

## مهم‌ترین و اساسی‌ترین عامل خوشبختی با ازدواج کدام‌اند؟ بدبختی در امر ازدواج کدام‌اند؟



ازدواج یک انتخاب است؛ آیا انتخاب شما عاقلانه و هوشمندانه بوده و هست؟  
آیا از خود پرسیده‌اید که آمادگی ازدواج را دارید؟  
آیا آمادگی دارید نقش یک همسر وظیفه‌شناس و متعهد را به عهده گرفته و  
وظایف خود را به خوبی انجام دهید؟  
آیا آگاهی و مهارت‌های لازم برای ایجاد یک زندگی مشترک و موفق را دارا هستید؟  
آیا تجسم واضحی از زندگی مشترک در ذهن‌تان وجود دارد؟

و...

ازدواج، برقراری رابطه‌ای فوق‌العاده پیچیده بین زن و مرد و یکی از کلیدی‌ترین تصمیم‌های زندگی هر فردی است که اگر انتخاب همسر آگاهانه و به‌درستی صورت گیرد، می‌تواند جالب‌ترین، مفیدترین و موفق‌ترین رابطه‌ای باشد که هرکسی می‌تواند داشته باشد. اگر از بسیاری از دختران و پسران که در آستانه‌ی ازدواج هستند، بپرسیم که چرا می‌خواهید تشکیل زندگی مشترک دهید؟ دقیقاً نمی‌دانند چرا ازدواج می‌کنند و به‌درستی نمی‌دانند پیام، وظایف و مسؤولیت‌های ناشی از ازدواج برای هر دختر و پسری کدام‌است؟ ندانستن مسؤولیت‌های واقعی ازدواج، فقط به دختران و پسران جوان محدود نمی‌شود، چراکه مردان و زنانی که سالیان سال تجربه‌ی زندگی مشترک هم دارند و یا چندین بار ازدواج هم داشته‌اند، در برابر این پرسش که چرا ازدواج کرده‌اند؟ با کلی‌گویی، مبهم و غیرهوشمندانه پاسخ‌دادن، نشان می‌دهند که پیام ازدواج را به‌درستی نگرفته و دلایل اصلی ازدواج را نمی‌دانند. به‌عبارتی دیگر، پس از گذشت چندین دهه از زندگی مشترک، هنوز هم از پیام و فلسفه‌ی تشکیل زندگی مشترک، آگاهی کامل و درستی ندارند و به این دلیل، بسیاری از زوجها، زندگی مشترک موفق، جذاب، جالب و ارضاء‌کننده‌ای ندارند.

### دختران و پسران و مردان و زنان از عشق و زندگی مشترک چه آرزو، امید، انتظار و توقعی دارند؟

فلسفه‌ی ازدواج‌های امروزی علاوه‌بر تداوم نسل، رفع نیازهای احساسی، عاطفی، جنسی، مالی، حمایتی، استقلال‌ی و... است. به‌عبارتی دیگر، منظور از ازدواج و انتخاب همسر و تشکیل زندگی مشترک، رفع نیازهای همدیگر است و بارفیع نیازهاست که بسیاری از استعدادها و زوج‌ها شکوفا شده و زندگی مشترک در مسیر تکامل شادابی، آرامش و خوشبختی واقعی قرار می‌گیرد. در واقع، ازدواج وسیله و راهی‌ست برای برطرف‌شدن نیازها و رسیدن به تکامل، آرامش و خوشبختی. با ازدواج است که زن و مرد در کنار یکدیگر قرار می‌گیرند، دست‌به‌دست هم می‌دهند، به یکدیگر دل می‌بندند، انرژی خود را روی هم می‌گذارند تا زندگی مشترک را باهم به زیبایی سپری نمایند و در مسائل مربوط به امور زناشویی، مالی، تفریح و سرگرمی، مسکن، فرزندان، حمایت از یکدیگر در ناکامی‌ها و پیروزی‌ها، کمک به رشد شخصیت یکدیگر و... در کنار هم و یار و یاور هم بوده و نیازهای همدیگر را برطرف می‌سازند.

چرا پلکاپ روانی، ضروری‌تر از پلکاپ جسمی است؟ چری گرفتن مشاوره‌های خانوادگی، می‌تواند نقش بسیار مؤثری در

## همه‌ی ما آن قدر ثروتمند هستیم که با یک لبخند و تشکر ساده‌ی چندثانیه‌ای، دیگری یا دیگران را به مدت چندساعت یا چندروز شاد و پرانرژی سازیم.

### تصورات و باورهای غلط بسیاری از دختران و پسران و زنان و مردان در مورد ازدواج:

- عشق ما متفاوت بوده و زندگی عاشقانه‌ی ما همیشه جذاب، پرهیجان و لذتبخش خواهد ماند!
- چرا عشق آنان متفاوت از عشق دیگران است؟ و چرا زندگی آنان همیشه جذاب و پرهیجان خواهد بود؟ و... نمی‌دانند چرا؟!
- گروهی از زوجها ازدواج را با دارو و درمان اشتباه می‌گیرند و تصور می‌کنند که پس از ازدواج همه‌ی مشکلات عاطفی، جسمی و روانی‌شان برای تمام عمر حل و رفع خواهد شد!!! چگونه این اتفاق می‌افتد؟ و... نمی‌دانند چرا؟!
- پس از عروسی و شروع زندگی مشترک، همدیگر را بهتر درک خواهیم کرد و اختلاف و مشکلات مان به‌آسانی دفع شده و نظرهای مان یکی خواهد شد! و... آنان تصور می‌کنند که ازدواج معجزه خواهد کرد!
- من می‌توانم مشکل‌ها و نارسایی‌های همسرم را پس از عروسی، اصلاح و به‌آسانی برطرف کنم و موجب خوشبختی خود و همسرم شوم!! و... آیا واقعاً معجزه‌های دیگر در راه است؟!

### زوج‌های جوان با یک دنیا امید، آرزو، مهر و محبت و خوشحالی با هم ازدواج می‌کنند و این در حالی است که داستان زندگی مشترک هر عروس و دامادی، از روز عروسی‌شان شروع می‌شود.

زندگی مشترک با دوره‌های خوب و بد، زشت و زیبا، لحظه‌های لذتبخش و دردناک، مهربانی‌ها و نامهربانی‌ها، نزدیک‌شدن‌ها و دورشدن‌ها و... همراه است.

در زندگی مشترک، زمانی زن و مرد می‌توانند مهر، محبت و عشق خود را نسبت به هم عمیق سازند و آن‌طور که همیشه آرزو داشتند زندگی مشترک شیرین، جذاب و باطراوتی داشته باشند که:

- آگاهی و مهارت برقراری ارتباط مؤثر را بدانند چراکه ارتباط مؤثر و مثبت، سنگ‌بنای یک زندگی زناشویی مستحکم به حساب می‌آید.
- به شباهت‌ها و تفاوت‌ها توجه کنند؛ چراکه تمرکز بر شباهت‌ها و نقاط مثبت هم، ارزیابی و پذیرفتن تفاوت‌ها (نه تحمل کردن آن‌ها) در تداوم زندگی مشترک نقش مهمی را بازی می‌کند.
- شناخت روش‌های مثبت در برقراری ارتباط و گفت‌وگوشنود مؤثر و بازسازی و ترمیم روابط آسیب‌دیده به کمک مشاوران باتجربه، از عوامل بسیار مؤثر یک زندگی زناشویی موفق به حساب می‌آید.
- توجه متقابل به نیازها و چگونگی رفع آن‌ها با توجه به تفاوت‌های جنسیتی، فرهنگی و... زوجها از عوامل مثبت در تداوم زندگی مشترک به حساب می‌آید.
- زوج‌ها می‌بایست خود را از امور تکراری و غیرمفید دور کنند تا بتوانند زندگی مشترک‌شان را از مسائل منفی و روزمرگی خارج سازند.
- برای این که خود را از مسائل ریز و درشت و بی‌اهمیت رها ساخته و دچار تردیدها، دردها، رنج‌ها و... نشوید، می‌بایست رفتار یکدیگر را بپذیرید و خواسته‌های خود را با آرامش بیان کنید؛ به‌جای انتظار تغییر رفتار همسر، به یاری مشاوران خانواده، مهارت‌های خود را بالا ببرید تا با مسائل آگاهانه و مسؤولانه برخورد کنید و زندگی زناشویی موفق داشته باشید.
- بسیاری از زوجها انتظار دارند همسرشان بعضی از رفتارهای خود را تغییر دهد تا زندگی مشترک، با طراوت و آرامش ادامه یابد و از روی ناآگاهی تصور می‌کنند که به‌علت تغییر نکردن همسر است که زندگی مشترک دچار مشکل شده و کارها خوب پیش نمی‌رود؛ برای داشتن زندگی مطلوب، انتظاراتی که از هم دارید را به‌آرامی به هم بگویید، آن‌ها را با هم بررسی و بر آن‌ها توجه و تمرکز کرده و تصمیمات لازم را بگیرید.
- همسران باید توجه کنند که در شرایط ناخوشایند، نباید مسؤولیت خود را نسبت به هم رها سازند.
- یکی از اشتباه‌های بزرگ همسران این است که تصور می‌کنند و باور دارند که همسرشان می‌بایست نیازها و چگونگی رفع آن‌ها را کشف و درک کند و به‌موقع، نسبت به رفع آن‌ها اقدام نماید. تداوم این تصور اشتباه، در وهله‌ی اول موجب جدایی احساسی و عاطفی و درنهایت، سبب متلاشی‌شدن زندگی مشترک می‌گردد.

همیشه شار، موفق و پرانرژی باشید

دکتر میرعمادالدین فریور

رایگان

مشاوره‌ی تلفنی ازدواج با دکتر فریور روزهای زوج ساعت ۱۱ تا ۱۲

تراوی ۴ زندگی مشترک خوب و پیش‌گیری از سقوط در بهران‌ها و حوادث تلخ و دردناک جدایی‌ها، بازی کند.