

بِسْمِ اللَّهِ

الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

روان‌شناسی و مشاور ازدواج

مهدی اسماعیل تبار

انتشارات اسماعیل تبار



روان شناس و مشاوره ازدواج

نویسنده: مهدی اسماعیل تبار

ویراستار: ویدا فرزین
طراح جلد: اعظم راستی



ناشر: انتشارات اسماعیل تبار

مدیر اجرایی: مهندس مرتضی جهانشاهی

قطع کتاب: رقعی

نوبت چاپ: پنجم - بهار ۱۴۰۰

قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپ خاتم‌نو

تیراژ: ۵۰۰

سرشناسه: عنوان و نام پدیدآورنده: اسماعیل تبار، مهدی

مشخصات نشر، تهران، اسماعیل تبار مشخصات ظاهری: ۱۹۴ ص

وضعیت فهرست نویسی فیپا شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۹۰۲-۶-۱-۶

دیویی: ۶۴۶/۷۸ شماره کتاب‌شناسی ملی ۴۷۳۰۴۴۴

نشانی: خیابان بهشتی - خیابان پاکستان - پلاک ۲۸ - واحد ۳

شماره تماس: ۰۲۱-۸۸۵۴۶۶۹۸-۸۸۷۳۰۲۰۱ کد پستی ۱۵۳۱۷۴۴۸۱۴



DR_Esmaeiltaba

آدرس ما در شبکه‌های اجتماعی

www.dresmaeiltabar.com

فهرست

مقدمه (چرا ازدواج می‌کنیم؟).....	۱۵
ازدواج قانونی و ازدواج سفید.....	۲۴
کدام آشنایی، قابل اعتماد است؟.....	۳۲
ازدواج‌هایی که به طلاق ختم می‌شوند؟.....	۴۰
سن مناسب ازدواج.....	۵۱
بلوغ زودرس، خودارضایی و دنیای مجازی.....	۵۹
فرآیند آشنایی و تحقیق محلی.....	۶۷
خواستگاری و بله برون.....	۷۳
دخترهای میان‌سالی که ازدواج نداشتند.....	۸۴
دنیای مشترک عروس و داماد.....	۹۹
بی‌مهری در تعیین مهریه.....	۱۰۷
قرارهای عقد و عروسی.....	۱۱۳
تجمل‌گرایی ساده زیستانه!.....	۱۴۴
مدیریت موضوعات تنش‌آفرین.....	۱۵۱
ازدواج‌های ماندگار.....	۱۵۷
ملاحظات اولین رابطه زناشویی.....	۱۶۰
نحوه کنترل و مدیریت چالش‌ها.....	۱۶۷
زلزله احساسی و ارتباطی.....	۱۷۲
مشاوره قبل، حین و بعد از ازدواج.....	۱۷۵
اکسیژن عاطفی خانواده.....	۱۸۰
تفاوت خانواده مجازی و خانواده حقیقی.....	۱۸۳
روانشناسی و مشاوره ازدواج.....	۱۸۷

تقدیم به:

* دختران و پسران سرزمینم که با وجود فراق و ضرور
فراوان؛ تصمیم به آغاز زندگی مشترکی عاشقانه دارند.

* زنان و مردان شکست خورده دیروز که با کسب
معرفت و دانش؛ در انتظار امروزی زیباتر از قبل در
زندگی خود هستند.

* همهم که با وجود ناملاهیات زندگی؛ عاشقانه و صادقانه
در کنار هم حضور دارد.

چرا ازدواج می‌کنیم؟

- قصه‌ی ازدواج آدم‌ها به قدمت کل تاریخ است. در همه‌ی دست‌نوشته‌های زیر خاکی به دست آمده از جمله توصیه‌های اوپانیشادهای هندی، تاکید بر خلقت مشترک زن و مرد و اهمیت جفت زیستن وجود دارد.

هر انسانی که به جای دنیای تنهایی خود به فکر یک همسر و همدل باشد؛ به‌طور طبیعی، تا رسیدن به مرز خوشبختی انگیزه و امکان بیشتری خواهد داشت. چرایی ازدواج در فرهنگ و تمدن‌های مختلف به انگیزه‌های متفاوتی بستگی دارد. زمانی بر روی همین کره خاکی در برخی از مناطق زمین، مفهوم ازدواج به معنای امروز نبود! ویل دورانت در تاریخ تمدن از دوره‌هایی اطلاع می‌دهد که کمونیسم جنسی در روابط زنان و مردان وجود داشته و اغلب فرزندان، پدر خود را نمی‌شناختند. نکته مهم دیگر در عرصه جدید، زیر سوال رفتن انگیزه ازدواج سنتی، به دلایل؛ اجتماعی، اقتصادی و احساسی است.

دلیل آن هرچه که باشد ازدواج نیز به مانند نحوه تعامل ارتباطی انسان‌ها به شدت دچار تغییر شده است. بسیاری از پژوهش‌ها چرایی ازدواج را به دلایل زیر ربط می‌دهند. در واقع انسان‌ها

- می‌گویند: من ازدواج می‌کنم چون؛
- ۱- از یک نفر خوشم می‌آید و می‌خواهم که او برای همیشه به شکل قانونی و رسمی، در کنارم باشد.
 - ۲- می‌خواهم تجربه پدر یا مادر شدن را به خوبی و همراه با شادی لمس کنم.
 - ۳- به سنت خانواده، قبیله و سرزمینم عمل کرده و رفتار مورد قبول و دارای ارزش اجتماعی را اجرایی کنم.
 - ۴- تعهد عینی و عملی نسبت به آن که دوستش دارم به‌دست آورده و به آن پایبند باشم.
 - ۵- دوره جوانی، خیلی زود تمام می‌شود و من از تنهایی در سالمندی وحشت دارم!
 - ۶- ازدواج را سکوی پرتاب فعالیت‌های سیاسی و اجتماعی و پیوند با خانواده را مهم، می‌دانم!
 - ۷- ازدواج را استقلال از خانواده و اثبات توانمندی‌های اقتصادی و مدیریتی‌ام تلقی می‌کنم.
 - ۸- عروس یا داماد شدن را دوست دارم. این روز مهم شدن من، برای کل فامیل است.
 - ۹- برای خارج شدن از شرایط دشوار خانه پدری و دشواری حکومت

- زورگویانه ازدواج می‌کنم.
- ۱۰- برای من ازدواج یک شروع مجدد، در زندگی و امکان مهاجرت و زندگی در کشوری جدید است.
- ۱۱- از شادی، دور هم جمع شدن دوستان و نشاط خانوادگی برای ازدواج لذت می‌برم.
- ۱۲- دو قبیله و دعوای قدیمی بین آنان، با ازدواج من می‌تواند رو به سوی آرامش برود!
- ۱۳- تشکیل خانواده برای من بوده و به همین دلیل تصمیم به ازدواج دارم.
- ۱۴- از یک انتخاب غلط و شکست احساسی خارج شدم؛ پس بهترین رفتار تلافی جویانه، ازدواج سریع است.
- ۱۵- تصمیم دارم توانایی و شایستگی فردی و اجتماعی خود را در خانواده جدید به والدین و بزرگ‌ترها نشان بدهم.
- ۱۶- یک تکیه‌گاه مطمئن برای اکنون زندگی خود پیدا کنم.
- ۱۷- جهت جلوگیری و گسترش از آلودگی‌های موجود در روابط کوچه و خیابانی و روابط مخفی که متأسفانه زیاد شده است.
- ۱۸- یک تفاوت اساسی در زندگی یکنواخت و کسل‌کننده کنونی خود ایجاد نمایم.
- ۱۹- به همگان به‌طور رسمی بگویم که عشق واقعی‌ام را برای همه عمر

- در کنارم دارم.
- ۲۰- از شیوه‌ی زندگی خانه‌ی پدری خسته شدم و دوست دارم به‌طور مستقل، الگوی زندگی خودم را داشته باشم.
- ۲۱- برای ادامه یافتن نام خانواده و استمرار سلسه‌ی فامیل، ازدواج می‌کنم.
- ۲۲- به دستور خداوند با تشکیل خانواده به انس و آرامش روانی احساسی و رفتاری می‌رسم.
- ۲۳- همبستگی رسمی با یک نفر را تجربه کرده تا امید و انگیزه تلاش مضاعف در زندگی را کسب کنم.
- ۲۴- برای فشارهای مستمر اطرافیان که گاهی دایه مهربان‌تر از مادر می‌شوند.
- ۲۵- از افسردگی و تنهایی کنونی زندگی خود رهایی پیدا کنم.
- ۲۶- بدون هر گونه استرس، پاسخی برای نیازهای غریزی (غریزه جنسی) داشته باشم.
- ۲۷- برای دور شدن از مشکلات تلخ رفتاری‌ام (نظیر اعتیاد) راه‌حلی پیدا کنم!
- ۲۸- با انتخاب فردی با تجربه‌تر، پویاتر و قوی‌تر از خود به تکیه‌گاهی

ایمن برسم.

۲۹- از حالت پوچی و بی ارزشی در زندگی مجردی خویش خارج شوم.

۳۰- به هویت اجتماعی و کسب جایگاه مورد احترام در جامعه برسم.

۳۱- به جهت اعتماد به نفس پایین با اولین فرد مطرح شده همراه می‌شوم.

۳۲- به شرایط تسکین دهنده روان، رفتار و فکرم برسم.

۳۳- بعد از اتمام درس و پس از استخدام و تثبیت جایگاه شغلی و اجتماعی، متوجه شدم که وظیفه تشکیل خانواده نیز برعهده من است.

۳۴- پس از سال‌ها غفلت برای یک حس دوست داشتن ظاهری و از دست دادن احساس اعتماد؛ اکنون جهت جبران گذشته می‌خواهم شروعی مجدد برای یک زندگی مشترک را جست‌وجو کرده و تشکیل خانواده بدهم.

۳۵- همیشه به دستور پدرم زندگی کردم! اکنون نیز نمی‌دانم چرا و تنها برای اطاعت از او، ازدواج می‌کنم!

۳۶- جهت اثبات به دوستان و خانواده‌ام و برای اینکه به سایرین نشان بدهم بزرگ شده‌ام!

به تعداد افرادی که ازدواج می‌کنند؛ دلیل و انگیزه جهت تشکیل

زندگی مشترک وجود دارد. هرچه منطق و برهان ازدواج یک نفر، قوی‌تر باشد؛ می‌توان نتیجه‌گیری کرد که آن ازدواج خردمندانه و ماندگار خواهد بود.

ازدواج خوب و ماندگار به انگیزه‌های دو طرف و چرایی تشکیل زوج مشترک بر می‌گردد! دلیل و انگیزه ازدواج باید به‌طور حتم دارای منطق و استدلال قوی باشد. گاهی اوقات ازدواج برای یک دختر یا پسر باری به هر جهت و از سر اجبار یا پاک نمودن صورت مسئله‌ای است که با آن درگیر است. مثلاً پسر جوان تنبل، معتاد و پرخاشگری را تصور کنید که خانواده‌اش تنها برای تغییر شرایط نگران کننده او اقدام به خواستگاری می‌کنند. به‌طور طبیعی زمانی که شخصی حداقل‌های بلوغ اجتماعی، احساسی و اقتصادی را نداشته باشد؛ به مرور زمان دچار چالش‌های عظیم روانی و رفتاری خواهد شد.

در بررسی صدها پرونده طلاق به چند نتیجه عجیب و دارای اهمیت رسیده‌ایم که با توجه به گسترش طلاق‌ها و نیز کاهش سن جدایی در خانواده‌های ایرانی، در نظر گرفتن موارد زیر بسیار مهم است؛

الف- ازدواج برای افراد دارای مشکل ذهنی، اخلاقی، روانی، رفتاری و اقتصادی، یک اشتباه جدی و موجب شوربختی آگاهانه برای

طرف مقابل است.

ب- بی تردید هر شخصی، بیش از بقیه می‌تواند درباره میزان آمادگی خود جهت مستقل شدن و مدیریت یک خانواده، قضاوت کند.

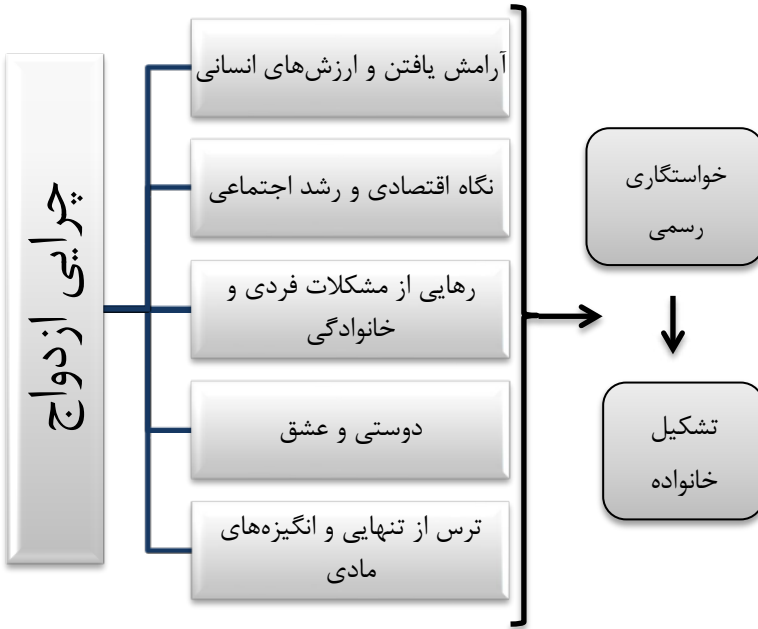
ج- دختری که در شرایط نامناسب احساسی و ارتباطی در خانه پدری خود زندگی می‌کند نیز با پاسخ به اولین خواستگار، نه تنها خود را به آرامش نمی‌رساند بلکه می‌تواند موجب پرت شدن خود از چاله به چاه مشکلات احساسی گردد.

د- ازدواج‌های نامتعارف، همراه با عجله و ناگهانی نیز اغلب کمتر به فرجامی ماندگار می‌رسد.

بعضی از خانواده‌ها به جای تحقیق درباره خانواده دختر یا پسر به تصویر ذهنی خویش درباره آن‌ها اکتفا می‌کنند. مثلاً دوستان خانوادگی بیست ساله ما، شاید افراد خوبی باشند (برای همان دوستی خانوادگی) اما بی تردید برای یک وصلت موفق و پایدار؛ نیازمند تربیت فرزندان فکور، فهیم، هوشمند و یادگیرنده هستند! میل به رسیدن آرامش و سکینه روانی و رفتاری در همه‌ی انسان‌ها مشترک و علت نهایی همه‌ی ازدواج‌های سنتی و مدرن است. پرسش مهم این است که آیا بدون مهارت آموزی مورد نیاز، رسیدن به این هدف مهم ممکن است؟ انگیزه یک ازدواج هر چه

باشد به مرور و با گذشت زمان در رفتار و عملکرد زناشویی و احساسی زوجین مشخص می‌شود.

شکل صفحه بعد دلایل مختلف تمایل به ازدواج را نشان می‌دهد.



* جدول (۱) - چرایی ازدواج