

# ازدواج



## آموزش پیش از ازدواج

اقتباس، تألیف و تدوین:  
مهدی میرمحمدصادقی

# بسم الله الرحمن الرحيم

میرمحمدصادقی، مهدی، ۱۳۵۱ -

ازدواج (آموزش پیش از ازدواج) / اقتباس، تألیف و تدوین: مهدی میرمحمدصادقی. - [ویراست ۲].  
- تهران: سازمان بهزیستی کشور، معاونت امور فرهنگی و پیشگیری، دفتر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی، ۱۳۸۴.

ISBN: 964-6769-74-8

ویرایش قبلی کتاب حاضر تحت عنوان "درباره ازدواج (آموزش پیش از ازدواج)" در سال ۱۳۸۲ توسط همین ناشر منتشر شده است.  
فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیپا.  
کتابنامه: ص. ۲۱۶-۲۲۱.

۱. زناشویی - راهنمایی و مشاوره. الف. سازمان بهزیستی کشور. دفتر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی. ب. عنوان. ج. عنوان: آموزش پیش از ازدواج. د. عنوان: درباره ازدواج (آموزش پیش از ازدواج).

۳۶۲/۸۲۸۶

HQ ۱۰/م۹د۴

۱۳۸۴

م۸۴-۱۰۸۳۸

کتابخانه ملی ایران



سازمان بهزیستی کشور  
معاونت امور فرهنگی و پیشگیری

### ازدواج (آموزش پیش از ازدواج)

مؤلف: مهدی میرمحمدصادقی

ویراستار: حسام نقره‌چی

حروفچینی: نوشین عسگری

صفحه‌آرا: لیلا سرپرست‌پور

طرح روی جلد: سارا اشرفی‌زاده

چاپ اول: ۱۳۸۴

تیراژ:

ISBN: 964-6769-74-8

شابک: ۹۶۴-۶۷۶۹-۷۴-۸

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: سازمان چاپ و انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

# ازدواج

## آموزش پیش از ازدواج

اقتباس، تألیف و تدوین:  
مهدی میرمحمدصادقی

دفتر پیشگیری از آسیبهای اجتماعی  
معاونت امور فرهنگی و پیشگیری  
سازمان بهزیستی کشور

## فهرست

## صفحه

## فصل اول

۱	ضرورت آموزش پیش از ازدواج
---	---------------------------

## فصل دوم

۱۱	آشنایی
۱۱	جذابیت
۱۵	نظریه‌های آشنایی
۱۹	مزیتها و محدودیتهای آشنایی
۲۱	ده اشتباه در فرایند آشنایی
۳۶	خواستگاری

## فصل سوم

۳۹	نظریه‌ی مثلثی عشق
۴۳	عشق داستان است
۴۸	چند نظریه‌ی دیگر
۵۱	بازگشت به خانه یا فرار از خانه
۵۳	تأثیر روابط موضوعی بر انتخاب عشقی
۵۶	انتخاب عشقی و تکمیل کار ناتمام کودکی
۶۱	تسهیل کننده‌های عشق
۶۲	خصوصیات فرد عاشق
۶۳	عشق ناگهانی
۶۴	عشق مانیایی

## صفحه

## فهرست

۶۵	عشق یک سویه
۶۶	آگاهی از عشق
۶۷	اظهار عشق
۶۸	همراهی و دوری در زمان عشق
۶۹	شناخت و هیجان در افراد عاشق
۷۱	از عشق تا تردید
۷۲	برخورد با عشق
۷۴	مرگ عشق
۷۵	عشق زنده به گور شده
۷۸	سوگواری برای عشق
۸۰	افسانه‌هایی درباره عشق

## فصل چهارم

۸۳	انتخاب همسر
۸۳	آیا ازدواج ساده است؟
۸۴	آیا عشق کافی است؟
۸۵	دلایل درست و نادرست ازدواج
۹۱	افرادی که برای ازدواج مناسب نیستند.
۱۰۹	اختلال شخصیت و نامناسب بودن برای ازدواج
۱۱۱	افرادی که برای ازدواج با یکدیگر مناسب نیستند
۱۱۹	روابطی که مناسب ازدواج نیست
۱۳۱	علائم هشدار دهنده در ازدواج
۱۳۲	ملاکها و معیارهای ازدواج موفق

صفحه	فهرست
۱۳۵	پیش‌بینی کننده‌های ازدواج موفق
۱۳۷	تفاهم
	<b>فصل پنجم</b>
۱۴۷	نامزدی
۱۴۷	تعریف نامزدی
۱۴۷	مراحل ازدواج
۱۴۸	تفاوت نامزدی با آشنایی
۱۵۰	اهمیت نامزدی
۱۵۳	ازدواج اجباری
۱۵۵	تعهد
۱۵۶	مرزها و حریم‌ها
۱۵۸	نامزدی در قانون
۱۶۱	ترس از نامزدی
۱۷۲	طول زمان نامزدی
	<b>فصل ششم</b>
۱۷۳	دوران عقد
۱۷۳	تعریف دوران عقد
۱۷۴	تفاوت عقد با نامزدی
۱۷۵	ضرورتها و کارکردهای دوران عقد
۱۷۹	تجربه‌ی عقد بدون تجربه‌ی نامزدی

## صفحه

## فهرست

۱۸۰	تجربه زندگی مشترک بدون تجربه عقد
۱۸۱	موضوعات دوران عقد
۱۸۲	موضوعات فردی
۱۸۲	موضوعات بین فردی
۱۸۳	موضوعات مربوط به خانواده‌ی همسر
۱۸۶	موضوعات بین خانواده‌ها
۱۸۸	موضوعات مرتبط با خانواده‌ی اصلی
۱۹۰	موضوعات اقتصادی
۱۹۲	جهیزیه
۱۹۴	مهریه
۱۹۷	مسکن
۱۹۹	جشن ازدواج
۲۰۲	تردید در دوران عقد
۲۰۳	تقسیم کار در فرایند ازدواج

## فصل هفتم

۲۰۵	سال اول زندگی مشترک
۲۰۵	عشق با گذر زمان تغییر می‌کند.
۲۰۶	ازدواج همسر شما را تغییر نمی‌دهد.
۲۰۹	ازدواج تنهایی و دلتنگی را از بین نمی‌برد.



صفحه	فهرست
۲۰۹	از احترام تا انتقاد
۲۱۱	نظرات والدین
۲۱۳	آنچه باعث تداوم ازدواج می شود.
۲۱۵	چالشهای زندگی مشترک
۲۱۵	ایجاد اعتماد
۲۱۸	تعادل بین نیاز به وابستگی و نیاز به استقلال
۲۲۳	رقیبان زندگی مشترک
۲۲۴	داشتن فرزند، انتخاب در برابر شانس
۲۲۶	آیا برای پدر و مادر شدن آماده هستید؟
	<b>پیوستها و منابع</b>
۲۲۹	راهنمای سؤالات زمان آشنایی
۲۴۳	مقیاس عشق مثلثی اشترنبرگ
۲۴۷	منابع فارسی و لاتین

## مقدمه و سپاسگزاری

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

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

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

از جناب آقای دکتر خواجه‌ی مدیر کل محترم دفتر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی که فرصت انجام این کار را به بنده دادند، کمال تشکر و سپاسگزاری را دارم. از کلیه همکاران دفتر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی به ویژه سرکار خانم عبدالصمدی، معاونت محترم دفتر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی، به خاطر همه راهنمایی‌ها و توجهات تشکر و قدردانی می‌کنم.

از جناب آقای شیرازی کارشناس معاونت امور فرهنگی و پیشگیری استان اصفهان که در تمام این مدت همکاری بسیار نزدیک و صمیمانه‌ای را با اینجانب داشتند

نهایت تشکر و سپاس را دارم. جزوه راهنمای ازدواج که در پیوست آمده است توسط جناب آقای شیرازی فراهم شده است. از بزرگواری ایشان به واسطه‌ی اجازه درج این پرسشنامه در کتاب حاضر بسیار سپاسگزارم.

از جناب آقای دکتر سلطان‌الکتاب به دلیل همه‌ی همکاری‌ها و همه‌ی همراهی‌ها، کمال تشکر را دارم. از تمام همکاران استانی به دلیل همه‌ی همراهی‌ها و تشویق‌ها و به دلیل همه‌ی انتقادات و تذکرات، سپاسگزارم.

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

مهدی میرمحمدصادقی

# فصل اول

## ضرورت آموزش پیش از ازدواج

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

خشت اول چون نهاد معمار کج      تا ثریا می‌رود دیوار کج

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

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

ازدواج در زمره‌ی پیچیده‌ترین روابط انسانی است (ساروخانی، جامعه‌شناسی خانواده). ازدواج برخوردی شگفت میان فرهنگ و طبیعت یا قواعد اجتماعی و کشش جنسی است. (کلودلوی اشتراوس به نقل از ساروخانی). ازدواج مظهر برخورد فرهنگ و

طبیعت است (ساروخانی). ازدواج فرایندی است از کنش متقابل بین یک مرد و یک زن که برخی شرایط قانونی را تحقق بخشیده‌اند و مراسمی برای برگزاری زناشویی خود بر پا داشته‌اند (جی، کارلسون، ۱۹۶۳). ازدواج دارای ابعاد اقتصادی - اجتماعی، فرهنگی و بین فردی است (کمیتة خانواده استرالیا، ۱۹۹۶).

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

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

با زنان مشرک ازدواج نکنید تا ایمان بیاورند، کنیزی که مومن باشد از زن مشرک بهتر است - اگر چه شما را به شگفتی آورده باشد - و (زنان مسلمان را) به ازدواج مشرکان مدهید تا آنکه ایمان بیاورند، غلامی که مومن است از مرد مشرک بهتر است - اگر چه شما را به شگفتی آورده باشد - آنان (شما را) به جهنم می‌خوانند و خداوند به اراده‌ی خویش به بهشت و آمرزش می‌خواند و آیات خویش را برای مردم بیان می‌دارد، باشد که پند گیرند (بقره - ۲۲۱).

زنان بی‌شوهر و مردان مجرد از خودتان را و مؤمنان از غلامان خود و کنیزانتان را عقد ازدواج ببندید، اگر تهی دست باشند، خداوند از فضل و کرم خویش بی‌نیاز گرداندشان که خداوند فراخی بخش و داناست (نور - ۳۲).  
و کسانی که اسباب ازدواج نیابند باید خویشتن‌داری کنند تا آنکه خداوند از فضل و کرم خویش توانگرشان کند... (نور - ۳۳).

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

پیامبر اسلام می‌فرماید:

\* ازدواج سنت من است.

\* در اسلام هیچ بنایی نزد خداوند محبوبتر از ازدواج نیست.<sup>۱</sup>

۱ - روضه المتقین، ج ۸

- \* ای جوانان! بر شما باد ازدواج!
- \* بر شما باد که همسر دین‌دار انتخاب کنید.
- \* مرد مسلمان - بعد از اسلام - هیچ فایده‌ای بهتر از همسر مسلمان (یا نیکوکار) نبرده است.<sup>۱</sup>
- \* بی‌همسران‌تان را همسر دهید زیرا خداوند اخلاق آنان را نیکو می‌گرداند و رزق آنها را وسعت می‌دهد و بر مروت‌های آنان می‌افزاید.<sup>۲</sup>
- \* کسی که ازدواج را از ترس فقر و ناداری ترک کند، همانا به خداوند گمان بد برده است، زیرا خداوند می‌فرماید: اگر فقیر باشند، خداوند با فضل و رحمت خویش آنان را بی‌نیاز می‌سازد.<sup>۳</sup>
- \* همسر بگیرید که به یقین رزق شما را زیاد می‌کند.<sup>۴</sup>
- \* با کسی که اخلاق و دین او مورد پسند باشد ازدواج کنید و اگر چنین نکنید فتنه و فساد بزرگی در زمین بوجود خواهد آمد.<sup>۵</sup>
- \* با خانواده‌ی شایسته ازدواج کنید، چرا که عرق تأثیر می‌گذارد.<sup>۶</sup>
- \* پیامبر اکرم (ص) برای سخنرانی برخاست و فرمود: ای مردم پرهیزید از سبزه‌های منجلاب! سؤال شد: ای پیامبر خدا سبزه‌های منجلاب چیست؟ فرمود: زن زیبایی که در خانواده‌ی ناشایست رشد کرده باشد.<sup>۷</sup>

---

۱- وسائل الشیعه، ج ۱۴، ص ۲۳

۲- نوادر الراوندی، ص ۳۶

۳- وسائل الشیعه، ج ۳، ص ۵

۴- وسائل الشیعه، ج ۳، ص ۷

۵- وسائل، الشیعه، ج ۱۴، ص ۵۱

۶- کتاب مکارم الاخلاق

۷- وسائل، ج ۱۴، ص ۲۹



\* مردی از پیامبر (ص) پرسید با چه کسی ازدواج کنیم؟ فرمودند: با کفوها (همسانها و هم شانها) مرد پرسید کفوها چه کسانی هستند؟ حضرت فرمودند: برخی از مومنان کفو و هم شأن برخی دیگر هستند.<sup>۱</sup>

\* آنکه شراب خوار است وقتی به خواستگاری می آید، نباید به او دختر داد.

\* ازدواج را آشکار کنید و خواستگاری را پنهان کنید.<sup>۲</sup>

\* ازدواج محدود کردن آزادی است، هنگامی که دختر خود را شوهر می دهید، آزادی او را محدود می کنید. پس ببینید آزادی دختر عزیز خود را برای چه کسی محدود می کنید.<sup>۳</sup>

\* امیر المومنین (ع) فرمود: پرهیزید از ازدواج با احمق! زیرا مصاحبت و زندگی با او بلاست و فرزندانش نیز تباه می شوند.<sup>۴</sup>

\* امام رضا می فرماید: اگر درباره ازدواج دستوری از خدا و پیامبر هم صادر نشده بود، همان فوایدی که خدا در آن نهاده کافی بود که خردمندان را بدان ترغیب کند.<sup>۵</sup>

همان گونه که ملاحظه می کنید توجه به ازدواج در دین اسلام بسیار جدی است. پرسش اساسی این است که ما به عنوان پیروان این دین و به عنوان مسلمان در چه وضعیتی به سر می بریم؟ برای پاسخ به این پرسش بهتر است به وضعیت کنونی خانواده در جامعه امروز ایران توجه کنیم. اینک در سال بیش از ۶۰۰/۰۰۰ ازدواج در ایران به ثبت می رسد یا به عبارت دیگر بیش از ۱/۲۰۰/۰۰۰ نفر در سال تصمیم به ازدواج می گیرند. نرخ طلاق در

۱- وسائل ج ۷، ص ۵۱

۲- ترجمه میزان الحکمه، ج ۵، ص ۲۲۷۲

۳ وسائل الشیعه، باب ۲۸

۴- وسائل الشیعه، ج ۱۴، ص ۵۶

۵- بحار الانوار، ج ۱۰۳، ص ۲۶۴

سال ۱۳۸۲ به عدد ۱۰/۶ درصد رسیده است یا به عبارت دیگر از هر ۱۰۰۰ ازدواج ۱۰۶ مورد به طلاق منجر می‌شود. نرخ طلاق در سال ۱۳۷۵ معادل ۷/۹ درصد بوده است یعنی در سال ۱۳۷۵ از هر ۱۰۰۰ ازدواج ۷۹ مورد طلاق می‌گرفتند. (موسوی چلک، ۱۳۸۳).

علاوه بر رشد مثبت طلاق، جامعه‌ی کنونی ما شاهد رشد آمارهای مربوط به جرایم و دعاوی خانوادگی نیز بوده است. در سال ۱۳۷۶ تعداد ۳۷۰۸ پرونده در زمینه عسر و حرج در دادگاههای کشور مختومه شده است که این آمار در سال ۱۳۸۱ به ۲۳۲۶۲ پرونده افزایش پیدا کرده است که رشد مثبت ۵۲۷ درصدی را نشان می‌دهد. در سال ۱۳۷۶ تعداد ۲۵۲۱۸ پرونده در مورد الزام به تمکین در دادگاههای کشور مختومه شده است، این آمار در سال ۱۳۸۱ به ۴۶۸۳۲ مورد افزایش پیدا کرده است که رشد مثبت ۸۶ درصدی را نشان می‌دهد. در زمینه ترک نفقه در سال ۱۳۷۶ تعداد ۴۶۰۱۵ پرونده مختومه شده است که این آمار در سال ۱۳۸۱ به ۷۶۰۷۲ مورد افزایش پیدا کرده است که در رشد ۶۵ درصد را نشان می‌دهد (موسوی چلک، ۱۳۸۳).

با توجه به آمارهای ذکر شده اهمیت توجه به امر خانواده و سلامت خانواده آشکار می‌شود. همان‌گونه که در آغاز گفتیم ازدواج خشت بنای خانواده است و در صورتی که بخواهیم در خانواده با مشکلات کمتر و آسیب‌های کمتری روبرو باشیم، نیاز هست که به امر ازدواج توجه کنیم. توجه به ازدواج توجه به خانواده است. یکی از مهمترین کارهایی که می‌توانیم انجام دهیم آموزش است. اما آیا ازدواج نیاز به آموزش دارد؟! آیا اجداد و نیاکان ما برای ازدواج آموزش می‌دیدند که ما الآن نیاز به آموزش داشته باشیم؟ و آیا این مسأله این قدر جدی است که باید برای آن آموزش دید؟! ما معتقدیم که ازدواج نیاز به آموزش دارد و اجداد و نیاکان ما هم این آموزش را می‌دیدند. آنها از طریق ارتباطات چهره به چهره و مشاهده‌ی رسومی که تا حد بسیار زیادی

انعطاف ناپذیر بود و به دلیل ساده‌تر بودن زندگی، آموزش موردنیاز خود را از محیط خود دریافت می‌کردند.

اما در دنیای جدید و دایم در حال تغییر و تحول فعلی، با رسوم بسیار منعطف و برخی اوقات حتی اضمحلال رسوم سنتی، با وجود زمان اندکی که اعضای خانواده با هم هستند و تعداد نفرات کمتری که با هم زندگی می‌کنند، ما نیاز داریم که برای ازدواج آموزش ببینیم و درباره‌ی آن یاد بگیریم.

و درباره‌ی جدی بودن ازدواج معتقدیم که یکی از مهمترین تصمیمات تمام دوران زندگی است و تصمیم بسیار جدی و مهمی است.

برای این که به لزوم این آموزش اندکی واقع‌بینانه‌تر نگاه کنیم، ازدواج را با چند مسأله‌ی دیگر زندگی روزمره مقایسه می‌کنیم.

### گرفتن گواهینامه‌ی رانندگی در مقایسه با عقد ازدواج

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

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

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

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

ما بر این باوریم که هر چه تقاضای ازدواج در جامعه بیشتر شود، شادابی و سرزندگی در جامعه افزونتر خواهد شد. اما عقد ازدواج در دنیای جدید نیاز به پیش زمینه هایی دارد، که لازم است به آنها پردازیم. این پیش زمینه ها در قیاس با گرفتن گواهینامه ی رانندگی به نظر ما عبارتند از :

- ۱- آزمون بینشی برای اثبات کفایت و رشد متناسب بینش فرد در مورد ایجاد یک خانواده.
- ۲- گذراندن آزمونی درباره ی آشنایی با مشکلات و انتظارات ازدواج و قوانین حاکم بر زندگی مشترک.
- ۳- گذراندن آزمون عملی در جهت اثبات مهارتهای ارتباط مثبت و مهارتهای حل تعارض.

آیا باور داشتن به چنین نیازی ابلهانه یا حداقل آرمانگرایانه است؟ ما چنین نمی اندیشیم و به عنوان خانواده درمانگر، مشاور و روانشناس که با صدها نفر از مردمانی مصاحبه و مشاوره کرده ایم که از تباهی ناشی از ازدواج نامتناسب و ازدواج بد آزار دیده اند، بر این باوریم که اگر جامعه ای می تواند یک نظام حداقلی برای تربیت رانندگان جدید به اجرا درآورد، بی تردید می تواند و لازم است که نظام عاقلانه ای برای تربیت همسران جدید، والدین جدید و خویشاوندان جدید طراحی و تنظیم نماید. به نظر ما غفلت از چنین امری یک نادانی بزرگ است.

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

مقایسه‌ی جالب دیگری که می‌تواند به روشن شدن موضوع کمک کند، وقت و پولی است که افراد برای برگزاری و انجام مراسم عروسی که تنها یک یا دو روز به طول می‌کشد صرف می‌کنند، در حالی که برای خود ازدواج که یک عمر به طول می‌انجامد نه تنها چنان پولی صرف نمی‌کنند، حتی حاضر به صرف وقت هم برای آن در بسیاری از موارد نیستند. ”دیوید اولسون“ می‌گوید:

آنها انرژی زیادی را برای انتخاب کیک عروسی صرف می‌کنند، کیکی که توسط میهمانان گرسنه طی چند دقیقه مصرف می‌شود حال آنکه باید انرژی خود را برای آموختن اصول پویای ازدواج و بالا بردن مهارت‌های لازم برای همسرشدن و پدر یا مادر شدن به کار ببندند و متأسفانه این اشتباه بزرگ جوانان ماست.

## برنامه‌ریزی برای شغل و حرفه در قیاس با ازدواج

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

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

همه می‌دانند که پیشرفت شغلی و حرفه‌ای مسیری طولانی و پر پیچ و خم است که به تلاش نیاز دارد، اما کمتر فردی هست که در مورد صرف وقت و تلاش برای

پیشرفت در شغل خود اهمال کند و آن را نادیده انگارد. برخلاف چنین رویکردی نسبت به شغل و حرفه و پیشرفت و موفقیت شغلی، در مورد ازدواج چنین دیدگاهی در جامعه‌ی ما و اکثر جوامع بشری ملاحظه نمی‌شود.

در جامعه‌ی ما برای ازدواج کافی است کسی را در نظر بگیرید. اگر «عاشق» هم بودید که چه بهتر و اگر هم نبودید اشکالی ندارد با هم طی چند جلسه آشنا خواهید شد و بعد هم ازدواج خواهید کرد و روز بزرگ که فرا رسید مراسمی با شکوه برگزار خواهید کرد که هر چه با شکوه‌تر باشد بهتر است. بعد از آن همسران هستند و راهنمایی اندک و کمبود آموزش و تجربه که گاه تا پایان زندگی ادامه خواهد یافت.

لازم است به ازدواج حداقل در حد هر برنامه‌ی مهم دیگری نگاه کرد چه رسد به این که ما معتقدیم یکی از مهمترین برنامه‌های زندگی هر فرد ازدواج اوست.

# فصل دوم

## آشنایی

**آشنایی، فرایند تبادل اطلاعات و عواطف بین دو نفر از جنس مقابل به منظور تصمیم‌گیری برای ازدواج است.** به طور سنتی در جامعه‌ی ما آشنایی از طریق خواستگاری انجام می‌شود که شکل آن در نقاط مختلف ایران متفاوت است.

### جذابیت

معمولاً اولین عنصر محرک برای آشنایی با یک نفر جذابیت اوست. جذابیت در آغاز و گسترش آشنایی زن و مرد تأثیر به سزایی دارد.

در مطالعات انجام شده این نتیجه بدست آمده است که جذابیت ظاهری بیشترین تأثیر غیرمنطقی را بر اکثریت افراد دارد و یکی از مهمترین شاخصه‌هایی است که در تعداد افراد خواستار ازدواج با فرد تأثیر دارد. در نگاه اول جذابترین افراد به احتمال زیاد افرادی گرم، حساس، مهربان، به روز و با کفایت هستند (دوین و دیگران، ۱۹۷۲). در یک مطالعه‌ی بین فرهنگی که سی و سه فرهنگ در نقاط مختلف جهان را در برمی گرفت، ظاهر فیزیکی در همه‌ی موارد به عنوان جذابترین عامل توسط مردان ذکر شده بود، در حالی که خانمها به دور نمای مالی مردان و بلند پروازی آنها یا سخت کوشی و جدی بودن آنها توجه می‌کردند (باس، ۱۹۸۹، ۱۹۹). آیا واقعاً در همه‌ی جهان زنان و مردان بر روی این موارد توافق دارند؟ قضیه به این سادگی نیست. در تحقیق باس همه‌ی افرادی که به پرسشنامه‌های تحقیق پاسخ داده بودند، چه مرد و چه زن، ویژگی‌های شخصیتی «فهم - مهربان» و «باهوش» را بر «قدرت کسب و کار» یا «جذابیت ظاهری» ترجیح داده بودند. در برخی تحقیقات «قدرت کسب و کار» مردان و «جذابیت ظاهری» خانمها از هم تفکیک شده و اولویت این دو مورد در برابر دیگر عوامل شخصیتی مورد توجه گرفته است. برخی تحقیقات نشان داده است که این دو عامل قبل از دیگر عوامل شخصیتی مورد



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

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

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

همسر جذاب بر موقعیت اجتماعی فرد تأثیر دارد. اما موقعیت اجتماعی برای برخی از افراد مهمتر است. مردانی که برای آنها نگاه دیگران و موقعیت اجتماعی مهم است به ظاهر و جذابیت ظاهری همسر توجه بیشتری دارند، در حالی که مردانی که توجه کمتری

به موقعیت اجتماعی دارند، به عوامل شخصیتی ارزش بیشتری می دهند و به ظاهر همسر کمتر توجه می کنند (سیندر و دیگران، ۱۹۸۵).

جذابیت ظاهری غیرمعمول در عین حال که یک مزیت است، می تواند یک نقطه ضعف باشد: افراد فوق العاده جذاب با پیشنهادهای اغواگرانه محاصره می شوند و به ستوه می آیند. در عین حال به نظر می رسد که جامعه نسبت به این افراد به لحاظ هنجارهای خود سخت گیرتر است. بنابراین زنانی که جذابیت بالایی دارند، ممکن است که مجبور باشند همسری را با جذابیت کمتر انتخاب کنند و دائماً وفا دارای خود را به او ثابت کنند. البته ظاهر جذاب لزوماً به رضایت زناشویی بیشتر و یا زندگی شادتر رهنمون نمی شود (برشاید و دیگران، ۱۹۷۲).

«یک شخصیت قوی در حال شکل گیری» یا «بالقوه موفق» برای خانمها جذاب است (دیسراچرس، ۱۹۹۵). به نظر می رسد که دورنمای موفقیت مرد برای خانمها اهمیت دارد. این نگرش حتی در کشورهای غربی که خانمها فرصت تقریباً برابری با مردان برای موفق بودن دارند نیز همچنان وجود دارد. در ضمن به نظر می رسد که زنان هم مانند مردان به جذابیت ظاهری مرد، هم به عنوان یک امر مطلوب و هم به عنوان یک نماد از موقعیت اجتماعی توجه دارند، اما ترجیح می دهند که این امر را پنهان نگاه دارند (اسپریچر، ۱۹۸۹؛ پاولوس و جنست، ۱۹۹۴).

تا اینجا به دو عامل «جذابیت ظاهری» و «جذابیت شخصیتی» اشاره شد. سومین عامل جذابیت «موقعیت اجتماعی» فرد است. موقعیت اجتماعی شامل طبقه اجتماعی، موقعیت اقتصادی، شأن و منزلت اجتماعی، شهرت، اعتبار، اصالت خانوادگی، تحصیلات، شغل، قومیت، مذهب، زبان و فرهنگ می شود. طبقه اجتماعی بالا برای دیگر طبقات اجتماعی جذاب است، بنابراین امکان این که فردی از طبقه ی پایین تر جذب فردی از طبقه بالاتر شود، هست. موقعیت اقتصادی نیز ایجاد جذابیت می کند. افراد تحت تأثیر میزان درآمد و

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

یکی دیگر از منابع جذابیت «شباهتهایی» است که باهم داریم. تحقیقات بسیاری نشان داده‌اند که دانشجویان به شباهتهای شخصیتی و نگرشی توجه می‌کنند، به ویژه زمانی که چندان درگیر عشق نیستند (فاین گلد، ۱۹۹۰). هرچه شباهتها بین دو نفر بیشتر باشد، جذابیت بیشتری به وجود می‌آید. «شباهتها» بیشتر در مورد اندیشه‌ها، باورها و نگرشها است. دو نفر که اندیشه، باور و نگرش نزدیک به هم دارند، جذابیت بیشتری را بین خود احساس

می‌کنند. شباهت در سایر موارد زندگی از قبیل شباهت در تجربه‌ها، شباهت در حوادث غم‌انگیز، شباهت از نظر عضویت در گروه‌های سیاسی یا اعتقادی خاص، اهداف مشابه و همانند، فعالیت‌های همانند و مشترک، همگی ایجاد جذابیت می‌کند.

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

### نظریه‌های آشنایی

دو نظریه‌ی قدیمی در این باب وجود دارد. یکی نظریه‌ی همسان همسری<sup>۱</sup> و دیگری نظریه‌ی ناهمسان همسری<sup>۲</sup>.

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

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

1- Homogamy

2- Heterogamy

همانندی‌های قومی، فرهنگی، طبقه‌ی اجتماعی، مذهب مشترک، ارزشهای مشترک، سن و سال نزدیک به هم و سطح تحصیلاتی مشابه و علایق مشترک بنیان و پایه‌ی استواری برای ایجاد زندگی مشترک است. در مورد علاقه‌ی مشترک منظور این نیست که دو نفر به همراه هم یک علاقه را دنبال کنند، بلکه ممکن است به طور فردی به آن بپردازند اما هر دو نفر به آن حوزه علاقه‌مند باشند. مثلاً علاقه‌ی مشترک به موسیقی، هنر، صنایع دستی، طبیعت ... و البته همه آنچه که گفته شد، به این معنی نیست که اگر در برخی حوزه‌ها با هم تفاوت داشتند؛ الزاماً روابط آنها پایدار و موفق نخواهد بود. بلکه افرادی هستند که علی‌رغم تفاوت در برخی از زمینه‌ها، ازدواج موفق داشته‌اند. اما به طور عام هر چه مشترکات بیشتر باشد زندگی و ارتباط راحت‌تر و آسان‌تر خواهد بود. به همین دلیل متخصصان اکثراً معتقدند که اگر می‌خواهید ازدواج موفق، با ثبات و شادمانی داشته باشید، باید به جستجوی فردی باشید با خصوصیات و کیفیاتی که در انتخاب بهترین دوست به دنبال آن هستید. یا به عبارت دیگر با کسی ازدواج کنید که مانند صمیمی‌ترین دوست شما باشد.

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

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

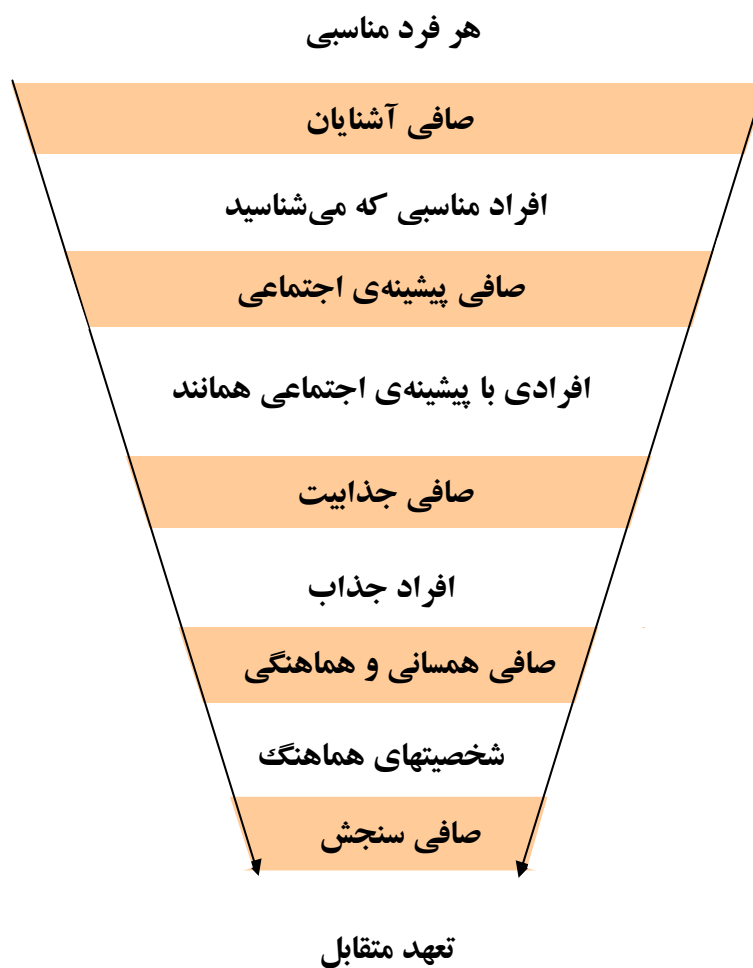
همان‌طور که در شکل می‌بینید تعداد افراد بالقوه به مرور کاهش می‌یابد.

اولین صافی یا اولین عامل تأثیرگذار آشنایان هستند. منظور از آشنایان، اقوام، خویشان، دوستان، همسایگان، همکاران، هم کلاسیها و ... هستند که با آنها مواجه می‌شویم، آنها را می‌بینیم و با آنها آشنا می‌شویم. مکان جغرافیایی و زمان آشنایی عوامل مؤثری هستند که در این مرحله تأثیر گذارند. البته رسانه‌های جدید از قبیل اینترنت، فضا و زمان مجازی برای ارتباط ایجاد کرده‌اند، که آنها را نیز می‌توان در این صافی مؤثر دانست. منظور از صافی پیشینه‌ی اجتماعی گروه قومی و نژادی، طبقه‌ی اجتماعی - اقتصادی و سن است که در این مرحله افراد به طور هشیار یا ناهشیار آن را لحاظ می‌کنند. جذابیت در مرحله‌ی بعد به صورت یک صافی عمل می‌کند و در تصمیم‌گیری افراد مؤثر است.

همسانی و هماهنگی، بیشتر معطوف به شخصیت، علایق، باورها و ارزشهاست، هر چه افراد به لحاظ این چند عامل با هم هماهنگی بیشتری داشته باشند، احتمال این که با هم ازدواج کنند بیشتر است.

---

1- filter Theory



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

## فواید آشنایی

چهار فایده‌ی عمده‌ی آشنایی به ترتیب عبارتند از:

- ۱ - مشاهده‌ی متفاوت بودن افراد با یکدیگر و آشنا شدن با افراد مختلف، به ما کمک می‌کند تا گستره‌ی تفاوتها را در افراد جامعه‌ی خود مشاهده کنیم. همه‌ی ما به واقع منحصر به فرد هستیم و علی‌رغم شباهتهای فراوانی که با هم داریم، تفاوتهای خاص خودمان را هم داریم. آشنایی با گستره‌ای از افراد، به ما کمک می‌کند که این تفاوتها را از نزدیک ببینیم.
- ۲ - تعامل با افراد دیگر به ما کمک می‌کند تا خود را بهتر بشناسیم. مردم به شیوه‌های گوناگون فکر می‌کنند و رفتار می‌کنند. آگاهی بیشتر از این تفاوتها به ما در شناخت تفاوتهای خود با دیگران و نیز شباهتهای خود با دیگران کمک می‌کند و نهایتاً ما را در شناخت بهتر آنچه که هستیم و آنچه که دوست داریم باشیم یاری می‌کند. زمانی که با افراد بسیار متفاوتی روبرو می‌شویم که به لحاظ پیشینه، خانواده و شخصیت با ما تفاوتهای زیادی دارند، دربارهی خود بیشتر و بیشتر می‌آموزیم. آشنایی بستری است برای شناخت بهتر خود.



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

۴ - فرایند آشنایی به ما در یادگیری مهارت‌های ارتباطی کمک می‌کند. آشنایی به ما فرصت‌های زیادی برای تجربه‌ی ارتباط با افراد دیگر می‌دهد. ما مجبور هستیم که در یک ارتباط تصمیم‌های زیاد و مهمی بگیریم تصمیم‌هایی از قبیل این که چه بگوییم و چه کاری انجام دهیم و مجبور هستیم که به پیامدهای رفتاری خود توجه کنیم. همانگونه که متوجه پیامد گفتار و رفتار دیگران بر خود هستیم.

### محدودیت‌های آشنایی

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

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

۲ - دور شدن از دوستان و فعالیتهای معمول روزمره، یکی دیگر از محدودیت‌های آشنایی است. زمانی که ما درگیر یک آشنایی جدی و مهم هستیم، خیلی معمولی است که توجه

ما فقط به آن فرد خاص معطوف باشد و از دیگران غافل شویم و توجه کمتری به درس، کار و فعالیتهای اجتماعی داشته باشیم.

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

۴ - آشنایی در صورتی که بدون حد و مرز باشد، آمادگی هر دو نفر برای ازدواج را تضعیف می کند. آشنایی دو نفره هر چند جهات مثبت بسیاری دارد، اما اکثر متخصصان بر این باورند که به تنهایی برای ازدواج کافی نیست. هر چند آشنایی شرط لازم ازدواج است، اما شرط کافی نیست. یادگیری در ازدواج موفق بسیار مؤثر است. (یادگیری از تجربه‌ی اطرافیان، یادگیری از زندگی پدر و مادر و یادگیری از تحقیقات علمی). آمادگی واقعی برای تشکیل خانواده، می تواند سخت ترین و در عین حال پاداش دهنده ترین وظیفه‌ی زندگی باشد.

### ده اشتباه در فرایند آشنایی

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

#### ۱ - سؤالات کافی نمی پرسیم.

بسیاری از ما قبل از شروع یک ارتباط، حتی به اندازه‌ی زمانی که می خواهیم یک دست لباس بخریم سؤال نمی پرسیم. با این اشتباه ما فرصت کشف چیزهایی را از

دست می‌دهیم، که دانستن آن می‌تواند درباره‌ی انتخاب شریک زندگی ما حیاتی باشد. به نظر می‌رسد نرسیدن سؤالات کافی به چند دلیل باشد:

**الف -** پرسیدن سؤال جنبه‌های عاشقانه‌ی ارتباط را مخدوش می‌سازد.

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

**ب -** نمی‌خواهیم جواب سؤالهای خود را بدانیم.

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

**ج -** می‌ترسیم متقابلاً از ما نیز همان سؤالات پرسیده شود.

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

**د -** نمی‌دانیم درباره‌ی چه موضوعاتی باید سؤال کنیم.

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

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

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

## ۲- نشانه‌های هشدار دهنده‌ی مشکلات بالقوه را نادیده می‌گیریم.

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

**الف -** مسایل را کم اهمیت جلوه می دهیم.

\* آن قدرها هم خشمگین نیست.

\* آن قدرها هم مواد مصرف نمی کند.

**ب -** کارهای او را توجیه می کنیم.

\* کودک بدی داشته، به همین خاطر زود عصبانی می شود.

\* چون استرس کاری زیادی دارد فعلاً کمی مواد مصرف می کند.

**ج -** کارهای او را منطقی جلوه می دهیم.

\* او واقعاً باهوش است. حیف است که به کارهای نامناسب پردازد. اگر کار

نمی کند در عوض بسیار مطالعه می کند.

\* او مرد است و مردها به طور طبیعی خیلی به زنهای دیگر نگاه می کنند.

**د -** مشکلات و مسایل را انکار می کنیم.

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

خیلی عصبانی است؟

\* او معتاد نیست فقط بعضی وقتها به طور تفریحی مواد مصرف می کند.

معمولاً در زمان آشنایی و نامزدی مشکلات یک ازدواج خود را به صورت برخی از نشانه‌ها بروز می‌دهد، اما بسیاری اوقات افراد از دیدن و توجه به آنها اجتناب می‌کنند. خراب شدن یک رابطه همانند رشد سلولهای سرطانی است. سرطان به طور ناگهانی ایجاد نمی‌شود، بلکه در طول زمان ایجاد می‌شود. خراب شدن یک رابطه نیز همین گونه است و ما معمولاً در رابطه‌هایی که به ویرانی منجر شده‌اند، می‌توانیم نشانه‌های هشدار دهنده را در آغاز رابطه ببینیم. مولوی می‌فرماید:

ای بسا شیرین که چون شکر بود	لیک زهر اندر شکر مضمراً <sup>۱</sup> بود
آن که زیرک‌تر، به بو بشناسدش	و آن دگر چون بر لب و دندان زدش
پس لبش ردش کند پیش از گلو	گر چه نعره می‌زند شیطان «کلوا» <sup>۲</sup>
و آن دگر را در گلو رسوا شود	و آن دگر را در بدن پیدا شود
و آن دگر را در جگر سوزش دهد	خرج <sup>۳</sup> آن بر دخل آموزش دهد
و آن دگر را بعد مرگ از قعر گور	و آن دگر را روز ایام و نشور <sup>*</sup>

۱- مضمراً: پنهان

۲- کلوا: بخور

۳- خرج: خارج شدن

\* از جناب آقای عربیان که این ابیات را یادآور شدند، سپاسگزارم.

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

### مشکل نهایی

### نشانه‌ی هشدار دهنده

از صحبت کردن در مورد گذشته‌ی خود این امکان وجود دارد که مسأله‌ای جدی را اجتناب می‌کند. از پاسخ به سؤالات طفره با این کار پنهان می‌کند؛ نمی‌خواهد برای می‌رود. یا این که آنها را کم اهمیت جلوه بهبود رابطه کاری انجام دهد. می‌دهد.

جزئیات سوابق خانوادگی خود را فاش با صمیمی شدن مشکل دارد؛ نسبت به نمی‌کند. زیاد خانواده‌اش را نمی‌بیند یا با آنها اعضای خانواده‌ی خود، خشم سرکوب شده‌ای دارد، که ممکن است روی شما صحبت نمی‌کند. فراق‌کن شود.

همچنان با نامزد / همسر قبلی خود تماس‌های قادر نخواهد بود به شما قول ازدواج بدهد. مکرر برقرار می‌کند: مرتب با او صحبت این احتمال وجود دارد که مجدداً سراغ نامزد می‌کند یا به او تلفن می‌زند و شما را در قبلی خود برگردد و هرگز شما را فرد اصلی دوستی با او وارد نمی‌کند یا معرفتان زندگی خود نکند. نمی‌کند.

## مشکل نهایی

## نشانه‌ی هشدار دهنده

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

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

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

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

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

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



## نشانه‌ی هشدار دهنده

## مشکل نهایی

لاس زدن‌های مکرر، چشم چرانی؛ نیاز شدید به توجه از جانب دیگران. مراقب خیانت‌های احتمالی از جانب او باشید. چنین افرادی هرگز به شما احساس امنیت نمی‌دهند.

نسبت به نامزد / همسر قبلی خود بسیار عصبانی بوده و مدام او را به خاطر مشکلاتی که داشته، مقصر می‌داند. «نفر بعدی» شما هستید! مسؤولیت سهمی که خود در به‌وجود آوردن مشکلات داشته است را نمی‌پذیرد و در پایان همیشه از دست شما عصبانی خواهد بود.

بدهکار و مقروض بوده و چک‌های پرداخت نشده‌ی بسیاری دارد. از لحاظ اقتصادی بی‌ثبات بوده و مدام می‌گوید: «موقتاً دستم تنگ است». بار مشکلات مالی او را شما باید بردوش بکشید. پس پول حاضر کنید! عذر و بهانه‌های زیادی خواهید شنید اما از عمل خبری نخواهد بود. شما مجبور خواهید شد که نقش «مامان» یا «بابا» را بازی کنید.

می‌خواهد که همه جا رئیس باشد. همیشه خود را خیلی قوی جا می‌زند و همواره «می‌داند که چه می‌خواهد» و هیچگونه احساس ترس یا آسیب‌پذیری بروز نمی‌دهد. عاشق کنترل کردن دیگران است. در شروع احساس می‌کنید که از شما مراقبت می‌کند، اما دیری نمی‌پاید که می‌بینید با یک دیکتاتور زندگی می‌کنید.

### ۳- عجولانه و زود هنگام، سازش می‌کنیم.

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

#### الف - چشم پوشی از باورها و ارزشهای خود

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

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

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

- \* در فعالیتهایی شرکت می‌کنند که به‌طور معمول از انجام آنها اجتناب می‌کنند. (مشروب خوردن، مصرف مواد مخدر، تماشای فیلمهای مستهجن و ...)

\* از اظهار نظر در مورد موضوعاتی که به طور جدی با نظریات فرد مقابل در تضاد است، اجتناب می کنند.

**ب -** دست برداشتن از علایق و فعالیت های خود

سازشهای عجولانه گاهی در مورد علایق و فعالیتهای فرد رخ می دهد. این کار معمولاً به دو صورت انجام می گیرد.

\* علایق شخصی و کارهای خودمان را رها می کنیم، به خصوص اگر فکر کنیم که برای فرد مقابل، علایق و کارهای ما اهمیتی ندارد یا این که با آیندهی مشترک ما تعارض دارد.

\* خود را غرق علایق و کارهای همسر آینده خود می کنیم در حالی که خودمان از آنها لذتی نمی بریم.

**ج -** کناره گیری از خانواده و دوستان

سازش عجولانه و سازشکاری در مورد ارتباط با خانواده و دوستان نیز به دو صورت رخ می دهد.

\* اگر او با دوستان و خانوادهی ما راحت نباشد، وقت کمتری را با آنها سپری می کنیم.

\* برای خوشحال کردن او با کسانی وقت خود را سپری می کنیم که از بودن با آنها لذت نمی بریم.

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

#### ۴ - تسلیم نیاز جنسی می شویم.

وقتی کسی می خواهد ازدواج کند، یکی از مسایل عمده ای که در تصمیم گیری صحیح ایجاد مانع می کند میل جنسی است. فرد هم جوان است و هم می داند که با ازدواج می تواند به میل جنسی خود پاسخ دهد. بنابراین سعی می کند که به سرعت به سمت ازدواج حرکت کند تا به میل جنسی خود پاسخ دهد. در قدیم برای این که جوانها از این اشتباه مصون باشند، رسم بر این بود که اولین جلسه ی خواستگاری بدون حضور پسر برگزار می شد و توصیه می کردند که اول خانواده ها با هم به توافق برسند. اما امروزه دیگر چنین کاری ممکن نیست. امروزه لازم است تا جوانها خودشان سعی کنند که از این اشتباه دوری کنند و بیاموزند که خود را از تاثیر کور کننده ی جاذبه جنسی دور کنند. اگر فردی نتواند خود را از افسون جاذبه ی جنسی رها کند، احتمال این که در دام یک ازدواج ناموفق بیافتد، زیاد است. برای این که از این اشتباه مصون باشیم. لازم است به موارد زیر عمل شود.

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

\* برای ازدواج عجله نکنید.

\* از هرگونه رابطه ی جنسی، قبل از ازدواج پرهیز کنید.

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

#### ۵ - تسلیم زرق و برق های مادی و ظاهری می شویم.

فردی را تصور کنید که گرم، با محبت، گشاده، متعهد و علاقمند به خانواده است. شخصیتی فعال و پویا دارد و بسیار مردم دار است. بسیار صمیمی است و از زندگی

خود راضی است. در ضمن از حس شوخ طبعی بالایی هم برخوردار است. آیا او فرد مناسبی است برای ازدواج؟

حالا فرد دیگری را تصور کنید که کنترل کننده است. می خواهد همه چیز مطابق میل او باشد. اخلاق او وحشتناک است. انتقاد کننده و سرزنش کننده است و نمی تواند صمیمی باشد و همیشه به کار خود فکر می کند. آیا او فرد مناسبی است برای ازدواج؟ اگر فرد اول یک آبدارچی باشد و نفر دوم یک کارخانه دار باشد که ثروت و املاک فراوانی دارد حالا نظر شما چیست؟ آیا تفاوتی برای شما دارند؟ در اجتماع ما و در جهان امروزین تأکید بسیار زیادی بر ثروت و پول و وضعیت ظاهری افراد می شود. در عین حال ثروت و شهرت و پول به تنهایی اغوا کننده و افسون کننده است. بسیاری از ما در برابر ثروت و پول، افسون می شویم. جاذبه ی ثروت برای بسیاری از ما بسیار زیاد است. بسیاری از ما در انتخاب همسر خود متأثر از عوامل زیر هستیم.

\* پول فرد

\* ثروت خانوادگی

\* قدرت و نفوذ فرد

\* شغل او

\* شهرت او

\* زیبایی او

بسیاری از ما فکر می کنیم که این عوامل در انتخابهای ما تأثیری ندارند، اما در واقعیت چنین چیزی کمتر دیده می شود. مهم است که به لحاظ عوامل بالا شباهتهایی بین

دو نفر وجود داشته باشد اما داشتن شباهت با تحت تأثیر قرار گرفتن، متفاوت است. وقتی یک رابطه صرفاً به دلیل مسایل اقتصادی و مادی شکل می‌گیرد، رابطه‌ی ناسالمی است.

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

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

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

## ۷- تردیدهای خود را نادیده می‌گیریم.

وقتی در مورد ازدواج با فردی تردیدهایی داریم، ممکن است آنها را نادیده بگیریم. برخی از افرادی که تمایلات وسواسی دارند، به دلیل وسواس، دائماً دچار تردید می‌شوند. از این افراد که بگذریم، بی‌توجهی به احساسات درونی و بی‌توجهی نسبت به تردیدهایی که داریم، مسلماً اشتباه است. زمانی که تردیدی وجود دارد تا وقتی که آن تردید بر طرف نشود نباید ازدواج کنیم. وقتی نسبت به یک نفر شک و تردید داریم لازم

است با شناخت بیشتر و با زمان بیشتر و پرس و جوی بیشتر بر تردیدها غلبه کنیم و گرنه نادیده گرفتن تردیدها مشکلی را حل نمی‌کند. برخی اوقات ما به تردیدهای خود توجه نمی‌کنیم چون اعتماد به نفس ما پایین است.

## ۸- «تفاهم» را بر «علاقه و محبت» مقدم می‌دانیم.

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

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

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

## ۱۰ - باور به این که پس از ازدواج مشکلات کم می شود.

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

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

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

آشنایی تنها در یک تعامل دو نفره بدست نمی آید، بلکه ما می توانیم از نظر دیگران، دوستان و والدین برای شناختن بهتر فرد مقابل سود جوییم. در آشنایی سستی اصل



بر این است که افراد کهن سال و والدین عقل و قدرت انتخاب همسر مناسب را دارا هستند. والدین بیشتر موقعیت اقتصادی، سیاسی و اجتماعی را در نظر می گیرند. در این نوع ازدواجها تبار و اصل و نسب و موقعیت خانوادگی عموماً مهم تر از دلبستگی و علاقه‌ی دو طرف است و نرخ طلاق در جوامعی که ازدواج سنتی رایج است بسیار کمتر از نرخ طلاق در جوامع دیگر است. آیا بر این اساس می توان نتیجه گرفت که والدین و افراد بزرگسال بهتر از افراد جوان می توانند تصمیم بگیرند؟! ما بر این باور هستیم که نظر والدین و افراد کهن سال در کنار نظر افراد جوان حایز اهمیت است و افراد جوان نیاز به شنیدن نظرات آنها دارند اما بزرگسالان نیز باید حق انتخاب افراد جوان را به رسمیت بشناسند.

لازم است که ما شخصی را که می خواهیم زندگی خود را با او سپری کنیم به خوبی بشناسیم. ازدواج بسیار مهمتر از آن است که به شانس و تصادف واگذار شود. یک ازدواج موفق بی نهایت ارزشمند است و یک ازدواج ناموفق می تواند یک تراژدی واقعی باشد.

### خواستگاری

خواستگاری یک سنت قدیمی است. ما ایرانیان از طریق این سنت برای ازدواج با یکدیگر آشنا می شویم. اما امروزه به نظر می رسد که این سنت و این رسم با مشکل رو به رو شده است. برخی از جوانان فرایند آشنایی را طی می کنند و برای رسمی شدن آشنایی از خواستگاری استفاده می کنند و برخی دیگر که جلسات خواستگاری را محدود می دانند، سعی می کنند که تعداد جلسات را افزایش دهند. اما خانواده‌ی دختر مقاومت می کند، چرا که برای خانواده‌ی دختر جلسات خواستگاری هزینه بر است و در عین حال هیچ معلوم نیست که دختر آنها ازدواج بکند یا نکند. خواستگاری از آنجا که هم دختر و پسر و هم خانواده آنها را درگیر فرایند آشنایی می کند، سنت بسیار با ارزشی است. اما از آنجا که

محدودیت زمانی دارد، باعث می‌شود که در امر ازدواج تعجیل و شتاب پیش بیاید و دختر و پسر مجبور شوند که هرچه سریعتر تصمیم بگیرند. اخیراً برخی از خانواده‌ها پس از برگزاری چند جلسه خواستگاری در صورتی که دختر یا پسر مورد قبول و تأیید آنها بود به دختر و پسر اجازه می‌دهند که بیشتر باهم آشنا شوند و نهایتاً تصمیم خود را به اطلاع خانواده‌ها برسانند.

به نظر می‌رسد که این شیوه‌ی اخیر می‌تواند محدودیتهای خواستگاری را تا حد زیادی بر طرف کند. در صورتی که خواستگاری بخواهد به همان شیوه‌ی سنتی در چند جلسه برگزار شود، احتمالاً نخواهد توانست به حیات خود ادامه دهد. نیازهای زمان می‌طلبد که خواستگاری انعطاف بیشتری پیدا کند.

البته بسیاری از خواستگاری‌ها بیشتر از یکی دو جلسه ادامه پیدا نمی‌کند. اما در موارد جدی که افراد متمایل به ازدواج می‌شوند لازم است که خواستگاری با انعطاف‌پذیری بیشتر ادامه یابد. در مواردی که امکان ازدواج هست، هر چه قدر خواستگاری از نظر زمانی انعطاف‌پذیرتر باشد افراد بیشتر و بهتر با یکدیگر آشنا خواهند شد.

تغییر جالب دیگری که در مورد برگزاری مراسم و اجرای سنت خواستگاری در شهر اصفهان اخیراً شاهد هستیم این است که جلسات اول خواستگاری بیرون از خانه در هتل یا کافی‌شاپ برگزار می‌شود. اصفهانی‌ها معتقدند که با این روش اولاً هزینه و زحمت خواستگاری از دوش خانواده‌ی دختر برداشته می‌شود، ثانیاً پسر کمتر تحت تأثیر فضای فیزیکی و مادی و زرق و برق خانه‌ی دختر قرار می‌گیرد، ثالثاً کسی از اقوام و خویشان و همسایگان نیز از خواستگاری مطلع نمی‌شود و خواستگاری پنهان از دید آشنایان و اقوام و نزدیکان برگزار می‌شود.

همان گونه که مشاهده می‌فرمایید جامعه‌ی ما در حال حرکت به سمت برخورد منعطف‌تر با شیوه‌ی برگزاری مراسم خواستگاری است و این بشارت بزرگی است.

# فصل سوم

عشق

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

مهدی میرمحمد صادقی

### نظریه‌ی مثلثی عشق

اشترنبرگ (۱۹۸۷) در نظریه‌ی مثلثی عشق خود<sup>۱</sup>، عشق را به سه بخش قسمت می‌کند الف - میل<sup>۲</sup> ب - صمیمیت<sup>۳</sup> و ج - تعهد<sup>۴</sup>

«میل» به انگیزه‌هایی اشاره دارد که به عشق رهنمون می‌شوند. (انگیزه‌هایی مانند جذابیت و تمایلات جنسی.) اما از طرف دیگر به نیازهایی از قبیل عزت نفس، نزدیک بودن<sup>۵</sup> و خود شکوفایی هم اشاره دارد. «میل» در عین حال بسیاری از هیجانها را نیز در برمی گیرد. (هیجاناتی از قبیل آرزو، شرم، آسیب پذیری، تحسین و اشتیاق.) پس میل دو مؤلفه‌ی هیجانی و انگیزشی عشق را در برمی گیرد.

«صمیمیت» به رفتارهایی اطلاق می‌شود، که نزدیکی عاطفی را افزایش می‌دهد. نزدیک بودن عاطفی شامل حمایت و درک متقابل، ارتباط برقرار کردن و سهم کردن خود، فعالیتها و داراییهایمان با دیگری است.

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

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

1- Triangular theory of love

2- Passion

3- Intimacy

4- Commitment

5- Closeness

## هشت نوع عشق از نظر اشترنبرگ

اشترنبرگ هشت نوع عشق را مطرح می‌کند.

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

### فقدان عشق:

در این رابطه هیچ یک از عناصر عشق حضور ندارد. این رابطه را در زندگی روزانه با مردم عادی داریم. اگر احساسات دربارۀ شریک زندگی‌تان از این نوع باشد، می‌توان گفت که رابطه‌تان در معرض خطر است.

### عشق دوستانه:<sup>۱</sup>

این احساس زمانی دست می‌دهد که میل و تعهد به مقدار کم وجود داشته باشد یا اصلاً وجود نداشته باشد، اما صمیمیت در حد بالایی حضور دارد. این احساس را معمولاً در رابطه با دوستان صمیمی داریم.

---

1-Liking Love

### عشق شهوانی:<sup>۱</sup>

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

### عشق پوچ:<sup>۲</sup>

این عشق زمانی احساس می شود که تعهد قوی باشد، اما میل و صمیمیت در سطح پایینی قرار داشته باشد یا اصلاً وجود نداشته باشد. این ویژگی اغلب در زوجهایی دیده می شود، که مدت زیادی از ازدواج آنها می گذرد و به خاطر بچه ها در کنار یکدیگر زندگی می کنند و می خواهند رابطه را، حتی اگر از نظر روانی و جسمی یکدیگر را ارضا نکنند، حفظ کنند.

### عشق خیال انگیز:<sup>۳</sup>

این عشق در بین زوجهایی مشاهده می شود که رابطه ی آنها تا اندازه ای تازه است. میل و صمیمیت شدید است، اما زوجها به اندازه ی کافی، زندگی مشترک یا تجربه های مشترک ندارند که متقابلاً احساس تعهد کنند.

### عشق مشفقانه:<sup>۴</sup>

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

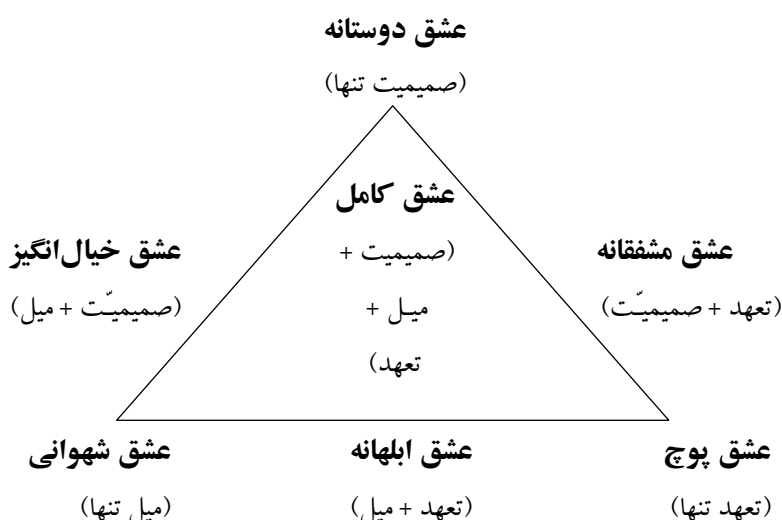
- 
- 1-Infatuation Love
  - 2-Empty Love
  - 3-Romantic Love
  - 4-Compassionate Love

**عشق ابلهانه:<sup>۱</sup>**

در این عشق میل و تعهد بالاست اما صمیمیت ضعیف است. عشق ابلهانه در زوجهای دیده می شود که یک عنصر مشترک قوی دارند و به همین دلیل تصمیم می گیرند ازدواج کنند، حتی اگر یکدیگر را اصلاً نشناسند.

**عشق کامل:<sup>۲</sup>**

این عشق سه عنصر را به طور سخاوتمند در خود جای داده است. عشقی است که همه ی ما آن را در خواب می بینیم. همان طور که اشتربزرگ می گوید، رسیدن به این مرحله خیلی آسانتر از نگهداشتن آن است. جدول زیر آنچه را که درباره ی روابط دو نفر، یا هشت شیوه ی دوست داشتن گفتیم، به طور خلاصه نشان می دهد.



1-Fatuous Love

2-Consummate Love



### عشق داستان است.

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

اشترنبرگ در مقدمه‌ی کتاب عشق یک داستان است<sup>۱</sup>، در مورد نظریه‌ی مثلثی عشق خود می‌گوید: «هر چند این نظریه، گونه‌های عشق را با شیوه‌ای روشمند سامان داده است، اما در عین حال پاسخی بدین پرسش نمی‌دهد که چرا من و نه کس دیگری عاشق این فرد خاص می‌شود و نه عاشق فرد دیگری، و نیز آنکه چرا من و نه کس دیگری قادر است با انسان خاصی رابطه‌ی عاشقانه برقرار کند و نه با انسان دیگری. میانه‌ی دهه‌ی ۹۰ با نگاه تازه‌ای به همه چیز می‌نگریستم. فهمیدم که لازم است بنشینم و با داستانهای بسیاری که پیرامون عشق شنیده بودم کلنجار بروم و آنها را طبقه‌بندی و سامان‌دهی کنم. این داستان‌ها تفاوت‌های بسیار زیادی با هم داشتند؛ این تفاوت‌ها نه تنها میان روابط مختلف وجود داشت، بلکه گاهی در درون خود رابطه هم به چشم می‌خورد: گاهی دو همسر، دو قصه‌ی کاملاً متفاوت را پیرامون روابطشان نقل می‌کردند و به نظر می‌رسید که هر گاه این دو قصه تفاوت زیادی با هم داشته باشند، جفت‌ها نیز رضایت کمتری از رابطه‌ی خود دارند. از این رو دست به کار صورت‌بندی دیدگاه عشق به مثابه‌ی قصه شدم. این دیدگاه بر این فرض مبتنی است که ما آدمیان گرایش داریم بر کسانی عاشق شویم که قصه‌هایشان با قصه ما یکی است یا مشابه آن است، اما نقش این افراد در قصه‌ها مکمل نقش خود ما است. و بدین ترتیب، این کسان، از جنبه‌هایی مثل خود ما هستند، اما از جنبه‌های دیگری بالقوه از ما متفاوتند. اگر از سر اتفاق بر کسی عاشق شوید که قصه‌ای کاملاً متفاوت داشته باشد، آن وقت است که هم رابطه‌ی ما و هم عشقی که زیر ساخت این رابطه است، وضعیتی متزلزل پیدا می‌کند.»

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

اشترنبرگ برای توضیح نظریه‌ی جدید خود نمونه‌ی زیر را می‌آورد. زاک و تامی بیست و هشت سال است با هم ازدواج کرده‌اند. در همه‌ی این بیست و هشت سال دوستانشان پیش‌بینی می‌کرده‌اند که آنها دیر یا زود از هم جدا می‌شوند، و این پیش‌بینی‌ها نیز منطقی می‌نمودند. تامی (زن) هر آن زاک (مرد) را تهدید می‌کند که او را می‌گذارد و می‌رود؛ و زاک نیز به نوبه‌ی خود می‌گوید که این خوش‌ترین خبری است که می‌شنود. زاک و تامی مدام با هم دعوا می‌کنند و مایه‌ی ناراحتی دوستان و آشنایان هستند، زیرا دعوای آن دو نه خلوت می‌شناسد نه جلوت، و نه فریاد می‌شناسد و نه غیر فریاد.

از سوی دیگر والری (زن) و لئونارد (مرد) را داریم که از هم جدا شده‌اند. هیچ‌کدام از دوستان و آشنایان آنها دلیل این جدایی را درک نمی‌کنند. ازدواج و زندگی زناشویی آنان به ظاهر بی‌نقص می‌آمد. البته ازدواج بسیاری از مردم به ظاهر چنین می‌نماید و اینان کسانی هستند که صرفاً بر مشکلات و دردهای موجود در روابط زناشویی‌شان پرده می‌کشند. اما در مورد لئونارد و والری پدیده‌ی عجیب آن است که خودشان هم تصور می‌کنند ازدواجشان بی‌نقص و کامل بوده است و جالب آن که این نکته را، هم به دیگران می‌گفته‌اند و هم به یکدیگر. فرزندان آن دو نیز گفته‌اند پدر و مادرشان عملاً هرگز دعوا نمی‌کرده‌اند، و اگر هم دعوایی در کار بوده، این دعوایا بر سر عدم توافق‌ها و اختلاف‌نظرهای جزئی بوده است.

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

اشترنبرگ معتقد است که برای شناخت رفتار این زوج یک راه وجود دارد و آن اینکه با دقت نگاه کنیم و ببینیم روایت هر کدام از همسران از قصه‌ی عشق چیست و از آن چگونه برداشتی دارند. او می‌نویسد: از خودم می‌پرسیدم که آیا امکان دارد بقای یک زوج بسته به این باشد که روایت فردی آنها از عشق به شکل آرمانی آن و روایت فردی آنها از عشق به صورتی که در روابط واقعی و موجود آنها حضور دارد به قدر کافی به هم نزدیک باشد یا نه؟ برای مثال، فرض کنیم کسی دلبسته‌ی زندگی رمانتیک و رویایی است اما در عمل می‌بیند که درگیر یک داستان رزمی شده است، به احتمال زیاد این شخص از این پیشامد ناراضی می‌شود. کسان دیگری دلبسته‌ی داستان رزمی‌اند و اگر درگیر قصه‌های رمانتیک و افسانه‌ی پریان شوند تا سر حد جنون خسته و دلزده می‌شوند. جالب آنکه هم به روایت زاک و هم به روایت تامی، قصه‌ی عشق قصه‌ی جنگ بود. هر چند روابط این دو همسر به چشم دیگران عجیب و غریب و حتی مسخره می‌آمد اما این رابطه برای خود آنها نتیجه بخش بود و کارایی داشت. اما رابطه‌ی لئونارد و والری به چشم دیگران خوب و شایسته می‌آمد اما این رابطه با خواست لئونارد و روایت او از عشق ناهمخوان بود. آن دو قصه‌های عشق متفاوتی داشتند و هنوز هم این روایت‌های عاشقانه سخت با هم متفاوتند.

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

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

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

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

اشترنبرگ معتقد است که با گذشت زمان قصه‌ها بی‌تردید دگرگون می‌شوند، اما به هیچ وجه از میان نمی‌روند. بهتر است بگوییم که همواره در حال دستکاری قصه‌های قدیمی هستیم و به تدریج قصه‌های تازه‌ای را به جای قصه‌های قدیمی می‌نشانیم. قصه‌های تازه ممکن است بهتر باشند یا بدتر، اما هر چه باشند هم چنان به عنوان قصه باقی می‌مانند. به تدریج که پیش می‌رویم قصه‌هایمان را نیز بسط و توسعه می‌دهیم و به تدریج که رویدادهای غیرمنتظره و مسیرهای تازه وارد زندگی‌مان می‌شوند، فصل‌های تازه‌ای به قصه‌مان می‌افزاییم.

اشترنبرگ بیست و پنج داستان را جمع‌بندی کرده است که بازنمود طیف وسیعی از استنباط‌های آدمی از عشق و چیستی عشق است. هر داستان دارای یک روال تفکر و رفتار است که مشخصه‌ی آن داستان است. برای مثال رفتار کسی که عشق را به چشم بازی میان دو حریف نگاه می‌کند نسبت به معشوق، با رفتار کسی که عشق را به چشم «دین» نگاه می‌کند بسیار متفاوت است.

یک داستان عشقی خاص، با این فرض که رابطه‌ی عاشقانه چیست یا چه باید باشد، کم و بیش ممکن است مثل «افکار اتوماتیک» عمل کند، یعنی افکاری که به نظر می‌رسد بی‌هیچ تلاشی به ذهن آدمی خطور می‌کنند.

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

روابط بین آدمیان زمانی به اوج موفقیت خود می‌رسد که نوع قصه‌های آنان با هم سازگار باشد.

قصه‌هایی که اشترنبرگ دسته‌بندی کرده است عبارتند از: قصه‌ی معلم - شاگرد، قصه‌ی ایشار (فداکاری)، قصه‌ی حکومت، قصه‌ی پلیسی، قصه‌ی زشت‌نگاری (پورنوگرافی)، قصه‌ی وحشت، قصه‌ی علمی - تخیلی، قصه‌ی کلکسیون، قصه‌ی هنر، قصه‌ی خانه و خانواده، قصه‌ی بهبودی، قصه‌ی دین، قصه‌ی بازی، قصه‌ی سفر، قصه‌ی بافندگی و دوزندگی، قصه‌ی باغ، قصه‌ی تجارت، قصه‌ی اعتیاد، قصه‌ی خیال (فانتزی)، قصه‌ی تاریخ، قصه‌ی علم، قصه‌ی آشپزی، قصه‌ی جنگ، قصه‌ی تئاتر، قصه‌ی طنز و قصه‌ی معما.

یکی از بهترین کارهایی که می‌توانیم انجام دهیم شناخت قصه‌ی خودمان از عشق است. وقتی قصه‌ی خود را بشناسیم، آگاهانه‌تر می‌توانیم در انتخاب همسر گام برداریم. و یکی از مهمترین کارهایی که شاید لازم است هر فردی قبل از انتخاب همسر انجام بدهد این است که از قصه‌ی عشق همسر خود با خبر شود.

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

### چند نظریه‌ی دیگر

آرتور و الیان آرون (۱۹۸۶ و ۱۹۹۴؛ آرون و دیگران، ۱۹۹۱) بر اهمیت برانگیختگی هیجانی یا فیزیولوژیک در عشق تأکید می‌کنند و فرض را بر وجود یک انگیزه‌ی بنیادی نیمه هشیار قرار می‌دهند. آنها معتقدند که عشق از انگیزه‌ی گسترش خود نشأت می‌گیرد. همسران آنچه خود دارند را به طور ناهشیار با آنچه که در دیگری هست همپوشانی می‌دهند. اگر من عاشق فردی هستم و کیفیتهای وجودی او را تحسین می‌کنم و از آنها لذت می‌برم، پس انگیزه‌مند می‌شوم که او و ویژگی‌های او را به خود ملحق کنم. بنابراین عشق به انگیزه‌ی خود شکوفایی از طریق بسط تجربه‌ها، توانمندی‌ها و کیفیتها کمک می‌کند. این نظریه هم برای فهم روابط دوستانه و هم روابط عاشقانه کاربرد دارد و به فرایند ناهشیار اولویت می‌دهد. این نظریه به عقاید یونگ (۱۸۷۵ - ۱۹۶۱) هم نزدیک است. یونگ معتقد بود که هر کدام از انسانها در درون خود به طور ناهشیار صورت مثالی جنس مقابل را همراه دارند. عشق در واقع فرافکنی کیفیتهای جنس مقابل درونی ماست، بر یک فرد بیرونی که معشوق نام دارد. و شور و اشتیاق همراه با عشق آرزوی تحقق صورت مثالی «فردیت»<sup>۱</sup> است یا در واقع آرزو و خواست شکوفایی تمام وجوه درونی خویشتن ما است.

الین هاتفیلد (۱۹۸۸) با تأکید بیشتر بر هیجان، عشق را به این صورت تعریف می‌کند: «عشق تمایلی شدید و مدت‌دار برای پیوند با دیگری است و حالتی از برانگیختگی عمیق فیزیولوژیک است. عشق دو طرفه با خرسندی، رضایت خاطر و شور و شمع همراه است و عشق یکطرفه با احساس پوچی، اضطراب و یأس» (صفحه ۱۹۱). به نظر هاتفیلد عشق ابتدائاً یک برانگیختگی هیجانی - فیزیولوژیک است اما اجزاء شناختی و رفتاری نیز در آن وجود دارد. وجه شناختی شامل افکار ناخوانده، اشتغال ذهنی دایم به فرد مورد علاقه، ایده‌آل ساختن او یا ایده‌آل ساختن ارتباط با او و آرزوی آشنایی با او می‌شود. وجه

1- Individuation

رفتاری شامل رفتارهای معطوف به حفظ نزدیک بودن فاصله‌ی مکانی، تأثیرگذاری بر عواطف، کنجکاوی و خدمت هر چه بیشتر به فرد مورد نظر می‌شود. هاتفیلد در تحقیق از منابع هیجانی عشق، متوجه شرایط عزت نفس پایین، وابستگی، اضطراب، جدایی، فقدان و نیازمندی<sup>۱</sup> شد (هاتفیلد و راپسون، ۱۹۹۳). هاتفیلد ریشه‌های عشق را در دلبستگی<sup>۲</sup> دوران کودکی می‌یابد؛ بنابراین «هر آنچه که باعث احساس ناتوانی و وابستگی همانند آنچه که در کودکی بر ما رفته است، شود؛ هر آنچه که ترس از جدایی و فقدان را برانگیزد، به‌ناچار اشتیاق شهوت آلوده برای یکی شدن با دیگری را افزایش می‌دهد» (هاتفیلد و راپسون، ۱۹۹۳)

شارون برم (۱۹۹۲) در عین حال که با هاتفیلد در مورد این که وضعیت شخصیتی ضعیف می‌تواند موجب عاشق شدن ما شود موافق است، اضافه می‌کند که عزت نفس بالا، قدرت تأثیرگذاری و کارایی هم می‌تواند ما را درگیر عشق کند. برم بر نقش تمرکز و توجه روانی در افزایش شهوت و میل تأکید می‌کند. خانم برم تحقیقی را از (تسر و پاولوس، ۱۹۷۶) نقل می‌کند که در آن تحقیق چنین برآورد شده است که برانگیختگی عاشقانه به دو صورت با یکدیگر رابطه‌ی سببی دارند: «هر چه شما بیشتر به فردی عشق بورزید درباره‌ی او بیشتر فکر خواهید کرد و هر چه بیشتر به او فکر کنید بیشتر عاشق او خواهید شد» (تسر و پاولوس، ۱۹۷۶). سپس برم با بررسی رمانهای عاشقانه‌ی قرن ۱۹ فرانسه و افسانه‌های عاشقانه‌ی قرن شانزدهم اسپانیا نتیجه می‌گیرد که «هسته‌ی عشق در توانمندی تألیف و تدوین و تصویرسازی پر آب و رنگ از آینده‌ای کاملاً شاد نهفته است» (برم، ۱۹۸۸). ایده‌آل‌سازی عنصر کلیدی شناختی عشق است. یک مطالعه بر روی عشاق و همسران نشان داد، که ایده‌آل ساختن فرد مقابل و ایده‌آل‌سازی آینده،

1- Neediness

2- Attachment

با عشق در ارتباط است (مورای و هولم، ۱۹۹۷). بنابراین ایده آل ساختن معشوق و ایده آل ساختن خود ارتباط به شکوفایی عشق کمک می کند. تصویرسازی منفی هنگامی که ارتباط رو به ویرانی است اتفاق می افتد. در واقع قبل و بعد از طلاق تصویرسازی منفی روی می دهد.

از طرف دیگر تحقیق درباره ی مکانیسم های بیوشیمیایی جذابیت و تعهد حاکی از این است که عوامل هیجانی عشق ممکن است به اندازه ی کافی قدرتمند باشند، تا در ما بدون نیاز به تفکر و یا نیاز به محرک رشد یابند. قدرت تستسترون، دوپامین، فیل اتیل آمین، سروتونین، اکسی توسین، وازوپرسین و اندورفین به اندازه ای هست که بتوانیم تصور کنیم که عشق به طور طبیعی زمانی که وقت آن برسد با شدتی که خود این عوامل درونی تعیین می کنند، بر یک فرد بالقوه متمرکز شود.

می دانیم که اگر به فرد بخصوصی توجه کنیم و زمان بیشتری عواطف ما بر او متمرکز شود وزن بیشتری به شدت عواطف خود خواهیم داد، اما اگر توجه خود را به امور دیگری مانند کار، مطالعه و هر چه جز موضوع عشق، متمرکز سازیم از عمق و شدت عشق کاسته ایم و آن را رقیق کرده ایم و شاخ و برگ پیدا کردن آن را به تعویق انداخته ایم. شاید ایده آل سازی، پاسخی خود به خودی به حالت دل باختگی باشد به جز مواردی که ما در برابر عواطف عاشقانه مقاومت می کنیم. اما علی رغم پویایی های رشد طبیعی عشق، ما می توانیم انتخاب کنیم، که کدام افکار ارزش گذاری و تکرار شوند. می توانیم نوع برجستگی را که بر احساس خود می زنیم انتخاب کنیم. می توانیم انتخاب کنیم که آیا درگیر یک دوستی شده ایم یا درگیر یک عشق. می توانیم انتخاب کنیم که بر ایده آل ساختن معشوق تأکید کنیم، یا بر انتقادهایی که بر او وارد است. می توانیم انتخاب کنیم که این عشق براننده ی ماست، یا این که دون شان ماست.



### بازگشت به خانه یا فرار از خانه

کاغذ سفیدی بردارید. کلمه‌ی «خانه» را بالای صفحه بنویسید. به کودکی خود بروید. به «خانه» فکر کنید و هر کلمه‌ای که در مورد «خانه» به ذهنتان می‌رسد را بنویسید. حالا کلمه‌ی «خانه» را از بالای صفحه پاک کنید و به جای آن «عشق» را بنویسید. آیا معنادار است؟

در اکثر مواقع کلماتی که ما از خانه‌ی کودکی تداعی می‌کنیم با عشق نیز تداعی می‌شود. این نزدیک بودن تداعی‌ها را چگونه معنا می‌کنید؟ وقتی کودک بودیم خانه منبع اصلی عشق بود. جایی که سیر می‌شدیم، می‌خوابیدیم، توجه دریافت می‌کردیم، می‌خندیدیم، ارتباط داشتیم و محبت را تجربه می‌کردیم. خانه منبع اصلی عشق در دوره کودکی هر فرد است. در دوران جوانی یا هر دوره دیگری تجربه عشق به نحوی متأثر از این اولین تجربه عشق است.

ما دوست داریم هر شب در محل خاصی بخوابیم، از مسیر خاصی به دانشگاه یا سرکار برویم، همیشه از یک مغازه خرید کنیم، یا تعطیلاتمان را همان‌جا همیشه بگذرانیم. این که ما موارد قبلی را تکرار می‌کنیم، باعث می‌شود که در دنیای مدام در حال تغییر، احساس ایمنی کنیم.

همین مسأله در مورد تجربیات کودکی نیز اتفاق می‌افتد، ما کودکی خود را باز تکرار می‌کنیم. ما غالباً موقعیتهایی را جستجو می‌کنیم، که شبیه موقعیتهای دوره کودکی ما باشد؛ صرف نظر از این که این تجربیات مثبت بوده‌اند یا منفی. «بازگشت به خانه» به همین معنی است، یعنی ما در عشق خود به دنبال تکرار تجربه‌ها و موقعیتهای کودکی هستیم.

وقتی کودک بودیم خانه منبع اصلی عشق و ایمنی بود. حتی اگر پر از خشونت و یا هرج و مرج بود، هنوز هم «خانه» بود. جایی که سیر می‌شدیم، می‌خوابیدیم و توجه دریافت می‌کردیم. بنابراین «عشق» در ذهن ما، «خانه» را تداعی می‌کند. خود «خانه» هم تداعی‌های دیگری را در ذهن ما ایجاد می‌کند. مثلاً اگر پدر و مادر ما دائماً باهم دعوا

می کردند، خانه برای ما تداعی کننده‌ی دعوا و هرج و مرج خواهد بود. اگر در خانه به ما توجه چندانی نمی کردند، خانه برای ما تداعی کننده‌ی تنهایی خواهد بود. عشق خانه را تداعی می کند و خانه ویژگی‌های دیگری را، بنابراین عشق با آن ویژگی‌ها همراه می شود. تصور ما از عشق تصویری است که در خانه شکل گرفته است اگر در خانه «طرد و عدم پذیرش» بوده است ما عشق را با طرد و عدم پذیرش می فهمیم. تصور دیگری نمی توانیم داشته باشیم چرا که تنها تجربه‌ی ما از عشق در خانه رخ داده است. اگر یکی از اعضای اصلی خانواده معتاد بوده است ما عشق را همراه با اعتیاد، دود و دم، مواد و ... تجربه کرده ایم. عشق پدر را بعد از مصرف مواد تجربه کرده ایم و اکنون تصور دیگری از عشق نداریم. ما بوسه‌های پدری را درک کرده ایم که دهانش بوی دود می‌داده است. تجربه‌ی ما از عشق همراه با بوی مواد، مصرف مواد و اعتیاد بوده است، بنابراین بسیار ممکن است که در تجارب بعدی عشق به سوی افرادی برویم که یکی از ویژگی‌های اصلی آنها اعتیاد باشد، چرا که ما عشق را اینگونه تجربه کرده ایم و تجربه‌ی دیگری از عشق نداریم. به همین دلیل است که بسیاری از افرادی که پدر یا برادر معتاد داشته‌اند در انتخاب همسر نیز معمولاً جذب افراد معتاد می‌شوند. گویی که می‌خواهند «به خانه بازگردند». به خانه‌ای که ویژگی اصلی آن اعتیاد بوده است.

اگر خانه برای ما به معنای احساس هرج و مرج باشد، ممکن است اشخاص بی‌ثباتی را جستجو کنیم که ما را در ایجاد یک رابطه‌ی غم‌انگیز و پر هرج و مرج کمک کنند. اگر خانه به معنای تنهایی باشد، ممکن است کسی را پیدا کنیم که به ما عشق، محبت و توجه کافی نداشته باشد، تا بتوانیم احساس تنهایی را باز تکرار کنیم. اگر خانه به معنای ترس باشد، ممکن است جذب کسی شویم که از ما دائماً انتقاد کند و ما را تهدید به ترک شدن کند، تا همیشه این احساس ترس را داشته باشیم. ما به طور ناخود آگاه چیزی را انتخاب می‌کنیم که برای ما آشناست، گویی «به خانه باز می‌گردیم».

اما برخی از ما در همان کودکی هم، خانواده‌ی خود را هرگز نپذیرفته‌ایم. برخی از ما دلمان می‌خواست مادر دیگری داشتیم یا اینکه پدر دیگری داشتیم. برخی از ما پدر اصلی خود را ناپدری می‌دانستیم و یا اینکه مادر خود را نامادری به حساب می‌آوردیم. برخی از ما خانه و خانواده‌ی خود را محل مناسبی برای عشق و احترام نیافته‌ایم و از خانه و خانواده‌ی خود بیزار هستیم. اینگونه افراد معمولاً در تجربه‌ی عشق، از خانه فرار می‌کنند و به سوی شرایطی حرکت می‌کنند که در تضاد با خانه‌ی کودکی باشد. به عنوان مثال اگر فردی خانواده‌ی مذهبی داشته است در فرار از خانه به دنبال خانواده‌ای خواهد بود که مذهبی نباشد یا اگر خانواده‌ی متمول و ثروتمند داشته است در فرار از خانه ممکن است به سوی خانواده‌ای فقیر حرکت کند. یا اگر خانه برای آنها تداعی تنهایی می‌کند، در عشق به دنبال جمع بودن می‌گردند، گویا اصلاً حاضر نیستند که به خانه باز گردند. در مواردی می‌توان فرار از خانه را به عنوان الگوی عشق در افراد مشاهده کرد.

### تأثیر روابط موضوعی<sup>۱</sup> بر انتخاب عشقی<sup>۲</sup>

اگر عشق بازگشت به خانه باشد مهمترین عنصر در این بازگشت، اعضای اصلی خانواده یا همان موضوعات اصلی<sup>۳</sup> زندگی هر فرد، هستند. موضوعات اصلی آنهایی هستند که اولین ارتباطات را با آنها داشته‌ایم، پدر، مادر، برادر و خواهر در خانواده‌های هسته‌ای و دیگریانی که در خانواده‌های گسترده هستند. هنگامی که در عشق به خانه باز می‌گردیم مهمترین عنصری که می‌تواند بازگشت ما را واقعی جلوه دهد حضور دوباره پدر، مادر، برادر یا خواهر است. مهمترین مکانیسم روانی در عشق، فرافکنی است. فرد عاشق یک

1- object Relations

2- object Choice

3- object

تصویر ذهنی را بر موضوع عشق فرافکنی می‌کند و به او عشق می‌ورزد. معمولاً افراد به کسی عشق می‌ورزند که بتوانند تصویر یکی از موضوعات اصلی (پدر، مادر، برادر یا خواهر) را بر او فرافکنی کنند. طبیعتاً موضوع عشق باید ویژگی‌هایی را داشته باشد که فرد بتواند تصویر موضوع اصلی را بر او فرافکنی کند. هنگامی که این فرافکنی انجام شد، بازگشت به خانه تکمیل می‌شود. بسیاری از ما در انتخاب همسر به طور ناخودآگاه فردی را انتخاب می‌کنیم که شباهتهایی با یکی از موضوعات اصلی زندگی ما (پدر، مادر، برادر و خواهر) دارد. در عشق ما مجدداً به روابط موضوعی یا رابطه با پدر، مادر، برادر یا خواهر، باز می‌گردیم و سعی می‌کنیم آن ارتباط را مجدداً زنده سازیم و به رفع کم و کاستی‌هایی که در آن بوده است، پردازیم.

به نظر می‌رسد رابطه‌ی ما موضوعات اصلی زندگی، مهمترین روابط، پایاترین و تأثیرگذارترین روابط زندگی ما باشد که روابط دیگر ما متأثر از آنهاست.

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

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

برای درک بهتر تأثیر روابط موضوعی بر انتخاب عشقی، به مثال‌های زیر توجه

کنید:

### روابط موضوعی

پدر قول‌هایی می‌داد که به آنها عمل نمی‌کرد. مرتباً مرا منتظر می‌گذاشت. وقتی قرار بود به جایی بیاید، هیچ‌وقت پیدایش نمی‌شد.

هرگز به من گفته نشد که پدر و مادرم مشکل دارند. هرگز به من گفته نشد که قرار است پدر و مادرم طلاق بگیرند، مگر تا همان لحظه آخر.

هیچ‌وقت ندیدم که پدرم به مادرم ابراز محبت کند و به او عشق بورزد.

وقتی بچه بودم مریض شدم و تب بالایی داشتم. پدر به خانه نمی‌آمد. من با مادرم تنها بودم.

مادرم همیشه خشمگین، غضبناک و خیلی دمدمی بود.

در کودکی از من سوء استفاده جنسی شده است.

### انتخاب عشقی

کسانی که آنها را بزرگ و گرامی بدارم و سپس آنها مرا مأیوس کنند. افرادی که غیرمسئول هستند.

افرادی که با خودشان و من صادق نیستند.

مردهایی که محبت خود را بیان نمی‌کنند.

افرادی که شغلی ندارند و من باید از آنها حمایت کنم. افرادی که از من مواظبت نمی‌کنند.

افرادی که خلق و دمدمی. کسانی که از ناراحت یا احساساتی بودنم، متنفرند. کسانی که راجع به احساسات حرف نزنند.

کسانی که به طرزی غیر طبیعی، دل مشغول مسایل جنسی بوده و بسیار سلطه‌جو هستند.

### روابط موضوعی

### انتخاب عشقی

- اضافه وزن داشتیم و مورد آزار و اذیت قرار می گرفتیم.
- کسانی که غیرقابل دسترس هستند یا فقط مرا به عنوان یک دوست می خواهند. کسانی که من تعقیبشان کنم و بعد احساس طردشدگی کنم.
- پدر هیچ وقت خانه نبود.
- کسانی که در موقع نیازم حاضر نمی شوند. کسانی که معتاد به کار فراوان هستند.
- پدر هیچ وقت به من ابراز علاقه نمی کرد و هرگز نشد که از من تعریف کند.
- اشخاصی بی احساس که هیچ وقت باعث احساس «خاص بودن» و این که با دیگران فرق دارم، در من نشوند.
- پدر و مادرم از هم جدا شده بودند.
- کسانی که با بد رفتاری خود، آنها را امتحان می کنم و متعاقباً آنها نیز مرا ترک می کنند.
- من شاهد بد رفتاری پدر با مادرم بودم.
- کسانی که مشکل دارند و من سعی می کنم مشکلاتشان را حل کنم.

### انتخاب عشقی و تکمیل کار ناتمام کودک

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

بسیاری از ما در کودکی خود نتوانسته ایم به این دو خواسته اصلی خود برسیم و در این باره ناکام شده ایم. بنابراین همیشه این دو خواسته در بزرگسالی هم ما را همراهی می کند و مثل این است که ما یک کار ناتمام داریم که باید تمام شود. به ویژه در انتخابهای عشقی خود سعی می کنیم به این دو خواسته اصلی خود پاسخ دهیم و ناکامی خود را از بین

ببریم. بنابراین در بزرگسالی به طور ناخودآگاه شرایطی را بازسازی می‌کنیم، که به ما برای به اتمام رساندن این دو هدف ناخودآگاه و ناتمام کمک کند.

اصولاً به یکی از چند روش زیر الگوهای کودکی را تکرار می‌کنیم.

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

مثال:

سارا زنی سی ساله است که به‌طور ناخودآگاه از مردان انتقادگر و کنترل‌کننده خوشش می‌آید. او با مردی ازدواج کرده که مدام از او انتقاد می‌کند و با انتقادهای خود به او این احساس را می‌دهد که همسر خوبی نیست، باهوش نیست و لازم است خودش را تغییر دهد. او حتی، تنها به خاطر خواسته‌ی شوهرش، بینی‌اش را هم جراحی کرده است. از سارا خواسته شد تا فهرستی از ویژگی‌های پدر و مادرش تهیه کند. ویژگی‌های مادر سارا عبارت بودند از: انتقادگر، سختگیر، طعنه‌زن، دمدمی، کمال‌گرا و عصبانی.

سارا پس از تهیه فهرست متوجه شد که همیشه به‌طور ناخودآگاه به مردانی علاقه‌مند می‌شده که دارای ویژگی‌های مادرش بوده‌اند. مادر او زنی سرزنش‌کننده و انتقادگر بوده است. سارا با علاقه‌مند شدن به مردانی با ویژگی‌های مادرش، سعی در بازسازی رابطه‌ی خود با مادر داشته است. رابطه‌ای که در آن سخت تلاش کند تا باهوش، زیبا و خوب باشد. گویی هنوز با خود می‌اندیشد که شاید این بار بتوانم کاری کنم که مادرم سرزنش‌م نکند. ممکن است بتوانم کاری

کنم که او فکر کند خوب هستم. سارا هنوز نیاز به تأیید مادر دارد و چون در کودکی هرگز نتوانسته این تأیید را بدست آورد، سعی می کند در رابطه با همسرش این کار ناتمام دوران کودکی را به پایان برساند.

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

پدر و مادر فهیمه وقتی که او پنج ساله بوده از هم جدا شده اند. فهیمه تحت نظارت مادرش بزرگ شده است. در این مدت پدرش بسیار به ندرت به دیدن او رفته و تماس چندانی با او نداشته است. پدرش تقریباً او را فراموش کرده است و بیشتر به زندگی شخصی خود و فرزندان ازدواج دومش توجه دارد.

اکنون که فهیمه می خواهد ازدواج کند، وقتی برایش خواستگار می آید، تا آنجا با او پیش می رود که مطمئن شود که پسر واقعاً خواهان ازدواج با اوست؛ سپس به او جواب رد می دهد و با او به تندی و خشونت برخورد می کند.

فهیمه با طرد خواستگارهایش، در واقع پدر خودش را به خاطر این که او را ترک کرده تنبیه می کند. او با این کار خود گویی به آنها می گوید: فهمیدید که طرد شدن چه احساس بدی است؟! حالا می فهمید که من چه احساسی داشتم.

**۳ - به کسی علاقه مند می شویم که شبیه یکی از والدینمان باشد و سعی می کنیم تا زندگی او را نجات دهیم تا بدین وسیله آن «والد» را خوشحال کرده باشیم.**



مثال:

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

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

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

مثال:

احمد از شیوا خوشش می‌آید و می‌خواهد با او ازدواج کند. شیوا دختری است که احساس ناامنی دارد، آسیب‌پذیر است و از مردم می‌ترسد. احمد نسبت به شیوا حس حمایت قدرتمندی دارد و می‌خواهد به او احساس دوست داشتنی بودن، بدهد. گذشته‌ی احمد روشن کننده است. پدر احمد پانزده سال پیش همسر و فرزندانش را ترک و با منشی خود ازدواج کرد. مادر احمد بعد از این واقعه از لحاظ روحی بسیار آسیب دیده و احساس بی‌کفایتی می‌کرد. او دیگر ازدواج نکرد. احمد در آن زمان یازده

ساله بود. او احساس ناامیدی و ترک شدگی مادر را به خوبی درک می کرد. در آن زمان او به طور ناخود آگاه تصمیم گرفت تا به مادرش ثابت کند که دوست داشتنی است. گویا او با عشق ورزیدن و ازدواج با دختری شبیه به مادرش می خواهد به مادرش بگوید که دوست داشتنی است و به پدرش هم ثابت کند که در ترک مادرش اشتباه کرده است.

**۵ - ممکن است به رابطه ای وارد شویم که از ازدواج پدر و مادرمان بهتر نباشد، تا از پدر و مادر خود خوشبخت تر نباشیم.**  
مثال:

سعید ۲۷ ساله در یک خانواده ی پر تنش بزرگ شده است. پدر و مادر سعید با هم تفاهم ندارند. سعید بارها شاهد دعوا و مرافعه ی آنها بوده است. سعید می خواهد با مریم ازدواج کند. سعید می داند که مریم زود عصبانی می شود اما با این حال می خواهد با او ازدواج کند. هنگامی که از او پرسیده شد که آینده ی ازدواج خود را چگونه می بینی؟ در پاسخ گفت: «چیزی شبیه به زندگی پدر و مادرم». از او پرسیده شد که آیا فکر نمی کنی حق تو از زندگی بیشتر از یک زندگی همراه با مرافعه باشد؟ پاسخ داد: «حق من از زندگی بیشتر از حق پدر و مادرم از زندگی نیست».

### توجه:

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

### تسهیل کننده‌های عشق

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

#### الف - عوامل عمومی

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

#### ب - عوامل موقعیتی:

- ۷ - غیر معمول بودن موقعیت: مکان ویژه یا نا آشنا، تجربه‌ی داستان گونه، فعالیتهای غیر تکراری و غیر روزمره مانند سفر.
- ۸ - راز آلودگی و ابهام: چه در موقعیت و چه در خود فرد یا در آینده‌ی ارتباط.
- ۹ - برانگیختگی فیزیولوژیک: برانگیختگی ناشی از هیجان یا فعالیت جسمانی همچون تهییج، اضطراب، تعارض، خنده، فعالیت ماهیچه‌ای و غیره.
- ۱۰ - انزوا از دیگران و تنها بودن.

**ج - عوامل فردی**

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

۱۲ - آمادگی فردی: برای ورود به یک ارتباط، دلبستگی های قبلی، هنجارهای جامعه درباره ی زمان همسرگزینی و عوامل موقعیتی، شخصی و روانشناختی.

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

**خصوصیات فرد عاشق:**

فرد عاشق ویژگی های خاصی دارد. و کسی که عاشق شده باشد این ویژگی ها را می فهمد. حتماً این جملات را شنیده اید: "عاشقی؟!" یا "عاشق شده ای!". اینها همه اشاره به ویژگی های فرد عاشق دارد. در زیر به طور خلاصه خصوصیات روانی - جسمانی فرد عاشق آمده است.

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

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

۳ - ایده آل ساختن، پافشاری بر وجوه مثبت فرد و پوشاندن وجوه منفی او ویا تعبیر نادرست اشتباهات او.

۴ - پاسخهای روانی - جسمانی بی ثبات مثل شعف، سرخوشی، وجد، شرم، افزایش انرژی، بی خوابی، اضطراب و غیره.

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

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

### عشق ناگهانی

می‌دانیم که بسیاری از محققان، اندیشه و فکر را بر هیجان عشق مقدم می‌دارند. آنها معتقدند که احساس عشق به تدریج بین دو نفری که به ارتباط با هم می‌اندیشند، رشد می‌کند (دوک و می، ۱۹۹۱).

از سوی دیگر اکثر افرادی که هیجان را بر فکر مقدم می‌دانند، عشق را بیشتر به صورت یک برانگیختگی زیستی یا زیستی - اجتماعی می‌شناسند. در اکثر فیلم‌های سینمایی، معمولاً عشق به صورت یک طغیان ناگهانی به نمایش در می‌آید. احتمالاً عامل مؤثر در ایجاد عشق ناگهانی، احساس ناتوانی در کنترل هیجانی عشق است. این احساس عدم کنترل و ناتوانی در کنترل، احساس عشق ناگهانی را به همراه می‌آورد.

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

البته احتمالاً عشق به هر دو صورت ناگهانی و تدریجی تجربه می‌شود. چگونگی عاشق شدن شما بر فرد مقابل تأثیر می‌گذارد. چگونگی عاشق شدن شما می‌تواند تعبیری باشد از این که شما چگونه آدمی هستید. اگر شما ناگهانی عاشق شوید و فرد مقابل تدریجی، ممکن است قضاوت او درباره‌ی شما این باشد که شما یک آدم معمولی با هیجانهای انفجاری هستید و اگر شما به تدریج عاشق شوید و او عشقی آتشین داشته باشد احساس می‌کند که شما فردی حسابگر و بدون ثبات عاطفی هستید.

حسادت و آرزو دو یار جدایی ناپذیر عشق هستند به خصوص وقتی به اوج ناتوانی در کنترل هیجانی می‌رسیم. حسادت و آرزو بیانگر احساس «ناامنی» عاشق است. هر چه ناامنی بیشتر باشد، حسادت و آرزو نیز قویتر می‌شود.

### عشق مانیایی

یکی از انواع عشق، عشق مانیایی است. عشق مانیایی عشق دیوانه‌وار است، همراه با اشتغال ذهنی وسواس گونه، حسادت، احساس مالکیت، ناامنی، علایم جسمانی و هیجان‌ات شدیداً نوسانی. بسیاری از روانشناسان تأکید می‌کنند که عشاق مانیایی به لحاظ روان شناختی دچار مشکل می‌شوند.

عشق مانیایی اغلب در اولین عشق دیده می‌شود. سؤالات زیر تا حدی می‌تواند ما را نسبت به عشق مانیایی هشیار کند. به این سؤالات از ۵ تا ۱ نمره دهید. ۱ کمترین ارزش و ۵ بالاترین ارزش را دارد.

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

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

- ۳- گاهی آن قدر از عشقش به هیجان می آیم که خوابم نمی برد.
  - ۴- وقتی که او به من توجه نمی کند، احساس می کنم که همه ی بدنم ناخوش است.
  - ۵- از وقتی که عاشق او شده ام تمرکز دچار مشکل شده است.
  - ۶- اگر شک کنم که او با یک نفر دیگر است، نمی توانم آرام باشم.
  - ۷- اگر برای مدتی به من توجه نکند، گاهی با کارهای احمقانه تلاش می کنم که توجهش را به خودم جلب کنم.
- نمرات را با هم جمع کنید. هر چه نمره ی بدست آمده به عدد ۳۵ نزدیکتر باشد، عشق مانیایی در شما شدت بیشتری دارد و هر چه نمره به عدد ۷ نزدیکتر باشد عشق مانیایی خفیف تر است.

### عشق یک سویه

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

عشق یک سویه در اولین عشق می تواند به یادگیری عشق کمک کند (هارنر، ۱۹۹۲). آلا پاک (۱۹۸۴) متذکر می شود که اولین عشق نوجوان به طور طبیعی شامل همان عناصر و اجزای اتحاد معنوی است، که ما در عاشقان ناکام و عشاق عارف مسلک می یابیم. این عناصر عبارتند از ۱- حضور فراگیر معشوق ۲- واژه های مطلق و نهایی برای توصیف معشوق ۳- بی نظیر بودن ۴- کمال مطلوب بودن ۵- آرمان گرایی سرشار از رویا ۶- اتحاد روحانی ۷- معطوف به آینده بودن.

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

### آگاهی از عشق

عشق معمولاً مدتها مخفی می ماند. مانند یک راز، مانند دانه ای در خاک تا زمانی که دانه ترک بردارد و آرام آرام سر از خاک در آورد.  
تا اناری ترکی برمی داشت  
دست فواره ی خواهش می شد  
(سهراب سپهری)

احساس این که «امری شگرف رخ داد است»، «اتفاقی افتاده است» آغاز یک حس درونی است. اولین دریافت عشق، اولین نشانه ها و نهایتاً اولین آگاهی سخت هیجان انگیز است و اجبار به انتخاب و پذیرفتن عواقب هر انتخاب را به همراه دارد.  
مانند اولین جوانه ای که کشاورزی بی تجربه در زمین می بیند. بدون تجربه هرگز نمی توان در ابتدا تشخیص داد که این جوانه ی کدامین گیاه است. آینده ای بارور دارد یا آینده ای سترون، یکساله است یا چند ساله، یا درختی تنومند؟! اما آنچه مهم است این است، که می توان آن را دید و شاهد رویدن آن بود و دیدن، همان آگاهی است و انتخاب در اینجا معنا می گیرد. انتخاب این که آن را نادیده بگیریم یا آنکه ببینیم؟! انتخاب این که از آن مراقبت کنیم یا این که رهاش کنیم. اگر مراقبت را پذیرفیم نمی دانیم این جوانه ی کدامین گیاه است و انتظار همه چیز می رود. انتظار این که طول عمر این جوانه چند ماهی بیش نباشد و انتظار این که گیاهی چند ساله باشد، انتظار این که درختی بارور باشد و یا این که گیاهی هرز و بیهوده .



## اظهار عشق

اولین اظهار عشق مانند شکستن یک سد است، چرا که انبوه هیجانات و امیال نهفته در پشت این سد می‌تواند عواقب مختلف و ناشناخته‌ای به همراه داشته باشد. اظهار عشق می‌تواند «محبوب را فراری دهد» و یا «می‌تواند واکنش پذیرای او را به همراه داشته باشد». اظهار عشق پرده‌ها را فرو می‌ریزد؛ پرده‌هایی که فرد خود را پشت آن پنهان می‌کرد. اظهار عشق ایمنی فرد را به خطر می‌اندازد و به رفتارهای خنثی معنا می‌دهد و فرد، دیگر نمی‌تواند خود را پشت انکارها و رفتارهای خنثی پنهان کند.

پس از اظهار عشق معمولاً سه حالت ممکن است رخ دهد. حالت اول این که هر دو نفر احساس کنند که عاطفه‌ی آنها به یکدیگر متقابل است و به آنچه که «عشق» می‌نامند نزدیک است. پس از آن فکر آنها مملو از آرزوهای خیال‌انگیز عاشقانه خواهد شد. حالت بعدی این است، که فرد مقابل احساس همانندی نداشته باشد و دوست نداشته باشد که در عشق شریک شود و کناره‌گیری کند و با صراحت اعلام کند که او احساس مشابهی ندارد و عذر بخواهد. هر چند که درگیر احساس گناه و احساس رنج و ناراحتی شود و حالت بعدی این است که فرد علی‌رغم این که احساس عاشقانه‌ای ندارد برای گریز از احساس گناه یا به این دلیل که جسارت «نه» گفتن ندارد یا به دلایل دیگر ناخواسته و بی‌میل همراهی کند تا زمانی که بتواند بگریزد و یا این که گرفتار شود.

اگر هر دو به هم عشق بورزند، در بسیاری از نگرشها، هیجانها و ایده‌آل‌سازیهایی خود، دیگری را هم سهم می‌کنند. تجربه‌ی تازه‌ی عاشقان از «توافق بی‌قید و شرط» و «پذیرش بی‌قید و شرط» می‌تواند شیوه‌ی زندگی آنها را دگرگون کند. این تجربه‌ی فوق‌العاده به آنها اجازه می‌دهد که به یکدیگر اعتماد کنند و باعث این پندار می‌شود که در آینده نیز همیشه می‌توانند به این

مرحله‌ی ایده‌آل باز گردند. باور به این که آنها به طور کامل و بی‌قید و شرط با هم توافق دارند، به شمشیر دو لبه می‌ماند. هنگامی که تفاوت‌های اجتناب‌ناپذیر و حتمی در آینده مجال توافق را از آنها بگیرد، بسیار خشمگین خواهند شد و متوجه می‌شوند که سوی دیگر این شمشیر چه قدر برنده است. هر چند می‌توانند احساس توافق اولیه را باز یابند، اما حتماً این توافق دیگر آن توافق اولی نخواهد بود. بازیابی احساس توافق اولیه در آن زمان نیاز به تمرین، مدارا، کنار آمدن با تفاوت‌ها و بازسازی احساس اتحاد و یگانگی دارد. زمانی که تفاوت‌ها آشکار می‌شود و توافقات کم رنگ، «اعتماد» تکیه گاهی است که ایجاد امید می‌کند تا با گذر زمان، سازگاری و انطباق بدست آید. (والرشتاین، ۱۹۹)

### «همراهی» و «دوری» در زمان عشق

افرادی که به یکدیگر عشق می‌ورزند، به شدت دوست دارند که وقت خود را با هم بگذرانند و همراه هم باشند. اما افرادی که به سرعت به سمت این فرایند می‌روند، اغلب به سرعت عشق خود را رنگ پریده می‌یابند و در مورد حیطه‌ی خصوصی، استقلال و آزادی عمل خود با یار خود وارد مشاجره می‌شوند. در تحقیق هندین (۱۹۷۵) مشخص شد که مردان بیشتر از زنان متمایل به احساساتی بودن هستند، اما عشق مردان بیشتر معطوف به زنانی است که «دور از دسترس» باشند تا زنانی که همیشه در دسترس هستند.

تناوب «با هم بودن» و «دور از هم بودن» برای تازه عاشقان امری حیاتی و ضروری است. مانع موقتی «دوری» به هر دو نفر این اجازه را می‌دهد، که درباره‌ی موقعیت عشق خود فکر کنند و به تنهایی به آن پردازند و بعد همه‌ی آنچه را که اندیشیده‌اند و احساس کرده‌اند در زمان «با هم بودن» با خود به همراه آورند. «انتظار» تجربه‌ای است که به

خودی خود زمان «با هم بودن» را پرشورتر و عمیق تر می کند. شعرهای عاشقانه، آوازهای عاشقانه و نامه های عاشقانه، همه در زمان دوری و هجران ساخته و پرداخته شده اند. همراهی، در کنار اشتیاق ناشی از انتظار، اغلب افراد عاشق را به سمت رویاپردازی دوباره ی آینده ای با هم و معطوف به ازدواج سوق می دهد. افشای چنین رویاهایی ممکن است اضطراب آور باشد، چرا که در مقایسه با استانداردهای منطقی و استانداردهای جامعه خام و نپخته اند؛ اما اعتراف این آرزوها و بیان این رویاها هیجان انگیز است، چرا که آشفتگی عاشق معمولاً با پاسخ موافق معشوق تقویت می شود.

### شناخت و هیجان در افراد عاشق

افراد عاشق بی تردید یکدیگر را با عینک خوشبینی، همراه با تحسین و ایده آل سازی می نگرند (هندریک و هندریک، ۱۹۸۸) و با لجاجت در فکر یکدیگر حضور دارند (آلاپاک، ۱۹۸۴). شاید به این دلیل که مدتی طولانی تر با هم باشند، با هم بودن را در ذهن خود دوباره سازی می کنند. برخی بر این باورند که اندیشیدن به «با هم بودن» و همراهی در خلال مدت دلباختگی اساس تداوم عشق است (برم، ۱۹۸۸؛ پرسون، ۱۹۸۸). شدت و عمق هیجانها در خلال ایام عشق، مخصوصاً در اولین عشق، به نظر عمیق تر می رسد (آلاپاک، ۱۹۸۴). حتی زمانی که فرد درگیر عشق جدیدی می شود، هنگامی که آن را با عشق قبلی خود مقایسه می کند احتمالاً هیجان فعلی خود را به صورت یک امر بی نظیر و بدون سابقه احساس می کند. دو حوزه ی خاص در خلال عشق معمولاً پنهان می شود و یا نهفته باقی می ماند. این دو حوزه عبارتند از: «خشم» و «قدرت / کنترل».

عصبانیت و خشم برای حالت دلباختگی، احساس امنیت و تعلق ما مزاحمین دردآوری هستند. به همین دلیل اکثر افراد سعی می‌کنند آنها را فراموش و از خود دور کنند و بر آنها پرده برکشند. البته تجربه‌های کوتاهی از خشم دور از انتظار نیست و تأکید مثبتی بر تعادل ارتباط دارد و گویای حسرت و آروزی بازگشت به تعادل عاشقانه‌ی پیشین است. انکار عواطف منفی و برانگیختگی هیجانی ناشی از این افکار، عشق را جذاب و هیجان‌انگیز می‌کند.

هر گاه در ارتباط، یکی از دو نفر بخواهد دیگری را کنترل کند، درگیری و مشاجره آغاز می‌شود. در ارتباط دو نفره گاهی پیش می‌آید که یکی از دو نفر واقعاً همه‌ی وجوه ارتباط را کنترل می‌کند و بر دیگری اعمال قدرت می‌نماید. اما جالب است که بدانیم افراد تازه عاشق اغلب به چنین رویدادی روی خوش نشان می‌دهند. میل به پیوند، میل به صرف نظر کردن از خویش به خاطر آرزوها و رویاهای معشوق و به خاطر تأکید بر ویژه بودن این عشق، باعث می‌شود که تازه عاشقان کنترل خود را به دست یار بسپارند و اعمال قدرت او را با روی خوش پذیرا باشند. در زمان عشق مجالی نیست که افراد به تعادل قدرت و ارزیابی آن در ارتباط خود بپردازند، اما هنگامی که دلباختگی رنگ بازد و عشق اندکی به سردی گراید و عینک خوشبینی کنار رود، آنگاه افراد به ارزیابی قدرت خود در ارتباط می‌پردازند و نسبت به اعمال قدرت و کنترل دیگری حساس می‌شوند و واکنش نشان می‌دهند.

خشم در افراد عاشق در دو مورد به طور جدی وجود دارد. یکی هنگامی که موانع دنیای واقعی، آنها را از این که به عشق خود بپردازند و از آن لذت ببرند محروم کند و دیگر زمانی که دربارهی معشوق خود به جزییات جدی و مزاحمی پی ببرند.

عشق بدون هیچ شکی تجربه‌ی اوج است. می‌تواند در طول دوره‌هایی از زمان بیاید و برود و در طول زندگی چندین بار حادث شود. اما عشق، آغاز یک وضع با ثبات

نیست، عشق آغاز دگرگونی است؛ دگرگونی وسیع در شخصیت، زندگی و تمام ارتباطات نزدیک. تحقیقات نشان می‌دهد که تحول یک ارتباط، تحولی خطی نیست که هر چه جلوتر رود ارتباط بازتر و شفافتر و صمیمانه‌تر شود. نیاز ما به داشتن حریم خصوصی، نیروی بازدارنده‌ای است در برابر میل به شفافیت هر چه بیشتر و شاید از همینجا باشد که ما نیاز به دوری و دوستی را با هم داریم (آلتمان و دیگران، ۱۹۸۱).

یکی از اولین چالشهایی که عشق با آن روبرو خواهد شد، چالش هویت عشاق است. حفظ هویت «من» در برابر هویت «ما» و حفظ هویت «ما» در برابر هویت «خویشاوندان». به نظر می‌رسد که هیچ یک از این هویتها نباید به نفع هویت دیگری کنار رود، بلکه بهترین راه تداوم همه‌ی این هویتها در کنار هم و همزیستی مسالمت‌آمیز آنان است.

### از عشق تا تردید

هر فرازی را نشیبی است و عشق نیز از این امر مستثنی نیست و هر چه آرمانگرایی عاشقانه در طول مدت عشق بیشتر باشد، ناامیدی و یأس پس از آن رنج‌آورتر و دردآورتر خواهد بود. البته تحقیقات هنوز این مسأله را توضیح نداده‌اند.

گزارشهای فردی نشان می‌دهد، که ناامیدی به راحتی می‌تواند یک ارتباط تازه شکل گرفته و نو پا را به تباهی و ویرانی بکشانند. وقایع متفاوت زیادی می‌تواند ایجاد یأس و تردید و ناامیدی کند. رویدادهای ناچیز می‌تواند به معنی شلختگی، بی‌توجهی، بی‌ملاحظگی و نشانه‌ای از خدشه‌ای جدی بر خصوصیات پیشین فرد تلقی شود. خشمی که در هنگامه‌ی عشق پنهان مانده بود، اینک مجال می‌یابد تا در اولین یأس و ناامیدی خود را با شدت ظاهر کند و اگر حتی خود را ظاهر هم نکند و خود را بروز هم ندهد، این خشم فرو خورده می‌تواند در ارزیابی کلی ما از دیگری و ارتباط با او ظاهر شود (کاناری و کوپک، ۱۹۸۸).

افزودن بر بار منفی تفاوت‌هایی که حتماً بین ما وجود دارد و یا افزایش شکایتها و اعتراضها، می‌تواند ناشی از تردید و ناامیدی ما باشد. اولین بازنگری و اولین ارزیابی «واقعینانه‌ی» ما از ارتباط با دیگری و خود او، ممکن است هرگز واقعینانه نباشد و در اینجاست که لازم می‌شود تا فردی دیگر به ما کمک کند، تا واقعیتها را از هیجانها و بار عاطفی آنها تفکیک کنیم. اگر ما از فرد دیگری در این زمینه کمک نگیریم و دربارهی آنچه که در اولین بازنگری خود به آن رسیده‌ایم با فرد مجرب دیگری بحث نکنیم، ممکن است به طور ناگهانی ارتباط را قطع کنیم و یا شروع به مقابله به مثل با آنچه که پنداشته‌ایم، کنیم و احیاناً تلافی کنیم، تلافی و مقابله با یاری بی‌خبر به شیوه‌ای آسیب‌زننده. شاید هم اقدام به انتقام‌جویی در فضایی از بی‌اعتمادی کنیم و نهایتاً او را به دلیل بی‌وفایی و جدایی سرزنش کنیم.

در اینجاست که نقش مشاور، روانشناس، و افراد خردمند و با تجربه پر رنگ می‌شود و هرگز نباید از یاد برد، که دیگرانی هستند که بتوانند به ما کمک کنند. البته لازم به ذکر است که این دیگران لزوماً بدون خطا نیستند و حتی اگر احساس کردیم که مشاور ما توان کافی برای کمک به ما را ندارد انتخاب یک مشاور دیگر شاید گزینه‌ای بهتر از این باشد که به تنهایی تصمیم بگیریم. ما بعضاً به این دلیل که تصمیم ما یک تصمیم کاملاً شخصی است، از مشاوره با دیگران پرهیز می‌کنیم؛ اما باید بدانیم که برای یک امر کاملاً شخصی می‌توانیم به شیوه‌ی مشورتی تصمیم بگیریم، ولی عمل‌کننده و اجراکننده‌ی آن تصمیم قطعاً یک نفر خواهد بود.

### برخورد با عشق

رویارویی با عشق از آنجا که هیجان زیادی را در انسان به وجود می‌آورد، امر آسانی نیست. برای این که رویارویی و برخورد با عشق را بهتر تصویرسازی کنیم، از یک

استعاره کمک می گیریم. «گاو بازی» یک سنت قدیمی اسپانیایی است، که هنوز دوام دارد. برخورد با هیجان عشق همانند بازی با گاو است. در گاو بازی ما شاهد یک گاو وحشی هستیم که پرده‌ای صورتی رنگ یا قرمز رنگ او را تحریک می کند. گاو باز سعی می کند با تحریک گاو، در ابتدا او را خسته کند و بعد به قتل برساند. گاو بازی نمادی است از رویارویی عقل با نفس، نمادی است از رویارویی اندیشه با هیجان و کشتن گاو نمادی است از پیروزی عقل بر نفس و پیروزی اندیشه بر هیجان. گاو باز یک قهرمان است، چرا که توانسته است بر نفس غلبه کند و هیجان خود را مهار کند. گاو باز یادآور مهر در آیین میتراثیسم است، که گاو را کشت و به جاودانگی دست پیدا کرد.

در عشق ما شاهد یک قسمت هیجانی شدید هستیم. بنابراین برخورد با هیجان عشق می تواند همانند برخورد با یک گاو باشد. گاو باز از رویارویی با گاو نمی هراسد. او وارد میدان می شود تا گاو را مهار کند. انسان عاشق در صورتی که از عشق نهراسد، وارد میدان عشق می شود و آنگاه است که با هجوم وحشیانه‌ی هیجان عشق رو در رو خواهد شد. هیجانی که به رنگ قرمز و صورتی که همان رنگ تمایلات جنسی است، حساس است. گاو باز در عین حال که گاو را به خود می خواند، از دست گاو می گریزد و مراقب است که آسیب نبیند و در عین حال به آرامی سعی می کند که گاو را خسته کند و نهایتاً گاو را می کشد. وقتی که سعی کنیم هیجان عشق در عین حال که بروز پیدا می کند، کنترل شود؛ باعث می شویم که هیجان عشق آرام بگیرد. تیرهای منطق و استدلال که بر پیکره‌ی هیجان عشق وارد می شود، هیجان را آرامتر و سر به زیرتر می کند و نهایتاً آنچنان هیجان را از پا می اندازد که بتوان بر آن فاتق آمد. انسانی که عاشق شده باشد و از پس هیجان آن بر آمده باشد بی آنکه آسیب ببیند، به حقیقت یک قهرمان است.

## مرگ عشق

و عشق

سوء تفاهمی است

که با متأسفم گفتنی فراموش می شود.

احمد شاملو

آیا عشق می میرد؟! آیا روزی فرا می رسد که دریای موج عشق آرام شود؟ آیا خورشید عشق را غروبی هستند؟

تصویر آرمانی و ایده آل ما از عشق، آن است که عشق هرگز نمی میرد، ما دوست داریم که عشق جاودانه باشد. اما این تنها یک تصویر آرمانی است و واقعیت چیز دیگری است. عشق هم مانند دیگر پدیده ها روزی می میرد، روزی تمام می شود و روزی دیگر وجود نخواهد داشت. اما همان گونه که در مرگ سایر پدیده ها شاهد هستیم، وقتی که پدیده ای می میرد نابود نمی شود بلکه به پدیده ی دیگری تبدیل می شود. در مرگ عشق نیز ما شاهد این تبدیل خواهیم بود. وقتی که عشق می میرد، معمولاً به پدیده ای دیگر از قبیل دوستی، بی تفاوتی و حتی تنفر تبدیل می شود.

در بهترین حالت وقتی که «عشق» می میرد، ما شاهد پدید آمدن «دوستی» هستیم. عشق در حالت طبیعی پس از «وصال» می میرد و معمولاً به دوستی و محبت تبدیل می شود. مولوی می فرماید:

دوام عشق اگر خواهی مکن با وصل آمیزش که آب زندگانی می کند خاموش آتش را یکی از امور دیگری که باعث مرگ عشق می شود، تحلیل روان شناختی است. تحلیل عمیق روان شناختی می تواند باعث شود که عشق به حالت دیگری تبدیل شود یا در واقع بمیرد. گذشت زمان هم در صورتی که هیجانات عشق سرکوب نشده باشد، می تواند باعث مرگ عشق شود؛ یا به عبارت دیگر عشق را به حالتی دیگر تبدیل کند. بنابراین به طور خلاصه می توان گفت که وصال، تحلیل روان شناختی و گذشت زمان، بدون سرکوبی هیجانی، مرگ عشق را به دنبال خواهد داشت.



### عشق زنده به گور شده

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

دکتر یونگ مورد بیماری را گزارش می‌دهد که در بیمارستان روانی با علائم توهم و هذیان شدید، بستری بوده است. یونگ می‌گوید: «برای بررسی توهمات و هذیانهای این خانم، جلسات متعددی را به گفتگو با او صرف کردم و متوجه شدم که این خانم در زمان دانشجویی عاشق یکی از هم کلاسی‌های خود بوده است، اما هرچه صبر می‌کند که او به خواستگارش بیاید پسر واکنشی نشان نمی‌دهد. نهایتاً خانم ازدواج می‌کند و دو فرزند پیدا می‌کند. یک روز یکی از هم کلاسی‌های قدیمی او به خانه‌اش می‌آید و می‌گوید چرا زود ازدواج کردی؟ او (آن پسر) تو را دوست داشت و هنوز هم ازدواج نکرده است. بیمار پس از شنیدن این صحبت‌ها شوکه می‌شود. چند روزی می‌گذرد و زن بچه‌هایش را به حمام می‌برد. در حمام متوجه می‌شود که بچه‌ها آب کف حمام را (در سالهای ۱۹۳) می‌خورند، اما هیچ واکنشی نشان نمی‌دهد (چرا که به طور ناخود آگاه می‌خواست بچه‌ها بمیرند، تا بتواند طلاق بگیرد و با همان پسر یا عشق خود ازدواج کند). هر دو بچه تب می‌کنند و به عفونت حادی دچار می‌شوند. نهایتاً یکی از آنها می‌میرد و یکی دیگر نجات پیدا می‌کند. و پس از آن بیماری خانم آغاز می‌شود، چرا که در واقع او یک مادر قاتل بوده است.

وقتی که عشق زنده به گور شود، امکان تجدید حیات در سالهای بعد را دارد. سرکوبی و نادیده انگاشتن نمی تواند عشق را بکشد، تنها آن را زنده به گور می کند. عشق وقتی که پاسخی دریافت نکند، زنده می ماند و به حیات خود ادامه می دهد و امکان دارد که در جایی که مناسب نیست یا زمانی که مناسب نیست سربرآورد و مدنیت ما را با وحشی گری خود از بین ببرد. عشق پاسخی مناسب و مسئولانه می طلبد. با نادیده گرفتن آن کاری از پیش نخواهد رفت. به فرمایش حافظ شیرازی:

فراز و نشیب بیابان عشق دام بلاست کجاست شیردلی کز بلا نپرهیزد  
نفرت یا خشم شدید گاهی این تصور را ایجاد می کند که عشق مرده است  
در صورتی که عشق زمانی به اتمام می رسد و می میرد که فرد دیگر هیچ هیجان شدیدی را تجربه نکند.

برخی از عشاق در فرایند رابطه با معشوق، احساس نفرت شدیدی را تجربه می کنند. احساس نفرت و خشم، باعث ایجاد این ذهنیت می شود که عشق در آنها مرده است. به همین دلیل رابطه را بر هم می زنند و ارتباط را ادامه نمی دهند. اما پس از گذشت مدتی، مجدداً عشق را در خود زنده می یابند و تمایل به ارتباط مجدد با معشوق دارند. گاهی این نفرت و خشم چنان شدید است که فرد تمام پل های پشت سر خود را خراب می کند و یا حتی اگر راهی نیز برای بازگشت باقی مانده باشد، ترجیح می دهد که استفاده نکند. و عشق را در خود سرکوب کند. این گونه افراد موارد آشکاری از عشق زنده به گور شده هستند. عشق معمولاً در آنها نمرده است و مترصد زمانی است تا سر بر آورد.

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

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

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

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

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

### سوگواری برای عشق

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

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

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

بسیاری از افراد وقتی با این تجربه‌ی تلخ روبه‌رو می‌شوند سعی در انکار آن دارند یا سعی در انحراف و جابه‌جایی آن دارند و اجازه نمی‌دهند که عاشق ناکام برای عشق از دست رفته سوگواری کند.

بسیاری بر این اعتقادند که بعد از این تجربه‌ی تلخ بهتر است که عاشق ناکام، ازدواج کند و بسیاری دیگر بر این باورند که بهتر است فردی دیگر را جایگزین فرد قبلی کند. همه‌ی این توصیه‌ها و پیشنهادها برای این است که سوگ عشق و سوگواری عاشق را

کاهش دهند و از تلخی این تجربه بکاهند. اما کمتر شنیده‌ایم که به عاشق ناکام بگویند گریه کن! سوگواری کن که تو عزیزت را از دست داده‌ای! که تو معشوقه را از دست داده‌ای! سوگواری کن!

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

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

همانگونه که بعد از مرگ یکی از عزیزانمان معمولاً تا یک سال ازدواج نمی‌کنیم در صورتی که در عشق شکست بخوریم و ناکام شویم بهتر است تا یک سال ازدواج نکنیم و در صدد ایجاد ارتباط جدیدی که به ازدواج منجر شود نیز برنیاییم. افرادی که بعد از ناکامی در عشق به سرعت ازدواج می‌کنند معمولاً ازدواج موفق‌ی ندارند و عشق خود را زنده به گور می‌کنند. بهترین توصیه در این شرایط این است که بعد از ناکامی در عشق حداقل تا یک سال ازدواج نکنیم و به سمت فرد دیگری نرویم. گذر سال و گذر زمان به ما این اجازه را می‌دهد تا با شرایط جدید سازگار شویم و عشق قبلی خود را به طور طبیعی

فراموش کنیم و انرژی عاطفی از دست رفته‌ی خود را بازیابیم تا بتوانیم به فرد دیگری مهر بورزیم.

عاشق ناکام سوگوار است و در وهله‌ی اول باید این سوگواری را بپذیریم و شرایط سوگواری را درک کنیم.

### افسانه‌هایی درباره‌ی عشق:

**الف -** عشق بر همه‌ی مشکلات غلبه خواهد کرد.

همگی ما در اعماق وجود خود به‌طور اسرار آمیزی این افسانه را باور داریم که: اگر واقعاً عاشق باشیم، خوشبخت خواهیم شد و بر تمامی مشکلات غلبه خواهیم کرد.

مثلاً باور داریم که اگر عاشق باشیم، دیگر اهمیتی ندارد که:

\* او مشروبات الکلی می‌نوشد.

\* تمام وقت از من انتقاد می‌کند.

\* شغلی ندارد و دو سال اخیر هم بیکار بوده است.

\* خلق و خوی بدی دارد و یک دفعه منفجر می‌شود.

\* مدام به زنهای دیگر نگاه می‌کند.

\* مشکل می‌تواند احساسات و عواطف خود را بیان کند.

\* خانواده‌اش مرا قبول ندارند.

\* هنوز به معشوق قبلی خود فکر می‌کند.

\* معتاد است.

\* تفاوت سنی ما زیاد است.

\* دور از یکدیگر زندگی می‌کنیم.

واقعیت عشق با افسانه، بسیار فرق دارد. عشق پایه و اساس یک ازدواج خوب است، اما اگر قرار باشد که رابطه زنده بماند و رشد کند، به چیزی به مراتب بیشتر از عشق احتیاج هست. رابطه به جز عشق به «تفاهم» و «تعهد» نیاز دارد.

**ب - عشق همه‌ی نیازهای ما را درک و برآورده می‌سازد.**

بسیاری از ما فکر می‌کنیم که وقتی بین دو نفر عشق وجود دارد، به این معنی است که در سکوت و به طور خود جوش بسیاری از نیازهای ما درک و برآورده می‌شود. مثلاً معتقدیم که اگر عشق وجود داشته باشد:

- \* او می‌فهمد که من چه می‌خواهم.
- \* می‌تواند ذهن مرا بخواند.
- \* توقعات پنهانی مرا درمی‌یابد.
- \* زمانی که غمگین هستم، مرا شاد می‌کند.
- \* زمانی که بیمارم، باعث بهبود و سلامتی من می‌شود.
- \* زمانی که اعتماد به نفسم را از دست داده‌ام، کاری می‌کند که احساس بهتری نسبت به خودم پیدا کنم.
- \* مشکلات زندگی مرا حل می‌کند.
- \* در همه‌ی کارها و علایق با من یار است و مرا همراهی می‌کند.
- \* نیازی به گفتن نیست، او خودش می‌فهمد.
- \* در سکوت همه چیز بیان می‌شود.

حقیقت این است که بسیاری از ما به طور ناخود آگاه باور داریم که در عشق حقیقی موارد بالا باید وجود داشته باشد و اگر همسر ما یا معشوق ما برخلاف موارد بالا

احساس می‌کنیم که عشق او به ما حقیقی و کامل نیست و از او عصبانی و دلخور می‌شویم. این افسانه باعث می‌شود که ما از همسرمان توقع داشته باشیم، کارهایی را انجام دهد که باید خودمان انجام دهیم. چرا که فکر می‌کنیم عشق ما یک عشق حقیقی است. مثلاً فردی که اعتماد به نفس پایینی دارد، به جای درمان خودش به یک عشق فکر می‌کند و می‌پندارد که این تنها راه نجات اوست. عشق، بسیاری از نیازهای ما را برآورده می‌سازد، اما نه همه‌ی آنها را. بسیاری از نیازهای ما با تلاش فردی خودمان برآورده می‌شوند. اما این افسانه بیانگر این مطلب است که در عشق حقیقی همه‌ی نیازها برآورده می‌شود، از جمله نیازهایی که لازم است برای برآورده ساختن آنها خود ما به تنهایی تلاش کنیم.

### ج - جذابیت جنسی همان عشق است.

بسیاری از افرادی که درگیر روابط جنسی نامشروع می‌شوند به این افسانه باور دارند.

عملکرد این افسانه به این صورت است که:

- ۱ - ابتدا جاذبه‌ی جنسی زیادی نسبت به یک فرد پیدا می‌کنید.
- ۲ - سپس براساس آن میل عمل کرده و با او مبادرت به رابطه نامشروع می‌کنید.
- ۳ - از این رابطه احساس گناه می‌کنید.
- ۴ - سعی می‌کنید خود را توجیه کنید و تصور می‌کنید که عاشق او هستید و به رابطه ادامه می‌دهید.

در این گونه روابط عنصر «تفاهم» حضور ندارد و به آن اهمیت چندانی داده نمی‌شود. در این رابطه افراد بدون تفاهم، زندگی جنسی و سپس زندگی مشترک خود را آغاز می‌کنند. طبیعی است که پس از مدتی واقعیتهای زندگی مشترک ظاهر می‌شود و زندگی را با مشکل روبرو می‌سازد. ازدواج و زندگی مشترک، به جز جذابیت جنسی، به عمل کند، تفاهم و تعهد نیاز دارد و تفاهم مطلبی نیست که تنها به دنبال جذابیت جنسی بیاید. تفاهم نیاز به شناخت و زمان دارد.



# فصل چهارم

## انتخاب همسر

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

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

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

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

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

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

فردیش نیچه

از کتاب «و چنین گفت زرتشت»

ترجمه‌ی داریوش آشوری

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

### آیا ازدواج ساده است؟

بسیاری معتقدند که ازدواج کار ساده‌ای است، اما تداوم زندگی و رضایتمندی از ازدواج امر سختی است و سهل نیست. برخی معتقدند که اگر ازدواج ساده است، باید طلاق و جدایی سخت و دشوار باشد، تا زندگی‌ها به سرعت به سوی فروپاشی نرود. به واقع هم طلاق کار ساده‌ای نیست، به ویژه زمانی که فرزند یا فرزندان در بین باشند. طلاق گاهی یک ضرورت غم‌انگیز و ناراحت‌کننده است. به خصوص در ازدواجهایی که همسران یا خانواده‌ها از آزارهای جسمانی و آزارهای عاطفی و هیجانی یا سوء مصرف مواد

و الکل ویران و تباه شده باشند و خانواده از این آزارها شخم خورده باشد و هیچ راه دیگری وجود نداشته باشد.

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

### آیا عشق کافی است؟

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

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

هیچ فردی بدون مطالعه، در زمینه‌ی «ارتباط» متخصص نیست. همان‌طور که در هیچ زمینه‌ی دیگری هم بدون یادگیری و دانستن و مطالعه، تخصص کسب نمی‌شود. افزایش دانش درباره‌ی «ارتباط»، «خانواده» و «ازدواج» به ما کمک می‌کند تا انتخاب بهتری داشته باشیم و کیفیت ارتباط با همسرمان را بهبود بخشیم. کیفیت ارتباط در زمان

نامزدی و قبل از ازدواج معیار بسیار مناسبی است برای آنچه که بعد از ازدواج پیش خواهد آمد. بنابراین اگر بتوانیم کیفیت ارتباط را در زمان نامزدی و قبل از ازدواج بهبود ببخشیم می‌توانیم کیفیت ارتباط بعد از ازدواج را نیز ارتقا دهیم.

### دلایل درست و نادرست ازدواج

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

### دلایل درست ازدواج

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

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

---

1-Companionship

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

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

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

## دلایل نادرست ازدواج

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

**۱ - شورش بر علیه والدین:** برای بسیاری از ما راحت نیست، اقرار کنیم که با والدین خود تعارض داریم. تعارض با والدین، می تواند یکی از دلایلی باشد که فرد جوان را به سوی ازدواج سوق دهد. وقتی که فردی در خانواده ای زندگی می کند که والدین او اهانت کننده و تحقیر کننده هستند، به نظر می رسد که ازدواج انتخاب موجهی باشد. آنهایی که در آتش تعارضهای طولانی مدت والدین سوخته اند، آنهایی که قربانی پدر و مادری معتاد بوده اند و آنهایی که قربانی آزارهای جسمانی، هیجانی و جنسی در خانواده بوده اند، دلایل موجهی دارند تا از خانواده به نحوی بگریزند و از آن دور شوند. اما آیا داشتن دلیل موجه برای «ترک خانواده» ضرورتاً دلیل موجهی برای «ازدواج» است؟! در اینگونه موارد بهتر است که افراد استقلال شخصی خود را بسط دهند و با خانواده ی خود رو در رو شوند به روابط خود و خانواده ی خود بیندیشند و برای مشکلات و مسایل راه حلی بیابند، تا این که درگیر ازدواج شوند و یا به فکر ازدواج باشند. با ازدواج می توان از یک شرایط فاجعه بار گریخت اما با چه بهایی؟ آیا به بهای وارد شدن در یک شرایط فجیع دیگر؟ تحقیقات نشان می دهد که بسیاری از افرادی که از آزار والدین به ازدواج پناه برده اند، ازدواج آنها نیز آزاردهنده بوده است.

**۲ - جستجوی استقلال:** جوانان کثش زیادی برای این که روی پای خود بایستند و کارهایشان را خودشان انجام دهند و یا مستقل باشند، دارند. اما استقلال امری است که فرد فقط به تنهایی می تواند به آن برسد. با اتکای به همسر، فرد به استقلال نخواهد رسید.

بسیاری هستند که ازدواج می کنند تا مستقل شوند، اما مستقل شدن سالها وقت می برد و امری است وابسته به خود فرد تا هر چه بیشتر، روی پای خود بایستد.

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

**۴ - فشار خانواده و یا اجتماع:** برخی از خانواده ها مطابق آداب و فرهنگ و عرف خود برای ازدواج به جوانان فشار می آورند. در یک جامعه ی شهری و تحصیل کرده، این فشار می تواند نامحسوس و ظریف باشد. اما در جامعه ای دیگر با صراحت به طور مستقیم از جوان می خواهند که ازدواج کند. خانمها بیشتر در معرض این استرس هستند. بسیاری از دانشجویان وقتی که شهر خود را ترک می کنند و به دانشگاه می روند، پس از مدتی شاهد ازدواج هم کلاسی های دوره ی دبیرستان خود خواهند بود؛ که حتی بچه دار نیز شده اند و همین می تواند بر آنها فشار روانی و استرس وارد کند. در ازدواج نباید عجله کرد. شتاب



در ازدواج، بعید است که به ارتباط شاد و سالمی منجر شود. افرادی که با دلایل درست سعی در انتخاب همسر دارند، نباید تسلیم این فشارها شوند.

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

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

**۷- دلایل اقتصادی:** امنیت اقتصادی و نیز تغییر طبقه‌ی اجتماعی که با وضعیت اقتصاد ارتباط دارد، همواره یکی از دلایل سنتی ازدواج بوده است. البته در دوره‌هایی که امنیت اقتصادی کم است، طبیعتاً در نظر گرفتن اقتصاد و مسایل حاشیه‌ای آن دلیل موجهی برای مردم به نظر می‌رسد و در بسیاری از ازدواجها این مسأله پررنگ‌تر می‌شود. به نظر می‌رسد در خانمها این مسأله رایج‌تر باشد. تکیه بر وضعیت مالی شوهر و یا وضعیت مالی خانواده‌ی

او برای آنها ایجاد امنیت می‌کند. هر چند که در آقایان نیز این تمایل وجود دارد، اما آنها سعی می‌کنند که این تمایل را صراحتاً ابراز نکنند. یکی از موارد دیگری که ایجاد امنیت اقتصادی می‌کند، شاغل بودن هر دو نفر است. چرا که در صورتی که یکی از آنها بیکار شود، دیگری درآمد خواهد داشت و دوره‌ی بیکاری با امنیت بیشتری سپری خواهد شد. البته ازدواج، خود به خود امنیت اقتصادی ایجاد نمی‌کند. اما در اکثر فرهنگها این امر از اهمیت زیادی برخوردار است. در بسیاری از کشورها رایجترین مشکل همسران، مشکل اقتصادی و مالی است.

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

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

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

### افرادی که برای ازدواج مناسب نیستند.

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

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

اگر دست خود را در آتش ببرید، حتماً خواهید سوخت. اگر خود را جلوی ماشین بیاندازید حتماً زیر گرفته خواهید شد. اگر عاشق یک الکلی یا معتاد به موادمخدر بشوید، حتماً آسیب خواهید دید.

کسی که معتاد به مصرف موادمخدر یا مصرف مشروبات الکلی است، به واقع فردی است که سعی می‌کند تا بر مغز خود با استفاده از یک ماده شیمیایی تأثیر بگذارد، تا از مشکلات و دنیای واقعی دور شود.

ما با تعداد بی‌شماری از زوجها و همسران روبرو می‌شویم، که در ابتدای زندگی اعتیاد را یک امر عادی می‌دانسته‌اند؛ یا فکر می‌کرده‌اند که موضوع چندان مهمی نیست و نامزد آنها پس از ازدواج مواد را ترک خواهد کرد و به این امید تن به ازدواج داده‌اند و بعد با یک زندگی بحران زده روبرو شده‌اند. زندگی پرملالیتی که در آن بسیار آسیب دیده‌اند و راههای گریز از آن بسیار محدود بوده است.

برای آنکه به طور خیلی خلاصه با اعتیاد آشنا شویم، در اینجا اطلاعات محدودی می‌آوریم، تا تصویر صحیح‌تری از اعتیاد داشته باشیم.

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

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

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

موقت اولیه نامیده‌اند. (کاپلان، سادوک) پس از آن همچنان باید با احتیاط بسیار با چنین افرادی ازدواج کرد.

یک فرد معتاد، لازم است تا به خودش بپردازد و در ابتدا بیماری خود را درمان کند. بسیاری از این افراد برای فرار از واقعیت اعتیاد، ممکن است رو به ازدواج آورند. و یا حتی خانواده‌های آنها تصور کنند که ازدواج می‌تواند درمان اعتیاد آنها باشد. درمان اعتیاد همانند درمان دیگر بیماری‌های روانشناختی، یک درمان کاملاً متمرکز و تعریف شده است و ازدواج تنها می‌تواند استرس این افراد را اضافه کند و مصرف مواد آنها را افزایش دهد. تراژدی و خیمی که در جامعه ما در این سالها روی داد، تراژدی همسران معتادان تزریقی بود. بسیاری از این معتادان به دلیل استفاده از سرنگ مشترک دچار بیماری ایدز شدند و به دلیل ارتباط جنسی با همسران خود، همسران آنها نیز دچار این بیماری مهلک شدند. آیا آنها باور می‌کردند که روزی دچار چنین تراژدی مهیبی شوند؟

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

همه‌ی ما در زندگی خود خشمگین می‌شویم. وقتی که اوضاع بر وفق مراد نیست، وقتی که ناراحت هستیم، یا در حق ما بی‌عدالتی شده است، خشمگین می‌شویم. این نوع از خشم طبیعی است و همه‌ی ما آن را احساس می‌کنیم. اما برخی افراد به طور ناگهانی و با شدت بسیار زیاد خشمگین می‌شوند. یا به عبارت دیگر خشم آنها غیر معمولی و نامتناسب است. زندگی با چنین افرادی یک تجربه‌ی بسیار وحشتناک است. این افراد با خشم خود، همسر و فرزندانشان را کنترل می‌کنند. وقتی با چنین افرادی روبرو می‌شویم، برای این‌که مورد حمله‌ی خشم آنها واقع نشویم، رفتار خود را بسیار کنترل می‌کنیم و در حال ترس از آنها به سر می‌بریم. چرا که هر لحظه احتمال آن می‌رود که عصبانی شوند و خشم خود را

با شدت هرچه تمامتر بروز دهند. کنترل رفتار در برابر این گونه افراد برای مدتی کوتاه امکان پذیر است، اما در زندگی مشترک حقیقتاً انرژی فراوانی از انسان می گیرد. در زیر برخی از نشانه های هشدار مربوط به خشم ناگهانی و بدون کنترل آورده شده است:

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

\* هنگامی که با نظر او موافق نیستید، با فریاد، بد دهنی و تهدید پاسخ می دهد.

\* هنگامی که از او می خواهید تا کار ساده ای را برایتان انجام دهد، حالت تدافعی گرفته و مخالفت می کند.

\* هنگامی که به او توضیح می دهید که رفتارش چه تأثیری بر شما می گذارد، احساس می کند که به او حمله شده است و متقابلاً بی رحمانه به شما حمله می کند.

\* خشم خود را با کوبیدن در، قطع تلفن، ترک اتاق و... بروز می دهد.

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

\* وقتی کاری را که می خواهد برایش انجام نمی دهید، یا مرتکب اشتباهی می شوید، آمادگی او برای این که داد بزند و شما را تحقیر کند، بالاست.

\* به کرات در مکانهای عمومی نظیر رستورانها، مراکز خرید، خانه ی دوستان و... صدایش را بلند کرده و یا عصبانی می شود.

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

قبل از ازدواج لازم است که به مسأله ی خشم توجه کنیم. در صورتی که فرد مورد نظر شما در کنترل خشم خود مشکل دارد و به شدت خشمگین می شود، ارتباط شما

در آینده مخدوش خواهد بود. از ازدواج با چنین افرادی باید پرهیز کرد. زندگی با چنین افرادی به شدت آسیب‌زننده است.

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

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

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

### ۳- افرادی که مسؤولیت زندگی خود را بر عهده نمی گیرند.

این افراد معمولاً دیگران را به خاطر مشکلات و مسایل زندگی خود مسؤول می دانند و آنها را سرزنش می کنند. آنها مسؤولیت سهمی که خود در ایجاد آن مشکلات داشته اند را بر عهده نمی گیرند. وقتی با چنین افرادی روبرو شویم، معمولاً داستانهایی فراوانی از ظلم دیگران و مظلومیت آنها می شنویم. اما باید مراقب بود نفر بعدی خود ما خواهیم بود.

برخی از ویژگی های افرادی که مسؤولیت زندگی خود را بر عهده نمی گیرند عبارتند از:

- \* این افراد به ندرت مستقیماً و با صراحت عصبانیت و خشم خود را بیان می کنند. در عوض مدام گله و شکایت می کنند و قیافه ی ناراحت به خود می گیرند.
- \* هنگامی که به او راه حلی برای مشکلاتش ارایه می شود، همواره دلیلی پیدا می کند که چرا این راه حل یا این پیشنهاد مفید نیست. گویا همه ی راه حلها برای آنها مفید نیست.
- \* هیچ گاه صریح و مستقیم ناراحتی خود را بیان نمی کنند و فرد مقابل را مجبور به حدس زدن می کنند، گویا باید با زور از آنها اطلاعات را بیرون کشید.
- \* وقتی به آنها عشق می ورزیم، احساس می کنیم که تلاش ما بی ثمر است. آنها نمی توانند به سادگی پذیرای عشق باشند.
- \* همیشه چیزی هست که او را ناراحت کند. همیشه بد عنق است.
- \* دلش به حال خودش می سوزد و اغلب به خاطر خودش تأسف می خورد و آن را بیان می کند.
- \* به جای این که تصمیم بگیرد و اقدام کند بیشتر وقتش را به گله و شکایت از روزگار و حوادث می پردازد.
- \* هنوز دیگران را (والدین، دوستان، اقوام) به خاطر گذشته ی خود سرزنش می کند و آنها را مسؤول زندگی خود می داند.



\* بسیار دیده می شود که احساس می کنند در دام افتاده اند بدون اینکه هیچ راه گریزی داشته باشند.

\* به موفقیت و خوشبختی دیگران حسادت می کنند و خود را با آنها مقایسه می کنند. این افراد چند ویژگی اصلی دارند که عبارتند از:

**الف -** هرگز مسئولیت شرایط و اتفاقات زندگی خود را بر عهده نمی گیرند.

آنها به حال خود تأسف می خوردند، گله و شکایت می کنند و هر کار دیگری انجام می دهند، بدون این که اقدامی در جهت بهبود اوضاع صورت دهند. کافی است به آنها پیشنهاد دهید که چگونه می توانند احساس بهتری داشته باشند، یا مسأله ی خود را حل کنند؛ آنگاه با فهرست بلند بالایی از انواع دلایلی روبرو خواهید شد، که چرا آن پیشنهاد برای آنها مفید نیست. برخی از این افراد منتظر هستند تا شما یا دیگری نجاتشان دهد و برخی دیگر فقط احساس ترحم و همدردی دیگران و توجه آنها را می طلبند.

**ب -** دیگران را به خاطر مشکلات خود سرزنش می کنند.

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

**ج -** خشم خود را آشکارا بروز نمی دهند.

آنان جملاتی به کار می برند که ظاهراً خصومت آمیز نیست، اما به طرز غیرمستقیم، خصومت و تنفر خود را نسبت به شما بیان می کنند. این جملات به آنها کمک می کند تا ظاهر «غیر عصبانی» خود را حفظ کنند.

**۵ - فکر می کنند که ضعیف و درمانده هستند.**

«نمی توانم»، «نمی شود»، «هرگز» و... عبارتهای رایج و متداولی است که این افراد به کار می برند. آنها معمولاً انجام کارهای خود را به تعویق می اندازند، چرا که به خود اعتماد کافی ندارند. آنها امیدوارند که دیگران آنها را حمایت کنند و نجات دهند. همگی ما زمانی ممکن است چنین احساساتی داشته باشیم، اما این احساسات تمام زندگی اینگونه افراد را فرا گرفته است. در ابتدا که با شخصی از این دست روبرو می شویم، از آنجا که تجربه‌ی مشابه با او را داریم، با او همدردی می کنیم و سعی می کنیم به او کمک کنیم. اما این افراد معمولاً ما را ناکام می کنند و در نهایت نسبت به آنها احساس بی تفاوتی و بی اعتنایی پیدا می کنیم. زندگی با چنین افرادی یک تجربه‌ی سخت و دشوار است. این افراد برای زندگی مشترک مناسب نیستند و زندگی را به کام همسر و فرزندان تلخ می کنند.

**۴ - افرادی که دیگران را کنترل می کنند.**

افرادی که دیگران را کنترل می کنند، درست مقابل افرادی هستند که مسئولیت زندگی خود را بر عهده نمی گیرند. فردی که مسئولیت زندگی خود را بر عهده نمی گیرد، اغلب از تصمیم گرفتن دوری می کند. اما افرادی که دیگران را کنترل می کنند، می باید همه تصمیمها را خودشان بگیرند. افرادی که مسئولیت زندگی خود را بر عهده نمی گیرند، همیشه چشم به کمک و یاری دیگران دوخته‌اند، اما افراد کنترل کننده هرگز درخواست کمک نمی کنند. افرادی که مسئولیت زندگی خود را بر عهده نمی گیرند، منتظر هستند که به آنها بگوئیم چه کار کنند، اما افراد کنترل کننده به دیگران می گویند که چه کار باید بکنند و برای دیگران تعیین تکلیف می کنند. آنها می خواهند کنترل همه چیز در دست خودشان باشد و هر کاری خواهند کرد تا مبادا احساس کنند که چیزی تحت تسلط و کنترل آنها نیست.

افرادی که دیگران را کنترل می کنند دارای ویژگی های زیر هستند:

- \* از لحاظ عاطفی محدود و بسته هستند. آنها به سادگی احساسات و عواطف خود را بروز نمی دهند.
- \* حس مالکیت زیادی دارند.
- \* بسیار حسود هستند.
- \* به راحتی وقتی چیزی مطابق میل آنها نیست و یا هنگامی که احساس می کنند روی اوضاع کنترل کافی ندارند، عصبانی می شوند.
- \* معمولاً دارای عاداتهای وسواسی هستند.
- \* اصلاً خوش ندارند که کسی به آنها بگوید چه کار کنند، چرا که احساس می کنند کنترل در دستشان نیست.
- \* این افراد معمولاً والدینی سلطه جو و انتقادگر می شوند. چرا که کنترل کمی می توان بر کودکان اعمال کرد.

افراد کنترل کننده معمولاً کمتر به درمان خود می پردازند، زیرا در درمان، احساس عدم کنترل و احساس تسلط درمانگر، آنها را رنج می دهد و نمی توانند کنترل درمانگر را بر زندگی خود بپذیرند. چنین افرادی مطمئناً تسلط و کنترل همسر را در زندگی نمی پذیرند. لازم است که همه چیز در کنترل آنها باشد. این افراد معمولاً بر همسر و فرزندان بیشترین کنترل را اعمال می کنند و خشم زیادی را در آنها ایجاد می کنند. ازدواج با چنین افرادی، به معنای پذیرش سلطه و کنترل آنها بر زندگی خودمان است.

## ۵- افرادی که اختلال جنسی دارند.

اختلالات جنسی حوزه ی وسیعی از رفتارها را در برمی گیرد. از آنجا که ارتباط جنسی یکی از حوزه های با اهمیت در زندگی مشترک است، فردی که دارای اختلال

جنسی است برای ازدواج مناسب نیست. در اینجا اختلالات جنسی را در سه گروه به ترتیب زیر می‌آوریم.

### الف - اعتیاد جنسی و فقدان عزت نفس جنسی

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

\* فردی که تشنه فیلمها و تصاویر مستهجن است.

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

\* لاس زدن با دیگران

\* چشم چرانی و خیره شدن به بدن دیگران

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

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

\* لمس کردن و تماسهای بدنی بی‌جا، نامناسب و ناشایست

\* رابطه‌ی نامشروع

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

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

اعتیاد جنسی و فقدان عزت نفس جنسی با روان درمانی و یا روانکاری می تواند بر طرف شود. بنابراین اگر فردی اعتیاد جنسی دارد، لازم است که برای روان درمانی مراجعه کند.

هنگامی که با فردی رابطه برقرار می کنیم که اعتیاد جنسی دارد معمولاً در برخورد با او اشتباهات زیر را مرتکب می شویم.

- \* اعتیاد جنسی را با توانمندی جنسی و تمایل جنسی اشتباه می گیریم.
- \* مشکل او باعث می شود که فکر کنیم مشکل از ماست.
- \* از برخورد با او اجتناب می کنیم، چرا که نمی خواهیم تنش ایجاد کنیم.
- \* خود را بد گمان و حسود تلقی می کنیم و اعتیاد جنسی او و عدم عزت نفس جنسی او را نادیده می گیریم.
- \* رفتار او را توجیه می کنیم.
- \* فکر می کنیم با گذشت زمان مشکل او حل خواهد شد و رفتارهای خود را کنار خواهد گذاشت.

- وقتی با کسی که اعتیاد جنسی دارد یا عزت نفس جنسی ندارد رابطه دارید، صمیمیت و امنیت را تجربه نخواهید کرد، بلکه موارد زیر را تجربه خواهید کرد.
- \* احساس خواهید کرد که همسرتان به شما خیانت می کند.
  - \* اعتماد به نفس خود را در رابطه با بدن و تمایلات جنسی خود از دست خواهید داد.
  - \* احساس می کنید که همسرتان با شما نیست، بلکه هوش و حواسش جای دیگری است و به فردی دیگر فکر می کند.
  - \* احساس می کنید که از شما سوء استفاده جنسی می شود.
  - \* از همسر خود به دلیل این که برای شما ارزش و احترام قایل نیست، عصبانی و منزجر خواهید شد.

\* هرگونه علاقه و جاذبه‌ی خود را نسبت به روابط جنسی از دست خواهید داد، چرا که در ذهن خود رابطه‌ی جنسی را با تحقیر، کنترل شدن و احساس بی‌کفایتی تداعی خواهید کرد.

### ب - اختلالات کنشی جنسی

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

- افرادی که میل به فعالیت جنسی ندارند.

- افرادی که از روابط جنسی نفرت و انزجار دارند.

- افرادی که تحریک نمی‌شوند.

- افرادی که به سرعت ارضا می‌شوند.

- افرادی که در زمان ارتباط جنسی درد زیادی دارند.

اختلالات کنشی جنسی نیاز به درمان روانشناختی - روانپزشکی دارد. معمولاً این اختلالات با درمان بر طرف می‌شوند. اما اگر فردی دچار چنین اختلالاتی باشد و حاضر نباشد که برای درمان مراجعه کند، طبیعی است که زندگی مشترک را با مشکل روبرو سازد.

### ج - انحرافات جنسی

انحرافات جنسی شامل موارد زیر می‌شود.

- نمایشگری: به میل شدید عود کننده برای نمایش آلت تناسلی به یک بیگانه یا کسی که انتظار چنین اقدامی را از جانب فرد ندارد، اطلاق می‌شود.

- بچه بازی: به میل شدید جنسی یا تحریک جنسی در ارتباط با اطفال ۱۳ سال به پایین، اطلاق می‌شود.

- یادگار خواهی: در یادگار خواهی کانون میل جنسی بر اشیائی نظیر کفش، دستکش و لباس زیر است که ارتباط نزدیک با تن آدمی دارند.

- خود آزاری جنسی: اشتغال ذهنی با امیال جنسی و خیالات تحقیر شدن، کتک خوردن، به بند کشیده شدن یا هر نوع رنج تحمیلی از مشخصات این اختلال است.

- آزارگری جنسی: اشتغال ذهنی با امیال جنسی و خیالات تحقیر کردن، کتک زدن، به بند کشیدن یا ایجاد هر نوع رنج جسمی یا روان شناختی، برای شریک جنسی یا برای قربانی از مشخصات این اختلالات است.

- نظر بازی: به اشتغال ذهنی تکراری با خیالات یا اعمال مربوط به جستجو یا دید زدن کسانی که برهنه هستند، یا در حال تعویض لباس یا فعالیت جنسی هستند، اطلاق می شود.

انحرافات جنسی به نسبت دیگر اختلالات جنسی، مشکلات بسیار بیشتری برای همسران ایجاد می کند. وقتی اعتیاد جنسی و نبود عزت نفس جنسی، مشکلات زیادی را ایجاد می کند؛ کاملاً مشخص است که وجود انحرافات جنسی چه قدر می تواند مشکل ساز باشد. لازم است که چنین افرادی برای درمان مراجعه کنند، اما اگر برای درمان خود اهمیتی قائل نباشند، بهترین کار دوری و پرهیز از چنین افرادی است.

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

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

**الف - عدم مسئولیت پذیری مالی و اقتصادی**

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

- \* افرادی که چکهای برگشتی دارند.
- \* افرادی که حساب دخل و خرج خود را ندارند.
- \* افرادی که مکرراً از دیگران پول قرض می کنند.
- \* افرادی که به لحاظ اقتصادی هیچ برنامه ای ندارند و تمام پول خود را خرج خرید اجناس لوکس و غیر ضروری می کنند.
- \* افرادی که اعتبار مالی مناسبی ندارند.
- \* افرادی که هیچ شغلی را برای مدت قابل ملاحظه ای نمی توانند حفظ کنند و مدام بیکار می شوند.

- \* افرادی که وقتی قرض می گیرند، به فکر پس دادن پول مردم نیستند.
- \* افرادی که وقتی پول دارند، صبر می کنند تا تمام شود و بعد به فکر کار و تلاش دوباره می افتند.

برخورد فرد با مسایل اقتصادی و مالی یکی از بهترین نشانه های «بلوغ» است. چرا که کودکان نه می توانند پول بدست آورند و نه می دانند که چگونه خرج کنند.

**ب - غیر قابل اعتماد بودن**

از یک کودک انتظار نمی رود که به حرفهایش عمل کند و از رسم و رسومات اجتماعی به طور کامل با خبر باشد. کودک برای یاد گرفتن مفهوم «مسئولیت پذیری» احتیاج به زمان دارد. آموختن «وظیفه شناسی» برای کودکان هرگز به سرعت حاصل نمی شود. اما وقتی یک فرد می خواهد ازدواج کند، از او انتظار می رود که مسئولیت پذیر و



وظیفه شناس باشد؛ تا بتوانیم به او اعتماد کنیم. نشانه‌های زیر را می‌توان در افراد غیرقابل اعتماد مشاهده کرد.

- \* افرادی که قول می‌دهند و به آن عمل نمی‌کنند.
- \* افراد فراموشکار.
- \* افراد مسامحه کار که دائماً کارها را به تعویق می‌اندازند.
- \* افرادی که نمی‌توان روی آنها حساب کرد چرا که در گذشته به دفعات ما را مأیوس کرده‌اند.
- \* افراد غیر قابل اتکا.

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

### ج - عدم هدفمندی و بی‌انگیزگی

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

- \* منتظر است کسی از راه برسد و به او انگیزه بدهد تا این که بتواند کاری انجام دهد.
- \* هیچ هدف و سمت و سوی خاصی را در زندگی دنبال نمی‌کند.
- \* به سختی برای آینده برنامه‌ریزی می‌کند.
- \* تصمیم‌گیری در مورد همه چیز را به بعد موکول می‌کند.
- \* از روبرو شدن با مشکلات و حل آنها سرباز می‌زند.
- \* همیشه منتظر است تا شانس به او رو کند.

## ۷- افرادی که عواطف و احساسات خود را بیان نمی کنند.

افرادی که نمی توانند احساسات خود را بروز دهند، افرادی که عواطف و احساسات را مسخره می کنند و بیان آنها را کاری عبث و بیهوده می دانند، در واقع از هیجانات و احساسات می ترسند. این افراد به راحتی می توانند زندگی مشترک را با مشکل مواجه کنند. یک قسمت عمده ی ازدواج، ارتباط عاطفی است و افرادی که نمی توانند عواطف خود را بروز دهند، در زندگی مشترک ایجاد اختلال می کنند. موارد زیر را می توان در افرادی که عواطف و احساسات خود را بیان نمی کنند، مشاهده کرد.

### الف - نمی توانند احساسات و عواطف خود را نشان دهند.

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

### ب - نمی توانند یا نمی خواهند درباره احساسات خود صحبت کنند.

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

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

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

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

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

**ب -** هنوز به خاطر ارتباط پیشین خود احساس گناه می‌کند و خود را مسؤول می‌داند.

چنانچه نامزد شما نسبت به نامزد قبلی خود احساس گناه می‌کند و تأسف می‌خورد، آن احساس او حتماً با قابلیت و توانمندی او در ورود به رابطه جدید تداخل می‌کند.

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

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

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

در ازدواج، ما نه تنها با همسر خود ازدواج می‌کنیم، بلکه به طور استعاری با خانوادگی او نیز ازدواج می‌کنیم. خانوادگی همسر می‌تواند نقش مثبت یا منفی در ازدواج ایفا کند. برخی از خانواده‌ها به طور خیلی جدی در زندگی مداخله می‌کنند و تأثیر منفی قابل ملاحظه‌ای می‌گذارند. تأثیر خانوادگی همسر بستگی به نحوه‌ی برخورد همسر دارد.

چنانچه همسری رفتار غیرمحببت آمیز و مخرب خانواده‌ی خود را تحمل نکند و در برابر آنها ایستادگی کند، خطر زیادی رابطه‌ی همسران را تهدید نمی‌کند، اما اگر همسر نتواند رفتار مخرب و آزار دهنده‌ی خویشاوندان خود را کنترل کند، روابط همسران رو به وخامت می‌گذارد.

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

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

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

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

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

\* کارتهای دعوت را خطاب به فرزند خود می‌نویسند.

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

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

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

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

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

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

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

### اختلال شخصیت و نامناسب بودن برای ازدواج

بیشتر گزینه‌های نامناسب برای ازدواج افرادی هستند که اختلال شخصیت دارند یا دارای برخی از ویژگی‌های اختلال شخصیت هستند. اختلال شخصیت توسط روانشناسان و روانپزشکان تشخیص داده می‌شود. تشخیص اختلال شخصیت کار ساده‌ای نیست و کاملاً تخصصی است.

اختلال شخصیت، اختلال در شخصیت افراد است و به راحتی درمان نمی‌شود. معمولاً افرادی که اختلال شخصیت دارند، خود را بیمار نمی‌دانند اما خود آنها و اطرافیان آنها از این اختلال رنج بسیار می‌برند.

افرادی که اختلال شخصیت دارند در زمره‌ی نامناسب‌ترین افراد برای ازدواج هستند و از آنجا که اختلال شخصیت به سرعت قابل شناسایی نیست، لازم است از متخصصین کمک گرفته شود.

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

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

در پاسخ به پرسش اول ما معتقدیم که حق ازدواج از حقوق طبیعی افراد است و به هیچ وجه نمی‌توان از افراد سلب کرد. همه‌ی انسانها حق دارند که ازدواج کنند. اما برخی از آنها برای ازدواج با جمعیت سالم و عمومی جامعه نامناسب هستند. مثلاً فردی که بیماری ایدز دارد برای ازدواج با افرادی که این بیماری را ندارند (اکثریت جامعه)، نامناسب است اما می‌تواند با فردی که ایدز دارد، ازدواج کند. افرادی که نامناسب جمعیت عمومی هستند، می‌توانند مناسب جمعیت‌های دیگری از جامعه باشند. مهم آن است که فرد

مناسب خود را پیدا کنند. در اینجا توصیه‌ی ما به جمعیت عمومی جامعه این است که از ازدواج با افراد نامناسب پرهیزند. یک فرد معتاد برای فردی که اعتیاد ندارد، نامناسب است اما شاید برای یک معتاد مناسب باشد. چه لزومی دارد که یک معتاد با فردی که اعتیاد ندارد، ازدواج کند؟ علاوه بر این اگر فردی درخواست ازدواج با فردی نامناسب را داشته باشد، درست است که ازدواج ناموفقی شکل خواهد گرفت اما ما باز هم نمی‌توانیم به خود حق دهیم که از آن ازدواج جلوگیری کنیم. اگر فردی با آگاهی بخواهد با فرد نامناسب ازدواج کند تنها کاری که ما حق داریم انجام دهیم و می‌توانیم انجام دهیم، هشدار به او و ذکر موارد مشکل‌زا خواهد بود و بیش از آن نه حق داریم و نه اجازه‌ی انجام آن را داریم. اما تنها توصیه‌ای که به طور جدی می‌توانیم به این دسته از افراد داشته باشیم، این است که بچه‌دار شدن را تا جایی که ممکن است به تأخیر اندازند تا در صورتی که ازدواج آنها به شکست منجر شد، فرزند آنها تاوان تصمیم آنها را نپردازد.

### افرادی که برای ازدواج با یکدیگر مناسب نیستند.

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

## ۱ - تفاوت سنی زیاد با یکدیگر

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

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

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

### اگر از همسر خود بزرگتر باشید.

**الف -** این امکان وجود دارد که حوصله ی او را نداشته باشید. این امکان وجود دارد که برخی اوقات تحمل خامی ها، بی تجربگی ها و کندی او را درباره ی مسایل زندگی نداشته باشید. در واقع ممکن است از این که شاهد باشید که او هنوز با مسایلی دست به گریبان است، که شما مدتها پیش آنها را پشت سر گذاشته اید، خسته شوید.

**ب -** ممکن است برای همسر خود نقش «والد» را بازی کنید. وقتی که تجربه ی بیشتری دارید، تقریباً غیرممکن است که بتوانید از پند و اندرز دادن و نصیحت کردن همسران چشم پبوشید. چرا که شما به خاطر سن بیشتر خود، می دانید که بهترین راه انجام کارهایی که او با آنها دست و پنجه نرم می کند، کدام است. همین باعث می شود که با همسر خود



مانند «کودک» برخورد کنید. و در دام ارتباط «والد - کودک» بیافتید. این ارتباط باعث خشم و انزجار او نسبت به شما و عصبانیت شما نسبت به او خواهد شد و تأثیر مخربی بر رابطه خواهد گذارد. در ضمن در رابطه‌ی والد - کودک، جاذبه‌ی جنسی بین همسران به سرعت نابود خواهد شد.

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

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

### اگر از همسر خود جوانتر باشید.

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

**ب -** ممکن است برای همسر خود نقش «کودک» را بازی کنید. وقتی که تجربه‌ی کمتری دارید و مشاهده می‌کنید که همسران با تجربه‌تر است، ممکن است به طور ناخود آگاه در مقابل او نقش یک «کودک» را بازی کنید، به نصیحت‌های او گوش دهید و از او بخواهید که به شما بگوید چه بکنید و چه نکنید.

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

## ۲ - تفاوت دینی (مذهبی) با یکدیگر

تفاوت دینی (مذهبی) می تواند یکی از مسأله سازترین تفاوتها باشد. تفاوت دینی در آغاز آشنایی تأثیر چندانی بر رابطه ندارد، چرا که لزومی ندارد که از دیدگاههای مذهبی یکسانی برخوردار باشیم تا از بیرون رفتن با کسی لذت ببریم. اما متأسفانه وقتی رابطه جدی تر می شود و احساسات افراد نسبت به یکدیگر قدرت می گیرد، مشکلات هم بیشتر می شود. از آنجا که دین و مذهب باورهای بنیادین ما را شکل می دهند، تفاوت در این باورهای بنیادین می تواند برای همسران بسیار مسأله ساز شود. این افراد معمولاً در سنتها و ایام تعطیل تفاوت مذهبی بین خود را به خوبی مشاهده می کنند و از همه مهمتر وقتی صحبت از بزرگ کردن بچه ها باشد، کافی است از آنها پرسیم که دوست دارند بچه هایشان چه دین یا مذهبی داشته باشند.

## ۳ - تفاوت های اجتماعی، قومی و تحصیلی با یکدیگر

یکی از شرایط تحقق رابطه ی سالم، نقاط مشترکی است که دو نفر باهم دارند: علایق مشترک، عقاید و باورهای مشترک و سوابق و سلايق مشترک. تمامی اینها در تفاهم و راحتی زندگی مشترک و کم بودن تنش سهم بسزایی دارند. این بدین معنی نیست که شما و همسران می باید لزوماً در مورد همه چیز توافق نظر داشته باشید، اما تفاوت های زیاد و خارج از معمول می تواند تنش زیادی ایجاد کند و رابطه ای که از تفاهم و هماهنگی لازم برخوردار نباشد، عملاً مشکلات زیادی را در پی خواهد داشت. تفاوت

اجتماعی بیشتر بیانگر تفاوت طبقه اجتماعی و وضعیت اقتصادی است. مولوی این تفاوت را در آیات زیر به خوبی بیان کرده است.

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

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

### فعالیت:

شما از چه قومیتی هستید؟

کدام یک از اقوام ایرانی با شما شباهت بیشتری دارند؟

کدام یک از اقوام ایرانی با شما تفاوت بیشتری دارند؟

مشکلات احتمالی ناشی از تفاوت‌های اجتماعی، قومی و تحصیلی موارد زیر است.

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

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

۱- ارتیاح: جدایی، طلاق

#### ۴- دختر دادن و دختر گرفتن از یک خانواده

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

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

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

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

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

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

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

علی و مریم خواهر و برادر هستند. علی با شبنم ازدواج کرد. دو سال بعد محمد برادر شبنم به خواستگاری مریم آمد و با او ازدواج کرد. رابطه‌ی علی و شبنم با هم در دو سال اول ازدواجشان خوب بود و مشکل عمده‌ای نداشتند. اما از زمانی که محمد و مریم با هم ازدواج کردند رابطه‌ی آنها متأثر از این رابطه شد. هرگاه محمد و مریم رابطه‌ی خوبی با هم داشتند علی و شبنم هم رابطه‌ی خوبی داشتند و هرگاه محمد و مریم، مشکل پیدا می‌کردند، علی و شبنم به بحث در مورد ایرادات خواهر و برادر دیگری می‌پرداختند. علی اکثراً مشکلات را ناشی از محمد و شبنم تقصیر را بیشتر از مریم می‌دانست. یک سال پیش مریم درخواست مهریه کرد و مسائل و مشکلات بین او و محمد افزایش قابل توجهی پیدا کرد. از آن زمان به بعد مشکلات علی و شبنم نیز افزایش قابل توجهی یافته است.  
در صورتی که خود را به جای علی و شبنم قرار دهید، متوجه می‌شوید که آنها از یک طرف تحت فشار عاطفی مسائل و مشکلات خواهر یا برادر خود هستند و از طرف دیگر باید با همسری ارتباط برقرار کنند که او نیز تحت فشار عاطفی از جانب خواهر یا برادر خود است و در عین حال این مسائل و مشکلات به نحوی ناشی از خواهر یا برادر خود آنهاست.

و در صورتی که خود را به جای محمد و مریم قرار دهید، متوجه می‌شوید که آزادی عمل آنها چه قدر محدود است چرا که در عین حال که باید مشکل خودشان را حل کنند باید مراقب خواهر یا برادر خود و رابطه‌ی او با همسرش نیز باشند.  
در فرهنگ شرقی ما که روابط خویشاوندی و صله‌ی ارحام اهمیت فوق‌العاده‌ای دارد، تداخل روابط زوجیت با روابط خویشاوندی و مداخله‌ی خویشاوندان پیچیدگی فوق‌العاده‌ای را بر ارتباط همسران تحمیل می‌کند. بنابراین توصیه می‌شود که به این گونه ازدواج‌ها با دقت بسیار بیشتری نگریسته شود و حتی‌الامکان از این گونه ازدواج‌ها پرهیز شود.

## ۵- افرادی که از یکدیگر دور هستند.

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

در روابط راه دور موارد زیر را می‌توان مشاهده کرد:

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

**ب -** فرصت شناخت واقعی از افراد سلب می‌شود.

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

**د -** تلقی آنها از تفاهم با یکدیگر معمولاً بسیار غیرواقع بینانه است. وقتی فقط چند روز بیشتر فرصت ندارند که یکدیگر را ببینند تمام وقتشان را باهم می‌گذرانند، به سینما، رستوران و میهمانی می‌روند. هیجان زیادی که در این روزها وجود دارد، باعث می‌شود

که فکر کنند بعداً نیز در زندگی مشترک، همین شرایط تکرار خواهد شد. معمولاً این افراد وقتی برای زندگی مشترک به یک شهر یا یک کشور می‌روند، متوجه می‌شوند که شرایط واقعی چه قدر متفاوت از تجربه‌های اولیه آنها بوده است.

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

### روابطی که مناسب ازدواج نیست.

#### ۱- رابطه‌ای که شما بیشتر عشق می‌ورزید.

شما عاشق هستید، اما از احساس طرف مقابل خود مطمئن نیستید. این طور می‌پندارید که با یکدیگر زوج ایده‌آلی خواهید بود. اما او آن‌قدرها هم از رابطه با شما هیجان زده نیست. وقتی که در کنارتان نیست، مدام به او فکر می‌کنید. اما این طور به نظر می‌رسد که او بدون شما مشکل چندانی ندارد. یک رابطه هنگامی که فقط یکی از طرفین در اکثر اوقات تعقیب کننده‌ی دیگری است، سالم نبوده و از تعادل خارج است. این که یک نفر به چنین رابطه‌ای ادامه می‌دهد می‌تواند به دلایل زیر باشد.

**الف -** تکرار الگوی دوران کودکی: اگر در کودکی عشق یا توجهی را که به آن نیاز داشتید، به شما داده نمی‌شده است، احتمالاً ناخود آگاه تصمیم گرفته‌اید که سخت تلاش کنید تا دوستان بدانند.

**ب -** خود را تنبیه می‌کنید. احساس می‌کنید که مستحق عشق و توجه نیستید و لیاقت عشق را ندارید. بنابراین در چنین روابطی باقی می‌مانید تا به خود اثبات کنید که مستحق عشق نیستید.

**ج -** همانندسازی با یکی از والدین. اگر در کودکی شاهد آن بودید که مثلاً مادران مدام به خاطر توجه، در تعقیب پدرتان بود، ممکن است چنین نتیجه گرفته باشید که «روابط»

اصولاً این گونه است و کاملاً طبیعی است که یکی از طرفین دیگری را بیشتر دوست داشته باشد.

## ۲- رابطه‌ای که شما کمتر عشق می‌ورزید.

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

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

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

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

**د -** همانندسازی با یکی از والدین. اگر در کودکی شاهد آن بوده‌اید که یکی از والدین شما سردتر، گوشه گیرتر و منزوی‌تر از دیگری است، ممکن است بپندارید که چنین



وضعی در روابط کاملاً طبیعی است. اگر با آن والد همانندسازی کرده باشید، همان الگو را در روابط خود، تکرار می کنید.

### ۳- رابطه ای که در آن احساس می کنید فرد مقابل نیاز به تغییر دارد.

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

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

\* به خود می گوئید که او به اندکی وقت نیاز دارد تا خود و زندگی خود را جمع و جور کند.

\* به خود می گوئید که هیچ کس تا به حال او را آنگونه که باید، دوست نداشته است و اگر شما به حد کافی به او عشق بورزید، قادر خواهید بود تا او را تغییر دهید.

\* احساس می کنید که هیچ کس او را درک نمی کند و همه او را دست کم می گیرند و فقط شما هستید که ماهیت واقعی او را می شناسید.

\* مدام نزد خانواده و دوستان خود به خاطر مشکلاتی که در رابطه تان وجود دارد، عذر و بهانه می آورید.

\* احساس می کنید که هرگز نمی توانید او را ترک کنید، چرا که با ترک کردن او احساس بی ارزشی او را تأیید می کنید و او دیگر هرگز تغییر نخواهد کرد.

\* به او بیشتر از خود او، ایمان دارید.

\* می دانید که عشق کافی از طرف او دریافت نمی کنید، اما به خود می گوید که او دارد نهایت تلاشش را می کند.

دلایل زیر می تواند این نوع ارتباط را توضیح دهد.

**الف -** می خواهید روی او کنترل داشته باشید. وقتی به منظور اصلاح کسی به رابطه ای وارد می شوید، طبیعتاً نسبت به او احساس برتری خواهید کرد و احساس می کنید که روی او تسلط دارید.

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

**ج -** در کودکی به این نتیجه رسیده اید که نمی توانید آنچه را می خواهید، بدست آورید. اگر در کودکی طرد شده اید یا به قدر کافی دوستان نداشته اند، ممکن است ناخود آگاه این نتیجه گیری را کرده باشید که نمی توانید آنچه را می خواهید از آنهایی که دوستشان دارید، بگیرید. بنابراین سعی می کنید با کسانی رابطه داشته باشید که همان احساس ناکامی کودکی را در شما باز تولید کنند.

یک رابطه ای سالم رابطه ای است که فرد مقابل را همانگونه که «هست» بپذیرید و از او راضی باشید.

#### ۴- رابطه ای که در آن می خواهید دیگری را نجات دهید.

افراد در این نوع رابطه، نه از آن رو که با همسرشان تفاهم دارند، بلکه به این دلیل که احساس می کنند مجبورند تا به او کمک کنند، وارد رابطه می شوند. کسی را پیدا می کنند که آسیب دیده یا شکننده است و یا این که دیگران او را دوست نداشته اند و حالا

شدیداً احساس می کنند که باید به او کمک و محبت کنند. ترک گفتن اینگونه روابط معمولاً بسیار مشکل است.

در زیر برخی از علائم این نوع ارتباط آورده می شود.

- \* به کسی علاقمند هستید که مشکلات روحی، جسمانی و یا اقتصادی جدی دارد.
- \* به کسی علاقمند هستید که به تکرار احساس سر در گمی، ناتوانی و قربانی بودن می کند و شما او را دلداری می دهید، آرام می کنید و تشویق می کنید.
- \* غالباً در مقابل او نقش والد را ایفا می کنید. او را نصیحت می کنید، هشدار می دهید، از مشکلات احتمالی بر حذر می کنید.
- \* در گذشته با او بد رفتاری شده و یا به طرز بدی آسیب دیده است و شما احساس می کنید که مجبور هستید گذشته ی او را جبران کنید.
- \* کمتر می توانید به او تکیه کنید، بلکه بیشتر او به شما تکیه می کند.
- \* رفتارهایی را از طرف او تحمل می کنید که هرگز به طور معمول نظیر این رفتارها را از فرد دیگری نمی پذیرید.
- \* وقتی دیگران از شما می پرسند که چرا با چنین فردی رابطه دارید، احساس می کنید که از او بهانه جویی می کنند و فوراً درصدد حمایت از او بر می آید.
- \* احساس می کنید هیچ کس همانند شما قادر نیست که او را درک کند و دوست داشته باشد، بنابراین نمی توانید او را ترک کنید.
- \* نگران هستید که اگر او را رها کنید، آیا او شخص دیگری را پیدا خواهد کرد تا از او حمایت کند.

دلایل زیر می تواند وجود این نوع ارتباط را توضیح دهد.

**الف -** تکرار یک الگوی کودکی. اگر در کودکی شاهد آن بودید که یکی از اعضای اصلی خانواده، نادیده گرفته می شود یا کسی او را دوست ندارد و یا با او بد رفتاری می شده است در بزرگسالی همان فرد را به شکل کسی که سخت به کمک احتیاج دارد، می یابید و نهایت تلاش خود را می کنید تا عشق، حمایت و محبتی را که نتوانستید در کودکی به آن عضو خانواده بدهید، به او بدهید.

**ب -** نیاز دارید که احساس برتری کنید. وقتی فردی را برمی گزینید که به هم ریخته است، شما در موضع فرد برتر، عاقل تر و منسجم تر قرار خواهید گرفت.

**ج -** نیاز به کنترل دیگران دارید. برخی اوقات از یاد می بریم که «کمک کردن» می تواند یک روش برای کنترل کردن دیگران باشد.

کسانی که در چنین روابطی وارد می شوند و خواهان نجات دیگری از طریق ارتباط عاطفی هستند، غالباً ترحم را با عشق اشتباه می گیرند.

## ۵ - رابطه ای که در آن به همسر آینده ی خود به چشم یک الگو یا آموزگار نگاه می کنید.

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

در زیر برخی از علائم این نوع ارتباط آورده می شود.

\* فکر می کنید که او از شما باهوش تر است.

\* از او زیاد نقل قول می کنید: «علی می گوید...» یا «به عقیده ی علی...» یا «همان طور که علی می گوید...»

\* هرگز با عقاید، باورها و نظرات او مخالفت نکرده یا آنها را زیر سؤال نمی برید. احساس می کنید که او بیشتر از شما می داند.

\* دلتان می خواهد همه بفهمند که با «چه کسی» رابطه دارید.

\* احساس می کنید هرگز نمی توانید به موفقیت هایی نظیر آنچه که نامزد شما بدست آورده، نایل شوید.

\* احساس می کنید از بخت و اقبال شما بوده که او نصیب شما شده است.

\* حاضرید هرکاری بکنید تا بیشتر به او شبیه شوید.

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

دلایل زیر می تواند وجود این ارتباط را توضیح دهد.

**الف -** در جستجوی پدر یا مادر هستید. اگر در کودکی توجه و عشقی را که می خواستید ندیده باشید، این امکان وجود دارد که به فردی علاقمند شوید که در جایگاه والد شما قرار گیرد؛ تا بتوانید عشق، توجه، هدایت و حمایت او را بدست آورید.

**ب -** اعتماد به نفس پایینی داشته باشید. هنگامی که اعتماد به نفس شما پایین باشد، ممکن است به کسی علاقمند شوید که اعتماد به نفس بالایی داشته باشد و خود را الگوی شما قرار دهد.

ارتباطی مناسب است که در آن خود را همان قدر دوست داشته باشیم، که دیگری را دوست داریم. ارتباطی که در آن خود را همان گونه که هستیم، پذیرفته باشیم.

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

چشمان آبی، موهای سحر انگیز، گیتار زدن، مدیر بودن و ... گاهی باعث می‌شود تا ما وارد یک ارتباط شویم و آن را به همان دلایل ادامه دهیم. یک استعداد خاص یا یک ویژگی فوق‌العاده، گاهی ما را افسون می‌کند و نمی‌توانیم به دیگر ویژگی‌های آن فرد پردازیم. این روابط معمولاً دوام چندانی ندارد. زندگی مشترک مطمئناً به چیزی بیشتر از گیتار زدن یا چشمان آبی نیاز دارد.

هرگاه شیفته‌ی فردی با ویژگی‌های خاصی شدید، از خود پرسید اگر این فرد آن ویژگی (رنگ چشم، صدای زیبا، حالت چهره و...) را نداشت و یا (نقاش، قهرمان بستکبال، خلبان و...) نبود، آیا همچنان برای شما جذاب بود و می‌خواستید با او ازدواج کنید؟

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

علائم زیر می‌تواند نشان دهنده این نوع رابطه باشد.

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

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

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

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

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

این مسأله می‌تواند به دلایل زیر باشد.

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

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

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



لجاجت، ایجاد اجبار و فشار می کند و اجبار در ازدواج نمی تواند به موفقیت منجر شود.

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

رابطه ای را با کسی به هم می زنید و سپس به دنبال شخصی می گردید که نه تنها متفاوت باشد، بلکه در تضاد کامل با او باشد، یا به عبارت دیگر نقطه مقابل او باشد. به عنوان مثال:

\* فرد قبلی بی پول و بی قابلیت بود و شخصیتی غیر رقابتی داشت. در انتخاب جدید به دنبال فردی پولدار، لایق و مقاوم هستید.

\* فرد قبلی قابل پیش بینی بود، در انتخاب جدید به دنبال فردی هستید که غیر قابل پیش بینی باشد.

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

مسئله ای نیست اگر به دنبال ویژگی هایی باشیم که فرد قبلی فاقد آن بود. این کاملاً طبیعی است که اولویتهای ذهنی ما به هنگام انتخاب همسر، مواردی باشد که در نامزد یا همسر قبلی خود ندیده ایم و از نبود آنها احساس نارضایتی کرده ایم. اشتباه در این است که چشم خود را به روی سایر ویژگی های مهمی که می باید در یک فرد به دنبال آن باشیم، ببندیم و فقط به دنبال آن ویژگی هایی باشیم که در رابطه قبلی وجود نداشت.

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

اولین توقع و انتظاری که از همسر آینده می رود این است که در رابطه با کسی نباشد. ما با کسی می توانیم رابطه داشته باشیم که منعی برای ازدواج با ما نداشته باشد، با

هیچ کس دیگری نباشد، متأهل نباشد، نامزد نداشته باشد و با کسی رابطه‌ی جنسی نداشته باشد.

این رابطه در موارد زیر دیده می‌شود.

- \* با کسی است، اما قول می‌دهد که به زودی او را ترک خواهد کرد.
- \* با کسی است، اما می‌گوید که او را دوست ندارد.
- \* با کسی است، اما می‌گوید که دیگر با او رابطه‌ی جنسی ندارد.
- \* با کسی است، اما می‌گوید که فقط به خاطر بچه‌ها با او زندگی می‌کند.
- \* با کسی است و او هم راجع به شما می‌داند، اما می‌گوید که برایش مهم نیست.
- \* با کسی است و قصد جدا شدن از او را هم ندارد، ولی با این حال از شما می‌خواهد که با او باشید.
- \* رابطه‌اش را به هم زده است، اما این امکان وجود دارد که دوباره همه چیز را از سر بگیرند.
- \* متارکه کرده است اما این امکان وجود دارد که طلاق نگیرند.

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

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

**ب -** اعتماد به نفس پایینی دارند. فردی که اعتماد به نفس پایینی دارد ممکن است احساس کند که استحقاق این که وارد یک رابطه تمام عیار شود را ندارد، بنابراین تن به ارتباط با فردی بدهد که با یک نفر دیگر است.

**ج -** افرادی که ترس از صمیمیت دارند. رابطه با فردی که با یک نفر دیگر است، راهی است برای دوری از صمیمیت. اگر فردی در کودکی مورد آزار جسمانی، عاطفی یا جنسی

قرار گرفته باشد، یا به هر دلیل دیگری از صمیمیت و رابطه‌ی صمیمانه وحشت داشته باشد، ممکن است وارد این گونه روابط شود تا از صمیمیت کامل پرهیز کند.

### علائم هشدار دهنده در ازدواج

- خانم دکتر گلدریک «خانواده درمانگر»، فهرست زیر را از علائم هشدار دهنده‌ی ازدواج تهیه کرده است. این فهرست به ترتیب اولویت تهیه شده است و هر چه که یک عامل در مرتبه‌ی بالاتری باشد احتمال مسأله دار شدن ازدواج و نهایتاً طلاق بالاتر است.
- ۱- زوجین به فاصله‌ی کوتاهی از یک فقدان معنی‌دار با هم آشنا شوند یا ازدواج کنند.
  - ۲- آرزوی دور شدن از یک نفر در خانواده‌ی پدری عاملی برای ازدواج باشد.
  - ۳- پیشینه‌ی همسران به طور معناداری متفاوت باشد (به لحاظ مذهبی، تحصیلی، طبقه‌ی اجتماعی، قومیت و سن)
  - ۴- زن و شوهر از جمع خواهر و برادری ناسازگار برخاسته باشند.
  - ۵- زن و شوهر یا خیلی نزدیک به خانواده‌هایشان و یا خیلی دور از آنها سکونت داشته باشند.
  - ۶- زن و شوهر به لحاظ مالی یا عاطفی به خانواده‌های خود وابسته باشند.
  - ۷- ازدواج قبل از سن بیست سالگی.
  - ۸- مدت آشنایی و یا نامزدی کمتر از شش ماه باشد و یا این که بیشتر از سه سال به طول انجامد.
  - ۹- مراسم ازدواج بدون حضور خانواده یا دوستان فعلی انجام شود.
  - ۱۰- زن، قبل از ازدواج حامله شود یا در خلال سال اول ازدواج حامله شود.
  - ۱۱- همسران دوره‌ی کودکی یا نوجوانی خود را دوره‌ای ناشاد و بد محسوب کنند.
  - ۱۲- همسران، رابطه‌ی ضعیفی با خواهر و برادران و یا والدین خود داشته باشند.

## ملاکهای و معیارهای ازدواج موفق

تنها زمانی می‌توانید فرد مناسبی را برای زندگی خود پیدا کنید که خودتان فرد مناسبی شده باشید حتی اگر فرد مناسبی را به‌عنوان همسر برگزینید اما خود شما فرد مناسبی نباشید، ارتباط شما ناچار به شکست منجر خواهد شد. خانم اشتاینم می‌گوید: افراد زیادی هستند که در جستجوی فرد مناسبی هستند، بیش از این که تلاش کنند تا خود فرد مناسبی شوند.

پروفسور اولسون استاد دانشگاه مینه‌سوتا و یکی از دانشمندان به نام، ملاک‌ها و معیارهای زیر را برای ازدواج موفق پیشنهاد می‌کند. اگر به فکر ازدواج هستید یا در آینده قصد ازدواج دارید، این ملاکها در انتخاب همسر به شما کمک خواهد کرد.

### ۱ - قبل از ازدواج هر دو نفر باید مستقل و پخته باشند.

هر چه دو نفری که می‌خواهند با هم ازدواج کنند پخته‌تر و مستقل‌تر باشند ایجاد ارتباط صمیمانه راحت‌تر و ساده‌تر خواهد بود. استقلال و پختگی اغلب در طول زمان و گذر عمر همراه با افزایش سن بدست می‌آید و همین می‌تواند دلیل خوبی برای صبر کردن در ازدواج باشد. بهترین عامل پیش‌بینی کننده‌ی ازدواج موفق بر اساس تحقیقات، سن همسران در هنگام ازدواج است. هر چه که سن آنها پایین‌تر باشد و کم سن و سال‌تر باشند، احتمال طلاق افزایش می‌یابد. به نظر می‌رسد که دلیل این اتفاق این باشد که افراد مسن‌تر ثبات بیشتری دارند و دقیق‌تر می‌دانند که از ازدواج چه می‌خواهند.

### ۲ - هر دو نفر به همان اندازه که دیگری را دوست دارند خودشان را هم دوست داشته باشند.

در روابط صمیمانه عزت نفس بسیار مهم است. به واقع اگر شما به خودتان عشق نورزید، سخت است که به دیگری عشق بورزید. پیش از این که بتوانید عشق بورزید و دریافت کننده‌ی عشق باشید، نیاز به احساس امنیت و عزت نفس دارید.

### ۳- هر دو نفر بتوانند همانگونه که از باهم بودن لذت می‌برند از تنها بودن نیز لذت ببرند.

تعادل بین «با هم بودن» و «با هم نبودن» یا تعادل بین «همراهی» و «دوری» در یک ارتباط صمیمانه، نقش مهمی دارد. یک ارتباط صمیمانه به هر دوی آنها نیاز دارد. برای ایجاد این تعادل همسران باید بتوانند از فعالیتهای جداگانه، در اوقاتی که با هم نیستند، لذت ببرند. زیاد با هم بودن می‌تواند به رفتارهای مخرب و منفی مثل کنترل همسر و قدرناشناسی منجر شود.

### ۴- هر دو نفر در شغل و حرفه‌ی خود ثبات داشته باشند.

شغل یا حرفه‌ی با ثبات و رضایت‌آور، در عین حال که می‌تواند امنیت مالی به همراه داشته باشد، ایجاد امنیت هیجانی می‌کند. زمانی که شغل و حرفه‌ی فرد به خوبی پیش می‌رود، او می‌تواند زمان بیشتر و انرژی بالاتری را صرف ارتباط خود با دیگری کند. از طرف دیگر هر چه دل مشغولی و استرس فرد نسبت به کار و فعالیت بیشتر باشد، انرژی کمتری برای ارتباط خواهد داشت.

### ۵- هر دو نفر از خود، آگاه باشند و خود را بشناسند.

یک ارتباط صمیمانه، نیاز به گشادگی، درستی‌کاری و صداقت بین دو نفر دارد. هر فردی باید بتواند توانمندی‌های خود را ارزیابی کند و ضعفهای خود را به طور واقع‌بینانه بشناسد و مشکلات را تقصیر دیگران نداند. در ضمن لازم است که هر طرف بداند که از دیگری چه می‌خواهد و انتظاراتش از او چیست و نیز این که در این ارتباط چه می‌تواند به دیگری ارایه کند و چه انتظاری را می‌تواند برآورده سازد. آشنایی می‌تواند در این راه کمک زیادی به افرادی که خواهان ازدواج با هم هستند بکند.

## ۶ - هر دو نفر بتوانند نظرات و خواسته‌های خود را قاطعانه<sup>۱</sup> بیان کنند.

یکی از کلیدهای رشد صمیمیت، جسارت است. جسارت به این معنی که آنچه را می‌خواهید به طور شفاف، مستقیم و به شیوه‌ی درست بیان کنید. افرادی که جسارت - با معنی بیان شده - ندارند، اغلب در روابط خود، منفعل / پرخاشگر هستند، یا این که تلاش می‌کنند دیگران را فریب دهند و در ارتباط، نقش بازی کنند. هر چه که همسران خواسته‌های خود را شفافتر بیان کنند، احتمال این که به خواسته‌ی خود برسند بیشتر است. جسارت را نباید با خشونت اشتباه گرفت. خشونت تلاش برای سلطه بر دیگری است و جسارت بیان ساده‌ی نیاز و میل فرد، با شفافیت و صراحت همراه با رعایت ادب و حقوق دیگران است.

## ۷ - هر دو نفر سعی کنند که خود خواه نباشند و خواسته‌های دیگری را برآورده کنند.

وقتی که ما به نیازهای دیگران توجه می‌کنیم، آنها نیز به نیازهای ما توجه می‌کنند. این یک قانون است و قانون «جلب توجه روشن بینانه» نام دارد. اصل بر این است که خودخواهی کمتر، بهترین صلاح فرد است چرا که به روابط همکارانه و صمیمانه کمک می‌کند و برای همه سودمند است. مراقبت بدون انحصار طلبی و توجه بدون حسادت، همسر را تشویق می‌کند تا به ظرفیتهای بالقوه‌ی خود پردازد و توانمندی‌های نهفته‌ی درونی خود را بشناسد و این یعنی سود بردن هر دو نفر.

---

1- Assertive

### پیش‌بینی کننده‌های ازدواج موفق

یکی از یافته‌های بسیار ارزشمند محققان این است که، کیفیت ارتباط پیش از ازدواج شاخص فوق‌العاده ارزشمندی برای پیش‌بینی موفقیت ازدواج است. به زبان ساده، رفتار دو نفر پیش از ازدواج شاخص خوبی است برای این که پیش‌بینی کنیم که بعد از ازدواج چگونه با هم برخورد خواهند کرد.

محققان به این نتیجه رسیده‌اند که نامزدهای شاد و راضی که با طیب خاطر و رضایت به ازدواج رسمی و تأهل تن می‌دهند، کسانی هستند که انتظارات واقع‌بینانه‌ای از مشکلات ازدواج دارند، خوب ارتباط برقرار می‌کنند، تعارضها را به صورت مناسب حل می‌کنند، احساس خوبی از شخصیت همسر خود دارند، بر سر ارزشهای اخلاقی و مذهبی با یکدیگر توافق دارند و نقشی برابر در ارتباط با هم دارند. توضیح هر کدام از موارد فوق به طور مجزا در زیر آورده شده است.

**۱ - انتظارات واقع‌بینانه‌ای از مشکلات ازدواج دارند.** زوجهای موفق با خوش باوری و ساده لوحی به سوی ازدواج گام بر نمی‌دارند. آنها مشکلات ازدواج را نادیده نمی‌گیرند و متوجهی این مطلب هستند که «ارتباط» همیشه بی‌درد سر نخواهد بود و نیست. زوجهای موفق اکثراً بر این نکته واقف هستند که در صورتی زندگی خوشایندی خواهند داشت، که با هم برای این زندگی تلاش کنند.

**۲ - خوب ارتباط برقرار می کنند.** توانایی ابراز و بیان به طور مؤثر، برای ارتباط موفق امری حیاتی است. مهارت‌های ارتباط مثبت از زمره‌ی مهمترین مهارت‌های ارتباطی هستند که همسران می‌توانند آن را فرا گیرند و در بهبود آن تلاش کنند.

**۳ - تعارضها را به صورت مناسب حل می کنند.** عدم توافق در هر ارتباطی اجتناب‌ناپذیر است. همسران قطعاً بر سر تمام امور با هم توافق ندارند، اما لازم است که بدانند و یا بیاموزند که چگونه علی‌رغم تعارضها با موفقیت کار کنند و اثربخش باشند. هر چند در نظر گرفتن اختلاف نظرها و تعارضها و حل آنها پیش از ازدواج به همسران شانس بیشتری برای زندگی شادتر خواهد داد.

**۴ - احساس خوبی از شخصیت همسر خود دارند.** بسیار مهم است که صادقانه و از صمیم قلب کسی را که با او قصد ازدواج دارید، دوست بدارید. یا به عبارت دیگر، همسر شما همانند بهترین و صمیمی‌ترین دوست شما باشد. البته نه به این معنی که بعد از ازدواج دیگر نیازی به دوستان صمیمی نیست، بلکه منظور این است که هر چه ویژگی‌های همسران بیشتر به گونه‌ای باشد که در جرگه‌ی دوستان صمیمی قرار گیرد، ارتباط موفق‌تر و شادتری خواهید داشت. دوست داشتن شخصیت همسر، عامل مهمی در ارتباط سالم است.

**۵ - بر سر ارزشهای اخلاقی و مذهبی با یکدیگر توافق دارند.** همسران موفق، با داشتن باورهای مشترک، احساس صمیمیت و نزدیکی بیشتری می‌کنند و معمولاً درباره‌ی ارزشها و باورهای اخلاقی و مذهبی دارای توافق عام و کلی هستند. ارزشهای مشترک، بنیان و پایه‌ای مهم برای بنای ارتباط همراه با مراقبت و پایدار است.



**۶ - نقش برابر در ارتباط با هم دارند.** همسران موفق به یکدیگر اجازه می‌دهند تا علایق فردی و توانمندی‌های بالقوه‌ی خود را رشد دهند. برای آنها مهم است که همسر آنها همانی شود که می‌تواند باشد. آنها یکدیگر را به داشتن روابط خویشاوندی و حفظ دوستیهای قدیمی تشویق می‌کنند، چرا که این گونه روابط، زندگی را پر بارتر می‌سازد و به آن غنا می‌دهد. همسران شاد می‌توانند رضایت را در تمام موقعیت‌ها درک کنند. چه در زمانی که با هم هستند، یا در زمان آرامش یا در هنگام کار و یا زمان شوخی و بذله‌گویی.

### تفاهم<sup>۱</sup>

تفاهم به معنای مقصود یکدیگر را فهمیدن و درک کردن مطلب همدیگر است. **تفاهم در ازدواج به معنای فهم مشترک یا فهم نزدیک همسران نسبت به یک موضوع است.** معمولاً وقتی از افراد سؤال می‌شود که برای ازدواج موفق چه مواردی مهم است یکی از موارد مهمی که از طرف اکثر افراد بیان می‌شود، تفاهم است. متأسفانه در میان مردم، اکثراً تفاهم با توافق<sup>۲</sup> اشتباه گرفته می‌شود. تفاهم یعنی فهم نزدیک به هم داشتن اما توافق یعنی تلاش برای رسیدن به یک فهم نزدیک به هم. افرادی که با هم تفاهم دارند به راحتی و سهولت با هم روزگار می‌گذرانند اما آنها که با هم توافق کرده‌اند ممکن است در طول زمان به توافقات خود پایبند نباشند و از توافق خود عدول کنند. تفاهم یعنی من و تو بدون اینکه از قبل با هم توافق کرده باشیم، نظراتمان نزدیک به هم است. اما توافق یعنی من و تو لازم است انرژی مصرف کنیم و نظراتمان را به هم نزدیک کنیم.

تفاهم بدون نیاز به صرف انرژی به دلایل مختلف از جمله پیشینه‌ی همانند، از قبل در همسران وجود دارد. دلیل اصلی اینکه ذکر می‌شود افرادی که تفاوت زیاد سنی، فرهنگی اجتماعی، تحصیلی، دینی و ... دارند برای ازدواج با یکدیگر مناسب نیستند، این است که این افراد تفاهم زیادی با هم نخواهند داشت. تفاوت‌های فرهنگی، قومی، نژادی، سنی، مذهبی، اجتماعی و تحصیلی باعث می‌شود که نگرش افراد به دنیا و موضوعات زندگی متفاوت باشد. وقتی که نگرش‌ها متفاوت باشد تفاهم با مشکل روبرو خواهد شد.

1- understanding

2- Agreement

مطمئناً توافق جایگاه بسیار مهمی در زندگی مشترک دارد اما آنچه در مورد انتخاب همسر مهم است، تفاهم است. برای آنکه بفهمیم با چه کسی تفاهم داریم لازم است خودمان را و خواسته‌های خودمان را بشناسیم و از آنجا که ازدواج حوزه‌ای است با متغیرهای متعدد، وقتی همسران در مورد هر کدام از این متغیرها فهم نزدیک به هم داشته باشند، می‌توانیم بگوییم که در مورد آن مطلب باهم تفاهم دارند. تفاهم یک مفهوم کلی است که از تفاهم در تک تک متغیرهای مهم ازدواج تشکیل می‌شود. مهمترین متغیرها در ازدواج عبارتند از:

- انتظار از ازدواج
- ارتباط صمیمانه با همسر
- ارتباط با دیگران
- حل تعارض
- خانواده‌ی خود و خانواده‌ی همسر
- دوستان
- پول و مسایل مالی
- اهداف
- باورهای مذهبی
- فعالیتهای لذت بخش و مورد علاقه
- ارتباط جنسی
- فرزند و فرزندپروری
- نقش زن و مرد
- رشد شخصی
- بیان خواسته‌ها و هیجانات

لازم است در تک‌تک این متغیرها بین همسران تفاهم وجود داشته باشد، تا بتوانیم بگوییم که همسران باهم تفاهم دارند. برای این که متوجه شویم که تفاهم ما با همسر آینده‌مان چه قدر است، لازم است که فهرست تفاهم تهیه شود.

### فهرست تفاهم

۱ - فهرستی از آرزوهای خود درباره‌ی همسر آینده‌تان را در زیر هر کدام از متغیرهای بالا بنویسید. در زیر هر کدام از متغیرها، لازم است که دست کم چهار یا پنج مورد از آرزوها و خواسته‌های خود را نوشته باشید. هرچه این فهرست کامل تر باشد، ارزیابی تفاهم دقیق‌تر خواهد بود.

مثال:

<p><b>* ارتباط صمیمانه با همسر</b></p> <p>به مناسبت‌های خاص برایم هدیه بخرد.</p> <p>حساس باشد.</p> <p>حمایت کننده باشد.</p> <p>اهل گفتگو و صحبت باشد.</p> <p>مرا به دیگران ترجیح دهد.</p> <p>احساساتش را نسبت به من بیان کند.</p>	<p><b>* انتظار از ازدواج</b></p> <p>نگاه واقع‌بینانه به ازدواج داشته باشد.</p> <p>نخواهد که همه‌ی آرزوهای بر آورده نشده‌اش، در ازدواج بر آورده شود.</p> <p>بخواهد که در ازدواج رشد کند.</p> <p>ازدواج خودش را با ازدواج دیگران مقایسه نکند.</p>
---	---

<p><b>* ارتباط با دیگران</b></p> <p>گرم، صمیمی و دوستانه</p> <p>میهمان دوست</p> <p>شوخ طبع و بذله گو</p> <p>اهل رفت و آمد</p>	<p><b>* حل تعارض</b></p> <p>مسایل را نادیده نگیرد.</p> <p>مسایل را بفهمد و مشکلات را مطرح کند.</p> <p>برای مسایل، راه حل پیشنهاد کند.</p> <p>در موقع مشکل، قهر نکند.</p> <p>در مواقع لزوم، کمک تخصصی را قبول داشته باشد.</p>
---	--

**\* خانواده‌ی خود و خانواده‌ی همسر**

رفت و آمد متعادل با خانواده‌ی همسر را قبول داشته باشد.  
مرا مجبور نکند که همیشه همراه او به دیدن خانواده‌اش بروم.  
اجازه دهد که بیشتر از او، پدر و مادر مرا ببینم.  
رابطه با خواهر و برادرانم را حفظ کنم و او نیز رابطه خوبی با آنها داشته باشد.

**\* دوستان**

بتوانم دوستان او را بپذیرم.  
دوستان مرا بپذیرد.  
مرا از دوستانم جدا نکند.  
با جمع دوستان رابطه داشته باشیم.  
از دوستانی که بیش از حد وارد روابط صمیمانه ما می‌شوند، جدا شود.

**\* پول و مسایل مالی**

در مواقع لزوم سخاوت مالی داشته باشد.  
گدا صفت نباشد.  
اهل پس‌انداز باشد.  
روابط مالی را بفهمد.  
شم اقتصادی داشته باشد.

**\* اهداف**

بخواهد در زندگی رشد کند.  
اهل پیشرفت باشد.  
اهداف انسان دوستانه داشته باشد.  
به پیشرفت و رشد علمی خود توجه کند.

**\* باورهای مذهبی**

معتقد باشد.  
اهل دیانت باشد.  
نماز بخواند و شعائر مذهبی را به جا آورد.  
رابطه با خدا برایش از اهمیت خاصی برخوردار باشد.  
عارف مسلک باشد.

**\* فعالیتهای لذت بخش و مورد علاقه**

به موسیقی علاقمند باشد.  
اهل کوهنوردی باشد.  
از سینما و تئاتر خوشش بیاید.  
اهل مطالعه باشد.  
از گفتگوهای سیاسی خوشش بیاید.

## ۱۴۱ آموزش پیش از ازدواج

**\* ارتباط** بی میل نباشد. **\* فرزند و فرزندپروری** چند سال اول ازدواج، فرزند نخواهد. دو تا فرزند را کافی بداند. به تنظیم خانواده اهمیت بدهد. اهل بازی با کودکان و فرزندان باشد. اگر بچه دار نشدیم، قبول کند که کودک بی سرپرستی را به فرزند قبول کنیم.

**\* نقش زن و مرد** بپذیرد که هر دو برابر هستیم. زن سالار یا مرد سالار نباشد. بپذیرد که در کارهای خانه کمک کند. لباسهای خودش را خودش اتو کند. فکر نکند که زندگی متوقف شده است. در فکر رشد خودش باشد. اهل کتاب و مطالعه باشد. اهل گفتگو و یادگیری از اهل علم و تخصص باشد. نگاه تخصصی داشته باشد.

**\* بیان خواسته ها و هیجانات** وقتی ناراحت می شود، بیان کند. قهر طولانی مدت نکند. حرف دلش را بزند. هیجانات مثبت خود را بیان کند. بتواند از شادی فریاد بزند. به راحتی گریه کند.

۲ - حال باید به همسر مورد نظر خود در مورد هر ویژگی مطلوب بر این اساس که تا چه حد واجد آن ویژگی است، نمره بدهید.

ملاک نمره دادن یک معیار پنج گزینه‌ای است.

کاملاً آن ویژگی را دارد.	۵ امتیاز
زیاد آن ویژگی را دارد.	۴ امتیاز
تقریباً آن ویژگی را دارد.	۳ امتیاز
کم آن ویژگی را دارد.	۲ امتیاز
به ندرت آن ویژگی را دارد، یا هرگز ندارد.	۱ امتیاز

مثلاً اگر در مورد متغیر ارتباط با دیگران، «برون‌گرا» را در فهرست تفاهم خود آورده باشید. اگر فرد مقابل شما کاملاً برون‌گراست، به او نمره ۵ بدهید و اگر کاملاً برون‌گرا نیست، اما برون‌گرایی زیادی دارد، به او نمره ۴ بدهید و همین طور الی آخر.

۳- برای هر متغیر، مجموع امتیازات فرد را و بالاترین امتیاز ممکن را محاسبه کنید.

مثال: در مورد متغیر ارتباط با دیگران

#### ارتباط با دیگران

گرم، صمیمی و دوستانه	کاملاً اینگونه است.	۵
برون‌گرا	تقریباً اینگونه است.	۳
میهمان دوست	زیاد اینگونه است.	۴
شوخ طبع و بذله گو	کم اینگونه است.	۲
اهل رفت و آمد	زیاد اینگونه است.	۴
جمع:		۱۸

بالاترین امتیاز ممکن = ۲۵

مجموع امتیازات فرد مورد نظر = ۱۸

۴ - مجموع امتیازات فرد مورد نظر خود را به بالاترین امتیاز ممکن تقسیم کنید تا درصد تفاهم با او در آن متغیر را بدست آورید.

مثال:

$$\frac{\text{امتیاز فرد}}{\text{بالاترین امتیاز ممکن}} = \frac{۱۸}{۲۵} = ۷۲\%$$

۵- در مورد تمام متغیرها، نمره‌ی تفاهم و درصد تفاهم را بدست آورید.

۶- در صورتی که آرزوهای شما در یک متغیر خیلی زیاد باشد و در یک متغیر خیلی کم باشد، نمی‌توانیم نمره‌ی تفاهم کلی را محاسبه کنیم. برای این که بتوانیم درصد تفاهم کلی را محاسبه کنیم، باید در هر متغیر تعداد آرزوها و خواسته‌های مورد نظر تقریباً برابر باشد. مثلاً در مورد متغیر شخصیت اگر ۷ ویژگی مطلوب مورد نظر است، باید در مورد دیگر متغیرها هم نزدیک به ۷ ویژگی ذکر شود نه این که مثلاً در مورد پول و مسایل مالی ۱۱ ویژگی فهرست شود.

۷- تمام متغیرهای اصلی را بنویسید و در برابر آن درصد تفاهم را بنویسید و نهایتاً نمره تفاهم کلی خود را یادداشت کنید.

مثال:

**درصد تفاهم**

۹۰

۹۲

۸۵

**متغیرها**

۱- انتظار از ازدواج

۲- ارتباط صمیمانه با همسر

۳- ارتباط با دیگران

متغیرها	درصد تفاهم
۴ - حل تعارض	۱۰۰
۵ - خانواده خود و خانواده همسر	۹۵
۶ - دوستان	۸۰
۷ - پول و مسائل مالی	۸۵
۸ - اهداف	۸۳
۹ - باورهای مذهبی	۹۰
۱۰ - فعالیتهای لذت بخش و مورد علاقه	۷۴
۱۱ - ارتباط جنسی	۸۵
۱۲ - فرزند و فرزندپروری	۶۵
۱۳ - نقش زن و مرد	۷۰
۱۴ - رشد شخصی	۸۰
۱۵ - بیان خواسته‌ها و هیجانات	۶۷

تفاهم کلی: ۸۳٪

با تهیه فهرست تفاهم می‌توانید نقطه ضعفهای رابطه خود را مشخص کنید. مثلاً در مثال قبلی، در مورد متغیرهای فرزند و فرزندپروری و بیان خواسته‌ها و هیجانات تفاهم کمتری وجود دارد و لازم است که به این دو مورد بیشتر پرداخته شود. هیچ رابطه‌ای از تفاهم ۱۰۰ درصد برخوردار نیست، چرا که هیچ دو نفری کاملاً شبیه به هم نیستند. هرچه تفاهم بین دو نفر بیشتر باشد، بهتر می‌توانند با یکدیگر کنار بیایند و احساس رضایت بیشتری خواهند داشت. تفاهم زیاد بین همسران، این امکان را می‌دهد که ازدواج آنها براساس پایه و بنیان محکمی شکل بگیرد و به آنها این امکان را می‌دهد که تفاوت‌های خود را بپذیرند و از تفاوت‌های خود لذت ببرند و از یکدیگر بیاموزند.



### چکیده بحث انتخاب همسر

زمانی می‌توانید فرد مناسبی را برای ازدواج پیدا کنید، که خودتان  
فرد مناسبی شده باشید.

فردی را برای همسری خود انتخاب کنید که:

★ همانند بهترین دوست صمیمی شما باشد.

★ بخواهید از او فرزندی داشته باشید.

★ از این که شبیه به او شوید احساس بدی نداشته باشید.

★ او را همانگونه که هست، بدون هیچ تغییری بپذیرید.

# فصل پنجم

## نامزدی

نامزدی وعده‌ی ازدواج هم نامیده می‌شود. نامزدی قراردادی است که به موجب آن، طرفین توافق می‌کنند در آینده باهم ازدواج کنند. تفاوت دوران آشنایی با دوران نامزدی در همین توافق است. در دوران آشنایی، هیچ کدام از افراد تعهدی برای ازدواج با دیگری ندارند. هرچند در دوره آشنایی افراد به قصد ازدواج باهم ارتباط دارند و باهم آشنا می‌شوند، اما این بدین معنی نیست که الزاماً در پایان آشنایی به یکدیگر وعده‌ی ازدواج دهند و باهم نامزد شوند. زمانی که هر دو نفر به قدری باهم آشنا شدند که تصمیم به ازدواج گرفتند، از آن زمان تا زمان عقد رسمی، دوران نامزدی محسوب می‌شود.

### تعریف نامزدی

مردم از دوران نامزدی تعاریف متفاوتی دارند. برخی فاصله‌ی عقد و عروسی را دوران نامزدی محسوب می‌کنند. برخی دیگر زمان بعد از عقد، تا هنگامی که به خانه مشترک بروند را دوران نامزدی می‌گویند. و بسیاری دیگر، زمان قبل از عقد را دوران نامزدی می‌دانند. تعریف درست دوره‌ی نامزدی به این تعریف نزدیک است. **دوران نامزدی از نظر ما به دوره‌ای از زمان می‌گویند که با وعده‌ی ازدواج شروع می‌شود و با عقد رسمی پایان می‌گیرد و حداقل خانواده‌ی اصلی دختر و پسر از آن آگاه هستند.** شروع نامزدی می‌تواند با در دست کردن حلقه و احتمالاً یک جشن کوچک همراه باشد.

### مراحل ازدواج

ازدواج در سه مرحله شکل می‌گیرد الف - آشنایی ب - نامزدی و ج - عقد رسمی. آشنایی به طور سنتی از طریق خواستگاری انجام می‌شود. گاهی اوقات افراد قبل از نامزدی یا عقد رسمی، فرصت کافی برای آشنایی دارند و گاهی این فرصت بسیار محدود است. برخی افراد با خواستگاری دوره‌ی آشنایی را آغاز می‌کنند و برخی دیگر قبل از خواستگاری فرایند آشنایی را شروع می‌کنند و سپس برای رسمی شدن آشنایی،

خواستگاری انجام می‌شود. در واقع دو حالت را می‌توان در جامعه مشاهده کرد. الف - خواستگاری - آشنایی و ب - آشنایی - خواستگاری.

گام دوم ازدواج یا نامزدی، زمانی شروع می‌شود که دو نفر به یکدیگر وعده‌ی ازدواج می‌دهند. این دوره با یک جشن کوچک، حلقه در دست کردن، مراسم بله برون و سنتهای دیگری همراه است.

گام سوم ازدواج زمانی است که عقد رسمی بین نامزدها جاری می‌شود و به عقد یکدیگر درمی‌آیند. برخی افراد به سرعت هر سه مرحله را پشت سر می‌گذارند و ازدواج می‌کنند. گاهی مشاهده می‌شود که فاصله‌ی آشنایی تا عقد رسمی کمتر از یک ماه است. در چنین شرایطی طبیعی است که فرصت آشنایی و نامزدی در حد چند روز باشد. اطلاعات و دانستی‌هایی که در هر کدام از مراحل آشنایی، نامزدی و عقد بدست می‌آید با دیگری تفاوت دارد. شناختی که در دوره آشنایی کسب می‌شود، با شناختی که در دوره نامزدی بدست می‌آید بسیار متفاوت است و به نظر می‌رسد که لازم است برای ازدواج موفق، هر کدام از این مراحل در حد خودش تجربه شود.

برخی اوقات در ازدواجهای فامیلی، احساس می‌شود که نیاز به گذران دوره آشنایی نیست؛ چرا که طرفین از قبل باهم آشنا هستند و یکدیگر را به خوبی می‌شناسند. اما دوران آشنایی این امکان را فراهم می‌کند، که با یکدیگر به طور خصوصی‌تر و به قصد ازدواج آشنا شوند. امکانی که ممکن است قبلاً هرگز وجود نداشته باشد.

### تفاوت نامزدی با آشنایی

دوران نامزدی و دوران آشنایی در سه حوزه با یکدیگر تفاوت دارند، این سه حوزه عبارتند از الف - تعهد ب - قرارداد اجتماعی و ج - نظارت اجتماعی. پس از این که افراد به یکدیگر قول ازدواج دادند و دوران نامزدی را آغاز کردند، تعهد آنها به یکدیگر و حساسیت آنها نسبت به تعهد فرد مقابل افزایش پیدا می‌کند. در این دوران لازم است که

وفاداری و تعهد فرد مقابل برای دیگری ثابت شود. در صورتی که در این تعهد و وفاداری خللی وارد شود، طبیعی است که ارتباط رو به ویرانی حرکت خواهد کرد. البته ممکن است رابطه ویران نشود، اما حتماً جای پا و اثر خود را برای همیشه در ذهن فرد مقابل خواهد گذاشت.

نامزدی یک قرارداد اجتماعی است. نامزدی از طرف اجتماع و خانواده‌ها پذیرفته شده است و به همیل دلیل از قانون‌مندی‌های یک قرارداد اجتماعی تبعیت می‌کند. قرارداد اجتماعی، طرفین را ملزم به پذیرش شرایط جدید می‌کند و در صورتی که یکی از طرفین نابهنجاری کند، مورد سرزنش اجتماع قرار خواهد گرفت. در هنگام عقد یک قرارداد اجتماعی، معمولاً افرادی از طرف اجتماع به عنوان شاهد حضور دارند. این قرارداد معمولاً به طور خصوصی و دو نفره به انجام نمی‌رسد، بلکه جمعی از اجتماع حضور دارند و بر آن گواه و شاهد هستند. بنابراین به رابطه دوستی دختر و پسر که به یکدیگر وعده‌ی ازدواج هم داده‌اند، نمی‌توان به تنهایی نام نامزدی گذاشت. لازم است که حداقل خانواده‌های دو طرف، نامزدی دختر و پسر را قبول کنند و آن را بپذیرند. در صورت عدم آگاهی یا عدم پذیرش خانواده‌های دختر و پسر شرایط قرارداد اجتماعی مهیا نیست و نمی‌توان آن را نامزدی دانست.

هر قرارداد اجتماعی در خود نوعی نظارت را نیز به همراه دارد. دوران نامزدی نیز خالی از نظارت اجتماعی نیست. ناظر این دوره همان افرادی هستند، که از نامزدی با خبرند؛ به خصوص پدر و مادر دختر و پسر. در این دوره از جهت حد و حدود ارتباط، رابطه‌ی جنسی و ورود به خانواده‌ی نامزد، نظارتهایی براساس توافقی که شده است انجام می‌گیرد. بسیاری از این توافقه‌ای اجتماعی نانوشته است و انتظار می‌رود که فرد و خانواده‌ی او آنها را بدانند و رعایت کنند. در صورتی که رسم و رسومات اجتماعی (توافقه‌ای اجتماعی) نادیده انگاشته شود، فرد مقابل به خود حق می‌دهد که واکنش نشان دهد.

لازم است که نامزدی از دریچه یک قرارداد اجتماعی نگریسته شود. این قرارداد اجتماعی در واقع پیش‌نویس یک قرارداد مهم‌تر و حیاتی‌تر است، که همان قرارداد ازدواج باشد.

## اهمیت نامزدی

دوران نامزدی یک دوره‌ی حد واسط است، که فرد را آماده‌ی ورود به زندگی مشترک می‌کند. در این دوره ارتباط نامزدها با یکدیگر بیشتر می‌شود و در این ارتباط بیشتر، شناخت افراد از یکدیگر عمق پیدا می‌کند. در دوران نامزدی، خانواده و دوستان فرد وارد رابطه می‌شوند و فرد قبل از ازدواج می‌تواند با آنها آشنا شود. شناخت شبکه‌ی ارتباطی نامزد، شناخت خانواده‌ی نامزد و شناخت دوستان نامزد و بیرون رفتن با او این فرصت را فراهم می‌کند تا ما بتوانیم شناخت‌های قبلی خود را بازنگری کنیم، بتوانیم آینده‌ی خود را تا حدودی ببینیم و برای زندگی مشترک آماده شویم.

همان‌گونه که مردم می‌گویند، مشت نمونه خروار است. دوران نامزدی هم تا حدودی نمونه‌ی دوران بلند مدت زندگی مشترک است.

همان‌طور که می‌دانید؛ دانشمندان در تحقیقات علمی برای این که به نتیجه برسند، ابتدا فرضیه‌های خود را در یک نمونه آزمایش می‌کنند و بعد نتیجه را به کل آن موقعیت تعمیم می‌دهند. اگر قبل از ازدواج ماهم از نامزد خود فرضیه‌ها یا شناخت‌هایی داشته باشیم و بخواهیم درستی و نادرستی این شناخت‌ها را مورد آزمایش قرار دهیم، به دو صورت می‌توانیم عمل کنیم. یکی این که وارد زندگی شویم و در زندگی مشترک خود فرضیه‌ها و شناخت‌های خود را بیازماییم. ولی در آن زمان نتیجه‌ی آن شناخت‌ها به ما قدرت انتخاب نمی‌دهد، چرا که قادر به تغییر جدی نخواهیم بود. اما اگر یک نمونه و یک فرصت محدود برای تجربه و آزمون داشته باشیم، نتایج ما کاربرد خواهد داشت. اگر فرضیه‌ی شما این باشد که مرد مورد نظر شما یا خانم مورد نظر شما خانواده‌ی خوبی دارد، آیا نباید این

فرضیه آزموده شود؟ دوره‌ی نامزدی فرصتی فراهم می‌کند که این فرضیه‌ها و این‌گونه شناختها درستی و نادرستی خود را تا حدودی نشان دهند. در این دوره ما این فرصت را خواهیم داشت که با نمونه‌ای از زندگی مشترک و زندگی آینده‌ی خود روبرو شویم و شناختها و تصورات خود را اصلاح کنیم؛ به درستی یا نادرستی آنها پی‌بریم و در عین حال این فرصت و امکان را هم داریم، که قبل از آسیب جدی از ارتباط دور شویم.

در صورتی که در دوران نامزدی مرد و زن متوجه شوند که برای هم مناسب نیستند، بهترین کار این است که قبل از وقوع عقد، وعده‌ی ازدواج را برهم زنند. از طرف دیگر، از آنجا که ازدواج تغییر و انتقال دشواری است و تغییرات جدی در زندگی ایجاد می‌کند، لازم است که این تغییر به مرور زمان و به آهستگی انجام شود. وجود دوران نامزدی امکان این روند را فراهم می‌کند. در دوران نامزدی هر دو طرف در عین حال که به شناخت بیشتری نسبت به هم دست پیدا می‌کنند، خود را آماده‌ی زندگی مشترک می‌کنند.

سه کارکرد عمده دوران نامزدی عبارتند از: ۱ - عمیق‌تر شدن آشنایی ۲ - آمادگی برای ورود به زندگی مشترک ۳ - پذیرفتن نامزد به عنوان همسر و قطعیت در تصمیم‌گیری.

### عمیق‌تر شدن آشنایی

نامزدی این فرصت را فراهم می‌کند که نه تنها فرد مقابل را بهتر بشناسیم، بلکه خانواده و شبکه‌ی دوستان و ارتباطهای او را نیز بهتر بشناسیم. در زمان نامزدی ما این امکان را داریم که وارد خانواده‌ی فرد شویم، روابط خانوادگی و اعضای خانواده‌ی او را بشناسیم، به نحوی برخورد آنها با یکدیگر و با خود تا حدودی پی‌بریم، با دوستان نامزد خود آشنا شویم و ارتباطات نامزد خود را تا حدودی بهتر بشناسیم. در این زمان رفتارها، عقاید و برخوردهای نامزدمان را می‌بینیم و نسبت به آن شناخت بیشتری بدست می‌آوریم.

علایم هشدار دهنده، بیشتر در معرض دید ما قرار می گیرند و ما می توانیم با شناخت بیشتر وارد ازدواج شویم. مهم این است که به هشدار دهنده های ازدواج توجه داشته باشیم. و بدانیم که جدایی در زمان نامزدی بسیار بهتر از جدایی در زمانهای دیگر است. باید توجه داشت که اگر در زمان نامزدی درباره ی انتخاب خود تردید داشتید و یا احساس کردید که با نامزد خود نمی توانید زندگی خوبی داشته باشید، هرگز نباید از این تردید و احساس به آسانی گذشت. باید آنها را جدی بگیرید و به بررسی اندیشه ها و تردیدهای خود پردازید. ازدواج را کمی به تأخیر اندازید و از کمک متخصص و مشاور ازدواج بهره ببرید. به یاد داشته باشید که نامزدی به همین منظور طراحی شده است و فلسفه ی وجودی آن کاهش ازدواج ناموفق است.

جدایی در زمان نامزدی به مراتب بهتر از طلاق است، خصوصاً که بچه ای نیز در میان باشد. در دوره ی نامزدی هیچ گاه نباید فکر کرد که همه چیز تمام شده است، بلکه در دوران نامزدی همه چیز نیمه تمام است و به همین دلیل راحت تر می توان بسیاری از آنچه را که بعدها باید با سختی و مرارت به انجام رسانید، انجام داد.

### آمادگی برای ورود به زندگی مشترک

زندگی مشترک نیاز به یکسری آمادگی هایی دارد. به غیر از آمادگی اقتصادی، آمادگی عاطفی و فکری نیز لازم است. فردی که برای حداقل ۲۰ سال با خانواده ی خود زندگی کرده، برای این که بتواند از آنها جدا شود و تمام اوقات خود را با فردی دیگر بگذراند، حقیقتاً نیاز به تدریج زمانی دارد. فرایند نامزدی امکان این تدریج زمانی را برای جدایی از خانواده ی اصلی و پیوستن به نامزد ایجاد می کند.

در زندگی مشترک روابط با دوستان و خانواده ی همسر یکی از الزامات است و افراد در صورتی که دوره ی نامزدی را تجربه کنند، به ناگهان وارد چنین ارتباطاتی نخواهند



شد. دوران نامزدی این امکان را فراهم می کند که فرد به تدریج با خانواده و دوستان نامزد و همسر آینده خود آشنا شود.

گذران تمام وقت با همسر در ابتدای زندگی مشترک هرچند دلپذیر می نماید، اما می تواند برای هردو نفر سخت باشد. نامزدی این امکان را فراهم می کند که زمان بیشتری را با نامزد خود باشیم و برای همیشه باهم بودن، آماده شویم.

### پذیرفتن نامزد به عنوان همسر و قطعیت در تصمیم گیری

در دوران نامزدی فرد این فرصت را دارد که تصمیم خود را بازنگری کند. با شناخت بیشتری که نسبت به نامزد خود پیدا می کنیم به درستی و نادرستی انتخاب خود بهتر پی خواهیم برد و در صورتی که تصمیم درستی گرفته باشیم، طبیعتاً با اطمینان بیشتری آن را پی خواهیم گرفت. اما اگر احیاناً متوجه شویم که انتخاب ما انتخاب درستی نبوده است، این فرصت وجود دارد که بدون آسیب جدی از یکدیگر جدا شویم. بنابراین نامزدی این امکان را فراهم می کند که انتخاب همسر در دو مرحله اتفاق بیفتد. مرحله اول ابتدای نامزدی است که افراد به یکدیگر قول ازدواج می دهند و باهم نامزد می شوند و مرحله بعدی در پایان نامزدی است که افراد تصمیم به عقد رسمی می گیرند.

به نامزدها این حق هم به لحاظ قانونی و هم به لحاظ عرفی داده شده است که، در صورتی که به هر دلیلی نخواستند با یکدیگر ازدواج کنند، از هم جدا شوند.

### ازدواج اجباری

لازم است به این نکته توجه کنیم که نباید افراد برای ازدواج باهم در اجبار باشند. لازم است که افراد با رضایت باهم ازدواج کنند. در صورتی که فردی نخواهد با کسی ازدواج کند، هرچند دلایل او منطقی و درست هم نباشد، به نفع هردو نفر است که باهم ازدواج نکنند و چه بسا بیشتر به نفع طرف مقابل است که از چنین ازدواجی دور شود. به هیچ عنوان نباید افراد را حتی به دلایل منطقی برای ازدواج با یکدیگر مجبور کرد. دوران

نامزدی دورانی است که این امکان را فراهم می‌کند تا فرد انتخاب اولیه‌ی خود را با دید باز تأیید کند و یا این که از ارتباط خارج شود.

اگر مرد یا زن در این دوران متوجه شوند که برای هم مناسب نیستند، حق دارند تا آخرین لحظه قبل از وقوع عقد، وعده‌ی ازدواج را برهم زنند. بسیار اتفاق افتاده است که زن یا مرد در دوران نامزدی به مسایلی پی برده‌اند که می‌دانسته‌اند در زندگی مشترک برای آنها مشکل آفرین خواهد شد. مشکلاتی که قابل حل یا قابل تحمل نیستند، اما به خاطر بعضی مصلحت‌اندیشی‌ها، از روی خجالت یا این که دیگران چه می‌گویند و این که چه قدر خرج شده و چه هدایایی رد و بدل شده و دلایل دیگر تن به ازدواج داده‌اند و طبیعتاً پس از آن پشیمان شده‌اند. حال آنکه در دوران نامزدی این حق را داشته‌اند که نامزدی را به هم زنند و خود را دچار مشکلات بعدی ننمایند (حقوق زنان در خانواده، مریم ابن‌التراب، ۱۳۸۱).

گاهی دیگران ما را مجبور به ازدواج می‌کنند. این مسأله در قدیم بسیار رایج بوده است و هم اکنون نیز وجود دارد و گاهی نیز ما خودمان خود را مجبور به ازدواج می‌کنیم. در هر دو حالت ما با ازدواج اجباری روبرو هستیم. به نظر می‌رسد که همه بر آسیب زننده بودن ازدواج اجباری نوع اول اتفاق نظر داشته باشند، اما این که ما در شرایطی باشیم و اجبارهای ناپیدایی برای ازدواج داشته باشیم کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد. بسیاری از افراد ممکن است خود را به هر دلیلی مجبور به ازدواج کنند. این گونه ازدواج همان قدر آسیب زننده است که ازدواجهای اجباری نوع اول. در ازدواج، اختیار و آزادی مهمترین مسأله است. در صورتی که برای ازدواج با فردی تحت فشار و اجبار هستید، حتماً صبر کنید، حتماً به خود فرصت دهید و درباره‌ی آن بیشتر بیاندیشید و در صورتی که به اجباری

بودن ازدواج خود پی بردید، لازم است که از آن ازدواج پرهیز کنید. این هم به نفع شماست و هم به نفع همسر آینده‌ی شما و هم به نفع فرزندان شما. در صورتی که مطمئن هستید که نامزد شما همسر شایسته‌ای برای شما نخواهد بود و از ازدواجتان احساس رضایت نمی‌کنید، اگر تن به ازدواج بدهید در واقع یک ازدواج اجباری از نوع دوم خواهید داشت و باید منتظر آسیبهای یک ازدواج اجباری برای خود، همسر و فرزندان خود باشید.

### تعهد

بدون تعهد هر رابطه‌ای سطحی، ظاهری و بدون سمت و سو خواهد بود. هر آشنایی معطوف به ازدواج پس از مدتی اگر به تعهد خاصی نرسد، در واقع یک آشنایی ناکام خواهد بود.

در مورد تعهد دادن و قول ازدواج دو مشکل اصلی وجود دارد. یکی این که برخی افراد (بیشتر مردان) از تعهد می‌ترسند و تعهد دادن برای آنها مشکل است و دیگر این که برخی افراد (بیشتر زنان) دائماً به دنبال تعهد هستند و یا به عبارت دیگر تشنه‌ی تعهد هستند. افرادی که از تعهد می‌هراسند، با یک ترس ناخود آگاه از تعهد و ازدواج مواجه هستند. بررسی ترس این افراد نیاز به کمک تخصصی و روان‌درمانی دارد. اما وقتی با یکی از این افراد وارد رابطه‌ی آشنایی می‌شویم، این افراد معمولاً اجازه نمی‌دهند که آشنایی به سرانجامی برسد. آنها آشنایی را معمولاً بسیار طولانی می‌کنند و سعی می‌کنند از تعهد و قول ازدواج پرهیز کنند. در گیر شدن با این افراد ایجاد مشکل می‌کند، چرا که اجازه نخواهند داد رابطه از آشنایی پا را فراتر بگذارد.

اما افرادی که تشنه‌ی تعهد هستند برای ازدواج بسیار عجله می‌کنند. آنها شتاب زیادی دارند تا از فرد مقابل خود قول ازدواج بگیرند. این افراد با تعجیل و سرعت خود معمولاً باعث می‌شوند که رابطه، آن گونه که باید و شاید، رشد نکند. معمولاً این افراد نیاز عمیق و ناخود آگاه به احساس تعلق به فردی دیگر دارند. معمولاً ذهن چنین افرادی بیشتر مشغول این است که «به کسی تعلق داشته باشند» تا این که «به چه کسی» تعلق داشته باشند. این افراد معمولاً از همان ابتدا که وارد رابطه‌ای می‌شوند، برای گرفتن تعهد و قول ازدواج فرد مقابل خود را تحت فشار قرار می‌دهند. کیفیت ارتباط و موفقیت ازدواج معمولاً برای این افراد اهمیت کمتری دارد. برای این افراد خود ازدواج مهم است. آنها می‌خواهند هرچه سریعتر متأهل شوند و به کسی تعلق داشته باشند.

### مرزها و حریمها

مهمترین حریم و مرز زمان نامزدی، رابطه‌ی جنسی است. نامزدی یک ازدواج نیمه تمام است. از آنجا که نامزدی یک ازدواج کامل نیست، بنابراین نباید انتظار داشت که آنچه را افراد به طور کامل در زندگی مشترک تجربه می‌کنند، در این دوره تجربه کنند. ارتباط جنسی از تجربیاتی است که افراد بعد از عقد رسمی تجربه می‌کنند و در صورتی که در دوره‌ی نامزدی رابطه‌ی جنسی داشته باشند، فشار و اجبار بیشتری برای ازدواج احساس خواهند کرد و زمانی که افراد احساس می‌کنند که ملزم به ازدواج هستند، فضای نامزدی از حالت طبیعی و واقعی خود خارج خواهد شد. بنابراین نداشتن رابطه جنسی، به این دلیل توصیه می‌شود که در صورتی که افراد احساس کردند که مناسب یکدیگر نیستند و لازم بود از هم جدا شوند، این جدایی بتواند به راحتی انجام شود. رابطه‌ی جنسی زمانی می‌تواند حضور پیدا کند که افراد بخواهند به طور قطعی باهم ازدواج کنند و در این مورد هیچ شکی نداشته باشند. البته طبیعی است که وقتی دو نفر باهم نامزد می‌شوند، در ذهن خود برای ازدواج احساس قطعیت نسبی می‌کنند. اما لازم است که زمان عبور کند و وقت

بگذرد تا احساس قطعیت در ما ریشه پیدا کند و در قطعی بودن تصمیم خود مصمم شویم. بنابراین پیشنهاد می شود که از ارتباط جنسی در دوره‌ی نامزدی پرهیز شود، تا این فرصت وجود داشته باشد که در صورت بروز مشکل، بدون احساس فشار از یکدیگر جدا شویم. در صورتی که ارتباط جنسی برقرار شده باشد، هم پسر احساس تعهد بیشتری خواهد داشت و هم دختر ناتوانی بیشتری برای جدایی احساس می کند و هر دو نفر به نحوی احساس می کنند که مجبورند باهم زندگی کنند.

بسیاری از خانواده‌ها دوره نامزدی را با صیغه محرمیت شروع می کنند. صیغه محرمیت، همان صیغه عقد موقت است اما شرایط صیغه محرمیت با صیغه عقد موقت متفاوت است. در صیغه محرمیت، یکی از شرطهای اساسی، نبود رابطه جنسی است که دو طرف آن را می پذیرند و به همین دلیل است که صیغه محرمیت برای نامزدی از طرف عموم و عرف مورد پذیرش قرار گرفته است. در صیغه محرمیت شرایط محرم شدن، لحاظ شده است. شروع نامزدی با صیغه محرمیت، نه تنها هیچ اشکالی ندارد بلکه به لحاظ شرعی نیز از آنجا که نام خداوند جاری می شود و نام خداوند مقدس است، هیچ محلی از تردید و شک ندارد. با صیغه محرمیت، حرامهای شرعی در مورد لمس و نگاه به نام خداوند و موافقت دو طرف حلال می شود. با خواندن صیغه محرمیت به نامزدها اجازه داده می شود که بتوانند رابطه بیشتری داشته باشند، بدون آنکه به لحاظ شرعی، گناهی مرتکب شوند و بدون اینکه به سمت ارتباط جنسی گام بردارند.

یکی دیگر از مرزها و حریمهای زمان نامزدی مربوط به ارایه اطلاعات است. برخی از اطلاعات جزو اسرار و رازهای شخصی محسوب می شود و لزومی ندارد که نامزد یا حتی همسر انسان از آن با خبر باشد. تفکیک آنچه راز محسوب می شود و آنچه که حق نامزد ماست که آن را بداند، تفکیک مشکلی است.

در عین حال که حفظ برخی از اطلاعات حق ماست، دانستن برخی از اطلاعات هم حق فرد مقابل است. برخی افراد از حق خود به راحتی می گذرند و درصدد بر نمی آیند

که آنچه را که حق آنهاست بدانند و برخی دیگر به حق خود قانع نیستند و درصدد هر چه بیشتر دانستن هستند. دانستن این مطلب که حفظ رازهای شخصی که به دیگری هیچ ارتباطی ندارد، حق ماست به تردیدها و دودلی‌های این دوره پایان می‌دهد. مضاف بر اینکه باید به حق دیگری در دانستن آنچه که حق اوست قایل باشیم و در ادای حقوق فرد مقابل و حفظ و رعایت حق خود تلاش کنیم.

اسرار دیگران و رازهای دیگران مطمئناً به همسر یا نامزد انسان مربوط نیست و لازم نیست که بازگو شود. در ضمن از گفتن آنچه که می‌تواند در صورت جدایی مورد سوء استفاده طرف مقابل قرار گیرد، باید پرهیز شود. سعدی شیرازی می‌فرماید:

جز راست نشاید گفت      هر راست نباید گفت

### نامزدی در قانون

ماده ۱۰۳۵ قانون مدنی بیان می‌کند که: «وعده‌ی ازدواج ایجاد علقه‌ی زوجیت نمی‌کند، اگرچه تمام یا قسمتی از مهریه که بین طرفین برای موقع ازدواج مقرر گردیده، پرداخته شده باشد. بنابراین هریک از زن و مرد، مادام که عقد نکاح جاری نشده، می‌تواند از وصلت امتناع کند و طرف دیگر نمی‌تواند به هیچ وجه او را مجبور به ازدواج کرده و یا از جهت صرف امتناع از وصلت مطالبه‌ی خسارتی نماید».

ماده ۱۰۳۷ قانون مدنی هم که درباره نامزدی است بیان می‌کند: «هریک از نامزدها می‌تواند در صورت به هم خوردن وصلت منظور، هدایایی را که به طرف دیگر یا ابوین او برای وصلت داده است مطالبه کند و اگر عین هدایا موجود نباشد، مستحق قیمت هدایایی خواهد بود که عادتاً نگاه داشته می‌شود مگر این که آن هدایا بدون تقصیر طرف تلف شده باشد».

بنابراین به لحاظ قانونی، نامزدی تعهدی برای طرفین ایجاد نمی کند و هریک از نامزدها هر وقت بخواهد می تواند آن را بر هم زند و هیچ یک از نامزدها نمی تواند نامزد دیگر را مجبور به ازدواج کند.

همانطور که ملاحظه می فرمایید در قانون تنها همین دو ماده ی قانونی وجود دارد و هیچ صحبت دیگری از نامزدی و مسائل مرتبط با آن به میان نیامده است. به نظر می رسد که قانون با مسأله ی نامزدی، جدی برخورد نکرده است و به آن به درستی نپرداخته است. ما اکنون در ایران درباره ی نامزدی با خلاء قانونی روبرو هستیم. اول این که نامزدی ثبت نمی شود و دوم این که حقوق طرفین در زمان نامزدی روشن نیست. به نظر می رسد که همه نگرانی های این دوره را خانواده ها باید خود بر دوش کشند، بدون این که قانون به طور شفاف و روشن به آن پرداخته باشد.

جالب است بدانیم که کلیسای کاتولیک در بسیاری از کشورهای غربی الزام کرده است که برای انجام عقد، عروس و داماد ۶ ماه زودتر به کلیسا اعلام آمادگی (نامزدی) کنند و در غیر این صورت مراسم عقد در کلیسا انجام نخواهد شد. در واقع عروس و داماد لازم است که حداقل ۶ ماه باهم نامزد باشند تا عقد ازدواج آنها در کلیسا جاری شود (کوین آندریوس، ۱۹۹۸).

لازم است تا در ایران نیز قوانین خاصی در این مورد تهیه شود که هم افراد ملزم به ثبت نامزدی خود شوند و هم قانون نسبت به حقوق افراد در زمان نامزدی شفاف تر شود و حقوق طرفین را در نظر بگیرد.

به نظر می رسد یکی از مهمترین دلایلی که باعث شده تا برخی از خانواده ها از سنت نامزدی پرهیز کنند و آن را جدی نگیرند، فقدان قوانین حمایت کننده و مکمل است. امروزه برخی از خانواده ها، به ویژه خانواده ی دختر، بر انجام عقد رسمی و قانونی در آغاز دوره ی نامزدی پافشاری می کنند. آنها معتقدند که در ابتدا باید به طور رسمی و قانونی عقد انجام شود. چرا که نگران این هستند که اگر نامزدی به جدایی منجر شود، قانون از دختر

آنها هیچ حمایتی نخواهد کرد. اما وقتی عقد، رسمی و قانونی باشد، در صورت جدایی، قانون از دختر به عنوان یک زن متأهل حمایت خواهد کرد. هر چند ما معتقدیم که علی‌رغم عدم حمایت قانون، جدایی در زمان نامزدی علی‌رغم تمام هزینه‌ها و خسارت‌هایی که دارد، به نفع دختر و آینده‌ی او خواهد بود اما نمی‌توان چشم را بر نگرانی خانواده‌ی دختر در جامعه‌ی امروزین ایرانی بست. به هر حال اگر شرایطی فراهم شود که باعث احساس امنیت و پشت گرمی بیشتر دختر و خانواده‌اش شود مطمئناً می‌تواند زمان نامزدی را تبدیل به دوره‌ی امن‌تر و کم‌خطرتری نماید که حاصل آن طبیعتاً ازدواج‌های سالم‌تر خواهد بود.

همان‌طور که از نامزدی هر دو نفر در جهت ازدواج موفق، سود می‌برند باید در صورت وقوع هر گونه خسارتی هر دو نفر هزینه‌ی بپردازند. نه اینکه هر دو نفر سود ببرند و تنها دختر هزینه‌ی جدایی را بپردازد. در صورتی که تعادلی در پرداخت هزینه در صورت شکست نامزدی توسط قانون برقرار نشود، نتیجه‌ی آن کم‌رنگ شدن سنت درست نامزدی خواهد بود. و نتیجه‌ی آن همین خواهد بود که خانواده‌ی دختر پافشاری می‌کند که ابتدا عقد رسمی انجام شود تا دخترشان تحت حمایت قانون قرار بگیرد. در صورتی که اساس و فلسفه‌ی نامزدی بر این است که قبل از عقد رسمی افراد نامزد شوند تا اگر به هر دلیلی احساس کردند که نمی‌توانند با هم زوج خوشبختی باشند به سهولت بتوانند جدا شوند.

در راهکار فعلی که برخی از خانواده‌ها در پیش گرفته‌اند که برای جلب حمایت قانون ابتدا عقد می‌کنند و دوره‌ی پس از عقد را دوره‌ی نامزدی می‌دانند خسارت‌ها و هزینه‌های زیادی متوجه هم دختر و هم پسر و خانواده‌های آنها می‌شود. از جمله‌ی موارد منفی این راه حل یکی این است که اولاً دختر و پسر و خانواده‌های آنها منعی برای ارتباط جنسی دختر و پسر احساس نمی‌کنند. بنابراین دختر و پسر با فرض اینکه همسر رسمی یکدیگر هستند، تن به رابطه‌ی جنسی می‌دهند. دوم اینکه امکان جدایی بسیار سخت می‌شود و سوم اینکه برای جدایی در صورت رابطه‌ی جنسی،



تمام مهریه و در صورت عدم رابطه‌ی جنسی نیمی از مهریه برعهده‌ی مرد است. این مورد هزینه‌ی پسر و خانواده‌ی پسر را جهت برهم زدن نامزدی سنگین می‌کند و معادله‌ی نامزدی را به نفع دختر و به ضرر پسر برهم می‌زند. شاید این نامتعادل بودن کفه‌ی ترازو در ابتدا برای دختران و خانواده‌ی آنها خوشایند باشد اما براساس همان استدلال قبلی که اگر فقط یک نفر هزینه بپردازد نهایتاً هر دو نفر متضرر می‌شوند یا براساس قانون برد - باخت این نامتعادل بودن پرداخت هزینه در دراز مدت به زیان هم دختر و هم پسر خواهد بود.

نامزدی یک پیش عقد است. همان‌طور که برای خریدهای مهم «پیش فاکتور» می‌دهند و برای قراردادهای با اهمیت «پیش قرارداد» وجود دارد، در ازدواج هم نامزدی یک «پیش عقد» است تا در صورتی که هر دو نفر موافق بودند «عقد رسمی» انجام شود. قانون در ایران به امر ازدواج یا قرارداد ازدواج، بسیار پرداخته است و برای تمام احتمالات ممکن خود را آماده کرده است. اما نامزدی از نظر قانون پنهان مانده است. در حالی که دیگر کشورها به واسطه‌ی تجربه‌ی کلیساها خواهان الزامی کردن این دوره‌ی زمانی قبل از عقد قانونی هستند.

به نظر می‌رسد بهتر است این پیش قرارداد اجتماعی (نامزدی) اولاً به طور رسمی و قانونی ثبت شود و شرایط این دوره و تعهدات دو طرف و شرایط فسخ آن به طور شفاف بیان شود. شفافیت قانونی در مسائل مرتبط با نامزدی و فسخ آن به نظر می‌رسد یکی از ضروریات امر ازدواج باشد.

### توس از نامزدی

برخی از خانواده‌ها به خوبی فرایند نامزدی را می‌پذیرند و به دختر و پسر جوان اجازه می‌دهند که این دوره را قبل از عقد رسمی طی کنند. اما برخی از خانواده‌ها سعی می‌کنند، حتی المقدور از نامزدی پرهیز کنند و سریعاً این دوره را با عقد رسمی خاتمه

دهند. در عین حال مهمترین مخالفان نامزدی خانواده‌ی دختر هستند. نامزدی در شرایط فعلی، بیشتر برای خانمها و خانواده‌ی آنها ایجاد نگرانی می‌کند.

دلایلی که خانمها و خانواده‌های آنها برای ترس از نامزدی عنوان می‌کنند عبارتند از: نامزدی رسمیت ندارد، ممکن است پسر، دختر را رها کند و برود. حرف و سخن زیاد است، ممکن است به هم بخورد، اسم روی دختر می‌ماند، ممکن است پسر از دختر خسته شود، همه متوجه می‌شوند و این که دختر در صورت جدایی مثل یک زن مطلقه می‌شود؛ اما شرایط یک زن مطلقه، مثل دریافت مهریه، را ندارد.

در ابتدا وقتی به این نگرانی‌ها نگاه می‌کنیم، ملاحظه می‌کنیم که این نگرانی‌ها ریشه در فرهنگ و عرف ما دارد و خاص حداقل کشور ماست. اگر با فرهنگ دیگری زندگی می‌کردیم، به احتمال بسیار زیاد این نگرانی‌ها وجود نداشت. به هر حال این نگرانی وجود دارد. اما همین که این نگرانی فرهنگی است به ما این امکان را می‌دهد، که بتوانیم آن را تغییر دهیم و بر آن فایق آییم. فقط لازم است که در ابتدا متوجه این مسأله بشویم که آیا این نگرانی، یک نگرانی مثبت است، یا اینکه لازم است بر آن فایق شویم. چون این خود ما هستیم که فرهنگ را می‌سازیم.

در صورتی که یک مسأله فرهنگی و عرفی کارکرد مناسبی داشته باشد، باید آن را حفظ کرد و بر آن تأکید کرد. اما برخی از عادات اجتماعی به مرور زمان کارکرد مناسب خود را از دست می‌دهند و تنها به صرف عادت تداوم می‌یابند. مهم این است که آگاهی پیدا کنیم و به صورت آگاهانه یک عرف فرهنگی را تداوم ببخشیم یا آن را تغییر دهیم.

ترس از نامزدی به نظر می‌رسد ریشه در چند تأکید فرهنگی و چندین ترس فرهنگی دارد. این تأکیدها و ترس‌ها از قرار زیر است.

**ترسها****تأکیدها**

ترس از جدایی

تأکید بر تقدیر و سرنوشت

ترس از سوء استفاده جنسی

تأکید بر ازدواج به هر قیمتی

ترس از خطا و اشتباه

تأکید بر تعجیل در ازدواج

ترس از فرصتها

ترس از عدم قطعیت

در ادامه، به اجمال هر کدام از این موارد را توضیح می دهیم.

**تأکید بر تقدیر و سرنوشت**

انسان در ساختن آینده‌ی خود نقش به سزایی دارد و اگر از این توانمندی و اختیار خود استفاده نکند، به خود ستم کرده است. تأکید بیش از حد بر تقدیر و سرنوشت، باعث می شود که انسانها تلاش نکنند و شرایط را تغییر ندهند و یا اگر شرایط قابل تغییر نیست، خود را از محیط جدا نکنند. زمانی که ما بر تقدیر تأکید می کنیم، آنچه را که به هر دلیلی پیش آمده است، جبراً و الزاماً می پذیریم. بدون آنکه توجه کنیم که می توانیم شرایط و محیط را تغییر دهیم. تأکید بیش از حد بر تقدیر و سرنوشت، اختیار ما را نادیده می گیرد. در چنین فضایی هر آنچه که بر اختیار انسانها تأکید می کند، کمتر مورد پذیرش واقع می شود. نامزدی هم از جمله مواردی است که بر اختیار انسانها تأکید دارد. نامزدی به این معنی است که ما اختیار داریم که قبل از عقد رسمی جدی تر فکر کنیم و اختیار داریم که اگر نامزد ما فرد مناسبی نبود، یا ارتباط ما ارتباط درستی نبود، از ازدواج پرهیز کنیم. نامزدی یعنی اختیار انسان برای ارزیابی و سنجیدن ارتباط قبل از پذیرش آن. نامزدی یعنی پذیرفتن این که عقد ازدواج، عقد و پیمان دو انسان است و آنها در پذیرفتن این پیمان مختار و آزاد هستند.

### تأکید بر ازدواج به هر قیمتی

جامعه‌ی ما فرد متأهل را بیشتر از فرد مجرد به رسمیت می‌شناسد. در صورتی که فرد از آنجا که فرد است، رسمیت دارد و رسمیت فرد از تأهل او ناشی نمی‌شود. به همین دلیل برخی افراد فقط برای این که ازدواج کرده باشند، تن به ازدواج می‌دهند. مشخص است که در یک چنین شرایطی، امکان این که ازدواج ناموفقی سر بگیرد، بسیار زیاد است. این افراد از آنجا که می‌خواهند فقط ازدواج کنند، شاید کمتر احساس نیاز به گذران دوره‌ی نامزدی داشته باشند. و احتمالاً نیازی به دقت بیشتر نمی‌بینند. ازدواج برای آنها صرفاً یک رفع تکلیف است و از آنجا که به دلیل وظیفه‌ای که دارند، به سوی آن می‌روند کمتر برای آن انرژی صرف می‌کنند و کمتر به درستی و نادرستی آن فکر می‌کنند. نامزدی از آنجا که بستری را فراهم می‌کند تا افراد به ارزیابی ارتباط بپردازند، کمتر مورد توجه اینگونه افراد است.

### تأکید بر تعجیل در ازدواج

تعجیل در ازدواج و سرعت در ازدواج به راحتی به ازدواج ناموفق منجر می‌شود. نامزدی سرعت ازدواج را کاهش می‌دهد و باعث می‌شود تا از تعجیل در ازدواج پرهیز شود. آنها که تعجیل بیشتری برای ازدواج دارند، طبیعی است که احساس نیاز کمتری برای گذران این دوره داشته باشند.

«در کار خیر حاجت هیچ استخاره نیست». این عبارت معمولاً برای ازدواج به کار می‌رود. درست است در کار خیر حاجت هیچ استخاره نیست اما کاری که خیر بودن آن ثابت شده باشد. آیا همه‌ی ازدواج‌ها خیر است؟! شاید در وهله‌ی اول همه فکر کنند که خیر است اما برای اثبات آن خیر، لازم است زمان بگذرد و نامزدی به ما زمان می‌دهد. ما معتقدیم که پس از دوره‌ی نامزدی، وقتی دو نفر مصمم به ازدواج شدند و ازدواج خود را خیر دانستند، آنگاه در کار خیر حاجت هیچ استخاره نیست.

## ترس از جدایی

جدایی کار ساده‌ای نیست. اما ترسیدن از آن دردی را دوا نمی‌کند. ترس از جدایی مانند ترس از جراحی است. با ترس از جراحی و فرار از آن هیچ چیزی درست نمی‌شود. جدایی خوب نیست اما گاهی اوقات لازم می‌شود و گاهی اوقات از آن چاره‌ای نیست. به ما بسیار سفارش می‌کنند که از دوست ناباب جدا شویم، اما کمتر توصیه می‌شود که از نامزد یا همسر ناباب جدا شویم. نامزدی فرصتی است که هزینه‌های جدایی را کاهش می‌دهد.

بسیاری از افراد وقتی متوجه می‌شوند که نامزد آنها یا همسر آنها انسان نادرستی است، به دلیل ترس از جدایی اقدام جدی برای جدایی انجام نمی‌دهند. مسامحه می‌کنند و فکر می‌کنند که با انکار مسأله و پاک کردن صورت مسأله، مشکل حل می‌شود. آنها گاهی اوقات زمانی که صاحب فرزند یا فرزندی می‌شوند، دوباره با همان مسأله قدیمی روبرو می‌شوند و این بار مجبور هستند که هم خودشان و هم فرزندان‌شان هزینه‌ی ترس آنها را و هزینه مسامحه و انکار آنها را باهم بپردازند.

بسیاری از طلاقها در پنج سال اول ازدواج رخ می‌دهد. نامزدی فرصتی را فراهم می‌کند که تعدادی از این موارد در این دوره رخ دهد. جدایی در زمان نامزدی هزینه‌های عاطفی، اقتصادی و اجتماعی بسیار کمتری نسبت به طلاق دارد. بنابراین در صورتی که سنت نامزدی که ریشه در فرهنگ و عرف ما دارد، تقویت شود می‌توانیم شاهد کاهش آسیب‌های ناشی از طلاق باشیم.

طبیعتاً جدایی در دوره‌ی نامزدی بسیار بهتر از طلاق است. اما بسیاری از افراد به این دلیل که از طلاق و جدایی می‌ترسند از دوره‌ی نامزدی پرهیز می‌کنند، چرا که احساس می‌کنند قید و بندی برای پیشگیری از جدایی در این دوره وجود ندارد و ممکن است یکی از آنها به راحتی دیگری را رها کند و برود. به همین دلیل سعی می‌کنند تا با عقد رسمی و حتی مهریه سنگین، دیگری را مجبور کنند که در قید ازدواج باقی بماند و

هرگز به فکر جدایی و طلاق نیفتد. این افراد نامزدی را به دلیل سهولتی که برای جدایی ایجاد می‌کند، رد می‌کنند چرا که احساس می‌کنند باید از هرگونه جدایی، پرهیز شود.

### ترس از سوء استفاده‌ی جنسی

در ابتدا لازم است که منظورمان را از سوء استفاده جنسی به صورت روشن‌تری بیان کنیم. سوء استفاده جنسی یا Sexual Abuse هنگامی است که شخصی مجبور یا فریفته به ارتباط جنسی شده باشد که می‌تواند شامل لمس دستگاه تناسلی یا سایر قسمت‌های خصوصی بدن مثل سینه و باسن، دخول تناسلی، دهانی یا مقعدی، روسپیگری، هرزه‌نگاری، مکالمات تلفنی مستهجن، جوک، شوخی، عورت‌نمایی، نگاه‌های شهوانی و... باشد. در سوء استفاده جنسی «اجبار» یا «فریفتن» مشخص‌کننده‌ی آزار یا سوء استفاده است.

در دوران نامزدی به دلیل این که تماس‌های دختر و پسر بیشتر و نزدیک‌تر می‌شود، امکان تماس یا رابطه جنسی افزایش پیدا می‌کند و در صورتی که اجبار یا فریب باعث اینگونه روابط باشد، سوء استفاده جنسی رخ می‌دهد.

«اجبار» در رابطه‌ی جنسی در موارد استثنایی ممکن است در زمان نامزدی وجود داشته باشد. در مواردی که مرد می‌ترسد دختر را از دست بدهد. یا این که دختر زمزمه‌های جدایی سر می‌دهد و مرد می‌ترسد از این که نامزدی آنها به ازدواج نیانجامد، برای این که او را مجبور به ازدواج کند، ممکن است به اجبار او را وادار به رابطه‌ی جنسی کند یا حتی به او تجاوز کند. تهدید و اجبار برای رابطه‌ی جنسی در موارد استثنایی در نامزدی می‌تواند وجود داشته باشد اما اجبار به رابطه‌ی جنسی یا تجاوز جنسی در همان موارد استثنایی هم، زمانی احتمال به وجود آمدن دارد که دختر، خواهان جدایی باشد. حالا اگر این دختر بدون نامزدی هم ازدواج می‌کرد آیا زندگی خوبی داشت؟! البته لازم به ذکر است، مردی که به هر دلیلی تجاوز جنسی کند یا اقدام به تهدید

و اجبار به رابطه‌ی جنسی کند مناسب و شایسته‌ی ازدواج نیست. اما مسأله‌ای که اینجا مطرح است مسایل حقوقی چنین مواردی است. اگر مردی در دوران نامزدی تهدید به رابطه جنسی کرد یا تجاوز جنسی کرد، قانون از دختر چه حمایتی می‌کند؟ فریب فرد برای رابطه جنسی در زمان نامزدی نیز ممکن است اتفاق بیفتد که باز مصداق سوء استفاده جنسی است.

مهناز ۳۲ ساله، ۳ سال است که ازدواج کرده است. او بعد از یک عشق ناکام با همسرش آشنا شده است. یک پسر دو ساله حاصل این ازدواج است. مهناز با همسرش مشکل دارد. او همسرش را دوست ندارد و می‌گوید «همسرم معتاد است و نمی‌خواهم با او زندگی کنم». مهناز می‌گوید: «همسرم مرا فریب داد، او در دوره‌ی نامزدی از من درخواست رابطه‌ی جنسی کرد، من اول مقاومت کردم اما نهایتاً تن به رابطه‌ی جنسی دادم. بعد از چند بار رابطه‌ی جنسی، شوهرم به من گفت که معتاد است. او گفت حالا دیگر نمی‌توانی مرا ترک کنی».

مورد بالا نمونه‌ای از فریب است. در مثال بالا این موارد قابل توجه است: ۱ - پاسخ مثبت خانم به رابطه جنسی و ۲ - عدم اطلاع خانم از اعتیاد آقا ۳ - ترس مرد از این که دختر با او به دلیل اعتیادش، ازدواج نکند. ۴ - عشق ناکام دختر و ترس دختر از این که اگر تن به رابطه‌ی جنسی ندهد، بازهم شکست بخورد.

در مورد فریب جنسی ما شاهد ترس مردان و مشکلات روانی یا جسمانی پنهان آنها هستیم که باعث می‌شود برای ادامه ارتباط به فریب جنسی متوسل شوند. در مورد بالا اگر این دختر تن به رابطه جنسی نمی‌داد (امری که در نامزدی به طور جدی باید از آن پرهیز شود) آیا آن مرد موفق به فریب او می‌شد؟ اگر دختر فریب خوردنش را می‌پذیرفت و هزینه‌های آن را از همان زمان نامزدی تقبل می‌کرد، آیا کودکی در این میان، دچار آسیب می‌شد؟ یک سوال اساسی در این مورد این است که آیا نامزدی به نفع این دختر بود

یا به ضرر او؟! واقعاً نامزدی به ضرر چه کسانی است؟! چه کسی از نامزدی می ترسید؟! و به نفع چه کسی بود که هرچه سریعتر عقد ازدواج بسته شود؟

آیا بهتر بود که این خانم بدون نامزدی ازدواج کند؟ فریب در این مورد از چند آبخشور تغذیه می کند. اول عدم اطلاع و عدم شناخت کافی دختر از وضعیت مرد، دوم ترس دختر از این که در خانه بماند و ازدواج نکند و این مورد هم مانند عشق ناکام قبلی به ازدواج منجر نشود و احتمالاً همین بستری را فراهم کرده است تا تقاضای رابطه‌ی جنسی را بپذیرد. سوم ضعف مرد و ترس او ازدواج نکردن دختر که انگیزه‌ای شده است تا به سمت فریب و سوء استفاده جنسی حرکت کند.

برخی از مردم وقتی از سوء استفاده جنسی صحبت می کنند، منظورشان سوء استفاده جنسی با تعاریف بالا نیست؛ بلکه نظر آنها تمتع و برخوردارگی جنسی است. این افراد معتقدند در نامزدی امکان رابطه‌ی جنسی وجود دارد و در صورت جدایی دختر دیگر باکره نیست یا این که علی رغم این که باکره است مردم او را به عنوان یک دختر باکره نمی شناسند. منظور این افراد از سوء استفاده جنسی استفاده و تمتع و بهره‌مندی جنسی بدون ازدواج است. آنها نمی خواهند که دخترشان وارد یک رابطه‌ی جنسی شود که به ازدواج نیانجامد.

اولین مطلبی که در این مورد باید اشاره شود این است که دو نفر که نامزد می شوند به قصد ازدواج نامزد می شوند و اکثر نامزدی‌ها به ازدواج منجر می شود و تنها برخی از نامزدی‌ها به جدایی منجر می شود. همان طور که همه‌ی ازدواج‌ها به طلاق منجر نمی شود بلکه تعدادی و درصدی از آنها به طلاق منجر می شود. آیا درست است که ازدواج نکنیم چون احتمال طلاق وجود دارد؟! این احتمال وجود دارد که نامزدی به ازدواج نیانجامد و به جدایی ختم شود اما آیا این گونه جدایی‌ها بهتر از یک ازدواج نابسامان و آسیب‌زننده یا طلاق نیست؟



در ازدواج، احتمال خطا و اشتباه یا حتی فریب وجود دارد. همانند هر عقد دیگری در عقد ازدواج نیز ما شاهد این مسایل هستیم و فلسفه وجودی نامزدی کاستن خطا و اشتباه یا فریب است نه این که بستری را برای خطا و اشتباه فراهم کنیم. در عقد قراردادهای مهم یا عقد خرید معمولاً پیش قرار داد یا پیش فاکتور ارائه می شود و برای فسخ آن قرار داد یا خرید معمولاً یک جریمه ای را مشخص می کنند. نامزدی کارکرد یک پیش عقد را دارد. نامزدی یک دوره پیش از عقد است که اگر دو طرف از همه جهت راضی بودند، وارد عقد رسمی می شوند و در صورتی که رضایت نداشتند وارد عقد ازدواج نمی شوند.

در مورد تمتع و برخورداری جنسی، در زمان نامزدی لازم است که نقش دختران و پسران یا نامزدها ناپیده انگاشته نشود. براساس مبانی تجربی و علمی و مبانی عرفی و فرهنگی، نبود رابطه ی جنسی در زمان نامزدی، توصیه می شود. نبود این رابطه کاملاً بستگی به خود دختر و پسر و توانمندی آنها و شناخت و آگاهی آنها دارد. و ما نباید نقش آنها را نادیده انگاریم. در صورتی که دختر و پسر آموزش دیده باشند و به نبود این رابطه در زمان نامزدی آگاهی داشته باشند، مسئولیت رابطه جنسی بر عهده آنهاست.

هنگامی که دو نفر می خواهند مسئولیت زندگی خانوادگی را بر عهده بگیرند، این حداقلی از مسئولیت است که برای یک دوره ی زمانی از رابطه جنسی پرهیز کنند تا بتوانند به قطعیت در تصمیم گیری برسند.

نهایتاً ما در عین حال که ترس و نگرانی خانوادگی دختر را در مورد تماس یا رابطه جنسی می پذیریم، به کارکردهای مثبت نامزدی و اهمیت نامزدی اشاره می کنیم. این نگرانی ها همه بیانگر ترس و نگرانی خانواده ها از آینده ی فرزندان آنهاست. ما بر این باور هستیم که نامزدی می تواند نگرانی خانواده ها و جوانان را کاهش دهد چرا که می تواند از شکل گیری ازدواج های آسیب زا پیشگیری کند.

## ترس از خطا و اشتباه

انسان اشتباه می کند و جایز الخطا است. اشتباه و خطا لازمه‌ی رشد آدمی است. درست است که هرچه خطا کمتر باشد، بهتر است. اما از خطا و اشتباه گریزی نیست. مهم این است که آدمی به خطای خود پی ببرد. آگاهی، مهمترین ویژگی انسان است و آگاهی از خطاها و اشتباهات یکی از مهمترین انواع آگاهی‌هاست.

پی بردن به خطا و آگاهی از آن گام اول است و پذیرفتن آن و قبول کردن آن گام دوم و نهایتاً مسئولیت اشتباه را بر عهده گرفتن و هزینه‌ی اشتباه را پرداختن گام سوم است. از آنجا که خطا، هزینه‌ی زیادی برای انسان‌ها در بردارد، تلاش می‌شود که بر روی خطاها سرپوش گذاشته شود. خطا و اشتباه انکار می‌شود و به آن توجه نمی‌شود. بسیار اندکند آنهایی که خطای خود را بپذیرند و از آنها کمتر، کسانی هستند که هزینه‌ی خطای خود را بپردازند و قبول مسئولیت کنند.

ما از اشتباه می‌ترسیم، چرا که بار سنگینی را بر دوش ما می‌گذارد. اشتباه بار سنگینی است که برداشتن آن توان زیادی می‌خواهد و ما ترجیح می‌دهیم که اصلاً اشتباه نکنیم. اما این بدین معنی نیست که ما اشتباه نمی‌کنیم. علی‌رغم ترجیح ما و علی‌رغم ترس ما، بازهم اشتباه می‌کنیم و مرتکب خطا می‌شویم و این لازمه‌ی زندگی است. با ترس از خطا، مشکل حل نمی‌شود، بلکه با پذیرفتن خطا و اشتباه می‌توان قدرت تخریب آن را کاهش داد.

به نظر می‌رسد یکی از دلایلی که برخی از افراد از نامزدی پرهیز می‌کنند، این باشد که نمی‌خواهند با اشتباه خود روبرو شوند. به نظر می‌رسد نمی‌خواهند باور کنند، که ممکن است آنها نیز مرتکب اشتباه شوند و لازم است که در یک محدوده‌ی زمانی به این مسأله بیاندیشند که آیا صحیح عمل کرده‌اند یا نه؟ آیا درست انتخاب کرده‌اند یا نه؟

### ترس از فرصتها

وقتی که فرصتی داریم مجبور به انتخاب هستیم. و زمانی که از حق انتخاب خود بهره می‌بریم، لازم است که هزینه‌های انتخاب خود را پردازیم. گاهی فرصتها برای ما اضطراب‌آور می‌شوند، چرا که ما را در برابر انتخابهای متعدد قرار می‌دهند و هراتخاب، می‌تواند زندگی را دگرگون سازد. فرصت داشتن به انسان توانمندی و قدرت می‌دهد. و بسیاری از افراد از قدرت و توانمندی می‌هراسند. وقتی دیگران برای ما تصمیم می‌گیرند، راحتتر هستیم. وقتی که فال و پیشگویی به فریاد ما می‌رسد، احساس خرسندی می‌کنیم. زمانی که برای ازدواج، استخاره می‌کنیم، خیالمان راحت است. اینها یعنی این که نمی‌خواهیم حق انتخاب خود را به رسمیت بشناسیم و از فرصتی که در اختیارمان است، استفاده کنیم. به نظر می‌رسد دوست داریم اختیار و حق انتخاب خود را واگذار کنیم و قدرت خود را تفویض کنیم. نامزدی یک فرصت است. این دوره ایجاد فرصت می‌کند و قدرت انتخاب و توانمندی ارزیابی را به نامزدها می‌دهد. اگر از فرصتها بترسیم احتمالاً از نامزدی هم خواهیم ترسید.

### ترس از عدم قطعیت

وقتی کاری قطعی نیست، انسان نگران است. نتیجه را نمی داند و این اضطراب آور است. عدم قطعیت ایجاد اضطراب می کند. اما آیا باید همه ی اضطرابها بر طرف شود؟ آیا همه ی نگرانی ها نابجا است؟ زمانی که دو نفر نامزد هستند، ازدواج آنها قطعی نیست و این موجب نگرانی، است. اما آیا تحمل این نگرانی، بهتر نیست؟ نگرانی می تواند ما را از مهلکه ها و خطرات رهایی بخشد. نگرانی به ما اخطار می دهد و ما را هشیار می کند. به نظر می رسد بهتر است با برخی از نگرانی ها کنار بیاییم و آنها را تحمل کنیم، چرا که کارکرد مثبتی برای زندگی دارند. کمی نگرانی در دوره ی نامزدی می تواند ما را از نگرانی ها و ترسهای زیادی در آینده رهایی ببخشد.

### طول زمان نامزدی

تحقیقات نشان می دهد که نامزدی کمتر از شش ماه و نامزدی بیشتر از سه سال، با طلاق بعدی در ارتباط است. بنابراین پیشنهاد می شود که دوره ی نامزدی کمتر از شش ماه نباشد و بیشتر از سه سال نیز به طول نیانجامد.

# فصل ششم

## دوران عقد

## عقد ازدواج

عقد به معنای بستن، گره بستن، استوار کردن پیمان و عهد بستن است. (فرهنگ معین) زن و مردی که با یکدیگر عقد ازدواج می بندند، قول ازدواج یا وعده‌ی ازدواج یا به عبارت دیگر (نامزدی) خود را استوار می کنند و با ازدواج کردن با یکدیگر پیوند برقرار می کنند و برای زندگی باهم عهد می بندند.

## تعریف دوران عقد

برخلاف تعریف نامزدی، تعریف عقد از نظر اکثر مردم تعریف مشخص و واحدی است. هرچند برخی از افراد در سالهای اخیر دوران عقد را با دوران نامزدی اشتباه گرفته اند. اما از نظر اکثر مردم **دوران عقد به دورانی گفته می شود که با عقد ازدواج آغاز می شود و با شروع زندگی مشترک پایان می یابد.**

عقد ازدواج یک پیمان سه گانه است که شامل عقد شرعی، عقد قانونی و عقد اجتماعی می شود. منظور از عقد شرعی همان صیغه‌ی عقد دائم است که شرع مشخص کرده است و در واقع زن و مرد به نام خدا و با اجازه‌ی او پیمان می بندند. منظور از عقد قانونی همان ثبت رسمی ازدواج و پذیرش تعهدات قانونی و حقوقی ازدواج است و منظور از عقد اجتماعی، حضور خویشان و دوستان و جمعی از مردم در زمان عقد ازدواج است. حضور جمعی از افراد به عنوان شاهدان جمعی، پیمان زن و مرد را وجهه اجتماعی می دهد. همانطور که ملاحظه می شود عقد ازدواج یکی از پیمانهای بسیار محکم انسانی است، پیمانی دارای سه گونه تعهد، پیمانی که شرع، قانون و عرف را باهم می آمیزد.

## تفاوت عقد با نامزدی

دوران عقد با دوران نامزدی به طور عمده در سه مقوله باهم تفاوت دارند که این تفاوتها عبارتند از الف - تعهد ب - ارتباط جنسی و ج - قطعیت. با عقد تعهد همسران با تعهدات قانونی و حقوقی همراه می شود. در صورتی که فردی به تعهد خود وفادار نباشد یا آن را برهم زند از آنجا که تعهد قانونی و حقوقی نسبت به همسر خود دارد و کاملاً متأهل شناخته می شود، لازم است مطابق با تعهدات قانونی و حقوقی خود نسبت به فسخ پیمان همسری، اقدام نماید.

برخلاف زمان نامزدی که توصیه به نبود رابطه‌ی کامل جنسی می شد در دوران عقد منعی برای ارتباط جنسی وجود ندارد چرا که زوج عقد کرده یک زوج متأهل است. برخلاف دوران نامزدی که هم به لحاظ قانونی و هم به لحاظ عرفی امکان جدایی وجود دارد در دوران عقد امکان جدایی همان شرایط امکان طلاق را دارد و فرد برخلاف زمان نامزدی که می توانست به راحتی جدا شود، دیگر امکان اینکه به راحتی جدا شود را ندارد. فرض عمده درباره‌ی عقد این است که فردی که تن به عقد ازدواج داده است، در تصمیم خود راسخ بوده است. برخلاف نامزدی که فرض عمده‌ی آن این است که وعده‌ی ازدواج (نامزدی) الزامی برای ازدواج ایجاد نمی کند و هیچ کدام از نامزدها نمی توانند دیگری را مجبور به ازدواج کنند.

## ضرورتها و کارکردهای دوران عقد

به طور سنتی اکثر افراد ازدواج را یک تصمیم می دانند اما ما معتقدیم که ازدواج یک فرایند است. فرایند، ترجمه‌ی کلمه‌ی Process است که ریشه لاتین آن به معنی «پیش رفتن» است و تلویحاً پیشرفت گام به گام به سوی هدفی را می رساند. (دکتر پورافکاری، فرهنگ جامع روانشناسی - روانپزشکی). زمانی که ازدواج را یک فرایند بدانیم رفتارهای ما متفاوت از زمانی خواهد بود که ازدواج را یک تصمیم بدانیم. فردی که ازدواج را یک تصمیم می داند بر خود لازم می داند که در یک مقطع زمانی، تصمیم درستی بگیرد اما فردی که ازدواج را یک فرایند می داند معتقد است که فرایند، او را به تصمیم درست می رساند. بنابراین بر خود لازم می داند که فرایند را به درستی طی کند تا تصمیم درست از خلال فرایند و در طول زمان شکل بگیرد. فردی که ازدواج را یک تصمیم می داند بر خود لازم می داند که با هر مقدار اطلاعات، بتواند تصمیم بگیرد. اما فردی که ازدواج را یک فرایند می داند بر خود لازم می داند که فرایند را طی کند تا در طول زمان و با طی شدن درست فرایند، تصمیم درست مشخص شود.

اگر نگاه ما به ازدواج، نگاه فرایندی باشد عبور گام به گام از یک سری مراحل را به راحتی می پذیریم. همانگونه که تا به حال بحث کرده ایم ازدواج از مراحل آشنایی، نامزدی و عقد می گذرد. دوران عقد یکی از مراحل فرایند ازدواج است.

همان گونه که نامزدی در ادامه‌ی آشنایی باعث می شد تا اهداف و کارکردهای آشنایی در عین تداوم، عمیق تر و شفاف تر شود، دوران عقد هم باعث می شود که اهداف



و کارکردهای نامزدی در عین تداوم، عمیق تر و شفاف تر شود. بنابراین بسیاری از ضرورتها و کارکردهای دوران عقد شبیه ضرورتها و کارکردهای دوران نامزدی است با برخی تفاوتها که در پی خواهد آمد. اگر دوره‌ی نامزدی باعث عمیق تر شدن آشنایی و آمادگی برای ورود به زندگی مشترک و قطعی شدن تصمیم به ازدواج می‌شد دوران عقد نیز همین اهداف را در سطحی عمیق تر و جدی تر، سبب خواهد شد. اما دوران عقد سه ضرورت و کارکرد منحصر به خود را علاوه بر موارد یاد شده، دارد. این سه مورد عبارتند از: الف - آمادگی اقتصادی ب - شناخت جنسی و ج - تعامل با خانواده‌ی همسر. هر کدام از این موارد را به طور مختصر توضیح می‌دهیم.

### الف - آمادگی اقتصادی

ایجاد خانواده‌ی جدید، نیاز به آمادگی اقتصادی هردو نفر دارد. تهیه مسکن و تهیه لوازم منزل دو وظیفه‌ی عمده‌ی اقتصادی همسران است. به طور سنتی در اکثر نقاط ایران، دختر جهیزیه (لوازم منزل) و پسر مسکن را تهیه می‌کند. البته این سنت در همه جا یکسان نیست و هر فرهنگ و قومیتی آداب و رسوم خاص خود را دارند.

دوران عقد به همسران این فرصت را می‌دهد تا آمادگی اقتصادی لازم برای ایجاد خانواده‌ی جدید را کسب کنند. البته دوران عقد در عین اینکه فرصتی برای آمادگی اقتصادی است معمولاً مشکلاتی را هم به دلیل مسائل اقتصادی به همراه دارد که در ادامه به بحث در این باره خواهیم پرداخت.

## ب - شناخت جنسی

ازدواج بدون رابطه‌ی جنسی معنا ندارد و یکی از مهمترین عناصر ارتباط همسران، ارتباط جنسی است. در دوره‌ی آشنایی و نامزدی افراد با محدودیتهای زیادی برای شناخت جنسی روبرو هستند. هرچند آغاز شناخت جنسی از همان دوره آشنایی شروع می شود و در دوره‌ی نامزدی به طور جدی تری پیگیری می شود اما بعد از عقد، همسران برای رابطه جنسی هیچ محدودیت و منعی ندارند. محدودیتهای درست زمان نامزدی، امکان شناخت کامل جنسی را از نامزدها می گیرد.

از آنجا که رابطه‌ی جنسی به طور کامل در دوران عقد رخ می دهد همسران می توانند نسبت به نگرش و رفتار جنسی یکدیگر شناخت قابل توجهی بدست آورند. افرادی که دارای مشکلات و اختلالات کنشی جنسی هستند یا به عبارت دیگر آنهایی که در عمل جنسی دچار مشکل هستند، در این دوره کاملاً قابل شناسایی هستند. آنهایی که نگرش مثبتی به عمل جنسی ندارند، آنهایی که تمایل جنسی اندک دارند، آنهایی که بعضاً دچار انحرافات جنسی هستند، همه و همه در این دوره به خوبی قابل شناسایی هستند. دوران عقد بهترین زمان برای شناخت جنسی و احیاناً درمان جنسی<sup>۱</sup> است. اگر یکی از همسران یا هر دو دچار مشکلات جنسی باشند اولین کار مراجعه به متخصص درمان جنسی است. درمانگران جنسی روانپزشکان یا روانشناسانی هستند که در حوزه‌ی درمان جنسی دوره های تخصصی بالاتری را گذرانده اند. درمان جنسی یکی از حوزه های تخصصی علم

---

1-Sex Therapy

روانشناسی است. با کمک درمانگر جنسی، همسران به شناخت جنسی کاملتری از یکدیگر می‌رسند و متوجه می‌شوند که مشکلات جنسی آنها تا چه حدی قابل درمان است؟ با توجه به مجموعه‌ی شناخت جنسی همسران از یکدیگر، در این دوران، همسران می‌توانند نسبت به ادامه رابطه با یکدیگر تصمیم‌گیری کنند. رابطه جنسی یکی از مهمترین روابط همسران است و همانگونه که در فصل انتخاب همسر ذکر شد، افرادی که اختلال جنسی دارند، مناسب ازدواج نیستند.

### ج - تعامل با خانواده همسر

دوران عقد، شروع جدی تعامل با خانواده همسر است. خرید عقد، رفت و آمد با خانواده‌ی همسر، پذیرش خانواده‌ی همسر، احترام اعضای خانواده به عروس یا داماد و احترام به خانواده‌ی آنها، دید و بازدید خانواده‌ها و ...

تعامل با خانواده‌ی همسر در دوره‌ی عقد از اهمیت زیادی برخوردار است چرا که اولین روابط از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در اولین رابطه‌ها، پایه‌ها و مبانی نگرش افراد نسبت به هم، شکل می‌گیرد و از آنجا که در این دوران همسران بیشتر به فکر ارتباط باهم هستند، ممکن است از تعامل با خانواده‌ی یکدیگر غفلت کنند یا اینکه به خانواده‌ی همسر توجه بیشتری از خود او داشته باشند. هر کدام از این موارد می‌تواند سر آغاز اختلاف و تنش باشد.

بی‌تجربگی در برخورد با خانواده‌ی همسر می‌تواند، عروس یا داماد را با مشکلات بسیاری روبه‌رو سازد.

### تجربه‌ی عقد بدون تجربه‌ی نامزدی

برخی از خانواده‌ها تجربه‌ی نامزدی را از دختر و پسر خود سلب می‌کنند و به دلایل مذهبی و قانونی پس از دوران کوتاه آشنایی، آنها را به سمت عقد و دوران عقد، هدایت می‌کنند. نبود تجربه‌ی نامزدی شرایط ویژه‌ای را بر دختر و پسر تحمیل می‌کند. اولین مسأله ابهام آنها در مورد شرایط دوران عقد است. وقتی دختر و پسر دوره‌ی نامزدی نداشته باشند، پس از عقد بیشتر خود را نامزد به حساب می‌آورند در حالیکه عقد کرده هستند. به لحاظ اجتماعی نامزد هستند در حالیکه به لحاظ قانونی عقد کرده هستند. همین ابهام و سرگردانی نقش می‌تواند باعث آسیب‌های زیادی شود. از نظر ما تجربه‌ی عقد بدون تجربه نامزدی اشتباه است و سر منشأ برخی از آسیب‌ها که می‌توانست با تجربه نامزدی با سهولت و سادگی بیشتری برطرف شود. اما به هر حال واقعیت جامعه‌ی ما این است که برخی از خانواده‌ها بدون تجربه‌ی نامزدی تجربه‌ی عقد را بر دختر یا پسر خود تحمیل می‌کنند. در این شرایط به نظر ما بر دختر و پسر است که مواردی را بدون هیچ تردیدی رعایت کنند. در صورتی که خواهان ازدواج موفق هستید و به هر دلیلی نتوانسته‌اید نامزدی را تجربه کنید، رعایت نکات زیر به شما کمک می‌کند تا محدودیت‌های تجربه‌ی عقد بدون تجربه‌ی نامزدی را به حداقل برسانید.

۱ - حداقل ۶ ماه اول عقد را دوران نامزدی خود بدانید.

۲ - حداقل در ۶ ماه اول عقد از داشتن رابطه‌ی کامل جنسی پرهیز کنید.

۳- در صورتی که به این نتیجه رسیدید که همسر مناسبی برای یکدیگر نیستید، ارتباط را در همان سطحی که هست، حفظ کنید و از ارتباط بیشتر پرهیز کنید و از متخصص کمک بگیرید. (بدانید که همه متخصصین از سواد و تجربه کافی برخوردار نیستند، همان طور که پزشکان بی سواد و بی تجربه در جامعه پزشکی وجود دارد، در جامعه روانشناسان نیز افراد بی سواد و بی تجربه وجود دارد. تشخیص فرد با سواد و با تجربه بر عهده‌ی خود شماست).

۴- در نظر داشته باشید که طلاق زوجهای عقد کرده‌ای که رابطه کامل جنسی نداشته‌اند، سهولت بیشتری دارد تا زوجهای عقد کرده‌ای که رابطه کامل جنسی داشته‌اند.

### تجربه زندگی مشترک بدون تجربه عقد (عقد و عروسی باهم)

برخی از خانواده‌ها به دلیل تعجیل یا به دلیل مسائل اقتصادی و هزینه‌های مراسم مختلف، عقد و عروسی را باهم برگزار می‌کنند یا به عبارت دیگر پس از دوران نامزدی با برگزاری همزمان عقد و عروسی دختر و پسر را به خانه‌ی بخت می‌فرستند. این کار باعث می‌شود که یکی از مراحل ازدواج یا همان مرحله عقد توسط دختر و پسر تجربه نشود.

به نظر ما در صورتی که دختر و پسر آشنایی و نامزدی را به خوبی تجربه کرده باشند، تجربه نکردن عقد باعث می‌شود تا آنها از شناخت جنسی یکدیگر محروم شوند. از آنجا که آشنایی و نامزدی در جامعه ما از طرف خانواده‌ها چندان با اقبال رو به رو نمی‌شود، تجربه‌ی عقد، تجربه‌ی مفیدی برای دختر و پسر است تا آشنایی و پیوند خود را عمق ببخشند و برای زندگی مشترک آماده شوند.

نبود تجربه‌ی عقد در مقایسه با نبود نامزدی، قابل قبول تر به نظر می‌رسد. هرچه ازدواج مراحل خود را در زمانی قابل قبول سپری کند، شکل‌گیری خانواده جدید به طور درست‌تر و مناسب‌تری رخ خواهد داد. هرچه مراحل ازدواج را فشرده تر سازیم یا بعضی از آنها را حذف کنیم، همسران آینده را از تجارب حیاتی محروم کرده ایم و امکان شناخت و پیوند مناسب‌تر را از آنها سلب کرده ایم.

راه مناسب‌تر برای کاهش هزینه‌ها، برگزاری عقد و تجربه دوران عقد بدون برگزاری مراسم عروسی است. عروس و داماد می‌توانند پس از اینکه زمان مناسبی از عقد آنها گذشت با رفتن به سفر یا برگزاری میهمانی مختصری به عنوان عروسی، زندگی مشترک خود را آغاز کنند.

به هر حال نگاه فرایندی به ازدواج تجربه کامل هر سه مرحله ازدواج را به ما توصیه می‌کند، تجربه‌ی آشنایی، تجربه‌ی نامزدی و تجربه‌ی عقد. به نظر می‌رسد لازم است که مراحل اصلی ازدواج (آشنایی، نامزدی و عقد) به طور کامل تجربه شوند.

### موضوعات دوران عقد

مشکلات و مسائل دوران عقد شامل پنج مسأله و موضوع می‌شود. موضوعات فردی، موضوعات بین فردی، موضوعات مربوط به خانواده‌ی همسر، موضوعات بین خانواده‌ها و موضوعات مربوط به خانواده‌ی خود.

## الف - موضوعات فردی

تشکیل خانواده و ازدواج امری است که با استرس و فشار روانی همراه است. اگر همه چیز هم به خوبی پیش برود باز هم ازدواج یک استرس است. در دوران عقد فرد با مسائل اقتصادی مربوط به تشکیل خانواده، کنار آمدن<sup>۱</sup>، مدیریت استرس، ارتباط مؤثر با همسر و مسائل دیگری روبرو می شود که برخورد فردی او را می طلبد. کسب مهارت های زندگی کمک بزرگی است تا فرد از این مسائل و موضوعات با سهولت عبور کند.

## ب - موضوعات بین فردی

در دوران عقد رابطه‌ی همسران بیشتر از دوران نامزدی است. همسران در این دوره دچار تعارضات بسیاری می شوند. اولین عدم توافقها بیشتر در این دوران نمایان می شود. از آنجا که در این دوره لازم است تا در مورد بسیاری از امور تصمیم گیری شود نبود تفاهم و نرسیدن به توافق می تواند مشکلات عمده ای را ایجاد کند. مهارت حل تعارض یکی از مهمترین مهارت های مورد نیاز برای همسرانی است که دچار اولین تعارضها می شوند.

گفتگو و رابطه‌ی صمیمانه در این دوره از اهمیت ویژه ای برخوردار است. تأثیر و رد پای این دوره در خاطرها باقی می ماند. بهترین کار آن است که تأثیر خوشایندی بر

---

1-Coping

یکدیگر داشته باشیم و این جز با قلبی صمیمی و استفاده از مهارت های ارتباط صمیمانه، عملی نمی شود.

### ج - موضوعات مربوط به خانواده‌ی همسر

ارتباط با خانواده‌ی همسر در دوران عقد یکی از مهمترین مسائل همسران عقد کرده است. حالت‌های مختلف رقابت، جنگ، یارگیری، طرد، پذیرش و صمیمیت در ارتباط با اعضای خانواده همسر به طور پیچیده و سیال بوجود می آید. هرچه خانواده همسر گسترده تر باشد روابط پیچیده تری شکل می گیرد.

**پذیرش:** زمانی که عروس یا داماد از طرف یک عضو یا چند عضو اصلی خانواده مورد قبول واقع شود. معمولاً افرادی که موافق ازدواج بوده اند، سعی می کنند حس پذیرش خود را به عروس یا داماد منتقل کنند و از دیگران نیز می خواهند تا او را در جمع خانواده بپذیرند.

**طرد:** زمانی که عروس یا داماد از طرف یک عضو یا چند عضو اصلی خانواده مورد قبول نباشد. زمانی که برخی از اعضای خانواده با ازدواج انجام شده موافق نباشند، پس از انجام عقد، معمولاً عدم موافقت خود را یا به صورت کلامی یا به صورت غیر کلامی یا به طور هشیار یا به صورت ناهشیار بیان می کنند.

معمولاً یکی از مسائل مهم عروس یا دامادی که از طرف خانواده‌ی همسر مورد قبول واقع نشده، این است که پذیرش آنها را بدست آورد. عروس یا داماد معمولاً متوجه عدم پذیرش اعضا یا یک عضو خانواده‌ی همسر می شود.



پذیرش فرد جدید در جمع خانواده کاری است که تا حدود زیادی از دست همسر نیز خارج است. مگر اینکه همسر، در خانواده از قدرت زیادی برخوردار باشد. عروس یا داماد طرد شده معمولاً در مقابل طرد خانواده همسر آن گونه واکنش نشان می دهند که قبل از ازدواج و در دوران مجردی به طرد واکنش نشان می دادند. در مقابل طرد، برخی باج می دهند، برخی محبت می کنند، برخی عصبانی می شوند و مقابله به مثل می کنند و برخی در خود فرو می روند. برخی روابط پذیرایی را با دیگران بنا می کنند و...

شما اگر طرد شوید چه می کنید؟

**رقابت:** حضور برخی از افراد ما را به طور ناهشیار به سوی رقابت با آنها سوق می دهد. هر فردی رقبای خاصی را در زندگی داشته و از رقیب تصور خاصی دارد. ممکن است هم سن و سال بودن ما را به رقابت وادارد. ممکن است هم جایگاه بودن مانند جاری بودن یا با جناب بودن، ما را به رقابت وادارد. ممکن است موضوعات کاری، درس، پول، ارتباط و... ما را به رقابت وادارد. به هر حال ورود به یک خانواده جدید، امکان رقابت با افراد جدیدی را بوجود می آورد.

رقبای شما معمولاً دارای چه ویژگیهایی هستند؟

گاهی ما موضوع رقابت می شویم بدون آنکه بخواهیم. گاهی بدون اینکه تمایل به رقابت با فرد خاصی را داشته باشیم او سعی می کند با ما رقابت کند. خواهر شوهری که با عروس خانواده رقابت می کند، عروس را در شرایط پیچیده و دشواری قرار می دهد.

برادر زنی که با داماد خانواده وارد رقابت می شود، شرایط مشکلی را برای تازه داماد ایجاد می کند. شناخت این رقابتها و مهارت در کنار آمدن با اینگونه رقابتها موقعیت عروس و داماد را در خانواده جدید ارتقا می دهد.

اگر کسی بخواهد با شما رقابت کند چه می کنید؟

**جنگ:** تضاد و خصومت ما را به جنگ وادار می دارد. ما جنگ را در سطح جامعه و کشور به خوبی می شناسیم و از آثار و تلفات آن تاحدودی باخبریم. اما از جنگ فرد با فرد به ویژه در محیطهای خانوادگی شاید تصور روشنی نداشته باشیم.

جنگ یک شیوهی حل تعارض است که با استفاده از قدرت، تعارض را حل می کند. در بدو ورود به خانواده جدید، احساس ناخوشایند دیگران به ما یا احساس ناخوشایند ما به دیگران ممکن است به صورت جدال و جنگ خود را آشکار کند.

جنگ بیشتر در حوزه قدرت رخ می دهد. جنگ عروس با مادر شوهر، جنگ داماد با مادر زن، معمولاً جنگ بر سر تملک، قدرت، زمان، توجه و محبت است.

**یارگیری:** وقتی دو نفر در یک خانواده باهم رقابت می کنند یا در سطح بالاتر باهم وارد جنگ می شوند، معمولاً به فکر یارگیری می افتند. خواهر شوهر در رقابت با عروس یا عروس در رقابت با خواهر شوهر احتمالاً تلاش می کنند اول از همه از برادر یا همسر به عنوان یار در رقابت خود استفاده کنند. در مراحل بعدی پدر خانواده، مادر خانواده و دیگر اعضا به عنوان یک یار در این رقابت مورد استفاده قرار می گیرند.

**صمیمیت:** رابطه‌ی با محبت و صمیمانه با یک عضو خانواده بدون رقابت، جنگ و یارگیری همراه با پذیرش، یک رابطه صمیمانه است. هرچه عروس یا داماد روابط

صمیمانه تری با اعضای خانواده همسر داشته باشد پذیرش او در خانواده جدید بیشتر می شود و هرچه پذیرش بیشتر شود صمیمیت بیشتر می شود. متقابلاً هرچه اعضای خانواده همسر با عروس یا داماد رابطه صمیمانه تری داشته باشند، صمیمیت بیشتری را در این عضو تازه وارد باعث خواهند شد.

## موضوعات بین خانواده ها

ازدواج با عضوی از یک خانواده به طور استعاری به معنای ازدواج با آن خانواده است و در سطح بالاتر ازدواج دو نفر از دو خانواده به طور استعاری به معنای ازدواج آن دو خانواده است. یکی از مهم ترین روابطی که همسران را تحت تأثیر قرار می دهد رابطه‌ی خانواده های آنها با یکدیگر است. زمانی که مادر داماد با مادر عروس رابطه‌ی خوبی ندارد به شکلی این رابطه بر رابطه همسران نیز تأثیر می گذارد. زمانی که خواهر داماد با خواهر عروس رابطه مناسبی ندارد، رابطه‌ی همسران نیز می تواند متأثر شود. تنها زمانی رابطه خانواده ها کمترین تأثیر را بر همسران دارد که آنها افرادی مستقل و پخته باشند. استقلال و پختگی همسران باعث می شود که رابطه‌ی آنها کمتر متأثر از رابطه خانواده ها باشد.

احترام خانواده ها به یکدیگر و پذیرش یکدیگر آنها بیشترین کمک را به همسران جوان می کند. رابطه‌ی خانواده ها با یکدیگر بسیاری اوقات خارج از کنترل همسران است. برای توضیح بیشتر به نمونه زیر توجه کنید.

محسن و مونا ۶ ماه است که عقد کرده‌اند. مونا دو سال از محسن بزرگتر است و مادر محسن با این ازدواج موافق نبوده است اما به دلیل پافشاری محسن، مجبور به پذیرش این ازدواج شده است. در اولین میهمانی بعد از عقد که مادر محسن ترتیب داده بود

مادر بزرگ مونا به دلیل شرایط جسمی نتوانست حضور پیدا کند و عذرخواهی کرد. مادر محسن از اینکه مادر بزرگ مونا در میهمانی حضور نیافت به شدت ناراحت شد. خانواده‌ی مونا پس از مدتی متقابلاً خانواده‌ی محسن را دعوت کردند اما مادر محسن نیامدن مادر بزرگ مونا را بهانه کرد و در میهمانی شرکت نکرد. خانواده‌ی مونا نیامدن مادر محسن را توهین به خود تلقی کردند و متقابلاً مادر مونا در میهمانی خواهر محسن شرکت نکرد و... تمام این مسائل بر رابطه محسن و مونا تأثیر داشت چرا که محسن از رفتار خانواده‌ی خود دفاع می کرد و مونا از رفتار خانواده‌ی خود. هر دوی آنها نسبت به آینده خود نگران بودند و نمی دانستند که آیا زندگی مشترک آنها در زمان مقرر شروع خواهد شد یا نه؟! آنها در حالیکه باهم قهر بودند به مرکز مشاوره مراجعه کردند.

همانطور که در نمونه بالا مشاهده کردید رفتار مادر محسن خارج از کنترل محسن و احتمالاً هر فرد دیگری بوده است. به نظر می رسد مادر محسن به طور ناهشیار مخالفت خود را با این ازواج با این بهانه بیان کرده است که مادر بزرگ مونا در میهمانی او شرکت نکرده است. او مخالف این ازدواج بوده و هست و به طور ناهشیار یا حتی هشیار سعی کرده است تا این ازدواج را با مشکل رو به رو سازد تا شاید فرزندش از ازدواج با دختر مورد نظرش دست بردارد. مادر محسن به خوبی توانست عروس و خانواده‌ی عروس را با مشکل مواجه سازد اما به نظر می رسد که عروس و خانواده او با بی تدبیری و ناهشیاری این فرصت را به او دادند تا بتواند نیت خود را عملی سازد.

احترام خانواده ها به یکدیگر دارای معنای استعاری است. وقتی مادر عروس به مادر داماد احترام می گذارد به معنای احترام به داماد و پذیرش اوست. وقتی عضوی از

خانواده داماد به عضوی از خانواده عروس احترام می گذارد به معنای احترام به عروس و پذیرش اوست.

### موضوعات مرتبط با خانوادگی اصلی

در دوران عقد فرد در حال گذار از خانوادگی اصلی به خانوادگی جدید است. در این دوران احتمال بروز مسائل و مشکلاتی بین عروس و داماد و خانواده خود وجود دارد. چرا که جایگاه و موقعیت فرد در حال تغییر است. توجه بیشتر به همسر و خانوادگی او ممکن است اعضای خانوادگی اصلی را ناراحت کند. ممکن است این تصور در آنها بوجود آید که ازدواج باعث شده است تا یک عضو قدیمی و دوست داشتنی را از دست بدهند. خشم، غم، اضطراب و دیگر هیجانات به واسطه اینگونه افکار، فراخوانده می شوند. واکنش عروس یا داماد به این احساسات می تواند حساسیت اعضای اصلی خانواده را کاهش یا افزایش دهد.

از سوی دیگر ممکن است عروس یا داماد احساس کند که از طرف خانواده خود چندان مورد حمایت و توجه قرار ندارد. ممکن است احساس کند که اعضای اصلی خانواده، مخالفت هایی دارند و همه اینها باعث شود تا احساس خشم، غم، اضطراب احساس گناه و دیگر هیجانات به واسطه اینگونه افکار، فراخوانده شود. واکنش اعضای خانواده اصلی به این احساسات می تواند حساسیت عروس یا داماد را کاهش یا افزایش دهد. به هر حال تنظیم رابطه با اعضای خانواده اصلی یکی از وظایف مهم همسران در دوران عقد است.

بسیاری از تازه عروس و دامادها برای اطمینان بخشی به اعضای خانواده ی خود و حتی اطمینان بخشی به خود سعی می کنند که بیش از گذشته از پدر و مادر یا خواهر و برادر خود در برابر همسرشان دفاع کنند یا سنگ آنها را بر سینه زنند. بیرون رفتن از خانواده احساسات متعارض و متفاوتی را در تازه عروس و داماد ایجاد می کند. از یکسو خوشحال هستند که خانواده ی جدیدی تشکیل می دهند از دیگر سو برخی همانند کودکان، اضطراب جدایی دارند. برخی احساس گناه می کنند از اینکه در حال رفتن و ترک خانواده هستند. احساس طرد از طرف خانواده، اجبار به رفتن و گاهی تمایل به طرد خانواده و شادی از اینکه خانه را ترک می کنند و دیگر لازم نیست که محیط خانه را تحمل کنند، احساسات دیگری است که برخی از افراد دارند. احساس ناتوانی و احساس ترس از ناشناخته های پیش رو، ترس از خطا در انتخاب همسر احساسات دیگری است که می تواند تازه عروس و داماد را با مشکلات درونی رو به رو سازد.

وجود احساسات متعارض می تواند رفتارهای متعارضی را در ما به وجود آورد. فردی که به طور ناهشیار خانواده ی خود را طرد می کند و از اینکه در حال ترک آنهاست، خوشحال است، ممکن است با چسبیدن به آنها، بزرگ کردن آنها و دفاع بیش از حد از آنها به احساس درونی خود پاسخ دهد. فردی که احساس گناه دارد ممکن است بیش از حد به پدر و مادر خود محبت کند و چه بسا که به همین دلیل، حسادت همسرش را برانگیزد. به هر حال توجه به احساسات متعارض و آگاهی از آنها کمک کننده است. دوران گذار معمولاً دوران سختی برای فرد و اطرافیان اوست چرا که فرد در شرایط برزخ به سر می برد.

## موضوعات اقتصادی

دوران عقد، یک دوره‌ی اقتصادی مهم است. اولین رفتارهای اقتصادی، نگرشهای اقتصادی، و خاطرات اقتصادی خانواده در این دوران شکل می‌گیرد. خرید عقد، مراسم عقد، جهیزیه، مسکن، هدایا، مراسم عروسی و دیگر هزینه‌ها میدان آزمون رفتارها و نگرشهای اقتصادی همسران و خانواده‌های آنهاست.

پول به غیر از ارزش اقتصادی دارای بار معنایی ویژه است. وقتی شما برای فردی پول خرج می‌کنید این معنا را به طور ضمنی بیان می‌کنید که آن فرد برای شما دارای ارزش است. پول معنای ضمنی ارزش را در خود نهفته دارد. وقتی شما حاضر نیستید که پول زیادی را برای کسی هزینه کنید این معنا را در بردارد که ارزش زیادی برای او قائل نیستید. معنای روان شناختی «ارزش» در مورد پول و مسائل اقتصادی تأثیرات زیادی بر رابطه همسران و خانواده‌ها در دوران عقد و پس از آن دارد.

دختری که جهیزیه ندارد تحت تأثیر بار ارزشی پول، ممکن است کم ارزش شمرده شود. پسری که قدرت تأمین مسکن مناسب را ندارد تحت تأثیر همین معنای ارزشمندی قرار می‌گیرد. تلاش بسیاری می‌شود تا این معنای ارزشی از جهیزیه و مسکن گرفته شود تا فشار ضمنی پول از دختر و پسر برداشته شود.

در زمان خرید عقد یا دیگر خریده‌ها موارد مهم عبارتند از: الف - مقدار پولی که پسر هزینه می‌کند ب - حضور افراد دیگر در زمان خرید و توجه به نظرات آنها ج - توجه دختر و پسر به نظر یکدیگر د - میزان تلاش دختر جهت کم هزینه شدن خریده‌ها.

الف - مقدار پولی که پسر هزینه می کند معمولاً به معنای سخاوتمندی او، ارزش دختر و مهم بودن ازدواج از نظر اوست. گاهی داماد برای ایجاد این معانی سعی می کند پول زیادی را هزینه کند اما در چنین مواقعی اگر از پشتیبانی مناسب مالی برخوردار نباشد، ممکن است کار او به معنای ولخرجی و نداشتن عقل معاش نیز برداشت شود.

ب - حضور افراد دیگر در زمان خرید و توجه به نظرات آنها از مسائل مهمی است که خانواده ها نسبت به آن حساس هستند. حضور یک نفر در زمان خرید به معنای پذیرش حضور او و مهم بودن نظرات اوست. اگر فردی در زمان خرید یا زمان تصمیم گیری های مهم دعوت نشود به معنای عدم پذیرش و مهم نبودن اوست. بسیاری از مشکلات و مسائل زوج های عقد کرده ناشی از معانی رفتارهای آنان از ابتدا تا انتهای عقد است.

ج - توجه دختر و پسر به نظر یکدیگر به معنای پذیرش نظرات یکدیگر و مهم بودن هر کدام است.

د - میزان تلاش دختر جهت کم هزینه شدن خریدها برای داماد و خانواده ی او مهم است. طبقه ی متوسط جامعه ی ایران به ویژه حساسیتهای زیادی در این باره دارد. از یک طرف از پسر خواسته می شود که در خرج کردن خساست به خرج ندهد و از طرف دیگر از دختر می خواهند که زیاد خرج نکند و مراقب همسرش باشد. وقتی دختری سعی می کند که هزینه ها کاهش یابد در واقع به این معنا گرفته می شود که او مراقب وضعیت مالی همسرش هست. فرد با ملاحظه ای است، زیاد خواه نیست و اهل زندگی است.



بسیاری از دختران در زمان خرید به همین دلایل تلاش می کنند تا هزینه ها هرچه کمتر شود اما ممکن است پس از آن دچار تعارض شوند که مگر ارزش من کم بود که برایم کمتر از دیگران هزینه شد. در مورد سایر موارد اقتصادی نیز همین موضوعات مطرح است الف - مقدار پولی که هزینه می شود ب - توجه به نظرات اعضای اصلی خانواده همسر ج - توجه دختر و پسر به نظرات یکدیگر د - تلاش فرد ذی نفع جهت کاهش هزینه ها.

### جهیزیه

جهیزیه تهیهی وسایل خانه از طرف دختر است. اما جهیزیه به جز واقعیت آن که تهیه وسایل خانه است معانی دیگری را نیز دربردارد. داشتن و نداشتن جهیزیه، ارزش اقتصادی جهیزیه و کم و زیاد بودن آن، هر کدام معنای خاصی را نسبت به دختر و جایگاه او در زندگی آینده القا می کند.

در پایان دوران عقد از دختر انتظار می رود که جهیزیهی خود را فراهم کرده باشد و به خانه ای که پسر تهیه کرده است، برود. دختران و خانواده های آنها معمولاً برای تأمین جهیزیه مناسب، تلاش فراوانی می کنند. تلاش آنها برای القای معنای مثبت نسبت به دختر و جایگاه او در زندگی جدید است.

به ویژه زمانی که دختر با خانواده ای وصلت کرده باشد که از نظر مالی جایگاه بالاتری دارند، این نگرانیها افزایش پیدا می کند. دختر و خانواده ی او با تهیه ی جهیزیه ی باارزش سعی می کنند نظرات خانواده ی پسر را تأمین کنند و خود را هم سطح آنها نشان دهند. ازدواج با خانواده ی هم سطح معمولاً اینگونه نگرانیها را دربرندارد. زمانی که مهریه ی دختر کلان باشد، از دختر و خانواده ی او انتظار می رود که جهیزیه باارزش تری تهیه کنند. مهریه ی سنگین انتظار پسر و خانواده او را افزایش می دهد.

واقعیت جهیزیه، تهیه ی وسایل مورد نیاز برای یک زندگی دو نفره است اما معانی عرفی آن به امری فراتر از این واقعیت ساده، گسترش یافته است. معنای عرفی جهیزیه، دختر و خانواده ی دختر را به زحمت می اندازد، از سادگی ازدواج می کاهد و معانی غیرمستقیمی را بر افراد تحمیل می کند. اما در برابر این مسأله چه می توان کرد؟!

برخی معتقدند که باید ساده زیستی را تبلیغ کرد و ساده زیستی را به عنوان یک هنجار مثبت و یک ارزش اجتماعی تبلیغ کرد. برخی معتقدند که باید در تهیه ی جهیزیه به دخترانی که از شرایطی مالی مناسبی برخوردار نیستند، کمک شود، هم به دلیل واقعیت جهیزیه که تأمین وسایل مورد نیاز همسران است و هم به دلیل معنای عرفی آن.

نگاه دیگری که به این مسأله می توان داشت، قابلیتها و توانمندی های دختران و پسرانی است که خواهان ازدواج باهم هستند. توانایی رویارویی و مواجهه با این معانی عرفی، پذیرش یا رد آنها و تکیه بر توانمندیهای فردی همسر و گفتگو درباره این معانی عرفی و شفاف کردن آنها می تواند همسران را از مشکلات و آسیبهای این معانی عرفی دور سازد.

**مهریه**

معمولاً قبل از عقد برای دختر مهریه ای معین می شود. معمولاً تعیین مهریه در یک جلسه خانوادگی با حضور اعضای اصلی خانواده دختر و پسر قبل از عقد، مشخص می شود. حضور در این جلسه خانوادگی نشان از اهمیت جایگاه فرد حاضر در خانواده دارد. معمولاً افرادی که به آن جلسه دعوت نمی شوند در قبال این عدم حضور واکنشهای عاطفی یا حتی رفتاری از خود بروز می دهند. و چه بسا که اثر عاطفی آن برای مدت‌ها باقی بماند و یادآوری شود. میزان مهریه برای پسر و خانواده‌ی پسر نگرانیها و معانی خاصی را در بردارد، همچنان که برای دختر و خانواده‌ی دختر نیز نگرانیها و معانی خاص خود را دارد.

موارد زیر از جمله نگرانی های پسر و خانواده‌ی او در مورد میزان مهریه است:

☆ در صورتی که به هردلیلی این ازدواج به طلاق منجر شود، آیا امکان پرداخت مهریه برای آنها وجود دارد؟

☆ آیا ارزشمندی این ازدواج با میزان مهریه برابری می کند؟

☆ آیا خانواده‌ی دختر زیاده خواهی نمی کنند؟

☆ پس از عقد در صورتی که عروس بخواهد دخل و تصرفی در مهریه خود انجام دهد به ویژه اگر مهریه به صورت زمین یا مسکن باشد، آیا تأثیر منفی بر خانواده نخواهد گذاشت؟

☆ آیا توان تعیین همین میزان مهریه برای دیگر عروسان خانواده نیز که پس از این به جمع خانواده اضافه می شوند، وجود دارد؟

★ مبدا دختر یا خانواده او پس از تعیین مهریه و انجام عقد سریعاً مهریه را درخواست کنند.

موارد زیر از جمله نگرانیهای دختر و خانواده‌ی دختر در مورد میزان مهریه است:

★ در صورتی که به هر دلیلی این ازدواج به طلاق منجر شود، آیا این میزان مهریه می تواند زندگی دختر آنها را تا حد قابل قبولی پس از طلاق تأمین کند؟

★ آیا ارزشمندی دختر آنها با این میزان مهریه برابری می کند؟

★ آیا پسر و خانواده اش خست به خرج نمی دهند؟

★ آیا دختر آنها می تواند پس از عقد در مهریه‌ی خود دخل و تصرف کند؟

★ آیا مهریه‌ی دختر آنها همپراز مهریه‌ی دیگر دختران خانواده هست؟

★ آیا مهریه‌ی دختر آنها همپراز مهریه‌ی دیگر عروسان خانواده‌ی داماد هست؟

★ آیا این میزان مهریه می تواند تا حدودی مانع طلاق دختر آنها به واسطه عدم تعهد احتمالی داماد در آینده شود؟

خانواده ها معمولاً در تعیین مهریه، به این نگرانیها پاسخ می دهند و بر این اساس به توافق می رسند. مهریه کلان و مهریه ناچیز دو مقوله‌ی دیگر است که به نظر می رسد لازم است به طور مجزا مورد بررسی قرار گیرند.

مهریه‌ی کلان حاوی معانی و ایجاد کننده‌ی واقعیهایی در آینده است. معانی مهریه‌ی کلان بیشتر مبنی بر ارزش فوق العاده‌ی دختر و ازدواج با اوست در ضمن به معنای از خود گذشتگی پسر، قطعیت او و برجستگی فوق العاده‌ی دختر برای اوست. اما معمولاً مهریه‌ی کلان

به دنبال خود باعث ایجاد واقعیتهایی در ارتباط عروس و داماد و خانواده های آنها می شود. عروسی که مهریه ی کلان دارد معمولاً سرمست از اهمیت و ارزش خود است. که به طور نمادین و استعاری با میزان مهریه برابری می کند. حس با ارزشی و اعتماد به نفسی که ممکن است حتی بیشتر از حد هم باشد همان طور که مهریه ی او نیز بیش از حد است. قدرت زیاد عروس در ارتباط با همسر و خانواده ی همسر می تواند از تبعات مهریه ی کلان باشد. مهریه ی کلان قدرت مرد را در روابط خانوادگی کاهش می دهد چرا که مهریه عندالمطالبه است و زن می تواند هرگاه که خواست مهریه ی خود را به اجرا بگذارد. دست به عصا حرکت کردن و مراقبت بیشتر مرد، می تواند از تبعات مهریه کلان باشد.

مهریه ناچیز مقوله ی دیگری است که برخی افراد به ویژه با نگرشهای روشنفکری آن را دنبال می کنند. برخی از افراد از نبود مهریه دفاع می کنند و تلاش می کنند تا نبود مهریه را به عنوان یک ارزش روشنفکرانه دنبال کنند.

به نظر می رسد در شرایط اقتصادی و حقوقی کشوری مانند ایران، نبود مهریه، تعادل قدرت اقتصادی زن در خانواده ی ایرانی را به هم می زند. وجود مهریه برای یک زن ایرانی به معنای پشتوانه اقتصادی و بالتبع قدرت در خانواده است. اگر این پشتوانه اقتصادی و قدرت را از زن ایرانی بگیریم و به جای آن هیچ پشتوانه مالی و قدرتی دیگری به او ندهیم مطمئناً تعادل خانواده را برهم زده ایم و موجب بروز آسیب ها و مسائل دیگری در ارتباط آینده ی همسران خواهیم شد.

همان طور که مهریه کلان قدرت زن را افزایش می دهد مهریه ناچیز قدرت مرد را افزایش می دهد چرا که هرگاه مرد اراده کند با توجه به اینکه حق طلاق از آن مرد است

می تواند با پرداخت مهریه زن را طلاق دهد. بالتبع زنی که مهریه ی ناچیز دارد ممکن است در مقابل مرد دست به عصا حرکت کند و بیشتر مراقب و نگران باشد.

ما ضمن اینکه از وجود مهریه به عنوان یک مکانیسم تعادل بخش در خانواده حمایت می کنیم مهریه ی ناچیز را همانند مهریه ی کلان می دانیم و تفاوت عمده ای بین این دو نوع مهریه قائل نیستیم. هم مهریه ی کلان و هم مهریه ی ناچیز تعادل سیستمی خانواده ایرانی را برهم می زند و موجبات آسیبهای آینده را فراهم می آورد. در خانواده لازم است قدرت به تساوی پخش شود. مهریه ی کلان و مهریه ی ناچیز، تعادل را به نفع یکی از همسران برهم می زند. یکی به نفع زن و دیگری به نفع مرد که البته هر دو در نهایت به ضرر خانواده است.

### مسکن

تهیه مسکن مناسب بر عهده ی پسر است. در دوران عقد از پسر و خانواده ی او انتظار می رود که مسکن مناسبی را تهیه کنند تا در پایان این دوران، عروس و داماد زندگی مشترک و جدید خود را در آن آغاز کنند.

همانگونه که جهیزیه دارای معانی ضمنی است. مسکن نیز معانی استعاری به غیر از واقعیت خود مسکن دارد. خرید مسکن یا استیجاری بودن آن، متراژ، سال ساخت و محلی که مسکن در آن واقع است می تواند واقعیت مسکن را تحت الشعاع قرار دهد. اما از مسکن معمولاً معانی استعاری کمتری برداشت می شود. جهیزیه بیشتر مورد تعبیر و تفسیر قرار می گیرد تا مسکن. موضوعی که در مورد مسکن معمولاً مورد توجه و بحث و مناقشه قرار می گیرد محل آن از نظر دوری یا نزدیکی به خانه ی پدری داماد است.

برخی از افراد ترجیح می دهند به دلایل اقتصادی یا عاطفی در خانه پدری یا نزدیک به خانه پدری سکنی گزینند. معمولاً عروس و خانواده‌ی عروس در قبال چنین تصمیمی واکنش نشان می دهند و یا حتی اگر واکنش هم نشان ندهند از این امر چندان راضی نیستند.

سکونت در خانه‌ی پدری داماد معمولاً عواقبی را برای خانواده‌ی جدید به دنبال خواهد داشت. اولین مسأله‌ی ای که ایجاد می شود کمرنگ شدن استقلال خانواده‌ی جدید است. سکونت در خانه پدری برای پسر بیشتر به معنای وابستگی به پدر و خانواده‌ی اصلی، برداشت می شود. سکونت در خانه پدر به معنای عدم جدایی از پدر و محیط فیزیکی خانه برای پسر است. یعنی مردی که هنوز از پدر خود جدا نشده است و این به معنای وابستگی است. سکونت در خانه‌ی پدری یا نزدیک به خانه‌ی پدری در صورتی که به دلیل وابستگی اقتصادی یا وابستگی عاطفی پسر به پدر یا مادر باشد، مخربترین نتایج را در پی خواهد داشت. پسری که به استقلال اقتصادی یا استقلال عاطفی نرسیده باشد اصولاً برای تشکیل خانواده صاحب صلاحیت نیست و فرد نامناسبی برای ازدواج است. تحقیقات نشان می دهد که وابستگی عاطفی یا اقتصادی یکی از همسران به خانواده‌ی اصلی یکی از عوامل پیش بینی کننده طلاق است (گلدریک)

دومین مسأله‌ی ای که سکونت در خانه پدری یا نزدیک به خانه پدری باعث خواهد شد افزایش تعاملات عروس به عنوان یک عضو جدید با دیگر اعضای خانواده داماد است. روابط این عضو جدید هرچه به آرامی با دیگر اعضا شکل بگیرد تعارضات و مشکلات کمتر خواهد بود و طبیعتاً برای حل تعارضات فرصت بیشتری وجود دارد. در صورتی که تعاملات به حداکثر برسد احتمال حل تعارضات کاهش خواهد یافت. با

افزایش تعارضات و عدم حل آنها رابطه عروس با خانواده‌ی داماد تخریب می شود و رابطه‌ی عروس و داماد نیز متأثر خواهد شد.

همان طور که بیان شد، دو مسأله اصلی در مورد سکونت در خانه پدری داماد برای خانواده‌ی جدید مطرح است اول وابستگی عاطفی یا اقتصادی داماد به خانواده‌ی اصلی خود و دوم تعارضات عروس با خانواده‌ی داماد است.

در مورد محل سکونت عروس و داماد به نظر می رسد وجود فاصله ای مناسب هم از خانواده‌ی داماد و هم از خانواده‌ی عروس بهترین گزینه است. سکونت در خانه پدری داماد یا عروس به نظر می رسد مشکلات و مسائل متعددی را به دنبال خواهد داشت و تنها در شرایط استثنایی قابل بررسی است.

### جشن ازدواج

جشن ازدواج یکی از مراسم اصلی ازدواج است که برخی به آن بسیار اهمیت می دهند و برخی دیگر به آن با بدبینی نگاه می کنند و درصدد حذف یا کاستن از آن هستند. برگزاری مراسم ازدواج کارکردهای متفاوتی دارد. مهمترین کارکرد مراسم ازدواج، رسمیت بخشیدن به ازدواج و زندگی مشترک عروس و داماد است. دومین کارکرد مراسم ازدواج، رقابت اجتماعی یا همان چشم و هم چشمی است. چه کسی جشن مجلل تری برگزار کرده است؟! چه کسی غذای بهتری داده است؟! چه کسی تعداد بیشتری را دعوت کرده است؟! و... سومین کارکرد مراسم ازدواج، تبادل هدایا به منظور تأکید بر انسجام اجتماعی است. معمولاً در مراسم مختلف هدایایی بین عروس و



داماد و خانواده‌ی عروس و داماد و خویشاوندان این دو تبادل می شود که بیانگر انسجام اجتماعی و وابستگی اجتماعی است.<sup>۱</sup>

جشن ازدواج نیز از آنجا که یکی از مراسم اصلی ازدواج است همین سه کارکرد را دارد. الف - رسمیت دادن به ازدواج ب - رقابت اجتماعی و ج - انسجام اجتماعی به وسیله تبادل هدایا. افرادی که به جشن ازدواج نگاه بدبینانه دارند، معمولاً به رقابت اجتماعی که در جشن ازدواج رخ می دهد، نظر دارند. از آنجا که خواه ناخواه در جریان برگزاری جشن ازدواج، رقابت ایجاد می شود، ناراضی هستند و این رقابت را مایه اتلاف وقت، انرژی و سرمایه‌ی افراد و جامعه می دانند و معتقدند که دیگران نیز مجبور می شوند تا در این رقابت شرکت کنند و سلسله‌ی رقابت تداوم پیدا می کند. ما ضمن تأیید این مطلب بر اهمیت «رسمیت بخشی» جشن ازدواج تأکید می کنیم. به نظر ما بودن جشن ازدواج بهتر از نبودن آن است چرا که با برگزاری جشن و برگزاری همه‌ی آداب و رسوم مربوط به جشن، رسمیت ازدواج بیشتر می شود و تعهد همسران نیز به تبع آن افزایش می یابد. هرچند تا به حال در جامعه‌ی ایران تحقیقی مبنی بر اینکه آیا نرخ طلاق در ازدواجهایی که در دفتر خانه ها بدون مراسم جشن، ثبت می شوند تفاوت معناداری با نرخ طلاق در ازدواجهایی که همراه با مراسم جشن به ثبت می رسند، دارند یا نه، انجام نشده است. اما به لحاظ نظری به نظر می رسد که آمار طلاق باید در ازدوایهای بدون مراسم بیشتر باشد چرا که پیوند اجتماعی و عرفی همسران در این گونه ازدواجاها کمتر است. به نظر می رسد که تجمع مردم در جشن نوعی گواهی و تأیید بر رسمیت ازدواج و نیز عاملی برای تثبیت

۱ - از جناب آقای مهرداد عربستانی به دلیل بیان کارکردهای مراسم سپاسگزارم.

مسئولیت های دو طرف در زندگی آتی است. از این نظر می توان آن را عاملی در استقرار تکالیف زناشویی و ایجاد تعهد جدی دانست.

در جوامع پیشرفته، جشن ازدواج مختصرتر و کم خرجتر از دیگر جوامع برگزار می شود. شاید دلیل آن این باشد که رقابت اجتماعی در جوامع پیشرفته در سایر بسترهای اجتماعی انجام می شود و جشن ازدواج کمتر توجه افراد را برای رقابت اجتماعی برمی انگیزد. به نظر می رسد هرچه بتوان رقابت اجتماعی را به سایر فعالیتهای اجتماعی منتقل کرد، شاهد برگزاری جشنهای ساده تر و کم هزینه تر خواهیم بود.

در فرایند ازدواج در فرهنگ ایرانی سه جشن وجود دارد. یکی جشن نامزدی دیگری جشن عقد و نهایتاً جشن عروسی. همانطور که قبلاً در فصل نامزدی به طور مفصل توضیح داده شد، بهتر است که نامزدی چندان پر سروصدا نباشد تا در صورتی که افراد خواهان جدایی بودند، ساده تر بتوانند از هم جدا شوند. بنابراین به نظر می رسد که نبودن جشن نامزدی با فلسفه نامزدی بیشتر انطباق دارد و نبودن آن بهتر از بودن آن است. جشن عقد دومین جشن از جشنهای سه گانه ایرانی است که از نظر ما بسیار اهمیت دارد. چرا که پیمانهای سه گانه شرعی، عرفی و حقوقی در این جشن به هم می پیوندند. جشن عروسی، جشن آغاز ازدواج است که البته گاهی با انجام سفر یا ماه عسل نیز جایگزین می شود. برگزاری یکی از این جشنهای سه گانه یا بهتر است بگوییم دو گانه، (جشن عقد یا جشن عروسی) با حضور خویشاوندان نزدیک، کافی و مناسب به نظر می رسد.

## تردید در دوران عقد

بسیار پیش می آید که در این دوران همسران نسبت به ازدواج خود تردید پیدا کنند. بسیاری از این تردیدها ناشی از استرس و اضطرابهای افراد است اما برخی دیگر ناشی از واقعیهایی است که مشاهده می کنند.

تردیدی که ناشی از استرس ازدواج و مسائل حاشیه ای آن باشد طبیعی می نماید چرا که بسیاری از ما به ازدواج به عنوان یک مقوله استرس زا نگاه نمی کنیم و زمانی که با استرس ناشی از ازدواج رو به رو می شویم، به احتمال زیاد نسبت به ازدواج و همسرمان تردید می کنیم. طبیعی است که با گذشت زمان و کم شدن استرس در صورتی که انتخاب درستی انجام داده باشیم، تردیدها کنار خواهد رفت.

اما گاهی تردید ما به دلیل مسائل عمیقتر و جدی تر است. تردیدی که ناشی از نامناسب بودن همسر، تردید ناشی از بی علاقگی به همسر و تردید ناشی از مشاهدهی نشانه های هشدار دهنده، تردیدی جدی به حساب می آید. هرگاه تردید جدی نسبت به ازدواج پیش آید بهتر است دو کار انجام شود. اول ثابت ماندن در جایگاه فعلی و پیش نرفتن به سوی مراحل بعدی و دوم استفاده از کمک تخصصی تا زمانی که یا تردید بر طرف شود یا تصمیم دیگری گرفته شود.

بسیاری از افرادی که تردید جدی نسبت به ادامه فرایند ازدواج دارند ممکن است بر اثر فشار اجتماعی و یا احساس گناه به اجبار تن به تداوم ازدواج و ورود به زندگی مشترک دهند. همان طور که قبلاً بحث شد اجبار در ازدواج یکی از موارد آسیب رسان و همراه با ریسک بالای طلاق است.

### تقسیم کار در فرایند ازدواج

در فرهنگ ما مطلب قابل توجهی که وجود دارد تقسیم کارها بین خانوادگی عروس و خانوادگی داماد به صورت رسم و رسومات مختلف اجتماعی است. مهریه با پسر، جهیزیه با دختر، عقد با دختر، عروسی با پسر و از این قبیل موارد است. این تقسیم کار نکته‌ی مثبت فرهنگی در جامعه ایران است. چرا که به دنبال این تقسیم کار، بار مسائل اقتصادی و زحمات ازدواج تقسیم می شود. در برخی از خرده فرهنگهای ایرانی این تقسیم کار، رعایت نشده است و همه ی بار بر دوش پسر و خانواده او و در موارد بسیار کمی دختر یا خانوادگی اوست. هرچه بار بیشتری بر یکی از طرفین باشد، ازدواج سخت تر می شود و نهایتاً طرف دیگر هم ضرر خواهد کرد. تساوی و برابری در ازدواج یا به عبارت دیگر همسری در ازدواج، هرچه بیشتر رعایت شود، ازدواج آسانتر، راحتتر و سهل تر خواهد بود. تقسیم کار در ازدواج، هرچه بیشتر باشد در نهایت به سود هر دو طرف خواهد بود.

# فصل هفتم

## سال اول زندگی مشترک

ازدواج از آنچه که همسران انتظارش را دارند، تغییر و انتقال سخت‌تری است. این موضوع حتی در مورد آنهایی که دوران نامزدی خوبی هم داشته‌اند، صدق می‌کند. بسیاری از آنها، انتظار فرآیندی سهل و ساده و شبیه به آنچه که پیش از ازدواج تجربه کرده‌اند را دارند. تقریباً دو سال اول ازدواج برای همسران سالهای پر مشقتی است، چرا که باید بین خانواده‌های یکدیگر برای خود جایی باز کنند، از استقلال قبلی خود صرف‌نظر کنند و به عنوان همسر، وظایف جدیدی را بر عهده گیرند و همه‌ی اینها به سادگی و بدون استرس رخ نخواهد داد.

### عشق با گذر زمان تغییر می‌کند

عشق زمان نامزدی با عشق پس از ازدواج متفاوت است. پیش از ازدواج، عشق، بیشتر بر پایه‌ی جذابیت جسمانی، صمیمیت و شور و شوق است اما برای افرادی که ازدواج کرده‌اند، بیشتر معنای محبت و وفاداری می‌دهد. طبیعی است که شدت و شور و اشتیاق یک ارتباط در خلال زمان تغییر کند و خیلی معمول و رایج است که شدت آن پس از ازدواج کاهش پیدا کند. پس از ازدواج، ما خیلی بیشتر از آنچه که عادت داشته باشیم، با هم هستیم و حتی ممکن است از این با هم‌بودن خسته شویم.

در تحقیقی که در آمریکا از تازه عروس و دامادها شده است، تقریباً نیمی از آنها درباره‌ی تداوم ازدواجشان شک داشته‌اند؛ چرا که مسایل و مشکلات معنی‌دار زناشویی را در خلال سال اول ازدواج تجربه کرده بودند. نزدیک به ۴۰٪ از آنها ازدواج را سخت‌تر از

آنچه که انتظارش را داشتند، یافتند و یادآور شده‌اند که همسر آنها بیش از قبل انتقاد می‌کند.

علی‌رغم همه‌ی اینها، بسیاری از مردم سالهای اول ازدواج را بهترین و شیرین‌ترین سالها می‌دانند. اما در واقع سازگاری با یک نفر دیگر برای اکثر مردم سخت است. نرخ طلاق در سالهای اول ازدواج بیشتر است. تصور دو مرغ عشق در لانه‌ای کوچک، به نظر می‌رسد در مورد انسانها تصور صحیح و درستی نباشد. واقعیت چیز دیگری است.

### ازدواج همسر شما را تغییر نمی‌دهد.

یکی از مهمترین دلایلی که باعث می‌شود همسران احساس کنند که انطباق با ازدواج سخت و مشکل است، این است که آنها مشخصاً خیلی ایده‌آل‌گرا هستند. ارتباط پیش از ازدواج پر از افسانه و خیال‌پردازی است. به ویژه تصور این که بعد از ازدواج همه چیز به خیر و خوشی خواهد گذشت و تصور این که بعد از ازدواج خصوصیات ناخواسته و ناصحیح همسرمان تغییر خواهد کرد.

متأسفانه ازدواج نه تنها تغییردهنده‌ی افراد نیست، بلکه حتی فرآیند تغییر را هم آسان نخواهد کرد. به واقع ازدواج خصوصیات و ویژگی‌های نامطلوب را بزرگ و برجسته هم می‌کند.

اگر فردی پیش از ازدواج کثیف و شلخته باشد، بعد از ازدواج هم کثیف و شلخته خواهد بود. اما بعد از ازدواج این شلختگی، به صورت یک مشکل و معضل، بیشتر آشکار می‌شود.

ازدواج کسی را تغییر نمی‌دهد، بلکه در واقع صفات نهفته‌ی آدمی را بیشتر و بهتر آشکار می‌کند. حال چه صفات مثبت باشد و چه صفات منفی. هیچ فردی با ازدواج تغییر نمی‌کند. تنها می‌تواند صفات و خصوصیات خود را بهتر ببیند، اگر اهل دیدن باشد. یک مورد جالب، خانمی بود که درباره‌ی ازدواجش چنین می‌گفت:

با او در میهمانی آشنا شدم. بسیار محترمانه برخورد کرد. حتی در یک بحث روشنفکرانه وقتی من عصبانی شدم، او نهایت احترام و ادب را بجای آورد و من فکر کردم که او همیشه این گونه است. بنظرم مؤدب بود و با احترام برخورد می‌کرد و به همین دلیل با او ازدواج کردم.

جالب است بدانید که در طول شش ماه اول زندگی، همان آقا هشت مرتبه همسرش را مورد ضرب و شتم قرار داد. خشونت و آزار او در ماههای بعد بیشتر و بیشتر شد، تا این که خانم بعد از گذشت یک سال برای طلاق اقدام کرد. در جدول زیر رؤیاهای قبل از ازدواج فهرست شده است که به واقعیت‌های مخربی تبدیل شده‌اند.



### رؤیاها و واقعیتهای

زن با مردی ازدواج کرد که جسور و شجاع بود  
و از او جدا شد چرا که همسری مستبد و خودرأی بود.

مرد با زنی ازدواج کرد که آرام و سربه‌زیر بود  
و از او جدا شد چرا که ضعیف و ناتوان بود.

زن با مردی ازدواج کرد که درآمد خوبی داشت  
و از او جدا شد چرا که فقط کار می‌کرد.

مرد با زنی ازدواج کرد که همیشه به ظاهر خود می‌رسید  
و از او جدا شد چرا که بیشتر وقتش را جلوی آینه سپری می‌کرد.

زن با مردی ازدواج کرد که عاشق منش و اجتماعی بود  
و از او جدا شد چرا که عیاش و زن‌باره بود.

مرد با زنی ازدواج کرد که بسیار ساکت و وابسته بود  
و از او جدا شد چرا که بسیار کسل‌کننده و چسبنده بود.

زن با مردی ازدواج کرد که ستاره‌ی گروه بود  
و از او جدا شد چرا که در خانه بی‌بخار و بی‌خاصیت بود.

مرد با زنی ازدواج کرد که پرحرف و اجتماعی بود  
و از او جدا شد چرا که فقط می‌توانست جر و بحث بپوده کند.

زن با مردی ازدواج کرد که ورزشکار خوبی بود و از او جدا شد چرا  
که فقط یا در حال بازی کردن بود و یا در حال تماشای بازی‌های  
ورزشی.

### ازدواج تنهایی و دلتنگی را از بین نمی‌برد.

انسانها در بیشتر جوامع گویا تمایل دارند که نسبت به ازدواج واقع‌بین نباشند. گاهی ازدواج را آنقدر دست بالا می‌گیریم که هرگز نمی‌توان به آن دست یافت، تا جایی که حتی در رؤیا هم قابل دسترسی نیست. پر از عشق، فداکاری، بچه‌های زیبا و سالم، خانه، ثروت، روابط عالی و دوستانه، دشتهای سرسبز، دویدهای رؤیایی، سفرهای جذاب و ... اما وقتی ازدواج می‌کنیم افسرده می‌شویم، چرا که واقعیت آن‌گونه نیست که در فیلمها و داستانها دیده و خوانده‌ایم. عشق واقعی هم لحظه‌های سرشار از خوشی دارد و هم لحظه‌هایی پر از رنج و بدی، اما ما فقط یک رویه‌ی سکه را می‌بینیم. در حالی که روی دیگر سکه، آرام آرام خود را نشان خواهد داد.

پیش از ازدواج حداقل گاه و بیگاه احساس تنهایی و دلتنگی می‌کنیم و بعد از ازدواج هم برخی اوقات دلتنگیم. با این‌که ازدواج کرده‌ایم و در جمع زندگی می‌کنیم، باز احساس تنهایی، احساس انزوا و دورافتادگی از دیگران ما را رها نمی‌کند. هر فردی حتی با یک ازدواج موفق هم، برخی اوقات، این احساسات به سراغش می‌آید. لازم است که بدانیم این احساسات چه قبل از ازدواج و چه بعد از ازدواج امری کاملاً طبیعی است.

### از احترام تا انتقاد

بعد از ازدواج دوره‌ای وجود دارد که همسران بیشتر انتقاد می‌کنند و کمتر یکدیگر را می‌پذیرند. زمانی که عاشق فردی هستیم و با او ازدواج می‌کنیم، عشق ما باید میزانی از احترام و نزاکت را تضمین کند. اما اغلب با افراد غریبه و دوستان، با احترام و

انعطاف‌پذیری بیشتری برخورد می‌کنیم. گویا که عقد ازدواج مجوزی است برای بی‌نزاکت‌بودن و گاهی ابزاری برای گستاخی و بی‌ادبی.

شاید دلیل این اتفاق این باشد که زندگی مشترک و ناکامی دست در دست هم دارند. چرا که بعد از ازدواج از عاداتهای همسران بیشتر آگاه می‌شویم و اغلب شاهد آنها هستیم و پذیرش عاداتی که مایه‌ی ناراحتی ماست سخت‌تر می‌شود.

دیده می‌شود که برخی از همسران اسم کوچک یکدیگر را صدا نمی‌کنند بلکه فامیل یکدیگر را صدا می‌زنند. وقتی از آنها می‌پرسیم که مگر شما با هم صمیمی نیستید که این‌گونه یکدیگر را مخاطب قرار می‌دهید. پاسخ می‌دهند: «می‌خواهید مانند زن و شوهرهای دیگر رویمان به روی هم باز شود و به یکدیگر بی‌احترامی کنیم». آنها این‌گونه برخورد کردن را دلیل بر احترام می‌دانند و از ترس اینکه مبدا روزی حرمت‌ها بین آنان فرو بریزد، از همان ابتدا حتی در صدا کردن نام یکدیگر هم حرمت نگاه می‌دارند.

از طرف دیگر برخی از همسران به راحتی یکدیگر را مخاطب قرار می‌دهند. در صحبت آنها اوهوی، آهای، خره و ... فراوان وجود دارد. از آنها که می‌پرسیم چرا این‌گونه با هم صحبت می‌کنید؟ پاسخ می‌دهند: «ما با هم صمیمی هستیم، با هم ندار هستیم و خودمانی هستیم». آنها این‌گونه برخورد کردن را دلیل بر صمیمیت می‌دانند.

همان‌طور که ملاحظه می‌کنید گویا در ذهن ما یک آشفته‌گی در مورد معنای احترام وجود دارد. به نظر می‌رسد که معنای احترام به همسر برای ما تعریف نشده است و نمی‌دانیم که احترام چیست و چگونه مصداق پیدا می‌کند.

سؤال اساسی این است که احترام چیست؟ و مصداق آن کدام است؟

احترام به معنای حرمت داشتن و حفظ حریم است. حفظ حریم دیگری احترام به اوست. حفظ حد و مرزهای دیگری احترام به اوست. یکی از موارد احترام به دیگری وارد

صحبت او نشدن است. وارد حریم نشدن همان طور که در کلام و صحبت به معنای احترام است در تمام حوزه‌های دیگر نیز به معنای احترام است.

احترام به نظر دیگری، احترام به سلیقه‌ی دیگری، احترام به ارزش‌های دیگری، احترام به مالکیت دیگری، احترام به وقت دیگری، احترام به حق دیگری، احترام به کار دیگری، احترام به خواب دیگری، احترام به جسم دیگری، احترام به خانواده‌ی دیگری، احترام به دوست دیگری، احترام به نام دیگری و ... همه مواردی از حفظ حریم است.

ما از مثال نام شروع کردیم که چگونه یک زوج به نام یکدیگر احترام می‌گذارند و چگونه زوجی دیگر به نام یکدیگر بی‌حرمتی می‌کنند. همان‌طور که در این مثال مشاهده کردید در احترام به همسر شاهد یک پیوستار هستیم از پراحترامی تا بی‌احترامی. در موارد دیگر نیز ما شاهد همین پیوستار هستیم.

در مورد مصداق احترام، بهترین مورد دوستی صمیمانه است. در دوستی صمیمانه، دوستان به یکدیگر احترام می‌گذارند در عین اینکه با هم صمیمی هستند. دوستان صمیمی نه پراحترامی می‌کنند و نه بی‌احترامی، چرا که اگر پراحترامی کنند صمیمی نیستند و اگر بی‌احترامی کنند دوست نیستند.

در دوستی صمیمانه افراد در عین حال که با هم خودمانی و راحت هستند حریم‌های یکدیگر را حفظ می‌کنند و به هم احترام می‌گذارند. احترام به همسر همانند احترام به دوست صمیمی است و از همان الگو پیروی می‌کند.

## نظرات والدین

والدین، دوستان، رسانه‌ها و عوامل بیشمار دیگری بر انطباق و سازگاری همسران تأثیر دارند. والدین در این میان به ویژه تأثیر عمده‌ای دارند. هرچند اکثر همسران والدین خود را

دوست دارند و به آنها احترام می‌گذارند، اما برخی از آنها درباره‌ی دورشدن از خانواده‌های خود، رؤیاهای زیادی درس دارند. آنها شاید بخواهند زندگی جدیدی را، آزاد از همه‌ی قید و بندهای والدین ایجاد کنند. مطالب زیر را یک تازه عروس بیان کرده است:

بعضی وقتها واقعاً غیرقابل تحمل می‌شد. مادر همسرم دائماً در حال تذکر نکاتی بود که باید رعایت می‌کردم، تا آشپزی‌ام خوب شود. او متوجه نبود که ازدواج ما با ازدواج خودش کاملاً تفاوت دارد. من از اول آشپزی بلد نبودم و خود همسرم اکثر اوقات غذا می‌پخت. مادرش با من جووری رفتار می‌کرد که انگار من دارم پسرش را از بین می‌برم.

شنیدن نظرات والدین می‌تواند مفید باشد، اما این به معنای موافقت و تأیید و انجام همه‌ی آن نظرات نیست. بلکه فهم آنچه که آنها می‌گویند برای تصمیم‌گیری عاقلانه حایز اهمیت است.

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

این مطالعه بیانگر این است که والدین می‌توانند تا حدی در ارتباط فرزندشان با همسرش، مشکل را احساس کنند. اگر والدین احساس مثبتی از ارتباط فرزندشان با همسر آینده‌اش ندارند و همسران هم واقعاً راضی نیستند؛ عاقلانه این است که قبل از ازدواج، هر دو نفر به طور جدی درباره‌ی این وضعیت صحبت کنند و نهایتاً ممکن است که مفید ببینند که با والدینشان هم در مورد آنچه که در حال رخ دادن است، صحبت کنند. البته این کار چندان آسانی نیست و حتماً انجام‌دادنش بسیار سخت و دشوار است و حتی می‌تواند پردرد و رنج‌آور باشد که مکثات قلبی خود را آشکار کنیم. اما بهتر است که به مشکلات و مسایل، پیش از ازدواج پاسخ دهیم، تا این که بعد از ازدواج و احیاناً به دنیا آمدن فرزند یا فرزندی در آن مسأله و مشکل غوطه‌ور شویم و آنگاه بخواهیم آن را حل کنیم.

### آن چه باعث تداوم ازدواج می‌شود.

رابرت و جنت لویر ۳۵۱ زوج موفق را مورد بررسی قرار دادند. آنها از این زوجها خواستند که وجوه با اهمیت ازدواج موفق را اولویت‌بندی کنند. آنچه که در نتایج بررسی آنها جلب توجه می‌کند، میزان توافقی است که مردان و زنان در تعیین این اولویتها داشتند. در زیرنظر مردان و زنان را می‌توانید ملاحظه کنید. هفت عامل اول بین مردان و زنان از لحاظ میزان اهمیت اولویت یکسانی دارند.

اولویت خانمهای متاهل موفق	اولویت مردان متاهل موفق	آنچه باعث تداوم ازدواج می شود
۱	۱	همسر من بهترین دوست من است.
۲	۲	من همسرم را به خاطر خودش دوست دارم.
۳	۳	ازدواج یک تعهد درازمدت است.
۴	۴	ازدواج مقدس است.
۵	۵	ما بر سر اهداف و مقاصد خود توافق داریم.
۶	۶	همسرم جذابتر شده است.
۷	۷	ارتباط را برای موفق شدن می خواهیم.
۱۰	۸	ازدواج موفق برای ثبات اجتماعی حایز اهمیت است.
۸	۹	ما با هم می گوئیم و می خندیم.
۱۵	۱۰	من از موفقیت های همسرم احساس افتخار می کنم.
۹	۱۱	ما بر سر یک فلسفه از زندگی توافق نظر داریم.
۱۴	۱۲	ما درباره ی روابط جنسی با هم توافق داریم.
		ما درباره ی این که چگونه و چه وقت احساسات خود
۱۰	۱۳	را بروز دهیم توافق داریم

در اینجا باز هم تأکید می کنیم که ازدواج با دلایل صحیح، بسیار ساده تر است از این که بعداً با ازدواج، انطباق و سازگاری پیدا کنیم. ازدواج با دلایل نادرست، سازگاری با ازدواج را بسیار سخت و مشکل می کند.

زوجها در مطالعه‌ی لویر، دوستی را به عنوان یک ضرورت برای ازدواج موفق قلمداد کرده‌اند: «همسر من بهترین دوست من است». دوستی اصیل، تاب و توان بیشتری از شور و شوق عاشقانه دارد. در طول راه زندگی، دوستی جنبه‌ی بسیار مهمی از ازدواج است.

### چالشهای زندگی مشترک

ارتباط صمیمانه یک امر با ثبات و یک نظم بدون تغییر نیست، بلکه بیشتر یک هستی رشد‌کننده‌ی متغیر است و به همین دلیل ما زندگی مشترک را یک امر فرایندی می‌دانیم. «فرایندی از تغییرها و پذیرفتن این تغییرها، فرایندی از عادت به تفاوتها و زندگی با تفاوتهایی که هرگز نمی‌توان به آنها عادت کرد، فرایندی از با دست کشیدن و با پا عقب راندن و دوباره با دست پیش کشیدن» (کلاگرن، ۱۹۹۲، ص ۱۶).

بسیاری از محققان فرایند زندگی مشترک را به عنوان رشد و تحول در خلال مشکلات فکری ما از خودمان، همسرمان و ارتباطمان، توصیف کرده‌اند. آنها معتقدند که این چالشها، زندگی مشترک را شکل می‌دهند (دیم و گلن، ۱۹۹۳، کواکس، ۱۹۹۲). دو چالش عمده‌ی زندگی مشترک عبارتند از:

- ۱ - ایجاد اعتماد
- ۲ - تعادل بین نیاز به وابستگی<sup>۱</sup> و نیاز به استقلال<sup>۲</sup>

### ایجاد اعتماد

اعتماد چیست؟ و در زندگی مشترک چگونه به وجود می‌آید و چگونه باقی می‌ماند؟ توماس مالون، روانپزشک، می‌گوید «اعتماد یعنی شریک کردن خود واقعی با دیگری، با علم به این که مورد تمسخر و استهزا و مورد تجاوز و تعدی قرار نخواهیم گرفت؛ بلکه حمایت خواهیم شد» (مالون و مالون، ۱۹۸۷). با تأمل بر این تعریف برخی از

1 - Connectedness

2 - Autonomy



اجزای صمیمیت که توسط اریک اریکسون شرح داده شده است، پدیدار می شود. اریکسون روانکاو مشهور، صمیمیت را اینگونه تعریف می کند «توانایی متعهد کردن خود به وابستگی عینی و زندگی مشترک و رشد توانمندی اخلاقی برای تحمل این تعهد، حتی اگر نیاز به از خود گذشتگی یا بد نامی و به خطر افتادن باشد» (اریکسون، ۱۹۶۳، صفحه ۸۲).

آیا این بدین معناست که زندگی مشترک نیاز به این دارد که یکی برای این که با دیگری باشد، خود را قربانی کند؟ به نظر می رسد که اریکسون بر این مسأله تأکید دارد. عشق به دیگری نیازمند این است، که فرد خودش را تحت فشار قرار دهد و نیاز به رشد توانمندی فرد، برای تحت حمایت قرار دادن دیگری دارد. فهمیدن این که یار ما چه حسی دارد، دانستن این که چه نیازی دارد و چه می خواهد و خود را کنار گذاشتن و در خطر انداختن خود، زمانی که لازم است تا احساسات و نیازهای او برآورده شود. این میل به از خود گذشتگی، بدون رنجیدن و اهدای خود به دیگری و دریافت از دیگری، عاملی است که ایجاد اعتماد می کند.

عنصر دیگری که در رشد اعتماد دخیل است، احساس منحصر بودن و ویژه بودن ارتباط است. همسرانی که گزارش می دهند با هم صمیمی هستند، به نظر می رسد که پیوند و تعهد ویژه ای نسبت به هم دارند - چیزی همانند تعهد یک انجمن سری که مانع ورود دیگران به کانون گروه می شود.

اعتماد نمی تواند دوام آورد، مگر این که احساس امنیت کنیم از این که همسرمان به ما خیانت نخواهد کرد و اعتماد ما را نقض نخواهد کرد. احساس ایمنی، با افزایش رازهای که هر دو نفر در آن سهیم هستند، افزایش پیدا می کند. احساس این که می توان به همسر خود اعتماد کرد، با وجود این که او رازهای مرا می داند و اعتماد به این که در گرما گرم مشاجره آنها را به روی خود نخواهد آورد، عنصر کلیدی است که زندگی دو نفر را به یکدیگر متصل می کند و پیوندی واقعی ایجاد می کند.

اعتماد یک شبه بدست نخواهد آمد، بلکه زمان می برد تا ما از خود پرده براندازیم و دردها و رنج ها و شک های خود را با همسرمان قسمت کنیم. بسیاری از همسران می گویند که هر گاه «عشق» به تندی آنها را به هم پیوند دهد، اعتماد در آنها دیرتر به وجود می آید؛ تا هنگامی که زمانی بگذرد و زندگی را دوشا دوش هم و گام به گام بسازند. مانند مورد مادری که دختر بچه اش به دلیل بیماری طولانی مدت فوت کرد و می گفت:

چه کسی هرگز می تواند آنچه را که به من گذشته است، احساس کند؟...

اما او (شوهرش) می فهمد ... او هم داغدار بود.

رشد اعتماد یک رشد خطی نیست. اکثر مردم می گویند که صمیمیت می آید و می رود. محققان بر این باورند که اعتماد، ناشی از ادراک ما است. درک این نکته، که همسر من فقط به این دلیل که نیازهایش را برآورده می کنم، یا تنها به دلیل جذابیت، توانمندی ها، موقعیت و کیفیتهایم به من توجه نمی کند؛ بلکه به دلایلی درونی که نمی توان آنها را به طور منطقی و عقلانی شرح داد متوجه من است (رمپل و دیگران، ۱۹۸۵؛ هولمز و رمپل، ۱۹۸۹). این بدین معناست که عشق بزرگسالان وفادار و قابل اعتماد، عشقی غیرمشروط است.

منبع دیگر اعتماد، افزایش درک و فهم همسران از یکدیگر است (برلسون و دنتون، ۱۹۹۷؛ والرشتاين و بلکسلی، ۱۹۹۵). هلر و وود (۱۹۹۸) گزارش می دهند که مردان و زنانی که سطح بالای صمیمیت را درباره ی ازدواجشان گزارش می دهند، در پیش بینی احساسات، عقاید و باورهای همسرشان، بسیار دقیقند. در مطالعه ای دیگر، فیلدز (۱۹۸۳) می گوید که همسرانی با ازدواج طولانی مدت (میانگین ۲۴ سال) و رضایتمند، می توانند شخصیت، علایق، احساسات و نیازهای اجتماعی همسر خود را وصف کنند و همسران آنها نیز می توانند به همان صورت همسر خود را به لحاظ ظاهر، احساسات، توانمندی ها و ضعفها وصف کنند. این همسران می گویند، آنها به دلیل وقت زیادی که با هم صرف

کرده‌اند، به دلیل صحبت کردن با یکدیگر و شنیدن حساسیتهای هم و تبادل اطلاعات روزمره درباره‌ی آنچه که اتفاق افتاده است، آنچه که فرزندشان گفته است یا آنچه که همکاری گفته است، ارتباط بهتر و اعتماد بیشتری به یکدیگر دارند. برعکس در ازدواجهای ناموفق که همسران صمیمیت اندکی را گزارش می‌داده‌اند، کمتر درباره‌ی حوادث روزمره با هم سهیم می‌شوند، چرا که علایق مشترک کمتری درباره‌ی زندگی روزانه‌ی یکدیگر دارند (آماتو و راجرز، ۱۹۹۷؛ گاتمن، ۱۹۹۴؛ کیتسون و هولمز، ۱۹۹۲).

### تعادل بین نیاز به وابستگی و نیاز به استقلال

کارل ویتاگر (۱۹۷۶) یکی از اولین خانواده درمانگران می‌گوید: «ازدواج آخرین مدرسه‌ی هیجانی ماست، چرا که در ازدواج، کاری را ادامه می‌دهیم و امیدواریم که به اتمام برسانیم، که از خانواده‌ی خود شروع کرده‌ایم. درسهای از قبیل این که چگونه عشق بورزیم و چگونه عشق دیگران را بپذیریم، در حالی که همچنان خودمان هستیم» (صفحه‌ی ۲۱۱).

ما با پذیرش دیدگاه ویتاگر، بر این باوریم که برای تداوم ارتباط صمیمانه، همسران باید بیاموزند که چگونه با چالش تعادل بین نیاز به نزدیک بودن، حمایت و پذیرش هیجانی در برابر نیاز به دور بودن، استقلال و خودمختاری روبرو شوند و آن را حل کنند. اما ما چگونه این تعادل را برقرار می‌کنیم. بسیاری از درمانگران (دیم و گلن، ۱۹۹۳، والرشتاین و بلکسلی، ۱۹۹۵؛ ویتاگر، ۱۹۷۶) معتقدند که ما تعادل بین نیاز به نزدیک بودن و نیاز به دور بودن را با چرخه‌ای منظم از حرکت به سوی نزدیک شدن و سپس دور شدن و دوباره نزدیک شدن برقرار می‌کنیم. بنا به گفته‌ی دیم و گلن (۱۹۹۳)، این رقص نزدیک شدن و دور شدن، چرخه‌ای سه مرحله‌ای را شکل می‌دهد. این سه مرحله عبارتند از الف- مرحله‌ی بسط<sup>۱</sup>: زمانی که به همبستگی و حمایت از یکدیگر

1 -Expansion

دست می‌یازیم ب- مرحله‌ی قبض<sup>۱</sup>: زمانی که در خود هستیم و از همسر خود دوری می‌کنیم و ج- مرحله‌ی عزم<sup>۲</sup>: زمانی که تلاش می‌کنیم تا از سرخوردگی و ناامیدی قبلی خود نسبت به همسرمان عبور کنیم و به یک حس عمیق و دورنگر دست یابیم و احساسات ناامیدانه‌ی خود را آرام کنیم، تا بتوانیم مجدداً به آنها پردازیم.

### مرحله‌ی بسط

در این مرحله، همسران بسیاری از انتظارات، امیدها و نقاط کور همسرشان را بیان می‌کنند. در این دوره احساسی از انبساط خاطر، امید و تعهد وجود دارد، احساس این که در حال ایجاد دورنمایی واحد هستند یا برای هدفی مشترک تلاش می‌کنند - زندگی را در کنار هم و با هم می‌سازند، اهداف مشترکی دارند و از بودن با هم لذت می‌برند و از رؤیاهای یکدیگر حمایت می‌کنند.

لحظه‌ی لحظه‌ی با هم بودن برای آنها لذت‌بخش و مطبوع است. در این زمان است که داستانهای پنهانی زندگی خود را با همسران شریک می‌شویم و ترسها و ضعفهای خود را به او می‌گوییم و متقابلاً از او می‌شنویم.

این مرحله به پیش می‌رود تا جایی که همسران (اغلب یکی پیش از دیگری)، به این بصیرت می‌رسند که آنها به دنیا نگاه یکسانی ندارند و از دنیا امر واحدی را نمی‌طلبند.

### مرحله‌ی قبض

همچنان که زندگی مشترک به پیش می‌رود، تفاوت همسران هر چه بیشتر آشکار می‌شود. این تفاوتها دامنه‌ی وسیعی را در برمی‌گیرد، از تفاوت در زمان خواب و بیداری (ممکن است یکی از همسران عادت داشته باشد که شبها تا دیر وقت بیدار باشد و دیگری عادت داشته باشد که زود بخوابد) گرفته، تا

---

2 -Contraction

3 -Resolution

نحوه‌ی رویارویی با پول و اهمیتی که هر کدام به اشیاء خانه می‌دهند. تفاوت در میزان اجتماعی بودن (ممکن است یکی از همسران دوست داشته باشد که بیشتر در خانه بماند و استراحت کند و دیگری بخواهد که بیرون برود) و تفاوتها در زمینه‌ی میزان اهمیت دادن به خویشاوندان، کار، موقعیت اجتماعی و پیشرفت شغلی. این فهرست می‌تواند بسیار طولانی‌تر از این شود.

زمانی که همسران با یکدیگر به توافق نمی‌رسند و به نظر غیرقابل انعطاف می‌آیند، بحث و جدل بالا می‌گیرد و نسبت به هم خشمگین می‌شوند و در نهایت احساس می‌کنند که در ازدواج فریب خورده‌اند و در لاک دفاعی فرو می‌روند. هر گاه که یکی از آنها بخواهد راه خود را برود، دیگری سعی می‌کند که او را به مسیری که نزدیک به مسیر خودش است بازگرداند. و او به این که همسرش زندگی او را کنترل می‌کند، واکنش نشان خواهد داد و در موقعیت خود مستحکم‌تر خواهد شد (بورلسون و دنتون، ۱۹۹۲؛ مارکمن و دیگران، ۱۹۹۳).

این چرخه‌های واکنش منفی، جایگزین چرخه‌های مثبت قبلی خواهد شد. تحقیق نشان می‌دهد که همسران در مرحله‌ی قبض، تعبیر و تفسیرهای خود از رفتارهای یکدیگر را از مثبت به منفی تغییر می‌دهند.

### مرحله‌ی عزم

بنا به گفته‌ی دیم و گلن (۱۹۹۳)، مرحله‌ی عزم، قرار داد یا توافق نامه‌ی جدیدی را بین همسران به همراه نمی‌آورد، بلکه دورنمای جدیدی را به همراه دارد: مرحله‌ی بسط امید را افزایش می‌دهد و مرحله‌ی قبض برج و باورهای دفاعی را افزون می‌کند، اما مرحله‌ی عزم بر کار و فعالیت متمرکز است. ما در این مرحله ارتباطمان را با توافقهایی می‌سنجیم که برای رسیدن به آنها تلاش کرده‌ایم

- توافقات و انطباقهایی که با خود و همسرمان بر سر آنها

مذاکره کرده ایم. (صفحه ی ۴۵).

یکی از مهمترین ویژگی های این مرحله، این است که می آموزیم چگونه مشت هیجانی خود را باز کنیم. در این مرحله می آموزیم، چگونه از دور به احساسات متعارض خود نگاه کنیم و چگونه این احساسات را تحلیل کنیم. در حالی که هم می خواهیم به سوی همسرمان برویم و هم هنوز از او رنجیده خاطریم و می خواهیم ثابت کنیم که «بر حق» بوده ایم. در اینجا است که می توانیم به پذیرش یکدیگر برسیم و دورنمای همسرمان را می پذیریم و در می یابیم که او چگونه احساس می کند و چگونه می اندیشد. در این مرحله، می آموزیم که راههای بیشماری برای تعبیر و تفسیر رفتارهای همسرمان وجود دارد. توانایی «دور ایستادن» و از «دور تماشا کردن» و تحلیل افکار و احساسات، فرایند مصالحه و مذاکره را تسهیل می کند. در این مرحله ما در دیدن تفاوت های خودمان و همسرمان توانمندتر می شویم، بدون این که به سمت تصمیم گیری درست و غلط برویم؛ که آیا نگاه من درست است یا نگاه همسرم. این مرحله به خونسرد بودن و آرام بودن نیاز دارد و به تفکر عملیاتی برای کنترل و تدبیر بین خواسته ها و نیازها. در این مرحله یک پارادوکس یا تناقض نما وجود دارد؛ هر چه بیشتر بفهمیم که همسر ما فردی متفاوت از ماست، به او احساس صمیمانه تری پیدا می کنیم و او را بیشتر درک می کنیم.

شما همراه زاده‌اید و همراهید تا ابد.  
 همراهید تا آنگاه که بالهای سپید مرگ  
 توالی روزها تان پریشان کند.  
 آری همراهید  
 حتی در سکوت و صلابت خیال خداوند،  
 اما در میانه‌ی این همراهی، جدایی باید  
 هان! به نسیم عطر آگین ملکوت اجازه دهید  
 تا در میان شما به رقص آید.  
 و دوست بدارید!  
 اما عشق را به زنجیر بدل نکنید.  
 جان‌های شما چون دو سرزمین باید و دریایش در میان  
 جام یکدیگر پر کنید اما از یک جام ننوشید.  
 از نان خود به هم بدهید اما هر دو از یک نان مخورید.  
 همگام با هم نغمه بسازید، پای بکوبید و شادمان باشید،  
 اما امان دهید تا هر یک در حریم خلوت خویش آسوده باشد و تنها.  
 همانند تارهای چنگ که هر کدام تنها  
 اما به کار یک ترانه‌ی واحد در ارتعاش.  
 دل سپردن حکایتی است دلپذیر  
 اما دل را نشاید به اسارت دادن  
 که تنها دست‌های زندگی خانه‌ی دل است و بس.  
 در کنار هم بایستید اما نه بسیار نزدیک  
 که ستون‌های معبد به جدایی استوارند.  
 و بلوط و سرو در سایه‌ی هم سر به آسمان نکشند.  
 جبران خلیل جبران

### دقیبان زندگی مشترک

زمانی که دو نفر با هم ازدواج می کنند، دوستان همسر، ارتباطات باقی مانده از قبل و مجموعه ی خواهران و برادران همسر، ممکن است باعث ترس و حسادت شود. روابط متعلق به گذشته، احتمالاً بعد از ازدواج تغییر خواهند کرد. تازه عروس و دامادها، اغلب برای بیرون رفتن با دوستان قدیمی و یا ارتباط با آنها دچار مشکل می شوند. حفظ دوستیهای قدیمی، محتاج به گفتگوی محتاطانه است و باید به نیاز همسر توجه شود. پس از ازدواج همسران از این که تمام وقتشان را با هم می گذرانند خسته می شوند. از طرف دیگر، اگر یکی از آنها احساس کند که به خاطر دوستان قدیمی اش از طرف همسر طرد شده یا مورد بی توجهی قرار گرفته است، مسایل و مشکلات جدیدی ظاهر می شوند. واقعیت اساسی در این مورد، ترس است. ما از این که مورد توجه نباشیم و از این که دوستیهای قدیمی اهمیتی بیشتر از ارتباط زناشویی داشته باشند، می ترسیم. همسران لازم است که درباره ی همه ی این موارد با هم صادقانه بحث کنند و به طور شفاف، تعادلی را بین ازدواج و دوستی ها و ارتباطات دیگر خود، مانند روابط خویشاوندی و روابط کاری برقرار کنند.

اول از همه باید آگاه باشیم که «می ترسیم» و دوم این که برای خطری که از آن «می ترسیم» تدبیری بیاندیشیم و کاری انجام دهیم. اگر خانمی از ارتباط همسرش با خانمی دیگر می ترسد، این لزوماً بدین معنا نیست که ترس خود را نادیده بگیرد. بلکه لازم است اول از همه بداند که می ترسد و دوم این که تدبیری بیاندیشد و در این مرحله «مشورت» و «مشاوره» بسیار اهمیت دارد. در اندیشیدن تدبیر، بسیار بجاست که از نظرات افراد امین، متخصص و با تجربه استفاده کنیم.



ازدواج ارتباطی شکستنی و ظریف است. ما باید بسیار مواظب باشیم که کاری انجام ندهیم که به زیان همسرمان باشد و یا تهدیدکننده‌ی همسرمان باشد و این شاید بدین معنی باشد که باید برخی از دوستی‌ها و روابط فعلی، در خلال زمان روی به سردی نهد؛ هر چند ما برای آن ارتباطات ارزش قایل باشیم. چرا که برخی اوقات آنها می‌توانند رنج و زحمت بسیاری برای همسر ما ایجاد کنند.

خانواده و دوستان همسر و بعضاً افرادی که رابطه‌ی عاشقانه‌ی قبلی با آنها داشته‌ایم، با معنی‌ترین رقیبان زندگی مشترک هستند. رابطه‌ی زناشویی مکرراً با روابط دیگر برسر «زمان» و «توجه» همانند بازی طناب‌کشی در ستیز و کشمکش است.

اگر توجه ما ابتدائاً به دوستان باشد، یا این که خود را تصمیم گیرنده‌ی نهایی در هر تعارضی بدانیم، منازعاتی پیش می‌آید که می‌تواند به جدایی منجر شود. و اگر توجه به خانواده‌ی خودمان باشد، کشمشها و اختلاف بین همسر و خواهر و برادر را باعث می‌شویم و به آن اختلافها و تعارضها دامن می‌زنیم.

اگر توجه تنها به همسر باشد و دوستان و خانواده را مورد بی‌مهری قرار دهیم، به آرامی آنها را از دست می‌دهیم و در انتها به دلیل فقدان آنها همسرمان را سرزنش خواهیم کرد. لازم است که بین این منابع قدرت، تعادل برقرار کنیم.

### داشتن فرزند، انتخاب در برابر شانس

پدر و مادر بودن سخت‌ترین، رضایت‌بخش‌ترین و با اهمیت‌ترین شغل و کار در جهان است. هیچ مسؤولیتی بزرگتر و مشکل‌تر از بزرگ کردن فرزند در زندگی وجود ندارد و برای برخی از انسانها هیچ رضایتی بالاتر از آن نیست.

بسیاری از مردم، تنها با اتکا به وجوه منفی نقش والدین، از پدر و مادر شدن انتقاد می‌کنند و دیگران - به خصوص آنهایی که هنوز پدر و مادر نشده‌اند - پدر و مادر بودن را تنها با اتکا به وجوه مثبت آن رؤیایی بزرگ می‌دانند. اما در واقعیت پدر و مادر شدن می‌تواند کاری بسیار پرمشقت، نومیدکننده و بی‌اجر و مزد باشد و می‌تواند انرژی، پول و وقت شما را ببلعد. در عین حال که می‌تواند پرهیجان‌ترین و رضایت‌بخش‌ترین کاری باشد که می‌توانید انجام دهید. خلق و ایجاد یک انسان با همراهی همسران، حقیقتاً یک معجزه است.

ما به هیچ عنوان از آنچه که گفتیم، قصد این را نداریم که به شما بگوییم بچه‌دار شوید یا این که نباید بچه‌دار شوید. هر فردی باید خودش در اینباره تصمیم بگیرد. مهم این است که انتخاب عاقلانه‌ای انجام دهیم، تا این که این مسأله را به شانس واگذار کنیم. و مسأله دیگری که مهم است، این است که پیش از ازدواج دختر و پسر در مورد مسایل مناقشه برانگیز بعدی صحبت کنند. این که آیا اصلاً می‌خواهند فرزند داشته باشند، یا نه؟! فکر می‌کنند چه زمانی برای بچه‌دار شدن بهترین زمان است و این که دوست دارند چند فرزند داشته باشند؟

متأسفانه در دوره‌ی آشنایی، زن و مرد در این مورد معمولاً صحبتی نمی‌کنند. به خاطر همین هم نمی‌دانند که آیا در این زمینه با هم توافق دارند یا ندارند. حتماً دلیل این که در این مورد صحبت نمی‌کنند این است، که فکر می‌کنند موضوع چندان با اهمیتی نیست. در جهانی که بسیاری از بچه‌ها به طور ناخواسته به دنیا می‌آیند و افراد متأهل هم به این مسأله کم بها می‌دهند، شاید جای طرح این قضیه در زمان آشنایی کمی مسخره به نظر برسد. اما مسأله اینجاست که آبستنی ناخواسته، شروع بسیار سختی برای مسؤولیت دشوار پدر و مادر شدن است. ما سعی می‌کنیم که همه چیز را تا حد امکان با برنامه‌ریزی به جلو

ببریم. برای تحصیلاتمان، کارمان، ارتقای شغلی، کسب و کار تا جایی که ممکن است برنامه ریزی می کنیم و سعی می کنیم گام به گام حرکت کنیم. وقت بسیاری را برای صحبت در مورد مدل اتوموبیل، سال ساخت، مسایل ریز مربوط به آن، رنگ و دیگر مسایل مورد علاقه صرف می کنیم. یک عروس خانم فقط برای لباس عروسی چه قدر فکر می کند و چه قدر زمان صرف می کند. اما وقتی می خواهیم بچه دار شویم، سکندری می خوریم. انگاری که در باد غوطه وریم.

گفته می شود که بزرگترین هدیه ای که مادر و پدر می توانند به فرزندشان بدهند، ازدواج موفق خودشان است چرا که ازدواج موفق والدین، برای کودک نوید حمایت و ثبات است و الگویی از عشق را به او ارائه می کند؛ که بعدها او می تواند به عنوان یک بزرگسال، همان الگو را در زندگی خود ادامه دهد.

### آیا برای پدر و مادر شدن آماده هستید؟

همسران لازم است که درباره ی بچه دار شدن با هم صادقانه صحبت کنند. اگر یکی از آنها فرزند بخواهد و دیگری مطمئن نباشد، لازم است که قبل از حاملگی با هم صحبت کنند. همسران نمی توانند بدون صحبت کردن به توافق جادویی دست یابند. فرزند ناخواسته هم برای والدین و هم برای فرزند، یک مشکل جدی است. لازم است که همسران بدانند که چه زمانی برای بچه دار شدن مناسب است. در زیر راهنمایی هایی در این باره فهرست شده است.

**۱ - ازدواجتان شاد و با ثبات باشد.** بعد از ازدواج سریعاً بچه دار نشوید. به پیوندتان فرصت دهید تا ریشه دواند و اجازه دهید که زمان بگذرد، تا اطمینان پیدا کنید که همسران و زندگی مشترکتان، همانی است که می خواسته اید. اگر درباره ی ازدواجتان نگرانی دارید، بهترین کار این است که بچه دار نشوید. تا هنگامی که مشکلات حل شود و

نگرانی‌ها بر طرف شود. مطمئن باشید که آمدن فرزند، نه تنها مشکلات را حل نمی‌کند بلکه اوضاع را وخیم‌تر هم می‌کند.

**۲ - وضعیت اقتصادی شما مناسب باشد.** اگر قرض دارید، سعی کنید پیش از این که بچه‌دار شوید تا آنجا که ممکن است اکثر آن را پرداخت کرده باشید. تلاش کنید که مقداری پس‌انداز داشته باشید، تا اگر با مشکلی روبرو شدید بتوانید از آن استفاده کنید. مطمئن شوید که از پس هزینه‌ها و مخارج زندگی خود برمی‌آیید. برای ورود یک فرد جدید به زندگی خود برآورد هزینه کنید.

**۳ - برای بچه‌دار شدن تحت فشار و اجبار دیگران نباشید.** هیچ‌گاه به‌خاطر این که فرد دیگری را شاد کنید، صاحب فرزند نشوید. هر گاه که خودتان، هر دو نفر، خواستید تصمیم به بچه‌دار شدن بگیرید. تصمیم‌گیری در این باره تنها بر عهده‌ی شما دو نفر است.

**۴ - هر دو نفر معتقد باشید که اکنون زمان مناسبی برای بچه‌دار شدن است.** شما نمی‌توانید با اطمینان پیش‌بینی کنید که حاملگی چه زمانی رخ خواهد داد. به آنچه که در آینده‌ی نزدیک برایتان رخ خواهد داد به دقت بنگرید و درباره‌ی زمان مناسب با همسران صحبت کنید.

**۵ - برای یک تغییر عمده در زندگی شخصی و مشترکتان آماده باشید.** والد شدن، زندگی را برای همیشه تغییر می‌دهد و هیچ راه برگشتی وجود ندارد. بسیاری از تغییرات لذت‌بخش هستند، اما حتی تغییرات مثبت هم در زندگی با استرس همراه است. با صداقت درباره‌ی نگرانی‌های خود با همسران صحبت کنید و بر سر این که چگونه با تغییراتی که والد شدن به همراه خواهد داشت، روبرو خواهید شد، با او به توافق برسید.

# پیوست‌ها و منابع

## بسمه تعالی

## با سلام و آرزوی سلامتی و تعالی روز افزون

## خواهشمند است موارد زیر در استفاده از جزوه‌ی راهنمای ازدواج رعایت گردد:

- ۱ - این جزوه راهنما به افرادی که تمایل دارند ازدواج کنند، داده می‌شود.
- ۲ - هر کدام از متقاضیان ازدواج لازم است این جزوه را با صبر و تأمل کافی مطالعه نموده و سعی کنند نسبت به موارد مطرح شده، دیدگاه و نظر خود را بیابند و بدانند. در خصوص مواردی که نمی‌دانند چه پاسخی یا چه دیدگاهی باید داشته باشند، لازم است با متخصص در امر مشاوره‌ی خانواده و ازدواج مذاکره نمایند.
- ۳ - بعد از مطالعه‌ی تمام موارد و پیدا کردن دیدگاه و نظر شخصی در خصوص هر مورد، لازم است با طرف مقابل خود به گفتگو نشسته و ضمن مطرح کردن دیدگاه خود و شنیدن دیدگاه‌های او، به توافقه‌ای سالمی در خصوص هر مورد برسند.
- ۴ - تا آنجا که امکان دارد و شرایط شخصی و اجتماعی طرفین اجازه می‌دهد، لازم است که در خصوص اکثریت مطالب گفتگو شود.
- ۵ - توصیه می‌شود که حتماً این جزوه چندین بار مطالعه گردد و در صورت امکان پاسخها و دیدگاه‌های شخصی برای مرور مجدد توسط خود فرد و انجام اصلاحات لازم ثبت گردد.
- ۶ - توصیه می‌شود که گفتگوها در طی چندین جلسه ۱ ساعته و در طی حداقل یک فاصله زمانی ۲ هفته‌ای باشد.

۷- توصیه می‌شود که طرفین بعد از آنکه درخصوص محتوای جزوه باهم گفتگو نموده و به توافقی‌های لازم دست یافتند، به متخصص مشاوره ازدواج و خانواده مراجعه نموده و درخصوص مناسب بودن و کیفیت توافقی‌های انجام شده، راهنمایی‌های لازم را دریافت نمایند.

با تشکر ابوالفضل شیرازی

## راهنمای ازدواج

- کدام یک از دو جمله‌ی زیر به نظر شما درست‌تر است؟  
اول: عشق به همدیگر و بعد بدست آوردن آشنایی.  
دوم: آشنا شدن با همدیگر و بعد رشد دادن عشق.
- به نظر شما یک زوج قبل از ازدواج درخصوص چه مواردی باید باهم گفتگو نمایند؟ از لحاظ زمانی چه قدر باید وقت اختصاص دهند؟
- آیا حاضرید در مورد موارد زیر اطلاعاتی در اختیار همدیگر قرار دهید؟  
نام، نام خانوادگی، سن، محل تولد، میزان تحصیلات هر کدام، شغل و سابقه‌ی شغلی هر کدام، چندمین فرزند خانواده هستند. رشته‌ی تحصیلی، در قید حیات بودن و نبودن اعضای خانواده، تعداد خواهران و برادران و خصوصیات سنی، تحصیلی، شغلی و ازدواج هر کدام، محل یا شهر زندگی هر خانواده، پدر و مادر و شغل و سن و تحصیلات هر کدام، با چه کسی یا چه کسانی در حال حاضر زندگی می‌کنید؟
- آیا تصمیم دارد که بعد از ازدواج مستقل از خانواده باشد؟ آیا توانایی مستقل شدن را دارد؟
- نظر هر کدام در مورد زندگی مشترک یا مستقل از خانواده‌ها چیست؟
- آیا در حال حاضر مستقل (از لحاظ منزل) زندگی می‌کند؟ چگونه این طور شده است؟
- خانواده‌های هر کدام در مورد استقلال آنها چه نظری دارند و آیا این اجازه را به آنها می‌دهند؟
- آیا خود فرد توانایی عاطفی و روانی مستقل شدن از والدین خود را دارد؟
- فکر می‌کنید که امروزه استقلال به‌ویژه استقلال عاطفی و روانی از خانواده تا چه حد در زندگی مشترک تأثیرگذار است؟
- آیا توانایی استقلال و برخورداری مادی مناسب دارید؟



- آیا فکر می‌کنید که ازدواج جزء جدایی ناپذیر و ضروری زندگی است؟ آیا فکر می‌کنید که هر انسان سالمی باید در طول زندگی حتماً ازدواج کند؟ دلایل شما چیست؟
- شما چرا می‌خواهید ازدواج کنید؟
- انگیزه‌ی شما برای ازدواج چه قدر است؟ به عبارت دیگر تا چه حد نیاز به ازدواج را در خودتان احساس می‌کنید؟
- آیا ممکن است که شما به‌خاطر رها شدن از شرایط خانوادگی فشارآور ازدواج کنید؟
- آیا ممکن است شما به‌خاطر نگرانی از بالا رفتن سن ازدواج کنید؟
- آیا انگیزه شما ازدواج ناشی از نیاز خودتان است یا این که به دلیل وسوسه‌ها یا فشارهای دیگران می‌خواهید ازدواج کنید؟
- شما فکر می‌کنید ازدواج تا چه حد در حفظ سلامتی روحی و روانی و جسمانی انسان مؤثر است؟
- هدفهای شما در زندگی تا به حال چه بوده‌اند و بعد از این چه خواهند بود؟ اولویت آنها چیست؟
- هدفهای شما با هدفهای خانواده‌تان (از این به بعد) چه قدر همانند است؟
- هدفهای شما با هدفهای خانواده‌تان قبل از این چه قدر همانند بوده است؟ اگر همانند نبوده یا اختلاف نظر احتمالی ایجاد شده چه می‌کرده‌اید یا چه خواهید کرد؟ آیا تأثیری در تصمیم‌گیری‌های شما خواهد داشت؟
- الگوی همسر ایده‌آل از نظر شما چیست؟ قبلاً چه بوده است؟
- الگوی همسر ایده‌آل از نظر خانواده شما چیست؟
- آیا تفاوتی در نظرات شما و خانواده‌تان نسبت به الگوی همسر ایده‌آل وجود دارد؟
- اگر تفاوتی وجود دارد نتایج احتمالی آن چیست و چگونه با آن کنار خواهید آمد؟
- اطرافیان شما در طرز فکر و نگرش و انگیزه شما نسبت به ازدواج چه تأثیری داشته‌اند؟

- خصوصیات فردی مانند چاقی، لاغری، زیبایی (جذابیت صورت و کلام و تناسب اندام) قد، وزن و تیپ داشتن چه قدر برای شما مهمند؟
- سابقه‌ی سلامت و بیماری شما از گذشته تا به حال چه بوده است؟ اگر مورد خاصی وجود دارد ذکر کنید.
- سابقه‌ی سلامت و بیماری در خانواده و اقوام از لحاظ جسمی، روانی و ژنتیکی چگونه بوده است؟
- آیا آغاز بلوغ جنسی برای شما به عنوان یک واقعه‌ی خوشایند بوده است، یا این که باعث ناراحتی شما گردیده بوده است؟
- به طور کلی در مورد جایگاه مسائل جنسی در زندگی زنشویی چه نظری دارید؟
- (در صورت بالا بودن سن طرفین) چرا تا به حال ازدواج نکرده‌اید؟
- اگر به خواستگاری رفته و یا خواستگار داشته‌اند، دلیل رد آنها چه بوده است؟
- آیا سابقه‌ی تب و تشنج، تشنج، سرماخوردگی مکرر، حساسیتهای بدنی خاص، حساسیت غذایی خاص، راه رفتن در خواب، دندان قروچه در خواب، خر خر کردن در خواب داشته یا دارند؟
- آیا خواب کم می‌بیند یا زیاد؟ آیا خواب برجسته و مهمی داشته‌اند؟ در صورت امکان ذکر کنید.
- استرسهای مهم زندگی شان چه بوده است؟ با آنها چگونه برخورد کرده‌اند؟
- چه چیزهایی در زندگی برای او تهدید به شمار می‌رود؟ (در زندگی فردی و مشترک)
- آرزو دارید که چه چیزهایی در زندگی شما اتفاق نیفتد؟
- چه آرزوهایی دارد؟ از چه چیزهایی خوشش می‌آید؟ چه چیزهایی را دوست دارد که داشته باشد؟
- از چیزهای مورد علاقه، کدام یک را در حال حاضر دارا است؟
- چه چیزهایی برای او مهم هستند و جنبه ارزشی دارند؟ اولویت ارزشهای او چیست؟

- در مواجهه با سختیها یا وقایع غیرمنتظره و مخرب (سیل - زلزله - تصادف و سرقت و ... چه باید کرد؟ شما چه می‌کنید؟
- علاقمندی‌های خاص شما چیستند؟ (ورزش - موسیقی - مسافرت - تحصیل و ادامه آن، شغل، مطالعه، فرزندپروری - خانه‌داری و ...)
- ضرورت یا ضرورت‌های وجود فرزند چیست؟
- نظر شما در مورد زمان فرزنددار شدن چیست؟ آیا نظر خاصی دارید؟ چرا؟
- آیا مایلید ۲ یا ۳ سال بعد از ازدواج فرزنددار شوید؟ در این مورد چه قدر قاطع هستید؟ و چه چیزی ممکن است تصمیم شما را عوض کند؟
- چه راه یا راه‌هایی را جهت تأمین و تضمین هدف فوق در پیش خواهید گرفت؟
- آیا حاضرید جهت آگاهی بیشتر و دقیق‌تر از روش‌های جلوگیری از بارداری به متخصص زنان و زایمان و یا متخصص مربوط مراجعه کنید؟
- کدام‌یک از شما داوطلب استفاده از این روش‌ها هستید؟ هر دو؟ هیچکدام؟ چرا؟
- کدامیک از شما اصرار دارید که بلافاصله بعد از ازدواج فرزنددار شوید؟ چرا؟
- آیا حاضرید که بعد از به‌وجود آمدن تعداد کافی فرزند اقدام به عمل جراحی (وازکتومی، تویکتومی) نمایید؟ آیا در این مورد نظر خاصی دارید؟
- تا چه حد حاضرید که از مشاور، پزشک و متخصصین در رابطه با جنبه‌های مختلف زندگی‌تان (در صورت لزوم) کمک بگیرید؟ چه زمانی را شما مناسب جهت مراجعه به متخصصین می‌دانید؟ و به عبارت دیگر موارد لزوم به نظر شما در چه شرایطی هستند؟
- در مورد تعداد فرزندان چه نظری دارید؟
- در مورد نام فرزندان چه نظری دارید؟
- در مورد فاصله‌ی زمانی بین تولدها چه نظری دارید؟
- در مورد جنسیت فرزندان چه نظری دارید؟
- آیا شما اصرار خاصی دارید که حتماً فرزند پسر داشته باشید؟

- آیا شما اصرار خاصی دارید که حتماً فرزند دختر داشته باشید؟
- نظر شما در مورد فرزندداری و فرزندپروری تا چه حد مستقل از خانواده‌هایتان است؟
- آیا شما موافقید که والدینتان در پرورش فرزندان شما نقش یا دخالتی داشته باشند؟
- شما تا چه حد برآورده کننده‌ی آرزوهای خانواده‌هایتان بوده‌اید یا هستید یا باید باشید؟
- آیا فکر می‌کنید که یک ازدواج ارزش این همه گفتگو و توافق را دارد؟
- اگر آزمایشات خون (بعد از چند جلسه یا ماه) نشان داد که ازدواج شما با یکدیگر مناسب نیست، در آن صورت چه خواهید کرد؟
- نظر هر کدام در مورد زندگی کردن با خانواده همسر یا در خانواده همسر چیست؟
- نظر هر کدام در مورد محل سکونت آینده چیست؟
- وضعیت مذهبی بودن خودش و خانواده چگونه است؟
- نظر او در مورد دنیا و آخرت چیست؟ هدف از خلق آدم چیست؟ هدف خداوند از قراردادن نسبت ازدواج چیست؟
- نظر او در مورد توکل، تقدیر، سرنوشت، شانس و... چیست؟ اینها تا چه حد در زندگی می‌توانند تأثیر داشته باشند؟
- توانایی اقتصادی او در حال حاضر چه قدر است؟ آیا از عهده‌ی تأمین زندگی بر خواهد آمد؟
- در مورد اشتغال همسر (زن) چه نظری دارد؟ (در حال حاضر و در آینده)
- وضعیت روابط اجتماعی و روابط دوستانه چگونه است؟ روابط دوستانه تا چه حد در زندگی مهمند؟ - اگر لازم شد بین یک دوست و همسر خود، یکی را انتخاب کند چه خواهد کرد؟
- اگر لازم باشد که بین خانواده و همسر خود یکی را انتخاب کند چه خواهد کرد؟
- میزان ارتباط با خانواده چه قدر خواهد بود؟ آیا نظر خاصی دارید؟
- میزان ارتباط با اقوام چه قدر خواهد بود؟ آیا نظر خاصی دارید؟

- آیا حاضرید آدرس محل کار و زندگی‌تان و تحصیل را جهت تحقیق در اختیار ما بگذارید؟
- چند دوست صمیمی دارید؟ آیا موافقت که ۲ یا ۳ نفر از آنها را جهت تحقیق به ما معرفی کنید؟
- به نظر شما گذشته زندگی یک فرد (بعد از انجام تحقیقات) تا چه حد در سرنوشت آینده او تأثیر می‌گذارد؟ و برای شما گذشته‌ی زندگی طرف مقابلتان تا چه حد مهم است؟ و تا چه حد در تصمیم‌گیری امروز شما تأثیر خواهد داشت؟
- آیا وجود فرزند در زندگی ضروری است؟ آیا اگر خدای ناکرده هر کدام از شماها به دلیل مشکل جسمی فرزنددار نشدید چه تصمیمی خواهید گرفت؟ آیا حاضرید فرزندى را به فرزند خواندگی قبول کنید؟ آیا از همدیگر طلاق خواهید گرفت؟
- به نظر شما فرزند تا چه حد عامل خوشبختی در زندگی است؟
- برنامه‌ریزی شما برای آینده‌ی زندگی خانوادگی چه خواهد بود؟
- آیا در مورد «خانه، ماشین، شهر محل سکونت و...» نظر خاصی دارید؟
- نظر شما در مورد تقسیم کار منزل (در صورت شاغل بودن هر دو) چیست؟
- نظر شما در مورد کمک به همسر در امور منزل چیست؟
- نظر شما در مورد دخالت در شغل و کار مرد در خارج از خانه چیست؟
- نظر شما در مورد راهنمایی و مشورت دادن در مورد امور خانواده و خارج از آن و شغل و دوستان به همسر چیست؟
- در مورد نحوه‌ی گذراندن ایام تعطیل چه نظری دارید؟
- در صورت اختلاف سلیقه در مورد نحوه‌ی گذراندن ایام تعطیل و نوع تفریح، چگونه به تفاهم خواهید رسید؟
- به نظر شما تفاهم به چه معنی است؟ آیا به معنی مثل هم فکر کردن است؟ آیا به معنی توافق بر سر اختلاف نظرهاست؟

- آیا به عنوان مثال موافقید که مثلاً روز جمعه یک نفر به دیدار خانواده‌اش برود و دیگری به تماشای مسابقه فوتبال بپردازد؟ به نظر شما این اتفاق بدی است یا این که لزوماً هم بد نیست؟

- آیا توانایی برنامه‌ریزی داشته‌اید؟ در حال حاضر چه‌طور؟

- برنامه‌ریزی شما برای تفریحات چه خواهد بود؟ تفریحات فردی و مشترک شماها چه خواهد بود؟

- برنامه‌ریزی اقتصادی و مالی شما چیست؟ هر کدام از طرفین در دخل و خرج منزل چه‌قدر نقش خواهد داشت؟

- برنامه‌ی اقتصادی شما تا ۱۰ ساله آینده چگونه است؟

- فکر می‌کنی که ۱۰ یا ۲۰ سال دیگر چکار داری می‌کنی؟ آیا به سالهای بازنشستگی فکر کردی؟ آیا برنامه خاصی دارید؟

- فکر می‌کنید بهتر است چند وقت یکبار به مسافرت بروید؟

- شما تا چه حد حاضر هستید در پرورش فرزندان مشارکت کنید؟

- آیا برای ازدواج آمادگی‌های روحی لازم را دارید؟ یا در خود احساس می‌کنید؟

- دوره‌ی مجردی خود را چگونه توصیف می‌کنید؟ ۱ - بسیار لذت بخش ۲ - نسبتاً لذت بخش ۳ - معمولی ۴ - توأم با برخی مشکلات ۵ - سخت و پر زحمت و بی‌لذت.

- جنبه‌های مثبت و منفی دوره‌ی مجردی‌تان را در چه چیزهایی می‌بینید؟

- تا چه حد دلتان می‌خواهد که دوره بعد از ازدواج شما همانند دوره مجردیتان باشد؟ چه نظری دارید؟

- در دوران مجردی با نیازهای جسمی، جنسی و روحی روانی خود چه می‌کردید؟

- آیا در مورد تصمیم‌تان برای ازدواج تردیدی هم دارید؟ چه تردیدی دارید؟ آیا حاضرید تردیدتان را با طرف مقابل در میان بگذارید؟

- آیا فکر می‌کنید که عشق به تنهایی می‌تواند مشکلات و اختلافها را حل کند؟ چگونه؟ اگر نه، چه چیزهای دیگری لازم است؟
- حساسیت‌های بدنی و روحی شما چیست؟
- در تصمیم‌گیری‌های خود تا چه حد با دیگران مشورت می‌کنید؟
- طرف مشورت شما معمولاً چه کسی است؟
- آیا حاضرید طرف مشورت شما در مورد حتی یک مسأله کوچک، روانشناس یا مشاور و متخصصین باشند؟
- تا چه حد در تصمیم‌گیری‌ها مستقل عمل می‌کنید؟
- تا چه حد در تصمیم‌گیری‌ها از همسران کمک خواهید گرفت؟
- احتمال مسافرت و اقامت در کشورهای دیگر چیست و چه قدر است؟ در صورت عدم توافق برای ادامه اقامت در یک کشور دیگر چه خواهید کرد؟
- نظر هر کدام در مورد شغل همسر چیست؟ آیا پیشنهاد خاصی دارید؟
- نظر مرد در مورد شاغل بودن زن چیست؟ چه محدودیتها یا آزادیهایی برای او قائل است؟
- آیا در صورت شاغل بودن هر دو حاضرید برای نگهداری فرزند از یک فرد دیگر مثل مادر بزرگ و... یا پرستار کودک کمک بگیرید؟
- آیا طرفین مایل به ادامه تحصیل هستند؟ در صورت تمایل به ادامه تحصیل، زندگی متاهل داشتن و دانشجو بودن و شهرستانی بودن و شاغل بودن را چگونه باهم سازگار خواهید کرد؟ آیا برنامه‌ریزی زمانی خاص در این مورد دارید؟ تا چه حد مقید به اجرای برنامه هستید؟
- ارتباطات فامیلی شما در شهرهای دیگر چگونه است؟
- دوست دارید که در آینده تا چه حد از لحاظ اقتصادی رشد کنید؟
- آیا به مطالعه، عرفان، معنویت و کار خیر علاقه دارید؟

- موارد مربوط به قبaleی ازدواج به پیشنهاد دو طرف چیست؟ مهریه، طلا، زمین، لباس و شیربها.

- به نظر شما مهریهی اصلی یک زن صرفنظر از طلا، زمین و ... چیست؟

- میزان جدیت هر کدام برای رسیدن به هدفهای مشترک تا چه حد خواهد بود؟

- تضادها را چگونه بر طرف کنیم؟

- آیا از پدر و مادر کمک بگیریم؟

- آیا خودمان حل کنیم؟

- آیا از یک مشاور کمک بگیریم؟

- آیا به تناسب از هریک از موارد بالا کمک بگیریم؟

- آیا فکر می کنید که طرف مقابل شما آدم کاملی است؟

- آیا فکر می کنید که طرف شما از همین الان باید آدم کاملی باشد؟

- به نظر شما چه اشکالاتی از همین الان نباید در طرف مقابلتان وجود داشته باشد؟

- اگر اشکالی در طرف مقابل دیدید چگونه مطرح می کنید؟

- آیا تا اینجا که باهم صحبت کرده ایم، در مورد این موضوعات و این گفتگوها نظر خاصی

دارید؟ آیا برای شما کسل کننده نیست؟ آیا به نظر شما وسواس زیاد به خرج دادن نیست؟

آیا به نظر شما برای یک ازدواج مطمئن چنین گفتگوهای ضرورت دارد؟

- چه کار کنیم که حرفهایمان تمام نشود و همیشه حرفی برای گفتن داشته باشیم؟

- چه کسان دیگری در زندگی شما مهم هستند؟

- به نظر شما بهترین دوست کیست؟ و یا چه خصوصیتی باید داشته باشد؟ به نظر شما یک

زوج باید دوست باشند یا زن و شوهر؟ به نظر شما رابطه دوستانه چه خصوصیتی دارد؟

- نظر شما در مورد روابط خانوادگی با دوستان سالم چیست؟

- حساسیت های خاص من و شما چیست؟

- به نظر شما آیا بهتر است خوب باشیم یا قوی باشیم؟



- به نظر شما آیا بهتر است مهربان باشیم یا پول‌دار باشیم؟
- به نظر شما بهتر است دوست باشیم یا شوهر؟ دوست یا زن؟ دوست یا پدر و مادر و برادر و...
- نظر شما در مورد مراسم و تشریفات ازدواج چیست؟ چه قدر خرج کنیم؟ در این مورد با خانواده چه قدر توافق دارید؟
- نظر هر کدام در مورد جذابیت ظاهری طرفین چیست؟
- نظر هر کدام در مورد جذابیت باطنی طرفین چیست؟
- صداقت تا چه حد در خوشبختی مؤثر است؟
- سیاست تا چه حد در خوشبختی مؤثر است؟
- از راههای محبت کردن و عشق ورزیدن چه قدر اطلاع دارید؟ آیا همواره دوست دارید که مورد محبت واقع شوید؟ آیا دوست دارید که همسران مانند مادران به شما محبت کنند؟
- آیا دوست دارید که همسران مثل یک پدر یا برادر بزرگتر برایتان باشد؟
- آیا دوست دارید که همسران مثل یک مادر یا خواهر بزرگتر برایتان باشد؟
- آیا دوست دارید که فقط محبت کنید؟
- آیا دوست دارید که هم محبت کنید و هم مورد محبت واقع شوید؟
- راههای نشان دادن علاقه و محبت کدام‌ها هستند؟
- فکر می‌کنید که در چه زمانهایی می‌توان گله‌ها و شکایات و یا درد دل‌های خودمان را به طرف مقابل بیان کنیم؟
- فکر می‌کنید که تا چه حد باید احساسات مثبت خود را نسبت به او بیان کنید؟
- آیا شما فکر می‌کنید که صرف این که همسران را دوست دارید کافی است؟
- آیا اختلاف از لحاظ زبان و لهجه وجود دارد؟ آیا نظر خاصی دارید؟

- آیا هر کدام از شما نسبت به زنان یا مردان نگرشهای خاصی دارید؟ آیا حاضرید برخی از آنها را مطرح کرده و به گفتگو بگذارید؟
- آیا در مورد حجاب همسر نظر خاصی دارید؟
- نظر هر کدام در مورد جایگاه مرد و زن در زندگی چیست؟
- آیا مرد مسلط باشد و زن تحت سلطه؟
- آیا زن مسلط باشد و مرد تحت سلطه؟
- آیا برابری و دوستی و صمیمیت و تفاهم باشد؟
- آیا نظر دیگری دارید؟
- در صورتی که ناچار شدید از والدین خود در سنین پیری نگهداری و مراقبت کنید چه خواهید کرد؟ چه نظری دارید؟
- تا چه حد انتقادپذیر هستید؟
- تا چه حد حاضرید از دیگران و افراد با تجربه و متخصصین برای بهبود مهارتهای ارتباطی کمک بگیرید؟
- اگر به ناچار شوهر یا همسر به شهر دیگری از لحاظ شغلی منتقل شد شما چه خواهید کرد؟
- به نظر شما برای این که بین زن و شوهر از لحاظ احساسی و عاطفی (روانی) فاصله به وجود نیاید، چگونه ارتباطی باید بین آنها برقرار باشد؟
- آیا همدیگر را دوست دارید؟ به عبارت دیگر تا چه حد احساس می کنید که طرف مقابل را دوست دارید؟
- در حال حاضر شما چه نقاط قوت و چه اشکالاتی در طرف مقابل خود می بینید؟ آیا می توانید این اشکالات را مطرح کنید؟ اگر نمی توانید چرا؟ و اگر می توانید در مورد آنها گفتگو کنید.

- اگر طرف مقابل شما (در آینده) چگونه رفتارهایی داشته باشد، همواره از ازدواج با او راضی بوده و خواهید بود؟ و اگر چگونه رفتارهایی را در پیش بگیرد (داشته باشد) از ازدواج با او پشیمان خواهید شد؟
- به نظر شما نشانه‌های علاقه همسران به شما چیست و یا چه باید باشد؟
- به نظر شما شوهر یا همسر برای شما به منزله‌ی چیست؟ شریک زندگی، شریک روحی و جسمی زندگی، شریک جنسی زندگی، یک دوست در زندگی، پدر، برادر بزرگتر، مایملک و دارایی
- وقتی از کسی ناراحت می‌شوید (شده‌اید)، بیشتر وقتها چه راهی را پیش گرفته‌اید؟
- الف) بیشتر اوقات عصبانی شده و داد زده‌ام.
- ب) بیشتر اوقات از او قهر کرده‌ام.
- ج) بیشتر اوقات از او معذرت خواهی کرده و حتی نزد او گریه کرده‌ام.
- د) بیشتر اوقات با او به مذاکره و گفتگو نشسته‌ام.
- ه) بیشتر اوقات توی خودم ریخته و آن را تحمل کرده‌ام.
- به نظر شما دوره‌ی نامزدی یا عقد، آیا دوره تحمل است یا دوره مذاکره و گفتگو؟
- به نظر شما، وقتی از کسی می‌رنجید یا ...، چه باید بکنید.
- به نظر شما آیا دوره‌ی نامزدی، دوره‌ی عاشق شدن و عاشقانه بودن است یا دوره آشنایی با نقاط ضعف و نقاط قوت و سعی در مذاکره و گفتگو و جور شدن با همدیگر.

## مقیاس عشق مثلثی اشترنبرگ

### دستور العمل

در جای خالی هر یک از جملات زیر، ابتدا اسم کسی را بنویسید که او را دوست دارید یا شیفته او هستید. اگر نخواستید اسم بنویسید، می توانید یک علامت اختصاری بگذارید. بعد مشخص کنید که تا چه اندازه با هر یک از جملات موافق هستید. برای این کار از مقیاس ۹ درجه‌ای، که در آن ۱ = اصلاً، ۵ = به طور متوسط و ۹ = به طور کامل، استفاده کنید. از بقیه اعداد بین ۱ و ۹، براساس سطح موافقت خود با جملات کمک بگیرید. عدد مورد موافقت را در مربع مربوط به سؤال بنویسید.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
اصلاً			به طور متوسط				به طور کامل	

- ☐ ۱- به شدت در فکر راحتی ..... هستم.
- ☐ ۲- با ..... روابط بسیار گرمی دارم.
- ☐ ۳- در مواقع دشوار می توانم روی ..... حساب کنم.
- ☐ ۴- ..... می تواند، در مواقع دشوار، روی من حساب کند.
- ☐ ۵- آماده‌ام هرچه دارم با ..... قسمت کنم.
- ☐ ۶- ..... خیلی مرا از نظر عاطفی حمایت می کند.
- ☐ ۷- ..... را از نظر عاطفی خیلی حمایت می کنم.
- ☐ ۸- با ..... خیلی خوب ارتباط برقرار می کنم.
- ☐ ۹- در زندگی خود، خیلی به ..... بدهکار هستم.
- ☐ ۱۰- خیلی خودم را به ..... نزدیک احساس می کنم.
- ☐ ۱۱- با ..... روابط بسیار خوشایندی دارم.
- ☐ ۱۲- به نظر خودم ..... را خیلی خوب درک می کنم.

- ۱۳ - ..... مرا خیلی خوب درک می‌کند. ☐
- ۱۴ - فکر می‌کنم که می‌توانم به ..... افتخار کنم. ☐
- ۱۵ - برخی اسرار خودم را در اختیار ..... می‌گذارم. ☐
- ۱۶ - هیچ چیزی مرا به اندازه دیدن ..... بر نمی‌انگیزد. ☐
- ۱۷ - تعجب می‌کنم که در طول روز نیز خواب ..... را می‌بینم. ☐
- ۱۸ - رابطه من با ..... خیلی رمانتیک است. ☐
- ۱۹ - شخصاً ..... را خیلی جذاب می‌دانم. ☐
- ۲۰ - به نظر من ..... یک فرد ایده‌آل است. ☐
- ۲۱ - اصلاً نمی‌توانم فکر کنم که فرد دیگری مثل ..... بتواند مرا این قدر خوشحال کند. ☐
- ۲۲ - ترجیح می‌دهم با ..... باشم نه با هر کس دیگری. ☐
- ۲۳ - هیچ چیزی مهم‌تر از رابطه‌ی من با ..... نیست. ☐
- ۲۴ - مخصوصاً دوست دارم که با ..... رابطه فیزیکی داشته باشم. ☐
- ۲۵ - در رابطه من با ..... تقریباً سحر و جادو وجود دارد. ☐
- ۲۶ - واقعاً ..... را می‌پرستم. ☐
- ۲۷ - نمی‌توانم بدون ..... زندگی کنم. ☐
- ۲۸ - رابطه‌ی من با ..... خیلی هوس انگیز است. ☐
- ۲۹ - وقتی فیلمهای عاشقانه نگاه می‌کنم و وقتی رمانهای عشقی می‌خوانم ، به یاد ..... می‌افتم. ☐
- ۳۰ - در مورد ..... همیشه خیال پردازی می‌کنم. ☐
- ۳۱ - متقاعد شده‌ام که ..... را دوست دارم. ☐
- ۳۲ - تلاش من این است که رابطه‌ام را با ..... حفظ کنم. ☐

- ۳۳- به علت تعهدی که نسبت به ..... دارم. اجازه نمی‌دهم کسی بین ما دخالت کند. ☐
- ۳۴- معتقدم که رابطه‌ی من با ..... همیشه ثابت خواهد بود. ☐
- ۳۵- هیچ چیزی نمی‌تواند در تعهد من نسبت به ..... خلل وارد آورد. ☐
- ۳۶- عشق من نسبت به ..... تا آخر عمرم باقی خواهد ماند. ☐
- ۳۷- همیشه نسبت به ..... احساس مسئولیت خواهم کرد. ☐
- ۳۸- تعهد من نسبت به ..... بسیار سفت و سخت است. ☐
- ۳۹- نمی‌توانم تصور کنم که بین من و ..... فاصله بیفتد. ☐
- ۴۰- در مورد عشق خود نسبت به ..... تردید ندارم. ☐
- ۴۱- رابطه‌ی خودم را با ..... دایمی می‌دانم. ☐
- ۴۲- رابطه‌ی خودم را با ..... یک تصمیم‌گیری عاقلانه می‌دانم. ☐
- ۴۳- خودم را نسبت به ..... مسؤول می‌دانم. ☐
- ۴۴- تصمیم دارم به رابطه‌ی خود با ..... ادامه دهم. ☐
- ۴۵- حتی زمانی که ..... رفتار نامناسب دارد، سعی می‌کنم رابطه‌ی خود را با او حفظ کنم. ☐

### نمره گذاری

مقیاس عشق مثلثی رابرت اشترنبرگ بر این اساس تهیه شده است که عشق از سه عنصر تشکیل می‌شود، صمیمیت، میل و تعهد. بنابراین، در این مقیاس سه نتیجه متفاوت خواهید داشت. ۱۵ جمله اول، صمیمیت؛ ۱۵ جمله بعدی، میل؛ و ۱۵ جمله آخری تعهد را منعکس می‌کنند. اعدادی را که در جلو هر گروه ۱۵ جمله‌ای گذاشته‌اید جمع کنید تا سطح شما در سه عنصر عشق معلوم شود. برای تفسیر نتایج خود، می‌توانید به درجه‌بندی زیر نگاه کنید. این درجه بندی از اجرای آزمون در گروه‌های مردان و زنان متأهل، با میانگین سنی ۳۱، به دست آمده است.

## مقایسه نتایج خود با نتایج دیگران (هنجارها)

درصدها	نتایج		
	تعهد	میل	صمیمیت
۱۵	۸۵	۷۳	۹۳
۳۰	۹۶	۸۵	۱۰۲
۵۰	۱۰۸	۹۸	۱۱۱
۷۰	۱۲۰	۱۱۰	۱۲۰
۸۵	۱۳۱	۱۲۳	۱۲۹

## منابع فارسی و لاتین:

- خانواده در قرآن، دکتر احمد بهشتی، ۱۳۷۷، مرکز انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم.
- جوانان و انتخاب همسر، علی اکبر مظاهری، ۱۳۷۳، انتشارات پارسایان، چاپخانه دفتر تبلیغات اسلامی.
- رهنمود بزرگان در انتخاب همسر، سید مهدی شمس‌الدین، ۱۳۷۸، انتشارات شفق.
- آیا تو آن گمشده‌ام هستی، باربارا دی آنجلیس، ترجمه‌ی هادی ابراهیمی.

1- Alapack, R. J. (1984). Adolescent first love. *Studies in the Social Sciences*, 23, 101-117. Alodus, J. (1978). *Family careers: Developmental change in damilies*. New York: John Wiley & Sons.

2- Altman, I., Vinsel, A. & Brown, B. A. (1981). Dialectic conceptions in social psychology: An application to social penetration and privacy regulation. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, vol. 14. New York: Academic Press.

3- Amato, P. R., & Rogers, S. J. (1997). A longitudinal study of marital problems and subsequent divorce. *Journal of Marriage and the Family*, 59, 612-624.

4- Aron, A., & Aron, E. (1986). *Love and the expansion of self: Understanding attraction and satisfaction*. New York: Hemisphere.



- 
- 5-** Aron, A., & Aron, E. (1991, May). Motivational structures of types of unrequited love. Paper presented at the conference of the International Network on Personal relationships, Normal/Bloomington, IL.
- 6-** Aron, A., & Aron, E. (1994). Love. In A. Weber & J. H. Harvey (Eds.), *Perspectives on close relationships* (pp. 131-152). Boston: Allyn & Bacon.
- 7-** Aron, A., Dutton, D. G., Aron, E. N., & Iverson, A. (1989). Experiences of falling in love. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6, 243-257.
- 8-** Berscheid, E., Walster, E., & Campbell, R. (1972). Grow old along with me. Unpublished manuscript, Department of Psychology, University of Minnesota.
- 9-** Brehm, S. S. (1988). Passionate love. In R. J. Sternberg & M. L. Barnes (Eds.), *The Psychology of Love* (pp. 232-263). New Haven, CT: Yale University Press.
- 10-** Brown, N., Amatea, E. (2000). Love & Intimate Relationships. Preventing marital distress through communication and conflict management: A 4- and 5- year followup. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 70-77.
- 11-** Burleson, B. R., & Denton, W. H. (1992). A new look at similarity and attraction in marriage: Similarities in social-cognitive and communication skills as predictors of attraction and satisfaction. *Communication Monographs*, 59, 259-268.

- 12-** Burleson, B. R., & Denton, W. H. (1997). The relationship between communication skill and marital satisfaction: Some moderating effects. *Journal of Marriage and the Family*, 59 (4), 884-902.
- 13-** Buss, D. M. (1989). Sex differences in human mate preferences: Evolutionary hypotheses tested in 37 cultures. *Behavioral and Brain Sciences*, 12,1-49.
- 14-** Buss, D.M. (1994) *The evolution of desire*. New York: Basic Books.
- 15-** Cunningham, M. R., Druen, P. B., & Barbee, A. P. (1997). Angels, mentors, and friends: Trade-offs among evolutionary, social, and individual variables in physical appearance. In J. A. Simpson & D. T. Kenrick (Eds.), *Evolutionary social psychology*, (pp. 109-140). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- 16-** David H. Olson, John DeFrain, Amy K. Olson (1999) *Building Relationships*.
- 17-** De Angelis, Barbara (1996). Are you the one for me?
- 18-** Desrochers, S. (1995). What types of men are most attractive and most repulsive to woman? *Sex-Roles*, 32(5-6), 375-391.
- 19-** Dion, K., Berscheid, E., & Hatfield, E. (1972). What is beautiful is good. *Journal of Personality and Social Psychology*, 24, 285-290.
- 20-** Duck, S. W. (1991, May). New lamps for old: A new theory of relationships and a fresh look at some old research. Paper

presented at the conference of the International Newwork on Personal Relationships. Normal/Bloomington, IL.

**21-** Dym, B., & Glenn, M. L. (1993). *Couples: Understanding the cycles of intimate relationships*. New York: Harper-Collins.

**22-** Erikson, E. H. (1968). *Identity, youth and crisis*. New York: W. W. Norton.

**23-** Feingold, A. (1990). Gender differences in effects of physical attractiveness on romantic attraction: A comparison across five research paradigms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 981-993.

**24-** Fields, N. (1983). Satisfaction in long term marriages. *Social Work*, 39, 37-41.

**25-** Fisher, H. E. (1998). Lust, attraction, and attachment in mammalian reproduction. *Human Nature*, 9(1), 23-52.

**26-** Gottman, J. M. (1994a). What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

**27-** Graziano, W. G., Jensen-Campbell, L. A., Todd, M., & Finch, J. E. (1997). Interpersonal attraction from an evolutionary perspective: Woman's reactions to dominant and prosocial men. In J. A. Simpson & D. T. Kenrick (Eds.), *Evolutionary social psychology* (pp. 141-167). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

- 28-** Hassebrauck, M. (1998). The visual process method: A new method to study physical attractiveness. *Evolution and Human Behavior*, 19(2), 111-123.
- 29-** Hatfield, E. (1988). Passionate and companionate love. In R. J. Sternberg & M. L. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (pp.191-217). New Haven, CT: Yale University Press.
- 30-** Hatfield, E., & Rapson, R.L. (1993). *Love, sex, and intimacy: Their psychology, biology, and history*. New York: Harper Collins.
- 31-** Heller, P., & Wood, B. (1998). The process of intimacy: Similarity, understanding and gender. *Journal of Marital and Family therapy*, 24(3), 273-288.
- 32-** Hendin, H. (1975). *The age of sensation*. New York: W. W. Norton.
- 33-** Hendrick, C., & Hendrick, S . S. (1988). Lovers wear rose colored glasses. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5(2), 161-183.
- 34-** Kitson, G. C., & Holmes, W. M. (1992). *Portrait of divorce: Adjustment to marital breakdown*. New York: Guilford Press.
- 35-** Klagburn, F. (1992). *Married people*. New York: Doubleday.
- 36-** Kovacs, L. (1992). *Today's marriage. The six stages* [60 minute video]. Sacramento, CA: Center for Marriage and Family Therapy.
- 37-** Malone, T. P., & Malone, P. T. (1987). *The art of intimacy*. New York: Prentice Hall.

- 38- Markman, H. J., Renick, M. J., Floyd, F. J., Stanley, S. M., & Clements, M. (1993).
- 39- Murray, S. L., & Holmes, J. G. (1998). A leap of faith? Positive illusions in romantic relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(6), 586-604.
- 40- Olson, David H., Defrain, J., Olson, A. (1999). Building Relationships. Developing skills for Life / Life Innovations.
- 41- Person, E. S. (1988). Dreams of love and fateful encounters: The power of romantic passion. New York: W. W. Norton.
- 42- Price, S. J., & McKenry, P. C. (1988). Divorce. Newbury Park, CA: Sage.
- 43- Rempel, J. K., Holmes, J. H., & Zanna, M. P. (1985). Trust in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 95-112.
- 44- Snyder, M., Berscheid, E., & Glick, P. (1985). Focusing on the exterior and the interior: Two investigations of the initiation of personal relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1427-1439.
- 45- Sprecher, S. (1989). The importance to males and females of physical attractiveness, earning potential, and expressiveness in initial attraction. *Sex Roles*, 21, 591-607.
- 46- Sternberg, R.J. (1987). The triangle of love: Intimacy, passion, commitment. New York: Basic Books.
- 47- Wallerstein, J. S., & Blakeslee, S. (1995). The good marriage: How and why love lasts. Boston: Houghton Mifflin.
- 48- Whitaker, C. A. (1976). A family is a four-dimensional relationship. In P. J. Guerin (Ed.), *Family therapy*. New York: Gardner.