

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

از دفتر خوان انتخاب

نا ازدواج هونتئمندانه

تألیف

گلشن پیمان

میثم شفیعی

سرشناسه: پیمان، گلشن، ۱۳۶۲

عنوان و مولفین: از هفت خوان انتخاب تا ازدواج هوشمندانه/ مولفین: گلشن پیمان، میثم شفیعی.

« مشخصات نشر: اصفهان: موسسه تولید علم فرزندان برنا، ۱۳۹۸.

« شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۰۲-۸۸-۲

« وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

« مشخصات ظاهری: ۱۱۷، وزیری

« یادداشت: کتابخانه

« موضوع: همسرگزینی

« موضوع: Match selection

« موضوع: زناشویی

« موضوع: Marriage

« موضوع: مشاوره ازدواج

« موضوع: Marriage counseling

« شناسه افزوده: شفیعی، میثم، ۱۳۶۴

« رده‌بندی کنگره: HQ ۸۰۱

« رده‌بندی دیویی: ۶۴۶/۷۷

« شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۰۰۰۷۲

از هفت خوان انتخاب تا ازدواج هوشمندانه

موسسه نشر تولید علم فرزندان برنا

مولفین: گلشن پیمان، میثم شفیعی

صفحه‌آرایی و طراح جلد: آرزو اسماعیلی

تیراژ: ۱۰۰ تیراژ

چاپ اول: ۱۳۹۹

نشانی ناشر: اصفهان، خیابان بزرگمهر، خیابان هشت بهشت غربی،

مجتمع فدک، طبقه سوم، واحد ۳۰۱

تلفن انتشارات: ۰۹۱۳۸۰۴۰۲۹۶

تلفن فروش: ۰۹۱۳۸۰۴۰۲۹۶



موسسه نشر تولید علم فرزندان برنا

Nashrtolidelm@gmail.com

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

فهرست

۵	مقدمه
۹	بخش اول: انتخاب هوشمندانه
۱۱	خوان اول: آمادگی
۱۴	خوان دوم: جذاب بودن
۲۰	خوان سوم: سالم بودن
۲۰	خوان چهارم: خوب بودن
۳۰	خوان پنجم: همتا بودن
۳۷	خوان ششم: مطابقت بودن
۴۱	خوان هفتم: تناسب
۴۶	بخش دوم: نامزدی و عقد هوشمندانه
۴۹	دوران نامزدی
۵۴	دوران عقد
۵۶	بخش سوم: مهارت‌های پیش‌نیاز زندگی زناشویی
۵۷	استعاره‌های مربوط به زندگی زناشویی
۵۸	مهارت‌های زندگی زناشویی
۵۹	شیوه‌های نوازشگری و افزایش جذابیت (تغذیه رابطه)
۵۹	افزایش اندوخته عاطفی (بانک عاطفی)
۵۹	شیوه‌های نوازشگری یا غنی‌سازی اندوخته عاطفی یا تغذیه روابط عاطفی
۵۹	عوامل و زمینه‌های روان‌شناختی رضایت جنسی
۶۰	مشخص کردن حفاظت از مرزهای خانواده (مرزهای برون‌سیستمی)

- ۶۴ مهارت مدیریت خشم
- ۶۴ فرایند خشم در رابطه زوجی
- ۶۵ راه‌های پیشگیری از خشم
- ۶۵ گام‌های مدیریت خشم
- ۶۷ شیوه‌های مواجهه مؤثر با شخص خشمگین و یا پرخاشگر (به ترتیب اولویت)
- ۶۸ مهارت حل مسئله
- ۶۹ گام‌های حل مسئله
- ۷۰ موانع شناختی حل مسئله مؤثر
- ۷۰ نکات لازم و مهم در مهارت حل مسئله
- ۷۱ مهارت مذاکره و حل تعارض
- ۷۱ روش‌های ناکارآمد حل تعارض
- ۷۱ روش کارآمد حل تعارض
- ۷۴ بخش چهارم: والدین هوشمند
- ۷۵ نحوه برخورد والدین با ازدواج فرزندان
- ۷۶ موضوعات بین خانواده‌ها
- ۷۸ اشکال تأثیر گذاری خانواده بر زندگی زوج جوان
- ۷۹ تمایز یافتگی
- ۸۷ پیوست ۱: پرسشنامه MMPI-2
- ۱۰۴ پیوست ۲: پرسشنامه NEO-PI-R

مقدمه

ازدواج در جامعه ما به پنج شکل انجام می‌شود؛ نوع اول ازدواج‌های سنتی است که بر اساس شناخت خانواده طرف مقابل است. مثلاً می‌گوییم داماد، پسر فلانی است، پس پسر خوبی است. در این نوع ازدواج‌ها نظر دختر و پسر مهم نیست. نوع دوم، ازدواج‌های مدرن است که بر اساس شناخت دختر و پسر از یکدیگر انجام می‌شود. این گروه اعتقاد دارند دختر و پسر باید با هم حرف بزنند و همدیگر را بشناسند و ببینند. اگر همدیگر را پسندیدند، ازدواج کنند و قائل به این هستند که مهم، شناخت دختر و پسر است، یعنی نظر خانواده اهمیتی ندارد. نوع سوم ازدواج‌هایی است که در آن والدین می‌گویند ما حتماً باید خانواده‌شان را بشناسیم و درعین حال اجازه می‌دهیم دختر و پسر همدیگر را ببینند و حرف بزنند و بشناسند. در ازدواج‌های نوع چهارم، دختر و پسر در دانشگاه یا محل کار با هم آشنا شده‌اند و حرف‌هایشان را با هم زده‌اند، سپس به خانواده‌هایشان اعلام می‌کنند که می‌خواهیم با هم ازدواج کنیم؛ و در نهایت ازدواج‌های نوع پنجم در حالی شکل می‌گیرد که هم شناخت خانواده و هم حرف زدن دختر و پسر بی‌اهمیت است؛ زیرا که هم والدین و هم فرزندان خود را تحت فشار احساس می‌کنند. به‌طور مثال، سن دختر کمی بالا می‌رود، یا خانواده‌هایی که تحمل اضطراب را ندارند و می‌خواهند این جریان زود تمام شود. پس ما با ۵ نوع خانواده سروکار داریم. به نظر شما کدام یک بهتر است؟ شناخت خانواده و یا شناخت دختر و پسر؟

بر اساس مطالعات طولی انجام شده آنچه مسلم است این است که نمی‌توان نظر دختر و پسری را که قرار است با یکدیگر به مدت طولانی زیر یک سقف زندگی کنند کاملاً نادیده فرض کرد. از طرف دیگر خانواده‌ها هم نباید در پروسه ازدواج فرزندان خود را کنار بکشند زیرا نمی‌توان همه مسئولیت انتخاب را به کسی داد (دختر و پسر) که اضطرابش بالاست. پس در وهله اول باید موضع خودتان را مشخص کنید؛ یعنی دختر و پسر باید همدیگر را بشناسند اما خانواده‌ها باید بستر این آشنایی را برای آن‌ها فراهم کنند. به این منظور لازم است که هم خانواده‌ها و هم

دختران و پسران جوان نگرش خود را تغییر دهند. دخترها و پسرها، مطمئن باشید اگر خانواده را کنار زدید در انتخابتان و در زندگی آینده خود حتماً به مشکل بر خواهید خورد. نتایج تحقیقات نشان داده رضایت زناشویی زوجینی که بدون رضایت پدر و مادرشان ازدواج می کنند، نسبت به کسانی که با رضایت خانواده ازدواج می کنند پایین تر است.

یک زندگی خوب در گرو یک انتخاب خوب است. به قول شاعر، خشت اول چون نهد معمار کج، تا ثریا می رود دیوار کج؛ بنابراین در این کتاب با استفاده از یک روش سلسله مراتبی به تصمیم گیری جوانها در امر خطیر انتخاب همسر کمک خواهد شد. در تصمیم گیری سلسله مراتبی یا باید «بله» بگوییم، یا باید «خیر» بگوییم و هیچ گاه حد وسطی هم مانند «تا حدی»، نداریم. ملاک نمره دهی شدایی بر اند 60% الی 70% باشد؛ یعنی اگر فرضاً 60 درصد آمادگی را در طرف مقابل دیدید جواب «بله» دهید یکی از اشکالاتی که ازدواج های امروزی دارد این است که دختر و پسر، جواب «بله» را فقط سه سفر عقد می دهند درحالی که مطابق طرح گام به گام یا سلسله مراتبی انتخاب هوشمند که در این کتاب ارائه شده است دختر و پسر قبل از عقد نیز با عبور از مراحل مختلف باید به تعداد زیاد «بله» بگویند و در صورت بله گفتن به تمام گامها وارد مرحله نامزدی و سپس عقد خواهند شد.

گامها عبارت اند از: ۱. آمادگی ۲. جذابیت ۳. سالم بودن ۴. خوب بودن ۵. همتا بودن ۶. مطابق بودن ۷. متناسب بودن؛ که به اینها هفت خوان انتخاب هوشمندانه گفته می شود. کسی که می خواهد با شما ازدواج کند باید این هفت خوان را طی کند. ما اینم این را عزت نفس یا ارزش گذاشتن به خود می گذاریم. بگو چه کسی را روی صندلی پادشاهی بگذارم و به او بگویم فرمان بردارم سرورم؟ کسی که این هفت خوان را طی کند.

معمولاً پسرها دوست دارند این هفت خوان را زود رد کنند و اگر دختر نیز بخواهد این مراحل را زودتر رد کند و به خواسته پسر تن دردهد، ارزش خودش را پایین می آورد. ممکن است بعد از دو ماه بفهمد این کسی را که روی صندلی پادشاهی نشاند، ارزشش را ندارد. ولی بعد از آن

باید از یک طرف بهای سنگین روحی روانی و فرهنگی را بپردازد و از طرف دیگر همین روند جدا شدن، اوقات تلخی‌ها و این زخم‌هایی که در او ایجاد می‌شود ممکن تا آخر عمر اثرش باقی بماند و هیچ وقت از بین نرود؛ بنابراین اگر دختر و یا پسر هستید، هیچ فرقی نمی‌کند، برای خودتان ارزش قائل شوید و این مراحل را در نظر بگیرید. ما بهتر است تعداد کمی خانواده داشته باشیم ولی در عوض خانواده کامل و سالم باشند. پس ما قبل از بله سر سفره عقد که هشتمین بله‌مان است، باید هفت تا بله دیگر گفته باشیم. در بخش اول شما با فرایند انتخاب هوشمندانه و هفت خان مرتبط با آن آشنا خواهید و در بخش دوم درباره دوران نامزدی و عقد که بعد از انتخاب هوشمندانه را در آن‌ها می‌شوید مطالب مفیدی را می‌آموزید.

اما زمانی که یک زندگی با آغاز دوران عقد شکل می‌گیرد، زوج جوان اگر آگاه نباشند از گزند مسئله مهمی به اسم طلاق در مان نخواهند بود. طبق آمار، حداقل ۵۰٪ طلاق‌ها در ۵ سال اول زندگی مشترک اتفاق می‌افتد، در ۳ سال بیش از ۷۰٪ و به همین ترتیب بیشترین تعداد طلاق مربوط به سال اول ازدواج است. ولی بهتر است بدانید ۸۰٪ طلاق‌ها قابلیت برگشت به زندگی دارند، اگر زوجین مهارت‌های ارتباطی به‌خصوص فن مذاکره را بلد باشند. زوجین اگر بدانند چگونه با هم حرف بزنند، بسیاری از مشکلات حل می‌شود.

مثلاً این مسئله حائز اهمیت است که وقتی زوجین به مشکل برمی‌خورند، پیش چه کسی می‌روند، پیش مادرزن؟ همسایه؟ مشاور؟ آیا مهارت حل مسئله را بلدند؟ بهتر است که زوجین در ابتدا سعی کنند خودشان مشکلاتشان را حل کنند. زیرا در اکثر موارد وقتی مشکلات خود را نزد شخص سومی می‌برند با فرایندی به نام مثلث‌سازی روبه‌رو هستیم؛ یعنی با شخص سومی متحد می‌شویم علیه همسرمان که آن شخص سوم در ۹۰ درصد موارد با راهنمایی‌های غلط و چه بسا مغرضانه باعث بدتر شدن اوضاع زندگی ما خواهد شد. زمانی که مثلث در زندگی‌تان شروع شد، طلاق عاطفی صورت می‌گیرد؛ یعنی دو نفر در صحنه زندگی مشترک هستند، ولی هر کدام سرشان به کار خودشان است؛ یکی مشکل را پیش مادرش می‌برد و دیگری پیش دوست

ناباش. گاهی مشکل اینجاست که ما از بچگی به فرزندانمان یاد نداده‌ایم که سطح تحمل خود را بالا ببرند؛ یعنی من چقدر تحمل می‌کنم یک نفر مخالف نظر من، نظر دهد. حالا این افراد در بزرگسالی وارد زندگی مشترک می‌شوند.

به‌طور کلی مهارت‌های زندگی زنشویی شامل تغذیه رابطه، حفاظت از رابطه و کدورت‌زدایی می‌تواند یک خانواده را از فروپاشی مصون بدارد و به حفظ ازدواج و موفقیت در زندگی زنشویی کمک کند. بخش سوم کتاب به این مهارت‌ها اختصاص داده شده است. طریقی که در این کتاب به عنوان «ازدواج هوشمند» پیشنهاد شده است، از آنچه تاکنون وجود داشته تا حد زیادی متفاوت است. از این نظر که اکثر جاها فقط به دختر و پسر در زمینه پیش از ازدواج آموزش می‌دهند؛ اما با قائل به این هستیم که والدین هم باید آموزش ببینند. توصیه مهم این است که پدران و مادران فرزندان، در فرایند انتخاب همسر، فرزندان خود را یاری دهند و هم بعد از مستقل شدن فرزندان، نسبت به نقش خود و تغییر کارکردهایشان در زندگی فرزندان، عروس‌ها و دامادها آگاه شوند. همین منظور تأکید می‌شود نکات مهمی را که در بخش چهارم تحت عنوان والدین هوشمند آورده شده است مطالعه فرمایید.