



مقاله ۱ ازواج: خود آگاهی-گام اول ازدواج

ازدواج یکی از زیباترین پدیده های خلقت می باشد . در این پدیده، دو فرد بیگانه آنچنان جذب یکدیگر می شوند که باقی عمر خود را در یگانگی و اتحاد با دیگری طی می کنند . از طرف دیگر اگر انتخاب شریک به درستی صورت نگیرد ، دوستان دیروز تبدیل به دشمنان امروز و بیگانگان فردا خواهند شد. وصلت های بسیاری که بدون توجه به اصول گزینش انجام شده است چه بسا که به عداوت و ستیز ، سردی و خیانت و جدایی منتهی شده باشد. بسیاری از آسیب های ازدواج همچون طلاق ، خودکشی ، فرار از خانه ، طلاق عاطفی ، اختلالات خلقی و مشکلات رفتاری و... حاصل نداشتن دانش و استراتژی مشخص برای انتخاب همسر است . بدین ترتیب بنظر می رسد که برای ازدواج همچون اخذ گواهینامه برای رانندگی نیازمند کسب مهارتهای خاصی هستیم . متأسفانه جوانان به این موضوع چندان اهمیتی نمی دهند و تلاشی برای کسب مهارت در این خصوص نمی کنند.

دیوید اولسون در باره ضرورت آموزش پیش از ازدواج می گوید : « آنها انرژی زیادی را برای انتخاب کیک عروسی صرف می کنند . کیکی که توسط مهمانان گرسنه طی چند دقیقه مصرف می شود حال آنکه باید انرژی خود را برای آموختن اصول پویای ازدواج و بالا بردن مهارتهای لازم و برای همسر شدن و پدر یا مادر شدن به کار ببندند و متأسفانه این اشتباه بزرگ جوانان ماست »

یک ضرب المثل عامیانه می گوید آدم وقتی یک بار ازدواج می کند تازه می فهمد که باید با چه کسی ازدواج کند!

مهارتهای زندگی : خود آگاهی

مهارتهای ازدواج در بخش های آشنایی ، عشق ، انتخاب همسر ، نامزدی و زندگی مشترک قابل بحث و ارایه می باشد. اما پیش از آن باید از یک مهارت شناختی لازم برای زندگی صحبت کنیم که برای ورود به مباحث یاد شده ضروری است . یکی از مهارتهای زندگی، داشتن خود آگاهی است. برای اینکه مشخص شود شما تا چه اندازه نسبت به خود ، آگاه هستید تمرین ذیل را انجام دهید.



تمرین :

۱- بر روی کاغذ پنج ویژگی مثبت خود را یادداشت کنید.

۲- پنج ویژگی منفی خود را یادداشت کنید.

۳- پنج ویژگی مثبتی که ندارید و می خواهید داشته باشید ، یادداشت کنید.

شاید شما نسبت به ویژگیهای جسمانی خودتان آگاهی داشته باشید اما بعد از کمی تأمل می بینید که جواب دادن به سؤالات مطرح شده ، بسته به کارکرد مکانیزم های روانی و آشنایی شما با تمایلات، گرایشات، احساسات و انگیزه های خودتان می تواند ساده و یا بسیار دشوار باشد.

خودآگاهی عبارت است از شناخت فرد از خصوصیات، نیازها، خواسته ها، اهداف، نقاط ضعف، نقاط قوت، احساسات، ارزش و هویت خود است. فردی که دارای شناخت از خود است طبیعتاً به خود احترام می گذارد (دارای عزت نفس است) و توجه دیگران را نسبت به ادای احترام به خود جلب می کند. برای خود ارزش قائل است و بر این اساس به دیگران احترام می گذارد. وی می داند که چه چیزی در وی احساس خوبی ایجاد می کند و برای تجربه مجدد رویدادهای فرح بخش برنامه ریزی و تلاش می کند. خودآگاهی بر روی فرایند افکار، احساسات و در نتیجه تولید رفتار کنترل داشته و خود ارزیابی صحیحی را از فرد باعث می شود.

برای اینکه خود را بشناسیم لازم است تا ابعاد و ویژگیهای انسان را مورد بررسی قرار دهیم. روانشناسان معتقدند که بشر موجودی روانی زیستی و اجتماعی است (BioPsychoSocial) است. اگر این تعریف را اندکی گسترش دهیم به مدلی دست می یابیم که بر پایه آن انسان موجودی با پنج بعد تصور می شود که هیچ کدام از این ابعاد بر دیگری تقدم و برتری نخواهند داشت .

بعد اول: بعد جسمانی (Physical). برخی از طریق ژنها منتقل می شود مانند رنگ چشم، رنگ پوست، قد، وزن، گردی صورت و ... برخی بر اثر حوادث و وقایع شکل می گیرد، همچون کوتاهی پا، لکنت زبان و...

اینکه چرا ما جذب برخی جنبه های جسمانی افراد می شویم و تمایل به وصلت با چنین اشخاصی داریم و یا از برخی افراد با ویژگیهای جسمانی خاص دوری می کنیم می تواند ریشه در تمایلات ناهشیار و ناخود آگاه ما داشته باشد.

بعد دوم: بعد عقلانی (Mental). شامل قوای عقلی بوده و خود دارای مؤلفه های گوناگونی چون، تفکر (Thinking) ، استدلال (Reasoning)، نگرش (Attitude)، خلاقیت (Initiation) و می باشد.

بعد سوم : بعد روانی (Psychological). این بعد با بعد عقلانی در ارتباط است. در این زمینه برای مثال می توان به آرام یا هیجانی بودن، داشتن رفتار پرخاشگرانه، بد دهنی و یا دست بزن داشتن، داشتن بیماری خاص روانی مثلاً در مردان شک و ظن (پارانویا) و در زنان وسواس، نحوه حل مسئله، چگونگی مقابله با فشار های روانی و ... اشاره کرد.

بعد چهار : بعد اجتماعی (social). این بعد مواردی از قبیل قومیت و فرهنگ، زبان، رسوم و آئین (مثلاً آئین خواستگاری و حتی بصورت جزئی تر رژیم غذایی و پخت و پز)، تمکن مالی و اقتصادی مناسب و شرافتمندانه (برای مثال توانایی داشتن یک زندگی مستقل یا همه خانه شدن با والدین)، میزان تحصیلات، الگوهای رفتاری، انتقال به شهر و محل زندگی همسر و

بعد پنجم : بعد معنوی (Spiritual). کامل کننده بعد مادی انسان است و به معنای داشتن چارچوب اعتقادی و جهان بینی خاص است .

بر این اساس پس از اینکه فرد در ابعاد مختلف خود را شناسایی کرد، می تواند نسبت به شناخت افراد دیگر در ابعاد فوق الذکر اقدام نماید. در رابطه با ازدواج ضروری است که کلیه عوامل بالا مورد ملاحظه و شناسایی قرار گیرند. توجه به بعدی خاص و نادیده گرفتن دیگر ابعاد می تواند آسیب زا باشد. پژوهش ها نشان می دهند افرادی که از نقطه نظر ویژگیهای شخصیتی شباهت بیشتر با یکدیگر دارند احتمالاً زندگی زناشویی موفق تری خواهند داشت .



اولین گام ازدواج چیست ؟ آشنایی، خواستگاری، دیدار و ملاقات)

اولین گام (آشنایی ، خواستگاری ، دیدار و ملاقات) چیست ؟

در جواب معمولاً صحبت از دیدار و دیدن به میان می آید. از دیدن فرد می خواهید و قصد دارید به چه نتیجه ای برسید و به عبارت دیگر اهمیت دیدن فرد در چیست ؟ معمولاً در این مرحله صحبت از آشنا شدن با ویژگیها و یا جذابیت های طرف مقابل می شود. در اینجا با بازگشت به بحث خود آگاهی سؤالات جدیدی را برای شما مطرح می کنیم و از شما می خواهیم که با توجه به اینکه چه ویژگیهایی یک نفر را برای شما جذاب می کند به سؤالات زیر پاسخ دهید ؟ کمی فکر کنید !

تمرین

۱- پنج ویژگی را که نمی خواهید همسرتان شبیه شما باشد بنویسید ؟

۲- پنج ویژگی را که شما دارید و مایل هستید همسر شما بیش از شما داشته باشد بنویسید .

۳- پنج ویژگی را که دوست دارید همسر آینده کمتر از شما داشته باشد بنویسید .

تحقیق

حالا چند تحقیق در این زمینه رو بخوانید: آندرسون (۱۹۶۸) معیارهای پسندیدگی (likeability) را در مورد ۵۵۵ صفت شخصیتی تهیه کرد. براساس تحقیق آندرسون خصوصیات بی ریا، درستکار، فهیم، وفادار، باهوش - قابل اعتماد - با ملاحظه - خونگرم - مهربان بهترین خصوصیات از نظر اکثریت افراد بدون توجه به جنس بود.

آندرسون منفی ترین صفات را نیز در تحقیق خود بدست آورد. صفات دروغگو - بی رحم - نفرت انگیز - بدخواه - غیر قابل اعتماد - نامهربان - ریاکار - حریص - خودپسند - گستاخ - کوتاه فکر - و وراج، منفی ترین صفات تحقیق مذکور بودند.

اثر هاله ای

برخی ویژگیهای روان شناختی باعث می شوند تا ما از طرف مقابل استنباط غلط داشته باشیم و بنابراین گرفتار برداشت های غلط خودمان می شویم.

متن زیر را بخوانید :

محمود در ورودی رستوران را باز کرد و منتظر ماند تا دو نفر قبل از اینکه او وارد شود از در خارج شوند او در داخل رستوران مودبانه از پیش خدمت تقاضای میزی کرد. اندکی پس از نشستن او، نامزدش از راه رسید. او فوراً برخاست و کمک کرد تا خانم پالتوی خود را در آورد و آن را به جا لباسی آویزن کند. او صندلی نامزدش را نگاه داشت تا بنشیند .

حالا صفات زیر را در نظر داشته باشید:

باهوش - برونگرا - خوش سلیقه - مودب - مهربان - با کفایت - پر جرات - جذاب

در زیر یک مقاس ۴ در جه ای را ملاحظه می کنید . لطفاً بر اساس این مقیاس به هرکدام از صفات بالا که در محمود مشاهده کردید ، یک نمره بدهید: برای مثال باهوش ۲، برونگرا و

۰=نمی توانم بگویم

۱=اصلاً این صفت را ندارد

۲= تا حدودی این صفت را دارد

۳= کاملاً این صفت را دارد. در مثال بالا فقط صفت مودب ۳ نمره می گیرد و بقیه ویژگیها نمره صفر می گیرند. در

حقیقت شما دچار اثر (خطا) هاله ای شدید. در این نوع دآوری، مردم اثر عوامل موقعیتی رو نادیده می گیرند و اثر سببی صفات شخصیتی رو بیش از حد تخمین می زنند.



تعریف آشنایی : آشنایی یک کنش متقابل و تبادلی از احساسات؛ افکار و اندیشه است به قصد ازدواج. در این میان برجستگی ها و ویژگیهای هر فرد مشخص می شود و جذابیت ها معلوم می شود. بنابراین آشنایی یک پروژه است، یعنی از جایی شروع می گردد و به جایی ختم می شود.

ابعاد مختلف جذابیت برای مردان و زنان

«در یک مطالعه بین فرهنگی که سی و سه فرهنگ در نقاط مختلف جهان را در بر می گرفت ظاهر فیزیکی در همه موارد به عنوان جذابترین عامل توسط مردان ذکر شده بود در حالیکه خانمها به دور نمای مالی مردان و بلند پروازی آنها یا سخت کوشی و جدی بودن آنها توجه می کردند.»

« به طور تقریبی می توان گفت که جذابیت ظاهری در فرایند آشنایی برای مردان از اهمیت بیشتری برخوردار است و کیفیتهای شخصیتی برای زنان مهمتر است »

برای شما کدام بعد مهمتر است ؟

در یک تحقیق توسط نوید (۱۹۸۴) اولویتهای مردان برای آشنایی بیشتر جذابیت ظاهری بود و برای زنان ترکیبی از ویژگیهای ظاهری و شخصیتی ، اما هنگامی که در این تحقیق مردان و زنان ویژگیهای با اهمیت برای انتخاب همسر را دسته بندی کردند فهرست آنها بطور معنا داری شبیه به هم بود . این فهرست بترتیب اولویت عبارتند از: ۱- صداقت ۲- شخصیت ۳- وفاداری به عهد ۴- حساسیت ۵- خونگرمی ۶- مهربانی ۷- خلق و خوی ۸- ملایمت ۹- صبر و شکیبایی ۱۰- متانت و وقار

جذابیت ظاهری غیر معمول در عین حال که یک مزیت است می تواند یک نقطه ضعف باشد افراد فوق العاده جذاب با پیشنهادات اغواگرانه محاصره می شوند و به ستوه می آیند در عین حال به نظر می رسد که جامعه نسبت به این افراد به لحاظ هنجارهای خود سخت گیر تر است .

منابع مختلف جذابیت در آشنایی و انتخاب :

۱- وضعیت ظاهری و فیزیکی ۲- صفات شخصیتی ۳- موقعیت اجتماعی (طبقه اجتماعی ، شهرت، اعتبار، اصالت خانوادگی، تحصیلات، شغل، موقعیت، مذهب، زبان و فرهنگ) ۴- شباهت های طرفین به هم - دانشجویان به شباهتهای شخصیتی و نگرشی توجه می کنند (بویژه زمانی که چندان درگیر عشق نیستند)، ۵- تضادهای طرفین با هم

چگونگی آشنایی

در این خصوص دو نظریه مهم وجود دارد:

- نظریه های قدیم:

الف) علاقه مندی به کسانی که ما را کامل می کنند. (پول نداریم پس با فرد پولداری ازدواج می کنیم. تحصیلات ما پایین است بنابراین همسر فردی تحصیلات بالا می شویم و...) (

ب) شباهتها و همانندی ها علاقه به آشنایی را بیشتر می کند: کبوتر با کبوتر باز با باز/کند هرجنس با همجنس پرواز

- نظریه جدید: Filter Theory

مراحل آشنایی در نظریه صافی :

۱- هر فرد مناسب

۲- صافی آشنایان

۳- افراد مناسبی که می شناسید

۴- صافی پیشینه اجتماعی

۵- افرادی با پیشینه اجتماعی هماهنگ

۶- صافی جذابیت

۷- افراد جذاب

۸- صافی همسانی و هماهنگی

۹- شخصیت های هماهنگ

۱۰- تعهد متقابل (ازدواج)

مزیت های آشنایی :

۱- درک تفاوت افراد با هم و منحصر به فرد بودن هر فرد

۲- کمک به خود شناسی بیشتر

۳- درک علایق، نیازها و ارزش های خود

۴- کمک به یادگیری مهارت های ارتباطی



محدودیت‌های آشنایی:

- ۱- در فرایند آشنایی هر دو نفر سعی می کنند تا فقط جنبه های مثبت خود را بیان کنند.
- ۲- دور شدن از دوستان و فعالیتهای معمول روزانه
- ۳- کوتاهی و قصور در مواجهه با مسائل مشترک در زمان آشنایی (به مشکلات خود دوره آشنایی توجه نمی شود).
- ۴- گاهی عدم رعایت حد و مرز موجب کاهش آمادگی طرفین برای ازدواج می شود.
- ۵- آشنایی شرط لازم ازدواج است ولی شرط کافی نیست.

پیشنهاد آشنایی: موضوع دیگری که در اینجا قابل تأمل است این می باشد که معمولاً پیشنهاد آشنایی از سوی مردان صورت می گیرد. پس زنان در اینجا چه نقشی دارند؟ به عبارت دیگر آیا اگر خانمی به هر دلیل از کسی خوشش آمد باید بنشیند و منتظر باشد؟ در پاسخ به این سوال لازم است گفته شود که زنان هم می توانند پیشنهاد آشنایی بدهند آنهم در این دنیای پسا مدرنیسم . اما روش مستقیم بخصوص در جامعه ما اثرات نامطلوب بعدی رو به دنبال خواهد داشت. روش دیگر روش غیر مستقیم است که تاثیر بیشتری داشته و مردان هم سریعاً متوجه آن می شوند.

پیامها معمولاً از یک فرد به فرد دیگر به چند طریق منتقل می شود :

- ۱- کلام (verbal) که ۷۰٪ پیام را به مخاطب منتقل می کند .
 - ۲- ژست ها و حرکات چهره ای (body language) که ۴۰٪ پیام را منتقل می کند .
 - ۳- تماس چشمی (eye contact) که ۵۳٪ پیام را منتقل می کند .
- بنابر این فقط یک نگاه می تواند اطلاعات بسیار زیادی از کشش و تمایل را به طرف مقابل نشان بدهد و نیازی به گفتن که پیام کمی رو منتقل می کند نیست .

به تکلم به تبسم به خموشی به نگاه / می توان برد به هر شیوه دل آسان از من (کلیم کاشانی)



ده اشتباه در فرایند آشنایی

معمولا اشخاص در زمان آشنایی دچار اشتباهاتی می شوند که چشم آنها را بر روی واقعیت می بندد. در این اینجا بطور اختصار این اشتباهات در فرایند آشنایی را بیان می کنم :

۱) سئوالات کافی نمی پرسیم چون:

الف) فکر می کنیم سؤال پرسیدن جنبه های عاشقانه ارتباط را مخدوش می کند.

ب) نمی خواهیم جواب سئوالهای خود را بدانیم.

ج) می ترسیم متقابلا از ما نیز همان سئوالات پرسیده شود.

۲) نشانه های هشدار که حاکی از مشکلات بالقوه هستند را نادیده می گیریم

راههای نادیده گرفتن عبارتند از :

الف) مسائل را کم اهمیت جلوه می دهیم.

ب) کارهای او را توجیه می کنیم.

ج) کارهای او را منطقی جلوه می دهیم.

د) مشکلات و مسائل را انکار می کنیم.

۳) سازشهای عجولانه و زود هنگام انجام می دهیم.

الف) از باورها و ارزشهای خود چشم پوشی می کنیم.

ب) از علائق و فعالیتهای خود دست بر می داریم.

ج) از خانواده و دوستان کناره گیری می کنیم.

۴) تسلیم نیاز جنسی می شویم.

راههای پرهیز از این اشتباه :

الف) با حوصله و بدون عجله در طول زمان با فرد مقابل آشنا شوید.

ب) برای ازدواج عجله نکنید.

ج) از هر گونه رابطه جنسی قبل از ازدواج بپرهیزید.

۵) تسلیم زرق و برق های مادی و ظاهری می شویم.

الف) پول

ب) ثروت خانوادگی

ج) قدرت و نفوذ فرد

د) شغل او

ه) شهرت او

ی) زیبایی او

۶) «تعهد» را مقدم بر «تفاهم» می دانیم.

کسانی بیشتر دچار این اشتباه می شوند که:

الف) مایل هستند متاهل باشند تا مجرد.

ب) آرزومند هستند که دیگر سرانجامی بگیرند و سرخانه و زندگی خود بروند.

ج) از خواستگاری خسته شده اند.

د) از طرف دیگران برای ازدواج تحت فشارند.

ه) افرادی که فقط جنبه های مثبت دیگران را می بینند.

ی) به لحاظ عاطفی به فرد متعهد شده اند.

برای مثال نباید قبل از تفاهم سریعاً قول ازدواج داد.

۷) تردیدهای خود را نادیده می گیریم.

الف) زمانی که تردیدی وجود دارد تا زمانی که آن تردید برطرف نشود نباید ازدواج کرد. نادیده گرفتن تردیدها مشکلی را حل

نمی کند. بعد از ازدواج تردیدهای نادیده گرفته شده می توانند تبدیل به واقعیت شوند.

ب) گاهی بی توجهی به تردیدها نشانه کمبود اعتماد به نفس است.

این تردیدها می تواند در نحوه رفتار باشد. مثلاً شک های بی مورد، پرخاش، دروغگویی، رفتارهای مشکوک و ...

۸) «تفاهم» را بر «علاقه و محبت» مقدم می دانیم.

الف) تفاهم دو نفر الزاما نشانه علاقه آنها به هم نیست.

ب) اگر علاقه و محبتی بین دو نفر بطور خاص وجود نداشته باشد، با ازدواج هم آن علاقه ایجاد نخواهد شد. بعضی ها معتقدند که چون خواستگار ایشان مثلا پولدار است یا تحصیل کرده می باشد و... بدون وجود علاقه تن به ازدواج می دهند با

این امید که بعد از ازدواج علاقه بوجود می آید. اما در صورتی که چنین اتفاق بوجود نیاید حاصل چه خواهد بود ؟ ؟

ج) ازدواج زمانی موفق است که سه عنصر «علاقه»، «تعهد» و « تفاهم» با هم وجود داشته باشد.

محبت کردن هنر است (اریک فروم)

۹) باور به اینکه او را تغییر خواهیم داد.

یکی از باورهای بسیار رایج و غلط در اکثر فرهنگها این است که: ما می توانیم با عشق، توجه و تلاش همسر خود را تغییر دهیم. بخصوص خانم ها مستعد پذیرش این باور غلط در زمان آشنایی هستند. (ترک اعتیاد، ترک قماربازی، ترک دوست بازی ،ترک هرزگی و... کار ساده ای نیست، یک پروسه ای طولانی مدت بوده و نیاز به کمک افراد متخصص دارد. درضمن رفتار آدمها تغییر نمی کند بلکه نسبت به رفتارشان آگاهی پیدا می کنند.)

۱۰) باور به اینکه پس از ازدواج مشکلات کم می شود.

برای کسی که مشکلات حل نشده دارد ازدواج تنها موجب افزایش مشکلات خواهد بود. قاعده ای که در این خصوص وجود دارد این است که که گفته می شود مشکلات قبل از ازدواج را پس از ازدواج باید ضربدر ۱۰ کنید. یعنی مشکلات فعلی بعد از ازدواج ۱۰ برابر می شوند. (آمدن بچه ها، اختلافات فرهنگی، تعارضات اعتقادی و شخصی -مثلا ساعت خوابیدن . مطالعه و...- و شخصیتی ، مسائل اقتصادی ، اعتقادات مذهبی و ...)

لطیفه : یک نفر از رایانه خواست تا همسری به او معرفی کند که:

۱)ظریف باشد.

۲)ریزه و با نمک باشد.

۳)کم حرف باشد.

۴)عاشق ورزشهای آبی باشد.

۵)با سرما مشکلی نداشته باشد.

رایانه پس از بررسی به او گفت:..... بهتر است با یک پنگوئن ازدواج کنی.

منابع :

- ۱- آموزش پیش از ازدواج (PME) . مهدی میر محمد صادقی . سازمان بهزیستی کشور ، معاونت امور فرهنگی و پیشگیری از آسیب های اجتماعی
- ۲- مهارت های زندگی . حسین ناصری . سازمان بهزیستی کشور ، معاونت امور فرهنگی و پیشگیری از آسیب های اجتماعی
- ۳- آموزش مهارت های زندگی . نوشته دکتر لادن فتی . دکتر فرشته موتابی . شهرام محمد خانی . مهرداد کاظم زاده عطوفی . نشر دانش .