

از دواج و باورهای رایج



دکتر نرگس چیمه - سمیرا کرملو

پول رول و لایه 5 (1395)

پول رول و لایه 5 (1395)

پول رول و لایه 5 (1395)

پول رول و لایه 5 (1395)

پول رول و لایه 5 (1395)

پول رول و لایه 5 (1395)

پول رول و لایه 5 (1395)

پول رول و لایه 5 (1395)

پول رول و لایه 5 (1395)

پول رول و لایه 5 (1395)

پول رول و لایه 5 (1395)

پول رول و لایه 5 (1395)

پول رول و لایه 5 (1395)

پول رول و لایه 5 (1395)

پول رول و لایه 5 (1395)

پول رول و لایه 5 (1395)

پول رول و لایه 5 (1395)

پول رول و لایه 5 (1395)

www.nashrhatich.com

info@nashrhatich.com

nashr_hatich@yahoo.com

Printed in The Islamic Republic of Iran

○ یادداشت ناشر

هنگامی جامعه‌ای سالم و متعادل خواهیم داشت که افراد آن جامعه، از سلامت روان برخوردار و در عرصه‌های اجتماعی فعال باشند. انکار کردن نابسامانی‌های روانی افراد جامعه درست نیست. برای اصلاح، نخست باید درد و بیماری را شناخت. در این صورت، درمان سهل‌تر خواهد بود.

در گذشته‌های دور، اندیشمندان و ادیبان، کتاب‌های پند و اندرز می‌نوشتند تا به مردم آگاهی‌های لازم را برای رسیدن به تعادل اخلاقی و روانی ارائه دهند. اما امروزه این پندنامه‌های ارزشمند به تنهایی کافی نیستند.

زندگی در عصر ما، آگاهی‌ها و مهارت‌های ظریف‌تری را می‌طلبد که با مطالعه و تجربه به دست می‌آیند. دسترسی به اطلاعات درست و کسب مهارت‌های لازم برای زندگی، در پیشگیری از آسیب‌های روانی سهم عمده‌ای دارد. هر چند علاوه بر اطلاعات درست، یافتن راهکارهای صحیح نیز ضروری است.

تاکنون در ایران برای حل مسائل و مشکلات فردی و خانوادگی کتاب‌های ارزشمندی در حوزه روان‌پزشکی و روان‌شناسی، ترجمه و منتشر شده است، که بیش‌تر آن‌ها راه‌حل‌هایی متناسب با فرهنگ‌های غیرایرانی ارائه داده‌اند. لذا صرف ترجمه‌ی - حتی علمی‌ترین - متون روان‌شناختی غرب نمی‌تواند راهگشای مشکلات جامعه‌ی ما باشد، و ما باید دریافته‌های خود از دانش غرب را با شرایط فرهنگی و میراث

معنوی خود سازگار کنیم تا کلاممان آشنا و راهکارهای درمانی مان مؤثر باشد. این امر تنها به معنای راه رفتن و ایستادن در راه نیست بلکه به معنای نشر قطره بر آن شده است تا با همکاری روان‌پزشکان و روان‌شناسان برجسته‌ی ایرانی مجموعه کتاب‌هایی را با عنوان «روان و زندگی» منتشر کند. مؤلفان این مجموعه با دانش نظری و تجربه‌های بالینی و درمانی مفید، موضوع‌هایی را برای تألیف انتخاب کرده‌اند که در آن مهارت و تجربه‌ی ویژه‌ای دارند. مجموعه‌ی ما به گونه‌ای تنظیم شده است تا خوانندگان بتوانند با مسائل روان‌شناسی آشنا شوند و آگاهانه با مشکلات روانی برخورد کنند و نیز بدانند که به هنگام بروز مشکل چگونه می‌توانند راهنمایی‌های لازم را از مشاوران دریافت کنند. نشر قطره بر خود لازم می‌داند از روان‌پزشکان، روان‌شناسان و استادان محترمی که در این مجموعه ما را یاری کرده‌اند سپاسگزاری کند.

مؤلفان این مجموعه کتاب‌ها به گونه‌ای نوشته‌اند که بتوانند با مشکلات روانی خود مواجه شوند و راه‌های درمانی را بیابند. این کتاب‌ها به گونه‌ای نوشته شده‌اند که بتوانند به خوانندگان کمک کنند تا با مشکلات روانی خود مواجه شوند و راه‌های درمانی را بیابند. این کتاب‌ها به گونه‌ای نوشته شده‌اند که بتوانند به خوانندگان کمک کنند تا با مشکلات روانی خود مواجه شوند و راه‌های درمانی را بیابند.

○ مقدمه‌ی مؤلفان

ازدواج از قدیمی‌ترین انواع پیوند میان دو انسان است که ارضاکننده و رشددهنده‌ی شخصیت آدمی است. افراد ازدواج می‌کنند تا محبت کنند و محبت ببینند، احترام بگذارند و احترام ببینند... و در یک رابطه‌ی دو نفره و متقابل به تکامل برسند. در عین حال برخی از زوجین در مسیر زندگی زناشویی خود با مشکلات متعددی مواجه می‌شوند، چرا که در طول زندگی مشترک عوامل گوناگونی بر نحوه‌ی ارتباط زوجین با یکدیگر تأثیر می‌گذارد. در این میان بسیاری از مشکلات زوجین، ناشی از آموخته‌های اشتباه و باورها و انتظارات غیر منطقی آن‌ها درباره‌ی ازدواج و رابطه‌ی زناشویی است. آن‌چه در رابطه‌ی زناشویی عامل مشکلات متعدد است، نه فقط عوامل و رویدادهای بیرونی است بلکه شیوه‌ی تفکر و انتظارات فرد نسبت به آن‌ها می‌باشد. بنابراین آشفتگی روابط یک زوج، به‌طور مستقیم به رفتارهای طرف دیگر یا شکست‌های سخت زندگی مربوط نمی‌شود، بلکه به باور و عقیده‌ای که این زوج در مورد چنین رفتارها و شکست‌هایی دارد نیز ارتباط دارد.

کتاب حاضر با هدف نقد و اصلاح باورهای رایج درباره‌ی ازدواج تألیف شده است. این کتاب برای عموم افراد قابل استفاده است، اما مطالعه‌ی آن به دو گروه توصیه می‌کنیم: اول افرادی که در آستانه‌ی ازدواج‌اند و دوم برای زوج‌هایی که در زندگی زناشویی خود با مشکل روبه‌رو هستند. چرا که زوجین با آگاهی یافتن از باورها و نفوذ آن‌ها در

رابطه‌ی زناشویی به علل احتمالی عدم تفاهم در زندگی زناشویی پی
برده و برای رویارویی با آن‌ها آمادگی بیش‌تری پیدا می‌کنند.

دکتر نرگس چیمه - روان‌پزشک،

عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی

سمیرا کرملو - روان‌شناس و مدرس دانشگاه

○ چرا ازدواج می‌کنیم؟

ازدواج به عنوان عالی‌ترین رسم اجتماعی برای دستیابی به نیازهای
عاطفی و امنیتی مورد تأیید است. ازدواج رابطه‌ای انسانی، ظریف و
پویاست که با پذیرش آن، کانونی سالم با روابط گرم و تعاملات سازنده
موجب رشد و ترقی خود و فرد مقابل می‌شود. اما ازدواج به عنوان منبع
خوشی و آرامش فردی مفهومی مدرن است، چرا که در گذشته افراد به
شیوه‌ی سنتی و بنا بر مصلحت‌های اجتماعی، اقتصادی و سیاسی
دست به این کار می‌زدند.

طبق نظریه‌ی سلسله مراتب نیازها، انسان‌ها

دارای پنج نیاز فطری هستند که محرک	اصلی‌ترین نیازهای
رفتارهاست و به آن‌ها جهت می‌دهد. در این	فطری انسان‌ها که
سلسله مراتب، آن نیازهایی که در مکان و	محرک اصلی رفتار
مرتبه‌ی اول قرار دارند باید پیش از نیازهای	هستند در ازدواج
دیگر برآورده شوند. زمانی که نیازهای نوع دوم	به اشکال گوناگون
برآورده شدند، نیازهای نوع سوم با اهمیت	برآورده می‌شوند.

می‌شوند و الی آخر. این نیازها به شرح زیرند: ۱.

نیازهای فیزیولوژیکی ۲. نیازهای ایمنی ۳. نیازهای تعلق پذیری و عشق

۴. نیازهای احترام ۵. نیازهای خودشکوفایی.

حال در ازدواج به اشکال گوناگون این نیازهای اساسی بر آورده

می‌شوند. به عنوان نمونه نیازهای فیزیولوژیکی از قبیل گرسنگی در

افراد متأهل نسبت به مجردها بسیار منظم‌تر ارضا می‌شود. غریزه‌ی