

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

انتخاب عاقلانه - زندگی عاشقانه

نویسنده: زینب صفری قره‌ساره

## پیس نهار

سالهاست که شاهد ازدواجهایی هستیم که در ابتدا با عشقهای آتشین شروع شده ولی با نهایت تنفر و انزجار از هم پاشیده می شود، چه بسا فرزندان که در این میان قربانی می شوند و مشکلاتی که طرفین طلاق (مخصوصاً خانمها) متحمل می شوند. ناگفته نماند که در این میان نیز زوج هایی هستند که هر روز که از زندگی مشترکشان می گذرد نه تنها از عشق آنها نسبت به هم کم نمی شود بلکه عشق آنها افزونتر هم می گردد.

آیا تا بحال اندیشیده اید که واقعا چرا و چگونه؟ راز این خوشبختی و آن بدبختی در چیست؟

چرا گاهی عشق با تنفر، خنده با گریه، محبت با کینه، گذشت با انتقام همنشین می شود؟

آیا واقعا این جمله که می گویند: "سرنوشت ما این چنین بود" درست است؟

پس اختیار که از برتریهای اشرف مخلوقات است چه می شود؟

گناه را بگردن دنیا و دیگران نگذاریم کوتاهی از تلاش و کوشش ماست.

کدامین مسیر را باید رفت؟ کدامیک را انتخاب کرد؟

کدام ازدواج صحیح است؟ کدام زندگی درست است؟

اینها مسائلی هستند که ذهن میلیونها جوان را به خود مشغول کرده و آنها مضطرب و نگران از آینده به امید راهی صحیح هستند.

بزرگی می گفت بزرگترین هنر، هنر خوب زندگی کردن است آنهم زندگی که سرشار از عشق و صمیمیت باشد و این محقق

نمی شود مگر با یک انتخاب از روی عقل و منطق. امید که با ارائه این کتاب بتوانیم هر چند ناچیز شما را در رسیدن به این

هدف متعالی که در حقیقت هدف والای خلقت بشر است یاری رسانیم.

این کتاب شامل 3 فصل می باشد به شرح زیر:

فصل اول: به شما کمک می کند که بتوانید معیارهای خود را بشناسید و آنها را تفکیک نمایید.

فصل دوم: در این فصل مسائلی که باید در جلسات خواستگاری با فرد مورد نظر به تفاهم برسید را بیان می کنیم. که به دو

بخش تقسیم می شود:

بخش 1: مسائلی که در جلسه اول خواستگاری بیان می شود.

بخش 2: مسائلی که در جلسات بعدی آشنائی بیان می شود.

فصل سوم: راجع به مسائلی صحبت می شود که بعد از ازدواج به بخش مجزا تقسیم می شود:

بخش 1: بیان یکسری خصوصیات مثبت افراد که لازمه زندگی موفق می باشد.

بخش 2: شرح عدم داشتن یکسری نقاط منفی که باعث از هم گسیختگی بنیان خانواده می شود.

بخش 3: توضیح رفتارهایی که باعث تحکیم روابط زناشویی می گردد.

## نص اول. سباح و تعییب معیارهای خود

جوانان ما خواسته یا ناخواسته به دلیل گرایش که به جنس مخالف دارند متأسفانه مساله اصلی را در ازدواج که:

" ازدواج کردن هنر نیست همسر داری مهم است "

و همینطور شعار خوشبختی را که:

" انتخاب عاقلانه و زندگی عاشقانه "

می باشد فراموش می کنند.

که با نهایت تأسف اکثر اوقات جای این دو مهم در شعار خوشبختی عوض می شود و عواقب آن چیزی نیست به جز از هم

گسیختگی بنیان خانواده و مشکلات روحی و روانی که هر روزه شاهد آنها هستیم.

به گفته موریس مترلینگ: وقتی که موضوع عشق در کار است پای عقل می لنگد.

کسی که عاشق شد بر مبنای احساس تصمیم می گیرد و دیگر منطق جایی برای تصمیم گیریهایش ندارد. زیرا عاشق محبوبش را

مظهر تمام چیزهای برگزیده و نیکو می بیند.

قبل از هرگونه اقدام برای ازدواج بهتر است یک قلم و کاغذ بردارید و معیارهای خود را برای یک انتخاب بنویسید. خیلی از جوانان

وقتی این کلمه را می شنوند می گویند می دانیم چه می خواهیم ولی شاید دو خط هم در مورد معیارهای خود نتوانند

بنویسند. برای پیدا کردن معیارهای خود:

- به خود بنگرید که چگونه اید؟

- چه اخلاقها، رفتارها و عقایدی دارید؟

- از زندگی چه میخواهید؟

- و همسرتان چگونه باشد؟

فراموش نکنید در این زمینه با خود روراست باشید، به خودتان دروغ نگوئید و خودتان را گول نزنید. زیرا با بررسی این

معیارهاست که می توانید تا حدود زیادی خود و همسر آینده خود را بشناسید.

سپس معیارهای خود را به دو دسته اصلی و فرعی تقسیم کنید.

معیارهای اصلی: به آن دسته از معیارهایی گفته می شود که برای شما بسیار مهم است و فقدان یا کمبود آنها برای شما غیر قابل

تحمل است.

معیارهای فرعی: معیارهایی هستند که فقدان یا کمبود آنها به شما صدمه ای نمی زند و می توانید با تلاش به رفع این کمبود

امیدوار باشید. به طور مثال برای شخصی پول معیار اصلی است و برای فرد دیگری تحصیلات.

در ابتدا به صورت مختصر به شرح برخی از معیارها می پردازیم. در ادامه به شرح و تاثیر هر یک خواهیم پرداخت.

شما از بین مسایل ذیل معیارهای اصلی و فرعی خود را مشخص کنید و در انتخاب برتر و بهتر از آنها استفاده کنید.

انتخابی برتر است که سبب آرامش خاطر گردد. همانگونه که در قرآن در آیه 21 سوره روم می خوانیم: یکی از آیات لطف الهی آن

است که برای شما از جنس خودتان جفتی بیافرید که در بر او آرامش یافته و با هم انس گیرید و...

\* ریبی صمیری

\* معرفی کامل طرفین ( نام، سن، اصالت، تحصیلات، رشته تحصیلی، شغل «شرایط شغلی اعم از ساعات کاری، رسمی یا قراردادی، میزان حقوق و درآمد، شیفتهی بودن، رفتن به شهری دیگر به اقتضای شغل، معایب و مزایای شغلی»).

\* خواسته های خود از همسر و آگاهی از خواسته های همسران:

الف - داشتن بعضی نقاط مثبت

با اراده، اجتماعی و خوش برخورد، صادق، منطقی، مقتصد، منظم، داشتن ظرفیت در هر زمینه ای، گذشت کردن در برابر اشتباهات، خوش قول بودن، داشتن رفتاری معقولانه در هنگام عصبانیت، ابراز علاقه و محبت به همسر.

ب - نداشتن برخی نقاط منفی

پرهیز از (دروغ، توهین، تحقیر، غرور بی جا، چشم و هم چشمی، غرزدن، لجبازی، سوء ظن، بدبینی، قهر کردن، تنها گذاشتن همسر، مقایسه همسران با دیگران، حسادت و سرزنش کردن به خاطر اشتباهات دیگران «برخورد اعضای خانواده و...»).

ج - رفتارهایی که باعث تحکیم روابط زناشویی می شود

احترام متقابل داشتن در زندگی، حفظ ابهت همسران در خانه، خانواده، فامیل و...، احترام به اعضای خانواده و فامیل طرفین، حل مسائل و مشکلات بین زن و شوهر و بازگو نکردن پیش دیگران، حفظ اسرار، دخالت ندادن دیگران در زندگی، احساس مسئولیت کردن در زندگی (نسبت به همسر، فرزند، پدر و مادر و نزدیکان). \* معرفی اعضای خانواده - آشنا شدن با خانواده های یکدیگر و آگاهی از خواسته ها و انتظارات آنها از شما بعنوان عروس یا داماد آینده شان.

\* نظر طرفین در مورد مسائل دینی، اعتقادات، واجبات، مستحبات (نماز، روزه، خمس، رفتن به مکانهای مذهبی و عزاداری و...)

\* نظر طرفین در مورد آرایش کردن - تیپ ظاهری و لباس (چادری و مانتویی رنگ لباس و...) - (چگونگی برخورد با نامحرم و ظاهر شدن در مجامع عمومی و مراسم های عروسی و...)

\* چگونگی برگزاری مراسم عقد، عروسی، خرید، مهریه، جهیزیه، ماه عسل، فاصله ما بین عقد و عروسی و...

\* نظر طرفین درباره ادامه تحصیل - کار کردن زن در بیرون از منزل ( نوع کار - ساعات کاری و...).

\* چگونگی گذراندن اوقات فراغت - میزان و چگونگی تفریحات و مسافرتها طرفین.

\* وضعیت مسکن در آینده (استیجاری - منزل پدر و...) و محل آن.

\* نظر طرفین درباره اقتصاد خانواده.

\* نظر طرفین در مورد مهمانی ها و شب نشینی های دوستانه بودن.

\* نظر طرفین در مورد ورزش - مطالعه (زمینه مطالعه) - موسیقی.

\* نظر طرفین در مورد هدیه و کادو دادن به مناسبت های مختلف.

\* زمینه های مشورت و برگزیدن چه کسانی برای مشورت.

\* علایق طرفین به تجملات و تشریفات یا ساده بودن و...

\* اهل دخانیات، مواد مخدر، مشروبات و... نبودن.

\* بیان داشتن سابقه بیماری (روحی و جسمی).

\* آگاهی از علایق و هنرهای طرفین.

\* بیان برنامه طرفین برای آینده

\* صرف مساب و خانواده ایسان را از ساط مای، حرمسی، نصییری، سعی، مدمبی، اداب و رسوم و... نامر محب برید نه با شما و خانواده شما سنخیت داشته باشند.

## فصل دوم: آشنایی و بیان معیارها در خواستگاری

### بخش اول: جلسه اولیه

در جلسات خواستگاری در مورد همه مسائل به طور دقیق، صریح و کامل صحبت کنید و هیچ مسئله ای را مبهم نگذارید. فردی مشکل زندگیش را اینگونه بیان می کند: روز خواستگاری وقتی رفتیم تا با هم صحبت کنیم خیلی جدی فقط همین جمله را گفت: "من از جلف بازی بدم می آید..." حرف قابل قبولی بود و دیگر خواسته ای نداشت و این برایم عجیب بود. اما بعد از عقداان فهمیدم، همراهی مرد برای خرید حلقه و لباس همسرش، اسمش جلف بازی است، رفتن به پارک و سینما و تولد و عروسی جلف بازی است. چون برادر من، آدم خوش مشربی است و در جمع زیاد می خندد، آدم جلفی است و رفت و آمد با آنها در شأن ما نیست چون شوهر خواهر خودش، جلوی همه قربان صدقه بچه هایش می رود، آدم جلفی است و ارزش رفت و آمد کردن را ندارد....

خلاصه اینکه بعدا فهمیدم اوووه! چقدر معنا داشته همین یک کلمه و من نمی دانستم.

### زیبایی

به عنوان اولین مسئله زیبایی را بیان می کنیم:

برداشت شخصی شما از زیبایی چیست؟

- بسیار زیبا و جذاب

- دلنشین و به قول معروف تو دل برو

- ساده و معمولی

- سفید پوست - گندمگون - سبزه

- قد بلند - متوسط - کوتاه

- چاق - متوسط - لاغر

- چشم سیاه یا رنگی

- موی صاف یا فر

آیا زیبایی در درجه اول اهمیت برای شماست؟

می خواهید زیبایی همسران به دلتان بنشیند یا زیبایی خاصی را مد نظر دارید؟

به گفته یکی از بزرگان: زیبایی بدون عفت و فضیلت چون گلی خوشرنگ ولی بی عطر است.

### سن

اولین گفتگو در جلسه خواستگاری معرفی کامل طرفین به یکدیگر است.

که شامل موارد زیر می باشد:

\* سن:

\* نصر سما در مورد احساف سنی صریحین چیسب :

- هم سن بودن

- بالا بودن سن یکی از طرفین

\* از نظر ظاهری نسبت به سن خود چگونه به نظر می آئید؟

- جوانتر از سن خود

- پیرتر از سن خود

- متناسب با سن خود

\* فهم شما نسبت به سنتان چگونه است؟

- بیشتر از سن خود

- کمتر از سن خود

- به میزان سن خود

هیچگاه سن ملاک میزان عقل و شعور و فهم نیست، مهمتر از همه بلوغ فکری و سلامتی عقل است.

برای شما سن مهم است یا میزان استفاده ای که فرد از سالهای عمرش نموده است؟

از لحاظ فکری به هم نزدیک باشیم بهتر است یا از لحاظ سنی؟

#### اصالت :

حتما می دانید اصالت افراد فرهنگهای مختلف و عقاید متفاوتی را به دنبال دارد.

یک فرد روستایی با یک فرد شهری یا فردی که شهر نشین است و خانواده روستایی دارد از لحاظ فرهنگی و آداب و رسوم

متفاوت هستند. لذا از نظر اصالت خود و خانواده خود را با فرد مورد نظر و خانواده وی محک بزنید.

تحصیلات :

برخی افراد تحصیلات برایشان معیار اصلی است و نمی توانند قبول کنند که همسرشان تحصیلاتش کمتر از خودشان باشد و اگر

چنین شود در جامعه و بین دوستان و آشنایان احساس سرخوردگی و ناراحتی می کنند.

ولی گروه دیگری از افراد تحصیلات را یک معیار فرعی می دانند.

- برخی افراد می توانند مشوق همسرشان در ادامه تحصیل باشند و بعضی دیگر تحمل درس خواندن همسرشان را ندارند.

- بعضی افراد حتی نسبت به رشته تحصیلی همسرشان حساس هستند.

فراموش نکنید اگر فردی را برای زندگی انتخاب کردید شما هرگز به رشته تحصیلی وی هر چه باشد نباید توهین کنید چون

جزء علایق وی بوده و برای او ارزشمند است.

#### شغل

شغل : تمام شرایط شغلی خود اعم از :

- ساعات کاری

- اضافه کاریها

- شیفت خود (حتی اگر در ماه قرار است یک شب شیفت شب داشته باشید)

۱- بر مأموریتی مسسید و به سهر دیری سواسید رب.

- میزان متوسط در آمد خود (در شغل آزاد متغیر و در شغل دولتی ثابت).

- ارتباط با جنس مخالف در محیط کاری

- معایب شغلی خود: اعم از سروصدای زیاد، متغیر بودن مکان کار، ایستادن یا راه رفتن بیش از حد، صحبت کردن بیش از حد، مسیر طولانی محل کار تا منزل، عدم علاقه به شغل خود، عدم امنیت شغلی

- و مزایای شغلی خود: از جمله متنوع بودن کار، داشتن همکاران صمیمی، تحقیق و پژوهش، پیشرفت تحصیلات و به روز شدن علم کار خود، فعال بودن و... را نیز بیان کنید.

و در پایان مطمئن شوید که فرد مورد نظر با شرایط شغلی شما کنار خواهد آمد.

آقایان به این مسئله توجه داشته باشند در صورتیکه همسرشان کارمند باشد نمی تواند مانند یک زن خانه دار به شما، زندگی و فرزندش رسیدگی کند.

اگر همسر شما کارمند باشد باید با شرایط وی کنار آید.

خانمها نیز بدانند در صورتیکه کارمند باشند باید بتوانند بین زندگی، همسر، شغل و فرزند خود تعادل برقرار کنند.

ما کار می کنیم که زندگی کنیم، زندگی نمی کنیم که کار کنیم.

مجید می گوید: من شغلم شیفتی بود وقتی صبح از سر کار به منزل می آمدم همسر من سر کار بود شاید در هفته دو روز با همسر همدیگر را می دیدیم آنهم اینقدر خسته بودیم که حوصله حرف زدن نداشتیم بهتر بگویم خانه ما یک خوابگاه بود. بعد از گذشت مدتی که بچه دار شدیم وضع بدتر هم شد من مجبور بودم صبح که می آمدم خانه بچه رو نگه دارم و یا بپرسمش خانه مادرم. از این وضع خسته شده بودم یک روز با همسر صحبت کردم ازش خواش کردم که کارش را رها کند چون حقوق من خیلی خوب بود از نظر مالی هم با مشکلی مواجه نمی شدیم گذشته از این برایش بیمه عمر باز کردم که تا چند سال دیگر خودش حقوق بگیرد، ولی همسر من به هیچ وجه حاضر نشد. بعد از کلی صحبت و کشمکش بالاخره مجبور به جدایی شدیم.

\* توجه: در صورتیکه قبلا نامزد داشته اید یا ازدواج کرده اید علت جدایی را با ذکر مدت زمان آن بیان کنید.

معرفی خانواده های طرفین:

در جلسه خواستگاری اعضای خانواده ها متقابلا به یکدیگر معرفی واز خواسته ها و انتظارات آنها صحبت شود.

البته این صحبت ها به گونه ای نباشد که استرس در طرف مقابل ایجاد کند و روی خانواده شما حساس و گاه بدبین شود.

انتظارات، رفتارها و عقاید خانواده ها را بطور کلی بیان کنید. (از لحاظ مذهبی، میزان صمیمیت، آداب و رسوم، آداب معاشرت و...)

### مسائل دینی و اعتقادات:

از آنجائیکه مسائل دینی و اعتقادات جزء اصلی و پایه زندگی مشترک را تشکیل میدهد لذا در این مورد نهایت صداقت را بکار برید. در دین و مسائل دینی نیز افراد گونه های متفاوتی دارند:

- افرادی که بسیار تعصب روی مسائل دینی دارند و کوچکترین مسأله خلاف دین را نمی پذیرند.

- افرادی که اصلا اعتقاد به دین و مذهب ندارند و به مسائل دینی پایبند نیستند.

- گروهی دیگر نیز هستند که به برخی از مسائل دینی اعتقاد دارند و انجام می دهند و برخی از مسائل دینی را انجام نمی دهند. مثلا: نماز می خوانند، روزه می گیرند، ولی خمس نمی دهند.

حجاب را رعایت می کنند، آرایش هم می کنند.

مراسم خرابی می روند، موسیقی نوسازسی هم نوس می دهند.

اعتقادات خود را مشخص کنید و بنگرید که با کدام گروه می توانید زندگی کنید؟

آیا به اعتقادات خود پایبند هستید یا به مرور زمان امکان تغییر آنها وجود دارد؟

آیا اعتقادات شما قلبی است یا به اجبار یا اینکه از روی عادت بوده است؟

محمود اینگونه مشکلش را بیان می کند:

روز خواستگاری وقتی باهم صحبت کردیم احساس کردم مثل خودم نسبت به مسائل دینی تعصب دارد. اینقدر نظراتمان نزدیک

به هم بود مثل یک روح در دو جسم. ولی بعد از مدتی که از ازدواجمان گذشت رفتارها و اعتقادهای خواهرم روی او تأثیر گذاشت و

از اینرو به آنرو شد. دیگر حاضر نبود چادر سر کند، وقتی می خواست برود بیرون آرایش می کرد و...

خیلی باهاش صحبت کردم ولی هیچ فایده ای نداشت...

### تیپ ظاهری:

به طور صریح و دقیق تکلیف خود را با فرد مورد نظر از نظر تیپ ظاهری (چه دختر و چه پسر) مشخص کنید. مدپوشی، شیک

پوشی، ساده پوشی، نوع لباس، مو بیرون گذاشتن، آرایش کردن، چگونگی رفتار در برخورد با نا محرم (بعضی خانمها در جمعهای

خانوادگی و نزد پسران فامیل حجاب ندارند و با پسران و آقایان فامیل می رقصند برخی دیگر اینگونه نیستند) و...

مینا در این زمینه می گوید:

همسرم نسبت به من خیلی تعصب داشت از مو بیرون گذاشتن من گرفته تا آرایش کردن و صحبت کردن من با پسرهای فامیل.

ولی خودش در مراسم های عروسی با سایر دخترهای فامیل می رقصید. برایم رفتارهایش غیر قابل تحمل بود....

### مسکن :

محل سکونت خود را در آینده به طور دقیق مشخص کنید

- نوع مسکن (استیجاری، آپارتمانی، دربست، منزل پدر و مادر یا خویشان)

- میزان کرایه ای را که می توانید در آینده بپردازید و یا نوع منزلی که خواهید خرید را بیان کنید.

فرزاد می گوید:

خانواده همسرم ساکن یکی از محله های خوب شهر بودند و من از محله های پائین شهر. فکر نمی کردم این مسئله باعث اختلاف

شود ولی وقتی برای عروسی قرار شد خانه اجاره کنیم همسرم حاضر نبود به محله پائین بیاید، من هم توان مالی نداشتم که

بتوانم بالای شهر خانه اجاره کنم و این باعث شد که....

### سلامتی جسمی و روحی:

از لحاظ سلامت روحی و جسمی از طرف مقابل مطمئن شوید و او را نیز از سلامتی خود مطمئن سازید. در صورت داشتن

کوچکترین بیماری روحی یا جسمی حتما طرف مقابل را در جریان قرار دهید تا از بروز مشکلات در این زمینه جلوگیری کنید.

انواع متفاوتی از بیماریهای روحی و جسمی با علائم و نشانه های خاص وجود دارد. شناخت انواع اختلالات روحی و افسردگیها که

نیاز به کارشناس یا حداقل مطالعات روانشناسی گسترده دارد. همچنین بیماریهای جسمی که علائم ظاهری زیاد و قابل شناخت

برای افراد عامی ندارد.



در صورتیکه دختر یا پسر یا خانواده آنها اهل دخانیات، مواد مخدر، مشروبات و... می باشند به همراه مدت زمان و میزان مصرف آن حتما بیان گردد.

اعتیاد یک بیماری اجتماعی است که عوارض جسمی و روانی دارد و تا زمانیکه به علل گرایش بیمار توجه نشود، درمان جسمی و روانی فقط برای مدتی نتیجه بخش خواهد بود و فرد معتاد دوباره گرفتار مواد اعتیادآور می گردد.

اعتیاد به مواد مخدر یکی از مهمترین مشکلات اجتماعی، اقتصادی و بهداشتی است که عوارض ناشی از آن تهدیدی جدی برای جامعه بشری محسوب شده و موجب رکود اجتماعی در زمینه های مختلف می گردد همچنین ویرانگری های حاصل از آن زمینه ساز سقوط بسیاری از ارزشها و هنجارهای فرهنگی و اخلاقی شده و بدین ترتیب سلامت جامعه را بطور جدی به مخاطره میاندازد.

به این زندگی شکست خورده توجه کنید:

شروین شاعره، با احساسه، حرف منومی فehme، رویاهامون شبیه همه. او آنقدر داشت که همه را یا دود کند یا داخل سرنگش بریزد و یکجا محتوی سر سوزن را در عضله اش خالی کند. نمی دانم چه خیالات بی سروتهی موجب شد باور کنم زندگی با یک معتاد که در یک پارتنی شبانه با او دوست شده ام می تواند راه رسیدن من به آمال طلایی ام باشد.

بابام، تا لحظه آخری که عمرش به دنیا بود، راضی به این وصلت نبود. آخرش با زور، مادرم را که کمرش زیر بار سنگینی زندگی خم شده بود، راضی کردم. ناگفته ای برای هم نداشتیم، هر دو می دانستیم نقطه کور زندگی مان کجاست، البته این تصور من بود. تا آن که ورق برگشت. ما در آپارتمان (شروین) که پدرش سال ها پیش وقتی دانشجوی (دامپزشکی) بود و هنوز درس را رها نکرده بود برایش خریده بود، زندگی می کردیم. حالا سه ماهی می شود که به خاطر شدت یافتن بیماری دربخش عفونی بیمارستان بستری است و من تنها در این خانه که قد همه رویاهای من بود، به ثانیه های پایانی زندگی و مرگ تدریجی کسی که با او شریکم می اندیشم...

## بخش دوم: جلسات ثانویه

### اقتصاد خانواده :

آیا شخص مقتصدی هستید؟

- تا چه حد اهل تجملات هستید؟

- چه تعریفی از صرفه جویی دارید؟

- تا چه حد اهل میهمانی دادن و میهمانی رفتن هستید؟

- بیشتر پول خود را در چه زمینه ای خرج می کنید؟

- هر آنچه که دوست داشته باشید می خرید یا هر آنچه که نیاز دارید؟

- به آنچه دارید و یا هستید قانع هستید و یا به هر قیمتی می خواهید بالاتر و بهتر باشید؟ حاضرید با هر درآمدی پیشرفت کنید؟

- برای پیشرفت گام به گام می توانید صبر کنید یا ترقی یک شبه را می پسندید؟

مردی تجربه خود را اینگونه بیان می کند :

آن زمان هرچه او می خواست تهیه می کردم و هر کاری می گفت انجام می دادم. تا روزهای سخت گذشته را فراموش کند غافل از اینکه او خود را از یاد برد. کسی که پدر و مادرش سالی یکبار به کمک دولت و خیرخواهان قادر به تهیه لباس و کفش مناسب برایش بودند از من توقع داشت برای هر فصل لباس های کامل و رنگارنگی برایش تهیه کنم و من هم نیز نه نمی گفتم و از

حوسپیس بد می برم. بدحرحی پست بدحرحی ، ب وجود تمام سعی و درس من او راصی نمی سد. ب مر رحمی بود سرحی کردم و درس را نیز به پایان رساندم.

در همان زمان که او تنها راه خوشبختی مان را جدایی از خواهر و مادربزرگم قرار داد، با سنگدلی کامل خواهر و مادر بزرگم را تنها گذاشته و خانه ای اجاره کردم و با تمام توانم آغاز به کار در دو جای مختلف نمودم تا بتوانم نیازهای همسر را برطرف کنم. مدتی بعد اختلاف بینمان شروع شد و باز هم او بود که می گفت از من خسته شده ، خانه بزرگتر و سفر خارج از کشور از من می خواست نه پس اندازی داشتم نه راه کار درآمد بیشتر را می دانستم. برای او فرق نمی کرد از کجا و چه جوری؟ فقط پول من برایش اهمیت داشت...

### اوقات فراغت :

اوقات فراغت خود را در روز ، هفته ، ماه ، سال مشخص کرده و چگونگی گذراندن آنرا از طریق مطالعه، مهمانی، گردش، مسافرت، سینما، ورزش، موسیقی، تنها بودن در خانه، تماشای تلویزیون و... بیان کنید.

### نظم:

شما چگونه فردی هستید؟ با چه گروهی راحت ترید؟

- کاملاً منظم و منضبط

- گاهی منظم و گاهی نا منظم ( بستگی به شرایط روحی شما دارد)

- و یا کاملاً بی انضباط هستید

آیا کارهای خود را طبق برنامه ریزی از پیش تعیین شده انجام می دهید؟

### عصبانیت :

در هنگام عصبانیت افراد رفتارهای متفاوتی از خود نشان می دهند:

- فریاد می زنند

- گریه می کنند

- فحش و ناسزا می گویند

- خود زنی می کنند

- با طرف مقابل کتک کاری می کنند

- هر چیزی در جلوی دستشان باشد پرتاب می کنند

- سکوت می کنند و تا پایان عصبانیت هیچ عکس العملی نشان نمی دهند.

- قهر می کنند

- با آرامش به بحث با طرف مقابل می پردازند و سعی در قانع کردن طرف دارند.

- برخی افراد نیز به هنگام عصبانیت طرف مقابل، می خندند و طرف را دست می اندازند.

در عصبانیت چه می کنید؟

همسرتان به هنگام عصبانیت شما چه عکس العملی از خود نشان دهد؟

چه رضای رابه منم حبیب نیران می نواید منم سید:

فریبا چنین می گوید:

خیلی دوستش داشتم، عاشقش بودم، زندگی بدون آرش برایم غیرممکن بود. برای رسیدن به او هر کاری کردم تو روی پدرم ایستادم، درسم را رها کردم و...

وقتی باهانش ازدواج کردم احساس می کردم خوشبخت ترین زن دنیا منم.

ولی پس از گذشت مدت کوتاهی متوجه شدم که آرش با کوچکترین مسئله ای از کوره در می رود و شروع می کرد به داد و بیداد و کتک کاری.

این کتک کاریهایش باعث شد بینی من بشکند و یک بار که با لگد به کمرم کوبید باعث سقط بچه ام شد. حالا به آرامشی که فکر می کردم با آرش پیدا می کنم با طلاق می خواهم بدون آرش داشته باشم.

### معاشرت :

یکی از اساسی ترین مسائل در زندگی مشترک معاشرت است که باید در همان ابتدا نوع و میزان آن مشخص شود. اگر یکی از طرفین اهل معاشرت زیاد و دیگری کمتر تمایل داشته باشد باعث ایجاد مشکلات عدیده ای می شود.

پس در همان ابتدا میزان رفت و آمدها و گردش های خانوادگی و یا مجردی، مهمانی های شبانه، پارتی و... را بیان کنید.

- با چه افرادی معاشرت نمی کنید؟

- چه افرادی را برای معاشرت بر می گزینید؟

فقط با فامیل، همکاران، افراد با اراده، افراد با تجربه، افراد شوخ طبع، افراد ورزشکار، افراد تحصیلکرده، افراد بسیار مؤدب، افراد

خوشگذران، افراد بی بند و بار، افراد آرام و ساکت

افرادی که خیلی کار می کنند

افرادی که شما را تحسین کنند

افرادی که اهل دین و مذهب باشند

افرادی که باعث پیشرفت شما باشند

افرادی که اعتماد به نفس بالایی دارند

افرادی که برای شما سود داشته باشند

افرادی که اهل تحقیق و پژوهش هستند

افرادی که شنونده های خوبی باشند و همدم شما

افرادی که از شما انتقاد کنند و عیب های شما را بگویند

و یا...

مهدی می گوید: روز خواستگاری به همسرم گفتم که هر ماه دو یا سه بار با دوستانم مجردی به تفریح می روم. او هم قبول کرد و

الان هم که ده سال از ازدواجمان می گذرد سر این مسئله مشکلی با همسرم ندارم.

### مطالعه

مطالعه می کنید؟ چند دقیقه، چند ساعت (در روز هفته، ماه، سال)؟

- چه می خواهید:

- مجله، روزنامه (کدام مطالب روزنامه برای شما جذاب تر است)؟

- کتابهای داستان، روانشناسی، دینی، تاریخی، علمی، ورزشی؟

\* اهل ورزش کردن هستید؟

- چه نوع ورزشی انجام می دهید؟

- چند ساعت ورزش می کنید (در روز، هفته، ماه، سال)؟

- دوست دارید همسرتان اهل ورزش باشد؟

- می توانید مشوق همسرتان در ورزش کردن باشید؟

- می توانید شرایط او را در ورزش کردن تحمل کنید؟

### موسیقی

به موسیقی علاقه دارید؟

برای شما مهم است که همسرتان به موسیقی علاقه داشته باشد؟

- موسیقی سنتی

- موسیقی پاپ

- موسیقی لوسانجلسی (ایرانی - عربی - ترکی - تکنو...)

### علاق خاص

بعضی افراد علایق خاصی دارند مثلاً:

- زندگی در روستا را به زندگی در شهر ترجیح می دهند

- در خانه حیوان نگه می دارند.

- به هنرهای خاصی علاقه دارند و یا دوست دارند در آینده به کار خاصی بپردازند و مواردی از این قبیل....

حتما باید راجع به این موارد صحبت شود.

ثمین تنها مشکل زندگیش را همین مسئله می داند:

همسرم خیلی به حیوانات علاقه دارد یک روز قناری می خرد، روز دیگر طوطی، روز بعدش خرگوش. و من برخلاف او از بودن

حیوان درخانه نفرت دارم و مرتب با همسرم جر و بحث داریم. نه او حاضر می شود از حیواناتش دل بکند و نه من می توانم این

وضع را تحمل کنم.

### تقسیم کار در منزل:

خانمها و آقایان به این مسئله توجه داشته باشند که میزان کارکردن طرفین در منزل و احساس مسئولیت در وظایف منزل از

جمله خرید کردن، آشپزی کردن، نظافت منزل، اتوکشی لباسها و... را بیان کنید. وظایف و مسئولیتهای خود را در منزل، قبل از

ازدواج تعیین کنید.

علی بیان می کند که:

من در خانواده ای بزرگ سده بودم نه پدرم صحت بیرون از من بر می برد و مادرم هم نرمی من را انجام می داد. برای ما خیلی زشت بود که مرد جارو بزند، ظرف بشوید، لباس اتو کند. خانواده همسرم برخلاف خانواده ما بودند. پدر خانمم گاهی اوقات در خانه غذا می پخت، لباس اتو می کرد و... وقتی ازدواج کردیم همسرم فقط بعضی اوقات غذا درست می کرد مجبور بودم یا غذا از بیرون بگیرم یا خانه مادرم بروم. صبحها وقتی می خواستم بروم سر کار لباسم اتو نداشت، گذشته از این مسائل از من می خواست در نظافت منزل کمکش کنم و... و این اختلاف فرهنگی - تربیتی باعث بروز اختلافات بین ما شد...

### سؤالات حاشیه ای

اگر از کسی ناراحت شدید چه می کنید؟ چگونه می پسندید؟

- صریحا به او می گوئید

- به او نمی گوئید و گذشت می کنید

- منتظر فرصتی برای تلافی هستید

- به او نمی گوئید و در دلتان از او کینه دارید

- روزی تمام اشتباهاتش را یکباره به او خواهید گفت

- با او قهر می کنید

\*اگر کسی از شما ناراحت باشد چه می کنید؟

- برایتان اهمیت ندارد.

- به هر طریقی شده از دل او در می آورید.

- خود را سرزنش می کنید ولی به روی خود نمی آورید.

- از او عذر خواهی می کنید.

- قیافه حق به جانب گرفته و طرف را محکوم می کنید.

\*اگر کسی از شما انتقاد کند چه رفتاری نشان می دهید؟

- ناراحت می شوید

- خوشحال میشوید

- به روی خود نمی آورید

- با وی لجبازی می کنید

- در صدد برطرف کردن عیب مزبور برمی آئید.

\*از دیگران انتقاد می کنید؟

\*خانواده شما چگونه هستند؟ زن سالار - مرد سالار - با تفاهم و مشورت

- دختری که در خانواده ای بزرگ شده که زن سالاری بوده و حرف، حرف مادر خانواده بوده، در زندگی خود می خواهد حرف

خود را به کرسی بنشاند و زندگی مردسالاری برایش مشکل است. همچنین است پسری که در خانواده مرد سالار بزرگ شده باشد.

- اگر پسری هم در خانواده زن سالار بزرگ شده باشد می خواهد همیشه حرف، حرف زنش باشد و نمی تواند به خوبی زندگی را

اداره کند همان به اصطلاح عامیانه زن ذلیل.

\* شما دستور می دهید یا حواس می سپرد: چگونه می پسندید:

- بعضی افراد برای درخواست چیزی (حتی یک لیوان آب) با لحنی خواهشانه تقاضا می کنند.

- ولی برخی افراد از جملات امری استفاده می کنند.

بنگرید چگونه اید؟ و چگونه فرد مقابل را می توانید تحمل کنید؟

\* بیشتر اوقات در چه زمانی زندگی می کنید؟ (گذشته، حال، آینده)

\* به چه کسانی یا چیزهایی احساس وابستگی دارید؟

\* تا چه حد به قول و قرار خود اهمیت می دهید؟

- با بدقولی دیگران چه می کنید؟

\* در صورتیکه بیمار شوید چه انتظاراتی از همسران دارید؟

خانمی در این باره می گوید: وقتی همسرم بیمار می شود (حتی یک سرما خوردگی) خیلی از من انتظار دارد می خواهد همانگونه

که به فرزندم رسیدگی می کنم به او نیز برسم. وقتی مریض می شود مثل بچه ها بهانه گیری می کند و من باید نازش را بکشم...

\* میزان هدیه دادن و نوع هدیه را به همسر- خانواده طرفین - دوستان و آشنایان به مناسبت های مختلف (روز مادر - خانه به خانه شدن و...) را مشخص کنید.

\* چه رنگهایی را دوست دارید؟

\* بیشتر شنونده هستید یا گوینده؟

\* در رابطه با شنیدن خبر بد خونسرد هستید؟ یا روحیه خود را از دست می دهید؟

### در جلسات پایانی خواستگاری

بعد از اینکه در موارد ذکرشده به توافق رسیدید راجع به میزان مهریه، میزان خرید عقد و عروسی، میزان و نوع جهیزیه، مسافرت

ماه عسل، فاصله زمانی مابین عقد و عروسی و نوع برگزاری مراسم عقد و عروسی به طور دقیق و کامل صحبت شود.

آقایان در مورد میزان مهریه به این مسئله توجه داشته باشند که مهریه دینی است بر گردن مرد. و هر زمانی که زن آنرا طلب

کرد باید آنرا بپردازد. پس با این صحبت (مهر را کی داده کی گرفته) خود را توجیه نکنید.

بر روی میزان درآمد خود به گونه ای حساب کنید که توان پرداخت آن را در سالهای آتی داشته باشید.

\* صحبت های پایانی شما توافق درباره زمان مناسب برای بچه دار شدن و تعداد فرزند در آینده می باشد.

در پایان چند نکته را متذکر می شوم:

\* در جلسه خواستگاری سوالها را به صورت دوپهلوییان کنید بطوریکه طرف مقابل، جواب خود شما را از سوال شما متوجه نشود.

\* در جلسه خواستگاری همان کسی باشید که هستید نه آنکسی که دیگران می گویند یا می خواهند.

آنچه هستید شما را بهتر معرفی می کند تا آنچه می گوئید.

\* هرگز در خواستگاری و ازدواج ترحم و دلسوزی نداشته باشید ترحم جزئی از احساسات شما می باشد و همانگونه که قبلا

گفتیم در ازدواج، عاقلانه تصمیم می گیریم و احساسات را به بعد از ازدواج مؤکول می کنیم.

ما با عشق در زندگی مخالف نیستیم بلکه عشق لازمه تداوم زندگی و زیباترین احساس آفرینش می باشد ولی باید کسی را بعنوان

معشوق برگزینید که لیاقت عشق احساسات شما را داشته باشد.

\* موارد و شرایطی را سه برای شما بسیار مهم می باشد و احتمال می دهید سه ممبران بعد از ازدواج آن شرایط را زیر پا ندارند  
بعنوان شرط ضمن عقد قید نمائید.

\* سه اصل مهم را در ازدواج فراموش نکنید

- توکل به خدا

- مشورت با افراد با تجربه و آگاه

- صداقت

\* و کلام آخر اینکه:

یادمان باشد اگر خاطرمان تنها ماند

منت عشق ز هر بی سر و پای نکشیم

زندگی زیباست ای زیباپسند

زنده اندیشان به زیبائی رسند

### نکات طلایی زندگیهای موفق

در این فصل خصوصیات را که به زوجین برای داشتن زندگی بهتر کمک می کند را مطرح کرده ایم. به شما پیشنهاد می کنیم در جلسات خواستگاری راجع به این مسائل نیز تبادل نظر کنید.

### بخش 1: داشتن خصوصیات مثبت

#### با اراده :

فرد (چه زن و چه مرد) باید بتواند برای زندگی خود تصمیم بگیرد. افرادی که اینگونه نباشند اکثراً دیگران به جای آنها تصمیم می گیرند و نظرات و عقاید دیگران به آنها تحمیل می شود.

ارسطو در این باره می گوید: کسی که اراده آزاد ندارد مسئولیت اخلاقی ندارد.

مشورت کردن و استفاده از تجربیات دیگران مفید است ولی تصمیم نهایی را خود بگیرید.

#### اجتماعی و خوش برخورد:

گروهی از افراد در جامعه و حتی در جمعهای خانوادگی به راحتی با کسی صمیمی نمی شوند، کم حرف هستند و تا کسی با آنها صحبت نکند حرفی نمی زنند، از جمعهای شلوغ و مهمانی گریزانند.

- گروهی دیگر از تنهایی گریزانند، اهل مهمانی و شلوغی هستند، بر راحتی با دیگران ارتباط برقرار می کنند و اضطرابی برای وارد شدن به یک جمع شلوغ را ندارند.

به خود بنگرید ببینید شما و خانواده شما با کدام گروه راحت تر ارتباط برقرار می کنید؟

#### منطقی:

زوجین باید به دور از زن بودن یا مرد بودن با مسائل و مشکلات زندگی فهمیده و منطقی برخورد کنند بهترین راه حل و درست ترین روش را برگزینند و همیشه تمام شرایط و جوانب را بسنجند.





وی با بدست چند سال و دسر رصن موجه سدیم نه می سر بر نمی توانم بچه دار سوم. وی ممرسم به خانواده اس سب نه مشکل از خودش است و هرگز نگذاشت کسی این حقیقت را بفهمد و با گذشت 13 سال از زندگی ما اکنون متوجه شده ایم که با اهداء رحم یک زن امکان بچه دار شدن ما هم وجود دارد.

### ابراز علاقه و محبت به همسر:

از ابراز علاقه و استفاده مکرر از کلماتی همچون "دوستت دارم، عاشقتم، بدون تو میمیرم و..."، دست دادن با همسران به هنگام ورود او به منزل و گرفتن دست همسران به هنگام حرف زدن با وی، نوازش کردن همسران خجالت نکشید.

- دوست و همدم وی باشید با او در مورد مسائل و اتفاقات و تصمیمات روزمره صحبت کنید، با او مشورت کنید و از او نظر خواهی کنید. این مسائل مهر و محبت بین شما را زیاد می کند و تاثیرات بسزائی بر روابط شما خواهد داشت.

- جشن های کوچک دو نفره به مناسبت های مختلف اعم از روز تولد، سالگرد ازدواج، بدست آوردن موفقیتی در زندگی را هرگز فراموش نکنید.

- خرید هدیه ای هر چند کوچک و یا حتی یک شاخه گل به شما برای داشتن رابطه ای عاشقانه تر کمک می کند.

- در مواقعی که همسر شما در منزل نیست و از شما دور است با او تماس بگیرید و از احوالش جويا شوید.

- قدردانی و تشکر از زحمات همسر حتی با گفتن یک جمله "زحمت کشیدی، دستت درد نکند، خسته نباشی و جملاتی از این قبیل" به او نیرویی دو چندان می دهد.

در ابراز علاقه و محبت به همسران غرور را کنار گذارید.

- زمانی که همسر شما خسته است (خستگی روحی و جسمی):

زیاد با او صحبت نکنید.

از وی چیزی درخواست نکنید.

به او کمک کنید استراحت کند و به وضعیت نرمال برسد.

- در لحظه برخورد با همسران کسلی، دلخوری، غرزدن،

تندخوئی، شکوه و شکایت را فراموش کنید. سعی کنید با لباس مرتب، بوی خوش، روئی گشاده با وی روبرو شوید.

- سعی کنید در کارهای خود برنامه ریزی کنید تا زمانی که با همسران در منزل هستید بیشتر با یکدیگر صحبت کنید و وقت بیشتری را به همسران اختصاص دهید.

### بخش 2: نداشتن برخی نقاط منفی

دروغ، توهین، تحقیر، لجبازی، غر زدن، بدقولی، بد بینی و سوء ظن، سرزنش کردن همسر (به خاطر اشتباهاتش یا رفتارهایی که از خانواده اش سر می زند) و مقایسه کردن همسران با دیگران به جز اینکه مهر و محبت و عشق بین شما را کم کند و بسیاری از حریم ها در بین زوجین را از بین ببرد پیامد دیگری نخواهد داشت.

همسر شما نیز به دنبال فرصتی می گردد که متقابلاً کار شما را تلافی کند و اینکار زندگی را متزلزل می سازد.

دیل کارنگی در کتاب خود می نویسد: به دیگران همان را بدهیم که توقع داریم به ما بدهند کی؟ کجا؟ چگونه؟ همه وقت - همه جا - همه قسم.

## غرس

- تذکرات مکرر و مداوم همان غرس است که اکثر افراد مدام تذکر می دهند و می گویند ما که غرس نمی زنیم.
- ایرادهای غیر مستقیم و منفی درباره کارهایی که فرد انجام نداده و یا درباره نقطه ضعف های اوست، چیزی نیست به جز غرس زدن.
- همه از فرد غرس فرار میکنند او را تنها میگذارند و احساس رنجش و ناراحتی از او دارند و بدانید غرس هرگز مثرتر نیست.
- غرس زدن یک عادت مضر و مخرب است که استرس و فشار زیاد، ناسازگاری، آزردهی و عصبانیت ایجاد می کند.
- نق یا غرس زدن اغلب نشانه واضحی از وجود یک مشکل ارتباطی بین دو نفر است و عنوان کردن آن مشکل معمولاً بسیار ساده تر است تا یکدیگر را به خاطر چیزهای کوچک و جزئی مقصر بدانیم و به هم زخم زبان بزنیم.
- در هنگام کنگ یک مرد با چکش بر سر همسرش زده و مغز او را متلاشی کرده است می گوید: که به خاطر غرس زدن همسرش مرتکب چنین خشونت شده است، و از طرف قاضی شامل تخفیف مجازات زندان هم شد.

## دروغ

دروغ بی اعتمادی همراه خواهد داشت اگر روزی مجبور شدید به خاطر عصبانیت همسران یا دلیل دیگری به او دروغ بگوئید حتماً در فرصتی مناسب راستش را به وی گفته و او را توجیه کنید. شما اعتماد همسران را فقط با صداقت می توانید جلب کنید.

دروغ انواع متفاوتی دارد:

- دروغ مصلحت آمیز: که ما را از جریحه دار کردن قلب یکدیگر یا توهین به یکدیگر با گفتن حقیقت سرد و دردناک منع می کند.
- دروغ فریبنده: که خطرناک است زیرا فرد دروغگو تمایل دارد به شخص صدمه برساند یا به نفع خود از او سوء استفاده کند. که گاه با کتمان یا پنهان کاری و یا تحریف و تقلب همراه است.

در کتمان و پنهانکاری دروغگو در حقیقت دروغ نمی گوید فقط اطلاعات را بیان نمی کند و در تحریف و تقلب اطلاعات جعلی بیان می شود گوئی حقیقت دارد.

- گاهی رفتارهای اشخاص، دیگران را وادار می کند به آنها دروغ بگویند به عبارت دیگر آنها وضعیت را برای دیگران سخت می کنند که به آنها حقیقت را بگویند. اگر دیگران بدانند که وقتی به شما حقیقت را می گویند شما چقدر عصبی، آزرده یا کینه توز می شوید از گفتن آن به هر قیمتی که شده جلوگیری خواهند کرد.

- ولی گروهی از افراد هستند که به نوعی به دروغ گفتن معتاد هستند و مدام، بی جهت و بی دلیل دروغ می گویند. مانند مشکل مریم که می گوید:

حسین خیلی دروغ می گفت آنها بی دلیل. مثلاً یکروز تماس گرفتم منزل مادر شوهرم احوالپرسی کنم مادر شوهرم بین صحبتهايش گفت که حسین آنجا بوده، وقتی آمد خانه بهش گفتم دیر کردی؟ گفت ماشین خراب شد و رفتم تعمیرگاه و.... این در حالی بود که من با خانواده همسر هیچ مشکلی نداشتم و خودم مرتب

به حسین می گفتم سر به مامانت بزنیم. خیلی بی دلیل با اینکه اکثر اوقات می دانست من حقیقت را می دانم ولی دروغ می گفت. اوایل به روی حسین نمی آوردم ولی بعد از مدتی راجع به این موضوع باهاش صحبت کردم، هیچ دلیلی برای این کارش نداشت. اینقدر بهم دروغ گفته بود که وقتی بهم می گفت دوستم داره احساس می کردم دروغ می گوید....

### بدبینی

- از بدبینی و سوء ظن بپرهیزید.
- مرتب از همسران ایراد نگیرید.
- روی رفتارها و برخوردهای وی حساسیت نشان ندهید.
- به او اعتماد داشته باشید تا به شما اعتماد کند، او را مطمئن سازید که از اعتمادش سوءاستفاده نخواهید کرد.
- و تمام سعی و تلاش شما خوشبختی او می باشد و خوشبختی شما در گرو خوشبختی اوست.
- بهترین راه حل مشکلات بحث منطقی می باشد منظور از بحث، صحبت کردن با آرامش و بدون عصبانیت می باشد پس همیشه بهترین زمان را برای بحث انتخاب کنید.

### رازداری:

- در رابطه با رازداری همین بس که شعر معروف حافظ را بدانید.
- راز خود با یار خود هر چند که بتوانی مگو
- یار را یاری بود از یار یار اندیشه کن
- فرانکلن نیز در این باره می گوید:
- اگر می خواهی رازی را از دشمنان پنهان بداری آنرا هرگز به دوستان فاش مکن.
- همچنین افلاطون می گوید: از نزدیکی به کسی که قادر به حفظ اسرار و رموز زندگی خود نیست پرهیز نما.

### عدم مقایسه :

به این مسئله توجه داشته باشید که در نزد همسران از دیگران زیاد تعریف و تمجید نکنید مخصوصاً از کسانی که همسران روی آنها حساس یا با آنها رقابت دارد. عدم توجه شما به این مسئله تأثیرات منفی زیادی در زندگی شما خواهد داشت که اکثر مشکلات ناشی از آن متوجه شما و زندگی شما خواهد شد.

مثلاً:

- برانگیختن حس حسادت همسران
  - عدم معاشرت همسران با آن فرد
  - کینه و احساس نفرت نسبت به آن فرد
  - معذب شدن همسران در برخورد با آن فرد
  - حساس شدن همسران در برخوردهای شما با آن فرد و...
- هیچ فردی کامل نیست خوبیها، بدیها، نقاط مثبت و منفی زیادی خواهد داشت. شما نقاط مثبت او را بیشتر ببینید. هرگز او را با دیگران مقایسه نکنید و اجازه ندهید کسی نیز او را با دیگری مقایسه کند. به انتخاب خود افتخار کنید و او را بعنوان برترین فرد زندگی خود بدانید. بدیهای او را پای خوبیهایش گذارید.
- هرگز در مورد پسران فامیل که قبلاً خواستگار شما بوده اند یا کوچکترین علاقه یا رابطه عشقی که در دوران مجردی داشته اید صحبت نکنید.

- ایاں بیر به این مسئله بوجه دانسه بلسد مرن بر مورن دسراں صامین نه صبر ار اینها خواستداری برده اند یا صرحه و رابصه عشقی داشته اند صحبت نکنند.

خانمی اشتباهش را اینگونه بیان می کند:

همسر من اجتماعی بود و خوش برخورد و کاملاً محبوب خانواده من، با هم زندگی خوبی داشتیم. مشکل ما از زمانی شروع شد، که خواهرم ازدواج کرد. متأسفانه من ندانسته مرتب از همسر خواهرم تعریف می کردم شوهر خواهرم فردی تحصیلکرده بود و شوهر من تحصیلاتش کم. این تعریف ها و تمجیدها باعث شد که شوهرم زمانی که شوهرخواهرم منزل پدرم است به خانه پدر من نمی آید. اگر آنها بخواهند خانه ما بیایند به هر بهانه ای از خانه خارج می شود، حتی از زدن حرفهای معمولی من با شوهر خواهرم عصبی می شود...

### پرهیز از قهر:

از قهر کردن در زندگی حتی برای مدت زمان کوتاه به طور جدی پرهیز کنید زیرا باعث: - کینه و کدورت خواهد شد.

- حرف نزدن های طولانی کم کم بصورت عادت می شود.

- و به تدریج زمینه کم شدن محبت و بی مهری را فراهم می کند.

رضا بیان می کند:

اوایل زندگی من سر کوچکترین مسئله ای قهر می کردم، همسر من هم که اصلاً تحمل قهر و کم محلی را نداشت شروع می کرد به التماس و گریه کردن تا باهاش حرف بزوم. ولی به مرور زمان وقتی قهر می کردم مثل سابق سریع برای آشتی جلو نمی آمد. حالا هم که چند سالی از ازدواجمان می گذرد وقتی قهر می کنم همسر من عین خیالش نیست و حتی اگر یک ماه هم طول بکشد برای آشتی پا جلونمی گذارد. طبق گفته های همسر من لوس بازی و قهر کردن های من برایش عادی شده است.

### تنها نگذاشتن همسر:

اگر به دوام زندگی خود علاقمند هستید و طالب زندگی عاشقانه هستید:

- از اینکه در منزل خود و در کنار همسر خود نباشید به طور جدی بپرهیزید.

- اگر قرار است جایی بروید با همسر خود بروید.

- اگر قرار است شب را در منزل پدر یا دوستان بمانید با همسر خود باشید.

- تا حد امکان برای چند روز همسرتان را تنها نگذارید.

طاهره با ابراز پشیمانی چنین بیان می کند:

وقتی ازدواج کردم مرتب خانه مادرم می رفتم. گاهی اوقات حتی چند روز آنجا می ماندم. به خیال خودم می خواستم به همسر من و خانواده اش ثابت کنم خانواده به من علاقه دارند و دوری من را نمی توانند تحمل کنند. ولی نمی دانستم این کار من باعث می شود که پای همسر من به شب نشینیهای دوستانه و کم کم سیگار و تریاک و... باز شود. حالا دیگر راهی برای جبران نمانده است، از ماندن من در منزل لذت نمی برد فقط با دوستانش و بس.

من تنها به خاطر همین مسئله به اصطلاح خودم پیش پا افتاده زندگیم را باختم.

سعی کنید از همان ابتدا با حس خوش بینی با خانواده همسران برخورد کنید اگر از ابتدا بدبین باشید رفتارهای آنها (هر چند هم که خوب باشد) برای شما ناخوشایند خواهد بود.

صنم می گوید:

از بس خاله ها و مامانم توی گوشم خوانده بودند که مادر شوهر بدجنس و خواهر شوهر حسود، از همان ابتدای ازدوایم به این دو نفر بدبین بودم. هر چند حرفهای آنها به صلاحم بود ولی نمی خواستم حرف آنها باشد. به خاطر عملکرد اشتباه من زندگیمن دچار آسیب های زیادی شد ولی آنها بازهم خیرخواهانه کمکم می کردند. حالا بعد از سالها فهمیدم که چطور با پیش داوری و قضاوت بی جا رابطه خودم با آنها را تیره کردم.

\*ممکن است مسائلی از نظر شما بسیار مهم باشد ولی از نظر آنها بی اهمیت و یا برعکس.

شما بعنوان فرد جدید در یک خانواده باید سعی کنید تا شناختن رفتارها و اخلاقهای آنها محتاطانه رفتار کنید و همانگونه که دوست دارید با شما رفتار کنند شما با آنها رفتار کنید.

\* اگر برخورد یا رفتاری شما را ناراحت کرد برای خود با خوش بینی توجیه کنید اگر نتوانستید هیچگاه در مقابل رفتار آنها تلافی و انتقام را در پیش نگیرید. طعنه و کنایه زدن را کنار گذارید.

به گفته ویکتورهوگو: کینه و تنفر را به کسانی واگذار کنید که نمی توانند دوست بدارند.

بهترین عکس العمل در مقابل رفتار بد دیگران سکوت است و به روی خود نیاورید که متوجه رفتار بد آنها شده اید.

حتما شنیده اید:

تیغ کم محلی تیزتر از شمشیر است.

لقمان به پسرش سفارش می کند: ای پسر من مراقب باش که به خاموشی عادت کنی من از سکوت هیچگونه نادم نگردیدم لیکن بسیار وقت سخن گفتم و پشیمانی بردم.

\* هرگز نزد همسران از خانواده اش بدگویی نکنید این باعث میشود مهر شما در دل او کمتر شود. زیرا همسر شما هم خون آنهاست.

کینه ای که شما می خواهید به واسطه بدگوئی در دل او ایجاد کنید بیش از پیش و به مرور زمان متوجه خود شما خواهد شد.

\* اگر شما در خانواده وی مرتب به دنبال ایراد و بهانه ای بگردید همسران هم متقابلاً منتظر کوچکترین اشتباه خانواده شماست تا شما را بیازارد.

\* اگر همسران از خانواده شما بدگوئی می کند او را توجیه کنید و قاطعانه از او بخواهید در مورد خانواده شما بدگوئی نکند.

\* اگر می بینید رفتارهای خانواده شما به گونه ای است که ممکن است روزی همسر شما به خاطر رفتار آنها شما را سرزنش کند

رفتارهای ناخوشایندی را که احتمالاً از خانواده او می بینید هرگز به روی خود نیاورید آنها را در دفتری با عنوان دفتر خاطرات

متاهلی بنویسید (البته به همراه خاطرات خوش) و اگر روزی همسران مرتب خانواده شما و رفتارهای آنها را زیر سوال می برد شما

میتوانید با نشان دادن آن دفتر بگوئید من هم بارها و بارها رفتارهایی را از خانواده تو دیدم ولی هرگز به روی تو نیاوردم و با

اینکار هم ایشان متوجه اشتباه خویش شده و هم شرمند شما.

البته نباید با اولین مسئله ای که همسر شما گفت شما متقابلاً کل خانواده او را زیر سوال ببرید. صبر و تحمل داشته باشید و در

عصبانیت هیچ عکس العملی از خود نشان ندهید.

به فرموده حضرت محمد(ص) صبوری ترازوی عقل و نشانه توفیق است.

\* مر بر از خانواده خوب و برحورب و ی مسمری نه اسماء بین سما و آنها بوده رب مسمرن صحت و ی بد نوی سمید. ریرا اینکارشما باعث میشود که همسر شما در آینده براحتی به خانواده شما توهین کند و صمیمیت بین او و خانواده خود را از بین ببرید.

\* در زندگی دو نفره و در آینده که فرزندان نیز خواهید داشت در بین خانواده خود و خانواده همسران و در بین دوستان:

- با احترام با همسران صحبت کنید.

- از شوخی های بی مورد بپرهیزید.
- از کلمات محبت آمیز و محترمانه برای صدازدن او استفاده کنید.

- اگر اشتباهی از او سر زد در مقابل دیگران هیچ عکس العملی نشان ندهید.
- مثل اسکاتلندی است که: دوام زناشوئی یک قسمت روی محبت است و نه قسمتش روی گذشت از خطا.

- مسائل و مشکلاتتان را پیش دیگران بازگو نکنید (حتی خانواده هایتان)
- بدیها و نقاط ضعف همسران را نزد دیگران بازگو نکنید همیشه محاسن و خوبیهایش را بگوئید.

- به دیگران نیز اجازه ندهید از همسران بدگوئی کنند.
- هرگز همسران را نزد بچه ها سرزنش نکنید و اشتباهاتش را بازگو نکنید.

- اگر بین همسر و فرزندان مشکلی پیش آمد هرگز حامی فرزندان نشوید و حق را به همسران بدهید حتی اگی حق با او نباشد، در تنهایی با او صحبت کنید و به او برای حل بهتر اختلاف کمک کنید.

عدم رعایت این مسائل توسط شما باعث میشود دیگران براحتی به همسران توهین و بی احترامی و با وی شوخیهای بی مورد کنند.

\* اگر از همسران اشتباهی سر زد که خانواده شما را ناراحت کرد سعی کنید رفتار همسران را نزد آنها توجیه کنید و به گونه ای

خوب برای آنها تعبیر کنید.

\* از همسران به خانواده و از خانواده به همسران حرفی منتقل نکنید مخصوصاً حرفهایی که در هنگام عصبانیت و ناراحتی و با

خصومت بیان می شود. حرفها را به گونه ای که خوشایند طرفین باشد بیان کنید. البته شما با همسر و خانواده خود دوست و صمیمی باشید و رفتارهایی که می دانید روی آنها حساس هستند را از قبل بیان کنید تا خصومتی ایجاد نشود.

\* در صورتیکه همسر شما با خانواده اش مشکلی پیدا کرد شما هیچگونه دخالتی نکنید.

اکرم در این باره می گوید:

همسر من که با پدرش بطور شراکتی کار می کردند، بعد از مدتی با هم مشکل پیدا کردند ناگفته نماند که در این میان همسر من خیلی ضرر مالی کرد و من هم به شدت ناراحت بودم، ولی در این میان سعی من در آرام کردن همسر من و بی اهمیت جلوه دادن

این مسئله بود، با اینکه توهین های زیادی به همسر من شد ولی من هرگز حرفی به آنها نزد. نزدیک به پنج سال گذشت و ما از لحاظ مالی خیلی با مشکل مواجه شده بودیم تا اینکه یکشب پدر و مادر همسر من به منزل ما آمدند و اختلافشان را با همسر من حل

کردند و در این میان مرتب از من عذرخواهی می کردند و مرا به دلیل اینکه خود ساخته و با شخصیت هستم تحسین می کردند.

\* همانگونه که دوست دارید همسران با خانواده شما رفتار کند شما با خانواده او رفتار کنید آنها را مانند خانواده خود بدانید

(خانواده او نیز مانند خانواده شما برای او زحمت کشیده اند) به خانواده همسران احترام بگذارید و از او بخواهید متقابلاً به خانواده شما احترام بگذارد.

کونفوسیوس می گوید: چنان زندگی کن که وقت مردن آرزو خواهی کرد و با هر کس چنان رفتار کن که از او توقع داری.

\* اگر خانواده همسران برد خانواده خود و همپسین از خانواده خود برد خانواده همسر بد بوی نسید. و خانواده ما و رصامی آنها را با یکدیگر مقایسه نکنید.

فاطمه تجربه تلخ زندگیش را اینگونه بیان می کند:

مرتب رفتارهای خانواده همسر را به مادرم گزارش می دادم. پس از مدتی دخالتها و برخوردهای مادرم باعث شد دعوی شدیدی بین دو خانواده بپا شود، من هم مدتی قهر خانه مادرم بودم با وساطت چند تا از بزرگان فامیل من با آنها آشتی کردم ولی الان چند سال است که دو خانواده با هم قهر هستند و رفت و آمد نمی کنند.

\* خانمها هرگز نزد مادرشوهر، خواهر شوهر و جاری بدگوئی نکنید و از هیچ کدام یک از آنها پیش دیگری حرف نزنید اگر آنها هم بدگوئی می کنند شما به اجبار شنونده باشید و اظهار نظر نکنید.

- آقایان نیز در رابطه با پدر خانم، برادر خانم و باجناب این مسئله را رعایت کنند.

مهسا تجربه زندگیش را اینگونه بیان می کند:

من 10 سال در خانواده همسر از محبوبیت خاصی برخوردار بودم تا اینکه برادر شوهرم ازدواج کرد من که خیلی زود با کسی صمیمی می شدم با جاری ام دوست شدم او که کوچکتر از من و خیلی زودرنج و حساس بود و از کوچکترین رفتار خانواده همسر ناراحت می شد پیش من شکایت می کرد. من هم متقابلاً؟ هر آنچه که در 10 سال بر من گذشته بود با تمام اعتمادی که به او داشتم برایش می گفتم ولی جاری ام همه حرفهای من را به خانواده همسر گفت و بعد از کلی دعا و جار و جنجال، حالا دیگر هیچکس چشم دیدن من رو ندارد.

\* شما عاقل و بالغ هستید در زندگی از تجربیات دیگران استفاده کنید ولی به هیچ وجه به دیگران اجازه ندهید در زندگی شما دخالت کنند.

فرانکلین در رابطه با تجربه می گوید: تجربه مدرسه ایست که محصلین خود را با قیمت گرانی بار می آورد.

\* اگر در زندگی خود دچار مشکلی شدید که با همسر خود نتوانستید آنرا حل کنید در این مورد با کسی صحبت نکنید مگر فردی آگاه، رازدار، بی طرف، فهیم و منطقی تا به شما کمک کند. اگر در نزدیکی خود چنین فردی را پیدا نکردید به یک مشاور مراجعه کنید.

\* شما و همسران یکسری مسئولیتها و وظایفی در قبال یکدیگر، نسبت به فرزندان، در برابر پدر و مادر خود، پدر و مادر همسر و خویشان و نزدیکان دارید. باید حد و مرز وظایف خود را بشناسید و آنها را به بهترین نحو ممکن انجام دهید.

### \* همسر و فرزند:

مشکلی که بعضی از زوجین با آن روبرو می شوند این است که زن بعد از بچه دار شدن شوهر را فراموش می کند، دنیای جدید او و سرگرمی جدیدش رسیدگی و مراقبت بیش از حد بچه می شود. وقتی زن همه وقت خود را صرف بچه تازه تولد یافته اش می کند، از یاد می برد که کسی هم به نام شوهر در خانه هست.

وقتی مراقبت های زن از مرد، به صورت وظیفه درمی آید، نه از روی میل و رغبت باطنی، ولی رسیدگی به بچه از ته قلب و با تمام وجود صورت می گیرد. شوهر بوی نامهربانی و تفاوت به مشامش می رسد.

در این میان آقایان هم مدتی به خانمها فرصت دهند و به همسرشان کمک کنند تا وی با شرایط جدید، خود را وفق دهد.

### حکرام به وادین .

حتما می دانید که این یک شعار نیست بلکه یک حقیقت است که دعای پدر و مادر زندگی را زیر و زبر می کند.  
- در هر شرایطی احترام آنها را حفظ کنید. (عصبانیت، حرفهایی که به نظرتان بی منطق است، مشکلات زندگی، مالی، روحی و...)  
- برخی رفتارهای آنها به علت تفاوت سنی شما با آنها، کهولت سن آنها، حساسیت آنها در سنین بالاتر برای شما قابل توجیه نیستند.

ولی در هر حال:

- مراعات حال آنها را بکنید.
- بعد از ازدواج مرتب به آنها سر بزنید.
- به آنها تلفن بزنید و جویای احوال آنها شوید.
- به آنها بیش از پیش ابراز محبت کنید.
- آنها را به منزل خود دعوت کنید .
- با آنها به گردش و تفریح بروید.
- به نظرات آنها احترام بگذارید و با احترام با آنها صحبت کنید.
- مطمئن باشید موفقیت شما را به همراه خواهد داشت.
- پیری شکستی است که تعمیر ندارد
- ویران شود آن خانه که یک پیر ندارد

### حرف آخر اینکده:

زنان و مردان متفاوت اند. هیچ کدام از دیگری بهتر یا بدتر نیستند. آنها فقط با هم فرق دارند. ولی این تفاوتها دلیل بر اختلاف و ناسازگاری نیستند بلکه با کمی گذشت، صداقت، احترام و تواضع این تفاوتها از میان می رود.  
فراموش نکنید که ازدواج چیزی نیست به جز  
یکی شدن زن و مرد، با از میان برداشتن تفاوتها.  
پس در زندگی، برای یکی شدن و یکی ماندن تلاش کنیم.

کاری از: vahideh

Vahideh3008@yahoo.com