

۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

[www.karnil.com](http://www.karnil.com)

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>

## انتخاب برای ازدواجی موفق



انتخاب همسر از مهمترین تصمیمات فرد در زندگی است، زیرا می تواند آینده فرد را رقم بزند. تشکیل خانواده سالم، متعادل و پایدار مانند هر امر مهم دیگری به تفکر منطقی و تلاش و کوشش نیازمند است. جوان باید بر اساس معیارهای اصولی، منطقی همسر آینده خود را شناسایی و انتخاب نماید و آنگاه به انجام پیوند زناشویی اقدام کند. بصورت کلی اصالت خانوادگی به عنوان اساسی ترین معیار انتخاب همسر شناخته می شود. ایمان، اخلاق نیکو و روان سالم، و تناسب زوجین در ویژگی های ظاهری، سنی، تحصیلی، فرهنگی، تربیتی و اعتقادی از موارد اساسی در انتخاب همسر است هر یک از زوجین باید با دید باز اقدام به تشکیل خانواده نمایند. ازدواج نباید به عنوان راه حلی برای دوری از مشکلات خانوادگی جوان در خانواده در نظر گرفته شود، بلکه ازدواج زمانی موفق خواهد بود که با هدف تشکیل خانواده و تعالی روحی زوجین در نظر گرفته شود.

با وجودی که والدین در راهنمایی جوانان در انتخاب همسر نقش تعیین کننده ای دارند، این نقش باید به صورت مشاوره ای باشد و نباید بصورت تحمیلی و سلب اختیار جوان در تعیین شریک زندگی آینده اش باشد. در اینجا به چند عامل برای یک ازدواج موفق اشاره می شود.

## تناسب فرهنگی – اجتماعی

قدم اول در انتخاب همسر مناسب، تناسب فرهنگی بین خانواده هاست. بایدها و نبایدهای فرهنگی و همچنین سلسله مراتب ارزش های یک فرهنگ رفتارهای ما را هدایت می کنند.

باید توجه داشت دو فردی که قرار است با هم زندگی کنند، از نظر طبقه اجتماعی فاصله زیادی با یکدیگر نداشته باشند؛ زیرا فاصله غیرقابل قبول باعث بروز مشکلات می شود. طبقه اجتماعی هر فرد، منش، شخصیت و نگاه خاص او را در زندگی شکل می دهد. گاه در خانواده ای نظام مردسالاری و در خانواده دیگری نظام زن سالاری حاکم است و وصلت این دو گروه با هم مشکل آفرین خواهد بود.

توجه به موقعیت اجتماعی از این لحاظ اهمیت دارد که گاه دیده می شود شخصی به دلایلی به موقعیت هایی رسیده که به تازگی در طبقه ای خاص قرار گرفته است. مردم این تغییر را به خوبی احساس می کنند و اصطلاحاً به او «تازه به دوران رسیده» می گویند. آنها با مشاهده، رفتار، منش و نوع نگاه وی به زندگی به خوبی متوجه می شوند که او مربوط به طبقه ای که در آن قرار گرفته نیست. پس طبقه اجتماعی در رفتار افراد تاثیرگذار است.

در جامعه فعلی ما، متأسفانه کم نیستند افرادی که منزل مسکونی خود را اجاره می دهند و خانه ای در شمال شهر اجاره می کنند، به تصور اینکه موقعیت مناسبی برای ازدواج فرزندشان ایجاد کنند؛ غافل از اینکه این کار باعث ایجاد همان اختلاف طبقاتی است که مشکلات بعدی را در پی خواهد داشت.

گاه دیده می شود که مردها به دنبال ازدواج با دختر خانواده ای هستند که از امکانات مالی بالایی برخوردار باشد؛ به تصور اینکه از این ازدواج به عنوان سکوی پرتاب استفاده کنند. در واقع، افراد با این اقدامات خود را در پشت نقابی قرار می دهند تا به موقعیت ایده آل برسند؛ در حالی که راهی نامناسب را انتخاب کرده اند. پس باید توجه داشت به دست خودمان بنای یک ازدواج اشتباه و نامناسب را نگذاریم.

توجه به سطح اجتماعی و اقتصادی تقریباً یکسان اولین گام برای یک ازدواج سالم و موفق است. گاه افراد به حاشیه شخصیتی طرف مقابل توجه می‌کنند و از ذات وجودی شخصیت او غافل می‌مانند؛ به عنوان مثال وقتی از شخصی می‌پرسیم علت انتخاب شما چه بوده، می‌گویید به دلیل اینکه فلان مدرک و فلان مقام را دارد یا خانواده‌اش دارای موقعیت اجتماعی خاصی هستند؛ در حالی که باید به خصوصیات شخصیتی و واقعی فرد توجه کرد و نوع رفتار و نگرش او را به زندگی سنجید. موقعیت اجتماعی مناسب هرگز شرط ازدواج موفق نخواهد بود. چه بسا افرادی با موقعیت‌های بالای اجتماعی، در برخورد با خانواده و در روابط شخصی خود دچار اختلال هستند.

## تناسب اعتقادی

تناسب اعتقادی و مذهبی بین دو خانواده‌ای که با هم وصلت می‌کنند بسیار مهم است؛ به عنوان مثال دختری از خانواده‌ای که حجاب معمولی دارد با خانواده‌ای که از نظر حجاب بسیار سختگیر است ازدواج می‌کند. آقا در شروع به خانم می‌گوید فقط منزل مادرم که می‌رویم حجابت را کاملاً رعایت کن و دختر هم بنا به دلایلی حفظ ظاهر کرده و این شرط را می‌پذیرد؛ اما بعدها متوجه می‌شود پذیرش این شرط مسائلی به دنبال دارد که از عهده وی خارج است و این خود زمینه‌ای برای شروع اختلاف می‌شود.

در ابتدا ممکن است یکی از طرفین فشارهای روحی را تحمل کند؛ ولی این امر به تدریج باعث فاصله گرفتن وی از همسرش می‌شود. پس با کسی ازدواج کنید که از نظر اعتقادی صادقانه شبیه او هستید.

## فاصله سنی مناسب

بهترین فاصله سنی بین زوجین ۲-۶ سال است. فاصله سنی زیاد (بالای ۱۰ سال) موجب عدم تناسب بین آنها می‌شود و مشکلات زیادی به وجود می‌آورد. در این حالت از دست روانشناس هم کاری ساخته نیست. بحث تناسب سن، به خلقت و جنسیت افراد بستگی دارد. افراد در سنین مختلف از نظر جسمی، روانی، اجتماعی و عاطفی حالات متفاوتی دارند. با توجه به اینکه دختران از نظر عقلی، سریع‌تر از پسران به سن کمال عقل می‌رسند، رعایت فاصله مناسب کاملاً ضروری و مهم است. به عنوان مثال، پسر و دختر هر دو ۲۰ ساله در دانشگاه با هم آشنا می‌شوند و تصمیم به ازدواج می‌گیرند، خانواده پسر نیز متعهد می‌شود که وی را از نظر مالی

... حمایت کند. در حالی که هم‌سن بودن پسر و دختر، خود مساله‌ساز است و خانواده‌ها هم در این بین کاری نمی‌توانند انجام دهند. یکی از مهم‌ترین نکاتی که باید به آن توجه داشت این است که اولین نیاز مرد، تمکین عاطفی، روانی زن از وی می‌باشد که اگر فاصله سنی مناسب رعایت نشود و یا در مواردی دختر از پسر بزرگ‌تر باشد، دختر نمی‌تواند نیاز مرد را که تمکین همه‌جانبه است، پاسخ دهد.

یکی دیگر از موارد، ضرورت رعایت فاصله سنی، قانون خلقت است. از لحاظ فیزیکی و تغییرات هورمونی، خانم‌ها سریع‌تر شکسته می‌شوند. در ازدواج‌های هم‌سن، خانم در حول و حوش سن پنجاه سالگی ممکن است احساس کند از همسرش شکسته‌تر شده که در ابتدا دچار افسردگی و بعد از آن دچار سوءظن نسبت به همسرش می‌شود و گاه تصور می‌کند همسرش جذب افراد دیگر می‌شود و این خود منجر به بروز مشکلاتی در سنین میانسالی خواهد شد. بر اساس آمارها، ۹ درصد طلاق‌ها مربوط به تفاوت‌های سنی زیاد است. البته علت انتخاب این تفاوت سنی، ریشه در مسائل روانی دارد. گاه مردی به دلیل احساس عدم ارضای نیازهای عاطفی با خانمی بزرگ‌تر از خود ازدواج می‌کند و یا برعکس دختری که از عواطف پدری محروم بوده، با مردی با سن بالا ازدواج می‌کند. آموزش رعایت فاصله سنی به فرزندان بایستی از جانب خانواده‌ها انجام گیرد و باید دانست فاصله سنی نامعقول از هر طرف، مشکلات جدی به وجود خواهد آورد.

- من و همسر ۷ سال است که ازدواج کرده‌ایم، بعد از ۳ سال زندگی جنجالی، ۴ سالی است که با کمی افت‌وخیز زندگی می‌کنیم، اما همسرم کوچک‌ترین اشتباهاتم را تا مدت‌ها فراموش نمی‌کند و تا مدت‌ها پاسخ‌های متعددی به اشتباهات گذشته‌ام می‌دهد، در ضمن گاهی هم اشتباهاتم به جنجال و ضرب و شتم منجر می‌شود، هر یک از ما چه باید بکنیم؟

- بهتر است توجه داشته باشید که رابطه مانند یک گیاه است. روز اول سرحال و سبز است ولی اگر از آن مراقبت نکنید، آسیب می‌بیند، قیافه گیاه تغییر می‌کند و هرگز قیافه مثل روز اول را ندارد. باید دقت کنید، سر مسائل کوچک با هم نزاع نکنید تا حریم‌ها شکسته و پرده‌ها دریده نشود زیرا در صورت به‌وجود آمدن این مشکل، دیگر احساسات مثل روز اول نیست. باید مراقب باشد و توجه داشته باشد، درست مانند اولین ملاقاتتان، تمامی سعی و تلاش خود را به بهترین وضعیت ممکن در جهت برقراری روابط صحیح و مناسب به کار برید. اما وقتی روابط بد شد، باید به طرف مقابل مان فرصت بدهیم، در غیر این صورت وی فرصت اصلاح کردن را پیدا نمی‌کند، در صورتی که رفتار گذشته وی را مانند تابلویی مقابل وی قرار دهیم، در واقع انگیزه تغییر رفتار را از وی گرفته‌ایم.

پس توصیه می‌کنم، کیلومترشمار را صفر کنیم و صراحتاً به همسرمان بگوییم، به تو فرصت جدیدی می‌دهم و منتظرم تا تو را به بهترین شکل ممکن ببینم.

- همسر مغرور و خودخواهی دارم، دهن‌بین است و به حرف مادرش توجه می‌کند، با او چگونه برخورد کنم؟

- این مشکل مستلزم یک پروسه زمانی است. افرادی که مغرور و خودخواه هستند و مایلند در زندگی فقط نظرات خودشان پیاده شود، بهتر است بدانند که هر فردی یک آستانه تحملی دارد، در صورتی که آستانه تحمل وی به حداکثر برسد، دیگر تحمل شرایط نامناسب نیز از توان وی خارج است. توصیه من در این مورد این است که وی باید به مشاور مراجعه کند.

- آیا پرسیدن از شوهر، در مورد اینکه کجایی (اگر چند بار در روز باشد) اشکالی دارد؟

- مگر شما چقدر فرصت دارید که چند بار در روز وقت‌تان را فقط صرف این کار کنید. این رفتار به نوعی یک وسواس فکری تلقی می‌شود. اگر شما با هم ازدواج کرده‌اید، پس باید به هم اطمینان داشته باشید. احوالپرسی از همسر اشکالی ندارد، ولی پرسیدن این مورد که کجایی؟ اصلاً جایز نیست. در صورتی که عادت به انجام این کار دارید، بهتر است بدانید این کار رفتار اشتباهی است و بهتر است خود را اصلاح کنید. اگر هم دچار وسواس فکری هستید، با مراجعه به روانشناس و مشاور، وسواس فکری خود را حل و فصل کنید.

باید توجه داشت دو فردی که قرار است با هم زندگی کنند، از نظر طبقه اجتماعی فاصله زیادی با یکدیگر نداشته باشند؛ زیرا فاصله غیرقابل قبول باعث بروز مشکلات می‌شود. طبقه اجتماعی هر فرد، منش، شخصیت و نگاه خاص او را در زندگی شکل می‌دهد. گاه در خانواده‌ای نظام مردسالاری و در خانواده دیگری نظام زن‌سالاری حاکم است و وصلت این دو گروه با هم مشکل‌آفرین خواهد بود.

دکتر بدرالسادات بهرامی روانشناس

## آیا تو آن گمشده ام هستی؟

نکته ی کلیدی در انتخاب همسر مناسب این است که بدنبال شخصی با «شخصیت» و «منش» خوب باشید نه فردی که تنها از محبوبیت برخوردار است. اکثر ما در ابتدا جذب کسانی می‌شویم که یک ویژگی شاخص

شخصیتی دارند: توانائی آنها در خنداندن ما، نرمی و لطافت آنها، علاقه به دوچرخه سواری و... در حالیکه هر یک از این ویژگی ها می توانند لذت بخش نیز باشند. اما در خوشبختی شما تعیین کننده نیستند.

این منش و رفتار یک شخص است که تعیین می کند آن فرد چگونه با خود، شما و در نهایت روزی با بچه های شما رفتار خواهد کرد.

منش و رفتار، زیر بنا و اساس هر رابطه ی سالم است. چنانچه رابطه را یک «کیک» فرض کنیم، ویژگی های شخصی مانند خامه و افزودنیهای روی کیک و «منش» و شخصیت فرد به مثابه خمیر مایه ی کیک می باشد.

در این مجموعه مقالات شش ویژگی بنیادی را که می بایست در شخصیت همسر خود دنبالش باشید، به شما معرفی می کنیم. این ویژگی ها واحدهای ساختمانی یک شخصیت و منش خوب محسوب می شوند. به جای پرسیدن این سؤال که: «آیا همسرم مرا دوست دارد؟» می بایست از خودتان بپرسید که: «آمادگی و قابلیت او در عشق ورزیدن چه میزان است؟» همین و بس. نکته ی مهم: به خاطر داشته باشید که هر آنچه را که می خوانید در ارزیابی خود و خصوصیات شخصی خودتان نیز به کار بندید!

## تعهد به رشد شخصی

چنانچه بتوانید کسی را بیابید که به رشد شخصیتی خود و دیگری متعهد و پایبند باشد، از همان ابتدا بسیاری از مشکلاتی را که عده ی کثیری از زوج ها با آن روبرو هستند، نخواهید داشت.

تعهد به رشد شخصی به این معناست که: همسرتان متعهد می شود که تا سرحد امکان برای اینکه همسر بهتری باشد، بیاموزد. هنگامی کسی را دوست دارد که برای رشد، شکوفائی و تحول شخصی او ارزش و بهای زیادی قائل است. در نتیجه به سهولت و آسانی رابطه تان از همان ابتدا تضمین شده است.

صرف نظر از اینکه بگو مگوی کوچکی است یا یک بحران بزرگ، می بایست که همسرتان مایل باشد که با استفاده از تمامی منابع موجود به منظور این مهم که چگونه همسر مهربان تر و دلسوزتری باشد، بیاموزد و یاد بگیرد.

همسر متعهد به رشد شخصی مایل است که به اشکال مختلف از قبیل: کتاب، نوار، سخنرانی، سمینار و در صورت لزوم مشاوره و روانکاوری، کمک و راهنمایی دریافت کند. بسیاری از روابط هنگامی که یکی از طرفین نیاز به اصلاحات را تشخیص داده ولی دیگری از همکاری سرباز می زند، دچار بحران می شوند. این چیزی است

که می بایست در ابتدای رابطه به آن توجه داشته باشید. زیرا روزی چشم باز کرده و می بینید در یک بحران خانوادگی همسران عقیده ای به مشاوره ندارد و یا لجبازتر از آن است که یک کتاب بدست بگیرد و راجع به اینکه چگونه می توان یک رابطه را نجات داد، چیزهائی بیاموزد.

این برنامه ریزی احساسی و یا کوله بار احساسات حل و فصل نشده ی ما نیست که باعث شکست روابط می شود، بلکه انکار و نادیده گرفتن آنهاست که منجر به تخریب روابط می شود. در اینجا منظور این است که همسران می بایست این موضوع را که او نیز با معلولیت ها و نقائصی به رابطه آمده است، بپذیرد. خواهید دید که این خضوع رابطه ی شما را از اینکه به یک میدان نبرد تبدیل شود، باز خواهد داشت. مهم است، کسی را پیدا کنید که نه تنها به بزرگ شدن و رشد شخصی علاقمند است، بلکه در این راستا کاری نیز صورت می دهد.

سؤالاتی که می توانید در رابطه با «تعهد به رشد شخصی» از همسران بپرسید:

۱ - ظرف ده سال گذشته در رابطه با عواطف و احساسات خود چه چیزی آموخته اید؟ این آموخته هایتان چه تغییراتی را در شما ایجاد کرده اند؟

۲ - از روابط گذشته ی خود چه آموخته اید؟ در روابط فعلی خود تا چه حد متفاوت عمل می کنید؟

۳ - بزرگترین نقاط ضعف شما کدامند و فکر می کنید منشاء و خاستگاه آنها چیست؟

۴ - چنانچه از همسر قبلی شما پرسیده شود که بزرگترین شکایت های خود را از شما بیان کند، چه خواهد گفت؟ آیا با نظر او موافقید یا خیر؟

۵ - هنگامی که در گذشته، شما و یا روابطتان دچار بحران می شدند، از چه منابعی کمک می گرفتید؟ (کتاب، مشاوره، روانکاو و...) آیا مفید واقع می شدند؟

۶ - ظرف پنج سال آینده، می خواهید چه تغییراتی کرده باشید؟ مایلید از چه بخشها و یا چه ویژگیهائی از خود رهائی یابید؟ خصوصیاتى که مایلید واجد آنها باشید کدامند؟

## ابراز روحی و احساسی

داشتن یک رابطه ی صمیمی به معنای در یک خانه زندگی کردن، نیست، بلکه به معنای سهیم شدن احساسات با یکدیگر می باشد. از این روست که دومین ویژگی که می بایست در همسر آینده خود بدنبال آن باشید، باز



بودن روحی و احساسی است. به این معنی که همسر شما: احساس دارد، می داند که چه احساسی دارد، مایل است که آن احساسات را با شما در میان بگذارد، می داند که «چگونه» آن احساسات را به شما بیان کند.

عذر و بهانه ی بیشماری از طرف مردان و زنانی شنیده ام که در روابطی ناشاد بوده اند و این شکایت را داشته اند که همسرشان نمی تواند احساسات خود را بیان کند. «پدرش هیچوقت به او نگفته است که دوستش دارد. بنابراین او هم نمی تواند به من بگوید که مرا دوست دارد». «شوهر قبلش خیلی او را رنجاند. بنابراین او از اینکه بمن بگوید که دوستم دارد مشکل دارد» .

تمامی ارزیابی های فوق دقیق بودند، اما نشان می داد که از توجه به یک نکته غافل مانده اند: چنانچه همسران نتواند احساسات خود را به کلمه کشیده و آنها را با شما در میان بگذارد، آمادگی یک رابطه ی صمیمی را ندارد. رابطه با کسی که از لحاظ احساسی بسته می باشد، چه فایده ای دارد؟ ماندن در رابطه با کسی که نمی تواند احساسات خود را با شما سهیم شود، شکلی از «خود تنبیهی» است.

یک تعریف دیگر «باز بودن روحی و احساسی»، «سخاوت» احساسی است. از کلمه ی سخاوت معمولاً این معنی استنباط می شود که به عنوان مثال، شخصی از لحاظ مالی سخاوتمند است و یا از وقتش براحتی برای دیگران مایه می گذارد و ..... اما در اینجا منظورم این است که همسری را پیدا کنید که در رابطه با عشق خود با شما سخاوتمند باشد و این سخاوت احساسی بدین معناست که «آزادانه» و «به وفور» و بی هیچ «محدودیتی» از عشق خود، به شما ببخشد. به عبارت دیگر همسری که از لحاظ روحی سخاوتمند است کسی است، که به شما بگوید چقدر شما را دوست دارد و به شما نیز نشان دهد که تا چه میزان قدر و ارزش شما را می داند و در اینجا منظورم سالی یکبار، آنهم فقط در سالگرد ازدواجتان، یا فقط وقتی که شما او را تهدید می کنید که ترکش خواهید کرد، نیست. شما استحقاق آن را دارید که همسران، عشق و قدردانی خود را به شکلی ثابت و همیشگی به شما نشان دهد.

چنانچه همسران نتواند احساسات خود را به کلمه کشیده و آنها را با شما در میان بگذارد، آمادگی یک رابطه ی صمیمی را ندارد.

نقطه مقابل سخاوت روحی، «خساست روحی» می باشد. بدین معنی که همسران عشق و احساسات خود را از شما دریغ کند. گوئی که «موجودی» او چنان محدود است که تنها مقادیر ناچیزی از آن را به شما ارائه می دهد. کسانی که از لحاظ احساسی خسیس هستند، عملاً شما را وادار می کنند که از آنها «گدائی عشق» کنید.

بطوری که مجبور باشید احساسات آنها را بزور از آنها بیرون بکشید. در غیر اینصورت چیزی به شما نشان نمی دهند و متعاقب آن نیز از شما انتظار دارند که خرده نانی را که به شما داده اند، همه جا جار بزنید و آن را بزرگ جلوه دهید. چنین کسانی به احتمال زیاد هرگز نیاموخته اند که چگونه «دوست بدارند»، اما این مشکل خود آنان است، نه مشکل شما. چنانچه بدنبال یک شغل «تمام وقت» معلمی نیستید، از رابطه با کسانی که از لحاظ احساسی خسیس می باشند، برحذر باشید.

باز بودن احساسی همسران، به شما امکان می دهد که به درونیات او دسترسی داشته باشید.

باز بودن عاطفی یک شخص، کلید قلب او را به شما می دهد

تحقق قولی که در ابتدای ازدواجتان به یکدیگر دادید نیز چیزی جز این نیست. هرگز به چیزی کمتر از آن قناعت نکنید.

سؤالاتی که در رابطه با باز بودن احساسی همسران، می توانید از او پرسید:

۱- آیا در هنگام بیان احساسات خود با کسانی که دوستشان دارید، احساس راحتی می کنید؟ در حال حاضر در زندگی خود به چه کسی می گوئی که: «دوستت دارم؟»

۲- صحبت راجع به چه احساساتی بیش از بقیه برایتان مشکل است؟ صحبت راجع به کدامین احساسات برایتان ساده است؟ آیا این موضوع با گذشت زمان تغییری نیز کرده است؟

۳- آیا بخش هائی از وجود شما هستند که صحبت راجع به آنها با دیگران برایتان راحت نیست؟ فکر می کنید که چرا اینطور است؟

۴- معمولاً چه وقت دلتان را می گشائید و از احساسات خود با دیگران صحبت می کنید؟ بعد از اینکه این کار را کردید، چه احساسی دارید؟

۵- آیا فکر می کنید که عدم توانائیتان در بیان احساسات، در روابط شما مشکلاتی سبب شده باشد؟

۶- چنانچه از نزدیکان شما بیرسم که آیا از لحاظ روحی و احساسی باز هستید یا خیر، چه خواهد گفت؟

## عشق های آینه وار

زن شکایت می کرد که هیچگاه نمی تواند به شوهر خود اعتماد کند. هنگامی که از شوهر او پرسیدم که آیا این اتهام همسر خود را قبول دارد یا نه، در دفاع از خود گفت: «من فقط وقتی دروغ می گویم که راحت نتوانم راستش را بگویم.» قسمت وحشتناک داستان این است که مرد واقعاً باور داشت که بی صداقتی او اصلاً اشکالی ندارد.

صداقت، درستی و قابل اعتماد بودن از ضروری ترین اجزاء یک رابطه ی سالم می باشند. دانستن این موضوع که می توانید روی همسر خود حساب کنید، حس امنیت فوق العاده ای به شما خواهد داد، چرا که او در همه حال با شما صادق می باشد. از طرف دیگر چنانچه در ترس دائمی از اینکه همسرتان به دلائلی به شما دروغ بگوید، زندگی کنید، هرگز نخواهید توانست که در رابطه تان بیاسائید و همواره در تنش، تردید و انزجار بسر خواهید برد. اثرات دراز مدت عشق ورزیدن به کسی که به او اعتماد ندارید، برای اعتماد بنفس شما و نیز رابطه تان مخرب خواهد بود. یکی از مخرب ترین راه هائی که زوجین می توانند عشق، شور و حرارت رابطه ی خود را بکشند و صمیمیت را از بین ببرند، بازگو نکردن حقیقت است.

این امکان وجود دارد که کسانی که به کرات حقیقت را «دستکاری» می کنند، نسبت به دنیا این نگرش را داشته باشند که: «زندگی آنقدرها هم منصف نیست.» اینگونه افراد، به بی صداقتی خود تنها به عنوان یک استراتژی به منظور رسیدن به منافعشان می نگرند. به عبارت دیگر، یقیناً اشکالی در سیستم ارزشی آنان به طور ذاتی وجود دارد. وقتی شما با یک دروغگو زندگی می کنید، در نهایت خواهید دید که دروغ های او را می پوشانید و خود نیز به مانند او به یک دروغگو مبدل می شوید.

## پیدا کردن همسری که درست و صادق باشد به معنای جستجوی:

کسی است که با خود صادق باشد: انسانهای زیادی وجود دارند که به شما دروغ نمی گویند، اما به خودشان دروغ می گویند. صداقت از خود شخص شروع می شود. بدین معنی که می بایست از کسانی که استاد خود فریبی هستند، برحذر باشید. ممکن است به خود بقبولانید که همسرتان انسان صادقی است، اما بیاد بیاورید که

او از رویارویی و پذیرفتن خیلی از مشکلات خود اجتناب می ورزد. در اینجا موضوع این نیست که او دروغگو است، می توان گفت که او چندان با خودش صادق نیست.

آیا همسران تحت عنوان معامله و تجارت به مشتریان و یا همکاران خود دروغ می گوید؟ آیا همسران حقیقت را راجع به زندگی خود از خانواده اش پنهان می کند؟ آیا همسران اغلب کارهایی را که شما فکر می کنید از روی بی صداقتی است، توجیه می کند؟ چنانچه در صداقت همسران مردد هستید، حس احترام خود را نسبت به او از دست خواهید داد و مشکل خواهید توانست که به رفتار او در قبال خود اعتماد کنید.

چه احساس فوق العاده ای است ، کسی را دوست داشته باشیم که بارها و بارها به من ثابت کرده است که می توانم همواره به صداقت و راستگویی او اعتماد کنم.

## یک همسر صادق:

۱- هیچ قسمتی از شخصیت خود را از شما پنهان نخواهد کرد.

۲- اینطور نیست که به خاطر دفاع از خود، فقط آنچه را که شما دوست دارید بشنوید، به شما بگوید.

۳- بدون اینکه مجبور باشید با سیاست و یا با زور حقیقت را از او بیرون بکشید، خودش تمامی حقیقت را با شما در میان خواهد گذاشت.

۴- به دنبال همسری باشید که در رابطه با احساسات خود رک و صادق باشد و اعمال و گفتارش با یکدیگر همخوانی داشته باشد.

هنگامی که همسران به طور دائم و همیشگی با شما صادق است، طبیعتاً به او اعتماد خواهید کرد.

سؤالاتی که در رابطه با صداقت می توانید از همسر خود بپرسید:

(پرواضح است که چنانچه همسران یک دروغگوی درمان ناپذیر باشد، به سؤالات زیر صادقانه پاسخ نخواهد داد. به احساسات خود اعتماد کنید و مراقب حرکات و رفتارهایش باشید تا که دریابید پاسخ هایش منعکس کننده ی صداقت او هستند، و اینکه آیا می توان به او اعتماد کرد یا خیر.)

۱- آیا فکر می کنید که زن و شوهر می بایست در رابطه با همه چیز با یکدیگر صادق باشند، یا اینکه می توانند،

چیزهایی را برای خود خصوصی نگه دارند؟ به عنوان مثال...؟

۲- آیا در روابط خانوادگی کسی به شما دروغ گفته یا خیانت کرده؟ چه اتفاقی افتاد؟ چه احساسی در شما بوجود آمد؟

۳- آیا هرگز در روابط خانوادگی دروغ گفته یا خیانت کرده اید؟ چه اتفاقی افتاد؟ آیا دوباره این کار را انجام خواهید داد؟

۴- چنانچه بخواهید دروغ بگوئید، در مورد چه چیزهایی در رابطه تان دروغ خواهید گفت؟ وضعیت شغلی، روابط با دوستان یا... .

۵- اگر از اطرافیانتان بپرسیم که آیا صادق و قابل اعتماد بودید یا خیر، چه جواب خواهد داد؟ چرا؟

۶- فکر می کنید اساساً چه کارهایی «درست» و چه کارهایی «غلط» هستند و انجام دادن چه کارهایی برای شما مسئله ای نیست (تقلب در پرداخت مالیات بردرآمد، لوازم اداره یا محل کار را به خانه آوردن، ریختن زباله و آشغال در خیابان، برداشتن پولی که پیدا کرده اید و... .)؟

۷- آیا همین حالا نیز با من صادق هستید؟ (مراقب عکس العمل چشمهای او باشید!)

دوست داشتنی اما بی تعهد

بسیاری از افراد آمادگی داشتن رابطه ای جدی را ندارند. ممکن است این افراد حتی بسیار نیز دوست داشتنی باشند، ممکن است حتی شما را نیز خیلی دوست داشته باشند؛ اما چنانچه به سطح مورد قبولی از پختگی و مسئولیت پذیری نرسیده باشند، احساس خواهید کرد که بیشتر یک بچه را به فرزند خواندگی گرفته اید تا اینکه «معشوقی» برای خود یافته باشید. می بایست آن دسته از ما که از «ناجی بودن» لذت می بریم، به هنگام انتخاب همسر مصرانه به ویژگی فوق تاکید داشته باشیم؛ وگرنه در نهایت خواهید گفت: «همسرم را بی نهایت دوست دارم، اما ای کاش کمی بزرگ می شد»!

در زیر برخی از نشانه هائی که دال بر پختگی همسران، در نتیجه آمادگی او برای داشتن یک رابطه می باشند، آورده شده است:

همسران می توانند، از خود خوب مراقبت کند. و قادر خواهد بود که:

برای تامین اقتصادی خود نتیجه تلاش کرده و نتیجه مناسب می گیرد.

مکان زندگی خود را تمیز نگه دارد.

خوب تغذیه کند.

ممکن است اینطور فکر کنید که شوخی می کنیم، اما بسیار جدی هستیم! داستان های بیشماری از مردها و زنهایی شنیده ایم که عاشق کسانی بودند که نمی توانستند از خود مراقبت کنند ، بزرگسالانی بودند که همیشه یا بیکار بودند یا از خانواده و دوستان خود پول قرض می گرفتند و یا در سردرگمی زندگی می کردند.

دنیای خارجی ما انعکاسی از دنیای درونمان است

آیا همسران مسئولیت پذیر است؟ مسئولیت پذیری به این معنی است که به آنچه وعده داده ای، عمل کنی. به این معنی است که فراموش نمی کنید صورتحساب ها را پرداخت کنید، سر قول خود می ایستید، به موقع قرار ملاقاتهایتان می رسید و دیگران را به اصطلاح «نمی کارید». مسئولیت پذیری این نیست که «بگوئید» مسئولیت پذیرید. مسئولیت پذیری، «مسئولانه» عمل کردن است. مسئولیت پذیری یک «مفهوم نیست، یک «عمل» است.

بخشی از پختگی و مسئولیت پذیری این است که «مسئول» و یا «پاسخگو» باشیم. ما مسئولیت زیادی به بچه ها واگذار نمی کنیم، زیرا می دانیم که به قدر کافی پخته نیستند تا از عهده آن برآیند. وقتی همسری «غیرمسئول» پیدا می کنید، در واقع بچه ای را برای خود یافته اید که فقط بدن و اندامی بزرگسالانه دارد.

چنین همسری ممکن است دوست داشتنی باشد. حتی ممکن است شنونده و غمخوار خوبی نیز باشد، اما یقیناً آمادگی رابطه ای بزرگسالانه و تمام عیار را ندارد. چنانچه از اینکه همیشه مایوس و سرخورده تان بکنند، ناراحت نمی شوید، می توانید با چنین کسی ازدواج کنید. هر کس استحقاق آن را دارد که دوست داشته شود. اما هر کس آمادگی پذیرش مسئولیت یک رابطه ی «بالغانه» را ندارد. چنانچه اگر همسران «کودک» نباشد («بالغ» او شکل گرفته باشد)، می توانید با او رابطه ی موفق داشته باشید.

مسئولیت پذیری، «مسئولانه» عمل کردن است. مسئولیت پذیری یک «مفهوم نیست، یک «عمل» است.

آیا همسران واجد حس احترام است؟ یکی از نشانه های پختگی بچه ها، حس احترام آنها نسبت به جهان پیرامون آنها و مردم می باشد. به عنوان مثال «کودکی» که حریم هیچ چیز را محترم نمی شمرد و اسباب بازی های برادر خود را بر می دارد، باید بیاموزد که به چیزی که مال او نیست، دست نزند، یا مثلاً بعد از خوردن

کلوچه و شیر برای عصرانه، به جای رها کردنشان روی میز می آموزد که به وقت مادر خود احترام بگذارد و آنها را توی یخچال برگرداند یا به جای داد زدن و کوبیدن روی میز رستوران، می آموزد که به محیطی که در آن است، احترام گذاشته و رفتار خود را تعدیل کند.

چنین همسری ممکن است دوست داشتنی باشد. حتی ممکن است شنونده و غمخوار خوبی نیز باشد، اما یقیناً آمادگی رابطه ای بزرگسالانه و تمام عیار را ندارد.

به منظور درک اینکه آیا همسران مسئولیت پذیر است یا خیر، دقت کنید که برای موارد زیر چقدر احترام قائل است:

احساسات شما، حریم شما، وقت شما، مملکات شما، مملکات خودش، محیط زندگیمان، کارکنانش، رئیسش، همکاری و احساسات دیگران.

سؤالاتی که می توانید در رابطه با پختگی و مسئولیت پذیری از همسر آینده خود بپرسید:

۱- آیا معمولاً به موقع به قرار ملاقاتهایتان می رسید؟ یا اینکه معمولاً با تأخیر می رسید؟

۲- در چه زمینه هایی بیش از بقیه «غیرمسئول» هستید (پول، سلامتی، برگرداندن تلفن ها و...)?

۳- آیا تا به حال از شغلتان اخراج شده و یا استعفا داده اید؟ در صورتی که اخراج شده اید، دلایل آن چه بوده اند؟

۴- آیا در روابط خود بیشتر در نقش «حمایتگر» و یا حمایت شونده ظاهر می شوید؟

۵- چنانچه از اطرافیانمان، بپرسند که آیا مسئولیت پذیر بوده اید یا خیر، چه خواهند گفت؟ فکر می کنید که مبنای این قضاوت آنان بر چه اساسی است؟

۶- آیا فکر می کنید که برای احساسات دیگران، احترام لازم را قائل هستید؟

۷- آیا معمولاً وقتی که از دیگران چیزی قرض می گیرید، آن را پس می دهید؟ آیا این کار را به موقع انجام می دهید؟

۸- چه احساسی نسبت به زباله ریختن در خیابان دارید؟

توجه: گذشته از پرسیدن سؤالات فوق، به طرز زندگی او نیز دقت کنید، سبک زندگی عملی او هر آنچه را که می بایستی در رابطه با این ویژگی بدانید، به شما خواهد گفت.

کتاب آیا تو آن گمشده ام هستی؟- نوشته باربارا آنجلیس، با تلخیص

۱۳۹۴ ملیکا بینا

## ازدواجی عاشقانه؛ عاقلانه!

[zibasho.com](http://zibasho.com)



توجه به اصالت خانواده و ریشه دار بودن فرد مورد نظر؛ دختر و پسری که در یک خانواده اصیل رشد می یابند، منش های اخلاقی را از پدر و مادر خود به ارث می برند و در برخورد با دشواری ها و سختی های زندگی، هرگز از جادوی راستی و درستی خارج نمی شوند.

توجه به شرایط سنی فرد مورد نظر



در بهداشت روانی گفته می‌شود که سن شناسنامه‌ای ملاک نمی‌تواند باشد. ملاک سن عقلانی است. یعنی رسیدن به بلوغ روانی. ولی برای زنان بهتر است با توجه به اینکه زایمان می‌کنند و چاق و لاغر می‌شوند و این وضعیت در چهره‌شان مؤثر واقع می‌شود و از نظر ظاهر زودتر از مردان شکسته می‌شوند، کم‌سن‌تر از همسرانشان باشند.

## توجه به اصول دینی و اعتقادات مذهبی فرد مورد نظر

وقتی از پیشوایان دینی سوال می‌شد که با چه گروهی باید ازدواج کرد؟! در پاسخ می‌فرمودند: «بر تو باد ازدواج با افراد متدین. یعنی سعی کن با همسری ازدواج کنی که دین‌دار باشد، زیرا دین‌داری عامل قوی و استواری است که در بسیاری از موارد انسان‌ها را از لغزش و ارتکاب اعمال خلاف بازمی‌دارد.

## توجه به میزان تحصیلات فرد مورد نظر

متأسفانه اخیراً مشاهده شده است که دخترانی با داشتن درجه لیسانس و یا بالاتر، همسرانی با تحصیلات کم انتخاب کرده و می‌کنند! مردان این گونه زنان، همیشه در اضطراب به سر می‌برند که شاید همسرانشان در طول مدت تحصیل و یا در محل کار به مردان دیگری گرایش پیدا کنند! گاهی این مردان از طریق رفتارهای خشونت‌آمیز تمایل دارند که برتری خود را نسبت به همسرانشان نشان دهند تا از این طریق برایشان بگویند که مرد هستند و از ایشان برتر می‌باشند. البته گاهی هم این گونه مردان از روی اجبار و برای رضایت خاطر همسرانشان به ادامه تحصیل می‌پردازند. لازم به یادآوری است که نوع تحصیلات چندان مهم نیست. آنچه در ازواج مهم است، سطح تحصیلات است. در عین حال چنانچه تحصیلات زن و شوهر در یک حوزه باشد، تفاهم زناشویی بیشتر خواهد بود.

## توجه به زیبایی، وضعیت ظاهری و همسانی با فرد مورد نظر

یکی دیگر از ملاک‌های مهم در ازدواج، تناسب و همسانی دو زوج از نظر زیبایی و قد و اندام می‌باشد. البته زیبایی امری نسبی است و بیشتر به افکار، خاطرات، تجربیات و آنچه که در ذهن افراد است بستگی دارد تا آنچه که در واقعیت است. بسیاری از زوج‌هایی که فقط بر اساس عنصر زیبایی و بدون توجه به آنکه چه در پشت سر این زیبایی به لحاظ فکری و روانی می‌گذرد ازدواج کرده‌اند، چندان موفقیتی در زندگی نصیب‌شان نشده است! از پیامبر اکرم (ص) پرسیده شد که بهترین زنان کدامند؟! ایشان در جواب فرمودند: بهترین زنان، کسانی هستند که

از نظر چهره زیباتر و از نظر اخلاق بالاتر و از نظر مهریه، مناسب باشند، هنگامی که خیر را دنبال می کنید نزد زیبارویان بروید، زیرا آنکه زیباتر است رفتارش نیکوتر است!

## توجه به وضعیت شغلی و میزان درآمد فرد مورد نظر

یکی دیگر از عواملی که در انتخاب همسر باید مورد توجه قرار گیرد، نوع شغل می باشد. بعضی از مردان مایل هستند که همسرشان خانه دار باشد. تعدادی مایلند خانم آنان در خارج از خانه شاغل باشد و برخی فقط مایل به کار همسرشان در آموزش و پرورش و کار معلمی هستند. بنابراین، نوع شغل در انتخاب همسر از اهمیت ویژه ای برخوردار می باشد. در مورد شغل شوهر، آنچه مهم است تأمین نظر دختر است.

## توجه به سطح اقتصادی خانواده فرد مورد نظر

سطح اقتصادی می تواند عامل اختلاف در روابط زناشویی باشد. ابعاد مختلفی که در این باره مطرح می باشد عبارتند از: مسکن، هزینه های رفاهی و معیشتی و وسایل زندگی.

هر یک از این امکانات نقش مهمی در زندگی دارد که عدم وجود یا کمبود آنها می تواند عامل اختلاف و ناخشنودی گردد. نکته ای که در اینجا حائز اهمیت است آن است که اختلاف سطح اقتصادی در دو خانواده که قصد ازدواج دارند باید مورد توجه قرار گیرد.

## توجه به سلامت جسمانی و روانی فرد مورد نظر

بسیار مهم است که در ازدواج به سلامت جسمانی و روانی طرف مقابل اطمینان و اعتماد داشت. چنان که یکی از زوج ها، دارای بیماری های جسمانی و یا روانی باشد و آن را از ابتدا مخفی نگه دارد، زمینه را برای بروز مشاجره، اختلاف و در نهایت طلاق فراهم کرده است. در ازدواج، بیماری های طرف مقابل را باید جدی گرفت.

## توجه به رشد و بلوغ عاطفی - فکری و روانی فرد مورد نظر (پختگی)

یکی دیگر از عوامل مهم در موفقیت زندگی زناشویی رشد عاطفی است. رشد عاطفی فقط به سن شناسنامه ای بستگی ندارد. بلکه سن عقلی، روانی، اجتماعی، عاطفی و جسمانی، همه از عوامل موثر در پختگی و بلوغ هستند. بهترین سن ازدواج ۲۳ تا ۲۵ سالگی برای مرد (پسران) و ۲۰ تا ۲۳ سالگی برای زن (دختران) است.

## توجه به نگرش و طرز فکر فرد مورد نظر درباره روابط جنسی

اگرچه زندگی سعادت‌مندانه فقط تا اندازه‌ای به طرز تلقی مشابه و درست زن و شوهر از روابط جنسی وابسته است، ولی این عامل، یکی از مهم‌ترین نشانه‌های خوشبختی در زندگی زناشویی است! زیرا اگر در این روابط یکی از زوجها احساس نارضایتی کند، یا زن و شوهر در این باره به نتیجه واحدی نرسیده باشند، احساس محرومیت و ناکامی یا ناامنی خواهند کرد.

محمد رضا دژکام؛ روانشناس، مشاور ازدواج و خانواده عضو انجمن روانشناسی ایران

## برای داشتن ازدواجی سعادتمندانه



آدمی در طول زندگی خود، آنقدر فرصت ندارد که در هر کاری تجربه کسب کند و از اشتباهاتش درس بگیرد. با اینحال با هوش ترین و عاقلترین افراد، کسانی هستند که در تجربه های دیگران (بویژه تجارب علمی) سهیم می شوند. امروزه از طریق تجربه های علمی و تحقیقات پیشین، نتایجی بدست آمده است که بر اساس آن می توان یک ازدواج موفق را پیش بینی نمود. با توجه به این یافته ها نکاتی به جوانان پیشنهاد می گردد که در نظر گرفتن آن، احتمال ازدواج غلط را به کمترین حد ممکن می رساند:

۱- ازدواج امر مهمی است. تصمیمی است که برای یک عمر می تواند مسیر زندگی شما را تغییر دهد. پس هرگز چشمان خود را نبندید و این امر مهم را صرفاً به اطرافیان نسپارید. در این راستا سهم شما باید به مراتب بیشتر از آنها باشد. در یک کلام..... « سنتی ازدواج نکنید »

۲- برای یک ازدواج خوب، لازم است چشم انداز واضح و روشنی از آینده داشته باشید. باید دقیقاً بدانید که هدف شما از ازدواج چیست؟ چه خواسته های عینی و واقعی دارید؟ و در واقع معیارهای مشخص شما برای انتخاب همسر کدامست؟ لذا قبل از آن باید شرایط زندگی خود را مرور کنید و خودتان را بیشتر بشناسید. در این

خصوص، مطالعه، مرور قصه زندگی، مشاوره، اجرای تست های خود شناسی، شرکت در کارگاه های خودشناسی و ... می تواند مفید واقع شود.

۳- به یاد داشته باشید که نمی توانید خودتان را جدا از خانواده و اجتماعتان در نظر بگیرید. نمی توانید اصول و هنجارهای خانوادگی، اعتقادی و فرهنگی را نادیده بگیرید چرا که به هر حال این ویژگی ها بخشی از وجود شما را تشکیل داده است. لذا، قبل از تصمیم گیری برای ازدواج، با اعضای مهم خانواده مشورت کرده و موارد مهم از دید آنها را بررسی کنید.

۴- در شروع یک رابطه، خانواده را از تصمیم خود مطلع کنید. شاید در آغاز، این کار سخت به نظر برسد و نگران دخالته یا ممانعت از سوی خانواده باشید، اما بدانید که این کار بسیار آسانتر است از اینکه بعدا آنها را در برابر کار انجام شده قرار دهید و شاهد شوک و نگرانی شدید آنها باشید. ضمنا بدانید که والدین شما به هیچ وجه دوست ندارند، آنها را دور بزنید. قطعاً بعدا مخالفت آنها شدیدتر خواهد بود.

۵- اگر خانواده شما یا طرف مقابل، اصرار بر رسمی کردن رابطه دارند، آنها را توجیه کنید که لازم است برای شناخت بیشتر یکدیگر، وقت بیشتری بگذارید. خوشبختانه امروزه حتی خانواده های خیلی سنتی ضرورت کسب این شناخت را احساس می کنند و تا آنجایی که تجربه کاری مشاوران ازدواج نشان می دهد، شرایط را برای دیدارهای لازم فراهم می کنند. البته هر خانواده، اصول و خط قرمزهای خود را دارد که بایستی محترم شمرده شوند.

۶- هرچند، شاید شما هم مانند بیشتر دختران و پسران امروزی ترجیح می دهید، دو نفری و در فضاهای رومانتیک؛ مانند پارک، کوه و کنار رودخانه با همدیگر ملاقات کنید؛ اما به یاد داشته باشید که در این فضای احساسی و البته گرم، نه شما و نه طرف مقابل، واقعا خودتان نیستید. در حالی که، بویژه در حضور خانواده، عملکرد طبیعی دارید. بنا بر این، برای شناخت بهتر و بیشتر، حتی الامکان سعی کنید ملاقات هایی را در بطن و با حضور خانواده دو طرف فراهم کنید. سفرها و دیدارهای خانوادگی طولانی می تواند فرصت فوق العاده ای برای شناخت فراهم کند. البته امید است، دیدگاه سنتی خانواده مانع این ملاقات ها نشود.

۷- برای شناخت بیشتر یکدیگر، وجود میزانی از ارتباط قبل از ازدواج مفید است اما لازم نیست این رابطه حتما طولانی یا خیلی نزدیک باشد. اگر مدت زمانی را صرف شناخت همدیگر کرده اید، برای تصمیم نهایی لازم است یک بررسی همه جانبه انجام دهید. در این خصوص شرکت در جلسات مشاوره قبل از ازدواج (به اتفاق همدیگر) می تواند مفید باشد.

۸- قبل از رسیدن به تصمیم قطعی، رابطه عاطفی عمیق برقرار نکنید. هر چند وجود علاقه و زمینه ارتباط عاطفی برای انتخاب درست لازم است، اما دختر و پسری که در یک رابطه عاطفی عمیق درگیر می‌شوند، قدرت تصمیم‌گیری منطقی را از دست خواهند داد.

۹- تا زمانی که اشتیاق عاطفی و جسمانی نسبت به طرف مقابل، در خود احساس نکرده‌اید، ازدواج نکنید. امروزه دارا بودن حداقلی از علاقه و اشتیاق عاطفی و جسمی، لازمه یک ازدواج صحیح است. چرا که همسران امروزی، انتظارات عاطفی و جنسی بالایی از یکدیگر دارند و وجود کاستی‌هایی در این زمینه، همیشه قابل جبران نیست. پس اگر اطرافیان شما صرفاً به خاطر اینکه فلان دختر یا پسر شرایط خوبی دارد و ..... شما را به ازدواج با او ترغیب می‌کنند و می‌گویند: «عشق بعداً ایجاد خواهد شد»، باور نکنید. ممکن است، این اشتیاق، هرگز ایجاد نشود و شما بمانید و ..... یک ازدواج سرد و بدون اشتیاق...»

۱۰- در گفتگوهای هنگام خواستگاری، به علاقه، مزاج جنسی، انتظارات و دیدگاه‌های عاطفی و جنسی، حتماً اشاره کنید. سعی کنید، چشم‌انداز واضحی از رابطه جنسی آینده بدست بیاورید (که با کمک مشاور ازدواج هم می‌توانید این اطلاعات را کسب کنید). هر فرد به لحاظ فیزیولوژیکی و هورمونی دارای سیستم انرژی منحصر به فرد بوده و تمایل جنسی منحصر به فردی دارد که در اکثر موارد این میزان قابل تغییر نیست. البته نگرش و مهارت‌های فرد برای رابطه جنسی قابل تغییر و اصلاح است ولی وضعیت مزاجی تغییرپذیری خیلی کمی دارد. پس اگر نمی‌خواهید، بعد از ازدواج با همسری روبرو شوید که از لحاظ تمایل جنسی خیلی با شما متفاوت است (و متأسفانه قابل تغییر هم نیست)، قبل از ازدواج، خجالت را کنار بگذارید و در این زمینه با طرف مقابل گفتگو کنید. البته قبول داریم که این کار بویژه در جامعه ما کمی دشوار است، لذا، در این مورد می‌توانید از مشاور ازدواج کمک بگیرید.

۱۱- برای کسب اطلاعات جنسی، لازم نیست قبل از ازدواج، وارد چنین رابطه‌ای شوید. حتی توصیه می‌شود که رابطه جنسی را حتی الامکان به بعد از رسمی شدن رابطه موکول کنید. به هر حال، تجربه نشان می‌دهد که وجود رابطه جنسی قبل از ازدواج، بویژه رابطه مکرر، می‌تواند موجب کاهش انگیزه طرفین برای ازدواج بشود.

۱۲- اگر درست یا غلط، وارد یک رابطه نزدیک و طولانی مدت شده‌اید و در حال حاضر می‌خواهید با این فرد ازدواج کنید، نحوه تعامل شما در این مدت، اطلاعات مفیدی در اختیارتان می‌گذارد که می‌توانید بر اساس آن تصمیم‌درستی بگیرید. پس به اتفاق یکدیگر، محاسن و مشکلاتی را که در این مدت با هم داشته‌اید، مرور کنید. در واقع ترازویی در مقابل خود بگذارید و لحظه‌های خوب و دشوار رابطه را تفکیک کنید. از خود و از

یکدیگر برسید: «کدامیک سنگین تر بوده است؟ لحظه های خوب یا نه چندان خوب؟». برای ارزیابی بهتر وجود فرد سومی مانند یک دوست با تجربه، عضو عاقل خانواده و یا مشاور مجرب می تواند مفید واقع شود. البته برخی از مشکلات قابل حل و اصلاح هستند اما برخی دیگر به خصوصیات شخصیتی شما و طرف مقابل مربوط بوده و متأسفانه در طول زندگی مشترک با آن دست و پنجه نرم خواهید کرد. لذا، اگر رابطه دشواری با هم داشته اید، شاید صلاح اینست که این رابطه را ادامه ندهید.

۱۳- فراموش نکنید که عشق، شرط لازم برای یک ازدواج موفق است اما «هرگز کافی نیست». پس هیچگاه صرفاً به خاطر عشق و بدون در نظر گرفتن شباهت شخصیتی، خانوادگی و ... ازدواج نکنید. بسیاری دختران و پسران عاشقی که به خاطر خصوصیات شخصیتی خاص خود نمی توانند با هم سازگار شوند و رابطه پر فراز و نشیبی با هم برقرار می کنند. بعلاوه، در ازدواج های بدون شباهت خانوادگی و فرهنگی، عشق و علاقه دوامی نخواهد داشت.

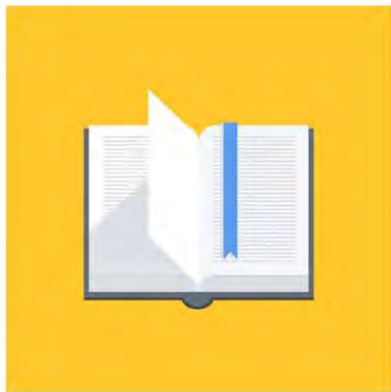
۱۴- یک عامل مهم، که رضایت زناشویی بعد از ازدواج را تضمین می کند، سلامت روانی و شخصیتی همسر است. بویژه بین بعضی از اختلالات روانی و شخصیتی با مشکلات زناشویی رابطه زیادی وجود دارد که البته از حوصله این بحث خارج است. پس قبل از تصمیم گیری نهایی، از سلامت روانی خود و همسر آینده مطمئن شوید. بدین منظور می توانید در جلسات مشاوره قبل از ازدواج شرکت کنید. اگر مشاور شما صلاح ببیند، اجرای تست روانشناختی را به شما پیشنهاد خواهد داد.

۱۵- خصوصیات شخصیتی همسران می تواند روی موفقیت ازدواج آنها تأثیر بگذارد. مثلاً مطابق با تحقیقات پیشین، افراد انعطاف پذیر همسران راضی تری دارند و برعکس، همسران افراد خود شیفته، از ازدواجشان ناراضی تر هستند. از سوی دیگر، هماهنگی یا شباهت شما و همسران از لحاظ ویژگی های شخصیتی، در آینده ازدواجتان تعیین کننده خواهد بود. حال با پذیرش این نکته که این خصوصیات، در طول زندگی افراد تغییر زیادی نخواهد کرد، این موضوع مهمتر خواهد شد. پس، قبل از ازدواج، حتماً از خصوصیات شخصیتی خود و طرف مقابل، اطلاعات دقیقی بدست بیاورید. در این زمینه، شرکت در مشاوره قبل از ازدواج و اجرای آزمون (مثلاً MMPI2) پیشنهاد می شود، با یک بررسی درست کارشناسانه اطلاعاتی برایتان روشن می شود که حتی بعد از سالها رابطه قبل از ازدواج هم نخواهید توانست به آن برسید.

دکتر اعظم صالحی – متخصص مشاوره خانواده

سایت منبع : [www.zibasho.com](http://www.zibasho.com)





آیا می‌دونستید لذت مطالعه و درصد یادگیری با کتاب‌های چاپی بیشتره؟  
کارنیل (محبوب‌ترین شبکه موفقیت ایران) بهترین کتاب‌های موفقیت فردی  
رو برای همه ایرانیان تهیه کرده

از طریق لینک زیر به کتاب‌ها دسترسی خواهید داشت

[www.karnil.com](http://www.karnil.com)

با کارنیل موفقیت سادست، منتظر شما هستیم

 Karnil  [Karnil.com](http://Karnil.com)

