

ازدواج

حل مشکلات زناشویی

دکتر ماهیار آذر

www.ketab.ir

تقدیم به مادرم
که هر چه دارم از اوست

سرشناسه	دکتر آذر ماهیار، ۱۳۲۴ -
عنوان و نام پدیدآور:	ازدواج، حل مشکلات زناشویی / دکتر ماهیار آذر.
مشخصات ناشر:	تهران: نشر قطره، ۱۳۸۵.
مشخصات ظاهری:	۹۲ ص.
فروست:	سلسله انتشارات نشر قطره، ۷۷۳. روان و زندگی، ۱۲
شابک:	978-964-341-665-2
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیا
موضوع:	زناشویی - راهنمایی و مشاوره
موضوع:	زناشویی - روابط
موضوع:	زناشویی - جنبه‌های روان‌شناسی
رده‌بندی کنگره:	HQ ۱۰/۴
رده‌بندی دیویی:	۳۰۶/۸۱
شماره کتابخانه ملی:	۸۵۴۶۶۹۹م

شابک: 978-964-341-665-2 ۹۷۸-۹۶۴-۳۴۱-۶۶۵-۲ ISBN:



نشر قطره

ازدواج

دکتر ماهیار اذر

چاپ اول: ۱۳۸۷

مدیر اجرایی: تینا حمیدی

طراح صفحات و جلد: ابراهیم حقیقی

تصویر روی جلد: با استفاده از نقاشی پیکاسو

لیتوگرافی: ملاووس رایانه

چاپخانه: سارنگ

تیراژ: ۲۲۰۰ نسخه

بها: ۱۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نشر قطره محفوظ است.

آدرس: خیابان فاطمی، خیابان ششم، پلاک ۹ - دورنگار: ۸۸۹۶۸۹۹۶

تلفن: ۸۸۹۵۶۵۳۷ و ۸۸۹۵۲۸۳۵ و ۸۸۹۷۳۴۵۱-۲

صندوق پستی ۲۸۲ - ۱۳۱۴۵

ghahre_h_pub@yahoo.com

Printed in The Islamic Republic of Iran

○ فهرست

- یادداشت ناشر ۷
- مقدمه مؤلف ۹
- چه زمانی برای ازدواج مناسب است؟ ۱۱
- مشخصات یک همسر خوب چیست؟ ۱۳
- با چه مردان و زنانی ازدواج نکنیم؟ ۱۶
- آیا همسر خوب باید تمام شرایط مناسب را داشته باشد؟ ۱۸
- اختلاف طبقاتی چه پیامدهایی می‌تواند به همراه داشته باشد؟ ۲۰
- آیا اختلاف فرهنگی می‌تواند در روابط زناشویی مشکل ایجاد کند؟ ۲۱
- برای ازدواج تفاهم مهم‌تر است یا توافق؟ ۲۲
- چگونه می‌توان طرف مقابل را شناخت؟ ۲۳
- آیا آشنایی قبل از ازدواج تأثیری در تداوم زندگی زناشویی دارد؟ ۲۷
- به چه مواردی در دوران آشنایی باید توجه کرد؟ ۲۹
- عشق چیست و آیا لازمه ازدواج است؟ ۳۰
- عشق رمانتیک و آرمان‌گرایانه چه تأثیری در انتخاب همسر دارد؟ ۳۳
- چگونه می‌توان عشق هیجانی و رمانتیک را از عشق واقعی تشخیص داد؟ ۳۴
- آیا دوست داشتن دلیل می‌خواهد؟ ۳۶
- در صورت مخالفت خانواده، چه باید کرد؟ ۳۷

- اگر فرزندان تصمیم گرفت با فرد غیرموجهی ازدواج کند چه باید بکنیم؟ ۴۰
- مشکلات مهم در زندگی زناشویی کدام‌اند؟ ۴۳
- چه عواملی زندگی زناشویی را دشوار می‌کند؟ ۴۶
- چه باید کرد که عشق و ازدواج به رابطه‌ای کسل‌کننده تبدیل نشود؟ ۴۹
- آیا بچه‌دار شدن یک ضرورت است؟ و چه تأثیری بر تداوم ازدواج دارد؟ ۵۱
- چه زمانی برای بچه‌دار شدن مناسب است؟ ۵۳
- آیا نداشتن بچه به زندگی زناشویی آسیب می‌زند؟ ۵۵
- مخالفت با بچه‌دار شدن چه تأثیری در زندگی زناشویی دارد؟ ۵۷
- «ازدواج‌های به وصال نرسیده» چیست و در مواجهه با آن چه باید کرد؟ ۵۸
- چه باید کرد تا ارزش‌های زناشویی تغییر نکنند؟ ۶۰
- آیا در زندگی زناشویی «بده بستان» وجود دارد؟ ۶۱
- تعارض‌های زناشویی چیست و برای رفع آن چه باید کرد؟ ۶۲
- زن و شوهر در زمان اختلاف باید چطور رفتار کنند؟ ۶۳
- برای ادامه زندگی و فرار از تنش، تا کجا باید مشکلات را تحمل کرد؟ ۶۴
- در صورت رفتار نامناسب یکی از زوجین، آیا می‌توان با او مقابله به مثل کرد؟ ۶۶
- در صورت مشاهده خیانت و دروغ چه باید کرد؟ ۶۷
- چگونه می‌توان زندگی آرامی داشت؟ ۷۱
- «حل مشکل» در زندگی خانوادگی چگونه است؟ ۷۳

○ یادداشت ناشر

هنگامی جامعه‌ای سالم و متعادل خواهیم داشت که افراد آن جامعه، از سلامت روان برخوردار و در عرصه‌های اجتماعی فعال باشند. انکار کردن نابسامانی‌های روانی افراد جامعه درست نیست. برای اصلاح، نخست باید درد و بیماری را شناخت. در این صورت، درمان سهل‌تر خواهد بود. در گذشته‌های دور، اندیشمندان و ادیبان، کتاب‌های پند و اندرز می‌نوشتند تا به مردم آگاهی‌های لازم را برای رسیدن به تعادل اخلاقی و روانی ارائه دهند. اما امروزه این پندنامه‌های ارزشمند به تنهایی کافی نیستند.

زندگی در عصر ما، آگاهی‌ها و مهارت‌های ظریف‌تری را می‌طلبد که با مطالعه و تجربه به دست می‌آیند. دسترسی به اطلاعات درست و کسب مهارت‌های لازم برای زندگی، در پیشگیری از آسیب‌های روانی سهم عمده‌ای دارد. هر چند علاوه بر اطلاعات درست، یافتن راهکارهای صحیح نیز ضروری است.

تاکنون در ایران برای حل مسائل و مشکلات فردی و خانوادگی کتاب‌های ارزشمندی در حوزه روان‌پزشکی و روان‌شناسی، ترجمه و منتشر شده است، که بیشتر آن‌ها راه‌حل‌هایی متناسب با فرهنگ‌های غیرایرانی ارائه داده‌اند. لذا صرف ترجمه - حتی علمی‌ترین - متون روان‌شناختی غرب نمی‌تواند راهگشای مشکلات جامعه ما باشد، و ما باید دریافت‌های خود از دانش غرب را با شرایط فرهنگی و میراث معنوی خود سازگار کنیم تا کلاممان آشنا و راهکارهای درمانی‌مان مؤثر باشد.

نشر قطره بر آن شده است تا با همکاری روان‌پزشکان و روان‌شناسان برجسته ایرانی مجموعه کتاب‌هایی را با عنوان «روان و زندگی» منتشر کند. مؤلفان این مجموعه با دانش نظری و تجربه‌های بالینی و درمانی مفید، موضوع‌هایی را برای تألیف انتخاب کرده‌اند که در آن مهارت و تجربه ویژه‌ای دارند.

این مجموعه به صورت پرسش و پاسخ و به زبانی ساده تنظیم شده است تا خوانندگان بتوانند با مسائل روان‌شناسی آشنا شوند و آگاهانه با مشکلات روانی برخورد کنند و نیز بدانند که به هنگام بروز مشکل چگونه می‌توانند راهنمایی‌های لازم را از مشاوران دریافت کنند.

نشر قطره بر خود لازم می‌داند از روان‌پزشکان، روان‌شناسان و استادان محترمی که در این مجموعه ما را یاری کرده‌اند سپاسگزاری کند.

○ مقدمه مؤلف

ازدواج به عنوان مهم‌ترین و عالی‌ترین رسم اجتماعی، برای دستیابی به نیازهای عاطفی و امنیتی افراد بزرگسال، همواره مورد تأیید بوده است، ازدواج رابطه‌ای انسانی، پیچیده، ظریف و پویا می‌باشد که از ویژگی‌های خاصی برخوردار است، هم‌چنین، توجه به کانون خانواده، محیط سالم و سازنده، روابط و تعاملات میان فردی گرم و صمیمی که می‌توانند موجب رشد و پیشرفت افراد گردند از جمله اهداف و نیازهای ازدواج محسوب می‌شوند. ازدواج یکی از راهکارهای متعدد رفع نیازهای اجتماعی، فردی و جسمانی است.

هر که را می‌بینیم مشتاق عشق است و مسلم‌ترین مکان برای جست‌وجوی آن زندگی زناشویی است، اکثریت مردم داشتن زندگی زناشویی سعادت‌مند را مهم‌ترین هدف زندگی خود عنوان می‌کنند و این یک واقعیت است که ازدواج همان‌طور که می‌تواند سبب‌ساز خوشبختی باشد اگر موفق و صحیح نباشد اسباب شکست و ناکامی خواهد بود.

پس برای راضی کردن دیگران ازدواج نکنید و تا زمانی که انتظارات غیرواقع‌بینانه و شناخت ناکافی از یکدیگر دارید، ازدواج نکنید و تا زمانی که مسائل رفتاری و شخصیتی حل و فصل نشده و کیفیت نامطلوبی مانند عدم صداقت، حسادت، بدخلقی، نداشتن احساس مسئولیت و... را مشاهده می‌کنید ازدواج نکنید.

کسی را برای همسری انتخاب کنید که به شما شباهت داشته باشد، نقش تعیین‌کننده شباهت‌ها را بدانید، هر شباهت نوعی دارایی است، به

رغم دشوار بودن، یافتن شباهت‌ها، ثابت شده که باثبات‌ترین ازدواج‌ها آن‌هایی است که زن و شوهر بیشترین شباهت‌ها را به هم داشته‌اند. هدف در این کتاب بررسی نقش عوامل بالقوه‌ای است که می‌تواند پیوند بین زوج‌ها را در ازدواجی پایدار، تحکیم بخشد، و بر اساس اصول و مبانی پیشگیری، هدف آن است که زوج‌ها با خرسندی و خشنودی زندگی مشترک خود را آغاز کنند و عملکردهای مثبت خود را افزایش دهند و هنگام مواجهه با اختلافات زناشویی بتوانند عواطف منفی خود را تنظیم و کنترل کنند. مهارت‌های ارتباطی و کنترل عواطف قبل از ازدواج مهم‌ترین عامل پیش‌بینی‌کننده بازده روابط زناشویی در آینده است. برای ازدواج آگاهانه برنامه‌ریزی کنید، الگوی یک ازدواج موفق را بدانید و از اهمیت ازدواج در مباحث اجتماعی، اقتصادی و سلامتی آگاهی کافی داشته باشید، و پیگیر تحولات اجتماعی و فرهنگی جوامع که بر نهادهای مختلف آن از جمله نهاد ازدواج تأثیر می‌گذارند باشید.

همه ما می‌دانیم که زنده نگاه داشتن اشتیاق و علاقه از ضروریات هر رابطه بلندمدت به شمار می‌آید و به این مسئله هم واقف باشید که انجام دادن چنین کاری آنقدرها هم که فکرش را می‌کنید، آسان نیست، هر رابطه، خوبی و بدی‌های مخصوص به خود را دارد، اما تکنیک‌هایی وجود دارد که با تکیه بر آن‌ها به راحتی می‌توانید شعله‌های عشق و علاقه را همواره در خود زنده نگاه دارید.