

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سرشناسه: بلوریان، علی اصغر، ۱۳۳۷ -
عنوان و نام بیدآور: دوران طلایی عقد/ نویسنده علی اصغر بلوریان.
مشخصات نشر: مشهد: آستان قدس رضوی، معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی، ۱۳۹۱.
فروست: رهنما: ۵۶.
شابک: 978-600-6543-56-7
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: کتابنامه .
موضوع: نامزدی
موضوع: زناشویی -- روابط
شناسه افزوده: آستان قدس رضوی، معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی
رده بندی کنگره: HQ ۱۳۹۱۸۰۱ و ۸۴۳۹/ب
رده بندی دیویی: ۷۳/۳۰۶
شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۲۸۹۷۳



رهنما

۵۶ → دوران طلایی عقد

نویسنده: علی اصغر بلوریان
آستان قدس رضوی
چاپ هشتم: پاییز ۱۳۹۱ (ویرایش جدید)
معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی
نشانی: حرم مطهر امام رضا (ع)، اداره پاسخ گویی به سؤالات دینی
تلفن: ۰۵۱۱-۳۲۰۲۰ دورنگار: ۰۵۱۱-۲۲۴۰۶۰۲ rahnama@aqrazavi.org

به کوشش محمدحسین پورامینی
ویراستار: محمدمهدی باقری
طراح لوگوی رهنما: مسعود نجابتی
طراح جلد: علی بیات





پرسیدن برای یافتن راه، خود، ارزش است...
و هر فرهنگی که به پرسشگری بها دهد
و زیباترین، دقیق‌ترین و ساده‌ترین پاسخ‌ها را پیش رو بگذارد،
گسترش و دوام خود را تضمین کرده است.
مهم، انتخاب بهترین راه است...
و **رهنما** گامی است در این مسیر.
همگام ما باشید و با طرح دیدگاه‌های رنگارنگتان، یاری‌مان کنید.





دوران طلایی عقد

نوشتار پیش رو دغدغه‌های شما را در جریان بررسی پرسش‌های زیر پاسخ می‌گوید:

؟ جایگاه دوره عقد و نامزدی در زندگی زناشویی چیست؟

؟ دوره عقد و نامزدی چه فوایدی دارد؟

؟ چه مدت‌زمانی برای طول دوره عقد و نامزدی مناسب است؟

؟ آسیب‌ها و مسائل و مشکلات دوران عقد و نامزدی را تحلیل کنید.

؟ قبل از شروع دوره نامزدی چه توافقاتی باید بین خانواده‌ها صورت پذیرد؟

؟ بیست‌ویک وظیفه دختر و پسر را در دوره نامزدی، برشمارید.



جایگاه دوره عقد



۱. جایگاه دوره عقد و نامزدی در زندگی زناشویی چیست؟

مرحله آغازین ازدواج، دوران تأثیرگذار و سرنوشت‌ساز عقد و نامزدی است. این دوران چه بسا شیرین‌ترین و به‌یادماندنی‌ترین و حساس‌ترین روزهای تمام عمر مشترک هر زوجی است؛ از این رو، اگر آنان این دوران را ماهرانه و باظرافت بگذرانند و به وظایف ویژه آن عمل کنند، می‌توانند در بالندگی و پُرباری و استحکام دوران‌های بعدی زندگی زناشویی تأثیری عمیقی برجای گذارند.

امید است که خوانندگان گرامی و همه پیروان عزیز امام خوبان، حضرت علی بن موسی الرضا علیه السلام، پیوسته مشمول عنایات ویژه ایشان باشند و یادداشت حاضر موجبات استحکام و شادی زندگی آنان را بیش‌ازپیش فراهم آورد.

سخن عامیانه‌ای بین مردم رواج دارد: «یک روز دوران نامزدی، بهتر از یک سال دوران بعد از عروسی است.» این سخن، هرچند مبالغه‌آمیز است، حقیقت مهمی را بیان می‌کند: واقعاً

دوران نامزدی از جهاتی مهم‌تر و شیرین‌تر و پُربارتر و لذت‌بخش‌تر و سازنده‌تر از دوران پس از عروسی است و می‌توان در این دوران، پایه‌های زندگی آینده را بنا نهاد. به عبارتی دیگر، دختر و پسری که دوره نامزدی خود را با خاطرات زیبا و دل‌انگیزی سپری می‌کنند، برای زندگی زناشویی خویش سرمایه‌گذاری عاطفی پُرسودی کرده‌اند.

از آن سو، چنانچه ندانم‌کاری‌ها و درگیری‌ها و بحث‌و جدل‌ها، دوره نامزدی آنان را به نابودی بکشاند، حیات معنوی آنان را و ویروس‌های آسیب‌زایی، نظیر بدبینی و بی‌اعتمادی و احساس بی‌کفایتی، آلوده کرده و نهایتاً مدیریت زندگی را برای هر دو نفر و نیز وابستگان آنان، دشوار می‌کند. تحقیقات جدید نشان می‌دهد که نتیجه درازمدت زندگی مشترک بین بزرگسالان را می‌توان براساس این پیش‌بینی کرد که آنان در دو سال اول زناشویی خود، تا چه حد خوب عمل کرده و رابطه آنان تا چه حد دستخوش تغییر شده است.



دوران نامزدی فاصله زمانی بین عقد دائم و عروسی است. البته اگر طرفین برای عقد دائم آمادگی و شناخت کافی را ندارند و می‌خواهند در فرصتی خاص عقد کنند، با هماهنگی والدین دو طرف، عقد موقت می‌خوانند و دوره نامزدی خود را آغاز می‌کنند.

فوائد دورة عقد



۲. دوره عقد و نامزدی چه فوایدی دارد؟

۱. شناخت بهتر و عمیق‌تر خود و دیگری، با درک سلیقه‌ها و علایق و عادات طرف مقابل و همچنین، شناخت فرهنگ و نگرش‌های خانواده طرف دیگر و در نتیجه، آمادگی برای ورود به زندگی مشترک با تفاهم بیشتر؛
۲. داشتن فرصت تجدیدنظر و حتی جدایی، در صورت نبود فهم متقابل و بروز مشکلات تحمل‌ناپذیر، برای هر کدام از زوجین؛
۳. قطع تدریجی وابستگی عاطفی دختر و پسر از خانواده اصلی و آسان‌شدن فرایند استقلال آنان از والدین؛
۴. یادگیری مهارت‌های زندگی از طریق کارورزی دختر و پسر به‌وسیله بزرگ‌ترها و مشاوران خانواده، تاهنگام عروسی. این مهارت‌ها متعدد و رنگارنگ‌اند: مهارت تفکر منطقی و نقاد و خلاق، مهارت موفقیت، مهارت کنترل خشم و هیجانات، مهارت تصمیم‌گیری و حل

مسئله و به‌خصوص حلّ اختلاف، مهارت مدیریت زمان، مهارت ارتباط مؤثر و همدلی، مهارت مدیریت خانه و آیین همسررداری؛

۵. آمادگی تدریجی برای پذیرش بار مسئولیت خانواده و خارج‌شدن دختر و پسر از حال‌وهوای زندگی مجردی؛

۶. آماده‌شدن والدین دختر برای تهیهٔ جهیزیه و همچنین خانوادهٔ پسر برای برگزاری مراسم‌های پیش‌رو؛

۸. عمیق‌ترشدن عشق و ایجاد محبت و اُلفت بیشترِ دختر و پسر با همدیگر؛

۹. آشنایی خانواده‌ها با رسوم و سنن یکدیگر و شناخت تفاوت‌های فکری و فرهنگی و راه مدیریت آن‌ها؛

۱۰. تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی مشترک دختر و پسر برای آیندهٔ بهتر.



مدت زمان دوره عقد و نامزدی



۳. چه مدت زمانی برای طول دوره عقد و نامزدی مناسب است؟

یکی از مهم‌ترین عواملی که در چگونگی گذران دوران پس از ازدواج اثر می‌گذارد، دوران آشنایی پیش از ازدواج است. در خانواده‌های ایرانی، این تجربه، به شکل دوران نامزدی اتفاق می‌افتد. پس از برگزاری مراسم اولیه و گرفتن تصمیم نهایی، طرفین با عقد شرعی محرم یکدیگر می‌شوند؛ اما تا زمانی که موقعیت مناسب طرفین از نظر مادی برای عروسی و رفتن زیر یک سقف فراهم شود و خانواده‌ها نیز آمادگی لازم را برای برگزاری مراسم‌ها و سایر مقدمات زندگی فرزندان‌شان پیدا کنند، معمولاً مدت زمانی صرف می‌شود. این زمان، بسته به عواملی مختلف، کوتاه یا بلند است و از چند ماه تا چند سال ممکن است به طول انجامد. نکته اینجاست که مدت زمان بیش از یک سال، عموماً برای خانواده‌ها و خود همسران ناخوشایند است و می‌تواند زمینه‌ساز بروز ناهنجاری‌های بعدی باشد.

تردیدی نیست که وجود چنین دوره‌ای پیش از زندگی مشترک با همه تأثیرات مثبتی

که می‌تواند داشته باشد، ضروری است؛ اما آنچه باید به آن توجه کرد، کیفیت سپری شدن این دوران و اوضاع و احوال همسران در آن است. زوج‌های جوان معمولاً در این دوران فشارهای خاصی تحمل می‌کنند که اگر به نحوی کنترل و مدیریت نشود، ممکن است انرژی مثبت و توان آنان را برای شروع زندگی مشترک، از میان ببرد. زمان مناسب برای دوره عقد و نامزدی دست‌کم شش ماه و «با صلاح دید مشاور خانواده» حداکثر دو سال است. اگر دلایلی برای کوتاه‌تر یا طولانی‌تر شدن این دوره وجود داشته باشد به شرطی پذیرفته است که مشاور خانواده با آن موافقت کرده و برنامه‌ای برای آینده ارائه کند.



دوران عقد؛ آسیب‌ها و مشکلات



۴. آسیب‌ها و مسائل و مشکلات دوران عقد و نامزدی را تحلیل کنید.

۱. ازدواج تک‌بُعدی: بدین معنی که پسر و دختر در هنگام انتخاب همسفر زندگی خویش، تنها «یک» ویژگی را در نظر بگیرند؛ مانند زیبایی، ثروت، دین‌داری، خانواده‌دار بودن، نجیب و پاک بودن، متفکر و خلاق بودن، قوم و خویش بودن، همکاری بودن، همدرد بودن و... و فکر کنند دیگر، مسئله‌ای به وجود نخواهد آمد. متأسفانه، در جامعه ما در بیشتر مواقع، دختران و پسران بدون مطالعه و آگاهی کافی، با تصمیمی از سر احساس و ذوق و منهای دقت در ابعاد گوناگون اخلاقی، ارزشی، بدنی، جسمی، رشد عقلی، عاطفی، اجتماعی، شخصیتی و خانوادگی، با یکدیگر ازدواج می‌کنند و پس از ازدواج، نیز به دلیل آگاه نبودن، به این مشکلات دامن می‌زنند. این در حالی است که جوانان در آستانه ازدواج، با بهره‌گیری از ارتباط معنوی با خداوند متان و نیز با استفاده از خدمات مشاوره ازدواج، می‌توانند با گام‌های راسخ‌تر و آرامش و اطمینان بیشتری در راه پُرپیچ و خم زندگی و تشکیل خانواده گام نهند و در نهایت در این امر مهم، موفق باشند.

۲. سطحی‌نگری و ساده برخورد کردن با مسائل ازدواج: ازدواج از دیدگاهی مرحله‌ای در تکامل زندگی فرزند آدمی است و به‌نوعی، آغازی دیگر محسوب می‌شود. برای وارد شدن به این مرحله باید آمادگی کافی داشت و نیز حساب‌شده عمل کرد. غرق شدن در احساس‌های عاشقانه در دوران قبل از ازدواج شاید باعث کم‌رنگ شدن برخی مسائل اساسی و بی‌اعتنایی به آن‌ها شود که این سهل‌انگاری، در دوران بعد از ازدواج بسیار لمس می‌شود.

برپایه عشق آنی و سطحی نباید وارد زندگی مشترک شد؛ چراکه عشق شاید لازم باشد، اما کافی نیست. ساده‌ترین مسائل زندگی مشترک اگر نادیده گرفته شود، به مشکلات بزرگی تبدیل می‌شوند. پرواضح است که هیچ زوجی مایل به طلاق و جدایی نیست؛ اما شناخت ناصحیح از مسائل بعد از ازدواج و سطحی‌نگری به زندگی و کوچک شمردن مشکلات باعث شده است تا آمار طلاق به‌خط قرمز برسد. پس، سطح معیارهای خویش را باید قبل از ازدواج تقویت کرد، ظاهر بینی را کنار گذاشت و از مشکلات به‌آسانی عبور نکرد و هیچ چیز را به بعد



از ازدواج موکول نکرد؛ زیرا ما انسانیم: یک بار به دنیا آمده‌ایم و یک بار حق زندگی در آن داریم.

۳. نشناختن خود پیش از اقدام به شناخت دیگری: بسیاری از دختران و پسران

ویژگی‌های مثبت و منفی خود را نمی‌شناسند؛ مثلاً دختر یا پسری ممکن است فکر کند که بهانه‌گیر نیست؛ در حالی که در خانواده پدری خویش، از این نظر استاد شده و به آن عادت کرده است. پیشنهاد می‌کنیم برای شناخت همسفر خویش، ابتدا خویشتن را بشناسید. روان‌شناسان به آن، شناخت خود واقعی می‌گویند. بعد از آن، پنجاه ویژگی مثبت و پنجاه ویژگی منفی همسر خویش را بنویسید و صحت و ثقم آن را با مشاور خانواده در میان بگذارید.

۴. نشناختن اختلاف‌های اثرگذار: برخی فکر می‌کنند به‌صرف این‌که در چند مورد،

دیدگاه‌های یکسانی دارند، کفو هم هستند؛ در حالی که کفوبودن را از نداشتن اختلافات عادت‌ی و رفتاری و عقلی و خانوادگی و فرهنگی باید نتیجه گرفت؛ مثلاً باید بررسی کرد که زمان خواب و بیداری آنان با هم چه تفاوت‌هایی دارد.

۵. توجه بیش از حد به نیازهای جنسی و...: این افراطها، زوجهای جوان را در ابتدا مشغول مسائل جنسی و تفریح و دیدوبازدیدها و تصمیمهای آنی می کند و از نیازهای انسانی و معنوی و درازمدت خویش غافل می سازد.

۶. آشنانبودن با اصول رفتاری خانواده طرف مقابل: فرض کنید افراد خانواده ای در هنگام گفت و گوی صمیمی با هم نیز از کلمه «شما» استفاده می کنند؛ ولی افراد خانواده طرف مقابل، از «تو». دو طرف باید از این مسئله آگاه باشند و در خطابهای خود، آن را رعایت کنند؛ وگرنه افراد خانواده اول ممکن است شنیدن کلمه «تو» را توهین محسوب کنند و دلخور و رنجیده خاطر شوند.

۷. ادامه منیش کودکانه: دوشیزه ای می گفت: «من و نامزدم به شدت به همدیگر علاقه مندیم؛ اما چندی است که او به من بی اعتنا شده است و توجهی نمی کند. نمی دانم چه کنم؟» پس از بررسی معلوم شد که او زندگی را با خاله بازی اشتباه گرفته است! زیرا روزی سیصد پیامک برای نامزدش می فرستد و اگر نامزد وی وقت نکرده باشد که پاسخ مناسب و درعین حال غیر تکراری



به پیامک‌های وی بدهد، انگار که دنیا به آخر رسیده است!

۸. کوچک‌شمردن مشکلات: بسیاری از دخترها و پسرها اعتقاد دارند که مسائل و مشکلاتی که برایشان به وجود می‌آید، کوچک و پیش‌پاافتاده است. برای مثال، مشکل زوجین در صحبت کردن مؤثر و به توافق رسیدن را در نظر بگیرید. هر دو نفر شیوه صحبت کردن محبت‌آمیز و کارساز را در خانه پدری خود تمرین نکرده‌اند تا بتوانند به صورت صمیمانه، با نامزد خویش گفت‌وگو کنند. آنان دائم با هم بحث و بگومگو دارند و موجبات ناراحتی یکدیگر را فراهم می‌کنند. آیا این مشکل کوچکی است؟ از این قبیل مسائل به ظاهر کم‌اهمیت و در واقع بسیار مهم، بسیار وجود دارد.

۹. مجهز نبودن به مهارت‌های زندگی: بسیاری از مردم می‌گویند: «چون فلانی بچه است، نمی‌تواند خشم خود را کنترل کند. بعد که ازدواج کند، بهتر خواهد شد.» باید به کسانی که چنین اعتقادی دارند، عرض کرد که همین فکر کودکانه و ساده‌لوحانه، بسیاری از مشکلات و بدبختی‌های

جوانان را فراهم ساخته است؛ زیرا کسی که در حال حاضر کودکانه زندگی می‌کند، حق درگیر کردن فرد سالم و آماده‌ای را به رفتارهای خام خود ندارد. لابد حرف بعدی این افراد چنین خواهد بود: «عروسی کنند، خوب می‌شوند» و بعد نیز خواهند گفت: «بچه‌دار شوند، بهتر می‌شوند» و در پایان: «زندگی را به خاطر بچه‌ها باید تحمل کرد.» این چنین افکار مخرب و سرنوشت‌سوز است که موجب گمراهی فرزندان می‌شود و زندگی آنان را تباه می‌کند. والدین محترم می‌بایست مطمئن باشند که فرزندان‌شان مهارت‌های زندگی را آموخته‌اند و بعد، برای ازدواج آنان اقدام کنند.

۱۰. ناآشنایی با مهارت مدیریت زندگی و همسر داری: زندگی زناشویی، در نوع خود، رابطه‌ای منحصر به فرد است که در عین روزمرگی، استانداردها و ضوابط و تسهیل‌کننده‌هایی خاص دارد. برای موفقیت و استحکام آن، نیاز است که زوجین این تنظیم‌کننده‌ها را بشناسند و به کار برند. مسلماً، ارزش آن را دارد که جوانان با مهارت‌های همسر داری و مدیریت خانه و خانواده آشنا شوند. بدین منظور، در بخش وظایف دختر و پسر در دوره نامزدی، به فهرستی از آن اشاره خواهیم کرد.

۱۱. زفاف زودهنگام و عجله در برقراری ارتباط جنسی کامل: دلایل متعددی از جمله حس

کنجکاویِ پسران باعث می‌شود که آنان تمایل زیادی به رابطه جنسی کامل و تمام از خود نشان دهند و شریک زندگی خود را با استفاده از شیوه‌های گوناگون، وادار به همراهی در زفاف کنند. دقت کنید که دختران در خانه پدری خویش نمی‌توانند نقش همسری را در ارضای نیازهای زناشویی، مانند نیازهای جنسی و غیرجنسی، به‌ویژه نیازهای معنوی و عاطفی، به‌صورت تمام و کمال ایفا کنند. به‌همین دلیل، زفاف زودهنگام انگیزه ورود به مرحله ازدواج و طراوت زندگی زیر یک سقف را در پسران می‌کاهد؛ به‌ویژه آنانی که مسئولیت‌پذیری کمتری دارند و رشد اخلاقی ضعیف‌تر.

۱۲. دخالت‌های نابجای اولیا در زندگی عروس و داماد: برخی زوج‌های جوان، دوران عقد

و نامزدی خود را بدترین دوران می‌دانند؛ زیرا بیشترین فشارهای عمرشان را در این دوران تحمل کرده‌اند. سرچشمه بسیاری از مسائل و مشکلات دوران عقد، مداخله‌های لحظه‌به‌لحظه خانواده‌های دوطرف است که احساس آرامش و امنیت زوج‌های جوان را بر اثر ندانم‌کاری

و مدیریت نامناسب خویش برهم می‌زنند. از یک طرف، خانواده شوهر از دختر توقع دارند همسری کامل برای پسرشان باشد و از طرف دیگر، خانواده دختر اینچنین نقشی را برای وی نمی‌پذیرند و اجازه فعالیت‌های مناسب آن را به او نمی‌دهند. این مسئله، یکی از مشکلات اصلی بسیاری از جوانان است. خانواده‌ها، به لحاظ فرهنگی، آمادگی لازم را برای ورود عضوی جدید به قلمرو خود پیدا نکرده‌اند و در نتیجه، جایگاه فرد جدید در خانواده هنوز معلوم نیست.

نقطه اصلی معضل مذکور، نگاه متفاوت خانواده‌های دختر و پسر است: معمولاً خانواده دختر در پذیرش نقش جدید فرزندشان، بیشتر مشکل دارند. به لحاظ سنتی، خانواده دختر محدودیت بیشتری برای او قائل‌اند و درک این برایشان دشوار است که موقعیت جدید دخترشان، مسائل تازه‌ای برایش ایجاد کرده است.

در خانواده پسر، معمولاً برعکس است: پس از عقد، خانواده پسر، عروسشان را با همان نگاهی می‌بینند که در خانواده دختر پس از عروسی و شروع زندگی مشترک اتفاق می‌افتد.



خانواده پسر توقع دارند که عروسشان تمام و کمال وارد زندگی پسرشان شود. نکته دیگری که در مسائل مدیریتی ازدواج باید به آن پرداخت، تفاوت مدیریت خانواده‌هاست. مثالی می‌زنم: اولیای دختر شیوه استفاده از آزادی‌ها را به فرزندان خویش آموخته‌اند و دخترشان بی آنکه به حقوق دیگران خدش‌های وارد کند، به راحتی امور زندگی خود را مدیریت می‌کند؛ ولی در خانواده پسر، چون بنا بر پدرسالاری و استبداد بوده و افراد خانواده، به ویژه اعضای مؤنث خانواده، طعم استقلال را تجربه نکرده‌اند، پسر این خانواده حقوقی برای خود قائل است که در خانواده دختر، حقوق شخصی هر فرد قلمداد می‌شود و این، بسیاری از بگومگوهای بین دختر و پسر را دامن می‌زند.

ناخوشایندترین قسمت ماجرا این است که والدین دو طرف، چگونگی مراسم‌ها و خریدها و رفت‌وآمدها را در ابتدا روشن نکرده باشند. آنان برای اجرای خواسته خویش، فشاری غیرمنطقی و مضاعف بر فرزندان خود تحمیل می‌کنند و در نتیجه، باعث می‌شوند اوقات تنهایی و فراغت

دختر و پسر به ناشادی و ناراحتی و بگومگو بگذرد و این، سرآغازی است برای بسیاری از مشکلات خانوادگی زوج‌های جوان.

۱۳. بی‌اعتنایی دختر و پسر به دیدگاه‌ها و تجربه‌های خانواده‌ها: یادمان باشد که پدر و مادر تأثیرگذارترین افراد در شکل‌گیری ایده‌ها و علایق و نهایتاً رشد شخصیت فرزندانشان هستند و به دلایل گوناگون، نباید نادیده گرفته شوند. بی‌توجهی و آزرده‌اندن آنان مساوی است با آزرده‌اندن کسی که خیلی دوستش دارند؛ گویی که ممکن است خود فرد به پدر و مادرش بی‌اعتنایی کند، اما به طرف مقابلش اجازه نمی‌دهد که چنین عملی انجام دهد و اگر تلافی هم نکرده باشد، دلخور و افسرده‌خاطر خواهد شد و به تدریج کدورت‌هایی بین دختر و پسر شکل می‌گیرد که می‌توانست به وجود نیاید.

۱۴. تبعیض در احترام به خویشاوندان همسر: این امر موجب اختلاف و ناراحتی طرفین می‌شود. گویی، دختر یا پسر یا هر دو، متوجه نشده‌اند که با طرف نیز خانواده‌ای دارد که



شایسته احترامی تمام عیار است. نباید بگویند مسائل و خواسته‌های دیگران به آنان ربطی ندارد و باید بدانند که توقع اجتماع از آنان چیست.

۱۵. بی‌نظمی و مسئولیت‌ناپذیری: یکی از عواملی که رابطه مقدس زوج‌های جوان را تهدید می‌کند، رفت‌وآمد کم و نامناسبِ پسر به خانه دختر است. خانمی که ساعت‌های متوالی را به‌یاد نامزدش به‌سر برده است، دوست دارد هر روز، تماس دوستانه‌ای با نامزدش داشته باشد و زمانی که می‌بیند نامزدش وقت خود را با دوستان مجرد خویش به خوش‌گذرانی می‌گذراند، ناراحت می‌شود. در این صورت، به‌زودی، روابط عاطفی آنان مخدوش می‌شود.

همچنین، زنان و مردانی هستند که از موانع و مشکلات فراری‌اند و به‌جای اینکه به استقبال مشکلات زندگی بشتابند و در رفع آن کوشا باشند، فرار را بر قرار ترجیح می‌دهند. طبیعی است، افرادی که حاضر نیستند به جنگ موانع و مسائل زندگی بروند و همواره میدان مبارزه را ترک می‌گویند، در زندگی زناشویی هم برای همسر خود همراه و



تکیه‌گاه مناسبی نخواهند بود.

۱۶. کار بیش از حد: در نظر بگیرید که مردی همیشه سرش شلوغ است و مدام، مسائل کاری، برگه‌های امتحانی بچه‌ها و کارهای بیرون را به خانه می‌آورد. به نظر می‌رسد که او مدت طولانی را صرف فعالیت‌های شغلی خویش می‌کند و هرگز موفق نمی‌شود با نامزدش سر یک سفره بنشیند. او واقعاً مثل آدم‌آهنی مشغول کار و کار و کار است. درحقیقت، این امر نشانه‌ای از این مسئله است که وی نمی‌داند چگونه باید زندگی کند. این گروه افراد فکر می‌کنند که در اولویت اول، باید به مسائل شغلی خود برسند و فقط وقتی هیچ کاری نداشتند، یاد خانواده و دیگران و قرارهایی که با دیگران دارند، بیفتند. اینان همیشه خسته به نظر می‌آیند؛ زیرا به خودشان نیز نمی‌پردازند. اینان از زندگی فقط کار کردن و پول درآوردن را فهمیده‌اند. در یک کلام، این جور افراد، نمی‌توانند همسران خوبی باشند.



۱۷. مسائل و مشکلات اقتصادی: این درست است که برای داشتن زندگی آرام، حداقل‌هایی

لازم است؛ اما یادمان باشد که زوج‌های جوانی که خودشان را بیش‌ازپیش غرق در مسائل مادی کرده‌اند، به بیشترین احتمال، بعداً ورشکسته‌هایی بزرگی می‌شوند. معنی ندارد که جوان در اوان زندگی، خود را آن‌چنان غرق در مسائل مادی کند که نتواند لحظه‌ای آرام و قرار داشته باشد. البته، دخترها نیز نمی‌باست با توقعات بیش‌ازحدّ خود، ایجاد فشارهای غیرمنطقی بر پسران را روا دارند.

۱۸. تطابق‌نداشتن گفتار و کردار هریک از زوجین: جوانی نقل می‌کرد که نامزدش

حرف‌هایی از قول او به والدین و بزرگ‌ترهای خویش گفته است که به‌هیچ‌وجه وجود خارجی نداشته و ندارد. این‌گونه حل کردن مسائل زندگی باعث می‌شود که اساس خانواده که بر مبنای صداقت پایه‌ریزی می‌شود، آسیب ببیند و زن و شوهر احساس خود را به همدیگر، از دست بدهند.



همه باید بدانیم «هریک از زن و شوهرها، طرز تلقی خود را می‌پروراند و مسئول رفتار خود است.»^۱

۱۹. افکار غیرمنطقی: برخی تصورات غلط در بدو آشنایی و شکل‌گیری رابطه زناشویی، می‌تواند منجر به شکست و ناکامی شود؛ از جمله آن‌ها می‌توان به امور زیر اشاره کرد: ۱. شما تصور می‌کنید تنها به‌صرف آنکه شریک خود را دوست دارید، می‌توانید وی را به دلخواه خودتان تغییر دهید؛ ۲. شما تصور می‌کنید خواسته و امیال شما همان خواسته و امیال شریک جدیدتان است؛ ۳. شما تصور می‌کنید عشق و رابطه بین شما جاودانه است: مادامی که عاشق شریک زندگی خود باشم و انرژی، پول و وقت خود را برای وی صرف کنم، او نیز همیشه در کنار من خواهد ماند؛ ۴. شما تصور می‌کنید شریک زندگی‌تان همواره باید در دسترس و

۱. شراد میلر و دیگران، آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی: حرف‌زدن و گوش‌دادن به همدیگر، ترجمه فرهاد بهاری

فریادرس شما باشد؛ حتی اگر شما در بدترین وضعیت زندگی باشید؛ زیرا فداکاری‌های بسیاری در حق وی روا داشته‌اید؛ ۵. شما تصور می‌کنید شریک زندگی شما مسئول شادی، خوشبختی و آرامش زندگی شماست.

تمام تصورات بالا اشتباه است و باید از آن‌ها حذر کرد. برای موفقیت‌آمیز شدن رابطه جدیدتان، به نکات زیر دقت کنید:

شما قادر به تغییر دادن فرد دیگری نیستید. شما تنها و تنها قادرید خودتان را تغییر دهید و تعیین کنید که چگونه با تحولات پیرامون خود کنار بیایید. آیا شما می‌خواهید که شریک شما همان شخصیت و ماهیت اصیل خود را حفظ کند یا آنکه کسی باشد که خود، مایل به آن نیست؟ همچنین، باید بدانید که پدر و مادر وی نتوانسته‌اند او را آن‌چنان که می‌بایست، تغییر دهند؛ پس شما هم باید مطمئن باشید که نخواهید توانست چنین کنید. حتی به تغییرات آنی و کوتاه‌مدت نیز نباید دلخوش بود.



زندگی مشترک یعنی برآورده ساختنِ دو جانبه نیازها. این پاسخ به نیازها مسئله‌ای حساس است. در مواقعی، شریک شما در موقعیت روحی نامساعدی قرار می‌گیرد و مایل نیست شما در کنار او باشید و نیازمند تنهایی است. این واقعیت را بپذیرید.

عشق، تبادل انرژی میان دو انسان است. به‌طور طبیعی همه ما به‌سمت فردی گرایش می‌یابیم که ارتعاشات بیشتری از انرژی به ما ساطع می‌کند؛ بنابراین افرادی که غرغرو، بدخلق، دمدمی مزاج، پر خاشگر، کینه‌توز و خودخواه‌اند، طبعاً ما را جذب خود نمی‌کنند. برعکس فردی که بشاش، سر حال، شاداب و برخوردار از اعتماد به نفس و خودباوری بالا و سالمی است، ما را مجذوب خود خواهد ساخت.

شادی و خوشبختی حالتی ذهنی است که شما مختار به انتخاب آنید. تمام شادی‌ها و رنج‌ها و اندوه‌ها را خود شما خلق می‌کنید و از خارج شما یا از ناحیه دیگران سرچشمه نمی‌گیرد. بنابراین، شریک زندگی خود را مسئول خوشبخت ساختن خودتان ندانید. شما نباید

برای برآورده‌سازی نیازهای احساسی خود، به شریکتان وابسته باشید. تنها این شماست که مسئول احساسات خود و خلق لحظات مثبت و شیرین در زندگی خود هستید.

منتظر شریک ایده‌آل زندگی برای آغاز رابطه نباشید. همچنین، از شریک خود انتظار کامل بودن نداشته باشید. ممکن است روزی شریک شما دست به عملی زده یا حرفی بزند که سبب رنجش، خشم و ناامیدی شما شود؛ اما بدانید که هیچ‌کس کامل نیست، حتی شما. بنابراین، منصفانه است که جایز الخطا بودن انسان‌ها را بپذیرید و همان‌گونه که به خودتان حق اشتباه کردن می‌دهید، به همسر خویش نیز حق اشتباه بدهید.^۱

۲۰. تفاوت‌ها و مشکلات اخلاقی و ارزشی و مذهبی: بین دختر و پسر و خانواده‌های آنان، معمولاً اختلاف سلیقه ارزشی و مذهبی وجود دارد؛ اما به دلیل فضای معنوی حاکم بر

۱. ندای مشاور.



جلسه‌های خواستگاری که هر فردی را تحت تأثیر خویش قرار می‌دهد، ماهیت مذهبی افراد در گرماگرم خواستگاری و مراسم عقد روشن نشده و تفاوت‌ها و اختلافات ارزشی و مذهبی و اخلاقی افراد به خوبی آشکار نمی‌شود. از این‌روست که بعد از شروع دوره نامزدی و پس از مدتی کوتاه که دختر و پسر به حالت تعادل و ثبات خود نزدیک شدند، درگیری‌های عقیدتی و اخلاقی‌شان اوج می‌گیرد و موجبات نومیدی آنان را فراهم می‌کند.

۲۱. غیرتی بودن بیش از حد مرد و حسادت شدید زن: صمیمانه باید به‌عرض برسانم که این حالات افراطی بیش از آنکه نشانه دین‌داری و مذهبی بودن افراد باشد، دلیلی بر مشکلات شخصیتی و خلق‌وخویی آنان است.

۲۲. استفاده از دروغ و تظاهر: کسانی که به دروغ متوسل می‌شوند، باید بدانند که دروغ‌گفتن و تظاهر کردن بی‌فایده است؛ زیرا طرف مقابل به راحتی آن را احساس می‌کند. صداقت و بهتر بگوییم، دروغ‌نگفتن، اولین و مهم‌ترین اصل برای شروع زندگی مشترک سالم

و موفق است. حتی اگر صداقت باعث قطع پیوند زوجین در همان دوران نامزدی شود، نباید ترسید؛ زیرا مطمئناً رابطه‌ای که به صورت معیوب شروع شده باشد، دیر یا زود رشته زندگی خانوادگی را پاره می‌کند.

۲۳. اختلاف در نحوه گذران تفریح‌ها و دیدوبازدیدها: فرض کنید یکی از زوجین از پرسه‌زدن در خیابان و پارک لذت می‌برد؛ ولی فرد دیگر علاقه‌مند است در گوشه‌ای از محیطی تفریحی بنشیند و با طرف مقابل گفت‌وگو کند. یا اینکه فرض کنید یکی از آنان علاقه شدیدی به رفت‌وآمد بین دوستان و خانواده‌ها دارد؛ ولی دیگری، این عمل را برای خویش شکنجه می‌داند. به این اختلاف‌ها را باید احترام گذاشت و با مدیریت صحیح، آن‌ها را پاسخ داد.

۲۴. افراط و تفریط در ارتباط: تحقیقات نشان می‌دهد زوج‌هایی که ازدواجشان با سعادت است همه‌جانبه و رومانتیک آغاز شده است، مستعد طلاق زودهنگام‌اند؛ زیرا ادامه چنین روند



هیجانی شدیدی، بسیار مشکل است. ازدواج‌هایی که با عشق‌های سینمایی آغاز می‌شوند، آینده‌ای مشکوک دارند. خانمی با گریه و ناراحتی می‌گفت که چند روز پیش، نامزدم اعلام کرده است: «جدایی به نفع ما است؛ زیرا احساسی به تو در خود نمی‌بینم.» در بررسی‌های بعدی، متوجه شدیم که مزاحمت‌های روزافزون خانم باعث شده است که حوصله‌ی پسر به تحلیل رود. خانم با ارسال روزانه حدود پانصد پیام کوتاه برای ابراز علاقه به نامزدش، او را خسته کرده بود.

۲۵. عدم تعادل روحی: نشانه‌های عدم تعادل روحی بدین قرار است: ۱. در سخنان فرد انسجام دیده نمی‌شود؛ ۲. حرکات و سکناتی غیرعادی از وی بروز می‌کند؛ ۳. ظاهری غیرمتعارف دارد؛ ۴. ادعاهای غیرواقعی از خود بروز می‌دهد؛ ۵. مواردی خاص از تیک‌های صوتی بروز می‌دهد؛ ۶. عملکرد نامطلوب تحصیلی و شغلی فرد، مشهود است.

۲۶. بیماری‌های خانوادگی: باید تحقیقات کامل را در بدو خواستگاری انجام داد. اگر کسی در ابتدا بررسی کافی و اطمینان بخشی صورت ندهد، نمی‌تواند دیگری را مسئول پنهان کاری بداند.

۲۷. مسائل مربوط به خرید: مشخص نبودن نحوه و میزان ریالی خریدهای هر دو طرف برای همدیگر و همچنین زرنگ‌بازی‌های برخی افراد و سوءاستفاده آنان از رودروایی‌هایی که ابتدا بین دو خانواده وجود دارد، موجب بسیاری از دلخوری‌ها و ناراحتی‌های بین دختر و پسر در آینده می‌شود و باید از آن پرهیز کرد.

۲۸. مقایسه با دیگران: بسیاری از افراد عادت کرده‌اند که زندگی و روابط شخصی‌شان را با رابطه و زندگی دیگران مقایسه کنند و به دنبال این مقایسه، از طرف مقابل توقع‌های خاصی را انتظار داشته باشند یا انتقام ناکامی‌های قبلی‌شان را از نامزدشان بگیرند! ممکن است بعضی از مقایسه‌ها براساس نیت خیر و به قصد اصلاح طرف مقابل انجام شود، اما بهتر است از روش‌های مناسب دیگری برای تغییر و اصلاح رفتار استفاده شود.



۲۹. طولانی شدن بی جهت دوران عقد و نامزدی: یکی از مسائلی که باعث می شود دوران عقد به ازدواج ختم نشود، طولانی شدن بیش از حد آن است؛ به ویژه وقتی که زوجین مهارت های زندگی را چندان نیاموخته باشند و عوامل تشدیدکننده ای همچون مداخلات خانواده نیز در کار باشد. نگرانی، احساس بلا تکلیفی، تکدر خاطر دختر و خانواده او از وضعیت موجود و خدای ناکرده به هم خوردن نامزدی، از عوارض عقد طولانی است.

۳۰. بی برنامه بودن دختر و پسر در امور زندگی: وقتی که جوانان اهداف مشخصی در زندگی نداشته باشند، به سرعت احساس پوچی و غیرمفید بودن به آنان دست می دهد.

۳۱. ناآشنایی با روان شناسی زنان و مردان: با کمی خلاقیت و تمرکز و تیزهوشی می توانیم طوری رفتار کنیم که همیشه حرفی جدید برای گفتن به همدیگر داشته باشیم و از همدیگر خسته نشویم. مطالعه و آگاهی از آنچه در اطراف ما می گذرد، بررسی علایق و نیازهای طرف مقابل و... راهکارهایی است که زوجها را همیشه برای هم دوست داشتنی

و نو نگه می‌دارد. در یک کلام، اگر از همدیگر عقب بمانیم، زندگی مان نابود می‌شود؛ مثل ترازویی که همیشه یک کفه آن سنگین‌تر از دیگری است. زن و مرد باید پایه‌پای هم حرکت کنند تا همیشه همراه هم باشند. بایسته است که همسران محترم، علاوه بر استفاده از زیبایی‌های بدنی، از زیبایی‌های عقلی و زیبایی‌های خُلق و خویی و زیبایی‌های عاطفی و مهارت‌های اجتماعی نیز بهره‌برند.

۳۲. افراط و ابهام در انتظارها: به‌طور معمول مشخص کردن انتظارها در روابط همسران، باعث معین‌شدن وظایف و حدود روابط دوستانه آنان می‌شود. در خانواده‌هایی که انتظارهای متقابل زن و شوهر مشخص نشده است، ارتباط آنان آسیب‌پذیر می‌شود و زوجین نمی‌دانند در برابر همدیگر دقیقاً چه وظایفی به‌عهده دارند.

وقتی وارد خانه می‌شوید، انتظار دارید با شما چگونه برخورد شود؟ آیا تابه‌حال به همسرتان گفته‌اید که چه انتظارهایی از او دارید؟ تفاوت و تعارض در انتظارات موجب می‌شود فضایی



نامساعد و کینه‌توزانه به‌وجود آید. گاهی اوقات، داشتن توقعات بیش‌ازحد از همسر سلامت خانواده را در معرض تهدید قرار می‌دهد؛ مثلاً اینکه او باید همچون فرشته باشد یا معلومات بسیاری داشته باشد یا در نظم زندگی سرآمدِ دیگران به‌حساب آید.

توافقات لازم قبل از شروع نامزدی



۵. قبل از شروع دوره نامزدی چه توافقاتی باید بین خانواده‌ها صورت پذیرد؟

۱. آداب رفت و آمد: به غیر از مسائل استثنایی و نادر، تمام رفت و آمدها باید با هماهنگی مستقیم مادر عروس انجام شود. در عین حال، ماندن شب‌هنگام داماد در خانه عروس، مناسب نیست؛ مگر اینکه معذوریت‌هایی برای داماد پیش آمده باشد؛ مثل اینکه از راه دور آمده باشد یا اینکه قبل از عقد، والدین عروس با یک شب ماندن وی در هفته، توافق کرده باشند. در ضمن، حضور داماد باید کمترین مزاحمت را برای خانواده عروس به همراه داشته باشد. عروس سرخانه بودن نیز عواقب نومیدکننده‌ای، از جمله دلزدگی برای دختران، در پی دارد که توصیه می‌کنیم، شدیداً از آن پرهیز شود.

۲. آداب تفریح و بیرون رفتن‌ها: اولاً، لازم است که خانواده‌ها در هنگام خواستگاری، شیوه رفت و آمدها را با هم توافق کرده و میزان و کیفیت تفریح‌ها و مسافرت‌ها را روشن کنند. ثانیاً، بهتر است در هر هفته، حداکثر دو بار، تفریح داشته باشند؛ ثالثاً، داماد با مادر دختر هماهنگ باشد و به این صورت نباشد که بگوید: «من هر جا که دوست دارم می‌خواهم با خانمم بروم و



به کسی ارتباطی ندارد.» رابعاً، دختران عزیز بدانند که پسران در دوران عقد و نامزدی، شوهرِ آنان نیستند؛ بلکه آنان با هم نامزد و محرم‌اند و پای خود را بیشتر از آن، نباید از گلیم خویش دراز نکنند. اگر الان شوهرشان است، بعد از عروسی چه نامی بر وی می‌گذارند؟ بسیاری از مشکلات موجود بین دختر و پسر، در دورهٔ عقد، ناشی از همین مسئله است: اینکه پسر فکر می‌کند شوهر دختر است و بر این مبنا، مطالباتی زناشویی از نامزد خویش دارد که در حال حاضر، در توان دختر نیست. ضمناً خانوادهٔ عروس باید از زمان حضور دامادشان مطلع باشند تا برای استقبال و پذیرایی، آمادگی‌های لازم را داشته باشند و آقای داماد با ناهماهنگی برنامه‌ها و احیاناً نامناسب بودن اوضاعِ ظاهری عروس خانم روبه‌رو نشود. هماهنگی تلفنی از قبل، ساده‌ترین کاری است که می‌توان انجام داد.

۳. آداب رفت‌وآمد عروس به خانهٔ داماد: دختران عزیز نباید شب‌ها در خانهٔ داماد بخوابند.

آنان حداکثر یک بار در هر هفته باید به خانهٔ داماد رفته یا اینکه با آنان به دیدوبازدید بروند.

شایان ذکر است که خانواده‌ها اگر ماهی یک بار دور هم جمع شوند و باهم باشند، خوب است. دوباره متذکر می‌شویم که عروس سرخانه‌بودن در دوران عقد و نامزدی باعث دلزدگی داماد و به وجود آمدن اختلافات متعدد می‌شود.

۴. خرید و آداب آن: قبل از عقد بای‌د تمامی مراسم‌ها و خریدها و آوردو بردها را به صورت ریز و اجرایی، یادداشت کرد. طبیعی است که هیچ‌کدام از طرفین نمی‌توانند برنامه‌های نوشته‌شده را عوض کنند؛ مگر آنکه یک طرف بخواهد لطفی به دیگری و خودش بکند و البته هیچ‌کس در انجام لطف، مجبور نیست.

۵. مشخص کردن یک نفر معتمد و تا حدودی صاحب‌اختیار، به‌عنوان میانجی: برای داوری و نزدیک کردن آراء خانواده‌ها به یکدیگر و احیاناً وصل کردن خانواده‌ها و افراد با همدیگر، وجود فردی که پذیرفته دو خانواده باشد و حرفش فصل‌الخطاب بوده باشد، ضروری است. ویژگی‌های این شخص عبارت است از: ۱. خوش صحبت و خوش برخورد باشد؛ ۲. از رسوم خانواده‌ها مطلع



باشد؛ ۳. قاطع و باثبات بوده باشد؛ ۴. قدرت استدلال داشته باشد؛ ۵. موردقبول و احترام دو خانواده باشد؛ ۶. بتواند در مواقع ضروری برای اطلاع از اتفاقات و رسیدگی به آنها وقت کافی بگذارد. اگر دو خانواده نتوانستند چنین کسی را بیابند، می‌توانند از یک مشاور خانواده که معمولاً به وی مراجعه می‌کنند، بهره ببرند.

۶. تعیین مدیر برنامه‌ها: ممکن است در خانواده‌ای، پدر و در خانواده دیگر، مادر مدیریت کند. در این مسئله، نباید تعارف کرد و بی‌جهت قضیه را به بهانه رعایت احترام، فرو گذاشت؛ وگرنه بگومگوهای زیادی به دنبال می‌آید و ایجاد مشکل می‌کند. اگر مدیر مراسم عروسی مشخص شده باشد، همه اعضای خانواده با وی هماهنگ خواهند شد، طرف حساب آنان در خانواده دیگر نیز مشخص است و مسائل با هم مخلوط نخواهد شد.

وظایف دختر و پسر در دوران عقد



۶. بیست‌ویک وظیفه دختر و پسر را در دوره نامزدی، برشمارید.

به‌راستی این دوران برای چه امری پیش‌بینی شده است و اصولاً چرا رسم است که پیش از ازدواج، دوره‌ای ویژه به‌نام نامزدی وجود داشته باشد؟ چه کارهایی در آن انجام می‌شود؟ چه فعالیت‌هایی را باید در این دوران انجام داد و از چه مسائلی باید پرهیز کرد؟

۱. برای تفاهم بیشتر، شناخت خود را از یکدیگر افزایش دهید: «یقیناً آشنایی با خصوصیات رفتاری، روحی، عاطفی، اخلاقی، اجتماعی و فرهنگی می‌تواند سهم بسزایی در موفقیت، انتخاب درست و شایسته، کامیابی، خوشبختی در زندگی زناشویی و پیوند ازدواجی که با هم خواهند بست، ایفا کند.»^۱ هرچند دختر و پسر، در مرحله‌ی گزینش، باید شناخت کافی از هم پیدا کرده باشند، علاوه بر آن شناخت، باید در دوران نامزدی، آشنایی ملموس‌تر و محسوس‌تری از یکدیگر

۱. امیر ملک‌محمودی الیگودرزی، راهنمای ازدواج: آنچه یک پسر و دختر درباره‌ی انتخاب همسر باید بدانند، قم: مشهور،

پیدا کنند و با روحيات و اخلاق و دیدگاه‌های هم، بیشتر آشنا شوند. در حقیقت، این آشنایی و شناخت در دوران نامزدی، تکمیل‌کننده شناخت مرحله‌گزينشی است. آنگاه در پرتو این آشنایی نزدیک و کامل، خود را برای تفاهم و سازگاری در زندگی مشترک، آماده می‌کنند. آن شناخت، برای «انتخاب» بود و این شناخت، برای «تفاهم و سازگاری».

دختر و پسر و خانواده‌های آنان، برای شناخت بیشتر، این فعالیت‌ها را می‌توانند انجام دهند: ۱. مطالعه کتاب‌هایی که برای تفاهم زوجها نوشته شده است؛ ۲. دعوت‌های خانوادگی برای آشنایی بیشتر؛ ۳. توجه به خواسته‌ها و علایق منطقی یکدیگر؛ ۴. توجه به خط‌قرمزها و اموری که افراد، از انجام آن، واکنش ناراحت‌کننده‌ای از خود نشان می‌دهند؛ ۵. شناخت حالات روانی و روحی خصوصی طرف، در موقعیت‌های گوناگون.

۲. همدیگر را آموزش دهید و اصلاح کنید: «زن و مرد در سایه ازدواجی مشروع، مکمل یکدیگر می‌شوند و هر کدام می‌توانند طریق سعادت‌مندان‌های در پیش گیرند؛ نقایص خود را با



یکدیگر رفع کنند؛ دلدار و آرامش‌بخش هم باشند و در تنگناها و رفع مسائل و مشکلات، پناه یکدیگر باشند.»^۱ والدین و اطرافیان، اغلب به دختران و پسران چنین می‌آموزند که با فردی ازدواج کنند که پس از آن، شخصیت او را آن‌طور که می‌خواهند، تغییر دهند. باید به اینان گفت که شاید همسر شما دچار نوعی ضعف اخلاقی باشد که پس از ازدواج، با دلگرم کردن او به زندگی خانوادگی بتوانید آن ضعف را در او از بین ببرید؛ اما محال است بتوانید شخصیت فردی یک نفر را عوض کنید. از همان دوران کودکی، تمامی دیده‌ها و شنیده‌ها و اندرزها در شکل‌دادن به شخصیت او نقش اساسی دارند. پس چطور ممکن است شما بتوانید کسی را مجبور کنید تمامی خاطرات ذهنی خود را که در طول زندگی در ذهن او انباشته شده است، از خود دور کند و از او شخص دیگری، آن‌طور که شما مایلید، بسازد.

البته، همان‌طور که در ابتدا ذکر شد گاهی برخی رفتارهای غلطِ آدمی بر اثر ناآگاهی است که اگر به آن مسائل، آگاهی پیدا کند، دیگر آن رفتارهای غلط را تکرار نمی‌کند. درضمن، فقط وقتی فرد قادر است چنین تغییراتی در خویش ایجاد کند که نیاز به تغییر را در خود احساس کرده باشد. پس کسی را برای زندگی باید انتخاب کنید که به‌دور از عنوان‌های اجتماعی و تیپ ظاهر، از نظر شیوه تفکر و ارزش‌ها، اشتراک زیادی با شما داشته باشد.

با این‌همه، اگر کسی خصوصیتی را در نامزدش مشاهده می‌کند که دل‌پسندش نیست و می‌خواهد آن را برطرف یا اصلاح کند، یا صفت و حالتی جدید در او ایجاد کند، بهترین دوران برای این اصلاح و تغییر و تربیت، دوران نامزدی است. چون هنوز روابط دختر و پسر عادی نشده و برای هم، احترام و محبت خاصی قائل‌اند؛ در نتیجه، پذیرش آنان از همدیگر بیشتر است و زمینه تحول و تغییر و اصلاح، مساعدتر. البته، نباید از یاد برد که نمی‌توان فردی را که سال‌ها به شیوه و عادت خاصی خو گرفته است، و به‌طور کلی تغییر داد و متحول کرد؛ بنابراین،

منظور ما اصلاح و تغییر در اصول بنیادین شخصیت فرد نیست. نهایتاً به عرض می‌رسانیم: اینکه می‌گویند «وی را تغییر داده و می‌سازم»، جمله‌ای است شیطانی و در زندگی جوانان، بیشتر، نقشی تخریبی ایفا می‌کند تا نقشی سازنده.

۳. محبت متقابل را افزایش دهید: از شرط‌های اصلی سعادت در زندگی زناشویی، محبت است و زمینه آن باید قبل از عقد فراهم شده باشد؛ اما دوران نامزدی، بهترین فرصت برای افزایش و تحکیم محبت است. رفتار و گفتار و تمام اعمال نامزدها، در افزایش محبت یا کاهش آن، مؤثر است. با تأسف، بیش از ۸۰ درصد مردهای ایرانی شیوه ابراز احساسات درست و بجا را نمی‌دانند. بنابراین، دختر و پسر باید کاملاً مواظب اعمال خود باشند و از هر عمل پسندیده‌ای که باعث افزایش محبت می‌شود، کوتاهی نکنند و از کارهایی که موجب دلسردی و کاهش محبت می‌شود، اجتناب کنند. وجود نگرش‌های غلط، یکی از موانع محبت است. گاه، برخی می‌گویند: «اگر به همسر خود محبت کنیم، سوءاستفاده می‌کند، توقعات او بالا می‌رود یا از ما حساب نمی‌برد» و لذا

از اظهار محبت دریغ می‌کنند. باید خاطر نشان کنیم که مراد از محبت، محبت افراطی نیست و محبت بجا و به‌اندازه، در هر زمان و برای هر کجا و در هر سن و سالی، لازم است.

۴. مهارت مدیریت زندگی و همسر داری را بیاموزید: زندگی زناشویی رابطه‌ای در نوع خود منحصر به فرد است که در عین روزمرگی، خم و چم‌ها و تسهیل‌کننده‌هایی خاص دارد و برای موفقیت و استحکام آن، نیاز است که این تسهیل‌گرها را بشناسیم و به کار ببریم. در زیر، فهرست وار، به آن‌ها اشاره می‌کنیم:

۱. شاد باشیم؛ ۲. صبور باشیم؛ ۳. منطقی رفتار کنیم؛ ۴. کم‌توقع باشیم؛ ۵. مثبت‌نگر باشیم؛
۶. خوش‌بین باشیم؛ ۷. یکدل باشیم؛ ۸. شنونده خوبی باشیم؛ ۹. مشوق همسر خود باشیم؛ ۱۰.
- به پیشرفت یکدیگر اهمیت دهیم؛ ۱۱. خوش‌قول باشیم؛ ۱۲. به شخصیت همسرمان احترام بگذاریم و حرمت یکدیگر را نزد خانواده و دوستان و... حفظ کنیم؛ ۱۳. ارتباط کلامی و عاطفی خود را در هر حالتی حفظ کنیم؛ ۱۴. با یکدیگر مهربان باشیم؛ ۱۵. محبت‌پذیر و قهرگریز



باشیم؛ ۱۶. بنا را بر صداقت بگذاریم و راست گو بوده، دروغ گو نباشیم. فراموش نکنیم که دروغ پایه‌های زندگی را سست می‌کند؛ ۱۷. محیط خانواده را باصفا کنیم؛ ۱۸. به ارزش‌های دینی، اخلاقی و خانوادگی پای‌بند باشیم؛ ۱۹. به نیازهای همسرمان توجه کنیم؛ ۲۰. به فکر بهداشت روانی همسر خویش باشیم؛ ۲۱. با یکدیگر مشورت کنیم؛ ۲۲. قدرشناس باشیم؛ ۲۳. احساس مسئولیت داشته باشیم؛ ۲۴. برنامه‌ریزی کنیم؛ ۲۵. الگوی خوبی باشیم؛ ۲۶. از چشم همسرمان به خود بنگریم و خود را به‌جای وی بگذاریم؛ ۲۷. به خواسته‌ها و افکار یکدیگر احترام بگذاریم؛ ۲۸. میانه‌رو و متعادل باشیم؛ ۲۹. با جملات زیبا از همسر خود دلجویی کنیم؛ ۳۰. روابط زناشویی را بسیار مهم بدانیم؛ ۳۱. جملات دلگرم‌کننده بگوییم. به همسر خود بگوییم که من به‌خاطر عشق به تو همه سختی‌های زندگی‌مان را می‌پذیرم. چنین جملاتی باعث دلگرمی او می‌شود؛ ۳۲. در اشتباهات، همسر خود را راضی کنیم؛ ۳۳. با متانت و صداقت قبول کنیم که در بعضی از امور و کارها، وی شایسته‌تر است؛ ۳۴. برای گفته‌ها و پیشنهادهای

همسرمان احترام قائل شویم و خود را عقلِ کل ندانیم. باور داشته باشیم که همه چیز را همگان دانند و همگان هنوز از مادر نزاده‌اند؛ ۳۵. سختی‌ها و مشکلات محیط کار را در حدّ ضرورت، با همسرمان در میان بگذاریم؛ ۳۶. فرمان ندهیم و خانه را به پادگان تبدیل نکنیم؛ ۳۷. تعصبات غلط و افکار مزاحم را از خود دور کنیم؛ ۳۸. از ازدواج خود اظهار پشیمانی نکنیم؛ ۳۹. زندگی و روابط خود را با دیگران مقایسه نکنیم و از یاد نبریم که زندگی هر کسی مطابق سلیقه و عقل و درایتِ او اداره می‌شود؛ ۴۰. روی نقاط ضعف همسر خود انگشت نگذاریم؛ ۴۱. خط‌قرمزهای خود و همسرمان را شناسایی کرده، برای همدیگر تشریح کنیم و خودمان نیز رعایت کنیم؛ ۴۲. در اشتباهات، مقابله‌به‌مثل نکنیم.

۵. به احساسات و عواطف یکدیگر بها دهید: نامزدها باید مواظب عواطف و احساسات یکدیگر باشند و برای آن، ارزش قائل شوند و واکنش‌های مناسبی از خود بروز دهند. بعضی از نامزدها، به عواطف و احساسات لطیف نامزدشان بهای لازم را نمی‌دهند، به او



بی‌اعتنایی می‌کنند و خیال می‌کنند که این عمل باعث عزیزتر شدنشان می‌شود! حال آنکه کاملاً برعکس است و چنین رفتاری باعث جریحه‌دار شدنِ عواطف نامزدشان می‌شود و در نتیجه، طرف مقابل کینه‌وی را به‌دل می‌گیرد و از قِبَلِ آن، لطمه‌های سنگینی به زندگی آنان وارد می‌آید.

به‌یاد داشته باشیم که خاطرات دوران نامزدی، معمولاً، تا آخرِ عمر در ذهن می‌ماند و در زندگی آینده، تأثیر می‌گذارد: هم خاطرات شیرین و هم تلخ. بنابراین، رفتار نامزدها باید کاملاً حساب‌شده باشد و از اعمالی که به‌غرور و شخصیت یکدیگر لطمه می‌زند، اجتناب کنند. بی‌اعتنایی و سرسنگینی و تکبر در مقابل طرف مقابل، لطمه‌های سنگینی به عواطف و شخصیت وی می‌زند. متأسفانه، فراوان مشاهده می‌کنیم که پسران جوان از بی‌اعتنایی و سرسنگینی نامزدشان گله و درد دل دارند و مثلاً می‌گویند: «هدیه‌ای برای نامزدم گرفتم و با هزار امید و آرزو به دیدارش رفتم؛ اما او بی‌اعتنایی و بی‌احترامی کرد و مرا تحویل نگرفت و با دلی شکسته و

پُرخون، از منزلشان بیرون آمدم...» دختران متدیّن و باعفت بدانند که این کارها، لازمهٔ تدیّن و عفت نیست، بلکه حرام است. معنا ندارد که دختر، درمقابل نامزدش که به او مَحرم است و درحقیقت شوهر اوست، خود را مخفی کند و به او بی‌اعتنایی کند. بله، این را قبول داریم که دختران عفیف و باحیا در اوایل دوران نامزدی، خجالت می‌کشند و نمی‌توانند با نامزدشان رفتاری خیلی صمیمی و محبت‌آمیز داشته باشند؛ دراین‌صورت، پسران هم باید رعایتِ حال آنان را بکنند. اما این حالت و خجالت باید به‌زودی برطرف شود و رابطه‌شان صمیمی و پُرمحبت و درعین‌حال، همراه با احترام متقابل باشد.

۶. دادن هدیهٔ مناسب: هدیه در جلب دل‌ها و افزایش محبت‌ها، نقش عجیبی دارد. بر نامزدها لازم است که از این فرصت زیبا و مهم غفلت نکنند. لازم نیست که هدیه، گران‌قیمت باشد؛ بلکه لازم است زیبا و دلخواه طرف مقابل باشد و مهم‌تر آنکه «با احترام و ظرافت ارائه شود.» بنابراین، هدیه‌دادن، ظرافت و سلیقهٔ خاصی می‌طلبد. این هم فراموش نشود که در



فرایند هدیه‌دادن، باید دو طرف هدیه بدهند؛ نه اینکه فقط پسر به دختر. البته پسران باید هدایای بیشتری بدهند! جوانان آگاه باشند که اگر موقعیتی خاص وجود دارد که در آن، قادر به تهیه هدیه مناسب نیستند، حتماً به عروس خانم بگویند که «دلّم می‌خواست هدیه‌ای برای شما تهیه کنم؛ ولی فرصت مناسبی برای انتخاب آن پیدا نکردم. در اولین فرصت و به‌محض شناخت سلیقه‌ات، این کار را انجام خواهیم داد.»

یادآوری این نکته ضروری است که حتماً روی بسته‌بندی کادو را با جمله «دوستت دارم» زینت دهید و این جمله معجزه‌آسا را هم بگویید. همسری که زودتر از دیگری، از علائق و سلیقه‌های همسرش مطلع می‌شود، موفق‌تر است.

۷. یادداشت‌ها و نامه‌های محبت‌آمیز ردوبدل کنید: نوشتن نامه‌های پُرمحبت و باصفا، تأثیر نکویی در افزایش محبت و استحکام رابطه بین نامزدها دارد. حتی اگر دو نامزد به هم نزدیک باشند و همیشه یکدیگر را ببینند، باز هم نوشتن نامه تأثیر خود را دارد. نامزدها می‌توانند

نامه‌ها را بنویسند و پس از ملاقات و هنگام جداشدن از هم، نامه‌ها را به یکدیگر بدهند. البته هرگاه مسافرتی پیش آمد و از هم دور شدند، نامه‌ها باید بیشتر و مفصل‌تر شود. همسرانی دیده می‌شوند که پس از گذشت سال‌ها از زمان ازدواجشان، هنوز نامه‌های دوران نامزدی را نگه داشته‌اند و مطالعه می‌کنند و این کار پسندیده برایشان خاطره‌انگیز و لذت‌بخش است.

۸. دیدارها و ملاقات‌ها را صمیمانه برگزار کنید: زوج‌های جوان باید در این دوران شیرین و به‌یادماندنی، دیدارهای دوستانه داشته باشند. ملاقات‌ها، امید و شور و علاقه را در هر دو نفر تقویت می‌کند. این کار نه‌تنها خلاف‌عفت نیست، بلکه باعث تقویت عفت در هر دو می‌شود. طبیعی است که در این دیدارها، باید با یکدیگر صحبت‌های محبت‌آمیزی داشته باشند، عشق و علاقه و محبت خود را به همدیگر نشان دهند، درباره زندگی آینده‌شان گفت‌وگو کنند و به هم دل‌گرمی و امید بدهند. تفریح و گردش و مسافرت‌هایی با هم، بسیار مؤثر است. ملاقات و گفت‌وگوی زوجین در این دوران، نه‌تنها به آرامش روحی و ایجاد فضای مناسب برای



شناخت بیشتر کمک می‌کند، بلکه مجال بیشتری برای نزدیکی خانواده‌های دو طرف نیز فراهم می‌سازد. بنابراین، رعایت نکات زیر در ملاقات‌ها می‌تواند به شادابی زوجین کمک کند:

اول، رسیدگی به وضع ظاهری: رسیدگی به وضع ظاهری داماد، در دیدار عروس خانم لازم است. پس آقایان نباید اصلاح موهای سر، مرتب و تمیز بودن لباس و استفاده از عطر دلخواه عروس خانم را فراموش کنند. عروس خانم هم بهتر است لباسی بپوشد که به قول معروف، بیشتر به او می‌آید و با آن، جذابیت بیشتری پیدا می‌کند؛ دوم، در صورت امکان آماده کردن اطاقی برای زوج جوان؛ سوم، رسیدگی به سرووضع خانه و آماده کردن امکاناتی برای پذیرایی و خوش بودن خانواده؛ چهارم، مادر دختر باید برنامه‌ای برای رسیدگی به داماد خود داشته باشد و همه چیز را به دخترش واگذار نکند. مگر آنکه تمامی مهارت‌های پذیرایی را دخترش بلد باشد و برای پسر نیز حضور مادر عروس مسئله مهمی نباشد. پنجم، پرهیز از دعوت‌های نابجا و بزرگ موجبات اذیت دختر و نیز شلوغی و مزاحمت‌های خانه و خانواده می‌شود؛ ششم، پرهیز از غیرعادی



جلوه‌دادن محیط خانه و خانواده.

۹. رابطه جنسی معقولی داشته باشید: همان‌گونه که قبلاً اشاره کردیم، دلایل متعددی از جمله حس کنجکاوی پسران باعث می‌شود که آنان تمایل زیادی به رابطه جنسی کامل و تمام از خود نشان دهند و شریک زندگی خود را با استفاده از شیوه‌های گوناگون، وادار به همراهی در زفاف کنند. دقت کنید که دختران در خانه پدری خویش نمی‌توانند نقش همسری را در ارضای نیازهای زناشویی، مانند نیازهای جنسی و غیرجنسی، به‌ویژه نیازهای معنوی و عاطفی، به‌صورت تمام و کمال ایفا کنند. به‌همین دلیل، زفاف زود هنگام انگیزه ورود به مرحله ازدواج و طراوت زندگی زیر یک سقف را در پسران می‌کاهد؛ به‌ویژه آنانی که مسئولیت‌پذیری کمتری دارند و رشد اخلاقی ضعیف‌تر.

از طرف دیگر، خانم‌ها احتیاج به مدت‌زمان بیشتری دارند تا آمادگی زفاف را پیدا کنند. آنان معمولاً بعد از عقد و ازدواج، بیشتر به این مسئله فکر می‌کنند که چطور می‌توان زندگی

مشترک خویش را تقویت کرد و چگونه می‌توان رابطه‌ای محکم‌تر و قوی‌تر با همسر برقرار کنند. در نتیجه، برای برقراری روابط جنسی باید به آن‌ها فرصت بیشتری داد.

مطلب دیگری که لازم است به‌عرض خوانندگان محترم برسانیم این است که در اوایل ازدواج، مهم نیست چقدر زن و مرد جذابیت جنسی دارند؛ بلکه نکته اصلی آن است که اگر در این دوران، به‌سرعت و بدون دادن فرصت به طرف مقابل، وارد مرحله جنسی شوند، مثل آن است که آب یخ روی سر یکدیگر ریخته باشند! مثل اینکه هنوز در شروع جاده‌اند و هنوز راه را طی نکرده، یک‌باره به آخر آن رسیده باشند. با عجله در کامل کردن رابطه جنسی، امکان دارد مدتی طرفین از هم رانده شوند و این چیزی است که موردپسند دختران نیست.

مراحل پس ازدواج را می‌توان به چهار مرحله تقسیم کرد: آشنایی بیشتر؛ ارزشیابی طرف مقابل؛ ایجاد احساس قوی و ثابت به همسر؛ ورود به خلوت و حالات روحی خصوصی طرف مقابل. نکته اینجاست که باید اجازه داد رابطه جنسی در مرحله چهارم صورت گیرد. باید بتوان



با صمیمیت، به خلوتِ روحی کاملاً منحصر به فردِ طرف مقابل وارد شد و رابطهٔ جنسی خوب و مؤثری برقرار کرد؛ در غیر این صورت به تجربه‌ای ناگوار و ناخوشایند و اجباری تبدیل می‌شود. آنچه در این مرحله بسیار مهم است این است که هر دو طرف بدانند دیگری به حوزهٔ خصوصی زندگی خودش و طرف مقابل چه حسی دارد؟

بسیار مایهٔ تأسف است اگر زن و مرد، عالمِ جنس مخالف را به خوبی نشناخته باشند و روان‌شناسیِ زنان و مردان را مطالعه و تعمق نکرده باشند و ندانند در دنیای جنس مخالف چه می‌گذرد و احساساتش چگونه است و به‌عنوان یک زن یا مرد چگونه باید با عواطف او برخوردی مناسب داشته باشند و هزاران نکتهٔ ظریف دیگر. ضروری است که زوجین، قبل از ازدواج و در دوران آشنایی، برای این سؤالات پاسخی مناسبی پیدا کرده باشند. اگر شناخت وضعیت روحی و عاطفی طرف مقابل به‌طور کامل انجام نشده باشد، رابطهٔ جنسی به یکی از بزرگ‌ترین سرچشمه‌های سوءتفسیر از شریک زندگی تبدیل شده و باعث دوری و

سردمزاجی می‌شود. فراوانی این مشکل، در خانم‌ها بسیار بیشتر مشاهده می‌شود.

شب زفاف در نظر تمامی زوج‌های جوان شبی خاطره‌انگیز است و تمامی کسانی که این شب را تجربه کرده‌اند، بی‌شک تا آخر عمر فراموش نمی‌کنند. پیشنهاد مؤکد نویسنده این است که زفاف را به پس از مراسم عروسی موکول کنند و بدین وسیله باعث شوند مرحله‌ای بسیار خوشایند را در اوان عروسی خویش تجربه کنند و موجبات رضایت و دلخوشی هم را در زمانی فراهم کنند که مسئولیت زندگی زناشویی، کار را بر آنان سخت کرده است. اگر دلایلی خاص برای زفاف قبل از عروسی هست، از پزشکان و مشاوران خانواده و ازدواج راهنمایی بگیرند تا برداشت‌های نامناسبی در افکار شریک زندگی آنان پیش نیاید.

در مسائل جنسی می‌توان از راهنمایی دیگران نیز کمک گرفت: پزشکان و مشاوران خانواده و ازدواج، راهنمایان خوبی در این زمینه هستند و بهتر است از همان روزهای اول نامزدی، بدون خجالت و رودربایستی، سؤالاتی را که در زمینه مسائل جنسی برای



زوج‌های جوان پیش می‌آید، از افراد صلاحیت‌دار پرسید و مطمئن بود که بهتر از دروهمسایه راهنمایی می‌کنند.

۱۰. گفت‌وگوی ساده و صمیمانه برقرار کنید؛ اما نه کودکانه: حتماً بچه‌ها را دیده‌اید که چطور بی‌پروا و آزاد، ابراز احساسات می‌کنند. قرار نیست ما هم مثل کودکان رفتار کنیم؛ اما باید صداقت و آزادی در نشان دادن احساسات را از آنان یاد بگیریم. وقتی احساساتمان را صادقانه و صمیمانه بیان می‌کنیم، همان‌طور هم جواب می‌گیریم. بنابراین، به جای اینکه با تکلف رفتار کنیم و از ابراز احساسات بترسیم و با کنایه صحبت کنیم، باید راحت و آزاد ابراز محبت کنیم. حتی با بیان دلخوری‌ها به صورت زیرکانه و صمیمانه، طرف مقابل فرصت جبران یا دفاع پیدا می‌کند و به سادگی، فرصت از بین رفتن کدورت‌های زوجین ایجاد می‌شود.

هرگز این نگرش را سرلوحه رفتارتان قرار ندهید که اگر من بگویم «اشتباه کرده‌ام»، شاید همسرم از این مسئله سوءاستفاده کند و آن را مانند برگ برنده‌ای دائماً علیه من استفاده کند

یا باعث شود که اعتماد او به حرف‌های من، کم شود. از حرف‌زدن نترسید؛ اما می‌بایست از رک و بی‌پروا حرف‌زدن هم پرهیز کنید. برای اینکه بتوانید حالات کلامی خود را تقویت کنید، بهتر است جملات زیبایی را که از مردم می‌شنوید یا جملاتی که به ذهن خودتان رسیده است، یادداشت کرده و از بر کنید تا در هنگام ضرورت، مثل ضرب‌المثل‌ها که به‌سادگی به‌یاد می‌آیند، بتوانید از آن‌ها استفاده کنید.

موضوع هم فقط این نیست که چقدر وقت صرف حرف‌زدن با هم می‌کنید؛ بلکه مهم آن است که درباره‌ی چه چیزی و چگونه با یکدیگر حرف می‌زنید و به همدیگر گوش می‌دهید. تعریف‌کردن از ویژگی‌های یکدیگر و نیز نوع رفتار و لباس و وضعیت ظاهری همدیگر بر جذابیت این دیدار می‌افزاید. پس حساست و صرفه‌جویی نکنید و احساسات خود را به‌زبان آورید. بهتر است بیان این احساسات به زیباترین شکل موجود صورت گیرد؛ به‌طوری که زوجین، یادآوری آن‌را برای سالیان دراز، قوت قلب خود قرار دهند.



پس در این موضع، سکوت نمی‌تواند معنای خوبی داشته باشد؛ چراکه گاه سکوت کردن نشانه تردید داشتن تلقی می‌شود. به‌خاطر داشته باشید که اگر یکی یا هر دوی شما کلاً فردی کم‌حرف و ساکت است، حتماً در اولین جلسه ملاقات، این خصوصیت را بیان کنید تا سبب نگرانی طرف مقابل نشود.

در ضمن، باید سعی شود گفت‌وگوها در عین رسایی و گرمی و بجا بودن، با زبانی نرم و لاین صورت پذیرند. در نظر داشته باشید که فرایند ارتباطی ماهرانه، منجر به رضایت‌بخش‌ترین و اثربخش‌ترین پیامدها بین زن و شوهرها می‌شود. بنابراین، از صراحت لهجه یا به‌اصطلاح رک‌بودن و همچنین از جملات ابهام‌آمیز بپرهیزید. بعضی از زوجین، از پُر حرف‌بودن طرف مقابل گله می‌کنند و می‌گویند که وی اصلاً مجال صحبت کردن به من نمی‌دهد. گفت‌وگویی مناسب است که متناوب پیش رود: یکی گوینده باشد و دیگری سکوت کند و بعد، برعکس. نکته مهم دیگری که در این گفت‌وگوها لازم و بلکه اساسی است، رعایت صداقت است.

دروغ گفتن از لطف کلام می‌کاهد و تداوم زندگی مشترک را به‌مخاطره می‌اندازد. اگر زوجین بدانند که دروغ‌گویی تا چه حد مبنای زندگی مشترک را متزلزل می‌سازد، هرگز دروغ نمی‌گویند. در این فرایند، به‌خاطر داشته باشید که همسرتان را آن‌طور که هست، بپذیرید و با تحقیر او، موجبات دروغ‌گویی او را فراهم نکنید.

آیا باید هر راستی را گفت؟ زن و شوهر باید به‌هم راست بگویند؛ ولی آیا ضرورت دارد که هر راستی را بگویند؟ خیر. یکی از مشکلات جدی در زندگی مشترک، از همین‌جا پیدا می‌شود. زوج‌های جوان باید بدانند که فاش کردن اسرار خانوادگی ضرورتی ندارد و از بیان چیزهای راست غیرضروری که ممکن است از علاقه همسران به یکدیگر بکاهد، حتماً پرهیز کنند.

۱۱. ولخرجی کنید: توصیه ما به دامادهای محترم این است که اگر قرار است با نامزد خود به گردش بروید، حتماً به‌اندازه کافی پول بردارید؛ زیرا در دوران عقد، خانم‌ها به‌شدت نگران خست مردهایشان هستند. عروس خانم‌ها با خود می‌گویند «سالی که نکوست، از بهارش پیداست.»

۱۲. جلوه‌های جدیدی از عشق ایجاد کنید: به تدریج، از حالت عشق‌های آتشین و علاقه

زوج‌های جوان به ظاهر و سیمای یکدیگر، کاسته می‌شود. به اصطلاح، در روابط بین خود، به ثبات نسبی می‌رسند و عادی و کاملاً طبیعی می‌شوند. این ثبات و پایداری را دلیلِ دلسردی در روابط ندانید و اجازه ندهید شدت عشق و علاقه شما به یکدیگر، با سهل‌انگاری‌ها و ندانم‌کاری‌ها مسیر افول طی کند. پیشنهاد می‌کنیم علاوه بر رسیدگی به چهره و اندام و ظاهر خود، به رفتارهای اجتماعی و معنوی و اخلاقی و خانوادگی و عقلی خود نیز توجه کنید و آن‌ها را رشد دهید.

۱۳. فرصت اشتباه کردن را به یکدیگر بدهید: افراد جرئت‌مند، هم به خود حق اشتباه کردن

می‌دهند و هم به دیگران. این حق انسان است که اشتباه کند و سپس، به اشتباه خود پی ببرد و مسئولیت آن‌را خود بپذیرد و از این مسیر است که افراد به تجربه‌هایی ارزشمند می‌رسند. بی‌دلیل، انرژی خود را برای مواقعی هدر ندهید که نمی‌توانید او را قانع کنید. اگر همسرتان به اشتباه خود اعتراف کرد و آن‌را پذیرفت، سعی نکنید از این مسئله به‌عنوان

حربه‌ای در برابر او استفاده کنید و در هر اختلافی، این مسئله را یادآوری نکنید که «تو خودت می‌دانی که همیشه اشتباه می‌کنی». در برابرِ اعتراف همسرتان به اشتباه خود، از او تشکر کنید و به او بگویید که این عملِ شایسته‌ی او چقدر باعث دلگرمی شما و آرامش روحی‌تان شده است. مطمئن باشید با این کار، احساس غروری را که برای عذرخواهی زیر پا گذاشته است، به او بازگردانیده‌اید. این را بدانید: زندگی مثل ریاضیات است: نمره را به راه‌حل می‌دهند، نه به جواب.

۱۴. همسرتان را در هیچ امری حساس نکنید: مراقب باشید که اگر احساس کردید نامزدتان درباره‌ی برخی مسائل حساسیت نشان می‌دهد، به هیچ عنوان سعی نکنید بی‌مهابا در آن محدوده‌ها وارد شوید یا کاملاً از آن پرهیز کنید. به جای این دو، سعی کنید کم‌کم و با احتیاط وارد شوید و به مرور، حساسیت وی را کاهش دهید و او را به آن مسئله عادت دهید. این بدین معناست که درباره‌ی حساسیت‌های وی توضیح ندهید، بحث نکنید، خیلی پرهیز نکنید و نصیحت نکنید؛ بلکه سعی کنید توجه نکنید و کاری را انجام دهید که درست است.



۱۵. لیست اشتباهات یکدیگر را پاره کنید: هرگز درباره خطاهای گذشته صحبت نکنید.

یادآوری خطاهای گذشته، خود، خطای دیگری است؛ پس، از همین الان، این خطا را مرتکب نشوید تا به مرور صبر و حوصله و صلابت شما افزون شود. ضرب‌المثلی اسکاتلندی می‌گوید: «یک قسم دوام ازدواج محبت است و نه قسمش، گذشت از خطا.»

۱۶. عصبانیت خود را مدیریت کنید: هرگاه از همسرتان به شدت عصبانی شدید، باید

هیجان و ناراحتی خود را مدیریت کنید و خشم خود را با جملات ساده و زیبا و بدون احساسات و تنش، بیان کنید. بعد از آن، حواس خود را پرت کنید و از محیط و فضای عصبانیت خارج شوید؛ زیرا عصبانیت، برخلاف ناراحتی، نوعی خروج از حالت تعادل است که سرکوب کردن آن، بر روان آدمی تأثیر نامناسبی می‌گذارد. البته، در نظر داشته باشید که باید عادت کنید کمتر عصبانی شوید؛ زیرا مرز میان عصبانیت و جنون بسیار نزدیک و باریک است و هیچ انسان عاقلی هیچ‌گاه خود را به چنین مرز خطرناکی نزدیک نمی‌کند. اگر یک‌بار در اثر عصبانیت به خواسته

خود رسیدید، نباید با تکرارِ آن به خود، جایزه بدهید.

شاید در کوتاه‌مدت، عصبانیت راحت‌ترین راه برای حلّ مشکل باشد؛ اما یقیناً بهترین راه نیست. بد نیست این‌را نیز بدانید که اگر زیاد عصبانی شوید، پس از مدتی، اعتبار عصبانیت‌های شما از بین می‌رود و دیگران با این توجیه که شما تندخو هستید، به‌خشم شما اهمیت نمی‌دهند. در چنین حالتی، معمولاً افراد پس از بی‌اثربافتن عصبانیت خود، سعی می‌کنند با نصیحت کردن، دیدگاه‌های خود را به اطرافیان تحمیل کنند و در نتیجه، این‌گونه افراد بسیار خسته‌کننده خواهند شد. یادآوری می‌کنیم که برای عصبانی شدن، همیشه فرصت هست؛ اما برای منطقی بودن، نه. سعی کنید با عصبانیت بیجا، فرصت منطقی بودن را از دست ندهید.

۱۷. هر دونفر با هم عصبانی نشوید: عصبانیت مانند آبِ جاری است که اگر مانعی در مقابلش قرار نگیرد، با همان سرعتی که آمده است، با همان سرعت نیز خواهد رفت؛ پس، با عکس‌العمل شدید در برابر عصبانیت همسرتان، مانع ایجاد نکنید و در هنگام عصبانیت وی، با



او بحث نکنید؛ زیرا منطقی‌ترین دلایل، در چنین حالتی، برای فرد پذیرفتنی نیست. سکوت کنید و مطمئن باشید که بعد از رفع عصبانیتش، پشیمان خواهد شد و سکوت شما او را پشیمان‌تر خواهد کرد؛ لذا می‌توانید صحبت درباره آن مطلب را به زمان دیگری موکول کنید که احساس می‌کنید آرامش بیشتری حاکم است؛ حتی اگر حق با فرد سکوت‌کننده باشد. پس از حاکم‌شدن آرامش، با گفتن جمله «دوست نداشتم تو را عصبانی کنم» صحبت خود را شروع کنید. بهتر است صحبت درباره موضوعی که موجب عصبانیت شما یا همسرتان شده است، به روز بعد موکول کنید؛ زیرا یک روز، حداقل زمان لازم برای بازگشت به حالت طبیعی است. هر دو به این زمان نیاز دارید تا بهتر به کارهای خود فکر کنید. به یاد داشته باشید که برای متوجه کردن همسر خود به اشتباهش، هرگز عجله نکنید.

۱۸. شجاعت عذر خواهی را داشته باشید: شجاعت گفتن «معذرت می‌خواهم» یا «حق با

توست» را داشته باشید. بسیاری از مواقع، همسران تنها خواهان همین مطلب هستند که طرف

مقابل بپذیرد اشتباه کرده است و حتی درصدد جبران آن از طرف او هم نیستند. یادمان باشد کم‌عرضه‌ترین افراد، اشخاصی هستند که مسئولیت رفتار نامناسب خود را نمی‌پذیرند و می‌خواهند آن را به عهدهٔ دیگران بیندازند.

۱۹. نظم شغلی همسران را به هم نزنید: بسیار مشاهده شده است که شدت علاقهٔ زوج‌های جوان به یکدیگر، مزاحمت‌های شغلی و کاری یا درسی برایشان فراهم کرده است و باعث عدم موفقیت طرف مقابل و نهایتاً شرمندگی وی شده است؛ بنابراین شایسته نیست که شدت علاقهٔ شما به دیدار همسران، در نظم کاری او خللی ایجاد کند. گاهی ممکن است او برای انجام دادن برخی کارها، مثل امتحانات درسی یا کارهای اداری، نیازمند زمانی باشد تا در تنهایی وظایفش را بهتر انجام دهد. کاری نکنید که دیدار شما زحمات و گرفتاری‌های جدیدی برایش ایجاد کند.

۲۰. همدیگر را بدون جهت محک نزنید: گاهی اوقات، افراد از روی ترحم، با فردی



ازدواج می‌کنند که از نظر هوشی و ارزشی و شخصیتی، در سطح پایینی است. آنان با این کار می‌خواهند ایثار کنند؛ ولی سخت در اشتباه‌اند. زیرا زندگی با چنین افرادی بسیار مشکل است. حضرت علی علیه السلام می‌فرمایند: «از ازدواج با احمق بپرهیزید؛ زیرا هم‌نشینی با او بلاست و فرزندش ضایع می‌شود.» معمولاً افرادی که به‌لحاظ شخصیتی مشکلاتی دارند، تحت عنوان امتحان کردن پیشنهادهایی غیرمعقول و غیرمرسوم به همسر خود می‌دهند. اول اینکه بیشتر اینان، خود، دچار مسائل و مشکلاتی هستند؛ زیرا در هنگام تحقیق برای ازدواج، باید بررسی‌های دقیق خود را انجام می‌دادند و به نتایج مدنظر خود می‌رسیدند و اصالت فرد و خانواده‌اش را بررسی می‌کردند. یکی از بزرگان، به‌نام فرانکلین، می‌گوید: «پیش از ازدواج، چشم‌هایتان را باز کنید و بعد از ازدواج، آن‌ها را روی هم بگذارید.» دوم اینکه بیشتر این اشخاص به بهانه امتحان کردن، قصد سرکیسه‌کردن و گول‌زدن همسر خود را دارند؛ مثلاً بعضی از اینان به نامزد خود می‌گویند: «اگر مرا دوست داری، مهریه‌ات را به من ببخش»

یا اینکه می‌گویند: «طلاهایی که هنگام عقد کادو داده‌اند، برای کمک به من بفروش.» سوم اینکه یادمان باشد که باید عاقلانه ازدواج کنیم و عاشقانه، زندگی.

۲۱. شیوه حل اختلاف را بیاموزید: از اختلاف نترسید، آن را امری طبیعی به حساب آورید و از حل غیرعاقلانه اختلاف بترسید؛ زیرا شما و او، در خانواده‌های مختلف و با فرهنگ‌های گوناگون رشد کرده‌اید و طبیعی است که در بسیاری از مسائل، با یکدیگر اختلاف نظر داشته باشید. اولین گام در حل هر اختلافی، درک این جمله طلایی است: «این حق اوست که حرف مرا نپذیرد.» پیوند زناشویی، هیچ مرد و زنی را ملزم به پذیرش تمام حرف‌های طرف مقابل نمی‌کند؛ زیرا نپذیرفتن آنچه اشتباه می‌دانند، حق طبیعی آنان است. به‌طور خلاصه عرض می‌کنیم که نباید عقل و دین و عشق و منافع خانواده، مخالف آنی باشد که زوجین، پیشنهاد یا ادعا می‌کنند.

در پایان، ضمن آرزوی شادابی و خوشبختی برای زوار محترم علی بن موسی الرضا علیه السلام و



۱۲

دوران طلایی عقد

خوانندگان گرامی و به‌ویژه زوج‌های جوان، تکرار می‌کنیم که دوره عقد و نامزدی می‌تواند شیرین‌ترین دوران پیش از شروع زندگی مشترک باشد؛ اگر توقع‌ها و خواسته‌ها و محبت‌ها، خالص و دوست‌داشتنی و همراه با عقل و منطق باشد.

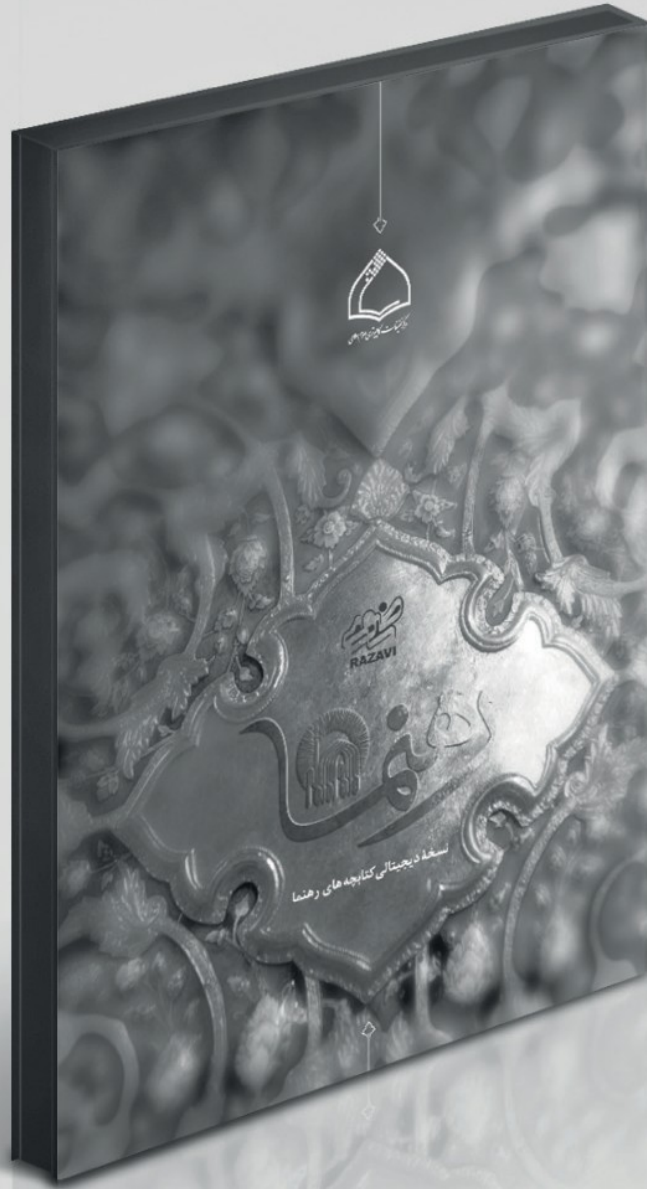


کتاب‌هایی برای مطالعه

دهنوی، حسین، گلبرگ زندگی، مجموعه گفت‌وگوی تلویزیونی ازدواج در شبکه سه سیمه قم: خادم‌الرضا، ۱۳۸۸.
ملک‌محمودی‌الیگودرزی، امیر، راهنمای ازدواج، آنچه یک پسر و دختر درباره انتخاب همسر باید بدانند، قم: مشهور.
یزدانی، محمود، انتخاب مناسب، همسرگزینی در ۲۰ گام، مشهد: آهنگ قلم، ۱۳۸۴.
علی‌اسلامی بجنوردی‌نسب، مشاوره ازدواج.
رئیزی، زهره، مقدمه‌ای بر روان‌شناسی ازدواج.
سایت تبیان، موضوع ازدواج از بخش خانواده.

نسخه دیجیتال رهنا

مرکز پخش: مشهد مقدس، نیش ورودی باب الجواد علیه السلام
فروشگاه عرضه محصولات رضوی
تلفن: ۰۵۱۱-۲۲۸۵۲۰۴



This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.