

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>

## معیارهای ازدواج موفق

آیا جزو افرادی هستید که تصمیم به ازدواج دارید یا اینکه در حال حاضر متاهلید و از دنیای مجرد خداحافظی کرده‌اید؟ هیچ فرقی نمی‌کند چرا که داشتن یک ازدواج موفق برای مجردها و تبدیل آن به یک زندگی موفق برای متاهل‌ها از اهمیت زیادی برخوردار است و آینده افراد را رقم می‌زند....

مصاحبه سلامتیران با دکتر پروین ناظمی مشاور خانواده

حتما شما هم شنیده‌اید که می‌گویند ازدواج مانند یک هندوانه سربسته است. هر چقدر هم در خرید یک هندوانه تخصص داشته باشید باز هم درصدی امکان دارد اشتباه کنید و به جای یک هندوانه قرمز و سالم و شیرین، هندوانه‌ای سفید و بی‌مزه نصیب‌تان شود. به عبارت دیگر، هر چقدر هم قبل از ازدواج، محتاط باشید و همه جوانب را بسنجید باز هم معلوم نیست نتیجه آن ازدواج موفق باشد. اما دکتر پروین ناظمی، روان‌شناس و مشاور خانواده این نظریه را تایید نمی‌کند و معیارهای یک ازدواج موفق را پلی برای داشتن یک زندگی موفق می‌داند. آنچه می‌خوانید گفت‌وگوی ما با خانم دکتر ناظمی درباره معیارهای یک ازدواج موفق و باورهای غلط پیرامون آن است.

### از ازدواج موفق چه تعریفی دارید؟

ازدواج موفق به یک انتخاب صحیح و با تدبیر برمی‌گردد. متأسفانه بسیاری از افراد ازدواج را وسیله‌ای برای رسیدن به اهداف خود می‌دانند و بر این باورند ازدواج موفق، ازدواجی است که مشکلات دوران مجرد را از بین ببرد. به عنوان نمونه تامین نیازهای مادی و جسمانی، برخورداری از موقعیت اجتماعی بهتر، فرار از مشکلات خانوادگی دوران مجردی، داشتن یک همسر زیبا برای خودنمایی، فرار از تنهایی و مسایلی از این قبیل را ملاک اصلی ازدواج قرار می‌دهند و چه بسیار ازدواج‌هایی که به دلیل این باورهای نادرست به طلاق منجر شده است.

### بنابراین یک انتخاب موفق باید چه ویژگی‌هایی داشته باشد؟

مهم‌ترین نکته برای داشتن یک ازدواج موفق این است که شناخت مقدم بر عشق باشد. به عبارت دیگر، یک انتخاب درست بر مبنای شناخت شکل می‌گیرد و بعد از شناخت طرف مقابل، عشق به وجود می‌آید. متأسفانه این روزها دخترها و پسرها اول عشق را تجربه می‌کنند و بر پایه آن می‌خواهند به شناخت برسند و این در حالی است که این عشق ظاهری چشم آنها را روی حقایق و عیب‌های طرف مقابل می‌بندد و در مدت کوتاهی پس از آغاز زندگی مشترک‌شان به این نتیجه می‌رسند که عشق برای خوشبخت شدن کافی نیست و ادامه زندگی برایشان غیرممکن می‌شود. البته این‌طور نیست که مشکلات پیش آمده قبل از ازدواج و در دوران دوستی و

نامزدی وجود نداشته بلکه دوست داشتن‌های بدون شناخت و دلبستگی‌های احساسی مانع شده تا طرفین واقع‌بین باشند و عیب‌های طرف مقابل خود را ببینند و اگر هم دیده‌اند از آن چشم‌پوشی کرده‌اند؛ به این امید که بعد ازدواج بسیاری از مشکلات حل خواهد شد.

### برای رسیدن به این شناخت، چه پیش‌شرط‌هایی لازم است؟

مهم‌ترین قدم، رسیدن به خودآگاهی و طی کردن مراحل خودشناسی است. فرد باید قبل از هر انتخابی، نقاط ضعف و قوت خود را به طور کامل بشناسد، هدف و ارزش‌های زندگی‌اش را مشخص کند و با شناسایی ملاک‌های یک انتخاب موفق دست به انتخابی شایسته بزند. ما معتقدیم فردی می‌تواند انتخاب شود و دست به انتخاب بزند که مراحل ۵ گانه بلوغ (رشد جسمانی، عقلانی، اجتماعی، اخلاقی، عاطفی و روانی) را گذرانده باشد. البته نمی‌توان این موضوع را نادیده گرفت که هیچ انسانی کامل نیست و باید فردی را انتخاب کنیم که تا حد ممکن به ایده‌آل‌های ما نزدیک باشد اما هیچ صددرصدی وجود ندارد. در کنار این موضوع داشتن شرایط روانی مناسب، تطابق فرهنگی، اجتماعی و خانوادگی، داشتن شخصیتی سالم و باثبات و درک متقابل تفاوت‌های میان زن و مرد از جمله پیش‌شرط‌های یک انتخاب مناسب است که می‌تواند به یک شناخت مناسب برسد، رنگ عشق به خود بگیرد و یک ازدواج موفق را رقم بزند. در عین حال ما باید مطمئن شویم که طرف مقابل ما در کنار یک همسر خوب بودن، می‌تواند یک مادر یا پدر خوب هم باشد.

### آیا این ممکن است که یک ازدواج موفق به یک زندگی مشترک ناموفق ختم شود؟

این موضوع بستگی دارد که ازدواج موفق از دیدگاه طرفین چه تعریفی داشته و چگونه شکل گرفته است. اغلب ازدواج‌های مبتنی بر عشق و بدون شناخت کافی از طرف مقابل شاید در اوایل، یک ازدواج موفق باشد اما همان‌طور که گفتیم داشتن یک زندگی موفق را تضمین نمی‌کند و بحث‌ها و بگومگوها و دعواها مدت کوتاهی پس از ازدواج آغاز می‌شود. از طرفی یک ازدواج موفق زمانی به یک زندگی موفق ختم می‌شود که زن و شوهر مهارت حل مساله و همدلی را بیاموزند و در زندگی مشترک آنها را به کار بگیرند. ببینید، ما باید یاد بگیریم به مسایل از دیدگاه فرد مقابل نگاه کنیم، به احساسات و خواسته‌های طرف مقابل احترام بگذاریم، زمانی که عصبانی هستیم روی خواسته‌هایمان پافشاری نکنیم، با بروز کوچک‌ترین مشکلی یک گفت‌وگوی منطقی داشته باشیم، به جای شنیدن، مهارت گوش کردن را یاد بگیریم و در زندگی مشترکمان گذشت کنیم و مسایل جزئی و پیش‌پافتاده را به جنجال و کشمکش تبدیل نکنیم.

بسیاری از افراد بر این باورند در طول زندگی مشترک عشق جای خود را به عادت می‌دهد. آیا این عادت در تعریف زندگی موفق جایگاهی دارد؟

زن و شوهر باید هر چند وقت یکبار گردو خاک زندگی مشترک را بگیرند و با ایجاد تنوع، نگذارند عشق به عادت صرف تبدیل شود. البته عادتی که توأم با عشق باشد نشانه‌ای از یک زندگی مشترک موفق است و نمی‌توان از آن خرده گرفت و اصلاً اجتناب‌ناپذیر است. توصیه من به همه زوجها این است که مثلاً سالی ۲ هفته از هم دور شوند تا با یک تیر دو نشان بزنند. به این معنا که هم میزان عشق و دلبستگی طرف مقابل را بسنجند و هم مانع شوند تا عشق آنها به یک عادت صرف تبدیل شود. البته نباید فراموش کنیم که پایه یک ازدواج موفق شناخت و پایه یک زندگی موفق عشق، اعتماد، گذشت و صداقت است. در واقع یک زوج موفق خواسته‌ها و انتظارات خود را به صراحت می‌گویند، استقلال و فردیت خود را در طول زندگی مشترک حفظ می‌کنند و به حریم خصوصی طرف مقابل احترام می‌گذارند، روش‌های حل اختلاف را می‌آموزند و به کار می‌گیرند و برای حفظ رابطه تلاش می‌کنند و نمی‌گذارند عادت جایگزین عشق آنها شود.

**حالا اگر بنا به دلایلی به این نتیجه رسیدیم که ازدواج ناموفقی داشته‌ایم یا اینکه دیگر زندگی مشترک موفقی نداریم. در این شرایط مراجعه به یک مشاور خانواده می‌تواند راهگشا باشد؟**

این موضوع بستگی به افراد دارد. زوج‌های موفق قبل از مراجعه به مشاور و بررسی مشکلات پیش آمده، به دادگاه نمی‌روند تا سند طلاق را امضا کنند بلکه می‌کوشند تا مشکلات را به بهترین شکل ممکن حل کنند. البته مشاور به شرطی کمک‌کننده است که طرفین خودشان بخواهند بحران را حل کنند و به تکنیک‌های توصیه‌شده به خوبی عمل کنند. متأسفانه در کشور ما زن و شوهر زمانی به مشاور خانواده مراجعه می‌کنند که به بن‌بست رسیده‌اند و به مشاور نیاز دارند تا حکم طلاق آنها را تایید کند. در این شرایط کاری از دست بهترین و خبیره‌ترین مشاور هم بر نمی‌آید اما اگر زن و شوهر نه برای خراب کردن رابطه بلکه برای حفظ آن به مراکز مشاوره مراجعه کنند قطعاً نتیجه خواهند گرفت و می‌توانند ازدواج و زندگی موفقی داشته باشند.

## رازهایی برای موفقیت در قبل و بعد ازدواج

زندگی مشترک افقی روشن و جلوه گاهی زیبا برای تولدی دوباره است؛ مشروط بر آنکه وجوه ضروری این اشتراک، یعنی توانایی‌ها و مهارت‌های خاص و سازنده در تفکر، بینش و عملکرد انسان وجود داشته باشد تا هنگام لزوم، به یاری او بیاید و مشکلات، اختلافات و نقاط ضعف و کاستی‌های زندگی مشترک را برطرف نماید. اگر زندگی مشترکی که براساس پیوندی مقدس بین زن و مرد صورت پذیرفته، با عدم توانایی‌ها و مهارت‌های هر دو نفر یا حتی یکی از آنها روبه رو شود، به طور مسلم، ادامه آن با تلخکامی، ناراحتی، تنش و ... خواهد بود. فراموش نکنید تداوم و شیرینی یک زندگی مشترک، همیشه در گرو توانایی‌ها و مهارت‌های خاصی است که در حقیقت تضمین‌کننده خوشبختی زوجین به شمار می‌آیند. از این‌رو در نوشتاری که پیش‌رو دارید به اجمال به راهکارهای مهم و اساسی برای برخورداری از توانایی‌ها و مهارت‌های لازم و در نتیجه داشتن یک زندگی مشترک ایده‌آل پرداخته می‌شود.

### مهارت در خودآگاهی

آگاهی از خود و خصوصیات گوناگون خویش، به انسان کمک می‌کند در صورت برخورد با همسر و مسائل زندگی مشترک، بهتر و عمیق‌تر با مسائل روبه رو شود. این خودآگاهی به شخص نشان می‌دهد که چگونه می‌تواند احساسات خود را بشناسد، از وجود آنها آگاه شود و هنگام لزوم، کنترل کند تا منجر به هیچ‌گونه ناراحتی نشوند. خویش‌شناسی به شناخت نیازهای درونی و یافتن راه مناسب برای رویارویی با آنها کمک می‌کند. همچنین، اهداف زندگی را مشخص تر و واقع‌بینانه تر نشان می‌دهد و ارزش واقعی افراد و مسائل آنها را نمایان می‌سازد. در واقع، فرآیند سالم هویت‌یابی است که در زندگی آرامش و احساس رضایت‌مندی را افزایش می‌دهد. «خودآگاهی» ضامن ثبات و استحکام شخصیت فرد در بزرگسالی است و باعث پختگی روابط زن و شوهر در رویارویی با مشکلات و حل مناسب آنها می‌شود. شناخت و تنظیم احساسات، اهداف و برنامه زندگی، تفریحات و سرگرمی‌ها، توانایی‌ها، ضعف‌ها، ارزش‌ها، مسؤولیت‌ها، شناخت فرهنگ، مذهب، علایق، آرزوها و استعدادها از دیگر پیامدهای مثبت این مهارت است. با درک و شناخت مهارت‌ها و توانایی‌های خویش، فرد قبل از ازدواج می‌داند چه هدفی دارد و براساس هدف اصلی زندگی‌اش، برنامه ریزی خواهد کرد. مثلاً فردی که هدفش رسیدن به درجات عالی کمال و معنویات است، اگر با کسی ازدواج کند که هدفی جز یک زندگی تجملی و سراسر مادیات ندارد، به طور قطع دچار مشکلات فراوانی در زندگی مشترک خواهد شد. امتیاز دیگر خودآگاهی، شناخت و تشخیص تفاوت‌های بین خود و دیگران است که در این میان تفاوت‌های میان زن و مرد، یکی از مهم‌ترین بخش‌های مربوط به این مهارت می‌باشد.

## شناخت تفاوت‌های میان زن و مرد

در یک بعد کلی می‌توان گفت انسان‌ها، به دلایل گوناگون تفاوت‌های بسیاری با یکدیگر دارند؛ اما تفاوت‌های بین زن و مرد، تفاوت عمده‌ای است که برخی از آنها ریشه در عوامل فیزیولوژیکی و زیستی دارند و بعضی، نشأت گرفته از عوامل فرهنگی و اجتماعی هستند. این تفاوت‌ها به قرار زیر می‌باشند:

### اصول مهارت حل اختلاف

بدون پرخاش، توهین و تندی صحبت کنید. حل اختلاف، در زمان عصبانیت، نتیجه‌ای جز تخریب بیشتر نخواهد داشت؛ پس بهتر است همیشه بعد از آرام شدن محیط و افراد، اقدام شود.

**منفی سخن نگویند.** اگر برای وصل کردن قدم جلو می‌گذارید دقت کنید از به کار بردن سخنان نومید کننده و تحریک کننده و در مجموع، منفی بپرهیزید. در اولین قدم اختلاف، آن را حل کنید. به محض احساس اختلاف یا سوءتفاهم، در صدد حل آن برآیید، چون اگر شامل مرور زمان شود، تبدیل به کینه و رنجش می‌شود. به خاطر داشته باشید صحبت و بازگو کردن ناراحتی‌ها و سوءتفاهم‌ها کمک مؤثری برای رهایی از غم و اندوه است و حل اختلافات را نیز آسان‌تر می‌کند. از طرف مقابل خود یا طرفین اختلاف درخواست کنید خیلی زود وقت مناسبی را با هماهنگی یکدیگر، برای حل اختلاف، اختصاص دهند. احساس شرم و گناه برای طرف مقابل به وجود نیارید. چنانچه با طرف مقابل خود دچار مشکلی شده‌اید یا برای حل اختلاف دیگران، می‌خواهید اقدام نمایید، هرگز نباید به گونه‌ای صحبت کنید که دیگری یا دیگران دچار احساس خجالت یا گناه شوند. طعنه و کنایه را نیز از لحن و کلام‌تان حذف کنید. نظر و عقیده خود را بیان کنید. ناراحتی خود را عنوان کنید و درباره‌اش حرف بزنید؛ بدون آنکه قضاوت یا سرزنش کرده و حکمی صادر نمایید. دیگری یا دیگران نیز حق دارند. به طرف مقابل خود یا دیگری که با یکدیگر دچار اختلاف شده‌اند، اجازه کافی دهید از ناراحتی‌ها و مشکلات‌شان صحبت کنند. تخلیه روانی، فرد را برای طرح یا پذیرش مسائل متفاوت و سپس حل مشکلات، آماده‌تر می‌کند.

عذرخواهی مشکل نیست. در زمان حل اختلاف، اگر فرد متوجه اشتباه خود شد، بهتر است فوری با یک جمله که حاکی از ندامت و عذرخواهی اوست، مسأله را ختم به خیر کند. «عذرخواهی» نه تنها فرد را کوچک نمی‌کند، بلکه دیگران را متوجه انعطاف و دقت نظر او نیز می‌سازد. اگر لزومی به عذرخواهی هیچ‌کدام از طرفین نبود، توافق و به قول معروف، کنار آمدن با هم، مسیری تازه برای رفع سوءتفاهم‌ها و برقراری ارتباطات جدید خواهد بود.

## هر بار، فقط یک موضوع را مطرح کنید.

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

مهارت تصمیم‌گیری. تصمیم‌گیری نیاز به مهارت دارد. انسان‌ها به صورت‌های مختلفی تصمیم‌گیری می‌کنند، خواه این تصمیم درباره معامله‌ای باشد یا اشتغال به کاری یا انجام عملی و یا ازدواج.

۱. دیدگاه زنان و مردان نسبت به ارتباط و مسائل زناشویی کاملاً متفاوت است. این تفاوت که در واقع مهم‌ترین تفاوت دیدگاهی بین زن و مرد می‌باشد، ریشه زیستی دارد این رابطه در زنان با عواطف مثبت و احساسات گره خورده است؛ در حالی که برای مردها، بیشتر جنبه‌های فیزیولوژیک دارد. دیگر آن‌که، جنبه‌های عاطفی در مردها، بسیار کمتر از زن‌هاست. این تفاوت‌ها و عدم آگاهی از آنها، گاهی موجب سوء تفاهم و برهم خوردن روابط میان زن و شوهر می‌شود.
۲. استقلال برای مردان اهمیت بسیاری دارد. استقلال مردها از موارد قابل توجه در زندگی مشترک است. آنها مایلند و می‌خواهند در مورد مسائل مالی، معاملات و سایر موارد مشابه، مستقل عمل کنند و مخالفت همسر یا عدم توجه وی به این نکته، مشکلات و موانعی در زندگی مشترک ایجاد خواهد کرد؛ زیرا مرد تصور می‌کند به احساس استقلالش لطمه خورده است.
۳. زنان می‌خواهند مورد حمایت باشند و به این حمایت اهمیت می‌دهند. چنانچه زن حس کند از طرف همسرش مورد بی‌توجهی و بی‌مسئولیتی قرار گرفته، به شدت آزرده می‌شود و واکنش‌های عاطفی شدید نشان می‌دهد؛ زیرا برای زن‌ها اهمیت بسیاری دارد. که همسرشان به آنان احترام بگذارد و به سلامت و عقیده آنان اهمیت دهد.
۴. مدیریت خانه برای مردها بسیار مهم است. با مراجعه به فرهنگ‌های مختلف در جوامع گوناگون، خواهیم دید که «مرد» به عنوان قدرت اول خانواده شناخته شده است که البته این مسأله را باید جدای از تبعیض‌های میان زن و مرد به حساب آورد. در خانواده‌هایی که زن بدون نظرخواهی و مشورت همسرش درباره مسائل خانوادگی تصمیمی می‌گیرد، یا این که قدرت اول خانواده است، معمولاً مشکلات گوناگونی مشاهده می‌شود که یکی از آنها آسیب دیدن احساس مرد از خود می‌باشد. البته این که مرد، قدرت اول خانواده باشد، بدان معنا نیست که در یک نقش دیکتاتور ظاهر شود؛ بلکه منظور مدیریتی است که باید بر عهده او قرار گیرد.

۵. صحبت کردن و ارتباطات اجتماعی برای زنان مهم است. زن‌ها با دور هم جمع شدن و صحبت کردن، بسیاری از نگرانی‌ها، استرس‌ها و ناراحتی‌های خود را تعدیل و تخلیه می‌کنند. تمایل به ارتباطات اجتماعی و حرف زدن در زنان بیشتر از مردان است و اگر درک و آگاهی زن و مرد نسبت به این خصوصیت ضعیف باشد، مطمئناً آنان را دچار سوء تفاهم‌های جدی در زندگی مشترک خواهد نمود.
۶. نگاه مردان به مسائل، کلی‌تر است. مردها معمولاً وارد جزئیات و نکات ظریف نمی‌شوند، در حالی که زن‌ها به عمق مسائل و اجزای ریز در ارتباطات و دیگر موارد، توجه زیادی دارند. این خصوصیات متفاوت معمولاً موجب می‌شود زن تصور کند مرد نسبت به بسیاری از مسائل بی‌دقت و بی‌توجه است و مرد نیز همسرش را فردی حساس و ریزبین بداند که همیشه ذهن خود را درگیر موارد و مسائل پیش‌پا افتاده و کم‌اهمیت، می‌کند.
۷. جذابیت‌های فیزیکی و آراستگی برای مردها بسیار اهمیت دارد. مردها بیش از زن‌ها تحت تأثیر جذابیت‌های فیزیکی و آراستگی زن قرار می‌گیرند که این نیز یکی دیگر از تفاوت‌های مهم آنهاست.
۸. زن‌ها عاطفی‌تر از مردها هستند. یکی دیگر از تفاوت‌های عمده زن و مرد، عاطفی‌تر بودن زنان است و این انتظاری است که زن‌ها از مردها نیز دارند! مثلاً زنی که همواره تاریخ دقیق روز ازدواج، تاریخ تولد همسر، مکان آشنایی و ... را به یاد دارد و چه بسا به مناسبت آنها برای همسر خود هدیه‌هایی هم تهیه می‌کند، وقتی با شوهری روبه‌رو می‌شود که نسبت به این مسائل بی‌اعتنا یا فراموشکار است. احساس می‌کند همسرش نسبت به او بی‌علاقه و بی‌اهمیت است. متأسفانه ادامه چنین تفکرات منفی و برخورد‌های احساسی در اندک مدتی موجب بروز سوءتفاهم و دل‌سردی از زندگی مشترک می‌شود. لذا آگاهی از این نکات ضمن آن‌که از ناراحتی‌های بسیاری جلوگیری می‌کند، مهارت در زندگی مشترک را رشد می‌دهد و فرد را به موفقیت می‌رساند.
۹. مهارت در همدلی با افراد. همدلی با افراد مهارت خاصی می‌خواهد و موجب برقراری ارتباط عمیق و صمیمی با دیگران می‌شود. گاهی اوقات افراد تصور می‌کنند، تفاهم به این معناست که ما با طرف مقابل، کاملاً همفکر و هم‌عقیده باشیم؛ در حالی که چنین تصویری از پایه و اساس اشتباه است، زیرا هیچ‌گاه نمی‌توان دو انسان را یافت که به طور کامل شبیه یکدیگر باشند. تفاوت در دیدگاه‌ها، سلیقه‌ها، آرزوها، عقاید و علایق، همه و همه، امری طبیعی و کاملاً عادی است. اما آنچه این تفاوت را قابل درک و فهم می‌سازد، همان «همدلی» است که به واسطه آن، می‌توان بسیاری از مشکلات ارتباطی خود با دیگران، خاصه شریک زندگی، را برطرف کرد.

سپاس از ناصر مهران‌فرد روانشناس بالینی



## 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 خودشناسی، 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 دخالیت یا ممانعت از سوی خانواده باشید، اما بدانید که این کار بسیار آسانتر است از اینکه بعداً آنها را در برابر کار انجام شده قرار دهید و شاهد شوک و نگرانی شدید آنها باشید. ضمناً بدانید که والدین شما به هیچ وجه دوست ندارند، آنها را دور بزنید. قطعاً بعداً 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، واقعاً 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 حتماً 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 می شوند، قدرت تصمیم گیری منطقی را از دست خواهند داد.

۹- تا زمانی که اشتیاق عاطفی و جسمانی نسبت به طرف مقابل، در خود احساس نکرده اید، 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 کاستی هایی 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 می کنند و می گویند « عشق بعدا ایجاد خواهد شد»، باور نکنید. ممکن است، این اشتیاق، هرگز ایجاد نشود و شما بمانید و ..... یک ازدواج سرد و بدون اشتیاق.....

۱۰- در گفتگو های هنگام خواستگاری، به علاقه، مزاج جنسی، انتظارات و دیدگاه های عاطفی و جنسی، حتما اشاره کنید. سعی کنید، چشم انداز واضحی از رابطه جنسی آینده بدست بیاورید (که با کمک مشاور ازدواج هم می توانید 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 مهارت های فرد برای رابطه جنسی قابل تغییر و اصلاح است ولی وضعیت مزاجی تغییر پذیری خیلی کمی دارد. پس اگر نمی خواهید، 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 دارم که این کار بویژه در جامعه ما کمی دشوار است، لذا، در این مورد می توانید از مشاور ازدواج کمک بگیرید.

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

۱۲- اگر درست یا غلط، وارد یک رابطه نزدیک و طولانی مدت شده اید و در حال حاضر می خواهید با این فرد ازدواج کنید، نحوه تعامل شما در این مدت، اطلاعات مفیدی در اختیارتان می گذارد که می توانید بر اساس آن تصمیم درستی بگیرید. پس به اتفاق یکدیگر، محاسن و مشکلاتی را که در این مدت با هم داشته اید، مرور کنید. در واقع ترازویی در مقابل خود بگذارید و لحظه های خوب و دشوار رابطه را تفکیک کنید. از خود و از یکدیگر پرسید: «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 صرفا 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.

با سپاس فراوان از دکتر اعظم صالحی – متخصص مشاوره خانواده

## 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 کننده‌ای دارند، این نقش باید به صورت مشاوره‌ای باشد و نباید بصورت تحمیلی و سلب اختیار جوان در تعیین شریک زندگی آینده‌اش باشد. در اینجا به چند عامل برای یک ازدواج موفق اشاره می‌شود.

## تناسب فرهنگی - اجتماعی

قدم اول در انتخاب همسر مناسب، تناسب فرهنگی بین خانواده‌هاست. بایدها و نبایدهای فرهنگی و همچنین سلسله‌مراتب ارزش‌های یک فرهنگ رفتارهای ما را هدایت می‌کنند. 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.

توجه به موقعیت اجتماعی از این لحاظ اهمیت دارد که گاه دیده می‌شود شخصی به دلایلی به موقعیت‌هایی رسیده که به تازگی در طبقه‌ای خاص قرار گرفته است. مردم این تغییر را به خوبی احساس می‌کنند و اصطلاحاً به او «تازه به دوران رسیده» می‌گویند. آنها با مشاهده، رفتار، منش و نوع نگاه وی به زندگی به خوبی متوجه می‌شوند که او مربوط به طبقه‌ای 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 می‌دهند و خانه‌ای در شمال شهر اجاره می‌کنند، 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 می‌شود که مردها به دنبال ازدواج با دختر خانواده‌ای 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 می‌دهند تا به موقعیت ایده‌آل برسند؛ در حالی که راهی نامناسب را انتخاب کرده‌اند. 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، می‌گوید 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 کاملا 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 کاملا 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 و... 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 همسر 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

## ازدواج سنتی یا امروزی و یا ترکیب این دو؟



کشور ما، همانند بسیاری از ممالک، در حال گذار از یک جامعه سنتی به صنعتی و مدرن می‌باشد و این گذار، به هر حال، منجر به تغییراتی می‌شود که مواجهه با آن اجتناب‌ناپذیر خواهد بود. از جمله می‌توان به مجموعه‌ای از دگرگونی‌ها در سبک زندگی فردی و اجتماعی و بعنوان نمونه، تغییر در نگرش خانواده‌ها و جوانان راجع به سبک ازدواج، اشاره نمود. در حالی که جوانان گذشته، با گزینه‌های محدودی از شیوه‌های ازدواج روبرو بودند و همان روال سنتی را در پیش می‌گرفتند، جوانان امروز با گزینه‌های متعدد و متفاوتی روبرو هستند. لذا دائماً از خود یا از متخصصین می‌پرسند، که کدام روش بهتر است؟ روش سنتی یا امروزی؟ لذا به دلیل اهمیت ازدواج جوانان و لزوم رسیدن آنان به بینشی در این زمینه، این مبحث ارائه می‌گردد.

### ازدواج سنتی:

به طور سنتی، خانواده‌ها برای ازدواج فرزندان خود نکاتی را در نظر می‌گرفته و هنوز هم در نظر می‌گیرند. این نکات، حاصل تجربه‌های خاص خودشان، یا تعالیم فرهنگی و اجتماعی بوده است. هر خانواده، اصول و قوانین ویژه‌ای برای خود دارد و تلاش می‌کند طبق این اصول اقدام کند. وقتی یکی از پسرها آمادگی خود را برای ازدواج اعلام می‌کند، به طور سنتی، بزرگترها می‌نشینند و با هم گفتگو می‌کنند. در مرحله اول، از طریق پرس و جو، دختر خانم‌هایی را برای ازدواج انتخاب می‌کنند، در مورد آنها و خانواده‌هایشان تحقیق و بررسی می‌کنند و بعد، بر اساس اصول و قوانین خانواده، از بین موارد مطرح شده، یک نفر را بر می‌گزینند و این گزینش، معمولاً با نظر خواهی از ریش سفیدها و با اصطلاح عقلای قوم صورت می‌گیرد.



فرایند سنتی ازدواج، معمولاً با خواستگاری رسمی و خانوادگی شروع می شود. خانواده ها همدیگر را می سنجند تا ببینند آیا مطابق با اصول و هنجارهای یکدیگر هستند یا نه. در صورتی که تطابق وجود داشت، از دختر و پسر هم نظر خواهی می کنند و اگر این دو به ازدواج رضایت دادند، بقیه مراحل اجرا می شود. حتی هنوز هم در برخی از ازدواج های سنتی در همان شب خواستگاری مراسم عقد کنان انجام می شود ولی شکل امروزی تر آن، این است که خانواده ها به دختر و پسر فرصت می دهند تا همدیگر را بیشتر بشناسند و در طی چند جلسه گفتگو، تصمیم بگیرند.

## ازدواج به شیوه متفاوت:

امروزه جوانان و خانواده ها با شکل متفاوتی از ازدواج روبرو می شوند که اصطلاحاً به آن ازدواج غیر سنتی گفته می شود. منظور ازدواجی است که متفاوت با رسوم و قرارداد های خانوادگی و فرهنگی انجام می شود. مثلاً دختر و پسری با همدیگر آشنا شده، قرار ازدواج می گذارند. مدتی را برای شناخت همدیگر صرف می کنند و بعد از اینکه تصمیم نهایی را برای ازدواج گرفتند، خانواده هایشان را در جریان قرار میدهند.

یک شکل دیگر هم وجود دارد که دختر و پسری بدون هیچگونه قصدی برای ازدواج وارد یک رابطه عاطفی می شوند، شدیداً به همدیگر علاقمند و وابسته شده و بعد تصمیم به ازدواج می گیرند. در برخی موارد این دو اصلاً آماده ازدواج نیستند اما به خاطر وابستگی ایجاد شده، ازدواج را اجتناب ناپذیر می بینند. در شکل دیگر، دختر و پسری وارد رابطه عاطفی و بعضاً جنسی شده و بعد از مدتی به دلیل احساس تعهد و مسئولیتی که نسبت به طرف مقابل ایجاد می شود، تن به ازدواج می دهند. بدون اینکه آماده ازدواج باشند و حتی بدون اینکه واقعا یکدیگر را برای ازدواج انتخاب کرده باشند.

در ازدواج هایی از این قبیل، تقریباً در اکثر موارد، زمانی که خانواده ها متوجه قصد ازدواج فرزندشان می شوند و بویژه وقتی که متوجه می شوند که او از مدتها قبل همسر خود را انتخاب کرده است، اصلاً واکنش خوبی نشان نمی دهند. این خبر می تواند خانواده را شوکه کند و آنها را مدتی در شوک و نگرانی شدید نگهدارد. بویژه وقتی که پافشاری فرزندشان را می بینند این بحران شدید تر می شود. اما در اکثر موارد، این جوان عاشق و مصمم است که ظاهراً پیروز میدان است و خواسته اش را به کرسی می نشاند. بی آنکه بداند که آیا تصمیم درستی گرفته است، یا خیر؟

## کدامیک موفق تر است؟ ازدواج سنتی یا امروزی؟

هنوز هم ، ازدواج سنتی در مقایسه با ازدواج های امروزی تر، به لحاظ توجه به هنجارها و قوانین خانواده ها، ازدواج با ثبات و امن تری به حساب می آید؛ اما در اینگونه ازدواج ها به برخی از ویژگی های فردی دو طرف ازدواج، توجهی نمی شود. به عنوان مثال، ابعاد عاطفی، جنسی، ویژگی های شخصیتی و سبک های رفتاری فرد

کمتر مورد توجه قرار می گیرد. شاید به این دلیل که این ویژگی ها برعکس خصائص جسمانی، خانوادگی و سطح اجتماعی فرد مقابل، کمتر ملموس است. در ازدواج های خیلی سنتی، معمولاً خانواده ها تمایلی به صبر کردن و وقت گذاشتن برای بررسی خصائص فردی طرف مقابل ندارند. معمولاً خیلی عجله می کنند که کار را تمام کنند (در اینجور مواقع، ضرب المثل « تا تنور داغ است، بچسبان! » را زیاد می شنویم).

البته، آنچه در مورد ازدواج های سنتی گفته شد، به معنای این نیست که در ازدواج های غیر سنتی، که احتمالاً بدون توجه کامل به معیارها و اصول خانوادگی انجام می شود (مانند ازدواج هایی که با روابط عاشقانه شروع شده و با وجود مخالفت خانواده ها انجام می گیرد)، نیازهای عاطفی، جنسی، و ... زوج ها بر آورده می شود. خیلی از اینگونه ازدواج ها، بیشتر به دلیل کشش های شدید عاطفی و جنسی صورت می گیرد و به دیگر شباهت ها (حتی شباهت در نیازهای عاطفی و جنسی) کمتر توجه می شود. متأسفانه، کم نیستند زوج هایی که با موانع دشوار اجتماعی و خانوادگی مبارزه می کنند و در نهایت، با اشتیاق فراوان ازدواج می کنند، اما بعد از فروکش کردن اشتیاق شدیدشان، تازه متوجه می شوند که چقدر با هم متفاوتند. فکر کنید، رسیدن به این نقطه کور چقدر می تواند دردناک باشد.

### جوانان امروزی به کدام شکل ازدواج گرایش بیشتری دارند؟

هر زن و مردی که با همدیگر ازدواج می کنند، بعد از ازدواج، از خود و همسرشان یکسری توقع و انتظار دارند. بعضی از این انتظارات، یا در راستای خصائص فرهنگی، جسمی و طبیعی فرد بوده و یا نسل اندر نسل به ما منتقل شده است (مانند نقش های فرزند پروری پدر و مادر). اما در کنار این وظایف نسبتاً ثابت، یکسری انتظار هم وجود دارد که به مرور زمان و با توجه به شرایط روز، ایجاد شده و تغییر می کند. مثلاً اگر سالها قبل، از یک پسر ۲۰ ساله می پرسیدند: «چرا می خواهی ازدواج کنی؟» به احتمال زیاد پاسخ می داد: « می خواهم ازدواج کنم تا همسری داشته باشم تا به امورات خانه ام رسیدگی کند و.....». یعنی ازدواج بیشتر به خاطر نقش های اجتماعی و فرهنگی صورت می گرفت.

ولی امروزه از خیلی از جوان ها می شنویم که: « اگر بخواهم غذا بخورم، یک نفر را استخدام می کنم که برایم غذا بپزد، یا به رستوران می روم. یک تمیز کار استخدام می کنم تا به خانه ام برسد و ... پس اصلاً چرا باید ازدواج کنم؟» در مقابل، دختر خانم هایی را می بینیم که استقلال مالی دارند و به لحاظ مالی نیازی به داشتن همسر و تکیه گاه احساس نمی کنند. این گونه صحبت ها، نشان می دهد که در دنیای امروز، صرفاً به دلیل نقش های اجتماعی و فرهنگی که به طور سنتی به زن سپرده شده، مانند خانه داری و آشپزی یا به دلیل نقش های اجتماعی و فرهنگی که به مرد سپرده شده است، نمی توان ازدواج کرد.

امروزه حتی ازدواج به خاطر رفع نیاز جنسی هم ناکافی است و باز هم انگیزه بالاتری برای ازدواج لازم است. بنابر این، دلایل سابق برای ازدواج، هر چند عالی و لازم است اما کافی نیست. به نظر می‌رسد، یک ضرورت قوی برای ازدواج کردن، نیاز به صمیمیت و رابطه پربار عاطفی با شریک زندگی است. پس اگر نهادهای اجتماعی و خدماتی بتوانند عهده دار نقش‌های خانه‌داری و آشپزی بشوند. اگر زنان هم بتوانند گرداننده حد اقل بخشی از نیازهای اقتصادی خانواده بشوند، اما صمیمیت و رابطه توأم با عشق و محبت چیزی نیست که به آسانی و بوفور قابل دسترسی باشد. به عبارت دیگر اگر در گذشته ازدواج‌هایی بدون عشق و عاطفه و صمیمیت جنسی صورت می‌گرفت و ادامه می‌یافت، اما امروزه این ازدواج‌ها قطعاً دوامی نخواهند داشت. چرا که برای جوانان امروز، دو پایه و ستون مهم ازدواج، صمیمیت جنسی و عاطفی است که بدون آن هیچ ازدواجی استوار نخواهد بود، مگر به شکل کجدار و مریض.

با توجه به آنچه ذکر گردید، در ازدواج‌هایی که در آن فقط به اصول و شرایط و هنجارهای خانوادگی و فرهنگی توجه می‌شود (آنطور که در ازدواج‌های سنتی مد نظر است) و حتی زمانی که جذابیت جسمی (بویژه در زن) هم مد نظر قرار می‌گیرد، ممکن است تصادفاً شباهت شخصیتی، عاطفی، جنسی و رفتاری وجود داشته باشد و ممکن است وجود نداشته باشد. بنابر این با توجه به تغییر نگرش و انتظارات زنان و مردان امروزی، احتمال اینکه چنین ازدواجی علیرغم چارچوب درستی که دارد، نتواند نیازهای عاطفی و جنسی زوج‌های امروزی را بر آورده کند، کم نیست. لذا ازدواج‌های صرفاً سنتی که در آن شباهت، علاقه، جذابیت جنسی و رابطه عاطفی طرفین اهمیتی ندارد، امروزه کارایی لازم را نخواهد داشت.

در نتیجه، با توجه به آنچه ذکر شد، به نظر می‌رسد که در ازدواج‌های امروزی ترکیبی از ازدواج سنتی با شیوه‌های نوین، نتیجه بهتری داشته باشد. یعنی ازدواج بر اساس یافته‌های نوین علمی که روی یکسری شباهت‌های زوجین و ویژگی‌های مرتبط با رضایت زناشویی و در نتیجه، ازدواج موفق تأکید می‌کند و علاوه بر آن، توجه به اصول، هنجارها و معیارهای فردی، خانوادگی و فرهنگی دو طرف.

### نکات پیشنهادی برای ترکیب ازدواج سنتی و غیر سنتی:

برای داشتن ازدواجی سعادت‌مندانه بهتر است روند ازدواج و انتخاب همسر بر اساس ملاک‌های فردی و خانوادگی صورت گیرد و فرد و خانواده، هر دو در این انتخاب و در طی این مسیر سهیم باشند. بدین منظور نکاتی به شما جوانان پیشنهاد می‌گردد:

۱- ازدواج امر مهمی است. تصمیمی است که برای یک عمر می‌تواند 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.

۲- برای یک ازدواج خوب، لازم است چشم انداز واضح و روشنی از ازدواج داشته باشید. باید دقیقا 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 هر انتخابی باید خودتان را بشناسید و شرایط زندگی خود را مرور کنید. مطالعه، مرور قصه زندگی، مشاوره، اجرای تست های خود شناسی، شرکت در کارگاه های خودشناسی و ... می تواند مفید واقع شود.

۳- بخش مهمی از خودشناسی، شناخت شرایط زندگی، اصول و هنجارهای خانوادگی، اعتقادی و فرهنگی است. نمی توانید این شرایط و اصول را نادیده بگیرید. لذا، قبل از شروع روند ازدواج، با اعضای 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 دخالت 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. قطعا بعدا مخالفت آنها شدید تر خواهد بود.

۵- اگر خانواده اصرار بر رسمی کردن رابطه داشتند، 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 بنده نشان می دهد، کمتر با آن مخالفت می کنند. البته هر خانواده، اصول و خط قرمز های خود را هم دارد که باید به آن توجه کنید.

۶- برای شناخت بهتر و بیشتر، حتی الامکان سعی کنید ملاقات هایی را در بطن خانواده و با حضور خانواده دو طرف فراهم کنید. سفرها و دیدارهای خانوادگی طولانی می تواند فرصت فوق العاده ای برای شناخت یکدیگر فراهم کند. البته امیدوارم دیدگاه سنتی خانواده ها مانع این ملاقات ها نشود.

۷- 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 می شوند، قدرت تصمیم گیری منطقی را از دست خواهند داد.

۸- رابطه جنسی را حتی الامکان به بعد از رسمی شدن رابطه موکول کنید. البته راجع به آن با همدیگر صحبت کرده و چشم انداز واضحی از آینده جنسی بدست بیاورید (که با کمک مشاور ازدواج هم می توانید این اطلاعات را بدست بیاورید) اما تجربه کاری من و همکارانم نشان می دهد که وجود رابطه جنسی قبل از ازدواج، بویژه رابطه مکرر، می تواند موجب کاهش انگیزه طرفین برای ازدواج بشود.

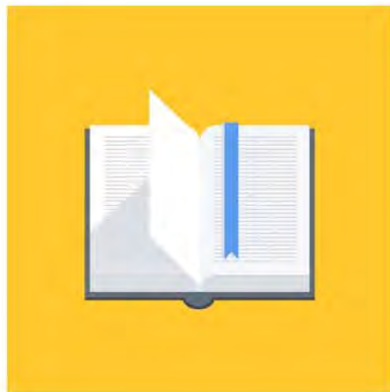
۹- در گفتگو های هنگام خواستگاری، به علاقه، مزاج جنسی، انتظارات عاطفی و جنسی، دیدگاه های عاطفی و جنسی حتما اشاره کنید.

۱۰- 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. ضمنا بررسی روانشناختی و نیمرخ شخصیتی را فراموش نکنید. 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.

۱۱- فراموش نکنید که عشق، شرط لازم برای یک ازدواج موفق است اما «هرگز کافی نیست». پس هیچگاه صرفا به خاطر عشق و بدون در نظر گرفتن شباهت شخصیتی، خانوادگی و ... ازدواج نکنید.

۱۲- امروزه دارا بودن حداقلی از علاقه و اشتیاق عاطفی و جسمی، لازمه یک ازدواج صحیح است. اگر اطرافیان شما صرفا به خاطر اینکه فلان دختر یا پسر شرایط خوبی دارد و ..... شما را به ازدواج با او ترغیب می کنند و می گویند عشق بعدا ایجاد خواهد شد..... هرگز باور نکنید. ممکن است هیچوقت این اشتیاق ایجاد نشود.

با سپاس فراوان از دکتر اعظم صالحی – متخصص مشاوره خانواده



آیا می دونستید لذت مطالعه و درصد یادگیری با کتاب های چاپی بیشتره؟  
کارنیل (محبوب ترین شبکه موفقیت ایران) بهترین کتاب های موفقیت فردی  
رو برای همه ایرانیان تهیه کرده

از طریق لینک زیر به کتاب ها دسترسی خواهید داشت

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

با کارنیل موفقیت سادست، منتظر شما هستیم

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

