

آمادگی برای ازدواج

## ازدواج

۲

تندرستی خانواده

بارداری و فرزندآوری

زایمان و مراقبت های  
پس از آن

فرزند پروری

مدیریت منابع  
خانواده

مدیریت استرس و  
بحران

شیوه زندگی و  
اختلالات ناباروری

ناسازگاری و  
مدیریت آن

# راهنمای ازدواج سادو مایدار

## ازدواج

  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

## بپایید راه من، راه تو، راه ما را انتخاب کنیم

### ازدواج

#### درباره نقش ها و مسئولیت های زوجین در ازدواج سوال دارید؟

چه کسی، چرا و چگونه باید این نقش ها را ایفا کند و مسئولیت ها را بپذیرد؟ این کارها را به دلیل احترام گذاشتن به سنت ها یا پس از تماشای فیلم و خواندن رمان انجام می دهید؟

یکی از علل عمده بروز اختلاف میان زن و شوهرها، مشخص نشدن نقش هر کس، پس از ازدواج است. فعالیت ها و مسئولیت ها باید به دقت مشخص شود. گفتگوی زوجین پیش از انجام هر کاری بسیار مهم است.

#### قوانینی برای اجرا کردن وجود دارد؟

گفت و گو و تصمیم گیری زوجین برای روشن شدن روال ها و دستورالعمل های درون خانواده، اهمیت زیادی دارد. برای تعریف و واگذاری نقش ها و مسئولیت ها در زندگی زناشویی باید شفافیت و انعطاف پذیری را سرلوحه کار قرار داد.

### تبریک

شما، زندگی سرشار از عشق و مسئولیت های مشترک را انتخاب کرده اید تا در کنار هم رشد کنید و به یکدیگر عشق بورزید.

زندگی مشترک ممکن است بستری از گل نباشد، اما به راستی می توان آغاز آن را زیباترین مقطع زندگی و تداوم آن را زیباترین دوران زندگی نامید. باید با صبر، تلاش، تعهد و سخت کوشی بستر لازم را برای ساختن زندگی شاد و آرام فراهم کنید.

یکی از اولین چیزهایی که باید انجام دهید، مشخص کردن نقش ها و مسئولیت های مختلف به عنوان زن و شوهر، پدر و مادر، نان آور و خانه دار، دوست و عاشق و معشوق است تا از بروز درگیری های بعدی پیشگیری شود. همچنین به محبت، صمیمیت و درک تفاوت های جنسیتی نیاز دارید.

باید از روش های ارضاء چنین نیازهایی مطلع باشید تا پایه های زندگی تان مستحکم شود.

باید تلاش کنید در طول زندگی مشترک، عشق تان به یکدیگر افزایش یابد.

«اگر چیزی بهتر از دوست داشتن وجود داشته باشد، آن عشق است.»



## مقایسه نقش‌ها



## چک لیست

## مقایسه نقش‌ها

کدام یک از نقش‌هایی را که باید در زندگی مشترک ایفا کنید باور دارید؟  
پاسخ‌ها:

۱) کاملاً موافقم (۲) تقریباً موافقم (۳) مطمئن نیستم (۴) تقریباً مخالفم (۵) کاملاً مخالفم

زن	شوهر
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ■ شوهر راهبر خانواده است.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ■ زن نباید بیرون از خانه کار کند.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ■ شوهر باید به شست و شو و جمع‌آوری ظروف کمک کند.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ■ زن حق دارد برای معاشقه با همسرش پا پیش بگذارد.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ■ زن و شوهر باید با همکاری یکدیگر مسایل مالی را برنامه‌ریزی و مدیریت کنند.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ■ زن و شوهر نباید بدون مشورت با یکدیگر خریدهای بزرگ و مهم انجام دهند.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ■ پدر مسئول تربیت بچه است.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ■ یک زن دارای استعداد خاص، باید بیرون از خانه کار کند.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ■ تمیز و مرتب نگه داشتن خانه به عهده زن است.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ■ مرد باید دو بار در هفته همسرش را به گردش ببرد.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ■ زن فقط مسئول حفظ نظم و انضباط بچه و شوهر است.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ■ مرد تنها باید بیرون از خانه کار کند.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ■ مادر باید هنجارها را به فرزندش بیاموزد.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ■ فرزندان باید به برنامه‌ریزی فعالیت‌های خانواده کمک کنند.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ■ کودکان در کنار والدینی که به صورت غیر مستقیم سخت‌گیری می‌کنند به خوبی رشد می‌کنند.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ■ پولی که زن کسب می‌کند پول خودش است.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ■ مرد دست کم باید یک شب در هفته با دوستان خود به گردش برود.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ■ زن باید آشپزی کند.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ■ مرد مسئولیت کار خود و زن مسئولیت فرزندان و خانه را برعهده دارد.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ■ زن و شوهر باید به یک اندازه به یکدیگر احترام بگذارند.

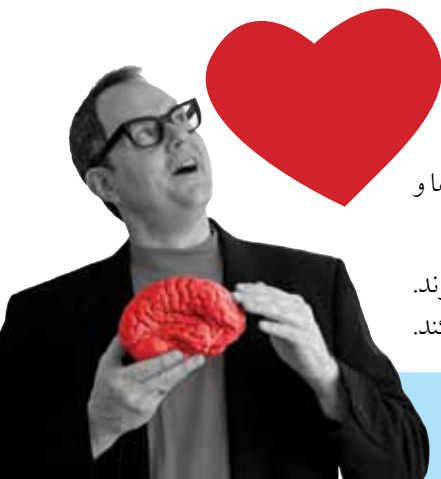
ممکن است همسر شما با ایده‌هایی که درباره زن و شوهر در ذهن داشته‌اید، تفاوت داشته باشد. با یک تمرین ساده، می‌توانید ذهنیات خود و همسران را در مورد مسئولیت‌های خانه و خانواده بررسی کنید و به شباهت‌ها و تفاوت‌ها در نظرهای تان پی ببرید. برای این کار، چک لیست مقابل را تکمیل کنید.

## نوشتن، مقایسه کردن و گفتگو

هر سؤال را به دقت بخوانید و با استفاده از اعداد یک تا پنج به آنها پاسخ دهید. انتخاب هریک از اعداد نشان‌دهنده باور شما به موضوعات مختلف است. سپس پاسخ‌های همسر خود را بخوانید.

لطفاً مشخص کنید به هر یک از پاسخ‌ها واقعا باور دارید یا آنها را تحت تأثیر والدین، دوستان، فیلم‌های سینمایی و سریال‌ها انتخاب کرده‌اید. پاسخ‌های خود را با پاسخ‌های همسران مقایسه کنید. با گفت و گو درباره پاسخ‌ها سعی کنید به تفاوت‌ها پی ببرید و آنها را درک کنید.

# مقایسه انتظارات شما از یکدیگر



اکثر ازدواج‌ها با روابط عاشقانه آغاز می‌شوند. زوج‌ها وقتی ازدواج می‌کنند آگاهی سطحی و اندکی از نیازها و انتظارات خود و یکدیگر دارند. در طول زندگی مشترک، نیازها و انتظارات مهم، جلب توجه می‌کنند. در اکثر موارد، بسیاری از نیازها و انتظارات ناشناخته باقی می‌مانند و سبب ایجاد اختلافات زناشویی می‌شوند. اگرچه تعدادی از این انتظارات، واقع بینانه نیستند، اما بیان آنها تأثیر زیادی در بهبود زندگی زناشویی ایفا می‌کند.

## چه انتظارات و توقعاتی هرگز برآورده نمی‌شوند؟

مرا دوست دارد، باید ذهن من را بخواند، به نیازهایی که دارم پی ببرد و آنها را برآورده کند.» چنین توقع و انتظاری ممکن است برای شما جذاب باشد، اما غیر واقعی است.

### ۴. همسرم باید گفته‌های من را اجرا کند.

ممکن است شما از همسر خود بخواهید: «باید این طور که من می‌گویم فکر و عمل کنیم» حتی ممکن است در اکثر موارد، گفته‌های شما درست باشد، ولی چنین درخواستی، همسر شما را به یک فرد فاقد تصمیم و اختیار تبدیل می‌کند. تا موقعی که چنین توقعاتی از همسر خود داشته باشید، زندگی شما رشد نخواهد کرد.

### ۵. وجود تفاوت به معنای بروز مشکل است

برخی از زوج‌ها، وقتی وارد زندگی مشترک می‌شوند و به تفاوت‌ها پی می‌برند، ممکن است آن را به عنوان یک شکست تلقی کنند. آنها ممکن است تصور کنند که این تفاوت‌ها به معنی بروز مشکلات زناشویی در آینده است. در صورتی که تفاوت در سطوح مختلف، میان تمامی همسران وجود دارد.

برخی از انتظارات و توقعات هرگز نمی‌توانند برآورده شوند. دانستن آنها از این جهت مهم است که باعث واقع بینانه شدن توقعات و پرهیز از موارد غیرواقعی می‌شود.

### ۱. حفظ روابط جنسی مثل اول

یکی از شایع‌ترین انتظارات این است که رابطه جنسی مثل روزهای نخست پس از ازدواج، باقی بماند. اما این رابطه به علل گوناگون - از جمله مرور زمان یا اتفاق‌های غیرمنتظره و منفی - تغییر خواهد کرد.

### ۲. ماه عسل هنوز تمام نشده است

یکی از توقعات، ممکن است این باشد که همیشه مثل ماه عسل زندگی کرد. بهتر است زوجین بدانند مسئولیت‌های زندگی، آنها را مجبور می‌کند تا به شرایط واقعی و پس از ماه عسل قدم بگذارند.

### ۳. همسرم باید ذهنم را بخواند

چنین انتظاری را بیشتر، افراد خود خواه به زبان می‌آورند: «اگر همسرم

## آگاهی از درخواست ها و توقعات

در آن بزرگ شده ام؟  
 ■ من می دانم بقیه همسران در این زمینه، چنین خواسته و انتظاری دارند؟  
 ■ من حق دارم چنین انتظار و خواسته ای داشته باشم؟  
 ■ موظف هستم تا خواسته های همسر من برآورده کنم؟

### آیا انتظارات شما منطقی هستند؟

یکی از راه های کاهش خواسته ها و انتظارات، به چالش کشیدن آنها از منظر منطقی و واقع گرایی است. در قبال هر انتظار و خواسته ای، سوال های زیر را از خودتان بپرسید:

■ منطقی است از همسر من بخواهم این طور از من حمایت کند؟  
 ■ درست است که بخواهم همسر من فقط به این شکل رفتار کند؟  
 ■ در صورت برآورده نشدن این خواسته، آسیب خواهم دید؟  
 ■ آیا تحقق انتظار و خواسته من، حیاتی یا ضروری است؟  
 ■ خواسته کمی است که همسر من در این مورد درکم کند؟  
 ■ اگر پاسخ شما به سوال نخست و دست کم دو سوال دیگر منفی باشد، نشان دهنده آن است که انتظارات و توقعات شما غیرمنطقی است.

چگونه می توان مشکلاتی را که به علت برآورده نشدن انتظارات به وجود آمده، حل و فصل کرد؟ شاید کسی دوست داشته باشد که همسرش به سختی کار و تلاش کند تا انتظارات و نیازهای بیش از حد او، عینا برآورده شوند. اما در صورت داشتن انتظارات غیرواقعی، نباید توقع داشته باشید همسران، چنین کند. بهتر است انتظارات خود را از همسران تغییر دهید تا گرفتار خشم و سرخوردگی نشوید.

توقعات خودتان را بررسی کنید. با استفاده از این سوالات، درخواست ها و توقعات خود را بررسی و بیان کنید:

■ از خود و همسر من چه توقعی دارم؟  
 ■ هر دوی ما همین را می خواهیم؟  
 ■ از خودم همان انتظاری را دارم که از همسر من دارم؟  
 ■ انتظارات ما از یکدیگر یکسان است یا متفاوت؟  
 ■ انتظارات چه کسی، بیشتر است؟  
 ■ انتظارات چه کسی بیشتر برآورده می شود؟ چرا؟ چون او قدرتمند تر، مسن تر و باهوش تر است؟  
 ■ آیا تحقق انتظارات و خواسته های من ارزشمندتر از برآورده شدن خواسته های همسر من است؟  
 ■ انتظاراتم از کجا نشأت گرفته است - والدین، کتاب ها، مسجد، خواهر و برادر و یا محله ای که

## دستور نده!

درخواست خود را به زیبایی به زبان آور

انتظارات برآورده نشده سبب سرخوردگی می شود. اما اگر یکی از زوجین، درخواست خود را با شیوه یا لحن نامناسبی، مثلا به صورت دستور، مطرح کند، ممکن است همسرش را دلخور کند. برای پیشگیری از دلخوری، می توان آنها را به طرز مناسبی بیان کرد یا روی کاغذ نوشت.

به عنوان نمونه درخواست شوهر ممکن است این طور باشد: «چقدر خوب است که وقتی از سر کار برمی گردم، خانه باشی و لباس هایی را بپوشی که در آنها قشنگ تری.» یا زن می تواند درخواست خود را از شوهر، این طور مطرح کند: «دلم می خواهد روزهای جمعه با من و بچه ها باشی تا هم به کارهای خانه برسی و هم با بچه ها بازی کنی.»

### وقتی درخواست ها برآورده نمی شوند چه اتفاقی می افتد؟

زن از شوهر درخواست می کند تا کار خاصی را انجام دهد؛ اگر به درخواست او ترتیب اثر داده نشود، ممکن است عصبانی شود و حتی احساس بدی نسبت به زندگی مشترک پیدا کند؛ چون هر انسانی دوست دارد خواسته هایش مورد توجه قرار گیرد. این وضعیت می تواند متقابلا برای شوهر نیز اتفاق بیفتد.

## ارزش و احترام به همسر: ضرورت زندگی شاد و موفق

همه دوست دارند که دیگران برای شخصیت، نظرات و نیازهای شان، ارزش و احترام قائل شوند. هنگامی که این احساس، بویژه از سوی همسر، برآورده نمی شود، فرد، اعتماد به نفس خود را از دست می دهد، احساس بی ارزش بودن می کند و به آدمی نق نقو و بهانه گیر تبدیل می شود.

نتیجه این رفتار، نمایان شدن احساس ضعف و نهایتاً بی اعتباری فرد است. پس از آن، وی برای دفاع از خود، با شیوه سرزنش و انتقاد، به همسرش حمله می کند. پس از این حمله و جدال، جنگ سرد، آغاز می شود. در این مرحله، فرد آسیب دیده، که نیازها و انتظاراتش به نوعی برآورده نشده است، برای فرار از احساسات صدمه دیده خود و تلاش برای بهبود آن، اعتماد به نفس و شخصیت همسر خود را تضعیف می نماید و موارد گوناگونی را به او تحمیل می کند یا نسبت می دهد.

همانطور که می بینید رفتار نادرست زن با شوهر و یا بالعکس، چه آگاهانه و چه ناآگاهانه، نهایتاً به سوی خود او باز می گردد. این روند، تا زمانی که یکی از همسران یا هر دو، با درایت و بهره گیری از مهارت های ارتباط موثر، آن را متوقف نکنند، ادامه می یابد و حتی بدتر می شود.

### برهیز از روش های منفی

روش های منفی روش هایی هستند که فرد آسیب دیده، برای اجتناب از جدال با همسر و یا عدم توانایی حل مشکل، به آنها روی می آورد. این روش ها ممکن است در کوتاه مدت، تنش ها را کم کند ولی زمینه ساز دوری از همسر و نهایتاً بدتر شدن مشکلات می شود. این روش ها عبارتند از:

■ سکوت و گفتگو نکردن با همسر

■ خودداری از برقراری ارتباط جنسی

■ پناه بردن به کار برای کسب موفقیت و ارتقای اعتماد به نفس

■ نوشیدن الکل و مصرف موارد مخدر

■ یافتن کس دیگری بجز همسر که وی را درک کند.

اگر استفاده از روش های فوق را متوقف نکنیم، ناامیدی وجود همسرمان را فرا خواهد گرفت. هنگامی که همسرمان رفتارهایی متفاوت از این روش های منفی را در ما ببیند، همه چیز در طول زمان به حالت عادی باز خواهد گشت.

## تنه‌پاسخ درست و غلط

مهم نیست،

نحوه پاسخ دادن هم مهم است.



هر یک از همسران،

دیدگاه و خصوصیات

منحصر بفرود خود را به زندگی مشترک

می آورند. اما برخی از رفتارها سبب ایجاد

سرخوردگی و آسیب به روابط مشترک

می شود. زن یا شوهر ممکن است با رفتار

خود، اعتماد به نفس همسرش و یا اعتماد او

را به خود از میان ببرد.

مجدداً تاکید می کنیم مسئله این نیست که

زن و شوهر، کدام یک درست می گویند یا

غلط؛ مهم ترین عامل آسیب به اعتماد متقابل

و اعتماد به نفس همسر، ندانستن و نیاموختن

روش های موثر برقراری ارتباط با یکدیگر

است.

# راهنمای تغییر رفتار

می‌کند. بخاطر داشته باشید این قدم مثبت شما، نشان دهنده توانایی گذشت و قدرت شخصیت شماست. چقدر خوب است که این توانایی را در خود پرورش دهیم.

## ۴. تفکر مثبت

فضای مثبت، داشتن تفکر مثبت، تشویق همسر و خوش بینی، به شما در کسب نتیجه مثبت در تغییر رفتار خود و همسرتان کمک خواهد کرد. تفکر مثبت، رفتار مثبت و ایجاد فضای مثبت، به همسر شما کمک خواهد کرد تا او نیز تغییرات مثبتی در رفتار و کردار خود ایجاد کند. ایجاد فضای منفی و افراط در انتقاد و گلایه می‌تواند باعث جبهه گرفتن همسر و نتایج معکوس در تغییر رفتار شود.

## ۵. برسید: «می‌خواهی من چه کار کنم؟»

یک روش مناسب برای افزایش رفتارهای مثبت میان زوج‌ها، پرسیدن این سؤال است: «می‌خواهی من چه کار کنم؟» طرح چنین سؤالی نشان می‌دهد تا چه اندازه به همسر خود و انتظارات و نیازهای او علاقه دارید. هدف از این کار، شناخت بهتر از همسر، کاهش رفتارهای منفی و افزایش تفاهم است. مثلاً در پاسخ به این سؤال، می‌توانید به همسر خود بگویید: «وقتی به خانه می‌آیم در آغوشم بگیر و با بوسه به من خوش آمد بگو»

## ۶. رفتار عاشقانه

اصل اساسی که پشت این رویکرد وجود دارد عبارت است از: اگر زن و شوهر، رفتارهای مثبت خود را در قبال یکدیگر افزایش دهند، علاوه بر از میان رفتن تأثیرات منفی رفتارهای نامناسب، احساس دلسوزی، عشق و علاقه میان آنها افزایش می‌یابد.

برای تبدیل روابط بد به خوب و یا تبدیل روابط خوب به بهتر، باید بعضی رفتارهای خود را تغییر دهیم. برای تغییر رفتار می‌توانید از اصولی که در ادامه با هم مرور می‌کنیم، استفاده نمایید.

## ۱. شناخت ریشه‌ها

برای این که رفتارهای خود را تغییر دهیم باید از ریشه الگوهای رفتاری مان مطلع شویم. هیچ چیزی بین زن و شوهر تصادفی اتفاق نمی‌افتد. افراد معمولاً پیش از این که رفتاری را بروز دهند، درباره آن فکر می‌کنند. با شناخت ریشه‌های یک رفتار، بهتر می‌توانیم آن را تغییر دهیم.

## ۲. پذیرش خوب و بد

زوج‌ها از تأثیر اعمال و رفتارشان بر یکدیگر آگاه هستند. از آنجا که همسر، یک ستون مهم خانواده ماست ممکن است رفتارهای منفی همسرمان را به سادگی بپذیریم و حتی آن را تایید و حمایت کنیم اما گفتگوی منطقی درباره رفتار منفی همسر، می‌تواند عامل تغییر رفتار او و همدلی بیشتر زوجین شود.

## ۳. تغییر عقاید شما

چرا برخی از زوج‌ها، رفتارهایی را که طرف مقابل دوست ندارد، تکرار می‌کنند؟ اگر هر یک از زوج‌ها بدانند رفتار اشتباهی کرده‌اند، منطقی است که برای اصلاح آن و بهبود روابط با همسرشان قدمی بردارند. اما ممکن است احساس کنند طرف مقابل، این قدم مثبت را نشانه ضعف بداند؛ بنابراین، تغییر رفتار در آنها دلشوره و اضطراب ایجاد

## بازبان عشق حرف می زنید؟

# چگونه شعله عشق را روشن نگاه داریم

برای زنده نگه داشتن عشق، می توانید از راهکارهایی که در ادامه می آید، بهره ببرید. این راهکارها را از زبان یک زوج موفق بشنوید:

♥ **ابراز عشق و محبت:** در طول روز چندین بار به همسر می گویم، دوستت دارم. همواره در تلاش هستم تا روش های جدیدی برای ابراز عشق بیابم.

♥ **تعهد:** همسر می داند به رابطه و پیوند مان متعهد هستم. او از این بابت نگران نیست.

♥ **آرامش:** من و همسر می توانیم ساعت ها در کمال آرامش با هم حرف بزنیم.

♥ **صمیمیت:** ما می توانیم بدون خجالت و ترس، احساسات خود را به زبان آوریم.

♥ **رشد و تعالی:** نگران یکدیگریم؛ در جهت منافع یکدیگر فعالیت و همدیگر را به سمت رشد و تعالی بیشتر، تشویق می کنیم. این کارها سبب تعمیق عشق و علاقه و رشد هر یک از ما و کل خانواده شده است.

♥ **بازی:** از بازی کردن، مشارکت در فعالیت های ورزشی و تفریحی لذت می بریم.

♥ **احترام:** به حریم خصوصی یکدیگر و نیاز داشتن به تنهایی در زمان خاص احترام می گذاریم.

♥ **مسئولیت:** هر کدام از ما، وظایف خود را می دانیم و بدون گله و شکایت آنها را انجام می دهیم.

♥ **حل و فصل مناقشات:** مناقشات حل و فصل نشده، باعث دلگیری، خشم و نزاع می شود. تلاش می کنیم با استفاده از فضای آرام و عاری از خشونت، گفت و گو کنیم و راه حلی برای مناقشات مان پیدا کنیم.

♥ **ارتباط:** تلاش می کنیم کلیه راه های ارتباط با هم را باز نگاه داریم. به این منظور، به نظرات یکدیگر احترام می گذاریم.

زبان عشق، خالق خوشبختی در زندگی مشترک است. بیایید ۵ اصل زبان عشق را با یکدیگر مرور کنیم.

**زبان عشق - اصل اول: کلمات کلیدی** از تعارف کلامی و کلمات محبت آمیز استفاده کنید و با همسران، ارتباطی صمیمانه توأم با احترام برقرار کنید.

**زبان عشق - اصل دوم: صرف وقت با یکدیگر**

صرف وقت با کیفیت با یکدیگر، سبب لذت بردن از هم و تقویت ارتباط می شود. منظور از صرف وقت با کیفیت این است که علاوه بر با هم بودن، وقت خود را به صورت شاد و مفید و در ارتباط با یکدیگر بگذرانید.

**زبان عشق - اصل سوم: هدیه** هدیه دادن نشان می دهد که برای همسر خود و رابطه با او ارزش قایل هستید و به وی عشق می ورزید.

**زبان عشق - اصل چهارم: خدمت به همسر** عشق

خود را با انجام کارهایی که همسر شما دوست دارد به او نشان دهید. متقابلاً طرف مقابل می تواند با ابراز تشکر و قدردانی از همسر خود، این رابطه را مستحکم تر نماید.

**زبان عشق - اصل پنجم: تماس فیزیکی** کوچک ترین تماس تابوسیدن و ارتباطات زناشویی، از قدرتمندترین روش های برقراری و تحکیم ارتباط است.



## رابطه جنسی بهتر، نتیجه محبت بیشتر

### ■ محبت در مقابل رابطه جنسی

شوهرها باید رفتار خود را به گونه‌ای تغییر دهند تا ارتباط تنگاتنگی میان محبت و رابطه جنسی برقرار شود. بسیاری از مردان، روزهایی را به خاطر می‌آورند که همسران آنها شور و شوق داشتند، اما دیگر از آن شور و شوق اثری بر جا نمانده است. گاهی زن به دلیل تغییر رفتار شوهر نمی‌تواند مثل سابق رفتار کند.

شوهر درباره مشکل به وجود آمده، سوال می‌کند، در حالی که با محبت به زن می‌تواند همه چیز را به حالت عادی بازگرداند. چرا؟ در اکثر موارد، زنان می‌خواهند با همسر خود، علاوه بر رابطه جنسی، رابطه روحی روانی هم داشته باشند. شوهرها، اگر بتوانند چنین کنند، زندگی زناشویی موفق‌تری خواهند داشت.

### ■ محبت، کلید موفقیت در زندگی زناشویی

اگر شوهرها به اندازه کافی به همسران خود محبت کنند مشکلات کمی برای برقراری رابطه جنسی خواهند داشت. اغلب اوقات، زن حتی اگر فکر کند زمان مناسبی نیست، به داشتن رابطه جنسی تن می‌دهد. با این حال، انتخاب زمان مناسب و محبت، می‌تواند رابطه جنسی مناسبی را به ارمغان آورد. شوهر باید بداند محبت، چه ارزشی مهمی برای زن دارد. دریافت محبت از طرف شوهر، برای زنان لذت بخش است.

«عشق هنگامی ماندگار می‌شود که عاشقان به چیزهای مشترک عشق بورزند نه به یکدیگر»

در زندگی مشترک، شاید بدترین وضعیت، از بین رفتن رابطه خوب، میان زوجین است؛ چون پس از آن، پیوند و رابطه زن و شوهر فیزیکی می‌شود. متأسفانه این اتفاق، در بسیاری از موارد، به علت آن آغاز می‌شود که زن محبت دریافت نمی‌کند و شوهر نمی‌تواند ارتباط جنسی برقرار کند. زوجین، برای متوقف کردن این روند مخرب، باید برای برقراری ارتباط مبتنی بر احترام به خواست‌های یکدیگر تلاش کنند.

### ■ محبت، سایبان ازدواج است

محبت زمینه ساز یک رابطه زناشویی بهتر است. حتی مردهایی که قوه جنسی قدرتمندی دارند نیز در هر زمان و مکانی توانایی برقراری ارتباط جنسی را ندارند. زنان باید با محبت و نشان دادن عشق، زمینه مناسبی برای برقراری رابطه جنسی، فراهم و ارتباط عاطفی شان را تقویت کنند.

### ■ زنان به بیش از این نیاز دارند

در طول روز، باید دست کم پنج بار به زنان محبت کرد، آن‌ها را در آغوش گرفت، پیام عاشقانه اینترنتی و پیامکی و تلفنی برای آنها فرستاد، هنگام ورود به خانه آنها را بوسید، با آنها غذا خورد و تلویزیون تماشا کرد. محبت به زن می‌تواند به بخشی از ارتباط زناشویی تبدیل شود.

## رابطه جنسی و صمیمیت: آیا یکسانند؟



### درک تفاوت جنسی زن

بسیاری از شوهرها فکر می کنند همسران شان نیز مانند آنها بدون نیاز به تحریک جدی و مناسب می توانند به مرحله ارگاسم یا اوج لذت جنسی برسند؛ اما اکثر زنان با فکر کردن به رابطه جنسی، تحریک می شوند. برای یک زن، رابطه جنسی، بیشتر از عملی جسمی، عملی روحی و روانی است. شوهرانی که از این تفاوت میان خود و همسرشان آگاه نیستند با مشکلات زیادی مواجه می شوند.

### زنان محبت بیشتر را ترجیح می دهند

زنان، محبت همراه با رابطه جنسی را می پسندند. شاید این عمیق ترین نیاز آنها باشد. متقابلاً اگر زنی از درک قدرت و میل جنسی همسر خود ناتوان باشد، شوهر او در بهترین حالت سرخورده و مضطرب می شود. اما در بدترین حالت، ممکن است به دنبال فرد دیگری بگردد. اگر مردان بیاموزند محبت کنند و زنان به اشتیاق آنها پاسخ دهند، چنین مشکلاتی به وجود نمی آید.

### رابطه جنسی چیست؟

کلمه جنس در زبان لاتین، به معنای برش و تقسیم میان مرد و زن است. این کلمه، مرتبط با فعالیت های جنسی یا اندام های جنسی که در تولید مثل نقش دارند نیز به کار می رود. فعالیت های جنسی به رفتارهای مختلف مانند میل جنسی، برانگیختگی، اوج لذت و رضایت جنسی گفته می شود. جنسیت و تمایلات جنسی، بر افکار، پوشش و رفتار ما در زندگی روزمره تأثیرگذار است. به معنای دیگر، تمایلات جنسی بخشی از شخصیت ماست.

### صمیمیت چیست؟

آیا صمیمیت فقط به معنای هوس است؟ صمیمیت، چیزی بیش از تماس فیزیکی و نزدیکی است. به باور اهل نظر، صمیمیت جنسی، ارتباطی عاطفی است که سبب ایجاد و استحکام رابطه زوجین می شود.



# چرخه عشق

در واقع انسان به کمک یک چرخه تکرار شونده، از نظر جنسی ارضاء می‌شود. این چرخه با میل جنسی شروع شده، با مرحله تحریک و هیجان ادامه یافته و سپس به اوج لذت جنسی و آرامش بعد از آن می‌رسد. میل جنسی تنها در رختخواب ایجاد نمی‌شود، بلکه تحت تأثیر وضعیت روانی زوجین نیز قرار دارد.

## آماده شدن برای رابطه زناشویی

رابطه زناشویی، برای برخی از افراد، زیبا و برای بعضی دیگر، اضطراب‌آور است. هنر عشق ورزیدن، اهمیت زیادی دارد. رابطه زناشویی، رابطه‌ای دوطرفه است. مشکلات مربوط به عملکرد جنسی، ممکن است باعث درگیری میان زوجین و طلاق شود.

برای برقراری رابطه جنسی، باید از نظر جسمی و روانی آماده بود. آمادگی جسمی به معنای نداشتن برخی بیماری‌ها است. پیش از برقراری رابطه جنسی، زوجین باید تمیز باشند و بوی خوش بدهند تا انگیزه آنها برای برقراری چنین ارتباطی افزایش یابد.

## ثمرات رضایت جنسی

رضایت جنسی، نقش اساسی در تداوم ازدواج و زندگی موفق ایفا می‌کند. رضایت جنسی، به منزله سلامت جسمی و روانی است که زوجین در روابط جنسی خود کسب می‌کنند. ارتباط دوستانه زوجین، تأثیر مثبتی بر روابط جنسی آنها می‌گذارد. رضایت در رابطه جنسی به تفاهم، احترام متقابل، تعهد و توانایی برای حل و فصل مشکلات نیاز دارد و در جای خود باعث تحکیم و تقویت آنها و آرامش زوجین می‌گردد.

قرآن کریم که به واقع باید آن را منشور سعادت نامید، در سوره مبارک روم آیه ۲۱ به زیبایی بیان می‌دارد: «و از نشانه‌های او آن است که از جنس خودتان همسرانی برای شما آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید، و میان شما و همسران‌تان، مودت و رحمت قرار داد؛ بی شک در این [نعمت الهی]، برای آنان که می‌اندیشند، نشانه‌هایی قطعی است». قرآن کریم در این آیه، هدف از ازدواج را «آرامش همسران»، ذکر کرده است و از پیوند میان همسران، با عنوان «مودت و رحمت» یاد می‌کند.

## باورهای جامعه درباره روابط جنسی

مشکلات جنسی، ممکن است به دلیل برخی باورهای نادرست درباره رابطه جنسی ایجاد شوند. بیابید بعضی از این باورهای غلط را با هم مرور کنیم:

- همیشه مرد باید عشق بازی و رابطه جنسی را آغاز کند.
- زن، در حین عشق بازی منفعل و غیر فعال است.
- نعوظ به صورت خود به خود اتفاق می‌افتد و نیازی به تحریک جنسی نیست.
- اختلال عملکرد جنسی، به ناباروری منجر می‌شود.



# ۱۲ نیاز صمیمیت در ازدواج

بیاید ۱۲ رکن مهم برای صمیمیت در ازدواج را با هم مرور کنیم:

۱. **جنسی:** لذت بردن از رابطه جنسی سالم و لذت بخش
۲. **روحي:** داشتن اهداف، ایده ها، هنجارها و تجربیات روحی مشترک
۳. **عقلانی:** توانایی در میان گذاشتن ایده ها، هنجارها، اهداف و تفکرات بدون احساس بد و خود کم بینی
۴. **احساسی:** توانایی درک و پذیرفتن احساس همسر، همچنین به زبان آوردن احساس خود بدون ترس و نگرانی
۵. **کاري:** توانایی تقسیم کار و به اشتراک گذاشتن مسئولیت ها و پذیرش توانایی ها و مهارت های همسر
۶. **خلافت:** توانایی ارائه پیشنهادهاى خلاق و تجربه کردن روش های متفاوت و نو برای انجام کارها
۷. **تعهد:** پایبندی به رابطه ازدواج و ارزش قابل شدن برای یکدیگر
۸. **اجتماعی:** لذت بردن از میهمانی و میهمان نوازی و مشارکت در فعالیت های مذهبی و اجتماعی
۹. **تفریح:** توانایی تفریح و سرگرمی با یکدیگر
۱۰. **تضاد:** پذیرش تفاوت ها و از میان برداشتن تضادها
۱۱. **زیبایی شناسی:** در میان گذاشتن تجربیات با یکدیگر درباره زیبایی، طبیعت، هنر، ادبیات و موسیقی
۱۲. **ارتباط موثر:** بیان امیدها، رویاها، اهداف، تمایلات و ترس ها

«عشق، نگاه کردن به اهداف بلند مدت است، نه خیره شدن به یکدیگر.»