



تابه الله الرحمن الرحيم

علی بن:
آنکه با کتاب به آرامش رسد
بیچ آرامشی را از دست نداد.
محرر الحکمہ ۸۱۶۶

نشر چکامہ کی بازاران

سرشناسه	: ربانی، محسن، ۱۳۵۹-
عنوان و نام پدیدآور	: لطفا بدون آمادگی ازدواج نکنید/ محسن ربانی.
مشخصات نشر	: کرج: چکامه باران، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۳ ص.
شابک	: 978-600-802695-2
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۳۳ - ۱۳۹.
موضوع	: همسرگزینی
موضوع	: <i>Mate selection</i>
موضوع	: زناشویی
موضوع	: <i>Marriage</i>
رده بندی کنگره	: HQ۸.۱
رده بندی دیویی	: ۶۴۶۷۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۴۸۲۸۵۷

بدون آمادگی

لطفاً ازدواج نکنید!

آمادگی‌های پیش از ازدواج

محسن ربانی



لطفا بدون آمادگی ازدواج نکنید

مؤلف	محسن ربانی
صفحه آرایبی	حسین فلاح
چاپ	اول - تابستان ۱۳۹۹
تیراژ	۱۰۰۰ جلد
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۰۲۶-۹۵-۲
قیمت	۲۵۰۰۰۰ ریال

دفتر نشر: کرج ، بلوار شهید مؤذن ، ابتدای شهرک جهازی ها، پلاک ۳۱-۳۱-۳۴۴۹۵۶۰۲-۲۶.

دفتر چاپ: قم، خیابان معلّم، مجتمع ناشران، شماره ۲۰۱ - ۲۷۷۳۳۰۸۰-۲۵.

chakamebaran.ir chakamebaran@yahoo.com

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

فهرست

۱	مقدمه
۶	ضرورت ازدواج موفق از دیدگاه عقل
۶	ضرورت ازدواج موفق از دیدگاه اسلام
۸	آثار و کارکردهای ازدواج
۸	الف) آثار تربیتی ازدواج
۸	۱- کمالات معنوی
۹	۲- عفت ورزی و دوری از گناه
۹	۳- احساس مسئولیت
۱۰	ب) آثار اجتماعی و روان‌شناختی ازدواج
۱۰	۱- آرامش خاطر
۱۱	۲- تولید نسل
۱۱	۳- سلامت و امنیت اجتماعی
۱۲	۴- رشد و شکوفایی استعدادها
۱۲	آثار و نکوهش بی‌همسری در اسلام
۱۸	بلوغ‌های پنج‌گانه پیش از ازدواج
۱۹	بلوغ فکری و نشانه‌های آن
۲۰	بلوغ عاطفی و نشانه‌های آن
۲۱	بلوغ اجتماعی و نشانه‌های آن
۲۲	بلوغ اقتصادی و نشانه‌های آن
۲۴	بلوغ جنسی و نشانه‌های آن
۲۷	آمادگی‌های شناختی و نشانه‌های آن
۲۸	مقدمه
۲۹	عناصر تشکیل‌دهنده آمادگی‌های شناختی

۲۹	الف) شناخت‌های لازم پیش از ازدواج
۳۰	۱_ تعریف ازدواج
۳۱	ضرورت شناخت اهداف ازدواج
۳۱	۲_ اهداف ازدواج
۳۱	آرامش روان
۳۲	حفظ ایمان و پاک‌دامنی
۳۳	تکامل معنوی و اخلاقی
۳۴	تربیت فرزندان صالح
۳۴	تأمین نیازهای مادی و معنوی
۳۵	۳_ شناخت نقش مرد در خانواده
۳۵	مدیریت کل خانواده
۳۶	نقش اقتصادی و پرداخت نفقه
۳۷	نقش تربیتی
۳۸	نقش حمایتی، عاطفی و جنسی
۴۰	۴_ شناخت نقش زن در خانواده
۴۰	مدیریت داخلی منزل
۴۱	نقش عاطفی
۴۲	نقش جنسی
۴۲	نقش تربیتی
۴۳	۵_ شناخت تفاوت‌های مرد و زن
۴۴	تفاوت‌های زیستی
۴۴	تفاوت‌های شناختی
۴۵	تفاوت‌های عاطفی
۴۶	تفاوت‌های جنسی

۴۷	تفاوت‌های رفتاری
۴۸	۶_ شناخت ویژگی‌های شخصیتی خود
۴۹	مرحله اول: شناخت ویژگی‌های جسمانی
۵۰	مرحله دوم: شناخت ویژگی‌های فکری و شناختی
۵۰	مرحله سوم: شناخت اهداف زندگی
۵۰	مرحله چهارم: شناخت ویژگی‌های جنسی
۵۱	مرحله پنجم: شناخت ویژگی‌های اعتقادی خود
۵۱	مرحله ششم: شناخت ویژگی‌های شخصیتی خود
۵۲	مرحله هفتم: شناخت ویژگی‌های اخلاقی خود
۵۲	مرحله هشتم: شناخت باورهای قومی و قبیله ای خود
۵۳	۷) افرادی که آمادگی ازدواج ندارند
۵۳	افرادی که اختلال هویت دارند.
۵۴	افرادی که دارای اختلال روان رنجوری هستند
۵۵	افرادی که اختلال شخصیت دارند
۵۶	افرادی که ازدواج اجباری دارند
۵۶	افرادی که خود ازدواج را هدف قرار داده اند
۵۷	آسیب‌های ازدواج اجباری
۵۸	۸) شناخت معیارهای ضروری و غیر ضروری انتخاب همسر
۵۸	معیارهای ضروری
۵۹	اخلاق
۵۹	ایمان و دین‌داری
۶۰	سلامت جسمی، عقلی و روانی
۶۲	اصالت خانوادگی
۶۳	معیارهای غیرضروری

۶۳	زیبایی
۶۵	برخی باورهای غلط درباره زیبایی
۶۷	تحصیلات
۶۷	سن
۶۸	ثروت
۶۹	کفویت و همسانی در همسر
۷۱	۹) شناخت روش تحقیق و احراز معیارها در فرد مقابل
۷۱	مشاهده
۷۲	گفتگو
۷۳	سؤالات کلیدی در خواستگاری
۷۶	تحقیق
۷۷	۱۰) شناخت باورهای غلط در مورد ازدواج
۷۸	نمونه هایی از باورهای غلط درباره ازدواج
۸۰	راهکارهای تقویت آمادگی های شناختی پیش از ازدواج
۸۱	آمادگی های عاطفی و مؤلفه های آن
۸۲	مقدمه
۸۴	مؤلفه های آمادگی عاطفی
۸۴	سلامت روان
۸۶	استقلال از والدین
۸۸	صمیمیت
۹۰	تعهد و وفاداری
۹۱	نشانه های ضعف در تعهد و وفاداری چیست؟
۹۲	نقش عواطف مثبت در ازدواج
۹۲	امیدواری

۹۲	عزت نفس
۹۳	حُسن خلق
۹۴	نقش عواطف منفی در ازدواج
۹۴	اضطراب
۹۴	خشم و نفرت
۹۵	احساس حقارت
۹۶	آسیب‌های دخالت خانواده در فرایند همسرگزینی چیست؟
۹۷	مدیریت عشق و صمیمیت در ازدواج
۹۷	تعریف عشق و مؤلفه‌های آن
۹۸	راهکارهای پیشگیری از عشق پیش از ازدواج
۹۹	آسیب‌های عشق پیش از ازدواج
۱۰۳	آمادگی‌های اجتماعی و مؤلفه‌های آن
۱۰۴	مقدمه
۱۰۵	مؤلفه‌های آمادگی اجتماعی
۱۰۵	(۱) مهارت‌های ارتباطی
۱۰۶	ارتباط کلامی
۱۰۷	شیوه‌های تقویت روابط کلامی در جلسه خواستگاری چیست؟
۱۱۰	آسیب‌شناسی روابط کلامی در خواستگاری
۱۱۳	ارتباط غیر کلامی
۱۱۴	گوش دادن فعال
۱۱۶	(۲) مهارت جرئت‌مندی
۱۱۸	مراحل مهارت بیان احساس
۱۲۰	مراحل مهارت بیان درخواست
۱۲۰	اصول اسلامی مهارت جرئت‌ورزی

۱۲۲	موانع مهارت ابراز وجود در ازدواج
۱۲۳	مهارت تصمیم‌گیری
۱۲۴	مراحل شش‌گانه تصمیم‌گیری در انتخاب همسر
۱۲۶	آشنایی با تیپ شخصیتی درونگرا و برونگرا
۱۲۷	ویژگی‌های افراد برونگرا
۱۲۸	ویژگی‌های افراد درونگرا
۱۲۹	نکات کلی درباره تیپ‌های شخصیتی
۱۳۰	ازدواج بر اساس تیپ‌های شخصیتی
۱۳۲	معرفی ۱۰ کتاب با موضوع ازدواج
۱۳۳	فهرست منابع

مقدمه

و من آیاته أن خلق لكم من انفسكم أزواجا لتسكنوا اليها و جعل بينكم موده و رحمه إن فی ذلك لآيات لقوم يتفكرون ۱ (روم / ۲۱). ازدواج شاید شیرین ترین لحظه عمر هر انسان باشد. لحظه وصال معشوق و رسیدن به محبوب، خاطره ای شیرین و بی همتا در ذهن ماندگار می سازد. این عشق آسمانی و پاک، هدیه ای از طرف پروردگار مهربان به تمام زوج هایی است که با هزار امید و آرزو قدم به زندگی مشترک گذاشته اند. آنها باید قدردان این هدیه بی نظیر خداوند باشند و با تمام وجود از آن مراقبت کنند. توجه به نیازهای همسر و تعهد در قبال منافع مشترک زندگی می تواند ضامن این عشق پاک و آسمانی باشد. بی تردید شما هم در اطراف خود همسرانی را دیده اید که با عشق و محبت مثال زدنی با یکدیگر رفتار می کنند، نسبت به یکدیگر وفادارند و ضمن رعایت احترام متقابل، در جهت حفظ آرامش و آسایش یکدیگر تلاش می کنند. اما در این میان، گروه دومی از افراد هستند که برخلاف انتظارشان، روزهای ناخوشایندی را تجربه می کنند! روزهایی با اتفاقات تلخ که تمام

^۱ یکی از نشانه های خداوند آن است که از همسرانی از جنس خودتان برای شما آفرید تا در کنار او به آرامش برسید و میان شما مودت و رحمت قرار داده است. بی شک در این کار، نشانه هایی برای گروه متفکر وجود دارد.

آمال و آرزوهای آنها را بر باد داده و سرمایه عشق و امید آنها را با طوفانی از بی مهری و ناامیدی مواجه کرده است. آنها نه تنها با ازدواج، به موفقیت و آرامش خاطر دست نیافته اند بلکه آرامش پیشین خود را نیز از دست داده و با موج بزرگی از مشکلات و تعارضاتی روبرو شده اند که توان مدیریت و حل آن را ندارند. در چنین حالتی است که یک پرسش کلیدی به ذهن خطور می کند و آن اینکه: تفاوت این دو گروه در چیست؟ و کدام اشتباه موجب این تفاوت چشمگیر شده است؟ با اینکه هر دو گروه با انگیزه تشکیل زندگی آرامش بخش، ازدواج کرده و همسر خود را انتخاب کرده اند چگونه است که به نتیجه متفاوتی رسیده اند؟ پاسخ به این سؤال بسیار واضح است: گروه اول با آمادگی های لازم پیش از ازدواج و دانش و مهارت کافی به انتخاب همسر اقدام کرده اند اما گروه دوم با چشم بسته، دست به بزرگترین انتخاب زندگی خود زده اند!

اکنون شما نیز بر سر این دو راهی سرنوشت ساز قرار گرفته اید! انتخاب و گام نهادن در هر یک از این دو مسیر در مقابل شماست! می توانید با توکل بر خداوند و تلاش برای کسب آمادگی های لازم و تحصیل مهارت های انتخاب همسر، آینده ای روشن را برای خود رقم بزنید و می توانید با سطحی نگری به موضوع پراهمیت ازدواج، به انتخابی نادرست اقدام کرده و سرمایه جوانی خود را در گرداب ازدواج ناموفق از دست بدهید!

به هر روی، بیت زیبای صائب تبریزی هنوز بر صحیفه ادب پارسی می درخشد که سرود:

خشت اول چون نهد معمار، کج تا ثریا می رود دیوار، کج

۳ آمادگی های پیش از ازدواج

تجربه نشان می دهد راهبرد ازدواج موفق در چهار مرحله نهفته است که عبارت است از (توکل، مطالعه، تفکر، مشاوره).

بنابراین صمیمانه از شما میخوایم پس از **توکل** به قادر متعال، **مطالعه** این کتاب را به طور جدی در برنامه روزانه خود قرار دهید و پس از **تفکر** و بررسی تحقق آمادگی های لازم پیش از ازدواج و همچنین بررسی گزینه های انتخاب همسر، فرایند ازدواج خود را با دریافت **مشاوره** از فردی متعهد که دارای تخصص در حیطه ازدواج است به پایان رسانید!

امیدوارم کتاب حاضر که آمادگی های شناختی، عاطفی و اجتماعی پیش از ازدواج را با نگرش به منابع اسلامی و دانش روان شناسی بررسی می نماید، بتواند به تحقق این آمادگی ها در خواننده عزیز کمک نموده و در پیدایش جامعه سالم و پذیرای ولایت مهدی موعود عجل الله تعالی فرجه الشریف، گام بردارد.

در پایان، بار دیگر به اهمیت ازدواج و نقش مهم آن در موفقیت دنیوی و اخروی انسان اشاره کرده و شما را به ضیافت این سخن خداوند حکیم دعوت می کنم که فرمود: **إنا هدیناه السبیل إیا شاکراً و إیا کفوراً** (انسان/۳)؛ ما راه هدایت را به انسان نشان دادیم خواه شکرگذار باشد و خواه سرپیچی کرده و کفر ورزد.

محسن ربانی

کارشناس ارشد مشاوره

۴ لطفا بدون آمادگی ازدواج نکنید!

ضرورت ازدواج موفق از دیدگاه شرع و عقل

ضرورت ازدواج موفق از دیدگاه عقل

تلاش برای فراهم کردن شرایط ازدواج موفق یک ضرورت عقلی است. عقل با در نظر گرفتن مصلحت‌های زندگی مشترک و نقش آن در رشد همه‌جانبه انسان، به لزوم تحصیل مقدمات ازدواج موفق، حکم می‌کند. می‌کند. چنانچه عقل، با در نظر گرفتن مفاسد و آسیب‌های ازدواج ناموفق و ارزیابی خسارت‌های جبران‌ناپذیر آن، سهل‌انگاری در این امر خطیر را تقبیح می‌کند. از آسیب‌های ازدواج ناموفق می‌توان به اتلاف سرمایه‌های مادی، اتلاف عمر، انحطاط اخلاقی، تربیت فرزندان غیر صالح، خیانت زناشویی و طلاق عاطفی یا رسمی اشاره کرد.

در روایات دینی، عقل پیامبر درونی انسان معرفی شده که تأیید کننده رسولان ظاهری و انبیاء الهی است. امام صادق علیه‌السلام به یکی از یاران خود می‌فرمایند: ای هشام! خدا بر مردم دو حجّت دارد: یکی حجّت ظاهری و یکی حجّت باطنی؛ حجّت ظاهری رسولان و انبیاء و امامان علیهم‌السلام هستند و عقل انسان‌ها حجّت باطنی است (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۱، ص ۱۶). همچنین برخی روایات دیگر، عقل را وسیله بندگی خداوند و رسیدن به بهشت به‌عنوان جایگاه نهایی اهل سعادت معرفی می‌نماید (عاملی، ۱۴۱۴، ج ۱، ص ۴).

ضرورت ازدواج موفق از دیدگاه اسلام

اسلام به‌عنوان آخرین و کامل‌ترین دین آسمانی علاوه بر تأکید بر

۷ آمادگی های پیش از ازدواج

اصل ازدواج (نور/۳۲)، به انجام صحیح و ضابطه‌مند آن تصریح می‌نماید؛ حجم بالای احادیث ازدواج، دلیل روشنی است بر آنکه اسلام، هر ازدواجی را مطلوب و ثمربخش نمی‌داند.

در منابع دینی علاوه بر بیان معیارهای انتخاب همسر و شیوه های تعامل با او، به صفات همسر نامناسب نیز تصریح شده است، تا به این وسیله جوانان از انتخاب‌های غیراصولی و معیارهای خطا در همسرگزینی پرهیز نمایند. برای مثال نقل شده که عابدی با حضرت الیاس علیه السلام مواجه شد. این پیامبر الهی او را به ازدواج فرمان داده و از ترک ازدواج نهی نمود، سپس فرمود: «با چهار طایفه از زنان ازدواج مکن: مُختلعه، مُباریه، عاهره، و ناشزه.

مختلعه، زنی است که هر دم، بی جهت، تقاضای [طلاق] خلع می‌کند. **مباریه**، زنی است که با مال و منال دنیا، بر دیگر زنان، مباحات و فخر فروشی می‌کند. **عاهره**، زن بدکار و معروف به داشتن روابط نامشروع با دیگران است. خداوند متعال فرموده است: «نه زنانی که [پنهانی] دوستِ مرد می‌گیرند». و **ناشزه**، زنی است که در کردار و گفتار، بر همسر خویش بلندی می‌کند و برگرفته از «نَشَز»، به معنای زمین مرتفع و بلند است». (ری‌شهری، ۱۳۹۳، ص ۱۰۱). همچنین اسلام، ازدواج با زنان زیبارویی که در خانواده ناصالح رشد کرده‌اند، یا بهره هوشی کمی دارند را مورد نهی قرار داده است (ری‌شهری، ۱۳۹۳، ص ۹۵-۹۹).

آثار و کارکردهای ازدواج

(الف) آثار تربیتی ازدواج

۱- کمالات معنوی

ازدواج و خانواده کارخانه انسان سازی است. در صورتی که ازدواج با رعایت شرایط کامل انجام پذیرد، موجب رشد و تعالی انسان در زمینه‌های مختلف اخلاقی و معنوی می‌شود. ایثار، صبر، سعه صدر، همدلی، خیرخواهی و سایر صفات اخلاقی در پرتو ازدواج و فضای صمیمی خانواده، زمینه مساعدی برای رشد و شکوفایی پیدا می‌کنند. همچنین در این فضا است که فرزندان صالح، مُصلح و موحد به جامعه انسانی، تزریق می‌شوند. امام صادق علیه‌السلام در ضمن روایتی به مقایسه دو رکعت نماز انسان متأهل و مجرد پرداخته و می‌فرماید: دو رکعت نماز فردی که ازدواج کرده با فضیلت‌تر از هفتاد رکعت نماز فردی است که ازدواج نکرده و مجرد است (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۳۲۸). برخی از اندیشمندان مسلمان در پاسخ به این سؤال راسل^۱ که دلیل اهمیت دادن اسلام به ازدواج چیست و چرا آن را به‌صورت یک برنامه قانونمند در آورده است؟ پاسخ می‌دهند: اسلام با ازدواج می‌خواهد انسان واقعی به وجود آورد، و مسئله انسان و انسانیت مطرح است (آزرمی، ۱۳۷۹، ص ۷).

^۱.Russell

۲_ عفت ورزی و دوری از گناه

غریزه جنسی یکی از سرکش ترین غرایز انسان است که به وسیله ازدواج می تواند در مسیر طبیعی خود قرار گرفته و موجب حفظ و تقویت صفات حیا و عفت در انسان شود. عفت و پاک دامنی؛ صفتی است که انسان را از غلبه شهوت باز می دارد؛ از این رو عقیف به کسی میگویند که خود نگهدار و با مناعت باشد (فقیهی، ۱۳۹۳، ص ۲۰۷). این ویژگی، خواستگاه بسیاری از صفات اخلاقی دیگر است به طوری که در روایات دینی، عفت جایگاه رویش صفاتی همچون رضایت خاطر، آرامش، بهره مندی، آسایش، فروتنی، متذکر بودن، متفکر بودن و سخاوت مندی معرفی شده است (حرانی، ۱۴۰۴، ص ۱۷).

۳_ احساس مسئولیت

تا وقتی انسان تنهاست، بیشتر به فکر خویش است و حرکت او به سوی انحرافات اخلاقی، چندان دور از انتظار نیست. ازدواج باعث می شود فرد از احساس تنهایی رها شده و به دنبال آن، احساس مسئولیت نسبت به همسر و فرزندان در او شکل بگیرد. احساس مسئولیت همان نفس لوامه است که نقش بسیاری در پاک زیستی و انضباط جوان دارد (پناهی، ۱۳۸۷، ص ۹۰).

نکته مهم آنکه: خودشیفتگی و مسئولیت گریزی در برخی افراد به حدی است که مانع شکل گیری تعهد و احساس مسئولیت در آنها شده

و از انجام وظایف همسری، شانه خالی می کنند. از این رو کارکردهای ازدواج در مورد افرادی صادق است که از نظر شخصیت فردی و اجتماعی دارای سلامت بوده و به رشد قابل قبولی رسیده باشند.

ب) آثار اجتماعی و روان‌شناختی ازدواج

۱_ آرامش خاطر

نیاز به آرامش و امنیت خاطر یکی از نیازهای اساسی و روانی انسان است. آرامش خاطر از مهم‌ترین دستاوردهای ازدواج موفق است که می‌تواند زمینه‌ساز رشد و تعالی در سایر زمینه‌های زندگی نیز باشد. قرآن کریم آرامش را یکی از اهداف ازدواج می‌داند و آن را یکی از آیات و نشانه‌های خداوند معرفی می‌کند (روم/۲۱). این کتاب آسمانی، ازدواج را در کنار یاد خدا (رعد/۲۸)، دوستان مؤمن (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۲۴۷)، خانه و منزل (نحل/۸۰) زمینه‌ساز آرامش و رهایی از اضطراب می‌داند. همچنین قرآن کریم همسران را لباس یکدیگر معرفی می‌کند و معلوم است که یکی از کارکردهای لباس، ایجاد احساس آرامش به سبب پوشاندگی آن و حفظ حریم خصوصی انسان است (بقره/۱۸۷). البته روشن است که ازدواج در صورتی موجب آرامش خاطر می‌شود که سایر نیازهای انسان همچون نیازهای عاطفی، جنسی، اجتماعی و حمایتی بوسیله آن تأمین گردد.

۲_ تولید نسل

تولید نسل و بقای نوع انسانی، یکی دیگر از کارکردهای اجتماعی ازدواج است. در متون دینی از دو جهت به این کارکرد پرداخته شده است: یکی از آن جهت که بقای نسل، یکی از اهداف خلقت انسان به صورت مذکر و مؤنث است؛ مانند آنجا که امام صادق علیه السلام می فرمایند: و اگر خداوند، صورت دختر را بدون ریش آفرید، به این خاطر است که زیبایی او محفوظ بماند و باعث تمایل مردان به او شود، تا از این طریق ازدواج حاصل شود و نسل او باقی بماند (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۵۷، ص ۳۷۸). و دیگر از آن جهت که بقای نسل سبب تکثیر فرزند می شود. رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرمایند: ازدواج کنید و بچه دار شوید که من در برابر امت های دیگر به شما مباحثات می کنم، حتی به فرزندان که سقط شوند (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۰۰، ص ۲۲۰).

۳_ سلامت و امنیت اجتماعی

ازدواج برای امنیت و سلامت جامعه مفید است و زمینه ارتکاب جرم و بزه کاری را کمتر می کند. محبوبی منش (۱۳۸۳) می نویسد: در یک تحقیق میدانی که بر ۵۰۰ تن از جوانان انگلستان انجام گرفت، این نتیجه به دست آمد که جوانان پس از ازدواج، کمتر به اعمال مجرمانه روی می آورند و در مقابل، افراد مجرد به اعمال خلاف و بزه کاری های بیشتری

روی می‌آورند. رسول خدا در روایتی، بیشتر اهل جهنم را افراد مجرد و بدون همسر بیان می‌کند (عاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۰، ص ۲۰) و این خود به‌روشنی دلالت دارد که اکثر گناهکاران از افراد مجرد اند و طبیعی است که با افزایش گناه، امنیت اجتماعی نیز به مخاطره می‌افتد.

۴_ رشد و شکوفایی استعدادها

ازدواج و کارزار زندگی افراد را به‌سوی پختگی و به فعلیت درآوردن استعدادها سوق می‌دهد. وظیفه سنگین شوهری و پدری، پسران ناپخته را به تحرک بیشتر و احساس مسئولیت در قبال خانواده واداشته و به تدریج استعدادهای آنان در زمینه‌های عاطفی، اقتصادی، اجتماعی و رفتاری را به شکوفایی می‌رساند. از سوی دیگر، دختران نیز با انجام وظایف همسری و مادری، از حالت خامی و ناپختگی خارج شده و به‌مرور زمان و با کسب تجربه، مهارت همسررداری و پرورش دهندگی را در خویش به رشد و بالندگی می‌رسانند.

آثار و نکوهش بی‌همسری در اسلام

الف) نکوهش بی‌همسری

متون دینی به‌شدت بر ترک تجرد و توصیه به همسرگزینی تأکید دارند. برای نمونه، رسول خدا به یکی از اصحاب خود که بدون دلیل ازدواج نکرده بود، فرمودند: ازدواج کن، ازدواج کن، چراکه تو اشتباه

کرده‌ای و به خطا رفته‌ای (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۴، ص ۱۵۶). ایشان افراد بدون همسر را بدترین افراد امت خویش معرفی می‌نماید (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۴، ص ۱۵۵) و به یکی از اصحاب خود که با وجود شرایط، از ازدواج، امتناع کرده بود فرمودند: ازدواج کن، وگرنه از برادران شیاطین خواهی بود و سپس حضرت به او فرمودند: دو راه بیشتر نداری، یا به سنت و روش مسلمانان عمل کرده و ازدواج می‌کنی و یا جزء رهبانین نصارا خواهی بود (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۴، ص ۱۵۶). البته روشن است که نکوهش و مذمت بی‌همسری به افرادی بازمی‌گردد که توانایی ازدواج و تشکیل خانواده را دارند و بدون دلیل موجه از آن اجتناب می‌کنند چرا که قرآن کریم، تکلیف و وظیفه هر فرد را به اندازه توان و برخوردارگی از شرایط می‌داند و می‌فرماید: لا یكلف الله نفساً إلا وسعها (بقره/۲۸۶).

ب) آثار بی‌همسری

۱- توسعه انحرافات و فساد فردی و اجتماعی

پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله به فردی که با داشتن شرایط ازدواج را ترک کرده بود فرمودند: ازدواج کن زیرا در این صورت جزء گناهکاران خواهی بود (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۴، ص ۱۵۵). ترک ازدواج ممکن است موجب شود فرد در اثر فشارهای جنسی، به رفتارهای خلاف پاکدامنی و حیا کشیده شود. این رفتارها باعث بروز احساس گناه و حقارت در انسان شده و به تدریج احساس عزت‌نفس او را با آسیب مواجه می‌کند. از سوی دیگر، کاهش عزت‌نفس و احساس ارزشمندی یکی از علت‌های انجام

رفتارهای نابهنجار و شرارت‌های اجتماعی است. امام هادی علیه‌السلام می‌فرماید: کسی که در نظر خویش بی مقدار و کم‌ارزش باشد از شر او ایمن مباش (حرانی، ۱۴۰۴۰، ص ۴۸۳).

۲_ بیماری‌های روحی و روانی

گناهان جنسی که در اثر تجرد و ترک ازدواج، انسان را احاطه می‌کنند، علاوه بر عذاب اخروی، عواقب سوء دنیوی نیز به دنبال دارد. بدنامی و رسوایی، مشکلات جسمی، روحی روانی مانند اضطراب، افسردگی، عزت‌نشینی و بی‌ارادگی از جمله این پیامدهاست (پرویزی، ۱۳۸۸، ص ۷۰). حکمای اسلامی و روان‌شناسان بر این باورند که بین جسم و روح انسان، ارتباطی دوسویه برقرار است به گونه‌ای که مشکلات جسمی زمینه‌ساز اختلالات روحی بوده و مشکلات عاطفی و روانی، بیماری‌های جسمی و فیزیولوژیک را به وجود می‌آورند. بنابراین عجیب نخواهد بود اگر ادعا کنیم بیماری‌های جسمی و روانی مانند ضعف تمرکز، ضعف بینایی، احساس گناه و افسردگی می‌تواند معلول خودارضایی به عنوان یکی از نابهنجاری‌های جنسی باشد.

۳_ محرومیت از لذت‌های حلال

افرادی که ازدواج نمی‌کنند از بسیاری از لذت‌های مشروع و آثار روحی روانی این لذت‌ها محروم‌اند. عشق و صمیمیت بین همسران که شامل لذت‌های عاطفی و جنسی است، لذت پدر و مادر شدن، لذت‌های

معنوی مانند لذت تکامل ایمان از جمله لذت‌هایی است که انسان با ترک ازدواج، از آنها محروم می‌شود. قرآن کریم مؤمنین را از تحریم‌های خودساخته نهی می‌کند و می‌فرماید: ای کسانی که ایمان آورده‌اید! چیزهای پاکی را که خداوند بر شما حلال کرده، حرام نکنید و از حد تجاوز نکنید، چرا که خداوند متجاوزان را دوست ندارد (مائده/۸۷)

۴_ محرومیت از تکامل اخلاقی و مقامات معنوی

ازدواج موجب تکامل شخصیت و رشد اخلاقی جوان می‌شود و ترک ازدواج او را از این آثار محروم می‌کند. استاد شهید مطهری در این رابطه می‌فرماید: یک نوع پختگی هست که جز در پرتو ازدواج و تشکیل خانواده پیدا نمی‌شود، در مدرسه پیدا نمی‌شود، در جهاد با نفس پیدا نمی‌شود، با نماز شب پیدا نمی‌شود، با ارادت به نیکان هم پیدا نمی‌شود. این را فقط از همین جا باید به دست آورد. تجربه‌های خیلی قطعی نشان داده است افراد پاک مجرد که برای پرداختن بیشتر به اصلاح نفس، ازدواج نکرده‌اند و یک عمر مجاهده نفس کرده‌اند، اولاً اغلبشان در آخر عمر پشیمان شده‌اند و ثانیاً یک روحیه ناپختگی و جوانی و یک خامی‌هایی در این‌ها وجود داشته است (مطهری، ج ۲۲، ص ۷۷۸).



بلوغ های پنج گانه پیش از ازدواج

بلوغ های پنج گانه پیش از ازدواج

آیت الله شهید مطهری می فرماید: در فقه اسلامی مُحْرز و مسلّم است که برای ازدواج، تنها عقل و بلوغ کافی نیست؛ یعنی یک پسر به صرف آنکه عاقل و بالغ است نمی تواند با دختری ازدواج کند، همچنان که برای دختر نیز عاقله بودن و رسیدن به سنّ بلوغ دلیل کافی برای ازدواج نیست؛ علاوه بر بلوغ و عقل، رشد نیز لازم است. عقل غیر از رشد است و مسأله دیگری است. افراد یا عاقل اند و یا مجنون. عاقل ها به دو نوع تقسیم می شوند: یا رشید هستند یا غیر رشید؛ یعنی انسان عاقل و بالغ ممکن است رشید باشد و ممکن است غیر رشید باشد.^۱

بر خلاف تصور رایج که ازدواج را ساده و سطحی می انگارد، واقعیت آن است که ازدواج و زندگی مشترک، همواره در معرض خطر و آسیب قرار دارند و مشکلاتی نظیر نارضایتی زناشویی، طلاق عاطفی، خشونت خانگی و ناتوانی زوجین در برقراری ارتباط با یکدیگر، آن را تهدید می کند. بسیاری از طلاق ها به این دلیل رخ می دهد که زوجین آماده ازدواج نبوده و با تکیه بر عشق و محبت ظاهری، وارد این عرصه سرنوشت ساز می شوند. از این رو میتوان گفت: **ازدواج موفق** نیازمند آن است که هر یک از دختر و پسر در مراحل رشد شخصیت، به ابعاد گوناگونی از رشد و آمادگی رسیده باشند تا توان مدیریت سرمایه های مادی و معنوی خویش را داشته باشند و فرصت های بی نظیر زندگی مشترک را از دست ندهند.

^۱ مجموعه آثار شهید مطهری ج ۳، ص ۳۱۳

بلوغ فکری و نشانه های آن

ازدواج موفق، از یک انتخاب سرنوشت ساز آغاز می شود. انتخابی برخوردار از: خودشناسی همه جانبه، باورهای صحیح از ازدواج، اهداف صحیح از ازدواج، معیارهای صحیح انتخاب همسر و شناختی واقع بینانه از فرد منتخب و گزینه مورد نظر ازدواج.

در چنین انتخابی است که تناسب اخلاقی و شخصیتی همسران تضمین شده و احساس آرامش و رضایت خاطر از ازدواج به وجود می آید. شناخت و آگاهی چراغ راهی است که انسان را از افتادن در ورطه هلاکت حفظ می کند و مسیر پیش رو را روشن و قابل پیش بینی می نماید. می توان گفت فردی که به **بلوغ فکری** برای ازدواج رسیده است این ویژگی ها را دارد:

۱) شناخت صحیح و همه جانبه ای از توانمندی ها و نقاط قوت و ضعف خود دارد.

۲) تفاوت های زن و مرد در زمینه های فکری، عاطفی و رفتاری را می داند.

۳) اهمیت و نقش ازدواج را در زندگی و سعادت خویش می داند.

۴) اهداف و دلایل معقولی برای ازدواج دارد.

۵) برای انتخاب همسر، معیارها و ملاک های معتدلی در نظر دارد.

۶) محبت و هیجانان خود را نسبت گزینه ازدواج، عاقلانه مدیریت می کند و راه ورود عشق پیش از ازدواج را بر خود می بندد.

۷) در هیچ یک از ابعاد زندگی، افراط و تفریط نمی کند و تصمیمات متعادل و واقع بینانه ای می گیرد.

بلوغ عاطفی و نشانه های آن

رشد و بلوغ عاطفی یکی دیگر از آمادگی های لازم پیش از ازدواج است. عواطف و احساسات انسان پیوندی عمیق با ازدواج دارد. چه اینکه، عواطف انسانی از یکسو عامل تشکیل و تداوم زندگی مشترک است و از سوی دیگر، بخش عمده‌ای از افکار، تصمیمات و ارتباطات انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. فردی که به بلوغ عاطفی رسیده است توانایی شناخت و مدیریت هیجانات خود را دارد و میتواند در مدیریت احساسات به دیگران کمک نماید.

در اهمیت رشد عاطفی، همین بس که فقدان آن می‌تواند خانواده را دچار طلاق عاطفی کند. کارشناسان، عوامل بروز طلاق عاطفی را اموری از قبیل عدم تأمین نیازهای عاطفی، بی‌توجهی همسران به یکدیگر، عدم همدلی، رفتارهای خشونت آمیز، بی‌اعتمادی، عدم احساس مسئولیت و عدم تعادل روحی معرفی کرده اند. همانگونه که روشن است این عوامل، همگی از نشانه‌های عدم آمادگی عاطفی است.^۲

به طور کلی فردی که به **بلوغ عاطفی** رسیده دارای نشانه های زیر است:

- ۱) متعهد است و اراده انجام مسئولیت‌های زندگی مشترک را دارد.
- ۲) فشارهای عاطفی و روانی ناشی از شکست در فرایند همسرگزینی را تحمل می‌نماید و رفتارهای خلاف عقل و عرف انجام نمیدهد.

احساسات انسان به دو گروه مثبت و منفی تقسیم می‌شود: احساس مثبت مانند عشق، محبت و امید. احساس منفی مانند خشم، ترس و اضطراب^۱

(مجله بررسی مسائل اجتماعی ایران، دوره ۱، شماره ۳، ص ۸-۹)^۲

آمادگی های پیش از ازدواج ۲۱

۳) معیارهای مستقلی برای انتخاب همسر دارد و می تواند تفاوت نظر خود با فرد منتخب را بدون دخالت دادن خانواده ها حل و فصل نماید. البته در مقابل نظرات منطقی خانواده لجاجت ندارد.

۴) توانایی کنترل عواطف و احساسات خود را دارد و شیوه صحیح محبت کردن را می داند. اهل افراط و تفریط عاطفی نیست!

۵) ثبات عاطفی و هیجانی دارد. معمولاً آرام و دارای خُلقی یکنواخت است و به آسانی می تواند بدون مشکل رفتاری با موقعیت های استرس زا روبرو شود.^۱

۶) از نظر عاطفی و قدرت تصمیم گیری، از خانواده و دیگران مستقل است و در عین حال، مشورت پذیر است.

بلوغ اجتماعی و نشانه های آن

ازدواج ماهیتی اجتماعی دارد و طلیعه ورود به خانواده به عنوان هسته اولیه اجتماع است. روابط اجتماعی، اکثر فرایندها همسرگزینی از قبیل: بیان تصمیم به ازدواج، خواستگاری، برقراری ارتباط با خانواده همسر و ارتباط با مشاور ازدواج، را شامل می شود. از این رو برخورداری از آمادگی های اجتماعی از لوازم قطعی ازدواج موفق است؛ چه اینکه انسان به وسیله ازدواج با جامعه وسیع تری از افراد روبرو می شود. از این رو شخصی که از نظر رفتارهای اجتماعی رشد نیافته است، حتی قادر به انجام مراسم خواستگاری به طور صحیح نمی باشد و چه بسا برخی رفتارهای ناپخته اش دیگران را از ازدواج با او منصرف کند!

(آزمون های روان شناختی، فتحی آشتیانی، ص ۴۰)^۱

فردی که به سطح قابل قبولی از بلوغ اجتماعی رسیده، دارای نشانه های از این قبیل است:

(۱) آداب معاشرت را می داند و توانایی رعایت آداب زندگی اجتماعی را دارد.

(۲) توانایی برقراری ارتباط کلامی با دیگران را دارد و در جلسه خواستگاری می تواند دیدگاهها و تمایلات شخصی خود را قاطعانه و با رعایت حقوق و احترام دیگران بیان کند.

(۳) توانایی برقراری ارتباط غیر کلامی را دارد و می تواند آنچه در ذهن دارد را با استفاده از پیام های غیر کلامی به دیگران منتقل می کند. ارتباط غیر کلامی با کمک ظاهر فیزیکی، اشاره، حرکات چهره، رفتار چشم، فضا، زمان و مکان و حتی لمس کردن انجام می پذیرد.^۱

(۴) می تواند به صحبت های دیگران به دقت گوش دهد، آن ها را تحلیل کند و بر اساس آن، تصمیم بگیرد.

(۵) مهارت حل تعارض و مشکلات بین فردی را دارد و به جای پرخاشگری یا کتمان احساسات، می تواند آنها را به نحو محترمانه و قاطعانه بیان نماید.

بلوغ اقتصادی و نشانه های آن

بلوغ اقتصادی، به این معنی است که داوطلب ازدواج، بتواند وابستگی اقتصادی خود را نسبت به خانواده به طور نسبی کم کند و این توانمندی را داشته باشد که در حد متعارف، زندگی خود را اداره نماید.

^۱ (رفتار غیر کلامی در روابط میان فردی، ریچموند، مک کروس، ص ۹۷، ۱۰۰)

امام صادق علیه السلام یکی از صفات لازم برای مدیریت خانواده را تدبیر امور اقتصادی می‌داند و می‌فرماید: مرد در برابر خانواده‌اش به سه ویژگی نیاز دارد و اگر در طبیعت او نباشد، باید آن را به زحمت برای خود فراهم آورد. این صفات عبارت‌اند از: معاشرت زیبا و توسعه اقتصادی آمیخته با رعایت اعتدال، و غیرت آمیخته با حفظ و نگهداری از آلودگی‌ها.^۱ اگرچه تأمین امور اقتصادی به عهده پسران است اما لازم است دختران نیز پیش از ازدواج به بلوغ اقتصادی و مدیریت امور معیشتی دست یافته باشند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله ضمن بیان ویژگی‌های همسران شایسته، یکی از خصوصیات آنها را توانایی مدیریت اموال شوهر در غیاب او برمی‌شمارند.^۲

فردی که به **بلوغ اقتصادی** رسیده، دارای این ویژگی‌ها است:

- (۱) از هر گونه اسراف و زیاده روی در امور مالی پرهیز می‌کند.
- (۲) بخیل نیست و تفاوت بین تدبیر اقتصادی و خساست را می‌داند.
- (۳) توانایی حفظ اسرار مالی خود را دارد.
- (۴) توانایی برنامه ریزی مالی و تقسیم درآمد ماهانه خود را دارد.
- (۵) فشارها و استرس های مالی خود را به دوش دیگران بویژه همسر خود بار نمی‌کند.
- (۶) در صورت وجود شرایط، توانایی ایجاد کسب و کار حلال و تأمین نیازمندی های خانواده را دارد.
- (۷) تفاوت بین خرید ضروری، مهم، مطلوب و بیهوده به خوبی می‌داند.

(بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۲۳۶)^۱

(اصول کافی، ج ۵، ص ۳۲۷)^۲

بلوغ جنسی و نشانه های آن

ازدواج ماهیتی عاطفی و جنسی دارد. و منظور از بلوغ جنسی چیزی فراتر از بلوغ شرعی است و مقصود آن است که فرد دارای سلامت جنسی باشد و دیدگاه خود را نسبت به مسائل جنسی تعدیل نماید؛ از نگاه افراطی و توجه انحصاری به معیارهای جنسی اجتناب نماید و از سوی دیگر به قدرت بازدارندگی لذت های حلال آگاه باشد و معیارهای متناسب با سلیقه شخصی خود را در انتخاب همسر لحاظ کند.

نکته مهم: اگرچه آمادگی جنسی برای ازدواج، لازم است اما اهمیت آن، نباید موجب جستجوگری زودهنگام در داوطلبین ازدواج شده و آنها را به خارج از حریم حیا و اخلاق بکشاند.

به طور کلی، فردی که به **بلوغ جنسی** دست یافته، نشانه هایی از این دست دارد:

(۱) اهمیت غریزه جنسی در زندگی مشترک را می داند و دیدگاه متعادلی در این خصوص دارد. ذهن او سرشار از افکار و اهداف جنسی نیست و در مقابل، لذت های جنسی حلال در چشم او مذموم و ناپسند نیست!

(۲) ازدواج را تنها وسیله ارضاء تمایلات جنسی می داند اما هدف عالی او از ازدواج، ارضاء غریزه نیست.

(۳) در درون خود نسبت به جنس مخالف، علاقه و نیاز احساس میکند.

(۴) به مرحله ای رسیده که می تواند نیازهای خود و همسرش را برآورده نماید.

(۵) به رعایت حریم عفاف و حیا پایبند است و اسرار جنسی خود و همسرش را برای دیگران بازگو نمی کند.

۶) در انتخاب همسر معیارهای باطنی و اخلاقی را بر زیبایی ظاهری ترجیح می دهد اما پس از معیارهای اخلاقی، معیارهای جنسی مطلوب را در هنگام انتخاب، رعایت می کند.

۷) در بررسی معیار زیبایی و جذابیت جنسی، از خانواده و دیگران مشورت می گیرد اما در نهایت، با لحاظ سلیقه شخصی خود تصمیم می گیرد.

۸) بهداشت فردی و جنسی را رعایت می کند.



آمادگی های شناختی و مؤلفه های آن

مقدمه

نیروی عقل و شناخت مهم‌ترین مؤلفه‌ای است که زندگی فردی و اجتماعی انسان را از سایر موجودات جدا می‌کند. فرایند ازدواج و همسرگزینی در اکثر موارد به معنای اولین ارتباط نزدیک و زندگی با جنس مقابل است. از این رو ضروری است فرد در مرحله پیش از ازدواج، آمادگی‌های شناختی ویژه‌ای در خصوص شناخت مفهوم ازدواج، ویژگی‌های شخصیتی خود، معیارهای انتخاب همسر و روش احراز آنها کسب نماید و همچنین بتواند باورهای صحیح و غلط در مورد ازدواج را از یکدیگر تشخیص دهد.

قرآن کریم انسان‌ها را به شناخت و تفکر دعوت می‌نماید. تفکر، تعقل و تدبیر از کلیدواژه‌های پرکاربرد این کتاب آسمانی است. تدبیر در احوال گذشتگان (آل عمران/۲)، گیاهان و میوه‌ها (انعام/۱۰۰)، آسمان و زمین، خلقت انسان (یونس/۱۰۱) و بسیاری از امور دیگر از درخواست‌های مکرر قرآن به شمار می‌رود. در نظر قرآن کریم، بدترین جنبنندگان، کسانی هستند که گویا کر و لال هستند و نیروی اندیشه را به کار نمی‌گیرند (انفال/۲۲).

همچنین امام صادق علیه‌السلام شناخت و بصیرت پیش از اقدام به هر کاری را لازم برشمرده و می‌فرمایند: کسی که بدون شناخت و بصیرت عمل کند، همچون کسی است که در بیراهه حرکت می‌کند، چنین کسی هر چه تندتر رود، از راه دورتر می‌شود (عاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۷، ص ۲۴).

محققین یکی از علل و عوامل طلاق عاطفی در ایران را "عدم شناخت زن و مرد از ویژگی‌های یکدیگر" بیان می‌کنند. مردان اغلب در طول زندگی خود، مادر و خواهر خود را به‌عنوان زن می‌شناسند. اما آنان شناخت روشنی از زن به‌عنوان همسر ندارند. نیازها و انتظارات او را نمی‌دانند و شیوه ارتباط با او را نمی‌شناسند، در نتیجه در برقراری ارتباط با او دچار مشکل می‌شوند (باستانی، گلزاری، روشنی، ص ۱۶).

بنابراین در بخش آمادگی های شناختی انتظار آن است که جوان در مرحله اول، بتواند این آمادگی‌ها را کسب نماید و در مرحله بعد توانایی به کار بستن آنها را در جایگاه انتخاب و تصمیم‌گیری داشته باشد. آمادگی‌های فکری و شناختی می‌تواند مانع ازدواج‌های احساسی شود و به فرد کمک کند تا به طور هوشمندانه ای همسر آینده خود را انتخاب نماید.

عناصر تشکیل دهنده آمادگی های شناختی:

الف) شناخت‌های لازم پیش از ازدواج

شناخت و بینش، از مؤلفه‌ها و عناصر تشکیل دهنده اصلی در سرنوشت یک ازدواج است. نگرش فرد به خود، عقاید او نسبت به جنس مقابل و چرایی ازدواج، تعیین‌کننده تصمیم‌گیری و انتخاب او در فرایند همسرگزینی است.

منظور از شناخت‌های لازم آن دسته از نگرش‌ها و آگاهی‌ها است که وجود آن‌ها تا حد زیادی تضمین‌کننده سلامت ازدواج است و موجب استحکام و پایداری زندگی مشترک می‌شود و نبود آن‌ها سلامت ازدواج و زندگی مشترک را با تهدیدهای جدی مواجه می‌سازد. امیر مؤمنان در خصوص ضرورت وجود شناخت در آغاز کارها می‌فرمایند: **يَا كَمِيلُ! مَا مِنْ حَرَكَةٍ إِلَّا وَ أَنْتَ مَحْتَاَجٌ فِيهَا إِلَى مَعْرِفَةٍ؛** ای کمیل! هیچ حرکت و اقدامی نیست جز آنکه تو در آن نیازمند شناخت و آگاهی هستی (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۴، ص ۲۶۷).

۱- تعریف ازدواج

ازدواج از منظر اسلام و مذهب شیعه یعنی: قراردادی مشروع که دو فرد ناهم‌جنس و معمولاً بالغ را به هم پیوند می‌دهد و برقراری ارتباط جنسی دائم یا موقت میان آنان را مجاز می‌گرداند (بستان، ۱۳۸۳، ص ۱۸).

ازدواج، ماهیتی چند بُعدی دارد. بُعد اجتماعی آن فرد را از تنهایی و انزوای اجتماعی خارج می‌کند؛ بُعد عاطفی و احساسی آن، نیاز به محبت دیدن و عشق ورزیدن را ارضاء می‌نماید و جنبه جنسی اش، این نیاز مهم و سرکش انسان را ارضاء می‌کند. ازدواج صحیح که برخاسته از شناخت کامل خود و رعایت تناسب‌های شخصیتی است، نوعی تعهد و پیمان مادام‌العمر با فردی از جنس مقابل است تا برای همیشه در کنار او بماند و با توجهی کامل، برای ارضاء نیازهای یکدیگر تلاش کنند.

ضرورت شناخت اهداف ازدواج

شناخت اهداف ازدواج از دو منظر اهمیت دارد: اول آنکه تعیین این اهداف کمک می کند تا جوان مبنای صحیحی برای ازدواج در نظر بگیرد و با عزمی راسخ و مسئولیت پذیری کامل به آن اقدام نماید. و دیگر اینکه تعیین اهداف، نقش مهمی در چینش معیارهای انتخاب همسر دارد. زیرا وقتی هدف های فرد برای ازدواج روشن نباشد نمی تواند معیارهای صحیحی برای انتخاب همسر در نظر بگیرد (حسین خانی، ۱۳۹۳، ص ۱۸).

۲_ اهداف ازدواج:

آرامش روان

قرآن کریم یکی از اهداف ازدواج را رسیدن انسان به آرامش روان معرفی می کند. خداوند می فرماید: وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ؛ یکی از نشانه های خداوند آن است که از جنس خودتان، همسانی برای شما آفرید تا در کنار یکدیگر به آرامش برسید و در میان شما مودت و رحمت قرار داد، بی تردید در این خلقت نشانه هایی از حکمت خدا برای کسانی که بیندیشند، وجود دارد (روم/۲۱).

علامه طباطبائی رحمه الله (۱۳۷۴) در تفسیر این آیه می فرماید:

هر یک از زن و مرد به تنهایی ناقص و محتاج به طرف دیگر است و از

مجموع آن دو، واحدی تام و تمام درست می‌شود و به خاطر همین نقص و احتیاج است که هر یک به‌سوی دیگری حرکت می‌کند و چون بدان رسید آرام می‌شود. چون هر ناقصی مشتاق کمال است و هر محتاجی مایل به رفع نیاز و فقر خویش است و این حالت همان میل و شهوتی است که در هر یک از این دو طرف به ودیعت نهاده شده است (ج ۱۶، ص ۲۴۹).

چند نکته در مورد آرامش پس از ازدواج:

- ۱) این آرامش متوقف بر آن است که انتخاب همسر، عاقلانه و سنجیده باشد و اصل تناسب شخصیت همسران در آن لحاظ شود.
- ۲) این آرامش به‌تدریج و به دنبال ارضای نیازهای عاطفی، حمایتی، اقتصادی و جنسی هر یک از همسران ایجاد می‌شود.
- ۳) استمرار این آرامش مشروط به تعهد و انجام وظایف همسری و توجه متقابل به یکدیگر است.

حفظ ایمان و پاک‌دامنی

غریزه جنسی، یکی از غرایز سرکش وجود انسان است که می‌تواند بستری مناسب برای بسیاری از انحرافات اخلاقی و جنسی باشد. از سوی دیگر مقابله و سرکوب این نیاز در درازمدت، موجب هدر رفت انرژی زیادی در انسان می‌گردد و توان فرد را برای کسب مهارت‌ها و توانمندی‌های دیگر زندگی کاهش می‌دهد. از این‌رو ازدواج در آغاز جوانی

و البته پس از تحقق آمادگی های لازم، می تواند علاوه بر مصونیت بخشی به فرد در حفظ تقوا، عفاف و پاک دامنی، زمینه ای برای رشد در سایر زمینه ها را برای او فراهم نماید. پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله می فرماید: کسی که نیت او از ازدواج چیزی جز پاک چشمی، پاک دامنی و صلہ رحم نباشد، خداوند وجود هر یک از همسران را برای یکدیگر مایه برکت و مبارکی قرار می دهد (فقیهی، ۱۳۹۳، ص ۲۲۳).

تکامل معنوی و اخلاقی

ازدواج اولین قدمی است که فرد از خودمحوری و توجه به خویشتن به سوی غیر دوستی بر می دارد. کرامت های اخلاقی همچون صبر و استقامت، ایثار و از خودگذشتگی، تعهد و مسئولیت پذیری، مهرورزی و نمونه هایی مانند این ها، در بستر ازدواج و تشکیل خانواده رشد کرده و پرورش می یابند. داشتن روابط صمیمی با همسر باعث حفظ کرامت های اخلاقی دیگر همچون حیا و عفت می شود و امیال شیطانی مانند تمایل به ارتباط با نامحرم در فرد به وجود نمی آید.

زنی در مقام سؤال به امام باقر علیه السلام عرض کرد: خداوند شما را نیکو گرداند! من تارک دنیا هستم. حضرت فرمود: منظورت از ترک دنیا چیست؟ عرض کرد: نمی خواهم هرگز ازدواج کنم. حضرت پرسید: چرا؟ پاسخ داد: دنبال کسب فضیلت و کمالات معنوی هستم. حضرت فرمود: دست بردار، اگر خودداری از ازدواج فضیلتی در بر داشت، فاطمه علیها

السلام به درک این فضیلت از تو شایسته تر بود. هیچ کس نیست که در فضیلت بر او سبقت گیرد (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۰۰، ص ۲۱۹).

تربیت فرزندان صالح

قرآن کریم یکی از اهداف آفرینش همسران را، بقای نوع انسان و داشتن فرزندان صالح معرفی می کند (نحل/۷۲). میل به تداوم نسل و پدر شدن و مادر شدن، یکی از غرایز طبیعی است که انسان آن را به طور فطری در وجود خود احساس می کند. این میل در بستر خانواده تحقق می یابد و فرزندان تحت تربیت والدین خود پرورش می یابند.

دستیابی به فرزند و تکثیر نسل موحد و خداپرست، یکی از دستورات پیامبر اسلام به پیروان خویش است. ایشان می فرمایند: ازدواج کنید و بچه دار شوید که من در برابر امت های دیگر، به شما مباحثات می کنم، حتی به فرزندان که سقط شوند (ری شهری، ۱۳۷۷، ج ۳، ص ۵۳). درخواست فرزند یکی از دعاها حضرت زکریا علیه السلام در قرآن است (آل عمران/۳). این هدف در حقیقت شامل دو عنصر بقای نسل و تربیت فرزندان صالح جهت دستیابی به تحقق جامعه سالم است.

تأمین نیازهای مادی و معنوی

تأمین نیازهای مادی و معنوی را می توان به عنوان هدفی کلی و دربرگیرنده تمام اهداف پیش گفته دانست. انسان به وسیله ازدواج، به

شکلی فطری و صحیح به ارضای نیازهای عاطفی و جنسی خود دست می‌یابد، همواره خود را تحت حمایت یک منبع حمایتی به نام خانواده احساس می‌کند، با انگیزه ایجاد رفاه و حفظ خود و خانواده، به فعالیت‌های اقتصادی اقدام می‌کند، ویژگی پرورش دهنده‌گی و مولد بودن خود را به فعلیت می‌رساند و درنهایت، ارزش‌های معنوی و اخلاقی خود را حفظ کرده و آن‌ها را ارتقاء می‌بخشد.

۳_ شناخت نقش مرد در خانواده

مدیریت کل خانواده

اگر خانواده را به کشتی تشبیه کنیم، مرد سکان‌دار و ناخدای کشتی است. سیاست‌گذاری کل خانواده به عهده مرد است و او تعیین‌کننده مسیر حرکت کشتی زندگی است. قرآن کریم همسو با ویژگی‌های روحی روانی و جسمی مرد، مدیریت و اقتدار او را در خانواده به رسمیت شناخته است و می‌فرماید: الرجال قوامون علی النساء... مردان سرپرست زنان هستند (نساء/۳۴). پیامبر اسلام در این رابطه می‌فرماید: بدانید تمام شما راعی هستید و تمامتان نسبت به رعیت خود مسؤولیت دارید، امام راعی جامعه است و نسبت به آنان مسئول است. مرد نسبت به خانواده خود راعی است و نسبت به آنان مسئول است. زن نسبت به خانه شوهر و فرزندان او راعی است و درباره آنان مسؤولیت دارد.. (ورام، ۱۴۱۰، ج ۱، ص ۶).

ریاست و مدیریت مرد در خانواده با در نظر گرفتن دو نکته مطرح‌شده

است: اول آنکه: ریاست او مقامی است که برای ثبات و مصلحت خانواده به او داده شده و امتیاز فردی شوهر محسوب نمی‌شود. دوم آنکه: منظور از این ریاست، تصمیم‌گیری نهایی بر اساس رعایت مصلحت خانواده است نه خودمحموری و سلطه‌گری! (سالاری فر، ۱۳۹۳، ص ۹۲).

از مصادیق مدیریت مرد در خانواده می‌توان به حق کنترل روابط جنسی، حق کنترل خروج زن از منزل، حق طلاق و ولایت بر فرزندان اشاره کرد (بستان، ۱۳۹۰، ص ۹۹).

نقش اقتصادی و پرداخت نفقه

یکی از وظایفی که پس از ازدواج بر عهده مرد می‌آید، تأمین نیازهای مالی و اقتصادی خانواده است. قرآن کریم این وظیفه را بر دوش مردان قرار داده است (نساء/۳۴). وظایف اقتصادی مرد شامل محل سکونت (طلاق/۶)، خوراک و پوشاک (عاملی، ج ۱۵، ص ۲۲) و سایر امور وابسته به آن‌ها مانند تحصیلات است. از نظر اسلام، زن نه تنها وظیفه‌ای در قبال تأمین هزینه‌های زندگی ندارد، بلکه استقلال اقتصادی داشته و اختیار مصرف اموال شخصی‌اش را در جهات گوناگون دارد (سالاری فر، ۱۳۹۳، ص ۱۸۲-۱۸۳). تأمین نیازهای مالی زن باید متناسب با شأن و جایگاه اجتماعی او باشد.

پیامبر اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله در مقام تشویق مرد به تأمین نیازهای مالی خانواده، می‌فرماید: هر کس در شهری از شهرها برای خانواده‌اش

تلاش کند، خواه در تنگدستی به سر ببرد یا در گشایش، روز قیامت با پیامبران می‌آید! سپس ایشان بر کلام خود تأکید می‌ورزند و دوباره می‌فرمایند: آگاه باشید! نمی‌گویم در کنار آنان راه می‌رود، بلکه می‌گویم در مقام و منزلت آنان است (ری‌شهری، ۱۳۸۷، ص ۳۹۱).

نقش تربیتی

از مهم‌ترین وظایف مرد، وظیفه تربیتی است. مرد نه تنها باید خود را متعهد به تربیت فرزندانی سالم و صالح بداند، بلکه در مواردی که همسرش نیز دچار خطایی در افکار یا رفتار خود شد، لازم است او را به درستی راهنمایی نماید.

از جمله روایات این زمینه آن است که: روزی پیامبر اسلام این آیه از قرآن را تلاوت کردند: قوا انفسکم و اهلیکم نارا...؛ خود و خانواده خود را از آتش جهنم حفظ کنید (تحریم/ ۶)، و زمانی که یاران ایشان پرسیدند که چگونه خانواده خود را از آتش حفظ کنیم؟ ایشان در پاسخ فرمود: آنان را به آنچه خداوند دوست دارد فرمان دهید و از آنچه خداوند ناخوش دارد نهی نمایید. (ری‌شهری، ۱۳۸۷، ص ۲۵۱). همچنین در حدیثی از امام صادق علیه‌السلام آمده است: لَا يَزَالُ الْمُؤْمِنُ يُورِثُ أَهْلَ بَيْتِهِ الْعِلْمَ وَالْأَدَبَ الصَّالِحَ حَتَّى يُدْخِلَهُمُ الْجَنَّةَ؛ مؤمن همواره خانواده خود را از دانش و ادب شایسته بهره‌مند می‌سازد تا همه آنان را وارد بهشت کند (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۲، ص ۲۰۱).

نقش تربیتی مرد نسبت به فرزندان خود، پیش از ازدواج آغاز می‌شود، زیرا بنابر روایات، مرد باید بکوشد تا شایسته‌ترین مادر را برای فرزندان آینده خود انتخاب نماید. رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌و آله در این رابطه می‌فرماید: برای فرزندان خود مادران شایسته انتخاب کنید، زیرا زنان فرزندان همانند برادران و خواهران خود به دنیا می‌آورند (ری‌شهری، ۱۳۹۳، ص ۸۱).

نقش حمایتی، عاطفی و جنسی

مرد در نقش حمایتی، به‌مثابه سنگربان حریم خانواده است. از این‌رو وظیفه دارد همسر و فرزندان را از هرگونه آسیب جسمی، عاطفی، اخلاقی و تربیتی محافظت نماید. صفت غیرت که از جمله صفات اخلاقی است، به این منظور در وجود مرد قرار داده شده است. امام صادق علیه‌السلام ضمن بیان سه ویژگی لازم برای مرد در محیط خانواده می‌فرماید: مرد در خانه و نسبت به خانواده‌اش نیازمند رعایت سه صفت است اگرچه در طبیعت او نباشد: خوشرفتاری، سخاوت معتدل و غیرتی همراه با خویشتن‌داری (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۵، ص ۲۳۶).

البته مفهوم غیرت با مفاهیمی از قبیل سوءظن، بددلی، و تهمت بی دلیل فرق دارد و نمی‌توان هرگونه غیرت ورزی را از مصادیق پسندیده غیرت دانست. امیر مؤمنان علی علیه‌السلام به فرزند جوان خود امام مجتبی علیه‌السلام سفارش می‌کنند از غیرت ورزی‌های نابجا نسبت به

خانواده‌اش اجتناب ورزد، ایشان می‌فرماید: از غیرت نابجا (نسبت به زنان) بپرهیز! زیرا این کار، زن سالم را به بیماری می‌کشاند، بلکه درباره آنان محکم کاری کن. آن گاه اگر عیبی دیدی در مجازات کوچک و بزرگ درنگ مکن (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۵۳۸).

نقش عاطفی مرد یکی دیگر از وظایف اوست. اهمیت این نقش به عمیق بودن احساسات و عواطف زن بازمی‌گردد. چنانچه خواهد آمد یکی از تفاوت‌های زن و مرد، در عواطف و احساسات است.

در قرآن کریم و منابع روایی، گزاره‌های فراوانی داریم که از آن‌ها لزوم توجه شوهران به ارضای نیازهای عاطفی همسرشان استفاده می‌شود (بستان، ۱۳۹۰، ص ۷۷). برای مثال امام صادق علیه‌السلام می‌فرمایند: من أخلاق الانبياء حب النساء؛ یکی از ویژگی‌های اخلاقی پیامبران، دوست داشتن و مهرورزی به همسران خود است (عاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۰، ص ۲۲). همچنین در برخی روایات به ابراز محبت کلامی و تأثیر بی‌پایان آن در وجود همسر اشاره شده است؛ پیامبر اسلام می‌فرماید: اینکه مرد به همسرش بگوید من تو را دوست دارم، هرگز از قلب زن بیرون نخواهد رفت (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۵۶۹).

نقش جنسی مرد نیز، از مهم‌ترین نقش‌های او در زندگی مشترک است. آنچه از روایات برمی‌آید و بسیاری از فقهای شیعه نیز آن را پذیرفته‌اند، این است که شوهر نباید بدون عذر شرعی، ارتباط جنسی خود را با همسرش بیش از چهار ماه قطع نماید. در روایت معتبری که

مدرک اصلی این حکم است می خوانیم: از امام رضا علیه السلام سؤال شد: آیا اگر شوهر، نه به انگیزه ضرر رساندن، بلکه به دلیل مصیبتی که به آنان وارد شده، از ارتباط جنسی با همسر جوان خود به مدت چند ماه یا یک سال خودداری کند، گناهکار است؟ حضرت فرمود: اگر چهار ماه از او کناره گیری کند، پس از آن گناهکار خواهد بود (عاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۰، ص ۱۴۰). آنچه بیان شد نقش و وظیفه الزامی مرد در امور جنسی است. اما در میان متون دینی، مستحباتی نیز در این زمینه بیان شده است مانند آنکه مرد باید خود را برای همسرش بیاراید و بوی خوش استعمال نماید (بستان، ۱۳۹۰، ص ۸۳).

۴_ شناخت نقش زن در خانواده

مدیریت داخلی منزل

مدیریت منزل و تدبیر امور داخلی خانه، نقشی است که زن با انجام صحیح و باظرافت آن می تواند فضایی آرام و جذاب را برای همسر و فرزندان به وجود آورد. پس از آنکه مرد به انجام نقش ها و وظایف خود در بیرون از منزل پرداخت، به محیطی صمیمی و آرام بخش نیاز دارد تا در آن، به بازیابی قوای از دست رفته خود بپردازد و سایر نقش های همسری را به شایستگی انجام دهد. از این رو اسلام زن را به عنوان موجودی بالطافت و دارای عواطفی عمیق برای آرام سازی منزل مناسب دیده و این نقش را

آمادگی های پیش از ازدواج ۴۱

برای او در نظر گرفته است. چنانچه گفته شد، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در این خصوص می فرماید: زن نسبت به خانه شوهر و فرزندان او راعی است و درباره آنان مسؤولیت دارد (ورام، ۱۴۱۰، ج ۱، ص ۶). آرام سازی فضای روانی خانه و زیباسازی فضای ظاهری آن، از اجزاء این نقش به حساب می آید. رسول خدا در پاسخ به زنی که از ایشان در مورد ارزش خانه داری زن سؤال کرد فرمودند: هر زنی که در خانه شوهر خود به قصد مرتب کردن آن، چیزی را جابه جا کند خداوند به او نظر می کند و هر که خداوند به او نظر کند عذابش نمی کند (شیخ طوسی، ص ۶۱۸).

نقش عاطفی

قرآن کریم در خصوص نقش عاطفی و آرام بخش بودن زن می فرماید: هو الذی خلقکم من نفس واحده و جعل منہا زوجہا لیسکن الیہا؛ او خدایی است که شما را از یک نفس آفرید و از او همسرش را پدید آورد تا در کنار او به آرامش برسد (اعراف/۱۸۹). همچنین امیر مؤمنان علیه السلام در روایتی بهترین زنان را دارای **پنج ویژگی** می داند، این ویژگی ها عبارت است از: آسان گیری، نرم خویی، سازگاری، تلاش برای خشنودی شوهر و خاموش کردن شعله خشم او و در نهایت حفظ مال و آبروی شوهر در زمانی که او حضور ندارد (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۳۲۵).

با دقت در این پنج ویژگی مشخص می شود که این امور در راستای ایفای نقش عاطفی زن و به منظور ایجاد آرامش خاطر برای شوهر و

فرزندان می‌باشد.

نقش جنسی

قرآن کریم به صراحت نقش جنسی زن را بیان می‌کند و می‌فرماید: نسائکم حرث لکم فأتوا حرثکم أنى شئتم؛ زنان شما همچون کشتزاری برای شما هستند، پس هر زمان که میل دارید به کشتزارتان بروید (بقره/۲۲۳).

نقش جنسی زن نیز در دو بخش وظایف الزامی و ترجیحات قابل بررسی است. منابع فقهی، نقش جنسی زن را تحت عنوان حق تمکین بررسی می‌کنند. حق تمکین به این معناست که زن باید امکان بهره‌گیری جنسی را برای شوهر خود بدون هیچ‌گونه محدودیت زمانی و مکانی برآورده کند. از این رو، هرگونه خودداری زن از تمکین جنسی، از سوی فقها مصداق بارز نشوز معرفی شده است (بستان، ۱۳۹۰، ص ۸۲). امیر مؤمنان علی علیه‌السلام در مورد یکی از ترجیحات جنسی زن می‌فرماید: زن مسلمان باید خود را برای شوهرش خوش‌بو سازد (ری‌شهری، ۱۳۸۷، ص ۳۱۳).

نقش تربیتی

از مهم‌ترین نقش‌های زن در محیط خانواده، نقش تربیتی است. چه اینکه، یکی از اهداف ازدواج تولید نسل و تربیت فرزند صالح است. دختران بیش از پسران تمایل به مراقبت کردن و پرورش انسانی دیگر

دارند. تحقیقات نشان می دهد از اولین روزهای زندگی، تفاوت‌هایی میان تمایل پسران و دختران به خصیصه پرورش دهندگی ظاهر می شود. به طوری که این تفاوت حتی در نوزادان یک روزه هم مشاهده می شود! (رودز، ۱۳۹۲، ص ۲۲)

زن در نقش مادر و یکی از دو ستون تربیتی خانواده، لازم است به همه ابعاد رشدی و تربیتی فرزندان توجه داشته باشد؛ رشد جسمانی، شناختی، عاطفی، اجتماعی و معنوی فرزندان باید همواره و به صورت متعادل مورد توجه مادر قرار گیرد. از آنجاکه کودک تا دوره جوانی بیشتر مدت زندگی خود را در خانواده سپری می کند و معمولاً نزدیک ترین روابط را با خانواده دارد، مهم ترین عامل رشد و تحول او در این ابعاد، خانواده است (سالاری فر، ۱۳۹۳، ص ۸۱-۸۲).

۵- شناخت تفاوت‌های مرد و زن

قرآن کریم تفاوت‌های زن و مرد را این چنین بیان می کند: و لیس الذکر کالأنثی؛ مردان مانند زنان نیستند (آل عمران/۳۶). زن و مرد با وجود اشتراکات زیادی که در هویت انسانی، ویژگی‌های جسمانی و استعداد و توان بالقوه‌ای که در رسیدن به کمال و هدف از آفرینش دارند، دارای تفاوت‌های زیادی نیز هستند. تفاوت‌های بین زن و مرد امری جدی و انکارناپذیر است. دانستن این تفاوت‌ها به هر یک از همسران کمک می کند تا روابط خود را با دیگری به نحوی مناسب تنظیم کند و ضمن

بهره‌مندی از تفاهم بیشتر، از بروز اختلافات و نارضایتی‌ها پیشگیری نمایند.

تفاوت‌های زیستی

در بُعد فیزیولوژیک، انسان‌ها همانند دیگر حیوانات دارای دو جنس متفاوت هستند. این تفاوت در خلال کودکی رشد کرده و در جریان بلوغ به اوج خود می‌رسد که در نهایت زن و مرد، دارای دو کنش متفاوت با محصولات جنسی کاملاً متفاوت می‌شوند (جان بزرگی، ۱۳۹۲، ص ۹).

کروموزم جنسی مرد XY و کروموزم جنسی زن XX است. در بدن زن هورمون‌های استروژن گسترده‌تر ترشح می‌شود و غلبه دارد؛ اما در بدن مرد، هورمون‌های آندروژن؛ این هورمون‌ها باعث ایجاد تفاوت‌های جنسیتی در شکل ظاهری و اندام‌های تناسلی و تمایلات جنسی هر یک از زن و مرد می‌شود. به‌طور کلی زیست‌شناسان معتقدند که زن و مرد، با یکدیگر، تفاوت‌های بنیادی دارند و این تفاوت‌ها بر خلاف باور فمینیست‌ها، در درجه اول ارثی هستند نه محیطی و تربیتی (فقیهی، ۱۳۹۳، ص ۱۴).

تفاوت‌های شناختی

تفاوت‌های فکری و شناختی به معنای تفاوت شیوه تفکر و باورهای هر یکی از زن و مرد است. به عنوان مثال، مردان بیشتر از عقل و نیروی اندیشه استفاده می‌کنند، و احساسات را تحت تدبیر عقل در می‌آورند،

بنابراین احتمال آنکه تفکر آن‌ها سیر طبیعی خود را طی کند و دچار سوگیری در تصمیمات خود نشوند، بیشتر از زنان است. در مقابل، با توجه به احساسات و عواطف طبیعی زن، تا حدودی کارکرد عقلی او تضعیف شده و سبب بروز رفتارها و تصمیمات احساسی می‌شود (پناهی، ۱۳۹۳، ص ۹۶).

از سوی دیگر، مردها کلی‌نگر هستند و زن‌ها جزئی‌نگر. به این معنا که معمولاً مردان در زندگی روزمره به ریزه‌کاری‌ها و جزئیات کاری ندارند یا متوجه آن نیستند. در مقابل، زنان به جزئیات و ظرافت‌ها توجه بیشتری دارند. جزئی‌نگری زنان را آماده‌مربی‌گری و ایفای بهتر نقش مادری می‌کند و کلی‌نگری مدیران خوبی از مردها می‌سازد (صیفار، ۱۳۹۴، ص ۳۲).

مردها در مسائل زندگی و حل مشکلات رویکرد مسأله‌مدار دارند و بر اساس تفکر و استفاده از عقل خود مسائل را حل‌کنند و در مقابل، زن‌ها در مواجهه با استرس و مشکلات، هیجان‌مدار هستند (مهکام، بی‌تا، لوح فشرده).

تفاوت‌های عاطفی

از مهم‌ترین تفاوت‌های زن و مرد، تفاوت در احساسات و عواطف آن‌هاست. زن و مرد هر دو دارای احساسات و عواطف هستند ولی محور اصلی روحيات زن، عاطفه و احساسات عمیق اوست. اسکن‌های مغزی نشان می‌دهد زنان در دو نیمکره مغزی خود، دو مرکز مستقل احساس و

عاطفه دارند و این در حالی است که مردان فقط در نیمکره راست مغز خود بخش احساسات و عواطف دارند. این ویژگی سبب افزایش رقت قلب در زن شده و او را در تربیت فرزند موفق می‌گرداند. در مقابل، مردان بیشتر از عقل و قدرت تفکر خود بهره می‌گیرند و در واقع احساسات را تحت تدبیر عقل در می‌آورند (صیفار، ۱۳۹۴، ص ۴۴). زنان به سبب عواطف قوی، در زمینه‌های روابط اجتماعی، نوع دوستی، صمیمیت و حمایت از دیگران توانمند هستند و از همین رو، بیشتر دستخوش احساسات شده و در مهار احساسات توانایی کمتری دارند (پناهی، ۱۳۹۳، ص ۶۳).

در حالی که یکی از نیازهای اساسی زنان، نیاز به ارتباط و پیوند جویی عاطفی است، جهت‌گیری مردان، بیشتر تمایل به استقلال و تنهایی است (جان بزرگی، ۱۳۹۲، ص ۱۰).

تفاوت‌های جنسی

زن و مرد از نظر هورمون‌های جنسی با یکدیگر تفاوت دارند. در آغاز ارتباط جنسی، هورمون‌های جنسی مرد به سرعت ساخته می‌شوند و بلافاصله پس از ارگاسم، رها می‌شوند؛ در مقابل، برانگیختگی جنسی برای زن به آرامی شکل می‌گیرد و مدتی پس از اوج لذت، باقی می‌ماند.

تفاوت دیگر به اولویت دادن عشق یا لذت جنسی برمی‌گردد. درست همان‌طور که زن به ارضای عاطفی نیاز دارد تا پذیرای ارتباط جنسی با همسر خود باشد، مرد نیز به ارتباط جنسی نیاز دارد تا احساس و عواطف

همسرش را پذیرا باشد. به طور کلی می توان گفت رابطه جنسی دارای دو جنبه جسمانی و عاطفی است و زنان بر خلاف مردان، بیشتر جنبه عاطفی را بر جنبه جسمانی آن ترجیح می دهند (گری، ۱۳۸۸، ص ۳۲-۳۴).

نوع برقراری رابطه جنسی در زن و مرد، تفاوت دیگری در این مسأله است. از آنجائی که مرد مظهر طلب، عشق و نیاز است و زن مظهر محبوبیت و معشوقیت، بنابراین، احساس خواستن مرد در رابطه جنسی، مستقیم و آشکار بروز می کند درحالی که احساس محبوبیت زن، به واسطه محبت و نوازش کردن همراه با پوشیدن لباس های جذاب و گفتاری محبت آمیز آشکار می شود (صیفار، ۱۳۹۴، ص ۴۶).

تفاوت های رفتاری

به دلیل تفاوت های زیستی، شناختی و عاطفی، زن و مرد در رفتارهای خود نیز تفاوت هایی دارند. برای مثال، تفاوت زن و مرد در جزئی نگری و کلی نگری موجب می شود تا زنان بیشتر از مردها صحبت کنند، زیرا وقتی زن به جزئیات بیشتر توجه می کند، حرف های بیشتری هم برای گفتن دارد و در مقابل، کلی نگری مردها موجب کمتر صحبت کردن آنها می شود (صیفار، ۱۳۹۴، ص ۳۵).

تفاوت رفتاری دیگر به ویژگی پیوندجویی زنان و استقلال طلبی مردها بازمی گردد. مردها به خاطر اینکه عواطف و احساساتی ضعیف تر از زنان دارند، کمتر از زنان به روابط با افراد و دوستی ها اهمیت می دهند و

در مقابل، زنان به خاطر عواطف و احساسات قوی و نیز روحیه پرورش دهنده‌گی و دلسوزی برای دیگران، روابط اجتماعی عمیق‌تری با دوستان و اطرافیان خود برقرار می‌کنند. ویژگی پیوند جویی زنان موجب می‌شود تا نسبت به مردان، بیشتر سؤال پرسند. به اعتقاد مردها، گاهی پرسش به مفهوم دخالت در جنبه‌های خصوصی دیگران است اما برای زن‌ها بیشتر نشانه محبت و ابراز علاقه است (بک، ۱۳۹۱، ص ۱۱۱).

۶_ شناخت ویژگی‌های شخصیتی خود

خودآگاهی^۱ و شناخت ویژگی‌های خود عبارت است از شناخت نقاط ضعف و قوت، خواسته‌ها، نیازها، رغبت‌ها و داشتن تصویری واقع‌بینانه از خویش. (گل محمدی، ۱۳۹۳، ص ۱۷). این مهارت موجب می‌شود انسان نسبت به علایق و تمایلات فردی خویش احاطه بیشتری پیدا کند و در ارضاء و اقناع آنها بکوشد. امیر مؤمنان علی علیه‌السلام در روایتی، خودشناسی را مفیدترین شناخت بیان می‌کند و می‌فرماید: معرفه النفس انفع المعارف (آمدی، ۱۴۱۰، ص ۷۱۲). همچنین ایشان بزرگ‌ترین جهل را نشناختن خویش می‌دانند.

نخستین گام برای ازدواج موفق، اطلاعات فرد در مورد خودش هست. پاسخ به این سؤال که: (با چه کسی ازدواج کنم؟) به شناخت کامل فرد از

1. Self- Awareness

ویژگی های خود وابسته است. همچنین خودآگاهی در تصمیم گیری های سرنوشت ساز زندگی و سازگاری شخص با افراد و شرایط پیرامونی نقش مهم و کلیدی ایفا می کند و در کنترل هیجانات و روش های مقابله با استرس، تأثیر چشمگیری دارد.

گام های خودآگاهی در ابعاد مختلف را می توان در این مراحل خلاصه کرد:

مرحله اول: شناخت ویژگی های جسمانی

کوتاهی یا بلندی قد، چاقی یا لاغری، زیبایی و تناسب اندام، رنگ پوست و مو، بیماری های جسمانی شخصی، بیماری های موروثی از اموری است که در شناخت ویژگی های جسمی مطرح است. راه تحصیل این شناخت، مشاهده شخصی، آزمایش های پزشکی، اظهار نظرهای اعضای خانواده و دوستان است.

این شناخت به جوان کمک می کند تا فردی متناسب با خود را انتخاب نماید. انتظارات سخت گیرانه در مورد ظاهر و زیبایی همسر گاهی ناشی از شناخت اغراق آمیز از وضعیت ظاهری و زیبایی خود است (مهاکم، بیتا، لوح فشرده). به عنوان مثال کسی که خود را بسیار زیبا و جذاب می داند بسیاری از گزینه های ازدواج را به دلیل این که با من تناسب ظاهری ندارند، رد می کند و فرصتهای به دست آمده را می سوزاند.

مرحله دوم: شناخت ویژگی‌های فکری و شناختی

از آن جهت که تناسب فکری همسران بسیار مهم است بنابراین آگاهی فرد نسبت به دیدگاهی که به جنس مقابل دارد، باورهای او درباره شیوه همسرداری، روش تصمیم‌گیری واقع‌بینانه در مقابل تصمیم‌گیری احساسی، زودباوری یا دیرباوری از مسائل مهم این مرحله است. راهکار تحصیل این آگاهی‌ها تجارب شخصی فرد، بازخوردهای دیگران، تست های روان شناختی^۱ است.

مرحله سوم: شناخت اهداف زندگی

منظور از شناخت اهداف، اموری از قبیل اهداف تحصیلی، شغلی و اجتماعی است. اهدافی مانند ادامه تحصیل پس از ازدواج، شغل مورد علاقه، تعداد فرزندان، محل سکونت و میزان معاشرت‌ها و فعالیت های اجتماعی. تصمیم‌گیری در این مورد، زمانی واقع بینانه است که بر اساس امکانات مالی، استعداد ذاتی، شرایط محیطی باشد.

مرحله چهارم: شناخت ویژگی‌های جنسی

مؤلفه‌های این شناخت اموری مانند سردمزاجی و گرممزاجی، سلیقه‌های جنسی، نوع نگرش به مسائل جنسی و میزان اهمیت آن‌ها در

^۱ تذکر مهم: تست های روان شناختی حتما باید زیر نظر متخصص و مشاور ازدواج انجام شود.

باورهای فرد است. داوطلب ازدواج می تواند با برآوردهای شخصی از نیاز جنسی خود، آزمون های مزاج شناسی، آگاهی از وضعیت ژنتیکی خانواده و دریافت مشاوره جنسی به این آگاهی دست یابد.

مرحله پنجم: شناخت ویژگی های اعتقادی خود

میزان اعتقاد به باورهای دینی، پایبندی به دستورات شرعی مانند حلال بودن درآمد، حجاب، تقید به نماز و روزه و غیره از نمونه های بارز این بخش است. این شناخت با برآوردهای شخصی، مشاهدات صادقانه آشنایان و دریافت مشاوره مذهبی به وجود می آید. به نظر می رسد تناسب همسران در میزان تقیدات مذهبی بسیار تعیین کننده است.

مرحله ششم: شناخت ویژگی های شخصیتی خود

وقتی در مورد شخصیت صحبت می شود، منظور مجموعه ای از صفات پایدار و عادت های با ثبات فرد است که می تواند رفتار و احساس او را در آینده پیش بینی کند. ویژگی های شخصیتی اموری از این قبیل است: مردم آمیز، مردم گریز، باهوش، کم هوش، پایداری هیجانی، ناپایداری هیجانی، سلطه طلبی، اطاعت پذیری، خوش بینی، بدبینی، خیال پردازی، عمل گرایی، برون گرایی، درون گرایی، استقلال، وابستگی.

راه شناخت صفات شخصیتی خود عبارت است از: شناخت شخصی بر اساس تجربه های زندگی، مشاهدات صادقانه دیگران، دریافت مشاوره

جهت تعیین ویژگی‌های شخصیتی بر اساس آزمون‌های شخصیت. معرفی دو تیپ شخصیتی درون‌گرا و برون‌گرا به طور مفصل در پایان کتاب ارائه شده است.

مرحله هفتم: شناخت ویژگی‌های اخلاقی خود:

مؤلفه‌های اخلاقی مانند: خوش‌اخلاقی، بداخلاقی، سخاوت، بخل، مهرورزی، سردی، صداقت، دروغ‌گویی. برای شناخت اخلاقیات خود می‌توان از شناخت شخصی، بازخوردهای دیگران و مشاوره اخلاقی بهره برد. بی‌تردید دو فرد سخی تناسب و تفاهم بیشتری با هم دارند.

مرحله هشتم: شناخت باورهای قومی و قبیله‌ای خود

فرهنگ و باورهای قومی در مورد سبک زندگی (مرد سالارانه، زن سالارانه)، دیدگاه‌های قومی در مورد جنس زن و مرد و آداب و رسوم خانوادگی در خصوص مراسمات جشن و عروسی از جمله شناخت‌های این مرحله است که راه کسب آن مشاهدات شخصی، مشورت با خانواده و معتمدین قومی و قبیله‌ای است. چه بسیار دختران و پسرانی که در محیط‌های دانشگاهی یا کاری با یکدیگر آشنا شده و با اعتماد به تفاهم فردی، ازدواج می‌کنند و پس از رفت و آمدهای خانوادگی و شرکت در مراسمات یکدیگر، با انبوهی از تفاوت‌ها و تعارض‌های فرهنگی مواجه شده و عشق و صمیمیت آنها رنگ می‌بازد.

۷) افرادی که آمادگی ازدواج ندارند

افرادی که اختلال هویت دارند.

احساس هویت در مقابل بی‌هویتی در دوره نوجوانی شکل می‌گیرد و شخص نسبت به شخصیت خود، به یک تصویر ذهنی کامل دست می‌یابد (سیف و همکاران، ۱۳۹۰، ص ۱۱۵). فردی که به احساس هویت دست یافته به سؤال‌هایی از این دست می‌تواند پاسخ دهد: من چه کسی هستم؟ چه ویژگی‌هایی دارم؟ چرا می‌خواهم ازدواج کنم؟ چه ارزش‌هایی برای من مهم است؟ به‌طور کلی فرد باید به یک نوع انسجام و یکپارچگی در مورد خودش رسیده باشد و خودپنداره روشنی از خود داشته باشد. افرادی که دارای هویت ناقصی هستند و خودشناسی کافی را ندارند در ازدواج با مشکل مواجه می‌شوند (مهکام، بی‌تا، لوح فشرده). از مهم‌ترین مشکلات در هویت‌یابی فرد، اختلال هویت جنسی است؛ این افراد به‌طور مکرر احساس می‌کنند که اشتباهی در مورد آن‌ها رخ داده است و آن‌ها به اشتباه در این جنس قرار گرفته‌اند و به عبارتی، از مرد یا زن بودن خود راضی نیستند و دوست دارند که جنس مقابل خود باشند (فقیهی، ۱۳۹۳، ص ۳۷۷). همچنین، افرادی که به‌طور مزمن دروغ می‌گویند و تقلب می‌کنند، معمولاً با دو مشکل مواجه هستند. نخست آنکه خودشناسی خوبی ندارند و تسلیم تصمیمات آنی و بدون تفکر خود می‌شوند؛ دوم آنکه هنوز شخصیت اجتماعی رشد یافته‌ای پیدا نکرده‌اند و برای حقوق دیگران

افرادی که دارای اختلال روان رنجوری هستند.

داشتن احساسات منفی مانند افسردگی شدید، اضطراب فراگیر، ترس، خشم افراطی و احساس گناه، مبنای روان آزرده‌گی است. از آن جا که احساسات منفی در سازگاری فرد با افراد پیرامون او تأثیر گذاشته و افکار و انتظارات آنها را غیر منطقی می‌کند، بنابراین قدرت کمتری در کنترل خود دارند و سازگاری کمتری با اطرافیان خود خواهند داشت (فتحی آشتیانی، ۱۳۹۲، ۴۰). بدیهی است ازدواج عرصه ارتباطات میان فردی است و یکی از ویژگی‌های جدایی‌ناپذیر آن اختلاف نظر و تفاوت سلیقه زوجین است. فردی که توان کنترل احساسات و عواطف خود را ندارد و دچار خشم‌های شدید و کنترل‌ناپذیر است، نمی‌تواند روابط سالمی با همسر خود و خانواده او داشته باشد.

نکته مهم آنکه: چنین افرادی لازم است پیش از ازدواج به درمان مشکلات حاد روانی خویش اقدام نمایند و پس از رسیدن به مرحله ای که قدرت کنترل و مدیریت خویش را داشته باشند ازدواج نمایند. روان رنجوری موجب اختلال در عملکرد و مانعی برای انجام وظایف همسری است. متأسفانه برخی به غلط بر این باورند که افراد روان رنجور پس از ازدواج به سلامت روانی خود باز می‌گردند در حالی که مشاهدات و تجربیات خلاف آن را ثابت می‌کند.

افرادی که اختلال شخصیت دارند.

اختلال شخصیت به معنای وجود مجموعه ای از صفات و رفتارهای عادت گونه در شخص است که اولاً انعطاف ناپذیرند و ثانیاً قدرت سازگاری او را با محیط و اطرافیان به شدت محدود می سازد. متأسفانه در حالی که دیگران از این گونه صفات و رفتارهای فرد ناراضی اند، غالباً خود فرد از ویژگی ها و رفتار خود راضی است و مشکل را از ناحیه دیگران می داند. روان شناسان میگویند: مشکلات شخصیتی از نظر ظاهری خفیفتر از اختلالات روانی است اما در واقع عمیق تر از آنها بوده و گاهی ریشه در دوران کودکی فرد دارد.

اختلال شخصیت **خودشیفته** یکی از این موارد است؛ این گونه افراد احساس خود بزرگ بینی و خاص بودن دارند، بیش از حد به خود بها می دهند و خود را به مراتب برتر از دیگران می دانند. واقعیت آن است که خودشیفتگی ارتباط خوبی با ازدواج ندارد. در یک ازدواج خوب زن و شوهر باید به هم خدمت کنند در حالی که فرد خودشیفته، اعتقاد به خدمت به هیچ کس ندارد و تمام توجه او به خودش است. خودشیفته ها قدرت همدلی ندارد و روابط آنها با دیگران استثمارگونه است. البته تشخیص این که فردی دارای اختلال شخصیت هست یا خیر، به سادگی امکان پذیر نیست و باید تحت نظر روانشناس و به وسیله آزمون های سلامت روان انجام شود.

افرادی که خود ازدواج را هدف قرار داده‌اند.

افرادی که بر این باورند که ذات ازدواج می‌تواند تمام مشکلات آن‌ها را حل کند و خلأهای موجود در زندگی‌شان را پر نماید. روشن است که ازدواج هدف نهایی نیست بلکه وسیله‌ای برای رسیدن به اهدافی مانند ارضاء نیازهای روانی و تربیت نسل صالح است. از این‌رو تلاش و فعالیت فرد نباید پس از ازدواج، به بهانه رسیدن به هدف نهایی متوقف شود بلکه باید همراه با همسر خود، با تلاش و برنامه‌ریزی هدفمند شرایط رسیدن به اهداف دیگر زندگی را فراهم نمایند.

افرادی که ازدواج اجباری دارند.

ازدواج زمانی سازنده است که همراه با رضایت واقعی فرد باشد و برای ارضای نیازهای روانی و با قصد مثبت روانشناختی صورت پذیرد. ازدواج اجباری نه تنها موجب تحصیل آرامش روان نیست بلکه در موارد زیادی با شکست مواجه می‌شود. پیامبر خدا هرگاه می‌خواست زنی از خانواده اش را شوهر دهد از پشت پرده به او می‌فرمود: دخترم! فلانی از تو خواستگاری کرده است؛ اگر دوستش نداری بگو: نه؛ زیرا هیچ کس نباید از گفتن نه شرم کند. اگر هم دوست داری، سکوت تو نشانه موافقت است (ری شهری، ۱۳۸۷، ص ۱۰۳).

نمونه‌هایی از ازدواج اجباری عبارت است از:

(۱) ازدواج به خاطر اجبار والدین و فشار خانواده

- ۲) ازدواج به خاطر فرار از محیط آزار دهنده خانواده
- ۳) ازدواج به خاطر زمینه سازی ازدواج خواهر یا برادر
- ۴) ازدواج به خاطر تهدید خواستگار
- ۵) ازدواج به خاطر تسهیل خروج از کشور
- ۶) ازدواج به خاطر ترس از افزایش سن
- ۷) ازدواج به خاطر رهایی از شکست عشقی
- ۸) ازدواج به خاطر انتقام از دیگری
- ۹) ازدواج به خاطر اجبار شرائط شغلی
- ۱۰) ازدواج به خاطر ترس از نداشتن خواستگار
- ۱۱) ازدواج به خاطر ضعف در مهارت نه گفتن
- ۱۲) ازدواج به خاطر کسب تابعیت
- ۱۳) ازدواج به خاطر ترحم و دلسوزی

آسیب های ازدواج اجباری

- ۱) ازدواج اجباری مانع تحقق صمیمیت همسران است .
- ۲) تعهد و مسئولیت پذیری آنها را با خطر مواجه می کند.
- ۳) موجب دوری عاطفی فرد از خانواده می شود.
- ۴) بی میلی جنسی نسبت به همسر منتخب را در پی دارد.
- ۵) احساس تنهایی، شکست و افسردگی به دنبال دارد.
- ۶) تعارضات زناشویی در زندگی مشترک را تشدید می کند.

اعتماد و توکل به خداوند، گفتگو با خانواده، طرح دلایل منطقی برای والدین، تقویت مهارت نه گفتن، مراجعه به مشاور آگاه و متعهد از راههای نجات از ازدواج اجباری است. البته موارد نادری از ازدواج اجباری ممکن است با موفقیت و رضایت بعدی همراه باشد اما نباید فراموش کرد که این موارد استثناء هستند و تکیه بر احتمالات ضعیف و غیر عقلانی در اکثر موارد بی نتیجه است.

۸) شناخت معیارهای ضروری و غیر ضروری انتخاب همسر

تعیین شرایط و معیارهای انتخاب همسر باید با اهداف ازدواج و سایر اهداف زندگی هماهنگ باشد. بنابراین فرد باید قبل از تعیین معیارها، اهداف خود را از زندگی مشخص کند و یا آنها را اصلاح نماید. همچنین برای تعیین ارزش و اهمیت هر معیار باید سه عامل: میزان تأکید منابع دینی، نقش معیار موردنظر در تأمین اهداف ازدواج، و عمق و گستره تأثیرگذاری آن در زندگی مشترک را بررسی کرد (حسین‌خانی، ۳۷، ۱۳۹۳، ۴۰).

معیارهای ضروری

معیارهای ضروری شرایطی هستند که غیرقابل چشم‌پوشی بوده و نبودن آنها مساوی با از دست دادن اهداف زندگی و گاهی برابر با از دست دادن اصل زندگی است. معیارهای ضروری عبارت اند از: اخلاق، ایمان و دین‌داری، سلامت جسمی، عقلی، روانی و اصالت خانوادگی.

اخلاق

پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله می فرمایند: کسی که اخلاق و دینش مورد رضایت و پسند شما بود، به او دختر بدهید، چنانچه از تحقق این ازدواج جلوگیری کنید فتنه و فساد بزرگی در زمین به وجود می آید (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۳۴۷) پایبندی به ارزش های اخلاقی بیشترین توصیه پیشوایان دینی به داوطلبان ازدواج بوده است. ارزش های اخلاقی مورد تأکید منابع اسلامی شامل حسن خلق، مهرورزی، نیکوگفتاری، عفت در نگاه و گفتگو با نامحرم، پرهیز از ارتباط صمیمی با جنسی مخالف، غیرت، خوش گمانی و اموری از این دست می باشد. (حسین خانی، ۱۳۹۳، ص ۴۲).
حُسن خلق از ارزش های مهم اخلاقی است که فقدان آن زندگی را به شدت تلخ می کند. امام صادق علیه السلام، حسن خلق را عبارت از فروتنی، نیکوگفتاری و خوش رویی می دانند (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۱۰۳).

ایمان و دین داری

یکی دیگر از ملاک های ضروری انتخاب همسر ایمان و دین داری است. امام رضا علیه السلام، ایمان را فراتر از باورهای قلبی دانسته و می فرماید: ایمان عبارت است از شناخت قلبی، اقرار به زبان و عمل با اعضا و جوارح (حرانی، ۱۴۰۴، ص ۴۱۴). از این رو وقتی سخن از ایمان به میان می آید قطعاً التزام در عمل به وظایف دینی همچون صداقت و امانت داری

نیز مطرح می‌شود. رسول خدا به مردی که از ایشان در مورد ازدواج، کسب تکلیف کرد فرمودند: آری ازدواج کن و بر تو باد بر زنان دین‌دار (عاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۰، ص ۳۸). پایبندی به دین از انسان فردی متعهد، با انصاف و مسئولیت پذیر می‌سازد. چنین فردی در اختلافات خانوادگی تلاش میکند از مسیر اعتدال و انصاف خارج نشود و دامان خود را به رفتارهای حرام و خلاف وجدان آلوده نسازد. قطعا معیارهایی مانند زیبایی، تحصیلات و ثروت زمانی مفید و کارا خواهند بود که فرد، دارای تعهدی برخاسته از ایمان معنوی و وجدان انسانی باشد؛ در غیر این صورت چه بسا ملاکهای ظاهری مانند ثروت و زیبایی در مسیر انحرافی و تضعیف خانواده، نقش ایفا می‌کنند!

سلامت جسمی، عقلی و روانی

سلامت جسمانی زمانی از ملاک‌های ضروری ازدواج محسوب می‌شود که اهداف ازدواج را به مخاطره اندازد (حسین‌خانی، ۱۳۹۳، ص ۴۸). گاه ازدواج با یک فرد معلول و بیمار به دلیل احساسات و عواطف بدون شناخت و یا تنها از سر دلسوزی واقع می‌شود؛ به طوری که فرد پس از مواجه شدن با مشکلات و سختی‌های این انتخاب، خود را بر سر دوراهی می‌بیند؛ ادامه زندگی مشترک با سختی‌های طاقت فرسا یا طلاق و مواجهه با پیامدهای آن. درعین حال، خاطر نشان می‌شود که ممکن است در برخی از

موقعیت‌ها فرد به خاطر مصالح مهم‌تر و یا به خاطر نقص جسمانی خویش، بیماری طرف مقابل را نادیده بگیرد و با او ازدواج نماید و این موضوع تهدید چندان‌ی برای او محسوب نشود (حسین‌خانی، ۱۳۹۳، ص ۴۹). در این خصوص می‌توان به ازدواج برخی از همسران جانبازان و معلولین جسمی که با اختیار و اشتیاق به این ازدواج، اقدام نموده‌اند اشاره کرد. البته به منظور مصون ماندن از ازدواج‌های احساسی و پیشگیری آسیب‌های بعدی، لازم است دو طرف پیش از ازدواج، نظر کارشناسان ازدواج و مشاورین خانواده را جویا شوند.

مصونیت از بیماری‌هایی که با سلامت عقلی افراد در تقابل است، عامل مؤثر دیگری در رسیدن به اهداف ازدواج است. به همین دلیل رسول خدا صلی‌الله علیه و آله و سلم می‌فرمایند: از ازدواج با زن احمق بپرهیز، زیرا همنشینی با او تباهی است و فرزندانش گفتار صفت هستند (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۳۵۴).

عدم سلامت روان، از اموری است که اهداف ازدواج را با خطر مواجه می‌کند، بنابراین داشتن حداقل‌های سلامت روانی از معیارهای ضروری ازدواج است. به منظور کسب اطمینان از وجود سلامت روان و عدم اختلالات روحی روانی می‌توان به مشاورین ازدواج مراجعه نمود. وظیفه مشاور ازدواج عبارت است از: بررسی سلامت روان دختر و پسر و بررسی تناسب شخصیتی آنها. بدیهی است برخی مشکلات روحی روانی و یا عدم تناسب‌های شخصیتی از نگاه افراد عادی و غیر متخصص دور می‌ماند.

اصالت خانوادگی

خانواده اصلی ترین محیط تربیتی است به طوری که انسان از طریق وراثت، ویژگی های جسمی و روحی روانی متعددی را از پدر و مادر دریافت می کند و از طرفی با مشاهده رفتار آنها و تعامل با اعضای خانواده، اخلاقیات و صفات متعددی را دریافت می کند. از آن جهت که پدر، اولین فرد غیر همجنس برای دختر است و مادر اولین جنس مخالفی است که پسر در تعامل نزدیک با او زندگی اش را آغاز می کند، بنابراین سبک تربیتی و همسررداری والدین، الگویی در روش همسررداری فرزندان خواهد بود.

زمانی که در خانواده ی اصلی یا اقوام نزدیک فرد، پدیده طلاق به شکل متعدد دیده شود و یا رفتارهای ناهنجار در خانواده ای به وضوح مشاهده شود، باید با دیده هشدار و زنگ خطر به آن نگریست! چرا که احتمال بروز طلاق یا رفتارهای ناهنجار در فرد بیشتر می شود. البته نباید اصل تفاوت فردی و آزادی رفتار انسان ها را از نظر دور داشت. از این رو مشورت با متخصص ازدواج در این زمینه مورد تأکید قرار می گیرد.

رسول خدا صلی الله علیه و آله درباره اهمیت معیار اصالت خانوادگی در ازدواج می فرمایند: از سبزه در مزبله، بپرهیزید. به ایشان گفته شد: ای رسول خدا، منظور از سبزه مزبله چیست؟ ایشان در پاسخ فرمودند: زن زیبایی که در خانواده بد رشد کرده باشد (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۳۳۲). در این

روایت پیامبر، خانواده بد را به محیطی که زباله در آن جمع آوری می شود تشبیه کرده و زن زیبا را گیاه سبزی می دانند که در میان این مزبله روئیده است. طبیعی است در چنین محیطی، هراندازه گیاه زیبا باشد، باز هم آلودگی های محیط به آن سرایت کرده و چه بسا آبی که از طریق خاک به این گل رسیده، آلوده به انواع آفت ها بوده باشد. و اما ایشان در بیان تأثیر وراثت و انتقال صفات از طریق ژن ها، می فرمایند: با خانواده خوب و شایسته ازدواج کنید، زیرا خون اثر دارد.

معیارهای غیرضروری

زیبایی

زیبایی امری نسبی است و مهم آن است که جوان، زیبایی طرف مقابل را بپسندد و همسر آینده اش را بر اساس سلیقه فردی و تصویر ذهنی خود انتخاب نماید. اما در صورتی که فرد به حرف و نظر دیگران آنچنان بها می دهد که تأیید یا تقبیح آنها نظرش را به کلی تغییر می دهد و موجب دلسردی او می شود، باید در معیار زیبایی پس از انتخاب اولیه خویش با برخی افراد دیگر که در حس زیبایی شناختی به او نزدیک هستند، مشورت نماید. زیبایی و جذابیت ظاهری یکی از عوامل افزایش صمیمیت بین همسران است. این ویژگی از دیدگاه اسلام یکی از صفات مطلوب جسمانی است که در روایات به آن اشاره شده است. به عنوان مثال امام

کاظم علیه السلام می‌فرماید: از سعادت مرد این است که از زنی سیمین‌بر، جامه بگیرد (ری‌شهری، ۱۳۹۳، ص ۹۳). به‌رغم آنکه این ویژگی از معیارهای اصلی و ضروری نیست اما از آن جهت که نقش مهمی در ارضای نیازهای جنسی دارد و به حفظ عفت و پاک‌دامنی افراد کمک می‌کند، بنابراین لازم است هر یک از دختر و پسر سطح قابل قبولی از این معیار را در فرد منتخب خود در نظر بگیرد به‌ویژه در صورتی که در مرحله شناخت امیال و رغبت‌های جنسی خود، به این خودآگاهی رسیده باشد که مسائل جنسی برای از اهمیت خاصی برخوردار است. لحن و تن صدا، رنگ پوست، وضعیت قد و مو، چاقی و لاغری از مؤلفه‌های قیافه و ظاهر است. در پاورقی به دو پرسش در مورد شرایط نگاه به دختر و محدوده آن خواستگاری و محدوده آن به نقل از سایت پرسمان پاسخ داده شده است.^۱ سایت پرسمان به ارائه هزاران پرسش و پاسخ در موضوعات قرآن و

۱ پرسش اول: در چه صورت می‌توانم به چهره، گردن و موهای دختری که قصد ازدواج با او را دارم، نگاه کنم؟

همه مراجع (به جز آیت الله صافی): نگاه به دختر مورد نظر با شرایط ذیل جایز است:

۱. به قصد لذت و ریبه نباشد [هر چند بداند با نگاه لذت ناخواسته پیدا می‌شود]
۲. برای آگاهی از وضع جسمانی دختر باشد (پس اگر از حال او آگاه است، نگاه او جایز نیست).

۳. مانعی از ازدواج در میان نباشد (برای مثال دختر شوهر نداشته باشد).

۴. احتمال بدهد دختر او را رد نمی‌کند. آیت الله سیستانی، منهج الصالحین، ج ۲، النکاح، م ۲۸؛ امام خمینی، آیت الله فاضل، آیت الله نوری، آیت الله مکارم، تعلیقات علی العروة، النکاح،

حدیث، تاریخ و سیره، مهدویت، سیاسی و اندیشه سیاسی، احکام و فلسفه احکام، تربیتی و مشاوره و غیره اقدام نموده است.

برخی باورهای غلط درباره زیبایی:

- (۱) زیبایی به مرور زمان عادی می شود.
- (۲) فقط اخلاق و ایمان در خوشبختی مهم است نه زیبایی.
- (۳) ظاهرش را نمی پسندم اما در عوض، هنرهای دیگری دارد.

م ۲۶؛ آیت الله بهجت، توضیح المسائل، م ۱۹۴۴؛ آیت الله خامنه ای، استفتاء، س ۵۲۵؛ دفتر آیت الله تبریزی.

آیت الله صافی: با رعایت شرایط یاد شده، بنابر احتیاط واجب تنها به صورت و دست ها تا مچ اکتفا کند. آیت الله صافی، جامع الاحکام، ج ۲، س ۱۷۰۹

پرسش دوم: مرد تا چه اندازه می تواند به بدن زن، هنگام خواستگاری نگاه کند (البته با رعایت شرایط خاص خود)؟

آیات عظام امام، خامنه ای و فاضل: می تواند به بدن دختر نگاه کند؛ هر چند احتیاط مستحب است که تنها به دست و صورت و پاها، مو و مقداری از بدن (مانند گردن و بالای سینه) اکتفا کند. امام، تحریر الوسیله، ج ۲، النکاح، م ۲۸؛ فاضل، تعلیقات علی العروة، ج ۲، النکاح، م ۲۶ و خامنه ای، استفتاء، س ۵۲۵.

آیات عظام بهجت، تبریزی، سیستانی و مکارم: تنها می تواند به دست و صورت، پاها، مو و مقداری از بدن (مانند گردن و بالای سینه) دختر نگاه کند. مکارم، تعلیقات علی العروة، النکاح، م ۲۶؛ سیستانی، منهج الصالحین، ج ۲، النکاح، م ۲۸؛ تبریزی، استفتاءات، س ۱۵۸۰؛ النکاح، م ۲۸؛ بهجت، توضیح المسائل، م ۱۹۴۴.

آیه الله صافی: بنا بر احتیاط واجب، تنها به صورت و دست ها تا مچ اکتفا کند. صافی، هدایه العباد، ج ۲.

آیه الله نوری: می تواند به دست و صورت، پاها، مو و مقداری از بدن (مانند گردن و بالای سینه) دختر نگاه کند و اگر نتواند از خصوصیات سایر بدن، از روی لباس آگاهی یابد، نگاه به تمام بدن جایز است. نوری، تعلیقات علی العروة، النکاح، م ۲۶.

(۴) ظاهرش را نمی پسندم ولی به مرور عادی می شود.

(۵) اگر مادرم زیبایی کسی را تأیید کند، کافی است.

دو نکته مهم:

(۱) در ازدواج هیچ معیاری با معیار دیگر قابل معاوضه و مقایسه نیست. لازم است هر معیار به اندازه اهمیت و نقشی که در اهداف زندگی و آرامش روان دارد مورد دقت و ارزیابی قرار بگیرد. بنابراین نه تناسب فرهنگی جای اخلاق و ایمان را می گیرد و نه تناسب سنی می تواند جایگزین تناسب شخصیتی باشد.

(۲) اسلام، زیبایی را به عنوان معیاری پس از ایمان، اخلاق و اصالت خانوادگی در نظر گرفته است. برای مثال رسول خدا می فرماید: مرد، پس از ایمان به خدا، چیزی برتر از همسری با ایمان و زیبارو به دست نیآورده است که هرگاه به او نگاه کند، شاد گردد و هرگاه به او امر کند، اطاعت نماید، نسبت به همسرش وفادار باشد و زمانی که نیست از مال شوهرش، محافظت نماید (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۴، ص ۱۶۹). در این روایت رسول خدا زیبایی را پس از ایمان به خدا ذکر کرده و ویژگی اطاعت پذیری، وفاداری و تعهد به همسر را در کنار زیبایی بیان می دارد، گو اینکه، زیبایی زمانی ارزشمند است که در کنار زیبایی باطنی و دین داری قرار گیرد. در روایتی به این مسأله تصریح شده است: زیبایی چهره زن نباید بر زیبایی دین او ترجیح

آمادگی های پیش از ازدواج ۶۷

داده شود (ری شهری، ۱۳۹۳، ص ۹۵). به هر روی، بهترین حالت در مورد معیارهای ایمان و زیبایی، اجتماع آنها در فرد مورد نظر است و در صورت عدم امکان اجتماع، ایمان بر زیبایی ترجیح دارد (حسین خانی، ۱۳۹۳، ص ۵۴).

تحصیلات

دنیای امروز، دنیای دانش و اطلاعات است و معمولاً کسانی که از دانش بهره مند باشند، به مزایا و امکانات اقتصادی و اجتماعی بیشتری دسترسی می یابند (بستان، ۱۳۸۳، به نقل از حسین خانی، ۱۳۹۳).

تحصیلات علمی می تواند موجب رشد فکری و زمینه ساز اجتناب از سنت های قومی و قبیله ای غلط در ازدواج باشد؛ اما با توجه به آنکه برخورداری از تحصیلات همواره به معنای داشتن سطح فکری بالاتر و بینش عالی نیست و از سوی دیگر، گاهی تحصیلات منجر به غرور علمی، حسادت و کاهش سایر ارزش های اخلاقی فرد می گردد بنابراین نمی توان آن را به عنوان معیار اصلی در انتخاب همسر قلمداد کرد (حسین خانی، ۱۳۹۳، ص ۵۸). توصیه می شود در صورتی که تفاوت مدرک تحصیلی پسر و دختر بیش از یک مقطع است آن را با مشاور ازدواج مطرح نمایند.

سن

معیار سن را نباید به تنهایی و بدون لحاظ تحقق آمادگی های لازم پیش از ازدواج در نظر گرفت. آنچه در مرحله اول ضرورت دارد آن است

که هر یک از دختر و پسر به مرحله آمادگی برای ازدواج رسیده باشند. پس از احراز این شرط، نوبت به لحاظ سن و سپس فاصله سنی بین دختر و پسر می‌رسد. زیرا گاهی یک فرد نسبت به دیگری، از سن پایین‌تری برخوردار است اما پختگی و آمادگی بیشتری برای ازدواج دارد.

با لحاظ این مطلب، بهتر است سن پسر دو تا شش سال از سن دختر بیشتر باشد. درعین حال، باید خاطر نشان کرد که این فاصله سنی معیاری اصلی و ضروری به حساب نمی‌آید و چنانچه زوجین از نظر معیارهای اصلی انتخاب همسر همچون ایمان و اخلاق، دارای هماهنگی لازم باشند، و با آگاهی از پیامدهای ناهمسانی سنی ازدواج کنند، صرف ناهمسانی سنی نمی‌تواند زمینه‌ساز اختلافات زناشویی باشد (حسین‌خانی، ۱۳۹۳، ص ۶۰-۶۱). به نظر می‌رسد، سن واقعی فرد میانگین سن تقویمی، سن بیولوژیک (جسمی) و سن روانی او باشد.

ثروت

نقش امور اقتصادی و ضرورت وجود حداقلی از آن برای تسهیل در گذران امور زندگی انکارناپذیر است. اما آنچه در اینجا مطرح است آن است که آیا مسائل مالی و ثروت می‌تواند معیاری هرچند غیرضروری برای انتخاب همسر باشد؟ در پاسخ به این سؤال باید گفت قرآن کریم به صراحت می‌فرماید: و أنکحوا الأیامی منکم و الصالحین من عبادکم و إمائکم إن یكونوا فقراء یغنهم الله من فضله و الله واسع علیم (نور/۳۲)؛

جوانان بی همسر خود را به ازدواج در بیاورید و همچنین بندگان و کنیزان صالح خود را، اگر آن‌ها فقیر باشند خداوند از فضل خود آنان را بی‌نیاز می‌کند و خداوند توسعه‌دهنده و دانا است. بنابراین نمی‌توان داشتن ثروت به صورت بالفعل را یکی از شرایط و معیارهای انتخاب همسر دانست اما باید فرد همت و انگیزه لازم جهت کسب و کار را دارا باشد و در صورتی که مهارت خاصی برای کسب و کار داشته باشد شرایط مطلوب‌تر خواهد بود. پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله در خصوص رازقیت خداوند و جایز نبودن ترک ازدواج به بهانه فقر می‌فرماید: کسی که به خاطر ترس از فقر و بی‌پولی، ازدواج را ترک کند به خداوند بدگمان شده است (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۳۳۰). البته در صورتی که دختر در مرحله خودشناسی به این نتیجه برسد که توان زندگی در محدودیت های مالی را ندارد و پیش بینی می‌کند عرصه زندگی را بر خود و همسرش تنگ خواهد کرد، ضروری است از ازدواج با فردی که امکانات مالی بالفعل و موجود برای گذران زندگی ندارد، اجتناب نماید و یا به تقویت پایه های اعتقادی و معنوی خود اقدام نماید.

کفویت و همسانی در همسر

با توجه به اینکه هدف از ازدواج، رسیدن به آرامش روان معرفی شده است، بنابراین باید معیارهای انتخاب همسر به گونه‌ای تنظیم شوند که بیشترین همسانی و کفویت بین زوجین به وجود آید تا هدف اصلی از

ازدواج و آرامش روان محقق شود. برخی روان شناسان درباره نقش کفویت و همسانی در موفقیت در ازدواج میگویند:

با توجه به بررسی‌های بالینی، شباهت‌های اخلاقی و شخصیتی زن و شوهر روی موفقیت ازدواج آن‌ها نقش تعیین‌کننده دارد. میزان بی‌ثباتی و طلاق در زوج‌هایی که شباهت بیشتری به یکدیگر دارند کمتر وجود دارد. با توجه به نتایج به‌دست‌آمده، نداشتن شباهت با بی‌ثباتی و طلاق همراه است. (وارن ۱۳۹۲ ص ۶۴)

همچنین بررسی‌ها نشان می‌دهد که تعهدات مذهبی و موفقیت‌های زناشویی، باهم همبستگی فراوان دارند، زیرا وقتی زن و شوهر به دین و مذهب واحدی متکی باشند، از سنت‌ها و آداب‌ورسوم مشابهی پیروی می‌کنند (وارن، ۱۳۹۳، ص ۵۳).

کفویت را می‌توان در سه محور اساسی مطرح کرد:

۱) کفویت در ایمان و باورهای دینی بر اساس کلام رسول خدا صلی‌الله علیه و آله که می‌فرمایند: مرد مؤمن کفو زن مؤمن و مرد مسلمان کفو زن مسلمان است (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۳۴۱).

۲) کفویت در سلامت و پاکی نفس بر اساس کلام خداوند: و الطیبات للطیبین و الطیبون للطیبات؛ زنان پاک شایسته مردان پاک و مردان پاک شایسته زنان پاک هستند (نور/۲۶)

۳) کفویت در قابلیت تن‌پوشی متقابل روانی و نفسانی بر اساس کلام

خداوند: هن لباس لکم و أنتم لباس لهن؛ زنان به منزله لباس برای شما مردان هستند و شما نیز به منزله لباس برای زنان (بقره/۱۸۷).

۹) شناخت روش تحقیق و احراز معیارها در فرد مقابل

مشاهده

مشاهده، یکی از روش‌های احراز معیارهای انتخاب همسر در فرد مقابل است. در این روش می‌توان رفتار، گفتار، نوع پوشش و روابط کلامی و غیرکلامی فرد را در زمانها و مکانهای متفاوت مورد مشاهده قرار داد. زمانی که گزینه ازدواج از آشنایان و اقوام باشد می‌توان از مشاهدات قبلی هم بهره برد. مشاهده می‌تواند به صورت فردی و مشارکتی انجام پذیرد و در صورتی که مشاهده به صورت مشترک انجام پذیرد نتایج قطعی تری به دست خواهد آمد امیر مؤمنان علی علیه‌السلام در روایتی کارهای جمعی و مشارکتی را ترجیح می‌دهند و می‌فرمایند: *إن ید الله مع الجماعة* (رضی، ۱۴۱۴، ص ۸۱۶).

از آنجاکه یکی از بهترین شیوه‌ها برای شناخت فرد مشاهده اوست، بنابراین زمانی که فرد با خانواده‌اش در تعامل است، نحوه برخورد فرد با اعضای خانواده و پدر و مادر، شاخصی از رفتار آینده 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 (میر محمدصادقی، ۱۳۸۴، ص ۱۳۹).

ممکن است زمانی که افراد بدانند مورد مشاهده دیگران هستند، رفتارهای تصنعی و غیرواقعی از خود بروز می دهند بنابراین در صورتی که مشاهده به صورت غیرعلنی و توسط افراد ناشناس انجام پذیر بهتر است (حسین خانی، ۱۳۹۳، ص ۷۷). همچنین تمایلات شخصی مشاهده گر و میزان توانائی او در مشاهده و ثبت دقیق اطلاعات تأثیرگذار است.

گفتگو

گفتگو در جلسه خواستگاری با این اهداف است:

(۱) کسب شناخت بیشتر از طرف مقابل

(۲) اهداف و انگیزه های او از ازدواج

(۳) نقاط قوت و ضعف فردی و خانوادگی او

(۴) انتظارات فرد از همسر آینده اش

از این رو، هر گونه دلدادگی و ابراز محبت مانع بزرگی در برابر این اهداف مهم است.

تعداد جلسات گفتگو به نیاز دختر و پسر به اطلاعاتی که از این طریق حاصل می شود، بستگی دارد و ضروری است دوطرف از هرگونه عجله اجتناب نموده و در برابر شتابزدگی طرف مقابل نیز مقاومت نماید. جلسه گفتگو نباید به قدری طول بکشد که از کیفیت آن کاسته شود.

بهتر است یکی از جلسات گفتگو خارج از منزل و با اطلاع خانواده ها

صورت پذیرد تا از پوشش طرف مقابل و سایر رفتارهای اجتماعی او نیز آگاهی به دست آید. داشتن سؤالات مشخص و اولویت بندی شده در جلسه گفتگو ضروری است.

سؤالات کلیدی در خواستگاری

برخی سؤالات مهم جلسه خواستگاری عبارت است:

- ۱) یک همسر ایده آل از دیدگاه شما چه ویژگی هایی دارد؟ (۲)
- معیارهای شما برای انتخاب همسر چیست؟ (۳) دو مورد از نقاط قوت اخلاقی خودتان را بیان کنید. (۴) دو مورد از نقاط ضعف اخلاقی خود را بیان کنید. (۵) چقدر نظر خانواده تان برای شما اهمیت دارد؟ (۶) در تعارض نظر خانواده و همسر تان چگونه رفتار می کنید؟ (۷) به نظر شما مهم ترین چالش زندگی خانوادگی ما در چیست؟ (۸) ممکن است توضیحی در مورد تاریخچه زندگی تان بدهید؟ (۹) بنده را چگونه ارزیابی می کنید؟ (به نظر شما من چگونه فردی هستم؟) (۱۰) چه رفتارهایی شما را عصبانی می کند؟ (۱۱) چرا می خواهید ازدواج کنید؟ (۱۲) بهترین کتابی که خوانده اید؟ (دیدگاه فکری شما به کدام اندیشمند نزدیکتر است؟) (۱۳) انتظار شما از من در مسائل عاطفی چیست؟ (۱۴) انتظار شما از من در مسائل مالی چیست؟ (۱۵) انتظار شما از من در مسائل محرم و نامحرم چیست؟ (۱۶) دختر: چه نوع حجابی را از من توقع دارید؟ (در جامعه / در مهمانی) (۱۷) چه اموری از زندگی خانوادگی برای شما جذاب

تر است؟ (۱۸) انتظار شما از من در مورد کارهای منزل چیست؟ (۱۹)

چگونه می توانم به قول و وعده شما اطمینان کنم؟ (۲۰) انتظار شما از من در مورد فضای مجازی چیست؟ (۲۱) نظر شما در مورد مهریه و مراسم عقد و عروسی چیست؟ (۲۲) چقدر شادی و نشاط خانوادگی برای شما مهم است؟ برای شادی کردن چه راهی را انتخاب می کنید؟ (۲۳) در مسائل مختلف بویژه ازدواج و اداره زندگی، چقدر خانواده تان به شما استقلال و حق انتخاب می دهند؟ (۲۴) نظر شما در مورد اشتغال زن چیست؟ چه کاری را مناسب زن می دانید؟ (۲۵) چه نوع افرادی شما را ناراحت و منزجر می کنند؟ (۲۶) چقدر به مشاوره اعتقاد دارید؟ (۲۷) قصد دارید تعارض های همسرانه را چگونه حل و فصل کنید؟ (۲۸) احساس می کنید تحمل چه مشکلی را ندارید؟ (۲۹) دختر: یک زن با عفت و حیا از نظر شما چگونه رفتار می کند؟ (۳۰) دختر: اگر یکی از رفقای تان به منزل شما بیاید دوست دارید همسرتان چگونه با او رفتار کند؟ (۳۱) در اوج عصبانیت چه می کنید؟ (۳۲) چقدر نماز و امور مذهبی برای شما اهمیت دارد؟ (۳۳) دختر: تا چه اندازه در مسائل مالی دست و دل باز هستید؟ (۳۴) چقدر خودتان را راز دار می دانید؟ (۳۵) چه اموری از نظر شما از اسرار خانوادگی است و حتی با والدین خود مطرح نمی کنید؟ (۳۶) رفتار شما با خانواده من چگونه خواهد بود؟ رفت و آمدتان چگونه؟ (۳۷) دختر: انتظار شما از من درباره خارج شدن از منزل چیست؟ (۳۸) دختر: تا چه اندازه آزادی اجتماعی و اجازه رفت و آمد با دوستانم را

خواهم داشت؟ (۳۹) انتظار دارید چگونه با خانواده تان رفتار کنم؟ (۴۰)
نظر شما درباره فرزند آوری و تربیت فرزند چیست؟ (۴۱) آیا عادت یا
بیماری خاصی دارید؟ و آیا داروی خاصی مصرف می کنید؟ (۴۲) روابط
اعضای خانواده شما با یکدیگر چگونه است؟ (۴۳) دختر: ممکن است
بگویید چرا من را انتخاب کردید؟ (۴۴) نزدیکترین دوست شما کیست و
چرا او را انتخاب کردید؟ (۴۵) روابط شما با اقوام و بستگان تا چه حد و
چگونه است؟ (۴۶) برنامه شما برای محل سکونت، شغل آینده تان
چیست؟ (۴۷) دختر: شما تا چه اندازه به همسر تان آزادی عمل و اختیار
می دهید؟ (۴۸) تیپ و قیافه تا چه اندازه برای شما اهمیت دارد؟ (۴۹)
افکار شما بیشتر شبیه کدام شخصیت دینی یا اجتماعی است؟ (۵۰) آیا تا
کنون در بیمارستان بستری بوده اید؟ علت آن را بفرمائید.

نکته مهم آنکه: پاسخ فرد به سؤالات جلسه خواستگاری الزاماً نشانگر
رفتار او در زندگی مشترک نیست و چه بسا تلاش کند تا چهره مطلوبی از
خود نمایش دهد بنابراین گفتگو باید در کنار سایر راههای شناخت همسر
قرار گرفته و اطمینان به پاسخ ها در حد متعارف و معقول باشد. البته
معمولاً افرادی که شخصیت سالمی داشته و نگرش متعادلی به زندگی
مشترک دارند حرف و عملشان یکی است. از این رو اگر در مشاوره پیش
از ازدواج فرد منتخب دارای شخصیت نامتعادل و مشکل دار معرفی شد
باید نسبت به پاسخ های او با احتیاط رفتار کرد.

تحقیق

تحقیق و بررسی یکی دیگر از شیوه‌های اطمینان از وجود معیارها در گزینه ازدواج است. در فرایند تحقیق علاوه بر بررسی ابعاد مختلف ویژگی‌های فرد، لازم است از خصوصیات خانوادگی و دوستان او نیز جستجو شود. موضوعاتی که ضروری است مورد تحقیق قرار بگیرند عبارت است از: سلامت روان، سلامت اخلاق، نحوه تعاملات اجتماعی، دین‌داری و پایبندی به اصول انسانی، وضعیت دوستان و اقوام و نیز میزان پدیده طلاق در خانواده اصلی و اقوام نزدیک.

فردی که تحقیق می‌کند باید ویژگی‌هایی از قبیل: تجربه، صداقت، امانت‌داری، دلسوزی، صبر، بی‌طرفی و بینش کافی داشته باشد. همچنین لازم است تحقیقات از افراد متفاوت مانند همسایگان، دوستان محل سکونت، اساتید و معلمان، همکاران و اقوام و خویشاوندان به عمل آید (حسین‌خانی، ۱۳۹۳، ص ۱۰۲-۱۰۴).

از آسیب‌های تحقیق آن است گاهی دیدگاه محقق با فردی که می‌خواهد ازدواج کند، متفاوت است. برای مثال، گرچه هر دو نفر وجود اخلاق را لازم می‌دانند اما گاهی میزان و کیفیت این معیار در نگاه دو طرف متفاوت است؛ به طوری که محقق، اخلاق را به خوش‌برخورد بودن تفسیر می‌کند در حالی که منظور داوطلب ازدواج از اخلاق، دارا بودن بسیاری از مکارم اخلاقی مانند امانت‌داری، حسن ظن، مهرورزی و

راست‌گویی است. از این‌رو، لازم است شخص ابتدا نظرات و دیدگاه‌های خود را با محقق هماهنگ نماید تا به آسیب‌دوگانگی در تشخیص معیارها دچار نشود.

۱۰) شناخت باورهای غلط در مورد ازدواج

دهمین شناخت لازم پیش از ازدواج، آگاهی از باورهای غلط درباره ازدواج است. باورهای غلط می‌تواند مقدمه تصمیم‌گیری‌های غلط و بروز رفتارهای اشتباه در فرایند همسرگزینی باشد.

به عنوان مثال جایگاه و ارزش خانواده نزد انسان نقش مهمی در موفقیت، پایداری و رضایت زناشویی دارد. اگر خانواده در باور فرد، یک امر معمولی و کم‌اهمیت بشمار آید، ارزش‌چندانی نزد او نخواهد داشت و در عمل و رفتار، تلاش جدی برای تحکیم و تداوم زندگی مشترک نخواهد کرد. حال آنکه خانواده از دیدگاه اسلام، امری مقدس و آسمانی به شمار می‌آید و هدف از تشکیل آن تربیت انسان‌های موحد و رسیدن به آرامش خاطر معرفی شده است (پسندیده، ۱۳۹۰، ص ۶۸)

انتظارات غیر واقع‌بینانه، یکی دیگر از باورهای غلط در ازدواج است. منسفیلد (۲۰۰۷) معتقد است اکثر افراد انتظارات غیرواقع‌بینانه‌ای نسبت به خانواده و زندگی زناشویی دارند. آن‌ها انتظار دارند که همسرشان تمام کمبودها و خلأهایی که قبل از ازدواج داشته‌اند را پر کند.

اگر انتظارات همسران با واقعیت‌ها و امکانات طرف مقابل، متناسب نباشد، سطح رضایت از زندگی در آنها کاهش یافته و همواره احساس کمبود خواهند داشت!

نمونه‌هایی از باورهای غلط درباره ازدواج

۱) باور به اینکه ازدواج خوب یعنی خوشبختی کامل؛ این باور خطا مولد خطاهای فکری دیگر از این قبیل است: ۱) در ازدواج مناسب، زوجین هیچ چیزی را از هم مخفی نمی‌کنند. ۲) زوج خوشبخت هیچ‌گاه خشمگین نمی‌شوند. ۳) همسران خوشبخت، کوچک‌ترین اختلاف فکر و سلیقه‌ای باهم ندارند. ۴) همسران خوشبخت، تمام خواسته‌هایشان برآورده می‌شود (تبرایی و همکاران، ۱۳۹۵، ص ۳۰).

۲) باور به اینکه من با هر کسی ازدواج کنم، خوشبخت خواهم شد به شرط آنکه به قدر کافی تلاش کنم. این در حالی است که رفع مشکلات در ازدواج مشروط به تلاش دو فرد بالغ و متفکر است که تناسب شخصیتی با هم دارند نه هر دو نفری! (تبرایی و همکاران، ۱۳۹۵، ص ۳۰)

۳) باور به اینکه عشق به تنهایی کافی است و حل‌کننده تمام مشکلات است. این خطای فکری باعث نادیده گرفتن نقاط ضعف طرف مقابل و عدم تناسب‌های اخلاقی و فرهنگی می‌شود.

۴) باور به اینکه اصل، خود دختر و پسر هستند و خانواده‌ها اهمیت چندانی ندارند. این باور خطا می‌تواند موجب بروز مشکلاتی در آینده

شود. چه اینکه اگر خانواده اصلی راضی به این ازدواج نباشد با انجام برخی رفتارها سبب ایجاد مشکلاتی بین زوج جوان می‌شود. کم مهری و بی‌توجهی به زوج جوان، تبعیض در دادن امکانات به آن‌ها و فرق گذاشتن بین آن‌ها و دیگر فرزندان و دخالت در امور خانوادگی آنها نمونه‌هایی از این دست رفتارهاست.

۵) باور به اینکه فرد موردنظر باید صد در صد مورد اعتماد من باشد تا با او ازدواج کنم. معمولاً افرادی که به نوعی بدبینی دچار هستند و نمی‌توانند به موقع به دیگران اعتماد کنند دچار این خطا می‌شوند.

۶) باور به اینکه اگر ازدواج کنم تمام مشکلاتم حل خواهد شد. فرد با این تصور غلط ازدواج می‌کند و پس از ازدواج می‌بیند که نه تنها مشکلاتش به‌طور کلی حل نشده است بلکه مسائل جدیدی هم برایش به وجود آمده است (مهکام، بی‌تا، لوح فشرده).

۷) باور به اینکه ازدواج مانند هندوانه سربسته است و امکان شناخت همسر تنها پس از ازدواج ممکن است. در این صورت فرد بدون انجام تحقیقات و بررسی‌های لازم، اقدام به ازدواج می‌کند (مهکام، بی‌تا، لوح فشرده).

۸) باور به اینکه من می‌توانم احساس‌ها و رفتارهای همسرم را به دلخواه خویش تغییر بدهم. این خطا فرد را قانع می‌کند تا با فردی که متناسب با او نیست ازدواج کند. روشن است که ما قادر به تغییر دیگران نیستیم و تنها می‌توانیم اطلاعاتی را در مورد رفتار اشتباه‌شان به آنها ارائه دهیم.

این خود افراد هستند که تصمیم به تغییر می‌گیرند!

۹) باور به اینکه من تنها با یک نفر خوشبخت می‌شوم و فقط نیمه گمشده‌ی من است که می‌تواند مرا خوشبخت کند.

۱۰) باور به اینکه تقدیر من در آسمان‌ها نوشته شده و هرچه قسمت باشد همان خواهد شد! این باور از آن جهت خطاست که فرد در مورد ازدواج خویش، احساس مسئولیت نمی‌کند و از زیر بار تکلیف شرعی و عقلی خود با راحت طلبی و تکیه بر شانس، شانه خالی می‌کند در حالی که در منابع دینی به گزینش همسر مطلوب برای خود و مادر شایسته برای فرزندان توصیه‌ی اکید شده است (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۳۳۲).

راهکارهای تقویت آمادگی‌های شناختی پیش از ازدواج

اگرچه آمادگی دارای مفهومی نسبی و مراتب مختلفی است اما داشتن مقداری از این آمادگی‌ها که موجب بروز رفتارهای منطقی و جامعه‌پسند باشد برای ازدواج لازم و ضروری است. خوشبختانه آمادگی قابل تحصیل است و در صورت داشتن عزم و اراده کافی می‌توان آن را به دست آورد.

تحصیلات، مطالعه کتاب‌های آموزش ازدواج، دریافت مشاوره از افرادی که به طور تخصصی در آموزش ازدواج (PME) و مشاوره پیش از ازدواج (PMC) مهارت کسب کرده‌اند و تشکیل گروه‌های بحث و گفتگو که با حضور کارشناس ازدواج برگزار می‌شود، می‌تواند در به دست آوردن و تکمیل این آمادگی‌ها کمک کند.



آمادگی های عاطفی و مؤلفه های آن

مقدمه

انسان موجودی چند بُعدی است و عواطف و احساسات یکی از مهم‌ترین ابعاد وجود اوست. عواطف، شخصیت آدمی را می‌سازد و ارضای صحیح و کامل این نیازها موجب تحقق شخصیت سالم و بهداشت روان می‌شود. ارضای نیازهای عاطفی یکی از انگیزه‌های قوی برای تشکیل خانواده و ازدواج است. در فرهنگ قرآن، مودت و رحمت دو کلیدواژه عاطفی ازدواج اند که وجود آن‌ها موجب انس و آرامش بین همسران و دل‌بستگی آن‌ها به یکدیگر می‌شود (روم/۲۱). مودت به معنای محبتی است که آثار و نشانه‌های آن در رفتار انسان ظاهر شود و رحمت حالت شفقت و دلسوزی است که فرد از مشاهده کمبود، نقص و بیماری فرد دیگر در خود احساس می‌کند. فردی که به بلوغ عاطفی رسیده می‌تواند احساسات خود را درک و مدیریت نماید، و در مدیریت احساسات، به دیگران کمک نماید. چنین فردی نیازهای دیگران را به رسمیت شناخته و در انجام مسئولیت‌های خود نسبت به آن‌ها تعهد دارد.

ثبات عاطفی و کنترل احساسات نقش تعیین کننده ای در موفقیت ازدواج دارد. فردی که ثبات عاطفی دارد، در سازش با موقعیت های زندگی موفق تر بوده، در روابط خویش با دیگران ثابت قدم است و به عنوان فردی قابل اعتماد شناخته می شود (فتحی آشتیانی، ۱۳۹۲، ص ۷۵).

ناتوانی در کنترل احساسات و تأثیر آن در فرایند همسرگزینی، گاه موجب می شود فرد در روزهای آغازین آشنایی، به دل بستگی مفرط و عشق زودرس مبتلا شده و نتواند با نگاهی واقع بینانه به بررسی ملاک ها و معیارهای انتخاب همسر بپردازد. این مسأله در مورد جوانانی که از نظر عاطفی به طور کامل ارضاء نشده اند بیشتر اهمیت پیدا می کند.

حوصله و بردباری، صداقت و خلوص، مهربانی، گذشت، تعهد و مسئولیت پذیری، عشق و صمیمیت همسران از مهم ترین ویژگی های مثبت عاطفی است که افراد در آستانه ازدواج باید به سطحی از آمادگی در آن رسیده باشند. مزلو (۱۹۷۰)، به نقل از فیست و دیگران، (۱۳۹۲) معتقد است: کسانی که میزان خیلی کمی محبت دیده اند در مقایسه با افرادی که مقدار مناسبی محبت دیده اند، یا اصلاً محبت ندیده اند، نیاز نیرومندتری برای محبت و تعلق پذیری دارند.

فقدان یا ضعف آمادگی های عاطفی می تواند موجب بروز طلاق عاطفی در خانواده شود. **طلاق عاطفی** حالتی در روابط همسران است که هیچگونه علاقه، صمیمیت و رابطه احساسی بین آنها وجود ندارد و از

مجاورت با یکدیگر لذتی نمی برند، اما بنا به دلایلی مانند وجود فرزندان یا قبح اجتماعی به زندگی با یکدیگر تن داده و **طلاق رسمی** نمی گیرند. طلاق عاطفی پدیده ای دفعی و آنی نیست که در یک مشاجره ساده به وجود آید، بلکه فرایندی ادامه دار است که از آسیب در روابط همسران شروع می شود و کم کم گرمای عاطفی آنها را به سرمای عاطفی و زندگی خاموش تبدیل می کند! فردی که توان بذل محبت و توجه به دیگران را ندارد باید بداند اقدامش به ازدواج، عین اقدام به طلاق و شکست در زندگی مشترک است!

مؤلفه‌های آمادگی عاطفی

آمادگی های عاطفی از چهار مؤلفه تشکیل شده است که عبارتند از: سلامت روان، استقلال از والدین، صمیمیت و تعهد

سلامت روان

منول و همکارانش (۲۰۱۵) معتقدند: سلامت روان، مجموعه‌ای از ویژگی‌هاست که به عنوان سپری محافظ در برابر حوادثِ پر استرس زندگی، عمل می‌کند و به افراد کمک می‌کند تا در این موقعیت‌ها کارکرد و رفتار بهتری داشته باشند.

سلامت روان یکی از جنبه‌های بهداشت روان است و امکان یک زندگی خلاق و رضایت‌بخش را ایجاد می‌کند.

از فواید سلامت روان می‌توان به ارتباطات مثبت بین فردی و توان سازگاری با شرایط جدید و حل تعارض های زناشویی اشاره کرد. افراد با روان سالم، از احساس امنیت خاطر برخوردارند و پیوسته به این فکر نمی‌کنند که باید حق با آن‌ها باشد تا مورد قبول و پسند دیگران قرار بگیرند. یکی دیگر از ویژگی‌های این افراد، احترام قائل شدن برای حقیقت است؛ گرچه گاهی تشخیص حقیقت دشوار است اما انسان سالم سعی می‌کند تا حد امکان به آن نزدیک شود تا روابط بهتر و سالم‌تری را با دیگران تجربه کند و زندگی رضایت‌بخش‌تری را داشته باشد (وارن نیل، ۱۳۹۲، ص ۹۷)

در مقابل افراد با روان سالم، افراد روان رنجور قرار دارند. داشتن احساسات منفی مانند ترس، غم، خشم، احساس گناه، احساس برانگیختگی دائمی، مبنای روان رنجوری است. از آنجا که هیجان مخرب در سازگاری فرد با محیط تأثیر دارد، هر فردی که دارای میزان بیشتری از روان رنجوری است بیشتر احتمال دارد که دارای باورهای غیرمنطقی بوده و از میزان کمتری از سازگاری با دیگران برخوردار باشد (فتحی آشتیانی، ۱۳۹۲، ص ۴۰).

عرصه ازدواج و زندگی مشترک به‌خصوص در حال حاضر، مملو از شرایط استرس‌زا و مشکل‌آفرین است و افرادی می‌توانند در این شرایط به وعده های خود در زندگی مشترک عمل کنند و نیازهای روانی و عاطفی همسرشان را ارضاء نمایند که از سطح قابل قبولی از سلامت روان

برخوردار باشند. افرادی که در درون خود آرامش خاطر و احساس عزت نفس ندارند و همواره یکی از احساسات منفی آن‌ها را آزار می‌دهد به مراتب توان کمتری برای مقابله با این شرایط را دارند.

استقلال از والدین

ازدواج، ادامه فرایند استقلال و جدا شدن از خانواده اصلی است. فردی که به بلوغ عاطفی رسیده، توانمندی استقلال فکری، عاطفی و رفتاری از خانواده را دارد و ضمن داشتن روابط محترمانه با والدین، می‌تواند مسیر زندگی مشترک را بدون اتکا به آن‌ها طی کرده و برای زندگی خود، مستقلانه تصمیم‌گیری نماید. آنچه گاهی رنگ افراط و زیاده روی به خود می‌گیرد، رازداری‌های بی‌مورد و رفتارهای سردی است که جوان به بهانه استقلال از والدین از خود نشان می‌دهد. راه اعتدال آن است که از مشورت و تجربیات والدین کمک گرفته و در نهایت با در نظر گرفتن روحیات و سلايق خود و همسرش، به تصمیم جامعی دست یابد.

به‌هرروی فرایند استقلال از والدین امری است که باید زمینه آن از دوران کودکی آغاز و در سنین جوانی به تکامل نسبی برسد. از مهم‌ترین جلوه‌های استقلال از خانواده، استقلال در انتخاب همسر است. شخصی که بر اساس سلايق فردی خود، همسری بر میگزیند، احساس رضایت بیشتری نسبت به فردی خواهد داشت که دیگران بر اساس سلايق و معیارهای خود برای او همسری را انتخاب کرده اند. به ویژه در مواردی

که در انتخاب همسر، بین جوان و خانواده اختلاف نظر پیش آید، مهارت استقلال در تصمیم گیری اهمیت بیشتری پیدا می کند. روایات دینی استقلال فرد در تصمیم گیری برای ازدواج را به رسمیت شناخته اند به طوری که امام صادق علیه السلام به جوانی که به ایشان عرض کرد: می خواهم با دختری ازدواج کنم ولی پدر و مادرم فرد دیگری را برایم انتخاب کرده اند فرمود: با فردی که دوست داری ازدواج کن و به فردی که والدین انتخاب کرده اند توجه نکن (عاملی، ج ۲۰، ص ۲۹۳).

همچنین عدم استقلال عاطفی زوجین تهدیدی برای استقلال آنها در زندگی مشترک محسوب می شود و در جایی که آنها نیازمند اتخاذ تصمیمات مهمی برای زندگی خود باشند به تدریج زمینه دخالت خانواده ها فراهم آید. به تجربه ثابت شده عدم استقلال عاطفی دختر و پسر مانع بزرگی بر سر راه صمیمیت آنهاست به ویژه اگر وابستگی از طرف پسر باشد که به شدت جایگاه و اقتدار او را نزد همسرش پایین می آورد.

نکته مهم در این بخش آن است که با توجه به ویژگی های فرهنگی در جامعه ایرانی و پیوند عمیق افراد با خانواده حتی پس از ازدواج، لازم است جوان ضمن استفاده از حق استقلال در انتخاب همسر، از مشورت و همفکری با اعضای خانواده بهره بگیرد. چه اینکه انتخاب همسر، موضوع بسیار پیچیده ای است و زندگی فرد را تا پایان عمر تحت تأثیر قرار می دهد. بنابراین هراندازه نظر فرد و خانواده به هم نزدیک تر باشد، از

یک سو به درستی تصمیمی که گرفته اطمینان بیشتری خواهد داشت و از سوی دیگر، از همان آغاز مورد حمایت خانوادگی قرار خواهد گرفت و مشکلات پیش گفته در بخش باورهای غلط در ازدواج را نخواهد داشت.

صمیمیت

از مهم ترین مؤلفه های آمادگی عاطفی پیش از ازدواج، صمیمیت است. صمیمیت به زوج ها این امکان را می دهد که فرصت های زیادی را برای رشد رابطه خود ایجاد کنند، عمیق ترین احساسات، خواسته ها، افکار و نگرانی های خود را با یکدیگر در میان بگذارند و از دنیای تنهایی خارج شده و به فضای یکپارچگی احساسی وارد شوند.

صمیمیت به معنای فراموش کردن علایق و خواسته های فردی نیست بلکه منظور، آماده بودن شخص در برقراری تبادل عاطفی بین خود و دیگری است، بدون آنکه ترسی از به خطر افتادن هویت شخصی خود داشته باشد. در واقع می توان گفت انسان سالم کسی است که می تواند عشق بورزد و ترسی از برقراری ارتباط با دیگران نداشته باشد به نحوی که توانایی جمع بین خویش و دیگران را داشته باشد.

اریکسون (۱۹۶۸، به نقل از فیست و همکاران، ص ۳۰۲) معتقد است با اینکه عشق، صمیمیت و نزدیکی را در بردارد اما مقداری انزوا را نیز شامل می شود؛ زیرا هر شریکی اجازه دارد هویت مستقل و مجزایی را برای خود حفظ کند. او می گوید: عشق پخته یعنی احساس تعهد، عشق جنسی،

همکاری، رقابت و دوستی.

گرچه عنصر اصلی در صمیمیت، نزدیکی است اما صمیمیت تنها به معنای نزدیکی جسمی نیست و تبادل احساس و افکار و توانایی در برقراری رابطه عاطفی کلامی و غیرکلامی را نیز شامل می‌شود. برخلاف زن ها که صمیمیت را در میان هم‌جنسان خود به صورت کلامی ابراز می‌کنند، مردها با انجام کارهایی برای یکدیگر باهم صمیمی می‌شوند.

به‌هرروی، فردی که می‌خواهد وارد زندگی مشترک شود باید بتواند با شریک زندگی خود صمیمی شده و به او نزدیک شود. از بیان کلمات محبت‌آمیز، نوشتن نامه‌های عاشقانه، انجام رفتارهای صمیمانه خجالت نکشد و آن را موضوعی سطحی نبیند. به‌ویژه به خاطر عمق و شدت بیشتر احساسات و عواطف در دختران، لازم است پسرانی که قصد ازدواج دارند، پیش از ازدواج این مؤلفه را در خود تقویت کنند تا نیازهای همسر خود را به‌طور صحیح و کامل برآورده سازد. در روایات دینی به موضوع صمیمیت بین همسران و آثار آن به‌خصوص در مورد دختران پرداخته شده است؛ پیامبر اعظم (صلی‌الله علیه و آله) می‌فرمایند: قَوْلُ الرَّجُلِ لِلْمَرْأَةِ إِنِّي أَحِبُّكَ لَا يَذْهَبُ مِنْ قَلْبِهَا أَبَدًا؛ این‌که مردی به همسر خود بگوید: من تو را دوست دارم، هرگز از قلب زن بیرون نخواهد رفت. (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۵۶۹).

تعهد^۱ و وفاداری

ازدواج یک میثاق است. یک عهد متقابل که با جاری شدن خطبه عقد مسئولیت‌های سنگینی بر دوش هر یک از زن و مرد قرار می‌گیرد. خداوند در قرآن کریم ازدواج را به میثاق و تعهد دادن تعبیر کرده است: و اخذن منکم میثاقا غلیظا...؛ و زنان از شما میثاق محکمی گرفتند (نساء، آیه ۲۱). برخی مفسرین منظور از میثاق محکم را تعهد مرد به خوش رفتاری و معاشرت نیکو با زن می‌دانند به طوری که اگر مرد از ادامه زندگی مشترک منصرف شد باید همسرش را به نیکی طلاق دهد و از هرگونه رفتار برخلاف مقام انسانی زن اجتناب نماید (علامه طباطبائی، ۱۴۱۷، ج ۴، ص ۲۵۸)

فردی که قصد ازدواج دارد باید این آمادگی را داشته باشد که در کنار کسب لذت‌های عاطفی و جنسی از همسر، خود را به رعایت تکالیف و مسئولیت‌های در قبال همسرش ملزم نماید. چه اینکه موفقیت در زندگی زناشویی نیازمند از خودگذشتگی‌های فراوان و تلاش زیادی است و بدون داشتن احساس تعهد، حاصل نمی‌شود. متأسفانه نرخ بالای طلاق در جامعه، بیانگر ضعف تعهد در زندگی زناشویی است به طوری که گاه، همسران با دلیل‌های کم‌اهمیت نظام زندگی مشترک را از هم می‌پاشند. از این رو، لازم است افراد پیش از ازدواج، معنی و مفهوم تعهد و

1.Fidelity

مسئولیت‌پذیری را بدانند. تعهد بر این‌که همسرشان را برای همه عمر دوست داشته باشد، تکریم نماید، وقتی بیمار شد از او مراقبت کند، تمام تلاش خود را برای بهبود وضعیت عاطفی و جنسی زندگی مشترک انجام دهد و اگر عشق آغازین ازدواج فرونشست باز هم با روشی صمیمانه و مسئولانه با همسرش رفتار نماید و تمام تلاشش را برای رشد رابطه با همسرش به کار ببندد.

قرآن کریم یکی از ویژگی‌های انسان‌های با ایمان را امانت‌داری و عمل به تعهدات شمرده و می‌فرماید: «وَ الْأَذِينَ هُمْ لِأَمَانَاتِهِمْ وَ وَعْدهُمْ رَاعُونَ»: مؤمنان حقیقی کسانی‌اند که امانت‌های خود و پیمان‌های خود را رعایت می‌کنند (مؤمنون/۸)

نشانه‌های ضعف در تعهد و وفاداری چیست؟

فردی که دچار ضعف در تعهد و مسئولیت‌پذیری است نشانه‌هایی از این قبیل دارد:

- ۱) پیوسته دیر به سر قرارهایش می‌رسد.
- ۲) قول و قرارهایش را فراموش می‌کند، یا زیر بار آن‌ها نمی‌رود.
- ۳) به‌طور مداوم فراموش‌کاری دارد و به این وسیله موجب ناامیدی و سردرگمی اطرافیان می‌شود.
- ۴) نقش‌ها و وظایفی که افراد هم‌شان و هم‌رتبه او انجام می‌دهند را مهم نمی‌داند و یا هر بار به بهانه‌ای انجام نمی‌دهد.

نقش عواطف مثبت در ازدواج

امیدواری

یکی از عواطف مثبت، امیدواری و خوش بینی است. آثار امیدواری عبارت است از:

(۱) افراد امیدوار همواره آینده‌ای روشن و موفقیت آمیز را پیش روی خود می‌بینند.

(۲) در تعاملات بین فردی برای دیگران امیدآفرینی می‌کنند.

(۳) در مواجهه با مشکلات ازدواج، دچار یأس و ناامیدی نمی‌شوند.

(۴) از مشکلات عاطفی مانند احساس شکست و افسردگی مصون مانده و از ادامه مسیر، باز نمی‌مانند.

(۵) بر اساس روایات دینی، خداوند امیدشان را به واقعیت می‌رساند (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۷۲).

عزت نفس

احساس عزت نفس یکی دیگر از احساسات مثبت است. عزت نفس به معنای احساس ارزشمندی است به طوری که فرد خود را انسانی مفید و مثبت ارزیابی می‌کند. آثار عزت نفس در ازدواج عبارت است از:

(۱) افراد با عزت نفس بالا نسبت به افراد با عزت نفس پایین، تمایل بیشتری به برقراری ارتباط دارند (محسنیان راد، ۱۳۹۱، ص ۸۵).

۲) افراد عزت مند به توانمندی خود باور دارند و در مسیر رسیدن به همسر مناسب از آن بهره می گیرند.

۳) احترام به خود دارند و به وسیله تحقیر خود، سعی در کسب رضایت گزینه ازدواج نمی کنند.

۴) خود را در مقابل دیگران حقیر و ناچیز نمی بینند و در نتیجه از حقوق فردی خود دفاع می کنند.

۵) از شنیدن پاسخ های منفی در فرایند ازدواج احساس شکست، خودکم بینی و حقارت نمی کنند.

۶) برای خود ارزش قائلند و برای یافتن همسر مناسب، به رفتارهای ضد ارزشی و ناهنجار اجتماعی از قبیل روابط متعدد پنهانی دست نمی زنند. رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرمایند: حوائج خویش را با عزت نفس بجویید زیرا کارها جریان مقدر دارد (پاینده، ص ۲۱۸).

حُسن خلق

یکی از آثار عواطف مثبت حُسن خلق و خوش اخلاقی است. حسن خلق آثار مثبتی در فرایند ازدواج ایجاد می کند به گونه ای که این افراد:

۱) روابط کلامی و غیر کلامی مؤثری با دیگران دارند.

۲) از تعارض های میان فردی، کمترین آسیب را می بینند.

۳) بر اساس روایات، راه های زندگی برای آنها هموار می گردد (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۶۱۹) و چه بسا رسیدن به همسر مطلوب برای آنها با

مشکلات کمتری محقق شود.

(۴) دوستی و صمیمیت پایدارتری با دیگران دارند (حرانی، ۱۴۰۴، ص ۴۵).

نقش عواطف منفی در ازدواج

اضطراب

- یکی از عواطف منفی، احساس اضطراب و استرس است. اضطراب، در فرایند ازدواج، مشکلاتی برای فرد ایجاد می‌کند که عبارت است از:
- (۱) توان عمومی فرد را برای رسیدن به خواسته‌های خود، کاهش می‌یابد.
 - (۲) توان فرد را برای دفاع از حقوق شخصی خود کاهش می‌دهد.
 - (۳) فرد مضطرب، در برقراری روابط مؤثر و مفید با دیگران از جمله در جلسات خواستگاری، دچار مشکل می‌شود.
 - (۴) از شناخت و ارزیابی کامل صحبت‌های فرد مقابل، باز می‌ماند.
 - (۵) توان تحلیل و ارزیابی رفتارهای فرد مقابل، در او کاهش می‌یابد.

خشم و نفرت

احساس‌های نفرت و خشم نیز از عواطف منفی و اخلاص‌گر در فرایند ازدواج می‌باشند. این دو احساس نیز مشکلاتی از این‌قرار در افراد ایجاد می‌کنند:

- (۱) به دلیل بغض و نفرت، دچار تصمیم‌گیری‌های سوگیرانه می‌شوند.

۲) دچار ضعف در تشخیص واقعیت و پذیرش نقاط مثبت طرف مقابل می‌شوند.

۳) قوای شناختی و قدرت تحلیل آن‌ها کاهش می‌یابد.

۴) چه‌بسا افراد کینه توز با انگیزه انتقام، تصمیم به ازدواج بگیرند.

احساس حقارت

احساس حقارت نیز از عواطف منفی است و می‌تواند مشکلاتی را در فرد ایجاد می‌کند. برخی از این مشکلات عبارت است از:

۱) این افراد عزت‌نفس پایینی دارند و از آثار مثبت عزت‌نفس، محروم می‌شوند.

۲) به دلیل ضعف در خودآگاهی، همسران نامتناسب با خود را انتخاب می‌کنند.

۳) در انتخاب همسر، به وجود کمترین معیارها اکتفا می‌کنند.

۴) از علایق و حقوق فردی خود دفاع نمی‌کنند.

۵) به دلیل خودکم‌بینی، چه‌بسا مرتکب رفتارهای ناهنجار و ضد اخلاقی شوند.

امام هادی علیه‌السلام می‌فرمایند: کسی که خود را حقیر و خوار شمارد، از شر او ایمن مباش (حرانی، ۱۴۰۴، ص ۴۸۲).

سؤال: آیا راهنمایی والدین، دخالت در ازدواج محسوب می‌شود؟

بی تردید راهنمایی فرزند توسط والدین، امری بایسته و ضروری است. اما مهم آن است که راهنمایی جنبه، دخالت و تعیین تکلیف برای جوان پیدا نکند و استقلال عاطفی و شخصیتی او را از بین نبرد. در حقیقت **والدین باید راهنمایان خوبی برای جوان باشند نه تصمیم‌گیرندگان اصلی و تعیین‌کنندگان نهایی.** اما اینکه چرا والدین باید نقشی فعال و کارآمد در ازدواج فرزند خود داشته باشند به این دلایل است:

(۱) والدین نقش تربیتی و وظیفه شرعی نسبت به فرزند خود دارند و یکی از حقوق فرزند بر والدین ایجاد زمینه مناسب برای ازدواج فرزندان است (نور/۳۲).

(۲) والدین در اثر معاشرت طولانی، شناخت مناسبی از نقاط ضعف و قوت فرزند خویش دارند و راهنمایان آگاهی هستند.

(۳) معمولاً دامنه اطلاعات و تجربیات والدین، بیشتر از فرزندان است و شناخت آن‌ها از افراد و خانواده‌ها بیشتر از آن‌ها است.

(۴) والدین، زندگی مشترک را تجربه کرده‌اند و از زوایای پنهان و مسائل اساسی یک زندگی بیشتر اطلاع دارند.

آسیب‌های دخالت خانواده در فرایند همسرگزینی چیست؟

دخالت خانواده‌ها و انتخاب همسر توسط آن‌ها مشکلاتی به وجود می‌آورد که برخی از آن‌ها عبارت است از:

۱) اینکه چه بسا فرد، مسئولیت انتخاب خانواده را نپذیرد و در صورت بروز مشکلات، آن‌ها را از چشم والدین ببیند و از زیر بار مشکلات شانه خالی کند.

۲) ممکن است سلیقه والدین با فرزند متفاوت بوده و همسر منتخب مورد سلیقه و رضایت جوان نباشد و صمیمیت لازم شکل نگیرد.

۳) انتخاب توسط خانواده، گاهی زمینه‌ساز دخالت آنان در ادامه مسیر زندگی مشترک همسران می‌شود.

مدیریت عشق و صمیمیت در ازدواج

تعریف عشق و مؤلفه‌های آن

استرنبرگ (۱۹۸۶)، عشق را به مثلی متشکل از سه ضلع صمیمیت، تعهد و شهوت تشبیه کرده و معتقد است عشق کامل هنگامی رخ می‌دهد که هر سه عنصر در حالتی از اعتدال و تساوی وجود داشته باشند (مجد و مجد، ۱۳۹۰، ص ۸۲).

تعهد به معنای مسئولیت‌پذیری، وفاداری و وظیفه‌شناسی است. به این معنی که فرد تمام تلاش خود را برای طراوت و سلامت رابطه با معشوق خود انجام دهد. **صمیمیت** به معنای نزدیکی در رابطه و اموری است که زن و شوهر در آن سهیم‌اند اما فرد دیگری از آن خبر ندارد. صمیمیت یعنی داشتن رازها و تجربه‌های مشترک، احساس راحت بودن در کنار یکدیگر. هوس یا همان **شهوت**، مفهومی است که از نامش

پیداست و از نظر روانشناسان، انرژی بخش رابطه همسران است. جاذبه جنسی، یک محرک روانی قوی است که ناآگاهانه فرد را به جنس مقابل خود جذب می کند.

راهکارهای پیشگیری از عشق پیش از ازدواج

اگرچه ازدواج بر پایه عشق و محبت آغاز می شود و ادامه آن نیز با رعایت تعهد و احترام، لذت بخش بوده و رضایت بخش است، اما مدیریت عشق پیش از ازدواج یکی از شرایط مهم رسیدن به ازدواج موفق است. بنابراین برای پیشگیری و یا کنترل عشق پیش از ازدواج، نکات پیش رو بسیار حائز اهمیت است:

۱) عمل به سیستم ازدواج اسلامی، فرایند ازدواج را به گونه ای پیش می برد که از به وجود آمدن محبت های شدید و پیش از موعد جلوگیری می کند. از آنجایی که عشق از نوعی نیاز انسان به محبت و صمیمیت ایجاد می شود، بنابراین اگر ازدواج به موقع و بدون تأخیر صورت پذیرد از ایجاد عشق های قبل از موعد تا حدود زیادی پیشگیری می شود.

۲) پرهیز از ورود به مکان ها و فضاهایی که تحریک کننده عواطف و امیال انسانی به جنس مقابل است، راهکار دیگری برای مدیریت عواطف پیش از ازدواج است. قرآن کریم هجرت و پرهیز از فضاهای گناه آلود را لازم می شمرد (نساء/۹۷).

۳) عفت ورزی، رعایت تقوا، تقویت قوای معنوی و انس با قرآن کریم و

اهل بیت علیهم السلام و به طور کلی هرگونه رفتار معنوی که موجب تقویت نیروی ایمان و دین داری شود، راهکاری برای پیش گیری از عشق های پیش از ازدواج است و در صورتی که این عشق به وجود آمده است از انحراف آن به مسیرهای غیر اخلاقی و غیر عقلانی پیشگیری می کند.

۴) از آنجایی که نگاه، از مهم ترین عوامل شکل گیری روابط عاشقانه پیش از ازدواج است بنابراین کنترل چشم، یکی از بهترین راه های کنترل عواطف است. قرآن کریم مردان و زنان مؤمن را به عفت چشم و کنترل نگاه، دستور می دهد (نور/۳۰-۳۱).

۵) تفکر، مطالعه، دریافت مشاوره پیرامون آثار عشق های زودرس و خواندن سرگذشت افرادی که با محبت های شدید اما بی پایه و اساس وارد زندگی مشترک شده اند، می تواند عامل شناختی در برابر ایجاد این گونه محبت ها باشد.

۶) در صورتی که این علاقه ایجاد شده است، به وسیله پرهیز از ملاقات های حضوری و اجتناب از پیام ها و تماس های غیر ضروری می توان از تشدید آن، جلوگیری کرد. همچنین دریافت مشاوره می تواند به فرد کمک قابل توجهی نماید.

آسیب های عشق پیش از ازدواج

۱) عشق و محبت می تواند یکی از موانع جدی برای شناخت کامل از طرف مقابل باشد؛ چرا که انسان عاشق رفتارهای محبوب را با نگاه محبت

و صمیمیت می‌نگرد و به یک شناخت سطحی و غیرواقعی دست می‌یابد. امیر مؤمنان علیه‌السلام می‌فرماید: چشم عاشق از دین بدی‌های معشوق کور است و گوش او از شنیدن بدی‌هایش کر (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۴۶۵).

۲) عشق حالتی از عجله و شتاب‌زدگی در فرد ایجاد می‌کند تا به ازدواجی عجولانه و بدون شناخت دست بزند، روشن است که عجله یکی از عوامل انتخاب همسر نامناسب است.

۳) عشق و به دنبال آن، ارتباط با جنس مقابل، موجب تحریک قوای جنسی شده و عاملی برای انحراف اخلاقی و تصمیم اشتباه است.

۴) با توجه به آنکه تمرکز افراد عاشق همواره بر معشوق خود می‌باشد از این‌رو یکی از دلایل افت تحصیلی افراد، عشق‌های خارج از چهارچوب خانواده و ازدواج معرفی شده است (حورایی، ۱۳۹۱، ص ۳۰).

۵) گاهی در خلال دوستی‌های پیش از ازدواج، فرصت‌های مناسبی برای افراد و به‌ویژه دختران پیش می‌آید که فرد به واسطه علاقه به شخصی دیگر، از این ازدواج‌ها صرف‌نظر کرده و فرصت‌ها را یکی پس از دیگری از دست می‌دهد (حورایی، ۱۳۹۱، ص ۵۲).

۶) در صورتی که این‌گونه عشق‌ها به ازدواج ختم نشود، می‌تواند موجب آسیب‌های روانی همچون افسردگی و حتی آسیب‌های اعتقادی در افراد شود.

۷) عشق‌های پیش از ازدواج، در صورتی که به ازدواج منجر شود، چه بسا موجب بدگمانی زن و شوهر به یکدیگر شده و هر یک دیگری را بر

آمادگی های پیش از ازدواج ۱۰۱

اساس گذشته‌ای که داشته‌اند، به خیانت و بی‌تعهدی متهم نماید. این احتمال زمانی پررنگ تر می‌شود که یکی از دو طرف مبتلا به بدبینی و شک‌های غیر منطقی باشد.

۸) آسیب دیگر زمانی روی می‌دهد که فرد با معشوق خود ازدواج نکرده باشد. در این صورت است که همسرش را با معشوق قبلی خود مقایسه می‌کند و چه بسا موجب دلسردی و کاهش علاقه به همسر قانونی و شرعی او شود (حورایی، ۱۳۹۱، ص ۵۳).



آمادگی های اجتماعی و مؤلفه های آن

مقدمه

بی تردید برخورداری از آمادگی‌های اجتماعی و داشتن مهارت ارتباط مؤثر از ضروریات یک ازدواج موفق است چرا که، ازدواج ماهیتی ارتباطی و اجتماعی دارد و اساساً ازدواج موفق بدون داشتن روابط اجتماعی سالم شکل نمی‌گیرد. انسان به‌وسیله ازدواج با جامعه وسیع‌تری از افراد روبرو می‌شود. خانواده همسر، اقوام و دوستان او افرادی هستند که چه‌بسا فرد تا قبل از ازدواج با آن‌ها ارتباط نداشته است. دانستن آداب معاشرت، نحوه برخورد با افراد جدید، رعایت آداب سخن گفتن در جمع به‌ویژه در حضور بزرگ‌ترها، توان برقراری کلامی و غیرکلامی مناسب از مواردی هستند که می‌توان از آمادگی‌های لازم اجتماعی پیش از ازدواج دانست چه اینکه گاهی، یک رفتار ناپخته یا یک جمله نسنجیده می‌تواند سبب بروز تیرگی و اختلاف میان همسران و خانواده‌ها گردد.

روابط اجتماعی اکثر فرایندهای همسرگزینی از قبیل: ارتباط با مشاور ازدواج، ارتباط با فرد منتخب، ارتباط با والدین و بیان تصمیم به ازدواج، خواستگاری و گفتگوی بین طرفین، برقراری ارتباط با والدین دختر یا پسر و موارد دیگر را شامل می‌شود. افرادی که روابط اجتماعی رشدیافته دارند، دوستدار دیگران هستند، از ارتباط با آنها استقبال می‌کنند و توانایی برقراری روابط اجتماعی و معاشرت‌های فامیلی متعادلی را دارند. این افراد از دید و بازدید با دیگران لذت می‌برند، توانایی برقراری ارتباط

کلامی و غیر کلامی با دیگران را دارند و می توانند به راحتی، هدف و منظور خود را به آنها تفهیم نمایند. چنین افرادی ضمن رعایت احترام و شخصیت دیگران، به طور قاطع و جرأت مندانه ای از حقوق فردی و اجتماعی خود دفاع می کنند و از انفعال یا پرخاشگری پرهیز می نمایند. در منابع دینی به داشتن روابط اجتماعی و رعایت آداب آن سفارش شده است. امام صادق علیه السلام به یاران خود می فرماید: پرهیزکار باشید و برای یکدیگر برادران نیکوکاری باشید. برای خدا یکدیگر را دوست داشته باشید، صلح‌رحم داشته باشید، به یکدیگر ترحم کنید، به زیارت و ملاقات هم بروید و در دیدارهای خود در مورد ولایت ما سخن بگویید و آن را زنده نگه دارید (عاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۲، ص ۲۲).

مؤلفه‌های آمادگی اجتماعی

(۱) مهارت‌های ارتباطی

در یک تقسیم، می توان مهارت‌های ارتباطی را به دو شاخه ارتباط درون فردی^۱ و میان فردی^۲ تقسیم کرد. ارتباط درون فردی ارتباطی است که فرد با خودش برقرار می کند و شامل صورت‌های گوناگونی مانند مفهوم‌سازی، تخیلات، افکار، احساسات و رفتارها است (شرفی، ۱۳۹۰، ص ۵۲).

1. Intrapersonal

2. Interpersonal

در مقابل، ارتباط میان فردی ارتباطی است که فرد با دیگری به منظور انتقال یک پیام برقرار می کند مشروط به آنکه دیگری، پیام او را دریافت کرده و به درستی درک نماید. این پیام می تواند محتوای شناختی، احساسی یا رفتاری داشته باشد. مثل آنکه از دیگری بخواهد رفتاری را برای او انجام دهد یا عقاید خود را برای او بازگو نماید.

مهارت‌های ارتباطی، خود شامل مهارت ارتباط کلامی، ارتباط غیر کلامی و گوش دادن فعال است.

ارتباط کلامی

ازدواج آغاز یک ارتباط چند سویه است و ارتباط با همسر، خانواده، اقوام و دوستان او را شامل می شود. از این رو ازدواج موفق نیازمند داشتن مهارت ارتباط کلامی است. در فرایند ازدواج، برقراری ارتباط مؤثر و مفید با دیگران و به ویژه فرد منتخب، از ضرورت‌های اصلی محسوب می شود به طوری که داشتن آن، آثار مثبتی مانند انتقال امیال، عقاید و خواسته‌های شخصی را به دنبال دارد و نداشتن آن گاهی موجب محرومیت از رسیدن به گزینه‌های مناسب و شکست در انتخاب همسر می شود.

اهمیت ارتباط کلامی به نقش و تأثیر زبان و کلمات در روابط همسران بازمی گردد. همان گونه که گفتن یک جمله موجب دلگرمی و شادکامی همسر می شود، گاهی گفتن جمله‌ای دیگر می تواند روابط

عاطفی و حتی اعتماد زوجین را تحت تأثیر قرار دهد. اهمیت ارتباط کلامی در ازدواج به این سبب است که دختر و پسر باید با برقراری ارتباط کلامی در جلسات خواستگاری به شناختی صحیح و وسیع از یکدیگر دست یابند. از این رو اگر فرد توانایی بیان خواسته‌ها، ملاک‌ها و شرایط خاص خود را نداشته باشند و یا پیامی را به صورت ناقص بیان نماید چه بسا دچار سوء تفاهم و مشکلاتی از این قبیل شوند.

نکته مهم: با توجه به اینکه در فضای مجازی و حتی گفتگوی تلفنی ارتباط به شکل کامل برقرار نمی شود و بخش زیادی از پیامهای کلامی و غیر کلامی در این فضا به مخاطب منتقل نمی گردد، از این رو توصیه میشود به هیچ عنوان از گفتگوی تلفنی و پیامکی به جای گفتگوی حضوری استفاده نشود. چرا که بخش زیادی از پیامها، به صورت غیر کلامی و از طریق مکان و زمان و حتی چهره و نوع لباس فرد منتقل می شوند. ضمن آنکه ممکن است دختر یا پسر در نوشتن و انتقال پیامکی کلام خود دچار ضعف باشد و این مسأله موجب سوء تفاهم و انتقال ناقص مقصود او شود. به نظر می رسد موضوع ازدواج آنقدر مهم باشد که طرفین با صرف وقت و هزینه، امکان گفتگوی حضوری را فراهم آورند.

شیوه های تقویت روابط کلامی در جلسه خواستگاری چیست؟

۱) هدف سازی؛ لازم است فرد در نظر داشته باشد که با چه هدف و منظوری صحبت می کند. اغراض گفتگو می تواند اموری مانند: انتقال افکار

و عقاید، انتقال احساسات، انتقاد یا تشویق باشد. به‌عنوان مثال هدف از گفتگو در جلسه خواستگاری، انتقال عقاید، انتظارات و خواسته‌ها است. بنابراین بیان علاقه قلبی و اظهار عشق به طرف مقابل، نه تنها مفید نیست بلکه خواستگاری را از مسیر اصلی آن یعنی شناخت متقابل و بررسی تناسب‌ها خارج می‌کند و به مسیر انحرافی و علایق کورکننده زود رس می‌کشد.

۲) انتخاب کلمات و جملات مناسب با هدف؛ به‌طور مثال اگر فردی به دنبال بیان عقاید و دیدگاه خود است، اگر بگوید: به نظر من هماهنگی زوجین در عقاید مذهبی، به تفاهم بیشتر کمک می‌کند، بهتر است تا بگوید: زن باید در اعتقادات خود تابع شوهر خود باشد! زیرا در جمله دوم معنای تحکم و اجبار، بیشتر به نظر می‌رسد تا معنای تفاهم مذهبی.

۳) رعایت شرایط فردی و پیرامونی مخاطب؛ به‌عنوان مثال حضور پدر دختر، در کنار خواستگار ممکن است فضایی از شرم را در وجود دختر ایجاد کند؛ بنابراین طرح مباحث عاطفی در این شرایط صحیح نیست.

۴) انتخاب زمان و مکان مناسب برای گفتگو؛ برای مثال، پیشنهاد ازدواج و طرح امور مهمی چون معیارهای شخصی انتخاب همسر در محیط‌های پررفت‌وآمد صحیح نیست؛ چه اینکه عوامل مزاحم مانند سروصدا و حضور دیگران مانع انتقال کامل پیام به مخاطب می‌شود.

۵) ایجاد شرایط مناسب؛ ایجاد فضایی آرام و مطمئن برای طرح سؤالات، انتظارات و برنامه‌های زندگی مشترک ضرورت دارد. در صورتی که دختر

مضطرب است، می توان جلسه را به روز دیگری موکول کرد و یا در صورت امکان، در هنگام گفتگو یکی از اعضای خانواده در کنار او حضور داشته باشند.

۶) تهیه فهرستی از نکات مهم قبل از گفتگو؛ با توجه به آنکه جلسات گفتگو، تا حدی ایجاد استرس می کند، بنابراین به منظور بیان تمام پرسش ها، خواسته ها و ترجیحات، لازم است فهرستی از موضوعات و نکات مهم از قبل آماده شود.

۷) استفاده از پرسش های باز و بسته؛ پرسش های باز دارای جواب های بلند هستند و پاسخ به آن ها نیازمند توضیح است. اما پرسش های بسته، جواب های کوتاه مانند بله یا خیر دارند. توصیه می شود در ابتدای جلسه خواستگاری برای اینکه فرد، توضیحات کلی از خود و خانواده اش بیان کند از پرسش های باز استفاده می شود. سؤال باز مانند: معیارهای همسر مطلوب از نظر شما چیست؟ و سؤال بسته مانند: برای سکونت، آپارتمان را ترجیح می دهید یا خانه ویلایی؟ توصیه می شود در جلسات خواستگاری بیشتر از سؤالات باز استفاده شود (حسین خانی، ۱۳۹۳، ص ۸۳)

۸) توجه به نیازهای روانی مخاطب؛ هر دو طرف در جلسه گفتگو نیازمند کسب اطمینان از صحت و درستی صحبت های طرف مقابل هستند. بنابراین می توان با جملاتی از این دست تا حدی ایجاد اطمینان کرد: هدف من از خواستگاری، تشکیل یک زندگی رضایت بخش است، بنابراین متعهد می شوم تنها حقیقت را به شما بگویم، چون در غیر این صورت به

خودم و شما خیانت کرده‌ام.

۹) انعکاس کلامی؛ در جریان گفتگو، هر دو طرف باید نقش فعال و مؤثر داشته باشند. بنابراین گاهی لازم است شنونده در پاسخ خود، پیام گوینده را با عبارتی دیگر بیان کند. این کار برای آن است که شنونده نشان دهد پیام‌های گوینده را درک و دریافت کرده است (بولتون، ۱۳۸۱، ص ۸۴).
 ۱۰) اجتناب از رفتارها و وضعیت‌هایی که در طرف مقابل، احساس ناراحتی ایجاد می‌کند؛ به عنوان مثال رعایت فاصله اجتماعی بین دختر و پسر در جلسه خواستگاری موجب ایجاد احساس امنیت در دختر می‌شود. همچنین پرهیز از نگاه‌های ادامه دار و مستقیم می‌تواند فضای آرام‌تری را در دو طرف بوجود آورد.

آسیب‌شناسی روابط کلامی در خواستگاری

ارتباط کلامی می‌تواند با آسیب‌ها و سوءتفاهم‌هایی همراه باشد. از این‌رو شناسایی آسیب‌ها و خطاها در ارتباط کلامی نقشی پیشگیرانه دارد که به برخی از آنها اشاره می‌شود:

۱) استفاده از کلمات و اصطلاحات دوپهلوی؛ برای مثال در عبارت "به نظر من ازدواج نباید مانع آزادی دختر و پسر بشود" کلمه آزادی، دوپهلوی است و شاید این معنی را القاء کند که گوینده نمی‌خواهد وظایف و نقش‌های همسری را انجام دهد.

۲) استفاده از برچسب‌های منفی؛ کلماتی مانند: بدبین، تنبل، ضعیف،

خودخواه، سبک و .. الفاظی منفی هستند که بار ارزشی منفی دارند و می توانند کل شخصیت طرف مقابل را زیر سؤال ببرند (مک کی و همکاران، ۱۳۹۱، ص ۸۹).

۳) استفاده از پیام "تو" سرزنشگر به جای پیام "من"؛ جمله: تو از حالا داری خانوادهات را بر من ترجیح می دهی! باید به این جمله تغییر کند: من نیاز دارم مطمئن شوم بین من و تو کسی نمی تواند فاصله ایجاد کند. (مک کی و همکاران، ۱۳۹۱، ص ۹۰).

۴) استفاده از مقایسه های منفی؛ مانند جمله: با اینکه ظاهر شما از دیگر خواستگارانم جذاب تر نیست، اما تفاهم بیشتری بین ما برقرار است! این جمله احساس ضعف و عدم محبوبیت را بیش از احساس اشتراک و تفاهم منتقل می کند.

۵) استفاده از جملات تهدیدآمیز؛ به طور مثال عبارت "اگر شما نتوانی نیازهای تفریحی من را تأمین کنی، مجبورم با خانواده ام آن را تأمین کنم". پیام اساسی در تهدید، امکان تنبیه است. و این می تواند موجب سوءتفاهم و خاطره ناخوشایند شود (مک کی و همکاران، ۱۳۹۱، ص ۹۱).

۶) حمله کردن با احساسات به جای توصیف آن ها؛ فرض کنید جلسه خواستگاری دو مرتبه لغو شده است و دختر به جای آنکه احساس خود را توصیف کند، با چهره ای سرد و منتقد با پسر مواجه شود. عبارت: از این که دو مرتبه جلسه گفتگو لغو شد، مقداری ناراحت شدم! می تواند جایگزین حمله احساسی باشد.

۷) خطای انحصار طلب بودن؛ این خطا در مواردی اتفاق می‌افتد که یکی از دو طرف، پی‌درپی صحبت کند و اجازه گفتگو به طرف مقابل ندهد. در حالی که یک گفتگوی مؤثر، شامل دادوستد در افکار و عقاید و احساسات است (محسنیان راد، ۱۳۹۱، ص ۱۳۷).

۸) طرح سؤالات به صورت پی‌درپی: این خطا اگر با لحنی تهاجمی همراه شود موجب می‌شود تا فرد گمان کند مورد استنطاق و تفتیش عقاید قرار گرفته است (گل محمدی، ۱۳۹۳، ص ۹۳).

۹) طرح سؤالاتی که مربوط به موضوع اصلی نیست؛ فرض کنید پسر می‌پرسد: علت اختلاف خانوادگی دختر عموی شما با همسرش چیست؟!

۱۰) طرح مسائلی که اعتماد طرف مقابل را از بین می‌برد؛ اگر دختر یا پسر در گذشته رابطه‌ای پنهان با جنس مخالف داشته که اولاً هیچ کس از آن اطلاع ندارد و ثانیاً احتمال آشکار شدن آن نیست، در این صورت بیان این رابطه موجب تضعیف یا سلب اعتماد طرف مقابل می‌شود. البته اگر رابطه به شکلی بوده که احتمال دارد در آینده آشکار شود و یا حتی از همسر سلب می‌کند، لازم است مطرح شود. البته این مسأله دارای ظرافت و اهمیت خاصی است و طرح آن با مشاور ازدواج توصیه می‌شود.

۱۱) منحرف‌سازی؛ برخی گفتگو را به دلیل ناآگاهی و یا فقدان مهارت گوش دادن فعال، به مسیر دیگری منحرف می‌کنند. به عنوان مثال والدین دختر و پسر در جلسه خواستگاری موضوع ازدواج را به یکی از مسائل اجتماعی مانند آلودگی هوا یا گرانی تغییر می‌دهند. (بولتون، ۱۳۸۱، ص ۴۹).

۱۲) خود افشایی؛ اگرچه جلسه خواستگاری به منظور ایجاد شناخت همه جانبه از یکدیگر تشکیل می شود، اما بیان برخی موضوعات که نه تنها به شناخت بیشتر کمک نمی کند بلکه موجب کاسته شدن از وقار و شخصیت گوینده می شود نباید مطرح شود.

۱۳) دروغ گویی یا پنهان کاری؛ همان طور که خود افشایی گاهی آسیب زا است، مخفی کردن برخی امور نیز می تواند موجب آسیب شود. به عنوان مثال بیماری های خاص جسمی، مشکلات حاد روحی و روانی، اختلافات شدید خانوادگی از اموری نیستند که قابل پنهان کاری باشند؛ به گونه ای که افشای آنها پس از ازدواج می تواند دیوار اعتماد را تخریب و اساس زندگی مشترک را متزلزل نماید. پنهان کردن واقعیت به همان اندازه مشکل آفرین است که وارونه جلوه دادن آن و دروغ پردازی می تواند آسیب زا باشد!

ارتباط غیر کلامی

ارتباط غیر کلامی پلی است که از طریق آن یک فکر، احساس و یا رفتار از فردی به فرد دیگر منتقل می شود بدون آنکه کلمه و جمله ای بر زبان جاری شده باشد. لبخند، اخم، اشاره با چشم، تأیید با سر، لمس با دست و حتی نوع و رنگ لباس می توانند از نمونه هایی از این نوع ارتباط بوده و حاوی یک یا چند پیام به طرف مقابل باشند.

درک پیامهای کلامی بدون توجه به پیامهای غیر کلامی همراه با آن،

مانند کوتاهی یا بلندی صدا و سکوت‌های میانی کلمات، درکی ناقص و غیر قابل اعتماد است.

آنچه امروزه به آن هوش هیجانی گفته می‌شود کمک می‌کند تا افراد به وسیله آن، هیجانات و احساسات خود و دیگران را به درستی شناخته و از این شناخت در روابط بین فردی و تصمیمات شخصی خود استفاده کنند. بی توجهی و ساده انگاری نسبت به علائم استرس که در ظاهر فیزیکی و رفتار فرد آشکار می‌شود، می‌تواند جلسه خواستگاری را تا حد قابل توجهی، بی کیفیت و نا مؤثر نماید. پرهیز از ارتباط چشمی، لرزش دست و صدا، جملات بریده و منقطع، نشستن بر لبه صندلی و عرق کردن های غیر طبیعی می‌تواند از نشانه های اضطراب و استرس باشد. امیر مؤمنان علیه السلام در این خصوص می‌فرماید: لسان الحال أصدق من لسان القال؛ زبان حال راستگوتر از زبان گفتار است (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۵۷۳).

گوش دادن فعال

گوش دادن با شنیدن تفاوت دارد! گوش دادن فعال یعنی گوش دادن هدفمند و آگاهانه و ادراک همان معنایی که گوینده می‌خواهد آن را به شنونده برساند. در این نوع گوش دادن، شنونده تمام حواس خود را جمع می‌کند تا علاوه بر منطوق و درک پیام ظاهری گوینده، به مفهوم و پیام‌های باطنی و لوازم کلام او نیز پی ببرد.

گاهی در فرایند ازدواج لازم است طرفین به مدت چندین جلسه با یکدیگر گفتگو کرده و به صحبت‌های یکدیگر با دقت گوش دهند، سخنان یکدیگر را تحلیل کنند و بر اساس آن، برای زندگی مشترک خود تصمیم بگیرند؛ از این رو ضعف یا ناتوانی در این مهارت می‌تواند جلسات آشنایی را در عمل، بی‌فایده نماید. گوش دادن فعال سبب می‌شود گوینده، تشویق شده و با اطمینان از اینکه کلامش به طور کامل و صحیح ادراک می‌شود، به گفتگو ادامه دهد.

گوش دادن فعال مستلزم آن است که: کلام گوینده به طور کامل شنیده شود، از قطع کلام او پرهیز شود، در حالت بدن و چهره شنونده نشانه‌هایی از تمرکز و دقت مشاهده شود و اینکه گاهی جملات شنیده شده با عبارتی مشابه، برای گوینده تکرار شود تا او از شنیده شدن و فهم کلام خود توسط شنونده اطمینان حاصل نماید. پرسش کردن، تکان دادن سر به نشانه تأیید، پرهیز از قضاوت عجولانه، تصفیه ذهن از هر گونه بدینی و ذهن خوانی، پرهیز از حواس پرتی و پراکندگی خاطر از دیگر لوازم گوش دادن فعال و مؤثر است.

ضروری است دختر و پسر، چه در فرایند خواستگاری و چه در طول زندگی مشترک تلاش کنند با تمرین و ممارست و شرکت در کلاس‌های مهارت‌آموزی، هنر گوش دادن فعال را بیاموزند؛ چرا که گوش دادن به هر فرد، حجم زیادی از توجه و احترام را با خود به همراه دارد. زمانی که

شما به دیگری گوش می دهید در واقع این پیام را به او منتقل می کنید که: تو برای من مهم هستی، بنابراین سخنان تو ارزش شنیدن و وقت صرف کردن را دارد. در مقابل، بی توجهی به سخنان دیگری و قطع مکرر کلام او به معنای آنست که متکلم یا سخنان او برای مخاطب ارزش و اهمیت چندانی ندارد!

در سیره رسول اکرم صلی الله علیه و آله آمده که ایشان به صحبت‌های دیگران گوش می دادند و حتی به سخن افرادی که از روی اغراض و نیت‌های سوء سخن می گفتند نیز توجه می کردند تا آنجا که منافقین ایشان را به تمسخر "گوش" می خواندند! (طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۹، ص ۳۲۲).

۲) مهارت جرئت مندی^۱

جرئت مندی این است که انسان افکار، احساسات، و انتظارات خود را ابراز کند و از حقوق شخصی خود به شیوه‌ای سازنده و محترمانه دفاع نماید (گل محمدی، ۱۳۹۳، ص ۸۱).

می توان جرئت مندی را در یک پیوستار میان دو وضعیت سلطه‌پذیری^۲ و پرخاشگری^۳ ترسیم کرد. افراد سلطه‌پذیر، احساسات خالصانه، نیازها، ارزش‌ها و نگرانی‌های خود را بیان نمی کنند و به دیگران اجازه می دهند به حریم آنها تجاوز کرده و حقوقشان را پایمال کنند.

1. Assertiveness

2. Submission

3. Aggression

ظاهرا آنها دوست دارند در نقش قربانی ظاهر شده و از این طریق توجه و مهربانی سایرین را به خود جلب نمایند! در سوی دیگر، افراد پرخاشگر هستند که احساسات، عقاید و خواسته‌هایشان را از طریق آسیب رساندن و نقض حقوق دیگران بیان می‌کنند. (بولتون، ۱۳۸۱، ص ۱۸۱، ۱۸۳).

جرئت مندی به طور خاص، در مرحله انتخاب همسر اهمیت می‌یابد. در صورتی که جوان در وضعیت سلطه پذیری قرار گرفته و بواسطه شرم و خجالت زدگی، مغلوب خواسته‌ها و امر و نهی دیگران واقع شود، زندگی آینده خود را با تهدیدی جدی مواجه کرده و باید متحمل هزینه‌های اجتماعی، عاطفی و اقتصادی زیادی گردد. رفتارهایی هم که از وضعیت پرخاشگرانه صادر می‌شوند مخاطب را در حالت دفاعی و خصومت قرار داده و گفتگوی منطقی و محترمانه را به گفتگوی خصمانه تبدیل می‌کند. در این شرایط است که به کرسی نشاندن حرف خود از هر چیز دیگری واجب تر خواهد بود!

جرئت مندی، سه توانایی به فرد می‌بخشد: اول آنکه فرد می‌تواند احساسات خود را بشناسد و آن‌ها را به شکلی متین و سالم بیان نماید. دوم آنکه فرد توانمندی بیان عقاید و افکار خود را در میان باورهای مخالف پیدا می‌کند و قادر است به شکلی صحیح از عقاید و رفتار دیگران انتقاد نماید. و سوم آنکه قادر است از حقوق شخصی خود دفاع کند و با قاطعیت به درخواست دیگران، بله یا نه بگوید و اجازه ندهد دیگران از او سوءاستفاده کنند (گل محمدی، ۱۳۹۳، ص ۸۲).

از آن جهت که تصمیم نهایی در ازدواج، با خود دختر و پسر است بنابراین جرئت مندی می تواند آنها را از آسیب‌هایی مانند پشیمانی، تردید و احساس تحمیل در ازدواج، نجات می‌دهد و احساس رضایت از زندگی را در آنها افزایش می‌دهد. پس از سپری شده جلسات آشنایی و خواستگاری و همچنین دریافت نظرات بزرگترها و مشاور ازدواج، نوبت به خود جوان می‌رسد تا با توکل بر خداوند به شکل قاطعانه ای نظرش را ابراز کند. روشن است که تحمل سختی‌ها و عواقب یک تصمیم شرمسارانه که از روی رودربایستی یا سلطه پذیری گرفته شده در درجه اول بر عهده خود جوان خواهد بود.

مراحل مهارت بیان احساس

احساسات بخش زیادی از دنیای درونی و بیرونی انسانها را تحت تأثیر خود قرار داده و به این ترتیب در افکار و رفتار آنها نیز اثر گذار است. فردی که احساس ناامیدی یا خشم را تجربه می کند به طور طبیعی افکاری متناسب با این دو احساس را در ذهن می پروراند!

کتمان یا انکار احساس اگرچه گاهی مفید است و می تواند از عواقب بدتری جلوگیری نماید، اما در موارد زیادی موجب سوء استفاده دیگران و فشارهای روحی روانی به انسان می شود. از این رو آشنایی با مراحل بیان احساس می تواند مانع انفجار عاطفی و طغیان احساسات شود.

مراحل بیان احساس به این ترتیب است:

۱) شناخت احساس؛ ابتدا لازم است فرد نام و کیفیت احساس خود را به درستی تشخیص دهد. گاهی شناخت احساس و گذاردن نام صحیح برای آن نیاز به مدتی فکر و دقت دارد.

۲) اطمینان از وجود تعریف مشترک؛ گاهی منظور دختر از کلمه ناراحت، خشمگین بودن است و منظور پسر از این کلمه، نگرانی و هراسان بودن است. در صورتی که فرد اطمینان به این مسأله ندارد باید با چند کلمه مترادف احساسش را بیان کند.

۳) بیان شدت و مدت احساس؛ لازم است از کلمات تصریح کننده برای بیان میزان احساس و مدت زمانی که به وجود آمده است، استفاده شود؛ مثلاً پسر بگوید: بعد از جلسه گذشته تا امروز، تا حدودی نگرانم!

۴) بیان علت و زمینه ایجاد احساس؛ مثلاً می گوید: بعد از سوء تفاهمی که دیروز پیش آمد کمی احساس نگرانی دارم. البته بهتر است تا حد امکان، فرد خاصی را به عنوان مقصر احساس و حال بد خود معرفی نکنند. برای مثال به جای جمله: از وقتی سخن من را بد برداشت کردید کمی از دستتان ناراحت شدم، می توان گفت: از وقتی سخنم خوب برداشت نشد کمی ناراحتم. جمله دوم مجهول است و فرد خاصی را مقصر جلوه نمی دهد.

مراحل مهارت بیان درخواست

- ۱) توصیف عینی موقعیت؛ در این مرحله لازم است فرد بدون قضاوت و ارزش‌گذاری، به توصیف واقعیت بپردازد. برای مثال نگوید: حضور پدر شما مزاحم گفتگوی آزاد و مفید ما می‌شود! بلکه بهتر آنست که بگوید: پدرتان در جلسه گفتگوی خواستگاری ما حضور دارد.
- ۲) بیان احساسات؛ در این مرحله باید احساسات را پس از بیان و توصیف واقعیت بیان نماید و بگوید: با وجود پدرتان من احساس خجالت دارم!
- ۳) بیان درخواست؛ و در پایان بگوید: لطفاً قبل از جلسه بعدی این موضوع را با ایشان در میان بگذارید" (مک کی و همکاران، ۱۳۹۱، ص ۶۰).

اصول اسلامی مهارت جرئت‌ورزی

- ۱) اصل اعتدال؛ اگرچه درخواست حقوق فردی امری مسلم است اما لازم است فرد از ایجاد فشارهای روحی روانی و اجتماعی که از این طریق به دیگران وارد می‌شود نیز آگاه باشد و از درخواست‌های پی‌درپی اجتناب نماید. امیر مؤمنان علی علیه‌السلام می‌فرماید: انسان جاهل همواره در دو حالت زیاده‌روی و کم‌روی دیده می‌شود (شریف‌الرضی، ۱۴۱۴، ص ۴۷۹).
- ۲) اصل رعایت حقوق دیگران؛ سه مهارت ابراز وجود، بیان احساس و خواسته‌ها نباید سبب تزییع حق دیگران شود. به‌عنوان مثال حق داشتن

اطلاعات، در صورتی که به تجسس و ورود به حریم شخصی دیگران تبدیل شود، مصداق تجاوز به حریم خصوصی دیگران و نوعی ظلم خواهد بود. از این رو لازم است دختر و پسر در فرایند ازدواج و تعامل با خانواده همسر منتخب، همواره حقوق دیگران بویژه بزرگترها و ریش سفیدان فامیل را رعایت کرده و مسائلی از قبیل ابراز وجود به شأن و موقعیت دیگران لطمه ای وارد نسازد. امیر مؤمنان علیه السلام می فرمایند: کسی که به حقوق دیگران ظلم کند خداوند دشمن او خواهد بود نه بندگان خدا (شریف الرضی، ۱۴۱۴، ص ۴۲۸).

۳) اصل رعایت تکریم دیگران؛ اگرچه درخواست حق، نوعی حق است اما مورد تکریم و احترام واقع شدن نیز حقی است که دیگران دارند. از این رو نباید به بهانه ابراز وجود، هرگونه بی احترامی به دیگران صورت گیرد، خداوند در قرآن کریم اعلام می دارد که تمام انسان ها را مورد تکریم قرار داده است؛ لقد کرما بنی آدم (اسرا/۷۰).

۴) اصل ایثار و گذشت؛ در صورتی که انسان بتواند از حق خود به خاطر ترجیح دیگری بر خود صرف نظر کند در این صورت، به یکی از فضائل اخلاقی آراسته شده است. البته باید در نظر داشت ترجیح دیگران نباید راهی برای فرار از ضعف در ابراز وجود قرار بگیرد و موجب محرومیت دائمی انسان از حقوق اولیه اش باشد و یا ناکامی هایی مشکل ساز به بار آورد.

موانع مهارت ابراز وجود در ازدواج

برخی از موانع مهارت ابراز وجود در فرایند ازدواج عبارت‌است از:

(۱) تکریم و احترام افراط گونه بزرگ‌ترها؛ یکی از موانع شایع ابراز وجود و درخواست حق، تکریم و احترام افراط گونه بزرگ‌ترها است. گاهی قول و قرارهای خانوادگی و یا رسم و رسوم های طایفه ای، جوان را دچار شرمساری و حیای کاذب نموده و به‌رغم آنکه تمایل به ازدواج با فرد خاصی ندارد، پاسخ " آری " می‌دهد. در چنین شرایطی لازم است جوان به دو نکته توجه داشته باشد: ابتدا باید بداند اوست که پس از ازدواج، باید مسئولیت‌های زندگی مشترک را به دوش بکشد و دیگر آنکه بداند سختی و عواقب " نه " گفتن در این مرحله به‌مراتب آسان‌تر از تحمل سختی‌های یک ازدواج ناموفق و هدر رفتن سرمایه های عظیم زندگی است.

(۲) قول و قرارهای پیش از ازدواج؛ چه‌بسا دختر و پسر برای مدتی با یکدیگر دارای روابط پنهان و صمیمانه بوده اند و بدون داشتن آگاهی کافی، به یکدیگر قول ازدواج داده اند. در صورتی که فرد، بر اساس تشخیص فعلی، طرف مقابل را متناسب با خود نبیند، لازم است از پذیرش بار سنگین همسری و شروع یک ازدواج پردردسر اجتناب نماید. البته دریافت مشاوره در این موارد، می‌تواند از فشار روانی دختر و پسر در این زمینه بکاهد و تصمیم‌گیری عاقلانه ای را پیش روی آنها قرار دهد.

۳) ترس از سرزنش یا توبیخ دیگران؛ گاهی فرد به دلیل فرار از سرزنش دیگران، به ازدواجی تن می دهد که می داند محکوم به شکست است و تمایلی به آن ندارد. تا زمانی که رعایت حرف مردم و تلاش برای کسب رضایت آنها، تعیین کننده مسیر زندگی انسان باشد، هر روز باید منتظر شکستی جدید و اتفاقی تلخ باشیم.

۴) احساس حقارت و خود کم بینی؛ گاهی مشکلات تربیتی و تلقینات اطرافیان، از انسان فردی خود کم بین و فاقد احساس ارزشمندی می سازد! چنین فردی تن به هر ازدواجی می دهد و برای خود حق تصمیم گیری و انتخاب قائل نیست!

در موارد پیش گفته فرد می تواند ضمن تقویت مهارت ابراز وجود در خود، با کمک گرفتن از یک مشاور کاردان، از آسیب های ضعف در این مهارت مصون بماند.

۳) مهارت تصمیم گیری

ازدواج، خشت اول و سنگ بنای زندگی مشترک انسان است. موفقیت یا شکست در ازدواج تمام ابعاد اخلاقی، اجتماعی، مالی و حتی اعتقادی انسان را تحت تأثیر قرار می دهد. یک ازدواج خوب زمینه ساز رشد معنوی و موفقیت های اقتصادی است! و یک ازدواج بد می تواند سرمایه جوانی و امید و نشاط انسان را بر باد دهد! تصمیم گیری برای ازدواج می تواند سفیهانه و بدون مبنای عقلی، جاهلانه و بدون مبنای علمی، عجولانه، منفعلانه و یا حکیمانه و عالمانه باشد. انتخاب با انسان است! متون دینی همواره انسان را به حزم و دوراندیشی سفارش کرده و از تصمیم گیری بر

اساس نتایج و لذات آنی باز داشته اند. امام صادق علیه السلام به فردی که قصد ازدواج داشت فرمودند: دقت کن! ببین خودت را کجا قرار می دهی؟ چه کسی را در اموالت شریک می کنی؟ و چه کسی را بر دین و اسرار آگاه می سازی؟ (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۳۲۳). همچنین رسول خدا صلی الله علیه و آله در سفارش به یکی از یاران خود می فرمایند: هرگاه تصمیم به انجام کاری گرفتی به پایان آن کار فکر کن! اگر پایانش خیر و رشد است آن را انجام بده و در صورتی که پایانش گمراهی و انحراف بود، آن را ترک کن (عاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۵، ص ۲۸۹).

مراحل شش گانه تصمیم گیری در انتخاب همسر:

(۱) شناسایی مسأله و هدف سازی؛ مسأله در اینجا ازدواج عاقلانه، زندگی عاشقانه است. در مرحله اول جوان باید بداند ازدواج در زندگی او چه مسئولیت هایی ایجاد می کند؟ به وسیله آن می خواهد به چه اهدافی برسد؟ و چه همسری می تواند او را در رسیدن به اهداف و ارضاء نیازها کمک کند؟

(۲) معیار سازی؛ در این مرحله، معیارها و ملاکهای همسر مطلوب مشخص می شود. معیار سازی باید بر اساس علایق، ارزشها، نیازها و اهداف فرد انجام پذیرد. بنابراین هر ویژگی که بتواند این امور را تأمین کند معیاری برای انتخاب خواهد بود. به طور کلی هر معیاری که برای فرد مهم و مطلوب است فهرست می شود. ایمان، سلامت روان،

مسئولیت پذیری، درونگرایی یا برونگرایی، تعهد و وفاداری، عاطفی بودن، تمایل به تفریح، استقلال فکری و مالی، علاقه به پیشرفت و موفقیت، ثبات شخصیت و یکرنگی نمونه هایی از معیارهای احتمالی جوان است. (۳) وزن دهی معیارها؛ بر اساس اهمیت و نقشی که هر معیار در تأمین اهداف، نیازها و علایق دارد، به آن نمره ای از یک تا ده تعلق می گیرد. معیارها بر اساس وزن و نمره ای که کسب کرده اند رتبه بندی می شوند. به عنوان مثال، اگر معیار اخلاق نمره ۱۰ بگیرد، سلامت روان نمره ۸، زیبایی و ظاهر نمره ۷، استقلال فکری و عاطفی از خانواده نمره ۷ و تحصیلات نمره ۶، بنابراین اخلاق اولویت اول است و سلامت روان اولویت دوم و ... ؛ به این ترتیب، هم معیارهای انتخاب همسر به دست آمده و هم امتیاز بندی منطقی بین آنها صورت گرفته است.

(۴) ارزش گذاری گزینه های موجود؛ در این مرحله به هر یک از افرادی که برای ازدواج در نظر گرفته شده اند، بر اساس معیارهای به دست آمده و وزن آن، امتیاز خاصی تعلق می گیرد و به این ترتیب هر گزینه نمره ای متفاوت از دیگری کسب می کند. مثلاً فاطمه نمره ۶۷، مرضیه نمره ۵۹ و فریبا نمره ۵۰. (می توانید اسامی پسرانه را جایگزین کنید!)

(۵) ارزیابی گزینه ها و انتخاب نهایی همسر؛ در نهایت، هر فردی که بالاترین امتیاز در مراحل پیش گفته از آن خود کرد، مناسب ترین گزینه برای ازدواج است.

سه نکته مهم: اول آنکه چنین الگویی از الگوی تصمیم گیری، در مواردی است که شما بین دو یا چند گزینه برای ازدواج، تردید داشته باشید؛ اما با این حال، سه مرحله اول یعنی هدف سازی، معیارسازی و نمره دهی، در هر ازدواجی مفید و لازم است. نکته دوم آنکه در مرحله معیارسازی حتما باید معیارهای اصلی و فرعی را برای خود مشخص کنید. به عنوان مثال، فردی که نیازش به عشق بالاست باید معیار عاطفی بودن را مورد تأکید قرار دهد. پسری که برونگرا و معاشرتی است و همسری همراه می خواهد، معیار برونگرایی را در نظر بگیرد. فردی که دینداری و سلامت اخلاق برای او ارزش است باید معیار ایمان را در اولویت اول معیارهای خود قرار دهد. و نکته سوم آنکه اگر طی فرایند معیارسازی و ما بعد آن به تنهایی ممکن نبود به مشاور ازدواج که دارای دانش و تجربه کافی است مراجعه نمائید. مشاوره علم گسترده ای است و هر مشاوره در موضوعی خاص، تخصص دارد.

آشنایی با تیپ شخصیتی درونگرا و برونگرا

انسان‌ها از نظر شخصیتی به تیپ‌های متفاوتی تقسیم می‌شوند. تیپ به طبقه‌بندی مردم در چند گروه گفته می‌شود که هر یک، ویژگی‌های خاص خود را دارد. یکی از این دسته‌بندی‌ها، تقسیم انسان به تیپ برون‌گرا و درون‌گرا است.

ویژگی کلی برون گراها این است که انرژی روانی خود را در دنیای بیرون صرف می کنند به طوری که فرد به سمت دنیای عینی و به دور از دنیای ذهنی گرایش دارد. افراد این تیپ بیشتر از دنیای بیرونی خود تأثیر می پذیرند. و در مقابل، ویژگی کلی درون گراها این است که انرژی روانی خود را در دنیای درون و ذهن خود صرف می کنند به طوری که به فرد به سمت دنیای درونی خود گرایش دارد. (فیست و همکار، ۱۳۹۲، ص ۱۳۸-۱۳۹).

ویژگی های افراد برونگرا:

۱) اجتماعی، معاشرتی و خوش مشرب اند؛ اگرچه تعداد دوستان بیشتری دارند اما عمق احساس آنها کمتر است. دوستیابی قوی دارند و به راحتی دوستان جدیدی پیدا می کنند. از معاشرت و ارتباط با دیگران انرژی و روحیه می گیرند. زودتر با جمع های جدید سازگار می شوند. به کارهای گروهی علاقه دارند. مسافرت های جمعی را بر مسافرت فردی ترجیح می دهند. زیاد اهل در خانه نشستن و تنهایی نیستند (فتحی آشتیانی، ۱۳۹۲، ص ۴۲).

۲) رو راست و قاطع و رقابت جو هستند. معمولاً پرحرف و اهل گفتگو اند. به آسانی نظر مخالف خود را انتقاد می کنند و درگیر برخی ملاحظات نمی شوند.

۳) بیشتر به افکار عینی و دنیای خارجی توجه دارند تا افکار انتزاعی و دنیای ذهنی. (فیست و همکار، ۱۳۹۲، ص ۱۴۰).

۴) بیشتر واقع‌بین هستند و سعی می‌کنند پدیده‌ها را آن‌گونه که هستند ببینند و آن‌ها را بر اساس معانی درونی خود تفسیر نکنند.

۵) هیجانات و عواطف خود را ابراز می‌کنند. عشق و نفرت خود را برای دیگران بیان می‌کنند و کمتر عصبانیت خود را پنهان می‌کنند.

۶) برون‌گراها در گروه پیشگام‌اند و نقش رهبر را دارند. قدرت ابراز وجودشان بالاست. رنگ‌های روشن و محیط‌های شلوغ را دوست دارند. این افراد، اغلب خنده‌رو و بشاش هستند و روحیه‌ای شاد و خوش‌بین دارند (فتحی آشتیانی، ۱۳۹۲، ص ۴۲).

۷) قدرت ابراز وجود بالایی دارند؛ وقتی با جمع و فضای جدید مواجه می‌شوند با خود فکر می‌کنند چگونه می‌توانم روی جمع تأثیر بگذارم؟! در گفتگوهای بین فردی از تماس چشمی بیشتری برخوردارند.

ویژگی‌های افراد درون‌گرا:

۱) متمایل به تنهایی، مستقل و نیازمند به قلمرو شخصی هستند. تک‌رو (نه گند و تنبل) هستند. کارایی آن‌ها در تنهایی بیشتر است و برای تصمیم‌گیری نیاز به زمان دارند (فتحی آشتیانی، ۱۳۹۲، ص ۴۲).

۲) آرام و خویشتن‌دارند. کم‌حرف، متفکر و پایبند به اصول اخلاقی‌اند. نجابت و آرامش ظاهری آنها بیشتر به چشم می‌خورد تا هیاهو و جنب و جوش!

۳) وقتی از یک درون‌گرا سؤال می‌شود غالباً قبل از پاسخ فکر میکند و بعد پاسخ می‌دهد و این سبب می‌شود که آن‌ها گاهی خوب درک نشوند (تیگر و تیگر، بی‌تا، ص ۳۲).

۴) از صرف وقت به تنهایی، لذت می‌برند. وقتی حال روحی آنها خوب نیست، خلوت کردن در جایی آرام و ساکت حالشان را خوب می‌کند.

۵) رسمی و متمایل به حفظ فاصله‌ها هستند. معمولاً کم رو هستند و دیربه‌دیر دوستان جدیدی می‌گیرند (فتحی آشتیانی، ۱۳۹۲، ص ۹۰).

۶) با احتیاط و صلح‌جو هستند. معمولاً محافظه‌کارند و از بحث‌وجدل اجتناب می‌کنند.

۷) شنونده‌های خوبی‌اند و به راحتی می‌توانند همدلی کنند. به خاطر ویژگی کم‌حرفی‌شان، بیشتر فرصت حرف زدن را به دیگران می‌دهند.

۸) غالباً در حاشیه اتفاقات و حوادث‌اند تا در متن آنها؛ به کتابخوانی و تحقیقات و مشاغل فردی بیشتر علاقه دارند تا کارهای گروهی. احساسات و عواطف درونگراها عمیق‌تر است و اگر با دوست یا آشنایی دچار تعارض شوند، از نظر عاطفی ضربه پذیرتر‌اند.

نکات کلی درباره تیپ‌های شخصیت

تیپ‌های درونگرا و برونگرا ارزش یکسانی داشته و هرکدام محاسن و معایب خاص خود را دارند. به‌طور کلی افراد نه کاملاً برون‌گرا و نه کاملاً درون‌گرا هستند بلکه اکثر افراد عناصری از هر دو تیپ را دارند. افرادی

که از لحاظ روانی سالم‌اند بین این دو نگرش تعادل برقرار می‌کنند. نکته لازم اینکه افراد درون‌گرا لازم است به‌منظور پیشگیری از شرم و خجالت، جلسات خواستگاری را در منزل شبیه‌سازی کنند و صحبت‌های خود را از قبل مرور نمایند، نکات و سؤالات خود را یادداشت کنند و در جلسه خواستگاری کنار فردی که باعث قوت قلب آنهاست، بنشینند.

ازدواج بر اساس تیپ‌های شخصیتی

(۱) مرد و زن هر دو درون‌گرا باشند؛ در این حالت برای ازدواج تناسب دارند. البته به خاطر کاهش معاشرت‌ها، باید مراقب انزوای اجتماعی فرزندان خود باشند. همچنین تناسب در درونگرایی به تنهایی، ضامن خوشبختی و تفاهم کامل نیست.

(۲) مرد و زن هر دو برون‌گرا باشند؛ در این حالت نیز، برای ازدواج تناسب دارند. البته باید مراقب مشغولیت‌های اجتماعی و بیرونی خود باشند. گاهی دو نفر آنقدر از هم دور می‌شوند که صمیمیت و علاقه بین آنها کم‌رنگ می‌شود. انسان هراندازه برون‌گرا و اجتماعی باشد باز هم لازم است به همسرش توجه، تعهد و محبت کافی داشته باشد. گاهی برونگرایی شدید و کم‌توجهی‌های ناخواسته بین همسران، موجب نفوذ فرد سوم در رابطه زن و شوهر می‌شود! نکته دیگر آنکه به صرف اینکه دو نفر برون‌گرا هستند لازم نمی‌آید که در تمام زمینه‌ها تفاهم داشته باشند. چه بسا، دو نفر برون‌گرا علایق و اهداف و ارزش‌های متفاوتی داشته باشند!

۳) مرد برونگرا و زن درونگرا باشد؛ گرچه این حالت، امتیازهای دو حالت گذشته را ندارد اما با توجه به اینکه مرد برونگرا است و از سوی دیگر مدیریت زندگی بر عهده اوست، می تواند در مواردی که با همسرش اتفاق نظر وجود ندارد، مستقلاً به فعالیت مورد نظر اقدام کند.

۴) مرد درونگرا و زن برونگرا باشد؛ در این حالت، احتمال بروز مشکلات ارتباطی بین زن و مرد وجود دارد، چراکه زن متمایل به روابط اجتماعی و معاشرت های فامیلی است و مرد، متمایل به تنهایی است و روابط اجتماعی را به حداقل می رساند. با توجه به نیاز زن به حمایت های اجتماعی همسر و اینکه لازم است رفت و آمدش با همahنگی شوهر باشد، امکان دارد مرد این اجازه را به همسرش نداده و یا زن مجبور شود به تنهایی در اجتماعات و مهمانی ها شرکت نماید.

معرفی ۱۰ کتاب با موضوع ازدواج

اکنون که متأسفانه مهارت انتخاب همسر و فرایند همسرگزینی به طور کامل و رسمی در دانشگاهها و مراکز علمی تدریس نمی شود، بهتر است هر فرد به فکر بوده و پیش از ورود به این زمینه، با مطالعه کتاب های مفید در این زمینه، آگاهی های لازم را کسب نمایند. بار دیگر راهبرد ازدواج موفق یادآوری می کنم؛ این راهبرد عبارت است از: توکل، مطالعه، تفکر، مشاوره.

کتاب های ذیل با موضوع ازدواج معرفی می شوند:

- (۱) گلبرگ زندگی ۳ جلدی (حجت الاسلام دکتر دهنوی، نشر خادم الرضا علیه السلام)
- (۲) کتاب ازدواج، کتاب اول: تأسیس (دکتر حمید حبشی، نشر معارف)
- (۳) از من بودن تا ما شدن؛ مهارت های انتخاب همسر (حجت الاسلام محسن عباسی ولدی، نشر آیین فطرت)
- (۴) آموزش پیش از ازدواج (دکتر مهدی میر محمد صادقی، نشر سازمان بهزیستی کشور)
- (۵) از من تا ما؛ آمادگی های ازدواج (نوید جانباز، نشر مؤسسه آموزشی امام ره)
- (۶) مطلع مهر؛ راهبردهای جامع و کاربردی برای انتخاب همسر (دکتر بانکی پور، نشر حدیث راه عشق)
- (۷) نبض ازدواج را بگیرید؛ چند ساعت تفکر پیش از ازدواج (حجت الاسلام دکتر مهدی عباسی، نشر مؤسسه امام ره)
- (۸) در جستجوی عشق زندگی (دکتر نیل کلارک وارن، نشر اوحدی)
- (۹) چای اول؛ دانستیهای پیش از خواستگاری (عبد الاحد اسلامی، نشر مؤسسه آموزشی امام ره)
- (۱۰) ازدواج بدون شکست (دکتر ویلیام گلاسر، ترجمه دکتر علی صاحبی، نشر سایه سخن)

ازدواجتان عاقلانه؛ زندگی تان عاشقانه

در پناه امام زمان موفق و پیروز باشید!

فهرست منابع

۱. قرآن کریم
۲. نهج البلاغه
منابع فارسی
۳. احدی، حسن، جمهری، فرهاد (۱۳۹۰). روان شناسی رشد: نوجوانی، بزرگسالی (جوانی، میانسالی و پیری). تهران: انتشارات آینده درخشان
۴. اطلاعات، روزنامه (۱۳۹۴/۱۰/۱۴). مصاحبه با مدیرکل دفتر اطلاعات و آمار و جمعیت سازمان ثبت احوال کشور
۵. افروز، غلامعلی، (۱۳۹۳). روان شناسی ازدواج و شکوه همسررداری. تهران: مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران
۶. اوکان، باربارا. آق (بی تا). تکنیک های مشاوره و مصاحبه. مترجم: شهرام محمدخانی (۱۳۹۰). تهران: انتشارات طلوع دانش
۷. آذر، ماهیار (۱۳۸۵). ازدواج، حل مشکلات زناشویی. تهران: نشر قطره
۸. آرون، تی بک، (۱۹۸۸). عشق هرگز کافی نیست: شیوه های نو برای حل مشکلات زناشویی و خانوادگی بر اساس شناخت درمانی. ترجمه: مهدی قراچه داغی (۱۳۹۳). تهران: نشر ذهن آویز
۹. بانکی پور، امیرحسین (۱۳۸۸). مطلع مهر، راهکارهای جامع و

کاربردی برای انتخاب همسر. اصفهان: حدیث راه عشق
۱۰. برنز، دیوید (۱۹۹۰). *از حال بد به حال خوب: شناخت درمانی*.

مترجم: مهدی قراچه داغی (۱۳۹۲). تهران: نشر آسیم
۱۱. بستان (نجفی)، حسین (۱۳۹۰)، *خانواده در اسلام*. قم: انتشارات
پژوهشگاه حوزه و دانشگاه

۱۲. بولتون، رابرت (بی تا). *روان شناسی روابط انسانی (مهارت های
مردمی)*. مترجم: حمیدرضا سهرابی با همکاری افسانه حیات روشنایی
(۱۳۸۱). تهران: انتشارات رشد

۱۳. پسندیده، عباس (۱۳۹۰). *رضایت زناشویی؛ بررسی عوامل
موفقیت زندگی زناشویی از دیدگاه اسلام*. تهران: اداره کل روابط عمومی و
امور بین الملل سازمان بهزیستی کشور

۱۴. پناهی، علی احمد (۱۳۹۳). *سبک زندگی: همسر داری از منظر
دین با رویکردی روان شناختی*. قم: انتشارات مؤسسه آموزشی پژوهشی
امام خمینی

۱۵. تبرایی، رامین؛ مبلغی، احمد و حسامی، فاضل (۱۳۹۵).
دانستنی های ازدواج سالم. تهران: پارسای سلامت

۱۶. تیگر، پاول، باربارا، تیگر (بی تا)، *همسر مناسب شما*. ترجمه:
مهدی قراچه داغی (۱۳۹۵). تهران: انتشارات نقش و نگار

۱۷. جانباز، نوید (۱۳۹۴). *از من تا ما: آمادگی های ازدواج*. قم:
انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی

۱۸. حسین خانی، هادی (۱۳۹۳). *فرایند همسرگزینی*. قم: انتشارات

بنشاسته

۱۹. حورایی، مجتبی (۱۳۹۱). *دوستی های قبل از ازدواج*. تهران:

دکلمه گران

۲۰. خسروی حسینی، سید غلامرضا (۱۳۷۵). *ترجمه و تحقیق*

مفردات الفاظ قرآن. تهران: انتشارات مرتضوی

۲۱. خمسه، اکرم (۱۳۸۲). *آموزش پیش از ازدواج: راهنمای عملی*

برای زوج های جوان تهران: دانشگاه الزهراء، پژوهشکده زنان

۲۲. رودز، استیون (بی تا). *تفاوت های جنسیتی را جدی بگیریم*.

مترجم: معصومه محمدی. مقدمه و ویراستار علمی: مسعود جان بزرگی

(۱۳۹۲). قم: انتشارات پژوهشگاه حوزه و دانشگاه

۲۳. ریچموند، ویرجینیا پی، مک کروس، جیمز سی (بی تا). *رفتار*

غیرکلامی در روابط میان فردی (درسنامه ارتباطات غیرکلامی).

مترجمان: فاطمه سادات موسوی، ژیلا عبدالله پور (۱۳۸۸). تهران: نشر

دائزه

۲۴. زینتی، علی (بی تا). *نرم/فزار ازدواج موفق*، قم امور مشاوره و

خانواده معاونت تهذیب حوزه های علمیه کشور

۲۵. ساروخانی، باقر (۱۳۷۰). *مقدمه ای بر جامعه شناسی خانواده*،

تهران: نشر سروش

۲۶. سالاری فر، محمدرضا، شجاعی، محمدصادق، موسوی اصل، سید

مهدی و دیگران (۱۳۸۹). *بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی*. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه

۲۷. سالاری فر، محمدرضا (۱۳۹۳). *خانواده در نگرش اسلام و روان‌شناسی*. قم: انتشارات پژوهشگاه حوزه و دانشگاه

۲۸. سرمد، زهره؛ بازرگان، عباس و حجازی، الهه (۱۳۸۳). *روش‌های تحقیق در علوم رفتاری*. تهران: نشر آگاه

۲۹. سیف، سوسن، کدیور، پروین، کرمی نوری، رضا، لطف‌آبادی، حسین (۱۳۹۰). *روان‌شناسی رشد ج ۱ و ۲*. تهران: انتشارات سمت

۳۰. شرفی، محمدرضا (۱۳۹۰). *مهارت‌های زندگی در سیره رضوی*. مشهد: انتشارات قدس رضوی

۳۱. طارمیان، فرهاد (۱۳۷۹). *مهارت‌های زندگی*. تهران: مؤسسه فرهنگی منادی تربیت

۳۲. فتحی آشتیانی، علی (۱۳۹۲). *آزمون‌های روان‌شناختی: ارزشیابی شخصیت و سلامت روان*. تهران: مؤسسه انتشارات بعثت

۳۳. فقیهی، علی‌نقی (۱۳۹۱). *مشاوره در آینه علم و دین*. قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به حوزه علمیه قم

۳۴. فقیهی، علی‌نقی، (۱۳۹۳)، *تربیت جنسی: مبانی، اصول و روش‌ها از منظر قرآن و حدیث*. قم: سازمان چاپ و نشر دارالحدیث

۳۵. فیست، جس، جست، گریگوری جی، (۲۰۰۲). *نظریه‌های شخصیت*. ترجمه: یحیی سید محمدی (۱۳۹۲). تهران: نشر روان

۳۶. کاویانی، محمد (۱۳۹۳). روان‌شناسی در قرآن؛ مفاهیم و آموزه‌ها. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه

۳۷. گری، جان (۱۹۹۵). مریخی‌ها و ونوسی‌ها در ارتباط جنسی سالم. مترجمان: شمس‌الدین حسینی و الهام آرام نیا (۱۳۹۱). تهران: انتشارات نسل نواندیش

۳۸. گل محمدی، نسرین (۱۳۹۳). مهارت‌های ده‌گانه زندگی. تهران: انتشارات نسل نواندیش

۳۹. گلادینگ، ساموئل (۲۰۱۱). خانواده‌درمانی: تاریخچه، نظریه و کاربرد. مترجمان: عزیزالله تاجیک اسماعیلی، محسن رسولی (۱۳۹۲). تهران: انتشارات تزکیه

۴۰. گلدنبرگ، ایرنه، گلدنبرگ، هربرت (۲۰۰۰). خانواده‌درمانی. مترجمان: حمیدرضا حسین شاهی برواتی، سیامک نقش‌بندی، الهام ارجمند (مترجم همکار) (۱۳۹۲). تهران: نشر روان

۴۱. لیهی، ل، لابت (بی‌تا). فنون شناخت درمانی. مترجمان: لادن فتی، شیما شکویا، شهرزاد طهماسبی مرادی، حسین ناصری، کاوه ضیایی (۱۳۹۴). تهران: نشر دانه

۴۲. محسنیان راد، مهدی (۱۳۹۱). ارتباطات انسانی. تهران: انتشارات سمت

۴۳. ری‌شهری، محمد، پسندیده، عباس (۱۳۸۷)، تحکیم خانواده از نگاه قرآن و حدیث. ترجمه: حمیدرضا شیخی. قم: سازمان چاپ و نشر دار

۴۴. محمدی صیفار، مهدی (۱۳۹۴). *از تفاوت تا تفاهم: آشنایی با*

تفاوت‌های زن و مرد. قم: مؤسسه فرهنگی هنری طریق معرفت ثقلین

۴۵. مطهری، مرتضی (بی‌تا). *مجموعه آثار استاد شهید مطهری*

(نرم/فزار). قم: مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی

۴۶. مهکام، رضا (بی‌تا). *نرم/فزار مشاور موفق*، قم: دفتر امور مشاوره و

خانواده معاونت تهذیب حوزه‌های علمیه کشور

۴۷. میر محمدصادقی، مهدی (۱۳۸۴). *ازدواج: آموزش پیش از*

ازدواج. تهران: سازمان بهزیستی کشور، معاونت امور فرهنگی و پیشگیری،

دفتر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی

۴۸. وارن، نیل کلارک (بی‌تا). *در جستجوی عشق زندگی: همسر*

شایسته خود را انتخاب کنید. مترجم: مهدی قراچه داغی (۱۳۹۲). تهران:

نشر اوحدی

۴۹. هالجین، ریچارد پی، ویتبورن، سوزان کراس (۲۰۰۳).

آسیب‌شناسی بالینی: دیدگاه‌های بالینی درباره اختلالات روانی ج ۱.

مترجم: یحیی سید محمدی (۱۳۹۱). تهران: نشر روان

منابع عربی

۵۰. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۴۱۰). *غررالحکم و درر الکلم*. قم: دار الکتب الاسلامیه

۵۱. حرانی، حسن بن علی (۱۴۰۴). *تحف العقول*، قم: جامعه

مدرسین

۵۲. شریف الرضی، محمد بن حسن (۱۴۱۴). *نهج البلاغه (للصبحی*

صالح)، قم: نشر هجرت

۵۳. طباطبایی، سید محمدحسین (۱۴۱۷). *المیزان فی تفسیر*

القرآن، قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم

۵۴. عاملی، شیخ حر محمد بن حسن (۱۴۰۹). *تفصیل وسائل الشیعه*

الی تحصیل مسائل الشریعه، قم مؤسسه آل البيت عليهم السلام

۵۵. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷). *الکافی*. تهران: دار الکتب

الاسلامیه

۵۶. مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳). *بحار الانوار لدرر اخبار ائمه الاطهار*

عليهم السلام، بیروت: دار احیاء التراث العربی

۵۷. نوری، حسن بن محمدتقی (۱۴۰۸). *مستدرک الوسائل و*

مستنبت المسائل، قم: مؤسسه آل البيت عليهم السلام

مقالات و پایان نامه ها

۵۸. احمد پناهی، علی (۱۳۸۷). ازدواج در اسلام با نگاهی به

کارکردهای تربیتی و روان‌شناختی. مکاتبه و اندیشه، زمستان، شماره ۳۲،
ص ۸۱-۱۰۹

۵۹. ازدواج و آموزه‌های اسلام و مقایسه تأثیر این دو بسته بر رضایت
زناشویی و کیفیت زندگی زوجین شهر اصفهان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد
رشته مشاوره گرایش خانواده، دانشگاه اصفهان، چاپ‌نشده

۶۰. باستانی، سوسن؛ گلزاری، محمود؛ روشنی، شهره (۱۳۸۹). طلاق
عاطفی: علل و شرایط میانجی. بررسی مسائل اجتماعی ایران، دوره ۱،
شماره ۳، ص ۱-۲۰

۶۱. برگندان، میترا؛ عنایتی، میر صلاح‌الدین؛ مهرابی زاده هنرمند،
مهناز؛ (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های حل مسأله به شیوه
گروهی بر سلامت عمومی و رضایت زناشویی همسران کارمند طرح
اقماری. یافته‌های نو در روان‌شناسی، دوره ۲، شماره ۷، ص ۹۵-۱۰۷

۶۲. بهاری، فرشاد؛ فاتحی زاده، مریم؛ احمدی، سید احمد؛ مولوی،
حسین؛ بهرامی، فاطمه (۱۳۹۰). تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباط
همسران بر کاهش تعارض‌های زناشویی زوج‌های متعارض متقاضی طلاق.
پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، دوره ۱، شماره ۱، ص ۵۹-۷۰
۶۳. حسین‌خانی، هادی (۱۳۸۶). مشاوره ازدواج. پژوهش و حوزه،
دوره زمستان، شماره ۳۲، ص ۱۳۲-۱۵۹

۶۴. حسینیان، سیمین؛ شفیع‌نیا، اعظم (۱۳۸۴). بررسی تأثیر
آموزش مهارت‌های حل تعارض بر کاهش تعارضات زناشویی زنان.

- اندیشه‌های نوین تربیتی، دوره ۱، شماره ۴، ص ۷-۲۲
۶۵. حیدری، فریبا (۱۳۹۲) تدوین بسته‌های آموزشی مهارت‌های زندگی زناشویی مبتنی بر نظریه‌های مشاوره
۶۶. حیرت، عاطفه (۱۳۸۸). اثربخشی زوج‌درمانی اسلام محور بر سازگاری، سلامت روان و خوش‌بینی زوجین شهر اصفهان. پایان کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه اصفهان. چاپ‌نشده
۶۷. دانش، عصمت (۱۳۸۹). افزایش سازگاری زناشویی زوج‌های ناسازگار با مشاوره از چشم‌انداز اسلامی، مطالعات روان‌شناختی، دوره ۶، شماره ۲، ص ۱۶۷-۱۸۶
۶۸. رفیعی، اعظم؛ اعتمادی، عذرا؛ بهرامی، فاطمه؛ جزایری، رضوان السادات (۱۳۹۴). بررسی تأثیر آموزش آمادگی برای ازدواج بر انتظارات زناشویی و مؤلفه‌های آن در دختران عقد کرده شهر اصفهان. زن و جامعه. دوره ۶، شماره ۱، ص ۲۱-۴۰
۶۹. شهلا، کاظمی پور (۱۳۸۸). سنجش نگرش جوانان نسبت به ازدواج و شناخت آثار و پیامدهای آن. مطالعات معرفتی در دانشگاه اسلامی. دوره تابستان، شماره ۴۲، ص ۷۵-۹۵
۷۰. فاتحی، فاطمه و کریمی ثانی، پرویز (۱۳۹۵) اثربخشی آموزش مهارت‌های پیش از ازدواج بر روی بهبود مهارت‌های اجتماعی و خودکارآمدی دختران در آستانه ازدواج تحت حمایت کمیته امداد امام

خمینی شهرستان کرج. زن و مطالعات خانواده، دوره ۹، شماره ۳۳، ص
۱۴۱-۱۶۲

۷۱. کریمی ثانی، پرویز؛ اسماعیلی، معصومه؛ فلسفی نژاد، محمدرضا؛
شفیع آبادی، عبدالله؛ فرح‌بخش، کیومرث و احیایی، کبری (۱۳۸۹). تدوین
محتوای مشاوره قبل از ازدواج بر مبنای شناسایی عوامل و مهارت‌های
معنوی و اخلاقی پیش‌بینی کننده ازدواج موفق در بین زوج‌های تبریز.
زن و مطالعات خانواده، دوره ۲، شماره ۷، ص ۱۲۱-۱۳۲

۷۲. مجد، امید؛ مجد، پروانه (۱۳۹۰). نظریه مثلث عشق اشترنبرگ و
انطباق آن با عقاید سعدی. زن در فرهنگ و هنر، دوره ۲، شماره ۸، ص
۸۱-۸۹

۷۳. منصور نژاد، محمد (۱۳۸۴). نقش زنان تحصیل کرده در تشکیل
و تحکیم خانواده، مباحث بانوان شیعه، دوره بهار، شماره ۳، ص ۱۰۷-
۱۲۲

۷۴. میرشاه جعفری، ابراهیم؛ لیاقت دار، محمدجواد؛ مقامی، حمید؛
کریمی علویجه، مهدی (۱۳۸۹). بررسی عوامل مؤثر بر ارتباط کلامی با
رجوع به منابع و متون اسلامی. تربیت اسلامی. دوره ۵، شماره ۱۰، ص
۲۹-۴۴

۷۵. هزاوه ای، محمد مهدی (۱۳۹۲). بررسی اثربخشی برنامه مشاوره
قبل از ازدواج بر مبنای تئوری عمل منطقی، مجله دانشگاه علوم پزشکی
دانشگاه فسا، دوره ۳، شماره ۳، ص ۲۴۱-۲۴۷

آمادگی های پیش از ازدواج ۱۴۳

۷۶. هویلی پور، سارا؛ شفیع آبادی، عبدالله و سودانی، منصور (۱۳۹۱).
اثر بخشی آموزش پیش از ازدواج بر انتظارات و نگرش های زناشویی
فرزندان دختر در آستانه ازدواج کارکنان شرکت ملی مناطق نفت خیز
جنوب. یافته های نو در روان شناسی، دوره ۷، شماره ۲۳، ص ۸۱-۹۳