

و حوزه‌ها پاسخ می‌خواهند. حالا یک نمونه‌اش هم بحث مسائل جنسی است. خب از یک طرف عفت و حیا و اخلاق مانع می‌شود ما حرف بزیم که لازم هم هست و این همه مشکلات داخل جامعه از طرف دیگر. این سوءاستفاده جریان‌هایی است که همین الان در رسانه‌ها آگهی تبلیغاتی می‌دهند؛ به عنوان اینکه شما بیایید ما اختلالات جنسی شما را حل می‌کنیم یا اینکه افراد با ناتوانی‌های جنسی بیایند به ما رجوع کنند ولی هیچ چیز هم پشتش نیست. جالب این است که ما توصیه‌های فراوانی در روایات داریم که می‌گوید زیاده‌طلبی یا تنوع‌طلبی افراطی و تحریکات نامشروع و آموزش‌های غیراخلاقی نباشد چون عموماً فرد را علاوه بر تعادل اخلاقی، از تعادل جنسی هم خارج می‌کند و از طرفی هم خانواده‌های دینی و اخلاقی بدانند که تقوا و معنویت تقرب به خدا بر خلاف اکثر معنویت‌ها که با غرایز بشری تضاد دارند، نه تنها تضاد ندارند بلکه در هماهنگی کامل با غرایز بشری تعریف شده است. طبیعت بشر و ماوراءالطبیعه بشر در کنار هم و در تعامل با هم دیده شده‌اند. همان پیامبری که می‌گوید به چه نحو نماز بخوان، چطور روزه بگیر، چطور سجده طولانی کن و چطور ذکر بگو، همان پیغمبر گفته است چطور به رختخواب برو. روایتی هست که امام حسین^(ع) مهمانی داشت، دیدند یک کسی آمده است و چیزی آورد. گفتند چیست؟ پاسخ دادند که روغن بنفشه آورده، روغن گل بنفشه، سیدالشهدا^(ع) برای موهایش روغن گل بنفشه سفارش می‌دهد، برای اینکه موهایش خوشبو و معطر و چرب باشد و رسیدگی بشود. اینها درس است. ما مرید کدام اهل بیتیم؟ حالا بنده که مو ندارم، ششما و آنهايي که مو دارند یک فکری برای موهایشان بکنند. امام صادق^(ع) فرمودند: «فالیحسَن ولايته، هر کس مو می‌گذارد باید وقت بگذارد برای موهایش و به آن برسد و همیشه تمیز و مرتب باشد.» یحسَن ولايته یعنی چه؟ یعنی مدیریت؛ یعنی درست مدیریت کنید موهایتان را، برایش وقت بگذارید و الا فالیحزیه والا موهایتان را کوتاه کنید. اگر کسی عرضه ندارد وقت بگذارد برای موهایش، موهایش را کوتاه کند.

امام باقر^(ع) در مورد ازدواج می‌گویند با زن طیب از دواج کنید، زنی که خوشبو باشد و به خودش برسد. به مرد می‌گوید با همسر تان زیبا صحبت کنید، نه فقط درست صحبت کنید، زیبا صحبت کنید. کلمات قشنگ و عاشقانه انتخاب کنید با همسر تان صحبت کنید، هر چه به دهانتان می‌آید نگویند. ما می‌گوییم مترج، مترج یعنی سیگنال جنسی فرستادن، یعنی مرتب یک جوری بیرون آمدن که به مردم بخواهد بگوید به من نگاه کنید، مثلاً من هستم. حالا دقت کنید، همان قدر که اسلام می‌گوید زن در بیرون نباید آرایش بکند و پوشش باید داشته باشد درست عکس آن، از پیامبر^(ص) در مورد زن خوب می‌پرسند، می‌فرمایند: زن مومن از نظر من کسی است که المترج الی زوجها. در خانه برای شوهرش مترج باشد.

یک خانمی در مدینه عطر فروشی داشت. می‌گویند بیشترین مشتری‌ش پیامبر^(ص) بود که اسم او هست. در روایات است خانمی به نام هورا که در مدینه عطر فروش مشهوری داشت، از او پرسیدند بهترین مشتری تو کیست؟ می‌گوید پیغمبر^(ص).

می‌گویند چرا؟ می‌گفت برای اینکه هزینه‌ای که پیامبر^(ص) خرج عطرش می‌کند چند برابر خرج غذا و چیزهای دیگر است. امام صادق^(ع) فرمود: «سزاور نیست زنی به خودش نرسد، به محض اینکه از خواب بیدار می‌شود، هم شب که به رختخواب می‌رود و هم صبح که بیدار می‌شود، مرد و زن باید نظیف و مرتب باشند». در مورد زن می‌فرماید خودش را رها نکند حتی اگر می‌تواند یک گردنبند ساده و ارزان هم به گردنش بیندازد و حتی اگر می‌تواند یک رنگی بزند به دست، آن موقع خضاب به دست می‌زدند، رنگ‌های دیگری نبود. امام صادق^(ع) می‌فرماید: «خانم‌ها به خودشان برسند، آرایش بکنند». بعد از امام می‌پرسند که مادر بزرگم چی؟ امام می‌فرماید: «ولو پیرزن باشد».

دکتر رحیم پور از غدی می‌گوید نباید گذاشت بحث مهمی از مسائل جامعه بی‌پاسخ بماند

حفظ سلامت خانواده با آموزه‌های دینی

سلامت جنسی موضوع حساسی است؛ این را، هم شمار اندک کلیتیک‌های سلامت و هراس خانواده‌ها از بیان مشکلاتشان در این مورد نشان می‌دهند و هم صفحات ناچیز مطبوعات که کمتر به این موضوع می‌پردازند. اما واقعیت چیز دیگری است؛ این موضوع آن قدر مهم است که علمای دین ما و معصومان^(ع) هم از آن غافل نمانده‌اند. سخنرانی دکتر رحیم پور از غدی در کنگره سلامت جنسی هم در همین مورد بود؛ در مورد آموزه‌های دینی‌ای که برای حفظ سلامت خانواده‌ها مطرح شده‌اند. متن زیر گزیده‌ای از این صحبت‌هاست.

ورود به مباحثی مثل بحث سلامت جنسی و آسیب‌شناسی در رفتار جنسی مساله فوق‌العاده حساسی است و اگر از دو طرف یک مقدار زیاده‌روی بشود دو خطر، خانواده‌ها و جامعه ما را تهدید می‌کنند. از یک طرف در ورطه پرده‌داری و بی‌عفتی و حذف حیا و اخلاق می‌افتیم و در گفت‌وگوهای اجتماعی و خانوادگی مرز بین حریم خصوصی و حریم عمومی برداشته می‌شود و یک مرتبه به نام آموزش جنسی یا آسیب‌شناسی به سمت آموزش‌های عجیب و غریب می‌رویم. گاهی تحت عنوان معالجه و مشاوره خانواده، این افراد را به چنین وادی‌ها می‌کشاند یا با ترندهایی که مثلاً من به روش علمی برخورد می‌کنم و از مشکلات جامعه شناخت دارم و از این قبیل حرف‌ها، دختر و پسر جوان یا زن و شوهر را می‌کشند به وادی‌های عجیب و غریب به اسم اینکه شما بلد نیستید و باید آموزش ببینید. طرف دیگر هم خطری است که در بعضی خانواده‌های مذهبی ما که به اصطلاح تابع سنت‌های اخلاقی هستند و اهل عفت و حیا هستند وجود دارد. آنها توجه ندارند که ما یک چیزی هم به نام الگوی رفتار جنسی در خانواده مسلمان داریم؛ یعنی به تعبیر دوستان دکترین اسلامی در حوزه رفتار جنسی راجع به این مباحث ما روایات بسیار صریح داریم.

من تا مدت‌ها فکر می‌کردم چرا معلمان برجسته ما، معلمان بزرگ اخلاق و معنویت یعنی پیامبر و اهل بیت^(ع) که از نظر ما الگوی طهارت اخلاقی و ادب در زبان عفت و حیا هستند، در یک حریم خصوصی در توصیه به زن و شوهر و زنان و مردان، عباراتی که جز آموزش جنسی هیچ نام دیگری نمی‌توان روی آنها گذاشت و در عرف عادی وقتی که بحث می‌کنیم ممکن است خلاف ادب یا خلاف حیا و خلاف اخلاق به نظر آید به کار می‌برند، ولی وقتی روشن بشود که حریم عمومی و حریم خصوصی دو نوع ادب دارد و ادب حریم خصوصی با ادب حریم عمومی نباید مخلوط بشود، آن وقت می‌فهمیم که چرا دو دسته توصیه‌های ظاهراً متناقض اما در واقع هماهنگ در منابع اسلامی وجود دارد. یک سری توصیه‌های مهار جنسیت در حدی که زنان و مردان اختلاط بیش از اندازه با هم نداشته باشند و از حد ضرورت بیشتر نشود در اسلام وجود دارد؛ مثل نگاه کردن زن و مرد در چشم همدیگر، زیاد با هم صحبت کردن، رفت و آمد کردن، روبه‌روی هم نشستن و در اتاق خلوت کردن، از این قبیل نکات بسیار داریم.

در روایات ما توصیه‌های اکید می‌شود که افسار گسیختگی جنسی باعث انهدام نه تنها اخلاق در جامعه و فروپاشی خانواده در جامعه می‌شود بلکه انواع بیماری‌های جسمی و روحی و اعصاب و روان و بیماری‌های کم‌کارکرد جنسی تا انحراف جنسی را پیش می‌آورد.

من عقیده دارم یک مساله مهم در کارآمد شدن حوزه و دانشگاه این است که نباید گذاشت بخش مهمی از مسائل واقعی جامعه ما روی زمین بماند، اینها را دانشگاه

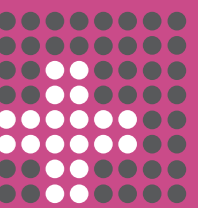
نکاتی که هر دختر و پسر قبل از ازدواج باید بدانند

۱۰۱
اما و اگر

شاید در نگاه اول ساده باشد. خیلی‌ها می‌گویند اینکه دختر و پسر همدیگر را بخواهند و مهرشان به دل هم بیفتد دیگر تمام است. دیگر می‌ماند کارهای بزرگ‌ترها و تعیین وقت عقد و عروسی و مهریه و در آخر هم جهیزیه، اما به همین سادگی‌ها هم نیست. دختر و پسر قبل از ازدواج جدای از داشتن علاقه به یکدیگر خیلی نکات دیگر باید بدانند تا ازدواج موقفی داشته باشند، از نکات حقوقی و مذهبی گرفته تا روان‌شناسی، سلامت جنسی و همشهری مثبت در این پرونده مهم‌ترین مسائل که یک زوج جوان قبل از ازدواج باید بدانند را در ۱۰۱ نکته بررسی کرده است.

گروه زندگی





دکتر علیرضا شیرازی، مدرس دانشگاه و دانش آموخته روان‌شناسی یونگ دانشگاه آکسفورد، نکاتی را درباره نحوه برقراری ارتباط و انتخاب همسر و شناخت خود در دوره قبل از ازدواج مطرح می‌کند.

روان‌شناسی



مهارت ارتباط

وقتی بلد نیستیم ارتباط برقرار کنیم، بعد است ازدواج خوبی داشته باشیم زیرا ازدواج به مهارت‌های ارتباطی بالایی احتیاج دارد. مهارت‌های ارتباطی موضوع پیچیده‌ای نیست. در درجه اول ارتباط با خودمان باید درست باشد. کسی که خودکم‌بین است ارتباط‌هایی دارد نه به‌خاطر عشق و تعهد بلکه به‌خاطر اینکه ضعف‌های درونیش را پر کند. همسر چنین آدمی همیشه باید طوری عالی باشد که این آدم اعتماد به‌نفس نداشته‌اش را از او دریافت کند، این می‌شود یک رابطه انگلی عاطفی.



خودشیفته‌ای؟

تا وقتی خودشیفته هستی ازدواج نکن زیرا همیشه احساس می‌کنی حرف‌های تو، سلیقه تو، طرز حرف زدن تو، مطالعات تو، دینداری تو، اخلاقیات تو خیلی خاصند و همسرت باید فعلا تو و رازهای نبوغت را کشف کند. آدم‌های خودشیفته به راحتی توانایی نادیده گرفتن احساسات و شعور شما را دارند و ممکن است به خودشان حق بدهند به راحتی شمارا ناراحت کنند.



مراقب باش

مراقب آدم‌هایی باش که ظاهر اجتماعی موفقی دارند و خیلی حواسشان به همه جزئیات زندگی تو هست. گاهی این افراد زمینه اختلال شخصیتی پارانویا دارند یعنی شک و بدبینی. بدبین‌ها زندگی خود و شما را پس از ازدواج جهنم می‌کنند. آنها استعدادی عجیب و هوشی سرشار و عقلی ناقص دارند. تمام هم‌وغمشان این است که تو در نامزدی قبلی خود چه تجربیاتی داشته‌ای، به کدام رستوران‌ها رفته‌اید... و به این ترتیب همه ساعتی که باید صرف رشد تو در ارتباط عاطفی‌ات شود، حرام قانع کردن یک آدم مریض می‌شود. در دوره نامزدی می‌شود رفتارهای افراد شکاک را شناخت یادت باشد شکاک و بیروسی در تو می‌زند که بعدا توجه نورمال یک آدم نورمال را خیلی کم و ناکافی ببینی.



مراقب باش

مراقب‌باش خیلی کمیال طلب نباشی زیرا کمال طلب Perfectionist چنان همه چیز را سخت می‌گیرد (نامزدی / مراسم عروسی / تشریفات بعد از ازدواج) که زندگی جهنم می‌شود. کمال طلب‌ها فقط وارد بخش‌هایی از زندگی می‌شوند که برنده بشوند و لذت بسیاری از فرصت‌های ناب زیستن را از دست می‌دهند.



چسبندگی عاطفی

این روزها مراقب «چسبندگی عاطفی» هم باید بود؛ منظورم اعتیاد هیجانی است. بعضی از دختران و پسران هستند که به‌شدت احتیاج دارند که از آنها مراقبت شود؛ در حالی که مادر زندگی خودمان بیشتر موظفیم حال خود را ردیابی کنیم. مردانی این چنین توقع دارند که شما همیشه مرتب و خوش اخلاق باشید. این مردان در کی شبیه به مادر از همسرشان دارند. مادر زنی است همیشه در دسترس، مهربان و حامی، همسر اگر این چنین باشد، اول از همه خودش در هم می‌شکند زیرا ما بناست فقط برای فرزندانمان تا این حد در دسترس باشیم. برای شوهر باید همسری کرد.



اعتیاد هیجانی

هر چقدر نگران اعتیاد به مخدر در نامزدتان هستید، بترسید از اینکه طرف اعتیاد هیجانی داشته باشد؛ یعنی همیشه باید چیز جدیدی در زندگی‌اش باشد تا او احساس رضایت نکند. حالا این تغییر ممکن است تغییر زود به‌زود شغل و رشته تحصیلی و مطالعات آزاد او باشد یا ممکن است وارد ارتباط‌های او بشود. چنین ازدواج‌هایی خطرناکند زیرا دائم باید مدام مراقب همسرتان باشید.



فلسفه ازدواج

شاید از فلسفه ازدواج شنیده باشید. ازدواجی موفق است که همه چیز شما نباشد. ما حال خوبمان را از چند منبع می‌گیریم: خانواده / کار خوب / تحصیلات / تاثیرگذاری اجتماعی / دوستان خودمان / ازدواج. وقتی همه حال خوب خود را به‌عهده همسر بگذاریم یا نامزدتان به‌عهده شما بگذارد، بازی بسیار خطرناکی آغاز شده‌است زیرا هیچ انسانی چنین قابلیتی ندارد که در درازمدت شما را خوشحال نگه دارد.



الگوی رابطه

نیم‌نگاهی به روابط نامزدتان با خانواده‌اش بیندازید زیرا الگوی رابطه او با مادر و پدرش کلیدهای زیادی در اختیار شما قرار می‌دهد؛ مثلا در دوره نامزدی هر بار که با فرهاد بیرون رفته‌ای، مادرش ده بار تماس گرفته است یا مادر نازنین دائم ساعت ورود و خروج این دختر ۲۵ ساله را چک می‌کند. معنی‌اش این است که در این خانه فضای کنترل زیادی حاکم است و خانواده برای حریم شخصی خیلی اهمیت قائل نیست؛ بنابراین اگر روزی دیدی همسر تو (دختر این خانواده) دارد پیامک‌های تلفن همراه تو را بدون اجازه تو می‌خواند، نباید شاخ در بیاری و ورم کنی زیرا هرگز به حریم شخصی او احترامی گذاشته نشده که الان او این ادب را بلد باشد.



دقت کنید

شاید یکی از دلایل طلاق در ایران مسائل جنسی باشد. بدون رودربایستی باید هشدار داد که دانش جنسی خود را با کلاس‌ها و کتاب‌های خوب و سؤال کردن از متخصصان بالا ببرید. به شدت تاکید دارم به سلیقه جنسی خود احترام بگذارید؛ مثلا اگر خواستگار شما بسیار لاغر است و شما از چنین وضعیت فیزیکی خوشستان نمی‌آید، اگر چیزهای خوب دیگرش را پذیرفته‌اید، خوب است به او نیز این سلیقه خود را اطلاع دهید تا کمی تغییرش دهد. خیلی ظریف باید از شباهت نیازهایی از این دست در خود و نامزدتان مطلع باشید تا بعدا گرفتاری ایجاد نشود.



توصیه‌های دکتر بهنام اوحدی، روانپزشک، برای دختران و پسرانی که قصد ازدواج دارند، بیشتر در مورد همتایی‌های لازم برای ازدواج است. او می‌گوید: «به‌طور کلی آنچنان‌که در درازای تاریخ آدم‌ها آزموده شده، همتایی‌هایی برای ازدواج لازم است تا بسته به شرایط اجتماعی و فرهنگی، خانواده نوپدید ساختاری نیرومند، استوار و پایدار داشته باشد». از نظر دکتر اوحدی نکات مهمی که در مشاوره ازدواج باید به‌دقت از زبانی شوند اینها هستند:

روانپزشکی



همتایی شخصی

بنابر اینکه شخصیت‌ها درون‌گرا، برون‌گرا، احساس‌گرا، اندیشه‌گرا، قضاوت‌کننده یا ملاحظه‌کننده باشند، باید دانست که تلفیق گروه‌های متضاد با هم اتفاقی مناسب در ازدواج نیست. پس سنجش همخوانی شخصیتی قبل از ازدواج بسیار لازم است. این سنجش همخوانی شخصیتی با چهار ویژگی سرشتی و سه ویژگی شخصیتی صورت می‌گیرد. ویژگی‌های سرشتی از این قرارند: ۱- تازه‌خواهی (تنوع‌طلبی) ۲- پشتکار (سخت‌کوشی) ۳- پاداش‌مداری ۴- آسیب‌گریزی (واژگون ماجراجویی)؛ این چهار جزء سرشتی، ساختاری ژنتیکی و مادرزاد دارند و بخش عمده آن در دوره جنینی و اندکی از آن در فاصله زاده‌شدن تا دو سالگی شکل می‌گیرد. این ویژگی‌ها بسیار مهم هستند و می‌توانند رویکردهای رفتاری فرد چه در عرصه‌های جنسی و چه شخصیتی و بین فردی را تشکیل دهند. سه ویژگی منشی که اکتسابی هستند: ۱- همکاری با دیگران ۲- خودراهبری - چقدر بردارهای کنشی فرد از خود فرد آغاز شود و خود فرد سرچشمه جنبش‌ها، کنش‌ها در زندگی باشد ۳- خود فراروی - چقدر شخصیت فراتر از خودش را در سرنوشت و پیرامونش دخیل بداند.



همخوانی خلقی

اما افزون بر همخوانی خلقی، شخصیتی، همخوانی اضطرابی و وسواسی هم مهم است. همتایی خلقی از این دیدگاه اهمیت دارد که آدمیان به‌طور معمول خلق‌های گوناگون دارند. از بدخلق (بیستایمی) گرفته تا خلق بهنجار (یوتایمی)، خلق دوره‌ای یا چرخه‌ای (سیلو تایمی) - که افراد در آن در روزهایی افسرده و در روزهایی نیمه‌شیدا هستند، فراز خلقی (هایپر تایمی). برای نمونه یک‌فرد بدخلق همیشه گرفته و اندوهگین نمی‌تواند ازدواج موفقی با فردی که خلقی سرخوش، امیدوار و انگیزمند دارد، داشته باشد. باوجود تصور عام که گمان می‌کنند افراد متضاد می‌توانند مکمل هم باشند، آمارها نشان داده که تفاوت‌های شخصیتی در نهایت آمار بالای طلاق را موجب می‌شود.



همتایی اجتماعی

همتایی اجتماعی، اقتصادی خانواده و خواستگاه دو نفر؛ شاید آنچه ما به‌عنوان کلاس بالا و پایین در جوامع تلقی می‌کنیم در ظاهر ادا و اطواری مسخره جلوه کند اما در عمل واقعیتی انکارناپذیر است. هرچه دو خانواده به لحاظ اجتماعی و اقتصادی جایگاهشان بیشتر به هم نزدیک باشد، دوام زندگی بیشتر خواهد شد. بر همه روشن است که در جوامع امروز ازدواج شاهزاده و گدا افسانه‌ای بیش نیست.



تناسب تحصیلی

تناسب تحصیلی و اندیشه‌ای: این همتایی هم برای شکل گرفتن زندگی‌ای خوشبخت بسیار مهم است. دو نفر نباید بیش از یک تا دو مقطع تحصیلی فاصله داشته باشند. به‌ویژه در رشته‌هایی که افراد بلندپروازی‌های ویژه‌ای مثل پزشکی، دندان‌پزشکی، داروسازی، دامپزشکی، علوم محض مانند فیزیک و... داشته باشند، نباید تحصیلات زن و شوهر بیشتر از یک مقطع فاصله داشته باشد حتی بسیار می‌بینیم پزشکان مختصی که همسری با تحصیلات زیر دیپلم داشته‌اند اما در سنین بالای ۶۰ سالگی سراغ همسر دومی با تحصیلات بالاتر رفته‌اند.



همتایی فرهنگی

همتایی فرهنگی - مذهبی: به‌ویژه در جوامع در حال گذار این مساله که افراد چقدر با سنت‌ها در هم تنیده باشند یا از آنها جدا شده باشند - گذشته از اینکه فرد خودش راهمتا یا واژگون خانواده‌اش ببیند - مساله‌ای مهم و انکارناشدنی است. رویکردهای سنتی در زندگی امروز با رویکردهای مدرن و پست‌مدرن فاصله‌فراوان دارند و افراد را چه در تصمیم‌گیری‌های خرد - مثل چیدمان منزل، رفت‌وآمدها... - و چه در تصمیم‌گیری‌های کلان تحت تاثیر قرار می‌دهند. همچنین از جنبه‌های مذهبی با توجه به اینکه جهت‌گیری‌های متفاوت در جامعه‌ها از نظر میزان پایبندی به عقاید و شکل این پایبندی وجود دارد، این مساله حائز اهمیت می‌شود.

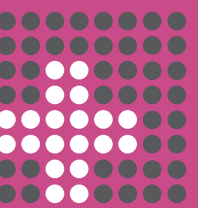


تناسب سنی

همتایی و تناسب سنی: اصولا خانواده‌های ایرانی در این مورد با سختگیری‌های نامتنطقی رفتار می‌کنند. برای مثال بسیاری از خانواده‌های ایرانی مانع ازدواج دخترشان با پسری که چند سال از او کوچک‌تر باشد می‌شوند. درست است که در ازدواج مطلوب پسر باید سه تا هشت سال از دختر بزرگ‌تر باید باشد اما تا سه سال بزرگ‌تر و کوچک‌تر بودن پسر از دختر، تقریبا شبیه همسن بودن آنهاست پس ازدواج پسری که تا سه سال از دختر کوچک‌تر باشد، مشکلی ندارد. هر چند موارد استثنایی هستند که پسر با داشتن قدرت سازش‌پذیری بالا می‌تواند ۱۵ تا ۱۵- سال با دختر اختلاف سنی داشته باشد ولی ما این را به‌عنوان الگوی رایج ازدواج پیشنهاد نمی‌کنیم.



طرح: بهادی رحمتی



۱۶ شباهت خانواده‌ها

این موضوع از آن جهت اهمیت دارد که ممکن است ویژگی‌های شخصی را افراد از والدینشان به ارث ببرند البته امکان دارد در ماه‌های اول آشنایی یا جلسات اول مشاوره این موضوع نمایان نشود اما باید دانست حتی اگر افراد خود را واژگون خانواده‌شان ببینند، بعد از ۳۰ تا ۴۰ سالگی، هر چه بیشتر به خانواده‌شان شباهت پیدا می‌کنند و ویژگی‌های پنهانشان نمایان می‌شود. از دواج پسر یک تاجر بلندپرواز و رشک‌سته با دختر سرهنگی منظم و قانونمدار نتیجه‌ای جز جدایی ندارد. با توجه به اینکه در جامعه ما سطح تحصیلات بالا رفته و رسانه‌های گروهی بر زندگی افراد تاثیر می‌گذارد، افراد چهار همتایی را خودشان در نظر می‌گیرند اما سه همتایی شخصیتی، جنسی و شباهت شخصیت والدین اغلب مورد توجه قرار نمی‌گیرد.

مهدی میر محمد صادقی، کارشناس ارشد مشاوره خانواده هم چند باید و نباید را در دوره قبل از ازدواج مطرح می‌کند:

مشاوره

۱۷ خشت اول

سازد انتخاب خانواده‌ای که در آن به‌دنبال آمده‌ایم هیچ‌گونه اختیاری نداشته‌ایم اما معمار خانواده آتی خود خواهیم بود. هر چند ازدواج همه امر خانواده نیست اما خشت اول و سنگ بنای خانواده است بنابراین یکی از مهم‌ترین مسائل در نهاد خانواده، ازدواج و مسائل پیرامون آن است. پس اولین خشت همان تصمیم‌گیری درست است. اینکه اصلا می‌خواهید ازدواج کنید یا نه.

۱۸ آشنا شوید

هر ارتباطی که خواهد شکل بگیرد نیاز به آشنایی دارد. دو نفر هم‌جنس هم که بخواهند با هم ارتباط دوستانه یا ارتباط کاری داشته باشند، نیاز به آشنایی دارند. هر چه ارتباط برای ما مهم‌تر باشد، توجه و دقت به آشنایی بیشتر می‌شود. وقتی شما می‌خواهید شریک اقتصادی، انتخاب کنید اهمیت آشنایی کاملاً بیشتر از وقتی است که می‌خواهید با کسی به سینما بروید یا وقتی می‌خواهید با کسی همخانه شوید، اهمیت آشنایی بیشتر از وقتی است که می‌خواهید با او چند روز به مسافرت بروید. در ازدواج شما با یک نفر در بالاترین سطح شریک خواهید شد. با او همخانه می‌شوید، از او صاحب فرزند خواهید شد. با خوشاوندان او خوشاوند خواهید شد. شریک اقتصادی او خواهید شد و با او روابط عاطفی و جنسی خواهید داشت. اهمیت آشنایی برای ازدواج، بالاترین اهمیت ممکن است؛ چرا که حتی در سطح‌ها نیز شراکت رخ خواهد داد و صاحب فرزند خواهید شد. برای بزرگ‌ترین تصمیم در زندگی طبیعی است که ما بررسی می‌کنیم، تاریخچه فرد را به‌دست می‌آوریم، رفتارها و گفتارهای او را زیر نظر می‌گیریم و به احساسات درونی خود توجه می‌کنیم و همه اینها را مبنای ادامه یا عدم تداوم ارتباط قرار می‌دهیم و سپس تصمیم می‌گیریم.

۱۹ نیت ازدواج

فقط گفتن و بیان قصد ازدواج به این معنی نیست که طرف مقابل شمانیت ازدواج دارد بلکه چندنشانه وجود دارد که عملاً قصد نیت فرد را از آشنایی نشان می‌دهد. نیت و قصد ازدواج را عملیاتی توان باشناهنه‌های زیر متوجه شد.

الف- فردی که در دوره آشنایی قصد ازدواج دارد دصدد صد روی خواسته‌اش می‌ماند.

ب- فردی که قصد ازدواج دارد ارتباطش را از خانواده مخفی نمی‌کند.

ج- فردی که قصد ازدواج دارد، زمان آشنایی را بیش از اندازه طولانی نمی‌کند.

د- فردی که قصد ازدواج دارد، سعی در به‌دست آوردن اطلاعات دارد و تنها به تبادل احساسات بسنده نمی‌کند.

۲۰ تفاوت نگرش

این تفاوت نگرشی را هم زنان باید جدی بگیرند و هم مردان. به‌واقع مردان باید بدانند که اگر هزار بار هم به زنی بگویند که قصد ازدواج ندارند، زنان این جمله را نمی‌شنوند و اگر هم بشنوند، باور نمی‌کنند و اگر هم باور کنند، سعی در تغییر آن خواهند داشت. زنان نیز باید بدانند که اگر مردی بیان کرد که قصد ازدواج ندارد، به‌واقع قصد ازدواج ندارد و بهتر است که آن را جدی بگیرند. بسیاری از دختران فکر می‌کنند که باز یک‌شدن هر چه بیشتر و برآورده ساختن هر چه بیشتر خواسته‌های یک‌مرد می‌توانند به او برسند اما به‌واقع تنهارا می‌که برای واداشتن یک‌مرد به ازدواج وجود دارد، بیش از حد زن دیک‌نشدن و به‌راحتی تن به خواسته‌های او ندادن است.

۲۱ نشانه‌های هشدار دهنده

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

الف- مسائل را کم‌اهمیت جلوه می‌دهیم.

مثلاً می‌گوییم: آن قدرها هم خشمگین نیست. آن قدرها هم مواد مصرف نمی‌کند.

ب- کارهای او را توجیه می‌کنیم.

مثلاً می‌گوییم: کودک‌بدی داشته، به‌همین خاطر زود عصبانی می‌شود. چون استرس کاری زیادی دارد فعلاً کمی مواد مصرف می‌کند.

ج- کارهای او را منطقی جلوه می‌دهیم.

مثلاً می‌گوییم: او واقعاً باهوش است. حیف است که به کارهای نامناسب بپردازد. اگر کار نمی‌کند در عوض بسیار مطالعه می‌کند. او مرد است و مردها به‌طور طبیعی خیلی به‌زن‌های دیگر نگاه می‌کنند.

د- مشکلات و مسائل را انکار می‌کنیم.

مثلاً می‌گوییم: هیچ‌کسی تا به‌حال همانند او مرد دوست نداشته است. چه کسی گفته که او خیلی عصبانی است؟ او معتاد نیست؛ فقط بعضی وقت‌ها به‌طور تفریحی مواد مصرف می‌کند.



۲۲ تغییر عادت‌ها

یکی دیگر از اشتباهاتی که در زمان آشنایی مرتکب می‌شویم این است که ارزش‌ها، رفتارها و عادت‌های خود را به‌سرعت تغییر می‌دهیم تا وانمود کنیم که با فرد مقابل توافق و هماهنگی داریم. در ابتدای آشنایی با چشم‌پوشی و کوتاه‌آمدن از آنچه 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 با هم تفاهم داریم. البته کاملاً آشکار است که این تفاهمی فلابی و ساختگی است.

۲۳ تعهد

گاهی قبل از اینکه متوجه شویم که با طرف مقابل تفاهم داریم و قبل از اینکه 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

- * ماایل 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 تحت‌فشار هستند.
- * افرادی که فقط و فقط جنبه‌های مثبت دیگران را می‌بینند و در هر فردی می‌توانند چیزی دوست‌داشتنی پیدا کنند.
- * به لحاظ عاطفی به فرد متعهد شده‌اند.

۲۴ وسواس

وقتی در مورد ازدواج با فردی تردید داریم، ممکن است این تردیدها را نادیده بگیریم. البته برخی از افرادی که تمایلات وسواسی دارند، به‌دلیل 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 پرس‌وجوی بیشتر بر تردیدها غلبه کنیم و گرنه نادیده گرفتن تردیدها مشکلی را حل نمی‌کند.

۲۵ انتخاب درست

بسیاری از ما امیدواریم که با ازدواج همه چیز به‌خیر و خوشی خواهد گذشت. حتی اگر قبل از ازدواج مسائل و مشکلاتی وجود داشته باشد و رابطه دوطرف غیر صمیمانه باشد، باز هم فکر می‌کنیم که با ازدواج همه چیز حل خواهد شد اما لازم است که به این نکته توجه کنیم که آنچه در خلال آشنایی از فرد می‌بینیم، به احتمال بسیار زیاد، بعد از ازدواج نیز تداوم خواهد یافت.

۲۶ تغییر

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


۲۷ شناسایی

یکی از راه‌های شناسایی فرد مقابل، شناخت خانواده و مشاهده اوست زمانی که با خانواده‌اش در تعامل است. نحوه برخورد فرد با اعضای خانواده و پدر و مادر، شاخصی از رفتار آینده‌او در ارتباطی صمیمانه است. نوع برخورد و رفتار فرد در خانواده، اطلاعات بسیار زیادی به ما می‌دهد تا پیش‌بینی کنیم که بعد از ازدواج این فرد چگونه برخورد خواهد کرد. 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 همان‌گونیز به رابطه با همسر تسری پیدا خواهد کرد.

فردی را برای همسری خود انتخاب کنید که

- * ویژگی‌های خوب پدر یا مادر تان را داشته باشد و ویژگی‌های منفی آنها را نداشته باشد.
- * همانند بهترین برادر یا خواهر شما باشد.
- * بخواهید از او فرزندی داشته باشید.
- * از اینکه شبیه به او شود، احساس بدی نداشته باشید.
- * او را همان‌گونه که هست، بدون هیچ تغییری بپذیرید.
- * بتواند برای فرزند شما، پدری بهتر از پدر تان یا مادری بهتر از مادر تان باشد.
- * شبیه بهترین مرد یا زنی باشد که از کودکی می‌شناسید.

نرگس سپیدنامه، کارشناس رشته فقه و حقوق و کارشناس ارشد حقوق تجارت در باره قوانین و نکات حقوقی که باید دختر و پسر باید قبل از ازدواج بدانند صحبت می‌کند:



حقوقی

۲۸ موانع نکاح

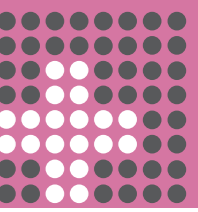
در اصطلاح حقوقی می‌گویند همسران باید از موانع نکاح خالی باشند. یکی از مواردی که مانع نکاح است و ممکن است زوج ناخودآگاه با آن روبه‌رو شود ازدواج با زنی است که از همسر خود جدا شده است. زنی که از همسر خود جدا شده تا سه ماه و ده روز نمی‌تواند با مرد دیگری ازدواج کند یا زنی که همسرش فوت کرده، باید تا چهار ماه و ده روز از ازدواج خودداری کند.

۲۹ دوره نامزدی

در فرهنگ ایرانی معمولاً دوره‌ای به نام دوره نامزدی وجود دارد. این دوره در حقیقت دوره‌ای است که در آن مرد و زن مقید به یکدیگر می‌شوند و فرد دیگری اجازه خواستگاری یا آشنایی با هیچ‌کدام از نامزدها را ندارد. نکته مهم اینجاست که به موجب ماده ۳۵ و ۱۰ قانون مدنی، نامزدی ایجاد علقه زوجیت نمی‌کند. هر چند تمام یا قسمتی از مهریه که بین طرفین برای موقع ازدواج مقرر شده، پرداخته شده باشد و از آن مهم‌تر اینکه چنانکه تمام یا قسمتی از مهریه به دختر پرداخت شده باشد، در صورت به هم خوردن وصلت پسر می‌تواند آن را پس بگیرد.

۳۰ عقد

نکته دیگر اینکه دوران نامزدی کسی را وادار به ازدواج با فرد مقابل نمی‌کند. در قانون مدنی بیان شده است که «هر یک از زن و مرد مادام که عقد نکاح جاری نشده می‌تواند از وصلت امتناع کند و طرف دیگر به هیچ وجه نمی‌تواند او را مجبور به این ازدواج کند یا از جهت امتناع از وصلت در خواست خسارت کند».



۳۱ تبادل هدیه

معمولاً در دوران نامزدی دختر و پسر یا خانواده‌های آنها هدایایی با هم رد و بدل می‌کنند. طبق ماده ۱۰۳۷ قانون مدنی هر یک از نامزدها می‌توانند در صورت به هم خوردن وصلت، هدایایی را که برای ازدواج به طرف دیگر یا والدین او هدیه داده است مطالبه کند. اگر عین آن هدایا موجود نباشد هدیه‌دهنده مستحق دریافت قیمت هدیه‌هایی خواهد بود که از روی عادت نگه داشته می‌شوند مگر اینکه آن هدایا بدون تقصیر طرف دیگر از بین رفته باشند. اما در صورت فوت یکی از نامزدها ماده ۱۰۳۸ قانون مدنی یادآور شده است در مورد پرداخت قیمت هدایایی که عیناً موجود نیست چنانچه در اثر فوت یکی از نامزدها وصلت به هم بخورد، طرف مقابل وظیفه‌ای از بابت برگرداندن بهای هدایا به خانواده متوفی نخواهد داشت.

۳۲ محکم کاری

کار از محکم کاری عیب نمی‌کند. درست است که پایه روابط زن و شوهر عشق و علاقه متقابل است ولی شروط ضمن عقد یکی از همین محکم کاری‌هاست که باید پیش از ازدواج با همسر راجع به آن به تفاهم رسید. اما شرط ضمن عقد چیست؟ شرط ضمن عقد یعنی زن و شوهر می‌توانند مسائل مورد توافق خود را که قانون در خصوص آن ساکت است یا مورد پسند آنان نیست اما طبق قانون امکان توافق خلاف آن وجود دارد، در سند ازدواج قید کنند. در سندهای کنونی ازدواج شروط ضمن عقد در چند صفحه آمده‌اند این شروط در بسیاری از موارد کافی نیستند. زوجین می‌توانند با تفاهم یکدیگر شروطی را طبق نظر خودشان اضافه کنند.

۳۳ حقوق اولیه

تحصیل از حقوق اولیه انسان هاست و در قانون اساسی هم نمی‌توان از تحصیل کسی جلوگیری کرد اما در قوانین مدنی ایران، حق تحصیل «زن» به «شوهر» واگذار شده است. پس برای پرهیز از مشکلات احتمالی در این زمینه بهتر است شرط تحصیل در عقدنامه گنجانده شود.

۳۴ اشتغال زن

طبق قانون، اشتغال زن در صورتی که منافی مصالح خانواده یا حیثیت شوهر نباشد، بلا مانع است اما مشکل اینجاست که قانون تعریف درستی از مصالح خانواده ارائه نکرده است و همین امر سبب ایجاد اختلاف‌هایی بین زن و شوهر می‌شود. پس بد نیست درباره اشتغال هم اگر دغدغه‌ای وجود دارد، در سند ازدواج ذکر شود.

۳۵ تنظیم سند

سخت است موقع تنظیم سند ازدواج به جدایی فکر کرد اما باید این را در نظر گرفت که جدایی هم ممکن است مثل خیلی چیزهای دیگر در زندگی اتفاق بیفتد. پس شرط تقسیم اموال موجود میان زن و شوهر پس از جدایی را نباید فراموش کرد. البته مشابه چنین شرطی در عقدنامه‌های امروزی وجود دارد.

دکتر محسن ایمانی - روان‌شناس و استاد دانشگاه تربیت مدرس - بشنویم. تشکیل خانواده از منظر دینی بسیار حائز اهمیت است. به همین خاطر توصیه‌های فراوانی در باب ازدواج می‌شود.

مذهبی

بهترین راه

اسلام یک دین واقع‌گراست و دستوراتش را با توجه به نیازهای طبیعی مادی و معنوی انسان صادر می‌کند. گرایش به جنس مخالف از همین دست نیازهاست. آسیب‌های روانی و اجتماعی (ایجاد وابستگی‌ها، شکست‌ها و سر خوردگی‌های عاطفی، احساس عدم امنیت، کودکان بدون پدر و...) آنها به قدری زیاد است که با نگاهی منطقی به راحتی می‌شود دریافت که ازدواج بهترین و سالم‌ترین این راه‌هاست. خداوند در قرآن می‌فرماید «و من آیاته أن خلق لکم من أنفسکم أزواجاً لتسکنوا إليها»؛ یعنی زن و مرد را برای آرامش دادن و تسکین هم آفریدیم. بنابراین هر چیزی که در زندگی مشترک مغل آرامش باشد، از نگاه دین اسلام پذیرفته نیست.

غافلگیری

هر چند وقت یک بار به همدیگر هدیه بدهید. لازم نیست هدیه شما لزوماً چیز گران‌قیمتی باشد. خرید یک تقویم رومیزی برای میز کار، آخرین کتاب منتشر شده از نویسنده محبوب همسرتان یا یک لیوان با طرحی خنده‌دار که او را غافلگیر کند به اندازه یک هدیه چند میلیونی زندگی شما را تغییر می‌دهد. هدیه دادن یکی از کارهای پسندیده انسانی است که روابط را بهتر و آدم‌ها را با هم مهربان می‌کند. حضرت رسول (ص) می‌فرماید: تَهَادُوا فَإِنِّهَا تَذَهَّبُ بِالضَّعَائِنِ؛ به یکدیگر هدیه بدهید زیرا کینه‌ها را از بین می‌برد.

صبور باشید

زن و مرد می‌توانند به اشکال مختلف آرامش طرف مقابل خود را تأمین کنند. وظیفه یک همسر است که در حین بروز مشکل همسر خود را تنها نگذارد. طبق آموزه‌های اسلامی صبر و شکیبایی یکی از مهم‌ترین نکته‌ها در بقا و سلامت یک زندگی مشترک است.

تشابه

مساله هم کف بودن بارها در دین اسلام مطرح شده است. زن و شوهر باید از نظر فکری، اعتقادی، روحی و از همه مهم‌تر ارزشی به هم نزدیک باشند.

من با تو

اگر همسر نمی‌تواند در حل مشکل همسرش کمک کند، قطعاً با نشان دادن همدلی پشتوانه خوبی برای همسرش خواهد بود. کافی است به او گوشزد کند که در شرایط سخت هم همراه اوست و تنها پیش نمی‌گذارد. به تاثیر معجزه‌آسای این حرف ایمان داشته باشید.

حرف بزن

بعضی آقایان می‌گویند که همسرشان را دوست دارند و نیازی به ابراز آن نمی‌بینند. آنها معتقدند دوست داشتن باید در عمل نشان داده شود. این تصور غلط باعث دلخوری زن می‌شود. هر چیز جای خود دارد.

۴۲ محبت در کلام

گاهی تنها یک جمله محبت‌آمیز کافی است تا طرف مقابل احساس خوشبختی کند: «قول الرجل للمراه انی احبک لا یذهب من قلبها ابدا». یعنی اینکه مرد به همسر خود بگوید تو را دوست دارم، هرگز از دل همسر بیرون نمی‌رود.

یکی از موانع بزرگ بر سر راه ازدواج مشکلات مالی است. خیل عظیمی از جوان‌های جامعه ما به خاطر ترس به جایی که از مشکلات مالی دارند، قید ازدواج را می‌زنند. توصیه‌های پرند رحمتی - کارشناس علوم اقتصاد - می‌توانند ایده‌هایی برای کم کردن این مشکلات به شما بدهند.

اقتصادی

مدیریت زمان

اگر می‌خواهید شهر را با تاکسی زیر پا بگذارید، مطمئناً هر ماه باید بخش عمده‌ای را به کرایه تاکسی اختصاص دهید؛ چیزی حدود ۷۰ تا ۸۰ هزار تومان. بهتر است زمانتان را مدیریت کنید و به جای تاکسی از اتوبوس و مترو استفاده کنید. بیشتر طول می‌کشد و احياناً خسته‌تان می‌کند اما به پولی که در آخر ماه برایتان می‌ماند، فکر کنید.

پس انداز

شاید به نظر خنده‌دار برسد اما داشتن پس‌انداز برای ازدواج عامل بسیار مهمی است.

درآمد ثابت

قدم اول پیدا کردن یک کار نسبتاً ثابت است. اگر می‌خواهید ازدواج کنید، باید از درآمد حداقل شش ماه خود مطمئن باشید. فرقی نمی‌کند شغلتان آزاد باشد یا اداری، مهم داشتن یک پشتوانه مالی است تا بتوانید از پس مخارج حداقلی زندگی بر بیایید.

یادداشت

برای هزینه‌های ریز و جزئی روزانه برنامه‌ریزی کنید. یک دفترچه یادداشت کوچک تهیه کرده و در آن فهرست هزینه‌های روزانه را هر قدر هم که خنده‌دار به نظر بیایند، یادداشت کنید. خودتان را از همان اول عادت بدهید که چیزی را از قلم نیندازید؛ حتی یک جعبه آدامس را!

۴۷ مد

لازم نیست هر چیزی را که مد می‌شود، بخرید. اگر بخواهید تیبیتان را بر اساس مد تغییر دهید، هزینه زیادی روی دستتان می‌گذارد و شاید حتی آخر ماه پول کم بیاورید؛ چراکه هر سه ماه یک بار باید حسابی دست به جیب شوید. با لباس‌های شیک و ساده به شرطی که تمیز و اتو کشیده باشند، خوش تیپ می‌شوید.

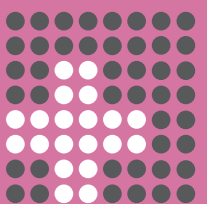
۴۸ قناعت

خلق و خوی اشرفیاتان (!) را حداقل تا وقتی که پولدار شوید، کنار بگذارید. غذای محل کار آن قدرها هم بد نیست. حداقل تا آنجا که می‌توانید وسواسی نباشید و فقط چند روز هفته از بیرون غذا سفارش بدهید. اگر مادر یا خواهرتان فرصت می‌کنند برایتان غذایی بپزند که بتوانید با خودتان به محل کار ببرید، از آنها خواهش کنید این کار را برایتان انجام دهند. اگر امکان زحمت دادن به دیگران نیست، خودتان دست به کار شوید. آشپزی یک مهارت است و استعداد نمی‌خواهد. کافی است کمی حوصله به خرج دهید و تمرین کنید. در عوض پول غذای بیرون را پس‌انداز می‌کنید و در آخر ماه وقتی به پس‌اندازتان افزوده شد، سختی‌ها یادتان می‌رود.

۴۹ قرار ملاقات حضوری

صرفه‌جویی اصلاً مصرف نکردن نیست، کم مصرف کردن است. در هزینه قبض موبایل و تلفن ثابت صرفه‌جویی کنید. قرار ملاقات‌های حضوری با دوستان هم روابط را مستحکم‌تر می‌کند. هم درست و حسابی و سر فرصت در ددل می‌کنید و سبک می‌شوید و هم پول زبان بسته توی جیب‌تان می‌ماند.





۵۵ **صورتحساب‌ها**

بعد از ازدواج و تشکیل زندگی مشترک فراموش نکنید صورتحساب‌ها (قبض‌ها) را به موقع پرداخت کنید. از روش‌های اینترنتی و ATM استفاده کنید؛ چراکه اگر جریمه شسویید، هزینه سنگینی روی دستتان می‌ماند؛ آن هم در حالی که می‌توانستید آن را به زخم دیگری بزنید.

۵۱ **مناسبت‌های مهم**

مناسبت‌های زندگی مشترک را به خاطر بسپارید. یکی از اولین گزینه‌هایی که در حذف هزینه‌های غیرضروری به ذهن زوج‌های جوان متبادر می‌شود، کادوی تولد و سالگردهای ریز و درشت اتفاقات مشترک شیرین است.

۵۲ **از چاله به چاله**

تا آنجا که ممکن است صرفه‌جویی کنید. قرض کردن برای پرداخت قرض دیگر، اوضاع مالی‌تان را بغرنج‌تر می‌کند. سخت است ولی چاره‌ای نیست. با سختی‌ها بسازید بهتر از این است که شاهد عواقب وخیم بد حسابی باشید.

۵۳ **رفع سوءتفاهم**

خرید هدایای ارزان قیمت اما با ارزش را در زندگی‌تان جا بیندازید. اما اگر طرف مقابلتان عادت به دریافت چنین هدایایی ندارد، با صحبت در این باره جلوی بروز سوءتفاهم را بگیرید.

۵۴ **قسط**

اگر وام گرفته‌اید، تاریخ پرداخت قسط‌ها را حتماً جایی یادداشت کنید و آن را به تعویق نیندازید. ضرر می‌کنید.

۵۵ **همین نزدیکی**

خانه‌ای را نزدیک محل کارتان پیدا کنید تا اگر با وسایل نقلیه عمومی تردد می‌کنید، کمتر خسته شوید به لحاظ اقتصادی هم به صرفه است.

۵۶ **استفاده بهینه**

هدایای عروسی متنوعند. ظرف و ظروفی را که فکر می‌کنید به دردتان نمی‌خورد، همان‌طور آکبند و پلمپ به فروشگاه‌های لوازم خانگی بدهید یا آن را برایتان تعویض می‌کنند یا پولش را به شما می‌دهند.

۵۷ **ریسک**

اگر موقعیتی برای سرمایه‌گذاری فراهم شد، آن را از دست ندهید. جوانب قضیه را به دقت بررسی کنید و اگر صلاح بود، وام و قرض بگیرید. گاهی اوقات ریسک کردن لازم است.

۵۸ **کمک**

اگر خانواده‌ها می‌توانستند و می‌خواستند به شما کمک کنند، اشکالی ندارد که کمک‌شان را بپذیرید. می‌توانید بعداً لطفشان را جبران کنید.

۵۹ **سادگی**

مراسم عروسی خیلی پرخرج و هزینه‌بر است. به خودتان رحم کنید و جشن ساده‌ای بگیرید. حتماً بارها شنیده‌اید هیچ کس با مراسم پرزرق و برق خوشیخت نشده است؛ راست است! یک کار دیگر هم می‌توانید بکنید! همه هزینه جشن عروسی را پس‌انداز کنید و به یک مسافرت ساده بروید.

۶۰ **فرصت هست**

داشتن بعضی لوازم منزل خیلی خوب هستند و کارها را راحت‌تر می‌کنند. اما اگر استطاعت خریدشان را ندارید، خودتان را به سختی نیندازید. می‌توانید به مرور و هر چند وقت یک بار این وسایل را تهیه کنید.



۶۱ **استقامت**

برنامه‌تان را به هم نزنید. ممکن است روزهایی خسته و ناامید شوید و دلتان بخواهد همه پس‌اندازتان را یکجا صرف تفریح و مسافرت کنید. این جور وقت‌ها باید مقاومت کنید. قطره‌قطره جمع گردد و وانگهی دریا شود! عجالتاً شادی‌های کوچک، مثل رفتن به پارک و والیبالیاد و دوستی بچسبید تا بعد که اوضاع بهتر شود.

۶۲ **میهمانی**

رو در بایستی فقط خرج اضافی روی دستتان می‌گذارد. اگر میهمان دعوت می‌کنید، به یک پذیرایی ساده اکتفا کنید. میهمانی که بخواهد به خاطر تنوع شام میهمانی، سراغتان بیاید و اگر مطابق میلش نبودید، پشت چشم نازک کند، همان بهتر که نیاید!


۶۳ **جاهای پرخطر**

رفتن به فروشگاه‌های بزرگ و قدم زدن در بازارچه‌ها، ناخودآگاه فرد را به خرید ترغیب می‌کنند. سری را که درد نمی‌کند، دستمال نمی‌بندند! جای دیگری را برای قدم زدن انتخاب کنید.

۶۴ **زندگی مرتاض‌ها**

این طور هم نباشد که مثل مرتاض‌ها زندگی کنید. هر چند وقت یک بار (با توجه به میزان درآمد و صلاحدید خودتان) یک برنامه تفریحی مثل رفتن به سینما، رستوران، کنسرت یا هر چیز دیگری برای خودتان ترتیب بدهید؛ روحیه‌تان را عوض می‌کند.

ایجاد روابط مطلوب بین اعضای خانواده آن هم در جامعه‌ای که در حال گذار است و خانواده گسترده، کم‌کم جای خود را به خانواده هسته‌ای می‌دهد. کارچندان آسانی نیست اما شدنی است. فقط به کمی صبر و حوصله نیاز دارد. دکتر اسمان الله‌قرایی مقدم - جامعه‌شناس و استاد دانشگاه - بر اهمیت روابط عروس و داماد با خانواده‌های همسرشان تأکید می‌کنند.



جامعه‌شناسی

۶۵ **مثلهم**

اگر انتظار دارید همسرتان با خانواده شما ارتباط خوبی داشته باشد، شما هم باید همین‌طور عمل کنید.

۶۶ **احترام**

اولین نکته‌ای که در هر رابطه‌ای باید لحاظ شود، احترام است. احترام، کوچک‌تر و بزرگ‌تر ندارد.

۶۷ **تبریک**

تاریخ تولد و سالگرد ازدواج والدین همسرتان را بپرسید و در آن روزها حتی شده با یک تماس تلفنی کوتاه تبریک بگویید.

۶۸ **تشکر**

گاهی (آن قدر که لوس نباشد) مقابل خانواده‌ها از هم قدردانی کنید.

۶۹ **گارد نگیرید**

اگر پدر و مادر همسرتان حرف تندى زد یا برخورد تندی داشت، بلافاصله گارد نگیرید و او را دشمن تلقی نکنید.

۷۰ **یک رو باشید**

همان قدر که احترام در لفظ و در ظاهر حائز اهمیت است، باید در عمل هم ثابت شود. قربان صدقه رفتن‌های دروغین هیچ کارکردی در رابطه جز دورویی ندارد.

۷۱ **نقاط ضعف**

عاقلاً نه فکر کنید. تا به حال برایتان پیش نیامده که از دست پدر و مادر خودتان ناراحت شده باشید؟ هر کسی (حتی خود شما) نقاط ضعفی دارد. پس نقاط ضعف را بپذیرید و خودتان را با آنها وفق بدهید.

۷۲ **اطلاع‌رسانی**

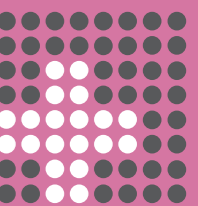
وظیفه دارید اطلاعات همسرتان را درباره چیزهایی که والدینتان را خوشحال یا ناراحت می‌کند، بسالاببرید. انتظار بیخودی است که او خودش همه چیز را کشف کند.

۷۳ **رازداری**

هرگز از همسرتان پیش خانواده‌تان بدگویی نکنید. رابطه شما خوبی‌ها و بدی‌هایی دارد. معمولاً زوج‌ها از خوبی‌ها حرف نمی‌زنند اما در صورت بروز ناراحتی همه بدی‌های همسرشان را بر می‌شمارند. این مساله باعث می‌شود دید خانواده‌تان نسبت به همسرتان تغییر کند. نه تنها بدگویی نکنید بلکه مدام از خوبی‌های او پیش دیگران تعریف کنید. حتماً او توانایی‌ها و ویژگی‌های مثبتی دارد. این ویژگی‌ها را پررنگ جلوه بدهید.

۷۴ **سیاست داشته باشید**

اگر احساس می‌کنید خانواده همسرتان در زندگی مشترک شما مداخله می‌کنند، لازم نیست حتماً الم شنگه راه بیندازید و مستقیم توی چشم‌هایشان نگاه کنید و بگویید به خودمان مربوط است! خیلی راحت‌تر از اینها و با کمی سیاست می‌شود اوضاع را مدیریت کرد.



احوالپرسی

زود به زود از والدین همسر تان احوالپرسی کنید. وقتی احساس کنند برایشان ارزش قائلید، ناخودآگاه دید خوبی نسبت به شما پیدا می کنند.

اهمیت نوع برخورد

گاهی پیش می آید که پدر و مادر دختر یا پسر به هر دلیلی عروس یا دامادشان را دوست ندارند. بدانید که نوع مواجهه و برخورد شما با این موضوع تعیین کننده است و می تواند والدینتان را نسبت به او علاقه مند یا منزجر کند.

حوزه شخصی

شاید موقعیتی پیش بیاید که والدین همسر تان بخواهند با او تنها باشند و خلوت کنند. به این خواسته آنها احترام بگذارید. این جور مواقع کاری پتراشید و خودتان را سرگرم کنید.

حمایت

در هر شرایطی پشتیبان همسر تان باشید. اما نه به این معنا که با برخورد های تند در مقام جوا بگویی بر بیایید. پدر و مادر ها سن و سالی دارند و می شود گفت بخش عمده شخصیتشان شکل گرفته است. ضمن اینکه آنها پدر و مادرند و کمترین بی احترامی در حقشان بی معرفتی خواهد بود. با همسر تان صحبت کنید که به شما نزدیک تر و ممدل تر است. از او بخواهید بیشتر صبر کند و این اطمینان را بدهید که نظر شما با نظر خانواده تان کاملا فرق می کند. اما درست نیست که پدر و مادر را از خودتان برنجانید.

دکتر کیوان دیبا پزشک جوانی است که دغدغه سلامت جسمی زوج ها و به تبع آن سلامت خانواده را دارد. این نکات پزشکی را هم باید به خاطر داشته باشید.



پزشکی

آزمایش های اجباری

کلیه زوجین قبل از ازدواج، موظف به انجام آزمایش هایی جهت تشخیص بیماری هایی مثل تالاسمی و بیماری های دیگری که از راه مقاربت (STD) منتقل می شوند، هستند. اما جدا از قوانین، انجام بعضی آزمایش های دیگر (چه به صورت قانون باشد یا نباشد) موجب افزایش آگاهی طرفین و جلوگیری از ابتلای زوجین به بیماری های مختلف می شود؛ آزمایش هایی چون آزمایش ایدز، همیتیت و بررسی از نظر هموفیلی و دیگر اختلالات خونی و انعقادی. اگر ذره ای تردید دارید رودر بایستی را کنار بگذارید و خودتان و همسر آینده تان این آزمایش ها را انجام دهید.

کسب اطلاعات

در صورتی که آزمایش ها و پزشک به شما درباره ادامه رابطه با همسر آینده تان هشدارهایی دادند، لطفاً به نظر آنها احترام بگذارید و قبل از گرفتن تصمیم های احساسی، خوب فکر کنید.

تنظیم خانواده

ممکن است حوصله نشستن سر کلاس های تنظیم خانواده را نداشته باشید اما فراموش نکنید گاهی اوقات این کلاس ها راهکارهای خوبی برای برقراری روابط صحیح بین زوج های جوان ارائه می دهند. داشتن فرزند زمانی که هنوز خانواده خودش را درست و حسابی پیدا نکرده و درگیر بحث های اولیه است چندان پسندیده نیست؛ پس اگر نمی خواهید زود بچه دار شوید توصیه های تنظیم خانواده جدی بگیرید.

ژنتیک

زوجین باید در صورت وجود بیماری های ژنتیک در بستگان خود، مشاوره ژنتیک هم به عمل آورند تا بدین شکل احتمال بروز بیماری های مزمن و ناتوان کننده در خود یا فرزندان را کاهش دهند.

واکسن کزاز

قبل از ازدواج تزریق واکسن کزاز به خانم ها توصیه شده است. همچنین طبق برنامه کشوری واکسن MMR (سرخجه، سرخکوار یون) هم باید به خانم ها تزریق شود.

عدم اعتیاد

آزمایش عدم اعتیاد هم جزء آزمایش های لازم است. حواستان باشد منفی بودن جواب آزمایش همیشه نشانه عدم اعتیاد نیست، تنها نشانه آن است که فرد در چند روز گذشته مواد مخدر مصرف نکرده است. گاهی اوقات افراد معتاد موادی را وارد نمونه می کنند تا جواب آزمایش اعتیادشان منفی شود.

روش مناسب

در اولین فرصت، برای انتخاب یک روش مناسب پیشگیری از بارداری با یک پزشک مشورت کنید. مساله راجدی بگیرید.

دکتر سعید محمد کاظم فروتن، ارولوژیست و رئیس کلینیک سلامت خانواده دانشگاه علوم پزشکی شاهد، نکاتی را که باید زوج های جوان هنگام ازدواج در زمینه ارتباط جنسی بدانند، توضیح می دهد.



زنگ خطر

ارتباط جنسی بین زن و شوهر، بخشی جدایی ناپذیر از اهداف ازدواج و ارتباط زناشویی آنهاست که بر پایه نیازی واقعی شکل گرفته است. هر چقدر هم که با عشق ازدواج کرده باشند و رابطه خود را خالص و معنوی بدانند، باید به این نیاز هم به درستی پاسخ گفته شود؛ چرا که از دست رفتن این جزء مهم زندگی، می تواند زنگ خطری برای یک ازدواج موفق به حساب آید.

شکوفایی

ارتباط جنسی سالم و پویا می تواند علاوه بر کاهش استرس های زن و شوهر، به شکوفایی روحی و روانی آنها و افزایش موفقیت و بهره وری در همه ابعاد زندگی شان بینجامد. بررسی هان نشان داده که زن و شوهر هایی که به طور مستمر با هم ارتباط جنسی خوبی دارند، نه تنها بین خود سوء تفاهم کمتری دارند بلکه از لحاظ شغلی و تحصیلی و ارتباط با دیگر افراد هم موفق تر عمل می کنند.

خجالت نکشید

نباید از ابراز نیاز به برقراری ارتباط جنسی با همسر خود خجالت بکشید.

صحبت کنید

درباره نیاز های جنسی خود و شیوه های برآورده شدن این نیاز که برای شما مطلوب است، با همسر تان صحبت کنید.

توجه

برای شناخت نیاز های جنسی همسر تان به اندازه کافی وقت و توجه بگذارید. ببینید کدام شیوه ها و وضعیت ها برای او مطلوب تر است.

زمان

آقایان باید بدانند که آماده شدن همسر آنها برای برقراری ارتباط جنسی، بیشتر از جنس مرد زمان می برد. بنابراین لازم است که برای برانگیخته کردن همسر، از لحاظ روانی و عاطفی، مدتی زمان بیشتری صرف شود.

توقع

خانم ها باید بدانند که گاهی آقایان نیاز سریع برای برقراری ارتباط جنسی با همسر خود دارند و نباید همیشه از آنها توقع داشت که هر زمانی که همسرشان به لحاظ روانی و عاطفی آمادگی دارد آنها اقدام به برقراری رابطه جنسی کنند.

مشاور متخصص

در صورت نیاز به مطرح کردن مسائل و مشکلات خود در زمینه رابطه جنسی با همسر تان، می توانید به مشاوران متخصص و صالح مراجعه کنید.

شادابی

ارتباط جنسی فقط یک رابطه جسمی نیست؛ بلکه بر پایه ارتباط معنوی و عاطفی و وفاداری زن و شوهر با یکدیگر شکل می گیرد. اگر این رابطه از لحاظ معنوی و عاطفی اشباع نشود، بعد از مدت کوتاهی شادابی خود را از دست می دهد و دیگر زن و شوهر نمی توانند از آن به رضایت کافی برسند.

خلاقیت

در ارتباط جنسی با همسر تان خلاقیت به خرج دهید و آن را از یکنواختی خارج کنید. در این صورت هیچ گاه ارتباط شما دچار پرمردگی و فرسایش نخواهد شد و همیشه از آن لذت خواهید برد.

دور از استرس

هنگام ارتباط جنسی سعی کنید فقط به رابطه جنسی با همسر تان فکر کنید. افکار دیگر، دغدغه ها و استرس های روزمره را رها کنید. در این صورت از ارتباط با او لذت خواهید برد.

آراستگی

هم خانم ها و هم آقایان باید خود را برای ملاقات با همسرشان آراسته و مرتب کنند. آراستگی و زیبایی ظاهر، تمیزی بدن، بوی خوش، مسواک زدن و لباس مناسب، همه و همه از مواردی است که در دین اسلام نیز جهت تقویت روابط زناشویی بین مرد و زن بر آن تاکید شده است.

روی خوش

احساس آرامش، نقش مهمی در رابطه جنسی موفق دارد و غریزه و رابطه جنسی هم به آرامش همسران کمک می کند. بنابراین در رابطه با همسر تان غر زدن را کنار بگذارید، روی خوش و گشاده داشته باشید و به او نشان دهید که او را تکیه گاه و پناهگاه زندگی خود می دانید.

موسیقی آرام

محیط اتاق خواب را برای آرامش و لذت بردن آماده کنید. مسلمانان یک اتاق به هم ریخته و بی نظم، کمتر احساس صمیمیت و همبستگی بین شما و همسر تان ایجاد می شود. علاوه بر نظم ظاهری، می توانید از عناصری مثل عطر، تصاویر ملایم، مثبت و موسیقی آرام، برای ایجاد حس آرامش و محبت استفاده کنید.

زیاده روی نکنید

مراقب باشید در آراستن خودتان یا اتاق زیاده روی نکنید و از روش های نامعمول یا آرایش های غلیظ استفاده نکنید زیرا می تواند تمرکز شما و همسر تان را بر هم بزند. یادتان باشد که سادگی و تمیزی، بهترین زیبایی است.

پیشنهاد ویژه

اما مهمترین نکته، لطفاً کمی برای موفقیت در زندگی تان زحمت بکشید. مطالعه کنید. مجله بخوانید. به خصوص مجله همشهری مثبت و صفحه های مقاله و موفقیت که مطالب مفیدی درباره روابط زن و شوهر دارد. اگر صد نکته بالا و این آخرین نکته را در زندگی تان لحاظ کنید اسم تان را جزو خوشبخت ها می نویسند.