

به نام خدا

روان درمانی کوتاه مدت همدلانه ویژه زوجین

مؤلف:

سحر محمدخانی غیاثوند

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه : محمدخانی غیاثوند، سحر، ۱۳۷۳-
عنوان و نام پدیدآور : روان‌درمانی کوتاه‌مدت هم‌دلانه ویژه زوجین / مولف سحر
محمدخانی غیاثوند.

مشخصات نشر : ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران) ، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری : ۱۷۵ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۲-۹۸۹-۷

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : کتابنامه: ص. ۱۶۷ - ۱۷۵.

Couples therapy

موضوع : زوج درمانی

Marital psychotherapy

زناشویی -- روان‌درمانی

Marriage -- Psychological aspects

زناشویی -- جنبه‌های روان‌شناسی

رده بندی کنگره : RC۴۸۸/۵

رده بندی دیویی : ۶۱۶/۸۹۱۵۶۲

شماره کتابشناسی ملی : ۹۵۱۳۹۰۶

اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

نام کتاب : روان‌درمانی کوتاه مدت هم‌دلانه ویژه زوجین

مولف : سحر محمدخانی غیاثوند

ناشر : ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد : پروانه مهاجر

تیراژ : ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ : اول - ۱۴۰۲

چاپ : مدیران

قیمت : ۱۶۰۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان :

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۲-۹۸۹-۷

تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



انتشارات ارسطو



فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۹
فصل اول: پیش درآمدی بر ازدواج و خانواده.....	۱۲
پیش درآمدی بر خانواده.....	۱۳
تاریخچه ازدواج.....	۱۳
اهمیت ازدواج.....	۱۵
اهداف ازدواج.....	۱۶
ازدواج و بقای نسل.....	۱۷
ازدواج و غریزه جنسی.....	۱۹
معیارهای انتخاب همسر.....	۲۰
ویژگی های شوهر شایسته.....	۲۲
خصوصیات زن شایسته.....	۲۲
پیامدهای تأخیر در ازدواج.....	۲۳
زمان ازدواج.....	۲۴
راههای تشویق جوانان به ازدواج.....	۲۵
توصیه های تربیتی به زنان در منزل.....	۲۵
توصیه های تربیتی به مردان در منزل.....	۲۷
تأثیر ازدواج و مجرد بر سلامت.....	۲۹
حقوق و وظایف.....	۲۹

۳۲ فصل دوم: آشنایی با روان‌درمانی تحلیلی کوتاه‌مدت.....
۳۳ تاریخچه روانی درمانی تحلیلی.....
۳۳ فروید.....
۳۴ دوانلو.....
۳۸ غلبه بر مقاومت درونی.....
۳۹ فرایند فشار و ابراز هیجانی.....
۴۰ ارزیابی و تشخیص روانی دوانلو.....
۴۱ انگیزه و کارکرد رفتار پاتولوژیک.....
۴۳ تعارض و دفاع‌ها از دیدگاه روان‌درمانی تحلیلی.....
۴۴ فرایند فشار.....
۴۶ چالش.....
۴۷ درگیری مستقیم.....
۴۸ تفاوت روان تحلیلی و روان‌کاوی چیست؟.....
۴۸ روان‌درمانی پویایی کوتاه‌مدت.....
۴۹ اهمیت دلبستگی.....
۴۹ رابطه با درمانگر: انتقال.....
۵۰ احساسات.....
۵۱ اضطراب.....
۵۱ مکانیزم‌های دفاعی.....
۵۲ خلاصه فنون روان‌درمانی پویایی کوتاه‌مدت.....

۵۳ سردرگمی های موجود در خصوص روان درمانی پویایی کوتاه مدت
۵۶ واژه نامه روان درمانی پویایی فشرده و کوتاه مدت
۶۰ فصل سوم: روان شناسی خود
۶۱ نظریه روان شناسی خود (self psychology)
۶۳ خود دوقطبی در نظریه هاینز کوهات
۶۳ مفهوم خود - شی در نظریه هاینز کوهات
۶۵ انعکاس همدلانه (Empathic mirroring)
۶۶ مراحل رشد نفس (خود)
۶۶ انواع اختلالات خود
۶۶ خود در روان شناسی خود
۶۸ دنیای ابژه های خود
۶۹ انواع اصلی روابط ابژه خود
۷۲ چارچوب بندی مجدد اختلال بیمار
۷۶ جهت گیری روان شناسی خود به درمان
۷۷ نقش همدلی در درمان اختلالات خود
۷۸ گوش دادن همدلانه
۷۸ از ناکامی بهینه تا پاسخ دهی بهینه
۸۲ فصل چهارم: زوج درمانی شناختی - رفتاری
۸۳ زوج درمانی شناختی - رفتاری
۸۴ شناسایی افکار خود آیند و پیوستگی عواطف و رفتار

- ۸۵ شناسایی طرح‌واره‌ها و بازسازی آن‌ها
- ۸۷ تکنیک‌های رفتاری
- ۸۷ آموزش ارتباط
- ۹۰ راهکارهای برای گوینده
- ۹۱ راهکارهایی برای شنونده
- ۹۵ انتقال همدلی
- ۹۶ تأیید
- ۹۷ تکنیک‌هایی برای اصلاح و کاهش ایجاد وقفه در سخن‌دیگری در رابطه
- ۹۸ تکنیک کاغذ و مداد
- ۱۰۰ راهکارهای حل مسئله
- ۱۰۲ قراردادهای تبادل رفتاری
- ۱۰۳ مداخلاتی برای افراط و تفریط در واکنش‌های عاطفی
- ۱۰۵ توافق‌های احتمالی
- ۱۰۷ آموزش جرات ورزی
- ۱۰۸ تکنیک‌ها و مداخلات متناقض‌نما
- ۱۱۲ کاهش و وقفه
- ۱۱۳ تمرین رفتاری
- ۱۱۳ نقش وارونه
- ۱۱۴ دستیابی به مهارت‌های ارتباطی
- ۱۱۵ تکالیف خانگی

- تکالیف مربوط به روش‌شناسی درمانی ۱۱۸
- ضبط صوتی و تصویری عکس‌العمل‌ها در منزل ۱۱۹
- زمان‌بندی فعالیت ۱۱۹
- خود‌بازبینی ۱۲۰
- تکالیف کاری در ارتباط با رفتار ۱۲۱
- بازسازی شناختی افکار بد کارکرد ۱۲۱
- گسترش و انجام‌دادن تکالیف خانگی ۱۲۲
- قبول تکلیف ۱۲۳
- پیگیری ۱۲۴
- مقاومت برای انجام تکالیف ۱۲۴
- بررسی پیش‌بینی‌ها با تجربیات رفتاری ۱۲۵
- شناسایی پتانسیل بازگشت ۱۲۵
- کنترل موانع و مقاومت برای تغییر ۱۲۶
- دیدگاه منفی شرکا و ناامیدی برای تغییر ۱۲۷
- تفاوت در برنامه‌ها ۱۲۸
- اضطراب درباره تغییر الگوهای موجود در رابطه ۱۲۹
- چشم‌پوشی از قدرت و کنترل دریافتی ۱۳۰
- مشکلاتی برای پذیرش مسئولیت برای تغییر ۱۳۱
- راه‌بندان‌ها (موانع) ۱۳۲
- موانع درمانگر ۱۳۳

انتظارات غیرواقع بینانه.....	۱۳۴
موانع فرهنگی.....	۱۳۴
اجبارهای محیطی.....	۱۳۵
فصل پنجم: روان‌درمانی کوتاه‌مدت همدلانه.....	۱۳۶
آغاز درمان کوتاه‌مدت همدلانه.....	۱۳۷
ارزیابی وضعیت خود.....	۱۳۸
شناسایی درمان‌جویانی که ممکن است زود هنگام از درمان کنار بکشند.....	۱۴۴
کارآگاهان روان‌شناختی.....	۱۴۵
مرحله‌های میانی و پایانی درمان.....	۱۴۶
پایان درمان کوتاه‌مدت همدلانه.....	۱۴۸
تعیین تاریخ پایان درمان.....	۱۴۹
واکنش‌های منفی به پایان درمان.....	۱۵۰
واکنش‌های انتقال متقابل بالقوه.....	۱۵۱
واکنش‌های مشکل‌آفرین کلی به تجربه درمان کوتاه‌مدت.....	۱۵۱
استفاده از درمان‌های کمکی در روان‌درمانی کوتاه‌مدت.....	۱۶۱
دارودرمانی.....	۱۶۳
منابع و مآخذ.....	۱۶۶

پیشگفتار

ازدواج پیچیده‌ترین شکل رابطه انسانی است. انسان بدون ارتباط سازنده و سالم نمی‌تواند شکوفا شود، در واقع ازدواج اصلی‌ترین زمینه‌ای است که در آن روابط سازنده می‌تواند شکل بگیرد و صمیمیت و روابط اجتماعی رشد یابد (گیدنس و دونیر و همکاران، ۲۰۱۲). پس خانواده اولین هسته اجتماع و اساسی‌ترین بنیان جوامع است که افراد هر اجتماعی در بستر آن رشد و نمو پیدا کرده و از آن طریق وارد جامعه می‌شوند. خانواده را موسسه یا نهاد اجتماعی معرفی کرده‌اند که ناشی از پیوند زناشویی زن و مرد است (عدالتی و رذوان، ۲۰۱۱).

ازدواج به عنوان عالی‌ترین و مهم‌ترین رسم اجتماعی برای دستیابی به نیازهای عاطفی افراد همواره مورد توجه بوده است. (هلر و وود، ۲۰۰۰؛ به نقل از احمدی، ۱۳۸۴). پدیده ازدواج بسیاری از نیازهای فردی-اجتماعی زن و مرد را در غالب روابط روانی-اجتماعی و جسمانی و دیگر آداب معرفی و اجتماعی برآورده می‌سازد (نوابی نژاد، ۱۳۷۹). به عبارت دیگر هنگامی که کانون خانواده در برگیرنده محیط سالم و سازنده، روابط گرم، تعامل بین فردی و صمیمی باشد، می‌تواند موجب رشد و پیشرفت اعضای خانواده شود (غلامی پور و عابدی، ۱۳۹۰: معین، عباسی، جاهدی و دست غیبی، ۱۳۹۰). این خانواده سالم، افراد سالم را تحویل اجتماع می‌دهد اما خانواده ناسالم موجب بروز مسائل فراوانی در سطح جامعه می‌شود و اگر سعی در بهبود پیشرفت خانواده نشود، مشکلات اجتماعی روز به روز بیش‌تر خواهد شد (ستیر، ۱۹۷۲، ترجمه بیرشک، ۱۳۸۸). اما گاهی تحولات زندگی، سیستم زناشویی را چنان بی‌ثبات می‌کنند که زن و شوهر از یک دیگر قطع امید کرده، قادر به پذیرش، گذشت و بخشودن اعمال، افکار و احساسات یک دیگر نیستند و در باور خود چاره‌ای جز وارد شدن به تعارضات زناشویی و گاه طلاق نمی‌بینند

(ورثینگتون، ۲۰۰۳) پژوهش‌ها در زمینه تاثیرات مخرب تعارضات زناشویی نشان می‌دهند که این تعارضات، تاثیرات زیان باری بر سلامت جسم، روان و خانواده دارند (فینچام، ۲۰۰۶). تعارض بین اعضای خانواده به وحدت و یکپارچگی آن ضربه می‌زند و شدت آن موجب بروز نفاق و پرخاشگری و ستیزه جویی و سرانجام اضمحلال و زوال خانواده می‌گردد. کانون خانواده‌ای که بر اثر تعارض و نفاق بین زن و شوهر آشفته است آثار مخربی در حیات کودکی فرزندان و خانواده بر جای می‌گذارد (کرمی، زکیی و همکاران، ۱۳۹۱).

یکی از درمان‌های که در حل مشکلات زوجین موثر است، روان‌درمانی کوتاه مدت همدلانه است. روان‌درمانی کوتاه‌مدت یا فشرده نوعی از روان‌درمانی است که بین ۱ تا ۲۵ جلسه طول می‌کشد و معمولاً چهارچوب زمانی آن از مرحله شروع تا خاتمه درمان، کوتاه است. درمان می‌تواند شامل چندین جلسه باشد، ولی فاصله جلسات زیاد و مدت‌زمان آن طولانی است. درمان کوتاه‌مدت معمولاً شامل چند جلسه است که در مدت‌زمانی نسبتاً کوتاه برگزار می‌شوند و عبارت کوتاه‌مدت ارتباطی با طول زمان هر جلسه ندارد. جلسات بر موضوعات مشخصی متمرکزند و درمان، باز پایان نیست. بیمار فعالانه در درمان همکاری می‌کند و درمانگر هم در مقایسه با رویکردهای سنتی طولانی‌مدت بسیار فعال‌تر است.

درمان کوتاه‌مدت، درمانگر و بیمار را با چالش‌هایی مواجه می‌کند. برخی از درمانگران در یکپارچه‌سازی سامانه‌های ارزشی آشنا و رویکردهای درمانی طولانی‌مدت که سال‌های متمادی استفاده شده‌اند، با رویکردهای جدید درمان که به بازه زمانی کوتاه محدود می‌شوند، مشکل دارند. بسیاری از درمانگران کاملاً معتقدند که رویکردهای کوتاه‌مدت در بهترین حالت، فرد را از شر نشانه‌ها خلاص می‌کنند. برای برخی دیگر، کاربرد فن‌های درمان کوتاه‌مدت برای بیمار، غیرحساس و تقریباً شبیه به جراحی و عاری از همدلی است.

مبنای نظری این کتاب را می‌توان رویکرد روان‌شناسی خود قرار داد. این راهنما ترکیبی از رویکرد تحلیلی و شناختی رفتاری است، ولی مبنای تحلیلی آن بسیار غالب و قسمت‌های شناختی محدود به آموزش‌های روان‌شناختی، ابراز وجود و ایفای نقش است. در همهٔ درمان‌ها به‌ویژه درمان تحلیلی، تغییرات اساسی و عمیق به‌جز با درمان بلندمدت و باز پایان صورت نمی‌گیرد، بنابراین نمی‌توان این راهنما را جایگزین درمان‌های بلندمدت کرد. در این کتاب سعی داریم تا به زبان ساده اصول اولیه روان‌درمانی کوتاه‌مدت را بیان کنیم و به معرفی فنون و تکنیک‌های درمانی آن بپردازیم. امید است این کتاب گامی روبه‌جلو جهت شناخت بهتر و استفاده بیشتر درمانگران از این رویکرد درمانی برداشته باشد.

سحر محمدخانی غیاثوند

فصل اول: پیش درآمدی بر

ازدواج و خانواده

پیش درآمدی بر خانواده

یکی از نهادهای مهم اجتماعی که اهمیت و نقش‌های مختلف آن مورد توجه علمای مذهبی، صاحب‌نظران تعلیم و تربیت، جامعه‌شناسان و روان‌شناسان قرار گرفته، خانواده است. صاحب‌نظران علوم اجتماعی برای خانواده تعاریف فراوانی ارائه کرده‌اند؛ از جمله: «خانواده، سازمان اجتماعی معدود و نهاد سازنده‌ای است که از طریق ازدواج که یک قرارداد اجتماعی است، تشکیل می‌شود.» (باقری، ۱۳۸۹). «ازدواج و تشکیل خانواده، خدمتی است برای پدید آمدن یک کانون‌آسایش و خوش بختی و نشاط طبیعی، ارضای غریزه جنسی، لذت بردن از زندگی، بهره‌مندی از محبت و تعاون و مددکاری و سرانجام امتزاج دو روح در افق محبت و هم‌آهنگی و اتصال دو دریا از نیرو و قدرت، برای رسیدن به هدفی متعالی.» (زهراکار، ۱۳۹۵)

تاریخچه ازدواج

بررسی تاریخ اقوام گذشته، چهره‌ای متفاوت از ازدواج را به ما نشان می‌دهد؛ گروهی آن را به طور کامل امری پلید معرفی کرده و عامل گناهان برشمرده‌اند و عده‌ای آن را امری مثبت دانسته و فقط در جهت منافع مرد معرفی کرده‌اند. تبعیض وحشتناک میان زن و مرد و وضعیت تأسف‌انگیز زنان در اقوام گذشته باعث شده که ازدواج به محیطی برای مالکیت مرد و بندگی زن تبدیل شود. در میان یونانیان قدیم، زن مانند کالا بود و حتی خرید و فروش هم می‌شد و این از حقوق شوهر نسبت به همسرش بود. «در یونان، زن شرعی مهجور بود، می‌کده‌ها و عشرتکده‌ها با رونق زن‌های بدکاره مشهور بودند، گاهی حتی خود شوهران، زنان خویش را برای تمتع جنسی دیگران قرض می‌دادند؛ چنان که پدر موستنس، خطیب معروف یونان باستان، زن خود را به یکی از دوستانش هبه کرده بود.» ویل دورانت می‌نویسد: «در هند قدیم، با مرگ شوهر، هنگامه مرگ محتوم زن نیز فرا

می‌رسید؛ بدین گونه که پس از مرگ شوهر، زن را هم به داخل آتشی که جسد مرد در آن می‌سوخت، پرت می‌کردند.»

وی در باره مردم چین می‌نویسد: «پدر خانواده، حق فروش زن و فرزندانش و حتی حق کشتن آنها را نیز داشت و اصولاً زن پس از مرگ شوهر، برای نشان دادن وفاداری خود به شوهر، محکوم به خودکشی بود.» دکتر «کریستین سن» نیز می‌گوید: «در ایران، عصر زردشتی، ازدواج با محارم و نزدیکان، نه تنها مقدس بوده، بلکه گناهان کبیره را نیز محو می‌کرده است.»

«در زمان هخامنشیان، خانواده بر اساس پدر سالاری و ازدواج‌ها اغلب درون گروه‌های اجتماعی صورت می‌گرفت و ازدواج هم خون به معنای ازدواج با نزدیکان مانند: ازدواج خواهر با برادر یا پدر با دختر موسوم به «خوتک دس» به منظور پاکی خون خانواده نیز در طبقات اجتماعی خانواده‌های اشرافی صورت می‌گرفت.»

پرفسور کریستیان بارتمله، خاورشناس آلمانی می‌نویسد: در زمان ساسانیان، ازدواج با خواهر، به ویژه در خاندان سلطنتی، برای حفظ و نگاه داری خون و میراث شاهنشاهی، رایج و برقرار بوده است. ایرانیان باستان نیز بنا به تعلیم اوستا، زناشویی برادر و خواهر را موجب جلب روشنایی ایزدی در خاندان و طرد دیوان می‌دانسته‌اند. در انجیل دستور صریحی وجود ندارد و کاتولیک‌ها و پروتستان‌ها تابع تورات می‌باشند، با این تفاوت که از ازدواج با دختر خواهر و دختر برادر هم می‌پرهیزند و اما ارتدوکس‌ها ترجیح می‌دهند ازدواج تا هفت نسبت پدری و مادری انجام نگیرد. (زارع، ۱۳۸۷)

در بعضی کشورها زن و مرد مساوی‌اند و خواستن توانستن است، مرد و زنی که با یک دیگر توافق نظر جنسی دارند، اسم خود را در دفتر شهرداری ثبت می‌کنند و زن و شوهر می‌شوند. در دین مسیح، ازدواج مرد و زن مسیحی باید طی تشریفات در کلیسا و با

حضور کشیش انجام گیرد. در آیین یهود، مراسم ازدواج در معابد انجام می‌گیرد. در آیین سیک‌ها، ازدواج امری مباح است، ولی تعدّد زوجات را حرام شمرده است. در مذهبی به نام نسطوری، ازدواج برای کشیشان کلیسا مجاز شمرده شده، ولی اسقفان حق ازدواج ندارند.

گروهی به غلط تصور می‌کنند که اگر گزینه جنسی را در خود محکوم کرده و مجرد بمانند، کار بجایی انجام داده‌اند و حتی آن را فضیلت بزرگی پنداشته‌اند، در صورتی که اسلام ازدواج را برای همه لازم تشخیص داده و آن را مستحب و برای برخی واجب معرفی کرده است. بر این اساس، معتقدات مسیحیت در باره ازدواج - به پیروی از انجیل «متی» و شورای «الویرا» که خودداری از زناشویی را بهتر پنداشته‌اند - در منطق اسلام، بی‌پایه و مردود است. (اژه ای، ۱۳۸۲). در بین کاتولیک‌ها، گروهی به نام «گروه دینی» به زعم خویش برای وصول به مقام مقدس و تقوا، از لذت جنسی صرف نظر می‌کنند. در کلیسای غرب، کشیش‌ها، راهب‌ها و راهبه‌ها نذر می‌کنند که مجرد بمانند و همسر نگیرند. در کلیساهای شرقی نیز اسقفان تقریباً همیشه از میان روحانیونی انتخاب می‌شوند که ازدواج نکرده باشند و کشیشان پس از رسیدن به سمت کشیشی، حق ازدواج ندارند و کسانی هم که قبلاً ازدواج کرده‌اند اگر همسرشان بمیرد، حق ازدواج ثانوی نخواهند داشت.

اهمیت ازدواج

امام صادق (ع) می‌فرماید: مردی نزد پدرم امام باقر (ع) آمد، حضرت به او فرمود: «همسر داری؟ گفت: نه. فرمود: دوست ندارم دنیا و آن چه در آن است از من باشد و یک شب را بدون همسر به سر برم. آن گاه پدرم گفتارش را ادامه داد و فرمود: دو رکعت نمازی که مرد همسر دار می‌خواند، بهتر از قیام شب مرد عزب (مجرد) به عبادت و روزه گرفتنش در روز است! آن گاه پدرم هفت دینار به آن مرد داد و فرمود: با این پول وسایل ازدواجت

فصل اول: پیش درآمدی بر ازدواج و خانواده ۱۶

را فراهم کن که حضرت رسول فرموده‌اند: همسر انتخاب کنید که باعث وسعت رزق و روزی است. (طوسی و همکاران، ۱۳۹۴) رسول خدا (ص) فرمود: هر کس در اوایل جوانی ازدواج کند، شیطان فریاد زند: فریاد از او! فریاد از او! دو سوم دینش را از دستبرد من نگاه داشت. پس باید عبد خدا در نگه داری یک سوم دیگرش جانب تقوا را رعایت کند.

زنی حضور امام ششم (ع) شرف یاب شد و عرض کرد: خدایت صلاح و سداد افزایش، من زنی هستم تارک دنیا. فرمود: منظورت از ترک دنیا چیست؟ عرض کرد: شوهر اختیار نکرده‌ام. فرمود: چرا؟ گفت: برای اجر و ثواب. فرمود: برگرد، اگر مجرد ماندن فضیلت بود، فاطمه زهرا (س) از تو سزاوارتر بود. کسی نمی‌تواند در فضایل بر حضرت زهرا (س) پیشی گیرد. (صمدی، ۱۳۹۵)

اهداف ازدواج

۱. پاسخ به ندای فطرت: انسان فطرتاً میل به ارتباط با جنس مخالف دارد، از این رو پاسخ صحیح ندادن به فطرت در موقع مناسب، مشکلاتی را برای فرد و جامعه ایجاد می‌کند.

۲. پاسخ به دعوت سنت: ازدواج پاسخی به ندای پیامبر و دیگر معصومان (ع) می‌باشد.

۳. صیانت از خطر: ازدواج، ضامن سلامت تن و روان آدمی است و از بروز بیماری‌های جسمی و روانی و اختلالات شخصیتی جلوگیری می‌کند.

۴. حفظ عفت: ازدواج، هواهای نفسانی آدمی را تحت قید و بند در می‌آورد و هدایت می‌کند.

۵. سکون و آرامش: ازدواج، هیجان، التهاب و اضطراب در زندگی را به آرامش و سکون تبدیل نموده، سبب ایجاد تعادل روحی و روانی می‌گردد.

۶. **محبت:** از آن جا که پیوند زناشویی در میان انسان‌ها نیاز به کشش و جاذبه قلبی و روحی دارد، خداوند رابطه زن و مرد را بر اساس دوستی و محبت قرار داده است.

۷. **تکمیل:** تکمیل وجود هر یک از مرد و زن، از نتایج مهم تشکیل خانواده است، چرا که هر یک از آن دو بدون دیگری، موجودی ناقص است.

۸. **تولید نسل:** میل به داشتن فرزند و تداوم نسل، انسان را به تشکیل خانواده راغب می‌کند، زیرا وجود فرزند علاوه بر این که به زن و مرد شخصیت می‌دهد و سبب ادامه حیات آنان می‌گردد، باعث گرمی، صمیمیت، نشاط و شادابی، پویایی و صفای کانون خانواده می‌گردد.

۹. **تأمین سلامت جسم و روان و رهایی از تنهایی:** امنیت روحی، معاشرت، نیاز به محرم راز، تشویق و ترغیب، مقبولیت و جلب توجه، محبت و دوستی و افزایش رزق و روزی، در سایه ازدواج تأمین می‌گردد. ازدواج به زندگی زن و مرد معنا و جهت می‌دهد و آن‌ها را از تنهایی و سرگردانی رهایی می‌بخشد.

۱۰. **سلامت و امنیت اجتماعی:** ازدواج، جامعه را از انواع فسادها، انحرافات، بی‌بند و باری‌ها، تجاوزات جنسی، قتل، خیانت، خودکشی و... دور می‌کند. (زهراکار و همکاران، ۱۳۹۸)

ازدواج و بقای نسل

در میان ارباب کلیسا این عقیده رایج بوده که ازدواج با پاکی و قداست مغایرت دارد و تنها برای تولید نسل و جلوگیری از بی‌بند و باری‌های مردان و زنان تجویز می‌شود.

راسل می‌گوید: «طبق نظریه سن پول، مسئله تولید نسل، هدف فرعی بوده و هدف اصلی ازدواج همان جلوگیری از فسق بوده است. این نقش اساسی ازدواج است که در حقیقت

دفع افسد به فاسد می‌باشد.». علامه طباطبائی (ره) نیز هدف اصلی از نکاح را بقای نوع و تولید مثل دانسته است. وی فرو نشانیدن شهوت، اشتراک در زندگی مادی و تدبیر منزل را خارج از حقیقت ازدواج دانسته و آن‌ها را اموری مقدماتی یا فایده‌هایی مترتب بر آن دانسته است.

ایشان می‌نویسد: «طبیعت مردان، جنس مؤنث را می‌طلبد و بالعکس. مجهز شدن زن و مرد به خصلت‌های زنانگی و مردانگی، هدفی جز تولید مثل و بقای نوع ندارد، از این رو ازدواج بر این حقیقت پایه‌گذاری شده و تمامی احکام ازدواج نیز بر همین حقیقت دور می‌زند.» (جعفری، ۱۳۹۴). البته از قرآن کریم و سخنان بزرگان دین در باره هدف از ازدواج، نکاتی به دست می‌آید که عبارت‌اند از:

۱. **بقای نسل انسانی:** قرآن می‌فرماید: «نسائکم حرث لکم فاتوا حرثکم آنی شئتم؛ زنان کشت‌زار شمایند، پس از هر جا که خواهید به کشت‌زار خود آید.» سید قطب در تفسیر این آیه می‌گوید: قرآن رابطه زوجیت را با تعبیری گوناگون در آیات عدیده بیان داشته است؛ گاه با تعبیر «لباس»، گاه با «سکونت و مودت» و گاه تعبیر «حرث» را به کار گرفته است. تعبیر «حرث» نشان‌دهنده جانبی از علاقه زوجیت است؛ یعنی تولید مثل و تکثیر نسل.

۲. **سکونت و آرامش:** آیه ۸۹ از سوره اعراف و نیز آیه ۳۱ از سوره روم بر این مطلب تأکید دارد. در برخی روایات، انس روحی، عامل خلقت زوجین معرفی شده است: «هنگامی که خدا حوا را آفرید... آدم گفت: پروردگارا این موجود زیبا کیست که قرب او و نگاه کردنش سبب انس است؟ خداوند فرمود: ای آدم! این بنده من «حوا» است، آیا دوست داری او انیس و هم سخن تو باشد؟ آدم گفت: بلی، و همیشه بر این نعمت تو را شاکرم.»

۳. ارضای غریزه جنسی: امام صادق (ع) از یارانش پرسید: «بهترین لذت چیست؟ گفتند:

نمی‌دانیم. آن گاه حضرت فرمود: لذت بخش‌ترین کار، لذت زنان است.»

۴. مشارکت در حیات معنوی: این که می‌بینیم آموزه‌های اسلامی در باره همسر‌گزینی، در نظر داشتن خصلت‌هایی چون: اخلاق نیک، ایمان و تعهد را گوشزد نموده و از ازدواج با افراد بی‌ایمان و بی‌نماز منع کرده‌اند، بر این نکته روان‌شناسانه و علمی دلالت دارد که خوی و خصلت زوجین در یک دیگر تأثیرگذار بوده و می‌تواند در رشد و کمال یا انحطاط و سقوط اخلاقی آن‌ها نقش داشته باشد. به همین دلیل قرآن کریم ازدواج با برده مؤمن را بهتر از ازدواج با مشرک آزاد می‌داند.

۵. مشارکت در حیات مادی: زن و مرد در سامان دادن زندگی مادی باید کمک کار هم باشند. به این نکته در منابع دینی تأکید شده است. امام صادق (ع) می‌فرماید: «راحتی مؤمن در سه چیز است: «خانه‌ای بزرگ که او را بپوشاند، همسری نیکو که او را در امر دنیا و آخرت یاری کند و دوستی که یاور او در شدايد باشد.» (شرفی، ۱۳۹۵)

ازدواج و غریزه جنسی

غریزه جنسی، پیوسته در حال حمله است و اگر از راه صحیح و مشروع دفع نشود، ضربه‌ای بسیار مهلک به پیکر ساختمان وجودی انسان وارد می‌کند و به اعصاب و روان او لطمه می‌زند. روان‌شناسان و روان‌پزشکان یکی از علت‌های عمده و اصلی پریشانی و فشارهای روحی و روانی را «بی‌همسری» می‌دانند. انسان‌های مجرد به حسب تمنای خود، آزاد و مستقل زندگی می‌کنند، اما این زندگی در ظاهر آرام و ساکت برای آن‌ها مفید نیست، چرا که همه کارها بر اساس میلشان است. مضافاً این که بیشتر آن‌ها در زندگی نظم و قانونی ندارند، حتی خوردن و استراحتشان از قانون مشخصی تبعیت نمی‌کند و این باعث به وجود آمدن امراض مهلک می‌شود. (کارلسون، ۲۰۱۹، به نقل از صمدی، ۱۳۹۹)

معیارهای انتخاب همسر

مهم‌ترین مسئله در ازدواج، انتخاب همسر شایسته است. در این باره از سوی پیشوایان دین معیارهایی معرفی شده که به نمونه‌هایی اشاره می‌کنیم:

۱. تدین: دین دار بودن همسر، یکی از معیارها و شرط‌های اصلی ازدواج است. پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «با زن دین دار ازدواج کن تا خدا به زندگی تو برکت دهد.» و باز فرمود: «زن را برای زیبایی‌اش به همسری مگیر، چرا که ممکن است جمال زن باعث پستی و سقوط اخلاقی او شود و هم چنین به انگیزه مالش با وی پیوند زناشویی برقرار مکن، زیرا می‌تواند مایه طغیان او گردد؛ بلکه به سرمایه دینی و معنوی او توجه نما و با زن با ایمان ازدواج کن.»

۲. اخلاق نیک: در زمان امام رضا (ع) شخص بد اخلاقی به خواستگاری دختر حسین بن بشار باسطی آمد. او از امام رضا (ع) کسب تکلیف کرد. حضرت در پاسخ فرمود: اگر بد اخلاق است، دخترت را به او نده.

۳. عقل: عقل، از مهم‌ترین شرایط یک همسر خوب محسوب می‌شود. همسر عاقل، شرایط و امکانات زندگی را خوب درک می‌کند و توقعات بی‌جا و بلند پروازی ندارد. به علاوه این که عقل و هوش زن و شوهر در فرزندان‌شان نیز تأثیر دارد. امیر المؤمنین علی (ع) فرمود: «با انسان احمق و نفهم ازدواج نکنید، زیرا معاشرت با او بلایی است عظیم و فرزندان‌ش نیز ضایع خواهند شد.»

۴. هم آهنگی روحی و روانی: دختر و پسر باید برنامه‌ها، فعالیت‌ها و اهداف و پیش‌بینی‌های خود را در نظر بگیرند و ببینند آیا همسری که امروز انتخاب می‌کنند به درد آینده‌شان خواهد خورد و استعداد و توانایی پرواز تا افق‌های دور دست را خواهد داشت؟ بنابراین هر کس باید با توجه به معیارهای گفته شده همسر خود را برگزیند و از آزادی