

عاقلاًنه انتخاب کننیم

عاشقانه زندگی کننیم

مهین لیراوی

کارشناس آموزش ابتدایی - شاهین شهر

مقدمه

عشق، خصوصی‌ترین احساس بشر و دلیل بودن و ماندن است. (ترجمه انتظاری، ۱۳۸۳) عشق، تجربه‌ای اعجازگونه و قدرتمند می‌باشد، به طوری که در آغاز زندگی مشترک، هر دیدار و گفت و گو میان زن و شوهر، بسیار درست و بی‌کم و کاست به نظر می‌رسد، اما به زودی این جذبه و شیفتگی به یک رابطه تبدیل می‌شود و ما با دشواری‌های شریک شدن زندگی خود با یک انسان روبه رو خواهیم شد. هفته‌ها به ماه‌ها مبدل می‌شود و روزی از خود می‌پرسیم: «آیا این شخص برای من مناسب است؟» بسیار واضح است که هیچ یک از ما عمداً افرادی را انتخاب نمی‌کنیم که برایمان نامناسب باشند و حقیقتاً باور داریم که انتخابمان درست است. اما حقیقت این است که بسیاری از اوقات این انتخاب‌ها به اشتباهاتی تلخ و دردناک مبدل می‌شوند، زیرا بسیاری از ما فرد نامناسب را بر می‌گزینیم و سپس با خود می‌اندیشیم که چرا ازدواجمان شکست خورده است؟ (دی آن جلیس، ترجمه ابراهیمی، ۱۳۸۳).

همه ما می‌خواهیم که در زندگی خوشبخت باشیم و نیز خواهان آنیم که ازدواجمان سرانجام خوبی داشته باشد. اما این امر مستلزم آموزش و به دنبال آن آمادگی است و همان‌گونه که

برای برگزاری اعیاد مختلف وقت صرف می‌کنیم، برای ازدواج نیز حداقل شش ماه و ترجیحاً یک سال زمان نیاز داریم. (دکتر خنسه، ۱۳۸۲) یعنی هر یک از زوجین باید پیش از ازدواج مهارت‌های لازم را کسب کنند تا بازیچه مراسم ازدواج نشوند و مراسم آن‌ها را به دنبال خود نکشاند. اکثر زوج‌هایی که دوره نامزدی را می‌گذرانند، امید زیادی به آینده دارند. آن‌ها احساس می‌کنند که عشق تمام وجودشان را تسخیر کرده است، اما آیاتضمین خواهند کرد که مانند میلیون‌ها زوج دیگر در رابطه‌ای خسته کننده و کسل گرفتار نخواهند شد؟ ازدواج، حلقه نامزدی یا آلبومی از عکس نیست، بلکه راهی برای رسیدن به آرامش است و چنین امری میسر نمی‌شود مگر در سایه آگاهی. (دکتر خنسه، ۱۳۸۲) آگاهی، غذای صبح افراد پیروزمند است (جانسون، ۱۳۸۳) و بیش‌تر آسیب‌دیدگی‌های اجتماعی ناشی از عدم آگاهی است. از این رو با توجه به نقش و اهمیت ازدواج در جوامع، نگارنده بر آن شده است که به «شناسایی ملاک‌های تعیین همسر برای ایجاد رابطه‌ای سالم بین زوجین در زندگی مشترک» بپردازد.

اهمیت و ضرورت ازدواج

ازدواج، پیمانی مقدس است که در میان تمام اقوام و ملل در تمام زمان‌ها و مکان‌ها وجود داشته است و نیز سنت دیرینه‌ای است که در آن، زن و مرد زندگی مشترک را آغاز می‌کنند. ازدواج، یک نیاز و خواست طبیعی زن و مرد است و همه مکاتب سالم در جوامع بشری، به ویژه مکاتب آسمانی و مخصوصاً دین مبین اسلام، بر آن صحنه نهاده و پیروان خود را به آن دعوت و ترغیب کرده‌اند. ازدواج از ضروریات زندگی انسان به شمار می‌آید و هدف‌ها و نیازهای بی‌شماری را تأمین می‌کند. از مهم‌ترین اهداف ازدواج می‌توان نیل به آرامش و آسودگی خاطر، تأمین نیازهای جنسی، بقای نسل، تکمیل و تکامل، سلامت و امنیت اجتماعی و تأمین نیازهای روانی - اجتماعی را نام برد. (کلینکه، ۱۳۸۰)

اما از آن جا که هر کاری به مهارت و دانش نیاز دارد، در امر ازدواج نیز برای همسری توانا شدن، باید دانش‌ها و مهارت‌های لازم را کسب کرد. زن و شوهر با یادگیری مهارت‌های ارتباطی و به کار بستن آن‌ها می‌توانند روابط خویش را بهبود بخشند و مصاحب، یار و غمخوار یکدیگر باشند.

الگوی یک ازدواج موفق

ازدواج موفق، ازدواجی است که در آن زن و شوهر دیدگاهی روشن و شفاف درباره فلسفه زندگی به طور کلی و زندگی خانوادگی و دستاوردهای آن به طور اختصاصی، داشته باشند و هر یک از زوجین کاملاً از نقاط ضعف و قوت خویش، سرگرمی‌ها، علایق و مهارت‌های خود آگاه باشد و نیز این آمادگی را داشته باشد که برای پیشبرد این موارد مجهز گردد و آن‌ها را در شریک زندگی خود نیز رشد دهد. زوجین علاوه بر شناخت خویشتن باید از شخصیت خاص همسر و ویژگی‌های جنسیتی او نیز آگاهی به دست آورند و به گونه‌ای مؤثر و با کفایت از امکانات خانواده برای دست‌یابی به اهداف مشترک خانواده استفاده بهینه به عمل آورند و سعی کنند که تعامل و ارتباط بین خانواده و محیط بیرون از خانواده (خانواده‌های یکدیگر، دوستان و آشنایان) را به طور کارآمد و با کفایت کنترل و تنظیم کنند. هم‌چنین این نکته را مدنظر داشته باشند که برقراری ارتباط خوب بین دو نفر مستلزم شناخت از شخصیت خود و دیگری است. بنابراین به آنان توصیه می‌شود که ویژگی‌های شخصیتی یکدیگر را بشناسند. با اهمیت‌ترین صفات شخصیتی در زندگی

از آن جا که هر کاری به مهارت و دانش نیاز دارد، در امر ازدواج نیز برای همسری توانا شدن، باید دانش‌ها و مهارت‌های لازم را کسب کرد. زن و شوهر با یادگیری مهارت‌های ارتباطی و به کار بستن آن‌ها می‌توانند روابط خویش را بهبود بخشند و مصاحب، یار و غمخوار یکدیگر باشند.

زن‌اشویی عبارت‌اند از: ۱- اعتماد به نفس بالا، احترام به خویشتن، جرئت‌مندی، آرامش، انعطاف‌پذیری، مردم‌آمیزی، رشد و پختگی عاطفی و هیجانی و... (دکتر خمسه، ۱۳۸۲).

برای ایجاد آرامش در خود و دیگری باید به مواردی از قبیل: ابراز عواطف مثبت، محترم شمردن یکدیگر، اعتبار بخشیدن به هم، درک متقابل، همدلی، شوخ طبعی، تحسین و تمجید توجه داشت و عواطف و احساسات خود را به راحتی برای یکدیگر بیان کرد. زیرا ابراز عواطف و احساسات، مشکلات را به طور چشمگیری کاهش می‌دهد و هماهنگی عاطفی، فکری و رفتاری در بین زوجین برقرار می‌سازد. برای کسب آرامش بیش‌تر و سلامت روان در خانه باید به پنج میم یعنی: محبوب بودن، محترم بودن، مطرح بودن، مفید بودن و مهم بودن توجه کافی داشته باشید، زیرا در سایه آن‌ها به میم ششم یعنی: موفقیت دست می‌یابید. (دی آن جلیس، ۱۳۸۴).

نتیجه‌گیری

انسان در هر لحظه نیست و هست می‌شود. یعنی انسان باید در هر لحظه دگرگون گردد و این دگرگونی جزء فلسفه انسانیت است. چنین چیزی قابل اجرا نیست، مگر در سایه آگاهی. بیش‌تر آسیب‌دیدگی‌های اجتماعی ناشی از عدم آگاهی است. با شناسایی ملاک‌های انتخاب همسر مناسب

خواهیم توانست خانواده‌هایی سالم برای تربیت فرزندان سالم به وجود آوریم، زیرا بدون برخورداری از مهارت‌های پیش از ازدواج نمی‌توانیم پدر و مادری مهربان و همسری خوب و شایسته باشیم. در امر ازدواج باید به اصل: خوب بودن، جور بودن، و علاقه خاص داشتن، توجه کرد. (غفاری، ۱۳۸۳). اکثر انسان‌ها خوب‌اند، اما هر خوبی ممکن است جور نباشد. تمام خوب‌ها با هم جور نیستند. باید ویژگی‌های افراد، متناسب با ویژگی‌های یکدیگر باشد. جور بودن امری است که خوب بودن و علاقه‌مندی را تجدید می‌کند. در یک ازدواج خوب یا کامل، ما به دنبال شباهت‌ها نیستیم، بلکه مکمل می‌خواهیم. هر کس باید قرینه خود را پیدا کند. یک ازدواج خوب به یک پازل (جورچین) می‌ماند

که تکه‌های آن باید با هم جور باشند. پازل زندگی خود را جوری تکمیل کنید که دل‌انگیز و برانگیزاننده

بوده، تناسب‌های ذیل را داشته باشد:

- ۱- تناسب سنی
- ۲- تناسب طبقاتی
- ۳- تناسب ایدئولوژیک و عقیدتی
- ۴- تناسب تحصیلی
- ۵- تناسب ساختار خانوادگی
- ۶- تناسب هیجانی و ... (دی آن جلیس، ۱۳۸۴).

باید اذعان کرد که علت شکست در ازدواج این است که ما با ترفندهای مبارزه با مشکلات خود آشنایی نداریم و در روابط قبل از ازدواج سوء تفاهات، کافی از یکدیگر نمی‌پرسیم. نشانه‌های هشدار را می‌بینیم، ولی نسبت به آن بی‌توجه هستیم و تسلیم کوری شهوانی می‌شویم که ایجاد ترس می‌کند، نه اشتیاق به زندگی.

پیش‌نهادها

عشق، نیروی مثبت است که در فضای مثبت رشد می‌کند و در فضای منفی پژمرده



می‌شود. (دی آن جلیس، ۱۳۸۳) هنگامی که با همسران در فضای مثبت زندگی می‌کنید، رابطه‌تان بسیار ساده‌تر خواهد بود، مشکلات شما سریع‌تر حل می‌گردد و سرزنش کم‌تر و تشریک مساعی بیش‌تری در میان شما وجود خواهد داشت. اکنون با توجه به اهمیت و ضرورت ازدواج در جوامع، ملاک‌های ذیل برای تعیین همسر مناسب و ایجاد عشق بیش‌تر میان زوجین پیش‌نهاد می‌گردد:

۱- ازدواج باید روشی برای عشق ورزیدن، گرمی داشتن، تجلیل و ستایش هر روزه از همسر و هم‌چنین صورتی از ابراز تعهد در قبال یکدیگر باشد.

۲- ازدواج باید فرایندی فعال و شراکتی باشد، نه حالتی ساکن و ایستا.

۳- ازدواج، ارتباطی عمیق و صمیمی است. بنابراین باید کانون خانواده را به یک کانون گرم مبدل کرد، نه به یک میدان مبارزه.

۴- در انتخاب همسر مناسب نکته‌کلیدی آن است که به دنبال شخصی با شخصیت و منش خوب باشید نه فردی که تنها از محبوبیت برخوردار است، زیرا منش و رفتار، زیربنا و اساس هر رابطه‌ی سالم است.

۵- سعی کنید ویژگی‌هایی از قبیل: تعهد شخصی، صداقت، پختگی، مسئولیت‌پذیری، اعتماد به نفس بالا و نگرش مثبت به زندگی را در همسر آینده‌ی خود جست‌وجو کنید.

۶- ازدواج با فردی که نمی‌تواند احساسات خود را با شما سهیم شود، در واقع شکلی از خود تنبیهی است. بنابراین با افرادی ازدواج نکنید که از لحاظ احساسی خسیس‌اند، زیرا عمداً شما را وادار می‌کنند که از آن‌ها عشق‌گدایی کنید.

۷- بیوشیمی جنسی باید میان شما و همسران حتماً به شکلی وجود داشته باشد تا رابطه‌ی شما از یک دوستی ساده متمایز گردد. (چنان‌چه در ابتدای رابطه‌تان نسبت به همسر خود جاذبه‌ی جنسی چندانی احساس نکنید، غیرممکن است که با گذشت زمان بتوانید این احساس را به دست آورید.)

۸- وقتی می‌خواهید با کسی ازدواج کنید، باورها و نظام‌های ارزشی خود را با او در میان بگذارید و سعی کنید که درباره‌ی باورها و نظام‌های ارزشی او نیز چیزهایی دستگیرتان شود تا ببینید که چه قدر برای یکدیگر مناسب‌اید.

۹- از افرادی که احساسات و عواطفشان کرخ‌ت است، دوری کنید.

۱۰- هرگز به منظور اجتناب از درگیری و برخورد، سازش نکنید.

۱۱- هنگام ازدواج، سه اصل مهم: خوب بودن، جور بودن و علاقه‌ی خاص داشتن را در تعیین همسر مدنظر داشته باشید.

۱۲- در هنگام ازدواج از یکدیگر سؤالات کافی بپرسید و نسبت به نشانه‌های هشدار بی‌اهمیت نباشید.

۱۳- برای داشتن ازدواج موفق به سه رکن اساسی: جاذبه، تفاهم و تعهد نیازمندید.

۱۴- در هنگام ازدواج و تعیین همسر آینده‌ی خود، نسبت به نقاط ضعف مهلک از قبیل: اعتیاد، خشم، اختلالات جنسی و... مراقب باشید.

۱۵- عشق، راهی است برای رسیدن به خدا. پس همسر زندگی‌تان را هر چه هشیارانه‌تر انتخاب کنید؛ زیرا از روزه‌دیدگان اوست که به درک گوشه‌ای از جمال حق نایل خواهید آمد.

و در پایان باید متذکر شوم که عشق پایه و اساس یک ازدواج موفق است، اما اگر قرار باشد رابطه‌ی زنده بماند و رشد کند، به چیزی به مراتب بیش از عشق احتیاج دارد و آن‌چه موجب شکست ازدواج می‌شود، کمبود عشق نیست، بلکه کمبود «دوستی» است. (دی آن جلیس، ۱۳۸۳).

فهرست منابع:

- انتظاری، مهرداد (۱۳۸۳): عشق، چاپ اول، تهران، نشر نامک.
- جانسون، اسپنسر (۱۳۸۳): یک دقیقه با فرزندانم، ترجمه سیمین محسنی، چاپ نهم، تهران، نشر نی.
- دی آن جلیس، باربارا (۱۳۸۳): آیا تو آن گمشده‌ام هستی، ترجمه ابراهیمی، چاپ دوم، تهران، انتشارات نسل نو اندیش.
- دی آن جلیس، باربارا (۱۳۸۴): لحظه‌های ناب و حقیقی، ترجمه ابراهیمی، چاپ اول، تهران، انتشارات نسل نو اندیش.
- خصمه، اکرم (۱۳۸۲): آموزش قبل از ازدواج، راهنمای عملی برای زوج‌های جوان، دانشگاه الزهراء.
- ستوده، هدایت‌الله (۱۳۷۶): جامعه‌شناسی و مفاهیم کلیدی، تهران، انتشارات آوای نور.
- غفاری، مسعود (۱۳۸۴): انتخاب عاقلانه، زندگی عاشقانه، چاپ پنجم، تهران، انتشارات یادآوران.
- کلینکه، کریس (۱۳۸۰): مهارت‌های زندگی، ترجمه شهرام محمدخانی، جلد دوم، چاپ اول، تهران، انتشارات سیند هنر.
- هاینز، سیندی (۱۳۸۳): عاشقانه‌ها، ترجمه انتظاری، چاپ اول، تهران، نشر نامک.