

# صبحن سوّمه

زندگی با طعم تردید



۵. نمای یک: ازدواج در بین چالش‌ها (۱)  
۶. نمای دو: ازدواج در بین چالش‌ها (۲)



۸. نمای چهار: چه عجله‌ایه؟



۷. نمای سه: ازدواج کنم چه فایده؟



## ۵- نمای ۱: ازدواج در بین چالش‌ها (۱)

# مریم

نمی‌شود؛ از دیشب هرچقدر می‌خواهم دل بدهم به فیزیک و فرمول‌هایش، نمی‌شود. هربار کسی بی‌هوا چیزی می‌گوید و دوباره برم می‌گرداند به خانه اول و دوباره و صدباره، حواسم می‌رود به خواستگار جوانی که چمبره زده جلوی در خانه و ول نمی‌کند برود.

الان مطهره یک دفتر سر داده جلویم که تویش نوشته: حالا می‌خواهی چه کار کنی؟ می‌دانم خواستگار را می‌گویند

اما خودم را به آن راه می‌زنم و می‌نویسم: «می‌خواهم حواسم به فیزیک

باشد!»

اصلش تقصیر شما بود که دیشب توی گروه پست گذاشته بود:

ha: مریم کی شیرینی خواستگاریت رو می‌دی؟

نگار: خدا رحمتش کنه... دختر بدی نبود.

@B\$: حالا مگه قبول کرده که تند تند می‌بری و می‌دوزیدی؟

نگار: بالاخره که قبول می‌کنه.

@B\$: مریم مگه عقلش رو از دست داده؟ من به گربه‌های در خونه‌مون بیشتر

اعتماد دارم تا این پسرای چشم‌چرونی که چشمشون هر روز دنبال یکیه...  
نگار: مگه تو کجا زندگی می‌کنی صبا، که پسرهای به این متشخصی داره؟  
مطهره: اون که چشم‌چرونی نکرده؛ خواستگاری کرده اونم با خانواده‌اش! خیلی هم شیک  
و مجلسی.

Shah: اصلاً ما برای چی باید ازدواج کنیم و خودمون رو پابند این مردا کنیم؟... بخوایم  
پولدار بشیم، خودمون راحت تر می‌تونیم کار کنیم و پیشرفت کنیم تا وقتی یه آقا بالاسر  
هی برامون قانون بذاره این طرف برو، اون طرف نرو. بخوایم درس هم بخونیم،  
مجردی راحت‌تره؛ تا اینکه یکی باشه که هر روز بخوایم بهش جواب پس بدیم که درس  
به چه درد زن می‌خوره و آخرش باید بری آشپزخونه.

مریم: چه خبره دارید شلوغش می‌کنید؟... من خودمم کشته مرده‌ ازدواج نیستم  
بچه‌ها... اصلاً عاشق خونه بابام هستم. اگه چند روز مامانم و سامان رو نبینم، بغض  
خفهام می‌کنه. کجا بلند بشم برم خونه‌ مردی که نمی‌دونم بعداً که آب‌ها از آسیاب  
افتاد، به اندازه بابا و مامانم به من مهربونی می‌کنه یا نه.

ظهر که می‌روم خانه، می‌بینم منیژه هم آنجاست. با آن وروجکش که از  
در و دیوار بالا می‌رود. می‌پرسم: هان چه عجب از این طرف‌ها؟...  
جوابم را وقتی می‌دهد که مامان می‌رود توی آشپزخانه. می‌گوید: چرا  
داری خودت را بدبخت می‌کنی، مریم؟  
- مگر چی شده؟

- مامان می‌گوید هنوز به خواستگارت جواب رد نداده‌ای...  
- خب برای اینکه نتونسته‌ام یک کلمه درس بخوانم... برای اینکه هنوز  
تصمیم نگرفته‌ام... برای اینکه دارم دیوانه می‌شوم... ولی تو دیگر شروع نکن،  
منیژه.

- هنوز مانده تا شروع بشود مریم... شروعش سه ماه بعد از جواب  
بله‌ات است؛ شروعش از وقتی است که برای هر جواب تلفن یا پیامی که  
می‌خواهی بدهی، باید به آقا جواب پس بدهی. شروعش وقتی است که باید  
یک خط قرمز بکشی روی همه‌ آرزوهایت... درس، هنر، رفیق و هر کاری که  
دوست داری، دیگر باید خوابش را ببینی... بعدش هم یک وروجک می‌افتد به



جاننت که در نبود بابایش هم آرامش نداشته باشی...

بالاخره مامان به دادم می‌رسد که بروم کمک کنم وسایل سفره را ببرم، اما منیژه آرام نمی‌شود. بعد از ناهار هم هر وقت تنها می‌شویم، شروع می‌کند کنار گوشم از بدبختی‌هایش می‌گوید و اینکه خیلی از ازدواج کردنش پشیمان است.

مامان انگار می‌فهمد ماجرا از چه قرار است؛ چون گاهی نگاه تندی به منیژه می‌کند که او نادیده‌اش می‌گیرد. تا اینکه سروکلۀ خاله زهره پیدا می‌شود. خاله مثل همیشه شاد و پرنشاط، کلی سروصدا با خودش می‌آورد؛ انگار هیچ غمی در زندگی‌اش نیست. خاله زهره مثل همیشه، اول کمی سر به سر شادمهر می‌گذارد و می‌گوید: می‌خواهی مامانت مال من بشود؟ یکهو منیژه چیزی می‌گوید که همه مان را به هم می‌ریزد. بغض می‌کند و می‌گوید: خیلی دیگر نمانده خاله. به همین زودی‌ها بابایش قرار است ...

خاله زهره به او چشم غره می‌رود که جلوی بچه رعایت کند و منیژه بلند می‌شود می‌رود توی یک اتاق دیگر. خاله به مامان اشاره می‌کند که برود آرامش کند. بعد، کمی صبر می‌کند و شبکه‌های تلویزیون را این طرف و آن طرف می‌کند. یک بار هم می‌رود تا پشت در اتاق و انگار مطمئن می‌شود منیژه آرام شده است. می‌آید و برایم توضیح می‌دهد که خانواده احمدی زنگ زده‌اند که بیایند و ببینند نظر من چیست. برایم توضیح می‌دهد که خانواده خوبی هستند و سال‌هاست هر دو خانواده همدیگر را می‌شناسند.

برای خاله توضیح می‌دهم که هنوز نتوانسته‌ام افکارم را جمع و جور کنم که اصلاً برای چه می‌خواهم ازدواج کنم و کی باید ازدواج کنم. می‌پرسم: الان زود نیست برای ازدواج؟ نکند توی دردسر بیفتم...

خاله می‌گوید: همه ازدواج‌ها که مثل ازدواج منیژه نیست، عزیز دلم... خاله راست می‌گوید. نمونه‌اش خود خاله زهره است که زندگی دلنشینی دارد و توی فامیل ضرب‌المثل خوشبختی است و هیچ وقت تا حالا کسی ناراحتی‌شان را ندیده است. خاله و شوهرش محبت خوبی به همدیگر دارند. به خصوص به قول خاله با آن شکلات قهوه‌ای؛ فرزند خاله شکل و قیافه‌اش بیشتر به بابای بندری‌اش رفته و رنگ صورتش سبزه تند است. مثل بابایش هم خونگرم و با محبت است و مثل مامانش شاد و بانشاط. خانۀ خاله از آن خانه‌هایی است که در آنجا موجی از شادی و آرامش دلت را پر می‌کند.

خاله می گوید: یک چیز برایت بگویم مریم؟... شاید تا به حال این را به هیچ کس دیگری نگفته باشم؛ حتی مامانت... شاید مهم ترین احساس تأسف این سال های من از این باشد که چرا زودتر ازدواج نکرده ام. روزهایی که خیلی خوشبختم، تأسف می خورم که چرا در اوج هیجان و نشاط جوانی، زندگی دو نفره ام را شروع نکرده ام.

داشتم فکر می کردم که خاله دوباره دارد نمک می ریزد روی زخم من و مرا گذاشته است سرکار که خیلی جدی ادامه داد: نمی دانی سر کنکور چه بدبختی هایی کشیدم تا در رشته دلخواهم قبول شدم؛ بعدش هم با چه فشاری تک تک درس ها را گذراندم. توی آن چند سال خواستگارهای خوبی هم داشتم اما آن قدر درگیر درس بودم که نمی توانستم به ازدواج فکر کنم. همین فریدخان هم آن روزها از من خواستگاری کرد ولی من رد کردم و مشغول کار شدم. بعداً در شرکت، مشکلاتی پیش آمد که داشت بیخ پیدا می کرد. آقا چون پایش را کرد توی یک کفش که باید ازدواج کنی و دیگر دیر شده. راست هم می گفت. از شدت فشار کاری اعصابم به هم ریخته بود. چهره ام مثل افسرده ها شده بود. رفتم پیش خانم موسوی؛ مشاور زبردستی بود و چند بار دیگر هم در مشکلات کمکم کرده بود. این بار گفت باید ازدواج کنی. ولی دیگر از آن همه خواستگار خبری نبود. تا اینکه فرید دوباره خواستگاری کرد ولی حالا بعد از ازدواج ناموفقی که داشت به فکر من افتاده بود. اینها را دخترخاله اش برایم گفت که قبلاً هم رشته و هنوز دوست بودیم. وقتی دیدمش، فهمیدم کمی جاافتاده تر شده است و البته شکسته تر.

بعد از ازدواج، دوباره خواستم آزمون ارشد بدهم که خاطرات فشارهای دانشگاه نمی گذاشت. خانم موسوی، خدا خیرش بدهد، به من مشورت داد که حالا که ازدواج کرده ای و تکلیفت روشن است، ببین چه رشته ای به شرایط زندگی ات می خوره دختر. مجبور که نیستی مسیری را که تا حالا آمده ای ادامه بدهی... این حرف را با فرید در میان گذاشتم. او هم خیلی استقبال کرد. حالا که فکرش را می کنم می بینم چه تصمیم درستی گرفته ام. اگر با خانم موسوی قبل از انتخاب رشته اولم مشورت می کردم و همراهی و همدلی فرید هم بود، در انتخاب رشته و شغل قبلی ام هم جور دیگری تصمیم می گرفتم.

البته این را هم بگویم که بالاخره مثل همه زندگی های دیگر یک جاهایی بینمان کمی شکرآب شده است، ولی مگر زندگی بی مشکل هم می شود؟

مامان از اتاق بیرون می‌آید و می‌گوید منیژه خوابش برده. انگار شب قبلش نخوابیده و احتمالاً دوباره دعوا داشته‌اند. هر چه به خاله اصرار می‌کنیم که بماند، می‌گوید نگران فریدم. صبح صبحانه نخورده رفته و ظهر هم بعید می‌دانم چیزی خورده باشد. می‌خواهم قلیه ماهی برایش درست کنم. خاله که می‌رود، مامان برمی‌گردد برود توی اتاق پیش منیژه. وقتی از کنارم رد می‌شود، چند لحظه می‌ایستد و نگاهم می‌کند. انگار برای گفتن حرفش تردید دارد. بعد، بالاخره تصمیمش را می‌گیرد. می‌گوید: منیژه اگر مشکل دارد، به خاطر ازدواج کردن نیست؛ به خاطر بد ازدواج کردنش است. خودت که یادت هست آن موقع همه ما با ازدواجش مشکل داشتیم؛ از همین روزها می‌ترسیدیم اما لج کرد و ایستاد تو روی همه‌مان که اگر نگذارید با مهران ازدواج کنم، فلان و بهمان می‌کنم... حالا آن روزها یادش رفته و همه چیز را انداخته است کردن ازدواج. فکر می‌کند اگر مجرد مانده بود، خیلی اوضاعش بهتر از این بود...

مادر نم‌اشکی را که نشسته است توی چشمش، با دست پاک می‌کند و می‌رود.

خودم هم سرگردان مانده‌ام. وسط این همه درس و وضعیت منیژه و حرف‌های خاله و مامان گیج شده‌ام. بچه‌ها هم که ول کن نیستند. شب توی گروه، بچه‌ها دارند سراغ مرا می‌گیرند:

@B@: بچه‌ها کسی از عروس خانم خبر نداره؟... از ظهر پیداش نیست

نگار: عروس رفته گل بچینه...

می‌نویسم:

مریم: سلام...



## در ذهن تو چه می گذرد؟

- اگر برای یکی از دوستانت خواستگار بیاید، چه احساسی پیدا می کنی؟
- خوشحال می شوم.
  - تعجب می کنم.
  - حسادت می کنم.
  - عصبانی می شوم.
  - بی تفاوت می گذرم.
  - می گویم به موردش بستگی دارد؟
  - می گویم به آمادگی دوستم بستگی دارد؟
  - به دوستم (می گویم) الکی رد یا قبول نکن و درباره اش فکر کن.

### نظرسنجی

۱- اگر برای خودت خواستگار بیاید، چه واکنشی نشان می دهی؟ چه مسائلی مانع فکر کردنت به ازدواج می شود؟ چقدر ازدواج برایت اولویت دارد؟ چه چیزهایی برایت مهم تر از ازدواج است؟ در این زمینه، با چه چالش هایی بیشتر روبه رو هستی؟

چالش	تعداد رأی
ادامه تحصیل	
مخالفت خانواده	
مشکلات خانوادگی و اقتصادی	
دل کندن از خانواده	
آزادی و راحتی	
ترس از مشکلات ازدواج	
ترس از شکست	
آماده نبودن خودم	
داشتن درگیری عاطفی	
بدبینی و بی اعتمادی به پسرها	
.....	

در این درس و درس بعدی چالش ها و محدودیت هایی را که باعث به تأخیر افتادن ازدواج می شوند، بررسی می کنیم و راه حل هایی را ارائه می دهیم.



## ۱- فعلاً قصد ادامهٔ تحصیل دارم

برخی از دختران جوان به خاطر علاقه به ادامهٔ تحصیل با وجود خواستگار خوب، به ازدواج به طور جدی فکر نمی‌کنند. آنها گاهی به این می‌اندیشند که «ممکن است همسر آینده‌ام با ادامهٔ تحصیل من مخالفت کند»؛ یا اینکه «اگر ازدواج کنم، مسئولیت‌های ازدواج مانع صرف دقت کافی برای تحصیلم شود» و حتی «ممکن است مجبور به ترک تحصیل شوم». «شاید هم هرچقدر سطح تحصیلاتم بالاتر رود، موقعیت اجتماعی بهتری به دست آورم و این پیشرفت در آینده و حتی ازدواجم اثر گذار باشد و موقعیت‌های ازدواج بهتری نصیبم شود».

شاید این گونه افراد نمونه‌های شکست و ترک تحصیل بعد از ازدواج را در اطرافشان دیده باشند، اما آیا واقعاً ازدواج دلیل مشکلات آنها بوده است؟ اگر این گونه است، چرا موارد زیادی را هم سراغ داریم که بعد از ازدواج موفقیت‌های زیادی در تحصیل پیدا کرده‌اند؟ دلایل افت تحصیلی یا ترک تحصیل بعضی افراد بعد از ازدواج را می‌توان در موارد زیر یافت: اساساً دلیل عمدهٔ درس خواندن بعضی از افراد، نه خود علم بلکه پر کردن بعضی از خلأها مثل کسب منزلت اجتماعی است، که برای یک دختر مجرد خیلی اهمیت دارد و البته بعد از ازدواج، چیزهای دیگری برای او مهم می‌شود.

● بعضی از افراد برنامه‌ریزی صحیحی در زندگی ندارند و نمی‌توانند زمان خود را به نحوی مدیریت کنند که به همهٔ کارهایشان برسند؛ مثلاً واحدهای درسی زیادی می‌گیرند، درس خواندن را در زمان حضور همسر و یا حتی دیگران در خانه انجام می‌دهند؛ فرصت‌های زیادی را صرف مهمانی و فضای مجازی و امثال آن می‌کنند و حاضر نیستند از هیچ موردی هم صرف نظر کنند.



- برخی هم به رغم علاقه مندی به درس، به علت مخالفت بیجای همسر یا خانواده مجبور به ترک تحصیل می‌شوند. گاهی اوقات احساس کمبود در مردها، حس رقابت طلبی بی‌مورد مرد به زن و سوء ظن بیمارگونه مردان عامل شکست و توقف تحصیلی است.
- بعضی از افراد به خاطر تحصیلات عالیه، برای خودشان جایگاه خاصی نسبت به دیگران قائل‌اند؛ این رفتار باعث حساسیت و مخالفت اطرافیان برای ادامه تحصیل چنین افرادی می‌شود.
- بعضی از افراد موقع درس خواندن یا امتحانات، فشارهای شدیدی به خود و خانواده وارد می‌کنند و همین امر باعث نگرانی اطرافیان و مخالفتشان با تحصیل آنها می‌شود.

## نقشه‌ای برای حل چالش ادامه تحصیل

مدیریت صحیح زندگی و تحصیلات، وابسته به رعایت نکات زیر است :

۱- هیچ بُعد زندگی را فدای بُعد دیگری نکنید. ممکن است در سال‌هایی که قصد دارید به اهداف علمی خود برسید و پیشرفت کنید، خواستگاران خوبی را رد کنید و موقعیت‌های مناسبی را از دست بدهید، اما بدانید آینده قابل پیش‌بینی نیست؛ ممکن است حوادثی برای شما یا خانواده‌تان پیش بیاید که موقعیت ازدواج شما را تحت تأثیر قرار دهد. برای تحصیل تا آخر عمر فرصت هست اما فرصت طلایی ازدواج شما به زودی سپری می‌شود و آثار مخرب آن باقی می‌ماند.



۲- پیشرفت در تحصیل، همیشه با موقعیت‌های بهتر برای ازدواج همراه نیست. چرا که هرچه مدارک تحصیلی و سن بالاتر می‌رود، توقعات شما و طرف مقابل نیز افزایش پیدا می‌کند و تعداد خواستگاران و تناسبشان با شما کمتر می‌شود. در این شرایط، ممکن است مجبور شوید از بخشی از خواسته‌ها و معیارهای اصلی خود هم بگذرید و این بعداً شما را دچار مشکل کند.



۳- می‌توانید با همسر خود ادامه تحصیل بدهید. به

این فکر کنید که هر دو نفر در دوره تحصیلی پایین‌تری ازدواج کرده‌اید و با همدیگر مشغول تحصیل هستید؛ در این صورت، می‌توانید «زمان‌هایی را با هم به درس خواندن بگذرانید». چرا که در واقع هم مسیر هستید و برنامه زندگی‌تان با هم متناسب است.

۴- آنچه واقعاً مانع تحصیل است، ازدواج نیست؛ بلکه نوع انتخاب است. اگر همسران برای

تحصیل و علم‌آموزی ارزش قائل باشد، می‌تواند همراه و کمک‌رسان بسیار خوب و زمینه‌ساز پیشرفت شما حتی بیشتر از زمان مجردی، باشد.

۵- البته ازدواج و تشکیل خانواده، زمان‌هایی را از شما می‌گیرد، اما در عوض، یک اشتغال ذهنی دائمی را از دوستان برمی‌دارد؛ به این معنی که تکلیف زندگی آینده‌تان روشن می‌شود و برای خودتان هدف مشخص‌تر و واقعی‌تری تنظیم می‌کنید. با انگیزه قوی‌تر و برنامه‌ریزی بهتر و با همدلی و همکاری همسران می‌توانید بهتر به آن اهداف برسید. البته اینها به شرطی است که انتخاب متناسب و مناسبی داشته باشید.

۶- اگر هنگام درس خواندن تصمیم به ازدواج گرفتید، این را بدانید که شروع ازدواج نباید با مقاطع حساس تحصیلی مانند کنکور همراه باشد؛ چون در ماه‌های اول ازدواج، تحصیلتان تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

۷- نوع رشته یا محل و محیط تحصیل دانشگاهی، می‌تواند نقش مهمی در سازگاری با زندگی مشترک داشته باشد. بنابراین، رشته شما باید مناسب محل و شرایط زندگی‌تان باشد.

۸- با مدیریت صحیح، برنامه‌ریزی و حذف بعضی از کارها از جمله مهمانی‌ها و مسافرت‌های



غیرضروری، دیدن فیلم یا اختصاص دادن وقت زیاد به فضای مجازی، زمان خود را برای کارهای مهم زندگی‌تان از جمله تحصیل آزاد کنید.

۹- اگر احساس می‌کنید نمی‌توانید به خوبی هم به ازدواج و هم به تحصیل خود برسید، از یک مشاور مورد اعتماد کمک بگیرید.

## ۲- از مشکلات زندگی یا شکست می‌ترسم

\* برخی از دختران تجارب شکست در زندگی را در اطراف خود دیده‌اند. به همین سبب، از شکست در ازدواج یا خطر طلاق می‌ترسند. بعضی دیگر نیز از اینکه انتخابشان نامناسب باشد نگران‌اند. برخی به خاطر نداشتن مهارت‌های زندگی، از ازدواج واهمه دارند و بعضی هم، برای رهایی از مسئولیت زندگی، در دسرها و سختی‌های زندگی، ترس از محدود شدن و از دست دادن دوستان، سعی می‌کنند تا حدممکن ازدواج را به تأخیر بیندازند یا از خیر آن می‌گذرند. با هریک از این ترس‌ها و نگرانی‌ها چگونه باید برخورد کرد؟

## نقشه‌ای برای حل چالش نگرانی از شکست

۱- این فکر به طور کلی درست است که پای یک عمر زندگی در میان است و باید دقت کرد؛ پس باید به قدر کافی مطالعه، مشاوره و تحقیق کنید تا در نهایت، انتخاب درست و دقیقی داشته باشید ولی در عین حال مواظب باشید که به وسواس یا بدبینی دچار نشوید. بنابراین، با وجود اینکه **دقت و بررسی بیشتر برای انتخاب بهتر مفید است، با بدبینی کاری از پیش نمی‌رود.**

۲- خیلی از شکست‌ها ناشی از توقعات و انتظارات بیجای طرفین است. هرچه توقعات بالاتر می‌رود، میزان رضایتمندی پایین می‌آید و در نتیجه احساس شکست بیشتر می‌شود و زمینه آن فراهم می‌آید.

۳- انتخاب هر مسیری به همان اندازه که لذت‌بخش و رشددهنده است، مشکلات و سختی‌های خودش را نیز دارد. تحصیل، اشتغال، هنرورزی، ورزش قهرمانی و ازدواج همگی در عین داشتن جذابیت و منافع فراوان، ممکن است با شکست نیز مواجه شوند. اما ترس از شکست باعث نمی‌شود این کارها را رها کنید یا به تأخیر بیندازید.

قرار نیست اگر یک نفر در ازدواجش دچار مشکلات متعدد شد یا حتی شکست خورد، دیگران نیز به همین عاقبت گرفتار شوند. به این نکته دقت کنید که به رغم بالا بودن آمار طلاق،

اکثر زندگی‌ها در جامعه پایدار است. همان‌طور که با وجود بالای بودن آمار تصادفات جاده‌ای، اغلب مسافران، سفر خوشی دارند و صد البته کسی به علت آمار بالای تصادفات از مسافرت منصرف نمی‌شود بلکه نکات ایمنی سفر را بیشتر رعایت می‌کند. هیچ عاقلی هم به سبب شکست تحصیلی، قید درس خواندن را نمی‌زند بلکه برای موفقیت، برنامه‌ریزی و تلاش بیشتری می‌کند. طلاق نیز امری تصادفی نیست؛ بلکه بی‌توجهی و بی‌دقتی در شیوه‌ها و معیارهای انتخاب و نیز اشکالاتی در سبک زندگی افراد است که موجب شکست آنها در زندگی می‌شود. به این مطالب در دروس بعدی می‌پردازیم. بنابراین، شکست‌ها و موفقیت‌ها علت دارند و وقتی علت‌ها مشخص باشند، می‌توان از شکست‌ها پیشگیری کرد یا زمینه موفقیت‌ها را فراهم آورد. البته طلاق هرچند کم هم باشد، بسیار اهمیت دارد. راه کاهش آمار طلاق این است که دانش و مهارت افراد در زمینه ازدواج و زندگی مشترک افزایش یابد و در فرایند انتخاب، ازدواج و زندگی، به دقت به کار گرفته شود.

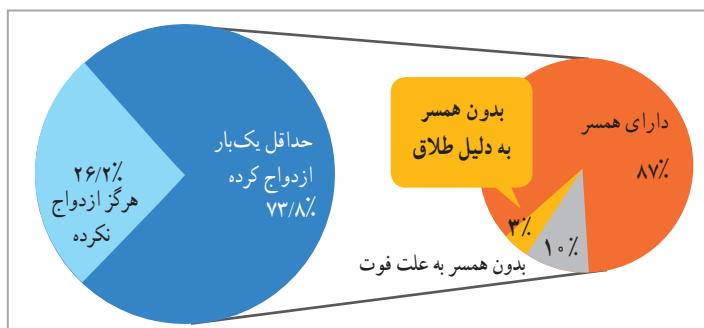
## صرفاً جهت اطلاع



جمعیت زنان و دختران ده ساله و بالاتر بر حسب وضع زناشویی

سال و جنس	دارای همسر	بی‌همسر به علت فوت همسر	بی‌همسر به علت طلاق	هرگز ازدواج نکرده	اظهار نشده
۱۳۹۵ زن	۶۴/۳٪	۷/۳٪	۲/۲٪	۲۶/۲٪	۰/۰
	۷۳/۸٪			۲۶/۲٪	

بر اساس اطلاعات سرشماری ۱۳۹۵ سایت مرکز آمار ایران





طبق سرشماری سال ۱۳۹۵، ۲۶/۲ درصد زنان بالای ۱۰ سال کشور هرگز ازدواج نکرده‌اند. بنابراین، ۷۳/۸ درصد زنان بالای ۱۰ سال کشور حداقل یک بار ازدواج کرده‌اند. این زنان در سه وضعیت، قرار دارند؛ بعضی به علت فوت و بعضی به علت طلاق بدون همسر و مابقی دارای همسرند. مطابق نمودار صفحه قبل «زنان بی همسر به علت طلاق» در کشور کمتر از سه درصد از مجموع خانم‌های حداقل یک بار ازدواج کرده‌اند!

۴- هیچ‌گاه با دیدن ظاهر زندگی فردی یا شنیدن گلایه‌های یک نفر از مشکلاتش درباره یک نوع شیوه زندگی قضاوت نکنید. عادت بدی که بعضی از ما داریم این است که خوشی‌ها و شیرینی‌ها را نادیده می‌گیریم، اما بیشتر از تلخی‌ها و مشکلات یاد می‌کنیم؛ به گونه‌ای که گویی زندگی ما سراسر تلخی و ناراحتی بوده است. معمولاً افراد کمتر شیرینی‌های زندگی خود را بیان می‌کنند و این باعث نادیده گرفته شدن این شیرینی‌ها می‌شود.

۵- تجارب افرادی را که در زندگی مشترکشان شکست خورده‌اند، بشنوید ولی درباره آنها قضاوت نکنید. ازدواج یک فرایند و رابطه دوطرفه است. ممکن است این افراد ضعف‌ها و نواقص خود در زندگی مشترک را برای شما بازگو نکنند. بنابراین، اطلاعات ناقصی به شما بدهند و شما را نسبت به ازدواج بدبین کنند.

۶- به افراد زیادی هم که انتخاب درست و زندگی موفق داشته‌اند، فکر کنید؛ کسانی که توانسته‌اند به خوبی از پس مشکلات برآیند و حتی در زمینه‌های بسیار زیادی رشد کنند.

۷- بخشی از ترس‌ها ناشی از نداشتن مهارت‌های زندگی است. خیلی از این مهارت‌ها از هم‌اکنون قابل اکتساب‌اند و بعضی‌ها را نیز در دوران عقد می‌توان به دست آورد. البته برای کسانی که در سنین پایین‌تر ازدواج می‌کنند، این پذیرش در خانواده همسر وجود دارد که دختر و پسر بخشی از مهارت‌ها را در طول زندگی مشترک فرامی‌گیرند. این یادگیری توأم با خاطراتی شیرین از دسته‌گل به آب دادن‌های اوایل زندگی مشترک خواهد بود. درباره ویژگی‌های مردان، مهارت‌های ارتباطی با همسر، مهارت‌عامل با خانواده همسر و... اطلاعاتتان را بیشتر کنید. مطالعه کتاب، شرکت در سخنرانی‌ها و کارگاه‌های مرتبط با این موضوعات می‌تواند به خوبی به شما کمک کند و از نگرانی‌هایتان بکاهد.

## اگر اهل مطالعه‌اید ...



در بخش نخست کتاب «جوان و همسرگزینی»، نکاتی درباره فواید و موانع ازدواج آمده است که می‌تواند شما را برای مواجه شدن با موانع ازدواج آماده کند.

## ۶- نمای ۲: ازدواج در بین چالش‌ها (۲)

مامان می‌گوید: منیژه اگر مشکل دارد، به خاطر ازدواج کردن نیست؛ به خاطر بد ازدواج کردنش است... حالا آن روزها یادش رفته و همه چیز را [انداخته است کردن ازدواج]. فکر می‌کند اگر مجرد مانده بود، خیلی اوضاعش بهتر از این بود...  
خودم هم سرگردان مانده‌ام. وسط این همه درس و وضعیت منیژه و حرف‌های خاله و مامان گیج شده‌ام. بچه‌ها هم که ول کن نیستند.

### هم جوشی



با مروری بر داستان و مباحث نمای قبلی، فرض کنید در یک جمع دوستانه، درباره ازدواج مریم با هم بحث می‌کنید. هر کدام از شما نقش موافق یا مخالف را به عهده بگیرید. این گفت‌وگو را در کلاس اجرا کنید.

در نمای قبل به دو مورد از محدودیت‌های ازدواج، یعنی تحصیل و ترس از مشکلات، اشاره شد. در این نما، روابط و فعالیت‌های اجتماعی به‌عنوان محدودیت و چالش دیگری برای ازدواج بررسی می‌شود.

## ۳- چرا خودم را محدود کنم؟

بعضی افراد ازدواج را مانعی جدی برای رفت و آمدهای اجتماعی خودشان می‌دانند. این افراد نگران‌اند که اگر ازدواج کنند، خیلی از مهمانی‌ها و رفت و آمدها را از دست می‌دهند. در این زمینه لازم است ابتدا به اقتضات دوران نوجوانی‌تان توجه کنید و پس از آن، بین روابط اجتماعی متعارف و نامتعارف تفاوت قائل شوید.

ارتباطات اجتماعی و اجتماعی شدن می‌تواند باعث رشد استعدادهای انسان و بهره‌گیری از مواهب زندگی شود. بخش زیادی از پیشرفت‌ها و انحطاط‌های یک فرد و نیز رنج‌ها و لذت‌هایش مربوط به روابط و فعالیت‌های اجتماعی اوست.

اجتماعی شدن یک فرد در دوران کودکی، بیشتر در خانواده و تحت مدیریت آنها است. در

دوران نوجوانی، دوستان و همسالان نیز به دایرهٔ این روابط اضافه می‌شوند. هر چه فرد بزرگ‌تر شود، روابط و فعالیت‌های اجتماعی‌اش گسترده‌تر می‌شود و گاهی با هنجارهای خانوادگی تفاوت‌ها و مخالفت‌هایی پیدا می‌کند؛ به گونه‌ای که گاهی حس می‌کند بین خانواده و فعالیت‌های اجتماعی باید یکی را انتخاب کند. این حس می‌تواند در ترغیب فرد به ازدواج نیز تأثیرات متفاوتی بگذارد:

– برخی ازدواج را راه خروج از خانوادهٔ پدری می‌دانند و سعی می‌کنند با ازدواج، استقلال پیدا کنند و فعالیت‌های اجتماعی خود را توسعه دهند.

– بعضی دیگر، برعکس، احساس می‌کنند ازدواج شرایط محدودتری برای روابط اجتماعی‌شان ایجاد می‌کند. بنابراین، به شکل‌های مختلف از ازدواج، شانه خالی می‌کنند و می‌کوشند آن را به تأخیر بیندازند.

## هم‌جوئی



۱- هر یک از دیدگاه‌های بالا را در کلاس نقد کنید.

۲- شرایط و موقعیت‌هایی را که باعث می‌شوند افراد چنین دیدگاه‌هایی داشته باشند، حدس بزنید.

البته افراد زیادی هم هستند که هم از بودن در خانواده راضی‌اند و هم در فعالیت‌های اجتماعی خود احساس موفقیت می‌کنند. این گروه نظر متفاوتی با دو گروه قبل دارند. از دید این افراد، خانواده و اجتماع می‌توانند هم‌راستای یکدیگر باشند و به هم کمک کنند. این افراد معتقدند که نظارت خانواده با اینکه محدودیت ایجاد می‌کند، ایمنی‌بخش فعالیت‌های اجتماعی فرد نیز محسوب می‌شود. آنها فعالیت‌های اجتماعی خود را به گونه‌ای تنظیم می‌کنند که با نقش‌های خانوادگی‌شان، چه در حال حاضر و چه بعد از ازدواج، تعارضی نداشته باشد. به نظر می‌رسد این افراد شخصیت‌های توانمندی باشند.

## انواع روابط اجتماعی

روابط و فعالیت‌های اجتماعی در دوران جوانی را می‌توان به طور کلی به دو بخش تقسیم کرد: روابط متعارف و نامتعارف. طبیعی است افرادی که می‌خواهند با هم ازدواج کنند، باید در تشخیص مصادیق این روابط اختلافی نداشته باشند. ممکن است یک نفر روابطی را متعارف

بداند ولی همسرش آنها را کاملاً غیرمتعارف بشناسد و این مسئله، اختلافات جدی بین آن دو ایجاد کند. پس دو طرف باید در حدود روابط، با هم توافق داشته باشند.

🏠 علاوه بر این، فرد باید بداند که وقتی تشکیل خانواده می‌دهد، لازم است فعالیت‌هایش را با وضعیت خانوادگی جدیدش تنظیم و سازگار کند؛ چرا که دیگر خودش تنها نیست و باید به حقوق و نیازهای همسرش نیز توجه داشته باشد.

## الف) روابط متعارف

منظور از روابط و فعالیت‌های متعارف، آن بخش از ارتباط‌هایی است که با هنجارهای جامعه و خانواده سازگارند و با ارزش‌های اخلاقی و دینی در تضاد نیستند. بدیهی است این روابط در بسیاری از موارد، با ازدواج منافاتی ندارند، یکی از روابط متعارف، رابطه‌های سالم با دوستان خوب است. بعضی از افراد در جمع‌های دوستانه چنان احساس خوشی دارند که نگران‌اند با ازدواجشان از این لذت محروم شوند؛ در صورتی که به طور طبیعی، دوستان یکی یکی ازدواج می‌کنند و گروه‌های دوستانه روز به روز کوچک‌تر می‌شوند.

در عین حال، می‌توان رابطه با جمع‌های دوستانه را بعد از ازدواج نیز به شکل خانوادگی ادامه داد. برخی دوستان خانوادگی که دوستی‌شان ریشه در قبل از ازدواج آنها دارد، می‌توانند پشتوانه‌های خوبی برای یکدیگر باشند. آنها می‌توانند در خوشی‌ها، ناخوشی‌ها و اتفاق‌های مهم



زندگی، مانند تولد فرزندان، در کنار هم باشند و یکدیگر را حمایت کنند. پس، ازدواج به معنای از دست دادن دوستان نیست بلکه با وجود آن، ارتباط با دوستان تعریف جدیدی پیدا خواهد کرد. علاوه بر این، خوشی‌ها فقط چیزهایی نیستند که شما قبل از ازدواج تجربه کرده‌اید. قطعاً نوع جدیدی از لذت‌ها و خوشی‌ها را بعد از ازدواج تجربه خواهید کرد و در صورت خودداری از ازدواج، خود را از آنها محروم می‌کنید.

## ب) روابط نامتعارف

منظور از روابط و فعالیت‌های نامتعارف، ارتباط‌هایی است که با هنجارهای خانواده و جامعه سازگار نیستند و مخالف ارزش‌های اخلاقی و دینی‌اند. امروزه برای توجیه این روابط، آنها را به «آزادی‌های اجتماعی» تفسیر می‌کنند.

بر این اساس، بعضی ازدواج را مانع آزادی‌ها و معاشرت‌های اجتماعی خود می‌دانند؛ مانع شرکت در مهمانی‌ها، دوستی‌های اجتماعی، ورزش‌ها و بازی‌های دسته‌جمعی و گفت‌وگوهای مجازی با جنس مخالف.

این آزادی‌ها ممکن است لذت خودشان را داشته باشند اما در بیشتر مواقع، به فرد و جامعه آسیب‌هایی جبران‌ناپذیر می‌زنند بعضی از این آسیب‌ها عبارت‌اند از:

– شکست‌های عاطفی و سوگ محرومیت؛

– اختلال در تمرکز فکری؛

– درگیر شدن با رفتارهای پرخطر؛

– نگرانی، اضطراب و احساس گناه؛

– شک و بی‌اعتمادی به جنس مخالف؛

– بدنامی و آبروریزی؛

– فروپاشی خانواده‌ها.

عمده‌ترین لطمه‌ها ناشی از این است که انسان کار اشتباهی را که به تنهایی انجام نمی‌دهد، در میان دوستان و تحت تأثیر آنان مرتکب می‌شود. بسیاری از لطمه‌های جسمی و گناہانی که آثار و عذاب وجدان آنها تا مدت‌ها زندگی انسان را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد، در همین جمع‌های نامناسب روی می‌دهد.





چرا هیچ کس در ابتدا رابطه خود را با دیگری نامتعارف نمی‌داند؟

## نظرسنجی

چرا برخی نمی‌توانند در برابر روابط نامتعارف «نه» بگویند؟

تعداد رأی	علت
	ضعف اعتماد به نفس
	احساس نیاز به طرف مقابل
	نگرانی نسبت به از دست دادن طرف مقابل
	رودربایستی
	ترس از آبروریزی و تهدیدهای طرف مقابل
	احساس فشار و اجبار

## در ذهن تو چه می‌گذرد؟



اگر در آینده گزینه‌ای برای ازدواجتان مطرح باشد و متوجه شوید که معاشرت‌های نامتعارفی داشته است، با چه شرایطی با او ازدواج خواهید کرد؟ برای تحقق آن شرایط چه ضمانتی هست؟  
 حال اگر دختری چنین روابطی را تجربه کرده باشد، پسر برای تشکیل زندگی‌اش چه تصمیمی خواهد گرفت؟



قرآن در زمینه دوستی‌های پنهانی دختر و پسر دیدگاهی دارد. آیه ۲۵  
سوره نساء و آیه ۵ سوره مائده را در کلاس ارائه دهید.

## صرفاً جهت اطلاع



### تأثیر روابط نامتعارف در استحکام خانواده

مردی را تصور کنید که فقط به همسر خودش نگاه می‌کند و به او توجه دارد. همچنین زنی که معاشرت‌های سالم و البته کمتری با مردان غریبه و نامحرم دارد. این زن خود را فقط برای همسرش می‌آراید و همیشه آراسته در مقابل او ظاهر می‌شود. در مقابل، مردی را تصور کنید که در هر روز به صدها چهره زیبا و جذاب در خیابان نگاه می‌کند و در مراودات روزمره با زنان دیگر نیز



راحت است. همچنین زنی که خودش را هم برای همسرش و هم برای دیگران می‌آراید. این زن نیز در گفت‌وگوهای روزمره، بی‌احتیاط و بی‌پروا عمل می‌کند و به راحتی با مردان دیگر ارتباط دارد. – برای کدام یک از این دو زندگی، پایداری بیشتری پیش‌بینی می‌شود؟

– در یک جامعه، کدام یک از این دو سبک به عشق‌های پاک خانوادگی منجر می‌شود و ادامه‌دارتر است؟

وقتی مرد و زن، نیاز غریزی و عاطفی خود را به جای ازدواج از راه دیگری رفع کنند، کانون «خانواده» به فضایی بی معنا، تحمیلی و تشریفاتی تبدیل می‌شود و زن و مرد از نظر عاطفی از هم جدا می‌شوند. به خصوص، اگر نیاز جنسی رها شود و افراد از طریقی غیر از ازدواج بخواهند آن را رفع کنند، یا خانواده تشکیل نمی‌شود یا آن قدر سست و تهدیدپذیر می‌شود که هر حادثه‌ای می‌تواند آن را به هم بزند.

## اگر اهل مطالعه‌اید ...



اگر به دنبال کسب اطلاعات بیشتری درباره دیدگاه اسلام و غرب درباره مسائل غریزی و مدیریت آنها هستید، کتاب «اخلاق جنسی در اسلام و جهان غرب» را به شما پیشنهاد می‌کنیم.

## تجربه عشق با ازدواج

ارادتی بنما تا سعادت بیبری  
که بنده را نخرد کس به عیب بی‌هنری  
نعوذ بالله اگر ره به مقصدی نبی

طفیل هستی عشق‌اند آدمی و پری  
بکوش خواجه و از عشق بی نصیب نباش  
طریق عشق، طریقی عجب خطرناک است

❤️ عشق «علاقه شدید قلبی» است و کسانی که از آن بهره‌ای ندارند، با آن مخالف‌اند؛ درحالی که عشق، انرژی بخش زندگی است. عشق به انسان انگیزه‌های بلند و اراده قوی می‌دهد و در این صورت، کسی نمی‌تواند او را مجبور به کاری کند یا تحت کنترل قرار دهد. عشق باعث می‌شود انسان، کمبودها و رنج‌ها را تحمل کند یا اساساً آنها را نبیند. بسیاری از گره‌های زندگی با عشق باز می‌شوند. «بکوش خواجه و از عشق بی نصیب نباش». زندگی بدون عشق، به تنی بدون روح و خانه‌ای بدون نور می‌ماند.

✿ علاقه و عشق ماندگار و قابل اعتماد زندگی را بسیار شیرین می‌کند و این، ناشی از وفاداری و تعهد دو طرف در طول زمان است. این همان چیزی است که دختران، با حس دخترانه خود، در پی آن هستند.

با اینکه عشق چنین ارزشی دارد، امروزه بیشتر جوان‌ها درباره، «شکست عشقی» حرف می‌زنند. هر ترانه، شعر، سرود و هشتگی که بی‌وفایی معشوق را توصیف کند، مخاطبان زیادی دارد؛ گویی این درد مشترک جوان‌ها است؛ دردی که بعضی از آنها دچارش شده‌اند و بعضی دیگر نیز از آن می‌ترسند.

## هم جوشی



در یک بحث گروهی، بررسی کنید که چرا امروزه عشق که چنین ارزش دارد، این قدر دچار شکست شده است؟

## اگر اهل مطالعه‌اید ...



کتاب «من، عشق، مخاطب خاص» به دنبال رمزگشایی از این سؤال است که «تفاوت عشاق واقعی و مدعیان عشق چیست؟»، و از کجا بفهمیم کسی که ادعای عشق می‌کند، صادق است یا بازیگر.

## عشق پایدار

❤️ هیچ کس دوست ندارد در عشق شکست را تجربه کند. اکثر افراد دوست دارند عشقی پایدار و بادوام داشته باشند اما عشق پایدار قانون‌های خودش را دارد.

۱. قانون اول: **عشق باید دو طرفه باشد؛** دو نفری که در یک رابطه عاشقانه‌اند، هم عاشق هم‌اند و هم معشوق.

چه خوش بی، مهربانی هر دو سر بی که یک سر مهربانی، درد سر بی

۲. قانون دوم: **عاشق و معشوق در آن سنخیت داشته باشند** تا زندگی‌شان در طول زمان شیرین و پایدار بماند. این سنخیت به خصوص باید در ویژگی‌های شخصیتی و خصوصیات اخلاقی باشد. عشق و علاقه نباید تنها بر مبنای ویژگی‌های ظاهری و جسمانی شکل گرفته باشد بلکه علاوه بر آن باید متکی بر زیبایی‌های درونی و اخلاقی طرفین باشد.

۳. قانون سوم: عاشق باید نسبت به عشق خود تعهد و حس مسئولیت‌پذیری داشته باشد. پسری که عاشق یک دختر است، حس تعهد و مسئولیت‌پذیری خود را با پایبندی به زندگی مشترک و پذیرفتن مسئولیت ازدواج نشان می‌دهد. در غیر این صورت، زیر بار این مسئولیت نمی‌رود. در عشق بدون تعهد، فرد تا جایی عاشق است که هیچ باری را تحمل نکند و نخواهد تکیه‌گاهی برای معشوقش باشد.

۴. قانون چهارم: عشق به مراقبت نیاز دارد. انسان در این مراقبت به حمایت خانواده و جامعه نیازمند است؛ زیرا هیجان عشق، اگرچه تاحدودی می‌تواند اختلاف‌ها و ناراحتی‌ها را تحت الشعاع خود قرار دهد، کم‌کم با بروز مسائل جدی‌تر و مشاهده رفتارهای دور از انتظار و سوءتفاهم‌ها، در هر دو طرف، احساس تردید جدی به وجود می‌آید. اینجا است که «حمایت» یا «تردید» اطرافیان، تکلیف یک ارتباط عاشقانه را روشن می‌کند. اگر خانواده با مشورت، دلگرمی و تأیید از این عشق حمایت کنند، این تردید برطرف می‌شود؛ ولی اگر خانواده و جامعه، دید مثبتی به این عشق نداشته باشند، فرد تنها می‌ماند و ارتباطش شکننده‌تر خواهد شد.

۵. قانون پنجم: عشق کمک می‌خواهد. باید از خالق عشق بخواهید که شما را در مسیر درست قرار دهد تا راه را از بیراهه تشخیص دهید و به ترکستان نروید! «طریق عشق، طریقی عجب خطرناک است...»

گویی عشق پایدار بسیار سخت نصیب انسان‌ها می‌شود. خداوند، ازدواج را قرار داد تا همگان بتوانند از این گوهر ناب بهره‌ای ببرند. ازدواج زمینه‌ساز پرورش یک عشق پایدار است. این عشق، الهی و هدیه خداوند به زن و شوهر است. هرچند متأسفانه خیلی‌ها این هدیه را در طول زندگی گم می‌کنند.

## اگر اهل مطالعه‌اید ...



«فرشته‌ها هم عاشق می‌شوند» داستانی از مسائل زنان است و در آن اندیشه‌ها و مشکل‌های زن امروز و زن دیروز مقایسه شده است. «فرشته» نام شخصیت اصلی داستان است که در این رمان، عشق پاکش را به تصویر می‌کشد. اینکه بخش‌هایی از کتاب به صورت مستند، روایت شده، برجذابیت آن افزوده است.



♥ بعضی عشق را نقطه شروع زندگی می‌دانند. در حالی که عشق برای نقطه شروع، کافی نیست. هرچند علاقه اولیه لازم است و می‌تواند شروع زیبایی برای یک ازدواج باشد اما این علاقه به شرطی ادامه پیدا می‌کند و تقویت می‌شود که زیبایی‌های ادامه‌داری در فرد مقابل وجود داشته باشد و این با یک انتخاب عاقلانه تضمین می‌شود. به تعبیر یک اسقف مسیحی، «در هیچ ارتباطی تا این اندازه سعادت دنیوی یافت نمی‌شود، اگر محتاطانه، آگاهانه و با ترس از خدا شروع شود؛ و چنین شوربختی‌ای در پی نمی‌آید، اگر ناآگاهانه، سرسری، توجیه‌ناپذیر و بدون اندیشه انجام شود.»<sup>۱</sup>

به عبارت دیگر، در این انتخاب باید بتوانید کسی را برگزینید که خوبی‌هایی برای یک عمر زندگی داشته باشد. چرا که دوام و تقویت عشق ناشی از دیدن زیبایی‌ها و خوبی‌های مستمر است؛ خوبی‌هایی از سنخ مسئولیت‌پذیری، تعهد، وفاداری و کمالات فردی. بعد از این انتخاب عاقلانه است که به تدریج عشقتان تقویت می‌گردد. نه اینکه اول عاشق شویم و بعد بفهمیم که زیبایی‌های فرد مقابل، رو به اتمام است!!! در مورد انتخاب عاقلانه، در درس‌های آینده توضیح خواهیم داد.

«بنابراین فقط با کسی ازدواج کنید که دلتان می‌گوید. اما قبل از آنکه کسی را به خانه دل خود راه دهید، از پنجره عقل، تمام منظره‌ها را نظاره کنید تا بهترین‌ها را پس از تجزیه و تحلیل، برگزینید و در نهایت به زیباترین‌ها دل ببندید.»

۱- نویسنده برکار و اسقف لیوربول، ryle به نقل از مقاله erkel.

## ۷- نمای ۳: ازدواج کنم چه فایده ؟

خاله می گوید: یک چیز برایت بگویم مریم؟ شاید تا به حال این را به هیچ کس دیگری نگفته باشم؛ حتی مامانت... شاید مهم ترین احساس تأسف این سال های من از این باشد که چرا زودتر ازدواج نکرده ام. روزهایی که خیلی خوشبختم، تأسف می خورم که چرا در اوج هیجان و نشاط جوانی، زندگی دو نفره ام را شروع نکرده ام.

... خانم موسوی ، خدا خیرش بدهد، به من مشورت داد که حالا که ازدواج کردی و تکلیفت روشنه، ببین چه رشته ای به شرایط زندگی ات می خوره دختر...

## در ذهن تو چه می گذرد؟



گفته می شود اگر ازدواجی با یک انتخاب عاقلانه شکل بگیرد، فواید زیر را در بر خواهد داشت؛ به نظر شما میزان هر یک از این فواید چقدر خواهد بود؟

کم	متوسط	زیاد	فواید
			۱- آرامش ذهنی و روانی
			۲- به دست آوردن استقلال
			۳- خوشی و لذت بردن از زندگی
			۴- پاکی و سلامت اخلاقی
			۵- تأمین صحیح نیازهای غریزی
			۶- تقویت ایمان و تقوا
			۷- روشن شدن مسیر آینده زندگی
			۸- تقویت انگیزه برای فعالیت
			۹- پشتیبانی برای رسیدن به آرزوها
			۱۰- داشتن یک همراه همدل و خوب
			۱۱- داشتن فرزند به عنوان کامل کننده شادی های زندگی
			۱۲- تأمین نیاز عاطفی

در نمای قبلی به عشق پایدار به عنوان شیرین‌ترین ثمره ازدواج اشاره کردیم. تا کنون اهداف و مزایای گوناگونی برای ازدواج گفته شده است. این مزایا اغلب به انتخاب مناسب در قبل از ازدواج و ارتباط مؤثر زوجین با یکدیگر، در بعد از ازدواج، بستگی دارند. اکنون به شرح این مزایا می‌پردازیم و در صحنه‌های «زندگی با طعم آرامش» و «زندگی با طعم انتخاب»، راه‌های رسیدن به این مزیت‌ها یعنی انتخاب مناسب را بیان خواهیم کرد.

برخی از مزیت‌های ازدواج به شرح زیر می‌باشد:

## ۱- استقلال و هویت‌یابی اجتماعی

جوان خطرپذیر و دارای ایده‌های نو و خلاقیت‌های فراوان است. شما، گاهی احساس می‌کنید که برای تصمیم‌گیری در مورد کارها یا تفریحاتی که می‌خواهید انجام دهید، به استقلال بیشتری نیاز دارید. این کارها و تفریحات، می‌تواند رشددهنده باشد، و یا برعکس خطراتی جدی در پی داشته باشد.



ممکن است بعضی از روحیات و نیازهای شما با وضعیت زندگی خانواده‌تان یا شرایط سنی و روحی والدینتان هماهنگ نباشد. علاوه بر این خانواده شما نیز ملاحظاتی دارند که در بسیاری از مواقع نادیده گرفتن آنها، آسیب‌ها و مشکلاتی را در پی دارد؛ هرچند ممکن است برخی از این ملاحظات نیز محافظه‌کارانه و مانع رشد باشند.

از یک سو شما در پی نشاط و تفریح و پیشرفت خودتان هستید و از سوی دیگر خانواده‌تان نگران خطرات و آسیب‌هایی که ممکن است شما را تهدید کند. در این شرایط وجود یک همراه و همدل مطمئن، در عین حال پخته و مورد اعتماد، می‌تواند شما را در رسیدن به استقلال و نشاط واقعی کمک کند بدون اینکه دچار آسیب گردید. ازدواج با فردی که شما را درک می‌کند و به شما عشق می‌ورزد، استقلال شما را در انتخاب‌ها و تصمیم‌گیری‌های متناسب با جوانی‌تان افزایش خواهد داد. همچنین ازدواج به شما هویت اجتماعی می‌بخشد و باعث بهبود روابط اجتماعی‌تان می‌شود. به همین دلیل جامعه برای افراد متأهل جایگاه و احترام بیشتری قائل است و این افراد دارای موقعیت‌های اجتماعی بهتری هستند.

## ۲- روشن شدن مسیر آینده زندگی

آیا تاکنون به آینده اندیشیده‌اید؟ مثلاً هیچ‌گاه از خود پرسیده‌اید که با چه کسی ازدواج خواهم کرد؟ زندگی خانوادگی آینده‌ام چگونه خواهد شد؟ چه مسیری برای سرنوشت آینده‌ام رقم خواهد خورد؟ و...

این درگیری‌های ذهنی گاهی انسان را از درس خواندن و تمرکز بر فعالیت‌های فردی بازمی‌دارد. حتی ممکن است این بلاتکلیفی در تعیین رشته و انتخاب محل تحصیلتان نیز دامن‌گیرتان شود. آیا رشته‌ای که انتخاب کرده‌ام با زندگی آینده‌ام سازگار است؟ آیا همسر آینده‌ام مرا در این زمینه همراهی خواهد کرد؟ آیا ...

یک ازدواج مناسب این دغدغه که بخش مهمی از ذهن فرد را مشغول کرده است از بین می‌برد و او را از بلاتکلیفی خارج می‌سازد. ازدواج، اضطراب‌ها و نابه‌سامانی‌های ذهنی و عاطفی انسان را از بین می‌برد، افکار پراکنده و مهارنشده او را مهار می‌کند و این خود زمینه و فرصتی برای درست اندیشیدن در مورد حال و آینده است. به‌عنوان نمونه، فرد متأهل با همدلی و همفکری همسرش به راحتی و بدون بلاتکلیفی می‌تواند رشته و محل تحصیل مناسب زندگی خود را برگزیند.

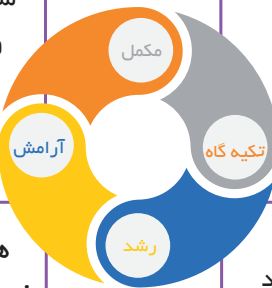
## ۳- نیاز همگانی به زوج، مونس و تکیه‌گاه

ازدواج، انسان را از جهات مختلفی با جهان هستی هماهنگ می‌کند؛ چراکه همه اجزای جهان نیز به صورت زوجی خَلَق شده‌اند.<sup>۱</sup> فیزیک‌دانان بر این مبنا توانسته‌اند به خیلی از حقایق پنهانی که در قلمرو حس و تجربه قرار نمی‌گیرد پی ببرند؛ برخی فیزیک‌دانان و ریاضی‌دانان با مبنا قرار دادن زوجیت عمومی، نظریه‌های شگفت‌انگیزی را تحت عنوان ابرتقارن، ابررسمان و مدل‌های دوازده بُعدی از جهان پیشنهاد داده‌اند و تاکنون چند جایزه جهانی مهم را کسب کرده‌اند. نمونه‌های زیادی از این زوجیت را در طبیعت می‌توان مشاهده کرد؛ از جمله یون‌های دارای بار الکتریکی مثبت و منفی و قطب‌های آهنربا، در این زوجیت‌ها چند ویژگی قابل مشاهده است که در نمودار صفحه بعد ارائه شده است.

۱- سُبْحَانَ الَّذِي خَلَقَ الْأَزْوَاجَ كُلَّهَا مِمَّا تُبَيِّتُ الْأَرْضُ وَمِمَّا أَنْفُسِهِمْ وَمِمَّا لَا يَعْلَمُونَ : پاک است کسی که تمام زوج‌ها را آفرید، اعم از آنچه زمین می‌رویانند، و از خودشان و از آنچه نمی‌دانند. (قرآن کریم، سوره بقره/آیه ۳۶).

ساختارهای زوجی در کنار هم یک وجود کامل را تشکیل می‌دهد و هر یک مکمل دیگری است.

هر یک از طرفین تکیه‌گاه دیگری محسوب می‌شود.



هر یک از طرفین یک ساختار زوجی، تا به دیگری نرسد، آرامش نمی‌یابد.

هر یک از طرفین، در ارتباط با دیگری صفات جدیدی را از خود بروز خواهد داد که زمینه‌ای برای رشد خودش است.

حال که خداوند یکتا، تمام هستی را بر مبنای زوجیت آفریده است<sup>۱</sup> و انسان نیز از این قاعده مستثنا نیست، چرا انسان در فردیت خود بماند و زوجیت او به تأخیر بیافتد و بخش اعظم نیازهای فطری او اعم از داشتن تکیه‌گاه و مکمل یا آرامش و جنبه‌هایی از رشد او که معطوف به ازدواج است با تأخیر مواجه شود. با ازدواج، انسان به تکیه‌گاهی مکمل، آرامش بخش و رشددهنده دست می‌یابد و این نشانهٔ بارزی از خلاقیت خداوند حکیم است.<sup>۲</sup>

● **تکیه‌گاه؛** هر کس در تلاطم‌های زندگی خود به یار و دلدار و تکیه‌گاهی قابل اعتماد نیاز

دارد. تا با تعهد پایداری که به او دارد از محبت‌های آلوده و ناپاک بی‌نیازش سازد. یک ازدواج موفق این نیاز را به زیبایی پاسخ دهد. زن و شوهر در تنگناها و دشواری‌ها، بدون هیچ‌گونه چشمداشتی به کمک هم می‌شتابند و موجب رهایی و خلاصی یکدیگر از غم و رنج‌ها می‌شوند و هنگام بروز مشکل‌ها، رفیق، غم‌خوار و حامی عاطفی هم‌اند.



۱- وَمِنْ كُلِّ شَيْءٍ خَلَقْنَا زَوْجَيْنِ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ : و از هر چیزی دو گونه [یعنی نر و ماده] آفریدیم امید که شما عبرت گیرید (قرآن کریم، سورهٔ زاریات/ آیهٔ ۴۹).

۲- وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا : و از نشانه‌های خداوند آن است که از جان‌های شما زوج‌های شما را آفرید تا به آرامش برسید (قرآن کریم، سورهٔ روم/ آیهٔ ۲۱).



- مکمل؛ زن و مرد با هم یک وجود کامل و در حقیقت مکمل همدیگرند. زندگی با جنس مخالف، به دلیل کمالات ویژه‌ای که در او است، در تکمیل شخصیت هر دو جنس مؤثر است.
- آرامش؛ آرامش زیباترین حسی است که ازدواج با خود به همراه می‌آورد. این آرامش نه به معنای سکون، بی‌حرکتی و بی‌هیجانی و نه به معنای زندگی راحت و بدون سختی است.
  - اینکه مسیر زندگی روشن شود و انسان از بلا تکلیفی در بیاید، آرامش بخش است.
  - اینکه همراه و مونس در کنار خود داشته باشی که دردهایت را تسکین دهد و مسیر زندگی را با یکدیگر طی کنید آرامش بخش است.
  - اینکه نیازهای عاطفی و روحی خود را به زیباترین شکل و بدون احساس گناه تأمین کنی، آرامش بخش است.
  - اینکه همسرت را انتخاب می‌کنی و خانواده جدیدی را مطابق نظر خودت تشکیل می‌دهی، آرامش بخش است.
  - اینکه عشق و تعهدات خود را با ضمانت قانونی و رضایت خانواده و از همه مهم‌تر خشنودی خداوند همراه می‌کنی، آرامش بخش است؛ آرامشی عمیق، پایدار و مستمر.
- در بسیاری از مواقع دیده می‌شود که آرامش ازدواج تبدیل به اضطراب می‌شود. چه کنیم این آرامش از بین نرود؟
  - برای ازدواج باید شرایطی داشته باشی تا ازدواج تو را به آرامش برساند؛ این را در صحنه «زندگی با طعم پختگی» خواهیم گفت.
  - خوب انتخاب کن. این را در صحنه‌های «زندگی با طعم آرامش» و «زندگی با طعم انتخاب» خواهیم گفت.
  - تفاوت‌های خودت و همسرت را بشناس تا آرامش او و خودت را با شناخت ناکافی بر هم زنی. این را در صحنه «زندگی با طعم مهربانی» خواهیم گفت.
  - مهارت‌های مختلف زندگی را بیاموز تا اختلافات موجب برهم خوردن آرامش‌ات نشود. این را در صحنه «زندگی با چاشنی اختلاف» خواهیم گفت.
  - رشد؛ در آرامشی که از ازدواج به دست می‌آید، زن و مرد، محرک مثبت برای یکدیگرند و سبب رشد جنبه‌های جدیدی از شخصیت همدیگر می‌شوند و زمینه را برای تعالی روحی همدیگر فراهم می‌کنند. «تکیه‌گاه» و «مکمل» بودن شرط رسیدن به «آرامش» است و «رشد» نتیجه «آرامش» خواهد بود.

## اگر اهل مطالعه‌اید ...



«مهر امسال عشق می‌رود کلاس اول»، داستانی است دربارهٔ عشق آدم و حوا که با قلمی جذاب و دوست‌داشتنی، دربارهٔ موضوعاتی همچون فلسفه و اهداف ازدواج و مبانی عشق ورزیدن نکات ویژه‌ای را بیان کرده است.

### ۴- حس مفید و محبوب بودن

حس مفید و محبوب بودن، دو احساسی است که هر انسانی به آن نیاز دارد ولی همیشه در جامعه، این احساس به انسان دست نمی‌دهد. خدا با ایجاد ساختار خانواده، زمینهٔ بروز این دو حس را برای همگان فراهم کرده است؛ به نحوی که در یک خانواده، پدر، مادر و فرزندان، هر کدام، نقش و جایگاه ویژهٔ خود را دارند به گونه‌ای که هر یک از آنها در خانواده «مفید» است و نبود وی به خانواده آسیب می‌رساند. همچنین این ساختار به شکلی است که در آن، به صورت فطری و اولیه، عشقی بین زن و شوهر از یک سو و والدین و فرزندان از سوی دیگر وجود دارد. به نحوی که همه احساس «محبوبیت» می‌کنند.

پدري که در جامعه چندان مورد توجه نیست یا نوجوانی که در کلاس درس، جایگاه خاصی ندارد، هر یک عنصری کلیدی و مورد علاقه در خانوادهٔ خودشان هستند. البته اگر فضای خانواده سرد باشد، دیگر خانواده هم نمی‌تواند چنین حسی را به اعضای خود منتقل کند. با وجود همهٔ اینها خداوند این هنر را به زنان داده است که با عواطف خود طراوت‌بخش و گرمابخش فضای خانوادهٔ خویش باشند.

### ۵- حس خوب با خدا بودن

یکی از ابعاد وجودی انسان بُعد معنوی او است و حفظ رابطهٔ خوب با خدا مهم‌ترین جنبهٔ این بُعد است. این همان حسی است که بارها تجربه کرده‌اید و لذت آن را در تنهایی‌ها و سختی‌ها بیشتر چشیده‌اید. حس خوب با خدا بودن می‌تواند با یک احساس گناه آسیب ببیند و برعکس با یک فرمان‌پذیری عاشقانه تقویت شود.

شما در فرایند ازدواج، تمامی لذت‌های عاشقانهٔ ارتباط زن و مرد را به صورت تمام و کمال

احساس می‌کنید؛ چرا که هیچ چیزی نیست که شما را دچار اضطراب کند. لذتی که نه تنها هیچ مخالفتی با رضایت الهی ندارد، بلکه موجب رضایت خداست. این لذت، همان چیزی است که خدا به آن ترغیب کرده و پاداش‌های فراوان مادی و معنوی برای آن تعیین نموده است و باعث رشد و تعالی معنوی شما می‌شود.

در سیره پیامبر مهربانی‌ها خوانده‌ایم که هیچ یک از اصحاب پیامبر ﷺ نبودند که ازدواج کنند، مگر اینکه آن حضرت می‌فرمود: «دیش کامل شد. با ازدواج در اول جوانی دو سوم دین از دستبرد شیطان در امان داشته می‌شود»<sup>۱</sup>. همچنین می‌گفت: «زن یا مرد متأهلی که در خواب باشد، نزد خداوند از دختر و پسر مجردی که روزه‌دار و در حال عبادت باشند بهتر است»<sup>۲</sup>. از همه زیباتر به این سخن پیامبر ﷺ توجه کنید که چه قدر و منزلتی برای ارتباط لذت بخش و عاشقانه زن و مرد در ازدواج تعیین کرده است: «هر که برای خدا ازدواج کند و یا برای خدا کسی را به ازدواج دیگری درآورد، سزاوار ولایت و دوستی خداست»<sup>۳</sup>.

اما در مقابل، اگر فرد ازدواج نکند چه بسا در اثر فشار نیازهای عاطفی و یا جنسی به رفتارهایی کشیده خواهد شد که احساس گناه را در او برمی‌انگیزد و موجب حقارت وی شده و عزت نفس او را خدشه‌دار می‌کند؛ چرا که بر اساس فطرت، کاملاً قابل درک است که این رفتارها، موجب نارضایتی خداست. پس ارتباطی که یک دختر با یک پسر برقرار می‌کند، می‌تواند در مخالفت با خدا یا در قالب ازدواج و همراه با رضایت خدا باشد.

هرچند ممکن است کسی به قدری مرتکب این رفتارها شده باشد که چنین حس دقیق و لطیفی را در خودش از بین برده باشد و تفاوتی بین ازدواج و ارتباط آزاد درک نکند.

## اگر اهل مطالعه‌اید ...



«خداحافظ سالار» کتاب عاشقانه‌های زندگی سردار مدافع حرم، شهید حسین همدانی و همسرش پروانه چراغ نوروزی است. سالار لفظی بود که شهید همدانی خطاب به همسرش می‌گفت. او در آخرین وداع خود این گونه با او خداحافظی کرد: خداحافظ سالار!

۱- مَا مِنْ شَأْنٍ تَرَوُحُ فِي حَدَاثِهِ سِنَّهُ إِلَّا عَجَّ شَيْطَانُهُ بِأَوَّلِهِ بِأَوَّلِهِ عَضَمَ مِنِّي نَلْتِي دِينَهُ فَلَيْتِي اللَّهُ الْعَبْدُ فِي الثَّلَاثِ الْبَاقِي (بحار الانوار، ج ۱۰۰، ص ۲۲۱)

۲- الْمُرَوَّحُ الثَّامِي أَفْضَلُ عِنْدَ اللَّهِ مِنَ الصَّائِمِ الْقَائِمِ الْعَرَبِ (بحار الانوار، ج ۱۰۰، ص ۲۲۱).

۳- من نكح لله وأنكح لله استحق ولاية الله (المحجج البيضاء، ج ۳، ص ۵۴).

## ۸- نمای ۴: چه عجله‌ایه؟

توی اون چند سال خواستگارهای خوبی هم داشتم اما آن قدر درگیر درس بودم که نمی‌توانستم به ازدواج فکر کنم. همین فریدخان هم آن روزها از من خواستگاری کرد. ولی من رد کردم و مشغول کار شدم. بعداً در شرکت مشکلاتی پیش آمد که داشت بیخ پیدا می‌کرد. آقا چون پایش را کرد توی یک کفش که باید ازدواج کنی و دیگر دیر شده! راست هم می‌گفت. از شدت فشار کاری اعصابم به هم ریخته بود. چهره‌ام مثل افسرده‌ها شده بود... دیگر از آن همه خواستگار خبری نبود.

### نظرسنجی

به نظر شما در بین دخترانی که ازدواجشان به تأخیر افتاده است، چه مشکلاتی بیشتر به چشم می‌خورد؟ در نمودار زیر، در مورد گزینه‌هایی که در کلاس بیشترین فراوانی را دارد بحث کنید.

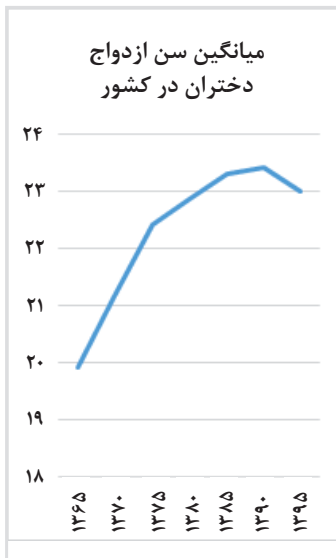




## بیم‌ها و امیدهای الگوی سنی ازدواج در کشور

سرشماری سال ۱۳۹۵ نشان می‌دهد که در آن سال در کشور بیش از یک میلیون و چهارصد هزار دختر مجرد بالای سی سال وجود داشته که طبیعی است هر چه زمان بگذرد، ازدواج آنها دشوارتر خواهد بود. این یک آسیب است و به نظر می‌رسد جامعه متوجه خطر آن شده است.

آمار نشان می‌دهد که به طور نمونه، میانگین سن ازدواج دختران از سال ۱۳۶۵ تا سال ۱۳۹۰ روندی رو به افزایش داشته و از ۱۹/۹ سال به حدود ۲۳/۴ سال رسیده بوده است؛ ولی در یک تغییر امید بخش، سرشماری سال ۹۵ نشان داده است که اولین سن ازدواج دختران به ۲۳ سال کاهش یافته است و مهم‌تر اینکه روند نمودار تغییر کرده است. این یعنی دختران تصمیم گرفته‌اند زودتر ازدواج کنند.



همچنین اگر بخواهیم ببینیم بیشترین ازدواج در کشور در سال‌های اخیر بین کدام گروه‌های سنی اتفاق افتاده است، آمار ثبت احوال نشان می‌دهد که بیشترین ازدواج، مربوط به دختران گروه سنی ۱۹-۱۵ ساله‌ای است که با پسران گروه سنی ۲۴-۲۰ سال ازدواج کرده‌اند. در حالی که پیش از این، این رکورد مربوط به دختران گروه سنی ۲۴-۲۰ ساله‌ای بوده است که با پسران گروه سنی ۲۹-۲۵ ازدواج کرده بودند.

پس از آنکه جامعه در یک دوره‌ای با اثرپذیری غلط از فرهنگ بیگانه و برنامه‌های نادرست، به سمت بالا رفتن سن ازدواج رفت و آثار مخرب آن را دید، در سال‌های اخیر الگوی سن ازدواج در دختران تا حدودی به سمت پایین سوق یافته است. البته میزان و زمان این تغییر،

آن چنان زیاد نبوده است که آثار آن را بتوانیم از نظر علمی بررسی کنیم؛ اما به طور کلی می توان گفت ازدواج در سنین پایین تر به خاطر اینکه هنوز کاملاً خصوصیات اخلاقی دختر و پسر تثبیت نشده است، باعث انعطاف پذیری و سازگاری بیشتر زوج در زندگی مشترک می گردد. البته در این شرایط باید مشارکت و کمک فکری والدین هم در تصمیم گیری جدی تر باشد و همچنین به پختگی و بلوغ لازم طرفین برای ازدواج نیز توجه شود، که در صحنه بعدی بیان خواهد شد.

## ۱- مشکلات فردی ناشی از تأخیر ازدواج

بعضی اوقات ملاحظاتی که دختران و خانواده هایشان، برای ازدواج دارند، باعث می شود به تدریج ازدواج ها به تأخیر بیفتند و حتی ممکن است باعث شود دختری یا پسر تا آخر عمر مجرد باقی بمانند. البته خیلی از دختران مجرد نیز بنای مجردزیستن نداشته اند، اما با سخت گیری ها یا پشت گوش انداختن ها ناگهان متوجه تأخیر می شوند.

این تأخیر علاوه بر آسیب های اجتماعی فراوان مهم ترین آسیب را به خود فرد وارد می کند. در چنین شرایطی فرد در معرض تنش های جسمی و روحی و مشکلات عصبی قرار می گیرد و ممکن است به انحرافات اخلاقی و رفتاری دچار شود. از سوی دیگر طراوت و شادابی او نیز به مرور کمرنگ می شود. هرچند این آسیب ها همگانی نیست، ولی زمینه بروز آن، کم و بیش برای دختران وجود دارد.

برای بررسی این مشکلات، گفت و گوی روش مندی با دخترانی که ازدواجشان به تأخیر افتاده، صورت گرفت. در ادامه سه مورد از این مشکلات بیان می شود که در پژوهش های گوناگون تأیید شده است.

### ۱- تنهایی



خیلی از دخترانی که ازدواج آنها با تأخیر روبه رو شده است، از تنهایی خود گلایه دارند؛ نبود هم صحبت، نبود همراه و همدل در حل مشکلات، تنهایی در سفر و غیره، تنهایی که با هیچ چیز حتی سرگرمی و اشتغال قابل جبران شدن نیست. یکی از این دختران در مصاحبه

می گفت: «این تنهایی اذیت کننده است؛ تازه وقتی فکر می کنی که دیگر دارد عمرت به سرعت

می‌گذرد و پدر و مادرت دارند پیر می‌شوند و ممکن است فوت کنند و تو روزی تنها می‌شوی، این خیلی نگران‌کننده است؛ یعنی هر چقدر هم که پول و زندگی مستقل داشته باشم ولی باز نمی‌تواند جای خالی یک همراه و مونس را برایم پر کند».

دختر دیگری می‌گفت «اوایل خودم را با دوستان متأهلم مقایسه می‌کردم و می‌گفتم که جانم آزاد است و به همه کارهایم می‌رسم. ولی حالا، بعد از چند سال، احساس می‌کنم چیزی کم دارم. تنهایی بد دردی است. هر چقدر هم دلت را به این و آن خوش می‌کنی، باز نهایت می‌گذارند و در سختی‌ها رهایت می‌کنند».



## ۲- کم شدن خواستگاران مناسب

طبق پژوهش‌ها<sup>۱</sup>، بیشتر دخترانی که ازدواجشان با تأخیر روبه‌رو شده است، اذعان دارند که با گذشت زمان و بالا رفتن سنشان، شادابی و طراوت خود را از دست داده و خواستگارانشان کمتر شده یا به خوبی خواستگاران قبلی نیستند. دختری می‌گفت: «هر روز تعداد خواستگارها بیشتر می‌شد و من به همگی جواب منفی می‌دادم. هر کدام را به دلیلی رد می‌کردم و البته این برایم لذت بخش بود. ولی حالا که دلم می‌خواهد ازدواج کنم، دیگر مثل آن خواستگارها برایم نمی‌آید». از طرف دیگر توقعات خود دختر نیز بالاتر رفته است، و سواس در انتخاب‌هایش بیشتر شده و دیگر بسیاری از خواستگاران را مناسب نمی‌داند که این خودش باعث تأخیر بیشتر در ازدواج می‌شود. با افزایش سن، هویت انسان نیز شکل یافته‌تر خواهد شد و انعطاف‌پذیری فرد نسبت به همسر و دیگران کمتر خواهد بود. این موضوع، هم در انتخاب همسر و هم در ادامه زندگی، او را دچار مشکل خواهد کرد.

۱- تجارب زیسته دختران ۳۰ سال به بالا در زمینه داغ‌تنگ ناشی از مجرد (مورد مطالعه شهر اصفهان و یزد). وحید قاسمی، مسعود کیانپور، فرزانه قانع عزآبادی. بررسی مسائل اجتماعی ایران. شماره ۱۴. ۱۳۹۲

- آراه الگوی صحیح مجرد زبستی برای دختران ۳۵-۴۵ ساله (جمعیت مورد مطالعه شهر اصفهان). مرکز مطالعات و تحقیقات حیات طیبه: نسیم کریمی، ملیحه نقش‌زن، خانم اوصیاء. پژوهش منتشر نشده. ۱۳۹۷-۱۳۹۶



### ۳- مشکل با خانواده و اطرافیان

قبلاً در مزایای ازدواج گفته شد که فرد با ازدواج استقلال پیدا می‌کند و خودش برای زندگی خودش تصمیم می‌گیرد؛ در حالی که در دوران مجردی باید بابت رفت و آمدها و تصمیماتی که در زندگی‌اش می‌گیرد به اطرافیان پاسخگو باشد.

گاهی دختری که ازدواجش با تأخیر مواجه شده، از یک سو رغبت و اشتیاق همراه شدن با دیگر اعضای خانواده را از دست می‌دهد و از سوی دیگر خانواده انتظار دارند که دخترشان همیشه و همه جا در جمع‌ها حضور داشته و کمک‌کننده باشد؛ این وضعیت هم دشواری‌های تازه برای دختر پدید می‌آورد و هم موجب اعتراض دیگر اعضای خانواده می‌شود.

از طرف دیگر گاهی به مرور زمان حس مزاحمت و سرباری در خانواده برای خود فرد ایجاد می‌شود. حتی نگرانی خانواده از ازدواج نکردن دخترشان گاهی به صورت سرزنش او بروز می‌کند. به مرور زمان سن والدین بالا می‌رود، حال و حوصله‌شان کمتر می‌شود، انتظاراتشان زیادتر می‌گردد و اینها همه فضا را برای دختر سنگین‌تر می‌کند.

در طول زمان نیز خانواده، اطرافیان و فامیل، افکار، نظرات و پیشنهادهای فرد مجرد را با توجیه نپختگی او در مسائل زندگی نمی‌پذیرند و به آن کمتر توجه می‌کنند. همه اینها می‌تواند باعث تنش‌های زیادی بین دختران با خانواده و اطرافیان شود.



برخی از مشکلاتی که دختران در این زمینه در مصاحبه گفته‌اند اینهاست:

- مدام تحت کنترل خانواده هستم؛ کجا می‌روم؟ با کی می‌روم؟ چرا می‌روم؟ من دیگر دختر بزرگی هستم، ولی حتی اگر یک روز کمی دیر به خانه برسم، باید جواب پس بدهم.
- خانواده‌ام انتظاراتی دارند؛ مثلاً وقتی مهمان می‌آید، باید کار کنی. یا نوه‌ها که می‌آیند، انتظار دارند با آنها بازی کنم. خلاصه خلوت من به هم می‌ریزد.

- وقتی هم که پدر و مادر پیر می‌شوند، انتظارشان بیشتر می‌شود و تو، باید تحمل کنی این از همه‌اش سخت‌تر است؛ چون سنشان بالا رفته و اجازه نمی‌دهند سلیقه خودت را در خانه پیاده کنی.

- بعد از مدتی فکر می‌کنند خودت عامل اصلی ازدواج نکردنت هستی و مجبورت می‌کنند تا ازدواج کنی و می‌گویند دیگر چقدر می‌خواهی صبر کنی؟! منتظر چه نوع خواستگاری هستی؟ ...

## حالا کو خواستگار!!؟

### هم جوشی



شاید شما هم شنیده باشید که بعضی دختران می‌گویند: «حالا کو خواستگار؟»

به نظر شما چرا چنین می‌گویند؟

- خواستگاران‌شان را در شأن خود یا خانواده‌شان ندیده‌اند!
- تاکنون خواستگار نداشته‌اند!
- فردی که مد نظرشان است هنوز پا پیش نگذاشته است.
- خانواده، خواستگار راه نمی‌دهد.
- دختر، بیماری یا مشکلی دارد.

### اگر اهل مطالعه اید ...



کتاب «اگر خواستگار نیاید» در بخش اولش، با ۱۶۰ نکته سعی نموده نگرانی‌های دختران دم‌بخت را از نیامدن خواستگار کم کند.

### صرفاً جهت اطلاع



طبق سرشماری سال ۱۳۹۵، جمعیت گروه سنی ۱۹-۱۵ سال ۲/۶۷۳/۳۰۹ نفر بوده که از این تعداد ۵۷۳/۴۶۸ نفر، یعنی بیش از یک پنجم آنان ازدواج کرده‌اند و یعنی حدود دو میلیون نفر مجردند. از آنجا که میانگین اختلاف سنی بین دختر و پسر، در ازدواج، در کشور

ما چهار سال است این دختران با گروه سنی بالاتر از خود یعنی پسران ۲۴-۲۰ ساله ازدواج می‌کنند. از سوی دیگر، طبق سرشماری، جمعیت پسران مجرد این گروه سنی دو میلیون و ششصد هزار نفر بوده است؛ یعنی ششصد هزار نفر بیش از دختران. همچنین طبق همین سرشماری تا ۲۴ سالگی اکثر دختران یعنی ۵۷ درصد آنان ازدواج کرده‌اند. پس از لحاظ تعداد پسران، امکان ازدواج برای دختران این گروه سنی، فراهم است.

با وجود بیشتر بودن پسران مجرّد نسبت به دختران، برای بعضی از دخترها خواستگار نمی‌آید؛ زیرا بعضی از پسران به دلایلی برای خواستگاری پا پیش نمی‌گذارند؛ از جمله اینکه



شرایط ازدواج را ندارند، حاضر به قبول مسئولیت نیستند، حوصله ازدواج را ندارند، خانواده‌شان همراهی نمی‌کنند و یا اینکه از جواب رد شنیدن می‌ترسند. بعضی از این پسران در عوض برای ارتباط و ابراز علاقه و سوءاستفاده از احساسات دختران حریص‌اند؛ خصوصاً که فضای مجازی هم در اختیار آنهاست!

دختران باید بدانند دوستی‌های قبل از ازدواج نمی‌تواند پسران را برای ازدواج ترغیب کند. لازم است دختران عزت‌نفس خود را حفظ کرده و با اعتماد به نفس بیشتری با موضوع برخورد کنند و خود را در این روابط درگیر نمایند. شاید اگر دختران طوری عمل کنند که پسرها بدانند برای ارتباط با آنها راهی جز خواستگاری ندارند، امروزه این قدر اوضاع خواستگاری و ازدواج خراب نشده بود.



اما پسران زیادی هم هستند که به دنبال زندگی اند نه اینکه در پس سرگرمی کوتاه مدت یا سرکار گذاشتن دختران باشند. این پسران مسیر ارتباطی خود را از طریق خواستگاری، آن هم با آداب خودش انتخاب می‌کنند. عمده این پسران طالب دختران جوان تر هستند؛ دخترانی که با آنها هم‌مسیر باشند و سوابقی شبیه به هم داشته باشند. در زمینه نبود خواستگار یا رد کردن خواستگار توسط خانواده‌ها، باید به نکاتی در پنج محور اشاره کنیم که مخاطب آن دختران جوان هستند:

## الف) خواسته‌هایت را تعدیل کن

همیشه بین سطح انتظارات یک فرد از دیگران و رضایت او رابطه معکوس وجود دارد. چرا که وقتی سطح انتظارات پایین باشد، احتمال تحقق آن بیشتر است، مواردی هم که انتظار نمی‌رفته ولی تحقق یافته، موجب شادی مضاعف انسان می‌شود. به همین دلیل گفته‌اند شخص قانع ثروتمندترین افراد است. بنابراین:

– معیارهایتان را با موقعیت خودتان، یعنی داشته‌ها و نداشته‌هایتان، تنظیم کنید؛



– معیارهایتان را اولویت بندی کنید. شاید مجبور شوید از برخی از آنها دست بکشید تا دایره انتخابتان بزرگ تر شود. بنابراین بلند پروازی، رؤیا پردازی و بالا بودن سطح توقعات می‌تواند به بهای این تمام شود که برای همیشه مجرد باقی بمانید. انتظار داشتن امکانات مادی خوب برای پسر جوانی که از صفر شروع کرده است، توقع زیادی است.

– مقایسه ویژگی‌های ظاهری، شخصیتی یا موقعیت خانوادگی خود با دیگران ممکن است شما را دچار یأس کند یا توقعاتتان را بالا ببرد.

– هر خواستگاری را قبول نکنید؛ اما توجه کنید هیچ خواستگاری را هم نباید بی دلیل رد کنید. دقت کنید اما وسواس نداشته باشید.



## ب) شایستگی هایت را بروز بده

تا لیاقت افراد دیگران روشن نباشد در معرض انتخاب قرار نمی گیرند. بنابراین:  
– شایستگی های خود را زیاد کنید. مهارت های خود را بالا ببرید و از همه مهم تر، روی اخلاق فردی و اجتماعی خودتان کار کنید.

– در جمع های سالم، مثل مهمانی های خانوادگی و دوستانه، برنامه های فرهنگی و محیط های آموزشی شرکت کنید. این می تواند باعث بروز استعدادها و خلاقیت های درونی شما شده و زمینه شناخت خانواده ها و معارف ها باشد. عموماً خانم ها وقتی توانایی ها و اخلاق خوب دختری را دیدند، او را به آشنایان معرفی می کنند.

– به وقار، متانت و آراستگی ظاهری خود در معاشرت های اجتماعی توجه کنید. پوشش و آرایش نامناسب و رفتارهای سبک و دور از شأن، وجهت اجتماعی شما را خدشه دار می کند.  
– رفتارهای ساختگی و نمایشی، به منظور جلب توجه، نوعی ابزار نیاز تلقی می شود که هر چند ممکن است جنس مخالف را جذب کند اما برای ازدواج تان اثر معکوس دارد. مواظب باشید رفتارها یا پوششتان، نمایشی شناخته نشود.

– رفتارها و اخلاقیات نامناسب و نقاط ضعفی که هنگام ازدواج مورد توجه دیگران است برطرف کنید؛ بدخلقی ها، حساسیت ها، بدزبانی ها، بی حیایی ها و... آفت هایی است که به شخصیت شما بسیار لطمه می زند. درواقع کسی دوست ندارد با فردی بد اخلاق، عصبانی یا بی نظم روزگار بگذرانند، پس تا دیر نشده در جهت رفع این بداخلاقی ها بکوشید.

## پ) شخص خاصی نیمه گمشده تو نیست

ازدواج کردن، حق هر جوانی است و خدا این امکان را در اختیار همگان قرار داده اما ازدواج با یک فرد خاص را برای کسی تضمین نکرده است. بنابراین آن فردی که شما ممکن است مد نظر داشته باشید، الزاماً مناسب ترین فرد نیست.

– اگر شما مایل به ازدواج با شخص خاصی هستید این احتمال را هم بدهید که او یا خانواده اش، شما را برای ازدواج مناسب نداند.

– علاقه‌هایی که در دورهٔ نوجوانی شکل می‌گیرد عموماً پایدار نیست. پس بدانید توجهاتی که از طرف دیگری ممکن است به شما شود به معنای تصمیم به ازدواج نیست. خصوصاً پسرانی که علاقه دارند با دختری دوست شوند عموماً نگاهشان به ازدواج نیست. این جمله بارها از پسرها شنیده شده که «نمی‌دانم چرا دخترها زود دچار سوءتفاهم می‌شوند» یا آنکه «اگر می‌خواستیم با او ازدواج کنیم با او دوست نمی‌شدم». پس منتظر چنین افرادی مانند، جز حسرت و بازی با احساسات و از دست دادن عزت نفس، چیزی به دنبال نخواهد داشت.

– بعضی مواقع پسران وعده‌هایی می‌دهند که بر فرض اینکه وعده‌شان صادق باشد، امکان و شرایط تحقق آن را ندارند یا با مخالفت والدین خود روبه‌رو خواهد شد.

– تا کسی با خانواده‌اش یا پیش نگذاشت مطمئن به خواستگاری او نشوید؛ و تا کسی واقعاً خواستگار شما نشد به او فکر نکنید و تا او را لایق ندیدید به او دل نبندید و تا ازدواج نکرده‌اید، دلبستگی خود را اظهار نکنید.

## ت) خانواده‌ات را با خودت همراه کن

یکی از مسائلی که برخی از دختران در زمان ازدواج با آن مواجه می‌شوند، این است که گاهی پدر و مادر با ازدواج آنها مخالف‌اند. یا خواستگار را راه نمی‌دهند، یا ازدواج را برای دخترشان زود می‌دانند و یا خواستگاران را، برای دختر نمی‌پسندند. در هر حال به این نکته توجه کنید که ازدواج در فرهنگ ما، با همهٔ تغییراتی که کرده، پیوند دو خانواده است که هر دو سهم مهمی در آغاز و تداوم یک زندگی دارند. بنابراین:

– اگر خانواده‌تان خواستگار را راه نمی‌دهد، شما باید در درجهٔ نخست، آمادگی خود برای ازدواج را به آنها اثبات کنید که در صحنهٔ بعد توضیح داده خواهد شد.

– دلایل نگرانی و مخالفت والدین‌تان را با توجه و دقت بشنوید و سعی کنید فارغ از شور و شوق‌های جوانی یا هیجانات زودگذر، واقع‌بینانه آنها را تحلیل نمایید. ممکن است در این گفت‌وگوها قانع شوید یا بتوانید به راه‌حلی دست یابید.

– گاهی لازم است روی کمک دیگران مانند بزرگ‌ترهای فامیل، دوستان مورد اعتماد والدین‌تان و یا مشاوران حساب باز کنید. بزرگ‌ترها حرف‌های همدیگر را بهتر می‌فهمند. فقط یادتان باشد مواظب حرمت والدین‌تان باشید و در این کمک گرفتن‌ها شأن و حرمت آنها را حفظ کنید.

– اگر خانواده، خود دچار ناهنجاری است و فضای خانه چنان متشنج است که نه با شما همراهی می‌کند و نه اصلاً خواستگار رغبت پیدا می‌کند، شما باید در درجه نخست امتیازات و کمالات فردی خود اعم از اخلاق، نجابت و مهارت‌های زندگی را افزایش دهید؛ به گونه‌ای که ویژگی‌های مثبت شما، نقاط ضعف خانواده را جبران کند و آن را تحت الشعاع قرار دهد؛ پس از آن با جلب حمایت یکی از نزدیکان در شرایط مناسب اقدام به ازدواج کنید و جریان خواستگاری را با همراهی او دنبال نمایید.

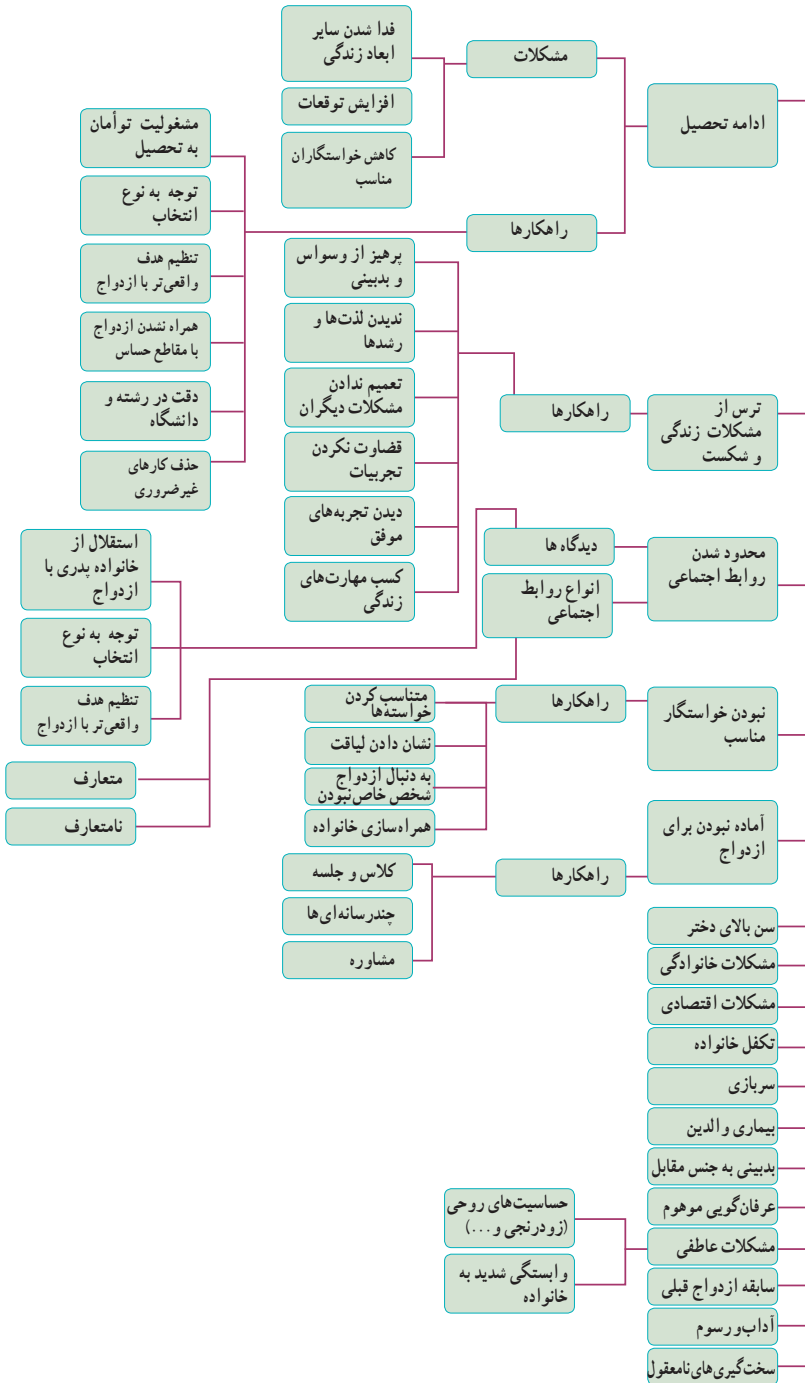
### ث) تا اقدام به درمان نکرده‌ای ازدواج نکن

در مواردی که فردی دچار مشکلات جسمی و روحی است، ابتدا باید به فکر درمان باشد و سپس با نظر پزشک اقدام به ازدواج کند. البته ممکن است اختلال او به طور کامل درمان نشده باشد ولی تا حدی که به ازدواج او آسیب نزند، بهبود یافته باشد. در این شرایط می‌تواند برای ازدواج اقدام کند؛ ولی باید معیارهای انتخاب همسر را برای خودش تعدیل نماید. البته فرد حتماً باید مشکل خود را با طرف مقابل در میان بگذارد.

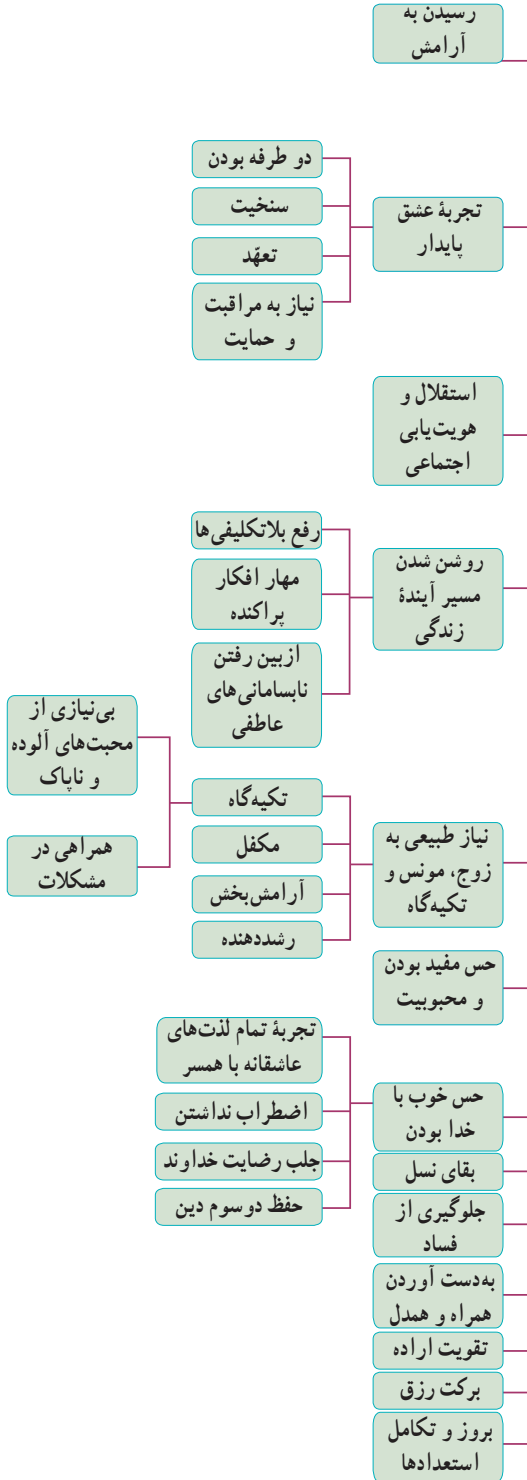


# زندگی با طعم تردید

## چالش‌ها و محدودیت‌های ازدواج



زندگی با طعم تردید  
فواید ازدواج



# صبحانه چهارم

زندگی با طعم پختگی ❖



۱۰. نمای دو:  
پختگی عقلی



۹. نمای یک:  
کدبانو باش

۱۲. نمای چهار:  
پختگی عاطفی

۱۱. نمای سه:  
پختگی اجتماعی



## ۹- نمای ۱: کدبانو باش

# گلناز

هر دو مثل کوفتهٔ وارفته، شل و ول نشسته بودند روی صندلی‌های آن طرف میز. نگار محمدی سرش را زیر انداخته بود که یعنی شرمنده است اما شها یعقوبی زل زده بود به من؛ دخترهٔ چشم سفید! با خودم گفتم باید آن چنان به آنها تشر بزنم تا از جا بپرند و بعد صاف و محکم بنشینند روی صندلی‌هایشان. اما دیدم درست نیست ناظم مدرسه این طور تند برخورد کند. به جایش کمی اخم کردم و به آنها گفتم: شرط اصلی در هر فعالیت اجتماعی مسئولیت‌پذیری است!

شها دلخور شد و گفت: خانم شما هم زیاد دارید بزرگش می‌کنید... بابا قرار بوده بشقاب و لیوان یک بار مصرف بگیریم، یادمان رفته... شما هم که الان خانم خلجی را فرستادید بخرد و تا جشن شروع بشود، آنها هم می‌رسند...

قبول نکردند. برای‌شان توضیح دادم که چند تا لیوان و بشقاب یک‌بار مصرف مهم نیست. اصلاً به شما باشد کلاً این جشن مهم نیست... اما مهم این است که از همین جاها شروع می‌شود. وقتی مسئولیت‌پذیر نبودی، آن وقت هیچ جای زندگی‌ات مسئولیت‌هایت را درست انجام نخواهی داد. حتی توی زندگی خانوادگی‌ات... آن

وقت هر روز با شوهر و فامیل شوهر و اطرافیان دعا داری...

این بار نگار سر بلند کرد که: خانم شما هم مثل بابا و مامان من همه چیز را ربط می‌دهید به ازدواج... آخه جشن مدرسه چه کار داره به ازدواج و مسائل و دعوای خانوادگی...؟

تصاویری از گذشته خودم و خاطراتم توی ذهنم رژه می‌رفتند. نمی‌دانستم خوب است برایشان تعریف کنم که یک روزی من هم مثل آنها نشسته بوده‌ام آن طرف میز و بی‌خیال همه چیز بوده‌ام یا نه؟... راستی! بی‌خیال بودم یا بی‌مسئولیت؟... یا به قول مدیر دبیرستان مان بی‌فکر... عجیب است. شروع همه‌توصیف‌هاشان با «بی» بود و بعدش کلی کلمه خوب. هرکس به فراخور خودش از یکی از این کلمات استفاده می‌کرد تا نشان بدهد یک چیزی در ما کم است. چیزی ناپیدا که دست کم، من کمبودش را حس نمی‌کردم.

برایشان تعریف کردم که من هم یک روز مثل آنها بی‌خیال بوده‌ام و بی‌مسئولیت. گفتم من تنها دختر در خانواده‌ای بودم که نوه‌هایشان همه پسر بودند. شاید برای همین بود که اسمم را گذاشته بودند گلناز. خب طبیعی بود که در یک چنین خانواده‌ای یک دختر، فقط یک دختر نبود... یک ملکه بود. فقط کافی بود میل ملوکانه‌اش به چیزی تعلق بگیرد، آن وقت یک گردان آدم بودند که آن چیز را برایش از ته دریا هم که شده بیاورند. دیگر کار خانه و کمک به بقیه که دیگر حرفش را هم نزن. به جای شستن ظرف، شبکه‌های تلویزیون را این ور و آن ور می‌کرد.

حتی وقتی مامان بیمار بود، ملکه گلناز توی اتاقش موسیقی گوش می‌داد یا با دوستانش پای تلفن دل می‌داد و قلوبه می‌گرفت، تازه اگر خواب نبود. حالا که یادم می‌افتد، مو به تنم سیخ می‌شود و شرمنده می‌شوم. انگار که مامان چون خودش منبع عواطف بود، نیازی به عاطفه نداشت.

گلناز خانم با چنان نازی بزرگ شد که حتی برای دوستانش هم ناز می‌کرد. عادت داشت همه نازش را بکشند. برای همین دوستانش برایش نمی‌ماندند و می‌رفتند. البته او فکر می‌کرد هیچ کدام از این دوستان لیاقت دوستی‌اش را ندارند پس همان بهتر که بروند پی کارشان.

دانشگاه که رفت اوضاع عوض شد و گلناز خانم حس کرد انگار اینجا دیگر نازش خریدار ندارد. در همان وقت بحث شیرین ازدواج و خواستگاری پیش آمد. گلناز می‌دانست که از همان اول باید می‌بخش را محکم بکوبد توی سر گربه‌دم حجله تا ... شوهرجانش هرکس که هست، حساب کار خودش را بکند. این شد که



خیلی محکم به همان چندتا خواستگار اول گفت اگر فکر می‌کنید من می‌آیم و کلفتی خانه‌تان را می‌کنم، اشتباه آمده‌اید. آنها هم می‌رفتند و حتی پشت سرشان را هم نگاه نمی‌کردند.

بالاخره یکی از دوستان گلناز به دادش رسید و برایش توضیح داد که با این خط و نشان کشیدن‌ها و ادعاها تا هشتاد سالگی‌اش هم شوهر پیدا نمی‌کند. به خصوص وقتی بی‌دل آمد خواستگاری‌اش و گلناز حس کرد چه شوهر خوبی می‌شود این بی‌دل. شغلش هم که خدا را شکر رو به راه بود و کار فنی و تعمیرات لوازم خانگی انجام می‌داد. این شد که کمی کوتاه آمد و تلاش کرد دست از سر گربه دم حجله بردارد و طوری برخورد کند که این یکی دیگر فراری نشود. از اتفاق همین برخورد کمی تا اندازه‌ای عاقلانه‌اش هم جواب داد و بیدل هم ماندگار شد. تا گلناز به خود آمد دید که نشسته سر سفره عقد و جواب بله را داده.

هنوز از چهل روز مرسوم سپیدبختی عروس خانم چند روزی مانده بود که بخت گلناز کمی خاکستری شد. او به میان خانواده‌ای آمده بود که پر بود از دختر و گلناز چندان برایشان نازی نداشت. دخترهای خانواده داماد انگار همه شان عروس هزار هنره و کدبانو بودند. آشپزی‌های شان را که نکو، بیست. اما او خودش را راضی کرد که حالا حالاها وقت برای یاد گرفتن این کارها دارد و چندان دیر نمی‌شود. با خود گفت: تازه من هم اگر بخواهم غذای خوشمزه درست کنم، باشد برای وقتی که عروسی کردیم، برای شوهر عزیزم. اینجاها که مهمانیم و من هم تازه عروس. ماشاءالله این همه دختر هم دارند، خب کمک می‌کنند. من باید از همین الان نشان‌شان بدهم که مثل اینها نیستم. من درس خوانده‌ام و هزارکار دیگر بلدم که اصلاً این کارها کنارش اهمیتی ندارد.

خانواده داماد با آنکه عروس‌شان را خیلی دوست داشتند و با او مهربان بودند اما توقع داشتند مثل خودشان باشد و در مهمانی‌ها گاهی تکانی بخورد و کمکی بکند به میزبان؛ که البته گلناز با همان فکر همیشگی «مگر من کلفتَم؟» شانه خالی می‌کرد و به روی خود نمی‌آورد.

روزی که خانواده بیدل رفتند مسافرت و قرار شد گلناز برای همسرش نهار و شام بپزد، معلوم شد که عروس خانم آشپزی بلد نیست. و او آنقدر بی‌مسئولیتی را در خود تثبیت کرده بود که رک و راست به بیدل گفت: «مگر من آشپزم؟ خب برو از بیرون غذا بخر... تو مرا برای آشپزی می‌خواهی یا به خاطر خودم؟!» این مسئله البته برای بی‌دل چندان خوشایند نبود.



شبی گلناز صدای بیدل را از توی اتاق کناری شنید که داشت آهسته با مادرش صحبت می کرد. انگار می گفت که باید کمی به تازه عروس فرصت بدهند قرار شد بی دل با گلناز صحبت کند. فردا که برای هواخوری بیرون رفته بودند بیدل برای گلناز توضیح داد که مسائل و مشکلات زندگی قرص و دارو ندارد که بخوری و در عرض یک هفته همه چیز خوب بشود؛ زمان می بزد تا آنها را تجربه کنی و بر آنها مسلط شوی. گلناز اما نرم خندید که شما هم زیاد دارید این چهارتا کار را بزرگ می کنید... من رتبه سه رقمی کنکورم. یعنی می گویی از پس این چهارتا کاری که خاله خان باجی های بی سواد ما هم بلد بودند برنمیام...؟ فعلاً بهتر است از این دوران لذت ببریم...

همان طور که گلناز مرتب از دوست هایش می گفت که وقت و بی وقت، از صبح تا شب با نامزدهایشان در گشت و گذارند بیدل هم از مسئولیت های شغلی اش می گفت که این روزها بیشتر شده اند و نباید همه وقتمان را به تفریح بگذرانیم. اینهایی هم که دائم مشغول تفریح اند، چند سال دیگر توی مشکلات مالی درگیر می شوند و وقت سر خاراندن هم ندارند؛ چه برسد به تفریح. اما گلناز فکر می کرد شیرینی دوره نامزدی به همین چیزهاست؛ اینکه مسئولیتی روی دوش نیست و می توانی راحت عاشقی کنی.

تا گلناز آمد چشم به هم بزند، مراسم عروسی هم برپا شد و عروس و داماد رفتند سر خانه و زندگی شان. روزهای اول، زندگی برای گلناز یعنی همین تکه تکه های جهازش که پدر و مادرش هرکدام را با چه وسواسی خریده بودند و او برای استفاده از هر کدامش کلی ذوق و شوق داشت. اما یکی دو هفته بعد زندگی روی دیگر خودش را نشان داد.

گلناز می دید که غذاهای توی یخچال دارد تمام می شود و به زودی باید خودش آشپزی کند. دیگر به مرور، بیدل هم راضی نمی شد برای شام بروند خانه پدر و مادرش و تازه برای نهار فردا هم یک ظرف غذا همراه بیاورند. بدتر از همه اینکه دیگر زیبایی جهازش برایشان تکراری شده بود و همان اوایل چندتا از تکه های جهاز کم شد. هر کدامشان یک جوری و به یک شکلی می شکستند و مثل پتکی می شدند بر سر گلناز. بدترین شان همان روزی بود که خواست برای اولین شب مهمانی، ته چین درست کند و به خانواده شوهر نشان بدهد که دست پخت او هم دست کمی از آشپزی آنها ندارد. غذا را گذاشته بود روی گاز و می خواست زعفران را بگذارد سرچایش که آرنجش خورد به قوری و افتاد زمین. خرده های

قوری روی سرامیک‌های آشپزخانه پخش شدند و هر کدام یک طرف سر خوردند. فقط در قوری سالم مانده بود که انگار داشت گلناز را مسخره می‌کرد. خوب شد هنوز مهمان‌ها نیامده بودند. صدای زنگ گوشی‌اش را شنید. جواب نداد. فکر کرد مهم نیست، بعد نگاه می‌کنم بینم کی بوده. جارو و خاک‌انداز را برداشت و مشغول جمع‌آوری چینی شکسته‌ها و تمیز کردن کف آشپزخانه شد. زیرلب داشت به خودش دلداری می‌داد که طوری نیست و برای همه چنین مسائلی پیش می‌آید. فقط باید زنگ بزنم از مامان پرسم بینم از کجا خریده‌اند که تا دیر نشده و کسی نفهمیده یکی دیگرش را بخریم و بگذاریم سرجایش. صدای هشدار پیامک گوشی یادش انداخت که به گوشی‌اش سر بزند. خاک‌انداز را با تکه‌های خرد شده قوری گذاشت روی آپن و رفت سرگوشی. بیدل بود که زنگ زده بود و بعد هم پیامک داده بود. خبر داده بود که مادرش دارد زودتر می‌آید آنجا تا کمکش کند. هنوز گلناز توی شوک خبر بیدل بود که صدای زنگ آیفون آمد و بعدش چهره مادرشوهرش را توی آیفون دید. گلناز دوید توی آشپزخانه تا اول یک فکری برای تکه شکسته‌های قوری بکند که متوجه بوی سوختگی غذا شد. با همه وجود ناله کرد: نه ... الان نه. نمی‌دانست باید چه کار کند؟...

آن شب به هر دربه‌دری که بود با کمک بیدل به خیر گذشت. البته سوختگی غذا و شکسته شدن در قوری اتفاقی است که می‌تواند برای هرکسی پیش بیاید؛ ولی برای گلناز از این اتفاق‌ها آن قدر تکرار شد که زندگی را برایش سخت و گاهی هم تلخ کرده بود. البته مدتی طول کشید تا گلناز بالاخره با مشورت و کمک گرفتن از دیگران، مهارت‌های لازم را پیدا کرد.

در همان روزهای مشکلاتش، یک روز که به خانه مادرش رفته بود، بغضش ترکیب و به مادرش گلایه کرد:

- مامان؛ چرا مرا برای زندگی آماده نکرده بودی؟ من هیچی بلد نبودم که آبرویم رفت. در فامیل بیدل، از وقتی دختر در خانه است، اصلاً او را مسئول بعضی کارها می‌دانند. اما شما انگار نه انگار که من یه روزی قراره ازدواج کنم...!

- مگر تو مسئولیتی هم برعهده می‌گرفتی؟ یادت هست که می‌گفتی درس دارم؛ کار دارم، حالش را ندارم، وقت برای این کارها زیاد است، اصلاً کی گفته دختر باید کارهای خونه رو انجام بده...



## هم جوشی

- ۱ — مهم‌ترین ریشهٔ دردسر گلناز را کدام یک از موارد زیر می‌دانید؛  
تحلیل خود را بیان کنید و از آن در کلاس دفاع کنید.  
— بی‌مسئولیتی گلناز در دوران مجردی؛  
— بی‌توجهی مادر در توانمندسازی دخترش؛  
— انتظار بیجای خانوادهٔ بیدل از دختران؛  
— نازپروردگی گلناز.
- ۲ — بهتر بود گلناز چه مهارت‌هایی را قبل از زندگی مشترک به دست می‌آورد؟

## زن زندگی

شما، به عنوان یک دختر، در آینده و پس از ازدواج، با مسئولیت‌های جدیدی روبه‌رو می‌شوید که بهتر است از قبل مهارت‌های لازم برای آن را کسب کرده باشید. برای برخی از این مسئولیت‌ها مانند خانه‌داری هیچ الزام و اجباری از بیرون وجود ندارد. بدین معنا که هیچ قانونی نمی‌تواند شما را مجبور به خانه‌داری کند. اما در همهٔ جوامع و فرهنگ‌ها با توجه به روحيات و توان جسمی زن و مرد برخی مسئولیت‌ها بین این دو تقسیم شده و یک التزام درونی برای آنها به وجود آورده است که اگر هر یک نتواند آن مسئولیت را به خوبی انجام دهد، ضمن آنکه در خود احساس ضعف می‌کند، موجب اضطراب و استرس خودش و چه بسا کم‌شدن علاقه همسرش خواهد شد.

همان‌طور که در فرهنگ ایرانی مهارت‌های خانه‌داری مانند مدیریت خانه، آشپزی، میزبانی و... نشانه‌های زن کدبانو به شمار می‌رود در فرهنگ دیگر کشورهای آسیا، آفریقا، اروپا و آمریکا و اقیانوسیه نیز همین‌گونه است. هر زن باید «الهیة خانه» اش باشد و اگر این‌گونه نباشد، در خود احساس ناتوانی می‌کند. تنها یک زن می‌تواند پس از تزئین غذا، میوه‌آرایی، گل‌آرایی یا چیدن زیبای سفره بایستد و از دور به کار خود نگاهی بیندازد و لبخند رضایت بزند. مردانی که از انجام این امور لذت ببرند، بسیار کم هستند. معمولاً مردان از دیدن زیبایی لذت می‌برند اما زنان «خالق زیبایی» اند.

این مسئله را همیشه در ذهن خودتان داشته باشید که خانواده، بیش از آنکه یک واحد حقوقی و نیازمند الزام‌های قانونی باشد، یک واحد اخلاقی است و به التزام درونی و اخلاقی

نیاز دارد. رعایت اصول اخلاقی و عرفی به شیرینی و استحکام خانواده بسیار کمک می‌کند. اگرچه در قانون حداقل‌هایی برای حفظ ساختار خانواده وجود دارد که بدون پذیرش آنها زندگی از هم خواهد پاشید اما این حداقل‌ها برای ادارهٔ یک زندگی خوب کافی نیست. زندگی خوب بدون فداکاری و همکاری زن و مرد کامل نمی‌شود. اخلاق و فرهنگ است که به کامل شدن زندگی کمک می‌کنند.

اگر شما هنوز مهارت‌های یک زندگی مشترک و کارآمد را کسب نکرده‌اید، می‌توانید از همین حالا آنها را در زندگی خود تجربه کنید. بدین منظور و برای شروع، کافی است در مسئولیت‌های زندگی با پدر و مادران مشارکت کنید و از این طریق مهارت‌ها و هنرهای خانه‌داری را به تدریج یاد بگیرید و برای خود کدبانو شوید.

## اگر اهل مطالعه‌اید ...



«از یادداشت‌های یک زن خانه‌دار» کتابی است شامل بیست بخش گوناگون که در آن نکات خانه‌داری بسیاری ارائه شده است.

بعضی از مادران، به دلیل اینکه فرزندشان مشغول تحصیل است و یا علائق دیگری دارد، یا خراب‌کاری می‌کند، یا گاهی با این فکر که «اصلاً چرا دختر باید در خانه کار کند؟»، او را از مسئولیت‌های خانه دور نگه می‌دارند. درحالی که بخشی از شخصیت هر فرزندی از طریق پذیرش همین مسئولیت‌ها و تجربه‌های آزمون و خطا در خانه شکل می‌گیرد. بهتر است شما این آزمون و خطا را قبل از ازدواج تجربه کنید؛ در این صورت با اعتماد به نفس بیشتری زندگی مشترک را آغاز خواهید کرد.



## نوجوانی دوران گذار

آنچه باعث می‌شود بعضی دختران مهارت‌های داخل خانه را یاد نگیرند، این است که خودشان را نسبت به خانواده مسئول نمی‌دانند؛ گویی هنوز خود را در سنین پایین می‌بینند و از عالم بچگی خارج نشده‌اند. یکی از نشانه‌های بچگی همین احساس بی‌مسئولیتی است.

سال‌های نوجوانی دوره گذار از کودکی به بزرگسالی است. بعضی این دوره را خیلی سریع می‌گذرانند و بعضی با تأخیر به پختگی می‌رسند. برخی نیز در همین مرحله مانده و تعدادی از خصوصیات کودکی در آنها ماندگار می‌شود. بی‌مسئولیتی یکی از این موارد کودکی است که ریشه در عدم پختگی دارد و خود ریشه خیلی از مشکلاتی است که جوانان در مسائل اجتماعی از جمله ازدواج با آن مواجه می‌شوند.

اگر می‌خواهید مسیر پختگی را طی کنید، بهتر است ابتدا خودتان را تعیین سطح کنید و ببینید در هر یک از ابعاد پختگی چه وضعیتی دارید. شما اگر وضعیت خودتان را از نظر ویژگی‌های مثبت و منفی بررسی کنید، در واقع به «خودشناسی» پرداخته‌اید. خودشناسی، چشم‌انداز شما را در طی کردن مسیر پختگی مشخص می‌کند. البته در اینجا صرفاً شناخت از بعد شخصیتی و اجتماعی مدنظر است. خودشناسی در این محدوده، بعداً برای تعیین معیارهای انتخاب همسر<sup>۱</sup> نیز به شما کمک خواهد کرد.

## خودشناسی

### در ذهن تو چه می‌گذرد؟



- به چه میزان از استعدادها و توانایی‌های خود آگاهی دارید؟
- چه محدودیت‌ها و نقاط ضعفی را در خودتان می‌شناسید؟
- چه چیزهایی، چه افرادی و یا چه موقعیت‌هایی منجر به بروز عصبانیت در شما می‌شوند؟
- چه ویژگی‌هایی را در طرف مقابل نمی‌توانید تحمل کنید؟
- تاکنون دیگران چه ایراداتی به شما گرفته‌اند؟

۱- در این زمینه در صفحه هفتم، زندگی با طعم انتخاب، اطلاعات بیشتری کسب خواهید کرد.

توانایی پاسخگویی به سؤالاتی همچون سؤالات صفحه قبل، خودشناسی شما را تقویت می‌کند. **خودشناسی پایه هرگونه ارتباطی است؛** چرا که شما یکی از طرفین هر رابطه‌ای هستید که با دیگری برقرار می‌کنید. برای همین اگر هر فرد بتواند تصویری واقع بینانه از خود به دست آورد و نیازها و تمایلاتش را به خوبی بشناسد، در روابط خانوادگی و اجتماعی، موفق‌تر خواهد بود.

## مزیت های خودشناسی

- ۱- شور و نشاط بیشتر در زندگی: وقتی بتوانید خودتان را همان‌طور که هستید نشان دهید احساس شادی بیشتری می‌کنید. شناخت خود یعنی گام برداشتن در مسیر رسیدن به آرزوها و لذت بیشتر از زندگی.
- ۲- چالش‌های درونی کمتر: وقتی واکنش بیرونی شما با احساسات، ارزش‌ها و باورهایتان تطابق داشته باشند، با تضاد و چالش کمتری مواجه خواهید شد.
- ۳- تصمیم‌گیری بهتر: وقتی خودتان را بهتر بشناسید انتخاب‌های بهتری در زندگی خواهید داشت؛ از انتخاب‌های کوچک و شاید بی‌اهمیت تا تصمیمات بزرگ زندگی.
- ۴- خودکنترلی: وقتی خودتان را بشناسید، می‌توانید رفتارهایی را که در شما ایجاد انگیزه می‌کنند، شناسایی و بر عادات بد خود غلبه و رفتارهای خوبتان را تقویت کنید.
- ۵- مقاومت در برابر فشارهای اجتماعی: هنگامی که شما ارزش‌ها و اولویت‌های خود را در زندگی مشخص کنید، کمتر تحت تأثیر فشارهای اجتماعی قرار می‌گیرید و کمتر مجبور به انجام کاری می‌شوید که از پذیرش یا انجام آن اکراه دارید.
- ۶- تحمل و درک دیگران: آشنایی با نقاط ضعف و قوت خودتان موجب می‌شود راحت‌تر با دیگران هم‌دل شوید یا همدردی کنید.

## راه‌های کسب مهارت خودشناسی

- شما می‌توانید ویژگی‌های مثبت و منفی شخصیتی و اخلاقی خودتان مثل دلسوزی، راست‌گویی، زودرنجی و کمال‌گرایی و... را که به ذهنتان می‌رسد فهرست کنید و سپس به خودتان نمره بدهید.

- هرچند می‌توانید دور صفات خوبی که نمره کم گرفته یا ویژگی‌های بدی که نمره بالا گرفته‌اید دایره بکشید و برای اصلاح آنها برنامه بریزید. ولی حواستان باشد برای خودشناسی «آنچه را که دوست دارید باشید» با «آنچه که هستید» اشتباه نگیرید و بین «خود آرمانی» و «خود واقعی‌تان» تفاوت قائل شوید.
- به خاطرات خود مراجعه کنید و به یاد بیاورید که دیگران چه صفاتی را به شما نسبت داده‌اند. آنها را جدی بگیرید؛ خصوصاً مواردی را که توسط افراد مختلف تکرار شده است.
- از افراد خانواده، دوستان و آشنایان بخواهید نقاط ضعف و قوت شما را بگویند. حتی می‌توانید برنامه‌ای بریزید که آنها به صورت ناشناس و با خیال راحت انتقاداتشان را نسبت به شما بیان کنند. این فرصت را غنیمت بشمارید.

## هم جوشی



یک دانش آموز، داوطلب شود و بقیه دانش آموزان ویژگی‌های مثبت اخلاقی و شخصیتی او را به صورت شفاهی و ویژگی‌های منفی وی را به صورت کتبی و محرمانه به او یادآور شوند. پیشنهاد می‌شود دانش آموز داوطلب، ابتدا بخش «انتقادپذیری» در نمای بعد را مطالعه کند.



## ۱۰- نمای ۲: پختگی عقلی

...چندتا لیوان و بشقاب یک بار مصرف مهم نیستند. اصلاً به شما باشد، کلاً این جشن مهم نیست... اما مهم این است که از همین جاها شروع می‌شود. وقتی مسئولیت پذیر نبودی، آن وقت هیچ جای زندگی‌ات مسئولیت‌هایت را درست انجام نخواستی داد؛ حتی توی زندگی خانوادگی‌ات... آن وقت هر روز با شوهر و فامیل شوهر و اطرافیانت دعوا داری... این بار نگار سر بلند کرد که: خانم شما هم مثل بابا و مامان من همه چیز را ربط می‌دهید به ازدواج... آخه جشن مدرسه چه کار داره به ازدواج و مسائل و دعوای خانوادگی...؟

### پختگی

یکی از نمونه‌های مهم خودشناسی، این است که شما بدانید چقدر از نظر عقلی، عاطفی و اجتماعی رشد کرده‌اید؟ وقتی به حداقل‌هایی از رشد عقلی، عاطفی و اجتماعی برسید، می‌توان گفت شما به بلوغ یا پختگی رسیده‌اید و صلاحیت و توانمندی شروع یک زندگی مشترک را دارید. این پختگی‌ها در طول زمان متناسب با مراحل بعدی زندگی بیشتر می‌شود. گاهی تشخیص رفتار پخته سخت است، در این مواقع بهتر است افراد پخته‌ای را در اطراف خود پیدا کنید و در گفتار و رفتار آنها دقیق شوید. در ادامه این نما و دو نمای آینده، برخی از نشانه‌های پختگی عقلی، عاطفی و اجتماعی و راه‌های تقویت آن بیان می‌شود.

## در ذهن تو چه می‌گذرد؟



- اگر احساس می‌کنید که آماده‌ی ازدواج نیستید، فکر می‌کنید دلیل آن چیست؟
- ۱- هنوز مهارت‌های خانگی لازم برای زندگی مشترک را کسب نکرده‌ام.
  - ۲- هنوز رشد فکری کافی برای مواجهه با مشکلات زندگی ندارم.



۳- ضربات عاطفی باعث شده که حوصله درگیری عاطفی جدید نداشته باشم.

۴- دیگران می‌گویند ازدواج برای تو خیلی زود است.

## پختگی یا بلوغ عقلی

عقل را نباید معادل هوش، حافظه، زرنگی، زدوبند، مدرک تحصیلی و رتبه علمی دانست. عقل، توانایی تشخیص مسیر درست زندگی از راه‌های غلط و تشخیص خوب از بد است. افرادی وجود دارند که هوش و استعداد زیاد دارند و همیشه معدل درسی آنها بالاست، اما در برخورد با مسائل و مشکلات زندگی رفتارهای کودکانه و خودسرانه از خود نشان می‌دهند.

اگر بتوانید در برخورد با مشکلات زندگی و در مواجهه با دیگران، مسئولیت‌پذیر باشید و بدون اظهار عجز، وظیفه خودتان را به خوبی تشخیص دهید و تصمیم و رفتار متناسبی بروز دهید، در واقع شما به پختگی عقلی رسیده‌اید.

برخی مواقع با اینکه می‌دانیم کاری درست نیست، ولی چون به دنبال میل، لذت و راحتی خودمان هستیم، از راه حق دوری می‌کنیم؛ در حالی که انسان عاقل حق‌گراست و مطابق حق عمل می‌کند. منظور از حق، سخن و رفتار مطابق با واقعیت، عقل، شرع و فطرت است. این سخن امام حسین علیه السلام را به خاطر داشته باشید که «عقل جز با پیروی از حق کامل نمی‌شود».

یکی از راه‌های تشخیص حق پیروی از شخصی است که مطمئن هستید او در مسیر حق قرار دارد. افراد حق‌گرا از افرادی که در مسیر درست هستند الگوبرداری می‌کنند.

۱- امام حسین علیه السلام : لا یكْمُلُ الْعَقْلُ إِلَّا بِاتِّبَاعِ الْحَقِّ (بحار الانوار، ج ۷۸، ص ۱۲۷).

چند گزینه را که بیشتر شاخص پختگی عقلی یک فرد است نشان دهید و دو گزینه هم خودتان اضافه کنید و در کلاس رأی گیری کنید.

عنوان	تعداد رأی
● مسئولیت پذیری	
● قدرت تصمیم گیری	
● حق گرایی	
● اهل مشورت بودن	
● بندپذیری	
● انتقادپذیری	
● زرنگی و زد و بند	
● سنجیدگی در کلام و رفتار	
.....	
.....	

## شاخص های پختگی عقلی

پختگی عقلی شاخص ها و نشانه هایی دارد که با مطالعه و تمرین در موضوعات مختلف زندگی می توان آنها را تقویت کرد :

### مسئولیت پذیری

کسی که زیر بار مسئولیت نمی رود، هنوز به پختگی عقلی نرسیده است. مسئولیت پذیری یک مهارت است و یادگیری آن نیاز به توجه و تمرین دارد. فرد مسئولیت پذیر اعتماد به نفس دارد، همیشه فعال است و از زیر بار مسئولیت شانه خالی نمی کند. تغییرهایی مثل ولش کن بابا، به من چه؟، کی حالشو داره؟ و مانند اینها نشانه کسانی است که فاقد احساس مسئولیت اند. گلناز که

در طول سال‌های زندگی‌اش، در کارهای خانه هیچ مشارکتی نداشته است، از عهده کارهای زندگی‌اش برنمی‌آید.



**مسئولیت یعنی تعهد.** احساس مسئولیت یک احساس درونی است که فرد را وادار می‌کند کارهایی را که پذیرفته است، به بهترین شکل انجام دهد. شاید شما هم دلتان بخواهد مسئولیت‌هایی را بپذیرید، درحالی‌که زیر بار برخی از کارهای دیگری که به شما سپرده‌اند نرفته‌اید یا از عهده آن درست برنیامده‌اید. وقتی مسئولیتی را بپذیرفتید، باید به آن پایبند باشید؛ اگر پایبند نباشید ممکن است چیزهای زیادی را از دست بدهید؛ که از همه مهم‌تر اعتماد دیگران است. هرکس ممکن است در ابتدای انجام هر مسئولیتی دچار اشتباه شود؛ اما یادتان باشد اگر اشتباهی را بارها تکرار کنید یا اینکه همواره شکست خود را توجیه کرده و دیگران را مقصر بدانید، خیلی زود از کاری که انجام می‌دهید، خسته و کلافه می‌شوید و اعتماد دیگران نیز از شما سلب خواهد شد.

## توانمندی در تصمیم‌گیری سنجیده

قدرت تصمیم‌گیری یعنی اینکه فرد بتواند در مراحل مختلف زندگی، گزینه‌های مختلف را بررسی کند و بدون تزلزل و وابستگی بهترین گزینه را نسبت به شرایط خود انتخاب کند. کسی که نظراتش را پس از تفکر و تأمل بیان می‌کند، یا قبل از هر کاری ابتدا در مورد تمام جوانب آن کار فکر می‌کند، در نگاه دیگران فردی سنجیده و عاقل است.

قدرت تصمیم‌گیری یک مهارت است؛ مهارتی است که بیش از هر چیز نیاز به جرئت و سنجیده عمل کردن دارد. اگر شما جرئت لازم را برای تصمیم‌گیری داشته باشید و در عین حال یاد بگیرید تصمیم‌های سنجیده بگیرید، بخش مهمی از پختگی عقلی را کسب کرده‌اید. برخی تصور می‌کنند که تصمیم‌گیری تنها در لحظات حساس و مهم زندگی معنا پیدا می‌کند، در حالی که هر فرد در طول روز بارها با شرایطی مواجه می‌شود که لازم است برای آن تصمیم بگیرد. شما هستید که هر روز تصمیم می‌گیرید چه بپوشید؟ چه بخورید؟ چه بخرید؟ با دیگران چگونه رفتار کنید؟ چه برنامه‌ای برای طول روزتان داشته باشید؟ چگونه از خودتان مراقبت کنید؟ و...

دلایلی مانند «دلم می‌خواست»، «نمی‌توانستم یک تصمیم درست بگیرم»، «اون موقع به نظرم، این‌طوری بیشتر خوش می‌گذشت»، «بی‌حوصله بودم»، «تحت فشار بودم»، «چیزی درباره‌ی عواقب تصمیم نمی‌دانستم»؛ نشانه نپختگی و نسنجیدگی است و نمی‌تواند جبران‌کننده نتایج یک تصمیم نادرست برای شما باشد.

## هم جوشی



به نظر شما تفاوت‌های یک تصمیم سنجیده با یک تصمیم نسنجیده در چیست؟ در این باره با دوستانتان بحث کنید.

### چگونگی تصمیم‌گیری سنجیده!

● در هر انتخابی این شش سؤال را از خودتان بپرسید تا مسئله‌ای که قرار است برایش تصمیم بگیرید برایتان واضح‌تر شود:

۱- «چرا می‌خواهم این کار را انجام بدهم؟»؛ این‌گونه، انگیزه اصلی از آن کار برایتان شفاف‌تر خواهد شد.

۲- «چه گزینه‌هایی برای انتخاب دارم؟»؛ سعی کنید به همه گزینه‌ها فکر کنید و گزینه‌های پیشنهادی دیگران را هم در نظر بگیرید. اگر قرار است تصمیم مهمی بگیرید، گزینه‌های مختلف را می‌توانید یادداشت کنید تا بتوانید تصمیم درست‌تری بگیرید.

۳- «کدام گزینه‌ها هدف اصلی‌ام را کامل‌تر محقق می‌سازد؟»؛ ممکن است برخی از گزینه‌ها

شما را به بخشی از اهداف برساند و همه اهداف شما را به طور کامل محقق نکند.

- ۴- «کدام یک از گزینه‌های انتخابی با شرایط من دست یافتنی‌تر است؟»؛ بعضی از گزینه‌ها با اینکه شما را به هدف می‌رساند اما امکان تحقق آن با توجه به شرایط شما وجود ندارد.
- ۵- «چه نتایج و عوارض دیگری با انتخاب این گزینه پیش خواهد آمد؟»؛ انتخاب یک گزینه غیر از هدفی که ما دنبال می‌کنیم، می‌تواند نتایج یا حتی عوارض دیگری برای ما یا دیگران داشته باشد. در انتخاب گزینه نهایی باید گزینه‌ای انتخاب شود که کمترین عوارض را داشته باشد.
- ۶- «انتخاب این گزینه در آینده چه عواقبی خواهد داشت؟»؛ معمولاً جوانان در حال زندگی می‌کنند و کمتر به آینده توجه دارند. برخی از انتخاب‌ها می‌تواند مسیر زندگی شما را تغییر دهد. دوراندیش باشید و فقط به نتایج کوتاه مدت توجه نکنید، بلکه ببینید این تصمیم ممکن است چه عواقبی در آینده برایتان به وجود بیاورد.

● برای اینکه بتوانید تصمیمات درست و بدون تزلزل و تردیدی بگیرید باید تمرین کنید. یک تمرین کوچک، تمرکز بر روی انتخاب‌های ساده‌تر مانند لباس پوشیدن، غذا خوردن و خرید کردن است. تلاش کنید در چنین مواردی در حالی که محاسن و معایب گزینه‌های مختلف را در نظرتان مرور می‌کنید، تردیدهایتان را کم کرده و سرعت تصمیم‌گیری‌تان را افزایش دهید. گاهی لازم است از فرد دیگری برای تصمیم گرفتن مشورت بگیرید.

● در تصمیم‌گیری همیشه به یک گزینه خوب و یک گزینه بد نخواهید رسید. بلکه باید از بین مزایا و معایب انتخاب‌های مختلف، آنچه را بهتر است انتخاب کنید. کسی که یک گزینه را کاملاً درست و سایر گزینه‌ها را کاملاً غلط می‌بیند، در مهارت تصمیم‌گیری ضعیف است.

**عاقل کسی نیست که تنها بتواند خوب را از بد تشخیص دهد. عاقل کسی است که از میان خوب و خوب‌تر، و بین بد و بدتر، بهترین را انتخاب کند.<sup>۱</sup>**

● «تکانشی<sup>۲</sup>» عمل نکنید. تکانشی بودن یعنی اینکه شما در اثر کوچک‌ترین حادثه‌ای بدون فکر و بر اساس احساسات خود عمل کنید. مثلاً با یک درگیری کوچک و در پی یک عصبانیت تصمیم بگیرید روابطتان را با دوست خود یا یکی از بستگان قطع کنید. این یعنی نتوانسته‌اید، بین احساسات و عقلانیت تعادل برقرار کنید. وقتی تحت تأثیر هیجانات شدیدی هستید تصمیم‌گیری نکنید و آن را به تأخیر بیندازید.

۱- لَيْسَ الْعَاقِلُ مَنْ يَعْرِفُ الْخَيْرَ مِنَ الشَّرِّ وَلَكِنَّ الْعَاقِلَ مَنْ يَعْرِفُ خَيْرَ الشَّرِّينِ (بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۶)

● خیلی وقت‌ها که تصمیم‌هایی می‌گیرید و فکر می‌کنید صحیح است، به خاطر عادت‌ها، اخلاق یا فکرهای غلطی است که دارید. بنابراین اگر دیدید افراد مختلفی تصمیم‌تان را اشتباه می‌دانند، بهتر است روی آن پافشاری نکنید و نظر فرد مطمئن‌تری را جویا شوید.

## اهل مشورت بودن

● افراد پخته تنها به دانسته‌ها و تجارب خود اکتفا نمی‌کنند، بلکه اهل مشورت کردن هستند. مشورت با افراد آگاه، با تجربه و قابل اعتماد بهترین پشتیبان انسان برای تشخیص درست از غلط در کارها است. اگر شما با آنها مشورت کنید، تجربه و عقل دیگران را به عقل خود افزوده‌اید. گاهی مشورت با دیگران، مانع خیلی از دوباره‌کاری‌ها و مشکلات می‌شود. به این جمله امیرالمؤمنین علیه السلام دقت کنید که می‌فرمایند: «کسی که مشورت نکند، پشیمان می‌شود».



## پندپذیری

یکی از نعمت‌هایی که می‌تواند در زندگی هر کسی، ارزشمند محسوب شود وجود افرادی است که از روی خیرخواهی و بر اساس تجربه‌ای که دارند به او پند بدهند. کسی که به بلوغ عقلی رسیده است باید این فرصت را غنیمت شمرد و از پند دیگران به راحتی و با دلخوری نگذرد. چنین کسی چون دنبال لجاجت و خودرأیی نیست، خیرخواهی دیگران را که بر پایه تجربه است می‌پذیرد. برعکس، کسی که نصیحت‌پذیر نیست و از نصیحت خوشش نمی‌آید خامی خود را نشان می‌دهد. حداقل این نصیحت را بپذیرید که «نصیحت‌پذیر باشید».

۱- امام علی علیه السلام : مَنْ لَمْ يَسْتَشِرْ بِنَدَمٍ (بحار الانوار، ج ۷۴، ص ۱۰۴)

۲- امام علی علیه السلام : يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَقْبَلُوا النَّصِيحَةَ مِمَّنْ نَصَحَكُمْ وَتَلَقَّوْهَا بِالطَّاعَةِ مِمَّنْ حَمَلَهَا إِلَيْكُمْ (غرر الحکم و درر الکلم، ص ۸۰۷).

یکی از بهترین چیزهایی که رفتارهای اشتباه و خامتان را به شما نشان می‌دهد و باعث پختگی شما می‌شود، توجه به انتقادات دیگران است. انتقاد، راهی برای شناخت ضعف‌ها و فرصتی برای تغییر آنهاست. البته ممکن است همه انتقادهای طرف مقابل صحیح نباشند، ولی حداقل نشان می‌دهد که احتمالاً خطایی در رفتار شما بوده است که منشأ این انتقاد شده است. باید رفتارتان را تا حد امکان به نحوی اصلاح کنید که باعث برداشت غلط دیگران نشود.

مقاومت و انکار در مقابل انتقاد دیگران، شخص را در همان اشتباه‌ها و خامی خود نگه می‌دارد. اما فرد انتقادپذیر به جای اینکه نسبت به انتقاد دیگران سرسختی کند، اولین کاری که می‌کند تشکر از طرف مقابل است؛ چرا که انتقاد را به عنوان هدیه‌ای برای پیشرفت و پختگی خود می‌داند؛ چنانکه امام صادق علیه السلام نیز فرموده‌اند: «محبوب‌ترین دوستان من کسی است که عیب‌هایم را به من هدیه دهد.»<sup>۱</sup>

بنابراین زمانی که از شما انتقاد می‌کنند سعی نکنید به دفاع از خود برخیزید و صحبت‌های طرف مقابل را به منظور دفاع از خویش قطع کنید. کسی که احساس می‌کند طرف مقابل به حرف‌هایش گوش نمی‌دهد، ممکن است جری‌تر و سخت‌گیرتر شود.

شما می‌توانید به‌جای توهین به منتقدان خود، این رفتارها را بروز دهید:

– ابتدا به منتقد بگویید متأسفم که ناراحت شدی. من متوجه هستم که این موضوع شما را ناراحت کرده است. پیشنهاد می‌کنم در فرصت دیگری با هم صحبت کنیم.

– از او بخواهید در حل مشکل به شما کمک کند. بپرسید این انتقاد شما چگونه مشکل را حل خواهد کرد؟

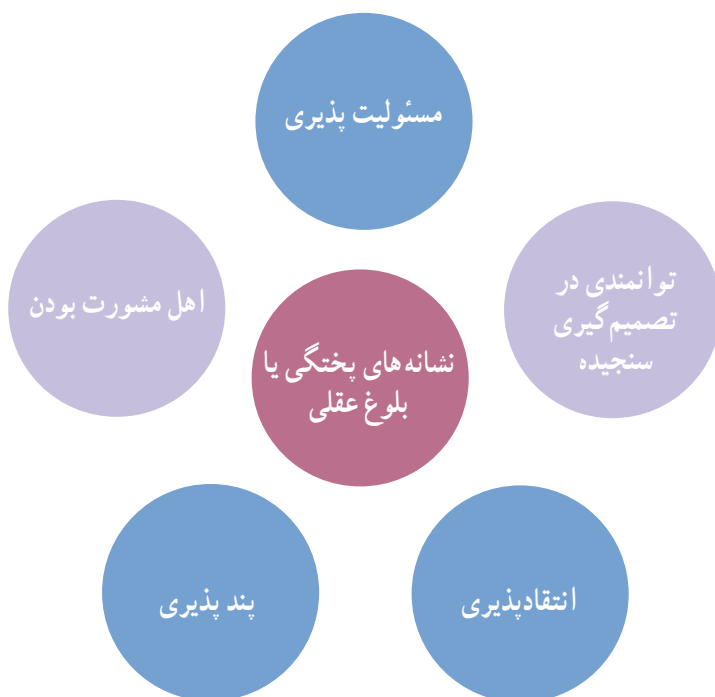
– در ارتباطاتان به همان اندازه‌ای به طرف مقابل خود میدان دهید که ظرفیت پذیرش انتقاد را دارید. در واقع باید حریم روانی خود را برای طرف مقابل مشخص کنید. مثلاً اگر واقعاً ظرفیت پذیرش انتقاد را ندارید ادعای انتقادپذیری نکنید و خودتان هم از دیگران انتقاد نکنید.

اگر روزی شما منتقد فرد یا موضوعی بودید، سعی کنید در کنار معایب او محاسنش را هم مطرح کنید. انصاف نشانه خردمندی و پختگی است. در روایت آمده است که مؤمن آینه مؤمن است.<sup>۲</sup> در این تشبیه، نکات زیادی برای انتقادکننده و انتقادشونده وجود دارد.

۱- أَحَبُّ إِخْوَانِي إِلَى مَنْ أهدَى إِلَيَّ عُيُوبِي (کافی، ج ۴، ص ۶۸۷)

۲- قال رسول الله صلی الله علیه و آله: الْمُؤْمِنُ مِرْآةُ الْمُؤْمِنِ (بحار الانوار، ج ۶۱، ص ۲۳۵)

آینه چون نقش تو بنمود راست  
خود شکن، آینه شکستن خطاست  
آینه روزی که بگیری به دست  
خود شکن آن روز، مشو خودپرست<sup>۱</sup>



اگر احساس می‌کنید که بعضی از نشانه‌های پختگی عقلی که در بالا بیان شد در شما وجود ندارد بهتر است به رفتارهایی که مربوط به انسان‌های پخته است تظاهر کنید، چون این کار باعث می‌شود شما نیز به تدریج به پختگی برسید.

## اگر اهل مطالعه‌اید ...



کتاب «کلیدهای پرورش مهارت‌های اساسی زندگی در کودکان و نوجوانان» راهکارهایی جهت مسئولیت‌پذیری، تلاش، خلاقیت، پشتکار و کار گروهی را به شما آموزش می‌دهد. هر چند مخاطب این کتاب پدر و مادرها هستند اما شما را نیز با مهارت‌های اساسی که در زندگی به آن نیاز دارید آشنا می‌کند.

۱- نظامی، مخزن الاسرار، بخش ۳۹، داستان عیسی



## ۱۱- نمای ۳: پختگی اجتماعی

گلناز خانم با چنان نازی بزرگ شد که حتی برای دوستانش هم ناز می کرد. عادت داشت همه نازش را بکشند. برای همین دوستانش برایش نمی ماندند و می رفتند. البته او فکر می کرد هیچ کدام از این دوستان لیاقت دوستی اش را ندارند پس همان بهتر که بروند پی کارشان.

دانشگاه که رفت اوضاع عوض شد و گلناز خانم حس کرد انگار اینجا دیگر نازش خریدار ندارد. در همان وقت بحث شیرین ازدواج و خواستگاری پیش آمد. ... بالاخره یکی از دوستان گلناز به دادش رسید و برایش توضیح داد که با این خط و نشان کشیدن‌ها و ادعاها تا هشتاد سالگی اش هم شوهر پیدا نمی کند.

### هم جوشی



- دنبال هم گذاشتن در اماکن عمومی
- بددهنی و شوخی‌های رکیک
- بی‌احترامی به دیگران و بزرگ‌ترها
- برخورد‌های خشن با دیگران
- مسخره کردن و وسط گذاشتن دیگران
- لجبازی کردن
- خودشیفتگی و رفتارهای نمایشی
- قهر
- جر و بحث کردن
- گلایه بیش از حد و نیش زدن
- درک خواسته‌ها و انتظارات دیگران
- جرئت و جسارت اجتماعی
- پرتوقعی
- ناسپاسی کردن
- خنده‌های پر سر و صدا در مقابل غریبه‌ها
- فخرفروشی و به رخ کشیدن
- منت گذاشتن

● توجه به قضاوت دیگران  
کدام یک از صفت‌ها و رفتارهای بالا در بین دوستان شما رواج بیشتری دارد؟  
به نظر شما فردی که به پختگی اجتماعی رسیده باشد، کدام یک از این رفتارها را کمتر از خود بروز می‌دهد؟

## پختگی یا بلوغ اجتماعی

آیا تاکنون به رفتارهای کودکان توجه کرده‌اید و دیده‌اید که برای آنان مهم نیست که در جامعه چگونه قضاوت می‌شوند؟ برای آنها فرقی ندارد کجا باشند و دیگران آنها را ببینند یا نبینند. برای همین در حال و هوای خودشان زندگی می‌کنند و وقتی چیزی را می‌خواهند بدون توجه به موقعیت آن را مطرح می‌کنند. برخی از همین کودکان وقتی بزرگ‌تر می‌شوند، نوعی احساس نگرانی از جامعه و افرادانشناس دارند و نمی‌توانند با دیگران ارتباط برقرار کنند. اینها نشان‌دهنده این است که آنها به بلوغ اجتماعی نرسیده‌اند. بلوغ اجتماعی یعنی اینکه فرد نه تنها به خود و خواسته‌های خود اهمیت می‌دهد؛ بلکه خواسته‌ها و قضاوت‌های دیگران نیز برایش مهم است. همچنین توانایی ارتباط با دیگران را دارد و حقوق دیگران را نیز رعایت می‌کند.

**محور و اساس پختگی اجتماعی «ادب» است.** اگر شما حد و مرز گفتار، رفتار و تعامل خود را با دیگران رعایت کنید، فرد مؤدبی هستید که به پختگی و بلوغ اجتماعی رسیده‌اید. مؤدب بودن دیگران را وادار می‌کند به شما احترام بگذارند. البته حد و مرزها را عقل تشخیص می‌دهد. بنابراین کسی که بی‌ادب است در واقع عاقل نیست.<sup>۱</sup>

## شاخص‌های پختگی اجتماعی

پختگی اجتماعی شاخص‌ها و نشانه‌هایی دارد که با دقت و تمرین در موضوعات مختلف زندگی می‌توان آنها را تقویت کرد.

۱- أَفْضَلُ الْأَدَبِ أَنْ يَفِيَ الْإِنْسَانُ عَلَى حَدِّهِ وَلَا يَتَعَدَى قُدْرَهُ (غررالحکم، ج ۲، ص ۴۴۷)  
۲- امام علی علیه السلام: کسی که عقل ندارد، ادب ندارد. (بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۱۱۱)

## باحیا بودن

مهم ترین شاخص ادب و بختگی اجتماعی حیاست. وقتی شما نسبت به انجام دادن کارهایی که خلاف عرف، شرع و قانون باشد، در خود نوعی خویشنداری و بازدارندگی دارید، در واقع فرد باحیایی هستید.

حیا صفت خداست<sup>۱</sup> و این ویژگی را خداوند به اهل بیت<sup>۲</sup> و پیامبران علیهم السلام بیشتر از هر کسی داده است.<sup>۳</sup> **حیا محور همه زیبایی هاست**<sup>۴</sup> حیا در زنان نه تنها زیبایی وجودشان را بیشتر کرده بلکه ایمنی بخش و مصونیت بخش آنها نیز هست. به همین دلیل خداوند به بیان امام صادق علیه السلام نه برابر مردان به زنان حیا داده است.<sup>۵</sup>

افراد با حیا چهره شان جذاب تر و رفتارشان دلنشین تر از دیگران است. نوع نگاه هایشان متمایز از دیگران و گویش و کلامشان دیگرگونه است. آنها بسیاری از رفتارهایی را که برای اکثریت مردم عادی تلقی می گردد انجام نمی دهند. با این افراد نمی توان هرگونه رفتاری داشت. گویی هاله ای، محیط پیرامون شان را فرا گرفته که آنان را از برخوردهای ناشایست دیگران حفظ می کند.

وقتی شما در برخورد با دیگران حرف هایتان را سبک و سنگین می کنید و باوقار حرف می زنید، یا اینکه از اشتباهات بی تفاوت رد نمی شوید و آن را می پذیرید و از آن شرمند می شوید، همچنین وقتی حرمت دیگران را نگه می دارید و افراد را سبک صدا نمی زنید همگی اینها جلوه هایی از حیا در درون شماست.

یکی دیگر از جلوه های مهم حیا، پوشش است. امام صادق علیه السلام پوشیدگی شدید لقمان را از علل حکیم شدن او می داند.<sup>۶</sup> **حضرت علی علیه السلام می فرماید: بر شما باد پوشیدن لباس ضخیم؛ چرا که هر کس لباسش نازک باشد دینش نازک است.**<sup>۷</sup> پوشش مناسب هم حرمت شما را حفظ

۱- فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ كَرِيمٌ يَسْتَحْيِي وَيُحِبُّ أَهْلَ الْبَيْتِ (من لا يحضره الفقيه، ج ۳، ص ۵۰۶)

۲- لَوْ كَانَ الْبَيْتُ ضَوْرَةً لَكَانَ الْحُسَيْنَ علیه السلام (ماتة منقبة من مناقب أمير المؤمنين والأئمة، ص ۱۳۶)

۳- عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ يَقُولُ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ حَيِّيًا (مكارم الأخلاق، ص ۱۷)

۴- وَالْبَيْتُ سَبَبٌ إِلَى كُلِّ حَيْبٍ (تحف العقول، النص، ص ۸۴)

۵- قَالَ الصَّادِقُ علیه السلام الْبَيْتُ عَشْرَةٌ أَجْزَاءُ تَسَعُهُ فِي النِّسَاءِ وَوَاحِدَةٌ فِي الرِّجَالِ فَإِذَا حُفِضَتْ ذَهَبَ جُزْءٌ مِنْ حَيَاتِهَا وَإِذَا تَرَوَّجَتْ ذَهَبَ جُزْءٌ فَإِذَا افْتَرَعَتْ ذَهَبَ جُزْءٌ وَإِذَا وَلَدَتْ ذَهَبَ جُزْءٌ وَيَبْقَى لَهَا خَمْسَةٌ أَجْزَاءٍ (من لا يحضره الفقيه، ج ۳، ص ۴۶۹).

۶- أَبِي عَنِ الْقَاسِمِ بْنِ مُحَمَّدٍ عَنْ سُلَيْمَانَ بْنِ دَاوُدَ الْمِنْقَرِيِّ عَنْ حَمَادٍ قَالَ سَأَلْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ علیه السلام عَنْ لُقْمَانَ وَحِكْمَتِهِ الَّتِي ذَكَرَهَا اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ، فَقَالَ: أَمَا وَاللَّهِ مَا أَوْتِيَ لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ بِحَسَبٍ وَلَا مَالٍ - وَلَا أَهْلٍ وَلَا بَشِطٍ فِي جِسْمٍ - وَلَا جَمَالَ - وَ لَكِنَّهُ كَانَ رَجُلًا قَوِيًّا فِي أَمْرِ اللَّهِ مُتَوَرِّعًا فِي اللَّهِ - سَاكِنًا سَكِينًا عَمِيقَ النَّظَرِ طَوِيلَ الْفِكْرِ حَدِيدَ النَّظَرِ مُسْتَعْبِرًا بِالْعَبْرِ لَمْ يَنْمَ تَهَارًا قَطُّ - وَ لَمْ يَرَهُ أَحَدٌ مِنَ النَّاسِ عَلَى بَوْلٍ - وَلَا غَائِطٍ وَلَا أَغْتَسَلَ لِشِبْدَةِ سُنَّتِهِ - وَ عَمَّقَ نَظْرَهُ (تفسير القمي، ج ۲، ص ۱۶۲)

۷- سنن ابی داوود، ج ۴، ص ۶۲

می‌کند و هم سبب می‌شود به حریم فکر، ذهن، روح، اعتقاد و نگاه دیگران احترام بگذارید. دختری که با پوشش نامناسب در جامعه ظاهر می‌شود چه بسا ناخواسته باعث سرد شدن رابطه همسران شود و همین اتفاق ممکن است در آینده برای خود او هم پیش بیاید. بنابراین پوشش مناسب مهربانی کردن است؛ هم نسبت به مردان و هم نسبت به دیگر زنان جامعه.

## اگر اهل مطالعه‌اید ...



در کتاب «حیا» راه‌های کسب صفت زیبای حیا و آثار مترتب بر آن بررسی شده است. فصول «نقش حیا در ایجاد روابط و پیوندها» و «حیای زن» را در این کتاب حتماً بخوانید.

## حفظ احترام دیگران



یکی از شاخصه‌های پختگی اجتماعی این است که انسان برای دیگران احترام قائل باشد حتی اگر نظرات آنها را نمی‌پذیرد یا رفتارشان را نمی‌پسندد. جامعه پر از تنوع اعتقادی، مذهبی، سیاسی و فرهنگی است و همه باید یاد بگیریم برای شخصیت یکدیگر ارزش قائل باشیم.

به تعبیر علی علیه السلام سایر افراد جامعه، یا هم کیشان تو هستند یا اینکه مانند تو انسان‌اند<sup>۱</sup> و خداوند آنها را تکریم کرده است<sup>۲</sup>. فردی که عزت نفس بالایی داشته باشد، مراقب است با احترام گذاشتن به دیگران حرمت خودش را نیز حفظ کند.

فردی که از دست انداختن بقیه لذت می‌برد و با تکه‌پرانی و طعنه زدن به دیگران خوش می‌گذراند، ممکن است در آینده پختگی به خرج ندهد و حتی در جمع، همسرش را نیز تحقیر یا مسخره کند یا اینکه با طعنه زدن یا مقایسه کردن دست روی نقاط ضعف همسرش بگذارد. همه اینها باعث تنش و چه بسا رفتار متقابل می‌شود.

۱- وَ أَسْبَغَ فَلَيْكَ الرَّحْمَةَ لِلرَّعِيَةِ وَ الْمَحَبَّةَ لَهُمْ وَ اللَّطْفَ بِهِمْ وَ لَا تَكُونَنَّ عَلَيْهِمْ سَبْعًا ضَارِيًا تَقْتَنِمُ أَكْلَهُمْ فَإِنَّهُمْ صِنْفَانِ إِمَّا أَحَدُكَ فِي الدِّينِ وَ إِمَّا نَظِيرُكَ لَكَ فِي الْخَلْقِ (نهج البلاغه، خطبه ۵۳).

۲- وَ لَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَ حَمَلْنَاهُمْ فِي الْبُؤْرِ وَ الْبَحْرِ- وَ رَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ- وَ فَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا (قرآن کریم، سوره اسراء/ آیه ۷۰).

## تشکر و قدردانی

قدرشناس بودن یکی از نشانه‌های پختگی اجتماعی است. از دیگران برای زحماتی که کشیده‌اند، تشکر و قدرشناسی کنید و ناسپاس نباشید. کسی که از دیگران بابت زحماتشان تشکر نمی‌کند، مانند شخص بدهکاری است که هیچ‌وقت قصد ندارد بدهی‌اش را بپردازد. **امام صادق علیه السلام کسی را که بابت زحمات دیگران تشکر نمی‌کند به راهزنی تشبیه کردند که خیر و نیکی را از مردم می‌دزدد؛ چرا که دیگران را از انجام کار خیر بشیمان می‌کند.**

### دوری از توقعات غیر منطقی و خلیات بچه گانه

بعضی‌ها پرمدها، پرتوقع و مدام طلبکار دیگران‌اند و از همه انتظار دارند حتی اگر آن کار در توان یا وظیفه آنها نباشد. اینها مطالبات و انتظاراتشان بالا و برعکس حس مسئولیت و خدماتشان پایین است. دختری که هنوز اهل لجبازی‌های کودکانه است، جز و بحث با دیگران را کش می‌دهد، با هر بهانه کوچکی سریعاً قهر می‌کند و یا به دلایل مختلف از شرایط گلایه‌مند است، باید برای بلوغ و پختگی اجتماعی خود تلاش کند.



این‌گونه دختران در اوایل ازدواجشان، یعنی درست در زمانی که فداکاری‌های عاشقانه کم‌رنگ می‌شود، با همسرشان مشکل پیدا می‌کنند. آنها ممکن است در آینده وقتی جر و بحث‌های خانوادگی برایشان پیش بیاید، با واکنش‌های غلط، باعث تشدید اختلافات و انتقال آن به خانواده پدری شوند.



اگر می‌بینید به‌طور مکرر از دیگران انتظاراتی دارید که قادر به برآوردنش نیستند، احتمال بدهید که ممکن است بعضی از انتظاراتتان نامعقول باشد؛ پس سعی کنید آنها را متعادل و منطقی‌سازید.

## خوش برخوردی با دیگران و قاطعیت در برابر مزاحمت‌ها

انسان نیاز دارد که هم دوست بدارد و هم او را دوست بدارند و این نیاز با خلق خوش نسبت به دوست و دشمن تأمین می‌شود. خوش‌برخوردی با دوست، باعث دوستی بیشتر او می‌شود و خوش‌برخوردی با دشمن از دشمنی او می‌کاهد. حضرت زهرا علیها السلام فرموده‌اند: **کسی که با مؤمنی خوش‌برخوردی کند بهشت بر او واجب می‌شود و خوش‌برخوردی با دشمن ستیزه‌جو انسان را از عذاب آتش نجات می‌دهد.**<sup>۱</sup>

یکی از مهم‌ترین رازهای رسیدن به خلق خوش‌جاذبه است. جاذب بودن شخصیت یک فرد یعنی اینکه اخلاق، روحیات و صفاتی در او وجود دارد که باعث تمایل دیگران به او و جذب آنان می‌گردد. افرادی که رفتاری مؤدبانه و با نزاکت دارند، با گشاده‌رویی و مهر و محبت با دیگران برخورد می‌کنند و دربارهٔ دیگران بدبینانه قضاوت نمی‌کنند. این افراد در دل دیگران جا باز می‌کنند و همه دوست دارند با آنان معاشرت نمایند و به آنها نزدیک شوند.

اما این را به خاطر داشته باشید، همان‌گونه که خلق خوش داشتن برای پختگی اجتماعی لازم است، قاطعیت داشتن در برابر سوءاستفاده و مزاحمت‌ها نیز نشان‌دهندهٔ پختگی اجتماعی است. برخی از افراد جاذبه دارند ولی دافعه ندارد، با همه می‌جوشند و گرم می‌گیرند. اما اگر شما فرد صادق و یک‌رویی باشید، حتماً در بعضی از شرایط نظرات و رفتارهای عده‌ای را نمی‌پسندید و همین باعث رفتار قاطع و صریح شما می‌شود و این یک امر کاملاً طبیعی است. چرا که جوشیدن با همهٔ افراد به نفع شما نیست و شأن شما را پایین می‌آورد و حتی ممکن است آسیبی در پی داشته باشد. باید تشخیص دهید کجا برخورد خوش نشان دهید و کجا قاطعیت داشته باشید. البته اگر عزت نفس کافی نداشته باشید نمی‌توانید قاطعیت به خرج دهید.

اگر با ناهنجاری‌های درون خانواده یا جامعهٔ اسلامی، با رفتاری خوش‌مقابله کنید مخالفت و درگیری را کمتر کرده و جلوی فُوران آن را خواهید گرفت؛ هر چند باید سعی کنید از خودتان نیز مراقبت کنید تا گزندى به شما نرسد. در قرآن کریم آمده است: **«بعضی از همسران و فرزندان شما دشمنان شما هستند. از آنها برحذر باشید؛ ولی اگر با گذشت و چشم‌پوشی و جبران بدی‌های آنها با خوبی رفتار کردید، خداوند آمرزنده و مهربان است.»**<sup>۲</sup>

۱- بَشْرُ فِی وَجْهِ الْمُؤْمِنِ بِوَجْهِ لِصَاحِبِهِ الْجَنَّةَ وَ بَشْرُ فِی وَجْهِ الْمُعَانِدِ بِفِي صَاحِبِهِ عَذَابُ النَّارِ (مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۲۶۱).

۲- يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنِّ مِنْ أَزْوَاجِكُمْ وَأَوْلَادِكُمْ عَدُوًّا لَكُمْ فَاحْذَرُوهُمْ وَإِنْ تَعَفَّوْا وَتَصَفَّحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ (سوره تغابن، آیه ۱۴)

البته در برخی موارد باید رفتار متفاوتی داشته باشید؛ از جمله در برخورد با فرد متکبر که لازم است مثل خودش متکبرانه رفتار کنید تا مورد تحقیر واقع نشوید؛ و همچنین در برخورد با مرد نامحرم که باید رفتار عزت‌مندانه داشته باشید تا فکر سوءاستفاده نکند؛ و سوم در مقابل دشمن بیگانه که باید با شدت رفتار کنید تا بتواند بر شما غلبه کند.

## مدیریت رفتار در هیجانات

هر کسی، در طول زندگی روزمره خود با اتفاقاتی روبه‌رو می‌شود، به اموری فکر می‌کند و اعمالی انجام می‌دهد که همگی می‌توانند در او احساسات یا هیجاناتی را به وجود بیاورند. این احساسات و هیجانات در شکل دادن به رفتارها و واکنش‌های بعدی او بسیار مؤثر است. برخی در برابر این هیجانات عنان خود را در اختیار احساسات خود قرار داده و اجازه می‌دهند هیجان بر آنها چیره شود. کسانی که در حالت خستگی، ناراحتی و خشم یا برعکس در حالت خوشی، نشاط و پیروزی توجهی به رعایت ادب ندارند جزء این دسته هستند. برخی دیگر هیجانات مثبت یا منفی خود را سرکوب می‌کنند و اجازه بروز به آن نمی‌دهند. این افراد پس از مدتی یا کاسه صبرشان لبریز می‌شود و یا دچار اختلالات رفتاری می‌شوند. اما عده دیگری وجود دارند که هیجانات خود را مدیریت می‌کنند؛ یعنی نسبت به هیجان و احساس خود آگاه و هوشیار هستند و سعی می‌کنند به میزان مناسب، در زمان مناسب و به روش مناسب از خود هیجان نشان دهند. افرادی که در وجودشان سعه صدر را تقویت کرده‌اند، در واقع هیجانات خود را مدیریت نموده‌اند. این افراد به پختگی اجتماعی رسیده‌اند.

## در ذهن توجه می‌گذرد؟



فرض کنید دوستان خود را به میهمانی دعوت کرده‌اید و قرار است آنها ساعت ۵ عصر به منزل شما بیایند. اما عده‌ای از آنها ساعت یک ربع به هفت از راه می‌رسند. دیر آمدن این عده، می‌تواند منجر به بروز هیجان‌هایی منفی از قبیل خشم در شما شود. به عبارت دیگر، شما از دیر آمدن این مهمانان عصبانی می‌شوید. حال با آنها چگونه مواجه خواهید شد؟



۱- هیجان خود را با پرخاشگری و شماتت بیان می‌کنید. در این حالت، ممکن است به دوستان خود چنین بگویید: «این آخرین باری بود که دعوتتان کردم».

۲- هیجان خود را کاملاً مخفی نگه می‌دارید و اصلاً آن را ابراز نمی‌کنید. در این حالت، ممکن است به دوستان خود چنین بگویید: «برویم سر میز شام؛ غذا سرد می‌شود».

۳- هیجان خود را بدون حمله کردن به طرف مقابل بیان می‌کنید. در این حالت ممکن است به دوستان خود چنین بگویید: «چه مشکلی پیش آمده بود؟ خیلی نگران‌تان شده بودم. گفتم اینها هیچ وقت دیر نمی‌آمدند، حتماً اتفاقی افتاده است».

○ هنگامی که خشم، ازجار، تنفر یا شادی تمام وجود شما را فرا گرفت، قبل از هرگونه واکنشی، برای لحظه‌ای بردباری کنید. بردباری یعنی تحمل داشته باشید و عکس‌العملتان را در بهترین وقت بروز دهید. در این مواقع، در ذهن خود، یک علامت ایست یا توقف را مجسم کنید. از خود بپرسید «اگر این هیجان بر من غلبه پیدا کند چه اتفاقی می‌افتد؟»؛ با این سؤال پیامدهای ناشی از حرفی را که می‌خواهید بزنید، تصمیمی را که می‌خواهید بگیرید یا رفتاری را که می‌خواهید انجام دهید، در ذهن‌تان مجسم می‌شود. این توقف لحظه‌ای در برابر هیجانات مختلف را تکرار و تمرین کنید.

○ جوگیر نشوید. در شرایطی که دوستان‌تان هیجان‌زده تصمیمات نپخته‌ای می‌گیرند و از شما نیز می‌خواهند با آنها همراه شوید جوگیر نشوید و برای همرنگی با آنها رفتار نسنجیده‌ای انجام ندهید. به قول معروف «در جمع، عقل انسان می‌رود» و ممکن است رفتار نامعقولی از خود نشان دهد.

○ در مورد هیجانات دیگران و رابطه با آنها جانب احتیاط را مراعات کنید. لازم نیست زود وارد روابط صمیمی شوید. مثلاً وقتی شما فردی را دوست دارید ولی او احساساتی از خود بروز نمی‌دهد، یا برعکس قبل از آنکه فرد مقابل را شناخته باشید و به او اعتماد داشته باشید، او بخواهد با شما بیش از حد صمیمی شود، در این صورت جایگاه و حریم خودتان را حفظ کنید و در برقراری روابط صمیمی با او شتاب نکنید.

○ به دشمن خود هر حرفی را نزنید. ممکن است روزی دوست شما شود و شما شرمنده‌ او

بشوید.

## حفظ اسرار خود و دیگران

اسرار آن چیزهایی است که باید پنهان بماند یا حداکثر به افراد خاصی گفته شود. این اسرار می‌تواند مربوط به دیگران یا مربوط به خود شما باشد. یاد بگیرید نه تنها اسرار دیگران را حفظ کنید، بلکه همه اسرار خودتان را هم بروز ندهید و بعضی‌ها را برای خودتان محرمانه بگذارید. سفره دل‌تان را پیش هرکسی باز نکنید. هرکسی مورد اعتماد نیست؛ بیان ناراحتی‌ها به کسی که نمی‌تواند کمکتان کند، شخصیت شما را کم ارزش می‌کند.

حتی برای دوستان صمیمی خود هم لازم نیست تمامی مسائل‌تان را بازگو کنید، زیرا ممکن است روزی مورد سوءاستفاده قرار گیرد. حفظ اسرار خود و دیگران از نشانه‌های پختگی اجتماعی است.



اگر اهل مطالعه‌اید ...



کتاب «نوجوان و مهارت‌های زندگی»، کتابی است که شما را با مهارت‌های همزیستی، حفظ حدود در روابط اجتماعی، اندیشیدن و بحث‌کردن آشنا می‌کند. اگر به سراغ کتاب رفتید بخش‌های خودسازی، همزیستی و مباحثه را حتماً مطالعه کنید.

## ۱۲- نمای ۴: پختگی عاطفی

\* حتی وقتی مامان بیمار بود، ملکه گلناز توی اتاقش موسیقی گوش می داد یا با دوستانش پای تلفن دل می داد و قلوبه می گرفت، تازه اگر خواب نبود. حالا که یادم می افتد، مو به تنم سیخ می شود و شرمنده می شوم. انکار که مامان چون خودش منبع عواطف بود، نیازی به عاطفه نداشت.

### هم جوشی



موقعیتی را برای دوستان خود بازگو کنید که به خاطر نیاز اعضای خانواده، یک برنامه مهم خود را تغییر داده و به آنها رسیدگی کرده‌اید. اکنون از آن کار احساس رضایت دارید یا احساس پشیمانی؟

### پختگی یا بلوغ عاطفی

\* احساسات و عواطف که بخش مهمی از شخصیت را شکل می‌دهد در دختران و زنان پررنگ‌تر و اثرگذارتر از مردان و پسران است. از آنجا که آغاز زندگی مشترک پراز احساسات عاشقانه و هیجانانگیز است، پختگی عاطفی نقش مهمی در تداوم و ماندگاری این عشق و صمیمیت دارد. **پختگی یا بلوغ عاطفی، یعنی فرد عواطف خود و دیگران را درک و آن را مدیریت کند،** به طوری که بتواند احساسات دیگران را درک کرده و متوجه شود که چگونه احساساتشان بر رفتارشان تأثیر می‌گذارد. بلوغ عاطفی عامل حفظ و استمرار رابطه عاطفی با همسر است و به همین دلیل برای ازدواج ضرورت دارد.

### شاخص‌های پختگی عاطفی

بلوغ یا پختگی عاطفی نشانه‌های مختلفی دارد:

### رفتار متناسب با احساس دیگران

اختلافاتی را که در خانواده و یا با همکلاسی‌هایتان داشته‌اید به یاد آورید. آیا همیشه دیگران

مقصر بودند یا شما هم تقصیر داشتید؟ مثل اینکه توجه به موقعیت و شرایط روحی طرف مقابل نداشتید. برای اینکه فردی به پختگی عاطفی برسد، باید بتواند احساس دیگران را درک کند و رفتار متناسب با عواطف دیگران از خود بروز دهد. به عنوان نمونه وقتی پدر از مسئله‌ای ناراحت است و حوصلهٔ صحبت کردن ندارد، زمان مناسبی برای درخواست از او یا دادن گزارش کارهای روزانه به او نیست.

چند راهکار برای درک احساس دیگران در زیر آمده است:

۵ به حالات ظاهری دیگران دقت کنید و عواطف آنها را حدس بزنید. اگر درست نبود با تمرین تلاش کنید حدس‌های هوشمندانه‌تری بزنید.

۵ مقدمات بروز هیجانات مختلف، مثلاً خشم، را در افراد مختلف بشناسید. دقت کنید که هر کلام و رفتاری که شما از خودتان بروز می‌دهید چه تأثیری در فرد مقابل دارد. کلمات و حتی لحن شما می‌تواند حال او را بدتر یا بهتر کند. سعی کنید با تنظیم رفتارتان، هیجانات منفی فرد مقابل را تشدید نکنید. به این فرایند «بازخوردگیری» می‌گویند. به طور نمونه وقتی متوجه می‌شوید بهانه‌گیری خواهر یا برادرتان مقدمهٔ به راه افتادن جنجال جدیدی است، به جای مشاجره با او سعی کنید موضوع را تغییر دهید و حواس او را به موضوع دیگری جلب کنید.

۵ خودتان را جای دیگران بگذارید. مثلاً وقتی که فردی ناراحت است فکر کنید اگر خودتان در شرایط او بودید چه احساسی داشتید و می‌خواستید اطرافیان چه رفتاری با شما داشته باشند؟ این همان کلید طلایی اخلاق است که «هرچه را برای خود می‌پسندید برای دیگران هم بپسندید»<sup>۲</sup>.



۱- Feedback

۲- امام علی علیه السلام: فأحبب لغيرك ما تحب لنفسك و اكره له ما تكره لها (نهج البلاغه، نامه ۳۱)

o دگر دوستی را در خود تقویت کنید. اگر ما دائماً به فکر خودمان باشیم دیگران را درک نخواهیم کرد، و برعکس. اگر خودخواهی‌های خودمان را کمتر کنیم، می‌توانیم با دیگران تفاهم پیدا کنیم.

o اختلافاتی را که قبلاً در خانواده و یا با هم کلاسی‌هایتان داشته‌اید به یاد آورید. خواهید گفت همیشه دیگران مقصر نبوده‌اند و شاید من طرف مقابل را درک نمی‌کرده‌ام.

## توانایی استقلال عاطفی از والدین

علاقه شدید و وابستگی به خانواده و ترس از جدایی از آن یکی از دلایلی است که برخی از دختران، بی‌درنگ، خواستگاران خود را رد می‌کنند که این وابستگی خود یکی از نشانه‌های نپختگی عاطفی است. باید بدانید که دلبستگی در حدی که مانع پیشبرد اهداف درست زندگی نباشد بخشی از عواطف هر انسان است و دیر یا زود بعد از ازدواج، به همسر منتقل می‌شود؛ هرچند باقی ماندن بخشی از آن دل‌بستگی نسبت به خانواده طبیعی است.

شاید در ابتدا خانواده نیز نتوانند به راحتی با ازدواج‌تان کنار بیایند؛ اما این را بدانید که ازدواج شما یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های پدر و مادران است که با بالا رفتن سن شما و ازدواج نکردنتان، این دغدغه به یک غم برای آنها تبدیل می‌شود. بنابراین لازم است از یک سنی به بعد وابستگی خود و خانواده به همدیگر را مدیریت کنید. یکی از این راه‌ها شرکت در اردوها، اعتکاف و یا اجتماعات مطمئن دیگری خارج از منزل و بدون والدین است. اینها می‌تواند تمرینی در جهت کم کردن این نوع وابستگی‌ها باشد تا به هنگام ازدواج، خود و خانواده‌تان به سختی نیفتید.

## مدیریت ابراز احساسات

هر فردی باید بتواند متناسب با موقعیت، احساسات و عواطف درستی از خود بروز دهد. مثلاً ابراز علاقه مستمر دختر به اعضای خانواده خود، بخشی از این پختگی است. برعکس، کسی که در خانه دائماً گلیزه می‌کند و به اصطلاح آیه یأس می‌خواند، نپختگی خود را نشان می‌دهد و به قول معروف «روی اعصاب است». از طرف دیگر کسی که مدیریت بر احساسات و عواطف خود ندارد، تمایلات خود را به روش‌های مختلف به غریبه‌ها و نامحرمان ابراز می‌کند و در نتیجه ارزش خودش را کم می‌کند.

## مدیریت روابط عاطفی

به هر رابطه‌ای که در آن سهم قابل توجهی از عاطفه درگیر شود، رابطه عاطفی می‌گویند. یکی از نشانه‌های مهم پختگی عاطفی مدیریت این‌گونه روابط است؛ یعنی اینکه شما بتوانید بهترین رفتار را نسبت به خود و طرف مقابل بروز دهید. در این شرایط ضمن اینکه عزت نفس خود را حفظ کرده‌اید، باعث پایداری در ابراز عواطف نیز شده‌اید.

افراد عموماً در اوایل ازدواج ارتباط عاطفی خوبی با همسرشان دارند، ولی پاره‌ای از آنها بعد از مدت کوتاهی نمی‌توانند پاسخگوی نیازهای عاطفی همدیگر باشند و در نتیجه زمینه‌ی کدورت میان آنها به وجود می‌آید. مثلاً، وقتی همسر تحت فشار است، بدون درک وضعیت او، می‌خواهند طبق سابق زندگیشان را پیش ببرند؛ در حالی که باید با درک شرایط و مشکلات زندگی و خصوصیات همسر، انعطاف کافی داشته باشند و ابراز عواطف خود را استمرار دهند. ۵ چند چیز پیش‌نیاز مدیریت روابط عاطفی است؛ مدیریت ابراز احساسات، رفتار متناسب با احساس دیگران و احترام به طرف مقابل.

۶ برخی از افراد با احساس کوچک‌ترین خلأ عاطفی دچار نوسانات عاطفی می‌شوند و نمی‌توانند روابط عاطفی خود را مدیریت کنند. خلوت با خدا و صحبت‌های محرمانه با او، آن‌قدر آرامش‌بخش است که خلأهای عاطفی انسان را پر می‌کند. این تجربه، برای تقویت خلأهای عاطفی و تنظیم نوسانات آن مفید خواهد بود.

### اگر اهل مطالعه‌اید ...



کتاب «ازدواج‌ها چرا موفق می‌شوند و چرا شکست می‌خورند؟» به شما کمک می‌کند که بفهمید چگونه افزایش تدریجی «منفی‌گرایی» حتی زندگی‌های شاد را هم تحت تأثیر قرار می‌دهد و بین زن و شوهرهای عاشق دیوار می‌کشد. خواندن این کتاب شما را برای ازدواج پخته‌تر می‌کند.

## ضربات عاطفی

گاهی بعضی از افراد در روابط خانوادگی، دوستانه، یا حتی در رابطه با معلم‌شان، به نحوی دچار ضربات عاطفی می‌شوند که دیگر حوصله درگیری عاطفی جدیدی را ندارند. این ضربات

عاطفی معمولاً بعد از یک علاقه عمیق با فرد دیگری رخ می‌دهد، یعنی یک رابطه صمیمی که فرد در آن عواطف سرشار خود را به طرف مقابل ابراز کرده ولی انتظارش برآورده نشده یا اگر هم شده دوام نیافته است.

با توجه به مطالب این درس، به خوبی می‌توان این ماجرا را تحلیل کرد. ضربات عاطفی از چند مورد از ناپختگی‌های عاطفی ناشی می‌شود:

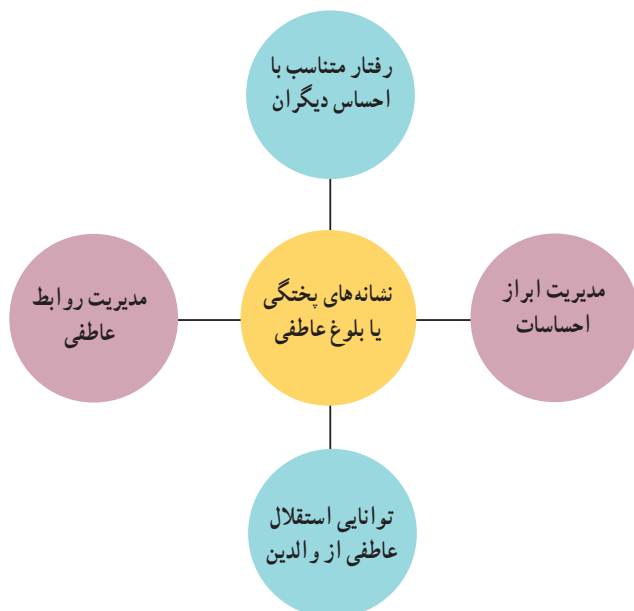
– کسی که در ابراز عواطف افراط می‌کند و دیگران را از خود خسته می‌کند، باید انتظار رانده شدن را داشته باشد.

– رفتارهای بچگانه‌ای مثل قهر، کینه، رقابت و انحصارطلبی در دوستی، باعث از دست دادن دوستان و اطرافیان می‌شود.

– ابراز عواطف در جایی که شایسته نیست، ضربات عاطفی را به دنبال خواهد داشت.

– کسی که به ابراز عواطف مشکوک دیگری پاسخ دهد باید انتظار ضربات عاطفی از طرف او را نیز داشته باشد.

یکی از دلایل این ضربات عاطفی آن است که چیزی را که فرد باید با ازدواج به دنبال آن باشد از طریقی غیر از دواج دنبال کرده است. اگر به مطالب بالا توجه نشود، ادامه این مسیر، رمقی برای نشاط و عواطف انسان باقی نمی‌گذارد.







اگر در میان اقوام و آشنایان کسی را می‌شناسید که دچار ضربات عاطفی شده است، داستان او را برای هم کلاسی هایتان نقل کنید.

به نظر شما این‌گونه ضربات عاطفی چه علت‌هایی دارد و چه باید بکنیم که به آن دچار نشویم؟



**هشدار!**

علامت‌های زیر نشان می‌دهد که شما ظاهراً آماده ازدواج نشده‌اید:

- ۱- از ازدواج کردن وحشت دارید. در این صورت لازم است ابتدا ریشه وحشت را شناسایی و آن را بر طرف نمایید.
- ۲- به خاطر احساس گناه، ترس یا خشنود کردن یک نفر دیگر می‌خواهید ازدواج کنید. ممکن است به خاطر فرار از احساس گناه یا اینکه نمی‌خواهید احساسات یک نفر دیگر را جریحه‌دار کنید یا زیر قولتان بزنید، تن به ازدواج بدهید؛ بدانید که ازدواج کردن به منظور راضی و خشنود کردن هر کس دیگری غیر از خودتان کاری کاملاً غیرعقلانه و نادرست است. «ازدواج ترحمی ممنوع!»
- ۳- تعهدات ازدواج و زندگی مشترک را قبول ندارید اگر خواهان زندگی مشترک بدون اصول و تعهدات هستید، قبل از هرگونه اقدامی حتماً در این مورد با طرف مقابلتان مفضلاً صحبت کرده و همه عقایدتان را بیان کنید.
- ۴- صرفاً می‌خواهید ازدواج را تجربه کنید. بعضی با دیدن زوج‌های جوان هوس ازدواج می‌کنند. در صورتی که ابتدا باید شناختی از ازدواج و معیارهای آن و مسئولیت‌هایش پیدا کنند، سپس با آگاهی و آمادگی لازم وارد ازدواج شوند.
- ۵- تفاوت عشق را با یک احساس زودگذر نمی‌دانید.
- ۶- با نشانه‌های بلوغ فکری، عاطفی و اجتماعی هنوز آشنا نشده‌اید.
- ۷- فکر می‌کنید که طلاق چیز بدی نیست. اگر با این نگرش می‌خواهید ازدواج کنید که «اگر اوضاع خوب نبود، مسئله‌ای نیست؛ طلاق می‌گیریم.» این اصلاً علامت خوبی نیست. یعنی شما هنوز برای متعهد شدن و قبول مسئولیت آماده نیستید.



### تفاوت هوش هیجانی و بهره هوشی

در نظام‌های آموزشی دنیا و از جمله در ایران، سال‌هاست که بر «بهره هوشی» یا همان IQ تأکید می‌شود. افرادی که بهره هوشی بالا دارند، مسائل درسی را با سرعت حل می‌کنند و به خوبی از پس سؤالات امتحان برمی‌آیند.

اما در میان همین افراد کسانی هستند که در برقراری ارتباط اجتماعی یا درک احساس دیگران ضعف‌های بسیاری دارند. این نشان می‌دهد که جنبه دیگری از هوش وجود دارد که به درک هیجانات دیگران و برقراری ارتباط مؤثر با آنها مرتبط است. به این جنبه «هوش هیجانی» یا EQ گفته می‌شود.

پیش از این تصور می‌شد که تنها بهره هوشی است که موفقیت فرد را در جامعه تضمین می‌کند؛ ولی امروزه توجه به هوش هیجانی نیز برای موفقیت خیلی جدی‌تر مورد توجه قرار گرفته است؛ ضمن اینکه در کنترل استرس و اضطراب نیز به فرد کمک می‌کند.

بلوغ‌های عقلی، عاطفی و اجتماعی، بر اساس تعریفی که ارائه شد، متأثر از EQ هستند و نه از IQ. خوشبختانه EQ به خوبی آموزش پذیر است. بنابراین برای تقویت پختگی باید روی تقویت EQ در خودتان کار کنید؛ می‌توانید با تست‌های روان‌شناختی، میزان هوش هیجانی خود را اندازه‌گیری کنید و نقاط ضعف خود را متوجه شوید، آنگاه با یادگیری برخی مهارت‌های هیجانی و ارتباطی، هوش هیجانی خود را افزایش دهید. برخی از این مهارت‌ها در همین کتاب، در صحنه‌های «زندگی با چاشنی اختلاف» و «زندگی با طعم مهربانی» بیان خواهد شد.

## اگر اهل مطالعه اید ...



کتاب «دخترانه: یادداشت‌های خواهرانه برای دختران امروز» یادداشت‌های ادبی نویسنده‌ای است که آن را برای دختران نوجوان نوشته و سعی کرده است پختگی‌های لازم زندگی را یادآوری کند.

## هم جوشی



فکر می‌کنید پختگی عقلی، اجتماعی و عاطفی غیر از ازدواج در چه مواقع دیگری مؤثر است؟

- برای کسب موفقیت‌های دیگر در زندگی

- برای رضایت‌مندی از ادامه زندگی

.....

.....

.....

فکر می‌کنید چه زمانی برای کسب این پختگی‌ها مناسب‌تر است؟

# زندگی با طعم پختگی

