

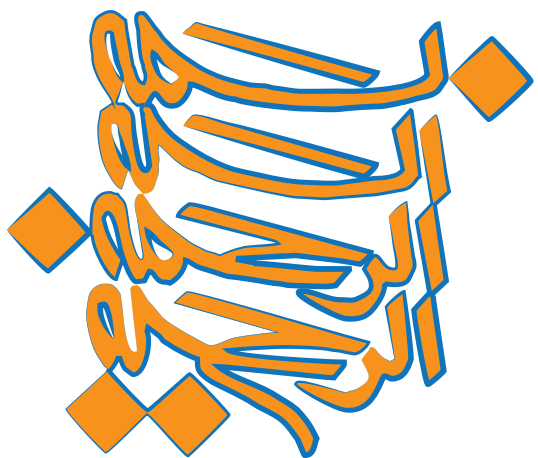


راه‌نمایی ازدواج  
سادو ماندگار



ویژه زوجین جوان





# ویژه زوجین جوان

۱۳۹۳

شاد و پایدار

دهنمای ازدواج

مؤلفین: هادی محسنی - غلامرضا حبیبی - مهراندخت عابدینی

سرشناسه : محسنی، هادی، ۱۳۶۰-  
عنوان و نام پدید آور : راهنمای ازدواج شاد و پایدار: ویژه زوجین جوان  
مشخصات نشر : تهران: ترمه، ۱۳۹۴.  
مشخصات ظاهری : ۱۱۸ ص:؛ ۱۵ × ۱۵ س. م.  
شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۹۷۸-۴۷۳-۱  
وضعیت فهرست نویسی : فیبای مختصر  
یادداشت : فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است.  
شناسه افزوده : حبیبی، غلامرضا، ۱۳۵۳-  
شناسه افزوده : عابدینی، مهردادخت، ۱۳۴۷-  
شماره کتابشناسی ملی : ۳۸۵۹۴۱۵



- ♦ نام کتاب: .....راهنمای ازدواج شاد و پایدار: ویژه زوجین جوان  
♦ مؤلف: .....هادی محسنی، غلامرضا حبیبی، مهردادخت عابدینی  
♦ صفحه آرای: .....انتشارات ترمه  
♦ ناظر چاپ: .....هادی رحیمی  
♦ نوبت چاپ : .....دوم ۱۳۹۴  
♦ ناشر : .....انتشارات ترمه  
♦ تیراژ: ..... ۱۰۰۰۰ نسخه  
♦ چاپ و صحافی: .....رسام- چاوش  
♦ قیمت : ..... ۹۰,۰۰۰ ریال  
♦ شابک : ..... ۹۷۸-۹۶۴-۹۷۸-۴۷۳-۱

دفتر تولید انتشارات ترمه: تهران- خ انقلاب- خ ۱۲ فروردین- پلاک ۲۸۶- طبقه اول - واحد ۴

تلفن: ۶۶۹۶۱۸۱۲ - فکس: ۶۶۹۶۱۷۶۹

دفتر فروش انتشارات ترمه: تهران- خ انقلاب- خ ۱۲ فروردین- پلاک ۲۹۰

تلفن: ۶۶۹۶۳۳۰۱ - فکس: ۶۶۴۹۶۶۲۸

مرکز فروش شهرستانها:

فکس: ۶۶۴۸۱۵۱۴ - تلفن: ۶۶۹۵۷۰۲۱

برای اطلاع از نحوه خرید اینترنتی انتشارات ترمه به وبسایت ما به آدرس زیر مراجعه فرمایید.

[www.termehbook.ir](http://www.termehbook.ir)      [Info@termehbook.ir](mailto:Info@termehbook.ir)

تمامی حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر یا تولید مجدد آن کل یا جزء، به هر صورت [چاپ، کپی، صوت، تصویر و انتشار الکترونیکی] بدون اجازه مکتوب ناشر ممنوع است



## فصل اول: آمادگی برای ازدواج

- ۷ راه و رسم ازدواج شاد و پایدار  
 ۸ ازدواج تان عاشقانه خواهد بود؟  
 ۸ چگونه می فهمید برای یکدیگر ساخته شده اید؟  
 ۹ پرهیز از باورهای نادرست در ازدواج  
 ۱۱ لطفا فریب نخور  
 ۱۳ ازدواج: تقویت ارزش های مشترک  
 ۱۴ موارد موثر بر ازدواج از دوره پیش از آن  
 ۱۶ آماده هستید پدر و مادر شوید؟  
 ۱۷ چگونه دوستان خوبی برای بستگان همسران باشید؟  
 ۱۷ آیا برای ازدواج کردن آماده اید؟  
 ۱۸ هشت عامل برای ازدواج موفق  
 ۱۹ چند سوال و جواب  
 ۲۰

- ۴۰ برای حفظ تندرستی به مکمل نیاز دارم؟  
 پیشگیری از افزایش کلسترول و چربی با انتخاب و پخت  
 ۴۱ غذاهای کم چرب  
 ۴۲ مصرف نمک را کم کنید!  
 ۴۲ مصرف قند را کم کنید!  
 ۴۳ کودکان نیز به تعادل نیاز دارند  
 ۴۴ مادرها! بهترین غذای کودکان، شیر مادر است  
 ۴۵ برنامه ریزی برای بچه دار شدن  
 ۴۶ مشکلات بهداشت باروری برای زنان  
 ۴۶ مشکلات بهداشت باروری برای مردان  
 ۴۷ بیماری های مقاربتی  
 ۴۸ روش های پیشگیری برای فاصله گذاری بین فرزندان

## فصل چهارم: بارداری و فرزندآوری

- ۴۹ عزیزم، بیا بچه دار شویم  
 ۵۰ عادت های موثر بر بارداری در پیش از بارداری  
 ۵۲ عزیزم، بارداری!  
 ۵۲ چرخه قاعدگی  
 ۵۳ حفظ تندرستی نوزاد  
 ۵۳ شکایت های متداول زنان باردار  
 ۵۴ مراحل بارداری  
 ۵۵ چند مطلب کاربردی برای بارداری  
 ۵۶ خود را برای زایمان و نگهداری از کودک پس از تولد آماده کنید  
 ۵۷ سوال و جواب  
 ۵۸

## فصل پنجم: زایمان و مراقبت های پس از آن

- ۵۹ بارداری و زایمان  
 ۶۰ عزیزم، فکر می کنم بچه می خواهد بیرون بیاید!  
 ۶۱ هنگام فرا رسیدن زمان زایمان  
 ۶۱ درد زمان انقباض ها  
 ۶۲ عوارض هنگام زایمان  
 ۶۲ مراقبت از نوزاد  
 ۶۳ رفلکس یا واکنش غیر ارادی نوزاد  
 ۶۴ عزیزم، به استراحت نیاز دارم  
 ۶۴ زمان آغاز رابطه جنسی  
 ۶۵ عزیزم، بچه می خواهد با تو بازی کند!  
 ۶۶ سوال و جواب

## فصل دوم: ازدواج

- ۲۱ بیا بید راه من، راه تو، راه ما را انتخاب کنیم  
 ۲۲ مقایسه نقش ها  
 ۲۳ مقایسه انتظارات شما از یکدیگر  
 ۲۴ چه انتظارات و توقعاتی هرگز برآورده نمی شوند؟  
 ۲۵ دستور نده: درخواست خود را به زیبایی به زبان آور  
 ۲۵ آگاهی از درخواست ها و توقعات  
 تنها پاسخ درست و غلط مهم نیست، نحوه پاسخ دادن  
 ۲۶ هم مهم است  
 ۲۷ راهنمای تغییر رفتار  
 ۲۸ با زبان عشق حرف می زنید؟  
 ۲۸ چگونه شعله عشق را روشن نگاه داریم  
 ۲۹ رابطه جنسی بهتر، نتیجه محبت بیشتر  
 ۳۰ رابطه جنسی و صمیمیت، آیا یکسانند؟  
 ۳۱ چرخه عشق  
 ۳۲ برای برقراری رابطه جنسی مشکل دارید؟  
 ۳۳ ۱۲ نیاز صمیمیت در ازدواج  
 ۳۴ سوال و جواب

## فصل سوم: تندرستی خانواده

- ۳۵ سالم غذا خوردن را آغاز کنید تا زندگی بهتری داشته باشید  
 ۳۶ طراحی برنامه تغذیه روزانه بر اساس هرم غذایی  
 ۳۷ استفاده از مواد غذایی گوناگون  
 ۳۸

۹۹	<b>فصل نهم: ناسازگاری و مدیریت آن</b>	۶۷	نقش های همسران پس از زایمان
۱۰۰	چگونگی به رسمیت شناختن ناسازگاری	۶۸	مراحل رشد و تکامل کودک
۱۰۱	توقف ناسازگاری به نام عشق		
۱۰۲	حل و فصل اختلاف با گزینه های خلاق	۶۹	<b>فصل ششم: فرزند پروری</b>
۱۰۳	چگونگی کنترل احساسات	۷۰	کتابچه راهنمای والدین وجود دارد؟
۱۰۴	هنوز پیشگیری بهترین درمان است	۷۱	به آنها بگویید دوست شان دارید
۱۰۵	خلاصه مراحل پیشگیری از نزاع ها	۷۲	رشد و نمو همراه با تفریح و سرگرمی
۱۰۵	یک کلمه درباره این کلمه زشت: طلاق	۷۲	دادن ارزش و هدیه به فرزندان
۱۰۶	کیفیت ارتباط بین شما و همسر شما چگونه است؟	۷۳	فریاد نزن! صدايت را از دست می دهی
۱۰۷	مشاوره خانواده و خانواده درمانی	۷۳	تنبیه عاشقانه بله، تنبیه دردناک هرگز
۱۰۹	متداول ترین مهارت های درمان خانواده	۷۴	کودکان به مرور زمان به معنای عشق پی می برند
۱۱۰	داستان یک زندگی	۷۴	میراثی برای آینده
		۷۵	پدرها، احساسات خود را بروز دهید
۱۱۱	<b>فصل دهم: شیوه زندگی و اختلالات ناباروری</b>	۷۶	توصیه هایی برای فرزند پروری
۱۱۲	ناباروری	۷۷	توصیه هایی برای ایمنی کودک
۱۱۲	شانس بارداری زوج بدون مشکل	۷۸	سوال و جواب
۱۱۲	عوامل کلی ناباروری		
۱۱۲	مردانه یا زنانه بودن ناباروری	۸۱	<b>فصل هفتم: مدیریت منابع خانواده</b>
۱۱۳	بررسی علل ناباروری	۸۲	می توانم درآمد بیشتری داشته باشم؟
۱۱۳	آزمایش های خانم ها	۸۳	از کجا شروع کنم؟
۱۱۳	آزمایش های آقایان	۸۴	چگونه می توانم بیشتر پس انداز کنم؟
۱۱۳	سن	۸۵	ثروت شما چقدر است؟
۱۱۳	ذخیره تخمدانی	۸۵	توصیه هایی برای افزایش دارایی
۱۱۴	آلودگی محیطی و ناباروری	۸۶	چگونه بدهی ها را کاهش دهید؟
۱۱۴	سفید کننده های حاوی کلر و سلامت زنان	۸۷	سرمایه گذاری در چه چیزی؟
۱۱۴	دیوکسین و سلامت زنان	۸۸	بایدها و نبایدهای سرمایه گذاری در املاک
۱۱۵	عوامل قابل پیشگیری از ناباروری	۸۸	سهام
۱۱۵	وزن و باروری	۸۹	بایدها و نبایدهای سرمایه گذاری
۱۱۶	تغذیه و باروری	۹۰	احتیاط کنید
۱۱۶	ورزش و باروری	۹۱	سوال و جواب
۱۱۷	باروری مردان		
		۹۳	<b>فصل هشتم: مدیریت استرس و بحران</b>
		۹۴	به این می گویند: استرس
		۹۵	چگونه استرس را از زندگی خود بیرون کنید؟
		۹۷	راهنمایی های سریع برای مقابله با استرس
		۹۷	مدیریت استرس و تعارض



# آمادگی برای ازدواج

فصل ۱



# ازدواج تان عاشقانه خواهد بود؟

## آمادگی برای ازدواج

آیا ازدواج تان عاشقانه خواهد بود؟ ازدواج می تواند پایدارترین و صمیمانه ترین رابطه انسانی و عامل سعادت حقیقی باشد. با این حال، نتیجه برخی از ازدواج ها، یک زندگی موفق و شاد نیست. از وحشتناک ترین چیزهایی که افراد ممکن است تجربه کنند، گرفتار شدن در ازدواجی ناموفق است. با توجه به این واقعیت، انتخاب همسر و ازدواج، یکی از بزرگ ترین تصمیمات زندگی است.



### آیا درباره ازدواج همه چیز را می دانید؟

یکی از اهداف اصلی ازدواج، برآوردن نیازهای زوجین است. هدف اکثر افراد از ازدواج، یافتن همراهی صمیمی است. برای انتخاب همسر کفو و مناسب و ازدواج، باید آموزش ببینید و از عوامل انتخاب همسر مناسب و ازدواج موفق آگاه شوید.

### راه و رسم ازدواج شاد و پایدار

ازدواج مثل پازلی دو تکه است. تنها مشکل، این است که احتمال دارد لبه های دو تکه خشن و ناهماهنگ باشند و با یکدیگر خوب جفت نشوند. انسان، موجودی احساساتی است و بیشتر از عقل، احساس به او حکم می کند. او رفتارهای مسالمت جویانه نشان می دهد و امیدوار است خشونت ها و ناملایمات به مرور زمان از میان بروند.

ازدواج، سفری است که می تواند زوجین را به افرادی بهتر تبدیل کند. در طول این سفر باید مسئولیت پذیر بود، سخت کار کرد و از درد و رنج احتمالی نهراسید. اگر هر دوی شما با چشمان باز، انتظارات واقع بینانه و نگرش درست، ازدواج کنید، زندگی موفق و شادی خواهید داشت.

« ازدواج می تواند حتی دور ترین افراد را به یکدیگر نزدیک کند. »





## چگونه می فهمید برای یکدیگر ساخته شده اید؟

### آیا از جادوی تفاوت ها آگاه هستید؟

یکی از مهم ترین ویژگی های ازدواج، توانایی از میان بردن تفاوت ها نیست بلکه توانایی پذیرفتن تفاوت ها و ساختن زندگی آرام و شاد است. در برخی از ازدواج ها باید گاهی با کمی شوخ طبعی به تفاوت ها اعتراف کرد و از کنارش گذشت. برای مثال، همسر ممکن است بگوید: «ای بابا، بازم تی شرتش را روی مبل جا گذاشته، چه می شه کرد، این طوریه دیگه».

### خودتان را بشناسید

پیش از انتخاب همسر و تشکیل خانواده، باید خود را بشناسید، نقاط ضعف و قوت تان را شناسایی کنید و توانایی تان در تبدیل ضعف ها به قوت ها را بسنجید. این موضوع می تواند کمک کند تا در روند انتخاب همسر و آماده شدن برای زندگی مشترک موفق تر باشید. با لیست کردن نقاط ضعف و قوت تان می توانید به دیدگاه متعادلی نسبت به خود برسید. بهتر است با همکاری کسی که می خواهید با او ازدواج کنید برای یافتن راه های بهبود روابط، لیستی تهیه کنید. با انجام این کار، مشکلات احتمالی را در آستانه تشکیل خانواده می شناسید و از میان می برید.

### شناخت شخصیت یکدیگر

شخصیت بعضی افراد به نوعی است که دارای حساسیت بسیار بالایی هستند. در حدود ۱۵ تا ۲۰ درصد افراد، بسیار حساس هستند. دانشمندان باور دارند افراد بسیار حساس، زن های این خصوصیت را از والدین شان به ارث برده اند. این افراد شکننده اند، انتقاد پذیر نیستند و به سرعت مضطرب می شوند. البته آنها دارای ویژگی های مثبتی هم هستند که عبارتند از: فکر کردن پیش از نشان دادن عکس العمل و نگاه کردن همه جانبه به موضوع.

بدیهی است ازدواج کردن فرد بسیار حساس، با شخص عادی، می تواند منجر به بروز برخی اختلافات شود. برای مثال، وقتی زمان خرید خانه یا بچه دار شدن فرا می رسد، افراد عادی به



### به قدرت نیازهای تان واقف اید؟

یکی از اهداف ازدواج، تحقق نیازهای متقابل زوجین است. بنابراین، گام دیگر شما ارزیابی و آگاه شدن از محدوده کامل نیازها، نقاط قوت و ضعف تان است. برای این کار مطالعه فهرست نیازهای صفحه ۱۱ می تواند سودمند باشد. برای پاسخ دادن به هر نیاز از کلمات «کم، متوسط یا زیاد» استفاده کنید. اطلاعات صفحه ۱۲ و ۱۳ هنگام انتخاب همسر به شما کمک خواهند کرد.



سرعت تصمیم می گیرند، در حالی که افراد بسیار حساس، زمان خیلی زیادی نیاز دارند تا تصمیم بگیرند. دانستن این موضوع کمک می کند تا درباره ویژگی های شخصیتی فردی که می خواهید با او ازدواج کنید، تصمیم بگیرید.

### آشنایی با مشکلات دوران کودکی

یکی از متداول ترین مسائلی که سبب بروز مشکل در ازدواج ها می شود تجربه آزار فیزیکی، جنسی و روانی در یک یا هر دو همسر است. فرد آزار دیده، رشد می کند و ظاهری سالم دارد؛ در حالی که کودک درونش آسیب دیده است. ازدواج کردن برای افرادی که کودکی دردناک و آزار دیده ای دارند بسیار دشوار است و نتیجه اش زندگی دردناک برای همسر و فرزندان شان است.

اگر دریافتید همسر آینده تان، در کودکی آزار و اذیت شده است، به گونه ای که حساسیت جدیدی را ایجاد نکند او را تشویق کنید که ترجیحا با هم دیگر به یک مشاور، روانشناس یا روانپزشک مراجعه کنید و از آن ها کمک بگیرید. سعی کنید که در این راه حتماً او را همراهی کنید. البته هرگز اشتباهی را که برخی مرتکب می شوند تکرار نکنید؛ چرا که عده ای ممکن است تصور کنند ازدواج کردن راهی برای حل و فصل مشکلات است.

مشکلات، تداوم زندگی مشترک را غیرممکن می کند و اگر حل و فصل نشوند، سبب بروز درد و رنج دوچندان خواهند شد.

### نقاط ضعف و قوت تان را بشناسید

پیش از آن که ازدواج کنید، زمانی را به ارزیابی نقاط ضعف و قوت تان اختصاص دهید. ارزشش را دارد. اگر دچار ضعف مهارت های ارتباطی هستید، باید منتظر بروز اضطراب و مشکل در ازدواج خود باشید. روش های متعددی برای ارزیابی مهارت های ارتباطی وجود دارد.

از خود پرسید: «آیا حفظ رابطه دوستانه برای شما دشوار است؟» اگر پاسخ شما مثبت است، باید پیش از ازدواج، مهارت های اجتماعی خود را ارتقا دهید.



## پرهیز از باورهای نادرست در ازدواج

**باور نادرست** این شخص (مرد یا زن) تنها فردی است

که می توانم با او ازدواج کنم

پیش از اینکه ازدواج کنید باید ضمن رعایت ملاحظات خانوادگی، فرهنگی، اجتماعی و مذهبی، درباره افراد زیادی بررسی کنید.

**باور نادرست** پس از ازدواج می توانم شخصیت

همسر را تغییر دهم

تغییر دادن شخصیت و رفتار همسر تقریباً غیرممکن است. در حقیقت، تنها نتیجه تلاش برای تغییر رفتار و شخصیت همسر، ایجاد اضطراب در زوجین است.

**باور نادرست** ازدواج، مشکلات مالی ام را خودبخود

حل و فصل خواهد کرد

مشکلات مالی سبب بروز بحران می شود؛ بهتر است زوجین در آستانه ازدواج، برنامه مدونی برای مدیریت مسایل مالی خود، طراحی و اجرا کنند.

**باور نادرست** باید همسر نمونه باشد

مشکلات زناشویی زمانی بروز می کنند که یکی از زوجین بخواهد هویت و شخصیت همسرش را تغییر داده و براساس میل خود بازسازی نماید.

## خود ارزیابی قدرت نیازها

پیش از علامت زدن چک لیست، گزینه های آن را به دقت مطالعه کنید.

### نیازهای امنیتی

نیاز به ایمنی و امنیت (جسمی و مالی)

کم  متوسط  زیاد

### نیازهای دلبستگی

نیاز به درک شدن، دریافت عشق و حمایت همسر

کم  متوسط  زیاد

### نیازهای صمیمیت

نیاز به در میان گذاشتن راه های آسیب زننده به صمیمیت

کم  متوسط  زیاد

### نیازهای عاطفی

نیاز به تعامل مثبت روحی روانی

کم  متوسط  زیاد

### نیازهای تعلق خاطر

نیاز وابستگی به خانواده و تکیه بر مذهب

کم  متوسط  زیاد

### نیازهای برقراری ارتباط

نیاز به حرف زدن و گوش کردن به حرف های یکدیگر

کم  متوسط  زیاد

### نیازهای داشتن اعتماد به نفس

نیاز به تحسین یکدیگر

کم  متوسط  زیاد

### نیازهای داشتن تفریح و بازی

نیاز به شرکت در بازی ها، ورزش ها و فعالیت های مختلف برای پر کردن اوقات فراغت

کم  متوسط  زیاد

### نیازهای اجتماعی

نیاز به تعامل در مجامع رسمی و خصوصی

کم  متوسط  زیاد

### نیازهای معنوی و شناخت خویش

نیاز به درک معنای زندگی و تلاش برای رسیدن به سر منزل مقصود

کم  متوسط  زیاد

هنگامی که نیازهای خود را اولویت بندی کردید، می توانید از آنها برای انتخاب همسر کمک بگیرید.

توجه به نکات زیر می تواند نقش مهمی برای موفقیت در ازدواج و زندگی مشترک داشته باشد:

### همسریابی در مکان و موقعیت مناسب

برای داشتن ازدواج موفق باید واقع بین باشید و چشم های تان را باز کنید.

### جستجوی شباهت ها

افرادی که از نظر شخصیتی، عقیدتی، مذهبی، فرهنگی و علاقه به تفریحات، سرگرمی ها و... به یکدیگر شبیه اند به هم نزدیک می شوند. شباهت ها از درگیری می کاهند و هماهنگی را افزایش می دهند.

### جستجوی ویژگی های شخصیتی مشابه

اگر خصوصیت اخلاقی شما به گونه ای است که به نظم و ترتیب و نظافت اهمیت می دهید، بهتر است فردی را برای ازدواج انتخاب کنید که خصوصیت اخلاقی مشابه شما داشته باشد.

### جست و جوی هماهنگی، سازگاری و توافق

روشن است که یکی از مهم ترین معیارها برای انتخاب همسر، داشتن هماهنگی و توافق است. به عنوان مثال، یکی از مهم ترین مشکلات زوجین، توافق نکردن بر سر دفعات روابط زناشویی یا داشتن روابط اجتماعی است. اگر شما دوست دارید به میهمانی بروید اما همسران مخالفت کند، مشکل و ناسازگاری ایجاد خواهد شد.

### مشاهده نقاط ضعف و قوت یکدیگر و تایید آن ها

اکثر مردها خانه داری بلد نیستند، اما فکر می کنند همسران آینده شان در این کار تخصص دارند. زنان نیز ممکن است تصور کنند همسران شان

می توانند لوازم برقی را تعمیر کنند. ایجاد و تاکید بر چنین تصوراتی - به دلیل ایجاد توقع غیر منطقی - خطرناک است.

### تامل و در نظر گرفتن ویژگی های مورد نظر خود

روابط گذشته خود را مرور کنید؛ شاید خودآگاه یا ناخودآگاه، الگوهایی در ذهن شما وجود دارند که بطور کامل از آنها آگاه نیستید. برای مثال، یک مرد با تامل دقیق تر ممکن است دریابد که باید همسرش مثل مادرش بلند قد و لاغر اندام باشد. یا یک زن با تامل در گذشته خود، ممکن است بفهمد که تمامی افرادی که پیش از این به آنها علاقه داشته، شبیه پدرش بوده اند. هنگامی که از ویژگی های موردنظر خود آگاه شدید، بهتر می توانید نسبت به انتخاب همسر اقدام کنید.

### چگونه با افراد بیشتری ملاقات کنید

اگر فکر می کنید نیاز دارید با افراد بیشتری ملاقات کنید تا از بین آنها فرد مناسبی را به عنوان همسر انتخاب نمایید، باید به دنبال یافتن روش هایی برای آشنا شدن با افراد جدید باشید.

### بهره گیری از فرصت های حضور در جامعه

بهره گیری از فرصت های حضور در اجتماع، مانند دانشگاه و محل کار، روش خوبی برای آشنایی با افراد جدید است. اگر واقعاً به گروه یا گروه هایی علاقه دارید، از این راه می توانید با افرادی آشنا شوید که مثل شما هستند. به خاطر داشته باشید علاقه به فعالیت های مشابه بین دو نفر می تواند سبب دوستی و ازدواج شود.



## لطفا فریب نخور

■ نباید فریب چهره ام را بخوری و فکر کنی چون چهره آرامی دارم و خنده رو هستم، تابع ات هستم.

■ چهره ام ممکن است آرام به نظر برسد اما باور نکن، چون ماسک به صورتم زده ام. می ترسم از من بپرسی چرا ماسک می زنم و چهره واقعی ام را پنهان می کنم. دلیل این کار را نمی گویم. می ترسم نگاهت پذیرنده نباشد. می ترسم در اعماق وجودم نکته مثبت و خوبی نباشد و آن را ببینی و جواب منفی بدهی.

■ سعی کن چیزهایی که می گویم را فراموش کنی و به چیزهایی که دوست دارم بگویم گوش کنی. اما به این جمله باور دارم: «عشق قوی تر از همه دیوارهاست.»

■ تلاش کن دیوارها را نه با مشت که با نوازش فروریزی.

### سوال کردن از دوستان

از دوستان خود بپرسید آیا فرد شایسته ای را برای ازدواج با شما می شناسند؟ اگر پاسخ آن ها مثبت بود، از آنها خواهش کنید تا مقدمات یک ملاقات حضوری را بین شما و فرد موردنظر فراهم کنند. تعداد زیادی از افراد به این صورت آشنا شده و ازدواج کرده اند.

### معاشرت کردن

اگر به فردی علاقه دارید، باید برای آشنایی و معاشرت با او قدم بردارید. درست است که هدف شما ازدواج با اوست، اما ابتدا باید با او آشنا شوید. تنها در این شرایط است که می توانید با شخصیت واقعی او روبرو شوید.

### نخستین ملاقات

ملاقات کردن با نوشیدن چای یا خوردن شام، روشی عاقلانه است. در محل و شرایطی مناسب و اصولی با رعایت موازین دینی و اخلاقی با فرد موردنظر ملاقات کنید.

### آیا به رفتارهای همسر آینده خود دقت کرده اید؟

اگر فردی را برای ازدواج در نظر دارید، به زمان نیاز است تا در موقعیت های مختلف رفتار او را بسنجید. به یاد داشته باشید رابطه نزدیک و عاشقانه کوتاه مدت، نتیجه ای جز ناامیدی و سرخوردگی ندارد.

روش دیگر برای ارزیابی رفتار، قرار دادن او در وضعیت خاص است. برای مثال، اگر دوست دارید همسر شما بچه دوست باشد، با رضایت او به همراه چند کودک از بستگان به پیک نیک بروید. قرار دادن او در شرایط خاص، به شما کمک می کند تا به دقت رفتارش را ارزیابی کنید.



# ازدواج: تقویت ارزش های مشترک

## چک لیست

«دانشتن ارزش های ذاتی یک حقیقت روحانی و معنوی، با تجربه و انجام آن برابر نیست.»

ارزش های مشترکی وجود دارند که سبب تقویت ازدواج می شوند؛ شادی های ازدواج را افزایش می دهند و از غم های آن می کاهند. اگر ازدواج را به یک نهال یا درخت تشبیه کنیم، این ارزش ها همچون مواد غذایی هستند که انرژی لازم را برای رشد به این نهال یا درخت می دهند.

برخی از ارزش های مشترک که باید به آنها توجه کنید عبارتند از:

### یگانگی

هنگامی که زن و مرد ازدواج می کنند، به یک تیم بدل می شوند، در کنار یکدیگر قرار می گیرند و همدیگر را درک می کنند. آنها باید زمان کافی برای حرف زدن، بحث کردن و برنامه ریزی برای برنامه های مشترک اختصاص دهند و خودپسندی را کنار بگذارند.

### وفاداری

خیانت کردن، اعتماد را نابود می کند. فقدان اعتماد، مانع بهبود رابطه زناشویی می شود. اعتماد، یکی از ارکانی است که با تکیه بر آن می توان رابطه سالم و صمیمانه زناشویی برقرار کرد. اگر در مواردی مثل آشپزی، بچه داری، مدیریت مخارج خانه و کار کردن به همسران اعتماد نداشته باشید پس از مدت کوتاهی، زندگی با او غیرممکن خواهد شد. ازدواج از بی اعتمادی، عدم وفاداری و روابط جنسی نامشروع ضربه خواهد خورد. وفاداری زوجین، فضای امن و مناسب برای رشد این نهال یا درخت را فراهم می کند و خطرات را دفع می کند.

## دلایل شما برای ازدواج چیست؟

در ادامه برخی از دلایل ازدواج کردن را مرور می کنیم. مطمئناً برخی از دلایل به نظر شما درست و برخی نادرست هستند. دلایل خود را برای ازدواج کردن فهرست کنید و با دلایل همسران مقایسه نمایید. دلایل ازدواج به این شرح است:

- ۱) ایده آل های عاشقانه
- ۲) داشتن بهترین دوست و هم سفر
- ۳) رشد فکری و شخصیتی
- ۴) برای کسب منزلت اجتماعی
- ۵) برای تحقق نیازهای جنسی مشروع
- ۶) مهاجرت
- ۷) داشتن فردی که هر چه بگویم، انجام دهد.
- ۸) داشتن خانواده
- ۹) انتظار و خواست پدر و مادر
- ۱۰) برای فرار کردن از مشکلات خانه پدری
- ۱۱) بخاطر اینکه کسی شادم خواهد کرد
- ۱۲) امنیت مالی
- ۱۳) داشتن کسی که از من مراقبت کند.
- ۱۴) ترس از افزایش سن

گریه می کند، علاوه بر مادر، پدر نیز از خواب برمی خیزد و فرزندش را در آغوش می گیرد. چنین اعمالی پایه های ازدواج را مستحکم می کند.

### ■ احترام متقابل

روابط زوجین براساس احترام متقابل بنا شده است. وقتی فکر کنید همسران به شما احترام نمی گذارد، احساس بدی پیدا می کنید. پس باید به شریک زندگی، والدین و اعضای خانواده احترام گذاشت. والدین جایگاه مهمی در زندگی زوجین دارند. حتی اگر با والدین همسران اختلاف دارید باید احترام شان را حفظ کنید تا لطمه ای به زندگی مشترک و شریک زندگی تان نخورد.

### ■ تعهد

در عصری زندگی می کنیم که افراد می خواهند به راحتی درباره مسایلی مثل تغییر شغل، باورها، اعتقادات یا محل زندگی تصمیم بگیرند و عمل کنند. اما معنای ازدواج، تعهد دایمی است. معنای تعهد این است که به روابط گذشته پشت پا بزنید و آنها را متوقف کنید. این کار نشان می دهد به همسر و خانواده خود اهمیت می دهید و آنها را دوست دارید.

### ■ بخشش

توانایی بخشیدن، یکی از نشانه های ازدواج موفق است. شما می توانید بین انتقام گرفتن یا بخشیدن، یکی را انتخاب کنید؛ اگر تصمیم بگیرید فردی را ببخشید، در واقع به خود می گوید: «هر چند رفتارش آزرده ام کرد، اما با گذشتن از حقم برای تلافی کردن و انتقام گرفتن، راه بهتر را انتخاب می کنم و او را می بخشم». از سوی مقابل، تقاضای بخشش نیز نشانه ضعف نیست. درحقیقت، باید شخصیتی قوی داشته باشید تا بتوانید درخواست بخشش کنید.

### ■ راهبری

مسئول خانواده نباید به همسر و اعضای خانواده اش امر و نهی کند؛ اما با صمیمیت می تواند مدیریت آنها را برعهده بگیرد. مرد باید پیش از تصمیم گرفتن درباره مسایل گوناگون با همسر خود مشورت کند و با توجه به نظرات او تصمیم گیری نماید. او باید بداند همسرش در برخی از مسایل، اطلاعات بیشتری دارد و نظراتش صحیح تر است.

### ■ نظر

مرد باید بداند همسرش نمونه تغییر جنسیت داده او نیست و دیدگاه، تفکرات و احساسات متفاوتی دارد. مردان، احساسات زنان را در بسیاری از موارد - مانند دوران عادت ماهانه و حالت های مشابه - درک نمی کنند. اما زنان در بسیاری از عرصه ها - انجام وظایف روزانه، وفاداری نسبت به همسر و فرزندان و حمایت از خانواده - از مردان قوی ترند. برای بهره مندی از رابطه ای سالم و صمیمانه در خانه باید به تفاوت های میان مردان و زنان آشنا بود و به آن احترام گذاشت. آیا زن نمی تواند شبیه مرد شود؟ گاهی مردان فکر می کنند که ای کاش همسرشان در فلان مورد شبیه او فکر یا عمل می کرد. خب، بدیهی است زن نمی تواند شبیه مرد شود چون در این صورت، دیگر زن نیست! برعکس آن نیز صحیح است؛ یعنی زنی ممکن است ترجیح دهد ای کاش همسرش شبیه یک زن کار می کرد. مرد با منش و کنش زنانه دیگر مرد نیست.

### ■ عشق بی قید و شرط

عشق بی قید و شرط از قلبی مهربان و سخاوتمند تراوش می کند. مشخص است مرد یا زن، بهترین ها را برای همسر خود می خواهد. او به تلاش ادامه می دهد و توقعی ندارد. فرزندان این زوج نیز معنای عشق بدون قید و شرط را از والدین خود می آموزند. مثال خوب برای چنین عشقی، عشق بی قید و شرط پدر و مادر به فرزند است. وقتی نوزاد، شب هنگام



# موارد موثر بر ازدواج از دوره پیش از آن

مواردی که از پیش از ازدواج می توانند رابطه زناشویی شما را در آینده تحت تأثیر قرار دهند عبارتند از:

## تجربیات کودکی

آیا تجربه ای از کودکی تان دارید که بتواند تأثیر منفی بر زندگی مشترک شما بگذارد؟

## والدین

آیا والدین تان مهربان و صمیمی بوده و هستند یا همیشه دعوا داشته اند؟ آیا قصد مراقبت از آنها را دارید؟

## پس زمینه های مذهبی

آیا مذهبی هستید یا نه؟

## تحصیلات

آیا سطح تحصیلات شما و همسر تان یکسان است؟ آیا اگر میزان تحصیلات همسر تان بالاتر باشد احساس بدی پیدا می کنید؟ در آینده چه اهدافی برای ادامه تحصیل دارید؟

## پس زمینه های فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی

به زمینه های فکری یکدیگر توجه کنید. در صورت عدم هماهنگی در آنها آیا مشکلات بالقوه ای در آداب و رسوم، زندگی خانوادگی، سنت ها، انتظارات و توقعات شما به وجود خواهد آمد؟

## هوش

اگر همسر شما از شما باهوش تر باشد یا بالعکس، ناراحت می شوید؟

## روابط خانوادگی

آیا دیدگاه خاصی درباره خانواده همسر دارید؟ درباره بستگان همسر آینده خود چه فکری می کنید؟

## نگرش مالی

آیا درباره مدیریت کردن مسایل مالی پس از ازدواج، با شریک زندگی تان گفت و گو کرده اید؟

## تعداد بچه ها

آیا دیدگاه تان درباره تعداد بچه متفاوت است؟ درباره نقش تان در فرزند پروری گفت و گو کرده اید؟

## مشکلات جنسی بالقوه

درباره تمایلات جنسی تان چه فکر می کنید؟ برای اطمینان یافتن از سلامت جنسی خود آزمایش داده اید؟

## سازماندهی زندگی

پس از ازدواج کجا زندگی خواهید کرد؟ در خانه خود یا با والدین تان؟



## چگونه دوستان خوبی برای بستگان همسر تان باشید؟

وقتی مرد و زنی ازدواج می کنند، در واقع با خانواده همسرشان نیز وصلت می کنند. در اسرع وقت، بستگان همسر تان را بشناسید، چون هر یک از آنها ایده، توقع، قانون و الگوی متفاوتی برای خود دارند.

توصیه های زیر می تواند اضطراب و مشکلات بالقوه را در ارتباط با بستگان همسر بکاهد:

- درباره نظرات و خواسته های والدین تان، بدون بحث و جدل، گفت و گو کنید.
- نظرات و احساس والدین همسر تان را درباره ازدواج تان تجزیه و تحلیل کنید.
- به مواردی که می توانند بین شما و اقوام همسر تان اختلاف بیندازند، نگاهی بیندازید.
- درباره این که هر چند وقت یک بار باید خانواده همسر تان را ببینید، گفت و گو کنید.
- احساس تان را درباره زندگی با والدین خود یا همسر تان به زبان آورید.
- نظرتان درباره کمک های پس از ازدواج والدین تان چیست؟
- تفاوت دیدگاه شما با خانواده همسر تان درباره نگهداری و تربیت کودکان، پخت و پز، خانه داری و ... چگونه است؟
- اگر مجبورید با خانواده همسر تان زندگی کنید، حد و مرزهای روشن جسمی، عاطفی، روانی و اجتماعی مورد نظر تان را تعیین کنید. باید ضمن احترام به والدین خود و همسر تان، از هرگونه مداخله ای که می تواند سبب بوجود آوردن مشکلات بعدی باشد، پرهیز کنید.

## آماده هستید پدر و مادر شوید؟

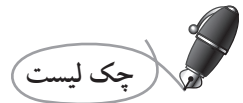
در ازدواج، زمانی می رسد که همسران باید به بچه دار شدن فکر کنند و برای آن برنامه ریزی نمایند. بهترین کار این است که درباره انتظارات و ایده های تان برای بچه دار شدن گفت و گو کنید. برخی از سوالاتی که باید جواب داده شود عبارتند از: چند بچه می خواهید؟ چه وقت؟ آمادگی پدر و مادر شدن دارید؟ آمادگی اقتصادی برای این کار را دارید؟

در ادامه سوالاتی را می خوانید که گفت و گو کردن درباره آنها و یافتن جواب شان مفید خواهد بود:

- آیا هر دو نفرمان می خواهیم بچه دار شویم؟ چند تا؟ دختر باشد یا پسر؟
- آیا اگر در این مورد به توافق نرسیدیم، نظر همسر م را می پذیرم؟
- آیا شرایط جسمی و روانی بچه دار شدن را می دانیم؟
- آیا مسایل مالی و تحصیلی سبب به تاخیر افتادن بچه دار شدن ما می شوند؟
- آیا زن، پس از مادر شدن باید به کار کردن ادامه دهد؟
- چه کسی باید مسئولیت مراقبت تمام وقت از نوزاد را به عهده بگیرد؟
- می خواهیم چه مدت پس از به دنیا آمدن فرزند اول اقدام به بچه دار شدن بکنیم؟
- آیا درباره روش های مناسب تربیت کودک گفت و گو کرده ایم؟
- چه کسی باید مسئولیت تنبیه کردن کودک را به عهده بگیرد؟
- چگونه می توان احترام گذاشتن به قوانین و مقررات را به کودک آموخت؟
- پدر، در فرآیند رشد کودک باید از چه روش هایی استفاده کند؟



# آیا برای ازدواج کردن آماده اید؟



این چک لیست به شما کمک می کند تا ببینید آیا برای ازدواج آمادگی دارید. کدام یک از این موارد، جزء ویژگی های شماست؟

## □ بالغ

نه سخت گیر نه فرمان بردار

## □ مسئولیت پذیر

توانایی تصمیم گیری و پذیرش نتایج آن

## □ خودکفا از نظر مالی

داشتن بودجه مناسب برای عروسی و آغاز زندگی. توانایی برنامه ریزی کردن و تعیین اهداف برای ارتقاء خانواده

## □ کاری

منتظر دستور کسی نمی ماند، کارش را انجام می دهد.

## □ توانا در برقراری ارتباط شفاهی

مهارت های مناسب برقراری ارتباط، توانایی گفت و گو درباره ایده ها و احساسات

## □ خودکفا از نظر عاطفی

نقاط ضعف و قوت خود را می شناسد و از نظر عاطفی به کسی متکی نیست.

## □ با اعتماد به نفس

نه متکبر است نه اعتماد به نفس پایین دارد.

## □ دارای توانایی کمک کردن و کمک گرفتن

خودخواه نیست و در عین حال بیش از اندازه از دیگران کمک نمی گیرد.

## □ مراقب

خون گرم و مهربان، دلسوز

## □ انعطاف پذیر

مشتاق تغییر و تحول و رشد

## □ پایدار از نظر عاطفی

خوش بین و شاد

## □ مدیر

تدبیر و صرف وقت مناسب برای برقراری و استحکام یک رابطه برای تشکیل خانواده



### ۵ همکاری

هر یک از دو همسر باید به برقراری و استحکام رابطه کمک کنند. مراقبت، قدردانی و تحسین زوجین از یکدیگر، یکی از راه های استحکام رابطه است. روش دیگر، محبت، هدیه دادن و کمک کردن به همسران است.

### ۶ تغییر مدیریت

پس از ازدواج، همه چیز تغییر می کند. مسلماً شما و همسران آدم های گذشته نیستید. در طول سال های زندگی مشترک، مسایل و مشکلات گوناگونی به وجود می آید که می توانید با آموزش و یادگیری، مطالعه و شرکت در جلسات مشاوره، روش های کنترل و مهار آنها را بیاموزید.

### ۷ روابط اجتماعی

عضویت در یک گروه و یا تفریحات سالم، ضروری است. شما به گروهی حمایت کننده نیاز دارید. همسر شما به تنهایی نمی تواند همه نیازهای شما را برآورده کند. داشتن چنین توقعی غیرمنطقی است. مشارکت در فعالیت های سالم اجتماعی، فرهنگی، ورزشی و علمی باعث می شود توقع بیش از اندازه از همسران نداشته باشید. مشارکت در فعالیت های سالم اجتماعی، فرهنگی، ورزشی و ... نشان می دهد که شما در زمینه های متفاوت از جمله زندگی مشترک توانایی برقراری ارتباط های لازم را دارید.

### ۸ احترام گذاشتن به ارزش های دینی

یکی از مهم ترین مسایلی که می تواند به استحکام و پایداری ازدواج کمک کند ایجاد ارزش های دینی و آموزش آن در خانواده است. اگر بتوانید ارزش های دینی خود را به درستی ارایه و آموزش دهید، خانواده ای سالم و شاد خواهید داشت.

## هشت عامل برای ازدواج موفق

این عوامل ضامن موفقیت ازدواج شما هستند. به آنها خوب دقت کنید.

### ۱ تعهد

اگر می خواهید ازدواج موفق داشته باشید، باید شریک زندگی شما بدانند با تمام وجود به او متعهدید. یکی از راه های نشان دادن تعهد، پذیرش و تایید همسر است. بعد از ازدواج، مواردی را که در آنها همسران به نظر شما جذاب یا توانا می رسد به او بگویید تا حس خوبی در او ایجاد شود. برای نزدیک شدن به همسران یا تغییر رفتارشان، بی قید و شرط به او عشق بورزید.

### ۲ ارتباط

همان طور که گفته شد، رابطه زوجین با برقراری ارتباط، زنده است. برای داشتن رابطه سالم باید ارتباط مستمر خود را با همسران حفظ کنید. به معنای دیگر باید با ارتباط مناسب و ایجاد فضای اعتماد به یکدیگر، به تدریج موانع یک رابطه ایده آل مثل خواندن ذهن، اصلاح و قطع کردن حرف یا حرف زدن علیه یکدیگر را از میان بردارید.

### ۳ حل تعارض

تعارض بخودی خود بد نیست؛ اما وقتی میزان آن افزایش یابد به بحران تبدیل می شود و نشان می دهد که باید تغییرات گسترده ای در رفتارها و تعاملات بین فردی و اجتماعی انجام گیرد تا تحولات مثبتی مانند همدلی و تفاهم ایجاد شود.

### ۴ خلاقیت

از میان بردن روزمرگی، خلاقیت را افزایش می دهد و کمک می کند با استفاده از روش های منحصر به فرد و تازه، رابطه ای جذاب، صمیمانه و عمیق ایجاد شود.





## چند سوال و جواب

اکنون بیایید چند سوال و جواب مهم را با هم مرور کنیم. شاید اینها سوالات شما نیز باشد.

**سوال:** نامزدم اصرار دارد از یکی دو ماه پیش از مراسم ازدواج مان رابطه جنسی داشته باشیم. چه کنم؟

**جواب:** این وسوسه، میوه ممنوعه است. اگر او واقعاً شما را دوست دارد، باید برای برقراری رابطه جنسی تا پایان مراسم ازدواج صبر کند. برقراری رابطه جنسی پس از ازدواج، بسیار زیبا و سالم است. توجه داشته باشید ازدواج، چیزی بیش از یک رابطه جسمی است.

**سوال:** چطور مطمئن شوم عاشق فردی هستم که می خواهم با او ازدواج کنم؟

**جواب:** عاشق شدن، ارتقا از سطح پایین رفح نیازهای جنسی و غرایز، به سطحی متعالی است. عشق، به اشتراک گذاشتن اهداف و رویاها است. عشق به معنای انجام دادن کاری است که نتیجه اش خوشحال کردن طرف مقابل است. عشق، پذیرش عیوب طرف مقابل و فداکاری برای او است.

**سوال:** آیا درست است پس از ملاقات و آشنایی با یک فرد و بدون معاشرت، با او ازدواج کرد؟

**جواب:** بستگی دارد فرد مورد نظر را چگونه ملاقات کنید.

برای مثال، اگر در یک دانشگاه، تحصیل کرده اید؛ رابطه شما ممکن است از دوستی معمولی به عشق همراه با تعهد ارتقا یافته باشد. اگر رابطه شما به مرحله سازگاری و امتحان کردن یکدیگر رسیده، شما مرحله آشنایی را پشت سر گذاشته اید.

**سوال:** آیا اگر اولین دیدارمان خوب نباشد به معنای آن است که به درد هم نمی خوریم؟

**جواب:** اگر در هیچ موردی، اشتراک نظر ندارید، به درد هم نمی خورید. اما به خود و طرف مقابل فرصت دهید تا یکدیگر را بهتر و بیشتر بشناسید. به یاد داشته باشید برقراری رابطه خوب و مستحکم، به زمان نیاز دارد.



# ازدواج

## فصل ۲



## بیایید 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 راحتی 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 نقش ها

## چک لیست



ممکن است همسر شما با ایده هایی که درباره زن و شوهر در ذهن داشته اید، تفاوت داشته باشد. با یک تمرین ساده، می توانید ذهنیات خود و همسرتان را در مورد مسئولیت های خانه و خانواده بررسی کنید و به شباهت ها و تفاوت ها 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 هر یک از اعداد نشان دهنده باور شما به موضوعات مختلف است. سپس پاسخ های همسر خود را بخوانید.

لطفاً مشخص کنید به هر یک از پاسخ ها واقعا باور دارید یا آنها را تحت تأثیر والدین، دوستان، فیلم های سینمایی و سریال ها انتخاب کرده اید. پاسخ های خود را با پاسخ های همسرتان مقایسه کنید. با گفت و گو درباره پاسخ ها سعی کنید به تفاوت ها پی ببرید و آنها را درک کنید.

## مقایسه نقش ها

کدام یک از نقش هایی را که باید در زندگی مشترک ایفا کنید باور دارید؟  
پاسخ ها:

(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 جمع آوری 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 برنامه ریزی 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 برنامه ریزی فعالیت های خانواده کمک کنند.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ■ کودکان در کنار والدینی که به صورت غیر مستقیم سخت گیری می کنند به خوبی رشد می کنند.
۵ ۴ ۳ ۲ ۱	۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ■ پولی که زن کسب می کند 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.

## 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؟

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 غیر واقعی 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 غیر منتظره 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 مرا دوست دارد، باید ذهن من را بخواند، به نیازهایی که دارم پی ببرد و

راه دو طرفه

ارتباط

## آگاهی از درخواست ها و توقعات

■ 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 همسرم را برآورده کنم؟

### آیا انتظارات شما منطقی هستند؟

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

■ منطقی است از همسرم بخواهم این طور از من حمایت کند؟  
 ■ درست است که بخواهم همسرم 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 همسرم 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 همسرتان، چنین کند. بهتر است انتظارات خود را از همسرتان 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 همسرم چه توقعی دارم؟  
 ■ هر دوی ما همین را می خواهیم؟  
 ■ از خودم همان انتظاری را دارم که از همسرم 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 همسرم است؟  
 ■ انتظاراتم از کجا نشأت گرفته است - والدین، کتاب ها، مسجد، خواهر و برادر و یا محله ای که در آن بزرگ شده ام؟

## دستور نده؛

### درخواست خود را

### به زیبایی به زبان آور

انتظارات برآورده نشده سبب سرخوردگی می شود. اما گری 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 خواهم 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 نق 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 نکند، ادامه می یابد و حتی بدتر می شود.

### پرهیز 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
- پنهان 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.

## تنها پاسخ درست و غلط مهم نیست، نحوه پاسخ دادن هم مهم است.



هر یک از همسران، دیدگاه و خصوصیات منحصر بفرد 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 تأکید 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.

**به عشق تان اهمیت دهید و آن را با علاقه دنبال کنید.**

# راه‌نمای تغییر رفتار

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 همسران 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.

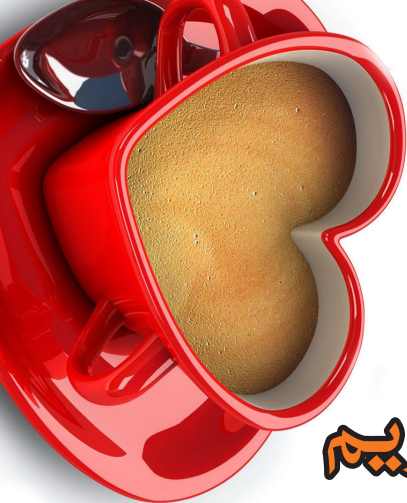
## ۳. تغییر عقاید شما

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 بدانند؛ بنابراین، تغییر رفتار در آنها دلشوره و اضطراب ایجاد می‌کند. بخاطر داشته باشید این قدم مثبت شما، نشان‌دهنده توانایی گذشت و

## بازبان عشق حرف می‌زنید؟

# چگونه شعله عشق را روشن نگاه داریم



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

♥ **ابراز عشق و محبت:** در طول روز چندین بار به همسر می‌گویم، دوست دارم. همواره در تلاش هستم تا روش‌های جدیدی برای ابراز عشق بیابم.

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

♥ **آرامش:** من و همسر می‌توانیم ساعت‌ها در کمال آرامش با هم حرف بزنیم.

♥ **صمیمیت:** ما می‌توانیم 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 می‌کنیم. این کارها سبب تعمیق عشق و علاقه و رشد هر یک از ما و کل خانواده شده است.

♥ **بازی:** از بازی کردن، مشارکت در فعالیت‌های ورزشی و تفریحی لذت می‌بریم.

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

♥ **مسئولیت:** هر کدام از ما، وظایف خود را می‌دانیم و بدون گله و شکایت آنها را انجام می‌دهیم.

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

♥ **ارتباط:** تلاش می‌کنیم کلیه راه‌های ارتباط با هم را باز نگه داریم. به این منظور، به نظرات یکدیگر احترام می‌گذاریم.

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 محبت‌آمیز 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 می‌شود. 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

می‌دهد که برای همسر خود و رابطه با او ارزش قایل هستید و به وی عشق می‌ورزید.

**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 می‌تواند با ابراز تشکر و قدردانی از همسر خود، این رابطه را مستحکم‌تر نماید.

**زبان عشق - اصل پنجم: تماس فیزیکی** کوچک‌ترین

تماس تا بوسیدن و ارتباطات زناشویی، از قدرتمندترین روش‌های برقراری و تحکیم ارتباط است. اصول فوق، برگرفته از کتاب «پنج اصل زبان عشق» نوشته گری چاپمن 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 زمینه‌ساز 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؟



### 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.

### 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.



## چرخه عشق

در واقع انسان به کمک یک چرخه تکرار شونده، از نظر جنسی ارضاء می شود. 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 می رسد. میل جنسی تنها در رختخواب ایجاد نمی شود، 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، اضطراب آور است. هنر عشق ورزیدن، اهمیت زیادی دارد. رابطه زناشویی، رابطه ای 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 بیماری ها 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 می کند. رضایت جنسی، به منزله سلامت جسمی و روانی است که زوجین در روابط جنسی خود کسب می کنند. ارتباط دوستانه زوجین، تأثیر مثبتی بر روابط جنسی آنها می گذارد. 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 می گردد.

قرآن کریم که به واقع باید آن را منشور سعادت نامید، در سوره مبارک روم آیه ۲۱ به زیبایی بیان می دارد: «و از نشانه های او آن است که از جنس خودتان همسرانی برای شما آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید، و میان شما و همسران تان، مودت و رحمت قرار داد؛ بی شک در این [نعمت الهی]، برای آنان که می اندیشند، نشانه هایی 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 می کند.

## 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 می افتد و نیازی به تحریک جنسی نیست.
- اختلال عملکرد جنسی، به ناباروری منجر می شود.





## اقدام

برخی مواقع، زن ممکن است تنها به خاطر برآورده کردن نیازهای جنسی شوهر به رابطه زناشویی تن دهد. برای پیشگیری از بروز چنین اتفاقی، زن باید برای بهبود رابطه، مشکلات و اولویت هایش را به شوهر بگوید. در بسیاری از موارد، رابطه جنسی، لذت بخش ترین شکل رابطه زوجین است که باعث کاهش و رفع تنش و اضطراب می شود. تمرین، پایه رسیدن به رضایت کامل است؛ مهارت های کامل جنسی شامل بوسیدن، درآغوش گرفتن و نظایر آن، بخش مهمی از هنر عشق ورزیدن است. معمولاً در یک رابطه زناشویی، زنان به نسبت مردان به زمان بیشتری نیاز دارند تا به مرحله هیجان جنسی برسند. به این دلیل، مرد باید اجازه دهد تا همسرش به اندازه کافی تحریک شود.

## یک تمرین عملی

درباره علایق و انتظارات خود از زندگی زناشویی و خانوادگی گفتگو کنید. به حرف های همسر خود گوش کنید و درباره چگونگی تقسیم مسئولیت های زندگی، مذاکره کنید. به عنوان مثال مرد ممکن است بگوید: «احساس می کنم زمان زیادی را به کار و دوستان اختصاص می دهی. می توانی زمانی را هم به من اختصاص دهی؟» زن نیز ممکن است بگوید: «به راحتی نمی توانم کارهای خانه را انجام دهم؟ فکر می کنم باید کارها را تقسیم کنیم یا از بیرون از خانه کمک بگیریم. نظرت چیست؟» می توانید این تمرین را یک بار با هم انجام دهید. در صورت تمایل، برای روابط زناشویی و جنسی نیز این تمرین را انجام دهید.



## برای برقراری رابطه جنسی مشکل دارید؟

تعداد زیادی از مردان و زنان، از اختلال عملکرد جنسی رنج می برند. اختلال عملکرد جنسی، ممکن است در هر یک از مراحل میل جنسی، مرحله تحریک و هیجان و مرحله ارگاسم ایجاد شود. همچنین این اختلال ممکن است به صورت درد در هنگام مقاربت نیز نمایان شود. برای کسب اطلاعات بیشتر باید به پزشک مراجعه کنید.

# 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. **خلاقیت:** توانایی ارائه پیشنهادهای خلاق و تجربه کردن روش های متفاوت و نو برای انجام کارها
۷. **تعهد:** پایبندی به رابطه ازدواج و ارزش قایل 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.»

## سوال و جواب

بیا بید در انتهای این مبحث نیز، با هم چند سوال و جواب مهم را مرور کنیم.

## تغییر مداوم نقش مردان و زنان در جامعه امروزی

نقش سنتی زنان در گذشته خانه داری بود. وقتی دختر و پسر ازدواج می کردند، زن ترجیح می داد در خانه بماند، خانه داری و از بچه ها مراقبت کند. زنان امروز، مثل مردان تحصیل و کار می کنند. شوهر باید به تلاش های همسرش برای رسیدن به مدارج بالای شغلی احترام بگذارد.

در گذشته، رسالت اصلی مرد کار کردن در بیرون از خانه و تأمین معاش خانواده بود. او به عنوان سرپرست و نان آور خانه، بیرون از خانه کار می کرد و آخر هفته فرزندان را به گردش می برد. مردان امروزی در امور خانه به همسر خود یاری می دهند.

مرد ممکن است به فرزندان غذا دهد، کارهای خانه را انجام دهد و خرید و آشپزی کند. فراموش نکنید هنوز بسیاری از خانواده ها دارای ساختاری سنتی هستند و در عین حال، می توانند شاد و موفق می باشند. مهم این است که در مورد نقش ها و نحوه تقسیم کار با هم گفتگو و توافق کنید.

**سوال:** شوهرم در کارهای خانه کمک نمی کند. تنها آشپزی کردن را دوست دارد. او معتقد است کمک کردن در کارهای خانه کسر شان است. چگونه می توانم نظرش را عوض کنم؟  
**جواب:** به نظر می رسد که همسر شما تفکر سنتی دارد. با تشویق او به کارهای خانه، به ویژه کارهایی که دوست دارد، شروع کنید. اگر یکی از دوستانش در انجام کارهای خانه مشارکت می کند بطور غیرمستقیم به آن اشاره کنید.

دقت کنید این جا نیز لحن گفتگو و صحبت مهم است و مقایسه مستقیم همسران با دیگران، می تواند نتیجه عکس به بار آورد. درباره استفاده از خدمت کار و پرداخت حق الزحمه با او صحبت کنید. در صورت لزوم می توانید از مشاور کمک بگیرید.

**سوال:** من و همسرم هر روز رابطه جنسی داریم، به نظر شما زیاد نیست؟

**جواب:** دستورالعمل خاصی برای برقراری رابطه جنسی مکرر وجود ندارد. اگر هر دو طرف، از برقراری رابطه جنسی مکرر لذت می برید، جای نگرانی نیست. اما اگر یکی از شما از این کار ناراضی است بهتر است به روشنی و وضوح آن را بگویید.

**سوال:** پیش از دخول، واژنم مرطوب نمی شود. این موضوع تأثیر منفی بر زندگی جنسی ما گذاشته است. چه کنم؟

**جواب:** به نظر می رسد همسران در برقراری رابطه جنسی و دخول، عجله می کند. او پیش از این که به مرحله دخول برسد باید با نوازش کردن، در آغوش گرفتن و مانند آن، شما را آماده این مرحله کند. همچنین می توانید با استفاده از ژل های مرطوب کننده، میزان رطوبت واژن را افزایش دهید. در صورت لزوم با پزشک خود مشورت کنید.

**سوال:** از پزشک خود خجالت می کشم و نمی توانم مشکلات جنسی خود را با او در میان بگذارم. چه کنم؟

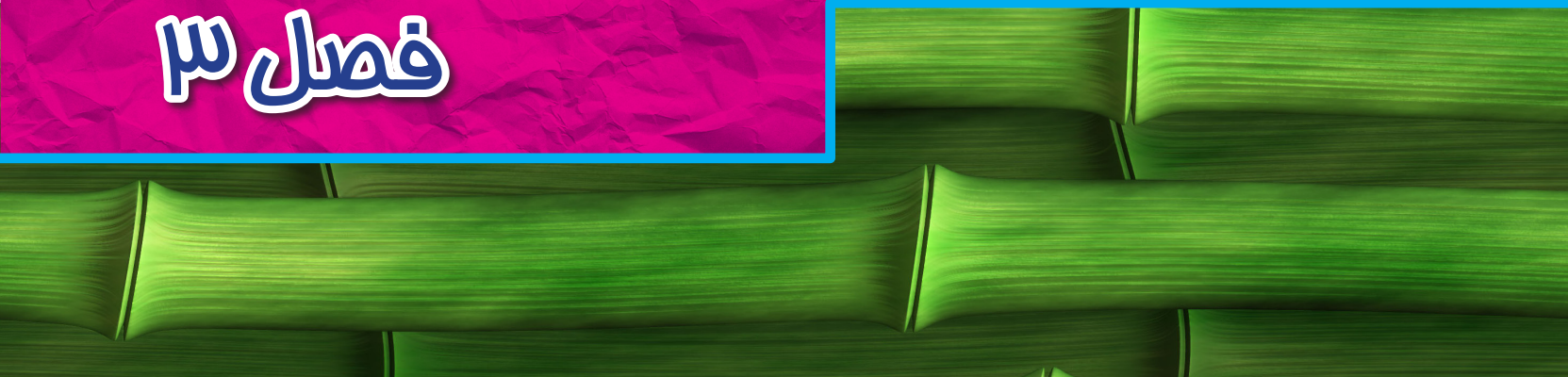
**جواب:** پزشک محرم است و برای راز داری سوگند خورده است. در عین حال لازم نیست همه مشکلات را با جزییات شرح دهید. تنها به گونه ای موضوع را مطرح کنید که او مشکل را دریابد. از او بخواهید در صورت لزوم، شما را به یک متخصص معرفی کند.



تندرستی خانواده



فصل ۳



# سالم غذا خوردن را آغاز کنید تا زندگی بهتری داشته باشید

## تندرستی خانواده

به عنوان یک زوج، رویای مشترک شما، داشتن خانه، برنامه ریزی برای فرزندان و فراهم آوردن مقدمات لازم برای به وجود آوردن محیطی شاد و سالم برای زندگی در کنار اعضای خانواده است.

تغذیه سالم یکی از اصلی ترین مصالح در ساخت خانواده ای نیرومند و سالم است. تغذیه مناسب به شما اجازه می دهد تا نیازهای روزانه بدن تان را تأمین کنید؛ در حالی که پشت گوش انداختن کمبودهای تغذیه ای یا افراط در مصرف غذا، می تواند خطر ابتلا به بیماری های مرتبط با رژیم غذایی را به شدت افزایش دهد. تغذیه سالم، باعث لذت بردن از زندگی در کنار اعضای خانواده و تأمین انرژی لازم برای کار و تلاش روزانه می شود.

تغذیه سالم به شما و همسر تان اطمینان خاطر می دهد که می توانید فرزندان سالمی داشته باشید. در دراز مدت، تغذیه سالم به همراه مراقبت های پزشکی، از افزایش وزن، ابتلا به چاقی و بیماری های مزمن و حاد و یا خدای ناکرده، مرگ زود هنگام شما و اعضای خانواده پیشگیری می کند.



تغذیه مناسب، همراه با ورزش منظم، آرامش روانی و عبادت، عناصر مورد نیاز و اساسی برای داشتن جسم و روان سالم است. زمانی که سالم و سرحال هستید، پرتوی از جاذبه و آرامش ساطع می کنید. سلامت، قدرتی فوق العاده به شما می دهد تا از زندگی خود لذت ببرید.

تندرستی، شما را به فردی خوش بین، مثبت و با اعتماد به نفس بدل می کند.

اعضای یک خانواده سالم، هنگام غذا خوردن، تفریح، عبادت و کارهای مفید، شاد هستند. تعامل یعنی ارتباط و اتصال اعضای خانواده به یکدیگر، به آنها کمک می کند تا آسان تر با چالش های زندگی مقابله کنند.

وینی چی، متخصص تغذیه معتقد است: «چیزی به عنوان غذای خوب یا بد وجود ندارد. تغذیه سالم به معنی مصرف متعادل مواد غذایی است.»



## طراحی برنامه تغذیه روزانه بر اساس هرم غذایی

### تندرست بمانید...

باید به خاطر خود و خانواده تندرست باشیم و تندرست بمانیم. وزن بدن مان را در حد طبیعی نگه داریم؛ از عادت های بد مانند سیگار کشیدن بپرهیزیم، به اندازه کافی بخوابیم، مصرف فست فود، چربی و مواد غذایی پر کالری را تا حد ممکن کاهش دهیم، ورزش کنیم و خلاصه از روش زندگی سالم پیروی نماییم.

دنبال کردن هشت پیام اصلی این دستورالعمل می تواند

خانواده شما را در مسیر تغذیه سالم قرار دهد:

- ۱) استفاده از مواد غذایی گوناگون
- ۲) حفظ وزن بدن در حد متعادل
- ۳) افزایش مصرف غلات کامل و حبوبات
- ۴) کاهش مصرف چربی و روغن ها
- ۵) کاهش مصرف نمک
- ۶) کاهش مصرف شکر
- ۷) تغذیه نوزاد با شیر مادر
- ۸) نوشیدن روزانه دست کم هشت لیوان آب

برای تغذیه سالم نیازی به کسب دانش های پیچیده نیست. تغذیه سالم به معنی پیروی از عادت های غذایی مناسب و تصمیم گیری آگاهانه در مورد استفاده از مواد غذایی است. دستورالعمل های کشوری رژیم غذایی، راهنمای اولیه و ضروری برای تغذیه سالم هستند. این دستورالعمل ها در وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به منظور کمک به بهبود الگوی تغذیه شهروندان طراحی شده اند.





# استفاده از مواد غذایی گوناگون

## آیا تغذیه شما صحیح است؟

از مواد غذایی سطح ۴ کمتر بخورید. سطح ۴، چربی ها، روغن ها و نمک را شامل می شود. مواد قندی نیز سرشار از کالری هستند. غذاهای این گروه را باید کم مصرف کنید. از مواد غذایی سطح ۳ به میزان متعادلی مصرف کنید. سطح ۳ شامل ماهی، گوشت قرمز، مرغ و حبوبات است. این مواد غذایی سرشار از پروتئین، ویتامین های B، آهن و روی هستند. حبوبات مثل سویا و مشتقات آن، لوبیا قرمز و دال عدس، سرشار از فیبر و منیزیم هستند. شیر و لبنیات - به جز کره و خامه - منابع ضروری کلسیم و پروتئین هستند.

از مواد غذایی سطح ۲ بیشتر میل کنید! سطح ۲ شامل میوه ها و سبزیجات می شود. این مواد غذایی، سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر هستند. هر روز مقدار زیادی را از آنها میل کنید.

اکثر مواقع، مواد غذایی سطح ۱، غذای اصلی است. مواد غذایی سطح ۱ شامل غذاهایی مثل برنج، نودل، نان، غلات و سیب زمینی است که غذای اصلی ما را تشکیل می دهد. این مواد غذایی سرشار از کربوهیدرات، پروتئین، ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر هستند. به طور کلی، این مواد غذایی، چربی اندکی دارند.

رژیم غذایی شما باید شامل غذاهای متنوعی از سطوح چهارگانه هرم غذایی باشد و براساس سن و فعالیت جسمی شما تنظیم شود. برای مثال، اگر زن و در شرف بچه دار شدن هستید، برای حفظ استحکام استخوان ها به مقادیر بیشتری کلسیم و آهن نیاز دارید. کلسیم، از غذاهایی مانند سبزیجات سبز تیره برگی شکل، شیر و لبنیات و آهن از غذاهایی مانند تخم مرغ، جگر، گوشت و انواع لوبیا و سبزیجات تأمین می شود.

غذاهای گوناگون از مواد مختلفی مانند کربوهیدرات ها، پروتئین ها، چربی ها، ویتامین ها، مواد معدنی و فیبرها تشکیل شده اند. یک نوع غذا، هرگز نیازهای تغذیه ای روزانه بدن انسان را تأمین نمی کند. مصرف غذاهای گوناگون، بهترین راه برای کسب اطمینان از تأمین نیازهای تغذیه ای بدن است.

شما می توانید براساس هرم غذایی، با خوردن ترکیبی از مواد غذایی، نیازهای تغذیه ای روزانه بدن خود را تأمین کنید. همچنین باید از مواد غذایی موجود در هر گروه غذایی، به اندازه کافی در رژیم غذایی خود بگنجانید تا رژیم سالم و متعادلی داشته باشید.

غذاها، براساس مواد مغذی به چهار گروه تقسیم شده و در سطوح مختلف هرم غذایی جای گرفته اند. غذاهایی که روزانه خورده می شوند باید بیشتر، از پایین هرم و کمتر از بالای آن باشند.

راهنمای غذای ایران

متفرقه

کالری

شیر و فرآورده ها

۲-۳ واحد

سبزی ها

۵-۳ واحد

نان و غلات

۱۱-۶ واحد

میوه ها

۲-۴ واحد

گوشت ها و حبوبات

۲-۳ واحد

## با فعالیت جسمی و مصرف معقول مواد غذایی، می توان وزن بدن را در حد متعادل نگه داشت

کاهش وزن و حفظ آن در حد طبیعی، می تواند از ابتلای شما به بیماری های مزمن مانند بیماری های قلبی، سکنه مغزی، دیابت و فشار خون بالا پیشگیری کند. با این وجود، کاهش وزن بیش از حد نیز سبب بروز مشکلات جسمی و روحی متعدد می شود. وزن مناسب بدن خود را با شاخص توده بدنی (BMI) بسنجید: برای محاسبه شاخص توده بدنی باید وزن خود را به کیلوگرم بر قد به توان ۲ به متر تقسیم نمایید.

وزن مناسب بدن خود را با شاخص توده بدنی (BMI) اندازه گیری کنید:

$$\text{شاخص توده بدنی} = \frac{\text{وزن (کیلوگرم)}}{\text{قد (متر)} \times \text{قد (متر)}}$$

حالا شاخص توده بدنی خود را با جدول زیر مقایسه کنید:

خطر بروز مشکلات جسمی	شاخص توده بدنی (کیلوگرم/مجدورقد)	طبقه بندی
اندک (اما خطر بروز مشکلات بالینی زیاد است.)	کمتر از ۱۸/۵	کم بودن وزن
متوسط	از ۱۸/۵-۲۴/۹	وزن طبیعی
زیاد	از ۲۵-۲۹/۹	اضافه وزن
بحرانی	۳۰ به بالا	چاق

چربی شکمی، عامل مهمی در افزایش خطر ابتلا به بیماری های مزمن و خطرناک است. شما می توانید با فعالیت های جسمی، ورزش و تغذیه سالم، وزن خود را متعادل نگاه دارید. ورزش، فعالیت های جسمی و تغذیه سالم را باید در دراز مدت و با نظم پی بگیرید.

**یک سوال مهم:** همواره این سوال مهم را در مورد خود و اعضای خانواده پرسید: چگونه می توانم وزن خود را در حالت عادی نگه دارم؟ آیا وزن بدن من طبیعی است؟ اگر وزن شما به نسبت قد شما زیاد است، یا اضافه وزن دارید یا چاق هستید.



نمودار کالری	
غذاها	میزان انرژی (کالری هر ۱۰۰ گرم)
آرد گندم سبوس دار	۳۴۰
نان سفید	۲۴۳
برنج قهوه ای	۳۶۰
شیر خام	۶۵
کره	۷۹۰
پنیر	۴۲۵
گردو	۶۸۸
گوشت	۲۷۳
ماهی	۱۷۵
سیب زمینی	۷۰
کلم پیچ	۹
پرتقال	۳۷
شکر سفید	۳۹۵

### مثال هایی از یک واحد غذا:

یک تکه کوچک ران مرغ، یک تکه کوچک ماهی، یک تکه گوشت بدون چربی، دو عدد تخم مرغ، یک لیوان شیر، یک لیوان ماست، نصف لیوان حبوبات پخته

### مثال هایی از یک واحد غذا:

یک برش نان سبوس دار، ۶۰-۴۵ گرم پنیر، یک لیوان شیر یا ماست

### مثال هایی از یک واحد سبزی ها:

یک و نیم لیوان سبزیجات برگ سبز و ساقه های گیاهی پخته شده، یک و نیم لیوان میوه ها یا سبزیجات پخته شده، یک لیوان سبزی های خام برگدار، نصف لیوان سبزی های پخته شده یا خام خرد شده، یک عدد گوجه فرنگی یا هویج یا خیار متوسط

### مثال هایی از یک واحد میوه:

نصف لیوان آب میوه، یک موز، پرتقال و سیب کوچک

## بیشتر حبوبات، غلات، میوه و سبزی بخورید



این خوردنی‌ها حاوی مقادیر بالایی کربوهیدرات، ویتامین، فیبر و سایر موادی هستند که برای تندرستی بدن ضروری است. فیبر، عملکرد روده را بهبود می‌بخشد و علائم و نشانه‌های یبوست و هموروئید را کاهش می‌دهد. این ماده، همچنین خطر بروز بیماری قلبی و انواع سرطان‌ها را به شدت کم می‌کند. غلات شامل ذرت، گندم، جو و همچنین برنج، منابع به صرفه و سرشار از انرژی و پروتئین هستند.

غلات، مملو از مواد مغذی مانند آهن، فسفر، تیامین یا ویتامین B<sub>1</sub>، ریبوفلاوین یا ویتامین B<sub>2</sub>، نیاسین یا ویتامین B<sub>3</sub> و فیبر هستند. حبوبات، شامل لوبیا، نخود و عدس بوده، سرشار از پروتئین، کربوهیدرات، فیبر و ویتامین‌های گروه B هستند. دانه‌های سویا منبع مهم تأمین پروتئین هستند. آنها در شکل‌های مختلف مثل شیر سویا، توفو و پروتئین گیاهی در دسترس قرار دارند.

میوه‌ها و سبزیجات، سرشار از ویتامین‌های A، C و فیبر هستند. با مصرف روزانه میوه‌ها و سبزیجات، نیاز بدن به ویتامین‌های A، C و فیبر تأمین می‌شود. سبزیجات با برگ سبز، سرشار از ویتامین A هستند. سیب، پرتقال و انبه منابع غنی ویتامین C می‌باشند. میوه‌ها و سبزیجاتی که حاوی اسید فولیک هستند عبارتند از: سبزیجات با برگ سبز، ذرت، آب پرتقال و نخود.

## برای حفظ تندرستی به مکمل نیاز دارم؟

مصرف روزانه مواد غذایی گوناگون، براساس دستورالعمل هرم غذایی، می‌تواند انرژی و مواد مغذی مورد نیاز بدن را تأمین کند. بنابراین، در صورت تغذیه مناسب، مصرف مکمل‌ها بویژه برای افرادی که تازه ازدواج کرده‌اند ضرورتی ندارد. مکمل‌ها تنها برای افرادی که به علت کودکی، بارداری، سالمندی و گذراندن دوره نقاهت باید برخی الزامات تغذیه‌ای را رعایت کنند، مناسب است.

در این موارد، مکمل‌ها توسط متخصص تغذیه و پزشک تجویز می‌شوند.

مصرف مقادیر بیش از اندازه مکمل‌ها به خصوص در کودکان می‌تواند تأثیر منفی بر بدن بگذارد. باید به خاطر داشت مکمل‌ها نباید به جای وعده‌های اصلی غذا یعنی صبحانه، نهار و شام مصرف شوند. به عبارت دیگر، مصرف مکمل نباید بهانه‌ای برای عادت‌های بد غذایی، مثل حذف یک وعده شود.





## تغذیه سالم: یک هدف مهم در خانواده

تغذیه سالم را در خانواده به یک «هدف مهم» تبدیل کنید. با استفاده از هرم غذایی، وعده های غذایی خود و اعضای خانواده را براساس نیاز روزانه به مواد معدنی، ویتامین ها و انرژی، برنامه ریزی کنید.

همیشه سبزیجات تازه خریداری کنید و آنها را بیش از اندازه نپزید. کتاب بخوانید و با متخصص تغذیه مشورت کنید تا اطلاعات لازم را برای تغذیه سالم کسب نمایید.

**خانم ها مراقب باشید! سلامت خانواده در دستان شماست.**

شما می توانید با مطالعه و اجرای دقیق نکات زیر، از مصرف بیش از اندازه چربی ها جلوگیری کنید:

- غذاهایی را انتخاب کنید که چربی و کلسترول کمی دارند.
- هنگام آشپزی، از مقدار اندکی روغن استفاده کنید.
- برای پخت و پز، از روغن زیتون استفاده نمایید.
- گوشت بدون چربی و مرغ پوست کنده مصرف کنید.
- از چربی هایی مانند کره، مارگارین و همچنین سس سفید به میزان اندک استفاده کنید.
- برای پخت و پز، بجای سرخ کردن، از روش های گریل، مایکرو ویو و کبابی کردن استفاده کنید.
- مصرف غذا هایی مانند سیرابی را که به طور طبیعی، کلسترول بالایی دارند، محدود کنید.

## پیشگیری از افزایش کلسترول و چربی با انتخاب و پخت غذاهای کم چرب

چربی های خوراکی برای تندرستی ضروری اند؛ چون حاوی اسیدهای چرب ضروری و ویتامین های محلول در چربی شامل ویتامین های A، E، D و K هستند و به جذب این نوع ویتامین ها و بهبود طعم، مزه و عطر غذا کمک می کنند. اما افزایش مصرف چربی های خوراکی می تواند تأثیر مخربی بر تندرستی بدن بگذارد.

چربی های اشباع شده و هیدروژنه سبب افزایش کلسترول بد خون و خطر ابتلا به بیماری های قلب و عروق می شوند. حتی مصرف متوسط چربی های اشباع شده در زمان طولانی، می تواند اثرات منفی دیگری مانند افزایش خطر ابتلا به سرطان، ایجاد سنگ کیسه صفرا، سرکوب سیستم ایمنی، کاهش سطح کلسترول خوب و لخته شدن خون به همراه داشته باشد. بنابراین باید در مصرف چربی های غذایی اعتدال را رعایت نمود.

چربی رژیم غذایی باید ۲۰ تا ۳۰ درصد نیاز روزانه انرژی بدن را تأمین کند.



## مصرف نمک را کم کنید!



از غذاهای کم نمک استفاده کنید. سدیم، عنصری است که نقشی اساسی در عملکرد اندام های مختلف بدن ایفا می کند. با این وجود، مقدار اندکی از این ماده برای بدن کافی است و مصرف مقادیر زیاد این ماده می تواند سبب ابتلا به فشار خون بالا شود.

سدیم به صورت طبیعی در برخی از غذاها و در اکثر غذاهای فرآوری و پخته شده وجود دارد. افرادی که فست فودها و کنسروها را بیش از حد مصرف می کنند، بسیار بیشتر از اندازه مورد نیاز، سدیم دریافت می کنند. با استفاده از این روش ها از دریافت مقادیر زیاد سدیم جلوگیری کنید:

■ میوه ها، سبزیجات، گوشت و دانه های گیاهی فرآوری نشده را بسیار بیشتر از فست فودها مصرف کنید.

■ بجای نمک، از ادویه ها، ترشی ها و گیاهان معطر برای مزه دار کردن غذاها استفاده کنید.

■ سعی کنید به طعم غذاهای کم نمک عادت کنید.

■ در پخت و پز، از مقادیر اندک نمک استفاده کنید و هنگام غذا خوردن، نمک اضافه نکنید.

■ برای مصرف غذاهای حاوی نمک محدودیت قایل شوید.

■ برچسبی که بر روی بسته بندی مواد غذایی فرآوری شده وجود دارد را بخوانید تا از میزان سدیم آن آگاه شوید.

## مصرف قند را کم کنید!

کاهش مصرف قند با انتخاب درست غذاهای مصرفی، ممکن می شود. مواد قندی، از جمله اقلام غذایی مفید و محبوب است. این ماده غذایی ارزان قیمت است، به آسانی هضم می شود و انرژی لازم بدن انسان را تأمین می کند. با این حال، مواد قندی به غیر از کربوهیدرات های ساده، ماده مغذی دیگری ندارد. مصرف مقادیر زیاد مواد شیرین قندی می تواند سبب نارسایی تغذیه، پوسیدگی دندان، افزایش میزان تری گلیسیرید خون و تحریک دستگاه گوارش شود.

با استفاده از این روش ها از دریافت مقادیر زیاد قندها جلوگیری کنید:

✓ به تدریج مقدار مواد قندی غذا را کم کنید.

✓ قندی که به کیک و نوشیدنی ها اضافه کنید را نصف کنید.

✓ از میوه های تازه یا کمپوت های کم قند استفاده کنید.

✓ به قند پنهان موجود در بستنی، دسرها، نوشیدنی های شیرین و کیک ها توجه کنید.

✓ آب بنوشید و مصرف نوشابه را تا حد امکان کاهش دهید.

✓ بجای مواد قندی، از گیاهان و ادویه هایی مانند دارچین و جوز هندی برای افزایش عطر و طعم طبیعی استفاده کنید.



این علائم نشانه‌های خطر است در اولین فرصت به پزشک مراجعه کنید: تب، کاهش دمای بدن، شیر نخوردن، قادر نبودن به مکیدن، زردی به خصوص در هفته اول تولد، بی حالی دستان، استفراغ‌های مکرر و غیرطبیعی، کاهش وزن، تشنج و تنفس مشکل.

## کودکان نیز به تعادل غذایی نیاز دارند

با اطلاع از این که غذای مورد استفاده فرزند شما حاوی مواد مغذی مورد نیاز بدن است، از تغذیه درست او مطمئن می شوید. کاهش و افزایش میزان مواد مغذی در یک غذای خاص اهمیت ندارد، چون کودک با مصرف ترکیبی از مواد غذایی، می تواند نسبتی متعادل از مواد مغذی را دریافت کند. هر یک از مواد غذایی از عناصر منحصر به فرد تشکیل شده است. بنابراین، بهترین راه برای تأمین مواد مغذی مورد نیاز رشد و نمو بدن فرزند شما، مصرف متعادل مواد غذایی است. یک رژیم غذایی متعادل باید از تمام گروه های مواد مغذی تشکیل شود.

فرزند شما باید بیشتر برنج و غلات بخورد تا انرژی مورد نیاز برای رشد و یادگیری را تأمین کند. کربوهیدرات های پیچیده، منبع مناسب و کم چرب انرژی هستند.

فرزند خود را تشویق کنید بیشتر، میوه و سبزی که سرشار از ویتامین، مواد معدنی و فیبر هستند بخورد. وجود ویتامین ها و مواد معدنی برای حفظ عملکرد مناسب اندام های بدن ضروری است. فیبر از ابتلای فرزند شما به یبوست و بعضی عوارض و بیماری های دیگر پیشگیری می کند.

گوشت بدون چربی، ماهی، مرغ، تخم مرغ و لوبیا سرشار از پروتئین هستند و نقش اساسی را در تولید بافت های سلولی بدن کودک در حال رشد ایفا می کنند. به یاد داشته باشید مصرف حداقل دو وعده شیر یا محصولات لبنی به منظور تأمین کلسیم مورد نیاز برای رشد و نمو استخوان ها و دندان ها ضروری است.

همچنین مصرف اندک قند، چربی، روغن و نمک را فراموش نکنید. در کودکان نیز مشابه بزرگسالان، چربی ها و روغن ها از منابع مهم اسیدهای چرب ضروری و ویتامین های محلول در چربی هستند. نمک و سدیم ماده مغذی محسوب می شوند و دارای نقش اساسی در عملکرد مناسب عضلات و قلب و عروق هستند. قند نیز منبع انرژی است؛ اما مصرف بیش از اندازه چربی، روغن، نمک و قند می تواند به از دست رفتن اشتها و بروز بیماری های گوناگون منجر شود.





## مادرها! بهترین غذای کودکان، شیر مادر است

شیر مادر، کامل ترین غذا برای نوزاد است. شیر مادر، حاوی همه مواد مغذی مورد نیاز برای رشد و نمو نوزادان است. این غذا، به علت دارا بودن عوامل حفاظتی، ایمنی بخشی، ضد التهاب و عفونت، از نوزادان در مقابل بیماری و عفونت محافظت می کند. نوزادانی که با شیر مادر تغذیه شده اند، بسیار کمتر از همسالان شان که چنین نیستند به آلرژی و بیماری های عفونی و غیر عفونی مبتلا می شوند و مرگ و میر کمتری دارند.

تغذیه نوزاد با شیر مادر، به حفظ تندرستی مادران و تحکیم رابطه میان مادر و فرزند کمک می کند. فرزندتان باید در ۶ ماه ابتدای زندگی، فقط از شیر مادر تغذیه کند. پس از ۶ ماهگی، علاوه بر شیر مادر، باید به او غذاهای کمکی نیز داد. در صورت امکان، باید تغذیه با شیر مادر تا ۲ سالگی و یا بیشتر ادامه یابد. برای داشتن تغذیه موفق با شیر مادر، به این نکات توجه کنید:

- در طول دوران بارداری، باید از نظر ذهنی آماده شوید.
- هر چه بیشتر، درباره شیردهی به نوزاد، یاد بگیرید.
- شیردهی را طی یک ساعت اول پس از تولد نوزاد در حین تماس پوستی با مادر شروع کنید.
- شیردهی به دفعات مکرر و برحسب تقاضای نوزاد انجام شود.
- هنگام شیردهی، مطمئن شوید نوزاد، بخش قابل توجهی از هاله پستان را به دهان گرفته است.
- روزانه در حد تشنگی خود مایعات بنوشید و به قدر کافی از غذاهای قندی استفاده کنید.
- با استفاده از هرم غذایی، مواد غذایی سرشار از پروتئین و کلسیم را در رژیم غذایی خود بگنجانید.
- به هیچ وجه از پستانک جهت تسکین نوزاد و یا از بطری برای تغذیه وی استفاده نکنید.

## نوشیدن روزانه مقادیر فراوان آب

آب، سبب بهبود عملکرد اندام های مختلف، هضم و جذب غذا، دفع مواد زاید، تنظیم درجه حرارت بدن و روان ساختن مایعات بدن می شود. بدن، روزانه بین یک تا دو لیتر آب، از طریق ادرار، مدفوع، تعریق و بخار آب از ریه ها از دست می دهد. برای پیشگیری از کم آب شدن بدن، روزانه بین ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید. به خاطر داشته باشید زمانی که احساس تشنگی می کنید، آب خوردن را به تأخیر نیندازید.

## آب زندگی است

هفتاد درصد بدن انسان، از آب تشکیل شده است. اندام های بدن برای عملکرد صحیح، به آب نیاز دارند. انسان بدون آب، پس از سه روز جان می دهد. بدن به طور مداوم از طریق تعریق، ادرار و مدفوع و دفع نا محسوس از طریق ریه ها، آب از دست می دهد.

اگر بدن، آب زیادی از دست بدهد و نتواند آن را جایگزین کند مواد مضر در خون افزایش یافته، حتی ممکن است مشکلاتی برای فرد بوجود بیاید. گاهی ما مهمترین و ساده ترین کارها را فراموش می کنیم. آب خوردن به میزان کافی را فراموش نکنید.



## برنامه ریزی برای بچه دار شدن



تصمیم گیری برای بچه دار شدن یکی از جدی ترین تصمیمات هر زوج است. بچه دار شدن، زندگی مادر و پدر را به طور کلی تغییر می دهد. هر وقت که فکر کردید می توانید فرزند خود را به خوبی مراقبت کنید، برای بچه دار شدن درنگ نکنید. بچه به خانواده ای امن نیاز دارد تا در آن رشد کند. تا زمانی که زوجین نتوانسته اند مشکلات روابط عاطفی خود را حل کنند، نباید بچه دار شوند.

وقتی زوجین آماده بچه دار شدن هستند، باید ابتدا مراقبت های پیش از بارداری را انجام دهند و استفاده از روش های پیشگیری از بارداری را متوقف کنند. زن و شوهرها برای افزایش شانس باردار شدن و کاستن از خطر ابتلا به بیماری ها در حین بارداری می توانند کارهای مختلفی انجام دهند.

### زوجین پیش از باردار شدن زن، باید به این نکات توجه کنند:

■ از میزان استرس زندگی خود بکاهید. استرس شانس باردار شدن را به شدت کم می کند. اگر در محل کار با مواد شیمیایی، سرب و اشعه ایکس سر و کار دارید، شانس بچه دار شدن شما به شدت کم می شود. چنین زوج هایی بهتر است پیش از بارداری، با پزشک مشورت کنند.

■ به زنان توصیه می شود که تمام فرزندان خود را تا ۳۵ سالگی به دنیا بیاورند. پس از ۳۵ سالگی، خطر ناباروری، عوارض ناشی از بارداری و تولد نوزاد ناقص به شدت افزایش می یابد. بنابراین باید برنامه ریزی های لازم را برای بچه دار شدن پیش از این سن انجام دهید.

■ سیگار کشیدن، نوشیدن الکل و مصرف مواد مخدر خطر ناباروری، به دنیا آمدن نوزاد نارس و ناقص را به شدت افزایش می دهد. زوجین پیش از بچه دار شدن، باید عادت های ناپسند را کنار بگذارند.

■ والدین تندرست، فرزندان تندرستی به دنیا می آورند. برای داشتن فرزندان سالم باید ورزش کنید. تغذیه زنان، پیش و در حین بارداری باید متعادل و متشکل از کربوهیدرات ها، پروتئین ها، چربی ها، مواد معدنی و ویتامین ها باشد و از مصرف غذاهای کم کالری و رژیمی پرهیزید.

■ زنان باید با آغاز برنامه ریزی و تلاش برای بارداری، مکمل های اسید فولیک مصرف کنند. این ویتامین، شانس به دنیا آمدن نوزاد سالم را افزایش داده، احتمال سقط جنین را کاهش می دهد. این مکمل ها را می توان از داروخانه ها بدون نسخه پزشک تهیه کرد. اما زوجین، پیش از مصرف این مکمل ها باید با پزشک مشورت و از دوز مناسب برای مصرف این مکمل مطمئن شوند.

■ حداکثر احتمال بارداری وقتی است که تماس منظم و مرتب وجود داشته باشد ولی در صورت محدود بودن تعداد روابط جنسی توصیه می شود از مشورت با پزشک برای تعیین زمان بیشترین احتمال بارداری بهره گیرند. وقتی زوجین قصد بچه دار شدن می کنند، در صورت وجود دوره های عادت ماهانه مرتب ۲۸ روزه، در رابطه جنسی روز سیزدهم دوره، معمولاً احتمال بارداری از هر زمانی بیشتر است. این روز دقیقاً پیش از موعد تخمک گذاری است و شانس بارداری را به نحو چشم گیری افزایش می دهد.

■ اگر عادت ماهانه یک زن مرتب نیست یا کوتاه تر و بلندتر از هر ۲۸ روز یک بار است و قصد بارداری دارد، می تواند برای دانستن بهترین زمان برقراری رابطه جنسی، به پزشک مراجعه کنند. یک زن و شوهر ممکن است بلافاصله پس از متوقف کردن روش های پیشگیری از بارداری بچه دار نشوند. برخی از زوجین باید برای بچه دار شدن بین ۶ تا ۱۲ ماه تلاش کنند. با این وجود، اگر زوجین پس از یک سال تلاش

بچه دار نشوند باید به پزشک مراجعه کنند.

پزشک پس از بررسی های لازم، اگر به وجود مشکل پی برد، درمان را آغاز خواهد کرد. پزشکان برای گونه های مختلف ناباروری، درمان های متفاوتی تجویز می کنند؛ توصیه می شود زوجین، درمان ها را بطور کامل انجام دهند. زنان باید از نظر سلامت کنترل شوند تا پیش از باردار شدن، مشکلات پزشکی شان از جمله بیماری قلبی شناسایی شود.

## مشکلات بهداشت باروری برای زنان

### سرطان پستان

به چند نکته مهم درباره سرطان پستان در زنان توجه کنید: شایع ترین سرطان در میان زنان ایرانی سرطان پستان است. یکی از علت های اصلی مرگ و میر زنان ایرانی نیز ابتلا به سرطان پستان است. ۶۰ درصد سرطان های پستان در زنان یائسه نشده نمایان می شوند.

### عوامل خطر زا برای سرطان پستان

عوامل خطر زا برای سرطان پستان در زنان به این شرح است:

سالمند بودن، نوشیدن الکل و رژیم غذایی پرچرب، کم تحرکی، وجود سابقه ابتلا به سرطان پستان در میان اعضای خانواده، به ارث بردن ژن های تغییر شکل یافته. تعدادی از عوامل خطرزا مربوط به هورمون زنانه استروژن است که شامل این موارد می شود: بچه دار نشدن، بلوغ زود هنگام، یائسگی دیرهنگام.

## مشکلات باروری برای مردان

### سرطان پروستات

سرطان های دستگاه تناسلی مانند سرطان پروستات و سرطان بیضه عامل اصلی مرگ و میر مردان نیستند. بیش از چهار درصد مردان آسیایی به این نوع سرطان ها مبتلا می شوند. با این وجود، چنین سرطان هایی می تواند حتی مردان جوان ۲۵ تا ۳۵ ساله را مبتلا کند.

### سرطان تخمدان، رحم و دهانه رحم

اکثر گونه های این سرطان ها قابل درمان و پیشگیری است؛ اما هنوز، یکی از علل مرگ و میر زنان است. پاپ اسمیر - آزمایش غربالگری برای شناسایی فرآیندهای پیش سرطانی و سرطانی است که نقش مهمی در کاهش مرگ و میر زنان به علت سرطان داشته است. حتما با مشاوره با پزشک، به انجام این آزمایش در دوره های زمانی معین توجه نمایید.

## ارزیابی خطر انتقال بیماری به فرزند

اکثر قریب به اتفاق نوزادان، سالم به دنیا می آیند؛ اما زوجین باید بدانند بیماری های خاصی مانند ایدز، هموفیلی، فیبروز کیستیک، دیستروفی عضلانی، کم خونی داسی شکل و تالاسمی را می توانند به فرزندشان انتقال دهند.

والدین، در صورت سالم بودن نیز ممکن است حامل ژن های غیرطبیعی باشند که قادر به ایجاد مشکلات زیادی برای فرزندشان است. اگر در خانواده هر یک از زوجین، سابقه ابتلا به بیماری وراثتی وجود دارد یا نوزادی غیرطبیعی به دنیا آمده است، باید پیش از بارداری به پزشک مراجعه و با او مشورت کنند.

## هنوز برنامه ریزی را آغاز نکرده اید؟

تعداد فرزندان در خانواده ها رو به کاهش گذاشته است؛ امروزه دیگر خانواده های بزرگی که ۸ یا ۹ بچه داشتند به ندرت دیده می شوند. با بالا رفتن روزافزون استانداردهای مشاغل، آموزش و پرورش و آموزش عالی، تغذیه، رفاه و تفریح، ممکن است به نظر برسد داشتن چند بچه، قابلیت های والدین را در ارائه خدمات به فرزندان کاهش دهد.

بوژه والدین شاغل، ممکن است احساس کنند قادر نخواهند بود برای برقراری ارتباط با فرزندان، زمان زیادی صرف کنند؛ اما زوجین باید برای داشتن ۲ تا ۳ فرزند برنامه ریزی داشته باشند. به این منظور، برنامه ریزی فاصله گذاری بین بارداری ها برای تضمین

# بیماری های مقاربتی

زوجین باید به خاطر داشته باشند حتی افرادی که چارچوب خانواده را برای روابط جنسی رعایت می کنند نیز می توانند به بیماری های مقاربتی مبتلا شوند. عواملی که زوجین را در معرض خطر ابتلا به این بیماری ها قرار می دهد به این شرح است:

- ۱- داشتن یک یا چند شریک جنسی در گذشته
- ۲- بی اطلاعی زن یا شوهر از سابقه ارتباط جنسی یکدیگر
- ۳- تجربه برقراری رابطه جنسی توسط زن یا شوهر بدون استفاده از کاندوم
- ۴- عدم توجه به علائم و نشانه های بیماری در هر یک از زن یا شوهر

علائم بیماری های مقاربتی شامل خارج شدن مداوم ترشحات از آلت تناسلی، دفع دشوار و دردناک ادرار، قرمز شدن ناحیه تناسلی، نمایان شدن توده در ناحیه تناسلی و بروز حساسیت و احساس خارش در ناحیه تناسلی است. زوجین باید بدانند عفونت می تواند بدون وارد شدن آلت تناسلی مرد به واژن نیز انتقال یابد.

در صورت مشاهده هر یک از این علائم و نشانه ها، بلافاصله به پزشک مراجعه کنید؛ به خاطر داشته باشید به تأخیر انداختن درمان بیماری های جنسی می تواند تبعات و عوارض مهمی را در پی داشته باشد که شامل نازا شدن، درد طولانی مدت، بروز عفونت های مزمن، انتقال عفونت ها و بیماری ها به جنین یا نوزاد و در نهایت سقط، ناقص شدن یا مرگ جنین و نوزاد می شود. همچنین فرزندان ممکن است به همان بیماری که از آن رنج می برید مبتلا شود.



سلامت مادر و فرزندان حائز اهمیت است. تنظیم فاصله بین بارداری ها به روش های مختلفی صورت می گیرد.

برای انتخاب روش فاصله گذاری ارزان و بدون عوارض جانبی، می توانید با پزشک یا کارشناس بهداشت باروری مشورت کنید. برخی از روش های فاصله گذاری بین بارداری ها که اثربخشی آنها کم است عبارتند از: محاسبه زمان تخمک گذاری و اجتناب کردن از برقراری رابطه جنسی در این زمان، خروج آلت تناسلی از واژن پیش از انزال مرد،

شستن واژن پس از اتمام رابطه جنسی.

امروزه روش های قابل اعتمادتر پیشگیری از بارداری برای فاصله گذاری بین فرزندان وجود دارند که شامل انواع قرص، وسیله داخل رحمی یا IUD، کاندوم، آمپول، و کاشتنی یا ایمپلنت است. برخی از زوج ها ممکن است به علت منع پزشکی، قادر به استفاده از برخی از روش های فوق نباشند. بنابراین، می توانید پیش از استفاده از هر یک از روش های پیشگیری، مشاوره نمایید.

## روش های پیشگیری برای فاصله گذاری بین فرزندان

### ایجاد کننده مانع

این روش ها شامل وارد کردن یک مانع به واژن یا کشیدن کاندوم روی آلت تناسلی مرد، پیش از برقراری رابطه جنسی است. همراهی استفاده از این روش ها با ژل ویژه از میان برنده اسپرم، می تواند کارایی آنها را افزایش دهد. این روش ها موثرند. کاندوم می تواند از ابتلا به بیماری های مقاربتی نیز جلوگیری کند.

### تزریقی ها

بسته به نوع آمپول، زن باید هر ماه، هر دو ماه یا هر سه ماه یک بار، این آمپول را تزریق کند. آمپول نیز مانند سایر روش های هورمونی، عوارضی را بدنبال دارند که معمولاً در طول زمان برطرف می شوند.

### ایمپلنت ها یا کاشتنی ها

کاشتنی ها یا ایمپلنت ها دستگاه های کوچک پلاستیکی هستند که زیر پوست بازوی زن قرار می گیرند و هر ۳ تا ۵ سال باید تعویض شوند.

### قرص های خوراکی

قرص های خوراکی، هورمونی هستند و باید روزانه مصرف شوند. این داروها بسیار موثرند و ممکن است سایر مشکلات زنان را درمان کنند. عوارض جانبی قرص ها نیز معمولاً پس از مدت کوتاهی بهبود می یابد؛ البته برخی اوقات، عوارض جانبی این قرص ها به اندازه ای است که باید مصرف آنها را متوقف و از روش های دیگر استفاده کرد.

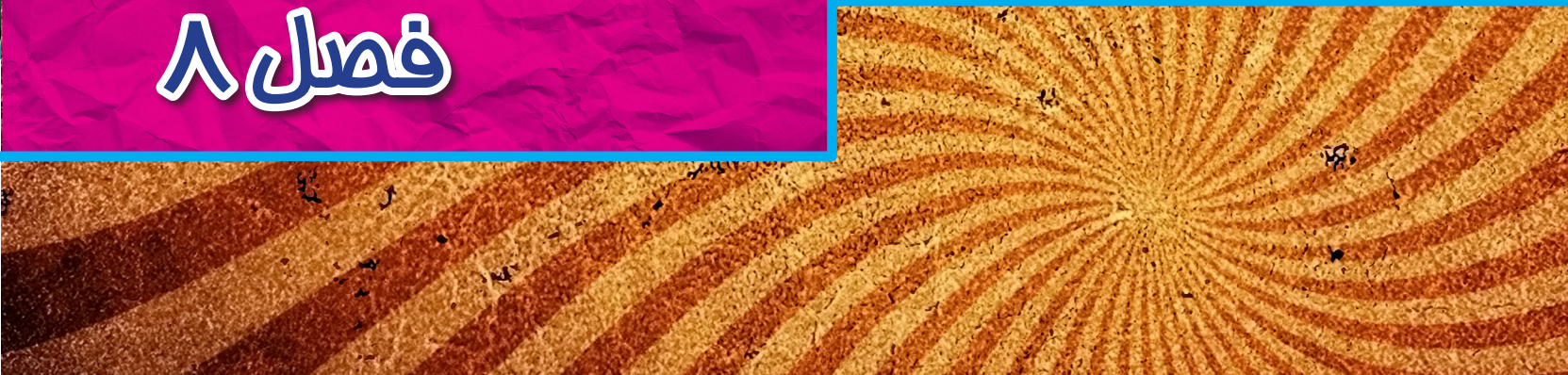
### وسيله داخل رحمی پیشگیری از بارداری (IUD)

این وسیله داخل رحم زن قرار می گیرد و بسته به نوع مورد استفاده، می توان پس از ۳ تا ۱۰ سال، آن را تعویض کرد. برخی از مدل های این دستگاه توانایی ترشح هورمون نیز دارند و می توانند مشکلات دیگر زنان را نیز حل کنند. توصیه می شود که خانم هایی که هنوز بچه دار نشده اند، از این روش استفاده نکنند.

# مدیریت استرس و بحران



## فصل ۸





# به این می گویند: استرس

## مدیریت استرس و بحران

استرس، وقتی بروز می کند که به رویدادی که می خواهد برای شما اتفاق بیفتد و شما گاهی نمی توانید از آن پرهیز کنید، واکنش نشان دهید. نمونه های مختلف از شرایط استرس زا شامل شرکت کردن در جلسه تصمیم گیری پروژه ای بزرگ، تماشای فیلم ترسناک، پیشنهاد ازدواج دادن، سوار چرخ و فلک شدن و گیر کردن در ترافیک هستند. قرار گرفتن طولانی مدت در معرض استرس، عوارض جسمی و روانی فراوانی به همراه دارد.

### استرس چگونه حس می شود؟

استرس می تواند دارای علائم جسمی و روانی باشد. علائم و نشانه های جسمی استرس عبارتند از: افزایش ضربان قلب، عرق کردن، لرزیدن، درد، سرگیجه و خستگی. علائم و نشانه های روانی استرس عبارتند از: ناتوانی در تمرکز کردن، اندوهگین و خشمگین شدن.

تحمل کردن استرس های طولانی مدت می تواند سبب ابتلا به بیماری های گوناگون مانند سردردهای تنشی، فشار خون بالا، زخم معده، اختلال خواب، مشکلات پوستی، اضطراب، دلشوره، افسردگی و بیماری های قلب و عروق شود.

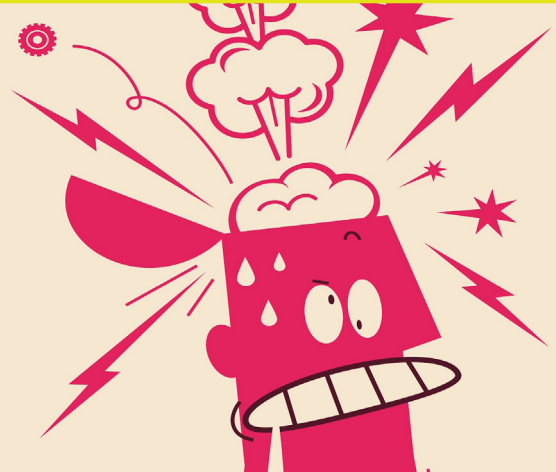
اکثر مردم فکر می کنند استرس در هر نوع و اندازه، بد است. با این وجود، استرس، گاهی برای

رضا، ۳۰ ساله، صاحب دو پسر کوچک، متأهل و مدیر فروش شرکتی بزرگ است. در طول روز باید چندین گزارش بنویسد و در جلسات مختلف شرکت کند. همسر او در خانه نظافت و آشپزی و از دو فرزندشان مراقبت می کند.

در سال های اخیر، رقابت در تجارت، سرعت بیشتری گرفته است؛ به این دلیل، رضا مجبور است بیشتر از قبل کار کند و با مشتریان ملاقات داشته باشد. او باید چند برابر گذشته فعالیت کند؛ به این دلیل، در اکثر اوقات، سردرد دارد و بی حوصله و خسته است.

ساعت هایی که در خانه است، به جای اینکه به همسر و فرزندانش توجه کند، خسته است و چرت می زند. همسرش از این وضعیت خسته شده و غر می زند. رضا نیز کلافه است و از وضعیت ارتباط خود با خانواده اش احساس خوبی ندارد.

«مشکل، بخشی از زندگی است، اگر آن را تقسیم نکنی، نباید از فردی که دوستش داری توقع داشته باشی به تو عشق بورزد.»





## چگونه استرس را از زندگی خود بیرون کنید؟

### ۳- از مشکلات فرار نکنید، آنها را حل و فصل کنید

وقتی فقط به مشکل فکر می کنید و برای یافتن راه حل تلاش نمی کنید، وضعیت بدتر خواهد شد. باید بر حل و فصل مشکلات تمرکز کنید. هنگام حل و فصل مشکلات، این سوالات را از خود بپرسید:

- عامل نگرانی من چیست؟
- چه کار می توانم انجام دهم؟
- چه تصمیمی باید گرفت؟
- راه حل چیست؟ چه می خواهیم؟
- چه اتفاقی خواهد افتاد؟
- چگونه برای حل و فصل مشکل تلاش کنم؟

### ۴- احساسات خود را بروز بدهید

ممکن است برای پیشگیری از آغاز جر و بحث و مشاجره، احساس خود را به زبان بیاورید و با حرف های همسران مخالفت نکنید. این کار را متوقف کنید و احساسات خود را به زبان بیاورید تا همسر شما با افکارتان آشنا شود. صحبت درباره

هر کسی ویژگی های منحصر به فرد خود را دارد و از روشی خاص برای مقابله با استرس استفاده می کند. این روش ها شامل منحرف کردن ذهن از رویداد استرس زا، پرهیز از رویداد استرس زا و انجام کاری مثبت در این موقعیت می باشد. برخی از کارهایی که در شرایط استرس زا می توانید انجام دهید عبارتند از:

### ۱- واقع بین بودن

واقع بین بودن به کاهش موقعیت های استرس زا کمک می کند. داشتن انتظارات غیرواقعی، استرس را به شدت افزایش خواهد داد. پذیرش واقعیت به انسان در مواجهه با شرایط پرتنش کمک می کند.

### ۲- تفکر مثبت

اهمیت دادن به افکار منفی، عادت بد و رایجی است که در طی سال های طولانی ایجاد می شود. این عادت ناخوشایند، اعتماد به نفس افراد را از بین می برد و سبب مضطرب شدن آنها می شود. آموختن روش های تفکر مثبت، استرس شما را کاهش می دهد.

تحریک کردن و به حرکت درآوردن افراد مفید است. اما وقتی بیش از اندازه شود، غیرقابل کنترل شده، زندگی ما را مختل می کند.

### علت وجودی استرس چیست؟

طیف وسیعی از ویژگی های فردی و محیطی می توانند سبب بروز استرس شوند. عواملی وجود دارند که می توانند به افراد برای مهار استرس کمک کنند. فرد خوش بین ممکن است در مقایسه با شخص بدبین استرس کمتری داشته باشد. داشتن دوست و همدم برای حرف زدن نیز می تواند استرس را کم کند.

استرس، گاهی می تواند مانع از ابراز نظرات و عقاید فرد شود. ممکن است شرایط شما قابل مقایسه با شرایط رضا باشد. مثلا مانند او مجبور باشید در بیرون و درون خانه به طور مداوم کار کنید. شاید شما نیز برای انجام دادن کارها وقت کم می آورید و تحت فشار هستید...

## مضطرب نباش

مشکلات به کاهش استرس شما کمک می کند.

### ۵- زمان را مدیریت کنید

مدیریت مؤثر زمان، به معنای اختصاص زمان برای شغل بیرون خانه و خانه و معاشرت و تفریح با دوستان است. برای طراحی جدول زمانی به این نکات توجه کنید: در طراحی جدول زمانی انعطاف پذیر باشید. خانواده، شغل، فعالیت های اجتماعی و اوقات فراغت را در اولویت قرار دهید.

جدول زمانی ایده آل به فرد اجازه می دهد همه فعالیت هایش به موقع به پایان برسد. سعی کنید زمانی را به استراحت اختصاص دهید. در طراحی جدول زمانی، به برنامه کاری خود توجه کنید. کارهای اولویت دار را آغاز کنید.

### ۶- تغذیه سالم داشته باشید

توانایی شما در مقابله با استرس وابسته به تندرستی شماست. در این ارتباط، رژیم غذایی، جایگاه مهمی دارد. برای پیروی از رژیم غذایی سالم، این دستورالعمل ها را اجرا کنید: مصرف شکر و نمک را کم کنید. مصرف غذاهای چرب را کم کنید. مواد غذایی متنوع در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانید. از نوشیدن الکل اجتناب کنید. میوه، سبزیجات تازه، غلات، نان و حبوبات بیشتر مصرف کنید. روزانه دست کم هشت لیوان آب بنوشید.

### ۷- عضلات خود را شل کنید

درد عضلانی از علائم و نشانه های ابتلا به استرس است. شل کردن عضلات، یکی از روش های کاهش استرس و تسکین دردهای عضلانی ناشی از آن است. همچنین می توانید از ورزش برای شل کردن عضلات استفاده کنید.

### ۸- ورزش کنید

ورزش، تأثیر مثبتی بر کیفیت خواب، شل شدن عضلات و کاهش تنش و خستگی می گذارد و ارتباط شما با دیگران را تقویت می کند.

### ۹- ارتباطات دوستانه را حفظ کنید

نداشتن هم صحبت صمیمی آزاردهنده است. گفتگو با دوستانی که مورد اعتماد شما هستند و گوش شنوایی دارند، غم و اندوه و استرس شما را کاهش می دهد.



## مدیریت استرس و تعارض

زن صدایش را بالا می برد... مرد نیز چنین می کند! زن فریاد می زند... مرد نیز چنین می کند. اینک جنجال آغاز شده است... اختلاف و تعارض در یک رابطه - اگر منجر به دعوا نشده باشد، یک بمب ساعتی آماده انفجار است. کمک! در اتاق خواب ما بمب ساعتی وجود دارد.

درگیری و تعارض معمولاً با کج خلقی های کوچک آغاز و تا زمان حل و فصل نشدن مشکلات، وخیم تر می شود. درگیری زوجین به صورت کلامی، غیر کلامی و متاسفانه حتی فیزیکی بروز می یابد. درگیری لفظی شامل جر و بحث، مشاجره، اتهام، طعنه و فریاد زدن است که بسیاری از زوجین آن را تجربه می کنند.

برخی اوقات، درگیری زوجین به صورت غیر کلامی و بی محلی به یکدیگر است. در موارد معدودی نیز زن و شوهر ممکن است با کشیدن مو، هل دادن، پرتاب اشیا به سوی یکدیگر و کتک زدن، به یکدیگر آسیب بزنند.



## راهنمای سریع برای مقابله با استرس

- ۱ انتظارات واقع بینانه ای از خود داشته باشید.
- ۲ رفتارهای استرس زای خود را تغییر دهید.
- ۳ بر حل و فصل مشکلات تمرکز کنید.
- ۴ با نیازهای خود به شیوه ای غیرتهاجمی ارتباط برقرار کنید.
- ۵ زمان و کارهای خود را مدیریت و اولویت بندی کنید.
- ۶ ورزش کنید و از رژیم غذایی سالم پیروی کنید.
- ۷ در مواجهه با تغییرات، واقع بین و انعطاف پذیر باشید.
- ۸ پس از مدیریت موقعیتی دشوار به خود پاداش بدهید. این پاداش می تواند به شکل یک مسافرت کوتاه با خانواده، یک روز مرخصی، کمی استراحت و یا خوردن یک شام بیرون از خانه با خانواده باشد.
- ۹ حمایت اجتماعی را پرورش دهید و با خانواده هایی که با آنها احساسات مشترکی دارید، معاشرت کنید.
- ۱۰ با شوخ طبعی به موقعیت ها نگاه کنید.

# مدیریت استرس و تعارض

علت شعله ور شدن اختلافات خانوادگی، مشکلات مختلف از جمله مشکلات مالی است! عوامل عدیده ای در بروز تعارض و اختلافات زناشویی نقش دارند. در ادامه، عوامل اصلی را مرور می کنیم.

## پول

## کودکان

نگرانی های مالی، یکی از مهم ترین عوامل بروز اختلاف در خانواده ها است. وقتی عادت های خرج کردن پول زوجین تفاوت دارد و یکی از آنها به نیازهای مالی طرف مقابل اهمیت نمی دهد، اختلاف آغاز می شود. اختلافات ممکن است درباره خرید لباس و کفش و چگونگی هزینه برای تحصیلات فرزندان باشد. متأسفانه سنت حسنه قناعت در بسیاری از خانواده ها کم رنگ شده است و رقابت ناسالم و چشم و هم چشمی جای آن را گرفته است. این عوامل نیز باعث تشدید مشکل می شود.

در برهه ای از زندگی مشترک، زمانی فرا می رسد که زوجین باید درباره نحوه تربیت کردن کودک به توافق برسند. به ندرت اتفاق می افتد زن و شوهری در این باره به توافق کامل برسند. اختلافات ممکن است برنامه ریزی سر مسایلی مانند غذایی که باید بخورند، کتاب هایی که باید بخوانند، مدت زمانی که باید مطالعه کنند، تفریح و سرگرمی و نحوه زندگی بروز کند. در این شرایط گفتگو و حفظ آرامش به شما برای رسیدن به شرایط مطلوب کمک می کند.

## خانواده گسترده

## شغل

یکی از متداول ترین عوامل نزاع زوجین، گرفتار شدن بین نظرات مادر و همسر است. به عنوان مثال، وقتی مادر و همسر درباره بچه دار شدن نظرات متفاوتی دارند، اختلاف بین زوجین آغاز می شود. دیگر اعضای خانواده هر یک از زوجین نیز ممکن است باعث بروز اختلاف و نزاع شوند.

جمله معروفی درباره شغل و مشکلاتش وجود دارد: «مشکلات کاری را پیش از ورود به خانه فراموش کنید». متأسفانه همه ما به در میان گذاشتن تجربیات کاری با یکدیگر نیاز داریم و از شرایط کاری خود ممکن است شکایت کنیم. وقتی شکایت از شرایط کاری افزایش یابد، یکی از زوجین سکوت می کند و سبب خشمگین شدن همسرش می شود.

وقتی شرایط کار بیش از اندازه استرس زا باشد، فرد فرسوده می شود و توانایی توجه به همسر خود را از دست می دهد. به طور طبیعی، یکی از زوجین احساس نادیده گرفته شدن کرده و شکایت می کند. افرادی که به پیشرفت شغلی خود بیش از اندازه اهمیت می دهند نیز به همسر خود بی اعتنایی کرده، سبب آزردهی او خواهند شد.

## دوستان

هیچ کس نمی گوید زوجین ارتباط خود با دوستان را قطع کنند. اما برخی اوقات ارتباط برقرار کردن یکی از زوجین با فردی که همسرش از او خوشش نمی آید، سبب بروز مشکل و اختلاف می شود.



# نامانگاری و مدیریت آن



فصل ۹



## چگونگی به رسمیت شناختن ناسازگاری

### ناسازگاری و مدیریت آن

#### فعالیت

در ادامه با نشانه های هشداردهنده ای آشنا خواهید شد که بیانگر وجود یا عدم وجود اختلاف و درگیری در زندگی زناشویی شماست. آیا این اعمال را در طول هفته انجام می دهید:

- ۱ قادر نیستیم درباره موضوعی خاص با آرامش بحث کنیم.
- ۲ فریاد می زنیم و توهین می کنیم.
- ۳ ترش رویی کرده و با یکدیگر حرف نمی زنیم.
- ۴ وقتی یکی از ما عصبانی می شود، با به هم زدن محکم در از اتاق خارج می شویم.
- ۵ لوازم خانه را به سوی هم پرت می کنیم.

اگر در طول هفته دست کم در سه موقعیت از موقعیت های مذکور قرار می گیرید، زندگی شما سرشار از اختلاف و درگیری است. افراد هنگام مشاجره، تحریک پذیر و حساس می شوند. هنگام مشاجره و درگیری مجموعه ای از علائم جسمی بروز می کند. این علائم شامل ضربان سریع قلب، عرق کردن کف دست ها، سرگیجه، خشم، دلشوره و گرفتگی عضلات است.

همه افراد در زندگی، عادت های عجیب و غریبی دارند. زمانی که آستانه تحمل زوجین پایین باشد، این عادت ها می توانند به نشانه بی احترامی و شکایت تبدیل شده و سبب بروز اختلاف و درگیری شوند.

ناسازگاری و اختلاف میان زوجین، اغلب ناخودآگاه ایجاد و تشدید می شود. زوجین بدون این که بدانند، طرف مقابل را می رنجانند و دلخور و عصبی می شوند. ماجرا، شبیه زمانی است که دزد بدون این که صاحب خانه متوجه شود، وارد خانه شده و همه چیز را ببرد. با آگاهی از زمان و شرایط دقیق ناسازگاری، می توان از بروز آن جلوگیری کرد.





# توقف ناسازگاری به نام عشق

اگر با توجه به مطالب مذکور، متوجه شده اید به احتمال زیاد با ناسازگاری و اختلاف زناشویی دست و پنجه نرم می کنید، باید چند کار را به ترتیب انجام دهید. پیش از این که این مراحل را اجرا کنید، باید بپذیرید هنگام بروز اختلاف و خشم همه مراحل را به دقت انجام دهید. پس از انجام این مراحل، احساسات خود را بیان کنید.

## مرحله سوم: تنفس آهسته و عمیق

گاهی وقت ها برای آرام شدن باید نفس عمیق کشید. در این مهلت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ای استراحت، دست تان را روی شکم خود بگذارید و نفس بکشید. کم کم سرعت نفس کشیدن را کم کنید و عمیق تر نفس بکشید. پس از لحظاتی آرام خواهید شد.

## مرحله یک: تکنیک «توقف»

پذیرش این تکنیک ساده به زمان و مقداری شوخ طبعی نیاز دارد. وقتی مشاجره و درگیری اوج می گیرد، دست خود را بالا می گیرید و فریاد می زنید «توقف» یا «ایست». این علامتی است که دو طرف، فریاد زدن را متوقف کرده و به اتاق های مجزا بروند.

## مرحله دوم: وقت استراحت برای اختلاف و درگیری

متوقف کردن درگیری به معنای حل و فصل مشکل نیست بلکه مهلتی است تا طرفین آرام شوند و به حالت عادی بازگردند. زوجین، هنگام مشاجره هیجان زده می شوند. وقتی این اتفاق می افتد میزان ضربان قلب، تنفس، نبض و هورمون آدرنالین خون افزایش می یابد. یکی از اهداف این مرحله، آرام کردن افراد است. هر فرد به اتاقی می رود و ده تا پانزده دقیقه بی سروصدا می نشیند.

## مرحله چهارم: بازگشت به صحنه

وقتی آرام شدید، دوباره بازگردید و به آرامی درباره مشکل بحث کنید. اگر احساس آرامش نمی کنید، بحث درباره مشکل را به بعد موکول کنید.

## حل و فصل اختلاف با گزینه های خلاق

خلاصه ای از نگرانی ها و نیازهای همسران را بازگو کنید تا او متوجه شود به حرف هایش گوش داده اید.

### مرحله دوم: برقراری ارتباط با نگرانی ها و نیازهای خود

پس از گوش دادن به همه حرف های همسر، از نیازها، نگرانی ها و مسائلی که باعث ناراحتی شما شده است، با آرامش و احترام سخن بگویید:

۱ نیازها و نگرانی های خود را شرح دهید.

۲ همسر خود را سرزنش نکنید.

۳ در جستجوی راه حل باشید.

۴ از او بخواهید خلاصه حرف های شما را بازگو کند.

۵ او نیز باید به نیازها و نگرانی های شما توجه کرده باشد و آنها را به یاد بسپرد.

### مرحله سوم: در نظر گرفتن ایده های شما

پس از ارایه شدن لیست راه حل های قابل اجرا، زمان بررسی و انتخاب ایده ها فرا می رسد.

۱ در صورت به توافق نرسیدن، برنامه هایی را که مد نظرتان است شرح دهید.

۲ از روش های بکر و خلاق دیگر برای از میان بردن نیازها و نگرانی ها استفاده کنید.

۳ روش های بکر و خلاق را انتخاب کنید و با گفتگو، آنها را بسط دهید و پخته تر کنید.

۴ در صورت مؤثر نبودن یک روش، روشی دیگر را امتحان کنید.

مشکلات حل و فصل می شوند. اگر زوجین چنین فکر نمی کنند، با استفاده از روش های گوناگون می توان مشکلات را حل و فصل کرد تا مصالحه کنند. ایده های بکر و بدیع فراوانی می توانند به ذهن برسند که باید روی کاغذ نوشته شوند و زوجین در کنار هم آنها را مرور کنند... به راه های رفع نیازهای خود فکر کنید. نیازهای خود را بنویسید؛ حتی اگر عجیب و غریب به نظر برسند. راجع به نحوه رفع نیازها و مشکلات فکر کنید. اگر ایده هایی به نظرتان می رسد، آنها را بیان کنید. به بیان کردن ایده ها ادامه دهید و نگران انتقاد و قضاوت طرف مقابل نباشید. جستجو را ادامه دهید تا فهرست کاملی درست شود. وقتی فهرست طولانی شد، دور ایده های امیدوار کننده و بهتر خط بکشید.

### فعالیت

حل تعارض، از مهارت های بین فردی است که می توان به شیوه ای نظام مند، از آن برای حل و فصل اختلافات استفاده کرد. در ادامه با مجموعه ای از دستورالعمل هایی که اجرای آنها سبب حل و فصل مشکلات می شود آشنا خواهید شد.

### مرحله اول: آشنایی با نیازها و نگرانی های همسر

برای این که با نیازها و نگرانی های همسران آشنا شوید، باید به دقت به حرف هایش گوش کنید. گوش کردن فعال، توانایی و هنر بزرگی است که هر کسی ندارد. به این طریق می توانید با نیازها و نگرانی های همسر خود آشنا شوید. با طرح سوالات گوناگون، مطمئن شوید منظور وی را درک کرده اید. حرف های او را قطع نکنید. نیازها و نگرانی های او را یادداشت کنید.



## چگونگی کنترل احساسات

باید روش های کنترل احساسات خود و همسران را بیاموزید. در ادامه دستورالعمل هایی پیشنهاد شده است.

### شما:

- سعی کنید آرام بمانید.
  - چند بار نفس عمیق بکشید.
  - به آرامی حرف بزنید.
  - به خود بگویید «آرام باش»، «راحت باش و سخت نگیر».
  - همسر خود را سرزنش نکنید.
  - مشکل را حل و فصل کنید.
  - اجازه دهید همسران صحبت کند.
  - صحبت های او را قطع نکنید و اجازه بدهید همه حرف های خود را بگویند.
  - با پرسیدن برخی سوال ها، علت دلخور شدن او را بیابید.
  - به او یادآوری کنید که به نیازهای او احترام می گذارید و تلاش می کنید تا راه حلی بیابید.
- اگر توصیه های فوق مؤثر نبود، از این موقعیت فاصله بگیرید و در فرصتی مناسب دوباره با او گفتگو کنید.

۵ گاهی اوقات، در شرایطی که رسیدن به توافق دشوار است، درخواست کمک از فرد سوم سودمند است.

### مرحله چهارم: ایجاد راه حل های برد - برد

برای رسیدن به راه حل های برد - برد باید به نیازهای همسر خود توجه کنید. برای این کار، باید لیست هایی را که از نیازها و راه حل ها تهیه شده، بررسی کنید تا به لیستی نهایی از راه حل ها برسید. در این مرحله باید خودخواهی و غرور را کنار گذاشته، با همدلی و احترام گفتگو کنید. برای رسیدن به راهکار برد - برد، این کارها را انجام دهید:

- ۱ سه لیست تهیه شده را پیش رو بگذارید.
- ۲ در جستجوی گزینه هایی باشید که نیازهای همسر شما را برآورده کند.
- ۳ بهترین گزینه ها را برای دست یافتن به راه حل برد - برد ترکیب کنید. به این ترتیب گزینه هایی که مدنظر هر دو نفر شما بوده اند می توانند اهمیت بیشتری داشته باشند.
- ۴ بر روی راه حل ها کار کنید تا تأثیر بیشتری داشته باشند.
- ۵ اگر به راه حل برد - برد نمی رسید، ناامید نشوید و دوباره تلاش کنید.
- ۶ راه حل برد - برد را با سایر گزینه ها مقایسه کنید.

### یادگیری گوش دادن به نیازهای یکدیگر

گوش دادن و یادگیری آن، کار آسانی نیست. با استفاده از روش گوش دادن فعال، می توانید به همسر خود نشان دهید که به حرف های او گوش می دهید. وقتی همسر شما حرف می زند، به چشم هایش نگاه کنید. با این کار نشان می دهید که به حرف های او توجه دارید.

هر دو سه دقیقه یک بار، حرف های همسر خود را جمع بندی کرده و بازگو کنید. این روش به همسر شما که ممکن است آشفته و عصبی باشد کمک می کند تا به آسانی و با اطمینان، احساسات خود را به زبان آورد. استفاده از زبان بدن - با حرکاتی مانند تکان دادن سر - او را به حرف زدن تشویق می کند.

## هنوز پیشگیری بهترین درمان است

همسر خود که مشغول کار است درخواستی کند، پاسخ او به احتمال زیاد از روی حوصله و خوشایند نخواهد بود. زوجین باید زمان مناسبی برای بیان درخواست های خود انتخاب کنند.

### اختصاص زمان مناسب برای گفت و گوی روزانه

رابطه زن و شوهر می تواند در طول زمان سرد شود. علت آن می تواند کمبود و یا عدم ارتباط زن و شوهر باشد. یکی از عناصر مهم تقویت ارتباط زوجین، گفتگو درباره نیازها، تجارب و اتفاقات روزانه است. برای اینکه این گفتگو بتواند تأثیر خود را در صمیمیت زوجین ایجاد کند، هنگامی که همسر شما درباره مسایل روزانه خود صحبت می کند، دقت و علاقه خود را نشان دهید.

### آموختن ستایش کردن و پاداش دادن

مخزن سوخت عاطفی افراد باید با اعتماد به نفس و احساسات مثبت پر شود تا انرژی لازم برای زندگی فراهم شود. زوجین، باید برای پر نگه داشتن این مخزن به یکدیگر هدیه بدهند، همدیگر را تشویق نمایند و کلمات محبت آمیز نثار هم کنند.

### بررسی نیازهای برآورد نشده همسر

به همان میزان که همسر خود را می شناسیم، ممکن است از افکار او هم بی اطلاع باشیم. هرگز نباید تصور کنیم از کلیه نیازهای همسر خود آگاهیم و آنها را برآورده می کنیم. این امر به ما کمک می کند تا از او درباره نیازهایش بپرسیم. نتیجه این کار، القای احساس امنیت و احترام به همسر است.

وقتی اختلاف و درگیری اوج می گیرد، حفظ آرامش دشوار است. وقتی مشاجره و رد و بدل شدن عبارات ها و کلمات نامناسب افزایش می یابد و خشم بر دو طرف مستولی می شود، نتیجه ای جز بروز احساسات بد و آسیب دیدن ندارد. بهترین راه برای مهار مشاجره و نزاع، پیشگیری است. در ادامه با برخی از توصیه های مفید برای پیشگیری از اختلاف و درگیری آشنا می شوید.

### تحمل

شاید مهم ترین عامل در هر رابطه، تحمل است. توانایی است که به سادگی می توان به دست آورد و به دیگران نیز منتقل کرد. همچنین، تحمل، به معنای احترام به نیازهای یکدیگر است. برای اجرای موفقیت آمیز این روش باید خودخواهی و غرور را کنار گذاشت و از همدلی و درک متقابل استفاده کرد.

### آموختن بروز دادن محبت و برقراری ارتباط دوستانه

خشم زمانی نمایان می شود که افراد، احساس قدرشناسی و رضایت نکنند. در این زمان، افراد عصبی، فرسوده و افسرده می شوند. برای پیشگیری از بروز چنین علایم و نشانه هایی، زوجین باید روش های نشان دادن محبت و برقراری ارتباط دوستانه را بیاموزند. با هدیه دسته گل، کارت تبریک و به زبان آوردن جمله کوتاه «دوست دارم» می توان محبت را بروز داد و زمینه برقراری ارتباط دوستانه را فراهم کرد.

### انتخاب زمان مناسب

درخواست ها باید در زمان مناسب بیان شوند. اگر یکی از زوجین، از

بروم و خرید کنم، عرق می کنم و لباس هایم بوی بد می دهند. بهتر است برای خرید به سوپرمارکت برویم».

### حرف آخر

سرزنش نکردن و مؤدب و مؤثر بودن، کلید حل و فصل مشکلات و اختلافات است. زوجین باید از طرح نیازها و تقاضاهای نادرست و بی جا اجتناب کنند.

### خلاصه مراحل پیشگیری از نزاع ها

در این جا بیابید با هم خلاصه ای از مراحل پیشگیری از نزاع را مرور کنیم.

(۱) توصیف روشن و واضح موقعیت

(۲) بیان احساسات

(۳) پیشنهاد راه حل ها و گزینه های جایگزین

(۴) بیان این که چگونه شما و همسرتان مفید خواهید بود.

## یک کلمه درباره این کلمه زشت: طلاق

وقتی مشکلات و اختلافات اوج گرفته و حل و فصل نشوند، عشق می میرد. دلایل بسیار زیادی برای طلاق وجود دارد. مهم ترین دلایل عبارتند از: اختلافات مالی، ناسازگاری جنسی، خیانت، اختلاف نظر بر سر تربیت فرزندان، اعتیاد به الکل و مواد مخدر، ظلم شوهر به زن.

طرح موضوع طلاق به هیچ عنوان صحیح نیست. با این حال، شناسایی نشدن علل بروز مشکلات کوچک و حل و فصل نکردن آنها سبب به وجود آمدن مشکلات بزرگ تر خواهد شد که نتیجه آن می تواند متارکه باشد. با برآوردن نیازهای عاطفی، صادق بودن و احترام گذاشتن به یکدیگر، عشق افزایش می یابد و زوجین از رابطه دوستانه لذت خواهند برد.

## نشان دادن صمیمیت با همسر به فرزندان و خویشاوندان

گاهی اوقات اتفاقاتی می افتد که فرزندان و خویشاوندان کلمات تند و زننده ای را که ناشی از اختلاف تفکر و اختلاف سلیقه زوجین است از آنها می شنوند. برای جلوگیری از بروز این اتفاقات، زن و شوهر پیش از ابراز تصمیمات و نظرات خود درباره مسایل مختلف نزد دیگران، باید از نظرات یکدیگر آگاه باشند.

حفظ احترام همسر و حریم خانواده و ابراز احساسات مثبت به همسر در حضور دیگران مهم است. این کار می تواند باعث رفع کدورت و استحکام رابطه زوجین شود.

### چیزی به عنوان تعارض سازنده وجود دارد؟

گاهی به زبان آوردن اختلافات و مشاجره، دیدگاه زوجین را نسبت به یک موضوع تغییر می دهد و به آنها می فهماند که با استفاده از گزینه های مناسب و روش های مسالمت آمیز، می توان مشکلات را حل و فصل نمود و با راه حل های مناسب، زندگی را بهتر کرد. وقتی با چیزی که همسر شما می خواهد مخالف هستید، چیز دیگری به او پیشنهاد کنید. سعی کنید موضوعی که سبب بروز مشکل شده را به زبان آورید و احساس خود را نسبت به آن بیان کنید. بیان نیازها و بهره مند شدن از پیشنهادها یکدیگر اهمیت زیادی دارد. به دو مثال ساده توجه کنید: «ملاقات اعضای خانواده در دو هفته متوالی، من را مضطرب می کند. اگر بتوانیم آنها را طی یک هفته ببینیم خیلی خوب می شود؛ در طول هفته دوم به کارهای خود می رسیم.» «اگر به بازار



چک لیست



## کیفیت ارتباط بین شما و همسران چگونه است؟

کیفیت ارتباط بین شما و همسران چگونه است؟ چند دقیقه از وقت خود را به تکمیل این پرسشنامه اختصاص دهید تا کیفیت ارتباط خود و همسران را ارزیابی کنید. در هر مورد امتیاز خود را یادداشت کنید و در نهایت امتیازات را جمع بزنید.

همیشه	اغلب	برخی اوقات	به ندرت	هرگز	
۵	۴	۳	۲	۱	همسرم، عشقش به من را بروز می دهد.
۵	۴	۳	۲	۱	مدت زیادی با هم حرف می زنیم.
۵	۴	۳	۲	۱	احساسات همسرم اهمیت زیادی برای من دارد.
۵	۴	۳	۲	۱	یک بار در روز به یکدیگر جملات خوب می گوئیم.
۵	۴	۳	۲	۱	همسرم به چیزی که باید بگویم گوش می دهد.
۵	۴	۳	۲	۱	نظرات من برای همسرم مهم است.
۵	۴	۳	۲	۱	وقتی ناراحت هستم، همسرم می فهمد و علت را می پرسد.
۵	۴	۳	۲	۱	همسرم، من را درک می کند.
۵	۴	۳	۲	۱	همسرم با من مهربان است.
۵	۴	۳	۲	۱	همسرم واقعا برای من نگران است.
۵	۴	۳	۲	۱	اگر به گذشته بازگردم، دوباره همسرم را برای زندگی انتخاب می کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	احساس می کنم، می توانم به همسرم اعتماد کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	احساس می کنم رابطه ما خیلی پایدار است.
۵	۴	۳	۲	۱	احساس می کنم رابطه ما خوب است.
۵	۴	۳	۲	۱	رابطه شادی داریم.
۵	۴	۳	۲	۱	زندگی ما جالب است.
۵	۴	۳	۲	۱	با یکدیگر تفریح می کنیم.
۵	۴	۳	۲	۱	همسرم احساسات خود را به زبان می آورد.
۵	۴	۳	۲	۱	رابطه صمیمانه ای داریم.
۵	۴	۳	۲	۱	همسرم، با من دوست است.
۵	۴	۳	۲	۱	وقتی به کسی نیاز دارم، همسرم درکنار من است.
۵	۴	۳	۲	۱	درباره عقاید و علایق مشترک حرف می زنیم.
۵	۴	۳	۲	۱	اختلافات خود را به خوبی مدیریت کرده ایم.
۵	۴	۳	۲	۱	مدیریت مسایل مالی، کار خوبی است که انجام می دهیم.
۵	۴	۳	۲	۱	من و همسرم در کنار هم خوب هستیم.

وقتی نیاز دارم، همسرم به من دلداری می دهد.	۱	۲	۳	۴	۵
نگران همسرم هستم.	۱	۲	۳	۴	۵
احساس می کنم، رابطه ما آینده روشنی دارد.	۱	۲	۳	۴	۵
پیش از این که تصمیم بگیرم، با همسرم مشورت می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
در تنهایی به همسرم فکر می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵

### تفسیر نتایج شما به این صورت است:

امتیاز ۳۰ تا ۶۰: مراجعه به مشاور خانواده ممکن است و بتواند باعث بهبودی روابط شما شود.  
 ۶۱ تا ۹۰: رابطه شما صمیمی نیست.  
 ۹۱ تا ۱۲۰: رابطه شما خوب است.  
 ۱۲۱ تا ۱۵۰: رابطه شما خیلی خوب است.

### خانواده های طبیعی و غیر طبیعی چگونه هستند؟

ممکن است در دوره ای از زندگی، ارتباطات درون خانوادگی دچار ناهماهنگی و هرج و مرج شوند. با دقت در وضعیت موجود، رفتارها و اعمال طبیعی و غیرطبیعی را شناسایی کنید.

## مشاوره خانواده و خانواده درمانی

اگر فکر می کنید که نمی توانید به آن صمیمیتی که انتظار آن را داشته اید دست یابید، با یک مشاور با تجربه خانواده تماس بگیرید. وقتی با کشمکش و بحران در خانواده دست و پنجه نرم می کنید، به احتمال زیاد به کمک افراد متخصص نیاز خواهید داشت.

خانواده درمانی روشی مناسب برای کمک به حل و فصل مشکلات است. در این روش، مشاوران خانواده، راه های برقراری ارتباط مسالمت آمیز و دوستانه اعضای خانواده با یکدیگر را می یابند و برای حل مشکلات قدم برمی دارند.

#### ویژگی های خانواده های غیر طبیعی:

- با یکدیگر نزدیک و صمیمی نیستند.
- در خانواده احساس تنهایی و انزوا می کنند.
- توقع وفاداری محض دارند و به نظرات متفاوت و حریم خصوصی یکدیگر احترام نمی گذارند و حریم خصوصی هم را رعایت نمی کنند.
- با وضع و اجرای قوانین سخت در خانواده سبب می شوند نیازهای یکدیگر را به رسمیت نشناسند.

#### ویژگی های خانواده های طبیعی:

- از افراد سالم تشکیل شده اند.
- هرکس، از موقعیت و مسئولیت خود در خانواده آگاه است.
- نظر اعضای خانواده نسبت به جهان و سایر اعضای خانواده مثبت و خوش بینانه است.
- نیازهای یکدیگر را مد نظر قرار داده و به هم کمک می کنند.
- توانایی برقراری ارتباط مؤثر و گفت و گو کردن درباره احساسات و مسایل گوناگون را دارند.
- توانایی حل مشکلات را بدون صدمه زدن به سایرین دارند.

## نقش مشاور خانواده

هر یک از همسران که به دیدار مشاور خانواده می رود این امید را دارد که وی بتواند مشکلات را حل و فصل کند. کار مشاور خانواده، گوش دادن به حرف های همسران، یافتن علل ایجاد و بروز مشکلات و ارائه پیشنهاد برای حل و فصل آنهاست. مشاور خانواده، در صورت لزوم، همه اعضای خانواده را توانمند می کند و آنها را با مهارت ارزیابی پیشرفت خانواده، آشنا خواهد کرد.

## نقش خانواده

هیچ خانواده ای بدون مهارت های حل مساله و فداکاری در این راه رشد نخواهد کرد. البته باید در نظر داشت که برخی از همسران به طور ذاتی از این مهارت ها برخوردار بوده، یا آموزش های مناسبی را در این زمینه دیده اند. اعضای خانواده، باید احترام گذاشتن و حمایت از یکدیگر را تمرین کنند. مشکلات آن ها، با پذیرفتن توصیه های مشاور خانواده و اجرای آن ها زودتر از میان خواهد رفت.

## چگونگی ساختار جلسات مشاوره

مشاور، زمان زیادی را صرف پرسیدن سوال از اعضای خانواده می کند تا ایده مناسبی برای ایجاد تعامل در میان آنها بیابد. سپس، روش های گفتگو با یکدیگر را برای اعضای خانواده شرح می دهد. این اقدامات، ممکن است علل ناراحتی اعضای خانواده از یکدیگر را روشن کند.

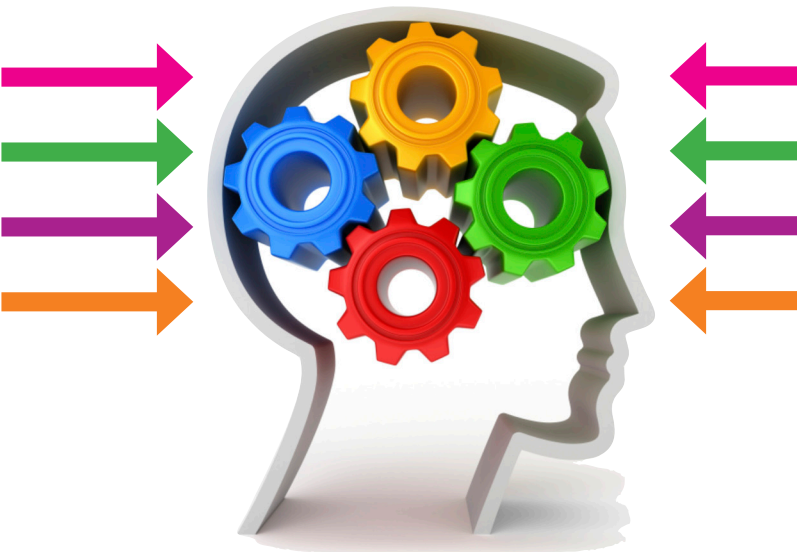
پس از این که اعضای خانواده، علل بروز مشکلات را فهمیدند و آنها را پذیرفتند، مشاور خانواده، آموزش مهارت های خاص و از جمله گفتگو کردن را برای حل و فصل مشکلات آغاز خواهد کرد. در پایان هر جلسه، تکالیف اعضای خانواده مشخص می شود. هر جلسه، شامل امتحان اعضای خانواده، آموزش مهارت جدید و ارزیابی پیشرفت خانواده است.

## چگونگی تجزیه و تحلیل مشکلات خانوادگی

مشاوران خانواده سعی می کنند به مشکلات، از دیدگاه فعل و انفعالات خانواده نگاه کنند. فعل و انفعالات منفی، نشان دهنده دیدگاه یکسان اعضای خانواده به یکدیگر است. در ادامه با دو دیدگاه متفاوت آشنا می شوید:

**۱** ممکن است اعضای خانواده بر اهمیت اجرای دقیق سنت های خانواده تاکید کنند که نتیجه آن احترام به بزرگان خانواده است. اما تأکید برخی از اعضای خانواده بر اجرای دقیق سنت ها ممکن است سبب بروز مشکلات متعدد و سوء استفاده سایر اعضای خانواده شود. در چنین موقعیت هایی، مشاور خانواده، تلاش می کند ریشه مشکلات را شناسایی کرده و بین اعضای خانواده تفاهم ایجاد کند.

**۲** وقتی یکی از اعضای خانواده احساس ناامنی کند به احتمال زیاد بیش از اندازه به سایر اعضای خانواده وابسته می شود. این اتفاق ممکن است سبب شود که اعضای خانواده از فردی که احساس ناامنی کرده فاصله بگیرند و او را آزار دهند. در چنین وضعیتی، مشاور خانواده دلایل ناامنی را بررسی می کند تا به ریشه درگیری اعضای خانواده برسد.





# متداول‌ترین مهارت‌های درمان خانواده

مهارت‌های متداول عبارتند از:

## ۱- برقراری ارتباط به شیوه‌ای سازنده

موقعیت‌های استرس‌زا زمانی ایجاد می‌شوند که اعتقادات، احساسات و حقوق فرد توسط دیگران پایمال شود. وقتی چنین شد، فرد احساس خواهد کرد به شعور و شخصیتش توهین شده است. اگر مردم بدانند، عواقب ناشی از اعمال خود را احساس و درک می‌کنید، به حرف‌های شما گوش داده و به آنها احترام می‌گذارند.

## ۲- ستایش و افتخار

ستایش و افتخار، بخش مهمی از ارتباط سازنده را تشکیل می‌دهند. برای ستایش و افتخار کردن به شکل سازنده، چند دستورالعمل وجود دارد: حس خود را نسبت به طرف مقابل بیان کنید. مؤدب باشید و از طرف مقابل تشکر کنید. به وسیله جملاتی که به زبان می‌آورید منحصر به فرد شوید.

## ۳- حل و فصل مشکلات

آموزش حل و فصل مشکلات، به معنی استفاده از امکانات ارتباطات به منظور کمک به زوج‌های جوان برای ارتقای مهارت‌های مقابله با استرس است.

زوجین می‌توانند با اجرای دقیق این مراحل مشکلات خود را حل و فصل کنند:

- ۱- شناسایی مشکل
- ۲- بیان گزینه‌ها و راه‌حل‌های احتمالی
- ۳- ارزیابی تبعات هر یک از گزینه‌ها
- ۴- انتخاب گزینه‌ای خاص برای اجرا
- ۵- مرور و ستایش اعمال مثبت و مفید

برای کمک به اعضای خانواده، به زمان کافی برای تصمیم‌گیری نیاز است. گزینه‌های مختلف برای هدایت و کمک به اعضای خانواده به این شرح است: تحت تأثیر قرار دادن دیگران با تصمیم‌هایی که می‌گیرید. نوشتن فرآیند تصمیم‌گیری بر روی کاغذ. نوشتن جوانب مثبت و منفی هر گزینه.

«تصمیم‌گیری» انتخاب بین غلط و درست نیست، انتخاب بهترین گزینه است. به خود اعتماد کنید، به خاطر داشته باشید هیچ فردی کامل نیست. وقتی تصمیم می‌گیرید، به گذشته بازنگرید. نگران نشوید و بد به دل راه ندهید.

## داستان یک زندگی: به کمک فرهاد

پنج سال از ازدواج ما می گذشت و صاحب دو دختر بودیم. ما پیش از ازدواج همسایه بودیم و یکدیگر را می شناختیم. اما زندگی با یکدیگر به عنوان زن و شوهر متفاوت است و باعث می شود که جنبه های گوناگون شخصیت یکدیگر را کشف کنیم. به شدت کار می کنیم و از لحاظ مالی در مضیقه نیستیم، اما در روابط ما فراز و نشیب وجود دارد. در شرایط عادی شاد هستیم.

اولین مشکل عمده زندگی ما زمانی نمایان شد که حسین به دلیل رکود اقتصادی و ورشکستگی شرکتی که در آن کار می کرد، بیکار شد. او در طول دوران سه ماه بیکاری، اعتماد به نفسش را از دست داد و تحریک پذیر، زود رنج و عصبی شده بود. سعی کردم با حرف زدن، مشکل را حل و فصل کنیم، اما به نتیجه نرسیدیم. حسین هر روز به خانه یکی از دوستانش می رفت و به فکر پیدا کردن کار نبود. او با رفتار خود من را ناامید و عصبی می کرد. برای حل و فصل مشکل تصمیم گرفتیم با پدر و مادرم مشورت کنم. آنها توصیه کردند شرایط شوهرم را درک کنم و با او دوستانه رفتار کنم تا مشکل حل شود. سرانجام، او در شرکتی بین المللی مشغول به کار شد.

در انتخاب روش تربیت کردن بچه ها نیز اختلاف نظر داریم. من ترجیح می دهم از تنبیه برای متوقف کردن سوء رفتارها استفاده کنم؛ اما همسرم، از تشویق و استدلال کردن استفاده می کند. ما موفق شدیم با ترکیب این دو روش، سبکی تازه و موفق ابداع کنیم که نتیجه اش کودکان شاد، مطیع، سالم و در حال رشد است. به نظر ما، توانایی برقراری ارتباط، احترام گذاشتن به یکدیگر و حل و فصل مشکلات، کلید موفقیت ازدواج ماست.





## درباره ازدواج همه چیز را می دانید؟

یکی از اهداف اصلی ازدواج برآوردن نیازهای زوجین است. هدف اکثر افراد از ازدواج، یافتن همراهی صمیمی است. برای انتخاب همسر کفو و مناسب و ازدواج، باید آموزش ببینید و از عوامل انتخاب همسر مناسب و ازدواج موفق آگاه شوید.



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