



# ویژه زوجین جوان

۱۳۹۳

شاد و پایدار

دهنمای ازدواج

مؤلفین: هادی محسنی - غلامرضا حبیبی - مهراندخت عابدینی

سرشناسه : محسنی، هادی، ۱۳۶۰-  
عنوان و نام پدید آور : راهنمای ازدواج شاد و پایدار: ویژه زوجین جوان  
مشخصات نشر : تهران: ترمه، ۱۳۹۴.  
مشخصات ظاهری : ۱۱۸ ص:؛ ۱۵ × ۱۵ س. م.  
شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۹۷۸-۴۷۳-۱  
وضعیت فهرست نویسی : فیپای مختصر  
یادداشت : فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است.  
شناسه افزوده : حبیبی، غلامرضا، ۱۳۵۳-  
شناسه افزوده : عابدینی، مهردادخت، ۱۳۴۷-  
شماره کتابشناسی ملی : ۳۸۵۹۴۱۵



- ♦ نام کتاب: .....راهنمای ازدواج شاد و پایدار: ویژه زوجین جوان  
♦ مؤلف: .....هادی محسنی، غلامرضا حبیبی، مهردادخت عابدینی  
♦ صفحه آرای: .....انتشارات ترمه  
♦ ناظر چاپ: .....هادی رحیمی  
♦ نوبت چاپ : .....دوم ۱۳۹۴  
♦ ناشر : .....انتشارات ترمه  
♦ تیراژ: ..... ۱۰۰۰۰ نسخه  
♦ چاپ و صحافی: .....رسام- چاوش  
♦ قیمت : ..... ۹۰,۰۰۰ ریال  
♦ شابک : ..... ۹۷۸-۹۶۴-۹۷۸-۴۷۳-۱

دفتر تولید انتشارات ترمه: تهران- خ انقلاب- خ ۱۲ فروردین- پلاک ۲۸۶- طبقه اول - واحد ۴

تلفن: ۶۶۹۶۱۸۱۲ - فکس: ۶۶۹۶۱۷۶۹

دفتر فروش انتشارات ترمه: تهران- خ انقلاب- خ ۱۲ فروردین- پلاک ۲۹۰

تلفن: ۶۶۹۶۳۳۰۱ - فکس: ۶۶۴۹۶۶۲۸

مرکز فروش شهرستانها:

فکس: ۶۶۴۸۱۵۱۴ - تلفن: ۶۶۹۵۷۰۲۱

برای اطلاع از نحوه خرید اینترنتی انتشارات ترمه به وبسایت ما به آدرس زیر مراجعه فرمایید.

[www.termehbook.ir](http://www.termehbook.ir)      [Info@termehbook.ir](mailto:Info@termehbook.ir)

تمامی حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر یا تولید مجدد آن کل یا جزء، به هر صورت [چاپ، کپی، صوت، تصویر و انتشار الکترونیکی] بدون اجازه مکتوب ناشر ممنوع است

## فصل اول: آمادگی برای ازدواج

- ۷ راه و رسم ازدواج شاد و پایدار  
 ۸ ازدواج تان عاشقانه خواهد بود؟  
 ۸ چگونه می فهمید برای یکدیگر ساخته شده اید؟  
 ۹ پرهیز از باورهای نادرست در ازدواج  
 ۱۱ لطفا فریب نخور  
 ۱۳ ازدواج: تقویت ارزش های مشترک  
 ۱۴ موارد موثر بر ازدواج از دوره پیش از آن  
 ۱۶ آماده هستید پدر و مادر شوید؟  
 ۱۷ چگونه دوستان خوبی برای بستگان همسران باشید؟  
 ۱۷ آیا برای ازدواج کردن آماده اید؟  
 ۱۸ هشت عامل برای ازدواج موفق  
 ۱۹ چند سوال و جواب  
 ۲۰
- ۴۰ برای حفظ تندرستی به مکمل نیاز دارم؟  
 پیشگیری از افزایش کلسترول و چربی با انتخاب و پخت  
 ۴۱ غذاهای کم چرب  
 ۴۲ مصرف نمک را کم کنید!  
 ۴۲ مصرف قند را کم کنید!  
 ۴۳ کودکان نیز به تعادل نیاز دارند  
 ۴۴ مادرها! بهترین غذای کودکان، شیر مادر است  
 ۴۵ برنامه ریزی برای بچه دار شدن  
 ۴۶ مشکلات بهداشت باروری برای زنان  
 ۴۶ مشکلات بهداشت باروری برای مردان  
 ۴۶ بیماری های مقاربتی  
 ۴۷ روش های پیشگیری برای فاصله گذاری بین فرزندان  
 ۴۸

## فصل چهارم: بارداری و فرزندآوری

- ۴۹ عزیزم، بیا بچه دار شویم  
 ۵۰ عادت های موثر بر بارداری در پیش از بارداری  
 ۵۲ عزیزم، بارداری!  
 ۵۲ چرخه قاعدگی  
 ۵۳ حفظ تندرستی نوزاد  
 ۵۳ شکایت های متداول زنان باردار  
 ۵۴ مراحل بارداری  
 ۵۵ چند مطلب کاربردی برای بارداری  
 ۵۶ خود را برای زایمان و نگهداری از کودک پس از تولد آماده کنید  
 ۵۷ سوال و جواب  
 ۵۸

## فصل پنجم: زایمان و مراقبت های پس از آن

- ۵۹ بارداری و زایمان  
 ۶۰ عزیزم، فکر می کنم بچه می خواهد بیرون بیاید!  
 ۶۱ هنگام فرا رسیدن زمان زایمان  
 ۶۱ درد زمان انقباض ها  
 ۶۲ عوارض هنگام زایمان  
 ۶۲ مراقبت از نوزاد  
 ۶۳ رفلکس یا واکنش غیر ارادی نوزاد  
 ۶۴ عزیزم، به استراحت نیاز دارم  
 ۶۴ زمان آغاز رابطه جنسی  
 ۶۵ عزیزم، بچه می خواهد با تو بازی کند!  
 ۶۶ سوال و جواب

## فصل دوم: ازدواج

- ۲۱ بیا بید راه من، راه تو، راه ما را انتخاب کنیم  
 ۲۲ مقایسه نقش ها  
 ۲۳ مقایسه انتظارات شما از یکدیگر  
 ۲۴ چه انتظارات و توقعاتی هرگز برآورده نمی شوند؟  
 ۲۵ دستور نده: درخواست خود را به زیبایی به زبان آور  
 ۲۵ آگاهی از درخواست ها و توقعات  
 تنها پاسخ درست و غلط مهم نیست، نحوه پاسخ دادن  
 ۲۶ هم مهم است  
 ۲۷ راهنمای تغییر رفتار  
 ۲۸ با زبان عشق حرف می زنید؟  
 ۲۸ چگونه شعله عشق را روشن نگاه داریم  
 ۲۹ رابطه جنسی بهتر، نتیجه محبت بیشتر  
 ۳۰ رابطه جنسی و صمیمیت، آیا یکسانند؟  
 ۳۱ چرخه عشق  
 ۳۲ برای برقراری رابطه جنسی مشکل دارید؟  
 ۳۳ ۱۲ نیاز صمیمیت در ازدواج  
 ۳۴ سوال و جواب

## فصل سوم: تندرستی خانواده

- ۳۵ سالم غذا خوردن را آغاز کنید تا زندگی بهتری داشته باشید  
 ۳۶ طراحی برنامه تغذیه روزانه بر اساس هرم غذایی  
 ۳۷ استفاده از مواد غذایی گوناگون  
 ۳۸

۹۹	<b>فصل نهم: ناسازگاری و مدیریت آن</b>	۶۷	نقش های همسران پس از زایمان
۱۰۰	چگونگی به رسمیت شناختن ناسازگاری	۶۸	مراحل رشد و تکامل کودک
۱۰۱	توقف ناسازگاری به نام عشق		
۱۰۲	حل و فصل اختلاف با گزینه های خلاق	۶۹	<b>فصل ششم: فرزند پروری</b>
۱۰۳	چگونگی کنترل احساسات	۷۰	کتابچه راهنمای والدین وجود دارد؟
۱۰۴	هنوز پیشگیری بهترین درمان است	۷۱	به آنها بگویید دوست شان دارید
۱۰۵	خلاصه مراحل پیشگیری از نزاع ها	۷۲	رشد و نمو همراه با تفریح و سرگرمی
۱۰۵	یک کلمه درباره این کلمه زشت: طلاق	۷۲	دادن ارزش و هدیه به فرزندان
۱۰۶	کیفیت ارتباط بین شما و همسر شما چگونه است؟	۷۳	فریاد نزن! صدايت را از دست می دهی
۱۰۷	مشاوره خانواده و خانواده درمانی	۷۳	تنبیه عاشقانه بله، تنبیه دردناک هرگز
۱۰۹	متداول ترین مهارت های درمان خانواده	۷۴	کودکان به مرور زمان به معنای عشق پی می برند
۱۱۰	داستان یک زندگی	۷۴	میراثی برای آینده
		۷۵	پدرها، احساسات خود را بروز دهید
۱۱۱	<b>فصل دهم: شیوه زندگی و اختلالات ناباروری</b>	۷۶	توصیه هایی برای فرزند پروری
۱۱۲	ناباروری	۷۷	توصیه هایی برای ایمنی کودک
۱۱۲	شانس بارداری زوج بدون مشکل	۷۸	سوال و جواب
۱۱۲	عوامل کلی ناباروری		
۱۱۲	مردانه یا زنانه بودن ناباروری	۸۱	<b>فصل هفتم: مدیریت منابع خانواده</b>
۱۱۳	بررسی علل ناباروری	۸۲	می توانم درآمد بیشتری داشته باشم؟
۱۱۳	آزمایش های خانم ها	۸۳	از کجا شروع کنم؟
۱۱۳	آزمایش های آقایان	۸۴	چگونه می توانم بیشتر پس انداز کنم؟
۱۱۳	سن	۸۵	ثروت شما چقدر است؟
۱۱۳	ذخیره تخمدانی	۸۵	توصیه هایی برای افزایش دارایی
۱۱۴	آلودگی محیطی و ناباروری	۸۶	چگونه بدهی ها را کاهش دهید؟
۱۱۴	سفید کننده های حاوی کلر و سلامت زنان	۸۷	سرمایه گذاری در چه چیزی؟
۱۱۴	دیوکسین و سلامت زنان	۸۸	بایدها و نبایدهای سرمایه گذاری در املاک
۱۱۵	عوامل قابل پیشگیری از ناباروری	۸۸	سهام
۱۱۵	وزن و باروری	۸۹	بایدها و نبایدهای سرمایه گذاری
۱۱۶	تغذیه و باروری	۹۰	احتیاط کنید
۱۱۶	ورزش و باروری	۹۱	سوال و جواب
۱۱۷	باروری مردان		
		۹۳	<b>فصل هشتم: مدیریت استرس و بحران</b>
		۹۴	به این می گویند: استرس
		۹۵	چگونه استرس را از زندگی خود بیرون کنید؟
		۹۷	راهنمایی های سریع برای مقابله با استرس
		۹۷	مدیریت استرس و تعارض

# آمادگی برای ازدواج

فصل ۱



# ازدواج تان عاشقانه خواهد بود؟

## آمادگی برای ازدواج

آیا ازدواج تان عاشقانه خواهد بود؟ ازدواج می تواند پایدارترین و صمیمانه ترین رابطه انسانی و عامل سعادت حقیقی باشد. با این حال، نتیجه برخی از ازدواج ها، یک زندگی موفق و شاد نیست. از وحشتناک ترین چیزهایی که افراد ممکن است تجربه کنند، گرفتار شدن در ازدواجی ناموفق است. با توجه به این واقعیت، انتخاب همسر و ازدواج، یکی از بزرگ ترین تصمیمات زندگی است.



### آیا درباره ازدواج همه چیز را می دانید؟

یکی از اهداف اصلی ازدواج، برآوردن نیازهای زوجین است. هدف اکثر افراد از ازدواج، یافتن همراهی صمیمی است. برای انتخاب همسر کفو و مناسب و ازدواج، باید آموزش ببینید و از عوامل انتخاب همسر مناسب و ازدواج موفق آگاه شوید.

### راه و رسم ازدواج شاد و پایدار

ازدواج مثل پازلی دو تکه است. تنها مشکل، این است که احتمال دارد لبه های دو تکه خشن و ناهماهنگ باشند و با یکدیگر خوب جفت نشوند. انسان، موجودی احساساتی است و بیشتر از عقل، احساس به او حکم می کند. او رفتارهای مسالمت جویانه نشان می دهد و امیدوار است خشونت ها و ناملایمات به مرور زمان از میان بروند.

ازدواج، سفری است که می تواند زوجین را به افرادی بهتر تبدیل کند. در طول این سفر باید مسئولیت پذیر بود، سخت کار کرد و از درد و رنج احتمالی نهراسید. اگر هر دوی شما با چشمان باز، انتظارات واقع بینانه و نگرش درست، ازدواج کنید، زندگی موفق و شادی خواهید داشت.

« ازدواج می تواند حتی دور ترین افراد را به یکدیگر نزدیک کند. »



## چگونه می‌فهمید برای یکدیگر ساخته شده‌اید؟

### آیا از جادوی تفاوت‌ها آگاه هستید؟

یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های ازدواج، توانایی از میان بردن تفاوت‌ها نیست بلکه توانایی پذیرفتن تفاوت‌ها و ساختن زندگی آرام و شاد است. در برخی از ازدواج‌ها باید گاهی با کمی شوخ‌طبعی به تفاوت‌ها اعتراف کرد و از کنارش گذشت. برای مثال، همسر ممکن است بگوید: «ای بابا، بازم تی شرتش را روی مبل جا گذاشته، چه می‌شه کرد، این طوریه دیگه».

### خودتان را بشناسید

پیش از انتخاب همسر و تشکیل خانواده، باید خود را بشناسید، نقاط ضعف و قوت‌تان را شناسایی کنید و توانایی‌تان در تبدیل ضعف‌ها به قوت‌ها را بسنجید. این موضوع می‌تواند کمک کند تا در روند انتخاب همسر و آماده شدن برای زندگی مشترک موفق‌تر باشید. با لیست کردن نقاط ضعف و قوت‌تان می‌توانید به دیدگاه متعادلی نسبت به خود برسید. بهتر است با همکاری کسی که می‌خواهید با او ازدواج کنید برای یافتن راه‌های بهبود روابط، لیستی تهیه کنید. با انجام این کار، مشکلات احتمالی را در آستانه تشکیل خانواده می‌شناسید و از میان می‌برید.

### شناخت شخصیت یکدیگر

شخصیت بعضی افراد به نوعی است که دارای حساسیت بسیار بالایی هستند. در حدود ۱۵ تا ۲۰ درصد افراد، بسیار حساس هستند. دانشمندان باور دارند افراد بسیار حساس، زن‌های این خصوصیت را از والدین‌شان به ارث برده‌اند. این افراد شکننده‌اند، انتقادپذیر نیستند و به سرعت مضطرب می‌شوند. البته آنها دارای ویژگی‌های مثبتی هم هستند که عبارتند از: فکر کردن پیش از نشان دادن عکس‌العمل و نگاه کردن همه‌جانبه به موضوع.

بدیهی است ازدواج کردن فرد بسیار حساس، با شخص عادی، می‌تواند منجر به بروز برخی اختلافات شود. برای مثال، وقتی زمان خرید خانه یا بچه دار شدن فرا می‌رسد، افراد عادی به





### به قدرت نیازهای تان واقف اید؟

یکی از اهداف ازدواج، تحقق نیازهای متقابل زوجین است. بنابراین، گام دیگر شما ارزیابی و آگاه شدن از محدوده کامل نیازها، نقاط قوت و ضعف تان است. برای این کار مطالعه فهرست نیازهای صفحه ۱۱ می تواند سودمند باشد. برای پاسخ دادن به هر نیاز از کلمات «کم، متوسط یا زیاد» استفاده کنید. اطلاعات صفحه ۱۲ و ۱۳ هنگام انتخاب همسر به شما کمک خواهند کرد.



سرعت تصمیم می گیرند، در حالی که افراد بسیار حساس، زمان خیلی زیادی نیاز دارند تا تصمیم بگیرند. دانستن این موضوع کمک می کند تا درباره ویژگی های شخصیتی فردی که می خواهید با او ازدواج کنید، تصمیم بگیرید.

### آشنایی با مشکلات دوران کودکی

یکی از متداول ترین مسائلی که سبب بروز مشکل در ازدواج ها می شود تجربه آزار فیزیکی، جنسی و روانی در یک یا هر دو همسر است. فرد آزار دیده، رشد می کند و ظاهری سالم دارد؛ در حالی که کودک درونش آسیب دیده است. ازدواج کردن برای افرادی که کودکی دردناک و آزار دیده ای دارند بسیار دشوار است و نتیجه اش زندگی دردناک برای همسر و فرزندان شان است.

اگر دریافتید همسر آینده تان، در کودکی آزار و اذیت شده است، به گونه ای که حساسیت جدیدی را ایجاد نکند او را تشویق کنید که ترجیحا با هم دیگر به یک مشاور، روانشناس یا روانپزشک مراجعه کنید و از آن ها کمک بگیرید. سعی کنید که در این راه حتماً او را همراهی کنید. البته هرگز اشتباهی را که برخی مرتکب می شوند تکرار نکنید؛ چرا که عده ای ممکن است تصور کنند ازدواج کردن راهی برای حل و فصل مشکلات است.

مشکلات، تداوم زندگی مشترک را غیرممکن می کند و اگر حل و فصل نشوند، سبب بروز درد و رنج دوچندان خواهند شد.

### نقاط ضعف و قوت تان را بشناسید

پیش از آن که ازدواج کنید، زمانی را به ارزیابی نقاط ضعف و قوت تان اختصاص دهید. ارزشش را دارد. اگر دچار ضعف مهارت های ارتباطی هستید، باید منتظر بروز اضطراب و مشکل در ازدواج خود باشید. روش های متعددی برای ارزیابی مهارت های ارتباطی وجود دارد.

از خود پرسید: «آیا حفظ رابطه دوستانه برای شما دشوار است؟» اگر پاسخ شما مثبت است، باید پیش از ازدواج، مهارت های اجتماعی خود را ارتقا دهید.

## پرهیز از باورهای نادرست در ازدواج

**باور نادرست** این شخص (مرد یا زن) تنها فردی است

که می توانم با او ازدواج کنم

پیش از اینکه ازدواج کنید باید ضمن رعایت ملاحظات خانوادگی، فرهنگی، اجتماعی و مذهبی، درباره افراد زیادی بررسی کنید.

**باور نادرست** پس از ازدواج می توانم شخصیت

همسر را تغییر دهم

تغییر دادن شخصیت و رفتار همسر تقریباً غیرممکن است. در حقیقت، تنها نتیجه تلاش برای تغییر رفتار و شخصیت همسر، ایجاد اضطراب در زوجین است.

**باور نادرست** ازدواج، مشکلات مالی ام را خودبخود

حل و فصل خواهد کرد

مشکلات مالی سبب بروز بحران می شود؛ بهتر است زوجین در آستانه ازدواج، برنامه مدونی برای مدیریت مسایل مالی خود، طراحی و اجرا کنند.

**باور نادرست** باید همسر نمونه باشد

مشکلات زناشویی زمانی بروز می کنند که یکی از زوجین بخواهد هویت و شخصیت همسرش را تغییر داده و براساس میل خود بازسازی نماید.

## خود ارزیابی قدرت نیازها

پیش از علامت زدن چک لیست، گزینه های آن را به دقت مطالعه کنید.

### نیازهای امنیتی

نیاز به ایمنی و امنیت (جسمی و مالی)

کم  متوسط  زیاد

### نیازهای دلبستگی

نیاز به درک شدن، دریافت عشق و حمایت همسر

کم  متوسط  زیاد

### نیازهای صمیمیت

نیاز به در میان گذاشتن راه های آسیب زننده به صمیمیت

کم  متوسط  زیاد

### نیازهای عاطفی

نیاز به تعامل مثبت روحی روانی

کم  متوسط  زیاد

### نیازهای تعلق خاطر

نیاز وابستگی به خانواده و تکیه بر مذهب

کم  متوسط  زیاد

### نیازهای برقراری ارتباط

نیاز به حرف زدن و گوش کردن به حرف های یکدیگر

کم  متوسط  زیاد

### نیازهای داشتن اعتماد به نفس

نیاز به تحسین یکدیگر

کم  متوسط  زیاد

### نیازهای داشتن تفریح و بازی

نیاز به شرکت در بازی ها، ورزش ها و فعالیت های مختلف برای پر کردن اوقات فراغت

کم  متوسط  زیاد

### نیازهای اجتماعی

نیاز به تعامل در مجامع رسمی و خصوصی

کم  متوسط  زیاد

### نیازهای معنوی و شناخت خویش

نیاز به درک معنای زندگی و تلاش برای رسیدن به سر منزل مقصود

کم  متوسط  زیاد

هنگامی که نیازهای خود را اولویت بندی کردید، می توانید از آنها برای انتخاب همسر کمک بگیرید.

توجه به نکات زیر می تواند نقش مهمی برای موفقیت در ازدواج و زندگی مشترک داشته باشد:

#### همسریابی در مکان و موقعیت مناسب

برای داشتن ازدواج موفق باید واقع بین باشید و چشم های تان را باز کنید.

#### جستجوی شباهت ها

افرادی که از نظر شخصیتی، عقیدتی، مذهبی، فرهنگی و علاقه به تفریحات، سرگرمی ها و... به یکدیگر شبیه اند به هم نزدیک می شوند. شباهت ها از درگیری می کاهند و هماهنگی را افزایش می دهند.

#### جستجوی ویژگی های شخصیتی مشابه

اگر خصوصیت اخلاقی شما به گونه ای است که به نظم و ترتیب و نظافت اهمیت می دهید، بهتر است فردی را برای ازدواج انتخاب کنید که خصوصیت اخلاقی مشابه شما داشته باشد.

#### جست و جوی هماهنگی، سازگاری و توافق

روشن است که یکی از مهم ترین معیارها برای انتخاب همسر، داشتن هماهنگی و توافق است. به عنوان مثال، یکی از مهم ترین مشکلات زوجین، توافق نکردن بر سر دفعات روابط زناشویی یا داشتن روابط اجتماعی است. اگر شما دوست دارید به میهمانی بروید اما همسران مخالفت کند، مشکل و ناسازگاری ایجاد خواهد شد.

#### مشاهده نقاط ضعف و قوت یکدیگر و تایید آن ها

اکثر مردها خانه داری بلد نیستند، اما فکر می کنند همسران آینده شان در این کار تخصص دارند. زنان نیز ممکن است تصور کنند همسران شان

می توانند لوازم برقی را تعمیر کنند. ایجاد و تاکید بر چنین تصوراتی - به دلیل ایجاد توقع غیر منطقی - خطرناک است.

#### تامل و در نظر گرفتن ویژگی های مورد نظر خود

روابط گذشته خود را مرور کنید؛ شاید خود آگاه یا ناخود آگاه، الگوهایی در ذهن شما وجود دارند که بطور کامل از آنها آگاه نیستید. برای مثال، یک مرد با تامل دقیق تر ممکن است دریابد که باید همسرش مثل مادرش بلند قد و لاغر اندام باشد. یا یک زن با تامل در گذشته خود، ممکن است بفهمد که تمامی افرادی که پیش از این به آنها علاقه داشته، شبیه پدرش بوده اند. هنگامی که از ویژگی های مورد نظر خود آگاه شدید، بهتر می توانید نسبت به انتخاب همسر اقدام کنید.

#### چگونه با افراد بیشتری ملاقات کنید

اگر فکر می کنید نیاز دارید با افراد بیشتری ملاقات کنید تا از بین آنها فرد مناسبی را به عنوان همسر انتخاب نمایید، باید به دنبال یافتن روش هایی برای آشنا شدن با افراد جدید باشید.

#### بهره گیری از فرصت های حضور در جامعه

بهره گیری از فرصت های حضور در اجتماع، مانند دانشگاه و محل کار، روش خوبی برای آشنایی با افراد جدید است. اگر واقعاً به گروه یا گروه هایی علاقه دارید، از این راه می توانید با افرادی آشنا شوید که مثل شما هستند. به خاطر داشته باشید علاقه به فعالیت های مشابه بین دو نفر می تواند سبب دوستی و ازدواج شود.



## لطفا فریب نخور

■ نباید فریب چهره ام را بخوری و فکر کنی چون چهره آرامی دارم و خنده رو هستم، تابع ات هستم.

■ چهره ام ممکن است آرام به نظر برسد اما باور نکن، چون ماسک به صورتم زده ام. می ترسم از من بپرسی چرا ماسک می زنم و چهره واقعی ام را پنهان می کنم. دلیل این کار را نمی گویم. می ترسم نگاهت پذیرنده نباشد. می ترسم در اعماق وجودم نکته مثبت و خوبی نباشد و آن را ببینی و جواب منفی بدهی.

■ سعی کن چیزهایی که می گویم را فراموش کنی و به چیزهایی که دوست دارم بگویم گوش کنی. اما به این جمله باور دارم: «عشق قوی تر از همه دیوارهاست.»

■ تلاش کن دیوارها را نه با مشت که با نوازش فروریزی.

### سوال کردن از دوستان

از دوستان خود بپرسید آیا فرد شایسته ای را برای ازدواج با شما می شناسند؟ اگر پاسخ آن ها مثبت بود، از آنها خواهش کنید تا مقدمات یک ملاقات حضوری را بین شما و فرد موردنظر فراهم کنند. تعداد زیادی از افراد به این صورت آشنا شده و ازدواج کرده اند.

### معاشرت کردن

اگر به فردی علاقه دارید، باید برای آشنایی و معاشرت با او قدم بردارید. درست است که هدف شما ازدواج با اوست، اما ابتدا باید با او آشنا شوید. تنها در این شرایط است که می توانید با شخصیت واقعی او روبرو شوید.

### نخستین ملاقات

ملاقات کردن با نوشیدن چای یا خوردن شام، روشی عاقلانه است. در محل و شرایطی مناسب و اصولی با رعایت موازین دینی و اخلاقی با فرد موردنظر ملاقات کنید.

### آیا به رفتارهای همسر آینده خود دقت کرده اید؟

اگر فردی را برای ازدواج در نظر دارید، به زمان نیاز است تا در موقعیت های مختلف رفتار او را بسنجید. به یاد داشته باشید رابطه نزدیک و عاشقانه کوتاه مدت، نتیجه ای جز ناامیدی و سرخوردگی ندارد.

روش دیگر برای ارزیابی رفتار، قرار دادن او در وضعیت خاص است. برای مثال، اگر دوست دارید همسر شما بچه دوست باشد، با رضایت او به همراه چند کودک از بستگان به پیک نیک بروید. قرار دادن او در شرایط خاص، به شما کمک می کند تا به دقت رفتارش را ارزیابی کنید.

# ازدواج: تقویت ارزش های مشترک

## چک لیست



«دانشتن ارزش های ذاتی یک حقیقت روحانی و معنوی، با تجربه و انجام آن برابر نیست.»

ارزش های مشترکی وجود دارند که سبب تقویت ازدواج می شوند؛ شادی های ازدواج را افزایش می دهند و از غم های آن می کاهند. اگر ازدواج را به یک نهال یا درخت تشبیه کنیم، این ارزش ها همچون مواد غذایی هستند که انرژی لازم را برای رشد به این نهال یا درخت می دهند.

برخی از ارزش های مشترک که باید به آنها توجه کنید عبارتند از:

### یگانگی

هنگامی که زن و مرد ازدواج می کنند، به یک تیم بدل می شوند، در کنار یکدیگر قرار می گیرند و همدیگر را درک می کنند. آنها باید زمان کافی برای حرف زدن، بحث کردن و برنامه ریزی برای برنامه های مشترک اختصاص دهند و خودپسندی را کنار بگذارند.

### وفاداری

خیانت کردن، اعتماد را نابود می کند. فقدان اعتماد، مانع بهبود رابطه زناشویی می شود. اعتماد، یکی از ارکانی است که با تکیه بر آن می توان رابطه سالم و صمیمانه زناشویی برقرار کرد. اگر در مواردی مثل آشپزی، بچه داری، مدیریت مخارج خانه و کار کردن به همسران اعتماد نداشته باشید پس از مدت کوتاهی، زندگی با او غیرممکن خواهد شد. ازدواج از بی اعتمادی، عدم وفاداری و روابط جنسی نامشروع ضربه خواهد خورد. وفاداری زوجین، فضای امن و مناسب برای رشد این نهال یا درخت را فراهم می کند و خطرات را دفع می کند.

## دلایل شما برای ازدواج چیست؟

در ادامه برخی از دلایل ازدواج کردن را مرور می کنیم. مطمئناً برخی از دلایل به نظر شما درست و برخی نادرست هستند. دلایل خود را برای ازدواج کردن فهرست کنید و با دلایل همسران مقایسه نمایید. دلایل ازدواج به این شرح است:

- (۱) ایده آل های عاشقانه
- (۲) داشتن بهترین دوست و هم سفر
- (۳) رشد فکری و شخصیتی
- (۴) برای کسب منزلت اجتماعی
- (۵) برای تحقق نیازهای جنسی مشروع
- (۶) مهاجرت
- (۷) داشتن فردی که هر چه بگویم، انجام دهد.
- (۸) داشتن خانواده
- (۹) انتظار و خواست پدر و مادر
- (۱۰) برای فرار کردن از مشکلات خانه پدری
- (۱۱) بخاطر اینکه کسی شادم خواهد کرد
- (۱۲) امنیت مالی
- (۱۳) داشتن کسی که از من مراقبت کند.
- (۱۴) ترس از افزایش سن

گریه می کند، علاوه بر مادر، پدر نیز از خواب برمی خیزد و فرزندش را در آغوش می گیرد. چنین اعمالی پایه های ازدواج را مستحکم می کند.

### ■ احترام متقابل

روابط زوجین براساس احترام متقابل بنا شده است. وقتی فکر کنید همسران به شما احترام نمی گذارد، احساس بدی پیدا می کنید. پس باید به شریک زندگی، والدین و اعضای خانواده احترام گذاشت. والدین جایگاه مهمی در زندگی زوجین دارند. حتی اگر با والدین همسران اختلاف دارید باید احترام شان را حفظ کنید تا لطمه ای به زندگی مشترک و شریک زندگی تان نخورد.

### ■ تعهد

در عصری زندگی می کنیم که افراد می خواهند به راحتی درباره مسایلی مثل تغییر شغل، باورها، اعتقادات یا محل زندگی تصمیم بگیرند و عمل کنند. اما معنای ازدواج، تعهد دایمی است. معنای تعهد این است که به روابط گذشته پشت پا بزنید و آنها را متوقف کنید. این کار نشان می دهد به همسر و خانواده خود اهمیت می دهید و آنها را دوست دارید.

### ■ بخشش

توانایی بخشیدن، یکی از نشانه های ازدواج موفق است. شما می توانید بین انتقام گرفتن یا بخشیدن، یکی را انتخاب کنید؛ اگر تصمیم بگیرید فردی را ببخشید، در واقع به خود می گوید: «هر چند رفتارش آزرده ام کرد، اما با گذشتن از حقم برای تلافی کردن و انتقام گرفتن، راه بهتر را انتخاب می کنم و او را می بخشم». از سوی مقابل، تقاضای بخشش نیز نشانه ضعف نیست. درحقیقت، باید شخصیتی قوی داشته باشید تا بتوانید درخواست بخشش کنید.

### ■ راهبری

مسئول خانواده نباید به همسر و اعضای خانواده اش امر و نهی کند؛ اما با صمیمیت می تواند مدیریت آنها را برعهده بگیرد. مرد باید پیش از تصمیم گرفتن درباره مسایل گوناگون با همسر خود مشورت کند و با توجه به نظرات او تصمیم گیری نماید. او باید بداند همسرش در برخی از مسایل، اطلاعات بیشتری دارد و نظراتش صحیح تر است.

### ■ نظر

مرد باید بداند همسرش نمونه تغییر جنسیت داده او نیست و دیدگاه، تفکرات و احساسات متفاوتی دارد. مردان، احساسات زنان را در بسیاری از موارد - مانند دوران عادت ماهانه و حالت های مشابه - درک نمی کنند. اما زنان در بسیاری از عرصه ها - انجام وظایف روزانه، وفاداری نسبت به همسر و فرزندان و حمایت از خانواده - از مردان قوی ترند. برای بهره مندی از رابطه ای سالم و صمیمانه در خانه باید به تفاوت های میان مردان و زنان آشنا بود و به آن احترام گذاشت. آیا زن نمی تواند شبیه مرد شود؟ گاهی مردان فکر می کنند که ای کاش همسرشان در فلان مورد شبیه او فکر یا عمل می کرد. خب، بدیهی است زن نمی تواند شبیه مرد شود چون در این صورت، دیگر زن نیست! برعکس آن نیز صحیح است؛ یعنی زنی ممکن است ترجیح دهد ای کاش همسرش شبیه یک زن کار می کرد. مرد با منش و کنش زنانه دیگر مرد نیست.

### ■ عشق بی قید و شرط

عشق بی قید و شرط از قلبی مهربان و سخاوتمند تراوش می کند. مشخص است مرد یا زن، بهترین ها را برای همسر خود می خواهد. او به تلاش ادامه می دهد و توقعی ندارد. فرزندان این زوج نیز معنای عشق بدون قید و شرط را از والدین خود می آموزند. مثال خوب برای چنین عشقی، عشق بی قید و شرط پدر و مادر به فرزند است. وقتی نوزاد، شب هنگام



# موارد موثر بر ازدواج از دوره پیش از آن

مواردی که از پیش از ازدواج می توانند رابطه زناشویی شما را در آینده تحت تأثیر قرار دهند عبارتند از:

## تجربیات کودکی

آیا تجربه ای از کودکی تان دارید که بتواند تأثیر منفی بر زندگی مشترک شما بگذارد؟

## والدین

آیا والدین تان مهربان و صمیمی بوده و هستند یا همیشه دعوا داشته اند؟ آیا قصد مراقبت از آنها را دارید؟

## پس زمینه های مذهبی

آیا مذهبی هستید یا نه؟

## تحصیلات

آیا سطح تحصیلات شما و همسرتان یکسان است؟ آیا اگر میزان تحصیلات همسرتان بالاتر باشد احساس بدی پیدا می کنید؟ در آینده چه اهدافی برای ادامه تحصیل دارید؟

## پس زمینه های فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی

به زمینه های فکری یکدیگر توجه کنید. در صورت عدم هماهنگی در آنها آیا مشکلات بالقوه ای در آداب و رسوم، زندگی خانوادگی، سنت ها، انتظارات و توقعات شما به وجود خواهد آمد؟

## هوش

اگر همسر شما از شما باهوش تر باشد یا بالعکس، ناراحت می شوید؟

## روابط خانوادگی

آیا دیدگاه خاصی درباره خانواده همسر دارید؟ درباره بستگان همسر آینده خود چه فکری می کنید؟

## نگرش مالی

آیا درباره مدیریت کردن مسایل مالی پس از ازدواج، با شریک زندگی تان گفت و گو کرده اید؟

## تعداد بچه ها

آیا دیدگاه تان درباره تعداد بچه متفاوت است؟ درباره نقش تان در فرزند پروری گفت و گو کرده اید؟

## مشکلات جنسی بالقوه

درباره تمایلات جنسی تان چه فکر می کنید؟ برای اطمینان یافتن از سلامت جنسی خود آزمایش داده اید؟

## سازماندهی زندگی

پس از ازدواج کجا زندگی خواهید کرد؟ در خانه خود یا با والدین تان؟

## چگونه دوستان خوبی برای بستگان همسر تان باشید؟

وقتی مرد و زنی ازدواج می کنند، در واقع با خانواده همسرشان نیز وصلت می کنند. در اسرع وقت، بستگان همسر تان را بشناسید، چون هر یک از آنها ایده، توقع، قانون و الگوی متفاوتی برای خود دارند.

توصیه های زیر می تواند اضطراب و مشکلات بالقوه را در ارتباط با بستگان همسر بکاهد:

- درباره نظرات و خواسته های والدین تان، بدون بحث و جدل، گفت و گو کنید.
- نظرات و احساس والدین همسر تان را درباره ازدواج تان تجزیه و تحلیل کنید.
- به مواردی که می توانند بین شما و اقوام همسر تان اختلاف بیندازند، نگاهی بیندازید.
- درباره این که هر چند وقت یک بار باید خانواده همسر تان را ببینید، گفت و گو کنید.
- احساس تان را درباره زندگی با والدین خود یا همسر تان به زبان آورید.
- نظرتان درباره کمک های پس از ازدواج والدین تان چیست؟
- تفاوت دیدگاه شما با خانواده همسر تان درباره نگهداری و تربیت کودکان، پخت و پز، خانه داری و ... چگونه است؟
- اگر مجبورید با خانواده همسر تان زندگی کنید، حد و مرزهای روشن جسمی، عاطفی، روانی و اجتماعی مورد نظر تان را تعیین کنید. باید ضمن احترام به والدین خود و همسر تان، از هرگونه مداخله ای که می تواند سبب بوجود آوردن مشکلات بعدی باشد، پرهیز کنید.

## آماده هستید پدر و مادر شوید؟

در ازدواج، زمانی می رسد که همسران باید به بچه دار شدن فکر کنند و برای آن برنامه ریزی نمایند. بهترین کار این است که درباره انتظارات و ایده های تان برای بچه دار شدن گفت و گو کنید. برخی از سوالاتی که باید جواب داده شود عبارتند از: چند بچه می خواهید؟ چه وقت؟ آمادگی پدر و مادر شدن دارید؟ آمادگی اقتصادی برای این کار را دارید؟

در ادامه سوالاتی را می خوانید که گفت و گو کردن درباره آنها و یافتن جواب شان مفید خواهد بود:

- آیا هر دو نفرمان می خواهیم بچه دار شویم؟ چند تا؟ دختر باشد یا پسر؟
- آیا اگر در این مورد به توافق نرسیدیم، نظر همسر م را می پذیرم؟
- آیا شرایط جسمی و روانی بچه دار شدن را می دانیم؟
- آیا مسایل مالی و تحصیلی سبب به تاخیر افتادن بچه دار شدن ما می شوند؟
- آیا زن، پس از مادر شدن باید به کار کردن ادامه دهد؟
- چه کسی باید مسئولیت مراقبت تمام وقت از نوزاد را به عهده بگیرد؟
- می خواهیم چه مدت پس از به دنیا آمدن فرزند اول اقدام به بچه دار شدن بکنیم؟
- آیا درباره روش های مناسب تربیت کودک گفت و گو کرده ایم؟
- چه کسی باید مسئولیت تنبیه کردن کودک را به عهده بگیرد؟
- چگونه می توان احترام گذاشتن به قوانین و مقررات را به کودک آموخت؟
- پدر، در فرآیند رشد کودک باید از چه روش هایی استفاده کند؟





# آیا برای ازدواج کردن آماده اید؟



این چک لیست به شما کمک می کند تا ببینید آیا برای ازدواج آمادگی دارید. کدام یک از این موارد، جزء ویژگی های شماست؟

## □ بالغ

نه سخت گیر نه فرمان بردار

## □ مسئولیت پذیر

توانایی تصمیم گیری و پذیرش نتایج آن

## □ خودکفا از نظر مالی

داشتن بودجه مناسب برای عروسی و آغاز زندگی. توانایی برنامه ریزی کردن و تعیین اهداف برای ارتقاء خانواده

## □ کاری

منتظر دستور کسی نمی ماند، کارش را انجام می دهد.

## □ توانا در برقراری ارتباط شفاهی

مهارت های مناسب برقراری ارتباط، توانایی گفت و گو درباره ایده ها و احساسات

## □ خودکفا از نظر عاطفی

نقاط ضعف و قوت خود را می شناسد و از نظر عاطفی به کسی متکی نیست.

## □ با اعتماد به نفس

نه متکبر است نه اعتماد به نفس پایین دارد.

## □ دارای توانایی کمک کردن و کمک گرفتن

خودخواه نیست و در عین حال بیش از اندازه از دیگران کمک نمی گیرد.

## □ مراقب

خون گرم و مهربان، دلسوز

## □ انعطاف پذیر

مشتاق تغییر و تحول و رشد

## □ پایدار از نظر عاطفی

خوش بین و شاد

## □ مدیر

تدبیر و صرف وقت مناسب برای برقراری و استحکام یک رابطه برای تشکیل خانواده



### ۵ همکاری

هر یک از دو همسر باید به برقراری و استحکام رابطه کمک کنند. مراقبت، قدردانی و تحسین زوجین از یکدیگر، یکی از راه های استحکام رابطه است. روش دیگر، محبت، هدیه دادن و کمک کردن به همسران است.

### ۶ تغییر مدیریت

پس از ازدواج، همه چیز تغییر می کند. مسلماً شما و همسران آدم های گذشته نیستید. در طول سال های زندگی مشترک، مسایل و مشکلات گوناگونی به وجود می آید که می توانید با آموزش و یادگیری، مطالعه و شرکت در جلسات مشاوره، روش های کنترل و مهار آنها را بیاموزید.

### ۷ روابط اجتماعی

عضویت در یک گروه و یا تفریحات سالم، ضروری است. شما به گروهی حمایت کننده نیاز دارید. همسر شما به تنهایی نمی تواند همه نیازهای شما را برآورده کند. داشتن چنین توقعی غیرمنطقی است. مشارکت در فعالیت های سالم اجتماعی، فرهنگی، ورزشی و علمی باعث می شود توقع بیش از اندازه از همسران نداشته باشید. مشارکت در فعالیت های سالم اجتماعی، فرهنگی، ورزشی و ... نشان می دهد که شما در زمینه های متفاوت از جمله زندگی مشترک توانایی برقراری ارتباط های لازم را دارید.

### ۸ احترام گذاشتن به ارزش های دینی

یکی از مهم ترین مسایلی که می تواند به استحکام و پایداری ازدواج کمک کند ایجاد ارزش های دینی و آموزش آن در خانواده است. اگر بتوانید ارزش های دینی خود را به درستی ارایه و آموزش دهید، خانواده ای سالم و شاد خواهید داشت.

## هشت عامل برای ازدواج موفق

این عوامل ضامن موفقیت ازدواج شما هستند. به آنها خوب دقت کنید.

### ۱ تعهد

اگر می خواهید ازدواج موفق داشته باشید، باید شریک زندگی شما بدانند با تمام وجود به او متعهدید. یکی از راه های نشان دادن تعهد، پذیرش و تایید همسر است. بعد از ازدواج، مواردی را که در آنها همسران به نظر شما جذاب یا توانا می رسد به او بگویید تا حس خوبی در او ایجاد شود. برای نزدیک شدن به همسران یا تغییر رفتارشان، بی قید و شرط به او عشق بورزید.

### ۲ ارتباط

همان طور که گفته شد، رابطه زوجین با برقراری ارتباط، زنده است. برای داشتن رابطه سالم باید ارتباط مستمر خود را با همسران حفظ کنید. به معنای دیگر باید با ارتباط مناسب و ایجاد فضای اعتماد به یکدیگر، به تدریج موانع یک رابطه ایده آل مثل خواندن ذهن، اصلاح و قطع کردن حرف یا حرف زدن علیه یکدیگر را از میان بردارید.

### ۳ حل تعارض

تعارض بخودی خود بد نیست؛ اما وقتی میزان آن افزایش یابد به بحران تبدیل می شود و نشان می دهد که باید تغییرات گسترده ای در رفتارها و تعاملات بین فردی و اجتماعی انجام گیرد تا تحولات مثبتی مانند همدلی و تفاهم ایجاد شود.

### ۴ خلاقیت

از میان بردن روزمرگی، خلاقیت را افزایش می دهد و کمک می کند با استفاده از روش های منحصر به فرد و تازه، رابطه ای جذاب، صمیمانه و عمیق ایجاد شود.



## چند سوال و جواب

اکنون بیایید چند سوال و جواب مهم را با هم مرور کنیم. شاید اینها سوالات شما نیز باشد.

**سوال:** نامزدم اصرار دارد از یکی دو ماه پیش از مراسم ازدواج مان رابطه جنسی داشته باشیم. چه کنم؟

**جواب:** این وسوسه، میوه ممنوعه است. اگر او واقعاً شما را دوست دارد، باید برای برقراری رابطه جنسی تا پایان مراسم ازدواج صبر کند. برقراری رابطه جنسی پس از ازدواج، بسیار زیبا و سالم است. توجه داشته باشید ازدواج، چیزی بیش از یک رابطه جسمی است.

**سوال:** چطور مطمئن شوم عاشق فردی هستم که می خواهم با او ازدواج کنم؟

**جواب:** عاشق شدن، ارتقا از سطح پایین رفح نیازهای جنسی و غرایز، به سطحی متعالی است. عشق، به اشتراک گذاشتن اهداف و رویاها است. عشق به معنای انجام دادن کاری است که نتیجه اش خوشحال کردن طرف مقابل است. عشق، پذیرش عیوب طرف مقابل و فداکاری برای او است.

**سوال:** آیا درست است پس از ملاقات و آشنایی با یک فرد و بدون معاشرت، با او ازدواج کرد؟

**جواب:** بستگی دارد فرد مورد نظر را چگونه ملاقات کنید.

برای مثال، اگر در یک دانشگاه، تحصیل کرده اید؛ رابطه شما ممکن است از دوستی معمولی به عشق همراه با تعهد ارتقا یافته باشد. اگر رابطه شما به مرحله سازگاری و امتحان کردن یکدیگر رسیده، شما مرحله آشنایی را پشت سر گذاشته اید.

**سوال:** آیا اگر اولین دیدارمان خوب نباشد به معنای آن است که به درد هم نمی خوریم؟

**جواب:** اگر در هیچ موردی، اشتراک نظر ندارید، به درد هم نمی خورید. اما به خود و طرف مقابل فرصت دهید تا یکدیگر را بهتر و بیشتر بشناسید. به یاد داشته باشید برقراری رابطه خوب و مستحکم، به زمان نیاز دارد.