

## ۲۲۰ نکته برای تفاهم بیشتر همسران

نویسنده:

زهرا محبوبی نیه

(متخصص روان شناسی سلامت)

www.ketab.ir

انتشارات آزمون یار پویا

(حق چاپ محفوظ است)

سرشناسه: محبوبی‌نیه، زهرا، ۱۳۵۰ -  
عنوان و نام پدیدآور: ۲۲۰ نکته برای تفاهم بیشتر همسران/ نویسنده زهرا محبوبی‌نیه.  
مشخصات نشر: تهران: تهران: آزمون‌یار پویا، ۱۴۰۲.  
مشخصات ظاهری: ۱۰۵ ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۰۳-۱۱-۹  
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا  
موضوع: زناشویی - ارتباط - Communication in marriage - روابط زن و مرد  
رده‌بندی کنگره: HQ۷۴۳  
رده دیویی: ۳۰۶/۸۱  
شماره کتاب‌شناسی ملی: ۹۲۷۱۶۲۳  
شایپ: ۸۱۹۶



نشره یواند ۱۳۷۴

عنوان: ۲۲۰ نکته برای تفاهم بیشتر همسران

نویسنده: زهرا محبوبی‌نیه

ناشر: آزمون‌یار پویا

مدیر تولید: امیر حیدری

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

چاپ اول: تابستان ۱۴۰۲

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۰۳-۱۱-۹

۸۵۰۰۰۰ ریال

تهران، خیابان دماوند (به سمت شرق)، بعد از بزرگراه امام علی (ع)، ساختمان ۱۱۱۴، طبقه سوم،

واحد ۹ تلفن: ۷۷۵۹۱۴۵۴-۰۲۱ - همراه: ۰۹۱۰۰۵۱۱۰۰۳

Email: [pub@azmonyar.com](mailto:pub@azmonyar.com)

## فهرست مطالب

| صفحه | عنوان                              |
|------|------------------------------------|
| ۵    | مقدمه                              |
| ۵    | ضرورت آموزش و مشاوره قبل از ازدواج |
| ۶    | پیش آشنایی                         |
| ۶    | نظریه‌های آشنایی                   |
| ۷    | مشاوره پیش از ازدواج               |
| ۷    | مشاور حین ازدواج                   |
| ۷    | مشاوره بعد از ازدواج               |
| ۹    | نکات                               |
| ۱۰۱  | منابع                              |

خانواده یک جزء تاثیرگذار از یک کل را متشکل می شود، این کل که جامعه نام دارد، سلامت روانی خود را مدیون و مرهون سلامت روانی تک تک اعضای آن جامعه است.

هرچه این نهاد آگاه تر باشد، جامعه با ناهنجاری های کمتری روبرو می گردد. با ارائه راهکارهای کاربردی و مناسب از به وجود آمدن تصمیمات اشتباه و ناکارآمد میتوان ابتدا پیش بینی و سپس پیشگیری کرد. در این مورد مشاوران خانواده در مسیر آگاهی بخشیدن جوانان جامعه مسئولیت سنگینی بر عهده دارند.

شناخت از خود بر پایه عواملی نظیر هیجان ها، رفتارها، ویژگی های جنسیتی و عوامل اجتماعی شکل گرفته است. این شناخت بر عملکرد شخصی و اجتماعی فرد قابل توجهی دارد. زندگی مشترک مجموعه ای از انتظارات، فرضیه ها، هیجانات و بایدها و نبایدهاست. هر یک از زوجین با بینش و معیار مختص به خود وارد زندگی مشترک می شود که حاصل تربیت در خانواده، تحصیل در مدرسه و حضور در اجتماع است. افراد با شناخت نقاط ضعف خود می توانند علت بسیاری از رفتارهای هیجانی و نادرست خود را پیدا کرده و در جهت رفع آن بکوشند. آنها از این روش قادر خواهند بود بیشترین انطباق را با همسر خود پیدا کنند.

یکی از مهم ترین مسائلی که می تواند ازدواج را تحت تاثیر قرار دهد عدم شناخت احساسات است. به کرات پیش آمده که شخص پس از دوره کوتاهی آشنایی جلیقه عشق او هستم را به کار می برد روانشناس موظف است با دادن آگاهی های لازم فرد را متوجه تصمیم های هیجانی خود کند و منطق را در کنار احساسات قرار دهد.

ازدواج یکی از مهمترین تصمیمات زندگی هر شخصی است اما این تصمیم زمانی باید گرفته شود که شخص به آگاهی ها و اطلاعات لازم، تجربه و پختگی رسیده باشد. قبل از ازدواج اختیار و قدرت در تصمیم گیری زیاد است و می توان از تشکیل ساختارهای مشکل زا و ناکارآمد اجتناب کرد اما پس از ازدواج هنگامی که ساختارها شکل گرفتند تنها می شود کارکردهای مشکل را کاهش داد و به ندرت می توان در ساختارها تغییر ایجاد کرد.

### ضرورت آموزش و مشاوره قبل از ازدواج

خانواده یکی از نهادهای مهم اجتماعی است که با ازدواج آغاز می شود. سنگ بنای نهاد خانواده در ازدواج گذاشته می شود ما در انتخاب خانواده ای که در آن به دنیا آمدیم اختیاری نداشتیم اما سازنده خانواده آینده خود خواهیم بود. ازدواج موفق پایه و بنیان عالی برای ایجاد خانواده شاد، مستحکم و پابرجا است.

## پیش‌آشنایی

اطلاعات و عواطف بین دو نفر از جنس مقابل به منظور تصمیم‌گیری برای ازدواج است. جذابیت عامل محرک برای آشنایی با یک فرد بوده، و این جذابیت در آغاز و گسترش آشنایی زن و مرد تاثیر بسزایی دارد.

## نظریه‌های آشنایی

دو نظریه در این باب وجود دارد:

۱- همسان همسری

۲- ناهمسان همسری

بر طبق نظریه همسان همسری هرچه شباهت‌ها و همانندی‌ها بیشتر باشد دو طرف بیشتر مایل به آشنایی با یکدیگر هستند. و اما نظریه ناهمسان همسری بیان می‌کند که ما بیشتر به افرادی علاقه مند می‌شویم که ما را کامل کنند.

زندگی مشترک افقی روشن و جلوه گاهی زیبا برای تولد دوباره است مشروط بر آنکه وجوه ضروری آن یعنی توانایی‌ها و مهارت‌های خاص و سازنده در تفکر بینش و عملکرد انسان رویت و ملاحظه گردد چهار واقعه مهم (تولد، ازدواج، طلاق و فوت) که در طول زندگی انسان در کتابچه زندگی او یعنی شناسنامه مرقوم گشته است که فقط آدمی در ازدواج و طلاق صاحب اختیار می‌باشد. بنابراین در مساله ازدواج نایبستی سهل انگاری کرده بلکه باید با مطالعه و بر اساس معیارهای حقیقی همسر را انتخاب نمود، قبل از ازدواج قطعاً مشاوره با یک متخصص یا مشاور ماهر و آگاه در امور خانواده و برخوردار از اطلاعات و دانش امروزی ضروری بنظر می‌رسد.

مشاوره قبل از ازدواج مهمترین نکته‌ای است که به افراد کمک می‌کند واقع بینانه به ازدواج نگاه داشته و از هرگونه احساسات غیر عقلانی بپرهیزند چرا که پایه و اساس ازدواج بر مبنای معیارهای عقلانی استوار است. بسیاری از جوانان در دوران عقد یا نامزدی یا آشنایی قبل از ازدواج یک زندگی ایده‌آل و بدون هرگونه اختلاف و درگیری و مشاجره را تصور می‌کنند و با چنین دیدگاهی بر این باور هستند که بینشان صددرصد تفاهم وجود دارد غافل از اینکه در نخستین مشکلی که برای‌شان هنگام زندگی مشترک به وجود می‌آید آرمان‌ها و رویاهایشان به یکباره فرو می‌ریزد و بلافاصله از زیر بار مسئولیت زندگی مشترک شانه خالی کرده و تصمیم به جدایی و طلاق می‌گیرند.

معمولاً مراجعه به مشاوره زمانی که هنوز هیچ گفتگوی بین افراد صورت نگرفته است مناسب نیست، همچنین مراجعه افراد بعد از مدت‌ها حرف زدن و رابطه داشتن و شکل گرفتن علاقه تاثیر چندانی ندارد بنابر این بهترین زمان برای مراجعه به مشاور زمانی است که فرد آمادگی دارد و حداقل چندین ساعت با طرف مقابل درباره مسائل مختلف گفتگو کرده است.

مشاوران اگر نیاز باشد از خانواده‌ها هم دعوت می‌کنند تا در جلسات حضور یابند.

مهارت ارتباط موثر یک مهارت لازم و ضروری در زندگی است که اغلب مواقع نادیده گرفته می‌شود. ارتباط موثر با دیگران از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی است زیرا بهبود آن به تمام جوانب زندگی اعم از کاری، شخصی و اجتماعی کمک خواهد کرد. بدین ترتیب شاهد آرامش و پیشرفت بیشتری خواهید بود.

### مشاوره پیش از ازدواج

هدف اصلی مشاوره پیش از ازدواج، کمک به افراد برای انتخاب همسر مناسب است؛ زیرا این مرحله مشاوره ازدواج جنبه پیشگیری دارد و در صورت هدایت درست موجب تلین بهداشت روانی خانواده خواهد شد. خانواده یکی از مهمترین نهادهای اجتماعی است که با ازدواج شکل می‌گیرد. آموزش و مشاوره در مراحل قبل، حین و بعد از ازدواج می‌تواند بسیار موثر و مفید باشد. آموزش در مراحل مختلف ازدواج می‌تواند از آمار ازدواج‌های ناموفق و به تبع آن آسیب‌هایی همچون طلاق، کودک آزاری، خشونت‌های خانوادگی، طلاق عاطفی، خیانت زناشویی، دلزدگی بین همسران، اعتیاد، قتل‌های ناموسی، همسرآزاری و غیره... بکاهد.

دختر و پسر که تصمیم دارند با همدیگر سالیان سال زیر یک سقف زندگی کنند و هم‌پیمان شوند، از هر نظر بایستی مناسب یکدیگر باشند تا موارد اینچنینی سد راه خوشبختی آنان نگردد و هنگامی که تصمیم به تولیدنسل هم دارند شرایط فرزندآوری از بدو ایجاد نطفه، شرایطی بسیار مناسب از نظر جسمی و خصوصاً وضعیت روانی باشد تا به چنین آسیب وارد نگردد. یکی از موارد بسیار مهم در حوزه روان "استرس" است که اثرات نامطلوبی بر روی چنین می‌گذارد. و هم چنین می‌تواند سبب بوجود آمدن اختلالات مختلف روانی و جسمی بعد از تولد گردد.

### مشاور حین ازدواج

مشاوره در حین ازدواج زمانی است که ازدواج زوجین قطعی شده، هدف از این مشاوره تحکیم پایه‌های زوجین است، شناخت زوجین از یکدیگر، به دست آوردن آگاهی و اطلاعات درباره روانشناسی زن و مرد، اطلاعات در مورد شخص، در زمینه‌های مختلف جسمی توانایی و محدودیت‌های روانی و کسب اطلاعات در مورد جنس مخالف، چگونگی رفتار صحیح آنها با یکدیگر و جلوگیری از بروز اختلاف نظرها و عمیق شدن آن، از اهداف این مرحله از مشاور است.

### مشاوره بعد از ازدواج

در این مرحله یعنی شروع زندگی مشترک مسائل فرهنگی، عقیدتی، اجتماعی و سنن مورد قبول یکدیگر را عملاً تجربه می‌کنند و ممکن است قادر به حل برخی از تعارضات و اختلافات نباشند بنابراین مشاوره در این مرحله برای راهنمایی آنان و پیشگیری از بروز اختلافات مفید خواهد بود در این مرحله زوجین با مراجعه به مشاور، مهارت‌های مختلف زندگی زناشویی را آموزش می‌بینند.

لازم به ذکر است نگارنده این نگارش خود، دانش آموخته رشته روان‌شناسی سلامت بوده و وظیفه پیش‌بینی و پیشگیری را بر عهده دارد.

با توجه به این نکته، هدف از نگارش این کتاب آگاهی، هرچند کوچک و به اندازه بضاعت اندکم به هم‌نوع خود بوده است باهدف انجام ازدواج‌های مناسب و صحیح، فرزندآوری و فرزند پروری درست و اصولی، ایجاد نسلی نو و کار آمد، همراه با داشتن سلامت روان علاوه بر سلامت جسم. لذا پیش‌بینی و پیشگیری از آسیب، نقش روانشناس سلامت را بیانگر می‌باشد و نویسنده اثر را به‌عنوان متخصص در حیطه سلامت روان مجاب دانسته و به نگارش آن اقدام نموده است. بنابراین آموختن مهارت‌های زندگی را به فرزندان و زوجین توصیه می‌کند که والدین در کنار فراهم آوردن تجهیزات و سایر ملزومات زندگی برای رفاه فرزندان، این فقره را نیز در اولویت موردنیاز آنان قرار دهند. بایستی خاطر نشان کرد که:

**"همیشه پیشگیری بهتر از درمان است."**