

بِسْمِ اللَّهِ

الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

باجازه بزرگترها بده!

آشنایی، شناخت و انتخاب آگاهانه

مهدی اسماعیل تبار

انتشارات اسماعیل تبار



با اجازه بزرگترها بله!

نویسنده: مهدی اسماعیل تبار

تدوین گر: زهرا رنگریز
ویراستار: محبوبه نقی زاده
حروف چین و طراح جلد: اعظم راستی



ناشر: انتشارات اسماعیل تبار

مدیر اجرایی: مهندس مرتضی جهانشاهی

قطع کتاب: رقعی

نوبت چاپ: سوم - زمستان ۱۴۰۱

قیمت: ۷۰۰۰۰ تومان

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپ خاتم نو

تیراژ: ۵۰۰

سرشناسه: اسماعیل تبار، مهدی، ۱۳۵۲

عنوان و نام پدیدآورنده: با اجازه بزرگترها بله / مهدی اسماعیل تبار

مشخصات نشر: تهران: اسماعیل تبار، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۲۴۸ ص، جدول شابک: ۹۷۸۶۲۲۹۵۷۷۷۸۳

وضعیت فهرست نویسی: فیپا رده بندی دیویی: ۶۴۶/۷۷

شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۱۱۹۵۷ شماره ثبت: قطع رقعی

نشانی: خیابان بهشتی، خیابان پاکستان، کوچه مزارشریف - پلاک ۱۰ - طبقه ۱

شماره تماس: ۸۸۵۴۶۶۹۸-۰۲۱ کدپستی ۱۵۳۱۷۴۴۸۱۴



Dr_esmaeiltabar

فهرست

مقدمه	۶
یادداشت ناشر	۱۲
شناخت حداکثری به چه معناست؟	۱۷
مهارت‌های مورد نیاز خانواده‌ها	۲۶
سن شناسنامه‌ای و زیستی	۳۱
اشتباهات رایج برای افراد در آستانه ازدواج	۳۷
سن	۴۵
توانایی‌های عقلانی و هوشی	۴۹
بلوغ چیست؟	۵۲
تحصیلات	۵۵
سلامت روان	۶۰
سلامت جسمی و فیزیکی	۶۴
طبقه اجتماعی و اقتصادی	۶۷
شرایط خانوادگی	۷۱
شغل	۷۶
ویژگی‌های شخصیتی	۸۰
ارزش‌های فردی	۹۳
باورهای مربوط به روابط عاطفی	۹۹
فقدان باورهای مذهبی	۱۰۷
ناسازگاری عاطفی و احساسی	۱۲۶
اعتیاد	۱۳۳
رسانه‌های اجتماعی	۱۳۹
مسائل مالی و اقتصادی	۱۴۵
نبودن مفهوم حیا در طلاق‌های امروزی	۱۴۹
چه شخصیت‌شناسی هزاره سومی	۱۵۶

۱۶۱	ویژگی‌های شخصیتی
۱۷۴	دوران آشنایی
۱۸۰	شناخت روحیات و حساسیت‌ها
۱۸۹	افکار احساسی و روابط امروزی
۱۹۶	دنیای متفاوت زنان و مردان
۲۰۳	مسائل اجتماعی و تمایلات احساسی
۲۰۹	هم‌فازی احساسی و صمیمیت عاطفی
۲۳۶	حرف آخر
۲۴۵	منابع

مقدمه

سُبْحَانَ الَّذِي خَلَقَ الْأَزْوَاجَ كُلَّهَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ وَمِنْ أَنْفُسِهِمْ وَمِمَّا لَا يَعْلَمُونَ «پاک و منزّه است خدایی که همه پدیده‌های هستی را جفت آفریده است، چه از نباتات و حیوانات و چه از نفوس بشر و دیگر مخلوقات و پدیده‌هایی که شما از آن آگاه نیستید.»^۱

ازدواج یکی از مهمترین وقایع زندگی فرد در دوره بزرگسالی یا بهتر بگویم مهمترین رخداد زندگی اجتماعی است که بیشتر افراد در طول مدت زندگی خود آن را تجربه می‌کنند و می‌توان گفت زندگی آینده هر فرد بستگی به کسی دارد که با او ازدواج می‌کند. برخی از صاحب‌نظران معتقدند که ازدواج یکی از پیچیده‌ترین روابط اجتماعی میان دو جنس مخالف در جهان طبیعت است که ابعاد و پیامدهای مختلف روانی، اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و سیاسی دارد. ازدواج یک قرارداد حقوقی و شرعی است که ضامن بقای نسل و یک سرمایه اجتماعی می‌باشد و زن و مرد بر پایه یک‌سری سلسله باورها، ارزش‌ها، روابط انسانی و اجتماعی به‌طور مشترک سرمایه‌گذاری می‌کنند.

به‌طور حتم ازدواجی که در شرایط مناسب اجتماعی و بر پایه عشق، ایمان، اعتماد و تعهدات متقابل بنا شود، پیامدهای آن نیز قابل پیش‌بینی و مطلوب خواهد بود و ریسک خطرپذیری آن کاهش می‌یابد، همچنین بالعکس این موضوع نیز می‌تواند اتفاق بیفتد. شاید شما هم

^۱ قرآن مجید، سوره یاسین، آیه ۳۶

مثل من در اطراف خود افرادی را مشاهده کرده‌اید که همسر و شریک زندگی خود را آزادانه و با رعایت الگوها و چارچوب‌های دقیق و پیچیده انتخاب کرده‌اند، اما این الگوها و چارچوب‌ها در طی گذشت زمان دچار تحولات بسیاری شده است. جالب است بدانید در گذشته نه چندان دور و زمان ما، ازدواج توسط خانواده شکل می‌گرفت، در اصل ازدواج پیوند دو نفر نبود بلکه پیوند خانواده‌ها محسوب می‌شد، حتی در مواردی عروس و داماد یکدیگر را تا زمان ازدواج نمی‌دیدند و در صورت بروز اختلافات زنشویی با پادرمیانی بزرگان خانواده و حمایت آنها خاتمه می‌یافت.

در هزاره سوم متاسفانه خانواده‌هایی هستند که به‌طور دلخواه و کاملاً سلیقه‌ای از الگوهای سنتی یا مدرن استفاده می‌کنند و این سردرگمی در رفتار و دوگانگی در روش و منش، ناهنجاری‌های اجتماعی را در پی دارد که همه ما با اندکی تامل در روابط خانوادگی شاهد آن هستیم. در حال حاضر نسل جوان به ازدواج به‌عنوان راهی به‌سوی خوشبختی، شادمانی و رفاه اجتماعی نگاه می‌کند ولی در گذشته ازدواج به شکل سنتی بود و نقش و وظایف هر یک از اعضای خانواده به این شکل بود که مردان نقش شوهر، پدری نان‌آور، تصمیم‌گیرنده مالی و حتی شروع کننده رابطه جنسی و زنان نقش همسر، مادر، خانه‌داری، بچه‌داری و منفعل جنسی را به عهده داشتند، اما طبق مشاهدات در دفتر مشاوره و بررسی‌های انجام شده، انتظارات ما در این دوره از زندگی افزایش یافته و انتظارات اجتماعی نیز تغییر کرده است. الگوی جدید از ازدواج بر

مبنای همراهی، همکاری، مسئولیت و صمیمیت شکل گرفته است و احساس برابری و انتخاب، پایه‌های اصلی ازدواج‌های امروزی هستند. طبق گزارشات انجام شده در آمریکا، آمار تعداد زوج‌هایی که ازدواج نکرده‌اند اما هم‌خانه هستند رو به افزایش است. در این کشور بیش از ۱۱ میلیون زوج ازدواج نکرده‌اند، حدود ۵ میلیون شهروند آمریکایی به شکل هم‌خانه با هم زندگی می‌کنند و برخی افراد ازدواج کرده به طرف مقابل خود به عنوان یک طرف تجاری نگاه می‌کنند؛ چون رابطه زن و شوهری به نوعی بر رابطه قدرت‌مدارانه دلالت دارد. همچنین طبق آمار به دست آمده در چهار دهه گذشته، هم‌خانگی در سراسر دنیا ۱۱ برابر افزایش داشته است و حدود ۲۵ درصد جوانان به شکل زوج هم‌خانه با هم زندگی می‌کنند. ۵۰ سال پیش وجود هم‌خانگی برای ازدواج عجیب بود اما امروزه بیش از ۵۰ درصد ازدواج‌ها در دنیا با این شکل شروع می‌شود.

شاید همه ما یک بار این سوال را از خودمان پرسیدیم یا از ما پرسیده‌اند که خوشبختی چیست؟ به‌طور حتم یکی از بزرگترین و مهمترین اهداف و دغدغه‌های ذهنی همه ما از ازدواج، رسیدن به خوشبختی است اما حقیقتاً خوشبختی چیست؟ شغل پر درآمد؟ تحصیلات عالی؟ خانه لوکس؟ یا یک خانه امن سرشار از آرامش در کنار خانواده؟ پیامبر اکرم(ص) می‌فرمایند: محبوب‌ترین بنا برای من، خانواده است و این

خانواده، دو ستون و پایه اصلی و اساسی (زن و شوهر) بیشتر ندارد^۱. لازم است بدانید که انتخاب آگاهانه برای حفظ این بنا بسیار مهم و مؤثر است. همان‌طور که در قرآن کریم نیز آمده است، هدف اصلی تشکیل خانواده، دستیابی به آرامش فکری است. میل رسیدن به آرامش و امنیت روانی و رفتاری در همه افراد مشترک و غایت همه ازدواج‌های سنتی و مدرن است. حال پرسش مهم این است که آیا بدون مهارت‌آموزی، رسیدن به این هدف مهم ممکن است یا خیر؟

موفقیت در ازدواج با آموزش مهارت‌ها ارتباط مستقیم دارد. امروزه برخلاف گذشته اکثر دختران و پسران تمایل دارند همسرشان را خودشان انتخاب کنند اما این در شرایطی است که جوانان آموزش و مهارت کافی و لازم را در زمینه انتخاب همسر مناسب ندارند و خانواده‌ها نیز به دلیل نداشتن دانش کافی در این زمینه و آشنا نبودن به چرایی تحولات اخیر اجتماعی قادر به ارائه مشورت صحیح به فرزندان‌شان نیستند. یکی از راه‌های کمک به حفظ نهاد و روابط در خانواده و کمک به جوان امروزی برای انتخاب زوج متناسب خود، مشاوره قبل از ازدواج توسط روان‌شناس و مشاوره باتجربه است که می‌تواند به جوان برای انتخاب بهتر کمک کند.

آگاهی و شناخت، شرط لازم برای دستیابی به موفقیت در زندگی مشترک است اما شرط کافی نیست! کسب مهارت و دانش مرتبط با

^۱ معجزه صمیمت، حمیدرضا غلامرضایی، صفحه ۱۵

زندگی امروزی در کاهش ضریب خطا و اشتباه برای ازدواج ماندگار مؤثر خواهد بود. در مجموعه محصولات مرتبط با موضوع ازدواج و زندگی مشترک ماندگار، همواره سعی کرده‌ایم با سعه‌صدر، همه‌جانبه‌نگری و متناسب با شرایط زندگی انسان امروزی در مسیر شناخت حداکثری حرکت کنیم. در این کتاب هدف اصلی ما خودشناسی فردی و فهم درست از ابعاد شخصیت یک جوان یا انسان عصر سایبر است.

در بخش‌های مختلف این کتاب، تلاش شده تا یک دختر یا پسر علاقه‌مند به انتخاب برتر به درک خردمندانه از خود رسیده و جنبه‌های وجودیش را به‌دور از هر برچسب یا انگ خانوادگی و اجتماعی نتیجه‌گیری کند. به نظر من و بر اساس داستان‌های متعددی که در اتاق مشاوره می‌بینم، سازگاری و انطباق با دنیای درون و علائق هر شخص برای ترسیم شناسنامه عاطفی و ذهنی او بسیار اهمیت دارد.

در ادامه به یک‌سری نکات در زمینه مخالفت فرزندان با یک خواستگار یا فرآیند ازدواج اشاره شده است:

✓ معمولاً بیشتر والدین از دنیای درون فرزندان خود، اطلاع مطلوب و کافی ندارند.

✓ گروه همسالان برای جوانان امروزی بسیار تاثیرگذارتر از اعضای خانواده هستند.

✓ بسیاری از جوانان که رابطه عاشقانه‌ای را تجربه کرده‌اند، به شکل شگفت‌انگیزی بعد از شروع زندگی مشترک، به تنفر و طلاق عاطفی می‌رسند.

✓ درک و شناخت همه‌جانبه یک جوان از استعداد، علاقه و آرزوهای بزرگ شخص می‌تواند زمینه‌ساز یک انتخاب ماندگار و زندگی مشترک پایدار شود.

✓ ارتباط، عالی‌ترین دستاورد بشری است. نکته عجیب در دوره فناوری‌های دیجیتال و تلفن‌های همراه هوشمند، کاهش کیفیت روابط انسانی در سطح خانواده و اجتماع است.

در فصول اولیه این کتاب سعی کرده‌ام، از زوایای مختلف به بازشناسی ساده از شرایط و روابط فرد در حال حاضر برسیم. متأسفانه آموزش‌های قانونی در مدارس، دانشگاه و ۳۷ سازمان فرهنگی موجود، برای ازدواج فرزندان‌مان، تعریف نشده است. در واقع خانواده‌ها و بزرگترهای خانه، مدرسه و دانشگاه خیلی دیر متوجه دور بودن ارزش‌ها و مهارت‌های ارتباطی جوانان از الزامات شناخت و انتخاب‌های منتهی به یک ازدواج ماندگار می‌شوند. استفاده از مجموعه کتاب‌ها و لوح‌های فشرده موجود در انتشارات به همه خانواده‌های علاقه‌مند ایرانی یاری می‌دهد تا برای کاهش نرخ طلاق‌های توافقی و سردی احساسی در برخی از خانه‌های ایرانی مفید باشد. اصلی‌ترین و مهمترین انتخاب هر انسان ازدواج است؛ امید دارم کتاب حاضر بتواند کمک مطلوبی برای یک انتخاب هوشمندانه برای شما باشد. این کتاب، پنجره‌ای کوچک برای آشنایی، شناسایی و انتخاب هوشمندانه و ماندگار، برای زندگی مشترک جوانان امروزی است.

یادداشت ناشر

در طول یک دهه گذشته همه داستان‌های مرتبط با ازدواج و زندگی مشترک برای من و همکاران مشاور یا روان‌شناس، به شناخت دو سویه افراد مرتبط بوده است. افراد در طول یک نوبت فرصت زندگی این جهان، باید به توانایی هم‌گرایی و با هم‌نگری ذهنی و روانی خود توجه کنند. آشنایی، شناخت و انتخاب آگاهانه نیاز به یک پیش‌زمینه مهم دارد. به تعبیر سقراط، خودشناسی یک مهارت مهم است. پرسش‌های سقراط، آغازگر علم و فلسفه بوده و می‌تواند زمینه‌ساز آرمان‌گرایی او شود.

بعد از چاپ کتاب و لوح فشرده "ازدواج ماندگار" به دنبال نوشتن کتابی بودم که علاوه بر دختران و پسران جوان برای زوجینی که می‌خواهند ضعف و رکورد احساسی بین خود را تغییر داده و نشاط عاطفی و ارتباطی بین خود را تقویت کنند مفید باشد. همه افراد باید به درک همه‌جانبه و هوشمندانه از چیستی‌شناسی آسیب‌های رفتاری خود برسند و این کتاب پنجره‌ای برای کاهش ناهنجاری‌های احساسی می‌باشد. زبان محبت، مفهومی است که در فصل‌های مختلف این کتاب به آن توجه شده است. گاهی همسران علیرغم سال‌ها در کنار هم بودن، نمی‌دانند که چگونه می‌توانند نشاط و شادابی عاطفی روزهای آغازین آشنایی را شناخته و گسترش دهند. ساده می‌نویسم که خودشناسی و درک ضعف‌های عملکردی یکی از زوجین و تلاش برای کاهش خطاهای رفتاری، مقدمه رسیدن به تغییر مطلوب است.

توسعه امکانات ارتباطی و تنوع راه‌های ممکن برای آشنایی‌های هیجان‌انگیز موجب پدیدآمدن شرایط متفاوت از ازدواج‌های سنتی شده است. در زبان محبت هر فرد باید ابتدا متوجه شود که خودش در ابراز محبت لمسی است یا کلامی؟ نوع و کیفیت خدمات مؤثر مهربانانه برای او و شریک احساسی‌اش چگونه است؟ کدام هدیه و چگونه دادن آن را مهم می‌داند؟ تایید زبانی را با چه جمله‌هایی و چگونه دوست دارد؟ وقت گذاشتن را با چه کیفیتی، مطلوب و ارزشمند تلقی می‌کند؟

زبان محبت مفهوم فوق‌العاده مهمی است که معمولاً در روابط انسانی، کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد. یکی از اصلی‌ترین مشکلات پرورشی در ۲۰ سال اول زندگی نسل حاضر ایران، کم‌توجهی به مهارت‌های زیستی است. والدین ایرانی باید قبول کنند که ساختار آموزش‌های رسمی، نوجوانان را برای پدر و مادر شدن در آینده، تربیت نمی‌کند. این که تربیت بزرگترهای مدرسه و خانه به عوامل مرتبط با زن یا مرد موفق شدن؛ مرتبط نیستند به مرور می‌تواند زمینه‌ساز بروز ناهنجاری‌های هیجانی شود. در کتاب حاضر لازم می‌دانم که بر روی مهارت‌های ۶ گانه فردی تاکید کنم. مهارت‌های مهمی که متأسفانه در خانه و مدرسه در سطح مطلوب به آنها توجه نمی‌شود:

۱. سلامت: شامل سلامت جسم، فکر و روان است.
۲. معنویت: داشتن زندگی با خدا یا بدون خدا که بسیار مهم است.
۳. مدیریت: برنامه‌ریزی، زمان‌بندی و تعیین هدف‌های اصلی.

۴. پیشرفت: شناخت علایق و استعداد های فردی برای رسیدن به

زندگی همراه با لذت

۵. حقوق: آزادی مسئولانه را با درک نقش و مسئولیت، قانونمند

می کند.

۶. اقتصاد: داشتن ایده خوب برای کارآفرینی و رسیدن به تراز

مالی را مشخص می کند.

مهارت های ۶ گانه موجب درک جنبه های اصلی زبان محبت می شود.

عالی ترین سطح دستاورد انسان، ارتباطات است. آشنایی، شناخت و

انتخاب آگاهانه با یادگیری مهارت های شخصی، می تواند ماندگاری

زندگی مشترک را فراهم کند. بسیاری از همکاران و مراجعان برای

مشاوره، به شکل های مختلف در گردآوری و تنظیم محتوای این کتاب

به من یاری داده اند، به همین جهت سزاوار بهترین سپاس ها هستند. در

طول یک دهه اخیر با شنیدن داستان زندگی بسیاری از همسران در

اتاق مشاوره دریافتم که جریان آشنایی، شناخت و انتخاب آگاهانه،

اصلی ترین موضوع تاثیرگذار بر ماندگاری یک زندگی مشترک است.

خیلی دلم می خواست به خودم و ذهن سرشار از پرسش همسران درگیر

مشکلات مختلف زناشویی، آرامش ببخشم. خدایا تو شاهد باش که برای

کم کردن رنج های هموطنانم این کتاب را با همه عشق و دانش حداقلی

فراهم کرده ام. خدایا تو بیناترین، شنواترین و مهربان ترین مهربان

هستی.

زمستان ۹۸