



آموزش پیش از ازدواج

اقتباس، تألیف و تدوین:
مهدی میر محمد صادقی

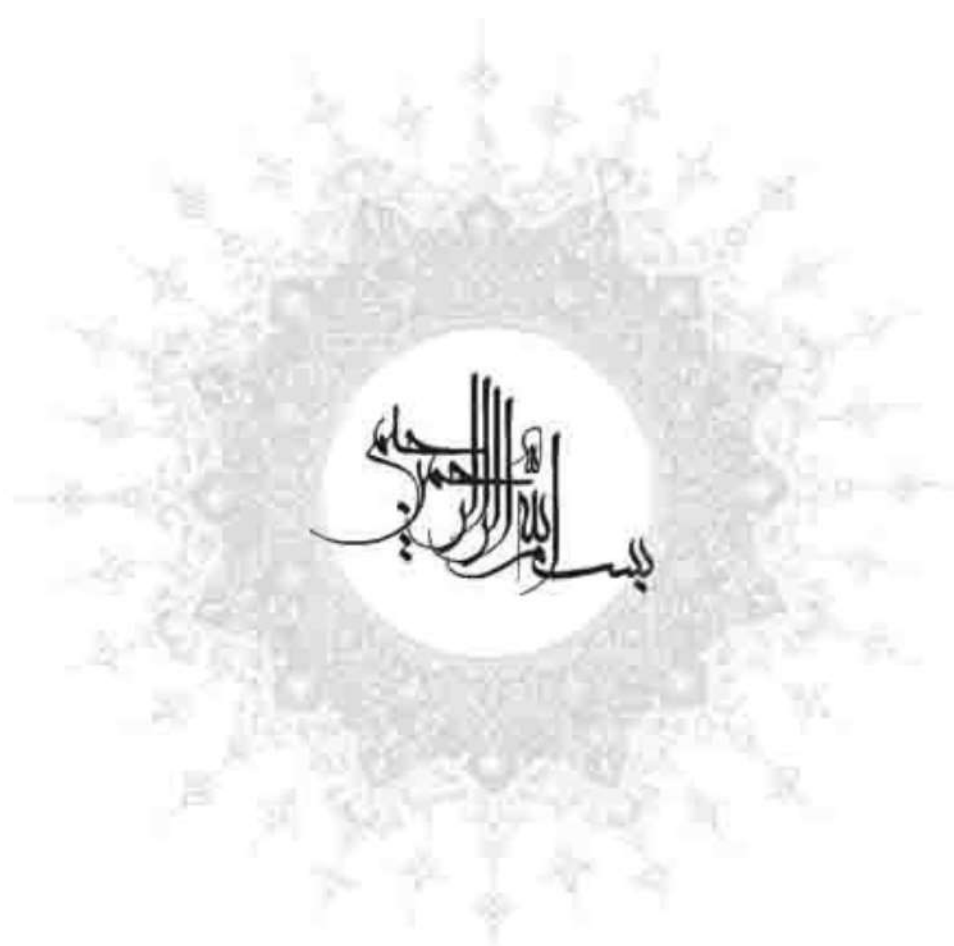
آموزش پیش از ازدواج

مهدی میر محمد صادقی



مجلس شورای اسلامی ایران
معاونت امور فرهنگی و پیشگیری
دفتر پیشگیری از آسیب های اجتماعی

شابک : ۹۶۴-۶۷۶۹-۷۴-۸
ISBN: 964-6769-74-8



میر محمد صادقی، مہدی ۱۳۵۱ -

ازدواج (آموزش پیش از ازدواج) / اقتباس، تالیف و تدوین: مہدی میر محمد صادقی، - (ویراست ۲)

- تهران: سازمان بهزیستی کشور، معاونت امور فرهنگی و پیشگیری، دفتر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی، ۱۳۸۴.

ISBN: 964-6769-74-8

ویرایش: قلمی کتاب حاضر تحت عنوان "درباره ازدواج (آموزش پیش از ازدواج)" فرستاد ۱۳۸۴

نویسنده: مہدی میر محمد صادقی

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات قلمی

کتابخانه: ص - ۲۴۱۵

۱. زبانشناسی و دانش‌های و مشاوره: تقدیم سازمان بهزیستی کشور، دفتر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی - عنوان: ج. عنوان: آموزش پیش از ازدواج در عنوان: درباره ازدواج (آموزش پیش از ازدواج)

HQ ۱۰۰۴ م ۱۳۸۴

۳۶۲۸۱۲۸۶

۱۳۸۴



سازمان بهزیستی کشور

معاونت امور فرهنگی و پیشگیری
دفتر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی

ازدواج (آموزش پیش از ازدواج)

مؤلف: مہدی میر محمد صادقی

ویراستار: حسام نقره‌چی

حروفچینی: نوشین عسگری

صفحه‌آرا: مسعود جواهری

طرح روی جلد: مسعود جواهری

چاپ اول: ۱۳۸۸

تیراژ: ۵۰۰۰

لیتوگرافی: طلوع

چاپ: کوثر

صحافی: بہار

اجرا: گل گندم ۵۱۲۹ ۱۰۰ ۰۹۱۳

ISBN: 964-6769-74-8

شابک: ۸-۷۴-۶۷۶۹-۹۶۴

عنوان	صفحه
مقدمه و سپاسگزاری	
فصل اول: ضرورت آموزش پیش از ازدواج	
ضرورت آموزش پیش از ازدواج	۱
فصل دوم: آشنایی	
مقدمه	۱۱
منظور از آشنایی چیست؟	۱۲
مراحل ازدواج	۱۳
باب آشنایی	۱۶
جذابیت	۱۸
سوء تفاهم زنان و مردان در آشنایی	۲۲
نظریه های آشنایی	۲۴
فواید آشنایی	۲۷
محدودیت های آشنایی	۲۸
ده اشتباه در قرآیند آشنایی	۲۹
آشنایی با خانواده	۳۹
خواستگاری	۴۲
روش گفتگو	۴۴
موضوعات گفتگوی قبل از ازدواج	۴۸

فصل سوم: عشق

نظریه مثلثی عشق	۶۶
عشق داستان است	۷۰
عشق و خانه ی دوران کودکی	۷۶
عشق و روابط اصلی	۷۹
چرا به خانه باز می کردیم؟	۸۲
انتخاب عشقی و تکمیل کار ناتمام کودکی	۸۴
تسهیل کننده های عشق	۸۸
خصوصیات فرد عاشق	۸۹
عشق ناکهانی	۹۰
عشق آتشین	۹۱
عشق یک سویه	۹۲
آگاهی از عشق	۹۲
اظهار عشق	۹۳
رویارویی با عشق	۹۶
جدایی در عشق یک سویه و فرود عاطفی	۹۷
جدایی در عشق دوسویه و گروگان گیری عاطفی	۹۸
اگر کسی عاشق شما بود اما شما عاشق او نبودید	۹۹
رقابت در عشق	۱۰۵
مرگ عشق	۱۰۷
عشق زنده به گور شده	۱۰۸
زنان و اظهار کلامی عشق	۱۱۱
سوگواری برای عشق	۱۱۲

فصل چهارم: انتخاب همسر

آیا ازدواج ساده است؟	۱۱۸
آیا عشق کافی است؟	۱۱۹
دلایل درست و نادرست ازدواج	۱۲۰
افرادی که برای ازدواج مناسب نیستند	۱۲۴
اختلال شخصیت و نامناسب بودن برای ازدواج	۱۳۹
افرادی که برای ازدواج با یکدیگر مناسب نیستند	۱۴۱
روابطی که مناسب ازدواج نیست	۱۴۷
علامه هشداردهنده در ازدواج	۱۵۷
ملاکها و معیارهای ازدواج موفق	۱۵۸
پیش بینی کننده های ازدواج موفق	۱۶۱
تفاهم	۱۶۲
تست تفاهم	۱۶۴

فصل پنجم: نامزدی

تعریف نامزدی	۱۷۳
مراحل ازدواج	۱۷۴
تفاوت نامزدی با آشنایی	۱۷۴
اهمیت نامزدی	۱۷۶
ازدواج اجباری	۱۷۹
تعهد	۱۸۰
مرزها و حریم ها	۱۸۱
نامزدی در قانون	۱۸۲

عنوان

صفحه

۱۸۵ ترس از نامزدی

۱۹۲ طول زمان نامزدی

فصل ششم: دوران عقد

۱۹۷ تعریف دوران عقد

۱۹۸ تفاوت عقد با نامزدی

۱۹۹ ضرورتها و کارکردهای دوران عقد

۲۰۱ تجربه دوران عقد بدون تجربه دوران نامزدی (عقد بدون نامزدی)

۲۰۲ تجربه زندگی مشترک بدون تجربه دوران عقد (عقد و عروسی با هم)

۲۰۲ موضوعات دوران عقد

۲۰۲ موضوعات مربوط به خانواده همسر

۲۰۴ یادآورهای و تداعیهای ناخودآگاه

۲۰۸ موضوعات بین خانواده ها

۲۱۰ موضوعات مرتبط با خانواده های اصلی

۲۱۱ موضوعات اقتصادی

۲۱۲ خرید عقد

۲۱۴ جهیزیه

۲۱۵ تاریخچه مهریه

۲۲۳ مهریه در حال حاضر

۲۳۵ مسکن

۲۳۶ جشن ازدواج

۲۳۸ تردید در دوران عقد

۲۳۹ تقسیم کار در فرایند ازدواج

فصل هفتم: سال اول زندگی مشترک

عشق با گذر زمان تغییر می کند	۲۴۲
ازدواج، همسر شما را تغییر نمی دهد	۲۴۲
ازدواج تنهایی و دلتنگی را از بین نمی برد	۲۴۶
از احترام تا انتقاد	۲۴۶
نظرات والدین	۲۴۸
آن چه باعث تداوم ازدواج می شود	۲۴۹
چالش های زندگی مشترک	۲۵۰
ایجاد اعتماد	۲۵۱
تعادل بین نیاز به وابستگی و نیاز به استقلال	۲۵۳
رقیبان زندگی مشترک	۲۵۷
داشتن فرزند، انتخاب در برابر شانس	۲۵۸
آیا برای پدر و مادر شدن آماده هستید؟	۲۵۹

پیوست ها و منابع

راهنمای ازدواج	۲۶۴
پرسشنامه خودسنجی برای شناخت و قصه ی عشق	۲۷۴
منابع فارسی و لاتین	۲۹۹

مقدمه و سپاسگزاری

ازدواج یکی از مهمترین تصمیمات تمام زندگی است. اما این تصمیم زمانی باید گرفته شود، که اطلاعات و دانسته‌های ما و تجربه و پختگی ما در برابر بزرگی این تصمیم اندک و ناتمام است. این مجموعه تلاشی است برای آرایه‌ی اطلاعات و افزایش دانسته‌ها و توصیه به صبوری برای افزایش تجربه و پختگی به آنهایی که هنوز آمادگی چنین تصمیمی را ندارند. قبل از ازدواج قدرت و اختیار در تصمیم‌گیری بسیار است و می‌توان از تشکیل ساختارهای مشکل‌زا دوری کرد. اما پس از ازدواج، هنگامی که ساختارها شکل گرفت تنها می‌توان کارکردهای مشکل را کاهش داد و به ندرت می‌توان در ساختارها تغییر ایجاد کرد. این مجموعه تلاشی است برای پیشگیری از تشکیل ساختارهای مشکل‌زا.

متنی که در دست دارید تصحیح و بازنگری متن قبلی آموزش پیش از ازدواج است که در سال ۱۳۸۲ تهیه شد و تحت عنوان «درباره ازدواج» به چاپ رسید. متن قبلی بیشتر توصیفی بود. در این متن تلاش شده است که علاوه بر اضافه کردن برخی مطالب، از تحلیل بیشتر استفاده شود. امید است که این تلاش مورد قبول واقع شود.

خداوند بزرگ را سپاسگزارم که مرا بر این امر یاری کرد. خداوند را سپاسگزارم به خاطر همه‌ی الطاف و توجهاتش که لطف او بسیار است.

از جناب آقای دکتر خواجوی مدیر کل سابق و از جناب آقای دکتر مسعودی فرید مدیر کل فعلی دفتر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی که فرصت انجام این کار را به بنده دادند، کمال تشکر و سپاسگزاری را دارم.

از کلیه همکاران دفتر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی به ویژه سرکار خانم عبدالصمدی، معاونت محترم دفتر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی، به خاطر همه راهنمایی‌ها و توجهات تشکر و قدردانی می‌کنم.

از دوست عزیزم جناب آقای ابوالفضل شیرازی که در تمام این مدت همکاری بسیار نزدیک و صمیمانه‌ای را با اینجانب داشتند؛ نهایت تشکر و سپاس را دارم. جزوه راهنمای ازدواج که در پیوست آمده است توسط جناب آقای شیرازی فراهم شده است. از بزرگواری ایشان به واسطه‌ی اجازه درج این پرسشنامه در کتاب حاضر بسیار سپاسگزارم.

از جناب آقای دکتر سلطان‌الکتابی به دلیل همه‌ی همکاری‌ها و همه‌ی همراهی‌ها، چه آنگاه که این متن در حال نگارش بود و چه اکنون که در حال چاپ است؛ کمال تشکر را دارم. لازم به یادآوری است که به همت دوست و همکار عزیزم، جناب آقای دکتر سلطان‌الکتابی است که این کتاب، راهی نشر می‌شود. مجدداً به خاطر همه همکاری‌ها و همراهی‌ها سپاسگزارم. از تمام همکاران و دوستان، به دلیل همه‌ی همراهی‌ها و تشویق‌ها و به دلیل همه‌ی انتقادات و تذکرات، سپاسگزارم.

در تهیه‌ی متن حاضر از دو کتاب Building Relationships نوشته‌ی دکتر دیوید اولسون، جان دفراین و امی اولسون، و کتاب 'Are you the one for me?' نوشته‌ی دکتر باریارا دی آنجلس که تحت عنوان «آیا تو آن گمشده‌ام هستی؟» توسط جناب آقای هادی ابراهیمی به فارسی ترجمه شده است؛ بهره‌ی بسیار بردم. استفاده‌ی صریح و آشکار من از این دو کتاب باعث شد تا از ذکر این دو منبع در متن خودداری کنم. افرادی که با این دو کتاب ارزشمند آشنایی داشته باشند به راحتی مطالب اقتباس شده را درخواست خواهند یافت.

مهدی میرمحمدصادقی

فصل اول

ضرورت آموزش پیش از ازدواج



معمولاً جامعه را در اولین تقسیم‌بندی به چند نهاد اصلی تقسیم می‌کنند. نهاد خانواده، نهاد آموزش، اقتصاد، حکومت و دین و در جوامع پیشرفته نهاد علم نیز در سده اخیر به نهادهای اجتماعی اضافه شده است. نهاد خانواده یکی از نهادهای مهم اجتماعی است که با ازدواج آغاز می‌شود. بنابراین، ازدواج از آنجا که مراسم آغازین این نهاد مهم اجتماعی است اهمیت بنیادین و پایه‌ای دارد. سنگ بنای نهاد خانواده در ازدواج گذاشته می‌شود و ما از دیرباز معتقد بوده‌ایم که:

خشت اول چون نهد معمار کج تا ثریا می‌رود دیوار کج

ما در انتخاب خانواده‌ای که در آن به دنیا آمده‌ایم هیچ گونه اختیاری نداشته‌ایم، اما معمار خانواده اتی خود خواهیم بود. هرچند ازدواج همه‌ی امر خانواده نیست اما خشت اول و سنگ بنای خانواده است. بنابراین یکی از مهم‌ترین مسایل در نهاد خانواده، ازدواج و مسایل پیرامون آن است. ازدواج یک نقطه عطف در زندگی انسان است و یکی از مهم‌ترین تصمیمات طول زندگی فرد است. با ازدواج خانواده تشکیل می‌شود و نظام خویشاوندی شکل می‌گیرد و سل بقا می‌یابد.

ازدواج موفق پایه و بنیانی عالی برای ایجاد خانواده‌ای شاد و مستحکم است و «هیچ چیزی در جهان نمی‌تواند زندگی انسان‌ها را شاداب‌تر و بهتر کند مگر افزایش ازدواجهای موفق» (دیوید میس، ۲۰۰۰) حتی استحکام یک کشور یا استحکام خانواده‌ها همبستگی دارد (زایو، ۱۹۹۷).

ازدواج در زمره‌ی پیچیده‌ترین روابط انسانی است (ساروخانی، جامعه‌شناسی خانواده). ازدواج برخوردی شگفت میان فرهنگ و طبیعت یا قواعد اجتماعی و کنش جنسی است (کلودلوی اشتراوس به نقل از ساروخانی). ازدواج فرایندی است از کنش متقابل بین یک مرد و یک زن که برخی شرایط قانونی

را تحقق بخشیده‌اند و مراسمی برای برگزاری زناشویی خود بر پا داشته‌اند (جی، کارلسون، ۱۹۶۳). ازدواج دارای ابعاد اقتصادی - اجتماعی، فرهنگی و بین فردی است (کمیته خانواده استرالیا، ۱۹۹۶).

تیره‌ی ابتدایی، منشأ خانوادگی باستانی است (مظاهری، خانواده ایرانی). ایرانیان در سر آغاز به تیره‌هایی بخش می‌شدند. چندی دیگر این گروه‌ها منشأ خانوادگی و قبیله‌ها شدند (همان منبع). در جریان دوره هزار و دویست، سیصد ساله‌ای که از زرتشت تا روزگار خسروان ادامه یافت «تیره»، رفته رفته حجم قدیم و انسجام خود را از دست داد. خانوادگی بزرگ، کهن‌ترین نمونه نوعی است که می‌شناسیم. ترکیب آن از این قرار است که در ملکی موروث که قابل انتقال نیست پدر و مادر، فرزندان، نوادگان، برادران، خواهران، عروس‌ها، دامادان، عموزادگان، عمه‌زادگان، دایی‌زادگان، خاله‌زادگان و بستگان دیگر زیر نظر رئیسی واحد، پیرامون اجاقی واحد و برای برگزاری آیینی واحد و پرستشی واحد، در زیر سقفی واحد گرد می‌آمدند. این گروه، گروهی است که از تیره پدید آمده است. در دوره‌ی ساسانی در قرن ششم میلادی خانواده با پدر و مادر و فرزندان حجمی بسیار کمتر از حجم نمونه تیره‌ای خود دارد و می‌توان گفت در آن وقت به ساده‌ترین صورت خویش در آمده است (همان منبع). ساده‌ترین و اولین نمونه‌ی خانوادگی ایرانی در دوره‌ی پیش از اسلام، در قرن ششم میلادی در گرما گرم سلطنت ساسانیان پدیدار شد (همان منبع). زناشویی بیش از هرچیز اهمیتی مذهبی دارد. ازدواج که رسم و طریقه‌ی خدایی است برای فرد ایرانی همان‌گونه که تقرب به اهورا مزدا تکلیف واجب شناخته می‌شود، تقدیسی لازم و واجب است (همان منبع). آیین زرتشت عزب‌ها را از آغوش خود می‌راند و حرامزاده‌ها از هرگونه وراثتی بی‌بهره بودند. در دوره‌ی ساسانی دولت هر سال عده بسیاری از دوشیزگان بی‌چیز و ندار را به زنی می‌داد و پیش از این کار، برای آنها جهیزیه فراهم می‌آورد (همان منبع).

با پذیرش اسلام توسط ایرانیان، سنت‌ها و آیین ازدواج نیز تحت تأثیر اسلام قرار گرفت. اسلام بر امر ازدواج اهتمام بسیار دارد. آیات قرآن و احادیث پیامبر دلیل روشنی بر این توجه و اهتمام است. قرآن می‌فرماید:

با زنان مشرک ازدواج نکنید تا ایمان بیاورند، کنیزی که مومن باشد از زن مشرک بهتر است - اگر چه شما را به شگفتی آورده باشد - و (زنان مسلمان را) به ازدواج مشرکان مدهید تا آنکه ایمان بیاورند، غلامی که مومن است از مرد مشرک بهتر است - اگر چه شما را به شگفتی آورده باشد - آنان

(شما را) به جهنم می‌خوانند و خداوند به اراده‌ی خویش به بهشت و آمرزش می‌خواند و آیات خویش را برای مردم بیان می‌دارد، باشد که پند گیرند (بقره - ۲۲۱).

زنان بی‌شوهر و مردان مجرد از خودتان را و مؤمنان از غلامان خود و کنیزانتان را عقد ازدواج ببندید، اگر تهی دست باشند، خداوند از فضل و کرم خویش بی‌نیاز گرداندشان که خداوند قراخی بخش و داناست (نور - ۳۲).

و کسانی که اسباب ازدواج نیابند باید خویش‌داری کنند تا آنکه خداوند از فضل و کرم خویش توانگرشان کند... (نور - ۳۳).

زنان پلید درخور مردان پلیدند و مردان پلید درخور زنان پلید و زنان پاک شایسته مردان پاک‌اند و مردان پاک شایسته زنان پاک، آنان (عایشه و صفوان) از آنچه که می‌گویند به دورند، آنان آمرزش و روزی فراوانی (در بهشت) دارند (نور - ۲۶).

پیامبر اسلام می‌فرماید:

* ازدواج سنت من است.

* در اسلام هیچ بنایی نزد خداوند محبوب‌تر از ازدواج نیست.^۱

* ای جوانان! بر شما باد ازدواج!

* بر شما باد که همسر دین‌دار انتخاب کنید.

* مرد مسلمان - بعد از اسلام - هیچ فایده‌ای بهتر از همسر مسلمان (یا نیکوکار) نبرده است.^۲

* بی‌همسرانتان را همسر دهید زیرا خداوند اخلاق آنان را نیکو می‌گرداند و رزق آنها را وسعت می‌دهد و بر مروت‌های آنان می‌افزاید.^۳

* کسی که ازدواج را از ترس فقر و ناداری ترک کند، همانا به خداوند گمان بد برده است، زیرا خداوند می‌فرماید: اگر فقیر باشند، خداوند با فضل و رحمت خویش آنان را بی‌نیاز می‌سازد.^۴

* همسر بگیرید که به یقین رزق شما را زیاد می‌کند.^۵

۱- روضة المتقین، ج ۸

۲- وسائل الشیعه، ج ۱۴، ص ۲۳

۳- نوادر الراوندی، ص ۳۶

۴- وسائل الشیعه، ج ۳، ص ۵

۵- وسائل الشیعه، ج ۳، ص ۷

- * با کسی که اخلاق و دین او مورد پسند باشد ازدواج کنید و اگر چنین نکنید فتنه و فساد بزرگی در زمین بوجود خواهد آمد.^۱
- * با خانواده‌ی شایسته ازدواج کنید، چرا که عرق تأثیر می‌گذارد.^۲
- * پیامبر اکرم (ص) برای سخنرانی برخاست و فرمود: ای مردم بهره‌یزید از سبزه‌های منجلاب! سؤال شد: ای پیامبر خدا سبزه‌های منجلاب چیست؟ فرمود: زن زیبایی که در خانواده‌ای ناشایست رشد کرده باشد.^۳
- * مردی از پیامبر (ص) پرسید با چه کسی ازدواج کنیم؟ فرمودند: با کفوها (همسان‌ها و هم‌شان‌ها) مرد پرسید کفوها چه کسانی هستند؟ حضرت فرمودند: برخی از مومنان کفو و هم‌شان برخی دیگر هستند.^۴
- * آنکه شراب خوار است وقتی به خواستگاری می‌آید، نباید به او دختر داد.
- * ازدواج را آشکار کنید و خواستگاری را پنهان کنید.^۵
- * ازدواج محدود کردن آزادی است، هنگامی که دختر خود را شوهر می‌دهید، آزادی او را محدود می‌کنید. پس ببینید آزادی دختر عزیز خود را برای چه کسی محدود می‌کنید.^۶
- * امیر المومنین (ع) فرمود: بهره‌یزید از ازدواج با احمق! زیرا مصاحبت و زندگی با او بلاست و فرزندانش نیز تباه می‌شوند.^۷
- * امام رضا می‌فرماید: اگر درباره ازدواج دستوری از خدا و پیامبر هم صادر نشده بود، همان فوایدی که خدا در آن نهاده کافی بود که خردمندان را بدان ترغیب کند.^۸
- همان‌گونه که در آغاز گفتیم ازدواج خشت بنای خانواده است و در صورتی که بخواهیم در خانواده با مشکلات کمتر و آسیب‌های کمتری روبرو باشیم، نیاز هست که به امر ازدواج توجه کنیم. توجه

۱- وسائل، الشیعه، ج ۱۴، ص ۵۱

۲- کتاب مکارم الاخلاق

۳- وسائل، ج ۱۴، ص ۲۹

۴- وسائل، ج ۷، ص ۵۱

۵- ترجمه میزان الحکمه، ج ۵، ص ۲۲۷۲

۶- وسائل الشیعه، باب ۲۸

۷- وسائل الشیعه، ج ۱۴، ص ۵۶

۸- بحار الانوار، ج ۱۰۳، ص ۲۶۴

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

ما معتقدیم که ازدواج نیاز به آموزش دارد و اجداد و نیاکان ما هم این آموزش را می‌دیدند. آنها از طریق ارتباطات چهره به چهره و مشاهده‌ی رسومی که تا حد بسیار زیادی انعطاف ناپذیر بود و به دلیل ساده‌تر بودن زندگی، آموزش موردنیاز خود را از محیط خود دریافت می‌کردند.

اما در دنیای جدید و دایم در حال تغییر و تحول فعلی، با رسوم بسیار منعطف و برخی اوقات حتی اضمحلال رسوم سنتی، با وجود زمان اندکی که اعضای خانواده با هم هستند و تعداد تفرات کمتری که با هم زندگی می‌کنند، ما نیاز داریم که برای ازدواج آموزش ببینیم و دربارهی آن یاد بگیریم. برای این که به لزوم این آموزش اندکی واقع‌بینانه‌تر نگاه کنیم، ازدواج را با چند مسأله‌ی دیگر زندگی روزمره مقایسه می‌کنیم.

گرفتن گواهینامه‌ی رانندگی در مقایسه با عقد ازدواج

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

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

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

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

ما بر این باوریم که هر چه تقاضای ازدواج در جامعه بیشتر شود، شادابی و سرزندگی در جامعه افزون‌تر خواهد شد. اما عقد ازدواج در دنیای جدید نیاز به پیش‌زمینه‌هایی دارد که لازم است به آنها بپردازیم. این پیش‌زمینه‌ها در قیاس با گرفتن گواهینامه‌ی رانندگی به نظر ما عبارتند از:

- ۱- آزمون بینشی برای اثبات کفایت و رشد متناسب بینش فرد در مورد ایجاد یک خانواده.
 - ۲- گذراندن آزمونی درباره‌ی آشنایی با مشکلات و انتظارات ازدواج و قوانین حاکم بر زندگی مشترک.
 - ۳- گذراندن آزمون عملی در جهت اثبات مهارت‌های ارتباط مثبت و مهارت‌های حل تعارض.
- آیا باور داشتن به چنین نیازی ابلهانه یا حداقل آرمان‌گرایانه است؟ ما چنین نمی‌اندیشیم و به عنوان خانواده درمانگر، مشاور و روانشناس که با صدها نفر از مردمانی مصاحبه و مشاوره کرده‌ایم که از تباهی ناشی از ازدواج نامتناسب و ازدواج بد آزار دیده‌اند، بر این باوریم که اگر جامعه‌ای می‌تواند یک نظام حداقلی برای تربیت رانندگان جدید به اجرا درآورد، بی‌تردید می‌تواند و لازم است که نظام عاقلانه‌ای برای تربیت همسران جدید، والدین جدید و خویشاوندان جدید طراحی و تنظیم نماید. به نظر ما غفلت از چنین امری خسارت بزرگی به دنبال خواهد داشت.

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

مقایسه‌ی جالب دیگری که می‌تواند به روشن شدن موضوع کمک کند، وقت و پولی است که افراد برای برگزاری و انجام مراسم عروسی که تنها یک یا دو روز به طول می‌کشد صرف می‌کنند، در حالی که برای خود ازدواج که یک عمر به طول می‌انجامد نه تنها چنان پولی صرف نمی‌کنند، حتی حاضر به صرف وقت هم برای آن در بسیاری از موارد نیستند. "دیوید اولسون" می‌گوید: آنها انرژی زیادی را برای انتخاب یک عروسی صرف می‌کنند، کیکی که توسط میهمانان گرسنه طی چند دقیقه مصرف می‌شود حال آنکه باید انرژی خود را برای آموختن اصول پویای ازدواج و بالا بردن مهارت‌های لازم برای همسرشدن و پدر یا مادر شدن به کار ببندند و متأسفانه این اشتباه بزرگ جوانان ماست.

برنامه‌ریزی برای شغل و حرفه در قیاس با ازدواج

مقدار وقتی که صرف آمادگی برای یک کار یا حرفه می‌شود معمولاً بسیار زیاد است. مثلاً اگر بخواهید مهندس شوید، به غیر از این که باید دوازده سال دوره‌ی تحصیلی را طی کرده باشید، لازم است که پس از قبولی در کنکور دانشگاه‌ها، چهار سال نیز به طور اختصاصی در مورد رشته‌ی مهندسی مورد نظرتان تحصیل کنید.

بعد از تحصیلات دانشگاهی زمانی که شاغل شوید، به زودی در می‌یابید که سال‌ها طول می‌کشد تا پس از تجربه‌ی آموزی و آموزشهای تخصصی دیگر بتوانید شایستگی لازم را در حرفه و کار خود بدست آورید.

همه می‌دانند که پیشرفت شغلی و حرفه‌ای مسیری طولانی و پر پیچ و خم است که به تلاش نیاز دارد، اما کمتر فردی هست که در مورد صرف وقت و تلاش برای پیشرفت در شغل خود اهمال کند و آن را نادیده انگارد. خلاف چنین رویکردی نسبت به شغل و حرفه و پیشرفت و موفقیت شغلی، در مورد ازدواج چنین دیدگاهی در جامعه‌ی ما و اکثر جوامع بشری ملاحظه نمی‌شود.

در جامعه‌ی ما برای ازدواج کافی است کسی را در نظر بگیرید. اگر «عاشق» هم بودید که چه بهتر و اگر هم نبودید اشکالی ندارد با هم طی چند جلسه آشنا خواهید شد و بعد هم ازدواج خواهید کرد و

روز بزرگ که فرا رسید مراسمی با شکوه برگزار خواهید کرد که هر چه با شکوهتر باشد بهتر است. بعد از آن همسران هستند و راهنمایی اندک و کمبود آموزش و تجربه که گاه تا پایان زندگی ادامه خواهد یافت. لازم است به ازدواج حداقل در حد هر برنامه‌ی مهم دیگری نگاه کرد چه رسد به این که ما معتقدیم یکی از مهم‌ترین برنامه‌های زندگی هر فرد ازدواج اوست.

فصل دوم

آشنایی



مقدمه

آشنایی به عبارتی همان خواستگاری است. از آنجا که در جامعه سنتی، خانواده‌ها یکدیگر را می‌شناختند و اکثر مردم به نوعی باهم آشنا بودند، آشنایی چندان معنا نداشت. اقتضای آن زمان‌ها این بود که از بین آشنایان به خواستگاری یک نفر بروند. اما در جامعه کنونی که اکثر افراد یکدیگر را نمی‌شناسند و تحرک اجتماعی افزایش پیدا کرده است، به نظر می‌رسد که آشنایی یک نیاز جدی باشد. از قدیم ما ایرانیان معتقد بوده‌ایم که ازدواج بهتر است با یک فرد «دیده و شناخته» انجام گیرد. بسیاری از ما ایرانیان در این سال‌ها به ازدواج خویشاوندی روی آورده‌ایم چرا که ازدواج با خویشاوند، ازدواج با یک فرد دیده و شناخته است. اما واقعاً ما تا چه زمانی می‌توانیم برای ازدواج دیده و شناخته به ازدواج خویشاوندی روی آوریم. ازدواج خویشاوندی شرایط ژنتیکی دشواری را برای نسل آینده فراهم می‌سازد و مشکلات ژنتیکی را به ارمغان خواهد آورد. پس به نظر می‌رسد که برای دیده شدن و شناخته شدن و انجام ازدواج دیده و شناخته باید به دنبال راههای دیگری باشیم. نیاز جامعه امروز ما دیده شدن و شناخته شدن است.

خواستگاری، درخواست ازدواج از یک فرد آشناست اما اگر آشنا نبودیم اگر غریبه بودیم چه باید بکنیم؟! آشنایی نیاز جامعه شهری ماست که مردم اکثراً یکدیگر را نمی‌شناسند. اکثراً غریبه‌اند، آشنایی به طور طبیعی در سال‌های گذشته در بین مردم شهرها و روستاها پیش می‌آمد. آدم‌ها یکدیگر را یا به طور مستقیم یا به طور غیر مستقیم می‌شناختند، از یکدیگر دور نبودند و اکثر افراد دیده می‌شدند. اما امروزه در پهنه‌ی شهرهای چند میلیون نفری چه کسی، چه کسی را می‌شناسد؟! خانواده‌های پر ارتباط کاهش یافته‌اند. روابط انسانی در شرایط ویژه‌ای به سر می‌برد. اگر یک نفر درونگرا باشد و عزلت

گزین در بین انبوه جمعیت دیده نخواهد شد. آنچه امروز مانع دیده شدن و شناخته شدن است انبوه جمعیت است و سست شدن روابط سستی انسان‌ها از قبیل خویشاوندی و یا نگرفتن روابط مدرن و جدید؛ انسان‌ها در یک جامعه‌ی بدون ساختار به حال خود رها شده‌اند. پارک‌ها فضای آشنایی و شناخت شده است و ملاک آشنایی در پارک و خیابان هرچه باشد به نظر عمیق و اصیل نمی‌آید. خانواده به عقب رانده شده و روابط انسان‌ها بدون شکل و خیابانی شده است، بدون عمق و بدون ریشه و بدون تاریخچه؛ انسان‌ها با یکدیگر آشنا نیستند.

انسان‌ها غریبه‌هایی هستند که بدون عمق باهم آشنا می‌شوند. یک آشنایی سطحی یک آشنایی بی‌مایه، یک آشنایی نسجیده و بی‌قید؛ ازدواجی که از این گونه آشنایی برخیزد می‌تواند ازدواجی سطحی و بی‌قید و غیرمستولانه باشد. ریشه‌ها سست شده است و مردمان بی‌ریشگی را دوست دارند. ارتباط با خواهر و برادر و خویشاوند سست شده و درختان تنومند اصیل به یک گیاه یک ساله فروخته می‌شوند. موضوعات جنسی و لذت آنی محور شده است و ازدواج به عنوان سرآغاز یک نسل و یک تبار و یک ماندگاری هزاران ساله به فراموشی سپرده شده است. تمتع جنسی و لذت آنی اعتقاد اکثریت مردمان بی‌اعتقاد شده است. درختچه‌های چند ماهه‌ی ارتباط جنسی بر درختان تنومند یک نسل که در هزاره‌ها جاری است ارجحیت یافته‌اند. همه چیز سرعت گرفته است؛ همه چیز تند شده است و همه چیز به تندی و سرعت باید به لذت منتهی شود. انسان وقار خود را از دست داده است و بازگشت به اجداد حیوانی را تجربه می‌کند.

منظور از آشنایی چیست؟!

هر ارتباطی که بخواهد شکل بگیرد نیاز به آشنایی دارد. دو نفر هم جنس هم که بخواهند باهم ارتباط دوستانه و یا ارتباط کاری داشته باشند نیاز به آشنایی دارند. هرچه ارتباط برای ما مهم‌تر باشد، توجه و دقت به آشنایی بیشتر می‌شود. وقتی شما می‌خواهید شریک اقتصادی، انتخاب کنید اهمیت آشنایی کاملاً بیشتر از وقتی است که با کسی می‌خواهید به سینما بروید، یا وقتی با کسی می‌خواهید هم خانه شوید، اهمیت آشنایی بیشتر از وقتی است که می‌خواهید با او چند روز به مسافرت بروید. در ازدواج شما با یک نفر در بالاترین سطح شریک خواهید شد. با او هم خانه می‌شوید، از او صاحب فرزند خواهید

شد، با خویشاوندان او خویشاوند خواهید شد؛ شریک اقتصادی او خواهید شد و با او روابط عاطفی و جنسی خواهید داشت. اهمیت آشنایی برای ازدواج، بالاترین اهمیت ممکن است؛ چرا که حتی در سطح ژنها نیز شراکت رخ خواهد داد و صاحب فرزند خواهید شد.

در آشنایی، ما بررسی می‌کنیم، تاریخچه‌ی فرد را به دست می‌آوریم، رفتارها و گفتارهای او را زیر نظر می‌گیریم و به احساسات درونی خود توجه می‌کنیم و همه اینها را مبنای ادامه یا عدم تداوم ارتباط قرار می‌دهیم. متناسب با اهمیت ارتباط، آشنایی اهمیت می‌یابد. اگر فردی به دنبال یک ارتباط بدون هدف باشد شاید چندان به آشنایی اهمیت ندهد، اما اگر کسی به دنبال یک ارتباط هدفمند باشد، قطعاً به آشنایی اهمیت می‌دهد. بنابراین هدف در آشنایی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و نوع ارتباط را مشخص خواهد کرد.

در اینجا وقتی ما از آشنایی صحبت می‌کنیم، منظورمان آشنایی با هدف ازدواج است. زمانی که هدف از آشنایی، ازدواج باشد نوع آشنایی با زمانی که هدف امر دیگری باشد، متفاوت است. داشتن هدف ازدواج به این معنی نیست که پس از آشنایی، حتماً باید ازدواج کرد بلکه فقط قصد و نیت مهم است. قصد ازدواج به این معنی است که این ارتباط، برای فرد مهم است؛ چارچوب دار است و بی‌قید و باری به هرجهت نیست. فردی که قصد ازدواج دارد یعنی پذیرفته است که زیر بار مسئولیت برود، پذیرفته است که خودش را در چارچوب ازدواج قرار دهد، از ارتباط صمیمانه نمی‌ترسد و به سنت ازدواج پای بند است. پذیرش ازدواج، سطح بالایی از مسئولیت‌پذیری و بختگی را می‌طلبد. فردی که ازدواج را می‌پذیرد و دشواری‌های آن را به جان می‌خرد؛ به خودش اعتماد دارد، به جهان هستی اعتماد دارد و از تشکیل خانواده نمی‌ترسد. مسئولیت‌پذیری، اعتماد و صمیمیت، قصد و نیت ازدواج را در انسان‌ها برمی‌انگیزد و به راستی چنین انسانی از آن که زیر بار مسئولیت نمی‌رود، اعتماد ندارد و از صمیمیت می‌ترسد، متفاوت است. فقط گفتن و بیان قصد ازدواج به این معنی نیست که فرد نیت ازدواج دارد بلکه چند نشانه وجود دارد که عملاً قصد و نیت فرد را از آشنایی نشان می‌دهد. نیت و قصد ازدواج را عملاً می‌توان با نشانه‌های زیر متوجه شد.

الف - فردی که قصد ازدواج دارد در دوره آشنایی، تقاضای ارتباط جنسی نمی‌کند.

ب - فردی که قصد ازدواج دارد ارتباطش را از خانواده محقی نمی‌کند.

- ج - فردی که قصد ازدواج دارد زمان آشنایی را بیش از اندازه طولانی نمی‌کند.
- د - فردی که قصد ازدواج دارد سعی در بدست آوردن اطلاعات دارد و تنها به تبادل احساسات بسنده نمی‌کند.

با توجه به آنچه که گفته شد تعریف ما از آشنایی به قرار زیر است:

آشنایی فرایند تبادل اطلاعات و عواطف بین دو نفر از جنس مقابل به منظور تصمیم‌گیری برای ازدواج است.

مراحل ازدواج

دو نوع نگاه و رویکرد نسبت به ازدواج وجود دارد یکی نگاه فرایندی یا نگاه چند مرحله‌ای و دیگری نگاه تک مرحله‌ای که البته هرکدام از این دو رویکرد عواقب و نتایج خاص خود را در ازدواج دارند. رویکرد تک مرحله‌ای: ازدواج را یک تصمیم می‌داند که وقتی این تصمیم گرفته شد، امکان بسیار اندکی برای تغییر آن وجود دارد. ما بسیار شنیده‌ایم که گفته می‌شود: «دو جلسه یکدیگر را دیده‌ایم و من باید تا آخر هفته پاسخ بدهم»، این نوع گفتگو بیانگر رویکرد تک مرحله‌ای به ازدواج است. ازدواج یک تصمیم است که پس از آن، امکان بازگشت یا تغییر نظر بسیار اندک است. در این گونه ازدواج مراسم «بله بران و مهربران» مهمترین مرحله است و مابقی مراحل فقط یک تشریفات است که باید طی شود. تصمیم در مراسم بله بران یا مهربران گرفته می‌شود و در مراحل بعدی همه درصدد به انجام رساندن آن تصمیم هستند که امکان تغییر و بازنگری در آن بسیار کم است.

رویکرد چند مرحله‌ای یا رویکرد فرایندی، نگاه دیگری به ازدواج است. در این رویکرد، ازدواج پس از چند گام به انجام می‌رسد و در هر گام «تصمیم» ازدواج مورد بررسی مجدد قرار می‌گیرد و در صورتی که در هرکدام از این مراحل، فرد تصمیم به جدایی بگیرد، امکان آن وجود دارد. در نگاه چند مرحله‌ای تصمیم به ازدواج یک شبه گرفته نمی‌شود، این تصمیم در طول یک فرایند و با سیری شدن زمان اتخاذ می‌شود. ازدواج فرایندی یا ازدواج چند مرحله‌ای حداقل از سه مرحله تشکیل شده است. مراحل «آشنایی»، «نامزدی» و «عقد» سه مرحله یا سه گام اصلی ازدواج فرایندی هستند. ممکن است برخی بر این تصور باشند که ازدواج فرایندی یک جور ازدواج مدرن است و ازدواج تک مرحله‌ای ازدواج

سنتی است اما به نظر می‌رسد که هم افراد سنتی و هم افراد متجدد اکثراً درگیر ازدواج تک مرحله‌ای هستند و افراد بسیار اندکی هستند که نگاه فرایندی به ازدواج داشته باشند. اگر ازدواج را شامل سه مرحله اصلی آشنایی، نامزدی و عقد بدانیم، افراد سنتی معمولاً اهمیت بیشتری به دوران عقد می‌دهند. خانواده‌های سنتی معمولاً مرحله آشنایی و نامزدی را در یک زمان بسیار کوتاه پشت سر می‌گذارند تا خطبه عقد خوانده شود و از آنجا به بعد با خیال راحت به دختر و پسر فرصت و مجال می‌دهند تا باهم آشنا شوند و نامزدی را تجربه کنند و عقد هم که هستند، به عبارت دیگر برای افراد سنتی دوران عقد از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و دو مرحله آشنایی و نامزدی بسیار فشرده و مختصر می‌شود و قصد بر آن است که به سرعت از این دو مرحله عبور شود چرا که خانواده‌های سنتی بیشتر بر این اعتقاد هستند که مرحله آشنایی یا مرحله نامزدی به گونه‌ای ممکن است منجر به سوء استفاده و مسایل دیگری شود که آنها با کاهش زمان سعی در پیشگیری از آنها دارند.

اما متجددین بیشتر بر این عقیده‌اند که دوران آشنایی مهم‌تر است و به آن اهمیت ویژه‌ای می‌دهند. معمولاً در این گونه خانواده‌ها دوران آشنایی را طولانی می‌کنند و در صورتی که در این آشنایی طولانی مدت؛ شرایط نامزدی و عقد به طور غیررسمی نیز اتفاق بیافتد از نظر آنها قابل پذیرش است. قرار دادن نامزدی و عقد در دوران آشنایی همانند قراردادن آشنایی و نامزدی در دوران عقد است و هیچ تفاوتی ندارد. هرگونه خلاصه‌سازی و مختصرسازی این مراحل منجر به تک مرحله‌ای شدن ازدواج می‌شود. همان‌طور که ملاحظه می‌کنید هر دو گروه دارای نگاه تک مرحله‌ای به ازدواج هستند حالا یک گروه دوران عقد را برجسته می‌کند و دیگری دوران آشنایی را.

جالب اینجاست که مراسم و سنن ما ایرانیان مبتنی بر نگاه چند مرحله‌ای و فرایندی به ازدواج است اما رفتار و عرف اجتماعی ما اکثراً مبتنی بر رویکرد تک مرحله‌ای به ازدواج است. مراسم مربوط به خواستگاری، نامزدی و عقد نشان از وجود مراسم و سنن فرایندی است اما فشرده سازی و تأکید بر یکی از این مراحل و حذف یک یا دو مرحله، نشان از رفتار و نگاه تک مرحله‌ای متجددین و سنتی‌های ما ایرانیان دارد.

بنابراین ازدواج در سه مرحله به انجام می‌رسد یا به عبارت دیگر ازدواج یک سه گام است. آشنایی، نامزدی و عقد سه گام مهم ازدواج هستند که افراد مجرد با عبور از این مراحل به تأهل می‌رسند.

باب آشنایی

رو در رو شدن دو نفر و باز شدن باب آشنایی به شیوه‌ها و طرق مختلف به انجام می‌رسد. مهم‌ترین این شیوه‌ها را می‌توان در شش حوزه خلاصه نمود.

محیط زندگی: محیط زندگی شامل همسایگی، محیط تحصیل و محیط کار است. در این سه محیط اصلی، باب بسیاری از آشنایی‌ها گشوده می‌شود. محیط زندگی بهترین محیط برای آشنایی است. چرا که هم فرد را در یک محیط طبیعی می‌بینیم و کنش‌ها و واکنش‌های او را از نزدیک درک می‌کنیم و هم از این جهت که منابع اطلاعاتی متکثری وجود دارد و اطلاعات فقط از خود فرد اخذ نمی‌شود بلکه افراد زیادی هستند که می‌توانند در مورد او به ما اطلاعات بدهند.

میهمانی‌ها و مراسم: بسیاری از افراد در میهمانی‌ها و مراسم اجتماعی مختلف باهم آشنا می‌شوند. جمع شدن انسان‌ها در کنار یکدیگر فرصت تعامل را افزایش می‌دهد. در هر مراسمی چه شادی و چه عزاء، ممکن است افراد برای ازدواج باهم آشنا شوند فقط در یک مراسم، نباید آشنایی رخ ندهد و آن مراسم وفات یکی از عزیزان درجه اول فرد است. گاهی اتفاق می‌افتد که پس از مرگ یکی از نزدیکان درجه اول برای تسلی خاطر باز مانده، مثلاً در مراسم چهلیم، سایرین به فکر انتخاب همسر برای او می‌افتند. معمولاً ازدواج‌هایی که پس از یک فقدان جدی روی می‌دهد با درصد طلاق بالاتری همراه هستند. توصیه می‌شود پس از مرگ یکی از عزیزان یا پس از طلاق و یا پس از ناکامی در عشق بین ۶ ماه تا یکسال وارد رابطه جدیدی نشوید تا اثرات فقدان ناشی از مرگ یا طلاق و یا عشق ناکام بر طرف شود. معمولاً در این شرایط توصیه به «روژه ارتباطی» می‌شود. این توصیه قدیمی ایرانی که تا سر سال متوفی صبر کنید و ازدواج نکنید به واقع بهترین توصیه است. البته نه برای هر مرگی بلکه برای مرگ عزیزان درجه اول یا افرادی که برای ما همان حالت را داشته باشند.

معرفی: یکی از شیوه‌های سنتی آشنایی معرفی است. ایرانیان از آنجا که بر سنت ازدواج تأکید دارند معرفی برای ازدواج را نیکو می‌شمارند. در معرفی، بسیاری از افراد به معرفی کننده توجه می‌کنند و هرچه معرفی کننده فرد عاقل‌تر و داناتر باشد اطمینان بیشتری نسبت به آن ازدواج احساس می‌کنند اما باید توجه داشت که معرفی کننده نمی‌تواند بیان‌گر موفقیت ازدواج باشد و بهتر است که در امر ازدواج، جدای از فرد معرفی کننده، به بررسی و کسب اطلاعات لازم بپردازیم. بهترین کار این است

که فارغ از فرد معرفی کننده به خود فرد بپردازیم تا در هر صورت؛ چه ازدواج موفق باشد یا ناموفق؛ مسئولیت آن را خودمان بر عهده بگیریم و به فرد معرفی کننده نسبت ندهیم. اما اتفاق جدیدی که در جامعه فعلی افتاده است معرفی از طرف گروه همسالان است. به یاد داشته باشیم که گروه همسالان به دلیل تجربه اندک، معرفی کنندگان مناسبی برای ازدواج نیستند و معمولاً معرفی آنها آغشته به انگیزه‌ها و هیجانات شخصی است و معرفی آنها ما را درگیر انگیزه‌ها و هیجانات شخصی آنها می‌کند. آنها معمولاً وقتی خودشان نمی‌خواهند با کسی ازدواج کنند اما به هردلیلی دلشان برای او می‌سوزد، او را به سایر دوستان معرفی می‌کنند و معمولاً باعث می‌شوند که روابط دوستانه به دلیل این نوع معرفی‌ها دچار اختلال شود.

محیط مجازی: در سال‌های اخیر اینترنت یکی از شیوه‌های آشنایی به ویژه در میان جوانان شده است. محیط مجازی ویژگی‌های آشنایی از راه دور را دارد. آشنایی از راه دور آشنایی کاملی نیست برای رفع مشکلات آشنایی در محیط مجازی مهم‌ترین کاری که می‌توان انجام داد آشنایی رو در رو و چهره به چهره است. افرادی که از طریق اینترنت باهم آشنا می‌شوند لازم است به سرعت با یکدیگر رو به رو شوند تا یکدیگر را ببینند و با واقعیت هم از نزدیک آشنا شوند. ارتباط اینترنتی که ماه‌ها به طول انجامد بدون هیچ آشنایی واقعی، می‌تواند ما را درگیر توهمات و واقعیات ساختگی کند. توجه داشته باشید که آشنایی اینترنتی فقط یکی یا دو تا از حواس ما را درگیر می‌کند و ما اطلاعات غیرکلامی فرد را نداریم.

مراکز همسریابی: این گونه مراکز در ایران بسیار اندک هستند. بسیار مناسب است که این گونه مراکز به صورت تخصصی در ایران راه‌اندازی شود. چرا که به دلیل پیچیدگی‌های اجتماعی و فرایند مدرن شدن جامعه، کارکردهای سنتی نیاز به مدرن شدن دارند. مراکز همسریابی یک نیاز واقعی برای افرادی است که دارای شرایط خاص هستند. اگر فردی شرایط خاصی داشته باشد مثلاً معلول باشد یا سوختگی داشته باشد یا شرایط ژنتیکی ویژه‌ای داشته باشد طبیعتاً با هرکسی نمی‌تواند ازدواج کند. یافتن فردی با شرایط ویژه برای همه خانواده‌ها و افراد مشکل است. اما چنین مراکزی می‌توانند افرادی را که دارای شرایط خاصی هستند، حالا چه به جهت جسمی یا به لحاظ سنی یا به هر لحاظ دیگری، به هم معرفی نمایند.

آشنایی اتفاقی: گاهی افراد به شیوه‌ای باهم آشنا می‌شوند که اتفاقی است. گذر از یک خیابان یا عبور از یک محل و... باعث آشنایی می‌شود. در این شیوه ما نیاز داریم که اطلاعات بیشتری را کسب کنیم. برخی از شیوه‌ها مانند محیط زندگی اطلاعات زیادی را به ما می‌دهد اما در آشنایی اتفاقی مثلاً دو نفر که در کوه باهم آشنا شده‌اند، اطلاعات بسیار اندک است. نمی‌توانیم حکم کنیم که هرگاه دو نفر به شیوه اتفاقی باهم آشنا شدند ازدواج نامناسبی صورت خواهد گرفت بلکه میزان آشنایی ملاک است. افرادی که با این شیوه باهم آشنا می‌شوند لازم است که اطلاعات بیشتری را کسب کنند و بیشتر باهم آشنا شوند و منابع اطلاعاتی متکثرتری را بدست آورند. مسأله مهم در آشنایی اتفاقی این است که قبل از بدست آوردن اطلاعات لازم، افراد درگیر روابط عاطفی می‌شوند و زمانی که اطلاعات بدست می‌آورند دیگر توان جدا شدن از یکدیگر را ندارند؛ حتی اگر پدر یکی قاتل یا دزد هم باشد به دلیل درگیر شدن عاطفی، سعی می‌کنند شرایط را بپذیرند. لذا در این نوع آشنایی توصیه می‌شود قبل از گسترش روابط عاطفی سعی کنید اطلاعات مربوط به خانواده و شرایط زندگی و سایر اطلاعات را بدست آورید.

جذابیت

معمولاً اولین عنصر محرک برای آشنایی با یک نفر جذابیت اوست. جذابیت در آغاز و گسترش آشنایی زن و مرد تأثیر به سزایی دارد. در مطالعات انجام شده این نتیجه بدست آمده است که جذابیت ظاهری بیشترین تأثیر غیرمنطقی را بر اکثریت افراد دارد و یکی از مهم‌ترین شاخصه‌هایی است که در تعداد افراد خواستار ازدواج با فرد تأثیر دارد. در نگاه اول جذاب‌ترین افراد به احتمال زیاد افرادی گرم، حساس، مهربان، به روز و با کفایت هستند (دوین و دیگران، ۱۹۷۲). در یک مطالعه‌ی بین فرهنگی که سی و سه فرهنگ در نقاط مختلف جهان را در برمی‌گرفت، ظاهر فیزیکی در همه‌ی موارد به عنوان جذاب‌ترین عامل توسط مردان ذکر شده بود، در حالی که خانم‌ها به دور نمای مالی مردان و بلند پروازی آنها یا سخت کوشی و جدی بودن آنها توجه می‌کردند (باس، ۱۹۸۹، ۱۹۹۰). آیا واقعاً در همه‌ی جهان زنان و مردان بر روی این موارد توافق دارند؟ قضیه به این سادگی نیست. در تحقیق باس همه‌ی افرادی که به پرسشنامه‌های تحقیق پاسخ داده بودند،

چه مرد و چه زن، ویژگی‌های شخصیتی «فهم - مهربان» و «باهوش» را بر «قدرت کسب و کار» یا «جذابیت ظاهری» ترجیح داده بودند.

در برخی تحقیقات «قدرت کسب و کار» مردان و «جذابیت ظاهری» خانم‌ها از هم تفکیک شده و اولویت این دو مورد در برابر دیگر عوامل شخصیتی مورد توجه گرفته است. برخی تحقیقات نشان داده است که این دو عامل قبل از دیگر عوامل شخصیتی مورد توجه قرار می‌گیرد (هاسبراک، ۱۹۹۸؛ تانستد و وایزمن، ۱۹۹۸) و تحقیقات دیگر نشان داده‌اند که این دو عامل بعد از دیگر عوامل شخصیتی مورد توجه قرار می‌گیرند (دیسراجرس، ۱۹۹۵). به طور تقریبی می‌توان گفت که جذابیت ظاهری در فرایند آشنایی برای مردان از اهمیت بیشتری برخوردار است و کیفیت‌های شخصیتی برای زنان مهمتر است. در مطالعه‌ای که توسط نوید (۱۹۸۴) انجام شد اولویت‌های مردان برای آشنایی، بیشتر جنبه‌های جذابیت ظاهری را در برمی‌گرفت و اولویت‌های خانم‌ها برای آشنایی مخلوطی از ویژگی‌های ظاهری و شخصیتی بود. اما هنگامی که در این تحقیق مردان و زنان ویژگی‌های با اهمیت برای انتخاب همسر را دسته‌بندی کردند، فهرست آنها به طور معناداری شبیه به هم بود. این فهرست به ترتیب اولویت عبارت بود از: ۱- صداقت ۲- وفاداری و تعهد ۳- حساسیت ۴- خونگرمی ۵- مهربانی ۶- خلق و خو ۷- ملایمت ۸- صبر و شکیبایی ۹- متانت و وقار

به نظر می‌رسد که «شخصیت» در انتخاب همسر مهم‌تر از ظاهر فرد است (کانینگهام و دیگران، ۱۹۹۷) و نگرش‌های جامعه‌پذیر مرد برخی اوقات برای خانم‌ها ممکن است از نقوذ اجتماعی مرد، دلخواه‌تر باشد (گرازیانو و دیگران، ۱۹۹۷).

جذابیت ظاهری می‌تواند فرد را درگیر فرایند آشنایی کند، اما لزوماً ارتباط طولانی مدت و شادی را به همراه نخواهد داشت. علی‌رغم همه‌ی آنچه که هر دو جنس درباره‌ی جذابیت ایده‌آل مد نظر دارند، به طور واقعی همسری را انتخاب می‌کنند که به لحاظ جذابیت همانند خودشان باشد (گریتلی و واید، ۱۹۸۰).

همسر جذاب بر موقعیت اجتماعی فرد تأثیر دارد. اما موقعیت اجتماعی برای برخی از افراد مهم‌تر است. مردانی که برای آنها نگاه دیگران و موقعیت اجتماعی مهم است به ظاهر و جذابیت ظاهری

همسر توجه بیشتری دارند، در حالی که مردانی که توجه کمتری به موقعیت اجتماعی دارند، به عوامل شخصیتی ارزش بیشتری می‌دهند و به ظاهر همسر کمتر توجه می‌کنند (سیندر و دیگران، ۱۹۸۵).

جذابیت ظاهری غیرمعمول در عین حال که یک مزیت است، می‌تواند یک نقطه ضعف باشد: افراد فوق‌العاده جذاب با پیشنهادهای اغواگرانه محاصره می‌شوند و به سئوه می‌آیند. در عین حال به نظر می‌رسد که جامعه نسبت به این افراد به لحاظ هنجارهای خود سخت‌گیرتر است. بنابراین زنانی که جذابیت بالایی دارند، ممکن است که مجبور باشند همسری را با جذابیت کمتر انتخاب کنند و دائماً وفا دارای خود را به او ثابت کنند.

البته ظاهر جذاب لزوماً به رضایت زناشویی بیشتر و یا زندگی شادتر رهنمون نمی‌شود (برشاید و دیگران، ۱۹۷۳).

«یک شخصیت قوی در حال شکل‌گیری» یا «بالقوه موفق» برای خانم‌ها جذاب است (دیسراچرس، ۱۹۹۵). به نظر می‌رسد که دورنمای موفقیت مرد برای خانم‌ها اهمیت دارد. این نگرش در کشورهای غربی نیز که خانم‌ها فرصت بیشتری برای موفق بودن دارند نیز همچنان وجود دارد. در ضمن به نظر می‌رسد که زنان هم مانند مردان به جذابیت ظاهری مرد، هم به عنوان یک امر مطلوب و هم به عنوان یک نماد از موقعیت اجتماعی توجه دارند، اما ترجیح می‌دهند که این امر را پنهان نگاه دارند (اسپرینجر، ۱۹۸۹؛ پاولوس و جست، ۱۹۹۴).

تا اینجا به دو عامل «جذابیت ظاهری» و «جذابیت شخصیتی» اشاره شد. سومین عامل «جذابیت اجتماعی» فرد است. جذابیت اجتماعی شامل طبقه‌ی اجتماعی، موقعیت اقتصادی، شان و منزلت اجتماعی، شهرت، اعتبار، اصالت خانوادگی، تحصیلات، شغل، قومیت، مذهب، زبان و فرهنگ می‌شود. طبقه‌ی اجتماعی بالا برای دیگر طبقات اجتماعی جذاب است، بنابراین امکان این که فردی از طبقه‌ی پایین‌تر جذب فردی از طبقه بالاتر شود، هست. موقعیت اقتصادی نیز ایجاد جذابیت می‌کند. افراد تحت تأثیر میزان درآمد و سرمایه‌ی فرد قرار می‌گیرند. موقعیت اقتصادی نقش مهمی در تعیین جایگاه اجتماعی فرد دارد. جایگاه فرد در اجتماع محلی، شهرت و اعتبار خود او و خانواده‌اش به راحتی دیگران را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اصالت خانوادگی که در واقع از اعتبار خانواده، جایگاه خانواده و آبروی خانوادگی ترکیب شده است، در نظر خانواده‌های ایرانی اهمیت فراوانی دارد و شدیداً ایجاد جذابیت می‌کند.

تحصیلات فرد از دو جهت مهم است. یکی به دلیل این که تحصیلات بالاتر، شغل بهتر و وضعیت اقتصادی بهتری را نوید می‌دهد و در عین حال از توانمندی، هوش و فهم فرد نیز اطلاع می‌دهد. بسیاری از ما به راحتی تحت تأثیر تحصیلات فرد قرار می‌گیریم. شغل فرد از چند جهت اهمیت دارد. یکی شأن و منزلت اجتماعی فرد را می‌رساند و دیگری میزان درآمد و توانمندی اقتصادی فرد را بیان می‌کند. برخی از موقعیت‌ها، زبان‌ها و فرهنگ‌ها از جذابیت و اعتبار بیشتری برخوردار هستند. مذهب فرد و دین فرد نیز بر جذابیت او تأثیر دارد. برخی از مذاهب برای فرد ممکن است جذابیت بیشتری داشته باشد. هم مذهب بودن و هم دین بودن، از جذابیت برخوردار است؛ چرا که به گونه‌ای شباهت و همانندی نیز که یکی دیگر از منابع جذابیت است اشاره دارد. جایگاه مذهبی فرد نیز تأثیرگذار است. این که فرد در میان هم مذهبی‌های خود چه جایگاهی دارد و این که روحانی است یا یک مؤمن معتقد در جذابیت تأثیرگذار است. برخی از زبان‌ها و لهجه‌ها در یک جامعه نسبت به زبان‌ها و لهجه‌های دیگر از اعتبار بالاتری برخوردار هستند. بنابراین زبان و لهجه فرد بر جذابیت او تأثیرگذار است.

یکی دیگر از منابع جذابیت «شباهت‌هایی» است که باهم داریم. تحقیقات بسیاری نشان داده‌اند که دانشجویان به شباهت‌های شخصیتی و نگرشی توجه می‌کنند، به ویژه زمانی که چندان درگیر عشق نیستند (فاین گلد، ۱۹۹۰). هرچه شباهت‌ها بین دو نفر بیشتر باشد، جذابیت بیشتری به وجود می‌آید. «شباهت‌ها» بیشتر در مورد اندیشه‌ها، باورها و نگرش‌ها است. دو نفر که اندیشه، باور و نگرش نزدیک به هم دارند، جذابیت بیشتری را بین خود احساس می‌کنند. شباهت در سایر موارد زندگی از قبیل شباهت در تجربه‌ها، شباهت در حوادث غم‌انگیز، شباهت از نظر عضویت در گروه‌های سیاسی یا اعتقادی خاص، اهداف مشابه و همانند، فعالیت‌های همانند و مشترک، همگی ایجاد جذابیت می‌کند.

یکی دیگر از منابع جذابیت «تضادها و تفاوت‌هایی» است که باهم داریم. یک فرد خجالتی ممکن است فردی صبور و شجاع را جذاب بداند. فردی که پر سر و صدا و پر حرف است ممکن است کسی که کم حرف و بی‌سر و صداست را جذاب بداند. تضادها و تفاوت‌ها به صفات و شرایطی اشاره دارد که ما تجربه نکرده‌ایم، یا فاقد آن هستیم؛ اما آن را جذاب می‌دانیم و می‌خواهیم که صاحب آن صفت یا دارای آن شرایط شویم. فردی که خانواده‌ی آشفته‌ای داشته است و خانواده‌ی آرام فرد مقابل را جذاب می‌داند، این جذابیت به دلیل «تضاد و تفاوت» ایجاد شده است.

سوء تفاهم زنان و مردان در آشنایی

مردان و زنان در آشنایی، یک تفاوت عمده دارند که باعث سوء تفاهم بزرگی بین آنها می‌شود. مردان می‌توانند بدون اینکه به ازدواج فکر کنند، وارد ارتباط با جنس مقابل شوند؛ اما زنان معمولاً معطوف به ازدواج هستند و به ازدواج فکر می‌کنند. براساس این تفاوت جنسیتی، بسیار اتفاق می‌افتد که در ابتدای یک ارتباط، مرد به زن می‌گوید که: «من قصد ازدواج ندارم» و این جمله را با تأکید و چند بار بیان می‌کند. معمولاً خانم‌ها فکر می‌کنند که او این جمله را فعلاً می‌گوید و نظرش تغییر خواهد کرد. معمولاً خانم‌ها فکر می‌کنند که با ارتباط بیشتر و با توجه و عشق، می‌توانند نظر مرد را تغییر دهند و او را به سوی ازدواج سوق دهند. اما مردان از آن سو با بیان این جمله، به واقع احساس گناه خود را تخفیف می‌دهند و با خود می‌اندیشند که: «من از اول به او گفتم که نمی‌خواهم ازدواج کنم» و بیان چند باره این مطلب را نشان صداقت خود می‌دانند و برای اتمام رابطه، کمتر احساس گناه دارند. از آن سو خانم‌ها که سعی در جلب توجه با ابراز عشق و توجه و... داشته‌اند پس از اینکه رابطه رو به اتمام می‌رود دچار چالش جدی می‌شوند و معمولاً بیان می‌کنند که با احساسات من بازی شده است.

این تفاوت نگرشی را هم زنان باید جدی بگیرند و هم مردان. به واقع مردان باید بدانند که اگر هزار بار هم به یک زن بگویند که قصد ازدواج ندارند، زنان این جمله را نمی‌شنوند و اگر هم بشنوند، باور نمی‌کنند و اگر هم باور کنند، سعی در تغییر آن خواهند داشت. زنان نیز باید بدانند که اگر مردی بیان کرد که قصد ازدواج ندارد، به واقع قصد ازدواج ندارد و بهتر است که آن را جدی بگیرند.

بسیاری از دختران فکر می‌کنند که با نزدیک شدن هرچه بیشتر و هر آورده ساختن هرچه بیشتر خواسته‌های یک مرد، می‌توانند به او برسند؛ اما به واقع تنها راهی که برای واداشتن یک مرد به ازدواج وجود دارد، بیش از حد نزدیک نشدن و به راحتی تن به خواسته‌های او ندادن است.

این یک قاعده و اصل قدیمی است که دختران نباید به همه‌ی خواسته‌های مردان پاسخ دهند. زنان باید بدانند که اهمیت ازدواج برای بسیاری از مردان، کمتر از اهمیتی است که آنها به ازدواج می‌دهند. ازدواج برای یک زن، بیش از یک مرد اهمیت دارد. هرچند ازدواج برای مردان اهمیت دارد؛ اما نه به آن میزانی که برای زنان، اهمیت دارد. ازدواج برای بسیاری از مردان، قید و بند است و کاهش آزادی. یک مرد وقتی حاضر است آزادی خود را محدود کند و خود را در قید و بند قرار دهد که به ازای

آن نیازهای حیاتی دیگرش برآورده شود. حالا اگر نیازهای حیاتی یک مرد برآورده شود بدون اینکه نیازی به محدود کردن آزادی باشد، چه نیازی به قید و بند ازدواج هست؟!

دخترانی که دل به مردانی سپرده‌اند که از ازدواج می‌ترسند، در شرایطی مشابه قمار قرار می‌گیرند که هرچه فرد بیشتر ببازد، بیشتر قمار می‌کند تا شاید در یک بُردِ همه‌ی باخت‌ها را جبران کند. معمولاً این دختران به انتظار می‌نشینند و در کنار انتظار، سعی می‌کنند که به خواسته‌های مرد پاسخ دهند، به او محبت کنند تا به آرامی راضی شود و ترس او از ازدواج بریزد.

توجه داشته باشید که ترس از ازدواج یا ترس از تعهد همسری، یک ترس ساده نیست؛ بلکه یک اضطراب و ترس عمیق است که ریشه در کودکی یا نوجوانی فرد دارد. کاهش این اضطراب و ترس، یا نیاز به یک درمان جدی دارد و یا نیاز به یک اضطراب بزرگتر دارد که به واسطه‌ی آن اضطراب، فرد راضی به اضطراب و ترس کوچکتر شود. همان اصطلاح به مرگ گرفتن تا به تب راضی شود. با بالا رفتن سن و تنها شدن و از دست دادن فرصت‌ها، اضطراب بزرگتری به سراغ این افراد می‌آید که حاضر می‌شوند تن به اضطراب ازدواج دهند. بنابراین تن به خواسته‌های آنها دادن به واقع باعث می‌شود که بدون اضطراب به خواسته‌های خود برسند؛ هم بهره‌مند شوند و هم مضطرب و نگران نشوند. یکی از راههایی که شاید جواب دهد، پاسخ ندادن به خواسته‌های آنهاست چرا که فرد را تشنه نگه می‌دارد و فرد تشنه آب جستجو می‌کند. به نظر می‌رسد، با پاسخ ندادن به خواسته‌های اینگونه مردان، حداقل سطحی از اضطراب در آنها ایجاد می‌شود و این اضطراب که شما ایجاد می‌کنید، اگر بزرگتر از اضطراب اولیه آنها باشد، معمولاً باعث می‌شود که به سمت اضطراب کوچکتر یا ازدواج حرکت کنند؛ در غیر این صورت، وارد این حوزه که از نظر آنها بسیار تنگ و تاریک و ترسناک است، نخواهند شد. دخترانی که تن به خواسته‌های مرد مورد علاقه‌ی خود می‌دهند، با این هدف ناخودآگاه این کار را انجام می‌دهند که بعداً او را درگیر احساس گناه کنند و به خاطر احساس گناه او را وادار به ازدواج کنند. اما توجه داشته باشید که داروی اضطراب، احساس گناه نیست و کمتر می‌توان با احساس گناه بر اضطراب که هیجان قدرتمندتری است، غلبه کرد. اما آنها که به خواسته‌ی مرد پاسخ نمی‌دهند و او را به اضطراب از دست دادن دچار می‌کنند، حداقل شانس بیشتری دارند که بر اضطراب مرد از ازدواج، فائق آیند چرا که برای درمان اضطراب از خود اضطراب کمک می‌گیرند که قدرت هم‌اوردی و مقابله‌ی همسانی دارد. درمان اضطراب

از طریق اضطراب در یک داستان قدیمی که مولوی در مثنوی بیان می‌کند به این ترتیب آمده است که مردی از کشتی و سفر دریایی می‌ترسید و روی کشتی داد و فریاد می‌کرد، هرچه کردند تا او را آرام کنند، اثر نداشت تا اینکه حکیمی گفت او را به دریا اندازید، او را به دریا انداختند و پس از دقایقی او را از دریا گرفتند، مرد آرام شد و در گوشه‌ی کشتی نشست و دیگر داد و فریاد نکرد.

ایا صحبت با آن مرد، به یادآوردن خاطرات قبلی، ایجاد احساس گناه، نوازش، محبت، توجه و... هیچ امر دیگری می‌توانست سبب شود که او از کشتی ترسد؟! ماجرای افرادی هم که از ازدواج می‌ترسند به همین صورت است، با هیچ وسیله‌ای شما نمی‌توانید آنها را راضی به ازدواج کنید؛ جز آن که آنها را با ترس بزرگتری که همان از دست دادن یا تنهایی است، رو به رو سازید و البته توجه داشته باشید که این شیوه تنها برای برخی از آنها، چاره ساز است نه برای همه آنها.

نظریه‌های آشنایی

دو نظریه‌ی قدیمی در این باب وجود دارد. یکی نظریه‌ی همسان همسری^۱ و دیگری نظریه‌ی ناهمسان همسری^۲.

نظریه‌ی همسان همسری استوار بر این فرض است، که هر چه شباهت‌ها و همانندی‌ها بیشتر باشد دو طرف بیشتر مایل به آشنایی با یکدیگر هستند. به عبارت دیگر

کبوتر با کبوتر، باز با باز کند هم‌جنس با هم‌جنس پرواز

همانندی‌های قومی، فرهنگی، طبقه‌ی اجتماعی، مذهب مشترک، ارزش‌های مشترک، سن و سال نزدیک به هم و سطح تحصیلاتی مشابه و علایق مشترک بنیان و پایه‌ی استواری برای ایجاد زندگی مشترک است. در مورد علاقه‌ی مشترک منظور این نیست که دو نفر به همراه هم یک علاقه را دنبال کنند، بلکه ممکن است به طور فردی به آن بپردازند اما هر دو نفر به آن حوزه علاقه‌مند باشند. مثلاً علاقه‌ی مشترک به موسیقی، هنر، صنایع دستی، طبیعت ... و البته همه آنچه که گفته شد، به این

1- Homogamy

2- Heterogamy

معنی نیست که اگر در برخی حوزه‌ها با هم تفاوت داشتند؛ الزاماً روابط آنها پایدار و موفق نخواهد بود. بلکه افرادی هستند که علی‌رغم تفاوت در برخی از زمینه‌ها، ازدواج موفق داشته‌اند. اما به طور عام هر چه مشترکات بیشتر باشد زندگی و ارتباط راحت‌تر و آسان‌تر خواهد بود. به همین دلیل متخصصان اکثراً معتقدند که اگر می‌خواهید ازدواج موفق، با ثبات و شادمانی داشته باشید، باید به جستجوی فردی باشید با خصوصیات و کیفیاتی که در انتخاب بهترین دوست به دنبال آن هستید. یا به عبارت دیگر با کسی ازدواج کنید که مانند صمیمی‌ترین دوست شما باشد.

نظریه‌ی ناهمسان همسری بیان می‌کند که ما بیشتر به افرادی علاقمند می‌شویم، که ما را کامل می‌کنند. مثلاً فرد خجالتی از فرد جسور خوشش می‌آید، یا یک فرد اجتماعی و اهل رفت و آمد یک فرد منزوی و اهل مطالعه را جذاب می‌داند. فرض اصلی این نظریه این است، که ما تمایل داریم کسی را جستجو کنیم که دارای آن چیزی است که ما نداریم و مایل به داشتن آن هستیم. بسیاری از مردم این نظریه را می‌پذیرند، چرا که به نظر می‌رسد منبعی برای شهود و احساس در آن نهفته است. اما اگر آشنایی را از انتخاب همسر جدا کنیم، واقعیت آشکار می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد که در اکثر ازدواج‌های موفق دو طرف معمولاً از بسیاری جهات به هم شبیه هستند.

نظریه‌ی دیگری که برای توضیح فرایند آشنایی تا انتخاب همسر مفید است، نظریه‌ی صافی^۱ است. این نظریه بیان می‌کند که مردم برای آشنایی و نهایتاً انتخاب همسر از صافی‌های پیچیده‌ای عبور می‌کنند که به تدریج دامنه‌ی مخروطی آن تنگ‌تر می‌شود و انتخاب محدودتر می‌شود تا این که نهایتاً به یک انتخاب می‌رسند.

همان‌طور که در شکل می‌بینید تعداد افراد بالقوه به مرور کاهش می‌یابد.

اولین صافی یا اولین عامل تأثیرگذار آشنایان هستند. منظور از آشنایان، اقوام، خویشان، دوستان، همسایگان، همکاران، هم کلاسی‌ها و ... هستند که با آنها مواجه می‌شویم. آنها را می‌بینیم و با آنها آشنا می‌شویم. مکان جغرافیایی و زمان آشنایی عوامل مؤثری هستند که در این مرحله تأثیر گذارند.

البته رسانه‌های جدید از قبیل اینترنت، فضا و زمان مجازی برای ارتباط ایجاد کرده‌اند، که آنها را نیز می‌توان در این صافی مؤثر دانست.

منظور از صافی پیشینه‌ی اجتماعی گروه قومی و نژادی، طبقه‌ی اجتماعی - اقتصادی و سن است که در این مرحله افراد به طور هشیار یا ناهشیار آن را لحاظ می‌کنند.

جذابیت در مرحله‌ی بعد به صورت یک صافی عمل می‌کند و در تصمیم‌گیری افراد مؤثر است. همسانی و هماهنگی، بیشتر معطوف به شخصیت، علایق، باورها و ارزش‌هاست، هر چه افراد به لحاظ این چند عامل با هم هماهنگی بیشتری داشته باشند، احتمال این‌که با هم ازدواج کنند بیشتر است.

هر فرد مناسبی



صافی سنجش در واقع ارزیابی ما از ارتباط است. در این مرحله ما ارزیابی می‌کنیم که در ارتباط چه می‌دهیم و چه بدست می‌آوریم. اگر در ارزیابی ما آنچه که می‌دهیم با آنچه بدست می‌آوریم متناسب بود، اغلب به سوی ارتباط متقابل متعهدانه یا ازدواج پیش خواهیم رفت.

فواید آشنایی

چهار فایده‌ی عمده‌ی آشنایی به ترتیب عبارتند از:

۱ - مشاهده‌ی تفاوت بودن افراد با یکدیگر و آشنا شدن با افراد مختلف، به ما کمک می‌کند تا گستره‌ی تفاوت‌ها را در افراد جامعه‌ی خود مشاهده کنیم. همه‌ی ما به واقع منحصر به فرد هستیم و علی‌رغم شباهت‌های فراوانی که با هم داریم، تفاوت‌های خاص خودمان را هم داریم. آشنایی با گستره‌ای از افراد، به ما کمک می‌کند که این تفاوت‌ها را از نزدیک ببینیم.

۲ - تعامل با افراد دیگر به ما کمک می‌کند تا خود را بهتر بشناسیم. مردم به شیوه‌های گوناگون فکر می‌کنند و رفتار می‌کنند. آگاهی بیشتر از این تفاوت‌ها به ما در شناخت تفاوت‌های خود با دیگران و نیز شباهت‌های خود با دیگران کمک می‌کند و نهایتاً ما را در شناخت بهتر آنچه که هستیم و آنچه که دوست داریم باشیم یاری می‌کند. زمانی که با افراد بسیار متفاوتی روبرو می‌شویم که به لحاظ پیشینه، خانواده و شخصیت با ما تفاوت‌های زیادی دارند، درباره‌ی خود بیشتر و بیشتر می‌آموزیم. آشنایی بستری است برای شناخت بهتر خود.

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

۴ - فرایند آشنایی به ما در یادگیری مهارت‌های ارتباطی کمک می‌کند. آشنایی به ما فرصت‌های زیادی برای تجربه‌ی ارتباط با افراد دیگر می‌دهد. ما مجبور هستیم که در یک ارتباط تصمیم‌های زیاد و مهمی بگیریم تصمیم‌هایی از قبیل این که چه بگوییم و چه کاری انجام دهیم و

مجبور هستیم که به پیامدهای رفتاری خود توجه کنیم. همان گونه که متوجه پیامد گفتار و رفتار دیگران بر خود هستیم.

محدودیت‌های آشنایی

به طور واضح آشنایی می‌تواند تجربه‌ی با ارزشی باشد اما محدودیت‌ها و معایب خاص خودش را هم دارد که در چهار مورد خلاصه می‌کنیم.

۱ - در فرایند آشنایی هر دو نفر تلاش می‌کنند تا فقط جنبه‌های مثبت خود را بیان کنند. البته این معمول است که افراد وقتی می‌خواهند با هم آشنا شوند، تلاش کنند تا فقط جنبه‌های مثبت خود را بروز دهند. مشکل در این نیست که تنها وجوه مثبت در آشنایی برجسته می‌شوند، مشکل اینجاست که در این فرایند افراد تصویر تحریف شده و غیر واقع‌بینانه‌ای از یکدیگر خواهند داشت. بعد از ازدواج، زمانی که چهره‌ی واقعی فرد و وجوه منفی او آشکار شود، همسر او دچار تعارض خواهد شد که چگونه او به این میزان متفاوت فکر می‌کند، رفتار می‌کند و حتی صحبت می‌کند.

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

۳ - کوتاهی و قصور در مواجهه با موضوعات و مسایل مشترک در زمان آشنایی. یکی از مواردی که در زمان آشنایی از آن اجتناب می‌شود، بیان مسایل مرتبط با آنچه که در حال رخدادن است و مسایل مربوط به ارتباط فعلی است. ما در زمان آشنایی باید به مشکلات و مسایل همین دوره نیز بپردازیم، یا حداقل در این جهت گام برداریم. احتمالاً برای حفظ شور و شوق و جذابیت ارتباط از کنار این مسایل می‌گذریم و آنها را سر بسته رها می‌کنیم. اما این مسایل نابود نخواهند شد و مانند آتش زیر خاکستر پنهان خواهند بود، تا زمان آن فرا برسد و سر برکشند.

۴ - آشنایی در صورتی که بدون حد و مرز باشد، آمادگی هر دو نفر برای ازدواج را تضعیف می‌کند. آشنایی دو نفره هر چند جهات مثبت بسیاری دارد، اما اکثر متخصصان بر این باورند که به

تنهایی برای ازدواج کافی نیست. هر چند آشنایی شرط لازم ازدواج است، اما شرط کافی نیست. یادگیری در ازدواج موفق بسیار مؤثر است (یادگیری از تجربه‌ی اطرافیان، یادگیری از زندگی پدر و مادر و یادگیری از تحقیقات علمی). آمادگی واقعی برای تشکیل خانواده، می‌تواند سخت‌ترین و در عین حال پاداش دهنده‌ترین وظیفه‌ی زندگی باشد.

ده اشتباه در فرایند آشنایی

در فرایند آشنایی ممکن است چند اشتباه بزرگ از طرف ما رخ دهد. این اشتباهات به ترتیب عبارتند از:

۱ - سؤالات کافی نمی‌پرسیم.

بسیاری از ما قبل از شروع یک ارتباط، حتی به اندازه‌ی زمانی که می‌خواهیم یک دست لباس بخریم سؤال نمی‌پرسیم. با این اشتباه ما فرصت کشف چیزهایی را از دست می‌دهیم، که دانستن آن می‌تواند درباره‌ی انتخاب شریک زندگی ما حیاتی باشد. به نظر می‌رسد پرسیدن سؤالات کافی به چند دلیل باشد:

الف - پرسیدن سؤال جنبه‌های عاشقانه‌ی ارتباط را مخدوش می‌سازد.

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

ب - نمی‌خواهیم جواب سؤالهای خود را بدانیم.

برخی اوقات ما در فکر این هستیم که حتماً با فرد مقابل ازدواج کنیم و نمی‌خواهیم رابطه به پایان برسد، نمی‌خواهیم چیز بدی بشنویم، به همین دلیل به طور ناخود آگاه تلاش می‌کنیم که سؤال نپرسیم. ممکن است بعد از مدتها کسی را یافته باشیم که به ما قول ازدواج داده باشد و می‌خواهیم سر انجامی بگیریم؛ بنابراین از پرسیدن سؤالاتی که ممکن است این رابطه را خراب کند، پرهیز می‌کنیم.

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

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

د - نمی‌دانیم درباره‌ی چه موضوعاتی باید سؤال کنیم. این یعنی این که ما از ازدواج تصویر روشنی نداریم و نمی‌دانیم در زندگی مشترک چه اموری از اهمیت برخوردار است که درباره‌ی آنها سؤال کنیم. به نظر می‌رسد افرادی که به این دلیل سؤال نمی‌پرسند، افرادی هستند که یا نیاز به آموزش جدی دارند و یا این که هنوز به پختگی کامل درباره‌ی ازدواج نرسیده‌اند.

پرسیدن سؤال شاهراه شناخت دیگری است. هرچه اطلاعات ما درباره‌ی یک فرد بیشتر باشد، بهتر می‌توانیم درباره‌ی او تصمیم بگیریم و هرچه اطلاعات ما در مورد فردی اندک باشد، احتمال این که در رابطه با او عصبانی یا مأیوس شویم، بیشتر خواهد بود.

یکی از مهم‌ترین مسایل زمان آشنایی، سؤالاتی است که باید از فرد مقابل بپرسیم. پرسشنامه‌های زیادی در رابطه با این سؤالات در جهان فراهم شده است. از آنجا که سؤالات زمان آشنایی وابسته به فرهنگ است لازم است، که از پرسشنامه‌هایی استفاده شود که با فرهنگ ما هماهنگ باشد. یکی از این پرسشنامه‌ها توسط آقای ابوالفضل شیرازی فراهم شده است که در نوع خود جامع است. این پرسشنامه یا راهنمای سؤالات ازدواج در قسمت پیوستها و منابع آمده است.

۲ - نشانه‌های هشدار دهنده را نادیده می‌گیریم.

نادیده گرفتن نشانه‌های هشدار دهنده، یکی از خطرناکترین اشتباهاتی است که ما در هنگام ازدواج مرتکب می‌شویم. ما چیزی را از فرد مقابل خود می‌بینیم که نشانگر این واقعیت است که باید محتاط‌تر باشیم، اما خود آگاه یا ناخود آگاه از آن چشم‌پوشی می‌کنیم. ما این کار را به یکی از روش‌های زیر انجام می‌دهیم.

الف - مسایل را کم اهمیت جلوه می‌دهیم.

* آن‌قدرها هم خشمگین نیست.

* آن‌قدرها هم مواد مصرف نمی‌کند.

ب - کارهای او را توجیه می‌کنیم.

* کودکی بدی داشته، به همین خاطر زود عصبانی می‌شود.

* چون استرس کاری زیادی دارد فعلاً کمی مواد مصرف می‌کند.

ج - کارهای او را منطقی جلوه می‌دهیم.

* او واقعاً پاهوش است. حیف است که به کارهای نامناسب پردازد. اگر کار نمی‌کند در

عوض بسیار مطالعه می‌کند.

* او مرد است و مردها به طور طبیعی خیلی به زندهای دیگر نگاه می‌کنند.

د - مشکلات و مسایل را انکار می‌کنیم.

* هیچ کسی تا به حال همانند او مرا دوست نداشته است. چه کسی گفته که او خیلی

عصبانی است؟

* او معتاد نیست فقط بعضی وقتها به طور تفریحی مواد مصرف می‌کند. معمولاً در زمان

آشنایی و نامزدی مشکلات یک ازدواج خود را به صورت برخی از نشانه‌ها بروز می‌دهد، اما بسیاری

اوقات افراد از دیدن و توجه به آنها اجتناب می‌کنند. خراب شدن یک رابطه همانند رشد سلول‌های

سرطانی است. سرطان به طور ناگهانی ایجاد نمی‌شود، بلکه در طول زمان ایجاد می‌شود. خراب شدن

یک رابطه نیز همین‌گونه است و ما معمولاً در رابطه‌هایی که به ویرانی منجر شده‌اند، می‌توانیم

نشانه‌های هشدار دهنده را در آغاز رابطه ببینیم. مولوی می‌فرماید:

لیک زهر اندر شکر مضمراً^۱ بود

و آن دگر چون بر لب و دندان زدش

گر چه نعره می‌زند شیطان «کلوا»^۲

و آن دگر را در بدن پیدا شود

خرج^۳ آن بر دخل آموزش دهد

و آن دگر را روز ایام و نشور^۴

ای بسا شیرین که چون شکر بود

آن که زیرک‌تر، به بو بشناسدش

پس لیش ردش کند پیش از گلو

و آن دگر را در گلو رسوا شود

و آن دگر را در جگر سوزش دهد

و آن دگر را بعد مرگ از قعر گور

۱- مضمراً: پنهان

۲- کلوا: بخور

۳- خرج: خارج شدن

۴- از جناب آقای عربیان که این ابیات را یادآور شدند. سپاسگزارم.

در زیر برخی از نشانه‌های هشدار دهنده و معنای آنها را می‌آوریم.

نشانه‌ی هشدار دهنده

مشکل نهایی

از صحبت کردن در مورد گذشته‌ی خود اجتناب می‌کند. از پاسخ به سؤالات طفره می‌رود. یا این‌که آنها را کم اهمیت جلوه می‌دهد.

این امکان وجود دارد که مسأله‌ای جدی را با این کار پنهان می‌کند؛ نمی‌خواهد برای بهبود رابطه کاری انجام دهد.

جزئیات سوابق خانوادگی خود را فاش نمی‌کند. زیاد خانواده‌اش را نمی‌بیند یا با آنها صحبت نمی‌کند.

با صمیمی شدن مشکل دارد؛ تسبب به اعضای خانواده‌ی خود، خشم سرکوب شده‌ای دارد، که ممکن است روی شما فراقکن شود.

همچنان با نامزد / همسر قبلی خود تماسهای مکرر برقرار می‌کند؛ مرتب با او صحبت می‌کند یا به او تلفن می‌زند و شما را در دوستی با او وارد نمی‌کند یا معرفی‌تان نمی‌کند.

قادر نخواهد بود به شما قول ازدواج بدهد. این احتمال وجود دارد که مجدداً سراغ نامزد قبلی خود برگردد و هرگز شما را فرد اصلی زندگی خود نکند.

بسیار مطیع اعضای خانواده خود است و به نظر می‌رسد که زیاده از حد با آنها حرف می‌زند. مقابل آنها نمی‌ایستد. به آنان اجازه می‌دهد که به او امر و نهی کنند و آنها نیز حد و مرزی در این رابطه نمی‌شناسند.

قادر نخواهد بود که جای شما را در خانواده خود باز کند و شما همواره در بین آنها احساس غریبی خواهید کرد. اگر به شما حمله کنند طرف شما را نخواهد گرفت.

مشروبات الکلی نوشیده یا مواد مخدر مصرف می‌کند. قادر نخواهد بود که بدون «مهمان بازی» و «پهن کردن ساط» در کنار دیگران باشد.

این امکان وجود دارد که الکلی باشد یا معتاد به مواد مخدر باشد. گرچه او این را انکار خواهد کرد.

بی‌نهایت سفت و دقیق بوده و مرتباً عشق، محبت، توجه و هدایای بسیار به شما می‌دهد. این‌طور بنظر می‌آید که «بیست و چهار ساعت» فقط به شما فکر می‌کند.

این امکان وجود دارد که روی شما احساس مالکیت شدید داشته و در ضمن بسیار حسود باشد. و برای شما هیچ آزادی قائل نباشد.

نشانه‌ی هشدار دهنده

لاس زدن‌های مکرر، چشم‌چرانی؛ نیاز شدید به توجه از جانب دیگران.

نسبت به نامزد / همسر قبلی خود بسیار عصبانی بوده و مدام او را به خاطر مشکلاتی که داشته، مقصر می‌داند.

بدهکار و مقروض بوده و چک‌های پرداخت نشده‌ی بسیاری دارد، از لحاظ اقتصادی بی‌ثبات بوده و مدام می‌گوید: «موقتاً دستم تنگ است.»

می‌خواهد که همه جا رئیس باشد، همیشه خود را خیلی قوی جا می‌زند و همواره «می‌داند که چه می‌خواهد» و هیچگونه احساس ترس یا آسیب‌پذیری بروز نمی‌دهد.

مشکل نهایی

مراقب خیانت‌های احتمالی از جانب او باشید. چنین افرادی هرگز به شما احساس امنیت نمی‌دهند.

«نفر بعدی» شما هستید! مسئولیت سهمی که خود در به‌وجود آوردن مشکلات داشته است را نمی‌پذیرد و در پایان همیشه از دست شما عصبانی خواهد بود.

بار مشکلات مالی او را شما باید بر دوش بکشید. پس پول حاضر کنید! عذر و بهانه‌های زیادی خواهید شنید اما از عمل خبری نخواهد بود. شما مجبور خواهید شد که نقش «مامان» یا «بابا» را بازی کنید.

عاشق کنترل کردن دیگران است. در شروع احساس می‌کنید که از شما مراقبت می‌کند، اما دیری نمی‌پاید که می‌بینید با یک دیکتاتور زندگی می‌کنید.

۳ - عجلولانه و زود هنگام، سازش می‌کنیم.

یکی دیگر از اشتباهاتی که در زمان آشنایی مرتکب می‌شویم این است که ارزش‌ها، رفتارها و عادت‌های خود را به سرعت تغییر می‌دهیم، تا وانمود کنیم که با فرد مقابل توافق و هماهنگی داریم. در ابتدای آشنایی با چشم پوشی و کوتاه آمدن از آنچه که برایمان اهمیت دارد، سعی می‌کنیم که رابطه را حفظ کنیم. وقتی متوجه می‌شویم که عقاید و باورها و علایق ما به مذاق فرد مقابل خوش نمی‌آید، ممکن است که برای عقاید، باورها و علایق خود اهمیت کمتری قائل شویم، تا وانمود کنیم که بسیار باهم تفاهم داریم. البته کاملاً آشکار است که این یک تفاهم قلابی و ساختگی است. سازش‌های عجلولانه معمولاً در موارد زیر خود را نشان می‌دهند.

الف - چشم پوشی از باورها و ارزش‌های خود

وقتی که می‌خواهیم با کسی ازدواج کنیم، باورها، نگرش‌ها و عقاید خود را با او در میان می‌گذاریم و درباره‌ی باورها، نگرش‌ها و عقاید او نیز اطلاعاتی بدست می‌آوریم. اما اگر برخی از ارزش‌ها و نگرش‌هایمان از همخوانی کافی با ارزش‌ها و نگرش‌های طرف مقابل برخوردار نباشد، ما تنها دو راه داریم. اول این که باورها و ارزش‌های خود را حفظ کنیم و دوم این که برای رسیدن به آن فرد از باورها و ارزش‌های خود چشم پوشی کنیم.

معمولاً افراد به یک یا چند طریق زیر از ارزش‌ها و باورهای خود چشم پوشی می‌کنند.

- * به اجبار و قبل از آنکه درست باشد و آمادگی آن را داشته باشند تن به رابطه‌ی جنسی می‌دهند.

- * از بیان عقیده‌ی شخصی خود در مورد خطاها و اشتباهات فرد مقابل خودداری می‌کنند.
- * عقاید، باورها و نگرش‌های خود را بروز نمی‌دهند یا آنها را تعدیل می‌کنند و یا حتی آنها را انکار می‌کنند.

- * در فعالیت‌هایی شرکت می‌کنند که به‌طور معمول از انجام آنها اجتناب می‌کنند (مشروب خوردن، مصرف مواد مخدر، تماشای فیلم‌های مستهجن و...).
- * از اظهار نظر در مورد موضوعاتی که به‌طور جدی با نظریات فرد مقابل در تضاد است، اجتناب می‌کنند.

ب - دست برداشتن از علایق و فعالیت‌های خود

سازش‌های عجولانه گاهی در مورد علایق و فعالیت‌های فرد رخ می‌دهد. این کار معمولاً به دو صورت انجام می‌گیرد.

- * علایق شخصی و کارهای خودمان را رها می‌کنیم، به خصوص اگر فکر کنیم که برای فرد مقابل، علایق و کارهای ما اهمیتی ندارد یا این‌که با آینده‌ی مشترک ما تعارض دارد.
- * خود را غرق علایق و کارهای همسر آینده خود می‌کنیم در حالی که خودمان از آنها لذتی نمی‌بریم.

ج - کناره‌گیری از خانواده و دوستان

- سازش عجولانه و سازشکاری در مورد ارتباط با خانواده و دوستان نیز به دو صورت رخ می‌دهد.
- * اگر او با دوستان و خانواده‌ی ما راحت نباشد، وقت کمتری را با آنها سپری می‌کنیم.
- * برای خوشحال کردن او با کسانی وقت خود را سپری می‌کنیم که از بودن با آنها لذت نمی‌بریم.

سازش، مدارا و مصالحه در زندگی مشترک از اهمیت زیادی برخوردار است، اما وقتی این سازش زود هنگام و ناپخته باشد و از شرایط بالقوه به دور باشد، تأثیر مخربی در ارتباط خواهد داشت. تمامی روابط سالم حاوی درجاتی از مدارا و سازش و مصالحه است، وقتی که متعهد به زندگی با فردی می‌شویم دیگر نمی‌توانیم همانند زمان مجردی زندگی کنیم. قبل از ازدواج از آنجا که هنوز به فردی تعهد نداده‌ایم می‌توانیم دقت بیشتری به خرج دهیم، چرا که لازم است قبل از هر چیز به خودمان متعهد باشیم تا به دیگری.

۴ - تسلیم نیاز جنسی می‌شویم.

وقتی کسی می‌خواهد ازدواج کند، یکی از مسایل عمده‌ای که در تصمیم‌گیری صحیح ایجاد مانع می‌کند، میل جنسی است. فرد هم جوان است و هم می‌داند که با ازدواج می‌تواند به میل جنسی خود پاسخ دهد. بنابراین سعی می‌کند که به سرعت به سمت ازدواج حرکت کند تا به میل جنسی خود پاسخ دهد. در قدیم برای این‌که جوان‌ها از این اشتباه مصون باشند، رسم بر این بود که اولین جلسه‌ی

خواستگاری بدون حضور پسر برگزار می‌شد و توصیه می‌کردند که اول خانواده‌ها با هم به توافق برسند. اما امروزه دیگر چنین کاری ممکن نیست. امروزه لازم است تا جوان‌ها خودشان سعی کنند که از این اشتباه دوری کنند و بیاموزند که خود را از تاثیر کور کننده‌ی جاذبه جنسی دور کنند. اگر فردی نتواند خود را از افسون جاذبه‌ی جنسی رها کند، احتمال این که در دام یک ازدواج ناموفق بیافتد، زیاد است. برای این که از این اشتباه مصون باشیم، لازم است به موارد زیر عمل شود.

* با حوصله و بدون عجله در طول زمان با فرد مقابل خود آشنا شوید.

* برای ازدواج عجله نکنید.

* از هرگونه رابطه‌ی جنسی، قبل از ازدواج پرهیز کنید.

اگر در نظر دارید یا کسی ازدواج کنید، سعی کنید از رابطه جنسی با او خودداری کنید، تا فرصتی فراهم شود که بدون تاثیر روابط جنسی و جاذبه‌ی جنسی به شناخت یکدیگر بپردازید.

۵ - تسلیم زرق و برق‌های مادی و ظاهری می‌شویم.

فردی را تصور کنید که گرم، با محبت، گشاده، متعهد و علاقمند به خانواده است. شخصیتی فعال و بویا دارد و بسیار مردم‌دار است. بسیار صمیمی است و از زندگی‌خود راضی است. در ضمن از حس شوخ طبعی بالایی هم برخوردار است. آیا او فرد مناسبی است برای ازدواج؟

حالا فرد دیگری را تصور کنید که کنترل کننده است. می‌خواهد همه چیز مطابق میل او باشد. اخلاق او وحشتناک است. انتقاد کننده و سرزنش کننده است و نمی‌تواند صمیمی باشد و همیشه به کار خود فکر می‌کند. آیا او فرد مناسبی است برای ازدواج؟

اگر فرد اول یک ابدارچی باشد و نفر دوم یک کارخانه‌دار باشد که ثروت و املاک فراوانی دارد حالا نظر شما چیست؟ آیا تفاوتی برای شما دارند؟

در اجتماع ما و در جهان امروزین تاکید بسیار زیادی بر ثروت و پول و وضعیت ظاهری افراد می‌شود. در عین حال ثروت و شهرت و پول به تنهایی اقوا کننده و افسون کننده است. بسیاری از ما در برابر ثروت و پول، افسون می‌شویم. جاذبه‌ی ثروت برای بسیاری از ما بسیار زیاد است. بسیاری از ما در انتخاب همسر خود متأثر از عوامل زیر هستیم.

- * پول فرد
- * ثروت خانوادگی
- * قدرت و نفوذ فرد
- * شغل او
- * شهرت او
- * زیبایی او

بسیاری از ما فکر می‌کنیم که این عوامل در انتخاب‌های ما تأثیری ندارند، اما در واقعیت چنین چیزی کمتر دیده می‌شود. مهم است که به لحاظ عوامل بالا شباهت‌هایی بین دو نفر وجود داشته باشد اما داشتن شباهت با تحت تأثیر قرار گرفتن، متفاوت است. وقتی یک رابطه صرفاً به دلیل مسائل اقتصادی و مادی شکل می‌گیرد، رابطه‌ی ناسالمی است.

۶- «تعهد» را مقدم بر «تفاهم» می‌دانیم.

قبل از این که متوجه شویم که با او تفاهم داریم و قبل از این که متوجه شویم که آیا او همسر مناسبی برای ما هست یا نه، متعهد به ازدواج با او می‌شویم و سریع قول ازدواج می‌دهیم. افرادی بیشتر دچار این اشتباه می‌شوند که:

- * مایل هستند متأهل باشند تا مجرد
- * آرزومند هستند که دیگر سر انجामी بگیرند و سر خانه و زندگی خودشان بروند.
- * از خواستگاری خسته شده‌اند.
- * از طرف دیگران برای ازدواج تحت فشار هستند.
- * افرادی که فقط و فقط جنبه‌های مثبت دیگران را می‌بینند و در هر فردی می‌توانند چیزی دوست داشتنی پیدا کنند.
- * به لحاظ عاطفی به فرد متعهد شده‌اند.

۷- تردیدهای خود را نادیده می‌گیریم.

وقتی در مورد ازدواج با فردی تردیدهایی داریم، ممکن است آنها را نادیده بگیریم. برخی از افرادی که تمایلات وسواسی دارند، به دلیل وسواس، دائماً دچار تردید می‌شوند. از این افراد که بگذریم، بی‌توجهی به احساسات درونی و بی‌توجهی نسبت به تردیدهایی که داریم، مسلماً اشتباه است. زمانی که تردیدی وجود دارد تا وقتی که آن تردید بر طرف نشود نباید ازدواج کنیم. وقتی نسبت به یک نفر شک و تردید داریم لازم است با شناخت بیشتر و با زمان بیشتر و پرس و جوی بیشتر بر تردیدها غلبه کنیم و گرنه نادیده گرفتن تردیدها مشکلی را حل نمی‌کند. برخی اوقات ما به تردیدهای خود توجه نمی‌کنیم چون اعتماد به نفس ما پایین است.

توصیه می‌کنیم هرگاه نسبت به ازدواج با یک نفر دچار تردید بودید به روانشناس یا مشاور مراجعه کنید. گاهی اوقات این تردیدها با مسائل جدی مرتبط است که مستقیماً بر ازدواج تأثیرگذار است.

۸- «تفاهم» را بر «علاقه» مقدم می‌دانیم.

برخی از افراد به نظر می‌رسد که تفاهم بسیار زیادی باهم دارند و به دلیل همین تفاهم به آنها پیشنهاد می‌شود که باهم ازدواج کنند. اما علی‌رغم تفاهم زیادی که باهم دارند، علاقه‌ای به یکدیگر ندارند؛ و یا بهتر است بگوییم برای یکدیگر جذاب نیستند. معمولاً به این افراد توصیه می‌شود که ازدواج کنند تا پس از ازدواج علاقه و محبت بین آنها ایجاد شود. لازم است که بدانیم در صورتی که علاقه و محبتی بین دو نفر به طور خاص وجود نداشته باشد، با ازدواج هم آن علاقه ایجاد نخواهد شد. در بسیاری از ازدواج‌های بین خویشاوندان یا ازدواج‌هایی که توسط پدر و مادر ترتیب داده می‌شود، می‌توانیم این اشتباه را مشاهده کنیم. درست است که تفاهم در ازدواج لازم است، اما کافی نیست. ازدواج زمانی به سامانی موفق خواهد رسید که سه عنصر «علاقه»، «تعهد» و «تفاهم» باهم وجود داشته باشد.

۹- باور به این که او را تغییر خواهیم داد.

یکی از باورهای بسیار رایج و غلط در اکثر فرهنگ‌ها این باور است که ما می‌توانیم با عشق، توجه و تلاش، همسر خود را تغییر دهیم. به خصوص خانم‌ها مستعد پذیرش این باور غلط در زمان آشنایی و ازدواج هستند.

۱۰ - باور به این که پس از ازدواج مشکلات کم می‌شود.

بسیاری از ما امیدواریم، که با ازدواج همه چیز به خیر و خوشی خواهد گذشت. حتی اگر قبل از ازدواج مسایل و مشکلاتی وجود داشته باشد و رابطه‌ی دوطرف غیرصمیمانه باشد، باز هم فکر می‌کنیم که با ازدواج همه چیز حل خواهد شد. اما لازم است که به این نکته توجه کنیم که آنچه در خلال آشنایی از فرد می‌بینیم، به احتمال بسیار زیاد بعد از ازدواج نیز تداوم خواهد یافت.

آشنایی با خانواده

یکی از راههای شناسایی فرد مقابل، شناخت خانوادگی اوست. یکی از بهترین شیوه‌ها برای شناخت فرد مشاهده‌ی اوست زمانی که با خانواده‌اش در تعامل است. نحوه‌ی برخورد فرد با اعضای خانواده و پدر و مادر، شاخصی از رفتار آینده‌ی او در یک ارتباط صمیمانه است. نوع برخورد و رفتار فرد در خانواده، اطلاعات بسیار زیادی به ما می‌دهد، تا پیش‌بینی کنیم که بعد از ازدواج این فرد چگونه برخورد خواهد کرد. اگر فرد در ارتباط با خانواده صادق و راحت باشد، احتمالاً بعد از ازدواج هم به همین شیوه رفتار خواهد کرد و اگر فردی با اعضای خانواده‌اش با تعارض فراوان و ضدیت رفتار کند، احتمالاً همان الگو نیز به رابطه‌ی با همسر تسری پیدا خواهد کرد.

بسیاری باور دارند که همه‌ی توان خود را به کار خواهند برد، تا الگوهای رفتاری خانوادگی خود را دوباره ایجاد نکنند و در رابطه‌ی جدیدشان الگوی جدیدی از خانواده ارایه کنند. «من مثل پدرم نیستم» یا «من نمی‌خواهم خانواده‌ای شبیه آنچه که پدر و مادرم ایجاد کردند، داشته باشم» و یا «به شما خواهم گفت که خانواده یعنی چه!». گفتن این حرفها بسیار راحتتر از عمل کردن به آنهاست. البته این بدین معنا نیست که انسان قدرت تغییر الگوهای قدیمی یاد گرفته را ندارد، بلکه می‌توان گفت که هر فردی این قدرت را دارد که آنچه را در خانواده یاد گرفته است بشناسد و تاحدودی تغییر دهد.

آشنایی تنها در یک تعامل دو نفره بدست نمی‌آید، بلکه ما می‌توانیم از نظر دیگران، دوستان و به ویژه والدین و مخصوصاً والد هم جنس برای شناخت بهتر فرد مقابل سود جوییم. در آشنایی سستی اصل بر این است که افراد کهن سال و والدین، عقل و قدرت انتخاب همسر مناسب را دارا هستند. والدین بیشتر موقعیت اقتصادی، سیاسی و اجتماعی را در نظر می‌گیرند. در این نوع ازدواجها تبار و اصل و نسب

و موقعیت خانوادگی عموماً مهم‌تر از دلبستگی و علاقه‌ی دو طرف است و نرخ طلاق در جوامعی که ازدواج سنتی رایج است بسیار کمتر از نرخ طلاق در جوامع دیگر است. آیا بر این اساس می‌توان نتیجه گرفت که والدین و افراد بزرگسال بهتر از افراد جوان می‌توانند تصمیم بگیرند؟! ما بر این باور هستیم که شنیدن نظرات والدین می‌تواند مفید باشد، اما این به معنای موافقت و تأیید و انجام همه‌ی آن نظرات نیست. بلکه فهم آنچه که آنها می‌گویند برای تصمیم‌گیری عاقلانه حایز اهمیت است.

در یک مطالعه بر روی ۵۱۷۴ زوج عقدکرده (اولسون، ۲۰۰۰)، نتایج بدست آمده نشان داد، زمانی که هم والدین پسر و هم والدین دختر از ازدواج فرزندان‌شان ناخشود بودند، حدود ۸۸٪ از زوجها نیز از زندگی مشترک خود، رضایت کمی داشتند. زمانی که والدین یکی از زوجها درباره‌ی ازدواج فرزندش نظر مساعد نداشت، تقریباً ۷۳٪ از زوجها از ارتباط خود احساس رضامندی سطح پایینی داشتند و از طرف دیگر هرگاه والدین هر دو نفر نظر مثبتی به ازدواج فرزندان‌شان داشتند، تقریباً ۵۸٪ از زوجها سطح بالایی از رضامندی ارتباطی را گزارش می‌دادند.

معمولاً ازدواج در دو سطح به انجام می‌رسد یکی در سطح خانواده و دیگری در سطح فرد؛ وقتی خانواده برای ازدواج فرزندی تصمیم می‌گیرد به مسائلی توجه دارد که فرد به آنها کمتر توجه دارد و زمانی که خود فرد برای ازدواج تصمیم می‌گیرد به مسائلی دیگر توجه دارد که خانواده به آنها کمتر توجه دارد. معمولاً خانواده‌ها به ارزش‌ها، اصالت، طبقه اجتماعی و مسائل منطقی ازدواج توجه دارند اما افراد به جذابیت‌ها، علاقه، عشق و موارد بین فردی توجه دارند. ازدواجی موفق است که منطق و عشق باهم تداخل کند. اگر یک ازدواج، فقط عاقلانه و منطقی باشد، ازدواج مناسبی نیست و اگر یک ازدواج فقط عاشقانه و عاطفی باشد بازهم ازدواج مناسبی نیست. یک ازدواج مناسب ازدواجی است که منطق و عشق یا به عبارتی عقل و عشق باهم حضور داشته باشند یا حداقل باهم کنار آمده باشند. اگر خانواده نماد ازدواج منطقی و عاقلانه باشد و فرد نماد ازدواج عاشقانه و عاطفی باشد؛ تضارب نظر فرد و خانواده باعث می‌شود که یک ازدواج عاقلانه / عاشقانه روی دهد. بنابراین تصمیم خانواده در کنار تصمیم فرد اهمیت بسیار زیادی دارد. حذف هر کدام از این دو سطح تصمیم‌گیری زیان‌های زیادی را می‌تواند موجب شود. بنابراین شناخت خانواده‌ها از یکدیگر، حضور خانواده‌ها و اطلاع خانواده‌ها در کنار شناخت افراد از یکدیگر موجبات ازدواج موفق را فراهم می‌نماید.

خواستگاری

خواستگاری یک سنت قدیمی است. ما ایرانیان از طریق این سنت برای ازدواج با یکدیگر آشنا می‌شویم. اما امروزه به نظر می‌رسد که این سنت با مشکل رو به رو شده است. برخی از جوانان فرایند آشنایی را طی می‌کنند و برای رسمی شدن آشنایی از خواستگاری استفاده می‌کنند و برخی دیگر که جلسات خواستگاری را محدود می‌دانند، سعی می‌کنند که تعداد جلسات را افزایش دهند. اما خانواده‌ی دختر مقاومت می‌کند، چرا که برای خانواده‌ی دختر جلسات خواستگاری هزینه بر است و در عین حال هیچ معلوم نیست که دختر آنها ازدواج بکند یا نکند. خواستگاری از آنجا که هم دختر و پسر و هم خانواده آنها را درگیر فرایند آشنایی می‌کند، سنت بسیار با ارزشی است. اما از آنجا که محدودیت زمانی دارد، باعث می‌شود که در امر ازدواج تعجیل و شتاب پیش بیاید و دختر و پسر مجبور شوند که هرچه سریعتر تصمیم بگیرند. اخیراً برخی از خانواده‌ها مراسم خواستگاری را به این صورت برگزار می‌کنند که جلسات اول خواستگاری به آشنایی خانواده‌ها می‌گذرد. جلسه اول و دوم خواستگاری شبیه یک میهمانی است که همه‌ی اعضای هر دو خانواده حضور دارند و باهم آشنا می‌شوند؛ در واقع جلسات اول برای خواستگاری خانواده‌ها از یکدیگر است. ازدواج فقط پیوند دو نفر نیست بلکه پیوند و ازدواج خانواده‌ها نیز می‌باشد. پس از اینکه خانواده‌ها باهم آشنا شدند و یکدیگر را پسندیدند حالا نوبت به آشنایی دختر و پسر می‌رسد. از اینجا به بعد هر دو خانواده به دختر و پسر خود اجازه می‌دهند که باهم بیشتر آشنا شوند. معمولاً به آنها زمان کافی می‌دهند تا باهم صحبت کنند و نهایتاً نظر خود را اعلام کنند. این مدت می‌تواند تا چند ماه نیز باشد. در این مدت، دختر و پسر با اطلاع خانواده از طریق تلفن یا گفتگوی حضوری باهم صحبت و تبادل نظر می‌کنند. در صورتی که نظر آنها مثبت بود و خواهان ازدواج باهم بودند خانواده‌ها مجدداً جمع می‌شوند و مراسم بله بران و مهر بران به انجام می‌رسد.

به نظر می‌رسد که این شیوه‌ی اخیر می‌تواند محدودیتهای خواستگاری را تا حد زیادی بر طرف کند. در صورتی که خواستگاری بخواهد به همان شیوه‌ی سنتی در چند جلسه برگزار شود، آشنایی دختر و پسر طبیعتاً به خوبی انجام نخواهد شد هر چند بسیاری از خواستگاری‌ها بیشتر از یکی دو جلسه ادامه پیدا نمی‌کند. اما در موارد جدی که افراد متمایل به ازدواج می‌شوند لازم است که خواستگاری با

انعطاف بیشتری ادامه یابد. در مواردی که امکان ازدواج هست، هر چه قدر خواستگاری از نظر زمانی انعطاف پذیرتر باشد افراد بیشتر و بهتر با یکدیگر آشنا خواهند شد.

تغییر جالب دیگری که در مورد برگزاری مراسم و اجرای سنت خواستگاری در شهر اصفهان اخیراً شاهد هستیم این است که جلسات اول خواستگاری بیرون از خانه در هتل یا کافی شاپ برگزار می شود. اصفهانی ها معتقدند که با این روش اولاً هزینه و زحمت خواستگاری از دوش خانوادگی دختر برداشته می شود. ثانیاً پسر کمتر تحت تأثیر فضای فیزیکی و مادی و زرق و برق خانه ی دختر قرار می گیرد، ثالثاً کسی از اقوام و خویشان و همسایگان نیز از خواستگاری مطلع نمی شود و خواستگاری پنهان از دید آشنایان و اقوام و نزدیکان برگزار می شود.

همان گونه که مشاهده می فرمایید جامعه ی ما در حال حرکت به سمت برخورد منعطف تر یا شیوه ی برگزاری مراسم خواستگاری است و این بشارت بزرگی است.

روش گفتگو

قرار است دو نفر باهم آشنا شوند تا بتوانند پس از این آشنایی در مورد ازدواج باهم تصمیم‌گیری کنند اما چگونه باهم آشنا شوند؟ چه بگویند و چگونه بگویند؟! چه بپرسند و چگونه بپرسند؟! این سؤالاتی است که به نظر می‌رسد پاسخ به آن بسیار اساسی است. دو روش مهم برای آشنایی وجود دارد یکی روش «مصاحبه» است و دیگری روش «خود افشایی». شیوه مصاحبه خاص آشنایی یک فرد فرا دست با یک فرد فرو دست است. شیوه آشنایی یک مدیر منابع انسانی برای استخدام کارمندان، شیوه مصاحبه است. در شیوه مصاحبه، فرد فرا دست سؤال می‌کند و فرد فرو دست پاسخ می‌گوید، البته فرد فرو دست نیز می‌تواند سؤال کند اما فرد فرا دست ممکن است پاسخ کاملی ندهد. روش مصاحبه، روش آشنایی یک طرفه است که منجر به آشنایی بیشتر یکی از دیگری خواهد شد.

روش خود افشایی به این ترتیب است که هر دو نفر از خود می‌گویند و خود را برای دیگری افشا می‌کنند. در این روش دو نفر با جایگاه برابر، باهم آشنا می‌شوند و هیچ برتری بین آنها مشاهده نمی‌شود. روش خود افشایی روش آشنایی دو طرفه و متقابل است که منجر به آشنایی بیشتر هر دو نفر از دیگری خواهد شد. خود افشایی شیوه آشنایی دوستانه است. دوستان برای آشنایی با یکدیگر معمولاً از این روش استفاده می‌کنند.

در ازدواج و آشنایی برای ازدواج از هر دو شیوه استفاده می‌شود. بسیاری از اوقات یکی از طرفین خود را فرا دست می‌پندارد، بنابراین به خود حق می‌دهد که بیشتر از روش مصاحبه استفاده کند و بسیاری از اوقات یکی از طرفین خود را فرو دست می‌پندارد، بنابراین تنها به سؤالات فرد مقابل پاسخ می‌دهد و به خود کمتر این حق را می‌دهد که از دیگری سؤال بپرسد. اما در یک رابطه برابر و دو طرفه که مناسب همسری است، از روش خود افشایی استفاده می‌شود. هر دو نفر از خود می‌گویند و انتظار دارند که فرد مقابل نیز افکار، نگرش‌ها و باورهای خود را در همان زمینه افشا کند.

از آنجا که روش خود افشایی بهترین روش برای آشنایی قبل از ازدواج است برای آشنایی بیشتر با این شیوه به مثال زیر توجه کنید.

در مثال زیر دو نفر باهم آشنا می‌شوند که آشنایی چندانی باهم ندارند و یکی از اولین جلسات آشنایی خود را سپری می‌کنند.

خانم: سلام، حالتان چطور است؟

آقا: سلام، ممنون، خوبم، شما خوب هستید؟

خانم: ممنون، سپاسگزارم.

آقا: شما آغاز می‌کنید یا من آغاز کنم.

خانم: قرقی ندارد، مهم این است که یکی شروع کند.

آقا: پس می‌خواهید من شروع کنم. چون من الان کمی مضطرب هستم مثل قبل از امتحان، دلم

می‌خواهد زود حرف‌هایم را بزنم تا استرس کم بشه. **خانم:** چرا مضطربید؟ البته خوب من هم یک کم

استرس دارم ولی به هر حال اول یک رابطه شاید همیشه همین‌طور باشد. به هر حال من آماده شنیدنم.

آقا: من، احسان دینانی هستم، ۲۸ سال دارم. در تهران زندگی می‌کنم. همان‌طور که می‌دانید دانشجوی

هستم، در خوابگاه به سر می‌برم، فوق می‌خوانم در رشته مهندسی مواد دانشگاه تهران. در عین حال که

درس می‌خوانم کار هم می‌کنم در شرکت مهندسی افرا، خانواده‌ام ساکن همدان هستند. سه خواهر دارم.

خودم دومین فرزند هستم. خواهر بزرگم ازدواج کرده و خواهر دومم نامزد دارد و بناست چند ماه دیگر

عقد کنند. خواهر کوچکم سال آخر دبیرستان است. پدرم بازنشسته ارتش است و مادرم خانه‌دار است.

داماد اول ما مهندس است و یک شرکت خصوصی دارد و نامزد خواهر دومم دانشجوی سال آخر پزشکی

است. خوب اگر لطف کنید حالا شما خودتان را معرفی کنید.

خانم: ممنون، البته قبل از اینکه خودم را معرفی کنم دلم می‌خواست بدانم تحصیلات خواهران شما

چیست؟!

آقا: بله البته خواهر اولم ارشد معماری دارد و خواهر دوم زبان انگلیسی خوانده.

خانم: خوب همان‌طور که می‌دانید من مهتاب جمالی هستم ۲۵ سال دارم. تهرانی هستم و سال اول

کارشناسی ارشد هستم. رشته فلسفه علم دانشگاه تهران درس می‌خوانم فقط برخی اوقات تدریس

می‌کنم. از نظر مالی وضع بدی نداریم پدرم مخارج مرا پرداخت می‌کند. یک برادر دارم که سال دوم

دانشگاه است خودم فرزند اول هستم. برادرم دانشگاه آزاد، اقتصاد می‌خواند. پدرم در کار صادرات و

واردات فعال است و شرکت دارد. مادرم هم با پدر همکاری می‌کند اما بیشتر از اینکه نقش یک کارمند را

داشته باشد نقش یک زن خانه‌دار را دارد.

آقا: خوب حالا تاحدودی حداقل با اسم و رسم هم آشنا شدیم.

خانم: با اسم هم نه با رسم هم؟!

آقا: البته البته ... خوب برای اینکه با رسم هم نیز آشنا بشویم چه بکنیم چه جوری جلو برویم؟!

همان طور که ملاحظه می کنید در روش خود افشایی، افراد ابتدا از خودشان می گویند و خود را در یک زمینه خاص تاحدودی افشا می کنند و سپس از طرف مقابل می خواهند که در همان محدوده خودش را افشا کند. «جمله شما چطور؟!» یک جمله کلیدی در پایان خود افشایی است. خود افشایی نباید طولانی و بی حد و مرز باشد. زنی را به خاطر می آورم که می گفت در یک جلسه آشنایی، دو ساعت تمام از خودم و ویژگی های خودم گفتم و مرد شنید و پس از دو ساعت شنیدن، رفت و دیگر نیامد و اکنون بعد از ۱۵ سال که از آن روز می گذرد هنوز در این فکر هستم که چرا رفت؟ مگر در من چه دید که رفت؟! اگر خود افشایی برابر نباشد نتیجه اش همین خواهد بود. خود افشایی بهتر است در یک فرصت محدود درباره یک موضوع خاص باشد و با یک موضوع ساده شروع شود و در طول زمان گسترش یابد.

پس از اینکه یک بیوگرافی از خود و خانواده خود توسط هر دو نفر گفته شد افراد آمادگی این را پیدا می کنند که وارد گفتگوهای موضوعی شوند. شیوه گفتگو درباره هر موضوع و هر سه فصل گفتگو با همان روش خود افشایی خواهد بود. من از خودم می گویم و تو هم از خودت می گویی. من از آنچه هستم و آنچه فکر می کنم می گویم و تو هم از آنچه هستی و آنچه فکر می کنی، اگر سؤالی برای هر کدام از طرفین پیش بیاید می تواند همان جا سؤال را بپرسد. در روش خود افشایی، پرسش سؤال در بین خود افشایی ها انجام خواهد شد. هیچ گاه در این شیوه، گفتگو را با پرسش از طرف مقابل آغاز نمی کنیم. در این روش همیشه ابتدائاً از خود می گوئیم. اگر در حین خود افشایی مطلبی مبهم بود، برای رفع ابهام، سؤال می پرسیم و از پرسیدن سؤال دریغ نمی کنیم.

برای روشن تر شدن مطلب به ادامه گفتگوی بالا توجه کنید.

آقا: اگر موافق باشید در مورد یک موضوع واحد صحبت کنیم و موضوع به موضوع جلو برویم.

خانم: بسیار خوب

آقا: چند موضوع هست که می توانیم در ابتدا مورد گفتگو قرار دهیم مثلاً مذهب یا مثلاً سرگرمی ها و علایق یا هر موضوعی که شما مایل باشید.

خانم: موضوع سرگرمی‌ها و علائق به نظرم موضوع خوبی است می‌خواهید در این باره باهم صحبت کنیم.

آقا: بسیار خوب اول شروع می‌کنید یا من شروع کنم.

خانم: می‌خواهید شما شروع کنید من بعد از شما صحبت می‌کنم.

آقا: بسیار خوب، مهم‌ترین سرگرمی و علاقه‌ی من یکی کتاب است و دیگری کوهنوردی است. من اکثراً کتاب می‌خوانم به کتاب علاقه دارم و خیلی از اوقات فراغتم را با کتاب پر می‌کنم. من خیلی کتاب می‌خرم و شب‌ها معمولاً قبل از خواب کتاب می‌خوانم. اگر کتاب خواندنم مختل بشه مثل اینکه که غذا خوردنم مختل شده.

خانم: پس شما کتاب‌خوان قهارى هستید. **آقا:** نه خیلی قهار ولی کتاب برایم خیلی مهمه. یک بخش مهم از زندگی من کتاب است.

خانم: حالا چه کتاب‌هایی می‌خوانید؟

آقا: من الان در حال مطالعه کتاب کلیدر هستم.

خانم: چه جالب من هم کلیدر را خوانده‌ام. کجای قصه هستید؟

آقا: من الان اواسط جلد دوم هستم. شما کی کلیدر را خوانده‌اید؟

خانم: من تقریباً ۲ سال پیش بود که کلیدر را خواندم. شما به رمان علاقه‌مند هستید؟

آقا: بله البته، من رمان زیاد می‌خوانم. البته دوست دارم که رمان‌های مطرح را مطالعه کنم نه هر کتاب داستانی که در کوچه و بازار پیدا شود.

خانم: چه رمان‌هایی را تا حالا خوانده‌اید؟

آقا: تمام کتاب‌های داستایوفسکی، صلح و جنگ، کتاب‌های مارکز، کتاب‌های آل احمد و...

خانم: جالبه من هم برایم مطالعه، بخش مهمی از زندگی است. من هم کتاب خوان هستم. من به غیر از رمان، فلسفه هم می‌خوانم هم فلسفه‌ی شرق و هم فلسفه‌ی غرب و جالب است که بدانید من اکثر پولم را کتاب می‌خرم یا کتاب هدیه می‌دهم.

آقا: کتاب‌های فلسفی چی خوانده‌اید؟ چی می‌خوانید؟

خانم: من به فلسفه بوعلی سینا یا فلسفه مشاء خیلی علاقه‌مند هستم. از فلاسفه غرب هم به کانت، پوپر و نیچه علاقه‌مندم و آثارشان را تا حدود زیادی مطالعه کرده‌ام.

آقا: الان چه می‌خوانید؟

خانم: من الان در حال مطالعه اسفار ملاحضات هستم. اسفار کتاب فوق‌العاده‌ای است.

آقا: البته من مطالعات فلسفی ندارم ولی به جای آن به موضوع تکنولوژی و به خصوص کامپیوتر و نرم‌افزارها علاقمندی خاصی دارم.

.

.

.

این بحث در مورد کتاب خوانی همان طور که ملاحظه کردید با خود اشنایی و پرسش از موارد مبهم و برای کسب اطلاعات بیشتر ادامه پیدا خواهد کرد البته موضوع کوهنوردی هم به جای خود باقی است و مواردی که لازم است خانم از خودش بیان کند.

روش خود اشنایی، شیوه مناسب آشنایی است. موضوعات گفتگو، سر فصل‌های آن است و ترتیب موضوعات از ساده به مشکل است. افراد اگر از موضوعات ساده‌تر آغاز کنند در طول زمان هم برای خود اشنایی راحت‌تر خواهند شد. و هم برای طرح مسایل مشکل‌تر و پیچیده‌تر، اعتماد بیشتری کسب خواهند کرد. و راحت‌تر می‌توانند مسایل سخت‌تر را مطرح کنند. بنابراین اصلاً توصیه نمی‌شود که در آغاز آشنایی در مورد موضوعات پیچیده و تعارض آمیز گفتگو شود. زمانی که رابطه شکل بگیرد و دو نفر باهم راحت شوند، به تدریج امکان ورود به مباحث دشوارتر، پیش خواهد آمد.

موضوعات گفتگوی قبل از ازدواج

در ازدواج شانزده موضوع اساسی وجود دارد که قبل از ازدواج لازم است درباره تک تک آن موضوعات صحبت شود و نظرات هر دو نفر با یکدیگر مبادله شود. این شانزده موضوع به عنوان موضوعات تفاهم در فصل چهارم نیز مورد بحث قرار خواهد گرفت. در اهمیت این موضوعات همین بس که با توجه به درصد تفاهم دو نفر در این موضوعات، پیش‌بینی طلاق آن دو، در آینده، امکان‌پذیر می‌شود. برخی از تست‌های روان‌شناختی، با توجه به نزدیک بودن یا دور بودن نظرات و عقاید هر دو نفر در این موضوعات، احتمال طلاق این دو نفر را در آینده پیش‌بینی می‌کنند. در صورتی که تفاهم دو نفر در این موضوعات زیاد باشد احتمال طلاق کاهش می‌یابد و اگر تفاهم دو نفر در این موارد کم باشد،

احتمال طلاق افزایش خواهد یافت. بنابراین موضوعات زیر از این جهت اهمیت دارد که با طلاق آینده و رضایت‌مندی ازدواج ارتباط دارد.

موضوعات گفتگو به قرار زیر است.

۱- سرگرمی‌ها و علایق

۲- باورها و ارزش‌های دینی

۳- باورها و اصول اخلاقی

۴- دوستان

۵- اهداف، رشد و پیشرفت شخصی

۶- خویشاوندان

۷- رابطه‌ی صمیمانه با همسر

۸- خانواده‌ی خود

۹- خانواده‌ی همسر

۱۰- حل اختلاف

۱۱- پول و مسائل مالی

۱۲- خواسته‌ها و توقعات

۱۳- رویارویی با هیجان

۱۴- وظایف زن و مرد در خانواده

۱۵- فرزند و تربیت فرزند

۱۶- موضوعات جنسی

۱- سرگرمی‌ها و علایق

۱- ۱- سرگرمی‌ها، علایق و اوقات فراغت من

۲- ۱- سرگرمی‌ها، علایق و اوقات فراغت سایر اعضای خانواده.

۳- ۱- چگونه در مورد اوقات فراغت با سایر اعضای خانواده، کنار می‌آیم.

۲- باورها و ارزش‌های دینی

۱- ۲- اندیشه‌ها، باورها و اصول دینی من

موضوعات بسیار متنوعی در مورد اندیشه‌های دینی می‌تواند موضوع گفتگو باشد برای مثال به موارد خدا - پیامبر - آخرت - ائمه - ظاهر مذهبی - باطن مذهبی - تجارب مذهبی - تقلید و... می‌توان اشاره کرد.

۲- ۲- رفتارهای دینی من

رفتارهای دینی شامل دو دسته واجبات و مستحبات است که می‌تواند به تفکیک موضوع گفتگو باشد.

۳- ۲- پرهیزهای دینی من

موضوعاتی از قبیل «حلال و حرام» «محرّم و نامحرّم» و گناهان می‌تواند موضوع گفتگو قرار گیرد.

۳- باورها و اصول اخلاقی

۱- ۳- اندیشه‌ها، باورها و اصول اخلاقی من

شامل حقوق دیگران، حقوق من، آزادی، رعایت حقوق دیگری و حقوق خود، حقوق حیوانات، حقوق طبیعت و...

۲- ۳- رفتارهای اخلاقی من

۳- ۳- پرهیزهای اخلاقی من

۴- دوستان

۱- ۴- باورها و ارزش‌های من در مورد دوستی و رفاقت

این موضوع شامل مواردی از قبیل اهمیت دوستی، دوستی با جنس موافق و مخالف، دوست صمیمی، معنای دوستی و رفاقت، در چه شرایطی رابطه‌ی دوستی را قطع می‌کنم، رابطه‌ی همسر من یا دوستانم، رابطه با دوستان همسر من... می‌شود.

۲- ۴- معرفی دوستانم و بیان کیفیت رابطه با آنها و کمیت و مقدار رابطه با آنها

۳-۴- دوست شخصی و دوست خانوادگی

دوستان شخصی شامل دوستی‌هایی می‌شود که وارد فضای خانواده نمی‌شوند و دوستان خانوادگی دوستانی هستند که وارد خانواده می‌شوند و با اعضای خانواده نیز دوستی می‌کنند. طرح دیدگاه‌ها در مورد ویژگی افرادی که می‌توانند وارد خانواده شوند، اگر دوستی وارد خانواده شد نظر همسر مهمتر اهمیت دارد، چه زمانی دوستی خانوادگی محدود می‌شود، اگر یکی از همسران به یکی از دوستان خانوادگی بد بین شد چه باید کرد؟!

۴-۴- معرفی دوستانی که از آنها دور شده‌ام و مایل به تداوم ارتباط دوستانه با آنها نیستم.

۵- اهداف، رشد و پیشرفت

۱-۵- باورها و ارزش‌های من در مورد رشد و پیشرفت

۲-۵- افرادی که در زندگی برای من الگو بوده‌اند و آرزوی من نزدیک شدن یا همانندی با آنهاست.

۳-۵- اهداف من برای رشد و پیشرفت در حوزه‌های

- اقتصادی (آرزوهای اقتصادی من، ایده‌آهای من، اهمیت رشد اقتصادی برای من و...)

- تحصیلی (آرزوهای تحصیلی من، ایده‌آهای من، اهمیت رشد تحصیلی برای من و...)

- اجتماعی (شهرت اجتماعی، نفوذ اجتماعی، قدرت اجتماعی، مقام، موقعیت و...)

- شغلی (آرزوهای شغلی من، شغل ایده‌آل من، چه شغل‌هایی را دوست دارم، از چه شغل‌هایی متنفرم و...)

- معنوی (آرزوهای معنوی من، ایده‌آهای معنوی من، اهمیت رشد معنوی برای من و...)

۴-۵- برنامه‌های من برای رسیدن به اهدافم

۶- خویشاوندان

۱-۶- باورها و ارزش‌های من در مورد روابط خویشاوندی و صله‌ی ارحام

شامل: اهمیت خویشاوندان و فامیل، اهمیت ارتباط با آنها، کیفیت و کمیت یک ارتباط درست.

۲-۶- معرفی خویشاوندانی که با آنها رابطه خوبی دارم و آنها را دوست دارم و بیان کیفیت و کمیت رابطه.

- ۳- ۶- معرفی خویشاوندانی که با آنها رابطه خوبی ندارم و از آنها خوشم نمی‌آید و بیان کیفیت و کمیت رابطه.
- ۴- ۶- معرفی خویشاوندانی که رابطه با آنها گاهی خوب و گاهی بد است و بیان کیفیت و کمیت رابطه.
- ۵- ۶- معرفی خویشاوندانی که با آنها ارتباطی نداریم و بیان دلیل قطع رابطه.

۷- رابطه‌ی صمیمانه با همسر

- ۱- ۷- صمیمت در بین اعضای خانواده ما شامل چگونه صمیمیت خود را به یکدیگر ابراز می‌کنیم و...
- ۲- ۷- نشانه‌های کلامی صمیمیت از نظر من
- شامل بیان کلمات و جملات محبت آمیز، دوست دارم، عزیزم، اسم مستعار، شوخی، بذله‌گویی، سر به سر گذاشتن، باهم حرف زدن، راز گفتن، خاطره گفتن، از خود گفتن، بیان وقایع روزانه، آیا در گفتن کلمات عاشقانه و ابراز محبت راحت هستیم یا نه؟! و ...
- ۳- ۷- نشانه‌های رفتاری صمیمت از نظر من
- ۱- ۳- ۷- مناسبت‌های فردی و خانوادگی
- از قبیل سالروز ازدواج، روز تولد، عید نوروز، روز زن، روز مرد و...
- ۲- ۳- ۷- هدیه
- شامل باورها و ارزش‌های من در مورد قیمت هدیه، ارزش هدیه، اهمیت هدیه، ارزش معنوی آن، ارزش مادی آن، ماندگان آن، نظر دیگران و...
- ۳- ۳- ۷- نوازش
- از قبیل دست یکدیگر را در جمع گرفتن، کنار هم نشستن، خطاب کردن یکدیگر در جمع و...
- ۴- ۳- ۷- راز داری
- چه رازهایی را حفظ خواهم کرد، چقدر رازدار هستم، در چه شرایطی رازی را افشا خواهم کرد؟، در دعوا با رازها چه خواهم کرد؟،
- ۵- ۳- ۷- از خود گذشتگی
- اهمیت گذشت از نظر من، در چه مواردی معمولاً گذشت می‌کنم، کجاها تا کتون گذشت کرده‌ام، چه قدر برایم مهم است که همسرم گذشت کند، گذشت در چه مواردی برایم مهمتر است و ...

۶-۳-۷- شگفت زده کردن

آیا سعی می‌کنم صمیمیت را از این طریق نشان دهم، آیا دوست دارم همسر مرا شگفت زده کند و ...

۷-۳-۷- کاری را باهم انجام دادن

از قبیل باهم غذا خوردن، باهم خرید کردن، باهم تفریح کردن باهم کار کردن، هم فکری، هم کلامی، هم دردی

۴-۷- گذشته‌ی عاشقانه‌ی من و تجارب صمیمانه‌ی قبلی من

زمان شروع رابطه، زمان پایان رابطه، چگونگی اتمام رابطه، آیا هنوز به او فکر می‌کنم، آیا او را می‌بینم، آیا از او عصبانی هستم؟ ...

توجه: در این مورد نیازی نیست که جزء به جزء روابط صمیمانه قبلی را برای فرد فعلی افشا کنید. موارد مهم در این موضوع شامل این موضوعات است که رابطه کی شروع شده و کی تمام شده و از زمان پایان رابطه تا الان چقدر زمان گذشته است و چرا رابطه‌ی قبلی تمام شده و آیا واقعاً تمام شده است یا خیر؟ و احساسات و هیجانات مثبت یا حتی منفی وجود دارد یا نه؟ چرا که حضور هیجانات بسیار منفی موید این است که فرد هنوز به عشق قبلی فکر می‌کند.

۸- خانواده‌ی خود

۱- ۸- باورها و ارزش‌های خانوادگی ما

شامل مواردی که برای خانواده مهم است، الگوهای خانوادگی، ارزش‌های خانوادگی در مورد تحصیل، مذهب، حجاب، مسائل اقتصادی، کار، شغل، تلاش و ... آداب و آیین‌های خانوادگی، ...

۲- ۸- استقلال و وابستگی اعضای خانواده به یکدیگر

شامل وابستگی‌های عاطفی اعضای خانواده به یکدیگر، وابستگی‌ها یا استقلال مالی اعضا به یکدیگر، استقلال مسکونی اعضای خانواده و نظر خودتان در مورد محل سکونت آینده در مورد نزدیک یا دور بودن به خانواده‌ی اصلی، روابط و صمیمت‌های بین اعضا، باندها و جناح‌های داخل خانواده و ...

۳- ۸- تصمیمات خانوادگی

شامل تأثیر گذاری اعضای خانواده در تصمیمات آنها، نافذ بودن نظرات آنها، مهم بودن نظر آنها، توجه به نظرات آنها و...

۴ - ۸ - جایگاه اعضای خانواده

شامل میزان احترام، و موقعیت و نفوذ آنها در خانواده

۵ - ۸ - ارتباط من با اعضای خانواده

- رابطه با پدر

- رابطه با مادر

- رابطه با خواهران

- رابطه با برادران

۹ - خانواده‌ی همسر

۱ - ۹ - باورها و ارزش‌های خانوادگی ما در مورد رابطه با خانواده عروس یا داماد

۲ - ۹ - ارتباط پدرم با خانواده مادرم

۳ - ۹ - ارتباط مادرم با خانواده پدرم

۴ - ۹ - تفاوت خانواده همسر با خانواده اصلی

تفاوت مادر همسر با مادر، پدر همسر با پدر، خواهر همسر یا خواهر، برادر همسر یا برادر،

۵ - ۹ - انتظارات من از خانواده همسر

مادر همسر، پدر همسر، برادر همسر و خواهر همسر.

۱۰ - حل اختلاف

۱ - ۱۰ - باورها و ارزش‌های من در مورد اختلاف نظر همسران

این مورد شامل بودن یا نبودن اختلاف، پنهان کردن اختلاف، انکار کردن آن، پذیرفتن آن،

موارد مثبت اختلاف نظر، موارد منفی اختلاف نظر، فرصت‌هایی که اختلاف نظر برای همسران ایجاد

می‌کند و فرصت‌هایی را که از بین می‌برد، گفتن اختلاف نظر به دیگران، رازداری و اختلاف نظر و... می‌شود.

۲ - ۱۰ - تاریخچه اختلافات

- من با پدر و مادرم، برادر و خواهرم و دوستانم

۳ - ۱۰ - روش حل اختلاف (من یا پدر، مادر، برادر و خواهرانم)

- قهر

- سکوت

- صحبت کردن و گفتگو

- داد و بیداد

- زد و خورد

- ترک منزل

- میانجی کردن یک نفر دیگر

- کمک تخصصی

۴ - ۱۰ - اگر با خانواده همسرم اختلاف پیدا کنم.

چه انتظاری از همسرم دارم، برای حل اختلاف چه خواهم کرد؟ اگر به هیچ عنوان اختلافات

حل نشد از همسرم چه انتظار دارم و رابطه او را با خانواده اش چگونه تنظیم خواهم کرد.

۵ - ۱۰ - اگر خانواده همسرم مرا آزار و اذیت کنند.

در برابر آزارهای خانواده همسر چه راه حلی را پیشنهاد می‌کنم، آیا تجربه فرد دیگری را در

نظر دارم، در برابر آزارهای خانواده همسر چه انتظاری از همسرم دارم، چه آزارهایی قابل تحمل است، چه

آزارهایی قابل تحمل نیست، واکنشهای احتمالی من، اگر خانواده من همسرم را آزار دهند، چه خواهم کرد.

۱۱ - پول و مسایل مالی

۱ - ۱۱ - باورها و ارزش‌های من در مورد پول

این مورد شامل موارد زیر می‌شود: معنای پول برای من، اهمیت پول برای من، مقدار کافی پول از نظر من، برای به دست آوردن پول حاضر به انجام چه کارهایی هستم و حاضر به انجام چه کارهایی نیستم، نگاه من به ثروتمندان، نگاه من به فقرا، آرزوها و رویاهای پولی و مالی من و...

۲ - ۱۱ - رفتار پولی من تاکنون

- درآمد

- منابع درآمدی

- پس انداز

- خرج کردن

- قرض یا وام گرفتن

- قرض یا وام دادن

- پول ریایی

۳ - ۱۱ - شراکت اقتصادی همسران

- تصمیم‌گیری پولی و مالی در خانواده

- درآمد زن

- مالکیت زن

۴ - ۱۱ - مهریه

معنای مهریه برای من، اهمیت آن، مقدار مناسب آن، معنای مهریه برای خانواده‌ی من، اهمیت آن برای خانواده، مقدار مناسب آن از نظر خانواده، افراد تأثیرگذار در تعیین مقدار آن، در صورتی که خانواده‌ها به توافق نرسند چه خواهیم کرد.

۵ - ۱۱ - جهیزیه

معنای جهیزیه برای من، اهمیت آن، مقدار مناسب آن، سهم مرد در تهیه‌ی جهیزیه

۶- ۱۱ - مسکن

مسکن مناسب از نظر من، نظرم در مورد خرید مسکن، اجاره مسکن، محل مناسب، نزدیک خانواده‌ها، دور از خانواده‌ها، سهم زن در تهیه‌ی مسکن.

۷- ۱۱ - جشن

معنای جشن، اهمیت آن، نحوه‌ی برگزاری آن خرید جشن، سهم هرکدام از همسران در برگزاری و هزینه‌های جشن، هدایای جشن، مراسم و سنت‌های خانوادگی ما و...

۱۲ - خواسته‌ها و توقعات

۱- ۱۲ - تاریخچه خواسته‌ها و توقعات من از دیگران

خواسته‌ها و توقعات من از پدر و مادرم، برادر و خواهرم و دوستانم.

۲- ۱۲ - روش من در بیان خواسته‌ها و توقعات

بیان کلامی:

رک و صریح به خود فرد بیان کلامی به دیگران و واسطه قرار دادن آنها

بیان غیرکلامی:

به طور غیرمستقیم بیان کردن، از زبان دیگران گفتن، در مورد آن مساله بدون اشاره به خود

صحبت کردن، سکوت، غر زدن، گلایه و شکایت، قهر کردن، نخواستن و برعکس عمل کردن

۳- ۱۲ - وقتی خواسته‌ها و توقعات من برآورده نمی‌شود.

غصه خوردن و غمگین شدن، قهر کردن، سرزنش کردن، خشونت، بیان مجدد، یافشاری

برخواسته، رها کردن و بی‌خیال شدن، عقب نشینی و دوباره بیان کردن و...

۴- ۱۲ - خواسته‌ها و توقعات من از همسر آینده‌ام

۵- ۱۲ - خواسته‌ها و توقعات من از ازدواج

۱۳ - رویارویی با هیجان

۱ - ۱۳ - با هیجانات اصلی چگونه روبه‌رو می‌شوم و چه می‌کنم

- غم

- شادی

- خشم

- ترس

۲ - ۱۳ - چگونه هیجانانتم را بیان می‌کنم و چگونه آن را بروز می‌دهم.

- به پدر و مادر

- به برادر و خواهرانم

- به دوستانم

۳ - ۱۳ - وقتی دیگران درگیر یکی از این هیجانات هستند چه می‌کنم.

- پدر و مادر

- برادر و خواهرانم

- دوستانم

۴ - ۱۳ - رفتارهایی را که از اطرافیانم نمی‌پسندم و از آن رفتارها بدم می‌آید.

- وقتی غمگین هستند.

- وقتی شاد هستند.

- وقتی خشمگین هستند.

- وقتی ترسیده‌اند.

۱۴ - وظایف زن و مرد در خانواده

۱ - ۱۴ - باورها و ارزش‌های من درباره‌ی وظایف زن و مرد در خانواده

شامل نظر من در مورد جایگاه زن و مرد و نقش آنها، برتری یکی بر دیگری، زن سالاری،

مرد سالاری، تفاوت زن و مرد از نظر من به لحاظ نقش‌ها و وظایف خانوادگی و...

۲ - ۱۴ - وظایف پدر و مادر در خانواده

شامل: جایگاه پدر و مادر، نقش هر کدام، وظایف هر کدام، چه کارهایی را هر کدام انجام می‌دادند و چه کارهایی را انجام نمی‌دادند و...

۳ - ۱۴ - وظایفی که بر عهده من خواهد بود.

- تصمیم‌گیری و مدیریت

- نظافت خانه

- کسب درآمد

- خرید

- آشپزی

- کارهایی که مربوط به آمدن میهمان است

۴ - ۱۴ - باورها و ارزش‌های من درباره‌ی زن در جامعه

- کار کردن زن

- لباس مناسب

- بیرون رفتن زن

- آرایش

- دوستان زن

- حجاب

- روابط اجتماعی زن

- میهمانی‌ها و مراسم مختلف

- تصمیم‌گیری شخصی

- محرم و نامحرم

- و...

- حجاب در برابر خویشاوندان

نامحرم

۱۵ - فرزند

۱ - ۱۵ - تمایلات من

- تعداد فرزند

- اهمیت جنسیت فرزند

۲- ۱۵ - اگر بچه‌دار نشویم چه خواهیم کرد.

- در حالی که مشکل از من باشد.

- در حالی که مشکل از من نباشد.

- فرزند خواندگی

- درمان پزشکی

- جدایی

- همسر دوم

- ادامه زندگی مشترک بدون فرزند

۳- ۱۵ - سقط جنین

باورها و ارزش‌های من در مورد سقط جنین، در چه شرایطی حاضر به انجام آن هستم و در

چه شرایطی حاضر به انجام آن نیستم.

۴- ۱۵ - پیشگیری از حاملگی

شامل: وظیفه‌ی چه کسی است، اطلاعات من تا چه حد است

۵- ۱۵ - زمان مناسب برای بچه‌دار شدن

۶- ۱۵ - تربیت فرزند

۱۶ - موضوعات جنسی

۱- ۱۶ - باورها، ارزش‌ها و اصول من در مورد موضوعات جنسی

نگاه من به رابطه جنسی، گناه آلوده بودن یا نبودن آن، محدوددها و مرزها، اخلاقیات و رابطه

جنسی، باورهای دینی و رابطه جنسی، معنای رابطه جنسی، اهمیت رابطه جنسی

۲- ۱۶ - رفتارها و پرهیزهای جنسی من

بینایی: نگاه کردن، فیلم دیدن، عکس دیدن، جستجوی افراد برهنه، حساسیت به رنگ و نور،

روشنایی و تاریکی

شنوایی: تمایل به سکوت، تمایل به شنیدن موضوعات جنسی، چک‌ها، قصه‌ها و...

لمسی: بوسیدن، دست دادن، نوازش‌های پوستی، شوخی‌های دستی، استمنا، گفتگوهای جنسی

کلامی: هرزه گویی، جک گویی، لاس زدن، اشاره‌های جنسی، فحاشی

بویایی: استفاده از عطر و ادکلن‌های محرک، تأثیرپذیری از بو،...

تخیلی: استفاده از تخیل، فانتزی‌ها من، توجه به برخی اشیاء، تخیل در مورد بچه‌ها، تخیل آزار دیدن،

تخیل آزار دادن، تخیل برهنه شدن در برابر دیگران، تخیل، برهنه دیدن دیگران، تخیل رابطه با هم جنس،

رفتاری: رفتارهای انفعالی، رفتارهای تهاجمی، رفتارهای نامتعارف، عجیب، رابطه با فاحشه،

رابطه جنسی با بچه، رابطه جنسی با حیوان، آزار دیدن، آزارگری، نمایشگری (خود را برهنه نمائش دادن)

نظر بازی (سعی در تماشای برهنگی دیگران)، هم جنس بازی

۳- ۱۶ - دانش جنسی من

- مدرسه، کوچه، خیابان، کتاب، فیلم، معلم، مشاور و

۴- ۱۶ - مشکلات جنسی و راه حل آنها از نظر من

پنهان می‌کنم، گفتگو با دوستان، والدین، پزشک عمومی، درمانگران گیاهی و سنتی،

روان‌شناس، مشاور، درمانگر جنسی، استفاده از مواد مخدر و....

۵- ۱۶ - انحراف جنسی یا اعتیاد جنسی و راه حل آنها از نظر من

طلاق، گفتگو، تهدید، درمان، آیا قابل درمان شدن هست یا نیست؟، اگر اعتقاد به درمان دارید

توسط چه کسی اینگونه مشکلات درمان می‌شود؟ و....

۶- ۱۶ - شک و تردید نسبت به همسر

چه خواهم کرد، با چه کسانی مشورت خواهم کرد، به چه کسانی اطلاع خواهم داد، چه توقعی

دارم، چه واکنشی نشان خواهم داد، چه تأثیری بر من دارد، چه کسانی در اطرافیان این مسأله را تجربه

کرده‌اند، واکنش آنها چه بوده است و...

۷- ۱۶ - خیانت همسر

چه واکنشی نشان خواهم داد، با چه کسانی مشورت خواهم کرد، به چه کسانی اطلاع خواهم

داد، چه تأثیری بر من دارد، چه کسانی در اطرافیانم این مسأله را تجربه کرده‌اند (مواردی که یک راز

شخصی نباشد)، واکنش آنها چه بوده است، و افشای آن منع اخلاقی نداشته باشد.

۸- ۱۶- همسر دوم

نظر من در مورد همسر دوم، می‌پذیرم یا نمی‌پذیرم، واکنش من خواهد بود، چه تأثیری بر من دارد، چه کسانی در اطرافیانم این مسأله را تجربه کرده‌اند، واکنش آنها چه بوده است.

۹- ۱۶- اگر مورد تعرض و آزار قرار گرفتم یا مزاحم داشتم

با چه کسانی مشورت خواهم کرد، به چه کسانی اطلاع خواهم داد، چه کسانی در اطرافیانم این مسأله را تجربه کرده‌اند، واکنش آنها چه بوده است، آیا به پلیس اطلاع خواهم داد، آیا به همسرم می‌تواند اعتماد کنم و جریان را به او بگویم، دوست دارم واکنش او چه باشد، اگر واکنش او چگونه باشد به او نخواهم گفت و...

فصل سوم

عشق



در ابتدای زندگی بودم
 نشسته در برابر غار
 عشق را دیدم
 آتش بود
 برافروخته
 بی مهار
 مهیب
 ویرانگر
 و جذاب
 گریختم
 اما گریزی نبود
 عشق آتش بود
 و کشف آن
 آغاز عصری دیگر
 و مهار آن
 زندگی را دیگر ساخت

نظریه‌ی مثلثی عشق

اشترنبرگ (۱۹۸۷) در نظریه‌ی مثلثی عشق خود^۱، عشق را به سه بخش قسمت می‌کند الف - اشتیاق^۲ ب - صمیمیت^۳ و ج - تعهد^۴

«اشتیاق» به انگیزه‌هایی اشاره دارد که به عشق رهنمون می‌شوند (انگیزه‌هایی مانند جذابیت و تمایلات جنسی)، اما از طرف دیگر به نیازهایی از قبیل عزت‌نفس، نزدیک بودن^۵ و خود شکوفایی هم اشاره دارد. «اشتیاق» در عین حال بسیاری از هیجان‌ها را نیز در برمی‌گیرد. (هیجانانی از قبیل آرزو، شرم، آسیب‌پذیری، تحسین و اشتیاق). پس اشتیاق دو مؤلفه‌ی هیجانی و انگیزشی عشق را در برمی‌گیرد. «صمیمیت» به رفتارهایی اطلاق می‌شود، که نزدیکی عاطفی را افزایش می‌دهد. نزدیک بودن عاطفی شامل حمایت و درک متقابل، ارتباط برقرار کردن و سهمیم کردن خود، فعالیت‌ها و دارایی‌هایمان یا دیگری است.

«تعهد» به دو گونه تصمیم باز می‌گردد. ابتدا تصمیم کوتاه مدتی مبنی بر این‌که آیا آنچه که هست را عشق بنامیم یا نه و دوم تصمیم بر این‌که آیا برای حفظ آن عشق به سوی آینده‌ای قابل پیش‌بینی تلاش کنیم یا نه. تعهد بیشتر کارکرد شناختی دارد تا کارکرد هیجانی و شامل قصد هشیارانه و اراده می‌شود.

1- Triangular theory of love

2- Passion

3- Intimacy

4- Commitment

5- Closeness

در روانشناسی سه مؤلفه‌ی رفتار، شناخت و هیجان در دهه‌های اخیر، اساس و بنیان پدیده‌های روانی شناخته شده است و عشق نیز به عنوان یک پدیده‌ی روانی از این موضوع مستثنی نیست. بنابراین می‌توانیم بگوییم که « اشتیاق » مؤلفه‌ی هیجانی عشق، « صمیمیت » مؤلفه‌ی « رفتاری » و « تعهد » قسمت شناختی آن است.

هشت نوع عشق از نظر اشترنبرگ

اشترنبرگ براساس سه مؤلفه‌ی تشکیل دهنده‌ی عشق، هشت نوع عشق را تعریف کرده است که به ترتیب عبارتند از:

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

فقدان عشق:

در این رابطه هیچ یک از عناصر عشق حضور ندارد. این رابطه را در زندگی روزانه با مردم عادی داریم.

عشق دوستانه:^۱

این احساس زمانی دست می‌دهد که اشتیاق و تعهد کمتر است اما صمیمیت در حد بالایی حضور دارد. این احساس را معمولاً در رابطه با دوستان صمیمی داریم.

¹-Liking Love

عشق شهوانی:^۱

اشتیاق در این عشق بیشتر حضور دارد. هیجانات و اشتیاق زیادی در این رابطه وجود دارد، اما صمیمیت و تعهد در سطح ضعیفی قرار دارد.

عشق پوچ:^۲

این عشق زمانی احساس می‌شود که تعهد قوی باشد، اما میل و صمیمیت در سطح پایینی قرار داشته باشد یا اصلاً وجود نداشته باشد. این ویژگی اغلب در زوج‌هایی دیده می‌شود، به خاطر بچه‌ها در کنار یکدیگر زندگی می‌کنند.

عشق خیال‌انگیز:^۳

این عشق در بین زوج‌هایی مشاهده می‌شود که رابطه‌ی آنها تا اندازه‌ای تازه است همانند دوران نامزدی. اشتیاق و صمیمیت شدید است، اما زوج‌ها به اندازه‌ی کافی، تجربه‌های مشترک ندارند که متقابلاً احساس تعهد کنند.

عشق مشفقانه:^۴

در این عشق صمیمیت و تعهد شدید است اما اشتیاق ضعیف است. عشق مشفقانه در بین زوج‌هایی دیده می‌شود که به مدت تقریباً طولانی با هم هستند و از یکدیگر رضایت دارند، اما جاذبه جنسی آنها از بین رفته است.

2-Infatuation Love

3-Empty Love

4-Romantic Love

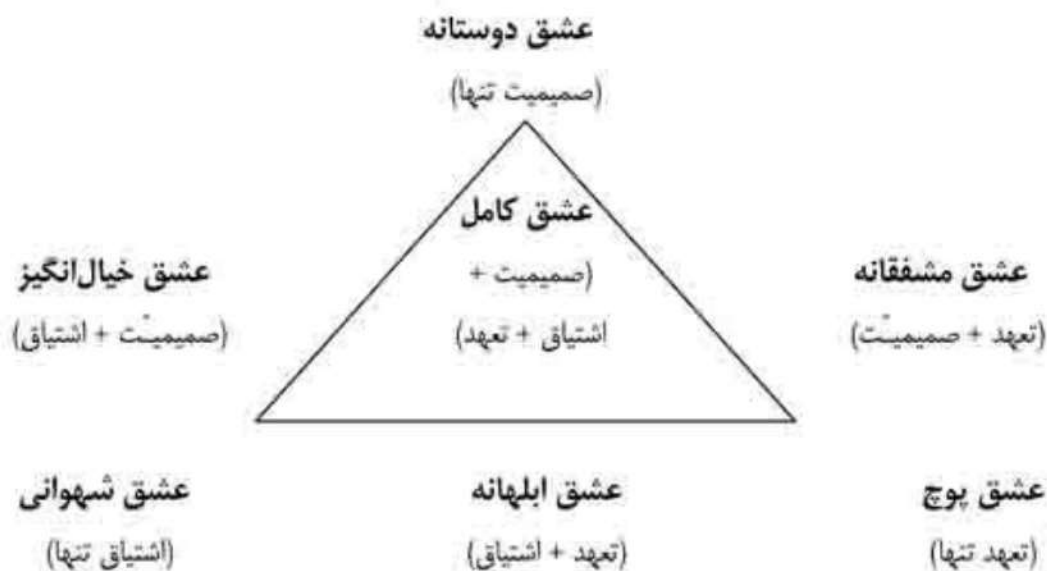
5-Compassionate Love

عشق ابلهانه:^۱

در این عشق اشتیاق و تعهد بالاست اما صمیمیت ضعیف است. رابطه‌ی زوجی که مرد دست بزن دارد اما به همسرش وفادار است و جاذبه جنسی بین آن دو زیاد است، از این گونه عشق می‌باشد.

عشق کامل:^۲

این عشق سه عنصر را به طور سخاوتمند در خود جای داده است. همان‌طور که اشتیاق‌برگ می‌گوید، رسیدن به این مرحله خیلی آسان‌تر از حفظ آن است. جدول زیر آنچه را که درباره‌ی روابط دو نفر، یا هشت شیوه‌ی دوست داشتن گفتیم، به طور خلاصه نشان می‌دهد.



1-Fatuous Love

2-Consummate Love

عشق داستان است.

اشترنبرگ پس از صورت بندی نظریه‌ی مثلثی عشق، نظریه‌ی دیگری را مطرح کرد که در متون علمی از آن به عنوان یک فرا نظریه یاد می‌شود. نظریه‌ی جدید او مبتنی بر این فرض است که عشق یک داستان است و هر فردی داستان خاص خودش را از عشق دارد و فهم افراد از عشق متأثر از داستانی است که از عشق دارند.

اشترنبرگ در مقدمه‌ی کتاب عشق یک داستان است^۳، در مورد نظریه‌ی مثلثی عشق خود می‌گوید: «هر چند این نظریه، گونه‌های عشق را با شیوه‌ای روشمند سامان داده است، اما در عین حال پاسخی بدین پرسش نمی‌دهد که چرا من و نه کس دیگری عاشق این فرد خاص می‌شود و نه عاشق فرد دیگری، و نیز آنکه چرا من و نه کس دیگری قادر است با انسان خاصی رابطه‌ی عاشقانه برقرار کند و نه با انسان دیگری. میانه‌ی دهه‌ی ۹۰ با نگاه تازه‌ای به همه چیز می‌نگریستم. فهمیدم که لازم است بنشینم و با داستان‌های بسیاری که پیرامون عشق شنیده بودم کلنجار بروم و آنها را طبقه‌بندی و سامان دهی کنم. این داستان‌ها تفاوت‌های بسیار زیادی با هم داشتند؛ این تفاوت‌ها نه تنها میان روابط مختلف وجود داشت، بلکه گاهی در درون خود رابطه هم به چشم می‌خورد؛ گاهی دو همسر، دو قصه‌ی کاملاً متفاوت را پیرامون روابطشان نقل می‌کردند و به نظر می‌رسید که هر گاه این دو قصه تفاوت زیادی با هم داشته باشند، جفت‌ها نیز رضایت کمتری از رابطه‌ی خود دارند. از این رو دست به کار صورت‌بندی دیدگاه عشق به مثابه‌ی قصه شدم. این دیدگاه بر این فرض مبتنی است که ما آدمیان گرایش داریم بر کسانی عاشق شویم که قصه‌هایشان با قصه ما یکی است یا مشابه آن است، اما نقش این افراد در قصه‌ها مکمل نقش خود ما است. و بدین ترتیب، این کسان، از جنبه‌هایی مثل خود ما هستند، اما از جنبه‌های دیگری بالقوه از ما متفاوتند. اگر از سر اتفاق بر کسی عاشق شوید که قصه‌ای کاملاً متفاوت داشته باشد، آن وقت است که هم رابطه‌ی ما و هم عشقی که زیر ساخت این رابطه است، وضعیتی متزلزل پیدا می‌کند.»

اشترنبرگ برای توضیح نظریه‌ی جدید خود نمونه‌ی زیر را می‌آورد. زاک و تامی بیست و هشت سال است با هم ازدواج کرده‌اند. در همه‌ی این بیست و هشت سال دوستانشان پیش‌بینی

3- Love is a story. A new theory of Relationships.

می‌کرده‌اند که آنها دیر یا زود از هم جدا می‌شوند، و این پیش‌بینی‌ها نیز منطقی می‌نمودند. تامی (زن) هر آن زاک (مرد) را تهدید می‌کند که او را می‌گذارد و می‌رود؛ و زاک نیز به توبه‌ی خود می‌گوید که این خوش‌ترین خبری است که می‌شنود. زاک و تامی مدام با هم دعوا می‌کنند و مایه‌ی ناراحتی دوستان و آشنایان هستند، زیرا دعوای آن دو نه خلوت می‌شناسد نه جلوت، و نه فریاد می‌شناسد و نه غیر فریاد. از سوی دیگر والری (زن) و لئونارد (مرد) را داریم که از هم جدا شده‌اند. هیچ‌کدام از دوستان و آشنایان آنها دلیل این جدایی را درک نمی‌کنند. ازدواج و زندگی زناشویی آنان به ظاهر بی‌نقص می‌آمد. البته ازدواج بسیاری از مردم به ظاهر چنین می‌نماید و اینان کسانی هستند که صرفاً بر مشکلات و دردهای موجود در روابط زناشویی‌شان پرده می‌کشند. اما در مورد لئونارد و والری پدیده‌ی عجیب آن است که خودشان هم تصور می‌کنند ازدواجشان بی‌نقص و کامل بوده است و جالب آن که این نکته را، هم به دیگران می‌گفته‌اند و هم به یکدیگر. فرزندان آن دو نیز گفته‌اند پدر و مادرشان عملاً هرگز دعوا نمی‌کرده‌اند، و اگر هم دعوایی در کار بوده، این دعوایا بر سر عدم توافق‌ها و اختلاف نظرهای جزئی بوده است.

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

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

این پیشامد ناراضی می‌شود. کسان دیگری دلیسته‌ی داستان رزمی‌اند و اگر درگیر قصه‌های رمانتیک و افسانه‌ی پریان شوند تا سر حد جنون خسته و دلزده می‌شوند. جالب آنکه هم به روایت زاک و هم به روایت تامی، قصه‌ی عشق قصه‌ی جنگ بود. هر چند روابط این دو همسر به چشم دیگران عجیب و غریب و حتی مسخره می‌آمد اما این رابطه برای خود آنها نتیجه بخش بود و کارایی داشت. اما رابطه‌ی لئونارد و والری به چشم دیگران خوب و شایسته می‌آمد اما این رابطه با خواست لئونارد و روایت او از عشق ناهمخوان بود. آن دو قصه‌های عشق متفاوتی داشتند و هنوز هم این روایت‌های عاشقانه سخت با هم متفاوتند.

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

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

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

قصه‌ای که پیرامون رابطه‌ی خود با دیگران می‌پردازیم و عناصر متشکله‌ی آن ممکن است تغییر کند، اما این قصه همیشه قصه‌ی ماست. حتی اگر جفتمان در نوشتن این داستان ما را یاری دهد باز هم این داستان آفریده‌ی ماست و احتمال دارد جفت ما هرگز کاملاً نفهمد که داستان ما از چه قرار است. این داستان قابلیت آن را دارد که قدرت ماندگاری عظیمی داشته باشد.

اشترنبرگ معتقد است که با گذشت زمان قصه‌ها بی‌تردید دگرگون می‌شوند، اما به هیچ وجه از میان نمی‌روند. بهتر است بگوییم که همواره در حال دستکاری قصه‌های قدیمی هستیم و به تدریج

قصه‌های تازه‌ای را به جای قصه‌های قدیمی می‌نشانیم. قصه‌های تازه ممکن است بهتر باشند یا بدتر، اما هر چه باشند هم چنان به عنوان قصه باقی می‌مانند. به تدریج که پیش می‌رویم قصه‌هایمان را نیز بسط و توسعه می‌دهیم و به تدریج که رویدادهای غیرمنتظره و مسیرهای تازه وارد زندگی‌مان می‌شوند، فصل‌های تازه‌ای به قصه‌مان می‌افزاییم.

اشترنبرگ بیست و پنج داستان را جمع‌بندی کرده است که باز نمود طیف وسیعی از استنباط‌های آدمی از عشق و چیستی عشق است. هر داستان دارای یک روال تفکر و رفتار است که مشخصه‌ی آن داستان است. برای مثال رفتار کسی که عشق را به چشم بازی میان دو حریف نگاه می‌کند نسبت به معشوق، با رفتار کسی که عشق را به چشم «دین» نگاه می‌کند بسیار متفاوت است. یک داستان عشقی خاص، با این فرض که رابطه‌ی عاشقانه چیست یا چه باید باشد، کم و بیش ممکن است مثل «افکار اتوماتیک» عمل کند، یعنی افکاری که به نظر می‌رسد بی هیچ تلاشی به ذهن آدمی خطور می‌کنند.

قصه‌های عشق، نقش‌های مکمل دارند. رابطه با کسی بیش از همه شادی بخش و رضایت‌آور است که در داستان ما شریک باشد یا آنکه دست کم داستان سازگاری داشته باشد که با داستان ما کم و بیش همخوان باشد، اما این شخص الزاماً نباید درست مثل خود ما باشد. ما به دنبال کسی می‌گردیم که داستان مشابهی با ما داشته باشد، اما به لحاظ نقشی که در آن داستان بر عهده دارد، مکمل ما باشد.

روابط بین آدمیان زمانی به اوج موفقیت خود می‌رسد که نوع قصه‌های آنان با هم سازگار باشد. قصه‌هایی که اشترنبرگ دسته‌بندی کرده است عبارتند از: قصه‌ی معلم - شاگرد، قصه‌ی ایثار (فداکاری)، قصه‌ی حکومت، قصه‌ی پلیسی، قصه‌ی زشت‌نگاری (پورنوگرافی)، قصه‌ی وحشت، قصه‌ی علمی - تخیلی، قصه‌ی کلکسیون، قصه‌ی هنر، قصه‌ی خانه و خانواده، قصه‌ی بهبودی، قصه‌ی دین، قصه‌ی بازی، قصه‌ی سفر، قصه‌ی بافندگی و دو زندگی، قصه‌ی باغ، قصه‌ی تجارت، قصه‌ی اعتیاد، قصه‌ی خیال (فانتزی)، قصه‌ی تاریخ، قصه‌ی علم، قصه‌ی آشپزی، قصه‌ی جنگ، قصه‌ی تئاتر، قصه‌ی طنز و قصه‌ی معما.

یکی از بهترین کارهایی که می‌توانیم انجام دهیم شناخت قصه‌ی خودمان از عشق است. وقتی قصه‌ی خود را بشناسیم، آگاهانه‌تر می‌توانیم در انتخاب همسر گام برداریم. و یکی از مهمترین

کارهایی که شاید لازم است هر فردی قبل از انتخاب همسر انجام بدهد این است که از قصه‌ی عشق همسر خود با خبر شود.

اشترنبرگ پرسشنامه‌ای تهیه کرده است که با پاسخ دادن به آن می‌توانیم قصه‌ی عشق خود را بشناسیم. خوشبختانه کتاب اشترنبرگ به فارسی ترجمه شده است. این کتاب با عنوان «قصه‌ی عشق» توسط آقای علی اصغر بهرامی ترجمه و انتشارات جوانه رشد آن را به چاپ رسانده است. از این کتاب ترجمه‌ی دیگری نیز با عنوان «عشق داستان است» توسط آقای دکتر شاملو به چاپ رسیده است. مطالعه‌ی این کتاب که هم دارای دیدگاهی عمیق و هم زبانی ساده و قابل فهم است را به همگان توصیه می‌کنیم. برای درک بهتر قصه‌ها در نظریه عشق یک داستان است؛ برخی از قصه‌های رایج را در زیر توضیح می‌دهیم.

قصه ایثار

برای برخی از افراد عشق به معنای از خود گذشتگی و ایثار است. رابطه برای این افراد زمانی معنای عشق می‌دهد که یکی برای دیگری فداکاری کند. فداکاری و گذشت باعث می‌شود که درگیر عشق شوند.

بسیاری از فیلم‌های ایرانی و داستان‌های عاشقانه‌ی ایرانی حاوی معنای ایثار است. دختری که برای رسیدن به محبوب خود خانواده ثروتمند خود را ترک می‌کند و در شهری غریب با فقر و نداری می‌سازد و خم به ابرو نمی‌آورد و با سلی صورت خود را سرخ نگاه می‌دارد و عاشقانه همسرش را دوست دارد حاوی معنای ایثار است. قصه ایثار یکی از رایج‌ترین قصه‌های عاشقانه است.

COWON Media Center - jetAudio.Ink

قصه دین

آنها که عشق را راهی برای رسیدن به خدا و رستگاری می‌دانند آنها که از رابطه صمیمانه انتظار تعالی و کمال معنوی دارند. آنها که سعی می‌کنند وارد رابطه‌ای شوند که به همراه یار خود به خداوند نزدیک شوند؛ درگیر قصه دین هستند. افرادی که قصه آنها قصه دین است هنگامی که همسر خود را در حال عبادت می‌بینند به او احساس محبت بیشتری نسبت به او پیدا می‌کنند. دین ورزی همسر

و تلاش او برای تعالی معنوی باعث می‌شود که محبت و عشق به او و به رابطه افزایش یابد. قصه دین یکی از قصه‌های رایج است. قصه دین قصه بسیاری از مردان و زنانی است که ایمان و اعتقادات فرد مقابل برای آنها مهم است.

قصه سفر

افرادی که عشق را به چشم سفر می‌بینند، سفری دو نفره به سوی یک مقصد و یک هدف، افرادی که از مسافرت به همراه محبوب خود لذت می‌برند آنها که به همسر خود به عنوان همسفر نگاه می‌کنند و در جستجوی همسفر زندگی هستند قصه آنها قصه سفر است معنای عشق برای آنها و درک آنها از عشق، سفر است. گاهی استعاره سفر، کم و بیش عملاً به شکل واقعی نیز در زندگی این افراد نمود پیدا کند و آنگاه ما شاهد آن خواهیم بود که این افراد باهم به سفر می‌روند و از سفر لذت می‌برند.

قصه تجارت

آنها که عشق را یک شراکت اقتصادی دو نفره می‌دانند؛ باهم کار می‌کنند و باهم پس‌انداز می‌کنند، سرمایه‌گذاری می‌کنند و یکی را دو تا می‌کنند و دو تا را سه تا. معنای عشق برای آنها همکاری در جهت رشد و شکوفایی اقتصادی است. زن و مردی که باهم کار می‌کنند پولشان را باهم سرمایه‌گذاری می‌کنند، هر دو صرفه‌جویی می‌کنند و نهایتاً یک شرکت اقتصادی ایجاد می‌کنند و در این شرایط یکدیگر را دوست دارند و نسبت به هم احساس محبت می‌کنند، قصه آنها قصه تجارت است. این گونه افراد در شراکت اقتصادی و افزایش ثروت یکدیگر را دوست دارند و نسبت به هم عشق می‌ورزند.

قصه زیبایی

افرادی که زیبایی را ستایش می‌کنند و در جستجوی همسر زیبا هستند و زیبایی فرد مقابل برای آنها مهم است از عشق درک و معنای تحسین و ستایش زیبایی دارند. این افراد هنگامی که همسرشان آرایش می‌کند و زیبایی او دو چندان می‌شود، محبتشان و عشق‌شان به او دو چندان می‌شود. افرادی که قصه آنها قصه زیبایی است در صورتی که با فردی که از زیبایی بهره و نصیب کمتری برده

است، ازدواج کنند، دچار تعارض و تردید می‌شوند. زیبایی باعث می‌شود که این افراد بتوانند بسیاری از مسائل دیگر را نادیده بگیرند.

قصه طنز

افرادی که شم طنز دارند، آنهایی که می‌توانند دیگران را بخندانند و از خندیدن لذت می‌برند، آنهایی که جذب فردی از جنس مقابل می‌شوند که شوخ طبع و طنز پرداز است، آنهایی که می‌توانند جنبه‌های خنده‌دار حوادث جدی را ببینند و بازگو کنند، درک آنها از عشق و معنای آنها از عشق می‌تواند قصه طنز باشد. مشخصه قصه طنز این دیدگاه است که عشق پدیده‌ای عجیب و دارای جنبه‌های مضحک زیادی است. انسان یا می‌تواند روی جدی روابط عاشقانه را ببیند یا روی دیگر آن را که چندان جدی نیست، و کسانی که آدم‌های قصه طنز هستند قاطعانه ترجیح می‌دهند که روی نه چندان جدی آن را ببینند.

قصه‌های عشق به این چند قصه محدود نمی‌شود اشترنبرگ بیست و پنج داستان را جمع‌بندی کرده است که بازتمود طلیف وسیعی از استنباط‌های آدمی از عشق و چیستی آن است. هر داستان دارای یک روال تفکر و رفتار است که مشخصه‌ی آن داستان است. برای مثال رفتار کسی که عشق را به چشم «بازی» نگاه می‌کند با رفتار کسی که عشق را به چشم «دین» نگاه می‌کند بسیار متفاوت است.

عشق و خانه‌ی دوران کودکی

کاغذ سفیدی بردارید. کلمه‌ی «خانه» را بالای صفحه بنویسید. به کودکی خود بروید. به «خانه» فکر کنید و هر کلمه‌ای که در مورد «خانه» به ذهنتان می‌رسد را بنویسید حالا کلمه‌ی «خانه» را از بالای صفحه پاک کنید و به جای آن «عشق» را بنویسید. به کلماتی که تداعی کرده‌اید نگاه دوباره‌ای بیاندازید آیا این کلمات به «عشق» نزدیک هستند آیا کلماتی که نوشته‌اید، «عشق» را هم تداعی می‌کنند؟

در اکثر مواقع کلماتی که ما از خانه‌ی دوران کودکی تداعی می‌کنیم با عشق نیز تداعی می‌شود. این نزدیک بودن تداعی‌ها نشان می‌دهد که خانه‌ی زمان کودکی با عشق در ذهن ما ارتباط

دارد. وقتی کودک بودیم خانه منبع اصلی عشق بود. جایی که سیر می‌شدیم، می‌خوابیدیم، توجه دریافت می‌کردیم، می‌خندیدیم، ارتباط داشتیم و محبت را تجربه می‌کردیم. خانه منبع اصلی عشق در دوره کودکی هر فرد است. اولین تجربه‌ی ما از عشق در خانه بوده است و اولین ابراز عشق را در خانه تجربه کرده‌ایم. بنابراین عشق پیوسته با تجارب مربوط به خانه‌ی دوران کودکی است. به همین دلیل است که وقتی انسان‌ها در مورد خانه‌ی دوران کودکی تداعی می‌کنند، تداعی‌های آنها به تداعی عشق نزدیک است و با عشق پیوستگی دارد. گویا که در ذهن ما عشق و خانه‌ی دوران کودکی یادآور یکدیگر هستند. اما ما در خانه فقط عشق را تجربه نکرده‌ایم بلکه موارد دیگری را نیز تجربه کرده‌ایم تجربه‌های تلخ و شیرین دیگری که از خانه‌ی دوران کودکی در ذهن ما ثبت شده است. دعوا، قهر، بی‌توجهی، زدوخورد، درگیری، دادوقال و هزاران تجربه‌ی تلخ و شیرین دیگر که همه از خانه‌ی کودکی در ذهن ما بر جای مانده است.

«عشق» خانه‌ی کودکی را تداعی می‌کند و خانه‌ی کودکی هزاران هزار تجربه را آمیخته با عشق تداعی می‌کند. تداعی عشق و خانه‌ی دوران کودکی راز بزرگ بسیار از ازدواج‌های موفق و ناموفق است.

«عشق» خانه‌ی کودکی را تداعی می‌کند، اگر خانه‌ی کودکی اعتیاد را تداعی کند احتمال اینکه عشق هم اعتیاد را تداعی کند، افزایش می‌یابد. تجارب مشاوره‌ای و روان‌درمانی به ما نشان می‌دهد که وقتی ما شاهد عشق به یک معتاد هستیم اکثراً در خانه‌ی دوران کودکی فرد، یک نفر معتاد بوده است. تصور ما از عشق تصویری است که در خانه شکل گرفته است اگر در خانه «اعتیاد» بوده است ما عشق را با اعتیاد می‌فهمیم. تصور دیگری نمی‌توانیم داشته باشیم چرا که تنها تجربه‌ی ما از عشق در خانه رخ داده است. ما عشق را همراه با اعتیاد، دود و دم، مواد و ... تجربه کرده‌ایم. عشق پدر را بعد از مصرف مواد تجربه کرده‌ایم. ما بوسه‌های پدری را درک کرده‌ایم که دهانش بوی دود می‌داده است. بنابراین بسیار ممکن است که در عشق به سوی افرادی برویم که یکی از ویژگی‌های اصلی آنها اعتیاد باشد. به همین دلیل است که بسیاری از افرادی که پدر یا برادر معتاد داشته‌اند در انتخاب همسر نیز معمولاً جذب افراد معتاد می‌شوند.

وقتی کودک بودیم خانه منبع اصلی عشق و ایمنی بود اگر خانه پر از خشونت و زدوخورد باشد. «عشق» در ذهن همان «خانه» را تداعی می‌کند و احتمال اینکه چنین فردی عاشق فردی خشن شود، افزایش می‌یابد.

اگر خانه برای فردی تداعی کننده‌ی تنهایی باشد احتمال اینکه عاشق فردی شود که به او محبت و توجه کافی نداشته باشد تا بتواند احساس تنهایی دوران کودکی را باز تولید کند، افزایش می‌یابد. نزدیک بودن خانه‌ی دوران کودکی و عشق در ذهن ما به گونه‌ای است که گویا با عشق به خانه‌ی دوران کودکی باز می‌گردیم. بازگشت به خانه راز نهفته‌ی بسیاری از روابط عاطفی است.

اما برخی از ما در همان کودکی هم، خانواده‌ی خود را هرگز نپذیرفته‌ایم. برخی از ما دلمان می‌خواست مادر دیگری داشتیم یا اینکه پدر دیگری داشتیم. برخی از ما پدر اصلی خود را ناپدری می‌دانستیم و یا اینکه مادر خود را نامادری به حساب می‌آوردیم.

برخی از ما خانه و خانواده‌ی خود را محل مناسبی برای عشق و احترام نیافته‌ایم و از خانه و خانواده‌ی خود بیزار هستیم. این افراد آنچه را تجربه کرده‌اند، عشق نمی‌دانند بلکه آنچه را که در خانه نبوده است عشق می‌دانند. این قبیل افراد عشق را متضاد با خانه‌ی دوران کودکی می‌دانند و معمولاً در تجربه‌ی عشق از خانه‌ی دوران کودکی فرار می‌کنند و به سوی خانه‌ای می‌روند که در تضاد با خانه باشد. عشق برای این افراد «ضدخانه» را تداعی می‌کند. «ضدخانه» خانه‌ای است که عشق در آنجاست آن چیزی که در خانه نبود یا کم بود اما در ضدخانه هست و زیاد هم هست. مثل معروفی که می‌گوید: مرغ همسایه غاز است. به گونه‌ای اشاره به ضدخانه دارد. خانه‌ی همسایه برای برخی از ما تصویر خانه‌ی ایده‌آل است. هرچه که در خانه نیست در خانه‌ی همسایه یا همان ضدخانه موجود است. ضدخانه یک خانه‌ی ایده‌آل از نظر فردی است که خانه‌ی واقعی خود را خانه نمی‌داند.

اگر عشق برای کسی «ضدخانه» را تداعی کند و «خانه» اعتیاد را تداعی کند معمولاً شاهد آن هستیم که این فرد به دنبال همسری خواهد بود که به هیچ عنوان اهل دودودم و اعتیاد نباشد. اگر عشق «ضدخانه» را تداعی کند و «خانه» خشونت و زدوخورد را تداعی کند، عشق برای چنین فردی عدم خشونت و نبود زدوخورد و آرامش را تداعی می‌کند بنابراین به احتمال زیاد ما شاهد آن هستیم که چنین فردی عاشق کسی خواهد شد که به هیچ عنوان اهل خشونت نباشد. اگر عشق ضدخانه را تداعی کند و

خانه تنهایی را تداعی کند احتمال اینکه عاشق فردی شود که او را تنها نگذارد و به او وابستگی داشته باشد افزایش می‌یابد. فرار از خانه وقتی در عشق اتفاق می‌افتد که خانه برای ما تداعی‌های بد و نامناسب داشته باشد. فرار از خانه رفتن به ضدخانه است که برای فرد به معنای رسیدن به آن چیزی است که در خانه نبوده است.

عشق و روابط اصلی^۱

اگر عشق بازگشت به خانه باشد مهم‌ترین عنصر در این بازگشت، اعضای اصلی خانواده است. روابط اصلی در روان‌شناسی همانند چهار عمل اصلی در ریاضیات است. رابطه با پدر، رابطه با مادر، رابطه با برادر و رابطه با خواهر چهار رابطه‌ی اصلی زندگی هر فرد انسانی است که سایر روابط او به گونه‌ای متأثر از این چهار رابطه خواهد بود. رابطه با پدر تنها رابطه با پدر نیست بلکه رابطه با نماد و تصویر پدر است. کار فرما، مدیر، رئیس و... همه می‌توانند به صورت نمادین در جایگاه پدر قرار گیرند. اگر رابطه‌ی فردی با پدر مشکل داشته باشد این مشکل در رابطه با همه‌ی نمادهای پدر نیز فزاینده می‌شود و همان مشکل را در تمامی آن ارتباطات نیز می‌توان مشاهده کرد. رابطه با مادر تنها رابطه با مادر نیست بلکه رابطه با نماد مادر و تصویر مادر است. پرستار، پزشک زن، مدیر زن و... همه می‌توانند به صورت نمادین در جایگاه مادر قرار گیرند. رابطه با خواهر و برادر نیز از همین اصل تبعیت می‌کند و به همین دلیل این چهار رابطه را روابط اصلی می‌نامند. روابطی که بر تمام روابط دیگر تأثیرگذار است. در صورتی که فردی خواهر یا برادر نداشته باشد و یا پدر یا مادر خود را از دست داده باشد فردی که جایگزین پدر، مادر یا برادر و خواهر بوده است موضوع اصلی است و رابطه با او رابطه‌ی اصلی به حساب می‌آید. هنگامی که در عشق به خانه باز می‌گردیم مهم‌ترین عنصری که می‌تواند بازگشت ما را واقعی جلوه دهد حضور دوباره پدر، مادر، برادر یا خواهر است. مهم‌ترین مکانیسم روانی در عشق، فرافکنی است. فرد عاشق یک تصویر ذهنی را بر موضوع عشق فرافکنی می‌کند و به او عشق می‌ورزد. معمولاً افراد به کسی عشق می‌ورزند که بتوانند تصویر یکی از موضوعات اصلی (پدر، مادر، برادر یا خواهر) را بر او فرافکنی کنند. طبیعتاً موضوع عشق باید ویژگی‌هایی را داشته باشد که فرد

بتواند تصویر موضوع اصلی را بر او فراق‌کنی کند. هنگامی که این فراق‌کنی انجام شد، بازگشت به خانه تکمیل می‌شود. در عشق ما مجدداً به روابط اصلی یا رابطه با پدر، مادر، برادر یا خواهر، باز می‌گردیم و سعی می‌کنیم آن ارتباط را مجدداً زنده سازیم و به رفع کم و کاستی‌هایی که در آن بوده است، بپردازیم. به نظر می‌رسد رابطه‌ی ما با موضوعات اصلی زندگی، مهم‌ترین روابط، پایاترین و تأثیرگذارترین روابط زندگی ما باشد که روابط دیگر ما متأثر از آنهاست.

افرادی که انتخاب می‌کنیم هرگز نه از روی تصادف و نه به دلیل بد شانسی است، بلکه به خاطر تأثیر ناخود آگاه بر ما است که به افراد خاصی علاقمند می‌شویم.

وقتی فردی از خانه فرار می‌کند معمولاً به جستجوی ناپذیری، نامادری، نابرداری و یا ناخواهری خواهد بود. این افراد معمولاً تصویری کاملاً متضاد با پدر، مادر، برادر یا خواهر خود را بر موضوع عشق خود فراق‌کن می‌کنند. موضوع عشق این افراد معمولاً کاملاً متفاوت با موضوعات اصلی زندگی آنهاست. به عنوان مثال اگر فردی پدر ولخرج، غیرمذهبی و مستبد داشته است و اصلاً از پدرش خوشش نمی‌آمده است احتمالاً به فردی عشق خواهد ورزید که کمی خسیس، مذهبی و غیرمستبد باشد یعنی فردی کاملاً متضاد با پدر یا به عبارتی فردی شبیه تصویر ناپذیری.

برای درک بهتر تأثیر روابط اصلی بر انتخاب عشقی، به مثال‌های زیر توجه کنید:

روابط اصلی	انتخاب ناخودآگاه		انتخاب آگاهانه
پدر معناد بود اما مرد مهربانی بود	فرد معنایی که مهربان باشد	حالت بازگشت به خانه	حالت فرار از خانه
برادرم معلولیت داشت اما بسیار هوشمند بود.	فردی که ناتوانی خاصی داشته باشد اما بسیار هوشمند باشد	فرد سالمی که خیلی هم هوشمند نیست.	فرد هوشمندی که ناتوانی خاصی ندارد.
پدرم به مادرم خیانت کرد با اینکه مادرم او را بسیار دوست داشت.	فردی که من او را بسیار دوست داشتم یا هم او چندان مرا دوست نداشته باشد	فردی که مرا بسیار دوست داشته باشد اما من او را چندان دوست نداشته باشم.	فردی که من او را بسیار دوست داشتم یا هم او مرا دوست داشته باشد.
مادرم وسواس داشت اما زن مطلق بود.	فردی که اطلاعات عمومی بالایی دارد و وسواس دارد.	فردی که ناحنودی بی‌نظم است و اطلاعات عمومی زیادی هم ندارد.	فردی با اطلاعات زیاد، بدون ویژگی‌های وسواسی.
خواهرم هیچ‌وقت نمی‌توانست از حق خود دفاع کند و همیشه مورد اجحاف واقع می‌شد اما هرگز برای حق خود به کسی التماس نمی‌کرد.	فردی که نتواند از حق خود دفاع کند، به او اجحاف شود اما هرگز التماس نکند.	فردی که حتی با التماس هم که شده از حق خود دفاع کند.	فردی که از حق خود دفاع می‌کند بدون آن که تحقیر شود.
پدرم بیماری روانی داشت همراه با سوء ظن زیاد به مادرم.	فردی که به من اعتماد نداشته باشد و گاهی با سوء ظن با من رفتار کند.	فردی که به من اعتماد داشته باشد و هرگز با سوء ظن رفتار نکند.	فردی که به من اعتماد داشته باشد و من نیز به او.
خواهرم را خیلی دوست دارم اما همیشه با من صدمت می‌کرد و ما همیشه باهم دعوا داشتیم.	فردی که من او را خیلی دوست داشتم اما همیشه باهم اختلاف نظر داشته باشم.	فردی که با او اختلاف نظر نداشته باشم هر چند او را خیلی هم دوست ندارم.	فردی که با او اختلاف نظر جدی نداشته باشم و او را بسیار دوست داشته باشم.

چرا به خانه باز می‌گردیم؟ ۱

بوعلی‌سینا، عشق را بیماری می‌دانست اما به نظر می‌رسد که عشق درمان بیماری است. درمان بیماری‌هایی که مربوط به خانه دوران کودکی است. عشق یک درمان طبیعی است که کج کنشی‌های روابط اصلی را درمان می‌کند. عشق درمانی است که در لایه‌های زیرین روان و در حوزه‌ی ساختارهای روان کودکی به وقوع می‌پیوندد. چهار تصویر اصلی پدر، مادر، برادر و خواهر و اصداد آنها؛ ناپدری، نامادری، نابرداری و ناخواهری حوزه‌ی عمل عشق هستند. مخدوش بودن یکی از روابط اصلی در دوران کودکی سبب می‌شود تا فرد به طور ناخودآگاه برای اصلاح این ارتباط مخدوش تلاش کند. گویا به لحاظ روانی برای ما انسان‌ها بسیار مهم است که چهار رابطه اصلی در بهترین شرایط و با بهترین کیفیت وجود داشته باشد و اگر در کودکی این شرایط مهیا نبوده است تلاش می‌کنیم در سایر ارتباطات که جایگزین روابط اصلی هستند روابط اصلی را بهبود ببخشیم. اگر من ارتباط خوبی با پدرم نداشته‌ام و در کودکی به هر دلیلی نتوانسته‌ام از جهت پدر و ارتباط با پدر، احساس آرامش کنم؛ به طور ناخودآگاه تلاش من این خواهد بود که ارتباط با پدر را در جایگزین‌های پدر، همانند استاد دانشگاه، مدیر و... بهبود ببخشم و این کاستی را جبران کنم. در صورتی که تصویر اصلی (مثلاً تصویر پدر) از حالت مخدوش بودن خارج شود و اصلاح شود، من آرام می‌گیرم و در غیر این صورت، مجدداً به جستجوی پدر بر خواهم خواست. جستجوی پدر یا جستجوی مادر یکی از بزرگترین تلاش‌های روان آدمی است. آدمی بدون پدر یا بدون مادر امکان حیات روانی ندارد. برای درک بهتر آنچه گفته شد به مثال زیر توجه کنید:

مریم تصویر خوبی از پدرش ندارد. او پدرش را فردی بیکار و عاطل و باطل می‌داند که فقط به فکر خودش است و برای راحتی فرزندانش حاضر نیست که هیچ کاری انجام بدهد.

در مثال بالا تصویر اصلی پدر برای مریم یک مرد بیکار، عاطل و باطل و به فکر خویش است. مطابق با آنچه که گفته شد مریم چون تصویر مخدوشی از پدر دارد در ابتدا سعی می‌کند مجدداً با تصویر پدر رابطه برقرار کند تا شاید بتواند تصویر مخدوش پدر را اصلاح کند تا بدین‌وسیله رابطه با پدر را اصلاح کند. احتمالاً مریم وارد رابطه با مردی بیکار و عاطل و باطل می‌شود تا مجدداً تصویر پدر را تجربه کند و به اصلاح آن همت گمارد. در پاسخ اعتراضات اطرافیان که به مریم می‌گویند: «او یک فرد بیکار است که هیچ هدفی ندارد. مردی که فقط به فکر خودش است و از تو سوء استفاده خواهد کرد»، احتمالاً

مریم این جواب‌ها را خواهد داد: «او فعلاً بیکار است ولی من او را درست خواهم کرد؛ در آینده درست خواهد شد. و به هر حال به دنبال هدفی خواهد رفت؛ شما فکر می‌کنید که از من سوء استفاده می‌کند اما این طور نیست». این پاسخ‌ها به ما این مطلب را نشان می‌دهند که مریم در صدد اصلاح این مرد است و به اصلاح او امید زیادی دارد. اصلاح مردی که یادآور پدر است برای روان ناخودآگاه به معنای اصلاح پدر است. گویا مریم معتقد است که پدر هم اصلاح می‌شد اما مادرم نتوانست. اگر من بزرگتر بودم می‌توانستم او را درست کنم.

به این ترتیب مریم می‌خواهد با اصلاح تصویر پدر رابطه با پدر را اصلاح کند. اینکه او موفق شود یا نه جای تأمل دارد. اما سؤال اساسی این است که چرا او به اصلاح رابطه با خود پدر همت نمی‌کند و به دنبال جایگزین یا پدل پدر می‌رود اگر مریم به جای اینکه بخواهد با ازدواج، رابطه با پدر را اصلاح کند به اصل رابطه و به خود ارتباط اصلی بپردازد مطمئناً ازدواج موفق خواهد داشت. اما متأسفانه ما اهمیت افراد اصلی و ارتباط‌های اصلی را فراموش کرده‌ایم و هرگز باورمان نمی‌شود که روابط اصلی بر ازدواج ما تأثیر بی‌واسطه و قدرتمند دارند. چه کسی باور می‌کند که رابطه‌ی منفی با پدر، مادر، برادر و خواهر می‌تواند ازدواج ناموفقی را در پی داشته باشد. چه کسی باور می‌کند که ارتباط مخدوش با یکی از این چهار نفر می‌تواند ما را درگیر یک عشق آتشین به فردی شبیه فرد اصلی یا پدل او کند. واقعاً چه کسی باور می‌کند؟! عشق یک درمان طبیعی است برای آنها که با افراد اصلی ناکامی را تجربه کرده‌اند و در اعماق ذهنشان هنوز در جستجوی پدری هستند که مشکلات پدرشان را نداشته باشد. عشق، ما را به خانواده اصلی باز می‌گرداند و با لجاجت بر این امر پافشاری می‌کند که پدر، مادر، برادر و خواهر مهمترین و بنیادی‌ترین روابط انسانی است و ما انسان‌ها از این چهار ارتباط اصلی گریز و گریزی نداریم.

اگر از این منظر به تلاش مریم نگاه کنیم متوجه می‌شویم که چقدر آن مرد بیکار و عاطل و باطل، برای مریم حیاتی و پر اهمیت می‌باشد. او یادآور پدر است و اگر او اصلاح شود، رابطه با پدر اصلاح خواهد شد و اگر رابطه با پدر و نماد پدر اصلاح شود، رابطه با تمام انسان‌های که نماد پدر هستند، اصلاح خواهد شد.

حالا اگر مریم در رابطه با مرد بیکار عاطل و باطل ناموفق باشد و نتواند او را اصلاح کند از تصویر پدر ناامید خواهد شد و به سوی تصویر ناپدری یا تصویر ضدپدر حرکت خواهد کرد. بسیار مشاهده

می‌شود که فردی که در یک عشق، شکست می‌خورد یا در ازدواج ناکام می‌شود به سوی فردی حرکت می‌کند که کاملاً برعکس «معشوق یا همسر قبلی‌اش بوده است. یک مرد بیکار عاطل و باطل که فقط به فکر خودش است، برای او دیگر پدر نیست بلکه ناپدری است. این جمله را به تکرار می‌شنویم که: پدر من که پدر نبوده است، ناپدری بوده است. او برای من پدری نکرده است. یک ناپدری این طوری رفتار می‌کند که پدر من رفتار می‌کند این که بابای من نیست نه بابایی من است.

احتمالاً مریم بیکار بودن، عاطل و باطل بودن و به فکر خویش بودن را به ضد تصویر نسبت خواهد داد و پدر خودش را ناپدری خواهد دانست و به جستجوی پدر برخواهد خواست. حالا دیگر پدر برای مریم یعنی کسی که برخلاف ناپدری باشد. اگر ناپدری بیکار است، پدر کار می‌کند و اگر ناپدری بی‌هدف است، پدر هدفمند است و اگر ناپدری به فکر خویش است پدر به فکر دیگران و به خصوص فرزندان است. در اینجا است که ما پویایی‌های فرار از خانه را مشاهده می‌کنیم. فرار از خانه برای تجربه و درک «تصویر پدر»؛ آنچه که فرد تاکنون تجربه نکرده است چرا که هرآنچه تجربه کرده است تصویر ضد پدر یا ناپدری بوده است. پس رابطه با مردی که اهل کار است، هدفمند است و مسئولیت‌پذیر؛ به دل‌چسبی رابطه با پدر است که این فرد در روان خود از آن محروم بوده است و آن را تجربه نکرده است.

انتخاب عشقی و تکمیل کار ناتمام کودکی

هر کودک دو خواسته اصلی دارد: ۱ - عشق پدر و مادر را دریافت کند. ۲ - پدر و مادرش به یکدیگر عشق بورزند.

پساری از ما در کودکی خود نتوانسته‌ایم به این دو خواسته‌ی اصلی خود برسیم و در این باره ناکام شده‌ایم. بنابراین همیشه این دو خواسته در بزرگسالی هم ما را همراهی می‌کند و مثل این است که ما یک کار ناتمام داریم که باید تمام شود. به ویژه در انتخاب‌های عشقی خود سعی می‌کنیم به این دو خواسته اصلی خود پاسخ دهیم و ناکامی خود را از بین ببریم. بنابراین در بزرگسالی به طور ناخودآگاه ابتدا خود را در شرایط کودکی و شرایط خانه دوران کودکی با همان موضوع اصلی (پدر، مادر، برادر و خواهر) قرار می‌دهیم و سپس تلاش می‌کنیم ناکامی‌های دوره کودکی را در این زمان جبران کنیم. اگر ارتباط با پدر به هم ریخته بوده است و تصویر پدر برای من مخلودش است احتمالاً وارد ارتباط مجدد با

او می‌شوم تا این رابطه اصلی را اصلاح و بازسازی کنم. وارد رابطه با فردی شبیه به پدر می‌شوم تا هم با او صحبت کنم و هم از او محبت دریافت کنم. آنچه را که در کودکی ناتوان از انجامش بوده‌ام یا در انجام آن ناکام شده‌ام، که به ما برای به اتمام رساندن این دو هدف ناخودآگاه و ناتمام کمک کند. اصولاً به یکی از چند روش زیر الگوهای کودکی را تکرار می‌کنیم.

۱ - اگر عشق یا توجه زیادی از یکی از والدین دریافت نکرده‌ایم، ممکن است به کسی علاقه‌مند شویم که او نیز به مانند همان والد، عشق و توجه کافی به ما نداشته باشد و به این طریق باعث شود تا ما بیشتر تلاش کنیم تا عشق و توجه او را بدست آوریم.

مثال:

سارا زنی سی ساله است که به‌طور ناخود آگاه از مردان انتقادگر و کنترل کننده خوشش می‌آید. او با مردی ازدواج کرده که مدام از او انتقاد می‌کند و با انتقادهای خود به او این احساس را می‌دهد که همسر خوبی نیست، باهوش نیست و لازم است خودش را تغییر دهد، او حتی، تنها به خاطر خواسته‌ی شوهرش، بینی‌اش را هم جراحی کرده است.

از سارا خواسته شد تا فهرستی از ویژگی‌های پدر و مادرش تهیه کند. ویژگی‌های مادر سارا عبارت بودند از: انتقادگر، سخت‌گیر، طعنه‌زن، دمدمی، کمال‌گرا و عصبانی.

سارا پس از تهیه فهرست متوجه شد که همیشه به‌طور ناخود آگاه به مردانی علاقه‌مند می‌شده که دارای ویژگی‌های مادرش بوده‌اند. مادر او زنی سرزنش کننده و انتقادگر بوده است. سارا با علاقه‌مند شدن به مردانی با ویژگی‌های مادرش، سعی در بازسازی رابطه‌ی خود با مادر داشته است. رابطه‌ای که در آن سخت تلاش کند تا باهوش، زیبا و خوب باشد. گویی هنوز با خود می‌اندیشد که شاید این بار بتوانم کاری کنم که مادرم سرزنش نکند. ممکن است بتوانم کاری کنم که او فکر کند خوب هستم. سارا هنوز نیاز به تأیید مادر دارد و چون در کودکی هرگز نتوانسته این تأیید را به دست آورد، سعی می‌کند در رابطه با همسرش این کار ناتمام دوران کودکی را به پایان برساند.

۲ - اگر از یکی از والدین عصبانی و خشمگین باشیم، این امکان وجود دارد که جذب کسی شویم که برخلاف آن «والد» به ما عشق بورزد، اما ما او را طرد کنیم یا دلش را بشکنیم، تا هم خشم خود را نشان داده باشیم و هم او را مجبور کنیم تا تلاش کند که «عشق و توجه ما» را بدست آورد.

مثال:

پدر و مادر سحر وقتی که او پنج ساله بوده از هم جدا شده‌اند. سحر تحت نظارت مادرش بزرگ شده است. در این مدت پدرش بسیار به ندرت به دیدن او رفته و تماس چندانی با او نداشته است. پدرش تقریباً او را فراموش کرده است و بیشتر به زندگی شخصی خود و فرزندان ازدواج دومش توجه دارد. اکنون که سحر می‌خواهد ازدواج کند، وقتی برایش خواستگار می‌آید، تا آنجا با او پیش می‌رود که مطمئن شود که پسر واقعاً خواهان ازدواج با اوست؛ سپس به او جواب رد می‌دهد و با او به تندی و خشونت برخورد می‌کند.

سحر با طرد خواستگارش، در واقع پدر خودش را به خاطر این که او را ترک کرده تنبیه می‌کند. او با این کار خود گویی به آنها می‌گوید: فهمیدید که طرد شدن چه احساس بدی است؟! حالا می‌فهمید که من چه احساسی داشتم.

۳ - به کسی علاقه‌مند می‌شویم که شبیه یکی از والدینمان باشد و سعی می‌کنیم تا زندگی او را نجات دهیم تا بدین وسیله آن «والد» را خوشحال کرده باشیم.

مثال:

ظاهراً شیرین از مردان معتاد خوشش می‌آید. او اکنون در آستانه‌ی ازدواج با یک معتاد است. در جلسات مشاوره معلوم شد که پدر او مرد کاری، سخت‌کوش و مهربانی بوده است، که به تریاک اعتیاد داشته است. شیرین مانند دیگر اعضای خانواده، اعتیاد پدر را پذیرفته بود؛ اما در عین حال همیشه سعی می‌کرد به نحوی اعتیاد پدر را از دیگران پنهان کند. او پدرش را خیلی دوست داشت، اما در عین حال هرگز موفق نشد کاری کند که پدرش اعتیاد خود را کنار بگذارد. شیرین ۱۱ ساله بود که پدرش به دلیل سکت‌هی قلبی فوت کرد.

شیرین پایان زود هنگام زندگی پدر خود را با اعتیاد او ارتباط داده بود. او می‌خواهد این پایان غم‌انگیز را به گونه‌ای تغییر دهد. او می‌خواهد با ازدواج با یک معتاد او را نجات دهد و باعث شود که آن پایان غم‌انگیز دیگر تکرار نشود.

۴ - اگر یکی از والدین ما شاد نبوده و یا مورد محبت و توجه واقع نمی‌شده، ممکن است جذب فردی شبیه به او شویم؛ تا با عشق خود به او و دیگران ثابت کنیم که آن والد دوست داشتنی بوده و باید مورد محبت و توجه واقع می‌شده است.

مثال:

احمد از شیوا خوشش می‌آید و می‌خواهد با او ازدواج کند. شیوا دختری است که احساس ناامنی دارد، آسیب‌پذیر است و از مردم می‌ترسد. احمد نسبت به شیوا حس حمایت قدرتمندی دارد و می‌خواهد به او احساس دوست داشتنی بودن، بدهد.

گذشته‌ی احمد روشن کننده است. پدر احمد پانزده سال پیش همسر و فرزندانش را ترک و با منشی خود ازدواج کرد. مادر احمد بعد از این واقعه از لحاظ روحی بسیار آسیب دیده و احساس بی‌کفایتی می‌کرد. او دیگر ازدواج نکرد. احمد در آن زمان یازده ساله بود. او احساس ناامیدی و ترک شدگی مادر را به خوبی درک می‌کرد. در آن زمان او به طور ناخود آگاه تصمیم گرفت تا به مادرش ثابت کند که دوست داشتنی است. گویا او با عشق ورزیدن و ازدواج با دختری شبیه به مادرش می‌خواهد به مادرش بگوید که دوست داشتنی است و به پدرش هم ثابت کند که در ترک مادرش اشتباه کرده است.

۵ - ممکن است به رابطه‌ای وارد شویم که از ازدواج پدر و مادرمان بهتر نباشد، تا از پدر و مادر خود خوشبخت‌تر نباشیم.

مثال:

سعید ۲۷ ساله در یک خانواده‌ی پرشنج بزرگ شده است. پدر و مادر سعید با هم تفاهم ندارند. سعید بارها شاهد دعوا و مرافعه‌ی آنها بوده است. سعید می‌خواهد با مریم ازدواج کند. سعید می‌داند که مریم زود عصبانی می‌شود اما با این حال می‌خواهد با او ازدواج کند. هنگامی که از او پرسیده شد که آینده‌ی ازدواج خود را چگونه می‌بینی؟ در پاسخ گفت: «چیزی شبیه به زندگی پدر و مادرم». از او پرسیده شد که آیا فکر نمی‌کنی حق تو از زندگی بیشتر از یک زندگی همراه با مرافعه باشد؟ پاسخ داد: «حق من از زندگی بیشتر از حق پدر و مادرم از زندگی نیست».

توجه:

شناختن تأثیر ناخود آگاه بر انتخاب‌های عشقی ما نیاز به بررسی تخصصی دارد. در صورتی که احساس می‌کنید یکی از این الگوها در شما تکرار می‌شود، لازم است که برای روان درمانی یا روانکاری اقدام کنید. معمولاً شناخت صحیح این الگوها به دقت و تخصص فراوانی نیاز دارد. هرگز از کمک تخصصی برای درک تأثیرات ناخود آگاه بر انتخاب‌های عشقی، پرهیز نکنید.

برای شناخت بهتر تأثیر ناخود آگاه بر انتخاب عشقی کتاب «بازگشت به عشق» نوشته هندریکس ترجمه آقای هادی ابراهیمی را به شما توصیه می‌کنیم. این کتاب با عنوان «عشق مورد نظر شما» با ترجمه آقای مهدی قراچه‌داغی نیز در بازار موجود است.

تسهیل کننده‌های عشق

عشق در برخی از زمان‌ها، موقعیت‌ها و شرایط راحت‌تر به سراغ آدمی می‌آید و گو این که آدمی آماده پذیرش عشق است. این عوامل تحت سه عنوان عوامل عمومی، عوامل موقعیتی و عوامل فردی در زیر به صورت خلاصه آمده است.

الف - عوامل عمومی

- ۱ - آشنایی: گذران وقت با هم، نزدیک یکدیگر زندگی کردن، با هم مواجه شدن، به هم اندیشیدن و انتظار تعامل با هم را داشتن
- ۲ - خصوصیات مثبت: ظاهر، ویژگی‌های فیزیکی، خصوصیات شخصیتی مانند مهربانی، هوش، بذله‌گویی و غیره
- ۳ - شباهت‌ها: نگرش‌های مشابه، ویژگی‌های شخصیتی و روش‌های فکری مشابه
- ۴ - دوستی متقابل: فهمیدن این که دیگری ما را دوست دارد.
- ۵ - هنجارهای اجتماعی: هنجارهای جذابیت اجتماعی، مانند موقعیت، شیوه‌ی زندگی، اهداف مورد تأیید جامعه، تأیید دیگران و مقبولیت اجتماعی
- ۶ - برآوردن نیاز: برآوردن نیازهایی همچون عاطفه، دوستی، عزت نفس، امنیت، حمایت و کمک.

ب - عوامل موقعیتی

۷ - غیرمعمول بودن موقعیت: مکان ویژه یا ناآشنا، تجربه‌ی داستان‌گونه، فعالیت‌های غیر تکراری و غیر روزمره مانند سفر.

۸ - رازآلودگی و ابهام: چه در موقعیت و چه در خود فرد یا در آینده‌ی ارتباط.

۹ - برانگیختگی فیزیولوژیک: برانگیختگی ناشی از هیجان یا فعالیت جسمانی همچون تهییج، اضطراب، تعارض، خنده، فعالیت ماهیچه‌ای و غیره.

۱۰ - انزوا از دیگران و تنها بودن.

ج - عوامل فردی

۱۱ - خصوصیات فردی: برخی از خصوصیات فرد مانند صدا، چشم‌ها، حالت چهره، قیافه یا حرکاتی که به شخص جذابیت می‌دهد.

۱۲ - آمادگی فردی: برای ورود به یک ارتباط، دل‌بستگی‌های قبلی، هنجارهای جامعه درباره‌ی زمان همسرگزینی و عوامل موقعیتی، شخصی و روانشناختی.

منبع (آرون، دیوتن، آرون و ایورسون، ۱۹۸۹)

خصوصیات فرد عاشق

فرد عاشق ویژگی‌های خاصی دارد و کسی که عاشق شده باشد این ویژگی‌ها را می‌فهمد. حتماً این جملات را شنیده‌اید: "عاشقی؟! یا "عاشق شده‌ای!". اینها همه اشاره به ویژگی‌های فرد عاشق دارد. در زیر به طور خلاصه خصوصیات روانی - جسمانی فرد عاشق آمده است.

۱ - تمرکز عشق بر یک نفر و احساس ناتوانی در عشق ورزیدن به فردی دیگر در همان زمان.

۲ - افکار ناخوانده، وسواس فکری و اشتغال ذهنی دایم.

۳ - ایده‌آل ساختن، پافشاری بر وجوه مثبت فرد و پوشاندن وجوه منفی او و یا تعبیر نادرست اشتباهات او.

۴ - پاسخهای روانی - جسمانی بی‌ثبات مثل شعف، سرخوشی، وجد، شرم، افزایش انرژی، بی‌خوابی، اضطراب و غیره.

۵ - آرزوی محبت از جانب او و آرزوی یکی شدن و پیوند با او.

- ۶- وابستگی هیجانی، امید، حساسیت بیش از حد به علامت‌ها و اشاره‌ها، حسادت، ترس از طرد، نوسان خلق همراه با کیفیت ارتباط.
 - ۷- همدلی، احساس مسئولیت و میل به فداکاری برای او.
 - ۸- تغییر اولویت‌های روزانه، برای در دسترس او بودن و تغییر عادت‌ها و ارزش‌ها برای تحت تأثیر قرار دادن معشوق.
 - ۹- ناملايمات و سختی‌ها، شور و شوق به ارتباط را تشدید می‌کند.
 - ۱۰- میل جنسی با میل به انحصار و مالکیت جنسی همراه می‌شود.
 - ۱۱- ارتباط عاطفی بر ارتباط جنسی ترجیح داده می‌شود.
 - ۱۲- تجربه‌ی اوج^۱ به صورت غیر عمد و خارج از کنترل.
- منبع: (فیشر، ۱۹۹۸)

عشق ناگهانی

می‌دانیم که بسیاری از محققان، اندیشه و فکر را بر هیجان عشق مقدم می‌دارند. آنها معتقدند که احساس عشق به تدریج بین دو نفری که به ارتباط با هم می‌اندیشند، رشد می‌کند (دوک و می، ۱۹۹۱). از سوی دیگر اکثر افرادی که هیجان را بر فکر مقدم می‌دانند، عشق را بیشتر به صورت یک برانگیختگی زیستی یا زیستی- اجتماعی می‌شناسند. در اکثر فیلم‌های سینمایی، معمولاً عشق به صورت یک طغیان ناگهانی به نمایش در می‌آید. احتمالاً عامل مؤثر در ایجاد عشق ناگهانی، احساس ناتوانی در کنترل هیجانی عشق است. این احساس عدم کنترل و ناتوانی در کنترل، احساس عشق ناگهانی را به همراه می‌آورد.

البته احتمالاً عشق به هر دو صورت ناگهانی و تدریجی تجربه می‌شود. چگونگی عاشق شدن شما بر فرد مقابل تأثیر می‌گذارد. چگونگی عاشق شدن شما می‌تواند تعبیری باشد از این که شما چگونه

۱- لحظه‌ای شگفت یا حمله آور که همه‌ی افراد تجربه می‌کنند اما احتمالاً بیشتر در افراد خودشکوفه تجربه می‌شود. به گفته‌ی آبراهام مزلو، تجربه‌ی اوج، بصیرتی ناگهانی است به زندگی به عنوان هماهنگی قدرتمندی برای فضا، زمان و خود است. همانند تجربه‌ی تولد فرزند یا رسیدن یک کوهنورد به قله‌ی کوهی که برای رسیدن به آن راه درازی را طی کرده است. این تجربه می‌تواند با تجربه‌های عرفانی، عاشقانه و هنری همراه بوده یا قراخوانده شود (کورسیتی، ۱۹۹۹).

آدمی هستید. اگر شما ناگهانی عاشق شوید و فرد مقابل تدریجی، ممکن است قضاوت او درباره‌ی شما این باشد که شما یک آدم معمولی با هیجان‌های انفجاری هستید و اگر شما به تدریج عاشق شوید و او عشقی آتشین داشته باشد احساس می‌کند که شما فردی حسابگر و بدون ثبات عاطفی هستید. حسادت و آرزو دو یار جدایی ناپذیر عشق هستند به خصوص وقتی به اوج ناتوانی در کنترل هیجانی می‌رسیم. حسادت و آرزو بیانگر احساس «ناامنی» عاشق است. هر چه ناامنی بیشتر باشد، حسادت و آرزو نیز قویتر می‌شود.

عشق آتشین

یکی از انواع عشق، عشق آتشین است. عشق آتشین عشق دیوانه‌وار است، همراه با اشتغال ذهنی و وسواس‌گونه، حسادت، احساس مالکیت، ناامنی، علایم جسمانی و هیجانات شدیداً نوسانی. بسیاری از روانشناسان تأکید می‌کنند که عشاق آتشین به لحاظ روان شناختی دچار مشکل می‌شوند. عشق آتشین اغلب در اولین عشق دیده می‌شود. سوالات زیر تا حدی می‌تواند ما را نسبت به عشق آتشین هشدار کند، به این سوالات از ۵ تا ۱ نمره دهید. ۱ کمترین ارزش و ۵ بالاترین ارزش را دارد.

۱ - زمانی که بین ما کارها درست پیش نمی‌رود، دلم آشوب می‌شود؛ یا این که احساس می‌کنم حال تهوع دارم.

۲ - اگر من و او از هم جدا شویم آن قدر افسرده می‌شوم که به فکر خودکشی بیفتم.

۳ - گاهی آن قدر از عشقش به هیجان می‌آیم که خوابم نمی‌برد.

۴ - وقتی که او به من توجه نمی‌کند، احساس می‌کنم که همه‌ی بدنم ناخوش است.

۵ - از وقتی که عاشق او شده‌ام تمرکزم دچار مشکل شده است.

۶ - اگر شک کنم که او با یک نفر دیگر است، نمی‌توانم آرام باشم.

۷ - اگر برای مدتی به من توجه نکند، گاهی با کارهای احمقانه تلاش می‌کنم که توجهش را به خودم جلب کنم.

نمرات را با هم جمع کنید. هر چه نمره‌ی بدست آمده به عدد ۲۵ نزدیکتر باشد، عشق آتشین در شما شدت بیشتری دارد و هر چه نمره به عدد ۷ نزدیکتر باشد عشق آتشین خفیف‌تر است.

عشق یک سویه

عشق به کسی که هیچ احساسی در قبال ما ندارد، یا حتی از عشق ما به خودش خبر هم ندارد، عشق یک سویه است. عشق یک سویه بیشتر یک عشق ناکام است، آمیخته با رنج و سعادت، معجونی از سیه‌روزی و نعمت که سه چهارم دانشجویان حداقل یک بار آن را تجربه می‌کنند (ارون و ارون، ۱۹۹۱). شدت ناکامی بستگی به میزان ایده‌آل‌سازی از ارتباط دارد. هر چه جذابیت ارتباط در نظر آنها بیشتر باشد، طبیعتاً ناکامی آنها نیز شدیدتر خواهد بود.

عشق یک سویه در اولین عشق می‌تواند به یادگیری عشق کمک کند (هارتر، ۱۹۹۲). الپاک (۱۹۸۴) متذکر می‌شود که اولین عشق نوجوان به طور طبیعی شامل همان عناصر و اجزای اتحاد معنوی است، که ما در عاشقان ناکام و عشاق عارف مسلک می‌یابیم. این عناصر عبارتند از ۱- حضور فراگیر معشوق ۲- واژه‌های مطلق و نهایی برای توصیف معشوق ۳- بی‌نظیر بودن ۴- کمال مطلوب بودن ۵- آرمان گرایی سرشار از رویا ۶- اتحاد روحانی ۷- معطوف به آینده بودن.

عشق یک سویه می‌تواند بر عزت نفس تأثیر داشته باشد. برآورد عاشق از احتمال پذیرفته شدن توسط معشوق با عزت نفس او ارتباط دارد. افرادی که عزت نفس پایینی دارند، از طرد شدن توسط معشوق می‌هراسند (پام اشتایر و واتمن، ۱۹۹۲).

آگاهی از عشق

عشق معمولاً مدتها مخفی می‌ماند. مانند یک راز، مانند دانه‌ای در خاک تا زمانی که دانه ترک بردارد و آرام آرام سر از خاک در آورد.

تا اناری ترکی برمی‌داشت

دست فواره‌ی خواهش می‌شد

(سهراب سپهری)

احساس این که «امری شگرف رخ داد است» ، «اتفاقی افتاده است» آغاز یک حس درونی است. اولین دریافت عشق، اولین نشانه‌ها و نهایتاً اولین آگاهی سخت هیجان‌انگیز است و اجبار به انتخاب و پذیرفتن عواقب هر انتخاب را به همراه دارد.

مانند اولین جوانه‌ای که کشاورزی بی‌تجربه در زمین می‌بیند. بدون تجربه هرگز نمی‌توان در ابتدا تشخیص داد که این جوانه‌ی کدامین گیاه است. آینده‌ای بارور دارد یا آینده‌ای سترون، یکساله است یا چند ساله، یا درختی تنومند؟! اما آنچه مهم است این است، که می‌توان آن را دید و شاهد رویدن آن بود و دیدن، همان آگاهی است و انتخاب در اینجا معنا می‌گیرد. انتخاب این که آن را نادیده بگیریم یا آنکه بینیمش؟! انتخاب این که از آن مراقبت کنیم یا این که رهاش کنیم. اگر مراقبت را پذیرفتیم نمی‌دانیم این جوانه‌ی کدامین گیاه است و انتظار همه چیز می‌رود. انتظار این که طول عمر این جوانه چند ماهی بیش نباشد و انتظار این که گیاهی چند ساله باشد، انتظار این که درختی بارور باشد و یا این که گیاهی هرز و بیهوده .

اظهار عشق

اولین اظهار عشق مانند شکستن یک سد است، چرا که انبوه هیجانات و امیال نهفته در پشت این سد می‌تواند عواقب مختلف و ناشناخته‌ای به همراه داشته باشد. اظهار عشق می‌تواند «محبوب را فراری دهد» و یا «می‌تواند واکنش پذیرای او را به همراه داشته باشد». اظهار عشق پرده‌ها را فرو می‌ریزد؛ پرده‌هایی که فرد خود را پشت آن پنهان می‌کرد. اظهار عشق ایمنی فرد را به خطر می‌اندازد و به رفتارهای خشن معنا می‌دهد و فرد، دیگر نمی‌تواند خود را پشت انکارها و رفتارهای خشن پنهان کند. اظهار عشق خواستگاری نیست. اظهار عشق بیان عشق است بیان علاقه و بیان اشتیاق به نزدیک شدن، سنجیدن و آشنایی است. اظهار عشق آغاز آشنایی است، در آشنایی است که خواستگاری انجام می‌شود و یا نمی‌شود. بسیاری در جامعه ما اظهار عشق را با خواستگاری یکسان می‌دانند اما هنگامی که از عشاق در این باره می‌پرسیم این دو را از هم تفکیک می‌کنند. بسیاری از آنها این گونه پاسخ می‌دهند که من هنوز او را به درستی نمی‌شناسم اما از او خوشم می‌آید، به او علاقمند هستم اما بسیاری از اطلاعات را

ندارم. در صورتی که اطلاعات بدی از او به دست نیآورم به هر حال از او خوشم می‌آید و می‌توانم با او ازدواج کنم.

اظهار غیرکلامی

پس از آگاهی از عشق معمولاً افراد رفتارهای غیرکلامی متفاوتی را از خود بروز می‌دهند که حاکی از توجه بیشتر به فرد مورد نظر است. رفتارهای غیرکلامی، قابل تعبیر و تفسیر است و فرد را در یک حاشیه امنیت قرار می‌دهد و از مواجهه‌ی مستقیم با معشوق بی‌نیاز می‌سازد. اولین اظهار عشق‌ها غیرکلامی است و افراد در آغاز سعی می‌کنند به طور غیرمستقیم عشق خود را بیان کنند. اظهار غیرکلامی، ترس از طرد را کاهش می‌دهد و به فرد فرصت بررسی واکنش‌های معشوق را می‌دهد. اظهار غیرکلامی اولین گامی است که مردان و زنان معمولاً بی‌آن که بخواهند برمی‌دارند و معمولاً باعث اولین واکنش‌های غیرکلامی معشوق می‌شود و تعبیر و تفسیر واکنش‌های غیرکلامی معشوق، موضوع افکار و مشغولیت ذهنی آنها قرار می‌گیرد.

برخی از افراد در مواجهه با عشق با واکنش غیرکلامی «دور شدن» پاسخ می‌دهند اگر عاشق کسی باشند معمولاً از او دور می‌شوند و مراقب هستند که او متوجه نشود. به جز این دسته از افراد که می‌توانیم آنها را «دوری‌گزین» بنامیم دیگران به انحاء مختلف واکنش‌های مثبتی بر نزدیک شدن، صمیمیت، دوستی، توجه، مراقبت و حمایت را با رفتارهای غیرکلامی خود القا می‌کنند.

مردان و زنان در اظهار غیرکلامی مشترک هستند اما معمولاً در فرهنگ ما اظهار غیرکلامی عشق را از آنجا که یک اظهار غیرمستقیم است، بیشتر خاص زنان می‌دانند. در صورتی که مردان نیز همانند زنان در ابتدا به طور غیرکلامی عشق خود و محبت خود را بیان می‌کنند. معمولاً زنان از حرکات و رفتارهای غیرکلامی مردان متوجه‌ی محبت و عشق آنها می‌شوند و منتظر می‌مانند تا مرد بیش قدم شود و به طور کلامی اظهار عشق نماید. بنابراین اظهار غیرکلامی خاص زنان نیست بلکه مردان نیز قبل از اظهار کلامی از آن بهره می‌برند. هرگاه مردی به طور بی‌مقدمه و به صورت ناگهانی اظهار کلامی عشق نماید معمولاً برای زنان تعجب‌آور و عجیب می‌نماید چرا که اظهار غیرکلامی، خانم‌ها را آماده

پذیرش عشق یا رد آن می‌کند. اظهار غیر کلامی عشق هم مقدمه‌ای است بر اظهار کلامی و هم لازمه‌ی آن است و بدون آن احتمال طرد و رد از جانب زن بیشتر می‌شود.

مردان و اظهار کلامی عشق

مردان معمولاً مدتی بدون آنکه عشق خود را بیان کنند با رفتارهای غیر کلامی، عشق خود را نشان می‌دهند در این فاصله هر چه رفتارهای غیر کلامی زن پذیرا تر باشد، مرد برای بیان و اظهار کلامی آماده‌تر و مهیاتر می‌شود و هرچه واکنش‌ها و رفتارهای غیر کلامی او طرد کننده باشد، مرد از اظهار مستقیم و کلامی عشق دوری می‌کند و آن را به تأخیر می‌اندازد چرا که می‌ترسد با بیان کلامی و مستقیم، معشوق را از دست بدهد و باعث شود که معشوق از او فاصله بگیرد و از او دوری گزیند. زمانی که رفتارهای غیر کلامی و واکنش‌های غیر مستقیم پذیرا باشد، مرد احساس امنیت می‌کند و معمولاً پیش قدم می‌شود و عشق خود را به طور کلامی بیان می‌کند. اما مردانی که علایم غیر کلامی طرد کننده دریافت کرده‌اند معمولاً به رفتارهای خود ادامه می‌دهند به این امید که شاهد تغییر رفتارهای غیر کلامی زن و پذیرا تر شدن رفتارهای او شوند. برخی از مردان نیز به صرف مشاهده‌ی رفتارهای غیر کلامی طرد کننده، دور می‌شوند و هرگز عشق خود را بیان نمی‌کنند و در عوض سعی می‌کنند که خودشان، خودشان را از پاسخ منفی معشوق مطمئن کنند. اما برخی دیگر از مردان که شجاعت بیشتری دارند و از طرد نمی‌ترسند، جسارت به خرج می‌دهند و علی‌رغم مشاهده‌ی واکنش‌های غیر کلامی منفی، عشق و علاقه‌ی خود را به صورت کلامی بیان می‌کنند تا اطمینان پیدا کنند و مطمئن شوند. این دسته از مردان معمولاً بر این اعتقادند که شاید «دچار سوء تفاهم شده باشیم»، «شاید درست متوجه معنا و مفهوم رفتارهای او نشده باشیم»، «شاید منظور او چیز دیگری بوده است» و... بنابراین لازم می‌دانند که مطمئن شوند و به همین دلیل علی‌رغم همه‌ی نشانه‌های منفی، عشق خود را به صورت کلامی هم بیان می‌کنند تا از نخواستن او و بی‌میلی او اطمینان حاصل کنند. معمولاً خانم‌ها فکر می‌کنند که مردان در صورتی که عاشق باشند حتماً عشق خود را به طور کلامی بیان می‌کنند در صورتی که بسیاری از مردان به خصوص آنها که روحیه‌ی ملایم‌تری دارند از بیان کلامی پرهیز می‌کنند و تا آنجا

که مقدور باشد، بیان کلامی را به تأخیر می‌اندازند. بیان کلامی برای مردان نیز به همان اندازه سخت است که برای زنان سخت است اما معمولاً خانم‌ها فکر می‌کنند که بیان کلامی برای مردان سخت نیست. اگر مردی عشق خود را به طور کلامی بیان نکند معمولاً خانم‌ها فکر می‌کنند که عاشق نیست در صورتی که بسیاری از مردان، قدرت اظهار کلامی عشق را ندارند در حالی که سخت عاشقند. معمولاً مردان زیر فشار فرهنگ مجبور به اظهار کلامی هستند همان گونه که زنان مجبور به اظهار نکردن آن هستند.

بسیار شاهد هستیم که مردی به طور غیرکلامی ابراز عشق می‌کند اما به طور کلامی، هیچ بیان و واکنش خاصی ندارد. بنابراین به نظر می‌رسد در این مقوله نباید همه‌ی مردان را با یک چشم نگریم. تفاوت‌های فردی بسیاری باعث می‌شود که همه‌ی آنها قادر به ابراز کلامی عشق نباشند. هرچند که ابراز کلامی عشق یک رفتار مردانه است اما آیا همه‌ی رفتار مردان، مردانه است؟!

رویارویی با عشق

رویارویی با عشق از آنجا که هیجان زیادی را در انسان به وجود می‌آورد، امر آسانی نیست. برای این که رویارویی و برخورد با عشق را بهتر تصویرسازی کنیم، از یک استعاره کمک می‌گیریم. «گاو بازی» یک سنت قدیمی اسپانیایی است، که هنوز دوام دارد. برخورد با هیجان عشق همانند بازی با گاو است. در گاو بازی ما شاهد یک گاو وحشی هستیم که پرده‌ای صورتی رنگ یا قرمز رنگ او را تحریک می‌کند. گاو باز سعی می‌کند با تحریک گاو، در ابتدا او را خسته کند و بعد به قتل برساند. گاو بازی نمادی است از رویارویی عقل یا نفس، نمادی است از رویارویی اندیشه با هیجان و کشتن گاو نمادی است از پیروزی عقل بر نفس و پیروزی اندیشه بر هیجان. گاو باز یک قهرمان است، چرا که توانسته است بر نفس غلبه کند و هیجان خود را مهار کند. گاو باز یادآور مهر در آیین میترائیسم است، که گاو را کشت و به جاودانگی دست پیدا کرد.

در عشق ما شاهد یک قسمت هیجانی شدید هستیم. بنابراین برخورد با هیجان عشق می‌تواند همانند برخورد با یک گاو باشد. گاو باز از رویارویی یا گاو نمی‌هراسد، او وارد میدان می‌شود تا گاو را مهار کند. انسان عاشق در صورتی که از عشق نهراسد، وارد میدان عشق می‌شود و آنگاه است که با هجوم

وحشیانه‌ی هیجان عشق رو در رو خواهد شد. هیجانی که به رنگ قرمز و صورتی که همان رنگ تمایلات جنسی است، حساس است. گاو باز در عین حال که گاو را به خود می‌خواند، از دست گاو می‌گریزد و مراقب است که آسیب نبیند و در عین حال به آرامی سعی می‌کند که گاو را خسته کند و نهایتاً گاو را می‌کشد. وقتی که سعی کنیم هیجان عشق در عین حال که بروز پیدا می‌کند، کنترل شود؛ باعث می‌شویم که هیجان عشق آرام بگیرد. تیرهای منطق و استدلال که بر پیکره‌ی هیجان عشق وارد می‌شود، هیجان را آرام‌تر و سر به زیرتر می‌کند و نهایتاً آنچنان هیجان را از پا می‌اندازد که بتوان بر آن فائق آمد. انسانی که عاشق شده باشد و از پس هیجان آن بر آمده باشد بی آنکه آسیب ببیند، به حقیقت یک قهرمان است.

جدایی در عشق یک‌سویه و فرود عاطفی

عشق همیشه به سرانجام نمی‌رسد. بسیار اتفاق می‌افتد که عشق به جدایی منجر شود. معمولاً جدایی از عشق تأثیرات هیجانی شدیدی را باعث می‌شود که چه بسا سال‌ها بر زندگی فرد سایه افکند. معمولاً در ایران توصیه می‌شود که جدایی باید ناگهانی، قاطع و محکم باشد. «هیچ پاسخی به فرد نده»، «تلفن‌هایش را پاسخ نده»، «او را نبین تا فراموش کند». زمانی که یک رابطه به طور ناگهانی قطع می‌شود فرد مقابل به شدت هیجان زده می‌شود و فردی که رابطه را قطع کرده است دچار احساس گناه می‌شود چرا که شرایط عاشق بیچاره را می‌داند و از شرایط و وضع و حال فعلی او نیز نمی‌تواند با خبر شود و در عین حال باعث این وضعیت نیز خود او بوده است. بنابراین جدایی ناگهانی، آن گونه که عموم توصیه می‌کنند یکی را می‌شکند و دیگری را دچار احساس گناه و عذاب وجدان می‌کند. سعدی می‌فرماید:

سعدی به روزگاران مهری تشسته بر دل بیرون نمی‌توان کرد الا به روزگاران

به نظر می‌رسد جدایی در عشق برخلاف آنچه عموم توصیه می‌کنند، همان گونه که سعدی می‌فرماید لازم است تدریجی باشد. جدایی تدریجی هر دو نفر را آماده می‌کند و آسیب‌های جدایی را کاهش می‌دهد. همان گونه که هواپیما اوج می‌گیرد یک رابطه عاطفی نیز اوج می‌گیرد و همان گونه که هواپیما فرود می‌آید یک رابطه عاطفی نیز فرود می‌آید. برای فرود آمدن ابتدا نیاز به تصمیم قاطع خلبان

داریم، در صورتی که خلبان در فرود آمدن تصمیم قاطعی نداشته باشد ممکن است هواپیما ارتفاع کم کند و مجدداً اوج بگیرد. خلبان برای فرود در آغاز به طور نامحسوس ارتفاع کم می‌کند به گونه‌ای که مسافران متوجه نمی‌شوند که هواپیما در حال کاهش ارتفاع است و پس از مدتی که به این ترتیب گذشت به طور محسوس ارتفاع را کاهش می‌دهد و به مسافران اعلام می‌کند که برای فرود آماده باشند. هرچه ارتفاع کاهش پیدا می‌کند علایم فرود و نشستن محسوس‌تر می‌شود تا اینکه چرخ‌ها باز می‌شود و هواپیما روی باند فرود می‌آید. لحظه تماس چرخ‌ها با زمین بالاترین فشار را برای مسافران دارد و تا مدتی هواپیما با شتاب و سرعت روی باند به طور مستقیم حرکت می‌کند تا سرعت کاهش بیابد. در صورتی که یک هواپیما به طور ناگهانی فرود بیابد ما معمولاً شاهد سقوط آن هستیم. قطع ارتباط عاطفی با یک نفر نیاز به تصمیم قاطع و کم کردن ارتباط به آهستگی و پیوستگی همانند فرود یک هواپیما دارد. اگر بخواهیم سریع‌تر فرود بیاییم خطر سقوط وجود دارد اگر هم ارتفاع را کاهش دهیم و دوباره اوج بگیریم بی‌ثباتی برای فرود را خاطر نشان خواهیم کرد. قاطعیتی که عموم مردم در جدایی توصیه می‌کنند باید در سطح تصمیم‌گیری باشد اما در انجام جدایی و به فعل آوردن آن، لازم است به تدریج عمل شود. هرگاه بخواهیم یک رابطه عاطفی را قطع کنیم ابتدا لازم است در تصمیم به جدایی تاحدودی به قطعیت برسیم و مطمئن شویم که می‌خواهیم از رابطه خارج شویم. سپس روابط را به طور نامحسوس و به تدریج کاهش دهیم و آن گاه به طور محسوس کاهش می‌دهیم سپس به فرد مقابل اعلام می‌کنیم که برای جدایی آماده باشد و پس از آن باز رابطه را کاهش می‌دهیم تا اینکه به نقطه جدایی برسیم و از آنجا به بعد رابطه قطع می‌شود. در این زمان بر طرفین فشار زیادی وارد می‌شود اما لازم است استرس را تحمل کنند تا نهایتاً همه چیز به کنترل آنها درآید و امور به حالت عادی باز گردد. چنین فرود عاطفی خسارت‌ها و آسیب‌های کمتری را به دو طرف تحمیل می‌کند. پایان یک رابطه همانند آغاز آن باید به تدریج باشد. زمان دشمن ما نیست با زمان همراه شوید و به تدریج امور را به جلو ببرید چه آغاز یک رابطه باشد و چه پایان آن.

جدایی در عشق دو سویه و گروگان‌گیری عاطفی

گاهی دو نفر به یکدیگر عشق می‌ورزند و یک رابطه دو سویه بین آنها وجود دارد. اما به دلایلی مجبور به جدایی می‌شوند. این گونه جدایی‌ها بسیار غم‌انگیز است. چرا که یک فرد ثالث باعث

جدایی این دو نفر برخلاف میل و اشتیاق آنهاست. معمولاً این فرد ثالث والد یکی از آن دو نفر است که با یافشاری و مخالفت خود آنها را مجبور به جدایی می‌کند. این وضعیت بیشتر شبیه به وضعیتی است که دو نفر خلبان در حال هدایت یک هواپیما هستند، همه چیز به طور طبیعی پیش می‌رود که ناگهان شخص سومی از خلبان‌ها می‌خواهد که هواپیما را فرود آورند. می‌دانید که در هواپیما ربایی حفظ خونسردی، پرهیز از تنش، کوتاه آمدن در عین کوتاه نیامدن، تماس با برج مراقبت در اولین فرصت، کمک‌گیری و از همه مهم‌تر هوشمندی و مراقب فرصت‌ها بودن بدون تعجیل؛ به خروج از بحران کمک می‌کند. هواپیما ربایی یک بحران است و گروگان‌گیری عاطفی نیز یک بحران است.

هرگاه با گروگان‌گیری عاطفی رو به رو شدید، علی‌رغم وفاداری به ارمان مشترک لازم است گاهی کوتاه بیایید، عقب‌نشینی کنید، جلب اعتماد کنید، از متخصصین (برج مراقبت) و خویشاوندان (مسافران هواپیما) کمک بگیرید؛ هوشمندانه رفتار کنید و مراقب فرصت‌ها باشید بی‌آنکه برای به هم رسیدن تعجیل کنید. در عین حال توجه داشته باشید که گروگان‌گیر والد شماست و شاید او چیزی را می‌داند که شما نمی‌دانید و به امری توجه دارد که شما به آن کمتر توجه دارید. این شرایط، یک شرایط واقعاً استثنایی است کمک گرفتن از افراد متخصص و مورد اعتماد می‌تواند راهگشا باشد.

اگر کسی عاشق شما بود اما شما عاشق او نبودید

یکی از چالش‌های بزرگ عاطفی زمانی است که مورد توجه و محبت و عشق کسی باشیم که هیچ حس خاصی نسبت به او نداریم. معمولاً افراد وقتی در چنین شرایطی قرار می‌گیرند واکنش‌های متفاوتی از خود بروز می‌دهند. از آنجا که واکنش‌های معشوق بر فرد عاشق تأثیر به‌سزایی دارد لذا بررسی این واکنش‌ها از نظر تأثیری که بر دیگری داریم، کاملاً با ارزش است.

برخی از افراد در مقابل موج محبت و عشق دیگری، عقب‌نشینی می‌کنند و دچار ترس می‌شوند. محبت دیگری و صمیمیت دیگری، آنها را می‌ترساند و فراری می‌دهد. عشق، آنها را می‌ترساند. عشق برای این افراد ترسناک و مخوف ظاهر می‌شود. این افراد معمولاً وقتی متوجه عشق دیگری می‌شوند از او دوری می‌کنند، اجتناب می‌کنند و به صورت غیرکلامی به او پیام می‌دهند که «تزدیک نشو من تو را دوست ندارم». عشق آنها را به یاد خطر می‌اندازد، خطری که باید از آن اجتناب کرد و از آن دور

شد. عشق و صمیمیت آنها را به یاد سوء استفاده، رهاشدگی، بی‌اعتمادی، آسیب و... می‌اندازد برای همین از آن می‌گریزند و از آن دوری می‌کنند. بسیاری از ما در کودکی کسی را دوست داشته‌ایم که بعدها به ما آسیب زده است؛ کسی را دوست داشته‌ایم که از ما سوء استفاده کرده است و... همه این خاطرات در ترس از صمیمیت تأثیر به سزایی دارند. یکی از راه حل‌های اصلی برای رفع این ترس‌ها، روان درمانی است. نزدیک شدن به ترس‌های کودکی توسط درمانگر، راه را برای کاهش این گونه از ترس‌ها باز می‌کند.

برخی دیگر در مقابل محبت و عشق دیگری قرار نمی‌کنند و نمی‌ترسند بلکه با پذیرش برخورد می‌کنند، آنها از اینکه معشوق واقع شده‌اند و مورد عشق دیگری هستند بدون آن که به او احساس خاصی داشته باشند، شادمان می‌شوند، گویا نیاز آنها به دوست داشته شدن ارضا می‌شود. این افراد معمولاً وقتی متوجه عشق دیگری می‌شوند اجازه می‌دهند که او نزدیک شود تا بیشتر و بیشتر عشق او را ببینند و به خودشان و دیگران ثابت کنند که دوست داشتنی هستند. پیام غیرکلامی آنها این است: «نزدیک شو و مرا دوست بدار اما از من نخواه که با تو ازدواج کنم». در برابر این پیام، فرد عاشق پیام «نزدیک شو و مرا دوست بدار» را حمل بر تمایل فرد به ازدواج و رابطه‌ی صمیمانه می‌کند. به همین دلیل پس از مدتی پای پیش می‌گذارد و بحث ازدواج را پیش می‌کشد و امید کامل دارد که هیچ مشکلی نخواهد بود اما در برابر خواستگاری صریح عاشق، قسمت دوم پیام معشوق تازه به گوش می‌رسد که ینا نشد که سراغ این صحبت‌ها بروی. تو فقط مرا دوست داری و این هم مشکلی نیست اما من با تو ازدواج نمی‌کنم. اینجاست که فرد عاشق گیج می‌شود و نمی‌تواند این دو پیام را از هم تفکیک کند پیام «نزدیک شو» برای عاشق به این معناست که من هم تو را دوست دارم و پیام این که «از من نخواه که با تو ازدواج کنم» کاملاً در تناقض با پیام «نزدیک شو» می‌باشد. معمولاً افراد در این زمان احساس می‌کنند که بازیه قرار گرفته‌اند و مورد سوء استفاده واقع شده‌اند. برخی از افراد پیام «از من نخواه که با تو ازدواج کنم» را حمل بر شرایط روحی و شرایط فعلی فرد می‌دانند و با خود می‌گویند، اگر صبر کنم ز قوره حلوا سازم. آنها بر این اعتقادند که او فعلاً این نظر را دارد اما بعداً نظرش تغییر خواهد کرد چرا که مرا دوست دارد. شاهد این مدعا هم پیام‌های غیرکلامی «نزدیک شو» است. پس از این معمولاً یک رابطه‌ی دوستانه‌ی طولانی مدت برقرار می‌شود که یکی به فکر ازدواج است و دیگری به ازدواج فکر نمی‌کند و

اگر با درخواست ازدواج هم رو به رو شود با صراحت و اطمینان می‌گوید که «من گفته بودم که با تو ازدواج نخواهم کرد». روابط دوستانه‌ی طولانی مدت و بی‌سرانجام تاحدودی حاصل یک چنین ارتباطی است. برخی دیگر در برابر ابراز غیرکلامی عواطف عاشقانه، بی‌تفاوت نشان می‌دهند، خود را به نادیدن می‌زنند، گویا که هیچ اتفاقی نیفتاده است. این افراد نمی‌خواهند خود را درگیر چنین فضاهایی بکنند. چنین افرادی واکنش‌های غیرکلامی را نادیده می‌گیرند، ابرازهای غیرکلامی را انکار می‌کنند و بی‌تفاوت از کنار آن می‌گذرند. چنین افرادی معمولاً در پس این بی‌تفاوتی رابطه را تنظیم می‌کنند. در صورتی که فرد عاشق بخواهد نزدیک شود به او پیام‌های «دور باش!» می‌دهند و هرگاه که دور می‌شود به او پیام می‌دهند که: «حالا ناراحت نشو می‌توانی کمی به من نزدیک شوی! پسر (دختر) خوب!» این افراد معمولاً عاشق را سر در گم می‌کنند. عاشق وقتی به آنها نزدیک می‌شود پیام «دور باش» دریافت می‌کند و زمانی که دور می‌شود پیام «می‌توانی کمی نزدیک شوی» دریافت می‌کند. عاشق در مقابل چنین فردی با تردید بسیار مواجه می‌شود، نمی‌داند که پیام صریح فرد چیست؟! وقتی می‌خواهد برود به یاد پیام‌های «نزدیک شو» می‌افتد و زمانی که می‌خواهد نزدیک شود و خواستگاری کند، به یاد پیام‌های «دور باش» می‌افتد. بهترین راه حل برای مواجهه با چنین افرادی بیان کلامی عواطف و درخواست پاسخ صریح از آنهاست.

به هر حال ما جزو هر کدام از دسته‌های سه گانه بالا هم که باشیم، سؤال اساسی این است که اگر کسی عاشق من بود اما من عاشق او نبودم با او چگونه برخورد کنیم؟! آیا از او قرار کنیم؟ یا اینکه او را بپذیریم اما با او ازدواج نکنیم؟ و یا اینکه بی‌تفاوت نشان دهیم، بدون طرد کامل و بدون پذیرش کامل؟! اگر براساس تئوری روابط اصلی بخواهیم عشق را توضیح دهیم، وقتی یک نفر عاشق ماست، ما برای او یادآور تصویر یکی از افراد اصلی زندگی او هستیم و او به این دلیل به ما عشق می‌ورزد که «کودک درون» او در آن ارتباط به نحوی ناکام شده است و اکنون می‌خواهد که مشابه آن رابطه را با ما که یادآور آن فرد اصلی هستیم، شروع کند تا شاید این بار مشکلات و مسایل قبلی تکرار نشود. اگر یک کودک در یک بازی بیازد رفتار طبیعی او چیست؟ معمولاً کودکان اصرار می‌کنند که یکبار دیگر بازی کنند تا شاید این بار برنده شوند اما اگر یکبار دیگر با آنها بازی کنید و باز ببازند چه می‌کنند؟! معمولاً دوباره اصرار می‌کنند که «فقط یکبار دیگر!» و سعی می‌کنند که دوباره بازی کنند و اگر دوباره ببازند

معمولاً بازهم با التماس می‌خواهند که یکبار دیگر بازی کنند. این دور، ادامه دارد تا زمانی که برنده شوند، آنگاه آرام می‌گیرند و بازی تمام است. همین مساله برای کودکانی اتفاق می‌افتد که در رابطه با پدر، مادر، برادر و خواهر احساس باخت کرده‌اند، احساس کرده‌اند که در این رابطه چیزی کم بود و به همین خاطر کودک درون سعی می‌کند دوباره بازی کند تا شاید این بار آن کمبود نباشد و اگر بازهم کم باشد دوباره بازی را تکرار می‌کند و دوباره و دوباره تا وقتی که احساس کند آن رابطه به تعادل رسیده است و دیگر مساله‌ای نیست و مساله حل شده است. اینک کودک درون احساس می‌کند که بالاخره برنده شد و بازی تمام می‌شود.

وقتی کسی عاشق ماست با عشق خود به ما این پیام را می‌دهد که «من تو را سالهاست که می‌شناسم تو یادآور یکی از افراد اصلی در کودکی من هستی امیدوارم در رابطه با تو که یادآور او هستی، مشکلات قبلی تکرار نشود و من به تعادل روانی برسم». و زمانی که شما هیچ حس خاصی نسبت به او که عاشق شماست ندارید به او این پیام را می‌دهید که «من تو را نمی‌شناسم، تو یادآور هیچ یک از افراد اصلی در کودکی من نیستی، من نیازی به تو ندارم پس لطفاً تعادل روانی مرا برهم نزن» وقتی کسی را که عاشق ماست طرد می‌کنیم، یعنی از همان اول به او گفته‌ایم که «تو درست فکر کردی من همانند آن فرد هستم، طرد کننده، پس تلاش کن تا بازی را ببری!» و او هم تلاش خواهد کرد و بازی ادامه خواهد یافت.

اما اگر او را به طور کامل بپذیریم یعنی به او این پیام را داده‌ایم که «چه فرد بدی بوده است اما من مثل او نخواهم بود، تو خواهی دید که من چقدر با او متفاوتم و چقدر از او بهترم پس بیا و پذیرش مرا دریاب و آن را احساس کن و آرام گیر» اما وقتی به او احساس خاصی نداریم طبیعتاً در برابر او نمی‌توانیم عواطف راستینی را از خود بروز دهیم بنابراین دروغین بودن پذیرش ما آشکار خواهد شد و آن فرد این بار با زخم‌هایی جدید بر پیکره زخم‌های کهنه بازی را خواهد باخت، حتی اگر هم با او ازدواج کرده باشیم.

اما اگر طرد نکنیم و به دروغ هم نپذیریم و تلاش کنیم که توضیح دهیم به نظر می‌رسد بازی چندان ادامه نخواهد یافت و در آخر نیز احساس باخت نخواهد بود، همانند زمانی که کودکی اصرار به بازی دارد اما شما برای او توضیح می‌دهید که نمی‌توانید بازی کنید و بازی هم نمی‌کنید، درست است که

او ناکام می‌شود اما ناکامی او از این خواهد بود که چرا بازی شروع نشد و او به دنبال یک نفر دیگر خواهد رفت که با او بازی کند. «بازی نکردن» بهتر از این است که به دروغ بازی کنید اما بازی نکردن هم ادبی دارد شما می‌توانید بدون توهین، بدون طرد و بدون اینکه احساس بدی ایجاد کنید، بازی نکنید اما ممکن است بازی نکردن شما به گونه‌ای باشد که فرد، احساس توهین کند، احساس طرد کند و با احساس بد از شما جدا شود. انسان‌ها را محترم بداریم چه وارد زندگی ما بشوند و چه نشوند. آنها را به گونه‌ای پس نزنیم که احساس بی‌احترامی، حقارت و خواری در آنها ایجاد کنیم. که البته اگر کسی چنین کند توهین و تحقیر و طرد او بدون دلیل روانی در خود او نخواهد بود. زمانی که دیگری را طرد می‌کنیم این پیام را می‌دهیم که «از من دور شو ای کسی که سال‌ها پیش مرا از خود دور کردی و ارزش مرا ندانستی».

انسان‌ها را محترم بداریم چه وارد زندگی ما بشوند و چه نشوند. رابطه با دیگران همیشه راهی است برای خودشناسی، در رابطه با انسان‌هاست که می‌توانیم در آینه‌ی دیگران، خودمان را و زندگی خودمان را ببینیم. وقتی از کسی بدم می‌آید می‌توانم در آینه‌ی او به جستجوی آن باشم که چه چیزی در او هست که از آن بدم می‌آید و آنچه از آن بدم می‌آید قبلاً کجا مرا آزار داده است؟ این ویژگی در چه کسی بوده است که من از آن بدم می‌آید؟ در گذشته این ویژگی را و یا مشابه این فرد را من کجا دیده‌ام و در گذشته چه بر من رفته است که از این ویژگی متنفر شده‌ام؟ رابطه همیشه بایی است برای آشنایی بیشتر با روابط اصلی که در کودکی شکل گرفته است و مینا و پایه‌ی سایر ارتباطات و روابط انسانی است. اگر من از یک فرد مستبد و خودرأی بدم می‌آید درست است که استبداد و خودرأیی بد است اما در کجای زندگی من، استبداد و خودرأیی بوده است؟ چه کسی در گذشته‌ی من مستبد و خودرأی بوده است؟! اگر پدرم مستبد و خودرأی بوده است کجا و چرا از او بدم آمده است؟ از کدام رفتار او متنفرم و... همان گونه که به عشق و عواطف مثبت خود توجه می‌کنید به طرد و نفرت خود نیز توجه کنید و سعی کنید ریشه‌های آن را درک کنید که این نفرت و این طرد از یادآوری و تداعی کدامین طرد و نفرت در گذشته‌ی من می‌آید. طرد و نفرت را وسیله‌ای کنید برای شناختن خود و خودشناسی، اما به اختصار موارد زیر را پیشنهاد می‌کنیم.

رفتارها	پرهیزها
۱- او را درک کنید.	۱- با او ازدواج نکنید.
۲- محترمانه برخورد کنید.	۲- با او رابطه جنسی برقرار نکنید.
۳- علت رد درخواست او را برایش توضیح دهید.	۳- او را طرد نکنید.
۴- روشن و آشکار صحبت کنید و از بیان کلمات دو پهلو خودداری کنید.	۴- به او توهین نکنید.
۵- به او اجازه دهید که با شما صحبت کند اما این اجازه نباید به گونه‌ای باشد که فرد تصور کند می‌تواند نظر شما را تغییر دهد.	۵- از عواطف او سوء استفاده نکنید.
۶- سعی کنید خود را بشناسید.	۶- راز او را به دیگران نگویید.
۷- این رابطه را از سایر روابط کاری و... جفا کنید.	۷- او را آزار ندهید.
۸- به رفتارهای غیرکلامی طرد کننده‌ی خود توجه کنید.	۸- با رفتار غیرکلامی به او پیامهای متناقض ندهید.
۹- در صورتی که پیامهای شما را به طور متناقضی درک کرد (پذیرش - طرد) برای او توضیح دهید که پذیرش شما به چه معناست و طرد شما به چه معناست.	۹- اجازه ندهید که او شما را آزار دهد.

اما در صورتی که عاشق یک فرد آزار دهنده بود و با رفتارها و عواطف خود شما را آزار می‌داد و وارد حريم خصوصی شما می‌شد، باید این بار مراقب «خود» باشید و از خودتان مراقبت کنید. در این صورت مطابق موارد زیر عمل کنید.

- ۱- به او بگویید که رفتار او برای شما آزار دهنده است.
- ۲- از او فاصله بگیرید.
- ۳- از قدرت عاطفی خودتان برای ارجاع او به روان درمانگر یا مشاور استفاده کنید.
- ۴- با قاطعیت به او بگویید که از شما فاصله بگیرد.
- ۵- در صورتی که به رفتارهای خود ادامه داد از راههای قانونی برای رفع مزاحمت او استفاده کنید.

رقابت در عشق

اگر عاشق فردی بودید و یک نفر دیگر نیز عاشق همان شخص بود، چه می‌کنید؟ وقتی دو نفر عاشق یک نفر هستند، شرایط پیچیده‌ای بوجود می‌آید، به ویژه زمانی که آن دو نفر آشنای هم باشند. زمانی که دو دوست یا دو برادر یا دو خواهر یا دو خویشاوند عاشق یک نفر هستند، شرایط بسیار پیچیده می‌شود. زمانی که موضوع رقابت عشقی مطرح می‌شود افراد به دو گروه عمده تقسیم می‌شوند. یکی آنها که اصل را بر عدم رقابت قرار می‌دهند و خودشان سرنوشت بازی را با کنار رفتن خود تعیین می‌کنند و دیگری آنها که اصل را بر رقابت قرار می‌دهند و سرنوشت بازی را به دست معشوق و حق انتخاب او می‌سپارند.

دیدگاهی وجود دارد که به رقابت به عنوان یک امر منفی می‌نگرد. این دیدگاه رقابت را بر نمی‌تابد و از آن به بدی یاد می‌کند چرا که ممکن است افراد برای پیروزی دست به هر اقدامی بزنند به ویژه اگر هدف آنها فقط پیروزی باشد. این دیدگاه اصل را بر عدم رقابت در عشق قرار می‌دهد. اما اگر دقیق‌تر نگاه کنیم آنها که وارد رقابت نمی‌شوند هر کدام دلایل خاص خود را دارند. برخی عشق را از خود گذشته‌گی و ایثار می‌دانند و قصه‌ی آنها قصه ایثار است و در شرایط رقابت عشقی ممکن است احساس کنند که بالاترین ایثار و از خود گذشته‌گی آن است که از معشوق بگذرند و از رقابت خارج شوند. برخی دیگر خود را لایق معشوق نمی‌دانند و خود را همسر شایسته‌ای برای او نمی‌دانند، برخی دیگر جسارت رقابت را ندارند و برخی دیگر احساس می‌کنند که شرایط به گونه‌ای است که نباید رقابت کنند و اگر رقابت کنند، دیگران به دیده‌ی منفی به او خواهند نگریست. برخی دیگر رقابت نمی‌کنند تا با نشان دادن عدم رقابت خود، قدرت و توانمندی خود را به رقیب و معشوق نشان دهند. آنها که رقابت نمی‌کنند کنترل شرایط را با عدم رقابت به دست می‌گیرند و به این وسیله بر شرایط اعمال کنترل می‌کنند. احساس کنترل به افراد احساس ایمنی می‌دهد. زمانی که افراد، درگیر رقابت عشقی می‌شوند احساس ناامنی ناشی از عدم کنترل اوج می‌گیرد. یکی از راه‌های اعمال کنترل، رقابت نکردن و کنار رفتن است. فردی که کنار می‌رود، تسلط خود را بر شرایط اعمال می‌کند و به این ترتیب احساس ایمنی می‌کند.

اما آنها که اصل را بر رقابت می‌گذارند معتقدند که بهر حال زندگی و حیات با رقابت همراه و توأم است و ما از رقابت گریز و چاره‌ای نداریم فقط آنچه مهم است چگونگی رقابت است. رقابت می‌تواند

جوانمردانه و اخلاقی باشد و نیز می‌تواند ناجوانمردانه و غیراخلاقی باشد. پس همه آنچه که مهم است چگونگی رقابت است نه اینکه رقابت کنیم یا نکنیم. رقابتی که براساس اخلاق در چارچوب اخلاقیات باشد همانند مسابقات علمی و ورزشی است که همه‌ی انسان‌ها به این رقابت‌ها به دهنده‌ی مثبت می‌نگرند. رقابت در عشق همانند هر رقابت دیگری می‌تواند اخلاقی یا غیراخلاقی باشد آنچه مذموم و ناپسند است رقابت غیراخلاقی است نه خود رقابت. در رقابت‌های ورزشی یا علمی نیز وقتی دو برادر یا دو خواهر یا دو دوست یا دو خویشاوند رقیب یکدیگر باشند، شرایط پیچیده می‌شود. طبیعتاً رقابت در عشق بین این افراد از پیچیدگی بسیار بیشتری برخوردار است.

اما رقابت اخلاقی چه ویژگی‌هایی دارد؟! اخلاق به معنای رعایت حقوق دیگری در عین رعایت حقوق خود است. از آنجا که انسان تمایل به خودخواهی دارد و حقوق خودش را بیشتر مد نظر دارد اخلاق از او بیشتر رعایت حقوق دیگری را می‌طلبد. رقابتی اخلاقی شمرده می‌شود که به حق تجاوز نشده باشد و حقوق رقیب مد نظر گرفته شده باشد. حفظ حقوق دیگری در عین حفظ حقوق شخصی اخلاقیات را ایجاد می‌کند. اگر حق شخصی نادیده گرفته شود به شخص خود ستم کرده‌ایم و اگر حق دیگری یا حق رقیب نادیده گرفته شود به دیگری ستم روا داشته‌ایم و در هر دو صورت اخلاق رعایت نشده است. افرادی که از حقوق خود می‌گذرند به خاطر حقوق دیگری، اخلاق را در مورد خود نادیده گرفته‌اند و به خود ستم روا داشته‌اند. برای آنکه مفهوم حقوق شخصی و حقوق رقیب در رقابت عشقی مشخص‌تر شود این حقوق را به طور مشخص در زیر می‌آوریم.

حقوق عاشق	حقوق رقیب
عاشق حق ابراز عشق دارم.	او حق ابراز عشق دارد.
عاشق حق خواستگاری دارم.	او حق خواستگاری دارد.
عاشق حق دارم که برای ابراز عشق و خواستگاری کسی مزاحم من نشود.	او حق دارد که برای ابراز عشق و خواستگاری کسی مزاحم او نشود.
عاشق حق دارم که از یک شیوه غیراخلاقی برای دور کردن من از معشوق استفاده نشود.	او حق دارد که از یک شیوه غیراخلاقی برای دور کردن او از معشوق استفاده نشود.
عاشق حق دارم که اگر با معشوقم ازدواج کردم، دیگری وارد حریم زندگی خصوصی ما نشود.	او حق دارد که اگر با معشوق ازدواج کرد، دیگری وارد حریم زندگی خصوصی آن دو نشود.

حقوق معشوق
او حق دارد تا زمانی که یا کسی ازدواج نکرده است با خواستگاران مختلف صحبت کند.
او حق دارد که خودش همسرش را انتخاب کند و کسی او را برای انتخاب مجبور نکند.
او حق دارد که پس از ازدواج کسی وارد حریم خصوصی او و همسرش نشود.

مرگ عشق

و عشق

سوءتفاهمی است

که با متأسفم گفتنی فراموش می‌شود.

احمد شاملو

ایا عشق می‌میرد؟! ایا روزی فرا می‌رسد که دریای موج عشق آرام شود؟ ایا خورشید عشق را

غروبی هستند؟

تصویر آرمانی و ایده‌آل ما از عشق، آن است که عشق هرگز نمی‌میرد، ما دوست داریم که عشق جاودانه باشد. اما این تنها یک تصویر آرمانی است و واقعیت چیز دیگری است. عشق هم مانند دیگر پدیده‌ها روزی می‌میرد، روزی تمام می‌شود و روزی دیگر وجود نخواهد داشت. اما همان‌گونه که در مرگ سایر پدیده‌ها شاهد هستیم، وقتی که پدیده‌ای می‌میرد نابود نمی‌شود بلکه به پدیده‌ی دیگری تبدیل می‌شود. در مرگ عشق نیز ما شاهد این تبدیل خواهیم بود. وقتی که عشق می‌میرد، معمولاً به پدیده‌ای دیگر از قبیل دوستی، بی‌تفاوتی و حتی تنفر تبدیل می‌شود.

در بهترین حالت وقتی که «عشق» می‌میرد، ما شاهد پدید آمدن «دوستی» هستیم. عشق در حالت طبیعی پس از «وصال» می‌میرد و معمولاً به دوستی و محبت تبدیل می‌شود.
مولوی می‌فرماید:

دوام عشق اگر خواهی مکن با وصل آمیزش که آب زندگانی می‌کند خاموش آتش را
گذشت زمان هم در صورتی که هیجانات عشق سرکوب نشده باشد، می‌تواند باعث مرگ عشق شود؛ یا به عبارت دیگر عشق را به حالتی دیگر تبدیل کند. بنابراین به طور خلاصه می‌توان گفت که وصال، و گذشت زمان، بدون سرکوبی هیجانی، مرگ عشق را به دنبال خواهد داشت.

عشق زنده به گور شده

عشق حالت هیجانی قدرتمندی است که بسیاری از اوقات برای ما ایجاد درد سر و مزاحمت می‌کند. وقتی فردی عاشق می‌شود و نمی‌تواند یا نمی‌خواهد با عشق رو در رو شود و به آن پاسخ دهد، ممکن است تصمیم بگیرد که آن را نابود کند. وقتی فردی درصدد بر می‌آید که عشق را نابود کند، احتمال این که عشق نمیرد، هست. عشقی که نابود نشده، عشقی که نمرده اما فرد فکر می‌کند که مرده است، یک عشق زنده به گور شده است. عشق زنده به گور شده توانمندی تجدید حیات دارد و قدرتی به مراتب ویرانگرتر از یک عشق زنده را در خود نهفته دارد. دکتر یونگ بیماری را معرفی می‌کند که به روشنی می‌توان آن را قربانی یک عشق زنده به گور شده دانست.

دکتر یونگ مورد بیماری را گزارش می‌دهد که در بیمارستان روانی با علائم توهم و هذیان شدید، بستری بوده است. یونگ می‌گوید: «برای بررسی توهمات و هذیانهای این خانم، جلسات متعددی

را به گفتگو با او صرف کردم و متوجه شدم که این خانم در زمان دانشجویی عاشق یکی از هم کلاسی‌های خود بوده است، اما هرچه صبر می‌کند که او به خواستگارش بیاید پسر واکنشی نشان نمی‌دهد. نهایتاً خانم ازدواج می‌کند و دو فرزند پیدا می‌کند، یک روز یکی از هم کلاسی‌های قدیمی او به خانه‌اش می‌آید و می‌گوید چرا زود ازدواج کردی؟ او (آن پسر) تو را دوست داشت و هنوز هم ازدواج نکرده است. بیمار پس از شنیدن این صحبت‌ها شوکه می‌شود. چند روزی می‌گذرد و زن بچه‌هایش را به حمام می‌برد. در حمام متوجه می‌شود که بچه‌ها آب کف حمام را (در سالهای ۱۹۹۳) می‌خورند، اما هیچ واکنشی نشان نمی‌دهد (چرا که به طور ناخود آگاه می‌خواست بچه‌ها بمیرند، تا بتواند طلاق بگیرد و با همان پسر یا عشق خود ازدواج کند). هر دو بچه تب می‌کنند و به عفونت حاد دچار می‌شوند. نهایتاً یکی از آنها می‌میرد و یکی دیگر نجات پیدا می‌کند. و پس از آن بیماری خانم آغاز می‌شود، چرا که در واقع او یک مادر قاتل بوده است.

وقتی که عشق زنده به گور شود، امکان تجدید حیات در سال‌های بعد را دارد. سرکوبی و نادیده انگاشتن نمی‌تواند عشق را بکشد، تنها آن را زنده به گور می‌کند. عشق وقتی که پاسخی دریافت نکند، زنده می‌ماند و به حیات خود ادامه می‌دهد و امکان دارد که در جایی که مناسب نیست یا زمانی که مناسب نیست سربرآورد و مدنیت ما را با وحشی‌گری خود از بین ببرد. عشق پاسخی مناسب و مسئولانه می‌طلبد. با نادیده گرفتن آن کاری از پیش نخواهد رفت. به فرمایش حافظ شیرازی:

فراز و نشیب بیابان عشق دام بالاست کجاست شیردلی کز بلا نیریزد

نفرت یا خشم شدید گاهی این تصور را ایجاد می‌کند که عشق مرده است در صورتی که عشق زمانی به اتمام می‌رسد و می‌میرد که فرد دیگر هیچ هیجان شدیدی را تجربه نکند.

برخی از عشاق در فرایند رابطه با معشوق، احساس نفرت شدیدی را تجربه می‌کنند. احساس نفرت و خشم، باعث ایجاد این ذهنیت می‌شود که عشق در آنها مرده است. به همین دلیل رابطه را بر هم می‌زنند و ارتباط را ادامه نمی‌دهند. اما پس از گذشت مدتی، مجدداً عشق را در خود زنده می‌یابند و تمایل به ارتباط مجدد با معشوق دارند. گاهی این نفرت و خشم چنان شدید است که فرد تمام یل‌های پشت سر خود را خراب می‌کند و یا حتی اگر راهی نیز برای بازگشت باقی مانده باشد، ترجیح می‌دهد که

استفاده نکند. و عشق را در خود سرکوب کند. این گونه افراد موارد آشکاری از عشق زنده به گور شده هستند. عشق معمولاً در آنها نمرده است و مترصد زمانی است تا سر برآورد.

تجربه‌ی هیجانی شدید چه از نوع مثبت و چه از نوع منفی، بیانگر زنده بودن عشق است. فردی که شدیداً احساس خشم یا نفرت دارد فردی است که به همان شدت احساس دوستی و عشق نیز دارد. بنابراین یکی از نشانه‌های عشق زنده به گور شده می‌تواند وجود احساس خشونت یا نفرت شدید نسبت به معشوق قبلی باشد.

زمانی که عشق زنده به گور می‌شود عواقبی را به دنبال خواهد داشت. یکی از عواقب عشق زنده به گور شده، بی میلی فرد برای همسر گزینی است. بسیاری از افرادی که تا مدت مدیدی مجرد می‌مانند و از ازدواج پرهیز می‌کنند و بسیاری از افرادی که تمایل به ازدواج ندارند، معمولاً خاطره‌ی یک عشق فراموش نشده یا یک عشق زنده به گور شده را با خود حمل می‌کنند. در این گونه موارد وقتی که فرد تحت درمان روان‌شناختی قرار می‌گیرد و در فضای درمانی به عشق زنده به گور شده پی می‌برد، معمولاً مقاومت ناهشیار او نسبت به ازدواج شکسته شده، با سهولت بیشتر به سوی ازدواج و همسرگزینی حرکت می‌کند.

عشق زنده به گور شده غیر از اینکه می‌تواند فرد را از ازدواج با دیگری باز دارد در صورت ازدواج باعث می‌شود تا فرد احساس ناکامی کند. این افراد در صورتی که فرصتی فراهم شود تا به عشق قبلی خود دسترسی پیدا کنند با شرایط بسیار دشوار و تعارض آمیزی روبرو می‌شوند. چرا که در عین داشتن همسر و احیاناً فرزند، بسیار مایل به برقراری ارتباط با عشق قبلی خود هستند. داشتن همسر و احیاناً فرزند و سر برآوردن عشق زنده به گور شده، فضایی را فراهم می‌آورد که رابطه با همسر و فرزندان را تخریب می‌کند. روابط نامشروع و روابط جنسی خارج از خانواده می‌تواند یکی دیگر از عواقب عشق زنده به گور شده باشد که فرد را دچار تعارضات ویرانگر می‌کند.

به همین دلیل است که ما عشق زنده به گور شده را یکی از مهم‌ترین بسترهای آسیب‌رسان به فرد و خانواده می‌دانیم. عشق زنده به گور شده تخریب آینده را در پی دارد. هر آنچه که از زنده به گور شدن عشق پیشگیری کند از تخریب و آسیب، پیشگیری می‌کند.

درمان روان‌شناختی یکی از راه‌هایی است که می‌تواند در صورت وجود عشق زنده به گور شده به فرد کمک کند و در ضمن می‌تواند از سرکوب عشق و زنده به گور شدن آن جلوگیری نماید.

زنان و اظهار کلامی عشق

اظهار کلامی عشق یک رفتار مردانه است و زنان بهتر است حتی المقدور از آن پرهیز کنند اما هرگاه که بیم زنده به گور شدن عشق برود و ما با آسیب‌های عشق زنده به گور شده، رو به رو باشیم، برای پرهیز از این آسیب‌ها، موضوع را باید به صورت دیگری دید چرا که یکی از ابزارهای جدی برای پیشگیری از زنده به گور شدن عشق، به کلام آوردن آن است. یک عشق ناگفته بسیار بیشتر از یک عشق گفته شده در معرض زنده به گور شدن است. بنابراین برای پیشگیری از آسیب‌های روانی - اجتماعی ناشی از عشق زنده به گور شده وقتی که یک خانم مدت قابل توجهی را در عشق به سر برده باشد بدون هیچ پیامی از طرف مقابل و هنگامی که تمام زندگی او متأثر از این عدم اطمینان باشد که از فقدان پیام صریح ناشی شده است، بهتر است به سمت اظهار کلامی عشق حرکت کنیم اما حرکت به سمت اظهار کلامی عشق توسط خانم‌ها یکسری ملاحظات را می‌طلبد که در زیر فهرست می‌شود.

الف - به رفتارهای غیرکلامی خود توجه کنید. اگر رفتارهای غیرکلامی شما طرد کننده باشد ممکن است فرد مقابل از رفتارهای شما پیام «با من حرف نزن و به من نزدیک نشو» دریافت کرده باشد و به همین دلیل تاکنون با شما صحبت نکرده است.

ب - اگر رفتارهای غیرکلامی شما طرد کننده بوده است لازم است رفتارهای غیرکلامی شما به رفتارهای پذیرا تغییر شکل یابد.

ج - هر زمانی که احساس کردید که امکان بیان کلامی از طرف مرد وجود دارد عقب بنشینید و منتظر بمانید تا مرد به بیان کلامی عشق بپردازد.

د - در صورتی که با انجام همه‌ی تمهیدات و مقدمات هیچ واکنش خاصی دریافت نکردید، به آرامی و با مقدمه چینی سعی کنید علاقه خود را به او نشان دهید.

ه - آخرین گام پس از طی همه‌ی مراحل قبلی، بیان مستقیم و بدون واسطه و چهره به چهره است.

و - یک استثنا وجود دارد که این روال را برنمی‌تابد و آن زمانی است که شرایط به گونه‌ای باشد که دیدار دوباره امکان پذیر نباشد، مثلاً دوران دانشجویی در حال اتمام باشد یا اینکه فرد به سمت ازدواج با دیگری حرکت کند.

همه‌ی آنچه بیان شد برای این است که فرد با واقعیت طرف مقابل آشنا شود و اگر جواب او «نه» بود این پاسخ را به طور کامل دریافت کند تا وارد فرایند سوگواری شود. نه اینکه در شرایط «تعطیل» به سر ببرد یا در شرایط «اغما». وقتی که عشق ناگفته می‌ماند شرایط به سمت حالت اغما حرکت می‌کند و عاشق نمی‌داند که باید سوگواری کند یا باید امیدوار باشد. ابراز کلامی، عاشق را از شرایط اغما به درمی‌آورد و او را یک سویه می‌کند یا امیدوار یا سوگوار.

سوگواری برای عشق

عشق حالت هیجانی نیرومندی است و اگر این هیجان نیرومند کامیاب نشود و معشوق به دست نیاید و عاشق به معشوق نرسد یکی از غم‌انگیزترین حادثه‌ها و اندوهگین‌ترین یادگارها در این گنبد دوار خواهد ماند.

عشق ناکام یکی از اندوهگین‌ترین تجربیات بشری است. آدم خاکی حزن خود را وقتی که به معشوق نمی‌رسد با شعر، اشک و با تمام هستی خود بیان خواهد کرد و اندوهگین‌تر از اندوه عاشق اندوهی نیست.

اما اگر این تجربه‌ی اندوهبار رخ داد چه می‌توان کرد و چه باید کرد؟

بسیاری از افراد وقتی با این تجربه‌ی تلخ رو به رو می‌شوند سعی در انکار آن دارند یا سعی در انحراف و جابه‌جایی آن دارند و اجازه نمی‌دهند که عاشق ناکام برای عشق از دست رفته سوگواری کند. بسیاری بر این اعتقادند که بعد از این تجربه‌ی تلخ بهتر است که عاشق ناکام، ازدواج کند و بسیاری دیگر بر این باورند که بهتر است فردی دیگر را جایگزین فرد قبلی کند. همه‌ی این توصیه‌ها و پیشنهادها برای این است که سوگ عشق و سوگواری عاشق را کاهش دهند و از تلخی این تجربه بکاهند. اما کمتر شنیده‌ایم که به عاشق ناکام بگویند گریه کن! سوگواری کن که تو عزیزت را از دست داده‌ای! که تو معشوقه‌ت را از دست داده‌ای! سوگواری کن!

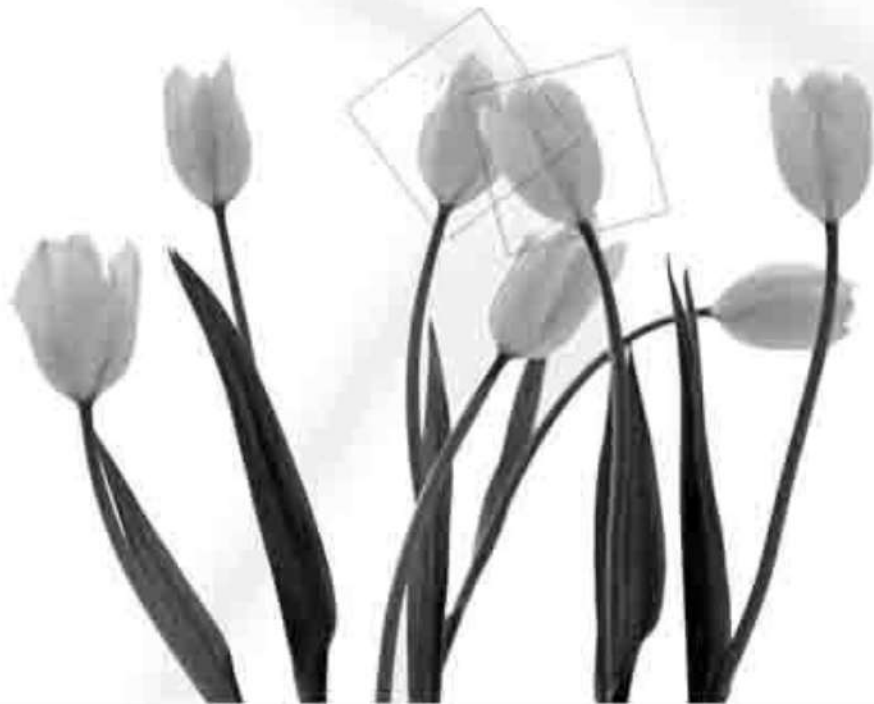
اکثر ما در این شرایط سعی می‌کنیم که حواس عاشق ناکام را پرت کنیم و به او اجازه نمی‌دهیم که برای از دست دادن عزیزترین عزیزانش سوگواری کند، اما به نظر می‌رسد چاره‌ای جز سوگواری نیست و راهی جز گریستن نیست.

اگر فردی عزیزی را از دست داده باشد چه می‌کنیم؟ جمع می‌شویم و تسلیت می‌گوییم، همدردی می‌کنیم و او را تنها نمی‌گذاریم و اجازه می‌دهیم که گریه کند و عزاداری کند. این همان کاری است که لازم است در شرایط عشق ناکام انجام شود. تجربه‌ی عشق ناکام همانند تجربه‌ی مرگ یکی از عزیزان است. آیا می‌توانیم در مرگ عزیزی سوگواری نکنیم و عزاداری نکنیم. آیا بعد از مرگ یکی از عزیزانمان به سرعت ازدواج می‌کنیم؟ آیا بعد از مرگ یکی از عزیزانمان در حالی که سوگوار هستیم سعی می‌کنیم که مرگ او را فراموش کنیم؟

همان‌گونه که بعد از مرگ یکی از عزیزانمان معمولاً تا یک سال ازدواج نمی‌کنیم در صورتی که در عشق شکست بخوریم و ناکام شویم بهتر است تا یک سال ازدواج نکنیم و در صدد ایجاد ارتباط جدیدی که به ازدواج منجر شود نیز برنیاییم. افرادی که بعد از ناکامی در عشق به سرعت ازدواج می‌کنند معمولاً ازدواج موفق ندارند و عشق خود را زنده به گور می‌کنند. بهترین توصیه در این شرایط این است که بعد از ناکامی در عشق حداقل تا یک سال ازدواج نکنیم و به سمت فرد دیگری نرویم. گذر سال و گذر زمان به ما این اجازه را می‌دهد تا با شرایط جدید سازگار شویم و عشق قبلی خود را به طور طبیعی فراموش کنیم و انرژی عاطفی از دست رفته‌ی خود را بازیابیم تا بتوانیم به فرد دیگری مهر بورزیم. عاشق ناکام سوگوار است و در وهله‌ی اول باید این سوگواری را بپذیریم و شرایط سوگواری را درک کنیم.

فصل چهارم

انتخاب همسر



جوانی و آرزوی همسر و فرزند داری، اما از تو می‌پرسم: آیا چنان مردی هستی که آرزوی فرزند را سزاوار باشد؟

آیا پیروزمند، فاتح خویش، فرمان‌روای حواس، و سرور فضیلت‌های هستی؟ از تو چنین می‌پرسم.

یا آنچه از نهفت آرزویت زبان می‌گشاید حیوان است و نیاز؟ یا تنهایی؟ یا ناسازگاری با خویش؟

می‌باید برتر و قراتر از خویش بنا کنی. اما نخست خود می‌باید بنا کرده شوی، با تن و روانی سزاوار.

نه تنها چون خودی را، که برتر از خودی را می‌باید فرا آوری، باغ زناشویی در این کار تو را یار باد.

من خواست دو تنی را زناشویی می‌خوانم که کسی را می‌آفرینند از آفرینندگان خود بیش. آنچه من زناشویی می‌خوانم، احترام این دو تن است به یکدیگر در مقام خواستاران چنین خواست. مقدس باد چنین خواست و چنین زناشویی.

فردیش نیچه

از کتاب «و چنین گفت زرتشت»

ترجمه‌ی داریوش اشوری

آماده نبودن برای ازدواج، مانند آماده بودن برای ناکامی و شکست است. ازدواج امری پر خطر است و یکی از مهم‌ترین تصمیمات زندگی است، که بر تمام وجوه آینده‌ی فرد تأثیر می‌گذارد و می‌تواند رضایت‌آورترین و یا مایوس‌کننده‌ترین تجربه‌ی زندگی باشد. البته هیچگاه نمی‌توان به ازدواج به صورت کاملاً سیاه یا سفید نگاه کرد، بلکه در واقع بسیاری از ازدواج‌ها از برخی جهات رضایت‌آور هستند و از برخی جهات مایوس‌کننده. پاسخ به این سؤال که چگونه می‌توان سطح رضایت زندگی زناشویی را افزایش داد، یکی از سؤال‌های بسیار اساسی است که به نظر می‌رسد همه‌ی مردم برای آن جواب‌هایی دارند. اما اکثر مردم آن قدر که وقت و انرژی برای مراسم ازدواج صرف می‌کنند، برای انتخاب مناسب همسر و آمادگی برای ازدواج وقت صرف نمی‌کنند. بسیاری از ازدواج‌ها از همان روزهای اول با مشکلات زیادی روبرو می‌شود. اما سکوت راه مناسبی است (بیشتر برای خانم‌ها) و خشم و نفرت و لعنت به تقدیر و روزگار راه دیگری است و عالم بی‌خبری و افیون و مواد هم برای خود راهی است. و ما به این شیوه‌ها پناه می‌بریم تا مبادا که ابروها بریزد و مردم بفهمند و دشمن شاد شود. اما آیا هرگز به دنبال این بوده‌ایم که برای ازدواج و عواقب خوب و بد آن آماده شویم؟ و آیا هرگز بدنبال این بوده‌ایم که بدانیم چگونه تعارض‌ها را حل کنیم؟ و آیا اصلاً می‌خواهیم که مشکلات را ببینیم؟

آیا ازدواج ساده است؟

بسیاری معتقدند که ازدواج کار ساده‌ای است، اما تداوم زندگی و رضایت‌مندی از ازدواج امر سختی است و سهل نیست. برخی معتقدند که اگر ازدواج ساده است، باید طلاق و جدایی سخت و دشوار باشد، تا زندگی‌ها به سرعت به سوی فروپاشی نرود. به واقع هم طلاق کار ساده‌ای نیست، به ویژه زمانی که فرزند یا فرزندی در بین باشند. طلاق گاهی یک ضرورت غم‌انگیز و ناراحت‌کننده است. به‌خصوص در ازدواج‌هایی که همسران یا خانواده‌ها از آزارهای جسمانی و آزارهای عاطفی و هیجانی یا سوء مصرف مواد و الکل ویران و تباه شده باشند و خانواده از این آزارها شخم خورده باشد و هیچ راه دیگری وجود نداشته باشد.

ما معتقدیم که دید بیشگیرانه به طلاق بسیار حایز اهمیت است. ما باید به جای سخت کردن طلاق به هر شیوه‌ای، تلاش کنیم تا نیاز به طلاق به وجود نیاید. به نظر می‌رسد، مشکل عمده این است که ازدواج ساده است و حتی بسیار ساده‌تر از طلاق.

آیا عشق کافی است؟

پاسخ این سؤال هم پیچیده است و هم کاملاً ساده. دو نفر که عاشق یکدیگر هستند، هر کدام دیگری را ایده‌آل می‌دانند. مانند دو نوازنده که هر کدام از دید دیگری بسیار زیبا و دلنشین می‌نوازند. اما بعد از ازدواج این دو نفر باید با هم یک آهنگ و یک موسیقی را آرایه کنند و این غیر از هنر نوازندگی به تنهایی، نیاز به هماهنگی دارد و عنصر هماهنگی آن چیزی است که فراتر از عشق است. ما معتقدیم که هماهنگی در زندگی مشترک، تا حد زیادی قابل یاد گرفتن است و با آموختن مهارت‌های ارتباطی، موفقیت ازدواج افزایش می‌یابد.

ارتباط نزدیک و صمیمانه در ازدواج مانند قایق‌رانی در میان امواج خروشان است، که تنها با عشق به قایق‌رانی نمی‌توان از خطرات آن به سلامت گذشت. ما نیاز به لنگری از عشق داریم، تا پیوندمان را محکم کند نیاز به سازگاری و توافق داریم تا حلیقه‌ی نجات ما باشد و نیاز به یک قطب‌نما داریم، تا بدانیم که دو نفری به چه سمتی باید پارو بزنیم، تا از حوادث به سلامتی عبور کنیم.

هیچ فردی بدون مطالعه، در زمینه‌ی «ارتباط» متخصص نیست. همان‌طور که در هیچ زمینه‌ی دیگری هم بدون یادگیری و دانستن و مطالعه، تخصص کسب نمی‌شود. افزایش دانش درباره‌ی «ارتباط»، «خانواده» و «ازدواج» به ما کمک می‌کند تا انتخاب بهتری داشته باشیم و کیفیت ارتباط با همسرمان را بهبود بخشیم. کیفیت ارتباط در زمان نامزدی و قبل از ازدواج معیار بسیار مناسبی است برای آنچه که بعد از ازدواج پیش خواهد آمد. بنابراین اگر بتوانیم کیفیت ارتباط را در زمان نامزدی و قبل از ازدواج بهبود ببخشیم می‌توانیم کیفیت ارتباط بعد از ازدواج را نیز ارتقا دهیم.

دلایل درست و نادرست ازدواج

برای ازدواج کردن دلایل بسیاری وجود دارد، اما برای ازدواج نکردن دلیل آوردن اغلب سخت و مشکل است. در این قسمت دلایل درست ازدواج را که می‌تواند به ازدواج موفق منتهی شود، فهرست می‌کنیم و در آخر دلایل منفی و استدلال‌هایی که می‌تواند به یک ازدواج نافرجام منتهی شود را خواهیم آورد.

دلایل درست ازدواج

۱ - مصاحبت و همراهی^۱: شریک شدن یا دیگری در زندگی دلیل رایج و مناسبی برای ازدواج است. مصاحبت و همراهی به این معنی است، که در سفر زندگی شریک و همراهی داشته باشیم. هر چند برخی از مردم به اشتباه تصور می‌کنند که ازدواج به تنهایی آنها خاتمه خواهد داد. مطلب مهم اینجاست که چه کسی پیشقراول این سفر خواهد بود. آیا هر دو در یک راه می‌خواهند بروند، یا این که یکی از همسران (معمولاً آقایان) دیگری را در سفر خود شریک می‌کند. اگر زن برای خود مقصدی نداشته باشد، شاید بتوان او را به همراهی فرا خواند. اما همراهی با فردی که قصد معینی ندارد، چندان رضایت بخش نیست و اگر دیگری را با اجبار همراه خود کنیم، باز هم سفر دلنشین نخواهد بود و تعارض و دلزدگی را در خود نهفته دارد.

۲ - عشق و صمیمیت: نیاز به عشق و صمیمیت، با نیاز به مصاحبت و همراهی رابطه دارد. محبت اصیل و حقیقی برای فرد فرد آدمیان هدیه‌ای فوق العاده است.

۳ - شریک حمایت‌کننده: دلیل مناسب دیگر، فرصتی است که ازدواج برای رشد فرد به عنوان یک انسان فراهم می‌کند. اگر یکی از دو نفر فقط به فکر رشد خود و علایق حرفه‌ای و نیاز خود به شهرت و موفقیت باشد، ازدواج نمی‌تواند بقا داشته باشد؛ یا حداقل بقای رضایت بخشی نخواهد داشت. اما شریک شدن در موفقیت‌های یکدیگر و حمایت اصیل و صمیمانه می‌تواند ارتباط را تقویت کند و به آن ثبات بدهد. ازدواج مناسب می‌تواند بهترین فرصت برای موفقیت هر دو نفر باشد.

۴ - شریک جنسی: ازدواج منبع با ثباتی برای ارضای جنسی هر دو نفر است و راهی است مشروع و مجاز برای بروز هیجانات و رفتارهای جنسی. اما اگر ارتباط جنسی دلیل اصلی ازدواج باشد، معمولاً با ازدواج موفق روبرو نخواهیم شد.

۵ - والد شدن: دلیل رایج دیگر جهت ازدواج صاحب فرزند شدن است. والد شدن البته موهبتی آمیخته با تضاد است. از یک سو تربیت فرزند وظیفه‌ای سخت و اغلب حتی دلسرد کننده است اما از طرف دیگر کاری بسیار رضایت‌آور است. وقتی فرزندان بزرگ می‌شوند و به حد کافی مستقل می‌شوند، اکثر والدین بیان می‌کنند که این تجربه برای همه‌ی عمر آنها کافی بوده است و دیگر نمی‌خواهند که صاحب فرزند شوند؛ اما اغلب خواهند گفت، که اگر یک‌بار دیگری دنیا ببینند باز هم تصمیم به داشتن فرزند خواهند گرفت. هر فردی نمی‌تواند پدر یا مادر خوبی باشد و این البته وظیفه‌ای دشوار است. آمدن فرزند می‌تواند بر ازدواج تأثیر مثبت و یا به عکس تأثیر منفی و مخرب داشته باشد. زوج‌هایی که با موفقیت فرزندان خود را بزرگ کرده‌اند، انسجام با اهمیتی بین خود ایجاد می‌کنند و از آنچه که با هم انجام داده‌اند، احساس افتخار و غرور می‌کنند.

دلایل نادرست ازدواج

دلایلی هست که فرد به خاطر آنها ازدواج می‌کند، ولی همان دلایل می‌تواند ازدواج را با مشکلات و تضادهای قابل توجهی رو یا روی کند. دلایل نادرست ازدواج در زیر فهرست شده‌اند.

۱ - شورش بر علیه والدین: برای بسیاری از ما راحت نیست، اقرار کنیم که با والدین خود تعارض داریم. تعارض با والدین، می‌تواند یکی از دلایلی باشد که فرد جوان را به سوی ازدواج سوق دهد. وقتی که فردی در خانواده‌ی زندگی می‌کند که والدین او اهانت کننده و تحقیرکننده هستند، به نظر می‌رسد که ازدواج انتخاب موجهی باشد. انهایی که در آتش تعارض‌های طولانی مدت والدین سوخته‌اند، انهایی که قربانی پدر و مادری معتاد بوده‌اند و انهایی که قربانی آزارهای جسمانی، هیجانی و جنسی در خانواده بوده‌اند، دلایل موجهی دارند تا از خانواده به نحوی بگریزند و از آن دور شوند. اما آیا داشتن دلیل موجه برای «ترک خانواده» ضرورتاً دلیل موجهی برای «ازدواج» است؟! در این گونه موارد بهتر است که افراد استقلال شخصی خود را بسط دهند و با خانواده‌ی خود رو در رو شوند به روابط خود و خانواده‌ی خود

بیاندیشند و برای مشکلات و مسایل راه حلی بیابند، تا این که درگیر ازدواج شوند و یا به فکر ازدواج باشند. با ازدواج می‌توان از یک شرایط فاجعه‌بار گریخت اما با چه بهایی؟ آیا به بهای وارد شدن در یک شرایط فجیع دیگر؟ تحقیقات نشان می‌دهد که بسیاری از افرادی که از آزار والدین به ازدواج پناه برده‌اند، ازدواج آنها نیز آزاردهنده بوده است.

۲ - جستجوی استقلال: جوانان کتش زیادی برای این که روی پای خود بایستند و کارهایشان را خودشان انجام دهند و یا مستقل باشند، دارند. اما استقلال امری است که فرد فقط به تنهایی می‌تواند به آن برسد. با اتکای به همسر، فرد به استقلال نخواهد رسید. بسیاری هستند که ازدواج می‌کنند تا مستقل شوند، اما مستقل شدن سالها وقت می‌برد و امری است وابسته به خود فرد تا هر چه بیشتر، روی پای خود بایستد.

۳ - التیام یک ارتباط شکست خورده: التیام رنج‌ها و دردهای یک ارتباط شکست خورده‌ی اخیر، دلیل منطقی دیگری برای ازدواج است. این از جمله موضوعاتی است که شناسایی آن در دیگران راحت‌تر از شناسایی آن در خودمان است. پاسخ رایج به هشدارهای دیگران معمولاً این است که "نه! من می‌فهمم که شما چه می‌گویید، اما این مورد فرق دارد". ما تمایل داریم که ارتباط جدید و آمیخته یا عشق را تنها از منظر وجوه مثبت بنگریم و از این که ممکن است این ارتباط واکنش به یک ارتباط قبلی باشد می‌پرهیزیم و غفلت می‌کنیم. فردی که در موقعیت التیام است، ممکن است برای حمایت هیجانی نیاز به یک ارتباط دیگر داشته باشد. ازدواج زمانی موفق‌تر خواهد بود که دو نفر «بخواهند» ازدواج کنند؛ تا این که «نیاز» به ازدواج داشته باشند. ارتباطی که بر اساس التیام یکی از دو نفر شکل بگیرد، از همان آغاز در معرض خطر است. چرا که عاطفه‌ی بین آن دو نه تنها به دلیل دوستی و عشق، نیست بلکه به خاطر شفا بخشی و التیام زخمها و جراحات ارتباط دیگری است که قبلاً رخ داده است.

۴ - فشار خانواده و یا اجتماع: برخی از خانواده‌ها مطابق آداب و فرهنگ و عرف خود برای ازدواج به جوانان فشار می‌آورند. در یک جامعه‌ی شهری و تحصیل کرده، این فشار می‌تواند نامحسوس و ظریف باشد. اما در جامعه‌ای دیگر با صراحت به طور مستقیم از جوان می‌خواهند که ازدواج کند. خانم‌ها بیشتر در معرض این استرس هستند. بسیاری از دانشجویان وقتی که شهر خود را ترک می‌کنند و به دانشگاه می‌روند، پس از مدتی شاهد ازدواج هم کلاسی‌های دوره‌ی دبیرستان خود خواهند بود؛ که حتی بچه‌دار

نیز شده‌اند و همین می‌تواند بر آنها فشار روانی و استرس وارد کند. در ازدواج نباید عجله کرد. شتاب در ازدواج، بعید است که به ارتباط شاد و سالمی منجر شود. افرادی که با دلایل درست سعی در انتخاب همسر دارند، نباید تسلیم این فشارها شوند.

۵- ازدواج اجباری: برخی افراد تحت فشار خانواده یا دوستان به یک ازدواج از قبل ترتیب داده شده تن می‌دهند. گاهی اوقات از زمان کودکی در مورد ازدواج دو نفر صحبت شده است. همه‌ی خانواده بر این اعتقاد بوده‌اند، که این دو نفر باهم ازدواج خواهند کرد و حالا که این افراد بزرگ شده‌اند، احساس فشار و اجبار می‌کنند که باید باهم ازدواج کنند. ازدواج اجباری در ایران با بالاترین آمار طلاق و مشکلات بعدی همراه است.

۶- نیاز جنسی: ازدواج فقط برای رفع نیاز جنسی احتمالاً نمی‌تواند به ازدواج موفق منجر شود. چرا که دیگر عوامل مرتبط با ازدواج، معمولاً از چشم دور می‌ماند. در این گونه ازدواج زیبایی‌های ظاهری همسر بیشتر مد نظر قرار می‌گیرد و شتاب و تعجیل نیز عامل تأثیرگذار منفی دیگری است. این مسأله بیشتر در مردان مشاهده می‌شود، یا افرادی که بسیار مذهبی هستند. در فرهنگ عامه، عدم ارضای نیاز جنسی سبب برخی بیماری‌های روانی دانسته می‌شود. مثلاً برای بهبود حال بیماران روانی برخی توصیه به ازدواج می‌کنند، که نه تنها حال بیمار را بهبود نخواهد بخشید، بلکه استرس و فشار روانی بیشتری را ایجاد خواهد کرد؛ که می‌تواند بیماری را تشدید کند.

۷- دلایل اقتصادی: امنیت اقتصادی و نیز تغییر طبقه‌ی اجتماعی که با وضعیت اقتصاد ارتباط دارد، همواره یکی از دلایل سنتی ازدواج بوده است، البته در دوره‌هایی که امنیت اقتصادی کم است، طبیعتاً در نظر گرفتن اقتصاد و مسایل حاشیه‌ای آن دلیل موجهی برای مردم به نظر می‌رسد و در بسیاری از ازدواج‌ها این مسأله پررنگ‌تر می‌شود. به نظر می‌رسد در خانم‌ها این مسأله رایج‌تر باشد. تکیه بر وضعیت مالی شوهر و یا وضعیت مالی خانواده‌ی او برای آنها ایجاد امنیت می‌کند. هر چند که در آقایان نیز این تمایل وجود دارد، اما آنها سعی می‌کنند که این تمایل را صراحتاً ابراز نکنند. یکی از موارد دیگری که ایجاد امنیت اقتصادی می‌کند، شاغل بودن هر دو نفر است. چرا که در صورتی که یکی از آنها بیکار شود، دیگری درآمد خواهد داشت و دوره‌ی بیکاری با امنیت بیشتری سپری خواهد شد. البته ازدواج، خود به

خود امنیت اقتصادی ایجاد نمی‌کند، اما در اکثر فرهنگها این امر از اهمیت زیادی برخوردار است. در بسیاری از کشورها رایج‌ترین مشکل همسران، مشکل اقتصادی و مالی است.

۸ - تنهایی و استیصال: همه ما گاهی در زندگی احساس تنهایی می‌کنیم. اما ازدواج به این دلیل که احساس تنهایی می‌کنیم و برای فرار از تنهایی یک دلیل نادرست است. بهتر است تنهایی خود را از راه‌های دیگری بر طرف کنیم، تا این‌که بخواهیم با ازدواج آن را رفع کنیم.

۹ - احساس گناه: گاهی در رابطه با یک نفر احساس گناه می‌کنیم و به دلیل احساس گناه یا احساس ترحم با او ازدواج می‌کنیم. احساس گناه یا احساس ترحم به هر دلیلی که ایجاد شده باشد، یک دلیل نادرست برای ازدواج است.

۱۰ - احساس کمبود و تهی بودن: گاهی افرادی که هدفی را در زندگی دنبال نمی‌کنند، نمی‌دانند که از زندگی چه می‌خواهند، احساس ناکامی می‌کنند و از زندگی خود راضی نیستند، برای حل این مشکلات به ازدواج روی می‌آورند، که قطعاً دلیل نادرستی برای ازدواج است. مشکلات ذکر شده باید از راه‌هایی غیر از ازدواج حل شود. ازدواج یک رابطه‌ی درمانی نیست، بلکه یک رابطه‌ی صمیمانه است. اغلب ازدواج‌ها با دلایل درست و نادرست آمیخته با هم شکل می‌گیرند. هر چه که دلایل درست ازدواج بیشتر باشد، احتمال موفقیت و پایداری ازدواج افزایش می‌یابد.

افرادی که برای ازدواج مناسب نیستند.

برخی از افراد برای ازدواج مناسب نیستند و باید از آنها پرهیز شود. برخی از خصلت‌ها و ویژگی‌ها هست، که ازدواج و زندگی مشترک را با مشکلات بسیار زیادی روبرو خواهد ساخت. البته هیچ کدام ما بی‌عیب نیستیم و واضح است که هر کدام ما ضعف‌ها و کاستی‌های خاص خودمان را داریم. اما برخی از ویژگی‌های منفی هستند، که در مقایسه با سایر خصلت‌ها خطرناک‌تر و مخرب‌تر هستند و در صورتی که فردی صاحب آن ویژگی باشد، زندگی با او در واقع یک کابوس خواهد بود. در زیر ویژگی‌هایی ذکر می‌شود که در صورت وجود آن، ازدواج با آن فرد زیان‌بخش و آسیب‌زننده خواهد بود و لازم است که از چنین فردی اجتناب شود.

۱ - افرادی که معتاد به مصرف موادمخدر، الکل یا دارو هستند.

اگر دست خود را در آتش ببرید، حتماً خواهید سوخت. اگر خود را جلوی ماشین بیاندازید حتماً زیر گرفته خواهید شد. اگر عاشق یک الکلی یا معتاد به موادمخدر بشوید، حتماً آسیب خواهید دید. کسی که معتاد به مصرف موادمخدر یا مصرف مشروبات الکلی است، به واقع فردی است که سعی می‌کند تا بر مغز خود با استفاده از یک ماده شیمیایی تأثیر بگذارد، تا از مشکلات و دنیای واقعی دور شود.

ما با تعداد بی‌شماری از زوجها و همسران روبرو می‌شویم، که در ابتدای زندگی اعتیاد را یک امر عادی می‌دانسته‌اند؛ یا فکر می‌کرده‌اند که موضوع چندان مهمی نیست و نامزد آنها پس از ازدواج مواد را ترک خواهد کرد و به این امید تن به ازدواج داده‌اند و بعد با یک زندگی بحران زده روبرو شده‌اند. زندگی پرملاستی که در آن بسیار آسیب دیده‌اند و راه‌های گریز از آن بسیار محدود بوده است. برای آنکه به طور خیلی خلاصه با اعتیاد آشنا شویم، در اینجا اطلاعات محدودی می‌آوریم، تا تصویر صحیح‌تری از اعتیاد داشته باشیم.

۷۶ درصد مردان و ۶۵ درصد زنانی که معتاد به مصرف مواد هستند، یک بیماری روانی دیگر نیز دارند. (کاپلان، سادوک) علایم افسردگی بین افراد مبتلا به سوء مصرف مواد یا وابستگی به مواد شایع است (کاپلان، سادوک) و احتمال خودکشی موفق بین مبتلایان به بیماری سوء مصرف مواد تقریباً ۲۰ برابر بیشتر از کل جمعیت است.

از آنجا که فرد معتاد نیاز به درمان جدی دارد، باید از ازدواج یا او پرهیز کرد. این پرهیز از ازدواج تنها به دلیل خود اعتیاد نیست، بلکه به دلیل تأثیرات روانشناختی است که مصرف مواد بر روی فرد بر جای می‌گذارد. مثلاً مصرف مواد افیونی از قبیل تریاک، ایجاد خواب‌آلودگی، بی‌اشتهایی، کاهش میل جنسی، کاهش فعالیت، تغییر در شخصیت، وراجی، بیش‌فعالی، تحریک‌پذیری، پرخاشگری، تهیج، بدبینی، ناتوانی جنسی و توهم می‌کند. آیا با فردی که تحت تأثیر مواد دارای چنین شرایطی هست می‌توان ارتباط صمیمانه‌ای برقرار کرد؟ مسأله اعتیاد یکی از جدی‌ترین مسائلی است که قبل از ازدواج باید به آن توجه کرد. در تحقیق قبل از ازدواج، این مورد یکی از الزامات است. دانستن این که آیا یکی از

اعضای اصلی خانواده‌ی فرد معتاد هست یا نه؟ نیز می‌تواند کمک کننده باشد، چرا که یک الگوی ژنتیک در بیماری سوء مصرف مواد مشاهده می‌شود.

ازدواج با فرد معتاد یک خودآزاری و یک آسیب جدی است. اما اگر فردی را دوست دارید که معتاد است، تنها می‌توانید از او بخواهید که مواد را کنار بگذارد و برای ترک مواد کمک تخصصی بگیرد. در صورتی که این فرد موفق به ترک مواد شد، لازم است تا یک سال از ازدواج با او خودداری کنید. چون ۱۲ ماه اول پس از قطع وابستگی دوره‌ی پر خطری برای عود بیماری به شمار می‌رود. این دوره را اصطلاحاً دوره بهبود موقت اولیه نامیده‌اند. (کابلان، سادوک) پس از آن همچنان باید با احتیاط بسیار با چنین افرادی ازدواج کرد.

یک فرد معتاد، لازم است تا به خودش بیردازد و در ابتدا بیماری خود را درمان کند. بسیاری از این افراد برای فرار از واقعیت اعتیاد، ممکن است رو به ازدواج آورند. و یا حتی خانواده‌های آنها تصور کنند که ازدواج می‌تواند درمان اعتیاد آنها باشد. درمان اعتیاد همانند درمان دیگر بیماری‌های روانشناختی، یک درمان کاملاً متمرکز و تعریف شده است و ازدواج تنها می‌تواند استرس این افراد را اضافه کند و مصرف مواد آنها را افزایش دهد.

تراژدی و خیمی که در جامعه ما در این سالها روی داد، تراژدی همسران معتادان تزریقی بود. بسیاری از این معتادان به دلیل استفاده از سرنگ مشترک دچار بیماری ایدز شدند و به دلیل ارتباط جنسی با همسران خود، همسران آنها نیز دچار این بیماری مهلک شدند. آیا آنها باور می‌کردند که روزی دچار چنین تراژدی مهیبی شوند؟

۲ - افرادی که به سرعت و به شدت خشمگین می‌شوند.

همه‌ی ما در زندگی خود خشمگین می‌شویم. وقتی که اوضاع بر وفق مراد نیست، وقتی که ناراحت هستیم، یا در حق ما بی عدالتی شده است، خشمگین می‌شویم. این نوع از خشم طبیعی است و همه‌ی ما آن را احساس می‌کنیم. اما برخی افراد به طور ناگهانی و با شدت بسیار زیاد خشمگین می‌شوند. یا به عبارت دیگر خشم آنها غیر معمولی و نامتناسب است. زندگی با چنین افرادی یک تجربه‌ی بسیار وحشتناک است. این افراد با خشم خود، همسر و فرزندان‌شان را کنترل می‌کنند. وقتی با چنین افرادی

روبرو می‌شویم، برای این که مورد حمله‌ی خشم آنها واقع نشویم، رفتار خود را بسیار کنترل می‌کنیم و در حال ترس از آنها به سر می‌بریم، چرا که هر لحظه احتمال آن می‌رود که عصبانی شوند و خشم خود را با شدت هرچه تمامتر بروز دهند، کنترل رفتار در برابر این گونه افراد برای مدتی کوتاه امکان‌پذیر است، اما در زندگی مشترک حقیقتاً انرژی فراوانی از انسان می‌گیرد.

در زیر برخی از نشانه‌های هشدار مربوط به خشم ناگهانی و بدون کنترل آورده شده است:

* هنگامی که برخی چیزهای کوچک مطابق میل او نیست، از کوره در رفته و خشم خود را روی کسانی که در اطراف او باشند، خالی می‌کند.

* هنگامی که با نظر او موافق نیستید، با فریاد، بد دهی و تهدید پاسخ می‌دهد.

* هنگامی که از او می‌خواهید تا کار ساده‌ای را برایتان انجام دهد، حالت تدافعی گرفته و مخالفت می‌کند.

* هنگامی که به او توضیح می‌دهید که رفتارش چه تأثیری بر شما می‌گذارد، احساس می‌کند که به او حمله شده است و متقابلاً بی‌رحمانه به شما حمله می‌کند.

* خشم خود را با کوبیدن در، قطع تلفن، ترک اتاق و... بروز می‌دهد.

* خلق و خویش به ناگهان از وضعیتی مهربان، گرم و صمیمی، در عرض تنها چند ثانیه به وضعیتی عصبانی تغییر می‌کند.

* وقتی کاری را که می‌خواهد برایش انجام نمی‌دهید، یا مرتکب اشتباهی می‌شوید، آمادگی او برای این که داد بزند و شما را تحقیر کند، بالاست.

* به کرات در مکان‌های عمومی نظیر رستوران‌ها، مراکز خرید، خانه‌ی دوستان و... صدایش را بلند کرده و یا عصبانی می‌شود.

* خشم خود را به صورت فیزیکی و با زدن و یا پرت کردن اشیا و هل دادن و یا زدن شما و یا دیگری نشان می‌دهد.

قبل از ازدواج لازم است که به مسأله‌ی خشم توجه کنیم. در صورتی که فرد مورد نظر شما در کنترل خشم خود مشکل دارد و به شدت خشمگین می‌شود، ارتباط شما در آینده مخدوش خواهد بود. از ازدواج با چنین افرادی باید پرهیز کرد. زندگی با چنین افرادی به شدت آسیب‌زننده است.

تعدادی از این افراد بعد از ازدواج خشم خود را با زدن همسر خود خالی می‌کنند. در ادبیات علمی آنها را به عنوان همسر آزار می‌شناسیم. همسر آزاری یک مورد بسیار جدی در روابط خانوادگی به شمار می‌رود. برخی از خانم‌ها، پس از ازدواج متوجه می‌شوند که همسر آنها دست بزن دارد و خشم خود را با زدن آنها کاهش می‌دهد. بسیاری از این خانم‌ها اولین باری که متوجه این مسأله می‌شوند، بهت زده می‌شوند، و نمی‌دانند که چه باید بکنند. همسر آنها در عین حال که به آنها آزار عشق و صمیمیت می‌کند، در لحظه‌ی عصبانیت به راحتی آنها را می‌زند و بد دهنی می‌کند.

زمانی که این خانم‌ها از شوهران خود می‌خواهند که رفتار خود را تغییر دهند، آنها معمولاً اظهار می‌کنند که: «تو نباید کاری کنی که من عصبانی شوم» و به این صورت سعی در کنترل همسر خود دارند. خانمی که با امید فراوانی به زندگی مشترک پا گذاشته، پس از عقد ازدواج، اولین سیلی را که از همسر خود می‌خورد، احساس درد، تنهایی، شرم، خجالت، ناتوانی، خشم و افسردگی می‌کند. عزت نفس آنها شدیداً آسیب می‌بیند و معمولاً ناتوان از تصمیم‌گیری، به زندگی با شوهر آزارگر خود ادامه می‌دهند. همسران آزار دیده بعضاً به قدری تحقیر می‌شوند، که زندگی با آزار دهنده‌ی خود را توجیه می‌کنند و برای نجات آنها از شرایط آزار نیاز به روان درمانی هست.

افسانه ۲۰ ساله دو سال بود که با رضا ۲۳ ساله ازدواج کرده بود. اما در این مدت به دلیل ضرب و شتم رضا، شنوائی او کاهش پیدا کرده بود. وقتی که رضا به صورتش سیلی می‌زد، دشنش را جلوی صورتش گرفته بود؛ اما بر اثر شدت ضربه‌ی دست رضا، یکی از انگشتان دستش شکسته بود. او به مادرش گفته بود که دستم لای در رفته است... افسانه همه‌ی اینها را تعریف می‌کرد و در عین حال می‌گفت من رضا را دوست دارم!!!

۳- افرادی که مسؤولیت زندگی خود را بر عهده نمی‌گیرند.

این افراد معمولاً دیگران را به خاطر مشکلات و مسایل زندگی خود مسؤول می‌دانند و آنها را سرزنش می‌کنند. آنها مسؤولیت سهمی که خود در ایجاد آن مشکلات داشته‌اند را بر عهده نمی‌گیرند. وقتی با چنین افرادی روبرو شویم، معمولاً داستان‌های فراوانی از ظلم دیگران و مظلومیت آنها می‌شنویم. اما باید مراقب بود نفر بعدی خود ما خواهیم بود.

برخی از ویژگی‌های افرادی که مسئولیت زندگی خود را بر عهده نمی‌گیرند عبارتند از:

- * این افراد به ندرت مستقیماً و با صراحت عصبانیت و خشم خود را بیان می‌کنند. در عوض مدام گله و شکایت می‌کنند و قیافه‌ی ناراحت به خود می‌گیرند.
- * هنگامی که به او راه‌حلی برای مشکلاتش ارایه می‌شود، همواره دلیلی پیدا می‌کند که چرا این راه حل یا این پیشنهاد مفید نیست. گویا همه‌ی راه حل‌ها برای آنها مفید نیست.
- * هیچ‌گاه صریح و مستقیم ناراحتی خود را بیان نمی‌کنند و فرد مقابل را مجبور به حدس زدن می‌کنند، گویا باید با زور از آنها اطلاعات را بیرون کشید.
- * وقتی به آنها عشق می‌ورزیم، احساس می‌کنیم که تلاش ما بی‌ثمر است. آنها نمی‌توانند به سادگی پذیرای عشق باشند.
- * همیشه چیزی هست که او را ناراحت کند. همیشه بد خلق است.
- * دلش به حال خودش می‌سوزد و اغلب به خاطر خودش تأسف می‌خورد و آن را بیان می‌کند.
- * به جای این‌که تصمیم بگیرد و اقدام کند بیشتر وقتش را به گله و شکایت از روزگار و حوادث می‌پردازد.
- * هنوز دیگران را (والدین، دوستان، اقوام) به خاطر گذشته‌ی خود سرزنش می‌کند و آنها را مسئول زندگی خود می‌داند.
- * بسیار دیده می‌شود که احساس می‌کنند در دام افتاده‌اند بدون اینکه هیچ راه‌گریزی داشته باشند.
- * به موفقیت و خوشبختی دیگران حسادت می‌کنند و خود را با آنها مقایسه می‌کنند.

این افراد چند ویژگی اصلی دارند که عبارتند از:

الف - هرگز مسئولیت شرایط و اتفاقات زندگی خود را بر عهده نمی‌گیرند.

آنها به حال خود تأسف می‌خورند، گله و شکایت می‌کنند و هر کار دیگری انجام می‌دهند، بدون این‌که اقدامی در جهت بهبود اوضاع صورت دهند. کافی است به آنها پیشنهاد دهید که چگونه می‌توانند احساس بهتری داشته باشند، یا مسأله‌ی خود را حل کنند؛ آنگاه با فهرست بلند بالایی از انواع دلایلی روبرو خواهید شد، که چرا آن پیشنهاد برای آنها مفید نیست. برخی از این افراد منتظر هستند تا

شما یا دیگری نجاتشان دهد و برخی دیگر فقط احساس ترحم و همدردی دیگران و توجه آنها را می‌طلبند.

ب - دیگران را به خاطر مشکلات خود سرزنش می‌کنند.

از نگاه این افراد همیشه تقصیر همه چیز به گردن دیگری است. آنان دائماً والدین، بچه‌ها، همسر، دوستان، وضع سلامتی و بهداشت، اقتصاد و... را به خاطر بد بختی و عدم رضایت خود سرزنش می‌کنند.

ج - خشم خود را آشکارا بروز نمی‌دهند.

آنان جملاتی به کار می‌برند که ظاهراً خصومت‌آمیز نیست، اما به طرزی غیرمستقیم، خصومت و تنفر خود را نسبت به شما بیان می‌کنند. این جملات به آنها کمک می‌کند تا ظاهر «غیر عصبانی» خود را حفظ کنند.

د - فکر می‌کنند که ضعیف و درمانده هستند.

«نمی‌توانم»، «نمی‌شود»، «هرگز» و... عبارتهای رایج و متداولی است که این افراد به کار می‌برند. آنها معمولاً انجام کارهای خود را به تعویق می‌اندازند، چرا که به خود اعتماد کافی ندارند. آنها امیدوارند که دیگران آنها را حمایت کنند و نجات دهند.

همگی ما زمانی ممکن است چنین احساساتی داشته باشیم، اما این احساسات تمام زندگی این‌گونه افراد را فرا گرفته است. در ابتدا که با شخصی از این دست روبرو می‌شویم، از آنجا که تجربه‌ی مشابه یا او را داریم، یا او همدردی می‌کنیم و سعی می‌کنیم به او کمک کنیم. اما این افراد معمولاً ما را ناکام می‌کنند و در نهایت نسبت به آنها احساس بی‌تفاوتی و بی‌اعتنایی پیدا می‌کنیم. زندگی یا چنین افرادی یک تجربه‌ی سخت و دشوار است. این افراد برای زندگی مشترک مناسب نیستند و زندگی را به کام همسر و فرزندان تلخ می‌کنند.

۴ - افرادی که دیگران را کنترل می‌کنند.

افرادی که دیگران را کنترل می‌کنند، درست مقابل افرادی هستند که مسؤولیت زندگی خود را بر عهده نمی‌گیرند. فردی که مسؤولیت زندگی خود را بر عهده نمی‌گیرد، اغلب از تصمیم گرفتن دوری

می‌کند. اما افرادی که دیگران را کنترل می‌کنند، می‌باید همه تصمیم‌ها را خودشان بگیرند. افرادی که مسؤولیت زندگی خود را بر عهده نمی‌گیرند، همیشه چشم به کمک و یاری دیگران دوخته‌اند، اما افراد کنترل‌کننده هرگز درخواست کمک نمی‌کنند. افرادی که مسؤولیت زندگی خود را بر عهده نمی‌گیرند، منتظر هستند که به آنها بگوئیم چه کار کنند، اما افراد کنترل‌کننده به دیگران می‌گویند که چه کار باید بکنند و برای دیگران تعیین تکلیف می‌کنند. آنها می‌خواهند کنترل همه چیز در دست خودشان باشد و هر کاری خواهند کرد تا مبدا احساس کنند که چیزی تحت تسلط و کنترل آنها نیست.

افرادی که دیگران را کنترل می‌کنند دارای ویژگی‌های زیر هستند:

- * از لحاظ عاطفی محدود و بسته هستند. آنها به سادگی احساسات و عواطف خود را بروز نمی‌دهند.
- * حس مالکیت زیادی دارند.
- * بسیار حسود هستند.
- * به راحتی وقتی چیزی مطابق میل آنها نیست و یا هنگامی که احساس می‌کنند روی اوضاع کنترل کافی ندارند، عصبانی می‌شوند.
- * معمولاً دارای عادت‌های وسواسی هستند.
- * اصلاً خوش ندارند که کسی به آنها بگوید چه کار کنند، چرا که احساس می‌کنند کنترل در دستشان نیست.
- * این افراد معمولاً والدینی سلطه‌جو و انتقادگر می‌شوند. چرا که کنترل کمی می‌توان بر کودکان اعمال کرد. افراد کنترل‌کننده معمولاً کمتر به درمان خود می‌پردازند، زیرا در درمان، احساس عدم کنترل و احساس تسلط درمانگر، آنها را رنج می‌دهد و نمی‌توانند کنترل درمانگر را بر زندگی خود بپذیرند، چنین افرادی مطمئناً تسلط و کنترل همسر را در زندگی نمی‌پذیرند. لازم است که همه چیز در کنترل آنها باشد. این افراد معمولاً بر همسر و فرزندان بیشترین کنترل را اعمال می‌کنند و خشم زیادی را در آنها ایجاد می‌کنند. ازدواج با چنین افرادی، به معنای پذیرش سلطه و کنترل آنها بر زندگی خودمان است.

۵ - افرادی که اختلال جنسی دارند.

اختلالات جنسی حوزه‌ی وسیعی از رفتارها را در برمی‌گیرد. از آنجا که ارتباط جنسی یکی از حوزه‌های با اهمیت در زندگی مشترک است، فردی که دارای اختلال جنسی است برای ازدواج مناسب نیست. در اینجا اختلالات جنسی را در سه گروه به ترتیب زیر می‌آوریم.

الف - اعتیاد جنسی و فقدان عزت نفس جنسی

علامه‌ها و نشانه‌های زیر را می‌توان در افرادی که اعتیاد جنسی یا فقدان عزت نفس جنسی دارند، مشاهده کرد.

* فردی که تشنه فیلم‌ها و تصاویر مستهجن است.

* فردی که دائماً استمنای می‌کند، حتی اگر امکان رابطه جنسی سالم را هم داشته باشد.

* لاس زدن با دیگران

* چشم چرانی و خیره شدن به بدن دیگران

* اظهار نظرهای جنسی به شما درباره بدن دوستانان، غریبه‌ها و...

* اظهار نظرهای جنسی به دوستان شما، غریبه‌ها و...

* لمس کردن و تماسهای بدنی بی‌جا، نامناسب و ناشایست

* رابطه‌ی نامشروع

شناسایی این مشکل معمولاً در همان چند دیدار اول امکان‌پذیر نیست. گذشت زمان و صحبت در مورد تمایلات جنسی، می‌تواند به شناسایی این مسأله کمک کند. ضروری است که هرکسی آنچه را که به لحاظ جنسی می‌پذیرد و آنچه را که در رابطه جنسی نمی‌پذیرد و غیرقابل قبول می‌داند، برای دیگری تعریف کند.

وقتی که با فردی رابطه داریم که اعتیاد جنسی دارد، یا عزت نفس جنسی اندکی دارد، معمولاً در ابتدای رابطه خود را توجیه می‌کنیم. لازم است در این مورد به حس خود و احساسات غریزی خود اعتماد کنیم. اگر رفتارهای فرد مورد نظرتان شما را آزار می‌دهد، اجازه ندهید که با منطق تراشی‌های مختلف شما را توجیه کند و ساکتان کند.

اعتیاد جنسی و فقدان عزت نفس جنسی با روان درمانی و یا روانکاری می‌تواند بر طرف شود. بنابراین اگر فردی اعتیاد جنسی دارد، لازم است که برای روان درمانی مراجعه کند. هنگامی که با فردی رابطه برقرار می‌کنیم که اعتیاد جنسی دارد معمولاً در برخورد با او اشتباهات زیر را مرتکب می‌شویم.

- * اعتیاد جنسی را با توانمندی جنسی و تمایل جنسی اشتباه می‌گیریم.
- * مشکل او باعث می‌شود که فکر کنیم مشکل از ماست.
- * از برخورد با او اجتناب می‌کنیم، چرا که نمی‌خواهیم تنش ایجاد کنیم.
- * خود را بد گمان و حسود تلقی می‌کنیم و اعتیاد جنسی او و عدم عزت نفس جنسی او را نادیده می‌گیریم.
- * رفتار او را توجیه می‌کنیم.
- * فکر می‌کنیم با گذشت زمان مشکل او حل خواهد شد و رفتارهای خود را کنار خواهد گذاشت.
- وقتی با کسی که اعتیاد جنسی دارد یا عزت نفس جنسی ندارد رابطه دارید، صمیمیت و امنیت را تجربه نخواهید کرد، بلکه موارد زیر را تجربه خواهید کرد.
- * احساس خواهید کرد که همسرتان به شما خیانت می‌کند.
- * اعتماد به نفس خود را در رابطه با بدن و تمایلات جنسی خود از دست خواهید داد.
- * احساس می‌کنید که همسرتان یا شما نیست، بلکه هوش و حواسش جای دیگری است و به فردی دیگر فکر می‌کند.
- * احساس می‌کنید که از شما سوء استفاده جنسی می‌شود.
- * از همسر خود به دلیل این که برای شما ارزش و احترام قایل نیست، عصبانی و متزجر خواهید شد.
- * هرگونه علاقه و جاذبه‌ی خود را نسبت به روابط جنسی از دست خواهید داد، چرا که در ذهن خود رابطه‌ی جنسی را با تحقیر، کنترل شدن و احساس بی‌کفایتی تداعی خواهید کرد.

ب - اختلالات کنشی جنسی

اختلالات عمل جنسی یا اختلالات کنشی جنسی، شامل چند اختلال می‌شود که فعالیت جنسی را با مشکل مواجه می‌سازد. اختلالات کنشی جنسی شامل موارد زیر می‌شود.

- افرادی که میل به فعالیت جنسی ندارند.
- افرادی که از روابط جنسی نفرت و انزجار دارند.
- افرادی که تحریک نمی‌شوند.
- افرادی که به سرعت ارضا می‌شوند.
- افرادی که در زمان ارتباط جنسی درد زیادی دارند.
- اختلالات کنشی جنسی نیاز به درمان روانشناختی - روانپزشکی دارد. معمولاً این اختلالات با درمان بر طرف می‌شوند. اما اگر فردی دچار چنین اختلالاتی باشد و حاضر نباشد که برای درمان مراجعه کند، طبیعی است که زندگی مشترک را با مشکل روبرو سازد.

ج - انحرافات جنسی

- انحرافات جنسی شامل موارد زیر می‌شود.
- نمایشگری: به میل شدید عود کننده برای نمایش آلت تناسلی به یک بیگانه یا کسی که انتظار چنین اقدامی را از جانب فرد ندارد، اطلاق می‌شود.
- بچه بازی: به میل شدید جنسی یا تحریک جنسی در ارتباط با اطفال ۱۳ سال به پایین، اطلاق می‌شود.
- یادگار خواهی: در یادگار خواهی کانون میل جنسی بر اشیائی نظیر کفش، دستکش و لباس زیر است که ارتباط نزدیک با تن آدمی دارند.
- خود آزاری جنسی: اشتغال ذهنی با امیال جنسی و خیالات تحقیر شدن، کتک خوردن، به بند کشیده شدن یا هر نوع رنج تحمیلی از مشخصات این اختلال است.
- آزارگری جنسی: اشتغال ذهنی با امیال جنسی و خیالات تحقیر کردن، کتک زدن، به بند کشیدن یا ایجاد هر نوع رنج جسمی یا روان شناختی، برای شریک جنسی یا برای قربانی از مشخصات این اختلالات است.
- نظر بازی: به اشتغال ذهنی تکراری با خیالات یا اعمال مربوط به جستجو یا دید زدن کسانی که برهنه هستند، یا در حال تعویض لباس یا فعالیت جنسی هستند، اطلاق می‌شود.
- انحرافات جنسی به نسبت دیگر اختلالات جنسی، مشکلات بسیار بیشتری برای همسران ایجاد می‌کند. وقتی اعتیاد جنسی و نبود عزت نفس جنسی، مشکلات زیادی را ایجاد می‌کند؛ کاملاً

مشخص است که وجود انحرافات جنسی چه قدر می تواند مشکل ساز باشد. لازم است که چنین افرادی برای درمان مراجعه کنند، اما اگر برای درمان خود اهمیتی قائل نباشند، بهترین کار دوری و پرهیز از چنین افرادی است.

۶- افرادی که «کودک» مانده اند و «بالغ» آنها شکل نگرفته است.

این افراد از رفتار مسؤولانه و سنجیده طفره می روند و شرایطی را فراهم می آورند که همسر آنها برای آنها نقش «والد» را ایفا کند. چند صفت ویژه برای شناسایی این افراد در زیر فهرست می شود.

الف - عدم مسؤولیت پذیری مالی و اقتصادی

این افراد نسبت به بخش اقتصادی زندگی خود بی توجه هستند و در رابطه با آن کوتاهی می کنند، به این دلیل که نمی خواهند بزرگ شوند و مسؤولیت زندگی را به دست بگیرند. نشانه های زیر را می توان در این افراد مشاهده کرد.

- * افرادی که چک های برگشتی دارند.
 - * افرادی که حساب دخل و خرج خود را ندارند.
 - * افرادی که مکرراً از دیگران پول قرض می کنند.
 - * افرادی که به لحاظ اقتصادی هیچ برنامه ای ندارند و تمام پول خود را خرج خرید اجناس لوکس و غیر ضروری می کنند.
 - * افرادی که اعتبار مالی مناسبی ندارند.
 - * افرادی که هیچ شغلی را برای مدت قابل ملاحظه ای نمی توانند حفظ کنند و مدام بیکار می شوند.
 - * افرادی که وقتی قرض می گیرند، به فکر پس دادن پول مردم نیستند.
 - * افرادی که وقتی پول دارند، صبر می کنند تا تمام شود و بعد به فکر کار و تلاش دوباره می افتند.
- برخورد فرد با مسائل اقتصادی و مالی یکی از بهترین نشانه های «بلوغ» است. چرا که کودکان نه می توانند پول بدست آورند و نه می دانند که چگونه خرج کنند.

ب - غیر قابل اعتماد بودن

از یک کودک انتظار نمی‌رود که به حرف‌هایش عمل کند و از رسم و رسومات اجتماعی به طور کامل با خیر باشد. کودک برای یاد گرفتن مفهوم «مسئولیت‌پذیری» احتیاج به زمان دارد. آموختن «وظیفه‌شناسی» برای کودکان هرگز به سرعت حاصل نمی‌شود. اما وقتی یک فرد می‌خواهد ازدواج کند، از او انتظار می‌رود که مسئولیت‌پذیر و وظیفه‌شناس باشد؛ تا بتوانیم به او اعتماد کنیم. نشانه‌های زیر را می‌توان در افراد غیر قابل اعتماد مشاهده کرد.

* افرادی که قول می‌دهند و به آن عمل نمی‌کنند.

* افراد فراموشکار.

* افراد مسامحه کار که دائماً کارها را به تعویق می‌اندازند.

* افرادی که نمی‌توان روی آنها حساب کرد چرا که در گذشته به دفعات ما را مایوس کرده‌اند.

* افراد غیر قابل اتکا.

وقتی با چنین فردی سر و کار داشته باشیم، دائماً باید کارهایش را به او یادآوری کنیم. کارهای او را برایش انجام دهیم و مدام به خاطر «نداشتن کاری‌های او» از دیگران عذرخواهی کنیم و کارهای او را توجیه کنیم. در چنین شرایطی نه اعتماد به وجود می‌آید و نه احترام.

ج - عدم هدفمندی و بی‌انگیزگی

فردی که بالغ او شکل نگرفته است برای زندگی نه هدف خاصی دارد و نه انگیزه‌ی ویژه‌ای. او باری به هر جهت زندگی را خواهد گذراند. نشانه‌های زیر می‌توانند روشن‌کننده‌ی مطلب باشند.

* منتظر است کسی از راه برسد و به او انگیزه بدهد تا این که بتواند کاری انجام دهد.

* هیچ هدف و سمت و سوی خاصی را در زندگی دنبال نمی‌کند.

* به سختی برای آینده برنامه‌ریزی می‌کند.

* تصمیم‌گیری در مورد همه چیز را به بعد موکول می‌کند.

* از روبرو شدن با مشکلات و حل آنها سرباز می‌زند.

* همیشه منتظر است تا شانس به او رو کند.

۷- افرادی که عواطف و احساسات خود را بیان نمی‌کنند.

افرادی که نمی‌توانند احساسات خود را بروز دهند، افرادی که عواطف و احساسات را مسخره می‌کنند و بیان آنها را کاری عبث و بیهوده می‌دانند، در واقع از هیجانات و احساسات می‌ترسند. این افراد به راحتی می‌توانند زندگی مشترک را با مشکل مواجه کنند. یک قسمت عمده‌ی ازدواج، ارتباط عاطفی است و افرادی که نمی‌توانند عواطف خود را بروز دهند، در زندگی مشترک ایجاد اختلال می‌کنند، موارد زیر را می‌توان در افرادی که عواطف و احساسات خود را بیان نمی‌کنند، مشاهده کرد.

الف - نمی‌توانند احساسات و عواطف خود را نشان دهند.

چنانچه فردی نتواند احساسات خود را با شما در میان گذارد، رابطه‌ی با او سطحی و در نهایت مایوس کننده خواهد شد و همواره مجبور خواهید بود تا احساسات او را حدس بزنید. این حق مسلم ماست که از همسر خود انتظار داشته باشیم که احساسات و عواطف اصلی و بنیادین نظیر شادی، غم، یأس و عشق خود را بروز دهد. چنانچه او این توانمندی را نداشته باشد، زندگی را به مسیر دشواری هدایت خواهد کرد. همه‌ی ما دارای عواطف و هیجانات هستیم. فقط برخی از افراد از عواطف می‌ترسند و سعی می‌کنند آنها را نادیده بگیرند.

ب - نمی‌توانند یا نمی‌خواهند درباره احساسات خود صحبت کنند.

وقتی همسر ما از احساسات خود گفتگو نمی‌کند، به این معنی است که رابطه‌ای وجود ندارد. تنها چیزی که در زندگی با این افراد وجود دارد یک قرارداد زندگی مشترک است، نه یک ارتباط.

۸- افرادی که از روابط قبلی خود هنوز التیام نیافته‌اند.

ازدواج با فردی که هنوز از روابط قبلی خود التیام نیافته است، ازدواجی یأس‌آور و موجب دلشکستگی خواهد بود. افرادی که هنوز از روابط قبلی خود التیام نیافته‌اند را می‌توان با ویژگی‌های زیر شناخت.

الف - هنوز خشم و انزجار شدیدی نسبت به معشوق قبلی خود در دل دارند.

هرچه خشم و عصبانیت بیشتری از گذشته در دل مانده باشد، به همان میزان توانایی فرد برای عشق ورزیدن در روابط فعلی کاهش پیدا می‌کند.

ب - هنوز به خاطر ارتباط بیشین خود احساس گناه می‌کند و خود را مسؤول می‌داند. چنانچه نامزد شما نسبت به نامزد قبلی خود احساس گناه می‌کند و تأسف می‌خورد، آن احساس او حتماً با قابلیت و توانمندی او در ورود به رابطه جدید تداخل می‌کند.

ج - هنوز رنجش خاطر و آزار و اذیتی را که از رابطه‌ی قبلی دیده است فراموش نکرده و در شوک روحی به سر می‌برد.

برخی از افراد وسوسه می‌شوند که با این افراد ازدواج کنند، تا آنها را نجات دهند. غافل از این‌که التیام این افراد نیاز به زمان و کمک تخصصی دارد. اگر کسی تا به این حد آسیب دیده است، باید به او وقت داد تا خود را به کمک افراد متخصص التیام دهد.

۹ - افرادی که خانوادگی آزار دهنده دارند و نمی‌توانند در مقابل آزار آنها از همسر خود حمایت کنند.

در ازدواج، ما نه تنها با همسر خود ازدواج می‌کنیم، بلکه به طور استعاری با خانوادگی او نیز ازدواج می‌کنیم. خانوادگی همسر می‌تواند نقش مثبت یا منفی در ازدواج ایفا کند. برخی از خانواده‌ها به طور خیلی جدی در زندگی مداخله می‌کنند و تأثیر منفی قابل ملاحظه‌ای می‌گذارند. تأثیر خانوادگی همسر بستگی به نحوه‌ی برخورد همسر دارد. چنانچه همسری رفتار غیرمحبت آمیز و مخرب خانوادگی خود را تحمل نکند و در برابر آنها ایستادگی کند، خطر زیادی رابطه‌ی همسران را تهدید نمی‌کند، اما اگر همسر نتواند رفتار مخرب و آزار دهنده‌ی خویشاوندان خود را کنترل کند، روابط همسران رو به وخامت می‌گذارد.

خانوادگی آزار دهنده‌ی همسر، معمولاً به سرعت قابل شناسایی نیست و معمولاً پس از گذشت زمان قابل ملاحظه و با ارتباط زیاد است که می‌توان آزار دهنده بودن آنها را تشخیص داد.

خانوادگی آزار دهنده، حریم ازدواج را به رسمیت نمی‌شناسد و هیچ حد و مرزی را بین خود و فرزند خود رعایت نمی‌کند. در زیر برخی از نشانه‌ها و رفتارهای این گونه خانواده‌ها آورده شده است:

الف - انرژی، توجه و وقت همسران را برای خود می‌خواهند. اینگونه خانواده‌ها می‌پندارند که هدف و مقصود از ازدواج این است که عروس یا داماد در خدمت آنها باشند. آنها توقع دارند که عروس یا داماد دائماً آنها را ببیند و برای آنها کارهایی را انجام دهد که وظیفه‌ی آنها نیست.

پ - سعی می‌کنند در زندگی همسران دخالت کنند. خانواده‌ی آزار دهنده بدون این‌که از آنها درخواستی شود، در مورد همه چیز زندگی همسران اظهار نظر می‌کنند. از بزرگ کردن فرزندان گرفته تا نوع غذایی که می‌خورند. آنها معنی عبارت «زندگی خصوصی» را درک نمی‌کنند.

ج - رابطه‌ی همسران را به رسمیت نمی‌شناسند. آنها دائماً عروس یا داماد را به خاطر این‌که باعث جدایی فرزندان از آنها شده است، تنبیه می‌کنند. به عروس یا داماد خود احترام نمی‌گذارند، گویی که انگار اصلاً وجود ندارند و یا این‌که افراد پست و مزاحمی هستند. آنها این کار را به روش‌های زیر ممکن است انجام دهند.

* کارت‌های دعوت را خطاب به فرزند خود می‌نویسند.

* وقتی تلفن می‌کنند، بدون این‌که یا عروس یا داماد خود صحبت کنند، می‌خواهند که گوشی را به فرزندشان بدهند.

* یا عروس یا داماد خانواده مثل کلفت یا نوکر رفتار می‌کنند.

* در حضور هر دو نفر به گونه‌ای صحبت می‌کنند که گویی فقط فرزند آنها حضور دارد.

* وقتی که فرزند خود را می‌بینند از او احوالپرسی می‌کنند و به او احترام می‌گذارند و به عروس یا داماد توجه نمی‌کنند.

* با بچه‌ها به گونه‌ای برخورد می‌کنند که گویی آنها تنها بچه‌های فرزندشان هستند.

* فرزند خود را به تنهایی به میهمانی‌ها، جشن‌ها و مراسم دعوت می‌کنند.

افرادی که رفتار آزار دهنده و زیان بخش خانواده‌ی خود را نسبت به همسرشان تحمل می‌کنند، کودکانی هستند که هنوز بالغ نشده‌اند. آنها هنوز به خانواده‌ی خود وابسته هستند. افرادی که خانواده‌ی آزار دهنده دارند و نمی‌توانند آزار خانواده خود را از همسرشان دور کنند، برای زندگی مشترک و ازدواج مناسب نیستند.

اختلال شخصیت و نامناسب بودن برای ازدواج

بیشتر گزینه‌های نامناسب برای ازدواج افرادی هستند که اختلال شخصیت دارند یا دارای

برخی از ویژگی‌های اختلال شخصیت هستند. اختلال شخصیت توسط روانشناسان و روانپزشکان تشخیص داده می‌شود. تشخیص اختلال شخصیت کار ساده‌ای نیست و کاملاً تخصصی است.

اختلال شخصیت، اختلال در شخصیت افراد است و به راحتی درمان نمی‌شود. معمولاً افرادی که اختلال شخصیت دارند، خود را بیمار نمی‌دانند اما اطرافیان آنها از این اختلال رنج بسیار می‌برند. افرادی که اختلال شخصیت دارند در زمره‌ی نامناسب‌ترین افراد برای ازدواج هستند و از آنجا که اختلال شخصیت به سرعت قابل شناسایی نیست، لازم است از متخصصین کمک گرفته شود.

مشاورین ازدواج، با انجام تست MCMI یا تست MMPI قادر به شناسایی افرادی هستند که اختلال شخصیت دارند یا واجد برخی از ویژگی‌های اختلال شخصیت هستند. بسیاری از مشاورین از افرادی که خواهان ازدواج با هم هستند، تست شخصیت می‌گیرند. اما هر تست شخصیتی قدرت تشخیص اختلالات شخصیت را ندارد. بنابراین انجام تستی که بتواند اختلال شخصیت را قبل از ازدواج آشکار کند، یکی از وظایف اصلی مشاورین ازدواج است.

در این قسمت برخی از افراد برای ازدواج نامناسب معرفی شدند. آیا این افراد نباید ازدواج کنند؟ و اگر می‌توانند ازدواج کنند بهتر است یا چه کسی ازدواج کنند؟

در پاسخ به پرسش اول ما معتقدیم که حق ازدواج از حقوق طبیعی افراد است و به هیچ وجه نمی‌توان از افراد سلب کرد. همه‌ی انسان‌ها حق دارند که ازدواج کنند. اما برخی از آنها برای ازدواج با جمعیت سالم و عمومی جامعه نامناسب هستند. مثلاً فردی که بیماری ایدز دارد برای ازدواج با افرادی که این بیماری را ندارند (اکثریت جامعه)، نامناسب است اما می‌تواند با فردی که ایدز دارد، ازدواج کند. افرادی که نامناسب جمعیت عمومی هستند، می‌توانند مناسب جمعیت‌های دیگری از جامعه باشند. مهم آن است که فرد مناسب خود را پیدا کنند. در اینجا توصیه‌ی ما به جمعیت عمومی جامعه این است که از ازدواج با افراد نامناسب پرهیزند. یک فرد معتاد برای فردی که اعتیاد ندارد، نامناسب است اما شاید برای یک معتاد مناسب باشد. چه لزومی دارد که یک معتاد با فردی که اعتیاد ندارد، ازدواج کند؟ علاوه بر این اگر فردی درخواست ازدواج با فردی نامناسب را داشته باشد، درست است که ازدواج ناموفقی شکل خواهد گرفت اما ما باز هم نمی‌توانیم به خود حق دهیم که از آن ازدواج جلوگیری کنیم. اگر فردی با آگاهی بخواهد با فرد نامناسب ازدواج کند تنها کاری که ما حق داریم انجام دهیم و می‌توانیم انجام دهیم، هشدار به او و ذکر موارد مشکل‌زا خواهد بود و بیش از آن نه حق داریم و نه اجازه‌ی انجام آن را داریم.

اما تنها توصیه‌ای که به طور جدی می‌توانیم به این دسته از افراد داشته باشیم، این است که بچه‌دار شدن را تا جایی که ممکن است به تأخیر اندازند تا در صورتی که ازدواج آنها به شکست منجر شد، فرزندان آنها بتوان تصمیم آنها را تیردازد.

افرادی که برای ازدواج با یکدیگر مناسب نیستند.

افرادی که مناسب ازدواج هستند طبیعتاً برای ازدواج با هر فردی مناسب نیستند. به جز مناسب بودن فرد لازم است تناسب و مناسبت بین فردی نیز در میان باشد تا ازدواج موفق صورت گیرد. اهم موارد نامناسب بین فردی یا نامناسب بودن دو نفر به قرار زیر است.

۱ - تفاوت سنی زیاد با یکدیگر

تفاوت سنی زیاد بین زن و شوهر می‌تواند برای هر دو نفر مشکلات جدی ایجاد کند. البته معمولاً در اوایل ازدواج این مشکلات چندان زیاد به نظر نمی‌رسد، اما پس از گذشت چند سال به طور جدی خود را نشان خواهند داد.

تفاوت سنی در سنین پایین‌تر مشکلات بیشتری را ایجاد می‌کند، تا در سنین بالاتر. مثلاً تفاوت سنی یک مرد ۳۵ ساله با یک دختر ۲۰ ساله مشکلات بیشتری را سبب می‌شود، تا تفاوت سنی بین یک مرد ۵۵ ساله با یک خانم ۴۰ ساله. تفاوت سنی، زوج اول را بیشتر تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ چرا که پختگی و سطح تجربیات آنها در مقایسه با زوج دوم از شباهت کمتری برخوردار است. یک زن چهل ساله تجربیات مشترک بیشتری با یک مرد پنجاه و پنج ساله دارد، تا یک دختر ۲۰ ساله در مقایسه با یک مرد ۳۵ ساله.

موضوع تفاوت سنی زیاد بین زن و شوهر عواقب بسیاری دارد که لازم است حتماً به آن توجه شود. برخی از مشکلات احتمالی تفاوت سنی زیاد در زیر آورده شده است.

اگر از همسر خود بزرگتر باشید

الف - این امکان وجود دارد که حوصله‌ی او را نداشته باشید. این امکان وجود دارد که برخی اوقات تحمل خامی‌ها، بی‌تجربگی‌ها و کندی او را در باره‌ی مسایل زندگی نداشته باشید. در واقع ممکن است از

این‌که شاهد باشید که او هنوز با مسایلی دست به گریبان است، که شما مدت‌ها پیش آنها را پشت سر گذاشته‌اید، خسته شوید.

ب - ممکن است برای همسر خود همیشه نقش «والد» را بازی کنید. وقتی که تجربه‌ی بیشتری دارید، تقریباً غیرممکن است که بتوانید از پند و اندرز دادن و نصیحت کردن همسران چشم‌پوشید. چرا که شما به خاطر سن بیشتر خود، می‌دانید که بهترین راه انجام کارهایی که او با آنها دست و پنجه نرم می‌کند، کدام است. همین باعث می‌شود که با همسر خود همیشه مانند «کودک» برخورد کنید. و در دام ارتباط مداوم «والد - کودک» بیافتید. این ارتباط باعث خشم و انزجار او نسبت به شما و عصبانیت شما نسبت به او خواهد شد و تأثیر مخربی بر رابطه خواهد گذارد.

ج - در رابطه قدرت بیشتری پیدا می‌کنید و وسوسه می‌شوید که همسر خود را کنترل کنید. به دلیل بالاتر بودن سن و تجربه‌های بیشتر و احتمالاً موفقیت‌های مالی بیشتر، ممکن است همسر خود را کنترل کنید تا دست به کارهای نپخته و حساب نشده نزنند.

د - ممکن است بخواهید خود را جوان‌تر از سن واقعی خود نشان دهید. افراد در هر سنی نیازهای خاصی دارند، اما وقتی فردی با همسری بسیار جوان‌تر از خودش ازدواج می‌کند، ممکن است از این‌که به نیازهای سنی خودش پاسخ دهد، دست بردارد و برای رضایت خاطر همسرش سعی کند که رفتارهای سنین پایین‌تر را انجام دهد.

اگر از همسر خود جوان‌تر باشید

الف - این امکان وجود دارد که به او به عنوان یک الگو و آموزگار نگاه کنید. و در مقابل او احساس ضعف و حقارت کنید. وقتی همسران به مراتب از شما بزرگتر باشد، طبیعی است که موفق‌تر، با تجربه‌تر و از لحاظ اقتصادی یا ثبات‌تر باشد. این موضوع می‌تواند فرد را به طور ناخود آگاه تحت تأثیر قرار دهد، به طوری که احساس کند همسرش از او بهتر است.

ب - ممکن است برای همسر خود همیشه نقش «کودک» را بازی کنید. وقتی که تجربه‌ی کمتری دارید و مشاهده می‌کنید که همسران با تجربه‌تر است، ممکن است به طور ناخود آگاه در مقابل او در اکثر مواقع نقش یک «کودک» را بازی کنید.

ج - ممکن است بخواهید خود را مسن‌تر از سن واقعی خود نشان دهید. برای این‌که تفاهم بین خود و همسران را بیشتر کنید، ممکن است رفتارهای مطابق با سن خود را کنار بگذارید و مطابق میل او رفتارهای سنین بالاتر را از خود بروز دهید.

۲ - تفاوت دینی (مذهبی) با یکدیگر

تفاوت دینی (مذهبی) می‌تواند یکی از مسأله‌سازترین تفاوت‌ها باشد. تفاوت دینی در آغاز آشنایی تأثیر چندانی بر رابطه ندارد، چرا که لزومی ندارد که از دیدگاه‌های مذهبی یکسانی برخوردار باشیم تا از بیرون رفتن با کسی لذت ببریم. اما متأسفانه وقتی رابطه جدی‌تر می‌شود و احساسات افراد نسبت به یکدیگر قدرت می‌گیرد، مشکلات هم بیشتر می‌شود. از آنجا که دین و مذهب باورهای بنیادین ما را شکل می‌دهند، تفاوت در این باورهای بنیادین می‌تواند برای همسران بسیار مسأله‌ساز شود. این افراد معمولاً در سنت‌ها و ایام تعطیل تفاوت مذهبی بین خود را به خوبی مشاهده می‌کنند و از همه مهم‌تر وقتی صحبت از بزرگ کردن بچه‌ها باشد، کافی است از آنها بپرسیم که دوست دارند بچه‌هایشان چه دین یا مذهبی داشته باشند.

۳ - تفاوت‌های اجتماعی، قومی و تحصیلی با یکدیگر

یکی از شرایط تحقق رابطه‌ی سالم، نقاط مشترکی است که دو نفر باهم دارند؛ علایق مشترک، عقاید و باورهای مشترک و سوابق و سلايق مشترک. تمامی اینها در تفاهم و راحتی زندگی مشترک و کم بودن تنش سهم بسزایی دارند. این بدین معنی نیست که شما و همسران می‌باید لزوماً در مورد همه چیز توافق نظر داشته باشید، اما تفاوت‌های زیاد و خارج از معمول می‌تواند تنش زیادی ایجاد کند و رابطه‌ای که از تفاهم و هماهنگی لازم برخوردار نباشد، عملاً مشکلات زیادی را در پی خواهد داشت. تفاوت اجتماعی بیشتر بیانگر تفاوت طبقه اجتماعی و وضعیت اقتصادی است. مولوی این تفاوت را در ابیات زیر به خوبی بیان کرده است.

گفت صوفی: ما فقیر و زاد کم	قوم خاتون مالدار و محتشم
کی بود این کفو در زواج	یک در از چوب و در دیگر زعاج
جامه نیمی اطلس و نیمی پلاس	عیب باشد نزد ارباب شناس
با کیوتر، باز کی شد هم نفس	کی شود همراز، عنقا با مگس
کفو باید هر دو جفت اندر نکاح	ورنه تنگ آید، تماید اریاح ^۱

در ایران اقوام و قومیت‌های زیادی زندگی می‌کنند. برخی از این قومیت‌ها با دیگر قومیت‌ها شباهت بیشتری دارند و با برخی دیگر بسیار تفاوت دارند. هرچه شباهت‌های دو قوم بیشتر باشد، در ازدواج مشکلات کمتری ایجاد می‌شود. اما هرچه تفاوت‌ها بیشتر باشد شاهد مشکلات بیشتری خواهیم بود.

الف - ممکن است دریابید که نقاط مشترک کافی ندارید. برخی از همسران از تفاوت‌ها به سود خود استفاده می‌کنند، از یکدیگر می‌آموزند و خود را باهم هماهنگ می‌کنند. اما چنانچه این تفاوت‌ها زیاد باشد، تنها سبب درگیری و احساس بیگانگی خواهد شد.

ب - ممکن است دریابید که ارزش‌های کاملاً متفاوتی دارید. ارزش‌های ما براساس طرز تربیت، فرهنگ قومی، سطح تحصیلات و تجارب زندگی ما شکل گرفته است. چنانچه این گونه سوابق ما به طرز فاحشی با سوابق همسر آینده‌ی ما متفاوت باشد، احتمالاً مشاهده خواهیم کرد که از ارزش‌های کاملاً متفاوتی برخوردار هستیم.

۴ - دختر دادن و دختر گرفتن از یک خانواده

در برخی از فرهنگ‌های ایران زمین به دختر دادن و دختر گرفتن از یک خانواده اصطلاحاً بده بستان می‌گویند. این گونه ازدواج‌ها شرایط پیچیده‌ای را باعث می‌شود. دختر دادن و گرفتن از یک خانواده به این معنی است که اعضای درجه یک یا درجه دوی یک خانواده با اعضای درجه یک یا درجه دوی خانواده‌ای دیگر ازدواج کنند. این ازدواج سه حالت را دربردارد.

۱ - اریاح: جدایی، طلاق

الف- در حالت اول اعضای درجه یک (خواهر و برادر یا دو خواهر یا دو برادر) از یک خانواده با اعضای درجه یک (خواهر و برادر یا دو برادر یا دو خواهر) از خانواده‌ای دیگر ازدواج می‌کنند.

ب- در حالت دوم اعضای درجه یک (خواهر و برادر یا دو خواهر یا دو برادر) از یک خانواده با اعضای درجه دوم (دایی، خاله، عمو، عمه و فرزندان آنها و فرزندان خواهر و برادر) از خانواده‌ای دیگر ازدواج می‌کنند.

ج- در حالت سوم اعضای درجه دوم از یک خانواده با اعضای درجه دوم از خانواده‌ای دیگر ازدواج می‌کنند.

در این گونه ازدواج‌ها شاهد دو زوج هستیم که به طور ضربداری با هم خویشاوند هستند و این خویشاوندی گاهی درجه یک و گاهی درجه دو است. بنابراین در این گونه ازدواج‌ها مسائل همسران آغشته به مسائل مربوط به خویشاوندان درجه اول یا درجه دوم می‌شود و تمام پیچیدگی این گونه ازدواج‌ها از همین تداخل نشأت می‌گیرد. تداخل خویشاوندی یا زوجیت، مسائل بسیار عدیده و پیچیده‌ای را به وجود می‌آورد. پیچیدگی مطلب زمانی به حداکثر می‌رسد که شاهد حالت اول از حالت‌های سه‌گانه باشیم. در حالت اول از آنجا که دو زوج هستند که به طور ضربداری خواهر/برادر یا خواهر/خواهر و یا برادر/برادر هستند، بالاترین پیچیدگی ممکن بروز پیدا می‌کند.

در فرهنگ عامیانه‌ی مردم مرکز ایران این اعتقاد وجود دارد که اگر دو خواهر از یک خانواده با دو برادر از خانواده‌ای دیگر ازدواج کنند یکی از زوج‌ها سیاه‌بخت می‌شود.

هر چند ما چنین مطلبی را باور نداریم اما معتقدیم که این باور عامیانه اشاره به سختی‌ها و پیچیدگی‌های این گونه ازدواج‌ها دارد.

به مثال زیر توجه کنید:

علی و مریم خواهر و برادر هستند. علی با شبنم ازدواج کرد. دو سال بعد محمد برادر شبنم به خواستگاری مریم آمد و با او ازدواج کرد. رابطه‌ی علی و شبنم با هم در دو سال اول ازدواجشان خوب بود و مشکل عمده‌ای نداشتند. اما از زمانی که محمد و مریم با هم ازدواج کردند رابطه‌ی آنها متأثر از این رابطه شد. هرگاه محمد و مریم رابطه‌ی خوبی با هم داشتند علی و شبنم هم رابطه‌ی خوبی داشتند و هرگاه محمد و مریم، مشکل پیدا می‌کردند، علی و شبنم به بحث در مورد ایرادات خواهر و برادر دیگری می‌پرداختند. علی اکثراً مشکلات را ناشی از محمد و شبنم تقصیر را بیشتر از مریم می‌دانست. یک سال

پیش‌مهریم درخواست مهریه کرد و مسائل و مشکلات بین او و محمد افزایش قابل توجهی پیدا کرد. از آن زمان به بعد مشکلات علی و شبنم نیز افزایش قابل توجهی یافته است.

در صورتی که خود را به جای علی و شبنم قرار دهید، متوجه می‌شوید که آنها از یک طرف تحت فشار عاطفی مسائل و مشکلات خواهر یا برادر خود هستند و از طرف دیگر باید با همسری ارتباط برقرار کنند که او نیز تحت فشار عاطفی از جانب خواهر یا برادر خود است و در عین حال این مسائل و مشکلات به نحوی ناشی از خواهر یا برادر خود آنهاست.

و در صورتی که خود را به جای محمد و مریم قرار دهید، متوجه می‌شوید که آزادی عمل آنها چه‌قدر محدود است چرا که در عین حال که باید مشکل خودشان را حل کنند باید مراقب خواهر یا برادر خود و رابطه‌ی او با همسرش نیز باشند.

در فرهنگ شرقی ما که روابط خویشاوندی و صله‌ی ارحام اهمیت فوق‌العاده‌ای دارد، تداخل روابط زوجیت با روابط خویشاوندی و مداخله‌ی خویشاوندان پیچیدگی فوق‌العاده‌ای را بر ارتباط همسران تحمیل می‌کند. بنابراین توصیه می‌شود که به این‌گونه ازدواج‌ها با دقت بسیار بیشتری نگریسته شود و حتی‌الامکان از این‌گونه ازدواج‌ها پرهیز شود.

۵ - افرادی که از یکدیگر دور هستند.

برخی از ازدواج‌ها در شرایطی رخ می‌دهد که یکی از همسران در کشوری دیگر، یا در شهری دیگر است که امکان ملاقات و آشنایی از نزدیک برای آنها محدود است. به خصوص در سال‌های اخیر ازدواج با ایرانیان مقیم خارج کشور باعث شده است که این نوع ازدواج رواج بیشتری بیابد. دور بودن از یکدیگر شرایطی را فراهم می‌کند که نیاز به توجه دارد. وقتی که افراد از یکدیگر دور هستند شناخت آنها از یکدیگر یک شناخت از دور است. وقتی به آینه از نزدیک نگاه می‌کنیم چهره‌ی خود را به طور شفاف می‌بینیم، با همه جزئیات و ریزه‌کاری‌ها، اما وقتی از آینه دور بایستیم و به چهره خود نگاه کنیم، جزئیات چهره‌ی خود را نمی‌توانیم ببینیم، بلکه تنها کلیت آن را می‌بینیم. در روابط راه دور امکان شناخت جزئیات فرد وجود ندارد، تنها می‌توانیم کلیت فرد را بشناسیم. آشنایی و شناخت که یک جزء مهم ازدواج است، در روابط راه دور با اشکال روبرو می‌شود.

در روابط راه دور موارد زیر را می‌توان مشاهده کرد:

الف - هدف عاشق و معشوق در یک رابطه‌ی طبیعی این است که با یکدیگر مهربان‌تر و صمیمی‌تر شوند، اما هدف عاشق و معشوق در روابط راه دور این است که دوباره یکدیگر را ببینند.

ب - فرصت شناخت واقعی از افراد سلب می‌شود.

ج - از برخورد با مسائل و مشکلات اجتناب می‌شود. وقتی نامزدهایی که رابطه‌ی آنها از راه دور است یکدیگر را می‌بینند، اولاً از آنجا که فرصت محدودی دارند سعی می‌کنند که همه چیز را به خوبی برگزار کنند و از این‌که در این مدت کوتاه به مسائل و مشکلات بپردازند معمولاً اجتناب می‌کنند.

د - تلقی آنها از تفاهم با یکدیگر معمولاً بسیار غیرواقع بینانه است. وقتی فقط چند روز بیشتر فرصت ندارند که یکدیگر را ببینند تمام وقتشان را باهم می‌گذرانند، به سیما، رستوران و میهمانی می‌روند. هیجان زیادی که در این روزها وجود دارد، باعث می‌شود که فکر کنند بعداً نیز در زندگی مشترک، همین شرایط تکرار خواهد شد. معمولاً این افراد وقتی برای زندگی مشترک به یک شهر یا یک کشور می‌روند، متوجه می‌شوند که شرایط واقعی چه قدر متفاوت از تجربه‌های اولیه آنها بوده است.

به جز دور بودن در زمان آشنایی برخی از افراد دارای شرایطی هستند که پس از ازدواج برای زمان قابل توجهی از همسر خود دور هستند، افرادی که در گشتی کار می‌کنند یا به مأموریت‌های شغلی طولانی مدت می‌روند طبیعتاً مدت زمان قابل توجهی از همسر خود دور هستند. این گونه ازدواج‌ها با مسائل قابل توجهی روبرو می‌شود که نیاز به ویژگی‌های شخصیتی خاصی دارد. به هر حال در جمعیت عمومی این گونه ازدواج‌ها توصیه نمی‌شود.

روابطی که مناسب ازدواج نیست

۱ - رابطه‌ای که شما بیشتر عشق می‌ورزید.

شما عاشق هستید، اما از احساس طرف مقابل خود مطمئن نیستید. این‌طور می‌پندارید که با یکدیگر زوج ایده‌آلی خواهید بود، اما او آن‌قدرها هم از رابطه با شما هیجان زده نیست. وقتی که در کنارتان نیست، مدام به او فکر می‌کنید. اما این‌طور به نظر می‌رسد که او بدون شما مشکل چندانی ندارد.

یک رابطه هنگامی که فقط یکی از طرفین در اکثر اوقات تعقیب کننده‌ی دیگری است، سالم نبوده و از تعادل خارج است.

این که یک نفر به چنین رابطه‌ای ادامه می‌دهد می‌تواند به دلایل زیر باشد.

- الف -** تکرار الگوی دوران کودکی: اگر در کودکی عشق یا توجهی را که به آن نیاز داشتید، به شما داده نمی‌شده است، احتمالاً ناخود آگاه تصمیم گرفته‌اید که سخت تلاش کنید تا دوستان بدارند.
- ب -** خود را تنبیه می‌کنید احساس می‌کنید که مستحق عشق و توجه نیستید و لیاقت عشق را ندارید. بنابراین در چنین روابطی باقی می‌مانید تا به خود اثبات کنید که مستحق عشق نیستید.
- ج -** همانندسازی با یکی از والدین. اگر در کودکی شاهد آن بودید که مثلاً مادرتان مدام به خاطر توجه، در تعقیب پدرتان بود، ممکن است چنین نتیجه گرفته باشید که «روابط» اصولاً این گونه است و کاملاً طبیعی است که یکی از طرفین دیگری را بیشتر دوست داشته باشد.

۲ - رابطه‌ای که شما کمتر عشق می‌ورزید.

این طرف مقابل است که بیشتر به شما عشق می‌ورزد. شما سعی می‌کنید تا خود را متقاعد کنید که بیش از آنچه واقعیت دارد، او را دوست دارید. اما از درون خود می‌دانید که نسبت به او احساس عشق ندارید. این نوع ارتباط، همانند رابطه‌ی نوع اول متعادل و سالم نبوده و سرانجامی نخواهد داشت. دلایل زیر می‌تواند این نوع ارتباط را توضیح دهد.

الف - می‌خواهید از خود محافظت کنید. اگر در گذشته از طرف کسی که او را واقعاً دوست داشته‌اید، آسیب دیده باشید، ممکن است این تصمیم ناخود آگاه را گرفته باشید که دیگر هرگز کسی را آنچنان دوست نداشته باشید، که بعدها از طرف او آسیب ببینید.

ب - یکی از والدین خود را تنبیه می‌کنید، فرد مقابل خود را به جای یکی از والدین خود می‌بینید و عصبانیت خود از آن والد را بر روی او تخلیه می‌کنید. او را طرد می‌کنید تا همان کاری را کرده باشید که او (والد) در کودکی با شما کرده است.

ج - می‌خواهید دیگران را کنترل کنید. رابطه با کسی را انتخاب می‌کنید که بیشتر به شما عشق می‌ورزد تا احساس برتری کنید و احساس کنید که همه چیز در کنترل شماست. هنگامی که فرد مقابل شما در طلب عشق و محبت شما باشد، آسیب‌پذیرتر خواهد بود و شما احساس می‌کنید که روی او کنترل دارید.

د - همانندسازی با یکی از والدین. اگر در کودکی شاهد آن بوده‌اید که یکی از والدین شما سردتر، گوشه‌گیرتر و منزوی‌تر از دیگری است، ممکن است بپندارید که چنین وضعی در روابط کاملاً طبیعی است. اگر با آن والد همانندسازی کرده باشید، همان الگو را در روابط خود تکرار می‌کنید.

۳ - رابطه‌ای که در آن احساس می‌کنید فرد مقابل نیاز به تغییر دارد.

در این گونه روابط عشق معطوف به خود آن فرد نیست، بلکه عشق به آن فردی است که امیدوارید به آن تبدیل شود. این نوع روابط به طرز شدیدی اعتیادآور است، چرا که شما در دام امید به کسی می‌افتید که قرار است فرد مقابل به آن تبدیل شود. دست کشیدن و دل کندن از این امید، بسیار مشکل است، چرا که هرگز قادر نخواهید بود بگویید که بالاخره آن تغییر خاصی چه وقت به وقوع خواهد پیوست. این نوع ارتباط شباهت به قمار دارد.

در زیر برخی از علایم این نوع ارتباط آورده شده است.

- * به خود می‌گویید که او به اندکی وقت نیاز دارد تا خود و زندگی خود را جمع و جور کند.
- * به خود می‌گویید که هیچ کس تا به حال او را آن‌گونه که باید، دوست نداشته است و اگر شما به حد کافی به او عشق بورزید، قادر خواهید بود تا او را تغییر دهید.
- * احساس می‌کنید که هیچ کس او را درک نمی‌کند و همه او را دست کم می‌گیرند و فقط شما هستید که ماهیت واقعی او را می‌شناسید.
- * مدام نزد خانواده و دوستان خود به خاطر مشکلاتی که در رابطه‌تان وجود دارد، عذر و بهانه می‌آورید.
- * احساس می‌کنید که هرگز نمی‌توانید او را ترک کنید، چرا که با ترک کردن او احساس بی‌ارزشی او را تأیید می‌کنید و او دیگر هرگز تغییر نخواهد کرد.
- * به او بیشتر از خود او، ایمان دارید.

* می‌دانید که عشق کافی از طرف او دریافت نمی‌کنید، اما به خود می‌گویید که او دارد نهایت تلاشش را می‌کند.

دلایل زیر می‌تواند این نوع ارتباط را توضیح دهد.

الف - می‌خواهید روی او کنترل داشته باشید. وقتی به منظور اصلاح کسی به رابطه‌ای وارد می‌شوید، طبیعتاً نسبت به او احساس برتری خواهید کرد و احساس می‌کنید که روی او تسلط دارید.

ب - از خودتان و زندگی خودتان فرار می‌کنید. با تمرکز بر روی کارهایی که فرد مقابل باید یا نباید انجام دهد، شما وقت چندانی برای پرداختن به زندگی خود نخواهید داشت. وقتی سرگرم اصلاح دیگران هستیم دیگر وقتی نخواهیم داشت تا به خودمان و نقایص خودمان بپردازیم.

ج - در کودکی به این نتیجه رسیده‌اید که نمی‌توانید آنچه را می‌خواهید، بدست آورید. اگر در کودکی طرد شده‌اید یا به قدر کافی دوستان نداشته‌اند، ممکن است ناخود آگاه این نتیجه‌گیری را کرده باشید که نمی‌توانید آنچه را می‌خواهید از آنهایی که دوستشان دارید، بگیرید. بنابراین سعی می‌کنید با کسانی رابطه داشته باشید که همان احساس ناکامی کودکی را در شما باز تولید کنند. توجه داشته باشید که یک رابطه‌ی سالم رابطه‌ای است که فرد مقابل را همانگونه که «هست» بپذیرید و از او راضی باشید.

۴ - رابطه‌ای که در آن می‌خواهید دیگری را نجات دهید.

افراد در این نوع رابطه، نه از آن رو که با همسرشان تفاهم دارند، بلکه به این دلیل که احساس می‌کنند مجبورند تا به او کمک کنند، وارد رابطه می‌شوند. کسی را پیدا می‌کنند که آسیب دیده یا شکننده است و یا این که دیگران او را دوست نداشته‌اند و حالا شدیداً احساس می‌کنند که باید به او کمک و محبت کنند. ترک گفتن اینگونه روابط معمولاً بسیار مشکل است.

در زیر برخی از علائم این نوع ارتباط آورده می‌شود.

* به کسی علاقمند هستید که مشکلات روحی، جسمانی و یا اقتصادی جدی دارد.

* به کسی علاقمند هستید که به تکرار احساس سر در گمی، ناتوانی و قربانی بودن می‌کند و شما او را

دلاری می‌دهید، آرام می‌کنید و تشویق می‌کنید.

- * غالباً در مقابل او نقش والد را ایفا می‌کنید. او را نصیحت می‌کنید، هشدار می‌دهید، از مشکلات احتمالی بر حذر می‌کنید.
- * در گذشته با او بد رفتاری شده و یا به طرز بدی آسیب دیده است و شما احساس می‌کنید که مجبور هستید گذشته‌ی او را جبران کنید.
- * کمتر می‌توانید به او تکیه کنید، بلکه بیشتر او به شما تکیه می‌کند.
- * رفتارهایی را از طرف او تحمل می‌کنید که هرگز به طور معمول نظیر این رفتارها را از فرد دیگری نمی‌پذیرید.
- * وقتی دیگران از شما می‌پرسند که چرا یا چنین فردی رابطه دارید، احساس می‌کنید که از او بهانه جویی می‌کنند و فوراً درصدد حمایت از او بر می‌آید.
- * احساس می‌کنید هیچ کس همانند شما قادر نیست که او را درک کند و دوست داشته باشد، بنابراین نمی‌توانید او را ترک کنید.
- * نگران هستید که اگر او را رها کنید، آیا او شخص دیگری را پیدا خواهد کرد تا از او حمایت کند. دلایل زیر می‌تواند وجود این نوع ارتباط را توضیح دهد.
- الف -** تکرار یک الگوی کودکی. اگر در کودکی شاهد آن بودید که یکی از اعضای اصلی خانواده، نادیده گرفته می‌شود یا کسی او را دوست ندارد و یا با او بد رفتاری می‌شده است در بزرگسالی همان فرد را به شکل کسی که سخت به کمک احتیاج دارد، می‌یابید و نهایت تلاش خود را می‌کنید تا عشق، حمایت و محبتی را که نتوانستید در کودکی به آن عضو خانواده بدهید، به او بدهید.
- ب -** نیاز دارید که احساس برتری کنید. وقتی فردی را برمی‌گزینید که به هم ریخته است، شما در موضع فرد برتر، عاقل‌تر و منسجم‌تر قرار خواهید گرفت.
- ج -** نیاز به کنترل دیگران دارید. برخی اوقات از یاد می‌بریم که «کمک کردن» می‌تواند یک روش برای کنترل کردن دیگران باشد.
- کسانی که در چنین روابطی وارد می‌شوند و خواهان نجات دیگری از طریق ارتباط عاطفی هستند، غالباً ترحم را با عشق اشتباه می‌گیرند.

۵ - رابطه‌ای که در آن به همسر آینده‌ی خود به چشم یک الگو یا آموزگار نگاه می‌کنید.

در این نوع روابط ما از همان ابتدا شاهد برابری و همتایی نیستیم، چرا که یکی از طرفین مقام و مرتبه‌ی بلندی در چشم دیگری دارد. هنگامی که دانشجویی عاشق استاد خود می‌شود، یا بازیگر جوانی عاشق کارگردان فیلم می‌شود، ما شاهد شکل‌گیری چنین ارتباطی هستیم. وقتی عاشق کسی بشویم که الگوی ماست، طبیعتاً رابطه‌ای برابر با او نخواهیم داشت. ممکن است در رفتار و یا گفتار خود به گونه‌ای وانمود کنیم که باهم برابر و همتراز هستیم، اما از آنجا که مقام بلند و والایی را برای او در نظر داریم عملاً چنین چیزی ممکن نیست.

در زیر برخی از علائم این نوع ارتباط آورده می‌شود.

* فکر می‌کنید که او از شما باهوش‌تر است.

* از او زیاد نقل قول می‌کنید؛ «علی می‌گوید...» یا «به عقیده‌ی علی...» یا «همان‌طور که علی می‌گوید...»

* هرگز با عقاید، باورها و نظرات او مخالفت نکرده یا آنها را زیر سؤال نمی‌برید. احساس می‌کنید که او بیشتر از شما می‌داند.

* دلتان می‌خواهد همه بفهمند که با «چه کسی» رابطه دارید.

* احساس می‌کنید هرگز نمی‌توانید به موفقیت‌هایی نظیر آنچه که نامزد شما بدست آورده، نایل شوید.

* احساس می‌کنید از بخت و اقبال شما بوده که او نصیب شما شده است.

* حاضرید هرکاری بکنید تا بیشتر به او شبیه شوید.

در اینجا لازم به ذکر است که شکست یک رابطه هرگز به دلیل تفاوت جایگاه‌های دو نفر نیست، بلکه از نگرش و طرز برخورد آنها نسبت به جایگاه‌های خودشان ناشی می‌شود.

دلایل زیر می‌تواند وجود این ارتباط را توضیح دهد.

الف - اگر در کودکی توجه و عشقی را که می‌خواستید ندیده باشید، این امکان وجود دارد که به فردی علاقمند شوید که همیشه در جایگاه والد شما قرار گیرد؛ تا بتوانید عشق، توجه، هدایت و حمایت او را بدست آورید.

ب - اعتماد به نفس پایینی داشته باشید. هنگامی که اعتماد به نفس شما پایین باشد، ممکن است به کسی علاقمند شوید که اعتماد به نفس بالایی داشته باشد و خود را الگوی شما قرار دهد. ارتباطی مناسب است که در آن خود را همان قدر دوست داشته باشیم، که دیگری را دوست داریم. ارتباطی که در آن خود را همان گونه که هستیم، پذیرفته باشیم.

۶ - رابطه‌ای که به دلیل چند ویژگی خاص، ایجاد شود و تداوم یابد.

چشمان آبی، موهای سحر انگیز، گیتار زدن، مدیر بودن و ... گاهی باعث می‌شود تا ما وارد یک ارتباط شویم و آن را به همان دلایل ادامه دهیم. یک استعداد خاص یا یک ویژگی فوق‌العاده، گاهی ما را افسون می‌کند و نمی‌توانیم به دیگر ویژگی‌های آن فرد بپردازیم. این روابط معمولاً دوام چندانی ندارد. زندگی مشترک مطمئناً به چیزی بیشتر از گیتار زدن یا چشمان آبی نیاز دارد. هرگاه شیفته‌ی فردی با ویژگی‌های خاصی شدید، از خود بپرسید اگر این فرد آن ویژگی (رنگ چشم، صدای زیبا، حالت چهره و...) را نداشت و یا (نقاش، قهرمان بستکیال، خلبان و...) نبود، آیا همچنان برای شما جذاب بود و می‌خواستید با او ازدواج کنید؟

۷ - رابطه‌ای که به دلیل یک تفاهم خاص، ایجاد شود و تداوم یابد.

این نوع رابطه می‌تواند بسیار فریب دهنده باشد مخصوصاً هنگامی که همان زمینه‌ای که در آن تفاهم دارید، برای شما اهمیت زیادی داشته باشد و به راحتی آن را با پیوندی عاشقانه و قوی اشتباه بگیرید. چند مثال از این نوع رابطه را برای فهم بهتر در زیر می‌آوریم.

* هر دو نفر عضو گروه کوهنوردی هستند و به کوهنوردی عشق می‌ورزند. اما در سایر زمینه‌ها هیچ تفاهم دیگری باهم ندارند.

* هر دو نفر بر روی یک پروژه کار می‌کنند. این پروژه ایجاب می‌کند که ساعت‌های طولانی باهم کار کنند. در اواسط کار احساس می‌کنند که به یکدیگر علاقمند شده‌اند. اما پس از آشنایی بیشتر متوجه می‌شوند که خارج از زمینه‌ی کاری هیچ وجه مشترکی باهم ندارند.

* در یک تور ایرانگردی باهم هستند، همه چیز خوب است و هر دو نفر احساس می‌کنند که به یکدیگر علاقمند شده‌اند. اما پس از این‌که مسافرت تمام می‌شود، هرگاه یکدیگر را ملاقات می‌کنند بیشتر متوجه می‌شوند که با یکدیگر هماهنگ نیستند.

این نوع از ارتباط بیشتر در موارد زیر رخ می‌دهد.

الف - با فرد مقابل در شرایط غیرمعمول و متفاوت با شرایط معمول زندگی آشنا شده باشید.

ب - با فرد مقابل در محیطی غیرمعمول آشنا شده باشید.

ج - با فرد مقابل هنگام یک فعالیت مشترک آشنا شده باشید.

البته لازم به ذکر است که آشنا شدن در این شرایط، لزوماً به این معنی نیست که در سایر زمینه‌ها تفاهم وجود نداشته باشد. چه بسا که دو طرف از تفاهم زیادی هم برخوردار باشند. اما بسیار اتفاق می‌افتد که در چنین شرایطی که تسهیل‌کننده‌ی عشق است، افراد عاشق می‌شوند اما از تفاهم چندانی برخوردار نیستند. وجود تفاهم بین آنها نیاز به بررسی و تعمق و شناخت بیشتر دارد. خطری که در این نوع رابطه وجود دارد، شیفتگی بیش از حد به آن زمینه‌ی مشترک است. به گونه‌ای که از توجه به مابقی قسمت‌های یک رابطه باز می‌مانند. این بی‌توجهی افراد را درگیر کسی می‌کند که به طور معمول با او رابطه برقرار نمی‌کنند.

۸ - رابطه‌ای که به دلیل لجاجت و سرکشی با خانواده، ایجاد شود و تداوم یابد.

علائم زیر می‌تواند نشان دهنده این نوع رابطه باشد.

* پدر و مادر شما همیشه بر روی اهمیت «پول» و «شهرت» تأکید خاص ورزیده‌اند، اما شما همواره افراد بی‌پول و ورشکسته را انتخاب می‌کنید.

* پدر و مادر شما همیشه روی نظم و ترتیب در خانه تأکید داشته‌اند، اما شما همیشه افرادی را پیدا می‌کنید که تنبل و شلخته هستند.

* در خانواده‌ای بسیار مذهبی بزرگ شده‌اید، اما تمام کسانی که انتخاب می‌کنید، بی‌بندوبار و لایق هستند.

* مادر شما معتقد است که همسران نباید فاصله‌ی سنی زیادی با شما داشته باشد، اما شما دقیقاً افرادی را انتخاب می‌کنید که بیشتر از ده سال با شما اختلاف سن دارند.

برخی از مردم همسر خود را نه بر این اساس که چه کسی برای آنها مناسب است، بلکه بر این اساس که چه کسی برای خانواده آنها مناسب نیست، انتخاب می‌کنند. لجاجت با خانواده یا لجاجت با یکی از والدین گاهی ریشه انتخاب‌های ماست. این مسأله می‌تواند به دلایل زیر باشد.

الف - عصبانیت زیادی نسبت به یکی از والدین یا هر دو والد در خود احساس می‌کنید.

ب - والدین شما بسیار کنترل‌کننده بوده‌اند و اکنون شما می‌خواهید از انقیاد و کنترل آنها فرار کنید.

این نوع ارتباط هر چند باعث می‌شود که خشم فرد نسبت به خانواده تخلیه شود، اما باعث نخواهد شد که همسران رابطه مناسبی با یکدیگر داشته باشند. اگر گمان می‌کنید که الگوی شما در علاقه‌مند شدن به دیگران، لجاجت و سرکشی است، بهتر است این مسأله را با کمک یک روان‌درمانگر بررسی کنید. همین‌که مجبور نباشیم که شورشی باشیم، این امکان وجود خواهد داشت که به هر کسی علاقه‌مند شویم. شورشی بودن و لجاجت، ایجاد اجبار و فشار می‌کند و اجبار در ازدواج نمی‌تواند به موفقیت منجر شود.

۹ - رابطه با کسی که در تضاد کامل با معشوق یا نامزد قبلی باشد.

رابطه‌ای را با کسی به هم می‌زنید و سپس به دنبال شخصی می‌گردید که نه تنها متفاوت باشد، بلکه در تضاد کامل با او باشد، یا به عبارت دیگر نقطه مقابل او باشد. به عنوان مثال:

* فرد قبلی بی‌هول و بی‌قابلیت بود و شخصیتی غیر رقابتی داشت. در انتخاب جدید به دنبال فردی بولدار، لایق و مقاوم هستید.

* فرد قبلی قابل پیش‌بینی بود، در انتخاب جدید به دنبال فردی هستید که غیرقابل پیش‌بینی باشد.

* فردی قبلی مستقل و اهل عمل بود، در انتخاب جدید به دنبال فردی وابسته و احساساتی هستید.

مسأله‌ای نیست اگر به دنبال ویژگی‌هایی باشیم که فرد قبلی فاقد آن بود. این کاملاً طبیعی است که اولویت‌های ذهنی ما به هنگام انتخاب همسر، مواردی باشد که در نامزد یا همسر قبلی خود

ندیده‌ایم و از نبود آنها احساس نارضایتی کرده‌ایم. اشتباه در این است که چشم خود را به روی سایر ویژگی‌های مهمی که می‌باید در یک فرد به دنبال آن باشیم، ببندیم و فقط به دنبال آن ویژگی‌هایی باشیم که در رابطه قبلی وجود نداشت.

۱۰ - رابطه با فردی که با یک نفر دیگر است.

اولین توقع و انتظاری که از همسر آینده می‌رود این است که در رابطه با کسی نباشد. ما با کسی می‌توانیم رابطه داشته باشیم که منعی برای ازدواج با ما نداشته باشد، با هیچ کس دیگری نباشد، متأهل نباشد، نامزد نداشته باشد و با کسی رابطه‌ی جنسی نداشته باشد.

این رابطه در موارد زیر دیده می‌شود.

* با کسی است، اما قول می‌دهد که به زودی او را ترک خواهد کرد.

* با کسی است، اما می‌گوید که او را دوست ندارد.

* با کسی است، اما می‌گوید که دیگر با او رابطه‌ی جنسی ندارد.

* با کسی است، اما می‌گوید که فقط به خاطر بچه‌ها با او زندگی می‌کند.

* با کسی است و او هم راجع به شما می‌داند، اما می‌گوید که برایش مهم نیست.

* با کسی است و قصد جدا شدن از او را هم ندارد، ولی با این حال از شما می‌خواهد که با او باشید.

* رابطه‌اش را به هم زده است، اما این امکان وجود دارد که دوباره همه چیز را از سر بگیرند.

* متارکه کرده است اما این امکان وجود دارد که طلاق نگیرند.

کسانی مستعد ورود به چنین روابطی هستند که موارد زیر در زندگی آنها وجود داشته باشد.

الف - در کودکی احساس ترک شدگی کرده باشند. با تکرار این الگو در بزرگسالی، احساسات زمان کودکی را باز تولید می‌کنند.

ب - اعتماد به نفس پایینی دارند. فردی که اعتماد به نفس پایینی دارد ممکن است احساس کند که استحقاقی این که وارد یک رابطه تمام عیار شود را ندارد، بنابراین تن به ارتباط با فردی بدهد که با یک نفر دیگر است.

ج - افرادی که ترس از صمیمیت دارند. رابطه با فردی که با یک نفر دیگر است، راهی است برای دوری از صمیمیت. اگر فردی در کودکی مورد آزار جسمانی، عاطفی یا جنسی قرار گرفته باشد، یا به هر دلیل دیگری از صمیمیت و رابطه‌ی صمیمانه وحشت داشته باشد، ممکن است وارد این گونه روابط شود تا از صمیمیت کامل پرهیز کند.

علائم هشدار دهنده در ازدواج

خانم دکتر گلدریک «خانواده درمانگر»، فهرست زیر را از علائم هشدار دهنده‌ی ازدواج تهیه کرده است. این فهرست به ترتیب اولویت تهیه شده است و هر چه که یک عامل در مرتبه‌ی بالاتری باشد احتمال مسأله دار شدن ازدواج و نهایتاً طلاق بالاتر است.

- ۱ - زوجین به فاصله‌ی کوتاهی از یک فقدان معنی‌دار با هم آشنا شوند یا ازدواج کنند.
- ۲ - آرزوی دور شدن از یک نفر در خانواده‌ی پدری عاملی برای ازدواج باشد.
- ۳ - پیشینه‌ی همسران به طور معناداری متفاوت باشد (به لحاظ مذهبی، تحصیلی، طبقه‌ی اجتماعی، قومیت و سن)
- ۴ - زن و شوهر از جمع خواهر و برادری ناسازگار برخاسته باشند.
- ۵ - زن و شوهر یا خیلی نزدیک به خانواده‌هایشان و یا خیلی دور از آنها سکونت داشته باشند.
- ۶ - زن و شوهر به لحاظ مالی یا عاطفی به خانواده‌های خود وابسته باشند.
- ۷ - ازدواج قبل از سن بیست سالگی.
- ۸ - مدت آشنایی و یا نامزدی کمتر از شش ماه باشد و یا این که بیشتر از سه سال به طول انجامد.
- ۹ - مراسم ازدواج بدون حضور خانواده یا دوستان فعلی انجام شود.
- ۱۰ - زن، قبل از ازدواج حامله شود یا در خلال سال اول ازدواج حامله شود.
- ۱۱ - همسران دوره‌ی کودکی یا نوجوانی خود را دوره‌ای ناشاد و بد محسوب کنند.
- ۱۲ - همسران، رابطه‌ی ضعیفی با خواهر و برادران و یا والدین خود داشته باشند.

ملاکهای و معیارهای ازدواج موفق

تنها زمانی می‌توانید فرد مناسبی را برای زندگی خود پیدا کنید که خودتان فرد مناسبی شده باشید حتی اگر فرد مناسبی را به‌عنوان همسر برگزینید اما خود شما فرد مناسبی نباشید، ارتباط شما ناچار به شکست منجر خواهد شد، خاتمِ اشتاینم می‌گوید:

افراد زیادی هستند که در جستجوی فرد مناسبی هستند، بیش از این که تلاش کنند تا خود فرد مناسبی شوند.

پروفسور اولسون استاد دانشگاه مینه‌سوتا و یکی از دانشمندان به نام، ملاک‌ها و معیارهای زیر را برای ازدواج موفق پیشنهاد می‌کند. اگر به فکر ازدواج هستید یا در آینده قصد ازدواج دارید، این ملاک‌ها در انتخاب همسر به شما کمک خواهد کرد.

۱- قبل از ازدواج هر دو نفر باید مستقل و پخته باشند.

هر چه دو نفری که می‌خواهند با هم ازدواج کنند پخته‌تر و مستقل‌تر باشند ایجاد ارتباط صمیمانه راحت‌تر و ساده‌تر خواهد بود. استقلال و پختگی اغلب در طول زمان و گذر عمر همراه با افزایش سن بدست می‌آید و همین می‌تواند دلیل خوبی برای صبر کردن در ازدواج باشد. بهترین عامل پیش‌بینی‌کننده‌ی ازدواج موفق بر اساس تحقیقات، سن همسران در هنگام ازدواج است. هر چه که سن آنها پایین‌تر باشد و کم سن و سال‌تر باشند، احتمال طلاق افزایش می‌یابد. به نظر می‌رسد که دلیل این اتفاق این باشد که افراد مسن‌تر ثبات بیشتری دارند و دقیق‌تر می‌دانند که از ازدواج چه می‌خواهند.

۲- هر دو نفر به همان اندازه که دیگری را دوست دارند خودشان را هم دوست داشته باشند.

در روابط صمیمانه عزت نفس بسیار مهم است. به واقع اگر شما به خودتان عشق نورزید، سخت است که به دیگری عشق بورزید. پیش از این که بتوانید عشق بورزید و دریافت‌کننده‌ی عشق باشید، نیاز به احساس امنیت و عزت نفس دارید.

۳ - هر دو نفر بتوانند همانگونه که از باهم بودن لذت می‌برند از تنها بودن نیز لذت ببرند.

تعادل بین «با هم بودن» و «با هم نبودن» یا تعادل بین «همراهی» و «دوری» در یک ارتباط صمیمانه، نقش مهمی دارد. یک ارتباط صمیمانه به هر دوی آنها نیاز دارد. برای ایجاد این تعادل همسران باید بتوانند از فعالیت‌های جداگانه، در اوقاتی که با هم نیستند، لذت ببرند. زیاد با هم بودن می‌تواند به رفتارهای مخرب و منفی مثل کنترل همسر و قدرناشناسی منجر شود.

۴ - هر دو نفر در شغل و حرفه‌ی خود ثبات داشته باشند.

شغل یا حرفه‌ی با ثبات و رضایت‌آور، در عین حال که می‌تواند امنیت مالی به همراه داشته باشد، ایجاد امنیت هیجانی می‌کند. زمانی که شغل و حرفه‌ی فرد به خوبی پیش می‌رود، او می‌تواند زمان بیشتر و انرژی بالاتری را صرف ارتباط خود با دیگری کند. از طرف دیگر هر چه دل مشغولی و استرس فرد نسبت به کار و فعالیت بیشتر باشد، انرژی کمتری برای ارتباط خواهد داشت.

۵- هر دو نفر از خود، آگاه باشند و خود را بشناسند.

یک ارتباط صمیمانه، نیاز به گشادگی، درستکاری و صداقت بین دو نفر دارد. هر فردی باید بتواند توانمندی‌های خود را ارزیابی کند و ضعف‌های خود را به طور واقع‌بینانه بشناسد و مشکلات را تقصیر دیگران نداند. در ضمن لازم است که هر طرف بداند که از دیگری چه می‌خواهد و انتظاراتش از او چیست و نیز این که در این ارتباط چه می‌تواند به دیگری ارایه کند و چه انتظاری را می‌تواند برآورده سازد. آشنایی می‌تواند در این راه کمک زیادی به افرادی که خواهان ازدواج با هم هستند بکند.

۶- هر دو نفر بتوانند نظرات و خواسته‌های خود را قاطعانه^۱ بیان کنند.

یکی از کلیدهای رشد صمیمیت، جسارت است. جسارت به این معنی که آنچه را می‌خواهید به طور شفاف، مستقیم و به شیوه‌ی درست بیان کنید. افرادی که جسارت - یا معنی بیان شده - ندارند، اغلب در روابط خود، متغیر / پرخاشگر هستند، یا این که تلاش می‌کنند دیگران را فریب دهند و در ارتباط، نقش بازی کنند. هر چه که همسران خواسته‌های خود را شفاف‌تر بیان کنند، احتمال این که به خواسته‌ی خود برسند بیشتر است. جسارت را نباید با خشونت اشتباه گرفت. خشونت تلاش برای سلطه بر دیگری است و جسارت بیان ساده‌ی نیاز و میل فرد، با شفافیت و صراحت همراه با رعایت ادب و حقوق دیگران است.

۷- هر دو نفر سعی کنند که خود خواه نباشند و خواسته‌های دیگری را برآورده کنند.

وقتی که ما به نیازهای دیگران توجه می‌کنیم، آنها نیز به نیازهای ما توجه می‌کنند. این یک قانون است و قانون «جلب توجه روشن بینانه» نام دارد. اصل بر این است که خودخواهی کمتر، بهترین صلاح فرد است چرا که به روابط همکارانه و صمیمانه کمک می‌کند و برای همه سودمند است. مراقبت بدون انحصار طلبی و توجه بدون حسادت، همسر را تشویق می‌کند تا به ظرفیت‌های بالقوه‌ی خود بپردازد و توانمندی‌های نهفته‌ی درونی خود را بشناسد و این یعنی سود بردن هر دو نفر.

1- Assertive

پیش‌بینی کننده‌های ازدواج موفق

یکی از یافته‌های بسیار ارزشمند محققان این است که، کیفیت ارتباط پیش از ازدواج شاخص فوق‌العاده ارزشمندی برای پیش‌بینی موفقیت ازدواج است. به زبان ساده، رفتار دو نفر پیش از ازدواج شاخص خوبی است برای این که پیش‌بینی کنیم که بعد از ازدواج چگونه با هم برخورد خواهند کرد.

محققان به این نتیجه رسیده‌اند که نامزدهای شاد و راضی که با طیب خاطر و رضایت به ازدواج رسمی و تاهل تن می‌دهند، کسانی هستند که انتظارات واقع‌بینانه‌ای از مشکلات ازدواج دارند، خوب ارتباط برقرار می‌کنند، تعارض‌ها را به صورت مناسب حل می‌کنند، احساس خوبی از شخصیت همسر خود دارند، بر سر ارزش‌های اخلاقی و مذهبی با یکدیگر توافق دارند و نقشی برابر در ارتباط با هم دارند. توضیح هر کدام از موارد فوق به طور مجزا در زیر آورده شده است.

۱ - انتظارات واقع‌بینانه‌ای از مشکلات ازدواج دارند. زوج‌های موفق با خوش باوری و ساده لوحی به سوی ازدواج گام بر نمی‌دارند. آنها مشکلات ازدواج را نادیده نمی‌گیرند و متوجهی این مطلب هستند که «ارتباط» همیشه بی‌درد سر نخواهد بود و نیست. زوج‌های موفق اکثراً بر این نکته واقف هستند که در صورتی زندگی خوشایندی خواهند داشت، که با هم برای این زندگی تلاش کنند.

۲ - خوب ارتباط برقرار می‌کنند. توانایی ابراز و بیان به طور مؤثر، برای ارتباط موفق امری حیاتی است. مهارت‌های ارتباط مثبت از زمره‌ی مهم‌ترین مهارت‌های ارتباطی هستند که همسران می‌توانند آن را فرا گیرند و در بهبود آن تلاش کنند.

۳ - اختلاف‌ها را به صورت مناسب حل می‌کنند. عدم توافق در هر ارتباطی اجتناب‌ناپذیر است، همسران قطعاً بر سر تمام امور با هم توافق ندارند، اما لازم است که بدانند و یا بیاموزند که چگونه علی‌رغم تعارض‌ها با موفقیت کار کنند و اثربخش باشند. هر چند در نظر گرفتن اختلاف نظرها و تعارض‌ها و حل آنها پیش از ازدواج به همسران شانس بیشتری برای زندگی شادتر خواهد داد.

۴ - احساس خوبی از شخصیت همسر خود دارند. بسیار مهم است که صادقانه و از صمیم قلب کسی را که با او قصد ازدواج دارید، دوست بدارید. یا به عبارت دیگر، همسر شما همانند بهترین و صمیمی‌ترین دوست شما باشد. البته نه به این معنی که بعد از ازدواج دیگر نیازی به دوستان صمیمی نیست، بلکه منظور این است که هر چه ویژگی‌های همسران بیشتر به گونه‌ای باشد که در جرگه‌ی

دوستان صمیمی قرار گیرد، ارتباط موفق‌تر و شادتری خواهید داشت. دوست داشتن شخصیت همسر، عامل مهمی در ارتباط سالم است.

۵ - بر سر ارزش‌های اخلاقی و مذهبی با یکدیگر توافق دارند. همسران موفق، با داشتن باورهای مشترک، احساس صمیمیت و نزدیکی بیشتری می‌کنند و معمولاً درباره‌ی ارزش‌ها و باورهای اخلاقی و مذهبی دارای توافق عام و کلی هستند. ارزش‌های مشترک، بنیان و پایه‌ای مهم برای بنای ارتباط همراه با مراقبت و پایدار است.

۶ - نقش برابر در ارتباط با هم دارند. همسران موفق به یکدیگر اجازه می‌دهند تا علایق فردی و توانمندی‌های بالقوه‌ی خود را رشد دهند. برای آنها مهم است که همسر آنها همانی شود که می‌تواند باشد. آنها یکدیگر را به داشتن روابط خویشاوندی و حفظ دوستی‌های قدیمی تشویق می‌کنند، چرا که این‌گونه روابط، زندگی را پر بارتر می‌سازد و به آن غنا می‌دهد. همسران شاد می‌توانند رضایت را در تمام موقعیت‌ها درک کنند. چه در زمانی که با هم هستند، یا در زمان آرامش یا در هنگام کار و یا زمان شوخی و بذله‌گویی.

تفاهم^۱

تفاهم به معنای مقصود یکدیگر را فهمیدن و درک کردن مطلب همدیگر است. تفاهم در ازدواج به معنای فهم مشترک یا فهم نزدیک همسران نسبت به یک موضوع است. معمولاً وقتی از افراد سؤال می‌شود که برای ازدواج موفق چه مواردی مهم است یکی از موارد مهمی که از طرف اکثر افراد بیان می‌شود، تفاهم است. متأسفانه در میان مردم، اکثراً تفاهم با توافق^۲ اشتباه گرفته می‌شود. تفاهم یعنی فهم نزدیک به هم داشتن اما توافق یعنی تلاش برای رسیدن به یک فهم نزدیک به هم. افرادی که با هم تفاهم دارند به راحتی و سهولت با هم روزگار می‌گذرانند اما آنها که با هم توافق کرده‌اند ممکن است در طول زمان به توافقات خود پایبند نباشند و از توافق خود عدول کنند. تفاهم یعنی

1- understanding

1- Agreement

من و تو بدون اینکه از قبل یا هم توافق کرده باشیم، نظراتمان نزدیک به هم است. اما توافق یعنی من و تو لازم است انرژی مصرف کنیم و نظراتمان را به هم نزدیک کنیم.

تفاهم بدون نیاز به صرف انرژی به دلایل مختلف از جمله پیشینه‌ی همانند، از قبل در همسران وجود دارد. دلیل اصلی اینکه ذکر می‌شود افرادی که تفاوت زیاد سنی، فرهنگی اجتماعی، تحصیلی، دینی و ... دارند برای ازدواج با یکدیگر مناسب نیستند، این است که این افراد تفاهم زیادی با هم نخواهند داشت. تفاوت‌های فرهنگی، قومی، نژادی، سنی، مذهبی، اجتماعی و تحصیلی باعث می‌شود که نگرش افراد به دنیا و موضوعات زندگی متفاوت باشد. وقتی که نگرش‌ها متفاوت باشد تفاهم با مشکل روبرو خواهد شد.

مطمئناً توافق جایگاه بسیار مهمی در زندگی مشترک دارد اما آنچه در مورد انتخاب همسر مهم است، تفاهم است. برای آنکه بفهمیم با چه کسی تفاهم داریم لازم است خودمان را و خواسته‌های خودمان را بشناسیم و از آنجا که ازدواج حوزه‌ای است با متغیرهای متعدد، وقتی همسران در مورد هر کدام از این متغیرها فهم نزدیک به هم داشته باشند، می‌توانیم بگوییم که در مورد آن مطلب باهم تفاهم دارند. تفاهم یک مفهوم کلی است که از تفاهم در تک تک موضوعات تفاهم تشکیل می‌شود. موضوعات تفاهم، همان موضوعات گفتگوی قبل از ازدواج است. بنابراین موضوعات تفاهم عبارتند از:

- ۱- سرگرمی‌ها و علایق
- ۲- باورها و ارزش‌های دینی
- ۳- باورها و اصول اخلاقی
- ۴- دوستان
- ۵- اهداف، رشد و پیشرفت شخصی
- ۶- خویشاوندان
- ۷- رابطه‌ی صمیمانه با همسر
- ۸- خانواده‌ی خود
- ۹- خانواده‌ی همسر
- ۱۰- حل اختلاف

- ۱۱ - پول و مسائل مالی
- ۱۲ - خواسته‌ها و توقعات
- ۱۳ - رویارویی با هیجان
- ۱۴ - وظایف زن و مرد در خانواده
- ۱۵ - فرزند و تربیت فرزند
- ۱۶ - موضوعات جنسی

لازم است در تک‌تک این موضوعات بین همسران تفاهم وجود داشته باشد، تا بتوانیم بگوییم که همسران باهم تفاهم دارند. برای این که متوجه شویم که تفاهم ما با همسر آینده‌مان چه قدر است، لازم است که تست تفاهم تهیه شود.

تست تفاهم

برای آن که بتوانیم تفاهم را به عدد و رقم تبدیل کنیم لازم است که برای خودمان یک تست بسازیم که نام آن را تست تفاهم می‌گذاریم. هر فردی باید خودش برای خودش این تست را بسازد. برای ساختن این تست باید در مورد هریک از موضوعات تفاهم که به طور مبسوط تری در فصل آشنایی آمده است: فهرستی از آرزوها و امیال و خواسته‌های خود را درباره‌ی همسر آینده‌تان بنویسید. در زیر هر کدام از موضوعات، ویژگی‌های مطلوب برای همسر آینده‌تان را به صورت یک جمله خبری بنویسید. هرچه این فهرست کامل‌تر باشد، ارزیابی تفاهم دقیق‌تر خواهد بود.

به عنوان مثال:

موضوع اول

سرگرمی‌ها و علایق

- ۱ - به موسیقی علاقمند باشد.
- ۲ - اهل کوهنوردی باشد.
- ۳ - از سینما و تئاتر خوشش بیاید.

- ۴ - اهل مطالعه باشد.
- ۵ - رمان بخواند.
- ۶ - فیلم ببیند و از دیدن فیلم لذت ببرد.
- ۷ - از معاشرت با دوستان و خویشاوندان خویش بیاید.
- ۸ - اهل سفر باشد.
- ۹ - از خوابیدن در کوه لذت ببرد.
- ۱۰ - کتابهای فلسفی بخواند.

موضوع دوم

باورها و ارزشهای دینی

- ۱ - نماز بخواند.
- ۲ - روزه بگیرد.
- ۳ - در مجالس مذهبی شرکت کند.
- ۴ - خمس و زکات بدهد.
- ۵ - مسجد برود.
- ۶ - به عرفان علاقمند باشد.
- ۷ - از تحجر و خشکی در امور مذهبی دور باشد.
- ۸ - از شراب و موادمخدر پرهیز کند.
- ۹ - تجارب مذهبی داشته باشد.
- ۱۰ - به حلال و حرام پای بند باشد.

و سایر موضوعات هم به همین ترتیب، در پی خواهد آمد. بنابراین اگر شما برای هر موضوع ۱۰ گزاره خبری یا ۱۰ «خواسته» داشته باشید؛ تست شما یکصد و شصت جمله خبری خواهد داشت. هرچه شما تعداد گزاره ها را بیشتر قرار بدهید؛ تست تفاهم، دقت بالاتری خواهد داشت. پس از اینکه تست را ساختید؛ وقتی به خواستگاری می روید یا خواستگار برای شما می آید؛ پس از جلسه گفتگو، با توجه به اطلاعاتی که از صحبت باهم بدست آورده اید به فرد مقابل در مورد هر موضوعی که صحبت شده است؛ نمره می دهید.

طرز نمره دادن به تست تفاهم

- ۱ - به هر جمله مطابق با معیار زیر نمره دهید.
- ملاک نمره دادن یک معیار پنج گزینه‌ای است.
- کاملاً آن ویژگی را دارد.

زیاد آن ویژگی را دارد.	۴ امتیاز
تقریباً آن ویژگی را دارد.	۳ امتیاز
کم آن ویژگی را دارد.	۲ امتیاز
به ندرت آن ویژگی را دارد، یا هرگز ندارد.	۱ امتیاز
مثلاً اگر در موضوع باورها و ارزشهای دینی جمله «نماز بخواند» را در تست تفاهم خود آورده باشید. اگر فرد مقابل شما همیشه نمازش را می خواند، به او نمره ۵ بدهید و اگر بیشتر اوقات می خواند، به او نمره ۴ بدهید و همین طور الی آخر.	
۲ - برای هر یک از موضوعات شانزده گانه، مجموع امتیازات بدست آمده را و بالاترین امتیاز ممکن را محاسبه کنید.	
مثال: در مورد موضوع باورها و ارزشهای دینی	
۱ - نماز بخواند.	۴
۲ - روزه بگیرد.	۵
۳ - در مجالس مذهبی شرکت کند.	۲
۴ - خمس و زکات بدهد.	۳
۵ - مسجد برود.	۲
۶ - به عرفان علاقمند باشد.	۲
۷ - از تحجر و خشکی در امور مذهبی دور باشد.	۲
۸ - از شراب و موادمخدر پرهیز کند.	۵
۹ - تجارب مذهبی داشته باشد.	۲
۱۰ - به حلال و حرام پای بند باشد.	۵
بالاترین امتیاز ممکن = ۵۰	
مجموع امتیازات فرد مورد نظر = ۳۲	
۳ - مجموع امتیازات فرد مورد نظر خود را به بالاترین امتیاز ممکن تقسیم کنید تا درصد تفاهم یا او را در آن موضوع، بدست آورید.	

مثال:

$$\frac{\text{امتیاز فرد}}{\text{بالاترین امتیاز ممکن}} \times 100 = \frac{32}{50} \times 100 = 64\%$$

- ۴ - در مورد تمام موضوعات، نمره‌ی تفاهم و درصد تفاهم را بدست آورید.
- ۵ - در صورتی که جملات شما در یک موضوع خیلی زیاد باشد و در یک موضوع دیگر خیلی کم باشد، نمی‌توانیم نمره‌ی تفاهم کلی را محاسبه کنیم. برای این که بتوانیم درصد تفاهم کلی را محاسبه کنیم، باید در هر موضوع تعداد جملات مورد نظر، تقریباً برابر باشد. مثلاً در مورد موضوع سرگرمی‌ها و علایق اگر ۷ جمله نوشته باشید و در سایر موضوعات مثلاً ۱۵ جمله نوشته باشید؛ امکان محاسبه تفاهم کلی نیست. اما تفاهم موضوع به موضوع مقدور است. بنابراین اگر می‌خواهید که درصد تفاهم کلی را محاسبه کنید؛ لازم است در هر موضوع تقریباً تعداد جملات نزدیک به هم باشد.
- ۶ - برای محاسبه تفاهم کلی لازم است که درصد تفاهم را در هر موضوع بنویسید و نهایتاً با محاسبه میانگین آنها تفاهم کلی را محاسبه کنید.

مثال:

موضوعات	درصد تفاهم
۱ - سرگرمی‌ها و علایق	۹۰
۲ - باورها و ارزش‌های دینی	۹۲
۳ - باورها و اصول اخلاقی	۸۵
۴ - دوستان	۱۰۰
۵ - اهداف، رشد و پیشرفت شخصی	۹۵
۶ - خویشاوندان	۸۰
۷ - رابطه‌ی صمیمانه با همسر	۸۵
۸ - خانواده‌ی خود	۸۳
۹ - خانواده‌ی همسر	۹۰

۷۴	۱۰ - حل اختلاف
۸۵	۱۱ - پول و مسائل مالی
۶۵	۱۲ - خواسته ها و توقعات
۷۰	۱۳ - رویارویی با هیجان
۸۰	۱۴ - وظایف زن و مرد در خانواده
۶۷	۱۵ - فرزند و تربیت فرزند
۸۰	۱۶ - موضوعات جنسی
تفاهم کلی: ۸۱/۵ %	

نتایج تست تفاهم

برای آنکه از نمره تفاهم بدست آمده، تصور درست تری داشته باشید. قبل از آن که به فرد دیگری نمره بدهید؛ به خودتان نمره بدهید. مطمئناً خود شما نمره کامل از تست خودتان نخواهید گرفت. نمره دادن به خود در این تست باعث می شود که از ایده آل نگری، پرهیز کنیم و تصویر دقیقی تری از معنای تست داشته باشیم. به جز خودتان می توانید به دوست داشتنی ترین فردی که در اطرافتان هست و دوست دارید همسر شما شبیه او باشد؛ نیز نمره بدهید. نمره دادن به دوست داشتنی ترین فرد، باعث می شود که تصویر ما از تفاهم دقیق تر شود و مرجع قیاس مناسبی برای سنجش نمرات تست، داشته باشیم. داشتن نمرات مربوط به خود و دوست داشتنی ترین فرد و مقایسه نمرات دیگران با آن نمره ها به ما تصویر درست تری از تفاهم می دهد.

با تهیه تست تفاهم می توانید نقطه ضعف های رابطه خود را مشخص کنید. مثلاً در مثال بالا، در مورد موضوع فرزند و تربیت فرزند و نیز موضوع خواسته ها و توقعات تفاهم کمتری وجود دارد و لازم است که به این دو مورد بیشتر پرداخته شود.

هیچ رابطه ای از تفاهم ۱۰۰ درصد برخوردار نیست، چرا که هیچ دو نفری کاملاً شبیه به هم نیستند. هرچه تفاهم بین دو نفر بیشتر باشد، بهتر می توانند با یکدیگر کنار بیایند و احساس رضایت بیشتری خواهند داشت. تفاهم زیاد بین همسران، این امکان را می دهد که ازدواج آنها براساس پایه و بنیان محکمی شکل بگیرد و به آنها این امکان را می دهد که تفاوت های خود را بپذیرند و از تفاوت های خود لذت ببرند و از یکدیگر بیاموزند.

چکیده بحث انتخاب همسر

زمانی می‌توانید فرد مناسبی را برای ازدواج پیدا کنید، که خودتان فرد مناسبی شده باشید.
زمانی می‌توانید ارتباط خوبی با همسرتان داشته باشید که ارتباط خوبی با پدر، مادر، برادر و خواهر خود داشته باشید.

فردی را برای همسری خود انتخاب کنید که:

- * ویژگی‌های خوب پدر یا مادرتان را داشته باشد و ویژگی‌های منفی آنها را نداشته باشد.
- * همانند بهترین برادر یا خواهر شما باشد.
- * بخواهید از او فرزندی داشته باشید.
- * از این که شبیه به او شوید احساس بدی نداشته باشید.
- * او را همان گونه که هست، بدون هیچ تغییری بپذیرید.
- * بتواند برای فرزند شما، پدری بهتر از پدرتان یا مادری بهتر از مادرتان باشد.
- * شبیه بهترین مرد یا زنی باشد که از کودکی می‌شناسید.

فصل پنجم

نامزدی



نامزدی وعده‌ی ازدواج هم نامیده می‌شود. نامزدی قراردادی است که به موجب آن، طرفین توافق می‌کنند در آینده باهم ازدواج کنند. تفاوت دوران آشنایی با دوران نامزدی در همین توافق است. در دوران آشنایی، هیچ کدام از افراد تعهدی برای ازدواج با دیگری ندارند. هرچند در دوره آشنایی افراد به قصد ازدواج باهم ارتباط دارند و باهم آشنا می‌شوند، اما این بدین معنی نیست که الزاماً در پایان آشنایی به یکدیگر وعده‌ی ازدواج دهند و باهم نامزد شوند. زمانی که هر دو نفر به قدری باهم آشنا شدند که تصمیم به ازدواج گرفتند، از آن زمان تا زمان عقد رسمی، دوران نامزدی محسوب می‌شود.

تعریف نامزدی

مردم از دوران نامزدی تعاریف متفاوتی دارند. برخی فاصله‌ی عقد و عروسی را دوران نامزدی محسوب می‌کنند. برخی دیگر زمان بعد از عقد، تا هنگامی که به خانه مشترک بروند را دوران نامزدی می‌گویند. و بسیاری دیگر، زمان قبل از عقد را دوران نامزدی می‌دانند. تعریف درست دوره‌ی نامزدی به این تعریف نزدیک است. دوران نامزدی از نظر ما به دوره‌ای از زمان می‌گویند که با وعده‌ی ازدواج شروع می‌شود و با عقد رسمی پایان می‌گیرد و حداقل خانواده‌ی اصلی دختر و پسر از آن آگاه هستند. شروع نامزدی می‌تواند یا در دست کردن حلقه و احتمالاً یک جشن کوچک همراه باشد.

مراحل ازدواج

ازدواج در سه مرحله شکل می‌گیرد الف - آشنایی ب - نامزدی و ج - عقد رسمی. آشنایی به طور سنتی از طریق خواستگاری انجام می‌شود. گاهی اوقات افراد قبل از نامزدی یا عقد رسمی، فرصت کافی برای آشنایی دارند و گاهی این فرصت بسیار محدود است. برخی افراد با خواستگاری دوره‌ی آشنایی را آغاز می‌کنند و برخی دیگر قبل از خواستگاری فرایند آشنایی را شروع می‌کنند و سپس برای رسمی شدن آشنایی، خواستگاری انجام می‌شود. در واقع دو حالت را می‌توان در جامعه مشاهده کرد. الف - خواستگاری - آشنایی و ب - آشنایی - خواستگاری.

گام دوم ازدواج یا نامزدی، زمانی شروع می‌شود که دو نفر به یکدیگر وعده‌ی ازدواج می‌دهند. این دوره با یک جشن کوچک، حلقه در دست کردن، مراسم پله برون و سنتهای دیگری همراه است. گام سوم ازدواج زمانی است که عقد رسمی بین نامزدها جاری می‌شود و به عقد یکدیگر درمی‌آیند. برخی افراد به سرعت هر سه مرحله را پشت سر می‌گذارند و ازدواج می‌کنند. گاهی مشاهده می‌شود که فاصله‌ی آشنایی تا عقد رسمی کمتر از یک ماه است. در چنین شرایطی طبیعی است که فرصت آشنایی و نامزدی در حد چند روز باشد. اطلاعات و دانسته‌هایی که در هر کدام از مراحل آشنایی، نامزدی و عقد بدست می‌آید با دیگری تفاوت دارد. شناختی که در دوره آشنایی کسب می‌شود، با شناختی که در دوره نامزدی بدست می‌آید بسیار متفاوت است و به نظر می‌رسد که لازم است برای ازدواج موفق، هر کدام از این مراحل در حد خودش تجربه شود.

برخی اوقات در ازدواج‌های فامیلی، احساس می‌شود که نیاز به گذران دوره آشنایی نیست؛ چرا که طرفین از قبل باهم آشنا هستند و یکدیگر را به خوبی می‌شناسند. اما دوران آشنایی این امکان را فراهم می‌کند، که با یکدیگر به طور خصوصی‌تر و به قصد ازدواج آشنا شوند. امکانی که ممکن است قبلاً هرگز وجود نداشته باشد.

تفاوت نامزدی با آشنایی

دوران نامزدی و دوران آشنایی در سه حوزه با یکدیگر تفاوت دارند، این سه حوزه عبارتند از الف - تعهد ب - قرارداد اجتماعی و ج - نظارت اجتماعی. پس از این که افراد به یکدیگر قول ازدواج دادند

و دوران نامزدی را آغاز کردند، تعهد آنها به یکدیگر و حساسیت آنها نسبت به تعهد فرد مقابل افزایش پیدا می‌کند. در این دوران لازم است که وفاداری و تعهد فرد مقابل برای دیگری ثابت شود. در صورتی که در این تعهد و وفاداری خللی وارد شود، طبیعی است که ارتباط رو به ویرانی حرکت خواهد کرد. البته ممکن است رابطه ویران نشود، اما حتماً جای پا و اثر خود را برای همیشه در ذهن فرد مقابل خواهد گذاشت.

نامزدی یک قرارداد اجتماعی است. نامزدی از طرف اجتماع و خانواده‌ها پذیرفته شده است و به همین دلیل از قانون‌مندی‌های یک قرارداد اجتماعی تبعیت می‌کند. قرارداد اجتماعی، طرفین را ملزم به پذیرش شرایط جدید می‌کند و در صورتی که یکی از طرفین ناپهنجاری کند، مورد سرزنش اجتماع قرار خواهد گرفت. در هنگام عقد یک قرارداد اجتماعی، معمولاً افرادی از طرف اجتماع به عنوان شاهد حضور دارند. این قرارداد معمولاً به طور خصوصی و دو نفره به انجام نمی‌رسد، بلکه جمعی از اجتماع حضور دارند و بر آن گواه و شاهد هستند. بنابراین به رابطه دوستی دختر و پسری که به یکدیگر وعده‌ی ازدواج هم داده‌اند، نمی‌توان به تنهایی نام نامزدی گذاشت. لازم است که حداقل خانواده‌های دو طرف، نامزدی دختر و پسر را قبول کنند و آن را بپذیرند. در صورت عدم آگاهی یا عدم پذیرش خانواده‌های دختر و پسر شرایط قرارداد اجتماعی مهیا نیست و نمی‌توان آن را نامزدی دانست.

هر قرارداد اجتماعی در خود نوعی نظارت را نیز به همراه دارد. دوران نامزدی نیز خالی از نظارت اجتماعی نیست. ناظر این دوره همان افرادی هستند، که از نامزدی با خبرند؛ به خصوص پدر و مادر دختر و پسر. در این دوره از جهت حد و حدود ارتباط، رابطه‌ی جنسی و ورود به خانواده‌ی نامزد، نظارت‌هایی براساس توافقی که شده است انجام می‌گیرد. بسیاری از این توافقات اجتماعی نانوشته است و انتظار می‌رود که فرد و خانواده‌ی او آنها را بدانند و رعایت کنند. در صورتی که رسم و رسومات اجتماعی (توافقات اجتماعی) نادیده انگاشته شود، فرد مقابل به خود حق می‌دهد که واکنش نشان دهد.

لازم است که نامزدی از دریچه یک قرارداد اجتماعی نگریسته شود. این قرارداد اجتماعی در واقع پیش‌نویس یک قرارداد مهم‌تر و حیاتی‌تر است، که همان قرارداد ازدواج باشد.

اهمیت نامزدی ۱

دوران نامزدی یک دوره‌ی حد واسط است، که فرد را آماده‌ی ورود به زندگی مشترک می‌کند. در این دوره ارتباط نامزدها با یکدیگر بیشتر می‌شود و در این ارتباط بیشتر، شناخت افراد از یکدیگر عمق پیدا می‌کند. در دوران نامزدی، خانواده و دوستان فرد وارد رابطه می‌شوند و فرد قبل از ازدواج می‌تواند با آنها آشنا شود. شناخت شبکه‌ی ارتباطی نامزد، شناخت خانواده‌ی نامزد و شناخت دوستان نامزد و بیرون رفتن با او این فرصت را فراهم می‌کند تا ما بتوانیم شناخت‌های قبلی خود را بازنگری کنیم، بتوانیم آینده‌ی خود را تا حدودی ببینیم و برای زندگی مشترک آماده شویم.

همان‌گونه که مردم می‌گویند، مشت نمونه خروار است. دوران نامزدی هم تا حدودی نمونه‌ی دوران بلند مدت زندگی مشترک است.

همان‌طور که می‌دانید! دانشمندان در تحقیقات علمی برای این‌که به نتیجه برسند، ابتدا فرضیه‌های خود را در یک نمونه آزمایش می‌کنند و بعد نتیجه را به کل آن موقعیت تعمیم می‌دهند. اگر قبل از ازدواج ما هم از نامزد خود فرضیه‌ها یا شناخت‌هایی داشته باشیم و بخواهیم درستی و نادرستی این شناخت‌ها را مورد آزمایش قرار دهیم، به دو صورت می‌توانیم عمل کنیم. یکی این‌که وارد زندگی شویم و در زندگی مشترک خود فرضیه‌ها و شناخت‌های خود را بیازماییم. ولی در آن زمان نتیجه‌ی آن شناخت‌ها به ما قدرت انتخاب نمی‌دهد، چرا که قادر به تغییر جدی نخواهیم بود. اما اگر یک نمونه و یک فرصت محدود برای تجربه و آزمون داشته باشیم، نتایج ما کاربرد خواهد داشت. اگر فرضیه‌ی شما این باشد که مرد مورد نظر شما یا خانم مورد نظر شما خانواده‌ی خوبی دارد، آیا نباید این فرضیه آزموده شود؟ دوره‌ی نامزدی فرصتی فراهم می‌کند که این فرضیه‌ها و این‌گونه شناخت‌ها درستی و نادرستی خود را تا حدودی نشان دهند. در این دوره ما این فرصت را خواهیم داشت که با نمونه‌ای از زندگی مشترک و زندگی آینده‌ی خود روبرو شویم و شناخت‌ها و تصورات خود را اصلاح کنیم؛ به درستی یا نادرستی آنها پی ببریم و در عین حال این فرصت و امکان را هم داریم، که قبل از آسیب جدی از ارتباط دور شویم.

در صورتی‌که در دوران نامزدی مرد و زن متوجه شوند که برای هم مناسب نیستند، بهترین کار این است که قبل از وقوع عقد، وعده‌ی ازدواج را برهم زنند.

از طرف دیگر، از آنجا که ازدواج تغییر و انتقال دشواری است و تغییرات جدی در زندگی ایجاد می‌کند، لازم است که این تغییر به مرور زمان و به آهستگی انجام شود. وجود دوران نامزدی امکان این روند را فراهم می‌کند. در دوران نامزدی هر دو طرف در عین حال که به شناخت بیشتری نسبت به هم دست پیدا می‌کنند، خود را آماده‌ی زندگی مشترک می‌کنند.

سه کارکرد عمده دوران نامزدی عبارتند از: ۱- عمیق‌تر شدن آشنایی ۲- آمادگی برای ورود به زندگی مشترک ۳- پذیرفتن نامزد به عنوان همسر و قطعیت در تصمیم‌گیری.

عمیق‌تر شدن آشنایی

نامزدی این فرصت را فراهم می‌کند که نه تنها فرد مقابل را بهتر بشناسیم، بلکه خانواده و شبکه‌ی دوستان و ارتباط‌های او را نیز بهتر بشناسیم. در زمان نامزدی ما این امکان را داریم که وارد خانواده‌ی فرد شویم، روابط خانوادگی و اعضای خانواده‌ی او را بشناسیم، به توجوهی برخورد آنها با یکدیگر و با خود تا حدودی پی‌ببریم، با دوستان نامزد خود آشنا شویم و ارتباطات نامزد خود را تا حدودی بهتر بشناسیم. در این زمان رفتارها، عقاید و برخوردهای نامزدمان را می‌بینیم و نسبت به آن شناخت بیشتری بدست می‌آوریم.

علایم هشدار دهنده، بیشتر در معرض دید ما قرار می‌گیرند و ما می‌توانیم با شناخت بیشتر وارد ازدواج شویم. مهم این است که به هشدار دهنده‌های ازدواج توجه داشته باشیم. و بدانیم که جدایی در زمان نامزدی بسیار بهتر از جدایی در زمان‌های دیگر است. باید توجه داشت که اگر در زمان نامزدی درباره‌ی انتخاب خود تردید داشتید و یا احساس کردید که با نامزد خود نمی‌توانید زندگی خوبی داشته باشید، هرگز نباید از این تردید و احساس به آسانی گذشت. باید آنها را جدی بگیرید و به بررسی اندیشه‌ها و تردیدهای خود بپردازید. ازدواج را کمی به تأخیر اندازید و از کمک متخصص و مشاور ازدواج بهره ببرید. به یاد داشته باشید که نامزدی به همین منظور طراحی شده است و فلسفه‌ی وجودی آن کاهش ازدواج ناموفق است.

جدایی در زمان نامزدی به مراتب بهتر از طلاق است، خصوصاً که بچه‌ای نیز در میان باشد. در دوره‌ی نامزدی هیچ گاه نباید فکر کرد که همه چیز تمام شده است، بلکه در دوران نامزدی همه چیز

نیمه تمام است و به همین دلیل راحت‌تر می‌توان بسیاری از آنچه را که بعدها باید با سختی و مرارت به انجام رسانید، انجام داد.

آمادگی برای ورود به زندگی مشترک

زندگی مشترک نیاز به یکسری آمادگی‌هایی دارد. به غیر از آمادگی اقتصادی، آمادگی عاطفی و فکری نیز لازم است. فردی که برای حداقل ۲۰ سال با خانواده‌ی خود زندگی کرده، برای این که بتواند از آنها جدا شود و تمام اوقات خود را با فردی دیگر بگذراند، حقیقتاً نیاز به تدریج زمانی دارد. فرایند نامزدی امکان این تدریج زمانی را برای جدایی از خانواده‌ی اصلی و پیوستن به نامزد ایجاد می‌کند. در زندگی مشترک روابط با دوستان و خانواده‌ی همسر یکی از الزامات است و افراد در صورتی که دوره‌ی نامزدی را تجربه کنند، به ناگهان وارد چنین ارتباطاتی نخواهند شد. دوران نامزدی این امکان را فراهم می‌کند که فرد به تدریج با خانواده و دوستان نامزد و همسر آینده خود آشنا شود. گذران تمام وقت با همسر در ابتدای زندگی مشترک هرچند دلپذیر می‌نماید، اما می‌تواند برای هر دو نفر سخت باشد. نامزدی این امکان را فراهم می‌کند که زمان بیشتری را با نامزد خود باشیم و برای همیشه باهم بودن، آماده شویم.

پذیرفتن نامزد به عنوان همسر و قطعیت در تصمیم‌گیری

در دوران نامزدی فرد این فرصت را دارد که تصمیم خود را بازنگری کند. با شناخت بیشتری که نسبت به نامزد خود پیدا می‌کنیم به درستی و نادرستی انتخاب خود بهتر پی خواهیم برد و در صورتی که تصمیم درستی گرفته باشیم، طبیعتاً با اطمینان بیشتری آن را پی خواهیم گرفت. اما اگر احتمالاً متوجه شویم که انتخاب ما انتخاب درستی نبوده است، این فرصت وجود دارد که بدون آسیب جدی از یکدیگر جدا شویم. بنابراین نامزدی این امکان را فراهم می‌کند که انتخاب همسر در دو مرحله اتفاق بیفتد. مرحله‌ی اول ابتدای نامزدی است که افراد به یکدیگر قول ازدواج می‌دهند و باهم نامزد می‌شوند و مرحله‌ی بعدی در پایان نامزدی است که افراد تصمیم به عقد رسمی می‌گیرند. به نامزدها این حق هم به لحاظ قانونی و هم به لحاظ عرفی داده شده است که، در صورتی که به هر دلیلی نخواستند با یکدیگر ازدواج کنند، از هم جدا شوند.

ازدواج اجباری

لازم است به این نکته توجه کنیم که نباید افراد برای ازدواج باهم در اجبار باشند. لازم است که افراد با رضایت باهم ازدواج کنند. در صورتی که فردی نخواهد با کسی ازدواج کند، هرچند دلایل او منطقی و درست هم نباشد، به نفع هردو نفر است که باهم ازدواج نکنند و چه بسا بیشتر به نفع طرف مقابل است که از چنین ازدواجی دور شود. به هیچ عنوان نباید افراد را حتی به دلایل منطقی برای ازدواج با یکدیگر مجبور کرد. دوران نامزدی دورانی است که این امکان را فراهم می‌کند تا فرد انتخاب اولیه‌ی خود را با دید باز تأیید کند و یا این که از ارتباط خارج شود.

اگر مرد یا زن در این دوران متوجه شوند که برای هم مناسب نیستند، حق دارند تا آخرین لحظه قبل از وقوع عقد، وعده‌ی ازدواج را برهم زنند. بسیار اتفاق افتاده است که زن یا مرد در دوران نامزدی به مسایلی پی برده‌اند که می‌دانسته‌اند در زندگی مشترک برای آنها مشکل آفرین خواهد شد. مشکلاتی که قابل حل یا قابل تحمل نیستند، اما به خاطر بعضی مصلحت‌اندیشی‌ها، از روی خجالت یا این که دیگران چه می‌گویند و این که چه قدر خرج شده و چه هدایایی رد و بدل شده و دلایل دیگر تن به ازدواج داده‌اند و طبیعتاً پس از آن پشیمان شده‌اند. حال آنکه در دوران نامزدی این حق را داشته‌اند که نامزدی را به هم زنند و خود را دچار مشکلات بعدی ننمایند (حقوق زنان در خانواده، مریم ابن التراب، ۱۳۸۱).

گاهی دیگران ما را مجبور به ازدواج می‌کنند. این مسأله در قدیم بسیار رایج بوده است و هم اکنون نیز وجود دارد و گاهی نیز ما خودمان خود را مجبور به ازدواج می‌کنیم. در هردو حالت ما با ازدواج اجباری روبرو هستیم. به نظر می‌رسد که همه بر آسیب زننده بودن ازدواج اجباری نوع اول اتفاق نظر داشته باشند، اما این که ما در شرایطی باشیم و اجبارهای تأییدایی برای ازدواج داشته باشیم کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد. بسیاری از افراد ممکن است خود را به هر دلیلی مجبور به ازدواج کنند. این گونه ازدواج همان قدر آسیب زننده است که ازدواج‌های اجباری نوع اول. در ازدواج، اختیار و آزادی مهم‌ترین مسأله است. در صورتی که برای ازدواج با فردی تحت فشار و اجبار هستید، حتماً صبر کنید، حتماً به خود فرصت دهید و درباره‌ی آن بیشتر بیاندیشید و در صورتی که به اجباری بودن ازدواج خود پی‌بردید، لازم است که از آن ازدواج پرهیز کنید. این هم به نفع شماست و هم به نفع همسر آینده‌ی شما و هم به نفع فرزندان شما.

در صورتی که مطمئن هستید که نامزد شما همسر شایسته‌ای برای شما نخواهد بود و از ازدواجتان احساس رضایت نمی‌کنید، اگر تن به ازدواج بدهید در واقع یک ازدواج اجباری از نوع دوم خواهید داشت و باید منتظر آسیب‌های یک ازدواج اجباری برای خود، همسر و فرزندان خود باشید.

تعهد

بدون تعهد هر رابطه‌ای سطحی، ظاهری و بدون سمت و سو خواهد بود. هر آشنایی معطوف به ازدواج پس از مدتی اگر به تعهد خاصی نرسد، در واقع یک آشنایی ناکام خواهد بود.

در مورد تعهد دادن و قول ازدواج دو مشکل اصلی وجود دارد. یکی این که برخی افراد (بیشتر مردان) از تعهد می‌ترسند و تعهد دادن برای آنها مشکل است و دیگر این که برخی افراد (بیشتر زنان) دائماً به دنبال تعهد هستند و یا به عبارت دیگر تشنه‌ی تعهد هستند. افرادی که از تعهد می‌هراسند، با یک ترس ناخود آگاه از تعهد و ازدواج مواجه هستند. بررسی ترس این افراد نیاز به کمک تخصصی و روان‌درمانی دارد. اما وقتی با یکی از این افراد وارد رابطه‌ی آشنایی می‌شویم، این افراد معمولاً اجازه نمی‌دهند که آشنایی به سرانجامی برسد. آنها آشنایی را معمولاً بسیار طولانی می‌کنند و سعی می‌کنند از تعهد و قول ازدواج پرهیز کنند. در گیر شدن با این افراد ایجاد مشکل می‌کند، چرا که اجازه نخواهند داد رابطه از آشنایی پا را فراتر بگذارد.

اما افرادی که تشنه‌ی تعهد هستند برای ازدواج بسیار عجله می‌کنند. آنها شتاب زیادی دارند تا از فرد مقابل خود قول ازدواج بگیرند. این افراد با تعجیل و سرعت خود معمولاً باعث می‌شوند که رابطه، آن گونه که باید و شاید، رشد نکند. معمولاً این افراد نیاز عمیق و ناخود آگاه به احساس تعلق به فردی دیگر دارند. معمولاً ذهن چنین افرادی بیشتر مشغول این است که «به کسی تعلق داشته باشند» تا این که «به چه کسی» تعلق داشته باشند. این افراد معمولاً از همان ابتدا که وارد رابطه‌ای می‌شوند، برای گرفتن تعهد و قول ازدواج فرد مقابل خود را تحت فشار قرار می‌دهند. کیفیت ارتباط و موفقیت ازدواج معمولاً برای این افراد اهمیت کمتری دارد. برای این افراد خود ازدواج مهم است. آنها می‌خواهند هرچه سریعتر متاهل شوند و به کسی تعلق داشته باشند.

مرزها و حریم‌ها

مهمترین حریم و مرز زمان نامزدی، رابطه‌ی جنسی است. نامزدی یک ازدواج تیمه تمام است. از آنجا که نامزدی یک ازدواج کامل نیست، بنابراین نباید انتظار داشت که آنچه را افراد به طور کامل در زندگی مشترک تجربه می‌کنند، در این دوره تجربه کنند. ارتباط جنسی از تجربیاتی است که افراد بعد از عقد رسمی تجربه می‌کنند و در صورتی که در دوره‌ی نامزدی رابطه‌ی جنسی داشته باشند، فشار و اجبار بیشتری برای ازدواج احساس خواهند کرد و زمانی که افراد احساس می‌کنند که ملزم به ازدواج هستند، قضای نامزدی از حالت طبیعی و واقعی خود خارج خواهد شد. بنابراین نداشتن رابطه جنسی، به این دلیل توصیه می‌شود که در صورتی که افراد احساس کردند که مناسب یکدیگر نیستند و لازم بود از هم جدا شوند، این جدایی بتواند به راحتی انجام شود. رابطه‌ی جنسی زمانی می‌تواند حضور پیدا کند که افراد بخواهند به طور قطعی باهم ازدواج کنند و در این مورد هیچ شکي نداشته باشند. البته طبیعی است که وقتی دو نفر باهم نامزد می‌شوند، در ذهن خود برای ازدواج احساس قطعیت نسبی می‌کنند. اما لازم است که زمان عبور کند و وقت بگذرد تا احساس قطعیت در ما ریشه پیدا کند و در قطعی بودن تصمیم خود مصمم شویم. بنابراین پیشنهاد می‌شود که از ارتباط جنسی در دوره‌ی نامزدی پرهیز شود، تا این فرصت وجود داشته باشد که در صورت بروز مشکل، بدون احساس فشار از یکدیگر جدا شویم. در صورتی که ارتباط جنسی برقرار شده باشد، هم پسر احساس تعهد بیشتری خواهد داشت و هم دختر ناتوانی بیشتری برای جدایی احساس می‌کند و هر دو نفر به نحوی احساس می‌کنند که مجبورند باهم زندگی کنند.

بسیاری از خانواده‌ها دوره نامزدی را با صیغه محرمیت شروع می‌کنند. صیغه محرمیت، همان صیغه عقد موقت است اما شرایط صیغه محرمیت یا صیغه عقد موقت متفاوت است. در صیغه محرمیت، یکی از شرط‌های اساسی، نبود رابطه جنسی است که دو طرف آن را می‌پذیرند و به همین دلیل است که صیغه محرمیت برای نامزدی از طرف عموم و عرف مورد پذیرش قرار گرفته است. در صیغه محرمیت شرایط محرم شدن، لحاظ شده است. شروع نامزدی با صیغه محرمیت، نه تنها هیچ اشکالی ندارد بلکه به لحاظ شرعی نیز از آنجا که نام خداوند جاری می‌شود و نام خداوند مقدس است، هیچ محلی از تردید و شک ندارد. با صیغه محرمیت، حرام‌های شرعی در مورد لمس و نگاه به نام خداوند و موافقت دو طرف

حلال می‌شود. با خواندن صیغه محرمیت به نامزدها اجازه داده می‌شود که بتوانند رابطه بیشتری داشته باشند، بدون آنکه به لحاظ شرعی، گناهی مرتکب شوند و بدون اینکه به سمت ارتباط جنسی گام بردارند. یکی دیگر از مرزها و حریم‌های زمان نامزدی مربوط به آرایه اطلاعات است. برخی از اطلاعات جزو اسرار و رازهای شخصی محسوب می‌شود و لزومی ندارد که نامزد یا حتی همسر انسان از آن با خبر باشد. تفکیک آنچه راز محسوب می‌شود و آنچه که حق نامزد ماست که آن را بداند، تفکیک مشکلی است.

در عین حال که حفظ برخی از اطلاعات حق ماست، دانستن برخی از اطلاعات هم حق فرد مقابل است. برخی افراد از حق خود به راحتی می‌گذرند و درصدد بر نمی‌آیند که آنچه را که حق آنهاست بدانند و برخی دیگر به حق خود قانع نیستند و درصدد هرچه بیشتر دانستن هستند. دانستن این مطلب که حفظ رازهای شخصی که به دیگری هیچ ارتباطی ندارد، حق ماست به تردیدها و دودلی‌های این دوره پایان می‌دهد. مضاف بر اینکه باید به حق دیگری در دانستن آنچه که حق اوست قایل باشیم و در ادای حقوق فرد مقابل و حفظ و رعایت حق خود تلاش کنیم.

اسرار دیگران و رازهای دیگران مطمئناً به همسر یا نامزد انسان مربوط نیست و لازم نیست که بازگو شود. در ضمن از گفتن آنچه که می‌تواند در صورت جدایی مورد سوء استفاده طرف مقابل قرار گیرد، باید پرهیز شود. سعدی شیرازی می‌فرماید:

جز راست نشاید گفت هر راست نباید گفت

نامزدی در قانون

ماده ۱۰۳۵ قانون مدنی بیان می‌کند که: «وعده‌ی ازدواج ایجاد علقه‌ی زوجیت نمی‌کند، اگرچه تمام یا قسمتی از مهریه که بین طرفین برای موقع ازدواج مقرر گردیده، پرداخته شده باشد. بنابراین هریک از زن و مرد، مادام که عقد نکاح جاری نشده، می‌تواند از وصلت امتناع کند و طرف دیگر نمی‌تواند به هیچ وجه او را مجبور به ازدواج کرده و یا از جهت صرف امتناع از وصلت مطالبه‌ی خسارتی نماید».

ماده ۱۰۳۷ قانون مدنی هم که درباره نامزدی است بیان می‌کند: «هریک از نامزدها می‌تواند در صورت به هم خوردن وصلت منظور، هدایایی را که به طرف دیگر یا ابوی او برای وصلت داده است مطالبه کند و اگر عین هدایا موجود نباشد، مستحق قیمت هدایایی خواهد بود که عادتاً نگاه داشته می‌شود مگر این‌که آن هدایا بدون تقصیر طرف تلف شده باشد».

بنابراین به لحاظ قانونی، نامزدی تعهدی برای طرفین ایجاد نمی‌کند و هر یک از نامزدها هر وقت بخواهد می‌تواند آن را بر هم زند و هیچ یک از نامزدها نمی‌تواند نامزد دیگر را مجبور به ازدواج کند.

همانطور که ملاحظه می‌فرمایید در قانون تنها همین دو ماده‌ی قانونی وجود دارد و هیچ صحبت دیگری از نامزدی و مسائل مرتبط با آن به میان نیامده است.

به نظر می‌رسد که قانون با مسأله‌ی نامزدی، جدی برخورد نکرده است و به آن به درستی نپرداخته است. ما اکنون در ایران درباره‌ی نامزدی با خلاء قانونی روبرو هستیم. اول این‌که نامزدی ثبت نمی‌شود و دوم این‌که حقوق طرفین در زمان نامزدی روشن نیست. به نظر می‌رسد که همه نگرانی‌های این دوره را خانواده‌ها باید خود بر دوش کشند، بدون این‌که قانون به طور شفاف و روشن به آن پرداخته باشد.

جالب است بدانیم که کلیسای کاتولیک در بسیاری از کشورهای غربی الزام کرده است که برای انجام عقد، عروس و داماد ۶ ماه زودتر به کلیسا اعلام آمادگی (نامزدی) کنند و در غیر این صورت مراسم عقد در کلیسا انجام نخواهد شد. در واقع عروس و داماد لازم است که حداقل ۶ ماه باهم نامزد باشند تا عقد ازدواج آنها در کلیسا جاری شود (کوین اندریوس، ۱۹۹۸).

لازم است تا در ایران نیز قوانین خاصی در این مورد تهیه شود که هم افراد ملزم به ثبت نامزدی خود شوند و هم قانون نسبت به حقوق افراد در زمان نامزدی شفاف‌تر شود و حقوق طرفین را در نظر بگیرد.

به نظر می‌رسد یکی از مهم‌ترین دلایلی که باعث شده تا برخی از خانواده‌ها از سنت نامزدی پرهیز کنند و آن را جدی نگیرند، فقدان قوانین حمایت‌کننده و مکمل است. امروزه برخی از خانواده‌ها، به ویژه خانواده‌ی دختر، بر انجام عقد رسمی و قانونی در آغاز دوره‌ی نامزدی پافشاری می‌کنند. آنها معتقدند که در ابتدا باید به طور رسمی و قانونی عقد انجام شود. چرا که نگران این هستند که اگر نامزدی به جدایی منجر شود، قانون از دختر آنها هیچ حمایتی نخواهد کرد. اما وقتی عقد، رسمی و قانونی باشد،

در صورت جدایی، قانون از دختر به عنوان یک زن متأهل حمایت خواهد کرد. هر چند ما معتقدیم که علی‌رغم عدم حمایت قانون، جدایی در زمان نامزدی علی‌رغم تمام هزینه‌ها و خسارت‌هایی که دارد، به نفع دختر و آینده‌ی او خواهد بود اما نمی‌توان چشم را بر نگرانی خانواده‌ی دختر در جامعه‌ی امروزین ایرانی بست. به هر حال اگر شرایطی فراهم شود که باعث احساس امنیت و پشت‌گرمی بیشتر دختر و خانواده‌اش شود مطمئناً می‌تواند زمان نامزدی را تبدیل به دوره‌ی امن‌تر و کم‌خطرتری نماید که حاصل آن طبیعتاً ازدواج‌های سالم‌تر خواهد بود.

همان‌طور که از نامزدی هر دو نفر در جهت ازدواج موفق، سود می‌برند باید در صورت وقوع هر گونه خسارتی هر دو نفر هزینه بپردازند. نه اینکه هر دو نفر سود ببرند و تنها دختر هزینه‌ی جدایی را بپردازد. در صورتی که تعادلی در پرداخت هزینه در صورت شکست نامزدی توسط قانون برقرار نشود، نتیجه‌ی آن کم‌رنگ شدن سنت درست نامزدی خواهد بود. و نتیجه‌ی آن همین خواهد بود که خانواده‌ی دختر پافشاری می‌کند که ابتدا عقد رسمی انجام شود تا دخترشان تحت حمایت قانون قرار بگیرد. در صورتی که اساس و فلسفه‌ی نامزدی بر این است که قبل از عقد رسمی افراد نامزد شوند تا اگر به هر دلیلی احساس کردند که نمی‌توانند با هم زوج خوشبختی باشند به سهولت بتوانند جدا شوند.

در راهکار فعلی که برخی از خانواده‌ها در پیش گرفته‌اند که برای جلب حمایت قانون ابتدا عقد می‌کنند و دوره‌ی پس از عقد را دوره‌ی نامزدی می‌دانند خسارت‌ها و هزینه‌های زیادی متوجه هم دختر و هم پسر و خانواده‌های آنها می‌شود. از جمله‌ی موارد منفی این راه حل یکی این است که اولاً دختر و پسر و خانواده‌های آنها منعی برای ارتباط جنسی دختر و پسر احساس نمی‌کنند. بنابراین دختر و پسر با فرض اینکه همسر رسمی یکدیگر هستند، تن به رابطه‌ی جنسی می‌دهند. دوم اینکه امکان جدایی بسیار سخت می‌شود و سوم اینکه برای جدایی در صورت رابطه‌ی جنسی، تمام مهریه و در صورت عدم رابطه‌ی جنسی نیمی از مهریه برعهده‌ی مرد است. این مورد هزینه‌ی پسر و خانواده‌ی پسر را جهت بر هم زدن نامزدی سنگین می‌کند و معادله‌ی نامزدی را به نفع دختر و به ضرر پسر بر هم می‌زند. شاید این نامتعادل بودن کفه‌ی ترازو در ابتدا برای دختران و خانواده‌ی آنها خوشایند باشد اما براساس همان استدلال قبلی که اگر فقط یک‌نفر هزینه بپردازد نهایتاً هر دو نفر متضرر می‌شوند یا براساس قانون برد - باخت این نامتعادل بودن پرداخت هزینه در دراز مدت به زیان هم دختر و هم پسر خواهد بود.

نامزدی یک پیش عقد است. همان طور که برای خریدهای مهم «پیش فاکتور» می دهند و برای قراردادهای با اهمیت «پیش قرارداد» وجود دارد، در ازدواج هم نامزدی یک «پیش عقد» است تا در صورتی که هر دو نفر موافق بودند «عقد رسمی» انجام شود.

قانون در ایران به امر ازدواج یا قرارداد ازدواج، بسیار پرداخته است و برای تمام احتمالات ممکن خود را آماده کرده است. اما نامزدی از نظر قانون پنهان مانده است. در حالی که دیگر کشورها به واسطه‌ی تجربه‌ی کلیساها خواهان الزامی کردن این دوره‌ی زمانی قبل از عقد قانونی هستند.

به نظر می‌رسد بهتر است این پیش قرارداد اجتماعی (نامزدی) اولاً به طور رسمی و قانونی ثبت شود و شرایط این دوره و تعهدات دو طرف و شرایط فسخ آن به طور شفاف بیان شود. شفافیت قانونی در مسائل مرتبط با نامزدی و فسخ آن به نظر می‌رسد یکی از ضروریات امر ازدواج باشد.

ترس از نامزدی

برخی از خانواده‌ها به خوبی فرایند نامزدی را می‌پذیرند و به دختر و پسر جوان اجازه می‌دهند که این دوره را قبل از عقد رسمی طی کنند. اما برخی از خانواده‌ها سعی می‌کنند، حتی المقدور از نامزدی پرهیز کنند و سریعاً این دوره را با عقد رسمی خاتمه دهند. در عین حال مهم‌ترین مخالفان نامزدی خانواده‌ی دختر هستند. نامزدی در شرایط فعلی، بیشتر برای خانم‌ها و خانواده‌ی آنها ایجاد نگرانی می‌کند.

دلایلی که خاتمها و خانواده‌های آنها برای ترس از نامزدی عنوان می‌کنند عبارتند از: نامزدی رسمیت ندارد، ممکن است پسر، دختر را رها کند و برود. حرف و سخن زیاد است، ممکن است به هم بخورد، اسم روی دختر می‌ماند، ممکن است پسر از دختر خسته شود، همه متوجه می‌شوند و این که دختر در صورت جدایی مثل یک زن مطلقه می‌شود؛ اما شرایط یک زن مطلقه، مثل دریافت مهریه، را ندارد.

در ابتدا وقتی به این نگرانی‌ها نگاه می‌کنیم، ملاحظه می‌کنیم که این نگرانی‌ها ریشه در فرهنگ و عرف ما دارد و خاص حداقل کشور ماست. اگر با فرهنگ دیگری زندگی می‌کردیم، به احتمال بسیار زیاد این نگرانی‌ها وجود نداشت. به هر حال این نگرانی وجود دارد. اما همین که این نگرانی فرهنگی است به ما این امکان را می‌دهد، که بتوانیم آن را تغییر دهیم و بر آن فایق آییم. فقط لازم است

که در ابتدا متوجه این مسأله بشویم که آیا این نگرانی، یک نگرانی مثبت است، یا اینکه لازم است بر آن فایق شویم. چون این خود ما هستیم که فرهنگ را می‌سازیم.

در صورتی که یک مسأله فرهنگی و عرفی کارکرد مناسبی داشته باشد، باید آن را حفظ کرد و بر آن تأکید کرد. اما برخی از عادات اجتماعی به مرور زمان کارکرد مناسب خود را از دست می‌دهند و تنها به صرف عادت تداوم می‌یابند. مهم این است که آگاهی پیدا کنیم و به صورت آگاهانه یک عرف فرهنگی را تداوم ببخشیم یا آن را تغییر دهیم.

ترس از نامزدی به نظر می‌رسد ریشه در چند تأکید فرهنگی و چندین ترس فرهنگی دارد. این تأکیدها و ترس‌ها از قرار زیر است.

ترسها

ترس از جدایی

ترس از سوء استفاده جنسی

ترس از خطا و اشتباه

ترس از فرصتها

ترس از عدم قطعیت

تأکیدها

تأکید بر تقدیر و سرنوشت

تأکید بر ازدواج به هر قیمتی

تأکید بر تعجیل در ازدواج

در ادامه، به اجمال هر کدام از این موارد را توضیح می‌دهیم.

تأکید بر تقدیر و سرنوشت

انسان در ساختن آینده‌ی خود نقش به سزایی دارد و اگر از این توانمندی و اختیار خود استفاده نکند، به خود ستم کرده است. تأکید بیش از حد بر تقدیر و سرنوشت، باعث می‌شود که انسان‌ها تلاش نکنند و شرایط را تغییر ندهند و یا اگر شرایط قابل تغییر نیست، خود را از محیط جدا نکنند. زمانی که ما بر تقدیر تأکید می‌کنیم، آنچه را که به هر دلیلی پیش آمده است، جبراً و الزاماً می‌پذیریم. بدون آنکه توجه کنیم که می‌توانیم شرایط و محیط را تغییر دهیم. تأکید بیش از حد بر تقدیر و سرنوشت، اختیار ما را نادیده می‌گیرد. در چنین فضایی هرآنچه که بر اختیار انسان‌ها تأکید می‌کند، کمتر مورد پذیرش واقع

می‌شود. نامزدی هم از جمله مواردی است که بر اختیار انسان‌ها تأکید دارد. نامزدی به این معنی است که ما اختیار داریم که قبل از عقد رسمی جدی‌تر فکر کنیم و اختیار داریم که اگر نامزد ما فرد مناسبی نبود، یا ارتباط ما ارتباط درستی نبود، از ازدواج پرهیز کنیم. نامزدی یعنی اختیار انسان برای ارزیابی و سنجیدن ارتباط قبل از پذیرش آن. نامزدی یعنی پذیرفتن این‌که عقد ازدواج، عقد و پیمان دو انسان است و آنها در پذیرفتن این پیمان مختار و آزاد هستند.

تأکید بر ازدواج به هر قیمتی

جامعه‌ی ما فرد متأهل را بیشتر از فرد مجرد به رسمیت می‌شناسد. در صورتی که فرد از آنجا که فرد است، رسمیت دارد و رسمیت فرد از تأهل او ناشی نمی‌شود. به همین دلیل برخی افراد فقط برای این‌که ازدواج کرده باشند، تن به ازدواج می‌دهند. مشخص است که در یک چنین شرایطی، امکان این‌که ازدواج ناموفقی سرگیری، بسیار زیاد است. این افراد از آنجا که می‌خواهند فقط ازدواج کنند، شاید کمتر احساس نیاز به گذران دوره‌ی نامزدی داشته باشند و احتمالاً نیازی به دقت بیشتر نمی‌بینند. ازدواج برای آنها صرفاً یک رفع تکلیف است و از آنجا که به دلیل وظیفه‌ای که دارند، به سوی آن می‌روند کمتر برای آن انرژی صرف می‌کنند و کمتر به درستی و نادرستی آن فکر می‌کنند. نامزدی از آنجا که بستری را فراهم می‌کند تا افراد به ارزیابی ارتباط بپردازند، کمتر مورد توجه اینگونه افراد است.

تأکید بر تعجیل در ازدواج

تعجیل در ازدواج و سرعت در ازدواج به راحتی به ازدواج ناموفقی منجر می‌شود. نامزدی سرعت ازدواج را کاهش می‌دهد و باعث می‌شود تا از تعجیل در ازدواج پرهیز شود. آنها که تعجیل بیشتری برای ازدواج دارند، طبیعی است که احساس نیاز کمتری برای گذران این دوره داشته باشند. «در کار خیر حاجت هیچ استخاره نیست». این عبارت معمولاً برای ازدواج به کار می‌رود. درست است در کار خیر حاجت هیچ استخاره نیست اما کاری که خیر بودن آن ثابت شده باشد، آیا همه‌ی ازدواج‌ها خیر است؟! شاید در وهله‌ی اول همه فکر کنند که خیر است اما برای اثبات آن خیر، لازم است

زمان بگذرد و نامزدی به ما زمان می‌دهد. ما معتقدیم که پس از دوره‌ی نامزدی، وقتی دو نفر مصمم به ازدواج شدند و ازدواج خود را خیر دانستند، آنگاه در کار خیر حاجت هیچ استخاره نیست.

ترس از جدایی

جدایی کار ساده‌ای نیست، اما ترسیدن از آن دردی را دوا نمی‌کند. ترس از جدایی مانند ترس از جراحی است. با ترس از جراحی و فرار از آن هیچ چیزی درست نمی‌شود. جدایی خوب نیست اما گاهی اوقات لازم می‌شود و گاهی اوقات از آن چاره‌ای نیست. به ما بسیار سفارش می‌کنند که از دوست ناباب جدا شویم، اما کمتر توصیه می‌شود که از نامزد یا همسر ناباب جدا شویم. نامزدی فرصتی است که هزینه‌های جدایی را کاهش می‌دهد.

بسیاری از افراد وقتی متوجه می‌شوند که نامزد آنها یا همسر آنها انسان نادرستی است، به دلیل ترس از جدایی اقدام جدی برای جدایی انجام نمی‌دهند. مسامحه می‌کنند و فکر می‌کنند که با انکار مسأله و پاک کردن صورت مسأله، مشکل حل می‌شود. آنها احياناً زمانی که صاحب فرزند یا فرزندان می‌شوند، دوباره با همان مسأله قدیمی روبرو می‌شوند و این بار مجبور هستند که هم خودشان و هم فرزندان‌شان هزینه‌ی ترس آنها را و هزینه مسامحه و انکار آنها را باهم بپردازند.

بسیاری از طلاقها در پنج سال اول ازدواج رخ می‌دهد. نامزدی فرصتی را فراهم می‌کند که تعدادی از این موارد در این دوره رخ دهد. جدایی در زمان نامزدی هزینه‌های عاطفی، اقتصادی و اجتماعی بسیار کمتری نسبت به طلاق دارد. بنابراین در صورتی که سنت نامزدی که ریشه در فرهنگ و عرف ما دارد، تقویت شود می‌توانیم شاهد کاهش آسیب‌های ناشی از طلاق باشیم.

طبیعتاً جدایی در دوره‌ی نامزدی بسیار بهتر از طلاق است. اما بسیاری از افراد به این دلیل که از طلاق و جدایی می‌ترسند از دوره‌ی نامزدی پرهیز می‌کنند، چرا که احساس می‌کنند قید و بندی برای پیشگیری از جدایی در این دوره وجود ندارد و ممکن است یکی از آنها به راحتی دیگری را رها کند و برود. به همین دلیل سعی می‌کنند تا با عقد رسمی و حتی مهریه سنگین، دیگری را مجبور کنند که در قید ازدواج باقی بماند و هرگز به فکر جدایی و طلاق نیفتد. این افراد نامزدی را به دلیل سهولتی که برای جدایی ایجاد می‌کند، رد می‌کنند چرا که احساس می‌کنند باید از هرگونه جدایی، پرهیز شود.

ترس از سوء استفاده‌ی جنسی

در ابتدا لازم است که منظورمان را از سوء استفاده جنسی به صورت روشن‌تری بیان کنیم. سوء استفاده جنسی یا Sexual Abuse هنگامی است که شخصی مجبور یا فریفته به ارتباط جنسی شده باشد. در سوء استفاده جنسی «اجبار» یا «فریفتن» مشخص‌کننده‌ی آزار یا سوء استفاده است. در دوران نامزدی به دلیل این‌که تماس‌های دختر و پسر بیشتر و نزدیک‌تری می‌شود، امکان تماس یا رابطه جنسی افزایش پیدا می‌کند و در صورتی‌که اجبار یا فریب باعث این‌گونه روابط باشد، سوء استفاده جنسی رخ می‌دهد.

«اجبار» در رابطه‌ی جنسی در موارد استثنایی ممکن است در زمان نامزدی وجود داشته باشد. در مواردی که مرد می‌ترسد دختر را از دست بدهد، یا این‌که دختر زخمه‌های جدایی سر می‌دهد و مرد می‌ترسد از این‌که نامزدی آنها به ازدواج نیانجامد، برای این‌که او را مجبور به ازدواج کند، ممکن است به اجبار او را وادار به رابطه‌ی جنسی کند یا حتی به او تجاوز کند. تهدید و اجبار برای رابطه‌ی جنسی در موارد استثنایی در نامزدی می‌تواند وجود داشته باشد اما اجبار به رابطه‌ی جنسی یا تجاوز جنسی در همان موارد استثنایی هم، زمانی احتمال به وجود آمدن دارد که دختر، خواهان جدایی باشد. حالا اگر این دختر بدون نامزدی هم ازدواج می‌کرد آیا زندگی خوبی داشت؟! البته لازم به ذکر است، مردی که به هر دلیلی تجاوز جنسی کند یا اقدام به تهدید و اجبار به رابطه‌ی جنسی کند مناسب و شایسته‌ی ازدواج نیست. اما مسأله‌ای که اینجا مطرح است مسایل حقوقی چنین مواردی است. اگر مردی در دوران نامزدی تهدید به رابطه جنسی کرد یا تجاوز جنسی کرد، قانون از دختر چه حمایتی می‌کند؟

فریب فرد برای رابطه جنسی در زمان نامزدی نیز ممکن است اتفاق بیفتد که باز مصداق سوء استفاده جنسی است.

مهناز ۳۲ ساله، ۳ سال است که ازدواج کرده است. او بعد از یک عشق ناکام با همسرش آشنا شده است. یک پسر دو ساله حاصل این ازدواج است. مهناز با همسرش مشکل دارد. او همسرش را دوست ندارد و می‌گوید «همسرم معتاد است و نمی‌خواهم با او زندگی کنم». مهناز می‌گوید: «همسرم مرا فریب داد، او در دوره‌ی نامزدی از من درخواست رابطه‌ی جنسی کرد، من اول مقاومت کردم اما نهایتاً تن به رابطه‌ی جنسی دادم. بعد از چند بار رابطه‌ی جنسی، شوهرم به من گفت که معتاد است. او گفت حالا دیگر نمی‌توانی مرا ترک کنی».

مورد بالا نمونه‌ای از فریب است. در مثال بالا این موارد قابل توجه است: ۱ - پاسخ مثبت خانم به رابطه جنسی و ۲ - عدم اطلاع خانم از اعتیاد آقا ۳ - ترس مرد از این که دختر با او به دلیل اعتیادش، ازدواج نکند. ۴ - عشق ناکام دختر و ترس دختر از این که اگر تن به رابطه‌ی جنسی ندهد، بازهم شکست بخورد.

در مورد فریب جنسی ما شاهد ترس مردان و مشکلات روانی یا جسمانی پنهان آنها هستیم که باعث می‌شود برای ادامه ارتباط به فریب جنسی متوسل شوند. در مورد بالا اگر این دختر تن به رابطه جنسی نمی‌داد (امری که در نامزدی به طور جدی باید از آن پرهیز شود) آیا آن مرد موفق به فریب او می‌شد؟ اگر دختر فریب خوردنش را می‌پذیرفت و هزینه‌های آن را از همان زمان نامزدی تقبل می‌کرد، آیا کودکی در این میان، دچار آسیب می‌شد؟ یک سوال اساسی در این مورد این است که آیا نامزدی به نفع این دختر بود یا به ضرر او؟! واقعاً نامزدی به ضرر چه کسانی است؟! چه کسی از نامزدی می‌ترسید؟! و به نفع چه کسی بود که هرچه سریعتر عقد ازدواج بسته شود؟

آیا بهتر بود که این خانم بدون نامزدی ازدواج کند؟ فریب در این مورد از چند ایشخور تغذیه می‌کند. اول عدم اطلاع و عدم شناخت کافی دختر از وضعیت مرد، دوم ترس دختر از این که در خانه بماند و ازدواج نکند و این مورد هم مانند عشق ناکام قبلی به ازدواج منجر نشود و احتمالاً همین بستری را فراهم کرده است تا تقاضای رابطه‌ی جنسی را بپذیرد. سوم ضعف مرد و ترس او ازدواج نکردن دختر که انگیزه‌ای شده است تا به سمت فریب و سوء استفاده جنسی حرکت کند.

برخی از مردم وقتی از سوء استفاده جنسی صحبت می‌کنند، منظورشان سوء استفاده جنسی با تعاریف بالا نیست؛ بلکه نظر آنها تمتع و برخورداری جنسی است. این افراد معتقدند در نامزدی امکان رابطه‌ی جنسی وجود دارد و در صورت جدایی دختر دیگر باکره نیست یا این که علی رغم این که باکره است مردم او را به عنوان یک دختر باکره نمی‌شناسند. منظور این افراد از سوء استفاده جنسی استفاده و تمتع و بهره‌مندی جنسی بدون ازدواج است. آنها نمی‌خواهند که دخترشان وارد یک رابطه‌ی جنسی شود که به ازدواج نیانجامد.

اولین مطلبی که در این مورد باید اشاره شود این است که دو نفر که نامزد می‌شوند به قصد ازدواج نامزد می‌شوند و اکثر نامزدی‌ها به ازدواج منجر می‌شود و تنها برخی از نامزدی‌ها به جدایی منجر

می‌شود. همان طور که همه‌ی ازدواج‌ها به طلاق منجر نمی‌شود بلکه تعدادی و درصدی از آنها به طلاق منجر می‌شود. آیا درست است که ازدواج نکنیم چون احتمال طلاق وجود دارد؟! این احتمال وجود دارد که نامزدی به ازدواج نیانجامد و به جدایی ختم شود اما آیا این گونه جدایی‌ها بهتر از یک ازدواج نایسامان و آسیب‌زننده یا طلاق نیست؟

در ازدواج، احتمال خطا و اشتباه یا حتی فریب وجود دارد. همانند هر عقد دیگری در عقد ازدواج نیز ما شاهد این مسایل هستیم و فلسفه وجودی نامزدی کاستن خطا و اشتباه یا فریب است نه این که بستری را برای خطا و اشتباه فراهم کنیم.

در عقد قراردادهای مهم یا عقد خرید معمولاً پیش قرار داد یا پیش فاکتور ارائه می‌شود و برای قسح آن قرار داد یا خرید معمولاً یک جریمه‌ای را مشخص می‌کنند. نامزدی کارکرد یک پیش عقد را دارد. نامزدی یک دوره پیش از عقد است که اگر دو طرف از همه جهت راضی بودند، وارد عقد رسمی می‌شوند و در صورتی که رضایت نداشتند وارد عقد ازدواج نمی‌شوند.

در مورد تمتع و برخورداری جنسی، در زمان نامزدی لازم است که نقش دختران و پسران یا نامزدها نایده انگاشته نشود. براساس مبانی تجربی و علمی و مبانی عرفی و فرهنگی، نبود رابطه‌ی جنسی در زمان نامزدی، توصیه می‌شود. نبود این رابطه کاملاً بستگی به خود دختر و پسر و توانمندی آنها و شناخت و آگاهی آنها دارد. و ما نباید نقش آنها را نادیده انگاریم. در صورتی که دختر و پسر آموزش دیده باشند و به نبود این رابطه در زمان نامزدی آگاهی داشته باشند، مسئولیت رابطه جنسی بر عهده آنهاست.

هنگامی که دو نفر می‌خواهند مسئولیت زندگی خانوادگی را بر عهده بگیرند، این حداقلی از مسئولیت است که برای یک دوره‌ی زمانی از رابطه جنسی پرهیز کنند تا بتوانند به قطعیت در تصمیم‌گیری برسند.

نهایتاً ما در عین حال که ترس و نگرانی خانواده‌ی دختر را در مورد تماس یا رابطه جنسی می‌پذیریم، به کارکردهای مثبت نامزدی و اهمیت نامزدی اشاره می‌کنیم. این نگرانی‌ها همه بیانگر ترس و نگرانی خانواده‌ها از آینده‌ی فرزندان آنهاست. ما بر این باور هستیم که نامزدی می‌تواند نگرانی خانواده‌ها و جوانان را کاهش دهد چرا که می‌تواند از شکل‌گیری ازدواج‌های آسیب‌زا پیشگیری کند.

ترس از خطا و اشتباه

انسان اشتباه می‌کند و جایز الخطا است. اشتباه و خطا لازمه‌ی رشد آدمی است. درست است که هرچه خطا کمتر باشد، بهتر است. اما از خطا و اشتباه گریزی نیست. مهم این است که آدمی به خطای خود پی ببرد. آگاهی، مهم‌ترین ویژگی انسان است و آگاهی از خطاها و اشتباهات یکی از مهم‌ترین انواع آگاهی‌هاست.

پی بردن به خطا و آگاهی از آن گام اول است و پذیرفتن آن و قبول کردن آن گام دوم و نهایتاً مسؤولیت اشتباه را بر عهده گرفتن و هزینه‌ی اشتباه را پرداختن گام سوم است. از آنجا که خطا، هزینه‌ی زیادی برای انسان‌ها در بردارد، تلاش می‌شود که بر روی خطاها سربوش گذاشته شود. خطا و اشتباه انکار می‌شود و به آن توجه نمی‌شود. بسیار اندکند آنهایی که خطای خود را بپذیرند و از آنها کمتر، کسانی هستند که هزینه‌ی خطای خود را بپردازند و قبول مسؤولیت کنند.

ما از اشتباه می‌ترسیم، چرا که بار سنگینی را بر دوش ما می‌گذارد. اشتباه بار سنگینی است که برداشتن آن توان زیادی می‌خواهد و ما ترجیح می‌دهیم که اصلاً اشتباه نکنیم. اما این بدین معنی نیست که ما اشتباه نمی‌کنیم. علی‌رغم ترجیح ما و علی‌رغم ترس ما، باز هم اشتباه می‌کنیم و مرتکب خطا می‌شویم و این لازمه‌ی زندگی است. با ترس از خطا، مشکل حل نمی‌شود، بلکه با پذیرفتن خطا و اشتباه می‌توان قدرت تخریب آن را کاهش داد.

به نظر می‌رسد یکی از دلایلی که برخی از افراد از نامزدی پرهیز می‌کنند، این باشد که نمی‌خواهند با اشتباه خود روبرو شوند. به نظر می‌رسد نمی‌خواهند باور کنند، که ممکن است آنها نیز مرتکب اشتباه شوند و لازم است که در یک محدوده‌ی زمانی به این مسأله بیاورند که آیا صحیح عمل کرده‌اند یا نه؟ آیا درست انتخاب کرده‌اند یا نه؟

ترس از فرصتها

وقتی که فرصتی داریم مجبور به انتخاب هستیم، و زمانی که از حق انتخاب خود بهره می‌بریم، لازم است که هزینه‌های انتخاب خود را بپردازیم. گاهی فرصتها برای ما اضطراب‌آور می‌شوند، چرا که ما را در برابر انتخاب‌های متعدد قرار می‌دهند و هزانتخاب، می‌تواند زندگی را دگرگون سازد. فرصت داشتن به انسان توانمندی و قدرت می‌دهد. و بسیاری از افراد از قدرت و توانمندی می‌هراسند.

وقتی دیگران برای ما تصمیم می‌گیرند، راحت‌تر هستیم، وقتی که فال و پیشگویی به فریاد ما می‌رسد، احساس خرسندی می‌کنیم. زمانی که برای ازدواج، استخاره می‌کنیم، خیالمان راحت است. اینها یعنی این که نمی‌خواهیم حق انتخاب خود را به رسمیت بشناسیم و از فرصتی که در اختیارمان است، استفاده کنیم. به نظر می‌رسد دوست داریم اختیار و حق انتخاب خود را واگذار کنیم و قدرت خود را تفویض کنیم. نامزدی یک فرصت است. این دوره ایجاد فرصت می‌کند و قدرت انتخاب و توانمندی ارزیابی را به نامزدها می‌دهد. اگر از فرصت‌ها بترسیم احتمالاً از نامزدی هم خواهیم ترسید.

ترس از عدم قطعیت

وقتی کاری قطعی نیست، انسان نگران است. نتیجه را نمی‌داند و این اضطراب‌آور است. عدم قطعیت ایجاد اضطراب می‌کند. اما آیا باید همه‌ی اضطراب‌ها بر طرف شود؟ آیا همه‌ی نگرانی‌ها ناپجا است؟ زمانی که دو نفر نامزد هستند، ازدواج آنها قطعی نیست و این موجب نگرانی، است. اما آیا تحمل این نگرانی، بهتر نیست؟ نگرانی می‌تواند ما را از مهلکه‌ها و خطرات رهایی بخشد. نگرانی به ما اخطار می‌دهد و ما را هشدار می‌کند. به نظر می‌رسد بهتر است با برخی از نگرانی‌ها کنار بیاییم و آنها را تحمل کنیم، چرا که کارکرد مثبتی برای زندگی دارند. کمی نگرانی در دوره‌ی نامزدی می‌تواند ما را از نگرانی‌ها و ترس‌های زیادی در آینده رهایی ببخشد.

طول زمان نامزدی

تحقیقات نشان می‌دهد که اگر طول زمان آشنایی، نامزدی و عقد کمتر از شش ماه یا بیشتر از سه سال باشد؛ طلاق و جدایی افزایش می‌یابد. بنابراین پیشنهاد می‌شود که دوره‌ی نامزدی به گونه‌ای برنامه‌ریزی شود که همراه با زمان آشنایی و عقد، مجموعاً کمتر از شش ماه یا بیشتر از سه سال، نباشد. از آنجا که دوره گذار از مجرد به تأهل در هر فردی نسبت به فرد دیگر، با مسائل متفاوتی روبروست؛ برنامه‌ریزی برای دورانی‌های آشنایی، نامزدی و عقد بر عهده همسران و خانواده‌های آنها می‌باشد و نمی‌توانیم زمان کاملاً مشخصی را برای آن تعیین کنیم. اما توجه داشته باشید که هم کاهش زمان و هم افزایش آن، هر دو می‌تواند با مشکلات بعدی همراه باشد.

فصل ششم

دوران عقد



تعریف دوران عقد

عقد به معنای بستن، گره بستن، استوار کردن پیمان و عهد بستن است (فرهنگ معین)، زن و مردی که با یکدیگر عقد ازدواج می بندند، قول ازدواج یا نامزدی خود را استوار می کنند و برای زندگی باهم عهد می بندند.

برخلاف تعریف نامزدی، تعریف عقد از نظر اکثر مردم تعریف مشخص و واحدی است. هرچند برخی از افراد در سال‌های اخیر دوران عقد را با دوران نامزدی اشتباه گرفته اند. اما از نظر اکثر مردم **دوران عقد به دورانی گفته می شود که با عقد ازدواج آغاز می شود و با شروع زندگی مشترک پایان می یابد.**

عقد ازدواج یک پیمان سه گانه است که شامل عقد شرعی، عقد قانونی و عقد اجتماعی می شود. منظور از عقد شرعی همان صیغه‌ی عقد دائم است که شرع مشخص کرده است و در واقع زن و مرد به نام خدا و با اجازه‌ی او پیمان می بندند. منظور از عقد قانونی همان ثبت رسمی ازدواج و پذیرش تعهدات قانونی و حقوقی ازدواج است و منظور از عقد اجتماعی، حضور خویشان و دوستان و جمعی از مردم در زمان عقد ازدواج است. حضور جمعی از افراد به عنوان شاهدان جمعی، پیمان زن و مرد را وجهه اجتماعی می دهد.

همانطور که ملاحظه می شود عقد ازدواج یکی از پیمان‌های بسیار محکم انسانی است، پیمانی دارای سه گونه تعهد، پیمانی که شرع، قانون و عرف را باهم می آمیزد.

تفاوت عقد با نامزدی

دوران عقد با دوران نامزدی به طور عمده در سه مقوله باهم تفاوت دارند که این تفاوت‌ها عبارتند از الف - تعهد ب - ارتباط جنسی و ج - قطعیت. با عقد، تعهد همسران با تعهدات قانونی و حقوقی همراه می‌شود. در صورتی که فردی به تعهد خود وفادار نباشد یا آن را برهم زند از آنجا که تعهد قانونی و حقوقی نسبت به همسر خود دارد و کاملاً متأهل شناخته می‌شود، لازم است مطابق با تعهدات قانونی و حقوقی خود نسبت به فسخ پیمان همسری، اقدام نماید.

برخلاف زمان نامزدی که توصیه به نبود رابطه‌ی کامل جنسی می‌شد در دوران عقد معنی برای ارتباط جنسی وجود ندارد چرا که زوج عقد کرده یک زوج متأهل است.

برخلاف دوران نامزدی که هم به لحاظ قانونی و هم به لحاظ عرفی امکان جدایی وجود دارد در دوران عقد امکان جدایی همان شرایط امکان طلاق را دارد و فرد برخلاف زمان نامزدی که می‌توانست به راحتی جدا شود، دیگر امکان اینکه به راحتی جدا شود را ندارد. فرض عمده درباره‌ی عقد این است که فردی که تن به عقد ازدواج داده است، در تصمیم خود راسخ بوده است. برخلاف نامزدی که فرض عمده‌ی آن این است که وعده‌ی ازدواج (نامزدی) الزامی برای ازدواج ایجاد نمی‌کند و هیچ کدام از نامزدها نمی‌توانند دیگری را مجبور به ازدواج کنند.

ضرورت‌ها و کارکردهای دوران عقد

به طور سنتی اکثر افراد ازدواج را یک تصمیم می‌دانند اما ما معتقدیم که ازدواج یک فرایند است. فرایند، ترجمه‌ی کلمه‌ی Process است که ریشه لاتین آن به معنی «پیش رفتن» است و تلویحاً پیشرفت گام به گام به سوی هدفی را می‌رساند (دکتر پورافکاری، فرهنگ جامع روانشناسی - روانپزشکی). زمانی که ازدواج را یک فرایند بدانیم رفتارهای ما متفاوت از زمانی خواهد بود که ازدواج را یک تصمیم بدانیم. فردی که ازدواج را یک تصمیم می‌داند بر خود لازم می‌داند که در یک مقطع زمانی، تصمیم درستی بگیرد اما فردی که ازدواج را یک فرایند می‌داند معتقد است که فرایند، او را به تصمیم درست می‌رساند. بنابراین برخورد لازم می‌داند که فرایند را به درستی طی کند تا تصمیم درست از خلال فرایند و در طول زمان شکل بگیرد. فردی که ازدواج را یک تصمیم می‌داند بر خود لازم می‌داند که با هر مقدار اطلاعات، بتواند تصمیم بگیرد. اما فردی که ازدواج را یک فرایند می‌داند بر خود لازم می‌داند که فرایند را طی کند تا در طول زمان و با طی شدن درست فرایند، تصمیم درست مشخص شود.

اگر نگاه ما به ازدواج، نگاه فرایندی باشد عبور گام به گام از یک سری مراحل را به راحتی می‌پذیریم. همانگونه که تا به حال بحث کرده ایم ازدواج از مراحل آشنایی، نامزدی و عقد می‌گذرد. دوران عقد یکی از مراحل فرایند ازدواج است.

همان گونه که نامزدی در ادامه‌ی آشنایی باعث می‌شد تا اهداف و کارکردهای آشنایی در عین تداوم، عمیق تر و شفاف تر شود، دوران عقد هم باعث می‌شود که اهداف و کارکردهای نامزدی در عین تداوم، عمیق تر و شفاف تر شود. بنابراین بسیاری از ضرورت‌ها و کارکردهای دوران عقد شبیه ضرورت‌ها و کارکردهای دوران نامزدی است با برخی تفاوت‌ها که در پی خواهد آمد. اگر دوره‌ی نامزدی باعث عمیق تر شدن آشنایی و آمادگی برای ورود به زندگی مشترک و قطعی شدن تصمیم به ازدواج می‌شد دوران عقد نیز همین اهداف را در سطحی عمیق تر و جدی تر، سپب خواهد شد. اما دوران عقد سه ضرورت و کارکرد منحصر به خود را علاوه بر موارد یاد شده، دارد. این سه مورد عبارتند از: الف - آمادگی اقتصادی ب - شناخت جنسی و ج - تعامل با خانواده‌ی همسر. هر کدام از این موارد را به طور مختصر توضیح می‌دهیم.

الف - آمادگی اقتصادی

ایجاد خانواده‌ی جدید، نیاز به آمادگی اقتصادی هر دو نفر دارد. تهیه مسکن و تهیه لوازم منزل دو وظیفه‌ی عمده‌ی اقتصادی همسران است. به طور سنتی در اکثر نقاط ایران، دختر جهیزیه (لوازم منزل) و پسر مسکن را تهیه می‌کند. البته این سنت در همه جا یکسان نیست و هر فرهنگ و قومیتی آداب و رسوم خاص خود را دارند.

ب - شناخت جنسی

ازدواج بدون رابطه‌ی جنسی معنا ندارد. از آنجا که رابطه‌ی جنسی به طور کامل در دوران عقد رخ می‌دهد همسران می‌توانند نسبت به نگرش و رفتار جنسی یکدیگر، شناخت قابل توجهی بدست آورند. افرادی که دارای مشکلات و اختلالات کنشی جنسی هستند یا به عبارت دیگر آنهایی که در عمل جنسی دچار مشکل هستند، در این دوره قابل شناسایی هستند. آنهایی که نگرش مثبتی به عمل جنسی ندارند، آنهایی که تمایل جنسی اندک دارند، آنهایی که بعضاً دچار انحرافات جنسی هستند، همه و همه در این دوره قابل شناسایی هستند. دوران عقد بهترین زمان برای شناخت جنسی است. اگر یکی از همسران درگیر مشکلات جنسی باشد اولین کار، مراجعه به متخصص درمان جنسی است. درمانگران جنسی روانپزشکان یا روانشناسانی هستند که در حوزه‌ی درمان جنسی دوره‌های تخصصی بالاتری را گذرانده‌اند. درمان جنسی یکی از حوزه‌های تخصصی علم روانشناسی است. با کمک درمانگر جنسی، همسران به شناخت جنسی کاملتری از یکدیگر می‌رسند و متوجه می‌شوند که مشکلات جنسی آنها تا چه حدی قابل درمان است. با توجه به مجموعه‌ی شناخت جنسی همسران از یکدیگر، در این دوران، همسران می‌توانند نسبت به ادامه رابطه با یکدیگر تصمیم‌گیری کنند.

ج - تعامل با خانواده همسر

دوران عقد، شروع جدی تعامل با خانواده همسر است. خرید عقد، رفت و آمد با خانواده‌ی همسر، پذیرش خانواده‌ی همسر، احترام اعضای خانواده به عروس یا داماد و احترام به خانواده‌ی آنها، دید و بازدید خانواده‌ها و...

تعامل با خانواده‌ی همسر در دوره‌ی عقد از اهمیت زیادی برخوردار است چرا که اولین روابط از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. از آنجا که در این دوران همسران بیشتر به فکر ارتباط باهم هستند،

ممکن است از تعامل با خانواده ی یکدیگر غفلت کنند یا اینکه در تعامل با خانواده، همسر مورد غفلت واقع شود.

بی تجربگی در برخورد با خانواده ی همسر می تواند، عروس یا داماد را با مشکلات بسیاری روبه رو سازد.

تجربه ی دوران عقد بدون تجربه ی دوران نامزدی (عقد بدون نامزدی)

برخی از خانواده ها تجربه ی نامزدی را از دختر و پسر خود سلب می کنند و پس از دوران کوتاه آشنایی، آنها را به سوی عقد و دوران عقد، هدایت می کنند. نبود تجربه ی نامزدی شرایط ویژه ای را بر دختر و پسر تحمیل می کند. اولین مسأله ابهام آنها در مورد شرایط دوران عقد است، وقتی دختر و پسری دوره ی نامزدی نداشته باشند، پس از عقد بیشتر خود را نامزد به حساب می آورند در حالی که عقد کرده هستند. به لحاظ اجتماعی نامزد هستند، در حالی که به لحاظ قانونی عقد کرده هستند. همین ابهام و سرگردانی نقش، می تواند باعث آسیب های زیادی شود. از نظر ما تجربه ی عقد بدون تجربه نامزدی اشتباه است و سر منشأ برخی از آسیب ها که می توانست با تجربه نامزدی با سهولت و سادگی بیشتری برطرف شود. اما به هر حال واقعیت جامعه ی ما این است که برخی از خانواده ها بدون تجربه ی نامزدی تجربه ی عقد را بر دختر یا پسر خود تحمیل می کنند. در این شرایط به نظر ما بر دختر و پسر است که مواردی را رعایت کنند. در صورتی که خواهان ازدواج موفق هستید و به هر دلیلی نتوانسته اید نامزدی را تجربه کنید، رعایت نکات زیر به شما کمک می کند تا محدودیت های تجربه ی عقد بدون تجربه ی نامزدی را به حداقل برسانید.

۱ - حداقل چند ماهی از عقد را دوران نامزدی بدانید.

۲ - در این مدت از داشتن رابطه ی کامل جنسی پرهیز کنید.

۳ - در صورتی که به این نتیجه رسیدید که همسر مناسبی برای یکدیگر نیستید، ارتباط را در همان سطحی که هست، حفظ کنید و از ارتباط بیشتر پرهیز کنید و از متخصص کمک بگیرید.

توجه: بدانید که همه متخصصین از سواد و تجربه کافی برخوردار نیستند، همان طور که پزشکان بی سواد و بی تجربه در جامعه پزشکی وجود دارد، در جامعه روانشناسان نیز افراد بی سواد و بی تجربه وجود دارد. تشخیص فرد با سواد و با تجربه بر عهده‌ی خود شماست.

۴ - در نظر داشته باشید که طلاق زوج‌های عقد کرده‌ای که رابطه کامل جنسی نداشته‌اند، سهولت بیشتری دارد تا زوج‌های عقد کرده‌ای که رابطه کامل جنسی داشته‌اند.

تجربه زندگی مشترک بدون تجربه دوران عقد (عقد و عروسی باهم)

برخی از خانواده‌ها عقد و عروسی را باهم برگزار می‌کنند یا به عبارت دیگر پس از دوران نامزدی با برگزاری همزمان عقد و عروسی، دختر و پسر را به خانه‌ی بخت می‌فرستند. این کار باعث می‌شود که یکی از مراحل ازدواج یا همان مرحله عقد تجربه نشود.

از آنجا که آشنایی و نامزدی در جامعه ما از طرف خانواده‌ها چندان با اقبال رو به رو نمی‌شود، تجربه‌ی عقد، تجربه‌ی مفیدی برای دختر و پسر است تا آشنایی و پیوند خود را عمیق ببخشند و برای زندگی مشترک آماده شوند. هرچه مراحل ازدواج را فشرده‌تر سازیم یا بعضی از آنها را حذف کنیم، همسران آینده را از تجارب حیاتی محروم کرده‌ایم و امکان شناخت و پیوند مناسب‌تر را از آنها سلب کرده‌ایم.

موضوعات دوران عقد

سه موضوع مهم در دوران عقد از محوریت برخوردار هستند. این موضوعات عبارتند از: موضوعات مربوط به خانواده همسر، موضوعات بین خانواده‌ها و موضوعات مربوط به خانواده اصلی.

موضوعات مربوط به خانواده همسر

ورود به خانواده جدید و تعامل با اعضای خانواده همسر یکی از مهمترین و تأثیرگذارترین وظایف همسران است. خانواده همسر، خانواده جدیدی است که به واسطه همسر، عضو آن می‌شویم. هرچه خانواده همسر به خانواده ما شباهت بیشتری داشته باشد رفتار اعضای خانواده همسر برای ما قابل

بیش بینی تر است چرا که از قبل رفتارهای مشابه آنها را در خانواده خود درک کرده ایم. اما هرچه خانواده همسر با خانواده ما تفاوت بیشتری داشته باشند درک رفتارها و روابط آنها برای ما پیچیده تر و سخت تر است. در این شرایط وظیفه همسر است که ما را با رفتارها و نگرش های خانواده اش بیشتر و بیشتر آشنا کند.

ورود به خانواده همسر فصل جدیدی از زندگی خانوادگی است. شما می توانید عضو آن خانواده شوید و احساس خودی بودن کنید یا این که می توانید همیشه خود را غیر خودی محسوب کنید و احساس غریبگی کنید. معمولاً افراد، همان گونه در خانواده جدید، رفتار می کنند که در خانواده خود، رفتار کرده اند فردی که در خانواده خود، نقش برادر بزرگ را داشته است در خانواده همسرش نیز سعی می کند همان نقش را ایفا نماید؛ یا فردی که در خانواده خود، نقش خواهر یا برادر حسود را داشته است در خانواده همسرش نیز این نقش را بیشتر و بهتر می تواند ایفا نماید.

ارتباط با مادر و پدر همسر مهمترین ارتباط همسران است. اگر شما رابطه خوبی با پدر خود داشته باشید، بهتر می توانید با پدر همسران نیز ارتباط بگیرید و در صورتی که ارتباط منفی با پدرتان داشته باشید، نسبت به ارتباط با پدر همسر ترسهایی خواهید داشت.

بهمترین ارتباط با پدر و مادر همسر، ارتباطی است که آنها عروس و داماد خود را فرزند خود بدانند و عروس و داماد نیز آنها را پدر و مادر خود بدانند. معمولاً در آغاز وصلت و زندگی مشترک همه تلاش می کنند به چنین جایگاهی دست پیدا کنند اما این تلاش آنها همیشه کامیاب نیست. این عدم کامیابی چندین علت می تواند داشته باشد. یکی از علل ناکامی در برقراری ارتباط والد - فرزندی بین پدر و مادر همسر و عروس یا داماد می تواند در نخواستن یکی از طرفین باشد. زمانی که پدر و مادر همسر یا بی تجربگی برخورد می کنند و اساساً چنین دیدگاهی ندارند که عروس یا داماد می تواند در جایگاه فرزندی آنها قرار بگیرد؛ طبیعی است که تلاش هم نخواهند کرد که عروس یا داماد را همچون یکی از فرزندان خود ببینند و زمانی که عروس یا داماد نخواهد که چنین ارتباطی برقرار شود یا زمانی که فاصله می گیرند و خود را تافته جدا بافته ای به حساب می آورند؛ طبیعی است که این ارتباط شکل نمی گیرد.

علت دیگر، «دوم بودن» در ارتباط است. به هر حال هم پدر و مادر همسر، پدر و مادر دوم فرد به حساب می آیند و هم شما پس از فرزند آنها، قرار دارید و به گونه ای دوم محسوب خواهید شد. دوم

بودن عواقبی دارد که معمولاً فرزندان دوم آن را به خوبی می‌شناسند. فرزند دوم همیشه باید صبور باشد تا پس از فرزند اول، مورد توجه واقع شود. دوستی و محبت، قدمت رابطه و توجه در ابتدا به فرزند اول می‌رسد و پس از آن به فرزند دوم. جایگاه دومی جایگاه توجه کمتر است. اگر پدر و مادر همسر یا عروس و داماد بخواهند توجه اول را کسب کنند و جایگاه اولی را بدست آورند؛ باعث ایجاد تنش و مشکل خواهند شد. اگر پدر و مادر همسر از شما انتظار داشته باشند که بیش از پدر و مادرشان به آنها توجه کنید؛ هم خواسته‌ای دارند که ناشدنی است و هم باعث بروز تعارض می‌شوند و اگر عروس و داماد هم بخواهند که توجه بیشتری از همسرشان دریافت کنند، این، هم ناشدنی است و هم باعث بروز تعارض در پدر و مادر همسر می‌شود.

ارتباط فرزندی و والدینی بین عروس و داماد و پدر و مادر همسر در کلمات و لغات زبان انگلیسی به خوبی نشان داده شده است. داماد به انگلیسی Son in law است و عروس Daughter in law و پدر همسر Father in law و مادر همسر Mother in law می‌باشد. جایگاه پسری برای داماد و جایگاه دختری برای عروس، جایگاه پدری و مادری برای پدر و مادر همسر در این اصطلاحات به خوبی بیان شده است.

یادآوریها و تداعیهای ناخودآگاه

وارد خانواده همسر که می‌شوید گاهی احساس بهتری به یکی از اعضای خانواده همسر دارید و حس بدی نسبت به یکی دیگر دارید. یا گاهی با افزایش روابط، احساس شما نسبت به یکی از اعضای خانواده همسر، بدتر و بدتر می‌شود. یا به عبارتی چشم دیدن او را ندارید. این احساس هم شما را آزار می‌دهد و هم همسران را و نیز باعث می‌شود که در تعامل شما با خانواده همسر، مشکلاتی پیش بیاید. بسیاری از اوقات افرادی که درگیر چنین احساساتی هستند، خودشان هم نمی‌دانند چرا نسبت به فرد مورد نظر، چنین احساساتی را تجربه می‌کنند؛ حتی گاهی بیان می‌کنند که مثلاً: مادر شوهرم با من کاری نکرده است، اما من از او بدم می‌آید و چشم دیدنش را ندارم، نمی‌دانم چرا؟ یا حتی مثلاً: عروسم کار خاصی نکرده است؛ اما من وقتی او را می‌بینم، احساس بسیار بدی پیدا می‌کنم.

در این گونه موارد معمولاً ما با یک تداعی ناخودآگاه رو به رو هستیم که فرد از آن اطلاعی ندارد. شباهتها و تضادها عامل عمده ایجاد تداعی ها هستند. اگر مادر شوهر شما در رفتار و اخلاق مثلاً شبیه کسی باشد که شما از او تجربه های منفی داشته اید، این شباهت و یادآوری ناخودآگاه، باعث ایجاد احساس منفی در شما می شود.

به مورد زیر توجه کنید:

مراجع: از خواهر شوهرم متنفرم. به او حتی نمی توانم نگاه کنم. احساس بسیار بدی دارم.

مشاور: چگونه رفتار می کند؟

مراجع: همیشه می خواهد خودش را به همسرم بچسباند. انگاری می خواهد به من بگوید که تو کسی نیستی، برادرم مرا بیشتر از تو دوست دارد. به من توجه نمی کند. همیشه صبر می کند که من اول سلام کند. بعداً او سلام کند. می خواهد همسرم را به سوی خودش ببرد. کارهایش را به او می گوید تا انجام بدهد تلفن که می زند با من صحبت نمی کند یا اگر هم صحبت کند زود می گوید که تلفن را بده به برادرم.

مشاور: رفتار خواهر شوهر شما شبیه رفتار چه کسی در گذشته شماست؟!

مراجع: منظورتان چیست؟

مشاور: منظورم این است که چه کسی در خانواده خود شما یا در فامیل و خویشاوندان شما بوده است که همین گونه رفتار می کرده است؟
پس از کمی مکث

مراجع: عمه ام، عمه ام هم یا مادرم همینطور بود. بیچاره مادرم همیشه از بابت عمه ام اذیت می شد. هنوز هم که هنوز است اذیت می شود.

مشاور: پس خواهر شوهر شما شبیه خواهر شوهر مادرتان است؟

مراجع: فکر می کنم که همین طور است.

افراد جدید معمولاً به طور ناخودآگاه ما را به یاد افراد قدیمی می اندازند. اگر فرد جدید ما را به یاد فردی مثبت بیاندازد، رابطه با فرد جدید، سریع و خوب، پیش می رود و اگر ما را به یاد فردی منفی بیاندازد، رابطه دچار دست انداز خواهد شد. بسیاری از ما در ارتباط با مادر شوهر، خواهر شوهر، مادر زن،

خواهر زن و... به یاد افرادی از خانواده و خویشاوندان خودمان می افتیم. اگر با انهایی که برای ما تداعی می شوند رابطه خوبی داشته بوده باشیم، رابطه های جدید هم به خوبی پیش می رود و اگر روابط بدی تداعی شود، روابط جدید دچار چالش خواهند شد.

شباهت به یک فرد قبلی باعث می شود که احساسات قدیمی و قبلی بیدار شده، وارد این ارتباط جدید شود. اگر نسبت به یکی از اعضای خانواده همسر، احساس بدی داشتید به موارد زیر توجه کنید.

۱- فکر کنید که ظاهر او یا اخلاق او یا رفتار او شما را به یاد چه کس دیگری در خانواده یا فامیل یا دوستان خودتان می اندازد.

۲- اگر حساسیت خاصی به کلمات، ظاهر یا رفتار او دارید، توجه کنید که این مسأله یا این حساسیت شما را به یاد چه چیز دیگری یا چه کس دیگری می اندازد یا این موارد را قبلاً کجا تجربه کرده اید.

۳- اگر به یاد فردی افتادید که چندان قدیمی نیست باز باید فکر کنید که این فرد هم شما را به یاد چه کس دیگری می اندازد و این قدر این کار را ادامه دهید تا به افرادی برسید که متعلق به کودکی یا نوجوانی شما باشند.

۴- به فرد قدیمی فکر کنید و شباهتهای او را با فردی که اکنون در زندگی شما هست، پیدا کنید.

۵- سعی کنید فرد قدیمی را با فرد جدید مقایسه کنید و دائماً این دو نفر را باهم در ذهنتان مرتبط کنید.

۶- به فرد قدیمی بیشتر فکر کنید. به مشکلاتی که با او داشتید و به گذشته خودتان بیشتر و بیشتر فکر کنید. از اینکه خاطرات تلختان مجدداً زنده شود، ترسید و به گذشته خودتان بیشتر فکر کنید.

۷- هرچه به گذشته خودتان و فرد قدیمی بیشتر بپردازید، فرد جدیدی که در زندگی شما حضور دارد از جنبه احساسات قدیمی رها می شود و شما می توانید ارتباط سازنده و نوینی را با او آغاز کنید.

خانواده همسر، آینه ی گذشته ی خانوادگی ماست. روابط گذشته خود را معمولاً با آنها مجدداً تجربه می کنیم. اما هم باورمان نمی شود که آنها ما را به یاد گذشته خودمان می اندازند و هم برای یافتن این گذشته، معمولاً کمتر تلاش می کنیم. ویژگیهای منفی مادر معمولاً به صورت نامادری تجلی می کند و بسیاری از اوقات، مادر شوهر یا مادر زن، برای ما نه تنها مادر نیست که نامادری است. ما شاید تجربه نامادری نداشته باشیم اما بسیار مستعد هستیم که مادر شوهر یا مادر زن را به صورت نامادری ببینیم. خواهر شوهر یا خواهر زن، بسیاری از اوقات برای ما نماینده رقبای قبلی ماست. مثلاً اگر شما با

دخترخاله یا دخترعمو رقیب بوده اید و باهم رقابت داشته اید، احتمال بسیار دارد که خواهر همسر شما جای آنها را بگیرد و برای شما یادآور آنها شود و شما مجدداً همان روابط رقابت آمیز قبلی را این بار در این سنین تجربه کنید. هرچه شما گذشته محبت آمیز همراه با کنار آمدن و درک و همدلی با سایر اعضای خانواده و خویشاوندان، داشته باشید؛ در ارتباط با خانواده همسر، راحت تر و صمیمی تر و همدل تر خواهید بود. و هرچه تجربه قبلی و گذشته شما همراه با درگیری، رقابت و نزاع بوده باشد، احتمال بیشتری هست؛ که همان روابط را مجدداً تجربه کنید مگر این که به روابط قبلی بپردازید و نسبت به آنها آگاه شوید و تأثیر آنها را در روابط فعلی خود ببینید، آن گاه می توانید از جنبه گذشته خود رها شوید، تنها راه رهایی از گذشته خود، آگاهی است و کنار آمدن با آنها که در گذشته ما حضور داشته اند. اگر پدر همسر، شما را به یاد عمومیتان می اندازد که فرد خسیس و بد رفتاری بوده است، تنها راهی که برای شما وجود دارد تا با پدر همسرتان ارتباط مثبت و سازنده ای بگیرید، آن است که به گذشته خود و به عمومیتان و رفتارهای او با خودتان بیشتر و بیشتر بیاندیشید. و اگر او اکنون زنده است سعی کنید ارتباطتان را با او بهبود ببخشید و سعی کنید او را علی رغم رفتار بد و خساستی که داشته است، درک کنید. هرچه او را بیشتر درک کنید بیشتر متوجه می شوید که بد رفتارها و خساستهای او هم ریشه در گذشته او دارد. هرچه بیشتر با او کنار بیایید با پدر همسرتان هم بیشتر و بیشتر می توانید، کنار بیایید.

هرچه روابط خویشاوندی خود ما بهتر و بهتر شود؛ روابط ما با خانواده همسرمان نیز بهتر می شود. اینها به هم پیوسته هستند و بر یکدیگر تأثیر دارند. روابط خویشاوندی بعدی، تابعی از روابط خویشاوندی قبلی است. هرچه قبلی ها بهتر باشد یا بهتر شود؛ بعدی ها هم بهتر می باشد یا بهتر می شود. در اینجا است که لازم است، همسران نسبت به روابط خویشاوندی همسرشان توجه کنند، افرادی که مانع ارتباط همسرشان با خویشاوندانش می شوند؛ به واقع مصداق این شعر هستند که «یکی بر سر شاخ بن می بُرید». هرچه شما به ارتباط همسرتان با خانواده و خویشاوندانش بیشتر بپردازید و تلاش کنید که آن روابط، بهتر شود به واقع کمک کرده اید که ارتباط همسرتان با خانواده خودتان، بهتر شود و هرچه روابط همسرتان را با خانواده و خویشاوندان، قطع کنید یا تلاش کنید که این روابط کاهش یابد، به واقع باعث شده اید که روابط همسرتان با خانواده خودتان بدتر شود؛ به واقع این دو سیستم و این دو نظام کاملاً به هم پیوسته هستند و تابعی از یکدیگر می باشند.

موضوعات بین خانواده ها

ازدواج با عضوی از یک خانواده به طور استعاری به معنای ازدواج با آن خانواده است و در سطح بالاتر به معنای ازدواج دو خانواده است. یکی از مهم ترین روابطی که همسران را تحت تأثیر قرار می دهد، رابطه‌ی خانواده‌های آنها با یکدیگر است. زمانی که مادر داماد با مادر عروس، رابطه‌ی خوبی دارد؛ به شکلی این رابطه بر رابطه همسران نیز تأثیر می‌گذارد، زمانی که خواهر داماد با خواهر عروس رابطه مناسبی ندارد، رابطه‌ی همسران نیز می‌تواند متأثر شود. تنها زمانی رابطه خانواده‌ها کمترین تأثیر را بر همسران دارد که آنها افرادی مستقل و پخته باشند. استقلال و پختگی همسران باعث می‌شود که رابطه‌ی آنها کمتر متأثر از رابطه خانواده‌ها باشد.

احترام خانواده‌ها به یکدیگر و پذیرش آنها بیشترین کمک را به همسران جوان می‌کند. احترام یکی از مهمترین مؤلفه‌های ارتباط جدید است. ارتباط با خانواده همسر به واقع گسترش خویشاوندی است. هرچه روابط بین خانواده‌ها با احترام متقابل همراه شود، پیوند بین خانواده‌ها با سهولت بیشتری برقرار خواهد شد. وظیفه برقراری ارتباط موثر و مثبت، بین خانواده‌ها بر عهده پدر و مادر همسران است. هرچه پدر و مادر عروس و داماد از پختگی و تجربه خانوادگی برخوردار باشند، بهتر می‌توانند پیوند خانواده‌ها را مدیریت کنند. معمولاً خانواده‌ها این کار را با دعوت به میهمانی و تبادل هدایا به انجام می‌رسانند. دید و بازدید، و برگزاری مراسم میهمانی، پذیرایی، احترام و تبادل هدایا، تأثیر مثبتی در بین اعضای دو خانواده، می‌گذارد و باعث می‌شود که احساس مثبتی نسبت به یکدیگر پیدا کنند. اولین دیدارها و اولین ملاقاتها معمولاً برای هر دو خانواده، مهم است. معمولاً خانواده‌ها تلاش می‌کنند که در اولین دعوتها، به خوبی پذیرایی کنند و تلاش می‌کنند که به خانواده عروس یا خانواده داماد، کاملاً احترام بگذارند؛ این امر باعث می‌شود که اثر مثبتی بر جای بگذارند. این امر بر ارتباط خانواده همسر با عروس یا داماد کاملاً تأثیرگذار است. احتمال اینکه بین خانواده‌ها مشکل پیش بیاید، زمانی افزایش می‌یابد که از قبل، خانواده‌ها با این ازدواج موافق نبوده باشند. برای توضیح بیشتر به نمونه زیر توجه کنید.

محسن و مونا ۶ ماه است که عقد کرده‌اند. مونا دو سال از محسن، بزرگتر است و مادر محسن با این ازدواج، موافق نبوده است؛ اما به دلیل پافشاری محسن، مجبور به پذیرش این ازدواج شده است. در اولین میهمانی بعد از عقد، که مادر محسن ترتیب داده بود؛ مادر بزرگ مونا به دلیل شرایط جسمی، نتوانست حضور پیدا کند و عذرخواهی کرد. مادر محسن، از اینکه مادر بزرگ مونا در میهمانی حضور نیافت؛ به شدت ناراحت شد. خانواده‌ی مونا پس از مدتی، متقابلاً خانواده‌ی محسن را دعوت کردند؛ اما مادر محسن، نیامدن مادر بزرگ مونا را بهانه کرد و در میهمانی شرکت نکرد. خانواده‌ی مونا، نیامدن مادر محسن را توهین به خود تلقی کردند و متقابلاً مادر مونا در میهمانی خواهر محسن، شرکت نکرد و... تمام این مسائل بر رابطه محسن و مونا تأثیر داشت؛ چرا که محسن از رفتار خانواده‌ی خود دفاع می‌کرد و مونا از رفتار خانواده‌ی خود، هردوی آنها نسبت به آینده خود نگران بودند و نمی‌دانستند که آیا زندگی مشترک آنها، در زمان مقرر، شروع خواهد شد یا نه؟! آنها در حالی که باهم قهر بودند به مرکز مشاوره مراجعه کردند.

همان‌طور که در نمونه بالا مشاهده کردید رفتار مادر محسن خارج از کنترل محسن و احتمالاً هر فرد دیگری بوده است. به نظر می‌رسد مادر محسن به طور ناهشیار مخالفت خود را با این ازدواج با این بهانه بیان کرده است که مادر بزرگ مونا در میهمانی او شرکت نکرده است. او مخالف این ازدواج بوده و هست و به طور ناهشیار یا حتی هشیار، سعی کرده است تا این ازدواج را با مشکل رو به رو سازد تا شاید فرزندش از ازدواج با دختر مورد نظرش، دست بردارد. مادر محسن به خوبی توانست عروس و خانواده‌ی عروس را با مشکل مواجه سازد اما به نظر می‌رسد که عروس و خانواده او با بی‌تدبیری و ناهشیاری، این فرصت را به او دادند تا بتواند تیت خود را عملی سازد.

احترام خانواده‌ها به یکدیگر، دارای معنای استعاری است. وقتی مادر عروس به مادر داماد، احترام می‌گذارد به معنای احترام به داماد و پذیرش اوست. وقتی خانواده داماد به خانواده عروس، احترام می‌گذارد به معنای احترام به عروس و پذیرش اوست.

همسران در این دوران باید دقت نظر داشته باشند که چه صحبت‌هایی را به خانواده خود منتقل می‌کنند. انتقال برخی از صحبت‌ها که بین همسران بوده است به خانواده‌ها باعث ایجاد تنش می‌شود. اگر مادر شما مثلاً انتقادی از مادر همسران داشته باشد؛ اگر شما این انتقاد را به همسران

منتقل کنید و همسران نیز به مادرش منتقل کند، مطمئناً شرایط تغییر خواهد کرد. اگر شما انتقاد مادران را به همسران نگویند و در صورتی هم که به او گفتید، او به مادرش بیان نکند، اتفاق خاصی در ارتباط بین خانواده ها رخ نخواهد داد. بنابراین به این نکته توجه کنید که هر صحبتی را از طرف خانواده به همسران منتقل نکنید و هر صحبتی را که همسران از خانواده اش به شما می گویند؛ به خانواده خودتان بیان نکنید. انتقال صحبت و عدم رازداری، از طرف عروس و داماد معمولاً علت اصلی ایجاد تنش و تعارض بین خانواده هاست و زمانی که بین خانواده ها، تنش ایجاد می شود، اولین کسانی که آسیب می بینند، خود آنها هستند.

برخی از همسران، با بی دقتی و کم اهمیتی به این موضوع نگاه می کنند. از نظر آنها حرف و گفتگو و بیان صحبت دیگران، مورد چندان مهمی نیست که آنها بخواهند به آن توجه کنند و برای بیان یا عدم بیان آن دقت کنند. معمولاً این افراد، پس از گذشت چند سالی از زندگی مشترک، متوجه می شوند که بیان کلمات و انتقال جملات، یکی از مهمترین و با اهمیت ترین مسائلی است که هرچه به آن دقت بیشتری داشته باشند، یاداش بیشتری دریافت خواهند کرد. بنابراین به سخنانی که می گویند، دقت کنید و بیشتر از آن به سخنانی که نقل قول می کنید، دقت کنید و بیشتر و بیشتر به سخنانی که از طرف خانواده خود یا خانواده همسران، بیان می کنید، دقت کنید؛ که ریشه بسیاری از مسائل و مشکلات بعدی در سخنان و کلمات شما و همسران می باشد.

موضوعات مرتبط با خانوادگی اصلی

دوران عقد دوره گذار از خانوادگی اصلی به خانوادگی جدید است. در این دوران، احتمال بروز مسائل و مشکلاتی بین عروس و داماد و خانواده خود وجود دارد. چرا که جایگاه و موقعیت فرد در حال تغییر است. توجه بیشتر به همسر و خانوادگی او، ممکن است اعضای خانوادگی اصلی را ناراحت کند. ممکن است این تصور در آنها بوجود آید که ازدواج باعث شده است تا یک عضو قدیمی و دوست داشتنی را از دست بدهند. واکنش عروس یا داماد به این احساسات می تواند حساسیت اعضای اصلی خانواده را کاهش یا افزایش دهد.

بسیاری از تازه عروس و دامادها برای اطمینان بخشی به اعضای خانواده ی خود و حتی اطمینان بخشی به خود سعی می کنند که بیش از گذشته از پدر و مادر یا خواهر و برادر خود در برابر همسرشان، دفاع کنند؛ یا سنگ آنها را بر سینه زنند. بیرون رفتن از خانواده احساسات متعارض و متفاوتی را در تازه عروس و داماد ایجاد می کند. از یک سو خوشحال هستند که خانواده ی جدیدی تشکیل می دهند؛ از دیگر سو برخی اضطراب جدایی دارند. برخی احساس گناه می کنند از اینکه در حال رفتن و ترک خانواده هستند. احساس طرد از طرف خانواده، اجبار به رفتن و گاهی تمایل به طرد خانواده و شادی از اینکه خانه را ترک می کنند و دیگر لازم نیست که محیط خانه را تحمل کنند، احساسات دیگری است که برخی از افراد دارند.

وجود احساسات متعارض می تواند رفتارهای متعارضی را در ما به وجود آورد. فردی که به طور ناهشیار خانواده ی خود را طرد می کند و از اینکه در حال ترک آنهاست، خوشحال است، ممکن است با چسبیدن به آنها، بزرگ کردن آنها و دفاع بیش از حد از آنها به احساس درونی خود پاسخ دهد. فردی که احساس گناه دارد ممکن است بیش از حد به پدر و مادر خود محبت کند و چه بسا که به همین دلیل، حسادت همسرش را برانگیزد. به هر حال توجه به احساسات متعارض و آگاهی از آنها کمک کننده است. دوران گذار معمولاً دوران سختی برای فرد و اطرافیان اوست چرا که فرد در شرایط برزخ به سر می برد.

موضوعات اقتصادی

دوران عقد، یک دوره ی اقتصادی مهم است. اولین رفتارهای اقتصادی، نگرش های اقتصادی، و خاطرات اقتصادی خانواده در این دوران شکل می گیرد.

خرید عقد، مراسم عقد، جهیزیه، مسکن، هدایا، مراسم عروسی و دیگر هزینه ها، میدان آزمون رفتارها و نگرش های اقتصادی همسران و خانواده های آنهاست.

پول به غیر از ارزش اقتصادی، دارای بار معنایی است. وقتی شما برای فردی پول خرج می کنید؛ این معنا را به طور ضمنی بیان می کنید که آن فرد برای شما دارای ارزش است. پول معنای ضمنی ارزش را در خود نهفته دارد. وقتی شما حاضر نیستید که برای کسی پول هزینه کنید این معنا را در بردارد که برای او ارزش قائل نیستید. معنای روان شناختی «ارزش» در مورد پول و مسائل اقتصادی

تأثیرات زیادی بر رابطه همسران و خانواده‌ها در دوران عقد و پس از آن دارد. معمولاً انسانها برای هرچه که از نظرشان ارزش و اهمیت بیشتری قائل باشند، پول بیشتری هزینه می‌کنند. و زمانی که برای امری حاضر نیستند، هزینه کنند یکی از معانی آن، این است که ارزش آن را ندارد. لازم است که در قبال پول، این مسأله را در نظر بگیریم. یکی از دلایلی که باعث می‌شود در مراسم ازدواج، هزینه‌های بسیاری شود همین امر است. اما آیا برای بیان ارزشمندی فرد، به جز هزینه کردن، کار دیگری نمی‌توان کرد؟

اما هزینه کردن، به تنهایی هرگز نمی‌تواند احساس ارزشمندی را به ما انسانها منتقل کند. همانطور که ممکن است فرزندی که در یک خانواده متوسط بزرگ شده است، احساس ارزش، بیشتری داشته باشد تا فرزندی که در یک خانواده بسیار مرفه بزرگ شده است. در کنار هزینه کردن، موارد دیگری وجود دارد که به نظر می‌رسد، در انتقال معنای ارزشمندی از اهمیت بیشتری برخوردارند. احساس ما که از سایر رفتارهای فرد، برانگیخته می‌شود، در این میان بسیار حائز اهمیت است. همانطور که گفتن یک جمله محبت آمیز، گاهی بسیار به دل می‌نشیند اما گفتن همان جمله در یک شرایط دیگر، نه تنها به دل نمی‌نشیند که احساس بی‌صدافتی هم می‌کنیم. در هزینه کردن نیز همین مطلب وجود دارد. گاهی یک هدیه تاجیز، بسیار به دل می‌نشیند؛ اما یک هدیه بسیار باارزش، نه تنها به دل نمی‌نشیند که احساس سنگینی هم می‌کنیم. مهمترین عواملی که بر هزینه کردن تأثیر دارد، عبارتند از: توجه فرد، محبت او، وقت گذاشتن او، منت نگذاشتن، درصدد جلب توجه دیگران نبودن، توجه به خود فرد، صداقت او، احترام و تلاش او برای برآوردن خواسته و نیاز فرد. ما این موارد را معمولاً از رفتارها و سخنان یکدیگر در می‌یابیم. رفتارهای غیرکلامی ما در هنگام صرف هزینه، به ما احساسات متفاوتی را منتقل می‌کند.

یک داستان قدیمی این مطلب را به خوبی نشان می‌دهد. نقل می‌کنند که وقتی عطار نیشابوری به دست مغولان اسیر شده بود، مردم شهر تلاش می‌کردند که قیمت او را به مغولها بپردازند و او را آزاد کنند. یکی، دهها کیسه طلا آورد و خواستار آزادی او شد. مغولها از عطار پرسیدند که آیا این برابر با قیمت تو هست؟! عطار گفت: نه! قبالة زمین آوردند و از او پرسیدند که آیا این قیمت تو هست؟! باز عطار گفت: نه! و به این ترتیب هرچه اموال و ثروت آوردند، عطار آن را با قیمت خود برابر نمی‌دانست تا آنکه جوانی چند سکه به همراه یک بار هیزم آورد و خواستار آزادی او شد. به عطار گفتند آیا

این، هم قیمت با تو هست؟! عطار گفت: آری! همه تعجب کردند و از او دلایل را پرسیدند. پاسخ داد که: این همه دارایی این جوان است اما آنچه دیگران آوردند، مقداری از دارایی آنها بود. این مرد از همه اموالش گذشته است تا مرا آزاد کند.

بنابراین فقط هزینه کردن نیست که معنای ارزشمندی را منتقل می کند، بلکه سایر رفتارها و نگرشهای غیرکلامی و کلامی ما در انتقال ارزشمندی موثر است. از آنجا که ازدواج یک موضوع عاطفی است که با موضوعات اقتصادی پیوند می خورد، اهمیت انتقال احساس ارزشمندی و توجه، محبت و... در هزینه ها و مسائل اقتصادی، حائز اهمیت است. در ازدواج ما با یک موضوع صرفاً اقتصادی رو به رو نیستیم بلکه با یک موضوع عاطفی درگیر هستیم؛ بنابراین در دل هزینه کردن ها انتقال پیام محبت آمیز، حائز اهمیت است و همه ما به خوبی معنای محبت را از رفتارهای کوچک و بزرگ یکدیگر، درک می کنیم. رفتارهای کلامی و غیرکلامی ما در کنار رفتارهای اقتصادی، باهم معنا پیدا می کنند و تنها پول و میزان هزینه کردن نیست که مهم می باشد.

خرید عقد

در زمان خرید عقد یا دیگر خریده‌ها موارد مهم عبارتند از: الف - مقدار پولی که پسر هزینه می کند ب - حضور اعضای خانواده در زمان خرید و توجه به نظرات آنها ج - توجه دختر و پسر به نظر یکدیگر د - میزان تلاش دختر جهت کم هزینه شدن خریده‌ها.

الف - مقدار پولی که پسر هزینه می کند معمولاً به معنای سخاوتمندی او، ارزش دختر و مهم بودن ازدواج از نظر اوست. گاهی داماد برای ایجاد این معانی سعی می کند پول زیادی را هزینه کند اما در چنین مواقعی اگر از پشتیبانی مناسب مالی برخوردار نباشد، ممکن است کار او به معنای ولخرجی و نداشتن عقل معاش نیز برداشت شود.

ب - حضور افراد دیگر در زمان خرید و توجه به نظرات آنها از مسائل مهمی است که خانواده ها نسبت به آن حساس هستند. حضور یک نفر در زمان خرید به معنای پذیرش حضور او و مهم بودن نظرات اوست. اگر فردی در زمان خرید یا زمان تصمیم‌گیری‌های مهم دعوت نشود به معنای عدم پذیرش و مهم نبودن

اوست. بسیاری از مشکلات و مسائل زوج های عقد کرده ناشی از معانی رفتارهای آنان از ابتدا تا انتهای عقد است.

ج - توجه دختر و پسر به نظر یکدیگر به معنای پذیرش نظرات یکدیگر و مهم بودن هر کدام است.
د - میزان تلاش دختر جهت کم هزینه شدن خریده‌ها برای داماد و خانواده‌ی او مهم است. طبقه‌ی متوسط جامعه‌ی ایران به ویژه حساسیت‌های زیادی در این باره دارد. از یک طرف از پسر خواسته می‌شود که در خرج کردن خساست به خرج ندهد و از طرف دیگر از دختر می‌خواهند که زیاد خرج نکند و مراقب همسرش باشد. وقتی دختری سعی می‌کند که هزینه‌ها کاهش یابد در واقع به این معنا گرفته می‌شود که او مراقب وضعیت مالی همسرش هست. فرد با ملاحظه‌ای است، زیاد خواه نیست و اهل زندگی است.

بسیاری از دختران در زمان خرید به همین دلایل تلاش می‌کنند تا هزینه‌ها هرچه کمتر شود اما ممکن است پس از آن دچار تعارض شوند که مگر ارزش من کم بود که برایم کمتر از دیگران هزینه شد.

جهیزیه

جهیزیه تهیه‌ی وسایل خانه است. اما جهیزیه به جز واقعیت آن که تهیه وسایل خانه است معانی دیگری را نیز دربردارد. داشتن و نداشتن جهیزیه، ارزش اقتصادی جهیزیه و کم و زیاد بودن آن، هر کدام معنای خاصی را نسبت به دختر و جایگاه او در زندگی آینده القا می‌کند.

در نقاط مرکزی ایران در پایان دوران عقد از دختر انتظار می‌رود که جهیزیه‌ی خود را فراهم کرده باشد و به خانه‌ای که پسر تهیه کرده است، برود. دختران و خانواده‌های آنها معمولاً برای تأمین جهیزیه مناسب، تلاش فراوانی می‌کنند. تلاش آنها برای القای معنای مثبت نسبت به دختر و جایگاه او در زندگی جدید است.

به ویژه زمانی که دختر با خانواده‌ای وصلت کرده باشد که از نظر مالی جایگاه بالاتری دارند، این نگرانی‌ها افزایش پیدا می‌کند. دختر و خانواده‌ی او با تهیه‌ی جهیزیه‌ی بالارزش سعی می‌کنند نظرات خانواده‌ی پسر را تأمین کنند و خود را هم سطح آنها نشان دهند. ازدواج با خانواده‌ی هم سطح معمولاً

اینگونه نگرانی‌ها را دربرندارد. زمانی که مهریه‌ی دختر کلان باشد، از دختر و خانواده‌ی او انتظار می‌رود که جهیزیه با ارزش‌تری تهیه کنند. مهریه‌ی سنگین انتظار پسر و خانواده او را افزایش می‌دهد. واقعیت جهیزیه، تهیه‌ی وسایل مورد نیاز برای یک زندگی دو نفره است اما معانی عرفی آن به امری فراتر از این واقعیت ساده، گسترش یافته است. معنای عرفی جهیزیه، دختر و خانواده‌ی دختر را به زحمت می‌اندازد، از سادگی ازدواج می‌کاهد و معانی غیرمستقیمی را بر افراد تحمیل می‌کند. اما در برابر این مسأله چه می‌توان کرد؟!

برخی معتقدند که باید ساده زیستی را تبلیغ کرد و ساده زیستی را به عنوان یک هنجار مثبت و یک ارزش اجتماعی تبلیغ کرد. برخی معتقدند که باید در تهیه‌ی جهیزیه به دخترانی که از شرایطی مالی مناسبی برخوردار نیستند، کمک شود، هم به دلیل واقعیت جهیزیه که تأمین وسایل مورد نیاز همسران است و هم به دلیل معنای عرفی آن.

نگاه دیگری که به این مسأله می‌توان داشت، قابلیت‌ها و توانمندی‌های دختران و پسرانی است که خواهان ازدواج باهم هستند. توانایی رویارویی و مواجهه با این معانی عرفی، پذیرش یا رد آنها و تکیه بر توانمندی‌های فردی همسر و گفتگو درباره این معانی عرفی و شفاف کردن آنها می‌تواند همسران را از مشکلات و آسیب‌های این معانی عرفی دور سازد.

تاریخچه مهریه

مهریه یک سنت اسلامی است که پس از اسلام، با یک تغییر جدی در سنت باستانی شیربها، بوجود آمده است. سنت باستانی شیربها یا *bide price* یا *bride wealth* میزانی از پول یا املاک و مستغلات یا ثروت و گنجینه است که داماد یا خانواده داماد به والدین دختر می‌پردازند به دلیل اینکه دختر را به ازدواج داماد درآورده اند. «در عوض خانواده عروس به خانواده داماد جهیزیه می‌دهند که برای ایجاد خانواده جدید استفاده می‌شود». (دایره المعارف ویکی پدیا)

شیربها سابقه بسیار قدیمی در سنت ازدواج در سراسر جهان باستان دارد. در کتیبه حمورابی، شیربها به عنوان یک سنت تثبیت شده در قوانین متفاوتی، ذکر شده است به عنوان مثال در کتیبه حمورابی آمده است که:

- اگر مردی، شیربهای دختری را داده باشد؛ اما پس از پرداخت شیربها به دنبال همسر دیگری برود؛ حقی در باز پس گیری شیربها ندارد. اما اگر پدر دختر، ازدواج را برهم زده باشد؛ داماد می تواند شیربها را باز پس گیرد.
 - اگر زن بمیرد و از خود پسری نداشته باشد؛ پدرش می تواند چهیزیه او را بازگرداند؛ بدون اینکه لازم باشد؛ شیربها را بازگرداند. (همان منبع)
- شیربها پول یا ثروتی است که داماد یا خانواده او به پدر زن می داده اند. کلمه شیربها به خوبی منظور از این رسم را می رساند که داماد بهای رنج و زحمت والدین عروس و بزرگ شدن دختر را به آنها می پرداخته است.
- در قرآن نیز این رسم در ازدواج حضرت موسی بیان شده است. در سوره قصص آیات ۲۷ تا ۲۹ توافق حضرت موسی با پدر زنش حضرت شعیب آمده است.
- « (شعیب به موسی) گفت: من می خواهم یکی از این دو دخترم را به همسری تو درآورم، در قبال اینکه هشت سال برای من کار کنی، و اگر آن را به ده سال پایان دادی، میل خودت است، ولی من نمی خواهم بر تو سخت بگیرم، که اگر خدا بخواهد، مرا از درستکاران خواهی یافت (۲۷)
- « (موسی) گفت: این بین من و بین شما باشد که هر کدام از دو مدت را به سر بردم، از من زیاده خواهی نشود، و خداوند بر آنچه می گوئیم ضامن (و شاهد) ماست. (۲۸)
- « و چون موسی مدت (مقرر) را به سر برد و خانواده اش را (همراه خود) برد، از جانب طور آتشی دید، به خانواده اش گفت صبر کنید، من (از دور) آتشی می بینم، شاید از آنجا برای شما خبری یا پاره آتشی بیاورم، باشد که گرم شوید. (۲۹)
- ۱۴۰۰ سال پیش با ظهور اسلام یک تغییر بنیادی در سنت شیربها رخ داد و آن این بود که پرداخت شیربها به پدر زن، به دادن هدیه به خود زن تغییر یافت و نقش پدر زن کم رنگ شد و نقش زن پر رنگ شد. در شیربها، زن، هیچ حقی از ثروت ارایه شده توسط داماد نداشت؛ اما اسلام زن را صاحب کامل هدیه مرد قرارداد و نقش والدین عروس را کم رنگ کرد. به نظر می رسد این یک تغییر بسیار بنیادین در سیر تحول این سنت باستانی بوده است. در میان اعراب عربستان قبل از اسلام، رسم بر این بوده است که هنگامی که دختری برای یکی از آنها متولد می شد و دیگری می خواست به او تبریک

بگوید می گفت: «هَنِيئًا لَكَ النَّافِجَةُ» یعنی گوارا باد بر تو این مایه افزایش ثروت! کنایه از اینکه بعداً دختر را شوهر خواهی داد و شیربها دریافت خواهی کرد. (مطهری، نظام حقوق زن در اسلام). اما پس از اسلام، شیربها تغییر نام داد به صدقه و گیرنده آن نیز از پدر زن به خود زن تغییر یافت و علت وجودی آن نیز از دستمزد و بها به «هدیه» تغییر یافت. این تغییرات در آیه ۴ سوره نساء ذکر شده است «وَأَتُوا النِّسَاءَ صَدُقَاتِهِنَّ نِحْلَهُ» یعنی کا بین زنان را که به خود آنها تعلق دارد (نه به پدران یا برادران آنها) و عطیه و پیشکشی است از جانب شما، به خودشان بدهید.

قرآن کریم در این جمله کوتاه به سه نکته اساسی اشاره کرده است:

اولاً با نام «صَدَقَهُ» (به ضم دال) یاد کرده است. صدقه از ماده صدق است و بدان جهت به مهر صداق یا صدقه گفت می شود که نشانه راستین بودن علاقه مرد است. بعضی از مفسرین مانند صاحب کشاف به این نکته تصریح کرده اند؛ همچنان که بنا به گفته راغب اصفهانی در مفردات غرائب القرآن علت اینکه صدقه (به فتح دال) را صدقه گفته اند این است که نشانه صدق ایمان است. دیگر اینکه با ملحق کردن ضمیر (هُنَّ) به این کلمه می خواهد بفرماید که مهریه به خود زن تعلق دارد نه پدر و مادر؛ و مهر مزد بزرگ کردن و شیر دادن و نان دادن به او نیست. سوم اینکه با کلمه «نِحْلَهُ» کاملاً تصریح می کند که مهر هیچ عنوانی جز عنوان تقدیمی و پیشکشی و عطیه و هدیه ندارد. (مرتضی مطهری، نظام حقوق زن در اسلام).

تاریخ نشان می دهد که پیغمبر اکرم به هیچ وجه حاضر نبود زنی را بدون مهر در اختیار مردی

قرار دهد.

داستانی با اندک اختلاف در کتب شیعه و سنی آمده است از این قرار:

زنی آمد به خدمت پیغمبر اکرم و در حضور جمع ایستاد و گفت:

- یا رسول الله! مرا به همسری خود بپذیر.

- رسول اکرم در مقابل تقاضای زن سکوت کرد و چیزی نگفت. زن سر جای خود نشست.

- مردی از اصحاب بپاخواست و گفت:

- یا رسول الله! اگر شما مایل نیستید، من حاضریم.

- پیامبر اکرم سوال کرد:

- مهر چه می دهی؟
- چیزی ندارم.
- این طور که نمی شود. برو به خانه ات، شاید چیزی پیدا کنی و به عنوان مهر به این زن بدهی.
- مرد به خانه اش رفت و برگشت و گفت:
- در خانه ام چیزی پیدا نکردم.
- باز هم برو بگرد. یک انگشتر آهنی هم که بیاوری کافی است.
- دو مرتبه رفت و برگشت و گفت: انگشتر آهنی هم در خانه ما پیدا نمی شود. من حاضرم همین جامه که به تن دارم مهر این زن کنم.
- یکی از اصحاب که او را می شناخت گفت: یا رسول الله! به خدا این مرد جامه ای غیر از این جامه ندارد. پس نصف این جامه را مهر زن قرار دهید.
- پیامبر اکرم فرمود: اگر نصف این جامه مهر زن باشد کدامیک بیوشند؟ هر کدام بیوشند دیگری برهنه می ماند. خیر، این طور نمی شود.
- مرد خواستگار سر جای خود نشست. زن هم به انتظار، جای دیگری نشسته بود. مجلس وارد بحث دیگری شد و طول کشید. مرد خواستگار حرکت کرد بروود. رسول اکرم او را صدا کرد:
- مرد آمد.
- بگو ببینم قرآن بلدی؟
- بلی یا رسول الله! فلان سوره و فلان سوره را بلدم.
- می توانی از حفظ قرائت کنی؟
- بلی می توانم.
- بسیار خوب، درست شد. پس این زن را به عقد تو درآوردم و مهر او این باشد که تو به او قرآن تعلیم بدهی.
- مرد دست زن خود را گرفت و رفت (همان منبع).
- همانطور که در این ماجرا نیز ملاحظه می شود، پیامبر اسلام، مرد را برای دادن مهریه ملزم کرد. اما هیچ صحبتی از پدر زن و شیربها به میان نیامده است و این در حالی است که در همان زمان

سنت شیربها به شدت رواج داشته است. شاید اکنون برای ما، شیربها، کمی نامأنوس بیاید. اما در شرایط دنیای ۱۴۰۰ سال پیش که یک سنت تثبیت شده و جدی بوده است؛ این حرکت، یک حرکت کاملاً دگرگون کننده و بنیادین بوده است. با این تغییر، دین اسلام، اولاً زن را به رسمیت شناخت و پدر زن را کم رنگ نمود و ثانیاً در آغاز ازدواج با یک هدیه از طرف مرد به زن، توجه به خانواده و محبت بین همسران را مورد تأکید قرارداد.

برای درک هرچه بهتر این تغییرات، نوع رفتار پیامبر در مقام پدر زن برای ازدواج دخترش، حضرت فاطمه زهرا (س) را از کتاب زندگانی فاطمه زهرا (س) نوشته دکتر سید جعفر شهیدی به اختصار می آوریم. توجه بفرمایید که در این ازدواج، پیامبر در مقام پدر زن، طبق سنت باستان و طبق سنت زمان جاهلیت، می توانسته است؛ طلب شیربها کند و شیربها به خود او تعلق داشته است.

مولف کشف الغمه و به نقل از او، مجلسی نوشته است: علی (ع) به پیغمبر گفت: پدر و مادرم فدای تو باد تو می دانی که مرا در کودکی از پدرم ابوطالب و مادرم فاطمه بنت اسد گرفتی، و در سایه تربیت خودپروردی، و در این پرورش از پدر و مادر بر من مهربانتر بودی، و از سرگردانی و شک که پدران من دچار آن بودند رهانیدی. تو در دنیا و آخرت تنها مایه و اندوخته من هستی اکنون که خدا مرا به تو نیرومند ساخته است، می خواهم برای خود سامانی ترتیب دهم و زنی بگیرم. من برای خواستگاری فاطمه آمده ام. آیا دخترت را به من خواهی داد؟

ام سلمه گوید چهره رسول خدا از شادمانی بر افروخت و در روی علی خندید و گفت آیا چیزی داری که مهریه دخترم باشد علی گفت: حال من بر تو پنهان نیست. جز شمشیر و شتری آبکش چیزی ندارم. پیغمبر گفت: شمشیر را برای جهاد، و شتر را برای آب دادن خرمایان خود و بارکشی در سفر می خواهی همان زره را مهر قرار می دهم. ولی چنانکه نوشتیم اگر ام سلمه در این ماجرا حاضر بوده حضورش برحسب اتفاق است چه او در این هنگام زن پیغمبر (ص) نبوده است.

زُبَیر بَکَر که کتاب او المَوْفَقیات از مصادر قدیمی به شمار می رود از گفته علی (ع) چنین آورده است:

نزد رسول خدا رفتم و در پیش روی او خاموش نشستم. چرا که حشمت و حرمت او را کسی نداشت. چون خاموشی مرا دید پرسید:

- ابوالحسن! چه می خواهی؟ من همچنان خاموش ماندم تا پیغمبر سه بار پرسش خود را مکرر فرمود سپس گفت:

- گویا فاطمه را می خواهی؟

- آری!

- آن زره که به تو دادم چه شد؟

- دارم!

- همان زره را کابین فاطمه قرار بده

در بعض روایات ابن سعد، به جای زره، پوست گوسفند و پیراهن یمانی فرسوده نوشته است.

و بعضی گویند که علی (ع) ستر خود را فروخت و بهای آنرا کابین قرارداد. بهای این زره یا رقم این کابین چه بوده است؟ حمیری مؤلف قُرب الاسناد آنرا سی درهم نوشته است و دیگران تا چهارصد و هشتاد درهم نوشته اند.

ابن سعد در یکی از روایات خود بهای زره را چهار درهم نوشته است، که گمان دارم تصحیفی از چهارصد است. یعنی رقم اربعماه را اربع ضبط کرده است. و این قتیبه بهای زره را سیصد و بی روایتی چهارصد و هشتاد درهم می نویسد.

باری کابین دختر پیغمبر چهارصد درهم یا اندکی بیشتر و یا کمتر بود همین و همین، و بدین سادگی نیز بیوند برقرار گردید. بیوندی مقدس است که باید دو تن شریک غم و شادی زندگانی یکدیگر باشند. کالایی به فروش نمی رفت تا خریدار و فروشنده بر سر بهای آن با یکدیگر گفتگو کنند. زره، پوست گوسفند یا پیراهن یمانی هرچه بوده است، به فروش رسید و بهای آنرا نزد پیغمبر آوردند. رسول خدا بی آنکه آنرا بشمارد، اندکی از پول را به بلال داد و گفت با این پول برای دخترم بوی خوش بخر! سپس مانده را به ابوبکر داد و گفت با این پول آنچه را دخترم بدان نیازمند است آماده ساز. عمار یاسر و چند تن از یاران خود را با ابوبکر همراه کرد تا با صوابدید او جهاز زهرا را آماده سازند. فهرستی که شیخ طوسی برای جهاز نوشته چنین است:

پیراهنی به بهای هفت درهم. چارقدی به بهای چهار درهم. قطیفه مشکی بافت خیبر، تخت خوابی بافته از برگ خرما. دو گستردنی (تشک) که رویهای آن کتان ستر بود یکی را از لیف خرما و

دیگری را از پشم گوسفند پر کرده بودند. چهار بالش از جرم طائف که از اذخر^۱ پر شده بود. پرده ای از پشم. یک تخته بور یای بافت هجر، آسیای دستی، لگنی ازمس، مشکى از جرم، قدحى چوبین، کاسه ای گود برای دوشیدن شیر در آن، مشکى برای آب، مطهره ای^۲ اندوده به زفت^۳، سبوتی سبز، چند کوزه گلی.

چون جهاز را نزد پیغمبر آوردند آنرا بررسی کرد و گفت: خدا به اهل بیت برکت دهد. (دکتر سید جعفری شهیدی، زندگانی فاطمه زهرا)

رفتار پیامبر در ازدواج دخترش بسیار جالب است. از حضرت علی برای دخترش مهریه طلب می کند. مهریه را نقد می کند و مقداری از آن را برای خرید عطر و مقدار باقی مانده را برای خرید جهیزیه صرف می کند. بدین ترتیب جهیزیه از مهریه تهیه می شود و مهریه، هدیه مرد به خود زن است. بنابراین زن برای تهیه جهیزیه حتی زیر بار خانواده خودش هم نیست و استقلال مالی خانواده جدید، کاملاً از همان ابتدا برقرار می باشد. از آنجا که مهریه یک سنت اسلامی است. علاوه بر سنت پیامبر، لازم است که آیات قرآن نیز به عنوان متن اصلی دین اسلام در اینجا آورده شود. به همین دلیل تعدادی از آیاتی را که در اینباره در قرآن آمده است می آوریم تا رویکرد اسلام به مهریه روشن تر شود.

* بر شما گناهی نیست که زنائی را که با آنان نزدیکی نکرده و مهر نیز تعیین نکرده اید، طلاق دهید؛ ولی آنان را به عطیه ای بهره مند سازید، عطیه ای که به وجه پسندیده، بر عهده توانگر به اندازه توانش و بر تنگدست نیز به اندازه توانش نهاده شده است که بر نیکوکاران مقرر است. (بقره، ۲۳۶)

* و برای زنان طلاق داده باید عطیه ای در حد عرف تعیین کرد که بر پرهیزگاران مقرر است. (بقره، ۲۴۱)

* و مهر زنان را به ایشان یا خوشدلی بدهید، ولی اگر به طیب خاطر خویش، چیزی از آن را به شما بخشیدند، آن را نوشین و گوارا بخورید. (نساء، ۴)

۱ - گیاه بوریا

۲ - آفتابه

۳ - قیرهای معدنی که به حالت خمیری استخراج می شوند.

• و اگر می‌خواهید همسری را جانشین همسری (زن پیشین خود) کنید و به یکی از آنها مال هنگفتی (به عنوان مهریه) داده بودید، چیزی از آن را باز پس نگیرید، آیا با بهتان و گناهی آشکار، آن را باز پس می‌گیرید؟ (نساء، ۲۰)

• و چگونه آن را باز پس می‌گیرید، حال آن که با همدیگر خلوت (و همخوابگی) کرده‌اید و آنان از شما پیمانی استوار گرفته‌اند. (نساء، ۲۱)

• ... و آن زنانی که (به صورت متعه) از آنان برخوردار شوید، باید مهرهایشان را که بر عهده شما مقرر است، به آنان بپردازید، و در آنچه پس از تعیین مهر به توافق رسید، گناهی بر شما نیست، که خداوند دانای فرزانه است. (نساء، ۲۴)

• ای مومن! چون با زنان مومن ازدواج کردید، سپس پیش از آنکه با آنان هم اغوشی کنید، طلاقشان دادید، برای شما به عهده آنان عده ای که حسابش را نگه دارید نیست؛ پس آنان را (به نیمه مهر، یا هدیه ای) برخوردار سازید و به خیر و خوشی رهایشان کنید. (احزاب، ۴۹)

• آنان (زنان طلاق داده شده) را در همانجا که خود سکنا دارید، در حد وسعتان سکنا دهید، و به آنان زبان مرسانید که عرصه را بر آنان تنگ بگیرد، و اگر باردار باشند، خرجشان را بدهید تا آنکه وضع حمل کنند؛ و اگر برای شما (نوزاد را) شیر دادند، پس اجرتشان را بپردازید، و در میان خود به نیکی رایزنی کنید؛ و اگر به توافق نرسیدید (زن) دیگری او را شیر دهد. (طلاق، ۶)

• تا بتوانگر بر وفق توان خود خرج کند و کسی که روزی اش تنگ شده است، در همان حد که خداوند به او بخشیده است خرج کند؛ خداوند بر هیچ کس جز بر وفق آنچه به او بخشیده است، تکلیف نمی‌کند؛ چه بسا خداوند پس از تنگنا، آسایش مقرر دارد. (طلاق، ۷)

در آیات ۲۳۶ سوره بقره و ۴۹ سوره احزاب، همانطور که ملاحظه می‌کنید؛ به جدایی قبل از هم اغوشی اشاره می‌کند و از مومن می‌خواهد که زن را به عطیه ای بهره مند سازند، این نوع جدایی معمولاً در دوره نامزدی یا دوره عقد اتفاق می‌افتد. بهره مند ساختن زن یا دادن هدیه، حتی وقتی مهریه ای هم معین نشده است؛ یک توصیه بسیار جالب است که باعث می‌شود؛ افراد به خیر و خوشی از یکدیگر جدا شوند و دلخوریها و کدورت‌هایی که مطمئناً پس از چنین جداییها پیش می‌آید؛ به واسطه هدیه و بهره مندی مادی تا حدودی مرتفع شود و بین انسانها تا حدودی اصلاح شود. سایر آیات هم که

بسیار گویاست. توجه فرمایید که این آیات در زمانی نازل شده است که زنان حق و حقوق خاصی حتی نسبت به مهریه نداشته اند و سنت آن زمان پرداخت شیربها به پدر زن بوده است.

مهریه در حال حاضر

همانطور که ملاحظه فرمودید سنت مهریه یک سنت کاملاً اسلامی است که با تغییر در سنت باستانی شیربها بوجود آمد. اما تاکنون زمان بسیار طولانی از این تغییر رویکرد می گذرد و مسلمانان در طول این گذر زمان ممکن است تغییراتی را در سنتها بوجود آورده باشند. نگاهی به مهریه در حال حاضر به ما کمک می کند که این تغییرات را بهتر درک کنیم.

در حال حاضر، معمولاً قبل از عقد برای دختر مهریه ای معین می شود. معمولاً تعیین مهریه در یک جلسه خانوادگی با حضور اعضای اصلی خانواده دختر و پسر، قبل از عقد، مشخص می شود. حضور در این جلسه خانوادگی، نشان از اهمیت جایگاه فرد، در خانواده دارد. میزان مهریه برای پسر و خانواده ی پسر نگرانی ها و معانی خاصی را در بردارد، همچنان که برای دختر و خانواده ی دختر نیز نگرانی ها و معانی خاص خود را دارد.

موارد زیر از جمله نگرانی های پسر و خانواده ی او در مورد میزان مهریه است:

* در صورتی که به هر دلیلی این ازدواج به طلاق منجر شود، آیا امکان پرداخت مهریه برای آنها وجود دارد؟

* آیا ارزشمندی این ازدواج با میزان مهریه برابری می کند؟

* پس از عقد، در صورتی که عروس بخواهد دخل و تصرفی در مهریه خود انجام دهد؛ به ویژه اگر مهریه به صورت زمین یا مسکن باشد، چه عواقبی برای خانواده داماد خواهد داشت؟

* آیا توان تعیین همین میزان مهریه برای دیگر عروسان خانواده نیز که پس از این به جمع خانواده اضافه می شوند، وجود دارد؟

موارد زیر از جمله نگرانی های دختر و خانواده ی دختر در مورد میزان مهریه است:

* در صورتی که به هر دلیلی این ازدواج به طلاق منجر شود، آیا این میزان مهریه می تواند زندگی دختر آنها را تا حد قابل قبولی پس از طلاق تأمین کند؟

- ★ آیا ارزشمندی دختر آنها با این میزان مهریه برابری می‌کند؟
- ★ آیا پسر و خانواده‌اش خست به خرج نمی‌دهند؟
- ★ آیا دختر آنها می‌تواند پس از عقد در مهریه‌ی خود دخل و تصرف کند؟
- ★ آیا مهریه‌ی دختر آنها هم‌مطراز مهریه‌ی دیگر دختران خانواده هست؟
- ★ آیا مهریه‌ی دختر آنها هم‌مطراز مهریه‌ی دیگر عروسان خانواده‌ی داماد هست؟
- ★ آیا این میزان مهریه می‌تواند تا حدودی مانع طلاق دختر آنها به واسطه عدم تعهد احتمالی داماد در آینده شود؟

خانواده‌ها معمولاً در تعیین مهریه، به این نگرانی‌ها پاسخ می‌دهند و بر این اساس به توافق می‌رسند. مهریه کلان و مهریه ناچیز دو مقوله‌ی دیگر است که به نظر می‌رسد لازم است به طور مجزا مورد بررسی قرار گیرند.

مهریه‌ی کلان حاوی معانی ضمنی و ایجاد کننده‌ی واقعیت‌هایی در آینده است. معانی ضمنی مهریه‌ی کلان بیشتر مبنی بر ارزش دختر و ازدواج یا اوست؛ در ضمن به معنای از خود گذشتگی پسر، قطعیت او و اهمیت دختر برای اوست. اما معمولاً مهریه‌ی کلان به دنبال خود باعث ایجاد واقعیت‌هایی در ارتباط عروس و داماد و خانواده‌های آنها می‌شود. عروسی که مهریه‌ی کلان دارد معمولاً سرمست از اهمیت و ارزش خود است. که به طور نمادین و استعاری با میزان مهریه برابری می‌کند. حس ارزشمندی و اعتماد به نفسی که ممکن است حتی بیشتر از حد هم، باشد همان طور که مهریه‌ی او نیز بیش از حد است. قدرت زیاد عروس در ارتباط با همسر و خانواده‌ی همسر می‌تواند از تبعات مهریه‌ی کلان باشد. مهریه‌ی کلان قدرت مرد را در روابط خانوادگی، کاهش می‌دهد؛ چرا که مهریه عندالمطالبه است و زن می‌تواند هرگاه که خواست مهریه‌ی خود را به اجرا بگذارد. دست به عصا حرکت کردن و مراقبت بیشتر مرد، می‌تواند از تبعات مهریه کلان باشد.

مهریه ناچیز مقوله‌ی دیگری است که برخی افراد به ویژه با نگرش‌های روشنفکرانه و مذهبی آن را دنبال می‌کنند. برخی از افراد از نبود مهریه دفاع می‌کنند و تلاش می‌کنند تا نبود مهریه را به عنوان یک ارزش روشنفکرانه دنبال کنند. به نظر می‌رسد در شرایط اقتصادی و حقوقی کشوری مانند ایران، نبود مهریه، تعادل قدرت اقتصادی زن در خانواده‌ی ایرانی را به هم می‌زند. وجود مهریه برای یک

زن ایرانی به معنای پشتوانه اقتصادی و بالتبع قدرت در خانواده است. اگر این پشتوانه اقتصادی و قدرت را از زن ایرانی بگیریم و به جای آن هیچ پشتوانه مالی و قدرتی دیگری به او ندهیم مطمئناً تعادل خانواده را برهم زده ایم و موجب بروز آسیب ها و مسائل دیگری در ارتباط آینده همسران خواهیم شد. همان طور که مهریه کلان قدرت زن را افزایش می دهد مهریه ناچیز قدرت مرد را افزایش می دهد چرا که هرگاه مرد اراده کند با توجه به اینکه حق طلاق از آن مرد است می تواند با پرداخت مهریه زن را طلاق دهد. بالتبع زنی که مهریه ناچیز دارد ممکن است در مقابل مرد دست به عصا حرکت کند و بیشتر مراقب و نگران باشد.

در شرایط اجتماعی فعلی، مهریه ناچیز، همانند مهریه کلان است و تفاوت عمده ای بین این دو نوع مهریه وجود ندارد. هم مهریه کلان و هم مهریه ناچیز تعادل سیستمی خانواده ایرانی را برهم می زند و موجبات آسیب های آینده را فراهم می آورد. در خانواده لازم است قدرت به تساوی بخش شود. هم مهریه کلان و هم مهریه ناچیز، تعادل را به نفع یکی از همسران برهم می زند. یکی به نفع زن و دیگری به نفع مرد که البته هر دو در نهایت به ضرر خانواده است؛ چرا که در خانواده برنده و بازنده وجود ندارد. یا هر دو برنده اند یا هر دو بازنده هستند.

خانواده در کنار همه ی کارکردهایی که دارد یک واحد اقتصادی نیز هست. یک خانواده نیاز دارد که درآمد داشته باشد و هزینه کند و مسائل اقتصادی اعضا و مجموعه خانواده را حل و فصل نماید. لذا ضرورت دارد تمامی الزامات و وجوه یک واحد اقتصادی نیز در آن دیده شود. زن و شوهر فارغ از همه روابط دیگری که با یکدیگر دارند، دارای ارتباط اقتصادی نیز هستند. بسیاری از همسران تلاش می کنند که این شراکت اقتصادی را نادیده بگیرند.

زن و شوهر با تشکیل خانواده، یک واحد اقتصادی را تشکیل می دهند و در سود و زیان آن با یکدیگر شریک می شوند. بعضاً هردو نفر کار می کنند و گاهی یک نفر به امور منزل می رسد تا دیگری فارغ از مسائل خانه به کار و کسب درآمد بپردازد. شیوه ی زندگی آنها هرچه که باشد؛ به هر حال هردو نفر در افزایش یا کاهش درآمد این واحد اقتصادی، نقش دارند و در استفاده ی از آن سهم هستند.

مسائل اقتصادی خانواده در حقوق و قوانین ایران، به این صورت تعریف شده است که قانون، ریاست خانواده را با مرد می داند و مرد را ملزم به پرداخت نفقه و مهریه و نهایتاً در صورت طلاق، اجرت

المثل می‌کند و در قبال این، زن باید تکمین کند و در محلی که همسرش مشخص می‌کند، سکنی گزیند و در صورت درخواست شوهر، کار نکند؛ اما حق تصرف در دارایی‌های خود را به طور کامل دارد.

ریاست مرد بر خانواده: مرد در قانون ایران رئیس خانواده است و ریاست مرد بر خانواده،

حق طلاق و حق تعیین مسکن را به مرد می‌دهد. حق طلاق به این معنی است که طلاق حق مرد بوده و نیازی به ارائه دلیل از سوی وی نمی‌باشد. هرچند شوهر برای استفاده از این اختیار، لازم است گواهی عدم امکان سازش را از دادگاه خانواده بگیرد و گرفتن این گواهی مستلزم ارجاع به داور است. (محمدرضا زمانی در مزاری، حقوق خانواده به زبان ساده، ۱۳۸۴).

مهریه: توافق مالی مرد و زن در ابتدای ازدواج است که ایجاد حق برای زن و ایجاد تکلیف و

الزام به پرداخت، برای شوهر می‌نماید.

نفقه: عبارت است از مسکن، لباس، غذا و اثاث خانه که به طور متعارف با وضعیت زن

متناسب باشد و خادم، در صورت عادت زن به داشتن خادم یا احتیاج او به واسطه بیماری یا نقصان (ماده ۱۱۰۷ قانون مدنی)، طبق ماده ۱۱۰۶ قانون مدنی، در عقد دائم، نفقه زن بر عهده شوهر است (همان منبع). استحقاق زن به دریافت نفقه، منوط به تمکین (عام و خاص) وی به همسر خود می‌باشد. بدیهی است در صورت عدم تمکین زن به شوهر خود بدون مانع شرعی و قانونی، به تجویز ماده ۱۱۰۸ قانون مدنی، ناشزه محسوب می‌شود و زن ناشزه هم به علت نشوز، مستحق نفقه نخواهد بود.

أجرت المثل: تبصره ۶ ماده واحده قانون اصلاح مقررات مربوط به طلاق مصوب ۲۸ آبان

۱۳۷۱ مجمع تشخیص مصلحت نظام، بیان می‌کند که: پس از طلاق (پس از صدور گواهی عدم امکان سازش و اجرای صیغه طلاق در دفتر خانه و ثبت آن)، در صورت درخواست زن مبنی بر مطالبه حق الزحمه کارهایی که شرعاً، به عهده وی نبوده، دادگاه در ابتدا، از طریق صلح و سازش نسبت به تأمین خواسته زن اقدام می‌نماید و در صورت عدم امکان صلح و سازش، چنانچه ضمن عقد، در خصوص امور مالی، شرط شده باشد، طبق آن عمل می‌شود، در غیر این صورت، هرگاه طلاق بنا به درخواست زن نباشد، و نیز تقاضای طلاق ناشی از تخلف زن از وظایف همسری یا سوء اخلاق و رفتار وی نباشد به ترتیب زیر عمل می‌شود:

الف - چنانچه زن کارهایی را که شرعاً به عهده وی نبوده، به دستور شوهر و با عدم قصد تبرع انجام داده باشد و برای دادگاه نیز ثابت شود، دادگاه اجرت المثل کارهای انجام گرفته را محاسبه و به پرداخت آن حکم می نماید.

ب - در غیر مورد بند الف، با توجه به سنوات زندگی مشترک و نوع کارهایی که زن در خانه شوهر انجام داده و وسیع مالی شوهر، دادگاه مبلغی را از باب یختش (نحله) برای زن تعیین می نماید (همان منبع).

تمکین: تمکین به معنای تن در دادن و دارای دو معنای عام و خاص، می باشد. تمکین عام، عبارت است از حسن معاشرت زن با شوهر و اطاعت از وی در امور مربوط به زناشویی است و ماده ۱۱۰۸ قانون مدنی بیان می کند که «هرگاه زن بدون مانع شرعی از ادای وظایف زوجیت امتناع کند، مستحق نفقه نخواهد بود». تمکین خاص نیز به معنای رابطه جنسی با شوهر است که زن باید همیشه آماده برای آن باشد، مگر آن که بیمار بوده و یا نزدیکی جنسی موجب زیان او گردد و یا مانع شرعی داشته باشد.

سکونت زن در منزل مورد تعیین شوهر: سکونت زن در منزل مورد تعیین شوهر و استقرار در منزل مشترک، از زمره تکالیف خاص زن نسبت به شوهر خود می باشد، مگر آن که به تجویز ماده ۱۱۱۴ قانون مدنی، اختیار تعیین منزل، به زن داده شده باشد که عموماً، به صورت شرط ضمن عقد می باشد. با این وجود، از حق اختیار تعیین محل سکونت مشترک نباید سوء استفاده شود. محل زندگی مشترک باید متناسب با زندگی و نیازهای خانواده باشد و به قصد ضرر زدن و آزار و اذیت نباشد، وگرنه دادگاه تصمیم لازم را در حل اختلاف می گیرد. همچنین شوهر حق ندارد زن را وادار به زندگی با خویشاوندان خود در یک محل کند، مگر آن که چاره ای نباشد و ضرورت مالی یا اخلاقی، آن را ایجاب کند (همان منبع).

منع زن از اشتغال: ماده ۱۱۱۷ قانون مدنی مقرر می دارد که: شوهر می تواند زن خود را از حرقه یا صنعتی که منافی مصالح خانوادگی یا حیثیات خود زن باشد، منع کند. چنانچه زن در هنگام ازدواج، شاغل نبوده و با شرط اشتغال، ازدواج انجام نگرفته، شوهر می تواند، مطلقاً، زن را از اشتغال به هرگونه حرقه در بیرون منزل، به ترتیب فوق منع کند. همچنین، هرگاه زن در هنگام ازدواج، شاغل بوده و عقد همسری هم بر مبنای تداوم آن شغل انجام گرفته و یا ضمن عقد، بدان شرط شده باشد، شوهر نمی تواند وی را از ادامه کار خویش باز دارد (همان منبع).

استقلال زن در دارایی‌های خود: زن به لحاظ فقهی در مسائل مالی و اقتصادی از

استقلال و آزادی کامل برخوردار بوده و می‌تواند هرگونه تصرفی در اموال شخصی خود نماید، بدون آن که نیازمند کسب موافقت همسر خویش باشد، اعم از این که، آن اموال قبل از ازدواج به دست آمده باشد و یا بعد از آن (همان منبع). مهریه و جهیزیه از زمره اموال زن به حساب می‌آید و وی می‌تواند از آن، تمام یا قسمتی از آن‌ها را به یکی از پدر و مادر یا خویشاوندان خود و یا به شوهر و یا هر شخص دیگری واگذار نماید، اگرچه بلاعوض باشد. همچنان که، زن می‌تواند جهیزیه خود را کنار گذارده و البسه و اثاثیه لازم برای زندگی را به عنوان نفقه از شوهر خود مطالبه کند.

قانون ایران، مرد را رئیس خانواده می‌داند و تمام وظایف اقتصادی خانواده را بر عهده مرد می‌داند و زن به واقع، دعوت شده از طرف مرد به خانه اوست. در این نگاه، همه‌ی بار اقتصادی بر دوش مرد است و در قبال این وظایف اقتصادی، ریاست خانواده، حق طلاق و حق مسکن با مرد است. اما آیا همه خانواده‌هایی که اکنون در ایران تشکیل می‌شوند، به همین صورت هستند یا صور دیگری نیز از خانواده در ایران وجود دارد که قانون به آن نپرداخته است. تفاوت شکلی خانواده‌ها در جامعه کنونی، باعث شده که نتوانیم همه را به یک صورت نگاه کنیم و قانون نیز متأسفانه، این تفاوت شکلی خانواده‌ها را نادیده انگاشته است.

به نظر می‌رسد به لحاظ اقتصادی چند نوع خانواده در ایران وجود دارد. ۱ - خانواده با اقتصاد ریاستی، ۲ - خانواده با اقتصاد مشارکتی و ۳ - خانواده با اقتصاد نیمه مشارکتی. به نظر می‌رسد که شرایط این خانواده‌ها متفاوت است و باید این تفاوت لحاظ شود. خانواده با اقتصاد ریاستی، خانواده‌ای است که مرد، درآمد اصلی را دارد و تصمیم‌گیری‌های مالی را انجام می‌دهد و تنها اوست که ایجاد درآمد می‌کند. خانواده با اقتصاد مشارکتی، خانواده‌ای است که مرد و زن باهم کار می‌کنند و درآمد حاصله را در خانواده هزینه می‌کنند. خانواده‌ای که زن، صاحب پول و مکنت بوده و خانواده از آن بهره می‌برد نیز شامل همین نوع از خانواده می‌باشد. البته خانواده‌هایی که زن کار می‌کند اما درآمد خود را در خانواده هزینه نمی‌کند، شکل خانواده، همان اقتصاد ریاستی است. در اقتصاد ریاستی که مرد، محور اقتصادی خانواده است معمول است که به شکل سستی عمل شود اما در اقتصاد مشارکتی و نیمه مشارکتی که هر دو نفر، محور اقتصادی خانواده هستند، در قوانین ایران، نادیده انگاشته شده است؛ از

انجا که نمی توان به همان شکل سنتی با این گونه از خانواده ها برخورد کرد و از انجا که این شکل جدید خانواده، در قوانین و حقوق مدنی، لحاظ نشده است؛ مردم، خود به گونه دیگری تلاش می کنند تا بتوانند عدالت بین همسران را لحاظ کنند. اما این تغییرات، به گونه ای نیست که بر آن اجماع باشد. به همین دلیل جامعه در تنش و کشمکش بر سر مهریه و موضوعات اقتصادی خانواده، قرار دارد. تا زمانی که این واحد اقتصادی روال معمول خود را طی می کند، هیچ مشکلی وجود ندارد اما زمانی که یکی از این دو نفر بخواهد طلاق بگیرد یا از دنیا برود، مسائل اقتصادی با شدت خود را نشان می دهند. اولین پرسشی که در این زمان مطرح می شود این است که سهم من از اموال و دارایی های این واحد اقتصادی چقدر است؟

از اینجا به بعد مهریه به عنوان یکی از مطالبات، وارد گفتگوی زن و مرد می شود. زن اگر در طول این زندگی توانسته باشد به نحوی قسمتی از این اموال را به نام خود کند، تاحدودی خیالش راحت است و با اقتدار، طلب مهریه می کند و اگر هم نتوانسته باشد که قسمتی از این اموال را به نام خود کند متوسل و دلگرم به مهریه می شود. بنابراین، مهریه کارکرد انتهایی به هنگام طلاق یا مرگ همسر دارد؛ هرچند که مهریه در ابتدای ازدواج تعریف می شود، اما کارکرد آن و دلیل وجودی آن برای خانواده های با اقتصاد مشارکتی یا نیمه مشارکتی، انتهایی است.

تفکیک اقتصاد ریاستی با اقتصاد مشارکتی و نیمه مشارکتی، کمک می کند تا ما بفهمیم که چه اتفاقی در جامعه در حال رخ دادن است. وقتی اقتصاد، ریاستی است و مرد رئیس خانواده است؛ همانطور که در قانون مشخص شده است مرد هم وظایفی دارد و هم حقوقی و زن نیز وظایف و حقوقی دارد که قبلاً ذکر شد. اما از انجا که جامعه ایرانی نه به طور کامل اقتصاد ریاستی را به رسمیت می شناسد و نه به طور کامل اقتصاد مشارکتی را، وضعیت به صورت یک شکل آمیخته از آن و این درآمده است. هرکجا که به نفع ما باشد خانواده را ریاستی می دانیم و هرکجا که به نفع ما باشد، مشارکتی می دانیم.

مهمترین مساله کنونی در ایران به لحاظ مسائل اقتصادی خانواده، مشکل خانواده نیمه مشارکتی است. خانواده های نیمه مشارکتی هم شرایط اقتصاد ریاستی را دارند و هم شرایط اقتصاد مشارکتی را. وضعیت نامشخص این گونه خانواده ها منجر به شکلهای عجیب و غریب مهریه شده است. شکل خانواده سنتی، اقتصاد ریاستی است و همه چیز در آن تعریف شده است. در شکل اقتصاد مشارکتی

نیز شکل اقتصادی خانواده یک شکل کاملاً برابر و همسان است اما مسأله در شکل نیمه ریاستی، نیمه مشارکتی است که وضعیت نامشخص و نامتین است

در شکل خانواده نیمه مشارکتی، مهریه در ابتدای ازدواج یک سهم اقتصادی است که مرد به زن می‌دهد. مبلغ این سهام گاهی زیاد است و گاهی اندک. هرچه قدرت چانه‌زنی خانم در ابتدای ازدواج بیشتر باشد مبلغ این سهام می‌تواند بیشتر باشد. گویا زنان سهم شراکت اقتصادی خود را در ابتدای ازدواج مطالبه می‌کنند اما در شکل یک چک بدون تاریخ. اما آیا این شکل درستی از یک شراکت اقتصادی است؟ بار دیگر توجه کنید دو نفر می‌خواهند شراکت اقتصادی داشته باشند یکی از آن دو در ابتدای شراکت یک چک بدون تاریخ برای روز مبدا به عنوان سهم الشرکه می‌گیرد که مبلغ آن بستگی به قدرت چانه‌زنی او در ابتدا دارد. اما این دو نفر در ابتدای شراکت اقتصادی خود هیچ قاعده و قانونی برای اینکه سهم من از اموال آینده خانواده چقدر است و سهم تو چقدر است قرار نمی‌دهند فقط یکی از طرفین یک چک بدون تاریخ به عنوان پشتوانه و ضمانت دریافت می‌کند.

زمانی که تکلیف اموال خانواده روشن نیست و زن نمی‌داند که چقدر از این اموال متعلق به او خواهد بود در حالی که خود را در بدست آوردن آن سهم می‌داند؛ طبیعی است که از همان ابتدا تلاش کند که سهم جدی‌تر و بیشتری بگیرد.

زمانی که یک زن بعد از ۲۰ سال زندگی مشترک در یک اقتصاد تیمه مشارکتی، تیمه ریاستی، به اراده‌ی مرد از زندگی مشترک خارج می‌شود و هیچ سهمی از این شراکت ۲۰ ساله به جز مهریه و مبلغ اجرت المثل دریافت نمی‌کند، طبیعی است که این زن اگر برای ازدواج خودش هم به فکر نبوده است برای ازدواج دخترش به فکر باشد که مهریه‌ی بیشتری برای دخترش در نظر بگیرد تا در صورتی که سرنوشت او همانند سرنوشت خودش شد، سهم بیشتری را از این شراکت اقتصادی بهره‌مند شود.

زمانی که برای مالکیت آینده‌ی اموال خانواده که در یک شراکت اقتصادی بدست آمده است؛ هیچ تعریف روشنی وجود ندارد؛ طبیعی است که هرفردی که قدرت بیشتری در خانواده دارد؛ سهم بیشتری را به نام خود کند و دیگری کوتاه بیاید؛ چرا که قدرت کمتری دارد. در این شرایط به احتمال زیاد همان طور که در خانواده‌هایی با اقتصاد نیمه مشارکتی یا حتی مشارکتی، وجود دارد خانواده‌ها حتماً متوسل به همان ضمانتنامه یا چک بدون تاریخ خواهند شد تا با استفاده از آن بتوانند در آینده احیاناً اگر

لازم شد استیفای حق اقتصادی و مالی دختر خود را بکنند. در این شرایط طبیعی است که افراد با حساسیت زیاد به مهریه توجه کنند و سعی کنند تا آنجا که ممکن است ضمانتنامه‌ی قوی‌تری را از فرد مقابل دریافت کنند. البته همه بیان می‌کنند که مهریه را چه کسی گرفته و چه کسی داده؟ اما همه می‌دانند که این چک بدون تاریخ، برای همان تاریخی است که به هرحال در هر زندگی مشترکی، امکان آن هست؛ اما امیدوارند که هیچ گاه پیش نیاید.

آیا راه حل بهتری وجود ندارد؟ آیا این شکل از شراکت اقتصادی شکل صحیحی از یک شراکت واقعی است؟

امروزه مهریه برای بسیاری از زنان حکم ضمانت آینده و پشتیبان آینده را پیدا کرده است. آنها سهم آینده‌ی خود را در ابتدا می‌طلبند چرا که از نظر آنها، سهم اقتصادی زن، در پایان نامشخص و تعریف نشده است. اما ما می‌دانیم که این سهم حداقل برای اقتصاد ریاستی از طرف قانون، تعریف شده است اما اتفاق مهمی که در جامعه رخ داده، این است که زنان این شرایط را نمی‌پذیرند و شرایط اجتماعی در حوزه زنان، تغییر شکل یافته است. به عنوان مثال در شکل سنتی، در صورت طلاق، زن به خانه پدری باز می‌گشت اما در شرایط فعلی حداقل در شهرهای بزرگ، پس از طلاق، زن در طلب آن است که به خانه پدری بازنگردد و از خود، خانه و امکانات مالی داشته باشد. بنابراین سعی می‌کند که با ازدواج، برای خود، پشتوانه مالی فراهم کند و این پشتوانه مالی به لحاظ حقوقی، به اسم مهریه ثبت می‌شود. چرا به اسم مهریه ثبت می‌شود؟! چون قانون از مهریه حمایت می‌کند نه از پشتوانه مالی زن. پس آن چه که ثبت می‌شود، مهریه به معنای سنتی نیست، بلکه یک ابداع و بدعت است که با زیرکی به اسم مهریه، ثبت می‌شود.

همه‌ی این موارد به نام سنت پیامبر (ص) که از تمام این مطالب بری و دور است، انجام می‌شود. سنت پیامبر (ص) یک چیز است و مهریه‌ای که امروزه وجود دارد چیز دیگری است. تنها نقطه اشتراک این دو، نام آنهاست که هر دو را مهریه می‌گویند. مهریه، امروزه در جامعه‌ی ما کارکرد مدرن پیدا کرده است و جالب است که کارکرد مدرن را هم به درستی انجام نمی‌دهد.

در جامعه‌ی ما تلاش فرهنگی و قانونی نشده است که این شکل مدرن به صورت مدرن پاسخ داده شود بلکه از سنت، کارکرد مدرن کشیده می‌شود که هم باعث ویرانی سنت شده است و هم باعث بد کارکردی در جامعه‌ی مدرن.

به نظر می‌رسد جامعه باید به آن سمت حرکت کند که با مهریه مطابق سنت عمل شود اما برای خانواده‌های مشارکتی یا نیمه مشارکتی که مهریه برای آنها به عنوان سهم اقتصادی زن در خانواده درآمده است؛ باید قوانین و تعاریف جدیدی در جامعه وارد شود. قانون، فرهنگ‌سازی می‌کند. ما نیاز به تجدید نظر در این قوانین داریم. ما تنها نمی‌توانیم به زنان جامعه بگوییم که مهریه‌ی خود را اندک قرار دهید تا به سنت پیامبر (ص) عمل شود. ما باید شکل‌های متفاوت خانواده را در جامعه به رسمیت بشناسیم و برای هر شکل خاصی از خانواده، قوانین خاص خودش را داشته باشیم. تا مهریه سر جای خود قرار گیرد و قانون بر جای خود قرار گیرد و عدالت برقرار شود که عدالت همانا قرار گرفتن هر چیز بر جای خویش است.

در شرایط فعلی برای خانواده‌های مشارکتی یا نیمه مشارکتی مساله دیگری که بر جای می‌ماند؛ این است که در صورتی که در همان ابتدا، که هنوز خانواده، هیچ درآمد یا کنش اقتصادی نداشته است، همسران از یکدیگر طلاق بگیرند زیان چه کسی بیشتر است؟! مشخصاً در جامعه ما دختران از طلاق زیان بیشتری را متحمل می‌شوند. این زیان دو قسمت دارد یکی از دست دادن یکارت است و دیگری عواقب اجتماعی ناشی از تجربه طلاق که شانس ازدواج بعدی دختر را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بنابراین برای این گونه از خانواده‌ها مهریه فعلی که در جامعه رواج دارد از سه بخش تشکیل شده است: یک بخش، سنت پیامبر (ص) یا همان مهرالسنة، دیگری حق فسخ ازدواج در سال‌های آغازین یا به عبارت دیگر ضرر و زیان دختر در صورت طلاق و سومی هم سهم اقتصادی زن از اموال بدست آمده‌ی پس از ازدواج می‌باشد که قبل از ازدواج به صورت مهریه، گرفته می‌شود. سنت پیامبر (ص)، حق فسخ و سهم اقتصادی زن، هر سه در حال حاضر مهریه را تشکیل می‌دهند. البته زمانی که خانواده‌ها، مهریه تعیین می‌کند، این موارد را اصلاً بر زبان نمی‌آورند، معمولاً جوانان در هنگام ازدواج، آن قدر درگیر احساسات و تمایلات هستند که حواسشان اصلاً به این گونه مسائل نیست و فقط درصدد این هستند که هرچه زودتر به هم برسند. بزرگترها بسته به جایگاهی که دارند؛ موضع‌گیری می‌کنند. وقتی در موضع

خانواده دختر باشند یا زیرکی طلب مهریه بالاتر می کنند و مساله ضرر و زیان دختر و سهم اقتصادی را بدون آن که بر زیان آورند، در نظر دارند؛ اما وقتی در موضع خانواده پسر باشند برعکس تلاش می کنند که مهریه را کاهش دهند و مساله سنت پیامبر و کم بودن مهریه و... را مطرح می کنند.

اگر در حال حاضر برای خانواده های نیمه مشارکتی واقعیت مهریه را تشکیل شده از سه جزء، الف - سنت پیامبر یا مهرالسنة، ب - حق فسخ یا ضرر و زیان دختر در صورت طلاق و ج - سهم اقتصادی زن بدانیم؛ به نظر می رسد بهتر می توانیم دل نگرانیها و مسائل مرتبط با مهریه را درک کنیم و راه حل ارائه نماییم. سنت پیامبر یا مهرالسنة که پیامبر برای حضرت فاطمه زهرا سلام الله علیها تعیین کردند تقریباً معادل ۲۶۲/۵ مثقال نقره (محمدرضا زمانی در مزارعی، حقوق خانواده به زبان ساده، ۱۳۸۴) تا ۴۰۰ مثقال نقره (سید جعفر شهیدی، زندگانی حضرت فاطمه زهرا) بیان شده است. حق فسخ یا ضرر و زیان دختر به این معنی است که در صورت طلاق در سالهای اول ازدواج، این دختر است که بیشتر متضرر می شود. بنابراین همانطور که در عقود اقتصادی مانند خرید خانه در صورتی که بخواهید معامله را یک طرفه فسخ کنید، لازم است که مبلغی را به عنوان جریمه و ضرر و زیان فرد مقابل بپردازید. اگر قائل به این باشیم که دختر با طلاق که حق مرد است و یک طرفه تیز می باشد، در شرایط فعلی اجتماع، دچار ضرر و زیان می شود؛ دریافت مهریه، بدون اینکه صراحتی در این امر باشد؛ به نوعی جبران این ضرر و زیان است. قسمت سوم مهریه که همان ضمانت اقتصادی یا پشوانه اقتصادی است، این قسمت از مهریه در شرایط فعلی، مهمترین قسمت مهریه را تشکیل می دهد، پیشنهاد ما برای این خانواده ها این است که دو جزء اول مهریه یعنی سنت پیامبر (ص) و حق فسخ یا ضرر و زیان دختر در صورت طلاق به عنوان مهریه رواج بیابد و سهم اقتصادی زن یا پشوانه اقتصادی به صورت قانون یا به صورت شرط ضمن عقد، حداقل برای خانواده هایی با اقتصاد مشارکتی یا نیمه مشارکتی از مهریه منفک و جدا شود. در این صورت رقم مهریه و درگیری ها و متازعه های مهریه، بسیار کاهش خواهد یافت. در عین حال، هم حقوق زن و هم حقوق مرد رعایت خواهد شد. بنابراین به نظر می رسد که قانون گذار باید به سمتی حرکت کند که اولاً شراکت اقتصادی زن را حداقل در برخی از خانواده ها، بپذیرد و از آن دفاع کند و ثانیاً سهم اقتصادی زن در خانواده تعریف شود. در خانواده ای که زن دوشادوش مرد کار می کند و به همان میزان درآمد دارد، طبیعی است که این سهم نصف می باشد؛ در حالی که در یک خانواده دیگر می تواند

یک سوم یا یک چهارم یا یک پنجم اقتصاد خانواده باشد. قانون خانواده، مطمئناً بهترین جایی است که این موارد را می‌تواند به طور دقیق تعریف کند. در صورتی که سهم اقتصادی زن در خانواده ایرانی، تعریف شود و قانون از آن حمایت کند؛ به نظر می‌رسد که یکی از مهمترین مسائل خانواده چه در آغاز آن یا ازدواج و چه در پایان آن یا طلاق، حل می‌شود. اینکه این سهم اقتصادی چگونه تعریف شود، نیاز به بررسی‌های کارشناسی چه از منظر حقوقی و چه از منظر روان‌شناسی خانواده دارد. اما از قانون که بگذریم، توجه نکردن مردان به سهم اقتصادی زنان باعث می‌شود که زنان، مهریه را در ابتدا بسیار بیشتر از حدی که لازم است؛ قرار دهند. اگر مرد به عنوان رئیس خانواده خود را تعریف می‌کند؛ زن نباید هیچ مبلغی را در خانه خرج کند؛ و اگر هم خرج کرد؛ طبیعی است که مرد باید آن را به صورتی مناسب بازپرداخت کند. حالا اگر نتوانست به طور نقدی باز پرداخت کند باید به صورت یک سهم اقتصادی از اموال کسب شده، آن را به زن باز گرداند. مرد نمی‌تواند هم رئیس خانواده باشد و هم شرایط آن را نداشته باشد که پرداخت همه هزینه‌های زندگی مشترک است و هم از مزایای آن استفاده کند. اگر مرد، می‌تواند که همه هزینه‌های اقتصادی خانواده را تقبل کند که مشکلی نیست؛ اما اگر نمی‌تواند همه هزینه‌ها را تقبل کند و از زحمت زن در خانه استفاده می‌کند؛ یا از درآمد زن بهره می‌برد؛ به هر حال باید این را بپذیرد که از اموال خانواده بعداً به او سهمی بدهد. طبیعی است که اکثر ما مردان شرایطی را نداریم که از همان ابتدا همه مخارج خانواده را بر عهده بگیریم. بنابراین عدالت ایجاب می‌کند که سهم کار یا سهم پول زنان را از اموال کسب شده، بپذیریم و بازگردانیم. پذیرش بار اقتصادی خانواده بر عهده مرد است و طبیعی است که اگر زن در این جهت، همکاری کرد؛ لازم است که از طرف مرد جبران شود. سهم اقتصادی یا سهم مالکیتی، می‌تواند باز پرداخت حقوق همسر در خانواده باشد.

مسکن

تهیه مسکن مناسب بر عهده‌ی پسر است. در دوران عقد از پسر و خانواده‌ی او انتظار می‌رود که مسکن مناسبی را تهیه کنند تا در پایان این دوران، عروس و داماد زندگی مشترک و جدید خود را در آن آغاز کنند.

همان‌گونه که جهیزیه دارای معانی ضمنی است. مسکن نیز معانی استعاری به غیر از واقعیت خود مسکن، دارد. خرید مسکن یا استیجاری بودن آن، متراژ، سال ساخت و محلی که مسکن، در آن واقع است؛ می‌تواند واقعیت مسکن را تحت الشعاع قرار دهد. موضوعی که در مورد مسکن معمولاً مورد توجه و بحث و مناقشه قرار می‌گیرد؛ محل آن از نظر دوری یا نزدیکی به خانه‌ی پدری داماد است. برخی از افراد ترجیح می‌دهند به دلایل اقتصادی یا عاطفی در خانه‌ی پدری، یا نزدیک به خانه پدری، سکنی گزینند. معمولاً عروس و خانواده‌ی عروس در قبال چنین تصمیمی، واکنش نشان می‌دهند؛ یا حتی اگر واکنش هم نشان ندهند، از این امر، چندان راضی نیستند.

سکونت در خانه‌ی پدری داماد، معمولاً عواقبی را برای خانواده‌ی جدید به دنبال خواهد داشت. اولین مسأله‌ای که ایجاد می‌شود، کم‌رنگ شدن استقلال خانواده‌ی جدید است. سکونت در خانه پدری برای پسر بیشتر به معنای وابستگی به پدر و خانواده‌ی اصلی، برداشت می‌شود. سکونت در خانه پدر به معنای عدم جدایی از خانواده و محیط فیزیکی خانه است. یعنی مردی که هنوز از خانواده خود جدا نشده است و این به معنای وابستگی است. سکونت در خانه‌ی پدری یا نزدیک به خانه‌ی پدری، در صورتی که به دلیل وابستگی اقتصادی یا وابستگی عاطفی پسر به خانواده باشد، مخرب‌ترین نتایج را در پی خواهد داشت. پسری که به استقلال اقتصادی یا استقلال عاطفی، نرسیده باشد؛ اصولاً برای تشکیل خانواده، صاحب صلاحیت نیست و فرد نامناسبی برای ازدواج است. تحقیقات نشان می‌دهد که وابستگی عاطفی یا اقتصادی یکی از همسران به خانواده‌ی اصلی یکی از عوامل پیش‌بینی‌کننده طلاق است (گلدریک).

دومین مسأله‌ای که سکونت در خانه پدری یا نزدیک به خانه پدری را باعث خواهد شد؛ افزایش تعاملات عروس با خانواده داماد است. هرچه ارتباط عروس به آرامی با خانواده همسر شکل بگیرد؛ تعارضات و مشکلات، کمتر خواهد بود و برای حل تعارضات پیش آمده، فرصت بیشتری وجود دارد. در صورتی که تعاملات به حداکثر برسد؛ احتمال حل تعارضات، کاهش خواهد یافت. با افزایش

تعارضات و عدم حل آنها رابطه عروس با خانواده‌ی داماد تخریب می‌شود و رابطه‌ی عروس و داماد نیز متأثر خواهد شد.

همان طور که بیان شد، دو مسأله اصلی در مورد سکونت در خانه پدری داماد برای خانواده‌ی جدید مطرح است اول وابستگی عاطفی یا اقتصادی داماد به خانواده‌ی خود و دوم تعارضات عروس با خانواده‌ی داماد است.

در مورد محل سکونت، به نظر می‌رسد وجود فاصله‌ای مناسب، هم از خانواده‌ی داماد و هم از خانواده‌ی عروس، بهترین گزینه است. سکونت در خانه پدری داماد یا عروس، مشکلات و مسائل متعددی را به دنبال خواهد داشت و تنها در شرایط استثنایی، قابل بررسی است.

جشن ازدواج

جشن ازدواج یکی از مراسم اصلی ازدواج است که برخی به آن بسیار اهمیت می‌دهند و برخی دیگر به آن با بدبینی نگاه می‌کنند و درصدد حذف یا کاستن از آن هستند. برگزاری مراسم ازدواج کارکردهای متفاوتی دارد. مهم‌ترین کارکرد مراسم ازدواج، رسمیت بخشیدن به ازدواج و زندگی مشترک عروس و داماد است. دومین کارکرد مراسم ازدواج، رقابت اجتماعی یا همان چشم و هم چشمی است. چه کسی جشن مجلل‌تری برگزار کرده است؟! چه کسی غذای بهتری داده است؟! چه کسی تعداد بیشتری را دعوت کرده است؟! و... سومین کارکرد مراسم ازدواج، تبادل هدایا به منظور تأکید بر انسجام اجتماعی است. معمولاً در مراسم مختلف، هدایایی بین عروس داماد و خانواده‌ی عروس و داماد و خویشاوندان این دو تبادل می‌شود که بیانگر انسجام اجتماعی و وابستگی اجتماعی است.^۱

بنابراین، جشن ازدواج سه کارکرد اصلی دارد. الف - رسمیت دادن به ازدواج ب - رقابت اجتماعی و ج - انسجام اجتماعی به وسیله تبادل هدایا. افرادی که به جشن ازدواج نگاه بدبینانه دارند، معمولاً به رقابت اجتماعی که در جشن ازدواج رخ می‌دهد، نظر دارند. از آنجا که خواه ناخواه در جریان برگزاری جشن ازدواج، رقابت ایجاد می‌شود، ناراضی هستند و این رقابت را مایه اتلاف وقت، انرژی و سرمایه‌ی افراد و جامعه می‌دانند و معتقدند که دیگران نیز مجبور می‌شوند تا در این رقابت شرکت کنند و

۱ - از جناب آقای مهروداد عربستانی به دلیل بیان کارکردهای مراسم سبازگزارم.

سلسله‌ی رقابت تداوم پیدا می‌کند. ما ضمن تأیید این مطلب بر اهمیت «رسمیت بخشی» جشن ازدواج تأکید می‌کنیم. به نظر ما، بودن جشن ازدواج، بهتر از نبودن آن است؛ چرا که با برگزاری جشن و برگزاری آداب و رسوم مربوط به جشن، رسمیت ازدواج بیشتر می‌شود و تعهد همسران نیز به تبع آن افزایش می‌یابد. هرچند تا به حال در جامعه‌ی ایران تحقیقی مبنی بر میزان نرخ طلاق در ازدواج‌هایی که در دفتر خانه‌ها بدون مراسم جشن، ثبت می‌شوند در قیاس با ازدواج‌هایی که همراه با مراسم جشن به ثبت می‌رسند، انجام نشده است. اما به لحاظ نظری، به نظر می‌رسد که آمار طلاق در ازدواج‌های بدون مراسم، بیشتر باشد چرا که پیوند اجتماعی و عرفی همسران در این گونه ازدواج‌ها، کمتر است. به نظر می‌رسد که تجمع مردم در جشن، نوعی گواهی و تأیید بر رسمیت ازدواج و نیز عاملی برای تثبیت مسؤولیت‌های دو طرف در زندگی آتی است. از این نظر می‌توان آن را عاملی در استقرار تکالیف زناشویی و ایجاد تعهد جدی دانست.

در جوامع پیشرفته، جشن ازدواج مختصرتر و کم خرج‌تر از دیگر جوامع برگزار می‌شود. شاید دلیل آن این باشد که رقابت اجتماعی در جوامع پیشرفته در سایر بسترهای اجتماعی انجام می‌شود و جشن ازدواج کمتر توجه افراد را برای رقابت اجتماعی برمی‌انگیزد. به نظر می‌رسد هرچه بتوان رقابت اجتماعی را به سایر فعالیت‌های اجتماعی منتقل کرد، شاهد برگزاری جشن‌های ساده‌تر و کم هزینه‌تر خواهیم بود.

در فرایند ازدواج در فرهنگ ایرانی سه جشن وجود دارد. یکی جشن نامزدی دیگری جشن عقد و نهایتاً جشن عروسی. همانطور که قبلاً در فصل نامزدی به طور مفصل توضیح داده شد، بهتر است که نامزدی چندان پر سروصدا نباشد تا در صورتی که افراد خواهان جدایی بودند، ساده‌تر بتوانند از هم جدا شوند. بنابراین به نظر می‌رسد که نبودن جشن نامزدی یا فلسفه نامزدی، بیشتر انطباق دارد و نبودن آن بهتر از بودن آن است. جشن عقد دومین جشن از جشن‌های سه گانه ایرانی است که از نظر ما بسیار اهمیت دارد. چرا که پیمان‌های سه گانه شرعی، عرفی و حقوقی در این جشن به هم می‌پیوندند. جشن عروسی، جشن آغاز ازدواج است که البته گاهی با انجام سفر یا ماه عسل نیز جایگزین می‌شود.

برگزاری یکی از این جشن‌های سه گانه یا بهتر است بگوییم دو گانه، (جشن عقد یا جشن عروسی) با حضور خویشاوندان نزدیک، کافی و مناسب به نظر می‌رسد.

به طور سنتی در جامعه ایرانی، معمول بوده است که هزینه یکی از این جشن ها (اکثراً جشن عقد) با خانواده دختر باشد و هزینه یکی دیگر از این جشن ها (اکثراً جشن عروسی) با خانواده پسر باشد. به این ترتیب هزینه برگزاری جشن، بین هر دو خانواده، تقسیم می شد. اما امروزه از آنجا که شرایط اقتصادی و اجتماعی تغییر کرده است؛ در صورتی که یک جشن برگزار شود، چه جشن عقد و چه جشن عروسی، بهتر است که هزینه جشن، به طور مساوی توسط هر دو خانواده، پرداخت شود. از آنجا که هنوز سنت جدیدی در جامعه نهادینه نشده است. گاهی مشاهده می شود که خانواده ها بر سر هزینه های مربوط به جشن، اختلاف پیدا می کنند. زوجی را به یاد می آورم که فقط جشن عقد، گرفته بودند. خانواده دختر معتقد بودند که بهتر است، خانواده پسر نیز در هزینه های مربوط به جشن عقد، مشارکت کنند؛ خانواده پسر معتقد بودند که جشن عقد بر عهده خانواده دختر است و از پذیرفتن هرگونه هزینه ای سرباز می زدند. این اختلاف تا چند سال همچنان در صحبت های هر دو نفر و خانواده های آنها، بروز می کرد. در شرایط گذار اجتماعی از آنجا که سنتها در حال تغییر هستند و هنوز سنتهای جدید، نهادینه نشده اند؛ این گونه تضارب آرا و اختلاف نظرها، طبیعی است. به نظر می رسد که روح سنت ایرانی، ایجاد تعادل و تقسیم هزینه ها بوده است. اگر اکنون شاهد تغییر شکل این سنتها هستیم، لازم است که روح آن را حفظ کنیم. بنابراین به نظر می رسد، در صورتی که یک جشن، برگزار شود، بهتر است هر دو خانواده در هزینه های آن سهیم شوند.

تردید در دوران عقد

بسیار پیش می آید که در این دوران، همسران نسبت به ازدواج خود، تردید پیدا کنند. بسیاری از این تردیدها ناشی از استرس و اضطراب افراد است؛ اما برخی دیگر ناشی از واقعیت هایی است که مشاهده می کنند.

تردیدی که ناشی از استرس ازدواج و مسائل حاشیه ای آن باشد، طبیعی می نماید؛ چرا که بسیاری از ما به ازدواج به عنوان یک مقوله استرس زا، نگاه نمی کنیم و زمانی که با استرس ناشی از ازدواج، رو به رو می شویم؛ به احتمال زیاد نسبت به ازدواج و همسرمان تردید می کنیم. طبیعی است که با گذشت زمان و کم شدن استرس، در صورتی که انتخاب درستی انجام داده باشیم، تردیدها کنار خواهد رفت.

اما گاهی تردید ما به دلیل مسائل عمیق‌تر و جدی‌تر است. تردیدی که ناشی از نامناسب بودن همسر، تردید ناشی از بی‌علاقگی به همسر و تردید ناشی از مشاهده‌ی نشانه‌های هشدار دهنده، تردیدی جدی به حساب می‌آید. هرگاه تردید جدی نسبت به ازدواج پیش‌آید؛ بهتر است دو کار انجام شود. اول ثابت ماندن در جایگاه فعلی و پیش‌ترفتن به سوی مراحل بعدی و دوم استفاده از کمک تخصصی تا زمانی که یا تردید بر طرف شود یا تصمیم دیگری گرفته شود.

بسیاری از افرادی که تردید جدی نسبت به ادامه فرایند ازدواج دارند؛ ممکن است بر اثر فشار اجتماعی و یا احساس گناه، به اجبار تن به تداوم ازدواج و ورود به زندگی مشترک دهند. همان‌طور که قبلاً بحث شد اجبار در ازدواج یکی از موارد آسیب‌رسان و همراه با احتمال بالای طلاق است.

تقسیم کار در فرایند ازدواج

در فرهنگ ما مطلب قابل توجهی که وجود دارد تقسیم کارها بین خانواده‌ی عروس و خانواده‌ی داماد به صورت رسم و رسومات مختلف اجتماعی است. مهریه با پسر، جهیزیه با دختر، عقد یا دختر، عروسی یا پسر و از این قبیل موارد است. این تقسیم کار نکته‌ی مثبت فرهنگی در جامعه ایران است. چرا که به دنبال این تقسیم کار، بار مسائل اقتصادی و زحمات ازدواج تقسیم می‌شود. در برخی از خرده فرهنگ‌های ایرانی این تقسیم کار، رعایت نشده است و همه‌ی بار بر دوش پسر و خانواده او یا دختر و خانواده‌ی اوست. هرچه بار بیشتری بر یکی از طرفین باشد، ازدواج سخت‌تر می‌شود و نهایتاً طرف دیگر هم ضرر خواهد کرد. تساوی و برابری در ازدواج یا به عبارت دیگر همسری در ازدواج، هرچه بیشتر رعایت شود، ازدواج آسان‌تر، راحت‌تر و سهل‌تر خواهد بود. تقسیم کار در ازدواج، در نهایت به سود هر دو طرف خواهد بود.

فصل ہفتم

سال اول زندگی مشترک



ازدواج از آنچه که همسران انتظارش را دارند، تغییر و انتقال سخت‌تری است. این موضوع حتی در مورد آنهایی که دوران نامزدی خوبی هم داشته‌اند، صدق می‌کند. بسیاری از آنها، انتظار فرآیندی سهل و ساده و شبیه به آنچه که پیش از ازدواج تجربه کرده‌اند را دارند. تقریباً دو سال اول ازدواج برای همسران سال‌های پرمشقتی است، چرا که باید بین خانواده‌های یکدیگر برای خود جایی باز کنند، از استقلال قبلی خود صرف‌نظر کنند و به عنوان همسر، وظایف جدیدی را بر عهده گیرند و همه‌ی اینها به سادگی و بدون استرس رخ نخواهد داد.

عشق با گذر زمان تغییر می‌کند

عشق زمان نامزدی با عشق پس از ازدواج متفاوت است. پیش از ازدواج، عشق، بیشتر بر پایه‌ی جذابیت جسمانی، صمیمیت و شور و شوق است اما برای افرادی که ازدواج کرده‌اند، بیشتر معنای محبت و وفاداری می‌دهد. طبیعی است که شدت و شور و اشتیاق یک ارتباط در خلال زمان تغییر کند و خیلی معمول و رایج است که شدت آن پس از ازدواج کاهش پیدا کند. پس از ازدواج، ما خیلی بیشتر از آنچه که عادت داشته باشیم، با هم هستیم و حتی ممکن است از این با هم‌بودن خسته شویم.

در تحقیقی که در آمریکا از تازه عروس و دامادها شده است، تقریباً نیمی از آنها درباره‌ی تداوم ازدواجشان شک داشته‌اند؛ چرا که مسایل و مشکلات معنی‌دار زناشویی را در خلال سال اول ازدواج تجربه کرده بودند. نزدیک به ۴۰٪ از آنها ازدواج را سخت‌تر از آنچه که انتظارش را داشتند، یافتند و یادآور شده‌اند که همسر آنها بیش از قبل انتقاد می‌کند.

علی‌رغم همه‌ی اینها، بسیاری از مردم سال‌های اول ازدواج را بهترین و شیرین‌ترین سال‌ها می‌دانند. اما در واقع سازگاری با یک نفر دیگر برای اکثر مردم سخت است. نرخ طلاق در سالهای اول ازدواج بیشتر است. تصور دو مرغ عشق در لانه‌ای کوچک، به نظر می‌رسد در مورد انسان‌ها تصور صحیح و درستی نباشد. واقعیت چیز دیگری است.

ازدواج همسر شما را تغییر نمی‌دهد.

یکی از مهم‌ترین دلایلی که باعث می‌شود همسران احساس کنند که انطباق با ازدواج سخت و مشکل است، این است که آنها مشخصاً خیلی ایده‌آل‌گرا هستند. ارتباط بیش از ازدواج پر از افسانه و خیال‌پردازی است. به ویژه تصور این که بعد از ازدواج همه چیز به خیر و خوشی خواهد گذشت و تصور این که بعد از ازدواج خصوصیات ناخواسته و ناصحیح همسرمان تغییر خواهد کرد. متأسفانه ازدواج نه تنها تغییردهنده‌ی افراد نیست، بلکه حتی فرایند تغییر را هم آسان نخواهد کرد. به واقع ازدواج خصوصیات و ویژگی‌های نامطلوب را بزرگ و برجسته هم می‌کند. اگر فردی بیش از ازدواج کثیف و شلخته باشد، بعد از ازدواج هم کثیف و شلخته خواهد بود. اما بعد از ازدواج این شلختگی، به صورت یک مشکل و معضل، بیشتر آشکار می‌شود. ازدواج کسی را تغییر نمی‌دهد، بلکه در واقع صفات نهفته‌ی آدمی را بیشتر و بهتر آشکار می‌کند. حال چه صفات مثبت باشد و چه صفات منفی. هیچ فردی با ازدواج تغییر نمی‌کند. تنها می‌تواند صفات و خصوصیات خود را بهتر ببیند، اگر اهل دیدن باشد. یک مورد جالب، خانمی بود که درباره‌ی ازدواجش چنین می‌گفت:

با او در میهمانی آشنا شدم. بسیار محترمانه برخورد کرد. حتی در یک بحث روشنفکرانه وقتی من عصبانی شدم، او نهایت احترام و ادب را بجای آورد و من فکر کردم که او همیشه این‌گونه است. بنظرم مؤدب بود و با احترام برخورد می‌کرد و به همین دلیل با او ازدواج کردم.

جالب است بدانید که در طول شش ماه اول زندگی، همان اقا هشت مرتبه همسرش را مورد ضرب و شتم قرار داد. خشونت و آزار او در ماه‌های بعد بیشتر و بیشتر شد، تا این که خانم بعد از گذشت یک سال برای طلاق اقدام کرد. در جدول زیر رؤیاهای قبل از ازدواج فهرست شده است که به واقعیت‌های مخربی تبدیل شده‌اند.

رؤیاهای و واقعیت‌ها

زن با مردی ازدواج کرد که جسور و شجاع بود
و از او جدا شد چرا که همسری مستبد و خودرأی بود.

مرد با زنی ازدواج کرد که آرام و سربه زیر بود
و از او جدا شد چرا که ضعیف و ناتوان بود.

زن با مردی ازدواج کرد که درآمد خوبی داشت
و از او جدا شد چرا که فقط کار می‌کرد.

مرد با زنی ازدواج کرد که همیشه به ظاهر خود می‌رسید
و از او جدا شد چرا که بیشتر وقتش را جلوی آینه سپری می‌کرد.

زن با مردی ازدواج کرد که عاشق منش و اجتماعی بود
و از او جدا شد چرا که عیاش و زن‌باز بود.

مرد با زنی ازدواج کرد که بسیار ساکت و وابسته بود
و از او جدا شد چرا که بسیار کسل‌کننده و چسبنده بود.

زن با مردی ازدواج کرد که ستاره‌ی گروه بود
و از او جدا شد چرا که در خانه بی‌بخار و بی‌خاصیت بود.

مرد با زنی ازدواج کرد که پرحرف و اجتماعی بود
و از او جدا شد چرا که فقط می‌توانست جر و بحث بپهوده کند.

زن با مردی ازدواج کرد که ورزشکار خوبی بود و از او جدا شد چرا که فقط یا در حال بازی کردن بود و یا در حال تماشای بازی‌های ورزشی.

مرد با زنی ازدواج کرد که بسیار مرتب و منظم بود
و از او جدا شد چرا که بسیار وسواسی و کنترل‌کننده بود.

ازدواج تنهایی و دلتنگی را از بین نمی‌برد.

انسان‌ها در بیشتر جوامع گویا تمایل دارند که نسبت به ازدواج واقع‌بین نباشند. گاهی ازدواج را آن قدر دست بالا می‌گیریم که هرگز نمی‌توان به آن دست یافت، تا جایی که حتی در رؤیا هم قابل دسترسی نیست. پر از عشق، فداکاری، بچه‌های زیبا و سالم، خانه، ثروت، روابط عالی و دوستانه، دشت‌های سرسبز، دویدن‌های رؤیایی، سفرهای جذاب و ... اما وقتی ازدواج می‌کنیم افسرده می‌شویم، چرا که واقعیت آن گونه نیست که در فیلم‌ها و داستان‌ها دیده و خوانده‌ایم. عشق واقعی هم لحظه‌های سرشار از خوشی دارد و هم لحظه‌هایی پر از رنج و بدی، اما ما فقط یک رویه‌ی سکه را می‌بینیم. در حالی که روی دیگر سکه، آرام آرام خود را نشان خواهد داد.

پیش از ازدواج حداقل گاه و بیگاه احساس تنهایی و دلتنگی می‌کنیم و بعد از ازدواج هم برخی اوقات دلتنگیم. با این که ازدواج کرده‌ایم و در جمع زندگی می‌کنیم، باز احساس تنهایی، احساس انزوا و دورافتادگی از دیگران ما را رها نمی‌کند.

هر فردی حتی با یک ازدواج موفق هم، برخی اوقات، این احساسات به سراغش می‌آید. لازم است که بدانیم این احساسات چه قبل از ازدواج و چه بعد از ازدواج امری کاملاً طبیعی است.

از احترام تا انتقاد

بعد از ازدواج دوره‌ای وجود دارد که همسران بیشتر انتقاد می‌کنند و کمتر یکدیگر را می‌پذیرند. زمانی که عاشق فردی هستیم و با او ازدواج می‌کنیم، عشق ما باید میزانی از احترام و نزاکت را تضمین کند. اما اغلب با افراد غریبه و دوستان، با احترام و انعطاف‌پذیری بیشتری برخورد می‌کنیم. گویا که عقد ازدواج مجوزی است برای بی‌نزاکت‌بودن و گاهی ابزاری برای گستاخی و بی‌ادبی.

شاید دلیل این اتفاق این باشد که زندگی مشترک و ناکامی دست در دست هم دارند. چرا که بعد از ازدواج از عادت‌های همسران بیشتر آگاه می‌شویم و اغلب شاهد آنها هستیم و پذیرش عادت‌هایی که مایه‌ی ناراحتی ماست سخت‌تر می‌شود.

دیده می‌شود که برخی از همسران اسم کوچک یکدیگر را صدا نمی‌کنند بلکه فامیل یکدیگر را صدا می‌زنند. وقتی از آنها می‌پرسیم که مگر شما با هم صمیمی نیستید که این گونه یکدیگر را مخاطب

قرار می‌دهید پاسخ می‌دهند: «می‌خواهید مانند زن و شوهرهای دیگر روبه‌رویمان به روی هم باز شود و به یکدیگر بی‌احترامی کنیم». آنها این‌گونه برخورد کردن را دلیل بر احترام می‌دانند و از ترس اینکه مبدا روزی حرمت‌ها بین آنان فرو بریزد، از همان ابتدا حتی در صدا کردن نام یکدیگر هم حرمت نگاه می‌دارند.

از طرف دیگر برخی از همسران به راحتی یکدیگر را مخاطب قرار می‌دهند، در صحبت آنها اوهوی، آهای، خره و ... فراوان وجود دارد. از آنها که می‌پرسیم چرا این‌گونه با هم صحبت می‌کنید؟ پاسخ می‌دهند: «ما با هم صمیمی هستیم، با هم ندار هستیم و خودمانی هستیم». آنها این‌گونه برخورد کردن را دلیل بر صمیمیت می‌دانند.

همان‌طور که ملاحظه می‌کنید گویا در ذهن ما یک اشتغلی در مورد معنای احترام وجود دارد. به نظر می‌رسد که معنای احترام به همسر برای ما تعریف نشده است و نمی‌دانیم که احترام چیست و چگونه مصداق پیدا می‌کند.

سؤال اساسی این است که احترام چیست؟ و مصداق آن کدام است؟

احترام به معنای حرمت داشتن و حفظ حریم است. حفظ حریم دیگری احترام به اوست. حفظ حد و مرزهای دیگری احترام به اوست. یکی از موارد احترام به دیگری وارد صحبت او نشدن است. وارد حریم نشدن همان‌طور که در کلام و صحبت به معنای احترام است در تمام حوزه‌های دیگر نیز به معنای احترام است.

احترام به نظر دیگری، احترام به سلیقه‌ی دیگری، احترام به ارزش‌های دیگری، احترام به مالکیت دیگری، احترام به وقت دیگری، احترام به حق دیگری، احترام به کار دیگری، احترام به خواب دیگری، احترام به جسم دیگری، احترام به خانواده‌ی دیگری، احترام به دوست دیگری، احترام به نام دیگری و ... همه مواردی از حفظ حریم است.

ما از مثال نام شروع کردیم که چگونه یک زوج به نام یکدیگر احترام می‌گذارند و چگونه زوجی دیگر به نام یکدیگر بی‌حرمتی می‌کنند. همان‌طور که در این مثال مشاهده کردید در احترام به همسر شاهد یک پیوستار هستیم از پراحترامی تا بی‌احترامی. در موارد دیگر نیز ما شاهد همین پیوستار هستیم.

در مورد مصداق احترام، بهترین مورد دوستی صمیمانه است. در دوستی صمیمانه، دوستان به یکدیگر احترام می‌گذارند در عین اینکه با هم صمیمی هستند. دوستان صمیمی نه پراحترامی می‌کنند و نه بی‌احترامی، چرا که اگر پراحترامی کنند صمیمی نیستند و اگر بی‌احترامی کنند دوست نیستند. در دوستی صمیمانه افراد در عین حال که با هم خودمانی و راحت هستند حریم‌های یکدیگر را حفظ می‌کنند و به هم احترام می‌گذارند. احترام به همسر همانند احترام به دوست صمیمی است و از همان الگو پیروی می‌کند.

نظرات والدین

والدین، دوستان، رسانه‌ها و عوامل بی‌شمار دیگری بر انطباق و سازگاری همسران تأثیر دارند. والدین در این میان به ویژه تأثیر عمده‌ای دارند. هرچند اکثر همسران والدین خود را دوست دارند و به آنها احترام می‌گذارند، اما برخی از آنها درباره‌ی دور شدن از خانواده‌های خود، رویاهای زیادی در سر دارند. آنها شاید بخواهند زندگی جدیدی را، آزاد از همه‌ی قید و بندهای والدین ایجاد کنند. مطالب زیر را یک تازه عروس بیان کرده است:

بعضی وقتها واقعاً غیرقابل تحمل می‌شد. مادر همسرم دائماً در حال تذکر نکاتی بود که باید رعایت می‌کردم، تا آشپزی‌ام خوب شود، او متوجه نبود که ازدواج ما با ازدواج خودش کاملاً تفاوت دارد. من از اول آشپزی بلد نبودم و خود همسرم اکثر اوقات غذا می‌پخت. مادرش با من جوری رفتار می‌کرد که انگار من دارم پسرش را از بین می‌برم.

شنیدن نظرات والدین می‌تواند مفید باشد، اما این به معنای موافقت و تأیید و انجام همه‌ی آن نظرات نیست. بلکه فهم آنچه که آنها می‌گویند برای تصمیم‌گیری عاقلانه حایز اهمیت است. در یک مطالعه بر روی ۵۱۷۴ زوج عقدکرده (اولسون، ۲۰۰۰)، نتایج بدست آمده نشان داد، زمانی که هم والدین پسر و هم والدین دختر از ازدواج فرزندانشان ناخشود بودند، حدود ۸۸٪ از زوجها نیز از زندگی مشترک خود، رضایت کمی داشتند. زمانی که والدین یکی از زوجها درباره‌ی ازدواج فرزندش نظر مساعد نداشت، تقریباً ۷۳٪ از زوجها از ارتباط خود احساس رضامندی سطح پایینی داشتند و از طرف

دیگر هرگاه والدین هر دو نفر نظر مثبتی به ازدواج فرزندانسان داشتند، تقریباً ۵۸٪ از زوجها سح بالایی از رضامندی ارتباطی را گزارش می‌دادند.

این مطالعه بیانگر این است که والدین می‌توانند تا حدی در ارتباط فرزندان یا همسرش، مشکل را احساس کنند. اگر والدین احساس مثبتی از ارتباط فرزندان با همسر آینده‌اش ندارند و همسران هم واقعاً راضی نیستند؛ عاقلانه این است که قبل از ازدواج، هر دو نفر به طور جدی درباره‌ی این وضعیت صحبت کنند و نهایتاً ممکن است که مفید بینند که با والدینشان هم در مورد آنچه که در حال رخ‌دادن است، صحبت کنند. البته این کار چندان آسانی نیست و حتماً انجام‌دادنش بسیار سخت و دشوار است و حتی می‌تواند پردرد و رنج‌آور باشد که مکنونات قلبی خود را آشکار کنیم. اما بهتر است که به مشکلات و مسایل، پیش از ازدواج پاسخ دهیم، تا این‌که بعد از ازدواج و احياناً به دنیاآمدن فرزند یا فرزندانی در آن مساله و مشکل غوطه‌ور شویم و آنگاه بخواهیم آن را حل کنیم.

آن چه باعث تداوم ازدواج می‌شود.

رابرت و جنت لویر ۳۵۱ زوج موفق را مورد بررسی قرار دادند. آنها از این زوجها خواستند که وجوه با اهمیت ازدواج موفق را اولویت‌بندی کنند آنچه که در نتایج بررسی آنها جلب توجه می‌کند، میزان توافقی است که مردان و زنان در تعیین این اولویت‌ها داشتند. در زیر نظر مردان و زنان را می‌توانید ملاحظه کنید. هفت عامل اول بین مردان و زنان از لحاظ میزان اهمیت اولویت یکسانی دارند.

اولویت خانم‌های متاهل موفق	اولویت مردان متاهل موفق	آنچه باعث تداوم ازدواج می‌شود
۱	۱	همسر من بهترین دوست من است.
۲	۳	من همسر را به خاطر خودش دوست دارم.
۳	۳	ازدواج یک تعهد درازمدت است.
۴	۴	ازدواج مقدس است.
۵	۵	ما بر سر اهداف و مقاصد خود توافق داریم.
۶	۶	همسر جذاب‌تر شده است.

۷	۷	ارتباط را برای موفق شدن می‌خواهم.
۱۰	۸	ازدواج موفق برای ثبات اجتماعی حایز اهمیت است.
۸	۹	ما با هم می‌گوییم و می‌خندیم.
۱۵	۱۰	من از موفقیت‌های همسر احساس افتخار می‌کنم.
۹	۱۱	ما بر سر یک فلسفه از زندگی توافق نظر داریم.
۱۴	۱۲	ما درباره‌ی روابط جنسی با هم توافق داریم.
		ما درباره‌ی این که چگونه و چه وقت احساسات خود را بروز
۱۰	۱۳	دهیم توافق داریم

در اینجا باز هم تاکید می‌کنیم که ازدواج با دلایل صحیح، بسیار ساده‌تر است از این که بعداً با ازدواج، انطباق و سازگاری پیدا کنیم. ازدواج با دلایل نادرست، سازگاری با ازدواج را بسیار سخت و مشکل می‌کند.

زوج‌ها در مطالعه‌ی لویر، دوستی را به عنوان یک ضرورت برای ازدواج موفق قلمداد کرده‌اند: «همسر من بهترین دوست من است». دوستی اصیل، تاب و توان بیشتری از شور و شوق عاشقانه دارد. در طول راه زندگی، دوستی جنبه‌ی بسیار مهمی از ازدواج است.

چالش‌های زندگی مشترک

ارتباط صمیمانه یک امر با ثبات و یک نظم بدون تغییر نیست، بلکه بیشتر یک هستی رشدکننده‌ی متغیر است و به همین دلیل ما زندگی مشترک را یک امر فرایندی می‌دانیم. «فرایندی از تغییرها و پذیرفتن این تغییرها، فرایندی از عادت به تفاوت‌ها و زندگی با تفاوت‌هایی که هرگز نمی‌توان به آنها عادت کرد، فرایندی از با دست کشیدن و با پا عقب راندن و دوباره با دست پیش کشیدن» (کلاگبرن، ۱۹۹۲، ص ۱۶).

بسیاری از محققان فرایند زندگی مشترک را به عنوان رشد و تحول در خلال مشکلات فکری ما از خودمان، همسرمان و ارتباطمان، توصیف کرده‌اند. آنها معتقدند که این چالش‌ها، زندگی مشترک را شکل می‌دهند (دیم و گلن، ۱۹۹۳، کوکس، ۱۹۹۲).

دو چالش عمده‌ی زندگی مشترک عبارتند از:

۱- ایجاد اعتماد

۲- تعادل بین نیاز به وابستگی^۱ و نیاز به استقلال^۲

ایجاد اعتماد

اعتماد چیست؟ و در زندگی مشترک چگونه به وجود می‌آید و چگونه باقی می‌ماند؟ توماس مالون، روانپزشک، می‌گوید «اعتماد یعنی شریک کردن خود واقعی با دیگری، با علم به این که مورد تمسخر و استهزا و مورد تجاوز و تعدی قرار نخواهیم گرفت؛ بلکه حمایت خواهیم شد» (مالون و مالون، ۱۹۸۷). با تأمل بر این تعریف برخی از اجزای صمیمیت که توسط اریکسون شرح داده شده است، پدیدار می‌شود. اریکسون روانکاو مشهور، صمیمیت را این گونه تعریف می‌کند «توانایی متعهد کردن خود به وابستگی عینی و زندگی مشترک و رشد توانمندی اخلاقی برای تحمل این تعهد، حتی اگر نیاز به از خود گذشتگی یا بد نامی و به خطر افتادن باشد» (اریکسون، ۱۹۶۳، صفحه‌ی ۸۲).

آیا این بدین معناست که زندگی مشترک نیاز به این دارد که یکی برای این که با دیگری باشد، خود را قربانی کند؟ به نظر می‌رسد که اریکسون بر این مسأله تأکید دارد. عشق به دیگری نیازمند این است، که فرد خودش را تحت فشار قرار دهد و نیاز به رشد توانمندی فرد، برای تحت حمایت قرار دادن دیگری دارد. فهمیدن این که یار ما چه حسی دارد، دانستن این که چه نیازی دارد و چه می‌خواهد و خود را کنار گذاشتن و در خطر انداختن خود، زمانی که لازم است تا احساسات و نیازهای او برآورده شود. این میل به از خود گذشتگی، بدون رنجیدن و اهدای خود به دیگری و دریافت از دیگری، عاملی است که ایجاد اعتماد می‌کند.

عنصر دیگری که در رشد اعتماد دخیل است، احساس منحصر بودن و ویژه بودن ارتباط است. همسرانی که گزارش می‌دهند با هم صمیمی هستند، به نظر می‌رسد که پیوند و تعهد ویژه‌ای نسبت به هم دارند. چیزی همانند تعهد یک انجمن سری که مانع ورود دیگران به کانون گروه می‌شود.

1 - Connectedness

2 - Autonomy

اعتماد نمی‌تواند دوام آورد، مگر این‌که احساس امنیت کنیم از این‌که همسرمان به ما خیانت نخواهد کرد و اعتماد ما را نقض نخواهد کرد. احساس ایمنی، با افزایش رازهایی که هر دو نفر در آن سهیم هستند، افزایش پیدا می‌کند. احساس این‌که می‌توان به همسر خود اعتماد کرد، با وجود این‌که او رازهای مرا می‌داند و اعتماد به این‌که در گرما گرم مشاجره آنها را به روی خود نخواهد آورد، عنصر کلیدی است که زندگی دو نفر را به یکدیگر متصل می‌کند و پیوندی واقعی ایجاد می‌کند.

اعتماد یک شبه بدست نخواهد آمد، بلکه زمان می‌برد تا ما از خود پرده براندازیم و دردها و رنج‌ها و شک‌های خود را با همسرمان قسمت کنیم. بسیاری از همسران می‌گویند که هر گاه «عشق» به تندی آنها را به هم پیوند دهد، اعتماد در آنها دیرتر به وجود می‌آید؛ تا هنگامی که زمانی بگذرد و زندگی را دوشا دوش هم و گام به گام بسازند. مانند مورد مادری که دختر بچه‌اش به دلیل بیماری طولانی مدت فوت کرد و می‌گفت:

چه کسی هرگز می‌تواند آنچه را که به من گذشته است، احساس کند؟...

اما او (شوهرش) می‌فهمد... او هم داغدار بود.

رشد اعتماد یک رشد خطی نیست. اکثر مردم می‌گویند که صمیمیت می‌آید و می‌رود. محققان بر این باورند که اعتماد، ناشی از ادراک ما است. درک این نکته، که همسر من فقط به این دلیل که نیازهایش را برآورده می‌کنم، یا تنها به دلیل جذابیت، توانمندی‌ها، موقعیت و کیفیت‌هایم به من توجه نمی‌کند؛ بلکه به دلایلی درونی که نمی‌توان آنها را به طور منطقی و عقلانی شرح داد متوجه من است (رمپل و دیگران، ۱۹۸۵؛ هولمز و رمپل، ۱۹۸۹). این بدین معناست که عشق بزرگسالان وفادار و قابل اعتماد، عشقی غیرمشروط است.

منبع دیگر اعتماد، افزایش درک و فهم همسران از یکدیگر است (برلسون و دنتون، ۱۹۹۷؛ والرشاین و بلکس‌لی، ۱۹۹۵). هلر و وود (۱۹۹۸) گزارش می‌دهند که مردان و زنانی که سطح بالای صمیمیت را درباره‌ی ازدواجشان گزارش می‌دهند، در پیش‌بینی احساسات، عقاید و باورهای همسرشان، بسیار دقیقند. در مطالعه‌ای دیگر، فیلدز (۱۹۸۳) می‌گوید که همسرانی با ازدواج طولانی‌مدت (میانگین ۲۴ سال) و رضایتمند، می‌توانند شخصیت، علایق، احساسات و نیازهای اجتماعی همسر خود را وصف کنند و همسران آنها نیز می‌توانند به همان صورت همسر خود را به لحاظ ظاهر، احساسات، توانمندی‌ها و

ضعف‌ها وصف کنند. این همسران می‌گویند، آنها به دلیل وقت زیادی که با هم صرف کرده‌اند، به دلیل صحبت‌کردن با یکدیگر و شنیدن حساسیت‌های هم و تبادل اطلاعات روزمره درباره‌ی آنچه که اتفاق افتاده است، آنچه که فرزندشان گفته است یا آنچه که همکاری گفته است، ارتباط بهتر و اعتماد بیشتری به یکدیگر دارند. برعکس در ازدواج‌های ناموفق که همسران صمیمیت اندکی را گزارش می‌داده‌اند، کمتر درباره‌ی حوادث روزمره با هم سهیم می‌شوند، چرا که علایق مشترک کمتری درباره‌ی زندگی روزانه‌ی یکدیگر دارند (اماتو و راجرز، ۱۹۹۷؛ گاتمن، ۱۹۹۴؛ کیسون و هولمز، ۱۹۹۲).

تعادل بین نیاز به وابستگی و نیاز به استقلال

کارل ویتاکر (۱۹۷۶) یکی از اولین خانواده درمانگران می‌گوید: «ازدواج آخرین مدرسه‌ی هیجانی ماست، چرا که در ازدواج، کاری را ادامه می‌دهیم و امیدواریم که به اتمام برسانیم، که از خانواده‌ی خود شروع کرده‌ایم. درس‌هایی از قبیل این‌که چگونه عشق بورزیم و چگونه عشق دیگران را بپذیریم، در حالی که همچنان خودمان هستیم» (صفحه‌ی ۲۱۱).

ما با پذیرش دیدگاه ویتاکر، بر این باوریم که برای تداوم ارتباط صمیمانه، همسران باید بیاموزند که چگونه با چالش تعادل بین نیاز به نزدیک‌بودن، حمایت و پذیرش هیجانی در برابر نیاز به دوربودن، استقلال و خودمختاری روبرو شوند و آن را حل کنند.

اما ما چگونه این تعادل را برقرار می‌کنیم. بسیاری از درمانگران (دیم و گلن، ۱۹۹۳، والشتاین و بلکسلی، ۱۹۹۵؛ ویتاکر، ۱۹۷۶) معتقدند که ما تعادل بین نیاز به نزدیک‌بودن و نیاز به دور‌بودن را با چرخه‌ای منظم از حرکت به سوی نزدیک‌شدن و سپس دور‌شدن و دوباره نزدیک‌شدن برقرار می‌کنیم. بنا به گفته‌ی دیم و گلن (۱۹۹۳)، این رقص نزدیک‌شدن و دور‌شدن، چرخه‌ای سه مرحله‌ای را شکل می‌دهد. این سه مرحله عبارتند از الف- مرحله‌ی بسط^۱: زمانی که به همبستگی و حمایت از یکدیگر دست می‌یازیم. ب- مرحله‌ی قبض^۲: زمانی که در خود هستیم و از همسر خود دوری می‌کنیم و ج- مرحله‌ی عزم^۳: زمانی که تلاش می‌کنیم تا از سرخوردگی و ناامیدی قبلی خود نسبت به همسرمان عبور کنیم و به یک حس عمیق و دورنگر دست یابیم و احساسات نامیدانه‌ی خود را آرام کنیم، تا بتوانیم مجدداً به آنها بپردازیم.

1-Expansion

2-Contraction

3-Resolution

مرحله ی بسط

در این مرحله، همسران بسیاری از انتظارات، امیدها و نقاط کور همسرشان را بیان می کنند. در این دوره احساسی از انبساط خاطر، امید و تعهد وجود دارد، احساس این که در حال ایجاد دورنمایی واحد هستند یا برای هدفی مشترک تلاش می کنند - زندگی را در کنار هم و با هم می سازند، اهداف مشترکی دارند و از بودن با هم لذت می برند و از رویاهای یکدیگر حمایت می کنند.

لحظه لحظه ی با هم بودن برای آنها لذت بخش و مطبوع است. در این زمان است که داستان های پنهانی زندگی خود را با همسران شریک می شویم و ترس ها و ضعف های خود را به او می گوئیم و متقابلاً از او می شنویم.

این مرحله به پیش می رود تا جایی که همسران (اغلب یکی پیش از دیگری)، به این بصیرت می رسند که آنها به دنیا نگاه یکسانی ندارند و از دنیا امر واحدی را نمی طلبند.

مرحله ی قبض

همچنان که زندگی مشترک به پیش می رود، تفاوت همسران هر چه بیشتر آشکار می شود. این تفاوت ها دامنه ی وسیعی را در برمی گیرد، از تفاوت در زمان خواب و بیداری (ممکن است یکی از همسران عادت داشته باشد که شبها تا دیر وقت بیدار باشد و دیگری عادت داشته باشد که زود بخوابد) گرفته، تا نحوه ی رویارویی با پول و اهمیتی که هر کدام به اشیاء خانه می دهند. تفاوت در میزان اجتماعی بودن (ممکن است یکی از همسران دوست داشته باشد که بیشتر در خانه بماند و استراحت کند و دیگری بخواند که بیرون برود) و تفاوت ها در زمینه ی میزان اهمیت دادن به خویشاوندان، کار، موقعیت اجتماعی و پیشرفت شغلی. این فهرست می تواند بسیار طولانی تر از این شود.

زمانی که همسران با یکدیگر به توافق نمی رسند و به نظر غیرقابل انعطاف می آیند، بحث و جدل بالا می گیرد و نسبت به هم خشمگین می شوند و در نهایت احساس می کنند که در ازدواج فریب خورده اند و در لاک دفاعی فرو می روند. هر گاه که یکی از آنها بخواند راه خود را برود، دیگری سعی می کند که او را به مسیری که نزدیک به مسیر خودش است بازگرداند. و او به این که همسرش زندگی او

را کنترل می‌کند، واکنش نشان خواهد داد و در موقعیت خود مستحکم‌تر خواهد شد (بورلسون و دتتون، ۱۹۹۲؛ مارکمن و دیگران، ۱۹۹۳).

این چرخه‌های واکنش منفی، جایگزین چرخه‌های مثبت قبلی خواهد شد. تحقیق نشان می‌دهد که همسران در مرحله‌ی قبض، تعبیر و تفسیرهای خود از رفتارهای یکدیگر را از مثبت به منفی تغییر می‌دهند.

مرحله‌ی عزم

بنا به گفته‌ی دیم و گلن (۱۹۹۳)، مرحله‌ی عزم، قرار داد یا توافق نامهی جدیدی را بین همسران به همراه نمی‌آورد، بلکه دورنمای جدیدی را به همراه دارد:

مرحله‌ی بسط امید را افزایش می‌دهد و مرحله‌ی قبض برج و باورهای دفاعی را افزون می‌کند، اما مرحله‌ی عزم بر کار و فعالیت متمرکز است. ما در این مرحله ارتباطمان را با توافقی‌هایی می‌ستجیم که برای رسیدن به آنها تلاش کرده‌ایم - توافقات و انطباق‌هایی که با خود و همسرمان بر سر آنها مذاکره کرده‌ایم (صفحه‌ی ۴۵).

یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های این مرحله، این است که می‌آموزیم چگونه مشت هیجانی خود را باز کنیم. در این مرحله می‌آموزیم، چگونه از دور به احساسات متعارض خود نگاه کنیم و چگونه این احساسات را تحلیل کنیم. در حالی که هم می‌خواهیم به سوی همسرمان برویم و هم هنوز از او رنجیده‌خاطریم و می‌خواهیم ثابت کنیم که «بر حق» بوده‌ایم. در اینجا است که می‌توانیم به پذیرش یکدیگر برسیم و دورنمای همسرمان را می‌پذیریم و در می‌یابیم که او چگونه احساس می‌کند و چگونه می‌اندیشد. در این مرحله، می‌آموزیم که راه‌های بی‌شماری برای تعبیر و تفسیر رفتارهای همسرمان وجود دارد.

توانایی «دور ایستادن» و از «دور تماشا کردن» و تحلیل افکار و احساسات، فرایند مصالحه و مذاکره را تسهیل می‌کند. در این مرحله ما در دیدن تفاوت‌های خودمان و همسرمان توانمندتر می‌شویم، بدون این‌که به سمت تصمیم‌گیری درست و غلط برویم؛ که آیا نگاه من درست است یا نگاه همسر، این مرحله به خونسرد بودن و آرام بودن نیاز دارد و به تفکر عملیاتی برای کنترل و تدبیر بین خواسته‌ها و نیازها. در این مرحله یک پارادوکس یا تناقض نما وجود دارد؛ هر چه بیشتر بفهمیم که همسر ما فردی متفاوت از ماست، به او احساس صمیمانه‌تری پیدا می‌کنیم و او را بیشتر درک می‌کنیم.

شما همراه زاده‌اید و همراهید تا ابد.
 همراهید تا آنگاه که بال‌های سپید مرگ
 توالی روزها تان پریشان کند.
 اری همراهید
 حتی در سکوت و صلابت خیال خداوند،
 اما در میانه‌ی این همراهی، جدایی باید
 هان! به نسیم عطراگین ملکوت اجازه دهید
 تا در میان شما به رقص آید.
 و دوست بدارید!
 اما عشق را به زنجیر بدل نکنید.
 جان‌های شما چون دو سرزمین باید و دریایش در میان
 جام یکدیگر پر کنید اما از یک جام ننوشید.
 از نان خود به هم بدهید اما هر دو از یک نان مخورید.
 همگام یا هم نغمه بسازید، پای بکوبید و شادمان باشید،
 اما امان دهید تا هر یک در حریم خلوت خویش آسوده باشد و تنها.
 همانند تارهای چنگ که هر کدام تنها بوند
 اما به کار یک ترانه‌ی واحد در ارتعاش،
 دل سپردن حکایتی است دلپذیر
 اما دل را نباید به اسارت دادن
 که تنها دست‌های زندگی خانه‌ی دل است و بس،
 در کنار هم بایستید اما نه بسیار نزدیک
 که ستون‌های معبد به جدایی استوارند.
 و بلوط و سرو در سایه‌ی هم سر به آسمان نگشند.
 جبران خلیل جبران

رقیبان زندگی مشترک

زمانی که دو نفر با هم ازدواج می‌کنند، دوستان همسر، ارتباطات باقی مانده از قبل و مجموعه‌ی خواهران و برادران همسر، ممکن است باعث ترس و حسادت شود. روابط متعلق به گذشته، احتمالاً بعد از ازدواج تغییر خواهند کرد. تازه عروس و دامادها، اغلب برای بیرون رفتن با دوستان قدیمی و یا ارتباط با آنها دچار مشکل می‌شوند. حفظ دوستی‌های قدیمی، محتاج به گفتگوی محتاطانه است و باید به نیاز همسر توجه شود. پس از ازدواج همسران از این که تمام وقتشان را با هم می‌گذرانند خسته می‌شوند. از طرف دیگر، اگر یکی از آنها احساس کند که به خاطر دوستان قدیمی‌اش از طرف همسر طرد شده یا مورد بی‌توجهی قرار گرفته است، مسایل و مشکلات جدیدی ظاهر می‌شوند. واقعیت اساسی در این مورد، ترس است. ما از این که مورد توجه نباشیم و از این که دوستی‌های قدیمی اهمیتی بیشتر از ارتباط زناشویی داشته باشند، می‌ترسیم. همسران لازم است که درباره‌ی همه‌ی این موارد با هم صادقانه بحث کنند و به طور شفاف، تعادلی را بین ازدواج و دوستی‌ها و ارتباطات دیگر خود، مانند روابط خویشاوندی و روابط کاری برقرار کنند.

اول از همه باید آگاه باشیم که «می‌ترسیم» و دوم این که برای خطری که از آن «می‌ترسیم» تدبیری بیاندیشیم و کاری انجام دهیم. اگر خانمی از ارتباط همسرش با خانمی دیگر می‌ترسد، این لزوماً بدین معنا نیست که ترس خود را نادیده بگیرد. بلکه لازم است اول از همه بداند که می‌ترسد و دوم این که تدبیری بیاندیشد و در این مرحله «مشورت» و «مشاوره» بسیار اهمیت دارد. در اندیشیدن تدبیر، بسیار بحاست که از نظرات افراد امین، متخصص و با تجربه استفاده کنیم.

ازدواج ارتباطی شکستی و ظریف است. ما باید بسیار مواظب باشیم که کاری انجام ندهیم که به زبان همسرمان باشد و یا تهدیدکننده‌ی همسرمان باشد و این شاید بدین معنی باشد که باید برخی از دوستی‌ها و روابط فعلی، در خلال زمان روی به سردی نهد؛ هر چند ما برای آن ارتباطات ارزش قایل باشیم. چرا که برخی اوقات آنها می‌توانند رنج و زحمت بسیاری برای همسر ما ایجاد کنند.

خانواده و دوستان همسر و بعضاً افرادی که رابطه‌ی عاشقانه‌ی قبلی با آنها داشته‌ایم، با معنی‌ترین رقیبان زندگی مشترک هستند. رابطه‌ی زناشویی مکرراً با روابط دیگر برسر «زمان» و «توجه» همانند بازی طناب‌کشی در ستیز و کشمکش است.

اگر توجه ما ابتدائاً به دوستان باشد، یا این که خود را تصمیم گیرنده‌ی نهایی در هر تعارضی بدانیم، منازعاتی پیش می‌آید که می‌تواند به جدایی منجر شود. و اگر توجه به خانواده‌ی خودمان باشد، کشمکش‌ها و اختلاف بین همسر و خواهر و برادر را باعث می‌شویم و به آن اختلاف‌ها و تعارض‌ها دامن می‌زنیم.

اگر توجه تنها به همسر باشد و دوستان و خانواده را مورد بی‌مهری قرار دهیم، به آرامی آنها را از دست می‌دهیم و در انتها به دلیل فقدان آنها همسرمان را سرزنش خواهیم کرد. لازم است که بین این منابع قدرت، تعادل برقرار کنیم.

داشتن فرزند، انتخاب در برابر شانس

پدر و مادر بودن سخت‌ترین، رضایت‌بخش‌ترین و با اهمیت‌ترین شغل و کار در جهان است. هیچ مسئولیتی بزرگتر و مشکل‌تر از بزرگ کردن فرزند در زندگی وجود ندارد و برای برخی از انسان‌ها هیچ رضایتی بالاتر از آن نیست.

بسیاری از مردم، تنها با اتکا به وجوه منفی نقش والدین، از پدر و مادر شدن انتقاد می‌کنند و دیگران - به خصوص آنهایی که هنوز پدر و مادر نشده‌اند - پدر و مادر بودن را تنها با اتکا به وجوه مثبت آن رویایی بزرگ می‌دانند. اما در واقعیت پدر و مادر شدن می‌تواند کاری بسیار پرمشقت، نومیدکننده و بی‌اجر و مزد باشد و می‌تواند انرژی، پول و وقت شما را ببلعد. در عین حال که می‌تواند پرهیجان‌ترین و رضایت‌بخش‌ترین کاری باشد که می‌توانید انجام دهید. خلق و ایجاد یک انسان با همراهی همسران، حقیقتاً یک معجزه است.

ما به هیچ عنوان از آنچه که گفتیم، قصد این را نداریم که به شما بگوییم بچه‌دار شوید یا این که نباید بچه‌دار شوید. هر فردی باید خودش در این باره تصمیم بگیرد. مهم این است که انتخاب عاقلانه‌ای انجام دهیم، تا این که این مسأله را به شانس واگذار کنیم.

و مسأله دیگری که مهم است، این است که پیش از ازدواج دختر و پسر در مورد مسایل مناقشه برانگیز بعدی صحبت کنند. این که آیا اصلاً می‌خواهند فرزند داشته باشند، یا نه؟! فکر می‌کنند چه زمانی برای بچه‌دار شدن بهترین زمان است و این که دوست دارند چند فرزند داشته باشند؟

متأسفانه در دوزهی آشنایی، زن و مرد در این مورد معمولاً صحبتی نمی‌کنند. به خاطر همین هم نمی‌دانند که آیا در این زمینه با هم توافق دارند یا ندارند. حتماً دلیل این که در این مورد صحبت نمی‌کنند این است، که فکر می‌کنند موضوع چندان با اهمیتی نیست. در جهانی که بسیاری از بچه‌ها به طور ناخواسته به دنیا می‌آیند و افراد متأهل هم به این مسأله کم بها می‌دهند، شاید جای طرح این قضیه در زمان آشنایی کمی مسخره به نظر برسد. اما مسأله اینجاست که ایستنی ناخواسته، شروع بسیار سختی برای مسؤولیت دشوار پدر و مادر شدن است. ما سعی می‌کنیم که همه چیز را تا حد امکان با برنامه‌ریزی به جلو ببریم. برای تحصیلات‌مان، کارمان، ارتقای شغلی، کسب و کار تا جایی که ممکن است برنامه‌ریزی می‌کنیم و سعی می‌کنیم گام به گام حرکت کنیم. وقت بسیاری را برای صحبت در مورد مدل اتومبیل، سال ساخت، مسایل ریز مربوط به آن، رنگ و دیگر مسایل مورد علاقه صرف می‌کنیم. یک عروس خانم فقط برای لباس عروسی چه قدر فکر می‌کند و چه قدر زمان صرف می‌کند. اما وقتی می‌خواهیم بچه‌دار شویم، سکندری می‌خوریم، انگاری که در باد غوطه‌وریم.

گفته می‌شود که بزرگترین هدیه‌ای که مادر و پدر می‌توانند به فرزندشان بدهند، ازدواج موفق خودشان است چرا که ازدواج موفق والدین، برای کودک نوید حمایت و ثبات است و الگویی از عشق را به او ارائه می‌کند؛ که بعدها او می‌تواند به عنوان یک بزرگسال، همان الگو را در زندگی خود ادامه دهد.

آیا برای پدر و مادر شدن آماده هستید؟

همسران لازم است که درباره‌ی بچه‌دار شدن با هم صادقانه صحبت کنند. اگر یکی از آنها فرزند نخواهد و دیگری مطمئن نباشد، لازم است که قبل از حاملگی با هم صحبت کنند. همسران نمی‌توانند بدون صحبت کردن به توافق جادویی دست یابند، فرزند ناخواسته هم برای والدین و هم برای فرزند، یک مشکل جدی است.

لازم است که همسران بدانند که چه زمانی برای بچه‌دار شدن مناسب است. در زیر راهنمایی‌هایی در این باره فهرست شده است.

۱ - ازدواجتان شاد و با ثبات باشد. بعد از ازدواج سریعاً بچه‌دار نشوید. به پیوندتان فرصت دهید تا ریشه دواند و اجازه دهید که زمان بگذرد، تا اطمینان پیدا کنید که همسرتان و زندگی مشترکتان، همانی

است که می‌خواسته‌اید. اگر درباره‌ی ازدواجتان نگرانی دارید، بهترین کار این است که بچه‌دار نشوید. تا هنگامی که مشکلات حل شود و نگرانی‌ها بر طرف شود، مطمئن باشید که آمدن فرزند، نه تنها مشکلات را حل نمی‌کند بلکه اوضاع را وخیم‌تر هم می‌کند.

۲ - وضعیت اقتصادی شما مناسب باشد. اگر قرض دارید، سعی کنید پیش از این که بچه‌دار شوید تا آنجا که ممکن است اکثر آن را پرداخت کرده باشید. تلاش کنید که مقداری پس‌انداز داشته باشید، تا اگر با مشکلی روبرو شدید بتوانید از آن استفاده کنید. مطمئن شوید که از پس هزینه‌ها و مخارج زندگی خود برمی‌آید. برای ورود یک فرد جدید به زندگی خود برآورد هزینه کنید.

۳ - برای بچه دار شدن تحت فشار و اجبار دیگران نباشید. هیچ‌گاه به‌خاطر این که فرد دیگری را شاد کنید، صاحب فرزند نشوید. هر گاه که خودتان، هر دو نفر، خواستید تصمیم به بچه‌دار شدن بگیرید، تصمیم‌گیری در این باره تنها بر عهده‌ی شما دو نفر است.

۴ - هر دو نفر معتقد باشید که اکنون زمان مناسبی برای بچه‌دار شدن است. شما نمی‌توانید با اطمینان پیش‌بینی کنید که حاملگی چه زمانی رخ خواهد داد، به آنچه که در آینده‌ی نزدیک برایتان رخ خواهد داد به دقت بنگرید و درباره‌ی زمان مناسب با همسران صحبت کنید.

۵ - برای یک تغییر عمده در زندگی شخصی و مشترکتان آماده باشید. والد شدن، زندگی را برای همیشه تغییر می‌دهد و هیچ راه برگشتی وجود ندارد. بسیاری از تغییرات لذت‌بخش هستند، اما حتی تغییرات مثبت هم در زندگی با استرس همراه است. با صداقت درباره‌ی نگرانی‌های خود با همسران صحبت کنید و بر سر این که چگونه با تغییراتی که والد شدن به همراه خواهد داشت، روبرو خواهید شد، با او به توافق برسید.



پیوست‌ها و منابع

خواهشمند است موارد زیر در استفاده از جزوه‌ی راهنمای ازدواج رعایت گردد:

- ۱ - این جزوه راهنما به افرادی که تمایل دارند ازدواج کنند، داده می‌شود.
- ۲ - هرکدام از متقاضیان ازدواج لازم است این جزوه را با صبر و تأمل کافی مطالعه نموده و سعی کنند نسبت به موارد مطرح شده، دیدگاه و نظر خود را بیابند و بدانند، در خصوص مواردی که نمی‌دانند چه پاسخی یا چه دیدگاهی باید داشته باشند، لازم است با متخصص در امر مشاوره‌ی خانواده و ازدواج مذاکره نمایند.
- ۳ - بعد از مطالعه‌ی تمام موارد و پیدا کردن دیدگاه و نظر شخصی درخصوص هر مورد، لازم است با طرف مقابل خود به گفتگو نشسته و ضمن مطرح کردن دیدگاه خود و شنیدن دیدگاه‌های او، به توافق‌های سالمی در خصوص هر مورد برسند.
- ۴ - تا آنجا که امکان دارد و شرایط شخصی و اجتماعی طرفین اجازه می‌دهد، لازم است که در خصوص اکثریت مطالب گفتگو شود.
- ۵ - توصیه می‌شود که حتماً این جزوه چندین بار مطالعه گردد و در صورت امکان پاسخ‌ها و دیدگاه‌های شخصی برای مرور مجدد توسط خود فرد و انجام اصلاحات لازم ثبت گردد.
- ۶ - توصیه می‌شود که گفتگوها در طی چندین جلسه ۱ ساعته و در طی حداقل یک فاصله زمانی ۲ هفته‌ای باشد.
- ۷ - توصیه می‌شود که طرفین بعد از آنکه درخصوص محتوای جزوه باهم گفتگو نموده و به توافق‌های لازم دست یافتند، به متخصص مشاوره ازدواج و خانواده مراجعه نموده و درخصوص مناسب بودن و کیفیت توافق‌های انجام شده، راهنمایی‌های لازم را دریافت نمایند.

با تشکر ابوالفضل شرازی

راهنمای ازدواج

- کدام یک از دو جمله‌ی زیر به نظر شما درست‌تر است؟

اول: عشق به همدیگر و بعد بدست آوردن آشنایی.

دوم: آشنا شدن با همدیگر و بعد رشد دادن عشق.

- به نظر شما یک زوج قبل از ازدواج درخصوص چه مواردی باید باهم گفتگو نمایند؟ از لحاظ زمانی چه قدر باید وقت اختصاص دهند؟

آیا حاضرید در مورد موارد زیر اطلاعاتی در اختیار همدیگر قرار دهید؟

نام، نام خانوادگی، سن، محل تولد، میزان تحصیلات هر کدام، شغل و سابقه‌ی شغلی هر کدام، چندمین فرزند خانواده هستند، رشته‌ی تحصیلی، در قید حیات بودن و نبودن اعضاء خانواده، تعداد خواهران و برادران و خصوصیات سنی، تحصیلی، شغلی و ازدواج هر کدام، محل یا شهر زندگی هر خانواده، پدر و مادر و شغل و سن و تحصیلات هر کدام، با چه کسی یا چه کسانی در حال حاضر زندگی می‌کنید؟

- آیا تصمیم دارد که بعد از ازدواج مستقل از خانواده باشد؟ آیا توانایی مستقل شدن را دارد؟

- نظر هر کدام در مورد زندگی مشترک یا مستقل از خانواده‌ها چیست؟

- آیا در حال حاضر مستقل (از لحاظ منزل) زندگی می‌کند؟ چگونه این طور شده است؟

- خانواده‌های هر کدام در مورد استقلال آنها چه نظری دارند و آیا این اجازه را به آنها می‌دهند؟

- آیا خود فرد توانایی عاطفی و روانی مستقل شدن از والدین خود را دارد؟

- فکر می‌کنید که امروزه استقلال به‌ویژه استقلال عاطفی و روانی از خانواده تا چه حد در زندگی مشترک تأثیرگذار است؟

- آیا توانایی استقلال و برخورداری مادی مناسب دارید؟

- آیا فکر می‌کنید که ازدواج جزء جدایی ناپذیر و ضروری زندگی است؟ آیا فکر می‌کنید که هر انسان

سالمی باید در طول زندگی حتماً ازدواج کند؟ دلایل شما چیست؟

- شما چرا می‌خواهید ازدواج کنید؟

- انگیزه‌ی شما برای ازدواج چه قدر است؟ به عبارت دیگر تا چه حد نیاز به ازدواج را در خودتان احساس می‌کنید؟
- آیا ممکن است که شما به خاطر رها شدن از شرایط خانوادگی فشارآور ازدواج کنید؟
- آیا ممکن است شما به خاطر نگرانی از بالا رفتن سن ازدواج کنید؟
- آیا انگیزه شما ازدواج ناشی از نیاز خودتان است یا این که به دلیل وسوسه‌ها یا فشارهای دیگران می‌خواهید ازدواج کنید؟
- شما فکر می‌کنید ازدواج تا چه حد در حفظ سلامتی روحی و روانی و جسمانی انسان مؤثر است؟
- هدفهای شما در زندگی تا به حال چه بوده‌اند و بعد از این چه خواهند بود؟ اولویت آنها چیست؟
- هدف‌های شما با هدف‌های خانواده‌تان (از این به بعد) چه قدر همانند است؟
- هدف‌های شما با هدف‌های خانواده‌تان قبل از این چه قدر همانند بوده است؟ اگر همانند نبوده یا اختلاف نظر احتمالی ایجاد شده چه می‌کرده‌اید یا چه خواهید کرد؟ آیا تأثیری در تصمیم‌گیری‌های شما خواهد داشت؟
- الگوی همسر ایده‌آل از نظر شما چیست؟ قبلاً چه بوده است؟
- الگوی همسر ایده‌آل از نظر خانواده شما چیست؟
- آیا تفاوتی در نظرات شما و خانواده‌تان نسبت به الگوی همسر ایده‌آل وجود دارد؟
- اگر تفاوتی وجود دارد نتایج احتمالی آن چیست و چگونه با آن کنار خواهید آمد؟
- اطرافیان شما در طرز فکر و نگرش و انگیزه شما نسبت به ازدواج چه تأثیری داشته‌اند؟
- خصوصیات فردی مانند جاقی، لاغری، زیبایی (جذابیت صورت و کلام و تناسب اندام) قد، وزن و تیپ داشتن چه قدر برای شما مهمند؟
- سابقه‌ی سلامت و بیماری شما از گذشته تا به حال چه بوده است؟ اگر مورد خاصی وجود دارد ذکر کنید.
- سابقه‌ی سلامت و بیماری در خانواده و اقوام از لحاظ جسمی، روانی و ژنتیکی چگونه بوده است؟
- آیا آغاز بلوغ جنسی برای شما به عنوان یک واقعه‌ی خوشایند بوده است، یا این که باعث ناراحتی شما گردیده بوده است؟
- به طور کلی در مورد جایگاه مسائل جنسی در زندگی زناشویی چه نظری دارید؟

- (در صورت بالا بودن سن طرفین) چرا تا به حال ازدواج نکرده‌اید؟
- اگر به خواستگاری رفته و یا خواستگار داشته‌اند، دلیل رد آنها چه بوده است؟
- آیا سابقه‌ی تب و تشنج، تشنج، سرماخوردگی مکرر، حساسیت‌های بدنی خاص، حساسیت غذایی خاص، راه رفتن در خواب، دندان قروچه در خواب، خر خر کردن در خواب داشته یا دارند؟
- آیا خواب کم می‌بیند یا زیاد؟ آیا خواب برجسته و مهمی داشته‌اند؟ در صورت امکان ذکر کنید.
- استرس‌های مهم زندگی‌شان چه بوده است؟ با آنها چگونه برخورد کرده‌اند؟
- چه چیزهایی در زندگی برای او تهدید به شمار می‌رود؟ (در زندگی فردی و مشترک)
- آرزو دارید که چه چیزهایی در زندگی شما اتفاق نیفتد؟
- چه آرزوهایی دارد؟ از چه چیزهایی خوشش می‌آید؟ چه چیزهایی را دوست دارد که داشته باشد؟
- از چیزهای مورد علاقه، کدام یک را در حال حاضر دارا است؟
- چه چیزهایی برای او مهم هستند و جنبه ارزشی دارند؟ اولویت ارزش‌های او چیست؟
- در مواجهه با سختی‌ها یا وقایع غیرمنتظره و مخرب (سیل - زلزله - تصادف و سرقت و...) چه باید کرد؟ شما چه می‌کنید؟
- علاقمندی‌های خاص شما چیستند؟ (ورزش - موسیقی - مسافرت - تحصیل و ادامه آن، شغل، مطالعه، فرزندپروری - خانه‌داری و...)
- ضرورت یا ضرورت‌های وجود فرزند چیست؟
- نظر شما در مورد زمان فرزنددار شدن چیست؟ آیا نظر خاصی دارید؟ چرا؟
- آیا مایلید ۲ یا ۳ سال بعد از ازدواج فرزنددار شوید؟ در این مورد چه‌قدر قاطع هستید؟ و چه چیزی ممکن است تصمیم شما را عوض کند؟
- چه راه یا راه‌هایی را جهت تأمین و تضمین هدف فوق در پیش خواهید گرفت؟
- آیا حاضرید جهت آگاهی بیشتر و دقیق‌تر از روش‌های جلوگیری از بارداری به متخصص زنان و زایمان و یا متخصص مربوط مراجعه کنید؟
- کدام یک از شما داوطلب استفاده از این روش‌ها هستید؟ هر دو؟ هیچ کدام؟ چرا؟
- کدامیک از شما اصرار دارید که بلافاصله بعد از ازدواج فرزنددار شوید؟ چرا؟

- آیا حاضرید که بعد از به وجود آمدن تعداد کافی فرزند اقدام به عمل جراحی (واژکتومی، تویکتومی) نمایید؟ آیا در این مورد نظر خاصی دارید؟
- تا چه حد حاضرید که از مشاور، پزشک و متخصصین در رابطه با جنبه های مختلف زندگی تان (در صورت لزوم) کمک بگیرید؟ چه زمانی را شما مناسب جهت مراجعه به متخصصین می دانید؟ و به عبارت دیگر موارد لزوم به نظر شما در چه شرایطی هستند؟
- در مورد تعداد فرزندان چه نظری دارید؟
- در مورد نام فرزندان چه نظری دارید؟
- در مورد فاصله ی زمانی بین تولدها چه نظری دارید؟
- در مورد جنسیت فرزندان چه نظری دارید؟
- آیا شما اصرار خاصی دارید که حتماً فرزند پسر داشته باشید؟
- آیا شما اصرار خاصی دارید که حتماً فرزند دختر داشته باشید؟
- نظر شما در مورد فرزندداری و فرزندپروری تا چه حد مستقل از خانواده هایتان است؟
- آیا شما موافقید که والدین تان در پرورش فرزندان شما نقش یا دخالتی داشته باشند؟
- شما تا چه حد برآورده کننده ی آرزوهای خانواده هایتان بوده اید یا هستید یا باید باشید؟
- آیا فکر می کنید که یک ازدواج ارزش این همه گفتگو و توافق را دارد؟
- اگر آزمایشات خون (بعد از چند جلسه یا ماه) نشان داد که ازدواج شما یا یکدیگر مناسب نیست، در آن صورت چه خواهید کرد؟
- نظر هر کدام در مورد زندگی کردن با خانواده همسر یا در خانواده همسر چیست؟
- نظر هر کدام در مورد محل سکونت آینده چیست؟
- وضعیت مذهبی بودن خودش و خانواده چگونه است؟
- نظر او در مورد دنیا و آخرت چیست؟ هدف از خلق آدم چیست؟ هدف خداوند از قراردادن نسبت ازدواج چیست؟
- نظر او در مورد توکل، تقدیر، سرنوشت، شانس و... چیست؟ اینها تا چه حد در زندگی می توانند تأثیر داشته باشند؟

- توانایی اقتصادی او در حال حاضر چه قدر است؟ آیا از عهده‌ی تأمین زندگی بر خواهد آمد؟
- در مورد اشتغال همسر (زن) چه نظری دارد؟ (در حال حاضر و در آینده)
- وضعیت روابط اجتماعی و روابط دوستانه چگونه است؟ روابط دوستانه تا چه حد در زندگی مهمند؟ - اگر لازم شد بین یک دوست و همسر خود، یکی را انتخاب کند چه خواهد کرد؟
- اگر لازم باشد که بین خانواده و همسر خود یکی را انتخاب کند چه خواهد کرد؟
- میزان ارتباط با خانواده چه قدر خواهد بود؟ آیا نظر خاصی دارید؟
- میزان ارتباط با اقوام چه قدر خواهد بود؟ آیا نظر خاصی دارید؟
- آیا حاضرید آدرس محل کار و زندگی‌تان و تحصیل را جهت تحقیق در اختیار ما بگذارید؟
- چند دوست صمیمی دارید؟ آیا موافقید که ۲ یا ۳ نفر از آنها را جهت تحقیق به ما معرفی کنید؟
- به نظر شما گذشته زندگی یک فرد (بعد از انجام تحقیقات) تا چه حد در سرنوشت آینده او تأثیر می‌گذارد؟ و برای شما گذشته‌ی زندگی طرف مقابلتان تا چه حد مهم است؟ و تا چه حد در تصمیم‌گیری امروز شما تأثیر خواهد داشت؟
- آیا وجود فرزند در زندگی ضروری است؟ آیا اگر خدای ناکرده هر کدام از شماها به دلیل مشکل جسمی فرزنداندار نشدید چه تصمیمی خواهید گرفت؟ آیا حاضرید فرزندی را به فرزند خواندگی قبول کنید؟ آیا از همدیگر طلاق خواهید گرفت؟
- به نظر شما فرزند تا چه حد عامل خوشبختی در زندگی است؟
- برنامه‌ریزی شما برای آینده‌ی زندگی خانوادگی چه خواهد بود؟
- آیا در مورد «خانه، ماشین، شهر محل سکونت و...» نظر خاصی دارید؟
- نظر شما در مورد تقسیم کار منزل (در صورت شاغل بودن هر دو) چیست؟
- نظر شما در مورد کمک به همسر در امور منزل چیست؟
- نظر شما در مورد دخالت در شغل و کار مرد در خارج از خانه چیست؟
- نظر شما در مورد راهنمایی و مشورت دادن در مورد امور خانواده و خارج از آن و شغل و دوستان به همسر چیست؟
- در مورد نحوه‌ی گذراندن ایام تعطیل چه نظری دارید؟

- در صورت اختلاف سلیقه در مورد نحوه‌ی گذراندن ایام تعطیل و نوع تفریح، چگونه به تفاهم خواهید رسید؟
- به نظر شما تفاهم به چه معنی است؟ آیا به معنی مثل هم فکر کردن است؟ آیا به معنی توافق بر سر اختلاف نظرهاست؟
- آیا به عنوان مثال موافقید که مثلاً روز جمعه یک نفر به دیدار خانواده‌اش برود و دیگری به تماشای مسابقه فوتبال بپردازد؟ به نظر شما این اتفاق بدی است یا این که لزوماً هم بد نیست؟
- آیا توانایی برنامه‌ریزی داشته‌اید؟ در حال حاضر چه‌طور؟
- برنامه‌ریزی شما برای تفریحات چه خواهد بود؟ تفریحات فردی و مشترک شماها چه خواهد بود؟
- برنامه‌ریزی اقتصادی و مالی شما چیست؟ هرکدام از طرفین در دخل و خرج منزل چه‌قدر نقش خواهد داشت؟
- برنامه‌ی اقتصادی شما تا ۱۰ ساله آینده چگونه است؟
- فکر می‌کنی که ۱۰ یا ۲۰ سال دیگر چکار داری می‌کنی؟ آیا به سال‌های بازنشستگی فکر کردی؟ آیا برنامه خاصی دارید؟
- فکر می‌کنید بهتر است چند وقت یکبار به مسافرت بروید؟
- شما تا چه حد حاضر هستید در پرورش فرزندان مشارکت کنید؟
- آیا برای ازدواج آمادگی‌های روحی لازم را دارید؟ یا در خود احساس می‌کنید؟
- دوره‌ی مجردی خود را چگونه توصیف می‌کنید؟ ۱ - بسیار لذت بخش ۲ - نسبتاً لذت بخش ۳ - معمولی ۴ - توأم با برخی مشکلات ۵ - سخت و پر زحمت و بی‌لذت.
- جنبه‌های مثبت و منفی دوره‌ی مجردی‌تان را در چه چیزهایی می‌بینید؟
- تا چه حد دلتان می‌خواهد که دوره بعد از ازدواج شما همانند دوره مجردیتان باشد؟ چه نظری دارید؟
- در دوران مجردی با نیازهای جسمی، جنسی و روحی روانی خود چه می‌کردید؟
- آیا در مورد تصمیم‌تان برای ازدواج تردیدی هم دارید؟ چه تردیدی دارید؟ آیا حاضرید تردیدتان را با طرف مقابل در میان بگذارید؟

- آیا فکر می‌کنید که عشق به تنهایی می‌تواند مشکلات و اختلاف‌ها را حل کند؟ چگونه؟ اگر نه، چه چیزهای دیگری لازم است؟
- حساسیت‌های بدنی و روحی شما چیست؟
- در تصمیم‌گیری‌های خود تا چه حد با دیگران مشورت می‌کنید؟
- طرف مشورت شما معمولاً چه کسی است؟
- آیا حاضرید طرف مشورت شما در مورد حتی یک مسأله کوچک، روانشناس یا مشاور و متخصصین باشند؟
- تا چه حد در تصمیم‌گیری‌ها مستقل عمل می‌کنید؟
- تا چه حد در تصمیم‌گیری‌ها از همسران کمک خواهید گرفت؟
- احتمال مسافرت و اقامت در کشورهای دیگر چیست و چه قدر است؟ در صورت عدم توافق برای ادامه اقامت در یک کشور دیگر چه خواهید کرد؟
- نظر هر کدام در مورد شغل همسر چیست؟ آیا پیشنهاد خاصی دارید؟
- نظر مرد در مورد شاغل بودن زن چیست؟ چه محدودیت‌ها یا آزادی‌هایی برای او قائل است؟
- آیا در صورت شاغل بودن هر دو حاضرید برای نگهداری فرزند از یک فرد دیگر مثل مادر بزرگ و... یا پرستار کودک کمک بگیرید؟
- آیا طرفین مایل به ادامه تحصیل هستند؟ در صورت تمایل به ادامه تحصیل، زندگی متاهل داشتن و دانشجوی بودن و شهرستانی بودن و شاغل بودن را چگونه باهم سازگار خواهید کرد؟ آیا برنامه‌ریزی زمانی خاص در این مورد دارید؟ تا چه حد مقید به اجرای برنامه هستید؟
- ارتباطات فامیلی شما در شهرهای دیگر چگونه است؟
- دوست دارید که در آینده تا چه حد از لحاظ اقتصادی رشد کنید؟
- آیا به مطالعه، عرفان، معنویت و کار خیر علاقه دارید؟
- موارد مربوط به قباله‌ی ازدواج به پیشنهاد دو طرف چیست؟ مهریه، طلا، زمین، لباس و شیربها.
- به نظر شما مهریه‌ی اصلی یک زن صرفنظر از طلا، زمین و... چیست؟
- میزان جدیت هر کدام برای رسیدن به هدف‌های مشترک تا چه حد خواهد بود؟

- تضادها را چگونه بر طرف کنیم؟
- آیا از پدر و مادر کمک بگیریم؟
- آیا خودمان حل کنیم؟
- آیا از یک مشاور کمک بگیریم؟
- آیا به تناسب از هریک از موارد بالا کمک بگیریم؟
- آیا فکر می‌کنید که طرف مقابل شما آدم کاملی است؟
- آیا فکر می‌کنید که طرف شما از همین الان باید آدم کاملی باشد؟
- به نظر شما چه اشکالاتی از همین الان نباید در طرف مقابلتان وجود داشته باشد؟
- اگر اشکالی در طرف مقابل دیدید چگونه مطرح می‌کنید؟
- آیا تا اینجا که باهم صحبت کرده‌ایم، در مورد این موضوعات و این گفتگوها نظر خاصی دارید؟ آیا برای شما کسل کننده نیست؟ آیا به نظر شما وسواس زیاد به خرج دادن نیست؟
- آیا به نظر شما برای یک ازدواج مطمئن چنین گفتگوهای ضرورت دارد؟
- چه کار کنیم که حرف‌هایمان تمام نشود و همیشه حرفی برای گفتن داشته باشیم؟
- چه کسانی دیگری در زندگی شما مهم هستند؟
- به نظر شما بهترین دوست کیست؟ و یا چه خصوصیاتی باید داشته باشد؟ به نظر شما یک زوج باید دوست باشند یا زن و شوهر؟ به نظر شما رابطه دوستانه چه خصوصیاتی دارد؟
- نظر شما در مورد روابط خانوادگی با دوستان سالم چیست؟
- حساسیت‌های خاص من و شما چیست؟
- به نظر شما آیا بهتر است خوب باشیم یا قوی باشیم؟
- به نظر شما آیا بهتر است مهربان باشیم یا پول‌دار باشیم؟
- به نظر شما بهتر است دوست باشیم یا شوهر؟ دوست یا زن؟ دوست یا پدر و مادر و برادر و...
- نظر شما در مورد مراسم و تشریفات ازدواج چیست؟ چه قدر خرج کنیم؟ در این مورد با خانواده چه قدر توافق دارید؟
- نظر هر کدام در مورد جذابیت ظاهری طرفین چیست؟

- نظر هر کدام در مورد جذابیت باطنی طرفین چیست؟
- صداقت تا چه حد در خوشبختی مؤثر است؟
- سیاست تا چه حد در خوشبختی مؤثر است؟
- از راه‌های محبت کردن و عشق ورزیدن چه قدر اطلاع دارید؟ آیا همواره دوست دارید که مورد محبت واقع شوید؟ آیا دوست دارید که همسران مانند مادران به شما محبت کنند؟
- آیا دوست دارید که همسران مثل یک پدر یا برادر بزرگتر برایتان باشد؟
- آیا دوست دارید که همسران مثل یک مادر یا خواهر بزرگتر برایتان باشد؟
- آیا دوست دارید که فقط محبت کنید؟
- آیا دوست دارید که هم محبت کنید و هم مورد محبت واقع شوید؟
- راه‌های نشان دادن علاقه و محبت کدام‌ها هستند؟
- فکر می‌کنید که در چه زمان‌هایی می‌توان گله‌ها و شکایات و یا درد دل‌های خودمان را به طرف مقابل بیان کنیم؟
- فکر می‌کنید که تا چه حد باید احساسات مثبت خود را نسبت به او بیان کنید؟
- آیا شما فکر می‌کنید که صرف این که همسران را دوست دارید کافی است؟
- آیا اختلاف از لحاظ زبان و لهجه وجود دارد؟ آیا نظر خاصی دارید؟
- آیا هر کدام از شما نسبت به زنان یا مردان نگرش‌های خاصی دارید؟ آیا حاضرید برخی از آنها را مطرح کرده و به گفتگو بگذارید؟
- آیا در مورد حجاب همسر نظر خاصی دارید؟
- نظر هر کدام در مورد جایگاه مرد و زن در زندگی چیست؟
- آیا مرد مسلط باشد و زن تحت سلطه؟
- آیا زن مسلط باشد و مرد تحت سلطه؟
- آیا برابری و دوستی و صمیمیت و تفاهم باشد؟
- آیا نظر دیگری دارید؟

- در صورتی که ناچار شدید از والدین خود در سنین پیری نگهداری و مراقبت کنید چه خواهید کرد؟ چه نظری دارید؟
- تا چه حد انتقادپذیر هستید؟
- تا چه حد حاضرید از دیگران و افراد با تجربه و متخصصین برای بهبود مهارت‌های ارتباطی کمک بگیرید؟
- اگر به ناچار شوهر یا همسر به شهر دیگری از لحاظ شغلی منتقل شد شما چه خواهید کرد؟
- به نظر شما برای این که بین زن و شوهر از لحاظ احساسی و عاطفی (روانی) فاصله به وجود نیاید، چگونه ارتباطی باید بین آنها برقرار باشد؟
- آیا همدیگر را دوست دارید؟ به عبارت دیگر تا چه حد احساس می‌کنید که طرف مقابل را دوست دارید؟
- در حال حاضر شما چه نقاط قوت و چه اشکالاتی در طرف مقابل خود می‌بینید؟ آیا می‌توانید این اشکالات را مطرح کنید؟ اگر نمی‌توانید چرا؟ و اگر می‌توانید در مورد آنها گفتگو کنید.
- اگر طرف مقابل شما (در آینده) چگونه رفتارهایی داشته باشد، همواره از ازدواج با او راضی بوده و خواهید بود؟ و اگر چگونه رفتارهایی را در پیش بگیرد (داشته باشد) از ازدواج با او پشیمان خواهید شد؟
- به نظر شما نشانه‌های علاقه همسران به شما چیست و یا چه باید باشد؟
- به نظر شما شوهر یا همسر برای شما به منزله‌ی چیست؟ شریک زندگی، شریک روحی و جسمی زندگی، شریک جنسی زندگی، یک دوست در زندگی، پدر، برادر بزرگتر، مایملک و دارایی
- وقتی از کسی ناراحت می‌شوید (شده‌اید)، بیشتر وقت‌ها چه راهی را پیش گرفته‌اید؟
- الف) بیشتر اوقات عصبانی شده و داد زده‌ام.
- ب) بیشتر اوقات از او قهر کرده‌ام.
- ج) بیشتر اوقات از او معذرت خواهی کرده و حتی نزد او گریه کرده‌ام.
- د) بیشتر اوقات با او به مذاکره و گفتگو نشسته‌ام.
- ه) بیشتر اوقات توی خودم ریخته و آن را تحمل کرده‌ام.
- به نظر شما دوره‌ی نامزدی یا عقد، آیا دوره تحمل است یا دوره مذاکره و گفتگو؟
- به نظر شما، وقتی از کسی می‌رنجید یا ... چه باید بکنید.
- به نظر شما آیا دوره‌ی نامزدی، دوره‌ی عاشق شدن و عاشقانه بودن است یا دوره آشنایی با نقاط ضعف و نقاط قوت و سعی در مذاکره و گفتگو و جور شدن با هم‌دیگر.

پرسشنامه خود سنجی

برای شناخت قصه‌ی عشق

جملات زیر را با دقت بخوانید و میزان مطابقت هریک از آنها را با وضعیت خود بسنجید. در مورد هر جمله، از ۱ تا ۹ را انتخاب کنید. نمره ۹ نشانگر تطابق کامل جمله مورد نظر با وضعیت شماست و نمره ۱ نشان می‌دهد که آن جمله هیچ گونه تناسبی با ویژگی‌های شما ندارد. نمرات ۲ تا ۸ به ترتیب، وضعیت نسبی تطابق را می‌رساند. سپس به جدول خود سنجی مراجعه کنید. مطابق این جدول، در برابر هریک از داستان‌های ۲۶ گانه ۴ یا ۸ جمله تأکیدی آورده شده است که شما می‌توانید نمراتی را که به آن جمله‌ها داده‌اید، باهم جمع و حاصل را بر تعداد آن جمله‌ها تقسیم کنید تا میانگین نمره هر داستان به دست آید که عددی بین ۱ تا ۹ خواهد بود که هر نمره، میزان تطابق آن داستان را با وضعیت شما مشخص می‌کند.

برای نمونه، اگر نمره به دست آمده برای داستان مورد نظر ۳ یا کمتر باشد، آن داستان ربطی به شما و روابط عاشقانه‌تان ندارد؛ در حالی که نمره ۷ یا بالاتر نشان می‌دهد که شما به شدت تحت تأثیر آن داستان قرار دارید و نمرات ۳ تا ۷ از تمایل نسبی شما نسبت به آن داستان حکایت می‌کند. توجه داشته باشید که ممکن است در چند داستان نمره ۷ یا بالاتر به دست آورید؛ که این امر نشانگر تأثیرپذیری شما از بیش از یک داستان عشقی خواهد بود؛ بدین معنا که، احتمالاً شما به داستان‌ها و روابط متعددی گرایش دارید.

- ۱ - در روابط صمیمانه، خودم را در نقش یک معلم احساس می‌کنم.
- ۲ - من اعتقاد دارم که روابط صمیمانه همانند روابط حکومتی است. یکی باید مسئول همه تصمیم‌گیری‌ها باشد و حرف آخر را بزند و من ترجیح می‌دهم که همسرم تصمیم گیرنده باشد.
- ۳ - به نظر من برای رسیدن به حدی از اعتماد در رابطه، لازم است هر کسی تمام فعالیت‌های همسرش را زیر نظر داشته باشد.
- ۴ - گاهی به کارهایی دست می‌زنم که باعث وحشت همسرم (معشوقم) می‌شود؛ چون فکر می‌کنم که خوب است یکی از طرفین کمی از دیگری بترسد.

- ۵ - من معمولاً جذب افرادی می‌شوم که خصوصیات عجیب و غریب و غیرمعمول دارند، افرادی با ویژگی‌های تقریباً شبیه آنچه شما از یک آدم فضایی انتظار دارید.
- ۶ - من دوست دارم که هم زمان چند رابطه‌ی صمیمی متنوع با جنس مقابل داشته باشم، هرکدام آنها می‌توانند جای خاصی در زندگی من داشته باشند.
- ۷ - یکی از جنبه‌های لذت بخش زندگی برای من این است که بتوانم از زیبایی همسرم (معشوقم) لذت ببرم.
- ۸ - من معتقدم که عشق هم مثل یک بازی است؛ گاهی می‌برید و گاهی می‌بازید.
- ۹ - من نمی‌توانم با کسی رابطه برقرار کنم که در عقاید دینی و معنوی با من تفاهم ندارد.
- ۱۰ - از وارد شدن در رابطه‌ای که طرف مقابل برای غلبه بر مشکلاتش نیاز به کمک من دارد، لذت می‌برم.
- ۱۱ - یک رابطه‌ی ایده‌آل شبیه یک خانه‌ی خوب و راحت است. خانه‌ای زیبا، تمیز، منظم و بدون عیب، که می‌توان به آن افتخار کرد.
- ۱۲ - من شیفته‌ی افراد مرموزی هستم که اسرار پنهان دارند.
- ۱۳ - به نظر من لازم است که همسرم (معشوقم) تاحدی از من بترسد.
- ۱۴ - به نظر من در روابط صمیمانه لازم است که مدام یار خود را زیر نظر داشته باشیم.
- ۱۵ - من هرگز نمی‌توانم برای خود، همسری (معشوقی) را تصور کنم که زیبا نباشد.
- ۱۶ - من دوست دارم که بر روابط نزدیک و صمیمانه‌ام فضای اسرارآمیزی حاکم باشد.
- ۱۷ - اغلب با کسانی رابطه دارم که شبیه قهرمانان داستان‌های مخوف و ترساک هستند.
- ۱۸ - همسرم (معشوقم) در طول روز، چند بار با من تماس می‌گیرد و می‌پرسد که در آن لحظه دقیقاً چه می‌کنم.
- ۱۹ - دل بستگی من به همسرم (معشوقم) فقط در چار چوب وسیع‌تر دل بستگی من به خداوند، معنا پیدا می‌کند.
- ۲۰ - اغلب با کسانی رابطه برقرار می‌کنم که برای بهبودی از عواقب آسیب‌های گذشته‌ی خود، نیاز به کمک من دارند.
- ۲۱ - خانه‌ای که یک زوج در آن زندگی می‌کنند قلمرو اصلی آنها و روابط آنهاست.

- ۲۲ - وقتی دور و برم را امور زیبا و زیبایی‌ها و به ویژه همسر زیبا فرا گیرد، لذت می‌برم.
- ۲۳ - گاهی دوست دارم ببینم که با چند نفر می‌توانم به طور هم‌زمان رابطه داشته باشم.
- ۲۴ - من بسیاری از مسایل را از همسر (معشوقم) پنهان می‌کنم و از این کار خوشم می‌آید.
- ۲۵ - من به این موضوع که می‌گوید «و از آن پس تا به آخر عمر باهم به خوبی و خوشی زندگی کردند» اعتقاد دارم مشروط بر اینکه همسر مناسب خود را پیدا کنم.
- ۲۶ - حرفی ندارم که بیشتر تصمیم‌ها را همسر بگیرد زیرا به نظر من بهتر است یک نفر مسئول باشد.
- ۲۷ - همسر (معشوقم) مرا کاملاً زیر نظر دارد.
- ۲۸ - دلم می‌خواهد همسر (معشوقم) را همانند یک اثر هنری، تماشا و تحسین کنم.
- ۲۹ - هر وقت برای خانه و کاشانه‌ام کاری انجام می‌دهم، احساس می‌کنم که دارم برای رابطه‌ی صمیمانه‌مان کاری انجام می‌دهم.
- ۳۰ - من به کسی نیاز دارم که در حل مشکلات زندگی گذشته‌ام به من کمک کند.
- ۳۱ - عشقی که به همسر (معشوقم) دارم جایگاه مقدسی در قلب من دارد درست مثل عقاید معنوی و دینی‌ام.
- ۳۲ - من عقیده دارم که یک جفت ایده آل برای من وجود دارد.
- ۳۳ - من معتقدم نوع رابطه‌ای که داریم، نمایانگر نوع عشقی است که در جست و جوی آنیم.
- ۳۴ - من عقیده دارم که قرار ملاقات خیلی شبیه بازی است؛ شما نوبت خود را بازی می‌کنید و امیدوارید که برنده شوید.
- ۳۵ - من عقیده دارم که در یک رابطه‌ی خوب، همسران باهم رشد می‌کنند و متحول می‌شوند.
- ۳۶ - من فکر می‌کنم هر فردی خودش زندگی عشقی خود را می‌سازد.
- ۳۷ - زیبایی اساسی‌ترین خصیصه‌ای است که من در همسر (معشوق) خود جستجو می‌کنم.
- ۳۸ - به نظر من آدم‌ها حق دارند که منتظر کسی باشند که در رویاهای خود می‌پرورند.
- ۳۹ - من فکر می‌کنم که خوب است که انسان کمی از همسر خود بترسد.
- ۴۰ - به نظر من ابلهانه است که جنبه‌ی احتیاط را رها کنیم و به همسر (معشوق) خود اعتماد کامل کنیم.
- ۴۱ - خانه‌ی ما کانون ارتباطات ماست؛ جایی که از آن شروع می‌کنیم، ادامه می‌دهیم و به پایان می‌بریم.

- ۴۲ - دوست دارم که به همسرم مطالب زیادی را درباره‌ی زندگی یاد دهم.
- ۴۳ - به نظر من مفهوم یک رابطه‌ی خوب این است که افرادی که در زندگی به طور ناخواسته گرفتار شرایط تأسف بار و نامساعد بوده‌اند، زندگی تازه‌ای را آغاز کنند.
- ۴۴ - من معتقدم که صمیمیت و یگانگی در یک رابطه‌ی صمیمانه نیاز به عقاید دینی تقریباً مشترک دارد.
- ۴۵ - من لزومی نمی‌بینم که همسرم (معشوقم) همه چیز را در مورد من بداند.
- ۴۶ - به نظر من رابطه‌ی ایده آل و رویایی امکان پذیر است مشروط بر آن که فردی را پیدا کنید که کاملاً مناسب شما باشد.
- ۴۷ - اگر همسرم در محیطی کار کند که در آنجا از نزدیک با افرادی از جنس مخالف سر و کار داشته باشد، هرگز به او اعتماد نمی‌کنم.
- ۴۸ - به نظرم، ما خودمان نوع رابطه‌ای را که دوست داریم، خلق می‌کنیم.
- ۴۹ - من معتقدم که عشق یک فرایند کشف و تغییر دائمی است.
- ۵۰ - من دوست دارم که به روابط صمیمانه به چشم یک بازی نگاه کنم؛ باخت من ممکن است برد دیگری باشد و بالعکس.
- ۵۱ - به نظر من شروع یک رابطه شبیه شروع یک سفر جدید، پر از هیجان و چالش است.
- ۵۲ - من روابط صمیمانه‌ام را به چشم یک بازی نگاه می‌کنم؛ اینکه نمی‌دانیم برنده می‌شویم یا بازنده، بخشی از هیجان بازی است.
- ۵۳ - من عقیده دارم که عشق واقعی بخشی از زندگی دینی انسان است.
- ۵۴ - من اعتقاد دارم که یک همسر (معشوق) نمی‌تواند به تنهایی همه‌ی نیازهای مرا برآورده سازد پس ترجیح می‌دهم چند معشوق (همسر) داشته باشم تا هرکدام یکی از نیازهای مرا برآورده کند.
- ۵۵ - من معتقدم که در هر رابطه بهتر است که بگذارید همسرتان (معشوقتان) درباره شما به حدس و گمان متوسل شود.
- ۵۶ - همسرم (معشوقم) نیاز دارد که در جریان همه‌ی برنامه‌ها و فعالیت‌های من قرار گیرد.
- ۵۷ - هرگز نمی‌توانم یا کسی که زیبا نیست وارد یک رابطه‌ی جدی شوم.

- ۵۸ - به نظر من در روابط صمیمانه اگر در موارد مهم فقط یک نفر تصمیم‌گیری کند، کارها بهتر پیش می‌رود و برایم مهم نیست اگر آن یک نفر من نباشم.
- ۵۹ - حقیقت آن است که افرادی که اجازه می‌دهند خانه و کاشانه‌شان از دست برود، اغلب رابطه‌ی آنها نیز در پی از دست خواهد رفت.
- ۶۰ - زندگی من در حال فرو ریختن است و به نظرم یک رابطه‌ی خوب می‌تواند مرا از این وضع نجات دهد.
- ۶۱ - به نظر من شباهت عشق و ایمان در این است که هر دو با دل قابل درک هستند نه با فکر و ذهن.
- ۶۲ - به نظر من طرفین یک رابطه دو طرف یک بازی هستند؛ هدف هر کدام این است که باخت خود را به حداقل برساند و برد خود را به حداکثر.
- ۶۳ - در صورتی که به همسر خبر ندهم که کجا بوده‌ام، شدیداً نگران و اشفته می‌شود.
- ۶۴ - در فداکاری برای معشوقم لحظه‌ای تردید به خود راه نمی‌دهم.
- ۶۵ - به نظر من داستان‌های پریان برای بعضی‌ها واقعاً رخ می‌دهد و دلیلی ندارد که برای من هم رخ ندهد.
- ۶۶ - من دوست دارم با کسی رابطه برقرار کنم که شبیه شاهزاده‌ها در افسانه‌های کهن باشد.
- ۶۷ - گاهی اعمال و رفتار همسر (معشوقم) را فراتر از درک خود می‌بینم، گویی او اهل این جهان نیست.
- ۶۸ - شما می‌توانید با نگاه کردن به خانه و کاشانه‌ی یک زوج نکات زیادی را در مورد کیفیت روابط آنها کشف کنید.
- ۶۹ - من معتقدم که در یک رابطه‌ی ایده‌آل، افراد به هم کمک می‌کنند تا به خدا نزدیک‌تر شوند.
- ۷۰ - شکست در یک رابطه‌ی عاشقانه، درست مثل باختن در یک بازی است.
- ۷۱ - اغلب به خاطر معشوقم گذشت می‌کنم چرا که از شادی او، من نیز شاد می‌شوم.
- ۷۲ - من معتقدم پایه و اساس زندگی مشترک، شریک بودن در قدرت است، همان گونه که پایه و اساس حکومت نیز همین است.
- ۷۳ - راستش را بخواهید عیبی نمی‌بینم که برای همسر (معشوقم) یک وسیله‌ی جنسی باشم.
- ۷۴ - همسر (معشوقم) برای من مثل یک بیگانه یا یک آدم فضایی؛ غیرقابل درک و عجیب است.
- ۷۵ - به نظر من بهترین روابط به راستی شبیه افسانه‌های پریان است.

- ۷۶ - برای من بسیار مهم است که ظاهر همسر (معشوقم) همیشه خوب باشد.
- ۷۷ - من احساس می‌کنم خانه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم و از آن نگهداری می‌نماییم، بخش مهمی از رابطه‌ی ما را تشکیل می‌دهد، در واقع خانه، تجسم عینی روابط ماست.
- ۷۸ - گاهی حس می‌کنم کسانی که با من رابطه دارند، شاگرد من هستند.
- ۷۹ - به نظر من یک رابطه‌ی صمیمانه، نه فقط براساس عشق بلکه بر پایه‌ی فداکارهای عاشقانه شکل می‌گیرد.
- ۸۰ - زیبایی و جذابیت ظاهری همسر (معشوقم) برای من بسیار مهم است.
- ۸۱ - من دوست دارم با افرادی رابطه برقرار کنم که مشکل خاصی در زندگی گذشته و حال خود داشته یا دارند و مایلیم به آنها کمک کنم تا از آن مشکل یا عواقب آن رهایی یابند.
- ۸۲ - برای پشت سر گذاشتن گذشته‌ی دردناکم نیاز به کسی دارم که به من کمک کند.
- ۸۳ - برای من بسیار مهم است که همسر (معشوقم) در عقاید و باورهای دینی من شریک باشد.
- ۸۴ - تصور ادامه‌ی این رابطه‌ی مشترک بدون این خانه که سرپناه ماست، بسیار سخت و مشکل است.
- ۸۵ - برخلاف اعتقاد بسیاری از مردم، بر این باورم که تضاد و دوگانگی مقوله‌های «عشق» و «قدرت» را می‌توان حل کرد به شرط آن که همسران حاضر باشند هم در عشق و هم در قدرت باهم شریک باشند.
- ۸۶ - دوست دارم معشوقه‌های (همسران) متعددی داشته باشم که هر کدام نقش متفاوتی را ایفا کند.
- ۸۷ - به نظر من فداکاری، کلید اصلی عشق واقعی است.
- ۸۸ - من در روابط صمیمانه‌ام رستگاری را جستجو می‌کنم، تقریباً همان چیزی را که دیگران در دین جستجو می‌کنند.
- ۸۹ - در روابط صمیمانه همیشه در این فکر هستم که چه کسی دارد می‌برد و چه کسی دارد می‌بازد.
- ۹۰ - من خودم و همسر (معشوقم) را به چشم همسرانی می‌بینم که باهم به سفر زندگی می‌روند.
- ۹۱ - به عقیده‌ی من، وارد یک رابطه‌ی عشقی شدن مثل دوخت و دوز یک پیراهن است. همه چیز در دست خود شماست تا پیراهنی بدوزید که دلخواه شما و اندازه‌ی تن شما باشد.
- ۹۲ - من و همسر (معشوقم) در رابطه، پیوسته در حال کشف و اکتشاف اموری هستیم که زندگی عرضه می‌کند.

- ۹۳ - من معتقدم که انتخاب همسر مثل این است که بخواهید یک زاکت برای خودتان بپایید؛ دست خود شماست که بگردید و الگویی را انتخاب کنید که بیش از همه به شما می‌آید.
- ۹۴ - هر وقت به فکر برقرار کردن رابطه با کسی می‌افتم، همواره جنبه‌های مالی و مادی را در نظر دارم.
- ۹۵ - من معتقدم که روابط صمیمانه هم یک نوع بازی است مثل هر بازی دیگری.
- ۹۶ - من احساس می‌کنم که روابط صمیمانه می‌تواند مرا از یأس و ناامیدی نجات دهد.
- ۹۷ - بهترین رابطه‌ای که می‌توانم داشته باشم رابطه‌ای است که در آن من و همسر (معشوقم) وقت و تلاش زیادی را برای حل و فصل مشکلاتی که در گذشته داشته‌ام، اختصاص دهیم.
- ۹۸ - به عقیده‌ی من در یک رابطه‌ی صمیمانه، طرفین باید از همان ابتدا بیاموزند که چگونه تصمیم‌گیری‌های مهم را باهم انجام دهند.
- ۹۹ - بسیار اتفاق می‌افتد که به نفع همسر (معشوقم) گذشت می‌کنم.
- ۱۰۰ - من معتقدم که تغییر و تحول و کشف و اکتشاف، کلید موفقیت رابطه‌ی من و همسر (معشوقم) است.
- ۱۰۱ - به نظر من کاملاً در اختیار خود فرد است که رابطه‌ی دلخواه و منحصر به فرد خود را ایجاد کند.
- ۱۰۲ - بعد از همه‌ی حرف‌ها و همه‌ی کارها من معتقدم که در رابطه، مسایل اقتصادی و جنبه‌های مادی اهمیت کلیدی دارند.
- ۱۰۳ - وجود همسر (معشوقم) برای من، مثل نیاز به هوا برای تنفس است.
- ۱۰۴ - روابط صمیمانه برای من همان کارکردی را دارد که دین برای دیگران دارد.
- ۱۰۵ - مهم است که من و همسر (معشوقم) در تصمیم‌گیری‌های مهم باهم و در کنار هم باشیم.
- ۱۰۶ - من واقعاً نمی‌دانم بدون همسر (معشوقم) و عقاید مشترکمان در حوزه‌ی دین چه باید می‌کردم.
- ۱۰۷ - من فهمیده‌ام که رابطه‌ی ما یک فرایند مداوم تغییر و اکتشاف است.
- ۱۰۸ - من معتقدم که رابطه‌ی خوب تنها زمانی به دست می‌آید که شما مایل به صرف وقت و انرژی برای مراقبت از آن باشید، درست مثل مراقبت از یک باغ یا یک باغچه.
- ۱۰۹ - به نظر من، روابط از بسیاری جهات شبیه یک شرکت است که خوب اداره شود.
- ۱۱۰ - بدون همسر (معشوقم) به آدمی مستأصل و درمانده تبدیل می‌شوم.

- ۱۱۱ - اگر عشق همسر (معشوقم) را از من بگیرند، زندگی برایم بی معنی می شود.
- ۱۱۲ - من می توانم رابطه ام را هرطور که بخواهم شکل دهم.
- ۱۱۳ - دوست دارم کسانی که با من رابطه دارند مطالب زیادی از من بیاموزند.
- ۱۱۴ - اغلب برای ارضای نیازهای همسر (معشوقم) از راحتی و آسایش خود می گذرم.
- ۱۱۵ - برای من بسیار اهمیت دارد که در روابط صمیمانه، تصمیم گیری در موارد مهم را شخصاً بر عهده بگیرم.
- ۱۱۶ - از جفتی که در رابطه ای جنسی به سبک فیلم های سکسی (پورنو) ماجراجو نیست، خوشم نمی آید.
- ۱۱۷ - در روابط صمیمانه، خودم را در نقش یک شاگرد احساس می کنم.
- ۱۱۸ - رابطه ای من و همسر (معشوقم) موجب رستگاری و نجات من شده است.
- ۱۱۹ - من دوست دارم با همسر (معشوقم) تمام سفرهای ممکن را تجربه کنیم.
- ۱۲۰ - به نظر من برای اینکه رابطه در پیچ و خم زندگی بتواند به حیات خود ادامه دهد، باید پیوسته مورد مواظبت قرار گیرد.
- ۱۲۱ - اکنون که رابطه ای دلخواهم را یافته ام نیاز من به دین کمتر شده است.
- ۱۲۲ - من معتقدم که مهم ترین مسأله در روابط صمیمانه این است که چه کسی بر چه کسی مسلط است و من به هیچ وجه نمی خواهم کسی باشم که تحت سلطه است.
- ۱۲۳ - دوست دارم از همسر مطالب زیادی را درباره ی زندگی بیاموزم.
- ۱۲۴ - ترجیح می دهم به هر شکل، خواسته های شریک جنسی ام را برآورده سازم، حتی اگر تجربه ی روش های جنسی جدید و غیر عادی برایم دردآور باشد.
- ۱۲۵ - من خودم می توانم هر نوع رابطه ای را که می خواهم با همسر داشته باشم، بسازم و ایجاد کنم.
- ۱۲۶ - به عقیده ی من هر رابطه ای که به حال خود رها شود، دوام نخواهد آورد.
- ۱۲۷ - گمان نمی کنم که بتوانم بدون همسر (معشوقم) به زندگی ادامه دهم.
- ۱۲۸ - به عقیده ی من یک رابطه ی خوب در اصل یک جور تجارت است.
- ۱۲۹ - رمز موفقیت یک رابطه در این است که هر دو نفر از یکدیگر و از عشق خود مراقبت کنند.
- ۱۳۰ - احساس می کنم که بدون یک ارتباط عمیق صمیمانه، همچون زورقی گم شده در دریا هستم.

- ۱۳۱ - گاهی حس می‌کنم کسانی که با من رابطه دارند به نحوی معلم من هستند.
- ۱۳۲ - به نظر من لازم است که از همان آغاز به همسر (معشوقم) بفهمانم که چه کسی رئیس است.
- ۱۳۳ - من اغلب اوقات درباره‌ی لحظاتی که با همسر (معشوقم) گذرانده‌ام و به اهمیت این گذشته‌ی مشترک، می‌اندیشم.
- ۱۳۴ - رابطه‌ی عاشقانه‌ی دو نفر شبیه گل ظریفی است که اگر به آن رسیدگی نکنید، می‌پلاسد و می‌میرد.
- ۱۳۵ - از نظر من داشتن یک رابطه‌ی صمیمانه، همانند داشتن دین است.
- ۱۳۶ - دوست دارم از کسانی که با من رابطه دارند مطالب زیادی بیاموزم.
- ۱۳۷ - اغلب از اینکه برای همسر (معشوقم) فداکاری می‌کنم، لذت می‌برم.
- ۱۳۸ - به نظر من تنها راه رسیدن به یک رابطه‌ی هماهنگ، شریک بودن در قدرت است.
- ۱۳۹ - وقتی می‌بینم که همسر (معشوقم) از من می‌ترسد، احساس خوبی دارم.
- ۱۴۰ - من معتقدم برای پیش‌بینی آینده‌ی یک رابطه، باید به گذشته‌ی آن نگریست.
- ۱۴۱ - من دوست دارم بنشینم و به طور علمی، جنبه‌های مختلف رابطه با همسر را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهم و در مورد آن به بحث بپردازم.
- ۱۴۲ - من معتقدم که عشق بدون مراقبت و رسیدگی دوام نخواهد آورد.
- ۱۴۳ - من معتقدم که آمادگی برای فداکاری و ایثار نسبت به همسر (معشوق)، نشانه‌ی عشق واقعی است.
- ۱۴۴ - دوست دارم در مورد موضوعات مهم به تنهایی تصمیم‌گیری کنم زیرا در غیر این صورت هرج و مرج حاکم خواهد شد.
- ۱۴۵ - برای من بسیار مهم است که عکس‌ها و یادگاری‌هایی را که مرا به یاد همسر (معشوقم) می‌اندازد، به خوبی حفظ کنم.
- ۱۴۶ - برای من مهم است که به رابطه‌ام برسم و از آن مراقبت نمایم.
- ۱۴۷ - اگر همسر (معشوقم) مرا ترک کند، زندگی‌ام کاملاً تهی و پوچ می‌شود.
- ۱۴۸ - اعتراف می‌کنم برای من بسیار مهم است که بتوانم همه‌ی خواسته‌ها و امیال جنسی همسر (معشوقم) را ارضا کنم حتی اگر دیگران آن را تحقیرآمیز بدانند.

- ۱۴۹ - به نظر من تنها راه برقراری برابری و مساوات در روابط صمیمانه، شریک بودن در قدرت است. این تنها راه برای جلوگیری از بروز اختلافات و درگیری‌هاست.
- ۱۵۰ - به عقیده‌ی من، گذشته‌ی ما بخش بسیار مهمی از ما و روابط ماست و هرگز نباید فراموش شود.
- ۱۵۱ - من اغلب جذب کسانی می‌شوم که هاله‌ی پر رمز و رازی پیرامون آنها وجود دارد.
- ۱۵۲ - من معتقدم که رابطه‌ی صمیمانه همانند اکثر روابط تجاری یک جور شراکت است.
- ۱۵۳ - من برای رابطه‌ام تلاش و توجه زیادی به خرج می‌دهم.
- ۱۵۴ - به نظر من در روابط صمیمانه و نزدیک فقط یک نفر باید مسئول تصمیم‌گیری‌های مهم باشد و من ترجیح می‌دهم که همسر (معشوقم) این مسئولیت را بر عهده داشته باشد.
- ۱۵۵ - بدون او زنده نخواهم ماند.
- ۱۵۶ - از برقراری رابطه‌ی جنسی با کسی که دلش نمی‌خواهد به روش فیلم‌های سکسی و پورنو رابطه برقرار کند، خوشم نمی‌آید.
- ۱۵۷ - به عقیده‌ی من، با تجزیه و تحلیل منطقی می‌توان رابطه را بهبود بخشید.
- ۱۵۸ - به نظر من جشن‌های سالگرد، اهمیت ویژه‌ای دارند چون ما را به یاد گذشته‌ی مشترکمان می‌اندازد.
- ۱۵۹ - به نظر من پایه و اساس روابط صمیمانه این است که بیاموزیم همه چیز را از جمله قدرت و مسئولیت را باهم شریک شویم.
- ۱۶۰ - به عقیده‌ی من، روابط صمیمانه تنها بر پایه‌ی عشق استوار نیست، بلکه به مسایل مالی هم مربوط می‌شود.
- ۱۶۱ - من دوست دارم درباره‌ی اتفاقات مهم گذشته حرف بزنیم چرا که معتقدم، گذشته بخش مهمی از ماست.
- ۱۶۲ - من معمولاً به افرادی علاقمند می‌شوم که تاحدودی مرموز هستند.
- ۱۶۳ - من نمی‌توانم گذشته را از زمان حال یا آینده، جدا بدانم زیرا گذشته‌ی ما بخشی از وجود ماست.
- ۱۶۴ - من معتقدم که گذشته‌ی مشترک همسران، اهمیت زیادی برای روابط فعلی آنها دارد.

- ۱۶۵ - به نظر من، یکی از مهم‌ترین جنبه‌های یک رابطه‌ی صمیمانه، داشتن درآمد کافی و پول خرج کردن است.
- ۱۶۶ - اغلب، قاطعانه به همسر می‌فهمانم که من رئیس هستم و حتی اگر لازم باشد کاری می‌کنم که از من بترسد.
- ۱۶۷ - شریک جنسی خوب از نظر من کسی است که حالت یک ابزار جنسی را داشته باشد.
- ۱۶۸ - به نظر من در یک ارتباط صمیمانه، شریک بودن در قدرت همانند مناسبات حکومتی، نقش اساسی و محوری دارد.
- ۱۶۹ - من معتقدم که در یک رابطه‌ی عاشقانه همانند هر شغلی، هر دو نفر باید مسئولیت‌های خود را براساس «شرح وظایف» مشخص انجام دهند.
- ۱۷۰ - دلم می‌خواهد روش‌های مختلف را در رابطه‌ی جنسی تجربه کنم به خصوص روش‌هایی که بیشتر آدم‌ها آن را غیرعادی و عجیب و غریب می‌دانند حتی اگر باعث تحقیر همسر (معشوقم) شود.
- ۱۷۱ - به نظر من روابط عاشقانه مثل بازی در یک نقش است که برخی از آنها کم‌دی است و برخی دیگر درام است.
- ۱۷۲ - بعضی از رفتارهای همسر (معشوقم) چنان مرا گیج و متحیر می‌کند که گاهی حس می‌کنم که او از سیاره‌ی دیگری آمده است.
- ۱۷۳ - به نظر من، عشق مانند یک کلکسیون سکه است که هر چه متنوع‌تر باشد، جذاب‌تر است.
- ۱۷۴ - دوست دارم که شناخت همسر (معشوقم) کمی دشوار باشد.
- ۱۷۵ - دلم می‌خواهد همسر (معشوقم) به همه‌ی خواسته‌ها و تمایلات جنسی من پاسخ دهد و به صورت یک وسیله‌ی جنسی عالی در اختیارم باشد تا هرکاری که دوست دارم با او انجام دهم.
- ۱۷۶ - گاهی رفتار همسر (معشوقم) به قدری عجیب و غریب و غیرقابل پیش‌بینی می‌شود که به خودم می‌گویم نکند از سیاره‌ی دیگری آمده است.
- ۱۷۷ - هروقت با همسر (معشوقم) اختلاف پیدا می‌کنم از خنده و شوخی استفاده می‌کنم چون معتقدم که همیشه در هراختلاف و تعارضی یک جنبه‌ی مضحک و خنده‌دار هم وجود دارد.
- ۱۷۸ - من معمولاً برای همسر (معشوقم) در حال اجرای نقش هستم.

- ۱۷۹ - من اغلب جذب افرادی شده‌ام که توانایی اجرای نقش‌های مختلفی را همانند بازیگران یک نمایشنامه، دارند.
- ۱۸۰ - من معمولاً می‌بینم که مثل یک نمایش دارم نقش بازی می‌کنم.
- ۱۸۱ - همسری را دوست دارم که بتواند به بُعد خنده‌دار اختلافاتمان توجه کند.
- ۱۸۲ - از افرادی خوشم می‌آید که حس بازیگری دارند، مثل بازیگران نمایشنامه‌ها.
- ۱۸۳ - از افرادی خوشم می‌آید که می‌توانند هر لحظه از یک نقش به نقش دیگری درآیند.
- ۱۸۴ - من به همسری علاقمندم که بتواند با شوخ طبعی به قضایا نگاه کند.
- ۱۸۵ - دوست دارم به طور هم زمان با معشوقه‌های (همسران) گوناگون باشم تا هرکدام از آنها یکی از نیازهای مرا برآورده سازد.
- ۱۸۶ - من در حیرتم از کسانی که ادعا می‌کنند که همسر خود را مثل کف دستشان می‌شناسند؛ من که گاهی احساس می‌کنم با یک آدم فضایی طرف هستم.
- ۱۸۷ - من از طریق تجزیه و تحلیل همسرم، بهتر می‌توانم او را درک کنم.
- ۱۸۸ - به نظر من زیادی جدی گرفتن یک رابطه، آن رابطه را خراب می‌کند؛ به همین خاطر همسری را ترجیح می‌دهم که دارای حس شوخ طبعی باشد.
- ۱۸۹ - دوست دارم با افرادی قرار ملاقات بگذارم که می‌توانند برحسب موقعیت، رفتار خود را همانند بازیگران نمایش، تغییر دهند.
- ۱۹۰ - هرگاه در موردی با همسرم (معشوقم) موافق نباشم، اغلب سعی می‌کنم آن را به شوخی برگزار کنم.
- ۱۹۱ - احساس می‌کنم که رابطه‌ام براساس یک نمایشنامه استوار است؛ با این تفاوت که خودم پایان جالبی را برای آن رقم می‌زنم.
- ۱۹۲ - من فکر می‌کنم در روابط صمیمانه، بحث و مجادله، ضروری و سالم است.
- ۱۹۳ - هرگز نمی‌توانم به یک معشوق بسته‌کنم، هر گلی بوی خودش را دارد.
- ۱۹۴ - من همسری را دوست دارم که هرگاه در رابطه‌مان با شرایط سخت و دشواری روبه‌رو می‌شویم، مرا بخنداند.

۱۹۵ - به اعتقاد من، داشتن معشوقه‌های (همسران) متعدد بد نیست مشروط بر اینکه هر کدام نیازهای متفاوتی را برآورده کنند.

۱۹۶ - همسر من به قدری غیرقابل پیش‌بینی و عجیب است که به هیچ طریقی نمی‌توانم حدس بزنم واکنش‌های بعدی او را و اینکه آیا او اصلاً انسان است یا نه؟! حالا کلمه انسان را به هر مفهومی که می‌خواهید بگیرید.

۱۹۷ - از رابطه با افرادی که گاهی باعث ترس من می‌شوند، خوشم می‌آید.

۱۹۸ - به نظر من تحقق افسانه‌های پریان در زندگی واقعی، امکان‌پذیر است.

۱۹۹ - به نظر من رابطه‌ای که در آن طرفین گهگاه باهم دعوا نکنند، رابطه‌ای بی‌روح و مرده است.

۲۰۰ - من معتقدم که در مورد روابط صمیمانه، یک راه درست وجود دارد و یک راه غلط. شما در صورتی موفق خواهید بود که راه درست را بشناسید.

۲۰۱ - گاهی رفتار همسرم فراتر از درک من است گویی او از متن یک کتاب علمی - تخیلی بیرون آمده است.

۲۰۲ - به عقیده‌ی من برای برقراری یک رابطه‌ی خوب، لازم است که همه‌ی گام‌های ضروری را قدم به قدم طی کنیم.

۲۰۳ - من معتقدم که شناخت روابط عاشقانه مانند شناخت سایر پدیده‌های طبیعی است و لازم است قوانین علمی حاکم بر آن را کشف کنیم.

۲۰۴ - من قبول دارم که گاهی برای پرهیز از مشکلات موجود در رابطه، به شوخی و طنز رو می‌آورم.

۲۰۵ - من فکر می‌کنم، بحث و مجادله جالب‌تر از توافق است.

۲۰۶ - به نظر من دستورالعمل یک «رابطه‌ی خوب» مانند دستورالعمل تهیه یک «غذای خوب» است؛ که نیاز به مقدمات و وسایل مناسب و توجه به جزئیات دارد.

۲۰۷ - به عقیده‌ی من برای درک و شناخت یک رابطه‌ی عاشقانه، باید آن را از جنبه‌ی علمی مورد بررسی قرار داد.

۲۰۸ - وقتی همسرم (معشوقم) مرا به وحشت می‌اندازد، تحریک می‌شوم.

۲۰۹ - من دوست دارم که جنبه‌های مختلف رابطه‌ام را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهم؛ این کار به نظرم بسیار مفید می‌آید.

۲۱۰ - حقیقتاً از بگومگو و جر و بحث با همسرم (معشوقم) لذت می‌برم.

- ۲۱۱ - وقتی همسر من دلخور است، اغلب به سوخی و خنده متوسل می‌شوم چرا که فکر می‌کنم در شرایط دشوار، توانایی خندیدن به خود و آن موقعیت، کار ساز و راهگشاست.
- ۲۱۲ - به نظر من بحث‌ها و یگومگوهای مکرر موجب می‌شود که تعارضات و کشمکش‌های نهفته، آشکار شوند و به رابطه سلامت می‌بخشد.
- ۲۱۳ - من معتقدم کسانی در روابط عاشقانه خود موفقند که می‌دانند چه کاری را باید به چه شکلی انجام دهند.
- ۲۱۴ - به نظر من بهترین راه برای موفقیت یک رابطه، بررسی مشکلات آن از نظر علمی و منطقی است.
- ۲۱۵ - من برای خوشبختی تقریباً به طور پیوسته به همسر (معشوقم) متکی هستم.
- ۲۱۶ - عقیده من این است که موفقیت در روابط صمیمانه شبیه موفقیت در آشپزی است؛ استفاده‌ی زیاد یا کم از مواد لازم می‌تواند موجب بروز مشکل و حتی فاجعه شود.
- ۲۱۷ - من از بحث و منازعه با همسر (معشوقم) لذت می‌برم زیرا رابطه با همین چیزهاست که جالب و جذاب می‌شود.
- ۲۱۸ - من فکر می‌کنم که برای یک رابطه خوب باید گام‌های معینی را یکی پس از دیگری طی کرد تا به موفقیت برسد.
- ۲۱۹ - من معتقدم که اگر اکثر مردم به مشکلات ارتباطی خود از بُعد منطقی و علمی نگاه می‌کردند تا از بُعد عاطفی، در روابط خود موفق‌تر بودند.
- ۲۲۰ - به عقیده‌ی من موفقیت در رابطه، بسیار شبیه موفقیت در طبخ غذاست که باید از دستورالعمل خاصی پیروی کرد.
- ۲۲۱ - معمولاً در روابط صمیمانه، کشمکش‌های زیادی وجود دارد که از نظر من در عمل برای رابطه ضروری و مفید است.
- ۲۲۲ - زندگی بدون وجود همسر (معشوقم) برایم قابل تصور نیست.
- ۲۲۳ - من معتقدم برای موفقیت در رابطه دستورالعملی وجود دارد که بعضی‌ها آن را پیدا می‌کنند و برخی دیگر آن را نمی‌یابند.
- ۲۲۴ - به نظر من درگیری و مجادله، عملاً رابطه را به پیش می‌راند و به آن جان بیشتری می‌بخشد.



پاسخنامه

۱۱۱	۸۹	۶۷	۴۵	۲۳	۱
۱۱۲	۹۰	۶۸	۴۶	۲۴	۲
۱۱۳	۹۱	۶۹	۴۷	۲۵	۳
۱۱۴	۹۲	۷۰	۴۸	۲۶	۴
۱۱۵	۹۳	۷۱	۴۹	۲۷	۵
۱۱۶	۹۴	۷۲	۵۰	۲۸	۶
۱۱۷	۹۵	۷۳	۵۱	۲۹	۷
۱۱۸	۹۶	۷۴	۵۲	۳۰	۸
۱۱۹	۹۷	۷۵	۵۳	۳۱	۹
۱۲۰	۹۸	۷۶	۵۴	۳۲	۱۰
۱۲۱	۹۹	۷۷	۵۵	۳۳	۱۱
۱۲۲	۱۰۰	۷۸	۵۶	۳۴	۱۲
۱۲۳	۱۰۱	۷۹	۵۷	۳۵	۱۳
۱۲۴	۱۰۲	۸۰	۵۸	۳۶	۱۴
۱۲۵	۱۰۳	۸۱	۵۹	۳۷	۱۵
۱۲۶	۱۰۴	۸۲	۶۰	۳۸	۱۶
۱۲۹	۱۰۷	۸۵	۶۳	۴۱	۱۹
۱۳۰	۱۰۸	۸۶	۶۴	۴۲	۲۰
۱۳۱	۱۰۹	۸۷	۶۵	۴۳	۲۱
۱۳۲	۱۱۰	۸۸	۶۶	۴۴	۲۲

..... ۲۲۱	 ۱۹۹	 ۱۷۷	 ۱۵۵	 ۱۳۳
..... ۲۲۲	 ۲۰۰	 ۱۷۸	 ۱۵۶	 ۱۳۴
..... ۲۲۳	 ۲۰۱	 ۱۷۹	 ۱۵۷	 ۱۳۵
..... ۲۲۴	 ۲۰۲	 ۱۸۰	 ۱۵۸	 ۱۳۶
	 ۲۰۳	 ۱۸۱	 ۱۵۹	 ۱۳۷
	 ۲۰۴	 ۱۸۲	 ۱۶۰	 ۱۳۸
	 ۲۰۵	 ۱۸۳	 ۱۶۱	 ۱۳۹
	 ۲۰۶	 ۱۸۴	 ۱۶۲	 ۱۴۰
	 ۲۰۷	 ۱۸۵	 ۱۶۳	 ۱۴۱
	 ۲۰۸	 ۱۸۶	 ۱۶۴	 ۱۴۲
	 ۲۰۹	 ۱۸۷	 ۱۶۵	 ۱۴۳
	 ۲۱۰	 ۱۸۸	 ۱۶۶	 ۱۴۴
	 ۲۱۱	 ۱۸۹	 ۱۶۷	 ۱۴۵
	 ۲۱۲	 ۱۹۰	 ۱۶۸	 ۱۴۶
	 ۲۱۳	 ۱۹۱	 ۱۶۹	 ۱۴۷
	 ۲۱۴	 ۱۹۲	 ۱۷۰	 ۱۴۸
	 ۲۱۷	 ۱۹۵	 ۱۷۳	 ۱۵۱
	 ۲۱۸	 ۱۹۶	 ۱۷۴	 ۱۵۲
	 ۲۱۹	 ۱۹۷	 ۱۷۵	 ۱۵۳
	 ۲۲۰	 ۱۹۸	 ۱۷۶	 ۱۵۴



کلیدها



کلید پرسشنامه خودسنجی برای شناخت قصه عشق

شماره عبارت‌های خود سنجی	قصه عشق
	قصه معلم شاگرد
۱ - ۲۳ - ۷۸ - ۱۱۳	نقش معلم
۱۱۷ - ۱۲۳ - ۱۳۱ - ۱۳۶	نقش شاگرد
۶۴ - ۷۱ - ۷۹ - ۸۷ - ۹۹ - ۱۱۴ - ۱۳۷ - ۱۴۳	قصه ایثار
	قصه ریاست
۱۱۵ - ۱۲۲ - ۱۳۲ - ۱۴۴	شکل استبدادی: نقش رئیس
۲ - ۴۳ - ۵۸ - ۱۵۴ -	شکل استبدادی: نقش مرنوس
۷۲ - ۸۵ - ۹۸ - ۱۰۵ - ۱۳۸ - ۱۴۹ - ۱۵۹ - ۱۶۸	شکل دموکراتیک: نقش دموکرات
	قصه پلیس
۳ - ۱۴ - ۲۱ - ۲۸	نقش پلیس
۳۵ - ۴۶ - ۵۶ - ۶۳	نقش متهم
	قصه هرزه نگاری
۷۳ - ۱۲۴ - ۱۴۸ - ۱۵۶	نقش مفعول هرزه
۱۱۶ - ۱۶۷ - ۱۷۰ - ۱۷۵	نقش قاعل هرزه
	قصه وحشت
۴ - ۱۳ - ۱۳۹ - ۱۶۶	نقش وحشت آفرین
۲۰ - ۳۴ - ۱۹۷ - ۲۰۸	نقش قربانی
۵ - ۶۷ - ۷۴ - ۱۷۲ - ۱۷۶ - ۱۸۶ - ۱۹۶ - ۲۰۱	قصه آدم فضایی (بیگانه)
۶ - ۴۰ - ۵۴ - ۸۶ - ۱۷۳ - ۱۸۵ - ۱۹۳ - ۱۹۵	قصه کلکیون
۷ - ۱۸ - ۳۲ - ۳۹ - ۴۵ - ۵۷ - ۷۶ - ۸۰	قصه زیبایی
۱۱ - ۲۲ - ۳۸ - ۴۶ - ۵۹ - ۶۸ - ۷۷ - ۸۴	قصه خانه و کاشانه
	قصه یاری و کمک
۱۰ - ۲۴ - ۳۷ - ۸۱	نقش کمک کننده

۲۷ - ۶۰ - ۸۲ - ۹۷	نقش کمک گیرنده
	قصه دین
۹ - ۲۵ - ۳۶ - ۴۸ - ۵۳ - ۶۱ - ۶۹ - ۸۳	دین در رابطه
۸۸ - ۹۶ - ۱۰۴ - ۱۰۶ - ۱۱۸ - ۱۲۱ - ۱۳۰ - ۱۳۵	رابطه به عنوان یک امر دینی
۸ - ۱۵ - ۳۱ - ۵۲ - ۶۲ - ۷۰ - ۸۹ - ۹۵	قصه بازی
۱۶ - ۳۰ - ۵۱ - ۹۰ - ۹۲ - ۱۰۰ - ۱۰۷ - ۱۱۹	قصه سفر
۱۷ - ۲۹ - ۵۰ - ۹۱ - ۹۳ - ۱۰۱ - ۱۱۲ - ۱۲۵	قصه بافندگی - دورندگی
۱۰۸ - ۱۲۰ - ۱۲۶ - ۱۲۹ - ۱۳۴ - ۱۴۲ - ۱۴۶ - ۱۵۳	قصه باغ و باغچه
۹۳ - ۱۰۲ - ۱۰۹ - ۱۲۸ - ۱۵۲ - ۱۶۰ - ۱۶۵ - ۱۶۹	قصه تجارت
۱۰۳ - ۱۱۰ - ۱۱۱ - ۱۲۷ - ۱۴۷ - ۱۵۵ - ۲۱۵ - ۲۲۲	قصه وابستگی
۱۹ - ۲۷ - ۴۲ - ۴۹ - ۶۵ - ۶۶ - ۷۵ - ۱۹۸	قصه خیال (فانتزی)
	قصه عشق
	قصه تاریخ
۱۳۳ - ۱۴۰ - ۱۴۵ - ۱۵۰ - ۱۵۸ - ۱۶۱ - ۱۶۳ - ۱۶۴	قصه علم
۱۴۱ - ۱۵۷ - ۱۸۷ - ۲۰۳ - ۲۰۷ - ۲۰۹ - ۲۱۴ - ۲۱۹	قصه کتاب آشپزی
۲۰۰ - ۲۰۲ - ۲۰۶ - ۲۱۳ - ۲۱۶ - ۲۱۸ - ۲۲۰ - ۲۲۳	قصه جنگ
۱۹۲ - ۱۹۹ - ۲۰۵ - ۲۱۰ - ۲۱۲ - ۲۱۷ - ۲۲۱ - ۲۲۴	قصه نمایش (تئاتر)
۱۷۱ - ۱۷۸ - ۱۸۰ - ۱۹۱	نقش بازیگر
۱۷۹ - ۱۸۲ - ۱۸۳ - ۱۸۹	نقش تماشاچی
	قصه طنز
۱۸۱ - ۱۸۴ - ۱۸۸ - ۱۹۴	نقش تماشاچی
۱۷۷ - ۱۹۰ - ۲۰۴ - ۲۱۱	نقش طنزپرداز
	قصه معما
۱۲ - ۱۵۱ - ۱۶۲ - ۱۷۴	نقش رمزگشا
۲۶ - ۳۳ - ۴۱ - ۵۵	نقش اسرارآمیز
	شماره عبارت‌های خود سنجی



منابع فارسی و لاتین

منابع فارسی و لاتین

- خانواده در قرآن، دکتر احمد بهشتی، ۱۳۷۷، مرکز انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم.
 - جوانان و انتخاب همسر، علی اکبر مظاهری، ۱۳۷۳، انتشارات پارسایان، چاپخانه دفتر تبلیغات اسلامی.
 - رهنمود بزرگان در انتخاب همسر، سید مهدی شمس‌الدین، ۱۳۷۸، انتشارات شفق.
 - آیا تو آن گمشده‌ام هستی، باربارا دی آنجلیس، ترجمه‌ی هادی ابراهیمی.
 - خانواده ایرانی، دکتر مظاهری.
 - نظام حقوق زن در اسلام، مرتضی مطهری.
 - زندگانی فاطمه زهرا! دکتر سید جعفری شهیدی.
- 1- Brown, N., Amatea, E. (2000). Love & Intimate Relationships. Preventing marital distress through communication and conflict management: A 4- and 5-year followup. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 70-77.
 - 2- Buss, D. M. (1989). Sex differences in human mate preferences: Evolutionary hypotheses tested in 37 cultures. *Behavioral and Brain Sciences*, 12, 1-49.
 - 3- Buss, D.M. (1994) *The evolution of desire*. New York: Basic Books.
 - 4- David H. Olson, John DeFrain, Amy K. Olson (1999) *Building Relationships*.
 - 5- De Angelis, Barbara (1996). *Are you the one for me?*
 - 6- Dym, B., & Glenn, M. L. (1993). *Couples: Understanding the cycles of intimate relationships*. New York: Harper-Collins.
 - 7- Erikson, E. H. (1968). *Identity, youth and crisis*. New York: W. W. Norton.
 - 8- Gottman, J. M. (1994a). *What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
 - 9- Olson, David H., DeFrain, J., Olson, A. (1999). *Building Relationships. Developing skills for Life / Life Innovations*.