

مناسبت روز

امروز، اولین روز از ماه ذی الحجه، سالروز پیوند امام علی(ع) و حضرت زهرا(س) و در تقویم ملی ما، روز ازدواج و خانواده نام گرفته است. همه ما، قصه خواستگاری امام علی(ع) از دختر بزرگوار پیامبرمان، نحوه شکل گیری این پیوند و سبک زندگی ساده اما دلنشین این دو بزرگوار را می دانسیم و همیشه از دوباره شنیدنش، لذت می بریم. امروز روز پر خیر و برکتی است که به یمن فرخندگی اش، بهانه پیوند ها و جشن های زیادی است؛ هم جشن عروسی عروس و دامادهای جوان و هم جشن قدر دانی و عشق ورزیدن زوج هایی که چندین سال از ازدواجشان می گذرد. زندگی سلام امروز هم به همین بهانه، یک بسته جمع و جور و خواندنی متشکل از پیشنهادها و توصیه های دینی و روان شناسی درباره ازدواج و شروع زندگی مشترک فراهم کرده که خواندنش خالی از لطف نیست.

به مناسبت روز ازدواج و خانواده، بسته دینی و روان شناسی ازدواج موفق

بادا بادا مبارک بادا...

باید و نبایدهای ازدواج موفق از نگاه دین اسلام

جواد رستمی | کارشناس مذهبی

از دواج بنایی مقدس در اسلام است که برای تسکین و آرامش زوجین در کنار هم تدارک دیده شده و هدف آن رسیدن به سعادت و سیر در صراط مستقیم است. سالروز ازدواج حضرت زهرا(س) و امام علی(ع) می تواند بهانه ای برای نگاهی دوباره به این امر مقدس در جامعه امروز و بررسی فاصله آن با شکلی از ازدواج که الگوست، باشد. شاید مهم ترین تفاوت ازدواج آن دو بزرگوار با ازدواج جوانان امروز در نوع دید و نگرش به آن است.

● ازدواج؛ فرصتی برای آرامش و نزدیکی به خدا

حضرت زهرا(س) به دلیل شخصیت والا و نسب و جایگاه پدرش خواستگاران فراوانی داشت که از بزرگان طوایف و

ثروتمندان آن روزگار بودند اما همگی با جواب منفی روبه رو شدند در حالی که دارایی حضرت علی(ع) یک شمشیر، یک شتر و یک زره بود و پاسخ مثبت گرفت. چرا که نگاه این دو بزرگوار به ازدواج، وسیله ای برای تقرب به خداست و بر اساس این نگرش توحیدی، با ساده ترین مراسم و کمترین مهریه و جهیزیه، زندگی مشترک خود را شروع کردند. اما جوان امروز نگاهش به ازدواج چنین نیست و خود ازدواج را هدف می پندارد؛ بنابراین پس از تحقق آن، در ادامه با مشکلاتی روبه روی می شود که اگر به جدایی نکشد قطعا فرسایش روحی و روانی را در پی خواهد داشت. وقتی نگرش ما به ازدواج توحیدی باشد و آن را وسیله تقرب به

خدا دانستیم، در عمل خیلی از رسم و رسومات سنگین و بیهوده امروزی رنگ می باز دوز و زوجین با درآمد معمولی، نبود امکانات آن چنانی، مهریه و جهیزیه کم و مراسم ساده عقد و ازدواج می سازند و در این مسیر حرف دیگران در تفکر و زندگی آن ها جایگاهی نخواهد داشت چرا که آنان هدفی والاتر دارند. مهریه و جهیزیه سنگین، مراسم پر زرق و برق، چشم و هم چشمی در خرید کادو و مواردی از این قبیل، تضمینی برای سعادت و خوشبختی زوجین و ادامه آن پیوند ز ناشویی نیست.

● صفات زن و مرد شایسته ازدواج

در قرآن و روایات، صفات پسندیده ای برای زن و مرد بیان شده که اگر انتخاب ما بر این مدار باشد، می شود موفقیت در ازدواج را تضمین کرد چرا که پی و بنای آن بر اساس اصول

و ارزش های اخلاقی محقق شده است. ایمان، عبادت، راست گویی، بردباری و فروتنی، حفظ خود از پلیدی ها و ... مواردی است که قرآن به عنوان شاخص های تشخیص زن و مرد شایسته معرفی کرده است و در ادامه بر اهمیت به نماز و حضور قلب، پرهیز از گفتار و کردار لغو و بیهوده، پرداخت زکات و بازگرداندن امانت، رعایت عهد و پیمان و حفظ عفت نیز تاکید نموده. وقتی انتخاب ما فردی با این خصوصیات باشد، قطعا تعامل و برخورد با او در زندگی راحت خواهد بود؛ بنابراین شایسته است برای پیوندی محکم و ازدواجی موفق این ویژگی ها را در نظر بگیریم.

● همسر شایسته ازدواج روایات

روایات ما نیز با تاکید بر همین صفات ذکر شده در قرآن به تبیین صفات یک زن به عنوان همسر شایسته پرداختند:

پیشنهادهایی به نعر وس و دامادها

برای تجربه یک زندگی مشترک شیرین

دارد در یک کافه دنج قهوه بنوشد. کدام دونفری را می شناسید که علایق و سلیق شان دقیقا مثل هم باشد؟ همراهی و تفریح کردن دونفری خیلی خوب و حتی ضروری است اما لازم نیست حتما همیشه و همه جا همراه هم باشید. زندگی مشترک شما، بر پایه علایق مشترک شکل نگرفته که در نبود آن هامتزلزل شود. زمینه های مورد علاقه مشترک را پیدا کنید و به سایر موارد مورد علاقه متفاوت، احترام بگذارید. گذشتن از چیزهایی که دوست دارید- به این شرط واضح که به طرف مقابل آسیبی نزنند- بیا وادار کردن طرف مقابل به چنین کاری، اسمش فداکاری نیست فقط به مرور زمان خسته و بی حوصله تان خواهد کرد.

● نیمه دوم باش

اصطلاح «نیمه گمشده» معلوم نیست از کجا سر و کلاهش پیدا شده که این قدر همه بهش معتقدند. تناقض این توقع آن جادوش را نشان می دهد که بعضی ها هم می خواهند طرف مقابل، همه نقض ها و ایرادها و مشکلاتشان را پوشش بدهد و نیمه تکمیل کننده شخصیتشان باشد، هم دوست دارند طرف مقابل، کامل ترین آدم روی کره زمین باشد. همسر تان درست مثل شما در کنار همه صفات خوبش، ویژگی های منفی و نقایصی دارد که در باره بعضی هایش می شود صحبت و به تعدیلشان کمک کرد، بعضی هایش را هم باید پذیرفت؛ خیال تغییر دادن همسر تان را از سر بیرون کنید.



الیه توانا | دانش آمخته روان شناسی بالینی

اگر تازگی به خانه بخت رفته اید، حتما می دانید روز های پیشرو به آن چه در دوران آشنایی و نامزدی تجربه کرد هاید خیلی فرق می کند. قبل از شروع رسمی زندگی مشترک معمولا همه چیز خوب و خوش است؛ نه از مسئولیت های سنگین زندگی خبری هست، نه از چالش ها و تعارض های زن و شوهری. این ها را البته نگفتم که ترس به دلتان بیفتد، بلکه می خواهیم حواس تاز متاهل ها را به اهمیت روز های آغازین زندگی مشترک جلب کنیم. آن چه در ادامه می خوانید، چالش هایی است که در روز های اول زندگی ممکن است زوج ها را درگیر کند و راهکار هایی که می تواند به حل آن ها کمک کند.

● همیشه کنار باش

پیش از این، هر روز به بهانه های مختلف به هم سر می دید، در گبرودار خرید و مراسم عروسی هم حضور هر دونفر تان ضروری بود؛ حالا که از این مشغله ها فارغ شده اید، لازم است به روال عادی زندگی برگردید. بعضی خانم ها ممکن است از نبودن مدام همسر شان در خانه شاکی و دلگیر شوند و بعضی مرد ها هم ممکن است از همسر شان توقع داشته باشند مثل روز های قبل، مرتب کنار شان باشد و وقت گذاشتن او برای دوستان و خانواده اش را بر نتانند. برای این که این مسئله اسباب در دسر تان نشود، درباره انتظاراتی که درباره همسر تان دارید با او صحبت کنید؛ همچنین سعی کنید به جای فشار آوردن روی طرف مقابل درباره کمیت کنار هم بودن تان، کیفیت این حضور و رابطه را به کمک هم بالا ببرید.

● همیشه طرف من باش

حالا کم کم وقت مهمان داری است؛ دوستان و آشنا ها و فامیل ها مهمان تان خواهند شد و احتمالا بعضی تعارض ها خود شان را نشان بدهند. شما و همسر تان دو شخصیت مستقل و جدا از هم هستید، ازدواج شما را کنار هم قرار داده، تبدیل به یک نفر نکرد ه است. بنابراین از همسر تان توقع نداشته باشید در برابر دیگران، از شما دفاع کند و همیشه طرف شما باشد. چنین توقعی شما و همسر تان و آشنایانی که با آن ها در ارتباط هستید را وارد دو تیم متخاصم می کند و مدام باید آماده جدال باشید؛ ضمن این که گاهی وقت ها حق با شما نیست و همسر تان دلیلی ندارد به دلیل علاقه، عقل و منطق را کنار بگذارد.

● همیشه خوش اخلاق و مهربان باش

در روز های آشنایی، دوست داریم طرف مقابل را جذب کنیم؛ این لزوما به معنی فریبکاری

۶ پیش نیاز برای ازدواج



از دواج به عنوان یک ارتباط عاطفی طولانی مدت و متعهدانه، همان قدر که ساده به نظر می رسد، پیچیدگی های ویژه ای هم دارد. یکی از دلایلی که برخی همسران بعد از مدتی از هم جدا می شوند و نمی توانند ارتباط شان را حفظ کنند، نا آگاهی از همین پیچیدگی هاست. به نظر می رسد تا زمانی که یک نفر برخی «آمادگی ها» را در خود رشد و پرورش نداده باشد، لزوما با یافتن فردی که دارای تمام ملاک های مد نظرش است، نمی تواند ارتباط پایداری در زندگی مشترک داشته باشد، چرا که وقتی این آمادگی ها نباشد، کم کم تنش ها شروع خواهد شد. در ادامه این مطلب به چند مورد از «آمادگی های قبل از ازدواج» اشاره می شود که باید با اطمینان از دارا بودن آن ها برای ازدواج اقدام کنید.

۱ توانایی پذیرش علایق فرد دیگری در زندگی

در ازدواج، قرار است با فردی که دنیای دیگری دارد، علایق و نیاز ها، خصوصیات شخصیتی و خلقی متفاوتی از شما دار و به طور کلی با فردی که با شما متفاوت است زندگی کنید و سازگار شوید. در روابط زندگی مشترک سالم، دوطرف فردیت دیگری را به رسمیت می شناسند، علایق و نیاز های او را می پذیرند و آن ها را نادیده نمی گیرند. اشکال کار از جایی آغاز می شود که شما توانایی کنار آمدن با تفاوت های طرف مقابل تان را ندارید و بنابراین سعی می کنید او را شبیه خودتان کنید، تغییر دهید و کنترل را محدودش کنید.

۲ آمادگی مستقل شدن

برقراری ارتباط عاطفی مناسب با همسر نیاز دارد دشما در بسیاری از ابعاد زندگی تان از خانواده مستقل شده باشید. در واقع انرژی روانی شما باید به سمتی برود که کمتر از خانواده نیرو بگیرد. به بیان دیگر شاید شما هم بار ها شنیده اید که انسان ها غیر از این که «بندناف جسمانی» دارند، «بندناف روانی» هم دارند. چنین تا زمانی که در جم مادر است، به بندنافی نیاز دارد که تمام زندگی اش

۳ خودشناسی برای حذف رفتارهای اشتباه

به گزارش «میگنا» اگر فکر می کنید بعد از ازدواج همه مشکلات رفتاری تان برطرف می شود، اجازه دهید جسارت کنم و بگویم که اشتباه فکری می کنید! هیچ فردی این توانایی را ندارد که همه عیب های شما را حذف کند بنابراین قبل از ازدواج، دست به خودشناسی بزنید، ویژگی های شخصیتی و خلقی تان را بشناسید، الگوهای