

بهترین انتخاب

مهارت‌های پیش از ازدواج؛ حین ازدواج و پس از ازدواج

بر اساس آموزه های قرآن و عترت

محمد شریفی

عضو هیأت علمی دانشگاه مازندران

سرشناسه: شریفی، محمد، ۱۳۵۸ -

عنوان: بهترین انتخاب / محمد شریفی.

مشخصات نشر: قم: مهر و ماه ماندگار - ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: رقعی - ۳۳۰ ص

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۷۶۶-۳-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: ازدواج

موضوع: خانواده

رده‌بندی کنگره: BP۱۰۴

رده‌بندی دیویی: ۲۹۷/۱۵۹

شماره کتابشناسی ملی: ۵۹۲۵۷۶۸

شناسنامه کتاب

نام کتاب: بهترین انتخاب

گردآوری: محمد شریفی

ویراستار: علی پارسانیا

ناشر: مهر و ماه ماندگار

صفحه‌آرا: مرجان رفیقی

طرح جلد: مجتبی قانونی

نوبت و تاریخ: اول - ۱۳۹۸

قطع و صفحه: رقعی - ۳۳۰ صفحه

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۷۶۶-۳-۲

مرکز پخش: ۰۹۳۹۸۱۸۳۰۶۰ - ۰۲۵۳۷۷۲۷۷۲۵ (ساعات اداری)

فهرست

۷	پیشگفتار
۱۷	فصل اول: کلیات
۱۹	۱-۱- ازدواج در آموزه‌های دینی
۳۲	۲-۱- چالش‌های ازدواج
۳۴	۳-۱- آسیب‌های ازدواج
۳۷	فصل دوم: مهارت‌های پیش از ازدواج
۳۹	۱-۲- ویژگی‌های لازم برای ازدواج
۴۲	۲-۲- بهترین انتخاب
۴۴	۳-۲- اصول اولیه در انتخاب همسر
۵۰	۴-۲- آشنایی و شناخت از یکدیگر
۵۴	۵-۲- مشکلات و موانع ازدواج
۷۱	۶-۲- روش کنترل غرایز تا هنگام ازدواج
۷۲	۷-۲- شاخص‌های انتخاب همسر
۹۸	۸-۲- شیوه‌های انتخاب همسر
۱۰۷	فصل سوم: مهارت‌های حین ازدواج
۱۰۹	۱-۳- خواستگاری
۱۳۲	۲-۳- تحقیق در امر ازدواج
۱۳۶	۳-۳- قسمت؛ بخت و اقبال یا شانس در ازدواج
۱۴۲	۴-۳- استخاره
۱۴۶	۵-۳- تصمیم‌گیری نهایی
۱۴۹	۶-۳- مهریه یا صداق
۱۶۰	۷-۳- دوران عقد: مهارت‌ها و آسیب‌ها
۱۸۹	فصل چهارم: مهارت‌های پس از ازدواج
۱۹۱	۱-۴- دوران استقلال
۱۹۳	۲-۴- زفاف و مقاربت جنسی: توصیه‌های بهداشتی و روانشناسی
۲۰۵	۳-۴- تحلیل روابط متقابل یا مهارت‌های ارتباط

- ۲۰۸ ۴-۴- توصیه های رسیدن به ارتباط مؤثر
- ۲۱۲ ۴-۵- زوج های ناموفق و مقابله با مشکلات و اضطراب های زندگی
- ۲۲۰ ۴-۶- شیوه های تأمین ابراز وجود به همسر
- ۲۲۴ ۴-۷- اندیشه و زمان فرزند آوری
- ۲۳۴ ۴-۸- عوامل مؤثر بر تربیت فرزند
- ۲۳۶ ۴-۹- چگونه به فرزند محبت کنیم؟
- ۲۳۹ ۴-۱۰- تربیت فرزند و نیازهای روانی و عاطفی
- ۲۵۵ ۴-۱۱- یکصد نکته و توصیه تربیتی در مورد آسیب شناسی ازدواج و خانواده
- ۲۶۳ ۴-۱۲- درس های زندگی برای همسران
- ۲۷۴ ۴-۱۳- پیمان نامه ی زناشویی
- ۲۷۷ فصل پنجم: معرفی کتاب هایی در خصوص ازدواج و خانواده**
- ۲۷۹ ۵-۱- موضوع آیات و روایات پیرامون ازدواج
- ۲۸۱ ۵-۲- موضوع سیره ی بزرگان در ازدواج
- ۲۸۲ ۵-۳- موضوع احکام ازدواج
- ۲۸۴ ۵-۴- موضوع روابط همسران و روان شناسی خانواده
- ۳۱۰ ۵-۵- موضوع اقتصاد خانواده
- ۳۱۱ ۵-۶- موضوع مدیریت در خانه و خانواده
- ۳۱۳ ۵-۷- موضوع مسائل جنسی و روابط زناشویی
- ۳۱۶ ۵-۸- موضوع شیوه های تربیت و برخورد با فرزند
- ۳۲۱ ۵-۹- موضوع روان شناسی خانواده
- ۳۲۶ منابع و مأخذ

پیشگفتار

حمد و سپاس بیکران خدایی را که بندگان را به بهترین راه ها رهنمون می‌کند. آن خدایی که نیاز به انس و الفت و همدلی را در وجود انسان به ودیعه نهاد و بهترین مسیر را برای رسیدن به آن مشخص نمود. درود و صلوات بر آن پیامبری که وحی الهی را بی کم و کاست به مردم رساند و آنچه مقتضای روح و جسم انسان ها بود، به اذن پروردگارش مقرر فرمود. پیامبری که سخنش چون گوهری تابناک، همواره بر افق زندگی ما می تابد و ندا سر می دهد که «مَا بُنِيَ بِنَاءٌ فِي الْإِسْلَامِ أَحَبُّ إِلَيَّ اللَّهُ تَعَالَى مِنَ التَّزْوِيجِ»^۱ یعنی هیچ بنایی در اسلام بنیان گذاری نشده که نزد خدا محبوب تر از ازدواج باشد.

ازدواج اساس تشکیل خانواده است. در حقیقت می توان گفت که اگر ازدواج نبود، خانواده نبود و اگر خانواده نبود، اجتماع نبود و اگر اجتماع نبود، فرهنگ

و تمدن بوجود نمی آمد. تمدن نتیجه اجتماع است و اجتماع مولود خانواده، و خانواده ثمره ازدواج. بنابراین، اگر رشته مقدس زناشویی که دل ها را به هم پیوند می دهد و افراد مختلف را در مقدرات یکدیگر شریک می سازد، به تأخیر افتد و یا سستی پذیرد، خانواده دستخوش زوال می شود و جامعه و فرهنگ و تمدن در معرض خطر قرار می گیرد.

ازدواج، یک سنت دیرینه اجتماعی است که از زمان های بسیار قدیم، بلکه از آغاز زندگی بشر مرسوم بوده است. پیمانی است مقدس که در بین تمام اقوام و ملل - مذهبی و غیر مذهبی - و در تمام اعصار و امکنه وجود داشته و دارد. ازدواج برای انسان ها یک نیاز طبیعی است که از آفرینش ویژه آنها سرچشمه می گیرد. چنانکه انسان به آب و غذا نیاز دارد، در سنین خاصی به ازدواج هم نیاز پیدا می کند. هر یک از دختر و پسر، در سنین بلوغ احساس می کنند که جنس مخالف را دوست دارند و خواستار وصال همدیگر هستند. ازدواج یک خواسته طبیعی است که همه جوامع بشری و ادیان آسمانی بر آن صحنه نهاده اند. خصوصاً دین اسلام پیروان خود را به ازدواج دعوت نموده و از تجرد بر حذر می دارد.

تحقیقات گوناگون نشان می دهد که افراد متأهل در مجموع خوشبخت تر و راضی تر از افراد مجرد و مطلقه و بدون همسر هستند. همچنین، زنان جوان متأهل دارای استرس کمتری از دوره مجرد خود هستند، برعکس، مردان جوانی که همسر اختیار کرده اند در مقایسه با دوره تجرد خود استرس بیشتری دارند. ازدواج منبع بسیار مهمی از امنیت خاطر برای زنان و جایگاه مهمی برای احساس مسئولیت بیشتر مردان است.

ازدواج برای زنان، بیشتر جنبه عاطفی و صمیمیت و تعلق دارد، در حالی که

برای مردان به طور عمده، از نظر مراقبت، انجام کارهای خانه، ارتباط جنسی، همزمانی و پرورش فرزندان اهمیت دارد. سلامت جسمی و روانی افراد متأهل بیشتر است و عموماً عمر طولانی تر و وضعیت اقتصادی بهتری نیز دارند.

همسرگزینی و تشکیل خانواده مهمترین رویداد زندگی در دوره جوانی است و تا پایان عمر بر جریان حیات و سعادت فرد اثر می‌گذارد. برخورد با این مسأله در جهان کنونی به دو شکل اساسی، انجام می‌شود. برای جوانان بسیاری از کشورهای جهان، همسرگزینی در ادامه تجارب روابط با جنس مخالف ظاهر می‌شود و برای بسیاری از جوانان کشورهای دیگر و از جمله جوانان کشور ما، همسرگزینی عموماً به معنای اولین ارتباط نزدیک و زندگی با جنس مخالف است.

صرف نظر از موارد افراطی آمیخته به انحراف اخلاقی و جنسی که در میان گروه‌های بزرگی از جوانان غربی رایج است، در میان بسیاری از جوانان جهان و به خصوص در میان جوانان مسلمان، ارتباط با جنس مخالف همراه با تعهد ازدواج و زندگی خانوادگی است. این ارتباط برای هر دو جنس، بویژه برای دختران جوان، عموماً همراه با تقدس تشکیل خانواده و پابندی به کارکردهای زندگی است.

در فرهنگ ما، تأکید اساسی والدین و بزرگسالان و قانون و دین، اولاً بر ضرورت و وجوب ازدواج پسران و دختران جوان است و ثانیاً ارتباط نزدیک با جنس مخالف فقط در صورت ازدواج مجاز شمرده می‌شود؛ اما در فرهنگهایی که دین و سنت‌های کهن نقش اصلی را ندارند، این ارتباط نزدیک اگر چه غالباً به عنوان حقوق شخصی جوانان به حساب می‌آید و جامعه حق دخالت در آن را ندارد باز هم گروه قابل توجهی از جوانان و خانواده‌ها و نهادهای اجتماعی، حفظ

آرمان های سنتی ازدواج را کمابیش محترم می شمارند و تمایل عمومی برای ازدواج قانونی و وفاداری به سنن زندگی، قابل ملاحظه است.

تشکیل زندگی خانوادگی و ازدواج جوانان در کشور ما، همراه با یک دوره ارتباط پیش از زندگی مشترک یا دوره نامزدی و عقد است که عموماً یک سالی طول می کشد. در این دوره ارتباط قبل از ازدواج، زندگی اصلی پسر و دختر جوان همچنان در خانه والدین خویش است. اما در کشورهای غیر اسلامی این دوره، معمولاً به صورت زندگی آزمایشی با یکدیگر قبل از ازدواج رسمی است و چند ماه و گاهی چند سال طول می کشد. دوره نامزدی پیش از ازدواج، مزایا و مشکلات خاص خود را دارد که برای اکثر جوانان یک تجربه مثبت و شیرین و برای اقلیتی از آنان یک تجربه پر مشغله و دشوار به حساب می آید. جریان پرنشیب و فراز سازگاری های جدید بین دو جوان و دو خانواده آنها، گاهی اولین زمینه های اختلافات آتی زناشویی را بوجود می آورد. کم تجربگی و ناپختگی همسران جوان، مشکلات مربوط به پذیرش هویت متفاوت طرف مقابل، خصوصیات متفاوت دو خانواده و دخالت های بی مورد و انتظارات بی جای آنان از همسران جوان و کمبود های مالی و شغلی و تدارک وسایل زندگی و مسکن بر مشکلات این جریان پیچیده می افزاید. وجود برخی عوامل سازنده مانند پختگی و درایت بزرگترهای دو خانواده، عشق و علاقه همسران جوان نسبت به یکدیگر، و شباهت های اساسی در شخصیت و هویت این دو، می تواند این مشکلات طبیعی زندگی جدید خانوادگی را از میان بردارد و زمینه های استحکام خانواده متعادل را فراهم آورد.

ویل دورانت، دانشمند معروف، درباره ترغیب جوانان به ازدواج می گوید: «اگر راهی پیدا شود که ازدواج در سال های طبیعی انجام گیرد، فساد و انحراف های

جنسی، تنهایی و عزلت ناپسند و برخی امراض روانی به میزان زیادی کاهش خواهد یافت... عشق جنسی جوانان، زودتر از توانایی اقتصادی‌شان فرا می‌رسد. ما نباید از این پیشامد حذر کنیم و بگذاریم آن عشق افسرده شود و بمیرد. ازدواجی که بر پایه عشق تازه و نمرده دختر و پسر انجام می‌شود، در طی سال‌های درازی، زندگی آنها را معطر و خوشبو می‌کند و گرنه عمیق و نرمال و ایده آل نخواهد بود^۱».

با غریزه جنسی، که از نیرومندترین غرایز است، دو گونه برخورد می‌شود: ۱- ازدواج و ارضاء غریزه جنسی به طور صحیح و مناسب ۲- سرکوبی غریزه جنسی با عقیم کردن خود و چنین اقدامی هرگز عاقلانه نیست، زیرا این کار یک نوع مبارزه با قانون آفرینش است و هیچ عاقلی به نقص عضو و سرکوبی و تعطیل غرایز راضی نخواهد شد. راه سوم نیز موجب انحرافات گوناگون می‌شود و آثار شومی به دنبال دارد و سبب روابط نامشروع و انواع بیماری‌های جسمی و روحی و آسیب‌های اجتماعی و... خواهد شد. رفتن به چنین راهی نیز معقول و مطلوب نیست. بنابر این، راه صحیح و معقول راه اول است، یعنی ازدواج و ارضای غریزه جنسی از راه صحیح و معقول و بهره‌برداری از آن در مسیری سازنده که نه موجب سرکوبی غریزه می‌شود و نه بی‌بند و باری و عوارض ناشی از انحرافات جنسی را به همراه دارد. خلاصه اینکه، ازدواج جوابگوی صحیح نیازهای جنسی همه طبقات، از زن و مرد است. بر همین اساس پیامبر (ص) فرمودند: «بدترین شما مجردانند»^۲.

آشنایی و دوستی پسر و دختر در ایران، بنابر سنتی مذهبی و اخلاقی بسیار دشوار و غیر معمول است. زن‌شناسی و مرد‌شناسی جوان ایرانی، احتمالاً در

۱ لذات فلسفه، ۱۳۵۷، ص ۱۷۴

۲ وسائل الشیعه، ج ۱۴، ص ۷

درجه اول، محدود به تجربیات او از پدر و مادر و برادر و خواهر خود است. نخستین برخورد اجتماعی کم و بیش مقبول جوان ایرانی با جنس مخالف در دوران تحصیل، تنها در دانشگاه و سپس در محیط کار است و بدیهی است که این امتیاز در زندگی شهری، بیشتر ویژه جوانان تحصیلکرده است.

یک واقعیت تلخ در حیات جنسی جوانان ایرانی این است که، از ساده ترین و سالم ترین حقایق اولیه جنسی آگاهی ندارند. برخی از آنها هنگام مواجهه با این مسأله، دچار وحشت و نگرانی های بی مورد می شوند. نیاز جنسی یک واقعیت است و جزیی از زندگی هر فرد محسوب می شود. عدم رعایت بهداشت خاص آن، بدون شک، زیان هایی در بر خواهد داشت. سنت ها و باورهای خانوادگی و اجتماعی، نداشتن محل مناسب برای تماس و آشنایی سالم، عدم آگاهی از حدود آزادی مطلوب در روابط میان پسر و دختر و عدم اطلاع و تجربه نداشتن پدران و مادران برای راهنمایی فرزندان جوانشان، نیاز جنسی را به صورت های ناپخته، کینه توزانه و پنهانی جلوه گر می سازد.

در گذشته، دختران و پسران در سنین پایین بلافاصله پس از بحران بلوغ ازدواج می کردند ولی امروزه - با بالا رفتن سن متوسط ازدواج - دروان بحران بلوغ و بیداری غریزه جنسی آنها طولانی تر شده است. بدین ترتیب، یکی از مسائلی که به طور کلی شایسته بررسی است، مشکلاتی است که دیر ازدواج کردن به وجود خواهد آورد.

افرادی که به طور انفرادی زندگی می کنند، در مجموع اثر کمتری در فعالیت های اجتماعی می گذارند و اصولاً وقتی مسأله ازدواج کردن به تعویق می افتد، به خاطر محافظه کاری و توقعات و انتظارات ناشی از افزایش سن و سخت تر شدن و افزایش تعداد ملاک های انسان، انجام آن مشکل تر

می‌شود. دیرازدواج کردن جوانان، اثرات منفی بسیاری بر جامعه دارد، مانند افزایش انحرافات رفتاری، جنسی، فساد، بی بندوباری و بی مسئولیتی که بر فعالیت های اجتماعی نیز اثر می‌گذارد.

از طرف دیگر، پایین بودن میزان ازدواج در حال حاضر، موجب کم شدن میزان زاد و ولد و کاهش بی رویه جمعیت و یا بی تناسب شدن هرم جمعیتی در سال های آینده خواهد شد.

ازدواج، یک امر طبیعی، همیشگی و معمولی همه انسان ها بوده و هست و نمی توان از آن صرف نظر کرد، بر همین اساس باید هر گونه مشکل و مانع را از سر راه آن برطرف کرد و وصول به آن را برای همه آسان نمود، ولی متأسفانه دیده می‌شود که در جامعه ما مجموعه عواملی دست به دست هم داده و روز به روز شرایط ازدواج را دشوارتر کرده است، بنابراین سن ازدواج بالا می‌رود.

مقایسه نتایج سرشماری سال های ۱۳۶۵ و ۱۳۷۵ در مورد افراد متأهل، نشان می دهد که در تمامی گروه های سنی، درصد افراد دارای همسر در سال ۱۳۷۵، نسبت به سال ۱۳۶۵ کمتر بوده است. این درصد، بویژه در طول ده سال یاده شده - در بین افراد ۱۵ تا ۱۹ ساله حدوداً به نصف تقلیل یافته و در بین جوانان ۲۰ تا ۲۴ ساله، دو سوم کاهش یافته است. این حد کاهش نرخ تأهل در بین جوانان در طول دهه گذشته، مبین بالا رفتن سن ازدواج و تشکیل خانواده در جامعه است. می توان گفت این موضوع، ریشه در تحصیلات عالی و بالا رفتن ظرفیت پذیرش دانشجو نیز احتمالاً در این مورد بی تأثیر نبوده است. شایان توجه است که کاهش نرخ ازدواج طی ده سال ۱۳۶۵ تا ۱۳۷۵، امری است که هم در بین جوانان مرد و هم در بین جوانان زن واقع شده است و در مقایسه درصد افراد متأهل در بین جوانان مرد و زن - به ویژه در سنین زیر ۲۵

سال - در دو مقطع یاد شده به روشنی این کاهش چشمگیر را نمایان می سازد. نکته قابل توجه دیگر این است که این کاهش، مختص جامعه شهری نبوده است و پایین آمدن نرخ ازدواج جوانان، در جامعه روستایی نیز طی دهه مذکور، کاملاً محسوس است^۱.

همچنین بر اساس گزارش سازمان ثبت احوال کشور، در سال ۱۳۷۵ حدود ۴۶۴ هزار ازدواج به ثبت رسیده است که نسبت به سال ۱۳۷۴، دو درصد کاهش نشان می دهد. از سال ۱۳۶۷ به بعد، به ازای هر سال، شش ماه به میانگین سن ازدواج افزوده شده است. آمارهای موجود نشان می دهد که میزان جدایی ها افزایش و ازدواج ها کاهش یافته است.

با توجه به آنچه که بیان شد، توجه به مجموعه نیازهای جوانان، بویژه نیاز به رضای میل جنسی از طریق ازدواج، از نظر شرعی، عرفی، جسمانی و بهداشت روانی، امری ضروری و حیاتی است. اغلب نوجوانان از حدود سن ۱۲ تا ۱۳ سالگی پا به عرصه بلوغ می گذارند و این بلوغ - بویژه بلوغ جنسی - مجموع افکار، حالات، احساسات و رفتارهای آنها را تحت تأثیر قرار می دهد. چگونگی تربیت و آموزش جنسی در دوره نوجوانی و قبل از آن، نقش بسیار مهمی در سلامت روانی و جسمانی و ذهنی فرد در دوره نوجوانی و پس از آن دارد. با توجه به فاصله ای که امروزه بین سن بلوغ و ازدواج پدید آمده است، دوره نوجوانی، دوره ای توأم با فشار، ناکامی، آشفتگی، احساس گناه، اضطراب، ترس، تعارض و ... شده است. اگر به گذشته ای نه چندان دور نظری بیفکنیم، ملاحظه خواهیم کرد که در آن روزگار، یک نوجوان به محض اینکه به سن بلوغ می رسید (مثلاً ۱۳ الی ۱۴ سالگی)، به احتمال زیاد در کنار پدر و مادر خود شغلی فرا می گرفت

و ازدواج می کرد؛ از نظر مسکن نیز مشکلی نداشت، چون در همان خانه پدری زندگی می کرد. اما امروزه به علت طولانی شدن دوره تحصیلات، تخصصی شدن مشاغل و دیرتر به استقلال مالی رسیدن جوانان، هسته ای شدن خانواده ها، بالا رفتن سطح توقعات خانواده و جوانان، یک فرد به طور معمول تا حدود ۲۵ سالگی شرایط ازدواج (که عمدتاً این عوامل ساختگی و نتیجه شرایط زندگی امروزی است) را نخواهد داشت؛ یعنی حداقل حدود ۱۰ سال بین سن بلوغ و سن ازدواج فاصله افتاده است. می توان گفت که این دوره و فاصله، از آسیب پذیرترین دوره های زندگی یک انسان در عصر کنونی به شمار می رود.

از آنجا که استوارترین قدمها در پی عمیق ترین دانش ها برداشته می شود، برای بهره مندی جامعه از خانواده هایی سالم و متعالی، باید اعضا خانواده را آموزش داد تا با ژرف نگری در مسائل مختلف مرتبط با خانواده، گام هایی استوار جهت ایجاد و پرورش خانواده ی سالم و متعالی بردارند.

در راستای تحقق این مهم و در پی توصیه های مقام معظم رهبری در سیاست های کلی برنامه چهارم منطبق با سند چشم انداز بیست ساله مبنی بر «تقویت نهاد خانواده» و عزم جدی دولت نهم در حمایت از تسهیل ازدواج و تحکیم خانواده، نگارنده کتاب اقدام به تدوین و چاپ کتابی آموزشی برای جوانان کرده که از چند ویژگی برخوردار است:

۱- با نگرش اسلامی (مبتنی بر قرآن و حدیث) تدوین یافته است.

۲- مطالب کاملاً کاربردی بوده و توصیه های عملی جهت مسائل مورد نیاز جوانان و مرتبط با موضوع ازدواج ارائه شده است. بخشهایی از مطالب کتاب، حاصل شرکت در کارگاههای آموزشی بوده که توسط اساتید مطرح کشوری در رشته های مختلف پزشکی، روانشناسی و.. ارائه شده است از این رو برخی از