

بسم الله الرحمن الرحيم

مهارت‌های پس از ازدواج

(ویژه‌ی مردان)

تألیف و گردآوری:

دکتر علیرضا جعفری

(عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد واحد ابهر)

پروین حمیدی

(مشاور خانواده)

دکتر معصومه سامانی

ویراستار کتاب (عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار)

مجید محمدی مظفر

(عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب)

سرشناسه	جعفری، علیرضا، ۱۳۴۶
عنوان و نام پدید آورنده	مهارت‌های پس از ازدواج (ویژه مردان) تألیف و گردآوری علیرضا جعفری، پروین حمیدی
مشخصات	ابهر: دانشگاه آزاد اسلامی (واحد ابهر) ۱۳۹۱
مشخصات ظاهری	۱۶۶ ص: جدول
شابک	۵۵۰۰۰ ریال: ۵-۰۹۰۸-۱۰-۹۶۴-۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
موضوع	زناشویی
شناسه افزوده	حمیدی، پروین، ۱۳۴۱
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۰: ۶۸۰/۱۰۷۴۳
رده‌بندی دیویی	۳۰۶/۸
شماره کتابشناسی ملی	۲۴۷۴۱۹۳

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

نام کتاب:	مهارت‌های پس از ازدواج (ویژه مردان)
مولفان:	دکتر علیرضا جعفری - پروین حمیدی - مجید محمدی مظفر
ویراستار:	دکتر معصومه سامانی
طراح جلد:	آرش جوادی
نوبت چاپ:	اول
تیراژ:	۲۰۰۰ نسخه
تحریر رایانه ای و صفحه آرایی:	شرکت ابهر نت
ناشر:	دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر
لبنو گرافی، چاپ و صحافی:	سازمان چاپ دانشگاه آزاد اسلامی
شابک:	۵-۰۹۰۸-۱۰-۹۶۴-۹۷۸
قیمت:	۵۵۰۰۰ ریال

از همان دوره‌ی دانشجویی دوست داشتم در زمینه‌ی خانواده کار کنم تا جواب این سؤال‌ها را بدانم که چرا برخی از روابط عاشقانه در زندگی مشترک بعد از مدتی به سردی می‌گراید و دیگر آن روابط زیبا وجود ندارد؟ چرا قصه‌ی لیلی و مجنون‌ها، عاشق و معشوق‌ها، بعد از رسیدن به یکدیگر تمام می‌شود؟ بدتر از آن این که چرا برخی از زوج‌ها از همدیگر متنفر و فراری می‌شوند؟ چرا برخی از زوج‌ها با وجود نبود عشق اولیه در زندگی‌شان پس از گذشت مدتی عاشق همدیگر می‌شوند و نمی‌توانند بدون یکدیگر زندگی کنند؟ و خیلی از چراهای دیگر که ذهنم را به خود مشغول کرده بود؛ چون می‌خواستم به کسانی که درگیر مشکلات خانوادگی بودند کمک کنم، پس مطالعه‌ی کتب مختلف، مقالات علمی و حتی مطالب جالب پژوهش‌های معتبر را در زمینه‌ی خانواده شروع کردم تا این که روزی مقاله‌ای با عنوان **چرا برخی افراد احساس خوشبختی می‌کنند و برخی نه؟** توجه مرا به خود جلب کرد و من هم مانند تشنه‌ای که مدتی به دنبال آب می‌گشته و هم اکنون آن را پیدا کرده، با اشتیاق فراوان آن را مطالعه کردم. این مطلب جرقه‌ای بود تا اطلاعات زیادی جمع‌آوری و بر اساس آن اطلاعات، کارگاه‌های آموزشی مهارت‌های پس از ازدواج را به همراه دکتر جعفری برگزار کنم. با بازخوردهایی که از عزیزان شرکت‌کننده در این کارگاه‌ها گرفتیم، این اشتیاق را در ادامه وجود آورد تا مطالب بدست آمده را به صورت کتاب در اختیار همه‌ی آنهايي که می‌خواهند عشق‌شان ماندگار بماند، یا زوج‌هایی که می‌خواهند احساس یکنواختی و سردی را در زندگی‌شان به عشقی دوباره تبدیل کنند و زندگی باشاط همراه با رشد داشته باشند، هدیه کنیم. برای ما همین کافی است که بدانیم توانسته‌ایم با نگارش این کتاب سهم کوچکی در لبخند همراه با رضایت و لذت از زندگی هر یک از شما خوانندگان داشته باشیم.

در بخش‌های پیشین این کتاب مطالبی است که خواندن آن‌ها سبب می‌شود تا انگیزه‌ی شما برای انجام یک سری از تکنیک‌ها که در فصل‌های اول به بعد بیان شده است، افزایش پیدا کند. در ابتدا به چرایی و بعد به چگونگی انجام هر تکنیک اشاره می‌کنیم. سعی کنید تکنیک‌ها را به ترتیب انجام دهید تا این که نتایج آن را بهتر احساس کنید. در فصل پایانی نکاتی آموزنده در زمینه‌های مختلف مورد بحث در این کتاب آمده است. لازم به ذکر است بخش‌های اول این کتاب به صورت مشترک برای زنان و مردان و فصل‌های بعدی با عناوین‌های مشابه و محتوای متفاوت است.

مقدمه

همان طور که می‌دانید خانواده کوچک‌ترین، مهم‌ترین و مقدس‌ترین نهاد اجتماعی است و بخش بزرگی از زندگی اجتماعی کودک را تشکیل می‌دهد که از پیوند بین یک دختر و یک پسر تشکیل می‌شود و فرزندان ثمره و مکمل آن هستند و در صورتی که این پیوند و سرمایه‌گذاری درست و اصولی انجام شود، این شراکت سوددهی خواهد داشت؛ یعنی فرزندانی صالح با آینده‌ی روشن تربیت می‌شوند و اگر زن و شوهر بدون علاقه و صرفاً بر اساس جنبه‌های مادی یا رفع تکلیف اقدام به ازدواج کنند، یا بخواهند ادامه‌ی زندگی دهند در این شراکت زیان می‌بینند و فرزندان حاصل از این ازدواج، آینده‌ی مبهم و تاریکی در انتظارشان خواهد بود.

در سراسر دنیا مردم به دلایل گوناگون ازدواج می‌کنند:

ازدواج‌های عاطفی (که اغلب در سنین پایین انجام می‌شود)، ازدواج‌های مذهبی (که براساس اشتراک عقیده و ایدئولوژی انجام می‌شود)، ازدواج‌های اقتصادی (که صرفاً براساس ثروت یکی از طرفین انجام می‌شود) و ازدواج‌های اجتماعی (که شایع‌ترین شکل است و براساس سنت‌ها و عمدتاً به صورت خواستگاری انجام می‌شود).

تجربه نشان داده است که ازدواج‌های عاطفی (که براساس علاقه‌ی افراد نسبت به هم صورت می‌گیرد) و ازدواج‌های اجتماعی موفق‌تر از انواع دیگر هستند؛ زیرا دو نوع دیگر ممکن است در طول زمان دچار تغییرات زیادی شوند.

اهمیت و ضرورت ازدواج

ازدواج یک پیمان مقدس است که در میان تمام اقوام و ملل و در تمام زمان‌ها و مکان‌ها وجود داشته است. سنت دیرینه‌ای که در آن زن و مرد، زندگی مشترکی را آغاز می‌کنند و پیمان می‌بندند که همراه، یار و غمخوار هم باشند و یکدیگر را خوشبخت کنند، خود و همسرشان را بهتر بشاسند تا به یکدیگر عشق بورزند و با ازدواج خود بر تنهایی خویش پایان دهند. ازدواج، یک نیاز و خواست طبیعی زن و مرد است و همه‌ی مکاتب سالم در جوامع بشری، انسان را به آن دعوت و ترغیب کرده‌اند.

پیامبر گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله) می فرماید: هیچ بنایی در اسلام بنیان گذاری نشده است که نزد خداوند محبوب تر از ازدواج باشد. فواید بسیاری بر ازدواج بر شمرده اند، زیرا ازدواج از فطرت و آفرینش ویژه ی انسان ها مایه می گیرد و از ضروریات زندگی انسان به شمار می آید.

هدف از ازدواج

ازدواج از ضروریات زندگی انسان به شمار می آید و هدف ها و نیازهای بی شماری را تأمین می کند. از جمله مهم ترین هدف های ازدواج می توان نيل به آرامش، بقای نسل، تکمیل و تکامل، سلامت و امنیت اجتماعی و سرانجام تأمین نیازهای روانی - اجتماعی در فرد را نام برد.

معنای ازدواج، رابطه ی عشق و ازدواج

ازدواج نوعی رابطه است. اصولاً زندگی؛ یعنی برقراری رابطه برای پاسخ گفتن به ضرورت ها. در ازدواج ما دو نوع نیاز را باید برطرف کنیم: ۱- نیاز جنسی ۲- نیاز روحی - روانی، که هر دوی آن ها به نوبه ی خود مهم هستند، البته ما نیازهای مادی هم داریم که بدون ازدواج هم قابل پاسخ گویی است.

پس انگیزه ی ما برای زندگی مشترک ارضای دو نوع نیاز است: نیاز جنسی و نیاز روحی - روانی. اما چرا ما مبتلای به این نیازها شده ایم؟! نیاز جنسی که فیزیکی است و در سرشت ما وجود دارد و نیازهای روحی که به شکل های گوناگون آنها را دریافت می کنیم. ما به این نیاز مبتلا می شویم چون وقتی این احساس (نیاز روحی و روانی) را درونی می کنیم به ایجاد رابطه نیاز داریم. در این نوع رابطه ممکن است گاهی رابطه ی جنسی را هم خرج رابطه ی روحی روانی خود بکنیم، ولی چیزی به دست نیاوریم؛ یعنی ارضای روحی خود را رها کنیم تا روانمان آسایش یابد. یا خلأ درون از بین برود، اما متوجه می شویم به این صورت این خلأ از بین نمی رود. پناه بردن به بسیاری از گروه ها و فرقه ها به خاطر رهایی از این احساس خلأ و تنهایی و پوچی درون است.

اما وضعیت ما و این حس در رابطه با عشق چگونه می تواند متصور شود؟

۱- وقتی که احساس عاشقانه داریم.

۲- وقتی که به واقع عاشق هستیم.

احساسات عاشقانه به همه ی ما دست می دهد. این حس می تواند نوعی فرار از خلأ درونی یا نوعی خود فریبی باشد. از این رو احساس می کنیم که کسی را دوست داریم. ممکن است برای برخی از