کنید و بعدا تصمیم بگیرید.
7. گاهی در خواستگاری می فهمید که طرف همانی است که شما میخواستید. اما اگر قیافه او به دل شما ننشست و از لحاظ قیافه در یک حالت بلاتکلیف قرار گرفتید در جلسه اول یک تصمیم صددرصدی نگیرید و با خانواده مشورت کن که آنها اگر او را بی حجاب ندیده اند بروند ببینند. معمولا چون در جلسه اول به علت شرم و حیا خوب همدیگر را نمیبینید ممکن است خوب او را ندیده اید. در جلسه بعد روبروی او نشسته و خوب او را ببینید. اگر او خیلی حجاب میگیرد به خانواده خود بگویید به خانواده او بگویند که بازتر در جلسه بنشیند. اگر میبینی از لحاظ ظاهر باید خود را به زور راضی کنی اصلا ولش کن. زیرا اگر خود را به زور مجبور کردی که او را بپذیری به مقایسه های محنت­زا دچار میشوی. البته بدانید که معمولا چون دختر در آن زمان خیلی به خود نمیرسد وقتی ازدواج کند خوشکل تر میشود. مقایسه محنت زا یعنی آن که وقتی در یک جمع قرار میگیری میبینی که خانم فلانی چقدر امتیازش از خانم تو بیشتر است آن موقع میگویی ای بخشکی شانس. این دیگه کی بود ما گرفتیم.
8. در جاهایی مثل مهریه و تعداد جشن ها و .... حتما دقیق مشخص کنید و معلوم کنید که در ابهام باقی نماند. باز هم تاکید میکنم که طولانی شدن زمان عقد دردسرساز است و حداکثر یک سال بیشتر نشود. خیلی ها متاسفانه به علت طولانی شدن زمان عقد به عروسی نمیرسند.
9. دوران عقد دوران دست گرمی و تمرینی برای زندگی زناشویی آینده شما است.
10. احتراماتی که در اوایل زندگی دارید و پراحترامی است نگذارید به بی احترامی بینجامد.
11. اصلا و اساسا خود ازدواج استرس دارد. استرس هر عاملی است که وارد زندگی ما شده و رویه متداول زندگی ما را عوض کند. استرس ها دو دسته هستند مثبت و منفی. ازدواج از آن استرس های مثبت است.
12. خود شب زفاف استرس آور است. سعی کنید تجربه اول را به یک تجربه بسیار خوشایند تبدیل کنید و تحت استرس و زور و شرایط جانبی اقدام به این عمل نکنید. بگذارید با یک ملایمت و لذت این امر پیش رود. ارتباطات مختصر در ایام عقد به مقدمات این شب کمک میکند. معمولا اولین رابطه جنسی مخصوصا برای خانم ها اگر تجربه تلخی باشد دیگر یک جور زدگی و سردمزاجی پیش می آورد.
13. در زندگی مشترک باید توجه داشته باشی که تا دیروز که یک فرد بودی اصل فردیت بر شما حاکم بود و هر کاری که میخواستید میتوانستید بکنید اما بعد از ازدواج شما باید تعامل داشته باشید و دوتایی به یک جمع بندی برسید که مثلا الان بیرون برویم یا نه. یادتان باشد که به هیچ وجه از این که من مردم و من تصمیم میگیرم و زن باید از شوهرش تبعیت کند و ... .
14. وقتی زندگی مشترک شروع میشود کم کم اولین اختلافات بروز میکند. قطعا و یقینا بین زن و شوهر اختلاف ایجاد میشود. هنر شما به این است که این اختلافات را به شکلی حل کنی. شما به عنوان مرد عمود اصلی این خیمه هستی. شما هستید که باید مشکلات زندگی را حل کنید. در احادیث داریم که همسر شما امانت در دست شما است که باید این امانت را شما حفظ کنید. با همسرت مثل صمیمی ترین دوستت باش. حدود را رعایت کن.
15. قطعا و یقینا یک مجموعه استرس هایی در زندگی ایجاد میشود. بروید و یادبگیرید که با استرس ها چگونه مقابله کنید. سعی کنید که دیدتان را نسبت به استرس تغییر دهید. این امر بسیار مهم است. هر موضوعی را نباید صرفا از یک منظر نگاه کرد. سعی کنید مسائل و مشکلات خود را در بیرون از خانه گفتگو کنید. فضای خانه برای خانم محیط تکراری است.
16. یک موضوع اصلی را فدای یک موضوع فرعی نکنید. خود را در حاشیه ها گیر نیندازید. در حاشیه ها کوتاه بیایید و خیالتان راحت باشد که زن ذلیل نمیشوید و .... . اصل وظیفه شما حفظ کیان خانواده است.
17. اصلا زبان برخورد با خانم ها استدلالی بحث نکن. مثلا اگر میگوید فلان چیز را برای من بخر ننشین و برایش استدلال کن که نمیتوانم. هرگز با خانمت استدلالی صحبت نکن. ادبیات صحبت با خانم ها ادبیات احساس است نه عقلانیت. اشتباهی که معمولا بین بچه های این دانشگاه شایع است این است که تمام روزنه های امید را بر روی طرف می بنددند که من نمیتوانم فلان کار را برای تو بکنم. سعی کنید اولا با زبان احساس صحبت کنید و در ثانی بگویید یک کم صبر کنم من هم تمام تلاشم را میکنم.
18. والدین دلسوزترین افراد هستند. در مراحل اولیه آنها را وارد معرکه دعوای خود کنید. قبل از آن به یک ریش سفید که قبلا در شرایط خوشی دو طرف به محکمه بودن او در شرایط ناخوشی رضایت داده اید بروید و به تصمیم او عمل کنید. سعی کنید که اولا استرس ها را وارد زندگی نکنید. وقتی هم که شد در مرحله بعد به مشاور مورد رضایت طرفین رجوع کنید و به خانواده ها نگویید.