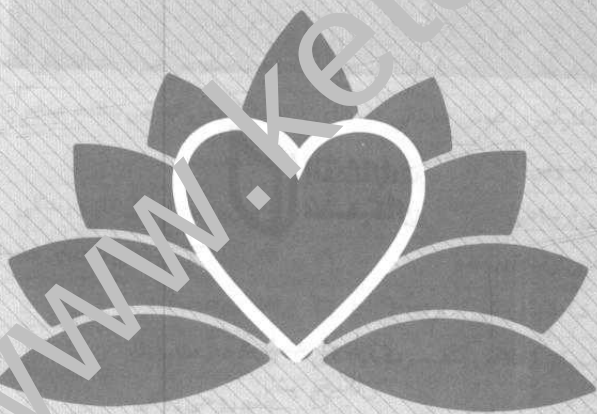


۲۰۵۱۴۰۵

آرامش در زندگی

فرشته گودرزی



سرشناسه: گودرزی، فرشته، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور: آرامش در زندگی / فرشته گودرزی.
مشخصات نشر: تهران: انتشارات نخبگان، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۸۰ ص.، ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۲۱-۲۳-۸
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
موضوع: زناشویی
موضوع: Marriage
موضوع: زناشویی - ارتباط
موضوع: Communication in marriage
موضوع: روابط زن و مرد
موضوع: Man - woman relationships
رده‌بندی کنگره: HQ ۷۴۳
رده‌بندی دیویی: ۳۰۶/۸۱
شماره کتابشناسی ملی: ۵۷۷۲۰۲۹

انتشارات
نخبگان

آرامش در زندگی

فرشته گودرزی

ناشر: نخبگان

طراح گرافیک: محمود محرابی

سال چاپ: ۱۳۹۹

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۲۱-۲۳-۸

تلفن پخش: ۰۹۳۵۸۴۷۷۳۷۰

فهرست مطالب

مقدمه	۴	خوش بینی و بدبینی و تأثیر آن در زندگی زناشویی	۵۸
ازدواج سنتی و مدرن	۵	اهمیت اعتماد در زندگی مشترک	۶۲
تفاوت های زنان و مردان از نظر اخلاق و		دلایل بی اعتمادی و راهکارهای برخورد با آن	۶۴
شیوه های ارتباطی	۱	روش برخورد با شک همسر	۶۷
هوشیاری عاطفی	۱۲	تست سنجش میزان اعتماد دویی اعتمادی	۶۹
اهمیت بکارگیری هوش عاطفی در بقاء		استقامتی که می توانند منجر به سردی	
زندگی زناشویی	۱۴	روابط شوند	۷۱
شیوه های ارتباطی	۱۶	از بین رفتن تعادل کار و زندگی	۷۲
مهارت های ارتباطی مهم	۲۹	تأثیر پذیری از طلاق اعضای خانواده	۷۳
بایدها و نبایدهای پس از ازدواج	۳۳	تصمیم عجولانه	۷۳
ویژگی های اخلاقی منفی در زندگی		رفتار غیر منصفانه	۷۴
زناشویی	۴۲	ظلم روحی روانی	۷۴
شاخص های علاقه به همسر	۴۴	ظلم فیزیکی	۷۵
روش های پرهیز و گریز از مشاجره	۴۸	مصرف الکل و مواد مخدر	۷۵
حقوق و وظایف زن و مرد در زندگی زناشویی	۵۲	نبود حمایت عاطفی	۷۶
حقوق و وظایف زن و مرد نسبت به یکدیگر	۵۲	قوانین سخت و خشک	۷۶
وظایف زن نسبت به مرد	۵۶	پیشگیری از طلاق عاطفی	۷۶
وظایف مرد نسبت به زن	۵۷	منابع	۷۹

مقدمه

علم جامعه‌شناسی بیان می‌کند ازدواج در زمره پیچیده‌ترین روابط انسانی است. ازدواج به عنوان مهمترین اقدام و تصمیم سرنوشت‌ساز زندگی، به معنای علاقه‌مندی، کشش جسمی، جنسی، روانی و به تبع آن فراهم‌سازی شرایط اقتصادی، اجتماعی و خانوادگی دو جنس، برای ایجاد یک زندگی مشترک توأم با حس تفاهم، محبت، پویایی و زاینده‌گی است؛ مذهب و اعتقادات مذهبی و طرز تفکر و دیدگاه طرفین نسبت به زندگی دارای بیشترین تأثیر در این فرآیند است و پایه‌های موفقیت در زندگی مشترک روی آن قرار می‌گیرد. مهمترین بخش ازدواج، هدفمند بودن آن، معنای به‌امانت و آرامش رسیدن زن و مرد در کنار یکدیگر و توالد و تناسل است که بقا و بقای بش در سایه این امر محقق می‌گردد. بنابراین ازدواج امر مهمی است که اهداف مهم و سرنوشت‌سازی در درون آن قرار دارد و بی‌مبالاتی و بی‌توجهی به این مسأله می‌تواند منجر به آسیب‌های جدی شود. از آنجایی که شکست در ازدواج می‌تواند پیامدهای منفی جدی به دنبال داشته باشد و زندگی و سرنوشت زن و مرد و فرزندان آنها را به شدت مورد تهدید و آسیب قرار دهد، انتخاب به عنوان اولین و مهمترین گام ازدواج، نقش مهم و حیاتی در این امر دارد؛ چراکه نتیجه این انتخاب، تا سال‌ها با فرد همراه خواهد بود و مسئول تمام پیشامدها را متوجه فرد و انتخابش خواهد نمود. در این کتاب تکنیک‌ها و مؤلفه‌های مهم برای شناخت بیشتر و انتخاب همسر مناسب و بهترین اقدامات قبل و بعد از ازدواج معرفی می‌شوند تا خوانندگان با مطالعه و توجه به آنها بتوانند به سلامت و این منافع عبور کنند. در ادامه مهارت‌های لازم برای زندگی و دوران پیش از ازدواج معرفی می‌شوند و تست‌های استاندارد شده‌ای برای سنجش مؤلفه‌های گوناگون در رابطه با مباحث و مهارت‌های هر بخش در اختیار خواننده قرار می‌گیرند. از آنجایی که مبحث ازدواج بسیار مهم و گسترده و پرداختن به همه ابعاد آن در این حجم ناممکن است، سعی بر آن بوده است تا مطالبی گزینشی و به آنها پرداخته شود که دارای بیشترین اهمیت و اولویت می‌باشند. از این رو مباحثی که مربوط به قبل از ازدواج هستند در جلد

اول این کتاب و مباحثی که مربوط به مهارت‌های بعد از ازدواج هستند در این جلد که ادامه جلد یک است، ارائه می‌شوند.

عشق و علاقه طرفین در ازدواج و در ادامه مسیر زندگی بسیار مهم و تعیین کننده است که بخشی از این کتاب به توضیح در رابطه با این امر مهم و معرفی ابعاد و جنبه‌های گوناگون آن اختصاص می‌یابد. در ادامه (جلد دوم) طلاق و شکست در زندگی مشترک آسیب‌شناسی خواهد شد و سعی بر این است تا با معرفی دلایل مهمی که زندگی مشترک را با خطر شکست مواجه می‌گردانند، در امر انتخاب دقت لازم، عمل آید و از مسائلی که منتهی به طلاق می‌شوند، پیشگیری شود. امید است تکنیک‌ها و مهارت‌های معرفی شده در این کتاب‌ها مفید و مؤثر واقع شده و ارائه آنها گامی نو در زندگی زوجین به خصوص جوانانی که در شرف این امر مهم قرار دارند را در مسیر سبختی و رسیدن به یک زندگی پایدار توأم با شادی و موفقیت رهنمون گردد.

ازدواج پیوندی است که هر دو ختی به درخت دیگر بزنند، اگر خوب

گرفت هر دو «زنده» می‌شود، و اگر «بد» شد هر دو می‌میرند.

(اسحاق نیوتن)

ازدواج سنتی یا مدرن

همان‌طور که در جلد اول کتاب به آن اشاره شد، ازدواج مقوله‌ای بسیار مهم و سرنوشت‌ساز است که علاوه بر پرمخاطره بودن، مؤلفه‌های بسیاری در موفقیت یا شکست آن دخیلند. عوامل مهمی از جمله سن، فرهنگ دو خانواده، وضعیت اقتصادی، وضعیت تحصیلی و خصوصیات شخصیتی باید مورد توجه قرار گیرند، ولی به طور کلی دو رویکرد (دیدگاه) نسبت به ازدواج وجود دارد؛ دیدگاه سنتی و مدرن. افراد در شرف ازدواج و خانواده‌ها ممکن است بپرسند که کدام یک از این دو بهتر است و موفقیت ازدواج را تضمین می‌کند. البته به طور کلی نمی‌توان



برتری هیچ یک را در تضمین موفقیت کامل و صددرصد برشمرد؛ چرا که ازدواج همانند هندوانه‌ای در بسته است که تا باز نشود هیچ کس از محتوای آن خبر ندارد. بنابراین تا زمانی که دو فرد به عنوان زوج، زیر یک سقف نروند، هیچ قضاوتی در مورد موفقیت یا عدم موفقیت آن ازدواج نمی‌توان ارائه نمود ولی با شناخت بیشتر قبل از ازدواج و کمک گرفتن از نظر متخصصان تا حدودی می‌توان به این شناخت و در نتیجه قضاوت رسید و به صورت حدودی نتیجه آن ازدواج را پیش‌بینی نمود. اشکال ازدواج‌های مدرن در این است که در بسیاری از مواقع پسر و دختر از دید اساسی به مسأله نگاه می‌کنند و بدون داشتن آگاهی تن به این ازدواج‌ها می‌دهند و مشکلات آنها پس از شروع زندگی مشترک در زیر یک سقف بروز می‌کند اما با توجه به تحولات صورت گرفته، امروزه معیارهای ازدواج و انتخاب فرق کرده است. به طوری که جوانان امروزه نمی‌خواهند به صورت چشم و گوش بسته تن به ازدواج دهند و اعتقادشان بر این است که باید خودشان در این امر نقش داشته باشند. حال با توجه به فضای موجود، این سؤال پیش می‌آید که آیا نظام تربیتی خانواده‌ها که در آن پدر و مادر انتخاب پسر را بری فرد حق خود می‌دانند، با این نگرش در میان جوانان تضاد ایجاد نمی‌کند؟ آیا اصولاً جامعه ما با توجه به مسائل مذهبی و فرهنگی، پذیرای ازدواج مدرن است یا خیر؟ و آیا آمار و ارقام، ازدواج‌های سنتی را موفق‌تر می‌دانند یا ازدواج‌های مدرن را؟ یک متخصص روانشناس در این زمینه معتقد است که هرچند ازدواج یک ریسک و امر مخادره است و باید از طرف مقابل شناخت اولیه داشته باشیم و عواملی که بالاتر به آن اشاره شد در موفقیت ازدواج دخیلند اما با توجه به شرایط موجود، دیگر نمی‌شود کاملاً به ازدواج‌های سنتی بازگشت و از سوی دیگر نیز نمی‌شود کاملاً آن را نادیده گرفت. باب به جوانان فرصت داد تا با همسر آینده خود صحبت کنند و در عین حال با راهنمایی‌ها و ویژگی‌هایی که برای تشکیل یک خانواده لازم است آنان را آگاه کنیم. در حقیقت اگر خواهان ازدواج غیرسنتی هستیم، باید مقداری نقش خانواده را در این موضوع لحاظ کرده و به عنوان والدین به فرزندان خود کمک نماییم و منظور از ازدواج‌های

سنتی و مدرن را کاملاً روشن کنیم. در ازدواج‌های سنتی که از طریق خانواده صورت می‌گیرد، انتخاب همسر، تأمین منابع مالی، برگزاری مراسم و حتی روابط زوجین پس از ازدواج تحت نظارت خانواده‌ها صورت می‌گیرد. در حالی که در ازدواج‌های مدرن این امور به خود زوجین واگذار و روابط هسته‌ای درون خانواده بیشتر به دختر و پسر محول می‌شود. در جامعه سنتی گذشته کشورمان، اکثر ازدواج‌ها با نظارت خانواده‌ها انجام می‌شده و سن دختر پایین‌تر از پسر و دایره همسرگزینی نیز محدود بود. در مقابل درصد ازدواج‌های خویشاوندی بالا و به دلیل حمایت‌های مالی خانواده، شروع زندگی مشترک برای زوجین بدون دغدغه بوده است. هرچه جامعه کوچک‌تر و بسته‌تر، نحوه انتخاب همسر ساده‌تر و دوام و بقای زناشویی نیز بیشتر بود. به همراه گسترش توسعه شهرنشینی و افزایش تحصیلات به تدریج از سهم ازدواج‌های سنتی کاسته و ازدواج‌های مدرن بیشتر شد ولی این تحول به یک باره بیانگر یک ازدواج مدرن نبود. به عنوان مثال انتخاب همسر توسط دختر و پسر انجام می‌شد و سایر موارد را به‌طور مشترک با والدین یا انتخاب همسر توسط والدین بود و سایر موارد را به‌طور مشترک با والدین می‌کردند. به همین دلیل از دیدگاه جامعه‌شناختی این مرحله را «مرحله گذار» می‌نامیدند و می‌توان گفت که بسیاری از مسائل و مشکلاتی که امروزه برای زوجین جوان پیش می‌آید ناشی از دوگانگی ازدواج‌ها است که بخشی از آن سنتی و بخشی مدرن است. البته بسیاری از جوانان متقاضی ازدواج مدرن هستند زیرا خود همسرشان را انتخاب می‌کنند ولی تنوع فرهنگی، ضعف شناخت از یکدیگر و صرفاً شناخت‌های ظاهری و تأکید بر یک سری از معیارهای خاص باعث شده است ازدواج‌های مدرن در جامعه ما در معرض آسیب قرار گیرند. بنابراین با توجه به تغییرات زیادی که در روش زندگی ما به وجود آمده است، جوانان دیگر حاضر نیستند ازدواج‌های سنتی را بپذیرند. بهترین گزینه ازدواج‌های مدرن توأم با مشورت با والدین، کمک گرفتن از نظر خبرگان و کارشناسان، مشاوره‌های ازدواج و رعایت تمام نکته‌های مهم در زمینه انتخاب همسر و به دست آوردن شناخت بیشتر قبل از ازدواج است.