

صبحانه هفتمه

زندگی با طعم انتخاب



۲۰. نمای دو:
چطور آشنا شویم؟



۱۹. نمای یک:
همتای خودت را بشناس



۲۱. نمای سه:
خواستگاری حواس جمع می‌خواهد.
۲۲. نمای چهار:
با اجازه بزرگ‌ترها...



۱۹- نمای ۱: همتای خودت را بشناس

نرگس

بابا که می آید توی خانه، مامان به من اشاره می کند که تو چیزی نگو. می نشینم روی مبل و صبر می کنم تا بابا بیاید و لباس عوض کند و برود توی آشپزخانه و به ظرف غذا ناخنک بزند. صدای پیچ مامان را می شنوم و می فهمم دارد ماجرای ایلیا را برای بابا تعریف می کند. فکر می کنم که حتی نتوانست صبر کند تا بعد از شام. کاش طاقت آورده بودم و خودم هم ماجرا را برای مامان نگفته بودم. از کجا می دانستم مامان این قدر ناراحت می شود و جوش می آورد؟... هنوز هم سردر نمی آورم که ایلیا با خودش چه فکری کرد که مرا کنار خیابان تنها گذاشت و رفت. فکر می کردم ایلیا را خوب می شناسم. اما حالا دارم تردید پیدا می کنم که این همان ایلیای توی دانشگاه است یا کس دیگری است؟...

من و ایلیا توی دانشگاه با همدیگر آشنا شدیم. البته سال های اول که خبری از آشنایی نبود. ایلیا جوان سر به زیر و بی سروصدا بود که حضورش هم حس نمی شد. اولین بار که حضورش را حس کردیم، پایان ترم بود که معلوم شد ایلیا محبوبی بالاترین نمره کلاس را گرفته است. همه آنهاهی که کارنامه اش را دیده بودند می گفتند احتمالاً رکورددار نمرات درخشان

گروه است. با این حال، همچنان ساکت و بی سروصدا می آمد و می رفت. توی هیچ گروه و جمعی پیدایش نبود. نه اهل دوستی های حاشیه دار بود و نه کارهای سیاسی و فرهنگی. بگو و بخند با دخترها که اصلاً! از ترم دو و سه شب های امتحان سرش شلوغ بود و همه می خواستند جزوه هایش را امانت بگیرند.

در این میان، روابط ایلیا با دخترها جالب تر از همه چیز بود. خودش که معمولاً سؤالی از دخترها نداشت، اما اگر دختری هم می رفت از او سؤالی کند، پاسخ کوتاهی می داد و زود دور می شد. همین اخلاقی هم بود که دخترها را کمی حساس کرده بود. بعضی از دخترهای کلاس مسخره اش می کردند و بعضی دیگر تحسین. بین دخترها معروف بود به «بچه مثبت» کلاس. همین شد که وقتی ترم هفتم یک روز جلوی در دانشگاه سر راهم سبز شد و گفت می خواهد با من حرف بزند، من و مهتاب هاج و واج ماندیم. مهتاب با یک چشمک معنی دار خداحافظی کرد و رفت. ایلیا بعد از کلی پا به پا شدن و حاشیه رفتن، توضیح داد که مدتی است می خواسته با من صحبت کند اما نگران بوده که مبدا من دلخور شوم. گفت قصد بدی ندارد و می خواهد با همدیگر آشنا شویم و اگر مشکلی نبود، رسماً بیاید خواستگاری ام. من هم گفتم باید با خانواده ام مشورت کنم.

بابا تا شنید، محکم مخالفت کرد و گفت بهتر است در جلسات اول دوتا خانواده با همدیگر آشنا شوند و اگر مشکلی نبود، بعد دوتا جوان شخصی تر با هم حرف بزنند. به ایلیا که گفتم، کمی رفت توی لک. گفت خانواده اش فکر می کنند بیخود مردم را توی زحمت نیندازیم. شما جوان ها با همدیگر حرف هایتان را بزنید و اگر مشکلی نداشتید، آن وقت خانواده ها با همدیگر آشنا شوند.

مهتاب هم می گفت بابایت بیخود دارد سخت می گیرد و این حرف ها دیگر قدیمی شده. می گفت اصلاً این روزها بهتر است جوان ها خودشان با همدیگر آشنا شوند و بعد خانواده ها را در جریان بگذارند. شما هم که قصد دوستی و ارتباط ناچوری ندارید.

بالاخره قرار شد توی فضای مجازی سؤالاتمان را بپرسیم و درباره دغدغه هایمان حرف بزنیم، اما بعد از مدتی معلوم شد که این هم سختی های خودش را دارد. حس می کردم بعضی از جمله ها نمی توانند معنای دقیق حرف هایمان را بیان کنند و تازه باعث سوء تفاهم هم می شوند. این شد که قرار شد گفت و گوهایمان حضوری باشد. یکی دوبار توی دانشگاه و توی فضای سبز نشستیم به حرف زدن، اما آنجا هم سخت بود. نگاه بچه هایی که رد می شدند اذیتمان می کرد به خصوص که ایلیا تا به حال کمتر با دختری حرف زده بود...

بابا از آشپزخانه بیرون می‌آید و می‌پرسد: مامانت راست می‌گوید نرگس؟
می‌گویم: حالا همه‌اش هم تقصیر ایلیا نبود... من خودم گفتم مشکلی ندارم و بقیه‌اش
را خودم می‌روم. خب من که دفعه اولم نبود از خانه بیرون می‌رفتم. همیشه خودم تا دانشگاه
را می‌روم و برمی‌گردم. بابا نگاه تند می‌کند و می‌گوید: این مسئله با بقیه رفت‌وآمدهایت فرق
می‌کند، نرگس خانم. هنوز نمی‌فهمی یا خودت را به آن راه می‌زنی؟!

بابا به مامان می‌گوید تلفن را بدهد. مامان سر کج می‌کند که حالا شام بخوریم، بعد زنگ
بزن. می‌داند بابا عصبانی است و اگر الان زنگ بزند، حتماً بدخلفی می‌کند. بابا این بار از من
می‌خواهد که گوشی را به او بدهم. گوشی را می‌دهم و بابا شماره را می‌گیرد. مامان وسط شماره
گرفتن بکھو شروع می‌کند مثل مرغ بال‌بال زدن و به بابا اشاره می‌کند که قطع کند. بابا گوشی
را قطع می‌کند و می‌توپد که چه شده؟... مامان می‌گوید: اینها الان خواب‌اند. می‌دانی که...
بابا می‌پرسد: مگر ساعت چند است؟ ساعت، ده است. بابا برای چندمین بار گله می‌کند که اینها
چرا اینقدر زود می‌خوابند. مامان می‌گوید اینها که مثل ما نیستند! برنامه‌شان منظم است و هر
شب سر وقت می‌خوابند.

توی صحبت‌های اولیه دانشگاه فکر کرده بودیم خانواده‌هایمان از لحاظ اعتقادی
و اجتماعی شبیه همدیگرند اما بعدها توی خانه چیزهای دیگری روشن شد. توی اولین
خواستگاری، خانواده محبوبی گفته بودند ما شب می‌آیم. مشکل از اینجا شروع شد که همان
اول شب آمدند که بابا هنوز نیامده بود خانه. مامان هول کرد و زنگ زد به بابا که خانواده داماد
آمده‌اند و زودتر خودت را برسان. بابا هم کلی گلایه کرد که مگر نگفته بودند شب می‌آیند... من
الان نمی‌توانم مغازه را با این همه مشتری رها کنم و بیایم خانه... مامان برای بابا توضیح داد که
آقای محبوبی کارمند است و برنامه‌ریزی دارد؛ صبح اول وقت باید اداره باشد و نمی‌تواند مثل
ما تا دیر وقت بیدار باشد.

بالاخره تا بابا آمد یک ساعتی طول کشید و آقای محبوبی هم اخم‌هایش بدجور رفت توی
هم. حتی بابا که آمد، هرچقدر شوخی کرد و خواست گره اخم‌های آقای محبوبی را باز کند،
موفق نشد و آن شب یک جورهایی تلخ تمام شد.

جلسات بعد هم دست کمی از اولی نداشت. از یک طرف ایلیا ایراد می‌گرفت که شما
خانه و زندگی‌تان زیادی مجلل است... چرا این همه اسراف می‌کنید؟... فقط قیمت لوسترتان
اندازه کل وسایل خانه و زندگی ماست.

با این حال، در همان جلسات خواستگاری ایلیا موافقت اولیهٔ بابا و مامان را به دست آورد. سربازی رفته بود و داشت توی یک شرکت به شکل پاره‌وقت کار می‌کرد. مدیر شرکت کارش را دوست داشت و قرار شده بود بعد از تمام شدن درسش، اگر خواست همان‌جا بماند و قرارداد ببندد. خانواده و فامیلشان بیشتر اهل مشاغل فرهنگی بودند. زن‌های فامیلشان هم بیشترشان تحصیل کرده بودند و این طوری خیالم راحت بود که با درس خواندن من هم مشکلی ندارند. خودش هم جوان معقول و سربه‌راهی به نظر می‌رسید. فقط بابا گاهی ایراد می‌گرفت که تو با حقوق کارمندی چطوری می‌خواهی زندگی کنی؟ بعد خودش پیشنهاد می‌داد که می‌آورمش کنار دست خودم. باید زیر بال و پرش را بگیرم تا خودش را بکشد بالا. البته اگر جنمش را داشته باشد.

بابا هنوز دلش آرام نبود. هی بهم می‌گفت یک‌جوری به ایلیا برسانم که بهتر است از ما دعوت کنند تا یک جلسه هم ما برویم خانه‌شان. آن‌هم به همراه عموی بزرگم و خاله‌جان. چند روز بعد مامان ایلیا تماس گرفت و با مامان صحبت کرد و دعوت کرد برویم خانه‌شان... بابا باز هم نتوانست زود بیاید و دیر رسیدیم خانه محبوبی‌ها. آپارتمانشان کوچک‌تر از آن بود که تصور می‌کردیم.

دیشب همه چیز برعکس بود. خانواده محبوبی در خانه خودشان هم ساکت بودند و بی‌سروصدا. بابا وقتی دید آنها بزرگ‌ترهای فامیلشان را دعوت نکرده‌اند، گوشه زد که اقوام سفر بودند؟... آقای محبوبی توضیح داد که فامیل آنها کارمندند و نمی‌توانند تا هر وقت شب که شد بیدار باشند و باید صبح اول وقت اداره باشند.

بابا و عمو و حاج‌امیر، شوهرخاله‌اکرم، بی‌خیال سکوت محبوبی‌ها، از همه جا و دربارۀ همه چیز با هم صحبت کردند و خندیدند.

صبح قرار بود با ایلیا برویم برای آزمایش خون. زنگ زد به گوشی‌ام که بدو بیا پایین، من جلوی درم. زودتر از مامان دویدم جلوی در. مامان ایلیا نبود و ماشینی هم در کار نبود. پرسیدم پس مامانت نیامده؟ ایلیا خندید که نه بابا... این کارها قدیمی شده... تو هم مزاحم مامانت نشو... من که نمی‌تونم بدزدمت... البته اگر هم دوست دارند بیایند طوری نیست... از پشت آیفون به مامان خبر دادم که مامان ایلیا نیامده و بهتر است او هم نیاید.

گفتم: پس ماشین بابات را نیاوردی؟

گفت: خودت که می‌گویی ماشین بابات... آن ماشین مال بابامه، نه من... .

گفتم: خب حالا چه جوری برویم؟

ایلیا با تعجب نگاهی کرد و جواب داد: خب تا سر خیابان را پیاده می‌رویم، از آنجا یک

تاکسی در بست می‌گیرم.

گفتم: آخه کفش‌های من برای پیاده‌روی مناسب نیست... فکر کردم حتماً با ماشین

می‌آیی...

ایلیا گفت: خب حالا که هنوز طوری نشده. برمی‌گردیم کفشت را عوض کن...

گفتم نه نمی‌خواهد. دیدم برگردم به مامان چه بگویم؟... مامان اگر می‌فهمید ایلیا بدون

ماشین آمده شاید نمی‌گذاشت همراهش بروم.

توی برگشت بود که ایلیا شوخی جدی گفت شب قبل همه‌شان سرسام گرفته‌اند از

سروصدای ما. من خندیدم که تازه مهمانی‌های خانه خانجان را ندیده‌ای... چهل تا آدم تادوی

نصف شب چنان داد و هواری راه می‌اندازند که سرو صدایشان تا بیرون باغ هم می‌رود. ایلیا

گفت آنها فقط سالی یک بار عیدها بقیه فامیل هایشان را می‌بینند. من گفتم عوضش ما تقریباً همه

جمعه‌ها فامیل‌هایمان را می‌بینیم به خصوص که بابا و مامان فامیل‌اند و در کل ازدواج فامیلی

توی خانواده چندان عجیب نیست. ایلیا پرسید: پس چرا خواستگاری تو نیامده‌اند؟ گفتم: از

کجا می‌دانی نیامده‌اند؟ من زیاد خاطر خواه دارم...

بقیه‌اش را کامل یادم نیست... فقط همین قدر شد که حرف‌هایمان رفت یک جاهایی که

یکهو اخم‌های ایلیا رفت توی هم و دلخور زل زد به خیابان. من هم بغض کردم و چادر را کشیدم

جلوی صورتم. ایلیا به راننده گفت همانجا نگه دارد. پیاده شدیم که چند کلمه‌ای حرف بزیم.

اما نمی‌دانم چه شد که اوضاع بدتر شد. من از ایلیا رو گرداندم که یعنی ازش دلخورم. فکر کردم

حالا کمی نازم را می‌کشد و دوباره آشتی می‌کنیم. اما ایلیا عصبانی خدا حافظی کرد و رفت. من

ماندم همانجا، بدون کیف پول و با کفش‌هایی که مناسب پیاده روی نبود. بین راه تا خانه داشتم

از بغض خفه می‌شدم. حالا که توی رفتارهای ایلیا دقیق می‌شوم چیزهای تازه‌ای می‌فهمم. ایلیا

بیشتر از آنکه بچه مثبت باشد، خجالتی و بی‌فکر بود. کارها یک جوری پیش رفت که اصلاً وقت

تحقیق درست و حسابی هم پیدا نکردیم که بفهمیم واقعاً اخلاقی چه جوریه.

مامان که دیده بود دیر کردیم، زنگ زد به گوشی همراهم. ماجرا را که فهمید، گفت

همان جا باش تا پیام دنبالت. چند دقیقه بعد آمد دنبالم. مامان توی ماشین فقط زیر لب می‌گفت:

«بی‌لیاقت...» نمی‌دانستم با من است یا با ایلیا.

هنوز هیچی نشده دلم براش تنگ شده. خدا رو شکر گوشی ام زنگ می‌خورد و عکس

ایلیا روی گوشی ام می‌افتد. نباید توی تاکسی آن جور ضایعش می‌کردم. بدجور بهم ریخت.

ولی بابا گوشی ام را می‌گیرد و می‌رود توی اتاق تا خودش با ایلیا حرف بزند...

در صحنه قبل گفته شد آرامش اصلی‌ترین هدفی است که در ازدواج باید در پی آن باشید. بنابراین میزان اهمیت ملاک و معیارهای ازدواج را نسبت به آرامشی که برای شما ایجاد می‌کند بسنجید. این معیارها به دو اصل کلی تقسیم شد:

● اصل «مرد زندگی بودن»: مردی را برای زندگی انتخاب کنید که خوش اخلاق باشد، برای اداره زندگی توانمند باشد و اقتدار و غیرت و توان و نگرش صحیح اقتصادی داشته باشد. این معیارها در صحنه قبلی به طور کامل توضیح داده شد.

● اصل «همتا بودن»: در این صحنه، ابتدا معیارهای مربوط به اصل «همتا بودن» آمده و بعد از آن، شیوه خواستگاری و تحقیق بیان خواهد شد.

در ذهن تو چه می‌گذرد؟



با توجه به داستان «نرگس» که خواندید و نیز تجربیات اطرافیان، اهمیت هر یک از ابعاد همتایی برای شما چقدر است؟

بسیار کم	کم	متوسط	زیاد	بسیار زیاد	ابعاد همتایی
					همتایی و تناسب فکری
					همتایی و تناسب اعتقادی
					همتایی و تناسب شخصیتی
					همتایی و تناسب اقتصادی
					همتایی و تناسب فرهنگی
					همتایی و تناسب خانوادگی
					همتایی و تناسب اجتماعی
					همتایی و تناسب قومیتی
					همتایی و تناسب سیاسی
					همتایی و تناسب علمی
					همتایی و تناسب ظاهری
					همتایی و تناسب سنی
				
				

همتایی و کفو هم بودن

شما برای زندگی، به کسی نیاز دارید که در کنار شما و از فضای روحی شما و خانواده‌تان دور نباشد. همتایی به معنی تناسب و هماهنگی و به عبارت ساده‌تر این است که «آیا شما و خواستگارتان به هم می‌خورید؟». این تناسب به معنای شبیه بودن یا هم‌راستا و هم‌جهت بودن است.



همتایی در چه چیزهایی باید باشد؟

در هر چیزی که برای شما ارزشمند است، باید با همسرتان هم‌تا و متناسب باشید. ارزشمندی، یعنی آنچه برای خود شما و خانواده‌تان مهم است؛ آن چیزی که اگر در زندگی نداشته باشید احساس خوشبختی نمی‌کنید. مثلاً دختری که مدرک را ارزش اصلی می‌داند، اگر همسرش همه چیز داشته باشد ولی مدرک نداشته باشد احساس خوشبختی نمی‌کند یا اگر پول برایش ارزش اصلی باشد، اگر همسرش همه چیز داشته باشد ولی از لحاظ مالی ضعیف باشد، احساس خوشبختی نمی‌کند. دقت کنید در اینجا انسان خوب و بد یا خانواده خوب و بد مورد بحث نیست؛ صحبت از تناسب است. پس هر چه یک معیار برای شما ارزش بیشتری داشته باشد، تناسب و شباهت در آن میان شما و طرف مقابل باید بیشتر باشد.

چگونه همتای خود را بشناسم؟

برای شناخت همتایان اول باید ارزش‌های خودتان را بشناسید، در غیر این صورت نمی‌توانید تشخیص دهید که آیا طرف مقابل هم‌تا و متناسب شما هست یا نه.

شما باید بدانید از نظر فکری، اعتقادی، اخلاقی، اقتصادی، فرهنگی، سیاسی، علمی و ظاهری چگونه هستید؟ در آینده می خواهید چگونه باشید؟ هر کدام از این ابعاد، چه درصدی از اهمیت را برای شما دارد؟ از همسران در این موارد چه انتظاری دارید؟ کدام یک از این موارد برای شما ارزش است؟ اگر کدام یک نباشد احساس خوشبختی نمی کنید؟ اینها سؤالاتی است که به شما کمک می کند خودتان و انتظاراتتان را بیشتر بشناسید.

برای این شناخت باید به گذشته خودتان نگاه کنید. اینکه در ارتباط با دوستان، فامیل و آشنایاتان چه مسائلی باعث ارتباط بیشتر شما با آنها شده و چه ملاک‌هایی در آنها نبوده که نتوانستید با آنها صمیمی شوید؟ چه کمبودهایی در زندگی شما را آزار داده و یا اگر به آن فکر کنید ناراحت می شوید؟

انواع همتایی

همتایی فکری. یکی از مهم‌ترین همتایی‌ها، همتایی و تناسب فکری است. باید در افکار شما و طرف مقابل سنخیت وجود داشته باشد تا بتوانید با یکدیگر هم‌سخن شوید، همدیگر را درک کنید و به اصطلاح هم‌زبان باشید و دغدغه‌های همدیگر را بشناسید. برای همین گفته می‌شود به درک طرف توجه کنید نه به مدرک او.

یکی از مهم‌ترین مواردی که نشانه همفکری شما و طرف مقابل است تناسب اعتقادی است. به طور طبیعی، اعتقادات هر کسی برای خودش بسیار مهم است. ازدواج با کسی که دین، مذهب یا اعتقادات و میزان پایبندی اش به مسائل دینی با شما تفاوت دارد ازدواج نامناسبی است. شما و او از برگزاری مراسم گرفته تا نوع عبادات و سبک زندگیتان با هم تفاوت خواهید داشت و مطمئناً در موارد زیادی با چالش مواجه خواهید شد. این چالش‌ها آرامش شما را سلب خواهد کرد. البته ممکن است این موضوع در شور و هیجان اول زندگی به چشم نیاید ولی در فراز و نشیب‌های بعدی زندگی، به خصوص در شرایط سخت، حتماً خودش را نشان خواهد داد.

همتایی اقتصادی؛ اگر با کمترین کمبود اقتصادی احساس ناراحتی می‌کنید، بدانید که مسائل اقتصادی برای شما مهم است. مثلاً اگر در گذشته لباسی را که دوست داشتید به دلیل مشکلات مالی نتوانستید بخرید، چقدر احساس ناراحتی کردید؟ از میزان ناراحتی خود، می‌توانید بفهمید چقدر مسائل اقتصادی برایتان مهم است.

اگر برای شما و خانواده‌تان مسائل اقتصادی ارزش نباشد و شما به ارزش‌های مهم‌تری بها

می‌دهید، می‌توانید به فردی که همتای اقتصادی شما نباشد فکر کنید.

همتایی فرهنگی و خانوادگی؛ یکی دیگر از مهم‌ترین همتایی‌ها، همتایی فرهنگی است که در قالب آداب و رسوم، عادت‌ها، هنجارها، اخلاقیات، سبک زندگی و نوع معاشرت‌های خانوادگی نمایان می‌شود. شاید در فضای مجازی یا دانشگاه، به خاطر غلبه فرهنگ آن محیط، احساس کنید شما دو نفر به هم می‌خورید. در این باره توجه داشته باشید که در یک محیط مشخص افراد با فرهنگ همان محیط با هم تعامل دارند. بر همین اساس، وقتی شما ازدواج می‌کنید، هر کدام با فرهنگ خانوادگی، قومیتی و مذهبی خود وارد زندگی مشترک می‌شوید که این فرهنگ در محیط دانشگاه و در فضای مجازی، بروزی نداشته است. آن موقع است که دچار چالش خواهید شد. به همین دلیل در مراجعات زوج‌های دانشجوی به مشاوران ازدواج، چون افراد بعضاً از فرهنگ‌های مختلف هستند، این چالش زیاد به چشم می‌خورد.

توصیه می‌شود یک دختر و پسر از دو قوم و دو شهر متفاوت در صورتی با یکدیگر ازدواج کنند که فرهنگشان با یکدیگر متعارض نباشد؛ یا خود و خانواده‌هایشان تعصب و حتی حساسیتی بر فرهنگشان نداشته باشند. در این زمینه حتماً با یک مشاور امین مشورت کنید. برای تشخیص تعارضات، از افرادی که از فرهنگ خود شما با آن فرهنگ ارتباط داشته‌اند مشورت بگیرید.

همتایی اجتماعی؛ از نظر شأن اجتماعی مهم است که پسر پایین‌تر از دختر نباشد. یعنی از نظر ارزش‌های اجتماعی حاکم بر شما و خانواده‌تان، پسر منزلت‌ش پایین نباشد و داماد کم‌ارزشی محسوب نشود. «بانو مجتهدۀ امین» که زنی دانشمند و مفسر قرآن بود، می‌توانست با امین‌التجار که از جایگاه اجتماعی مناسبی برخوردار بود زندگی همراه با آرامشی داشته باشد. این دو نفر گرچه همتایی علمی نداشتند اما از نظر اجتماعی هم شأن بودند.

وقتی شأن اجتماعی زن بالاتر از مرد باشد، عموماً مرد احساس حقارت می‌کند و چه بسا فشارهای خانوادگی‌اش را بر زن بیشتر کند.

همتایی سنی؛ در سنی که الان به سر می‌برید، نوعاً دختران از پختگی بیشتری نسبت به پسران برخوردارند. برای همین عموماً پسر هم سن یک دختر، در حدی نیست که دختر بتواند به او تکیه کند. بنابراین بهتر است پسران بزرگ‌تری را بپذیرید که پختگی لازم را داشته باشند. اما باید مراقب باشید که فاصله سنی خیلی زیاد نیز باعث می‌شود دنیای شما دو نفر با هم بسیار متفاوت باشد. با اینکه ممکن است او از امکانات مادی بیشتری برخوردار باشد، اما از هیجانات و نشاط دوره سنی شما عبور کرده است.

همتایی شخصیتی: شخصیت‌های مختلف افراد، ایجاب می‌کند که روحیات و رفتارهای متفاوتی داشته باشند. مثلاً برون‌گرا و درون‌گرا بودن، یک تفاوت معروف شخصیتی است که همگان با آن آشنا نیستند. اگرچه معلوم نیست که تفاوت‌های شخصیتی در سرنوشت ازدواج شما مؤثر باشد، اما این موضوع می‌تواند در بعضی مواقع آسیب‌های جدی به زندگی مشترک وارد کند. تشخیص تفاوت‌های آسیب‌زا سخت است و به نظر متخصصان نیاز دارد. البته برای کسانی که انعطاف‌پذیر و اخلاق‌مدار باشند این آسیب‌ها به حداقل خواهد رسید.

بار دیگر تأکید می‌کنیم همتایی در همه موارد بالا نیاز نیست؛ بلکه در موضوعاتی که برای شما ارزش ویژه‌ای داشته باشد، باید در آن مسئله با همسران همتا و متناسب باشید؛ وگرنه احساس خوشبختی نخواهید داشت.

اگر اهل مطالعه‌اید ...



همتایی‌های دیگری همچون همتایی سیاسی، علمی و ظاهری و همتایی در اوقات فراغت نیز در اولویت‌های بعدی قرار دارد که برای آگاهی از آنها و میزان و شرایط تأثیر آنها می‌توانید به «گفتار سوم: معیارهای انتخاب همسر» در کتاب «مطلع مهر» مراجعه کنید.

جایگاه «ایمان» در همتایی‌ها کجاست؟

— کسی را همتای دختر خود نمی‌یابم؛
 — امام باقر علیه السلام به او پاسخ دادند: آنچه را درباره دخترانت نوشته بودی که کسی را همتای خودت نمی‌یابی دریافتم. خدایت رحمت کناد! چنین اندیشه‌ای به خود راه مده؛ چرا که پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می‌فرمودند: هرگاه کسی نزد شما به خواستگاری آمد که اخلاق و دین او را می‌پسندید، به او زن دهید؛ چرا که اگر چنین نکنید گناه و تباهی بزرگی در زمین پدید خواهد آمد.^۱

۱- عَنْ عَلِيِّ بْنِ مَهْرَبَانَ قَالَ قَالَ كَتَبَ عَلِيُّ بْنُ أَبِي سَبَاطٍ إِلَى أَبِي جَعْفَرٍ، فِي أَمْرِ بَنَاتِهِ وَ أَنََّّهُ يَجِدُ أَحَدًا مِثْلَهُ فَكَتَبَ إِلَيْهِ أَبُو جَعْفَرٍ، فَهَمَّتْ مَا ذَكَرْتَ مِنْ أَمْرِ بَنَاتِكَ وَ أَنْتَ تَجِدُ أَحَدًا مِثْلَكَ فَلَا تَنْظُرُ فِي ذَلِكَ رَحِمَكَ اللَّهُ فَإِنَّ رَسُولَ اللَّهِ ۵ قَالَ إِذَا جَاءَكُمُ مِنْ تَرَضُّونَ حُلْفَهُ وَ دِينَهُ فَرَوْحُوهُ إِلَّا تَعْلَمُوهُ نَكُنْ فِتْنَةً فِي الْأَرْضِ وَ فَسَادًا كَبِيرًا. (الكافي، ج ۵، ص ۳۴۷)

— پیامبر ﷺ همتایی فرهنگی، فکری، ایمانی، اخلاقی و پاکدامنی افراد را مورد تأکید قرار می‌داد و در ازدواج‌های خود و اصحاب، همتایی اقتصادی را ملاک نمی‌شمرد و می‌فرمودند: **مؤمن همتای مؤمن است.**^۱

واقعیت این است که همسر ما تا وقتی خودش به نقطه آرامش نرسیده باشد، نمی‌تواند ما را به آرامش برساند. اینجاست که موضوع ایمان معنا پیدا می‌کند. ایمان از واژه امن گرفته شده است. کسی که ایمان داشته باشد آرام است.

در این زمینه باید به چند نکته مهم توجه کرد:

— **ایمان را نباید با مقدّس‌مآبی اشتباه گرفت.** کسی که ظاهری متدین دارد، لزوماً فرد مؤمنی نیست. به تعبیر امام صادق (علیه السلام) **ایمان فرد به میزان نماز و روزه‌هایش نیست، بلکه ایمان به صداقت و امانت‌داری فرد مربوط می‌شود.**^۲ به این معنا که اگر فردی خیلی اهل نماز و روزه مستحبی است، شاید به این کار عادت کرده است، در حالی که هیچ ترسی از خدا ندارد و راحت دروغ می‌گوید و تهمت می‌زند.

— فردی که دلش با خداست باید بکوشد با رفتارهایش این رابطه را تقویت کند، در غیر این صورت اگر رفتارش عشق قلبی‌اش را تأیید نکرد، دلش تغییر خواهد کرد. بنابراین **فردی که ادعای ایمان دارد، ولی رفتارهای مؤمنانه ندارد به هیچ وجه قابل اعتماد نیست.** کسی که ادعای دوستی خدا را دارد چگونه ابتدایی‌ترین دستورات الهی مثل نماز را مراعات نمی‌کند؟ بعضی بهانه می‌آورند که ما دلمان با خداست و دل باید پاک باشد. گول مدعیان را نخورید. آنچه که میزان ایمان هر کسی را نشان می‌دهد «رفتار»های اوست. در قرآن کریم، مردان و زنان مؤمن از وصلت با افرادی ایمان، حتی در صورت برخورداری از سایر معیارهای همسر مطلوب، نهی شده‌اند.^۳

— **اخلاق پسندیده نیز — در کنار و پیش از ایمان و به عبارت دقیق‌تر به عنوان شاخص ایمان — در امر ازدواج مطرح است؛** به حدی که اگر واقعاً ایمان و اخلاق دونفر رشد یافته باشد، بقیه ویژگی‌هایشان را تحت الشعاع قرار می‌دهد.

۱- یا رَسُولَ اللَّهِ، وَ مِنَ الْأَكْفَاءِ؟ فَقَالَ: الْمُؤْمِنُونَ بَعْضُهُمْ أَكْفَاءُ بَعْضٍ، الْمُؤْمِنُونَ بَعْضُهُمْ أَكْفَاءُ بَعْضٍ (کافی، ج ۱، ص: ۶۰۴): الْمُؤْمِنُ كُنُفُ الْمُؤْمِنَةِ وَ الْمُؤْمِلُ كُنُفُ الْمُؤْمِلَةِ (وسائل السبعة، ج ۲، ص ۶۸)

۲- «لَا تَنْظُرُوا إِلَى طُولِ رُكُوعِ الرَّجُلِ وَ سُجُودِهِ؛ فَإِنَّ ذَلِكَ شَيْءٌ اعْتَادَهُ، فَلَوْ تَرَكَ اسْتَوْحَشَ لِذَلِكَ، وَ لَكِنِ انظُرُوا إِلَى صِدْقِ حَدِيثِهِ، وَ أَدَاءِ أَمَانَتِهِ» (کافی، ج ۳، ص ۲۷۳).

۳- ... وَ لَا تُكْرَهُوا الشَّرِكِينَ حَتَّى يُؤْمِنُوا وَ لَعَبْدٌ مُؤْمِنٌ خَيْرٌ مِنْ مُشْرِكٍ وَ لَوْ أَعْبَجَكُمْ أَوْلِيَاكُمْ أُولَئِكَ يَدْعُونَ إِلَى النَّارِ وَ اللَّهُ يَدْعُوا إِلَى الْجَنَّةِ وَ الْمَغْفِرَةِ بِإِذْنِهِ... (قرآن کریم، سوره بقره/ آیه ۲۲۱)

– میزان ایمانی که شما از طرف مقابل انتظار دارید باید در حدود ایمان خودتان

باشد. اگر فاصله ایمانیتان خیلی زیاد باشد هر دو دچار مشکل می‌شوید.

– در دوران صدر اسلام و همچنین اوایل انقلاب اسلامی، حال و هوای جامعه به گونه‌ای بود که ارزش ایمانی سایر ارزش‌ها را تحت الشعاع خود قرار داده بود. لذا بسیاری از ازدواج‌ها با فرهنگ‌های متفاوت و همچنین اختلافات اقتصادی شکل می‌گرفت و موفق نیز بود. امروزه نیز اگر فضای روحی و فکری و فرهنگی دختر و پسر به گونه‌ای باشد که ارزش‌های دیگر برایشان چندان مطرح نباشد باز عمل به همان الگو توصیه می‌شود.

– اگر به بقیه همتایی‌ها مثلاً اقتصادی، اجتماعی، علمی و ... بی‌توجه باشید و فقط ایمان را ملاک انتخابتان بگذارید، ولی در واقعیت اینها برای شما و خانواده‌تان ارزشمند باشد، حتماً با مشکلات و مسائل متعددی روبه‌رو خواهید شد. پس اگر فکر می‌کنید ایمان تنها ملاک شما برای انتخاب است، باید ببینید که خودتان در همه امور زندگی ایمان را چقدر در رأس کارهایتان قرار داده‌اید.

۲۰- نمای ۲: چطور آشنا شویم؟

ایلیا بعد از کلی پا به پا شدن و حاشیه رفتن توضیح داد که مدتی است می‌خواسته با من صحبت کند اما نگران بوده که مبادا من دلخور شوم. گفت که قصد بدی ندارد و می‌خواهد با همدیگر آشنا شویم و اگر مشکلی نبود، رسماً بیاید خواستگاری‌ام. من هم گفتم باید با خانواده‌ام مشورت کنم.

بابا تا شنید محکم مخالفت کرد و گفت بهتر است در جلسات اول دوتا خانواده با همدیگر آشنا شوند و اگر مشکلی نبود بعد دوتا جوان شخصی‌تر با هم حرف بزنند. به ایلیا که گفتم کمی رفت توی لک. گفت خانواده‌اش فکر می‌کنند بیخود مردم را توی زحمت نیندازیم. شما جوان‌ها با همدیگر حرف‌هایتان را بزنید و اگر مشکلی نداشتید، آن وقت خانواده‌ها با همدیگر آشنا شوند.

نظرسنجی

به نظر شما کدام یک از خطاهای زیر اصلی‌ترین خطای نرگس و ایلیا بود که باعث شد از همان ابتدا با چنین مشکلی مواجه شوند؟ هر گزینه در کلاس خوانده و تعداد موافقان ثبت شود.

عنوان	تعداد رأی
○ روند خواستگاری آنها سریع و بدون تحقیق جلو رفت.	
○ ایلیا و نرگس در ارتباط با یکدیگر پختگی لازم را نداشتند.	
○ آنها معیارهای همتایی و تناسب را به طور کامل بررسی نکرده بودند.	
○ آشنایی مستقیم آنها عامل دلبستگی و عدم دقت به تناسبات خانوادگی و فرهنگی شد.	
○ نرگس خویشتن‌داری نکرد تا عصبانیتش فروکش کند و خیلی سریع خانواده‌اش را در جریان قرار داد.	
○ جلسات اولیه بیرون از خانه و بدون حضور خانواده برگزار شده بود و باعث شد از فرهنگ یکدیگر شناخت کافی پیدا نکنند.	

درباره گزینه‌ای که بیشترین فراوانی را دارد در کلاس بحث کنید.

یکی از پیش نیازهای مهم و ضروری برای ازدواج، آشنایی دو طرف از ویژگی های شخصیتی، اخلاقی، اعتقادی، خانوادگی، رفتاری، فرهنگی و اقتصادی یکدیگر است. دختر و پسر باید با دقت و حساسیت زیاد و با استفاده از راه های مناسب از نقاط قوت و ضعف یکدیگر اطلاع پیدا کنند و متوجه شوند چقدر با هم تناسب فکری و اعتقادی دارند.

امروزه جوانان، شیوه ها و فرایندهای مختلفی را برای شروع آشنایی و شناخت، تجربه می کنند. این آشنایی ها، به دو دسته عمده «آشنایی مستقیم» و «آشنایی غیرمستقیم» تقسیم می شود که در ادامه توضیح داده خواهد شد.

آشنایی های مستقیم

در آشنایی مستقیم، دختر و پسر به خاطر جذابیت های رفتاری، علمی، ظاهری، اشتراکات کاری یا تحصیلی و نیز، دردها و مشکلات مشترک به صورت مستقیم با یکدیگر مرتبط می شوند. پس از این مرحله، چنانچه تعلق خاطری بین آنها ایجاد شد، معمولاً دو اتفاق رخ می دهد:

الف) دختر و پسر با یکدیگر دوست می شوند بدون اینکه صحبتی از خواستگاری و ازدواج باشد. حال ممکن است پس از گذشت مدت زمانی که معمولاً هم طولانی است، پسر به خواستگاری دختر برود و ازدواج هم صورت بگیرد. اتفاقاتی که در پی این قبیل آشنایی می افتد و مشکلاتی که به وجود می آید، در صحنه «زندگی با طعم حسرت» توضیح داده شد.

ب) پسر بدون هیچ واسطه ای به سراغ دختر رفته و از او درخواست می کند که خودشان چند جلسه ای با هم صحبت کنند تا با هم آشنا شوند آنگاه در صورت داشتن تفاهم و نبود مشکل او به خواستگاری رسمی دختر برود. در این حالت برخی از دختران، خانواده خود را در جریان می گذارند برخی منتظر می مانند تا وقتی که پسر به صورت رسمی به خواستگاری آمد، خانواده شان را مطلع کنند. در ادامه به تشریح این حالت خواهیم پرداخت.

در آشنایی های مستقیم چه اتفاقی می افتد؟

ما با اطلاعات زیادی مواجه هستیم که همگی بر عملکردمان اثر می گذارد. برخی از این اطلاعات به صورت خودآگاه و برخی به صورت ناخودآگاه هستند.

برخی روان شناسان برای اینکه بتوانند اهمیت و نسبت خودآگاه و ناخودآگاه را ترسیم کنند،

آن را به کوه یخ شناور در میان امواج دریا تشبیه می‌کنند. همان‌طور که می‌دانیم کوه یخ به گونه‌ای است که تنها اندکی از آن که بیرون آب است دیده می‌شود و قسمت اعظمش زیر آب و از چشم‌ها نهان است. روان انسان نیز چنین است. قسمت کمی از آن روان خودآگاه است و قسمت عمده‌ای که حتی بر خود فرد مکشوف نیست، روان ناخودآگاه است. به عبارت ساده‌تر، افراد هر لحظه اطلاعات زیادی را به صورت ناخودآگاه در خود دارند که خودشان از آن بی‌اطلاع‌اند در حالی که این اطلاعات بر روح و روان، رفتارها و تصمیم‌گیری‌های زندگیشان اثر می‌گذارد.



به طور مثال وقتی شما در کلاس درس دارید به صحبت‌های معلمتان گوش می‌دهید مطالب را به صورت خودآگاه در خاطر می‌سپارید. پس از مدتی آنچه از این مطالب که با ذهن شما تطابق بیشتری دارد و آن را پذیرفته‌اید ماندگار می‌شود و آنچه که تطابق کمتری دارد و شما نپذیرفته‌اید یا فقط حفظ کرده‌اید، از خاطرتان می‌رود.

حال اگر توجه ویژه‌ای نسبت به یکی از معلمانتان داشته باشید، به غیر از مطالب درسی، حرکات دست و صورت و ایما و اشاره، لحن حرف زدن، نوع پوشش معلم به صورت غیرارادی و ناخودآگاه در ذهن شما وارد می‌شود و از آن تأثیر می‌پذیرید، در حالی که به صورت هوشیار قضاوتی نسبت به درست و غلط بودن آنها ندارید.

✳ در فرایند آشنایی‌های مستقیم که دختر و پسر به دنبال شناخت از یکدیگر هستند، به خاطر توجه و تمرکز ویژه‌ای که آن دو بر یکدیگر دارند، به صورت ناخودآگاه، دلبسته و وابسته یکدیگر می‌شوند و این دلبستگی و وابستگی مانع از شناخت دقیق می‌گردد.

معمولاً در پی این آشنایی‌ها چهار حالت اتفاق می‌افتد:

شیوه‌های آشنایی حالت اول

دختر و پسر پس از چند جلسه رفت و آمد به یکدیگر وابسته می‌شوند و بدون اینکه شناخت کاملی از یکدیگر داشته باشند، تصمیم به ازدواج می‌گیرند. حتی اگر آنها از برخی خصوصیات و ویژگی‌های نامطلوب یکدیگر نیز اطلاع پیدا کنند، چون میان آنها دلبستگی و وابستگی ایجاد شده است، این اطلاعات را نادیده می‌گیرند یا توان مقابله با خود را پیدا نمی‌کنند؛ چرا که قبل از کارشناسی عقل آنها، قلبشان تصمیم خود را گرفته است.

نمونه‌اش همان ماجرای ایلیا و نرگس است که به قصد ازدواج شروع به رفت و آمد با یکدیگر کردند و در نهایت، پس از مدتی، با یک شناخت سطحی از یکدیگر و بدون توجه به تعارضات فرهنگی، خانوادگی و اقتصادی خود تصمیم به ازدواج گرفتند. اگر نرگس و ایلیا ازدواج بکنند روشن است که با تعارضات خانوادگی، فرهنگی و اقتصادی زیادی روبه‌رو خواهند شد؛ چون از این جهات همتای یکدیگر نیستند؛ و اگر هم ازدواج نکنند، چون احساسات نرگس درگیر شده حتماً روزهای سختی را سپری خواهد کرد.

شیوه‌های آشنایی حالت دوم

دختر یا پسر پس از مدتی متوجه می‌شوند به درد ازدواج با یکدیگر نمی‌خورند یا اینکه خانواده‌ها چنین احساسی می‌کنند و این ارتباط قطع می‌شود. در این حالت دختر بیشترین آسیب را خواهد دید؛ چرا که معمولاً در این گونه آشنایی‌ها، عاطفه دختران بیشتر درگیر می‌شود تا عاطفه پسران.

شیوه‌های آشنایی حالت سوم

پسر خواهان ازدواج با دختر هست اما امکانات و آمادگی آن را ندارد. این باعث می‌شود این ارتباطات، طولانی شده و در اثر ادامه آن، دختر موقعیت‌های زیادی را از دست بدهد. در نهایت هم ممکن است بر اثر اختلافاتی که بینشان پیش می‌آید یا بروز حوادث یا مخالفت خانواده‌ها، این ازدواج به نتیجه نرسد و باعث سرخوردگی دختر شود.

شیوه های آشنایی حالت چهارم

پسر اصلاً قصد ازدواج نداشته و برای اینکه دختر را راضی به این ارتباط کند، به او پیشنهاد آشنایی برای ازدواج داده است. در این حالت، این دختر و پسر مدت زمانی طولانی با یکدیگر در ارتباط هستند اما پسر به دلایل مختلف از خواستگاری کردن رسمی طفره می‌رود و می‌گوید: «الان موقعیتش را ندارم»، «بگذار مشکلات مالی ام حل بشود»، «خانواده ام الان آمادگی ندارند»، «الان داریم درس می‌خوانیم، بذار بعد از درس هامون»، «الان مادرم مریضه نمی‌تونم بهش بگم می‌خوام ازدواج کنم»، «من اگه تو این شرایط پیام خانواده‌ات قبول نمی‌کنند»، «کارم مشکل پیدا کرده نمی‌تونم الان پیام خواستگاری»، «من حتماً می‌خوام با تو ازدواج کنم اما باید بیشتر با هم آشنا بشیم». متأسفانه از این موارد زیاد دیده می‌شود که سبب شده دختر فریب بخورد و حتی آسیب جسمی ببیند.

در ذهن تو چه می‌گذرد؟



به نظر شما آیا بین شیوه‌های جدید خواستگاری و افزایش آمار طلاق در سال‌های اخیر ارتباطی وجود دارد؟

ابتکار عمل را در دست بگیرید...

- اگر پسری به شما پیشنهاد آشنایی به قصد ازدواج داد، از او بخواهید از طریق خانواده‌اش عمل کند. این‌گونه متوجه خواهید شد که آیا او و خانواده‌اش در این کار جدی هستند یا نه.
- در همان جلسات اول، دو خانواده را با یکدیگر آشنا کنید. این یک اصل مهم است. در این روند به خیلی از نکات خواهید رسید قبل از آنکه احساساتتان درگیر شود.
- مطمئن باشید این طور نیست که هر قدر بیشتر با هم رفت و آمد کنید شناختتان از یکدیگر نیز بیشتر و کامل‌تر خواهد شد. شناخت کامل باید از راه‌های مختلف صورت بگیرد مثل گفت‌وگو، تحقیق از محل کار، محل زندگی، محل تحصیل، دوستان و فامیل و مشورت گرفتن از دیگران. این موارد وقتی اتفاق خواهد افتاد که پسر رسماً از طریق خانواده شما را خواستگاری کرده باشد.
- آشنایی باید به شناخت و انتخاب کردن طرفین کمک کند و نه ارتباط آنها با یکدیگر.
- خواستگاری کردن هزینه‌ای است که پسر برای رسیدن به شما باید پردازد. پسر اگر آمادگی ازدواج دارد کافی است خانواده شما و خودش را در جریان بگذارد. پس از خواستگاری تلاش کنید از راه‌های مختلف یکدیگر را بشناسید.

اگر اهل مطالعه‌اید ...



کتاب «گلبرگ زندگی» در فصل‌های «روابط پیش از ازدواج» و «شیوه‌های نادرست ازدواج»، به بررسی این دو پدیده پرداخته است. فصل‌های دیگر این کتاب نیز مطالبی را متناسب با فرهنگ و زمانه حاضر مورد بررسی قرار داده است.

آشنایی در فضای مجازی

فضای مجازی فضای خاصی است. در این فضا هر کس، از جمله خود شما، صرفاً آن ابعادی از شخصیتش را که خود دوست دارد به نمایش می‌گذارد. زیباترین عکس را برای معرفی خود انتخاب می‌کند و چیزهایی را که دوست ندارد به دیگران نشان نمی‌دهد. به همین دلیل فضای مجازی فضای مناسبی برای ازدواج و خواستگاری نیست.

هم‌جوئی



دلیل نشان ندادن خود واقعی در فضای مجازی را، از نگاه خود، با دوستانتان به اشتراک بگذارید.

فضای مجازی راه مطمئنی برای دستیابی به زندگی واقعی نیست. زندگی شما بنا نیست در فضای مجازی ادامه پیدا کند. در زندگی واقعی موقعیت‌هایی پیش می‌آید که افراد، ممکن است عصبانی یا ناراحت شوند. واکنش عادی افراد در این ناملایمات را فقط در زندگی واقعی می‌توان فهمید. برای همین در ارتباطات فضای مجازی، علاوه بر دقت‌های قبلی، این دقت‌ها نیز نیاز است:

- چون در فضای مجازی، شما فقط یک لایه از شخصیت فرد را می‌بینید. اگر از او خوشتان بیاید، بقیه شخصیت وی را مطابق میل خودتان تصور و تکمیل می‌کنید. آن فرد نیز به همین ترتیب عمل می‌کند؛ برای همین هر دو یکدیگر را آرمانی و ایده‌آل در نظر می‌گیرید.

– در فضای مجازی چون احساس نظارت بیرونی بر خود ندارید، زمینه عبور از خطوط قرمزتان زیاد است. خیلی مراقب باشید که گفتگویتان وارد حریم خصوصی و عواطف شخصی نشود. اگر وارد چنین فضایی شدید، کنترل آن خیلی دشوارتر خواهد شد. برای همین باید هرچه زودتر ترکش کنید.

– مواظب رفتارهایی که چراغ سبز محسوب می‌شود، باشید؛ زیرا خیلی زودتر از آنچه فکر می‌کنید وارد ارتباط خواهید شد. تمام رفتارهای شما معنادار تلقی می‌شود. مواظب معنای رفتارهایتان باشید. یک لایک برای تشویق یا تشکر، ممکن است در ذهن دیگران معنای دیگری را ایجاد کند که مدنظر شما نبوده است.

– یکی از خصوصیات فضای مجازی، دسترسی‌های آسان ارتباطی با ستاره‌ها و سلبریتی‌ها است به طوری که همزمان هزاران نفر می‌توانند در ارتباط با یک شخص مشهور قرار گیرند. با این ارتباط، افراد به یک ستاره، علاقمند می‌شوند و دائم به او توجه کرده و عشق به او را در خود پرورش می‌دهند. این خیالات گاهی تا آنجا پیش می‌رود که فکر می‌کنند آن ستاره نیز به او فکر می‌کند! کم‌کم ذهنیت ازدواج در او شکل می‌گیرد.

واقعیت‌های زندگی بسیاری از این افراد، بیرون از قاب شیشه‌ای، برای شما قابل تحمل نیست. چه دختران شایسته‌ای که با همین تخیلات، فرصت‌های خوب ازدواجشان را از دست داده‌اند.

متأسفانه واقعیت آن است که بعضی از این مشاهیر، به خاطر آنکه خواهان زیادی دارند، بعضاً سطح انتظار بالایی از طرف مقابل خود داشته و به جای آنکه طالب دختری باشند، خود را در جایگاه مطلوب دیده و دختر را طالب خود می‌دانند و بعضاً دچار ازدواج‌های مختلف و ناموفق می‌گردند. سوژه‌های روزنامه‌های زرد حاکی از این واقعیت است.

– البته در بین جلسات خواستگاری که در حضور خانواده‌ها تشکیل شده باشد، می‌توان بخشی از سؤالات را در فضای مجازی از همدیگر پرسید. در واقع فضای مجازی به عنوان مکمل جلسات خواستگاری نقش خوبی می‌تواند ایفا کند؛ مشروط بر آنکه فضا عاطفی نشود و بتوانید نظراتتان را به درستی و با دقت منتقل نمایید. شیوه جلسات خواستگاری در نمای بعد توضیح داده خواهد شد.

ممکن است شما به هر دلیلی علاقهٔ پسری به دلتان افتاده باشد یا پسری را برای ازدواج مناسب بدانید؛ در این صورت نکات زیر را در نظر بگیرید:

- یکی از مخاطبان اصلی ضرب المثل «خواهان کسی باش که خواهان تو باشد» به طور حتم دختران هستند؛ چرا که به طور طبیعی دختر مظهر مطلوبیت و پسر مظهر طلب است. این پسر است که باید طالب دختر باشد. برای همین است که تقریباً در همهٔ جوامع بشری، همیشه برای دختران سخت و آزاردهنده بوده است که طلب خود را به پسر اظهار کنند. اگر دختری چنین طلبی را ابراز کند، کاری غیرعادی انجام داده و عموماً حرکات غیرعادی ماندگار نیستند.

- با پسری که هنوز همسر شما نیست، بزرگ‌منشانه برخورد کنید. بی‌گدار به آب نزنید و احساسات خود را بروز ندهید. ابراز احساسات از جانب شما کار ازدواجتان را پیچیده‌تر می‌کند، عزت نفس شما را پایین می‌آورد و ارزشتان را در نزد پسر کاهش می‌دهد.

- مسیری که در پیش گرفته‌اید مسیری پر از سنگلاخ است که احتمال رسیدن به مقصد در این شرایط برای شما بعید است و اگر به مقصد هم برسید بسیار آسیب خواهید دید.

- با وجود این اگر اصرار دارید این مسیر را طی کنید، بهتر است یک واسطهٔ دانا و باتدبیر پیدا کنید که او بتواند پسر را ترغیب به خواستگاری کند. هر چند در این شرایط هم احتمال زیاد وجود دارد که پسر متوجه طلب دختر شود یا اینکه قبول نکند از دختر خواستگاری کند. در نتیجه شما احساس حقارت خواهید کرد. البته می‌توانید به‌طور غیرمستقیم خصوصیات آن پسر را به عنوان معیارهایتان برای واسطه بیان کنید تا او شما را برای پسر مناسب دانسته و پیشنهاد دهد، در این صورت نتیجه هر چه باشد احساس حقارت نخواهید کرد. همچنین اگر سعی کنید از طریق یکی از آشنایان نزدیکتان مثل خواهر یا دوستی بسیار صمیمی، با واسطه‌ای که پسر را می‌شناسد، مرتبط شوند و آنها شما را به واسطه معرفی کنند، شما احساس آرامش بیشتری خواهید داشت.

- برای کنترل و مدیریت احساسات خود بهتر است با یک مشاور امین مشورت کنید. مشاور مثل شما از نظر عاطفی با این پسر درگیر نیست و کمک زیادی به شما خواهد کرد. همچنین می‌توانید برای اینکه تصمیم واقع‌بینانه‌تری بگیرید، تدبیرهایی را که در نمای سوم صحنه «زندگی با طعم حسرت» آمد مرور کنید. با اینکه شما با چنین پسری دوست نیستید اما برخی از تدبیرهای گفته شده در آن صحنه، می‌تواند برای رهایی از چنین شرایطی به شما کمک کند.

۱- آشنایی های غیر مستقیم

در آشنایی غیر مستقیم شما در هر حالی فرایند شناختن را در بستر خانواده پیش می‌برید، به این معنا که هر کس از شما خواستگاری کند، چه شناخت اولیه از هم داشته باشید و چه از طریق فرد دیگری معرفی شده باشد، شروع آشنایی‌های ازدواج و بحث از ازدواج و خواستگاری، همراه با خانواده‌ها صورت بگیرد.

در مواردی که در محیط تحصیل یا در محیط اجتماع، پسری خواست از شما خواستگاری کند، بهتر است او را به خانواده‌اش ارجاع دهید تا از آن طریق اقدام کند.

این آشنایی‌ها بیشتر از طریق معرف یا واسطه اتفاق می‌افتد. معرف کسی است که براساس شناختی که از دختر و پسر و خانواده‌های آنان دارد، دو جوان را برای ازدواج به یکدیگر معرفی می‌کند و با واسطه‌گری بین خانواده طرفین، تا به بار نشستن ازدواج آنها را باری می‌رساند. این معرف می‌تواند یکی از اعضای خانواده، فامیل، دوستان و یا یکی از همسایگان مطمئن باشد.

چند نکته در مورد معرف :

– معرف باید فردی فهیم، آگاه به مسائل ازدواج، رازدار و متعهد باشد. پیشنهاد هر معرف را به راحتی و بدون تحقیق اولیه قبول نکنید.

– برخی معرفان خیر خواه و آگاهند. این افراد معیارها را می‌دانند و راه و رسم این وظیفه مهم را می‌شناسند و به خوبی از عهده آن برمی‌آیند. به این گونه معرف‌ها می‌توان اعتماد کرد. برخی دیگر خیر خواه اما نا آگاهند. این افراد نیتشان خیر است اما چون راه و رسم آن را نمی‌دانند، افراد را دچار مشکل می‌کنند. عده‌ای نیز دلال اند که نیت سوء دارند و به دنبال منافع خود، از جمله منافع مالی هستند. مراقب این افراد باشید.

– برخی از معرف‌ها عکس شما را به دست خواستگار می‌رسانند یا اینکه به شما عکس پسری را نشان می‌دهند و از این طریق می‌خواهند شما تصمیم بگیرید چنین فردی مناسب برای خواستگاری هست یا نه؟ از طریق عکس کسی را انتخاب نکنید چون حالات و حتی صدای شخص در عکس مشخص نیست!!! همچنین ممکن است عکس‌ها دستکاری شده باشند. از طرف دیگر ممکن است شما عکسی را ببینید و نپسندید و خواستگار را به راحتی رد کنید در حالی که اگر او را از نزدیک ببینید و با او حرف بزنید به دلتان بنشیند.

– اگرچه آشنایی از طریق معرف‌ها معمولاً از روی خیرخواهی انجام می‌گیرد، اما عاقلانه نیست که فقط بر اطلاعات و گفته‌های او تکیه کنید؛ زیرا معرف از دید خود و براساس فکر

خودش دو خانواده را مناسب هم دیده است. بنابراین نباید نسبت به معرف رودربایستی از خود نشان دهید. وظیفه معرف فقط معرفی و راهنمایی است و تصمیم نهایی به عهده دختر و پسر و خانواده‌های آنهاست.^۱

— ممکن است معرف، اطلاعات ناقص به طرفین بدهد، از هر دو طرف تعریف و تمجید بیجا کند یا خواستگاران نامناسب را معرفی نماید. پس دقت کنید؛ اول اینکه قبل از قبول خواستگاری، یک تحقیق اولیه انجام دهید؛ دوم اینکه حتماً همه معیارها و ملاک هایتان را از طرق مختلف بسنجید.

۱- در صورتی که خانواده با شما همراه نبود، از راهکارهای ارائه شده در نمای چهارم صحنه «زندگی با طعم تردید» استفاده نمایید.

۲۱- نمای ۳ : خواستگاری حواس جمع می‌خواهد.

بابا تا شنید محکم مخالفت کرد و گفت بهتر است جلسات اول دوتا خانواده با همدیگر آشنا شوند و اگر مشکلی نبود بعد دوتا جوان با هم شخصی‌تر حرف بزنند.

- به ایلیا که گفتم کمی رفت توی لک. گفت خانواده اش فکر می‌کنند بیخود مردم را توی زحمت نیندازیم. شما جوان‌ها با همدیگر حرف‌هایتان را بزیند و اگر مشکلی نداشتید، آن وقت خانواده‌ها با همدیگر آشنا شوند. — بالاخره قرار شد توی فضای مجازی سؤالاتمان را بپرسیم و درباره دغدغه‌هایمان حرف بزنیم. اما بعد از مدتی معلوم شد این هم سختی‌های خودش را دارد. حس می‌کردم بعضی از جمله‌ها نمی‌توانند معنای دقیق حرف‌هایمان را بیان کنند و تازه باعث سوء تفاهم هم می‌شوند.

- خانواده محبوبی در خانه خودشان هم ساکت بودند و بی سروصدا. بابا وقتی دید آنها بزرگترهای فامیلشان را دعوت نکرده‌اند، گوشه زد که اقوام سفر بودند؟...

هم جوشی



فرض بگیرید در جلسه خواستگاری هستید. سؤالاتی را که می‌خواهید از خواستگارتان بپرسید با دوستانتان در کلاس در میان بگذارید.



خواستگاری

در نماهای قبلی گفتیم که برای انتخاب مناسب و رسیدن به آرامش، باید به دو اصل «مرد زندگی» و «همتابی» دقت کرد. شاخص‌های این دو اصل در جلسات خواستگاری و تحقیق به دست خواهد آمد. رعایت آداب و نکاتی در خواستگاری و به کار بردن شگردهایی در گفت‌وگو و تحقیق، شما را به اطلاعات مفیدی در زمینه معیارهایتان خواهد رساند و باعث انتخاب مناسب‌تر خواهد شد و علاوه بر این شایستگی‌های شما را به خوبی نشان خواهد داد.

در جلسات خواستگاری شما باید همه تلاشتان را بکنید که هم طرف مقابل را خوب بشناسید و هم خود را آن چنان که هستید به او بشناسانید؛ چرا که ازدواج موفق دو شرط دارد: خوب انتخاب کردن و خوب انتخاب شدن. در این زمینه، ضمن رعایت آداب و فرهنگ خانواده‌ها؛ بدون رودربایستی باید عمل کنید.

جلسه اول خواستگاری

در فرهنگ‌ها و خانواده‌های مختلف، جلسه اول آشنایی و خواستگاری به شیوه‌های خاص خود برگزار می‌شود. تنها چیزی که ما می‌توانیم پیشنهاد کنیم اینکه جلسات اول را در منزل برگزار کنید و به نظم و چینش وسایل اتاق، فضای اتاق، تابلوها و کتاب‌ها اهمیت بدهید، زیرا اینها همه پیام‌هایی دارد که می‌تواند کمک کند تا پسر و خانواده‌اش، شما و خانواده‌تان را بهتر بشناسند.

در جلسه اول به نکات زیر توجه داشته باشید:

– نحوه سخن گفتن، حرکات، رفتار، نوع پوشش و نحوه ورود و خروج طرف مقابل در یک جلسه رسمی را بسنجید. اگر از این جهات وضعیت او و خانواده‌اش برای شما زنده جلوه می‌کند، لازم نیست ادامه بدهید. البته نباید به دلیل تفاوت‌های سطحی مربوط به آداب و رسوم خواستگارتان را رد کنید.

– اگر در همان جلسه اول وارد مرحله گفت‌وگوی دو نفره شدید، در مورد کلیات حرف بزنید. از خواستگارتان بخواهید اطلاعات اجمالی از تحصیلات، شغل، روحیات، عقاید و دغدغه‌هایش به شما بدهد. همچنین در مورد موضوعاتی مانند هدف پسر از ازدواج، انتظاراتش از همسر آینده، برنامه آینده زندگی‌اش و خصوصیات بارز شخصیتی‌اش صحبت کند. خودتان هم در این حیطه صحبت کنید و به او آگاهی بدهید.

– جلسه اول، صرف آشنایی اولیه دو طرف و خانواده‌ها می‌شود، پس نباید زمان آن خیلی طولانی گردد؛ چرا که ممکن است دختر یا پسر، طرف مقابل را نپسندیده باشد و ادامه جلسه باعث آزرده‌گی خاطر یک طرف و دل‌بستگی طرف دیگر شود.

– برای تصمیم‌گیری یک جلسه کافی نیست؛ چرا که تنها در یک جلسه، ممکن است احساسات و هیجانات غلبه کند و یک طرف احساسی تصمیم بگیرد. پس برای شناخت کامل و انتخاب صحیح، گفت‌وگوهای بیشتر و جلسات متعدد لازم است.

– در جلسه اول وارد مباحث جزئی ازدواج نشوید، مگر اینکه پیش از این اطلاعاتی از همسایه یا اقوام و آشنایان به دست آورده باشید. البته اگر قبل از خواستگاری در منزل، گفت‌وگوهایی در محیط دانشگاه، کار و یا محله‌ای دیگر داشته‌اید، جلسه در منزل، جلسه اول خواستگاری به شمار نمی‌آید و می‌توانید مباحث جزئی را هم مطرح کنید.

– نباید اسرار زندگیتان را در جلسات اول مطرح کنید، بلکه می‌توانید این کار را در مراحل بعد و به میزان اعتمادی که به فرد پیدا کردید، انجام دهید.

– در جلسه اول خواستگاری می‌توانید مسائلی را مطرح کنید که دیگران از آن اطلاع و آگاهی دارند ولی خواستگار شما از آن بی‌اطلاع است؛ مشکلات حاد خانوادگی از این قبیل است.

– اگر شما نقص عضو یا بیماری خاصی دارید، به طور کامل و به دور از ابهام آن را توضیح دهید و خواستگار را از روش‌های درمانش آگاه کنید. اگر هم دانستید طرف مقابل شما نقص عضو یا بیماری خاصی دارد فقط در صورتی به ازدواج با او فکر کنید که به خاطر محاسنی که دارد، نقصش را می‌توانید بپذیرید، اما اگر از روی ترحم می‌خواهید چنین کاری بکنید بدانید که با شکست مواجه می‌شوید. **ازدواج از روی ترحم به شدت روابط بعدی را مختل می‌کند.**

جلسات بعدی خواستگاری

– خواستگاری باید چندین جلسه ادامه داشته باشد تا شما به شناخت مناسب دست یابید. البته هرچه تعداد جلسات بیشتر می‌شود جواب نه گفتن سخت‌تر می‌شود. بنابراین مسائل اساسی باید در همان جلسات اول و دوم روشن شود و جزئیات در جلسات بعد بحث شود. بعضی از خانواده‌ها اجازه تعدد جلسات خواستگاری را نمی‌دهند. در این صورت اگر توانستید از طریق افراد مورد اعتماد، خانواده را متقاعد کنید؛ و آلا از روش‌های مکمل مانند مشاوره، تحقیق و فضای مجازی استفاده کنید.

– در جلسه دوم و جلسات بعد، با توجه به سابقه آشنایی، باید مباحث جزئی‌تر پیگیری شود. در این مرحله با تأمل بیشتر به پرسش و پاسخ پردازید. دقت کنید که اگر سؤالات کلیشه‌ای باشد، این گفت‌و شنود حالت غیر طبیعی پیدا می‌کند و با واقعیت منطبق نخواهد بود. بهتر است در آغاز بحث، موضوعی را پیش بکشید و درباره آن گفت‌وگو کنید. به عنوان مثال برای شروع، یک مسئله اجتماعی، سیاسی و اقتصادی را که در جامعه مطرح است بیان کنید. اول نظر او را در این مسئله جویا شوید و بعد خودتان اظهار نظر کنید تا فرد بدون دانستن نظر شما، دیدگاه‌های

خود را بروز دهد.

— بهتر است در جلسهٔ دوم، نظر طرف مقابل و خانوادهٔ او را دربارهٔ تشریفات و آداب و رسوم ازدواج جویا شوید. جزئیات این قضایا مانند حدود مهریه و نحوهٔ برگزاری مراسم عقد و عروسی باید در جلسات بعدی مطرح شود.

— سعی کنید سبک زندگی خود، خانواده و فامیلتان را خیلی شفاف و با ذکر جزئیات و مصادیق برای طرف مقابل تبیین کنید؛ به گونه‌ای که طرف مقابل بعد از ازدواج کمتر با مسئله جدیدی روبه‌رو شود. در این زمینه باید آنچه برای یک طرف نقطه ضعف محسوب می‌شود یا با سبک زندگی طرف مقابل متفاوت است، حتماً تبیین شود.

— اگر در دوران مجردی خطایی انجام داده‌اید که احتمال می‌دهید پسر بعد از ازدواج متوجه آن خواهد شد، آن را به نحوی در جلسات خواستگاری به پسر بگویید. اما اگر دچار لغزشی شده‌اید و کسی هم از آن باخبر نیست و می‌دانید که بعد از ازدواج هم همسرتان متوجه آن نمی‌شود و شما نیز توبه کرده‌اید آن خطا را نگویید. هیچ‌کس اجازه ندارد آبروی خود را جلوی دیگران ببرد و از طرف مقابل هم نخواهید به این مسائل اشاره کند.

— اگر قبلاً عاشق کسی بوده‌اید، این عشق را هرگز با خواستگارتان در میان نگذارید، مگر اینکه احتمال بدهید بعد از ازدواج متوجه خواهد شد.

جلسه‌ای در منزل پسر

— شما هم متقابلاً جلسه‌ای را با خانواده به منزل پسر بروید. اگر اتاق جداگانه‌ای برای خود دارد، بهتر است در اتاقش با او گفت‌وگو کنید؛ زیرا فضای اتاق و وسایل آن می‌تواند برای شما حاوی نکات بسیاری باشد.

سؤالات گفت‌وگوی خواستگاری

— قبل از جلسهٔ خواستگاری معیارها و ملاک‌هایی را که برایتان مهم است فهرست کنید. سعی کنید برای هر کدام از این معیار و ملاک‌ها سؤالاتی را در ذهنتان آماده سازید.

— هدف‌هایی را که برای زندگی آیندهٔ خود در نظر دارید و نمی‌توانید بعد از ازدواج از آنها صرف‌نظر کنید، حتماً در جلسات خواستگاری مطرح کنید.

– نظر پسر را در مورد موضوعاتی که در گفت‌وگوی خانواده‌ها بیان شده است جویا شوید.
– نظر او را درباره آنچه برای شما یا خانواده‌تان اهمیت دارد پرسید و وقت خواستگاری را برای سؤالات کم‌اهمیت نگیرید. در مورد مسائلی که در زندگی مشترک برای شما پیش می‌آید سؤال کنید؛ مثلاً از نظر او درباره رفت و آمد شما با خانواده او یا رفت و آمد او با اقوام خودتان مطلع شوید.

– در مورد اینکه فرد چگونه اوقات فراغت خود را می‌گذراند سؤال کنید. این سؤال می‌تواند ابعاد مهمی از فرهنگ و روحیات فرد را مشخص کند.

سؤالات کلی مثل اینکه «ایمانتان در چه حدی است؟» نپرسید. بهتر است سؤالاتی از رفتارهای مشخص پرسید: «شما چه رفتارهای مذهبی را مهم می‌دانید و چه رفتارهایی را خیلی ضروری نمی‌دانید؟»

– قبل از گفت‌وگو درباره مفاهیمی که قابلیت تعبیرهای مختلفی در ذهن شما یا او دارد، بهتر است منظور فرد را از آن مفهوم و مصادیق آن جویا شوید. مفاهیمی مانند اسراف، قناعت، پوشش و حجاب، اعتدال، ایمان و اخلاق از این دست است. پس از آن شما خواسته‌ها و توقعاتان پیرامون آن موضوع را بگویید.



هم‌جوئی



سؤالاتی را که برای شناخت بهتر فرد در جلسه خواستگاری مناسب می‌دانید، در کلاس مطرح کنید.



قبل از جلسه خواستگاری باید سؤالاتی را آماده کرده باشید. برای آشنایی با فهرستی از این‌گونه سؤالات، گفتار چهارم کتاب «مطلع مهر» بخش «سؤالات گفت‌وگو» را مطالعه کنید. همچنین درباره خواستگاری و تحقیق سؤالات مناسب و نکات مفیدی در آن آمده است.

نکات مهم در گفت‌وگوی دو نفره

- خوب گوش کنید؛ عموماً مهم‌ترین دغدغه افراد خوب حرف زدن است، اما در خواستگاری خوب گوش کردن مهم‌تر و لازم‌تر است؛ بنابراین:
- نکات مهم پاسخ‌های طرف مقابل را در جلسه خواستگاری یا بعد از آن یادداشت کنید. این یادداشت‌ها به شما برای فکرکردن یا طرح سؤال در جلسات بعدی کمک می‌کند.
- سعی کنید سبک زندگی خود را اعم از شیوه مهمانی‌ها، پذیرایی‌ها، جشن‌ها و مسافرت‌ها واضح و روشن بگویید، به گونه‌ای که دارید یک فیلم داستانی از زندگی خود می‌گویید. آن چنان زندگی خود را ترسیم کنید که همسر آینده شما، بعد از ازدواج در برخورد با خانواده و فامیل شما با چیز جدیدی روبه‌رو نشود. از او هم بخواهید همین‌گونه، سبک زندگی خودش را برای شما تشریح کند.
- هدف‌تان از سؤال و جواب در گفت‌وگو، شناخت پسر برای انتخاب او باشد، نه بازجویی و تجسس در امور او. در این زمینه باید مواظب لحن و شیوه سؤال‌کردنتان باشید. در نگاه و گفتار‌تان حالت بازجویی نگیرید که فرد مقابل دست و پایش را گم کند و یا از شما زده شود.
- در جواب دادن به سؤالات پسر تأمل کنید و شتاب‌زده جواب ندهید.
- در جریان گفت‌وگو راستگو و صادق باشید ولی خیلی راحت و خودمانی هم با همدیگر برخورد نکنید؛ چون ممکن است جو عقلانی و صادقانه را به فضایی احساسی تبدیل کند و وابستگی به وجود آورد.
- از سؤالاتی که جواب در بطن آن نهفته است و طرف مقابل می‌تواند جواب مورد انتظار

شما را متوجه شده و مطابق خواست شما نظر بدهد، پرهیز کنید.

– سؤال‌هایی را که جواب آنها نیاز به توضیح دارد به صورت تشریحی بپرسید نه به صورت «بله» و «خیر». مثلاً به جای اینکه بپرسید آیا نظر همسران برای شما مهم است؟ موقعیتی واقعی را ترسیم کنید. مثلاً خیلی از زن و شوهرها در مورد اینکه برای سال تحویل – در اول نوروز – به خانه پدری خودشان بروند یا به خانه پدری همسرشان اختلاف نظر دارند. همین الان از او بپرسید در این موقعیت چه خواهد کرد؟ آن چیزی که ارزش دارد، توضیحی است که فرد در مورد دیدگاهش می‌دهد.

– جلسه‌های گفت‌وگو را با فواصل زمانی مناسب تکرار کنید تا در این فاصله، هر دو فرصتی برای تفکر و ارزیابی و تحقیق داشته باشید.

چگونه به بحث‌های خواستگاری اعتماد کنیم؟

یک مسئله مهم در خواستگاری این است که چگونه به اطلاعات قابل اعتمادی دست یابیم. چگونه به بحث‌های داخل خواستگاری اعتماد کنیم؟ رعایت نکات زیر نیز شما را در ارزیابی و تشخیص صداقت پسر در روند خواستگاری کمک می‌کند:

– **به سؤالات طرف مقابل دقت کنید.** راست‌گویی و دروغ‌گویی مربوط به جملات خبری است. کسی نمی‌تواند در جمله پرسشی دروغ بگوید. برای همین اگر در جلسات خواستگاری ارزیابی شما از طرف مقابل براساس سؤالات او باشد نه براساس جواب‌هایش، به شناخت بهتری از او می‌رسید. سؤالاتی که پسر و خانواده‌اش می‌پرسند، می‌تواند نشان‌دهنده این باشد که آنها چه دغدغه‌ها و دیدگاه‌هایی دارند. حتی ترتیب سؤالات و تأکید روی بعضی از آنها می‌تواند نشان‌دهنده حساسیت‌ها و تفکراتشان باشد. پس به سؤالاتی که از شما پرسیده می‌شود با دقت گوش کنید. به طور نمونه اگر دختر بخواهد بداند نظر پسر در مورد ادامه تحصیل او چیست؟ عموم پسرها پاسخ می‌دهند: «من افتخار می‌کنم همسرم تحصیل کرده باشد». اما این یک سؤال و جواب کلیشه‌ای است. به این‌گونه جواب دادن نباید اعتماد کرد. اما اگر پسر از رشته تحصیلی دختر بپرسد و وضعیت درسی او را جويا شود و با شور و حال به آن بپردازد، نشان می‌دهد او به ادامه تحصیل همسرش علاقه‌مند است تا آنکه مثلاً فقط بپرسد: «درس شما کی تمام می‌شود؟!»

- به نوع برخوردش با سؤال هایتان دقت کنید. نحوه واکنش پسر به سؤال‌های شما، نوع بینش و ویژگی‌های شخصیتی او را برای شما آشکار می‌کند. مثلاً وقتی می‌پرسید چه برنامه‌ای برای آینده دارید و او می‌گوید «نترسید؛ من خودم بدم چه شکلی زندگی را اداره کنم»، می‌توانید بفهمید که او اهل توضیح دادن کارهایش نیست و یا شاید برنامه‌ای برای آینده ندارد.

- ظفره رفتن از پاسخ به سؤالات، هشدار برای شماست؛ زیرا مسائلی را ممکن است از شما پنهان کند که زندگی شما را برای یک عمر تحت تأثیر قرار دهد. در این گونه مواقع سؤال را به شکل دیگری از او پرسید. در صورت جواب ندادن این روش، به او بگویید: «جواب سؤال خود را نگرفتم». اگر باز هم پاسخی دریافت نکردید، باید از راه تحقیق به نتیجه برسید.

- اگر در طی تحقیق به نقطه‌ضعفی از طرف مقابل پی بردید، در جلسه‌خواستگاری‌های قالب سؤال به آن اشاره کنید. اگر او به آن نقطه ضعف اشاره کرد، می‌توانید به سخنانش اعتماد کنید. ولی اگر برداشت صحیحی از خود نداشت یا کتمان کرد، معلوم نیست بقیه صحبت‌هایش نیز واقعیت داشته باشد.

- در طول جلسات خواستگاری، سؤالات مهم را به گونه‌های مختلف پرسید تا هرگونه اشتباه یا مخفی‌کاری احتمالی مشخص شود.

- در طرح بعضی سؤالات که احتمال می‌دهید طرف مقابلتان ممکن است طبق میل شما جواب بدهد، سؤال را به نحوی پرسید که جهت‌گیری و نظر شما در سؤال معلوم نشود؛ مثلاً به جای اینکه پرسید: «اگر از دست همسران عصبانی شوید، چه می‌کنید؟» پرسید: «تا حالا از دست اطرافیان عصبانی شده‌اید؟ چه رفتاری کرده‌اید؟» یا به جای آنکه پرسید: «حدود رابطه شما با دختران در محیط کار و تحصیل چقدر است؟» بگویید: «نظر شما در مورد روابط اجتماعی بین زن و مرد چیست؟ چه مواردی را عادی می‌دانید و چه مواردی را نمی‌پسندید؟»

- البته به این نکته توجه کنید اگر طرف مقابل بتواند در همان لحظه به سؤال شما پاسخ بدهد، همیشه دلیل بر نداشتن جواب نیست. شاید معنای سؤال شما را نفهمیده یا نیاز به دقت بیشتری دارد. به او فرصت دهید.

۲۲. نمای ۴ : با اجازه بزرگ‌ترها...

حالا که توی رفتارهای ایلیا دقیق می‌شوم چیزهای تازه‌ای می‌فهمم. ایلیا بیشتر از آنکه بچه مثبت باشد، خجالتی و بی‌فکر بود. کارها یک جوری پیش رفت که اصلاً وقت تحقیق درست و حسابی هم پیدا نکردیم که بفهمیم واقعاً اخلاقش چه جوریه.

هم جوشی



دو نفر از دانش آموزان، یکی در نقش محقق و دیگری در نقش منبع تحقیق، با یکدیگر در کلاس به گفت‌وگو پرداختند. سپس بقیه دانش‌آموزان نظراتشان را در مورد شیوه سؤال و جواب آنها بیان کردند.

تحقیق

وقتی ازدواجی با مشکل مواجه می‌شود، اولین سؤالی که دیگران می‌پرسند این است که «مگر قبل از ازدواج در مورد او تحقیق نکردید؟!». گفت‌وگوهای خواستگاری، هرچه قدر هم کامل و زیاد صورت بگیرد، شما را از تفکر، تحقیق و مشورت بی‌نیاز نمی‌کند، بنابراین عجله نکنید، انتخاب کسی که بتوانید با او زیر یک سقف در آرامش زندگی کنید زمان کافی می‌طلبد. توصیه حضرت علی علیه السلام را از یاد نبرید که «گفتار، ظاهر و برخورد خوب، تو را فریب ندهد». در ضرب‌المثل‌ها نیز آمده است که: برای ازدواج بیشتر با گوش‌هایت مشورت کن تا با چشم‌هایت.

زمان تحقیق

تحقیق باید قبل از ورود به مراحل اصلی خواستگاری شروع شود و تا پیش از تصمیم‌گیری ادامه یابد. اینکه دختر و پسر در جلسات خواستگاری همه حرف‌هایشان را زده باشند و بعد از همه توافقات تازه تحقیقات شروع شود روش نادرستی است. بهتر است قبل از خواستگاری و پس از هر جلسه، مرحله‌ای از تحقیق صورت گیرد. اما تحقیقات در هر مرحله متفاوت است و هرچه

دیدارها بیشتر می‌شود تحقیق هم جدی‌تر، دقیق‌تر و وسیع‌تر می‌شود.

تحقیق قبل از خواستگاری مختصر و به‌صورت کلی است و برای شناسایی کسی که برای خواستگاری یا به حريم خانواده می‌گذارد صورت می‌گیرد. این تحقیق نباید خیلی فراگیر باشد؛ به طوری که قبل از اینکه طرفین به‌طور قطعی همدیگر را پذیرفته باشند همه اطلاع پیدا کنند.

منابع تحقیق

تحقیق می‌تواند از محیط زندگی، محیط کار، محل تحصیل، اقوام، آشنایان و دوستان صورت گیرد. اولین گام در تحقیق، شناسایی منابع مطلع و راست‌گوست؛ مانند معتمدان محلی و افراد شاخص و آگاه. انتخاب این افراد باید آگاهانه و ترجیحاً از قبل مشخص شده باشد؛ نه اینکه به‌صورت تصادفی به هر کسی در محل برخورد کردید از او سؤال کنید.

یکی از مهم‌ترین موارد مورد تحقیق این است که هم‌نشینان و دوستان فرد چه کسانی هستند؟ او به چه نوع افرادی علاقه دارد و چه کسانی را برای هم‌نشینی انتخاب کرده است؟ **امام صادق (ع)** فرمودند «اگر حال کسی بر شما مشتبه شد و نمی‌توانید بفهمید که خوب است یا بد، به دوستان و هم‌نشینانش نگاه کنید.»^۱

اگر تیزبین باشید، می‌توانید اطلاعات زیادی در مورد اخلاق و فرهنگ خانواده فرد از طریق همسایه‌ها، به‌خصوص همسایه‌های قدیمی‌تر، به‌دست آورید. **محلّه‌ای که قبلاً سکونت داشته، برای تحقیق مناسب‌تر است.** اما باید با احتیاط بیشتری از آنها سؤال کنید؛ ممکن است همسایه‌ای که به سراغش می‌روید با پسر و خانواده‌اش کینه و عداوتی داشته باشد و شما را از ادامه تحقیق دلسرد کند یا منابع دیگری را برای تحقیق به شما معرفی کند که آنها نیز مانند او فکر کنند. یا همچنین فقط سراغ افرادی نروید که طرف مقابل به شما معرفی کرده و صرفاً تأییدکننده او هستند. به جز اینها بلکه از افراد مطلع دیگر نیز تحقیق کنید.

از خویشاوندان فرد اطلاعات نابی را به‌دست خواهید آورد؛ زیرا آنها اطلاعات دقیق‌تری نسبت به دیگر منابع تحقیق دارند. دوستان هم درباره ویژگی‌های شخصیتی پسر کمک زیادی می‌توانند به شما بکنند؛ به شرطی که محقق بتواند اعتماد آنان را جلب کند.

در تحقیق مراقب باشید که زود نتیجه‌گیری نکنید و تحقیق را نیمه‌تمام نگذارید. تحقیق از منابع مختلف باعث تأیید و تکمیل اطلاعات می‌شود.

۱- فَمَنْ اسْتَبْتَّ عَلَيْكُمْ أُمَّرَةً وَلَمْ تَعْرِفُوا دِينَهُ فَانظُرُوا إِلَى خُلَطَائِهِ (شیخ صدوق، صفات السبعة، ص ۶)

خصوصیات محقق

محقق می‌تواند از بین اقوام، دوستان یا مشاوران مطمئن انتخاب شود. او باید رازدار، خیرخواه و راست‌گو بوده و قدرت سؤال و جواب داشته باشد و بتواند با پختگی، زیرکی و نکته‌سنجی از لابه لای سخنان و رفتار منابع تحقیق، اطلاعات کافی به دست بیاورد. چون در مورد پسر می‌خواهید تحقیق کنید، بهتر است محقق مرد باشد. ویژگی‌های مهم محقق در شکل زیر آمده است:



نکات مهم در تحقیق

- سؤالات تحقیق، مانند خواستگاری، باید به گونه‌ای باشد که طرف مقابل مجبور باشد نه به صورت کلی و مبهم بلکه به صورت مشروح و جزئی به آنها پاسخ دهد.
- محقق باید نه تنها درباره پسر که درباره خانواده پسر هم تحقیق کند.
- سؤالات تحقیق نباید جهت‌گیری داشته باشد؛ یعنی طوری باشد که پاسخ‌دهنده نظر شما را حدس بزند و بخواهد پاسخی مطابق میل شما بدهد. به طور مثال: اگر می‌خواهید درباره اعتقادات پسر و خانواده‌اش اطلاعاتی به دست بیاورید این گونه پرسید: در اعتقاداتشان چگونه‌اند؟ خیلی سخت‌گیری دارند؟ در چه چیزهایی سخت‌گیری دارند؟ با این سؤال، طرف مقصود شما را درک نمی‌کند و نمی‌داند آیا شما علاقه‌مندید آنها چگونه اعتقادی داشته باشند، سخت‌گیر باشند یا نه؟
- سؤالات باید در مورد خانواده، رفتار اجتماعی و فردی، دوستان، مسئولیت‌پذیری، رعایت حقوق دیگران، کسب لقمه حلال، اعتقادات مذهبی و توانایی‌های پسر باشد.

— تحقیق درباره مسائل اساسی مانند اعتیاد، رابطه غلط با جنس مخالف و از این قبیل، باید با ظرافت خاصی انجام شود، در این عرصه نباید فقط از یک گروه خاص تحقیق کرد.

— از هر شخصی که تحقیق می‌کنید حتماً از سابقه آشنایی‌اش با پسر و خانواده او سؤال کنید تا بفهمید چقدر اطلاعات دارد و یا ارتباطش با او در چه حد است.

— از همسایگان در مورد اخلاق فرد در خانه و سابقه دعوا و یا رفتار بد در محله پرس و جو کنید. از دوستان و اقوام درباره روحيات پسر تحقیق کنید.

— موضوعاتی را که برایتان اهمیت بیشتری دارد، به محقق اطلاع دهید و به او سفارش کنید اهمیت موضوع را بروز ندهد.

— اگر در گفت‌وگو با افراد مختلف به تناقضی رسیدید، تحقیق در آن زمینه را با دقت بیشتر و به دور از حساسیت ادامه دهید.

— عدم تمایل به جواب دادن سؤالات تحقیق، آن هم از کسانی که پسر یا خانواده‌اش را خوب می‌شناسند، نشانه‌ای منفی است.

مشورت

تجربه نشان داده است که مشورت باعث تصمیم‌گیری درست و به موقع می‌شود. در اسلام سفارش شده است که تا وقتی نتیجه خواستگاری مشخص نشده آن را پنهان کنید و دیگران را مطلع نسازید؛ اما این به معنی تصمیم بدون مشورت نیست. بنابراین باید با افراد پخته و خاص مشورت شود و به آنها هم تأکید کرد که موضوع خواستگاری پخش نشود.

— از تجارب دیگران استفاده کنید و تصمیم درستی بگیرید. **تجربیات موفق در زمینه تحصیل، کار، موقعیت مناسب اجتماعی و...** نمی‌تواند شما را از مشورت گرفتن و استفاده از تجربه دیگران بی‌نیاز کند. شما حتی اگر شناخت خوبی از مردان در محیط تحصیل، کار و اجتماع داشته باشید، باز هم نمی‌توانید ادعا کنید که ازدواج موفق خواهد داشت؛ چرا که جنس مقابل را به‌عنوان همسر نمی‌شناسید.

— گاهی برای خودشناسی یا انتخاب ملاک و معیارهای ازدواج نیاز به مشورت دارید. مشورت‌دهنده خوب برای چنین سؤالاتی کسی است که روحيات، علايق، رفتارهای فردی و اجتماعی شما را به خوبی بشناسد. چنین فردی می‌تواند یکی از اقوام، دوستان، استادان و معلمان با تجربه شما باشد.

– وجود مسائل و دغدغه‌های مشابه بین شما و دوستانتان باعث درک راحت‌تر و همدردی متقابل میان شما و آنها می‌شود. اما راه‌حل‌های دوستانتان ممکن است از جنس راه‌حل‌های خود شما باشد، چرا که تجارب آنها بیشتر از تجارب شما نیست. پس اطلاعات آنها گاهی مفید است اما کافی نیست.

مشاوره

گاهی پیچیدگی برخی از مسائل را نمی‌توان با تحقیق، گفت‌وگو و حتی استفاده از تجارب دیگران درک کرد. اگر ساعت‌ها با یک نفر صحبت کنید معلوم نیست بتوانید مطمئن شوید که او از نظر شخصیتی اختلال دارد یا نه؛ یا اینکه نمی‌توانید تناسب نیاز غریزی را در جلسه خواستگاری یا در تحقیق کردن متوجه شوید. اینها مسائلی است که در تست‌های روان‌شناسی در کنار مصاحبه یک مشاور حاذق با طرف مقابل، خود را نشان می‌دهد. تفاوت «مشاوره» با «مشورت» این است که مشاور فرد متخصص و مجرب است که به شما کمک کارشناسانه و علمی خواهد کرد ولی مشورت می‌تواند توسط هر فردی صورت بگیرد.

مشاوره قبل از ازدواج باعث می‌شود که شما قبل از ورود به زندگی مشترک از ویژگی‌های طرف مقابل دقیق‌تر آگاه شوید. این آگاهی شما را برای مواجهه با ویژگی‌های منفی طرف مقابل در زندگی آماده خواهد کرد. به این معنا که شما می‌توانید زمینه تشدید این ویژگی‌ها را کم کنید و هنگام بروز آنها، با کمترین میزان اضطراب با آن مواجه شوید.

ویژگی‌های مشاور خوب

حال سؤال مهم این است که «یک مشاور خوب باید چه ویژگی‌هایی داشته باشد؟» به‌طور کلی برای یافتن یک مشاور خوب، در امر ازدواج، در میان مشاورانی که مورد تأیید دیگران هستند جست‌وجو کنید و آن کسی را که صحبت‌های او به دل شما می‌نشیند برگزینید. طبعاً چنین فردی باید با تجربه، رازدار، قابل اعتماد و آگاه به مسائل و مشکلات ازدواج بوده و خود نیز از شخصیت متعادلی برخوردار باشد هرچند یافتن چنین فردی وقت زیادی از شما بگیرد. اگر به یک خانم مشاور دسترسی دارید که چه بهتر؛ این فرصت را مغتنم بشمارید، چون راحت‌تر و بدون نگرانی می‌توانید مسائل و دغدغه‌هایتان را با او در میان بگذارید.

اگر به هیچ نحوی به مشاور مطمئنی دسترسی پیدا نکردید، از کتاب‌های خوب و همچنین

سایت‌های معتبر و پرسش و پاسخ‌های اینترنتی استفاده کنید. در این زمینه به موتورهای جست‌وجوی اینترنتی اعتماد نکنید، بلکه از مراکز معتبری همچون «مرکز مشاوره تبیان» استفاده نمایید.

نکات مهم در مشاوره

- برای اینکه از مشاوره نتیجه مفیدی بگیرید لازم است مسائل و نقاط ابهام را در مورد گفته‌ها و شنیده‌ها به‌خوبی برای مشاورتان بیان کنید.
- اگر در خلال رفت‌وآمدها یا گفت‌وگوهای خواستگاری، به مسئله مشکوک یا نگران‌کننده‌ای برخورد کردید حتماً با نزدیکانتان، یا حداقل یک مشاور مطمئن، در میان بگذارید.
- در صورت بروز اختلاف نظر با طرف مقابل در هر یک از ملاک‌های فرعیتان، بهتر است آن را با مشاور در میان بگذارید تا اطمینانتان برای ادامه راه یا رد خواستگار بیشتر شود.
- نکته آخر اینکه بدانید، هر قدر هم که نظرات دیگران خوب و کارشناسانه باشد، تصمیم‌گیری نهایی با خود شماست. پس این اجازه را به کس دیگری ندهید.

نقش نظرات مشاوران در تصمیم‌گیری نهایی

- مشاور نقش چراغی را دارد که نقاط ضعف و قوت را نشان می‌دهد ولی تصمیم‌گیری نهایی را بر عهده شما می‌گذارد. اگر بین شناخت خود و اطرافیان‌تان که در طول خواستگاری و تحقیق به دست آوردید، با نظر مشاوران اعم از روان‌شناس، مشاور مذهبی و متخصصان طب سنتی یا جدید تفاوت وجود داشت و آنها این ازدواج را تأیید نکردند باید چند نکته را مدنظر داشته باشید:
- ۱- نباید نسبت به نظر مشاور بی‌تفاوت باشید. در عین حال نباید فقط به خاطر نظر یک مشاور تمام شناختتان از طرف مقابل را نادیده بگیرید. در چنین شرایطی، حتماً به مشاور دیگری رجوع کنید و اگر او حرف مشاور اول را تأیید کرد این نظر را بپذیرید. اما اگر نظر دو مشاور متفاوت بود سعی کنید، با گفت‌وگو و تحقیق به نظر یکی از دو مشاور نزدیک شوید.
 - ۲- همچنین اگر با مراجعه به متخصصان به این نتیجه رسیدید که در خصلت‌هایی با طرف مقابلتان به هم نمی‌خورید، اول با کمک مشاور، بررسی کنید که این تفاوت تا چه حد در ازدواج شما اثر محوری دارد و دوم اینکه آیا ابعاد جبران‌کننده‌ای در این میان وجود دارد یا نه؟ بعضی از خصوصیات شخصیتی، مانند انعطاف‌پذیری، دین‌داری و تقوای صادقانه فرد می‌تواند جزء ابعاد جبران‌کننده باشد.

به یاد داشته باشید که علاقه و محبت اولیه‌ای که بین دختر و پسر به وجود می‌آید نمی‌تواند ضعف‌ها و تفاوت‌های بین آن دو را جبران کند؛ چون این احساس اولیه بعد از مدتی فرو می‌نشیند.

تصمیم‌گیری نهایی

وقتی می‌توان گفت سؤالات خواستگاری و تحقیق، نتیجه‌بخش بوده که انسان هم متوجه نقاط ضعف و هم نقاط قوت طرف مقابل شده باشد. در مواردی که نقاط قوت غلبه دارد و نقاط ضعف چشمگیر نیست به راحتی می‌شود تصمیم گرفت. ولی زمانی که نقاط ضعف مهمی در میان باشد و نقاط قوت هم به گونه‌ای باشد که نتوان طرف را رد کرد تصمیم‌گیری دشوار خواهد شد. در این زمان باید به نکات زیر توجه کنید.

○ بار دیگر اولویت‌های اصلی خودتان در ازدواج را مشخص کنید تا شما را از سردرگمی نجات دهد.

○ به دنبال تفاهم صددرصد نباشید. تفاهم ۶۰-۷۰ درصد برای ازدواج کافی است.
○ رفت‌وآمدها و قرارها و احیاناً خرید پیش از عقد، خود می‌تواند محک مهمی برای شناخت طرف مقابل در عمل باشد.

○ مسائلی مثل اختلاف نظر در میزان مهریه و چگونگی برگزاری تشریفات و مراسم‌ها ممکن است برای هر ازدواجی پیش بیاید. در این موارد شما نباید بر سلیقه خاص خودتان اصرار کنید. بلکه باید با لحاظ کردن شرایط فرهنگی و عرف طرف مقابل و محیط، به انتخابی بینابین و معقول برسید. البته در نظر بگیرید هرچه در این زمینه‌ها آسان بگیرید و توقعات خود را پایین بیاورید، تنش‌های کمتری در پیش خواهید داشت؛ چرا که پیامبر ﷺ فرمودند: **بهترین ازدواج‌ها آن است که آسان‌تر انجام گیرد.**^۱ در این زمینه هرچه مباحث در جمع‌های محدودتر مطرح شود، راحت‌تر به نتیجه خواهید رسید. البته ممکن است تفاوت سلیقه‌ها آن‌چنان شدید باشد که به یک تفاوت عقیده و فرهنگ جدی بی‌برید، که در این صورت اصل انتخاب شما تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

۱- خیر النکاح أيسرها (نهج الفصاحه، ح ۲۴۸)



شروط دست‌وپاگیر، تحمیل شدن آداب و رسوم، تجملات، مهریه‌ها و جهیزیه‌های سنگین و مراسم‌های پرخرج نه تنها باعث خوشبختی نیست؛ بلکه تجربه نشان داده که اینها همه عامل ناراحتی‌ها و مشکلات زیاد برای دختران و پسران و خانواده‌های آنان است و با اینکه خانواده‌ها بارها و بارها آثار مخرب این جور تجمل‌گرایی‌ها را دیده‌اند، هنوز مرتکب این اشتباهات در تصمیم‌گیری‌های خود می‌شوند. به نظر شما چه کنیم که این مسائل کمتر در ازدواج‌ها دخیل باشد و ازدواج‌ها آسان‌تر برگزار شود؟

○ هیچ‌وقت شما از همه لحاظ خاطر جمع نخواهید شد. باید در حد معقول و متعارف به‌دنبال شناخت باشید.

○ زمانی که تمام تلاش خود را کردید و از روش‌های مختلف اطلاعات را به دست آوردید، تصمیم خود را بگیرید و به خداوند توکل کنید^۱ و بقیه امور را به او بسپارید. چرا که او خیرخواه مطلق و بخشنده‌ای است که در بخشش خود بخل نمی‌ورزد. پس، از او، از صمیم دل بخواهید اگر این کار به صلاح شماست شرایط آن را به بهترین نحو فراهم آورد و اگر به صلاح شما نیست به‌گونه‌ای مانع این ازدواج شود.

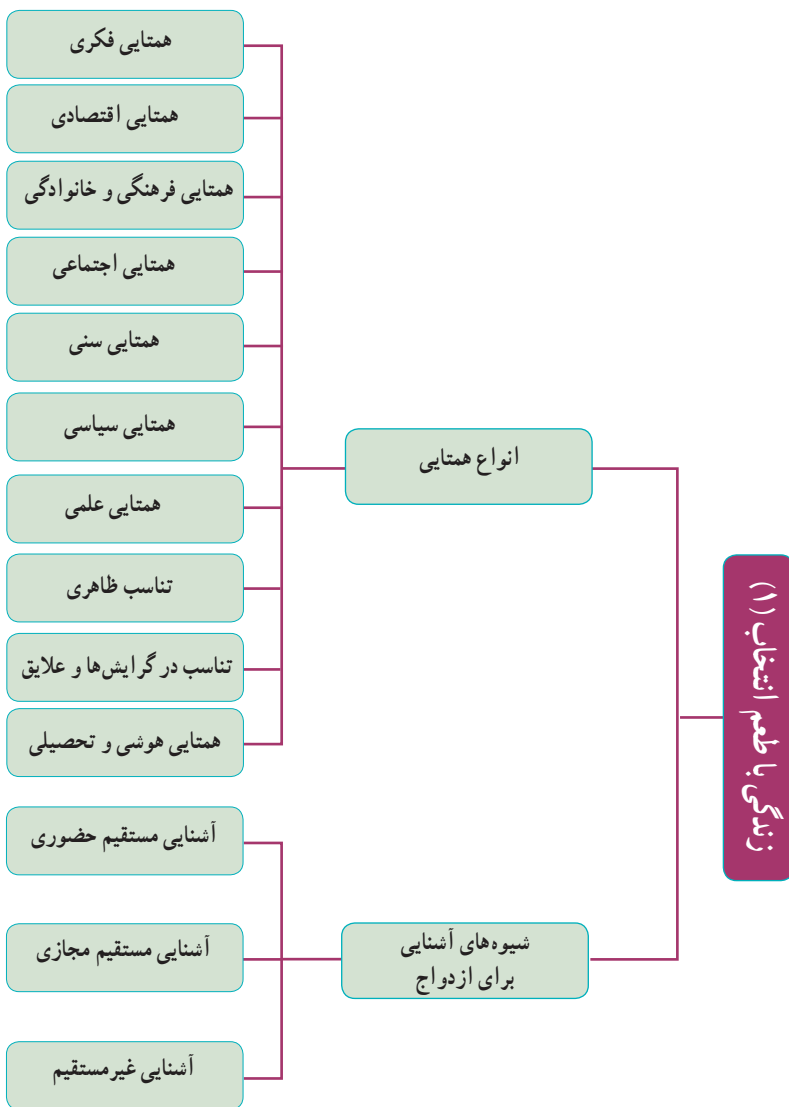
توکل بر خدا مانند زمانی است که فرزندی می‌خواهد به کمک پدرش دوچرخه‌سواری را یاد بگیرد. او خودش فرمان را به‌دست گرفته است و رکاب می‌زند و تعادلش را حفظ می‌کند. ولی دلش گرم است که پدر هوایش را دارد و مواظب او است. توکل در ازدواج هم به معنای آن است که شما تمام مراحل را با دقت انجام دهید ولی دلتان به جای دیگری گرم باشد. اینکه عقل را به کار نیندازید، تحقیق نکنید، احساسی برخورد کنید و مشورت نکنید اما بگویید «توکل به خدا» توکل شمرده نمی‌شود.

اگر اهل مطالعه‌اید ...

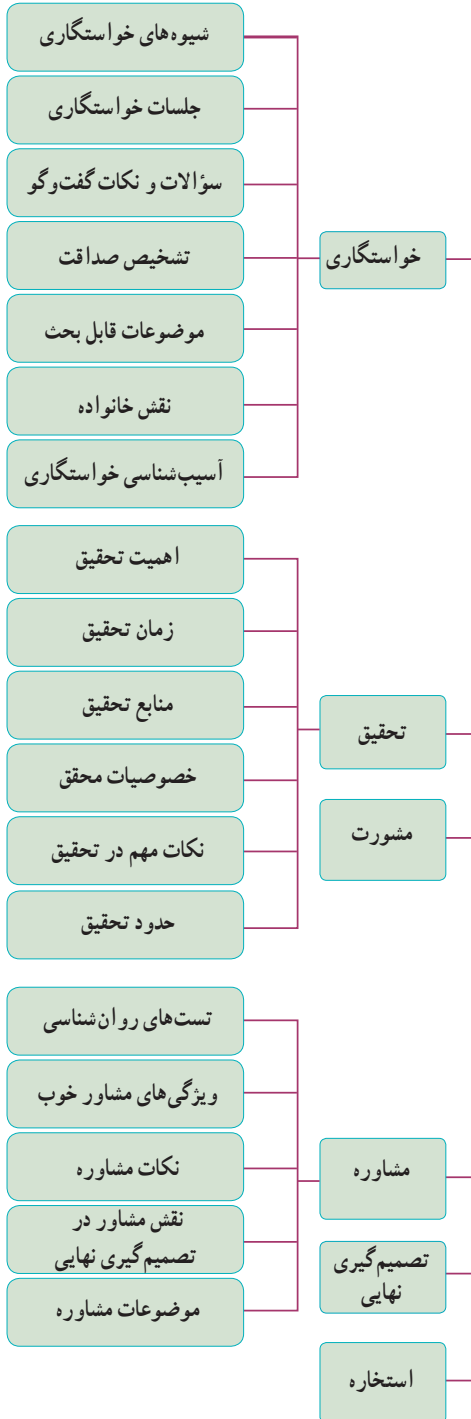


در کتاب «مطلع مهر» سؤالات و شرایط تحقیق، تصمیم‌گیری، و مسائل مربوط به مهریه به‌صورت مبسوط در گفتارهای پنجم تا هفتم مورد بررسی قرار گرفته است.

۱- وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ (قرآن کریم، سوره آل عمران/ آیه ۱۵۹) و در کار[ها] با آنان مشورت کن و چون تصمیم‌گرفتی بر خدا توکل کن زیرا خداوند توکل‌کنندگان را دوست می‌دارد.



زندگی با طعم انتخاب (۲)



صحنه هشتم

زندگی با چاشنی اختلاف



۲۳. نمای یک:
با هم دعوا نکنید!



۲۳- نمای ا: با هم دعوا نکنید! (اختیاری)

زهرة

از پشت پلک‌های بسته‌ام هم حضورش را حس می‌کنم. توی اتاق جابه جا می‌شود. لباس می‌پوشد. موهای کم پشتش را توی آئینه مرتب می‌کند. بوی خوش عطرش توی اتاق می‌پیچد. کمی بالای سرم می‌ایستد. دستش می‌آید روی سرم. اگر کمی بیشتر می‌ایستاد، چشم‌هایم را باز می‌کردم و لبخند می‌زدم بهش. می‌گذاشتم آرام و بدون نگرانی برود سرکارش. اما او دستش را زود کشید کنار و من هم چشم باز نکردم. می‌دانستم که منتظر است تا مثل هر روز باهاش صبحانه بخورم و کیفش را هم مثل بچه‌ها من برایش آماده کنم. گاهی وقت‌ها حتی وانمود می‌کند که بدون کیف دارد می‌رود شرکت تا من توی راه پله هم که شده صدایش بزنم و با خنده‌ای به قول خودش نرمخند، کیفش را بدهم دستش. صدای بسته شدن در آپارتمان، یعنی فرید رفته است. از تختخواب می‌آیم بیرون. حتی چایی هم دم کرده اما صبحانه نخورده. می‌دانم که بدون من چیزی نمی‌خورد. تا ظهر معده‌اش به سوزش می‌افتد. برای لحظه‌ای

نگران می شوم. دلم می خواهد زنگ بزنم برگردد خانه تا با همدیگر صبحانه بخوریم. حتی لازم نیست با همدیگر درباره دیشب هم حرف بزنیم. هر دو این قدر عقلمان می رسد که روز بعد دیگر اشتباهات همدیگر را به روی هم نیاوریم. اما وقتی به یاد حرف دیشبش می افتم دوباره پشیمان می شوم. شاید هم واقعاً تقصیر فرید نبود. شاید همه چیز زیر سر آن سعید بدجنس بود. این سال ها چند بار به فرید گفته ام که خیلی دهن به دهن این سعید نگذار. او ده مدل حرف می زند که بیشترش هم حساب و کتاب ندارد. اصلاً معلوم نبود چی شد که گفت: به نظر من که بچه آدم مهم تر از زنشه... بچه همین یکی است اما چیزی که زیاد است زن، این نشد یکی دیگر. من فقط صدای فرید را شنیدم که گفت: اکی... این یکی را خوب اومدی داداش...

بعد با تعجب چرخیدم طرف فرید و نگاهمان افتاد به همدیگر. نمی دانم در نگاهم چیزی دید یا واقعاً دنباله حرفش بود که گفت: من خودم یک زن ناجور داشتم ردش کردم رفت. به جاش با زهره ازدواج کردم که واقعاً ستاره زندگی ام شد.

سعید بعدش کلی مسخره بازی درآورد که زن ذلیلی و ترسیدی و از این حرف ها. نمی دانم؛ شاید هم فرید ترسید. هر چه بود که من از خانه عمه تا خانه خودمان نتوانستم حرفی که زد را فراموش کنم. شاید هم اعتقادش همان جمله اولش باشد... چطور می تواند این طوری فکر کند. آن هم درباره من ساده دل که توی این سال ها همه زندگی و آرزوهایم انگار فرید بوده!

می روم صبحانه بخورم اما دهانم به خوردن باز نمی شود. وسایل صبحانه را برمی گردانم به داخل یخچال و کابینت اما ذهنم خالی نمی شود از تصویر روزها و ماه های اول ازدواجمان که فرید خیلی از شب ها نبود و من تا صبح خوابم نمی برد از ترس و اضطراب. اما هیچ وقت یک کلمه به او حرف نزدم تا نگران نباشد. تا توجهش به کارش باشد. روزهایی که تصادف کرده بود و خانواده اش هم کنارمان نبودند. شب و روز تنها مانده بودم کنارش. به خانواده اش خبر نداده بودم تا آنها نخواهند از آن راه دور بیایند و توی شهر غریب اذیت شوند. روزهایی که فرید پول چندانی نداشت و حتی برای خرید مواد غذایی هم مشکل داشتیم. و من هیچ وقت دم نزدم تا مبادا فرید شرمنده شود. حتی دوستانش هم تنهایمان گذاشتند و خودمان

ماندیم و خانواده‌هامان که آنها را هم فرید نمی‌خواست چیزی بفهمند. در آن روزها تنها کاری که می‌کردم لبخند زدن بر مشکلات و دلداری دادن به همسرم فرید بود؛ روزهایی که اگر کنارش نبودم، معلوم نبود دیگر بتواند به این راحتی از جایش برخیزد.

فکر می‌کنم یک چیزی برای ناهار درست کنم و چند لقمه بخورم تا از این فضا بیایم بیرون. اما هرچه فکر می‌کنم می‌بینم بدون فرید از گلویم پایین نمی‌رود. روزهای دیگری هم بود که فرید ناهار خانه نباشد اما می‌دانستم حالش خوب است و او هم بالاخره یک چیزی برای ناهار می‌خورد. اما امروز می‌دانم که مثل من چیزی برای ناهار نمی‌خورد.

تلفن زنگ می‌زند. خانم احمدی است. سراغ مریم را می‌گیرد که آیا بالاخره تصمیمش را برای ازدواج گرفته که بروند خواستگاری اش یا نه. به او قول می‌دهم تا هفته آینده یک جواب قطعی از مریم بگیرم. زنگ می‌زنم به زهرا، کمی اوقات تلخی می‌کنم که چرا جواب مردم را نمی‌دهند و این جور معطلشان کرده‌اند. زهرا می‌گوید خودشان مشکلی ندارند اما مریم فعلاً درگیر امتحان‌هایش است و نمی‌خواهند فشارشان باعث شود امتحان‌هایش را خراب کند. می‌گویم منیژه هم آمده و فکر کنم دارد نظر مریم را برمی‌گرداند که حالا حالاها برای ازدواج تصمیم نگیرد.

با خود می‌گویم این دیگر خطرناک است. منیژه اگر بخواهد به خاطر تجربیات تلخ خودش برای مریم ذهنیت بدی درست کند، نتیجه خوبی ندارد. باید خودم بروم و چند کلمه با مریم حرف بزنم. ناسلامتی من خاله‌اش هستم. وقتی ناهار فرزند را دادم بردمش خانه زینت خانم. می‌گویم ۲-۳ ساعتی آنجا باشد تا من به کارهایم برسم و برگردم.

اوضاع همانی بود که زهرا حدس زده بود و خودم فکر می‌کردم. ولی اوضاع منیژه بدتر از آن چیزی بود که فکر می‌کردیم. ظاهراً اختلافاتش با شوهرش بیشتر از این حرف‌هاست. مریم هم ترسیده. سعی کردم راهنمایی‌اش کنم که درست تصمیم بگیرد. وقتی با مریم حرف می‌زدم، دوباره به یاد فرید افتادم و خاطرات خوبمان؛ به یاد تردیدهای روزهای قبل از ازدواج؛ روزهایی که نمی‌دانی این همان مردی است که می‌تواند خوشبختت کند یا نه؟ فکر می‌کنی نکته اشتباه کنم؟!... نکنند روزی از این انتخاب پشیمان شوم...؟! روزهایی که ذهنت مثل یک چرخ، پرسرعت می‌چرخد ولی قلبت

انگار آرام است؛ و همین آرامش همراه با یک هیجان سرخوشانه است که به تو این انگیزه و نشاط را می‌دهد که قدم در راهی بگذاری که از قدم‌های بعدش هیچ تصویری نداری.

از خانه زهرا می‌زنم بیرون. دوست دارم چند قدمی را پیاده بروم. پیاده روی را دوست دارم. آرامم می‌کند.

عاقده داشت خطبه عقد را می‌خواند و من در تلاطم بودم ... بعد از صیغه عقد و نگاه به صورت فرید بود که آرامش تازه‌ای را حس کردم و بعدها خانم موسوی، مشاورم، برایم توضیح داد این احساس خوبی است. منتها این را هم گفت که تو هرچقدر خوب و همه چیز تمام باشی و شوهرت هم فوق‌العاده باشد، باز هم دو نفر آدمید هر یک با نقطه‌های قوت و ضعف خودتان. و گفت: ببین زهره! در کنار همه لحظه‌هایی که احساس خوشبختی می‌کنی، ممکن است گاهی هم این فکر به سرت بزند که چرا با یک چنین آدمی ازدواج کردی. اما خوبی‌اش این است که در اوج سختی‌ها هم می‌توانی با برداشتن یک قدم درست، با چرخاندن یک نگاه، یکی از خوشبخت‌ترین آدم‌های روی زمین بشوی. گفت تنها راه چاره این است که توکل کنی به تقدیر خداوند و یقین کنی این همسرت نیست که قرار است تو را خوشبخت کند؛ فقط خود تو هستی که می‌توانی خوشبختی را به خودت هدیه کنی.

می‌رسم جلوی گل فروشی. دسته‌های گل را چیده است توی گلدان‌های سفالی بزرگ. از میان آن همه گل چشمم دنبال دسته‌های گل نرگس است. بوی عطرش دیوانه‌ام می‌کند. عطر نرگس. روزهای نامزدی‌مان از پشت در خانه هم عطر نرگس را حس می‌کردم و می‌فهمیدم فرید پشت در است. با یک دسته گل نرگس که برایم خریده و حالا دستش را دراز کرده تا من که در را باز می‌کنم بگیرد توی صورتم. یا روزهای بارداری‌ام سر فرزاد. روزهایی که حال خوب نبود و فرید خیلی بیشتر برایم گل نرگس می‌خرید. آن زمستان هیچ وقت عطر گل نرگس از خانه مان قطع نشد. آن روزهایی که زود به زود فشارم می‌افتاد و فرید کمتر سرکارش می‌رفت تا بیشتر کنارم باشد. همه مرخصی‌های نرفته‌اش را استفاده کرد تا کنار من باشد. کنار من که می‌دانست هیچ چیز مثل نگاه‌های گرمش آرامم نمی‌کند. می‌دانست حتی وقتی از دستش عصبانی‌ام، فقط تماس چند ثانیه‌ای دست‌هایش آرامم می‌کند. اما امروز صبح همین نوازش دست‌هایش را هم از من دریغ کرد.

باید برای خودم یک بغل گل نرگس بخرم. مشاورم می گفت بعضی وقت‌ها برای خودت هدیه بخر. حالا مانده‌ام برای خودم هدیه بخرم یا برای فرید. فرید که می‌دانم عاشق بوی قلیه است و وقتی برمی‌گردد خانه اگر بوی قلیه را حس کند، خیلی خوشحال میشه. نگاهش دوباره گرم می‌شود و جان می‌گیرد انگار.

نمی‌دانم امروز خانه‌مان به عطر کدام یک از این بوها بیشتر نیاز دارد.

عطر خنک نرگس یا عطر تند و تیز قلیه ماهی!...



- به نظر شما آیا حساسیت زهره نسبت به حرف فرید به جا بود؟
- آیا منطقی بود که ناراحتی زهره این قدر ادامه پیدا کند؟
- فکر می‌کنید در چنین شرایطی گفت‌وگو و توجه طرفین به عواطف یکدیگر چقدر می‌تواند به حل مشکل کمک کند؟

مهارت زندگی خانوادگی

منظور از مهارت‌های زندگی آن دسته از توانمندی‌های روانی-اجتماعی هستند که به ما کمک می‌کنند با نیازها و چالش‌های زندگی روزمره بهتر کنار بیاییم و بتوانیم با آنها سازگار شویم. این مهارت‌ها، قرص و دارو نیستند که شما بخورید و یک شبه از عهده همه امور زندگی برآید، بلکه فرایندی است که در طول زمان شکل می‌گیرد و به برنامه‌ریزی و همت خود شما و البته همراهی خانواده‌تان بستگی دارد. شما صرفاً با خواندن درس مهارت‌های زندگی، نمی‌توانید آنها را به دست بیاورید؛ همان‌طور که با خواندن یک کتاب آموزش شناگری شناکردن را نمی‌آموزید. بنابراین تنها دانستن این مهارت‌ها کافی نیست بلکه باید با تمرین و تکرار، شاهد نتایج رضایت‌بخش آنها در زندگی خود باشید تا بتوانید زندگی مثبت و کارآمدی را در کنار دیگران تجربه کنید.

البته یادگرفتن مهارت‌ها به این معنا نیست که دیگر یک زندگی بدون اختلاف را تجربه خواهید کرد، چرا که در شیرین‌ترین زندگی‌ها هم اختلاف وجود دارد. نمی‌شود دو انسان در زیر یک سقف با هم زندگی کنند و در هیچ مسئله‌ای اختلاف نداشته باشند. مهم این است که اختلافات خودمان را چگونه حل و فصل کنیم. از قدیم گفته‌اند که «اختلاف زن و شوهر نمک زندگی است». البته باید مواظب بود زندگی خیلی شور نشود! این مهارت‌ها کمک می‌کند که اختلاف‌ها را مدیریت کنیم تا مایه تلخی زندگی نشود.

از طرف دیگر یکی از مهم‌ترین نتایج ازدواج تربیت خود است. اختلافات در زندگی مشترک ما را با نقاط ضعفمان آشنا می‌کند. در این حالت زن و شوهر با همکاری یکدیگر می‌توانند حواشی و بدی‌ها را از نفس خود دور کنند و هر کدام با آوردن دلایل منطقی همسر را مجاب کرده و باعث رشد فکری و اخلاقی او شود. در برخورد با اختلافات لازم است مهارت‌های خود را در زندگی تقویت کنید و بهتر است این مهارت‌ها را قبل از تشکیل خانواده تمرین و کسب نمایید.

اگر مهارت‌های زندگی را نداشته باشیم؟

● بسیاری از افراد در برقراری یک ارتباط مؤثر دچار مشکل می‌شوند و اکثر ارتباطات آنها به دعوا، گریز و یا سازش اجباری ختم می‌شود.

● فشارهای روحی بیش از حد و غیرمنطقی، لطامت فراوانی به موقعیت‌های خانوادگی و شغلی این افراد می‌زند و باعث می‌شود عملکردشان بسیار کمتر از توانایی‌های بالقوه آنها ظاهر شود.

به‌عنوان نمونه، خودمان گاهی با موقعیت‌هایی مواجه شده‌ایم که منجر به بروز عصبانیت در ما شده‌اند؛ ولی ما، به‌دلیل آگاه نبودن به روش‌های کنترل خشم و مدیریت صحیح آن، فشارهای روحی فراوانی را متحمل شده‌ایم.

نمونه دیگر اینکه بسیاری از ما «مهارت نه گفتن» نداریم و علی‌رغم تمایلات درونی خودمان، درخواست‌های دیگران را می‌پذیریم؛ در همین حال از درون احساس نارضایتی می‌کنیم و بعداً هم به‌شدت پشیمان می‌شویم.

اینها همه ناشی از این است که مهارت‌های لازم برای یک زندگی شیرین را نداریم؛ مهارت‌هایی که بعضی از آنها برای حل اختلافات بسیار مؤثر است و بعضی دیگر نیز زمینه‌ای ایجاد می‌کند که اختلافات کمتری به وجود آید. در این صحنه مهارت‌های مواجهه با اختلافات و در صحنه بعد مهارت‌های پیشگیری از بروز اختلافات بیان خواهد شد.

مهارت حل اختلاف

وجود تفاوت و بروز اختلاف بین افراد امری عادی و طبیعی است. وقتی دو جنس مخالف با شخصیت‌های مختلف و تربیت خانوادگی و فرهنگ‌های متفاوت با یکدیگر ازدواج می‌کنند، اگر در هیچ امری با هم اختلاف پیدا نکنند جای تردید و تعجب است. مهم این است که وقتی اختلافات نمایان می‌شود بتوان با مهارت حل تعارض آنها را مدیریت کرد. توانایی حل اختلاف نه تنها برای ازدواج، بلکه در سایر ابعاد زندگی نیز ضروری و اصول آن به شرح زیر است:

۱- آرامش و ادب را حفظ کنید.

● هنگام بروز اختلاف، مهم‌ترین نکته این است که چقدر بتوانید آرامش خود را حفظ کنید. این کار هر چند در اوایل، ممکن است سخت باشد اما باید بتوانید بر خودتان مسلط شوید و بالحنی

آرام صحبت کنید تا بتوانید آنچه را در نظر دارید منتقل کنید. طرفین باید در همه مراحل، احترام و ادب یکدیگر را حفظ کنند. اگر حیا بین زن و مرد از بین برود کار بسیار سخت می‌شود. داد و بیداد و بی‌احترامی کردن شما و همسرتان به یکدیگر نه تنها باعث تشدید اختلاف می‌شود بلکه شخصیت هر دو را نیز در نگاه دیگران خرد می‌کند. بعضی‌ها فکر می‌کنند با داد و بیداد شاید هم جیغ و گریه حرفشان زودتر به کرسی می‌نشیند و یا دیگران از آنها حساب می‌برند. البته روشن است که این فقط تخلیه فوری ناراحتی است و ممکن است طرف مقابل را ساکت کند ولی کمکی به حل اختلاف نمی‌کند. سخن معروفی وجود دارد که می‌گوید: «اگر فریاد بزنی به صدایت گوش می‌دهند! و اگر آرام بگویی به حرفت گوش می‌دهند! قدرت کلمات را بالا ببر نه صدایت را! این «باران» است که باعث رشد گل‌ها می‌شود نه رعد و برق و سیل!»

۲- پشت گوش نیندازید.

● در اولین فرصتی که آرامش به طرفین برگشت به حل اختلاف خود بپردازید. بعضی از اختلاف‌ها و سوء تفاهم‌ها با گذر زمان تبدیل به رنجش و کینه می‌شود.

۳- خوب گوش دهید

● هرکدام از شما ابتدا باید شنونده خوبی باشید و دغدغه‌های طرف مقابل را بشنوید. در گفت‌وگوهای رگباری هیچ‌کدام از طرفین حرف یکدیگر را نمی‌فهمند و فقط بر دیدگاه و حرف خود تکیه دارند.

۴- یک موضوع را حل کنید

● در هنگام بروز اختلاف روی یک موضوع تمرکز کنید. اکثر ما وقتی دعوا می‌کنیم ناراحتی‌ها و دلخوری‌های قبلی را هم در ذهنمان مرور می‌کنیم و بعضی مواقع از آنها پتکی برای کوبیدن طرف مقابل می‌سازیم تا بفهمد چقدر ما را رنجانده است. این کار باعث می‌شود نتوانیم موضوع را حل کنیم. در این صورت ممکن است مسائل آن قدر پیچیده گردد که اغلب به وضعیت‌های بدتری منجر شود.

۵- توقعات کمتری داشته باشید

● بدانید که هرچه توقعات بیشتری داشته باشید، اختلافات بیشتری را هم تجربه خواهید کرد.

توقع بیش از حد از طرف مقابل نداشته باشید. مثلاً اگر توقع دارید که او هیچ اشتباهی نکند به اشتباهات خودتان فکر کنید تا انتظارتان تعدیل شود.

۶- خواسته‌هایتان را مطرح کنید

- ضمن اینکه احساسات منفی خود را به زبان می‌آورید، خواسته‌ها و انتظارات واقعی خود را بیان کنید. البته به حرف طرف مقابل نیز گوش بدهید و خواسته‌های او را بشنوید.
- کلی‌گویی نکنید. استفاده از تعبیرهایی مثل «تو همیشه...» و «تو هیچ‌وقت...» کمکی به حل اختلاف نمی‌کند. به جای آن بگویید «ممنون می‌شوم اگر این‌گونه رفتار کنی...».

۷- جنبه‌های مثبت را هم ببینید

- اگر با کسی مشکل دارید او را سرزنش، تحقیر یا متهم نکنید. این کار باعث می‌شود او حالت دفاعی به خود بگیرد و به کلی به انتقاد شما جواب منفی بدهد. بنابراین، جنبه‌های مثبت شخصیت او را نیز هنگام بیان مشکل در نظر بگیرید و صریحاً بیان کنید.

۸- به‌طور مکرر انتقاد نکنید

- انتقادهای مکرر باعث اختلاف می‌شود. لازم نیست هر اشکالی را که می‌بینید به روی طرف مقابل بیاورید، چون اعتماد به نفس فرد مقابل را از بین می‌برد.

۹- اشکالات خودتان را بپذیرید

- هنگام بحث کمتر به فکر دفاع از خود باشید. انتقادپذیر باشید و به جای مقصر جلوه دادن دیگران، سهم خودتان را در بروز اختلاف بپذیرید تا هم بتوانید خود را اصلاح کنید و هم از دعوای تکراری پیشگیری کنید.

۱۰- بحث را کش ندهید

- یاد بگیرید که هیچ‌گاه بحث را کش ندهید، هرچند حق با شما باشد. کشدار کردن بحث به نفع هیچ‌یک از طرفین نیست. در مقابل، گذشت و بخشش شما می‌تواند اختلاف را از بین ببرد. این قانون را در طول زندگی خود جاری کنید که حتی المقدور، اختلاف را تا موقع خوابتان ادامه

ندهید. هر اختلافی را قبل از خوابیدن حل کنید. «اختلاف شب مانده» سخت تر حل می شود.

هم جوشی



● زهره چگونه می توانست با فرید رفتار کند تا همان شب اختلافشان به پایان برسد؟

۱۱- عذرخواهی کنید و عذرخواهی دیگران را بپذیرید

● افرادی که قدرت و اعتماد به نفس کافی دارند، به محض اینکه به اشتباه خود پی می برند خاضعانه عذرخواهی کرده و سریع مسئله را پایان می دهند. **عذرخواهی دلیل خردمندی است.**^۱ عذرخواهی کردن همیشه باعث کوچک شدنتان نمی شود و نشان می دهد که شما صرفاً در پی اثبات خودتان نیستید بلکه وقتی حق روشن شد آن را می پذیرید هر چند علیه شما باشد.

● شما هم عذرخواهی دیگران را بپذیرید و طرف مقابلتان را شرمسار نکنید. نه شما و نه آنکه عذرخواهی می کند هیچ یک کامل نیستید. پس اگر کسی شما را رنجاند و بعد پشیمان شد او را سرزنش نکنید. زمانی که بتوانید دیگران را ببخشید به دست خود آرامش را از خود سلب کرده اید.

۱۲- اختلافات را محرمانه نگه دارید

● اختلاف خود با همسران را به جای دیگری نبرید. خصوصاً از انتقال آن به خانه پدری خود یا خانواده همسر پرهیز کنید. همچنین هیچ گاه اختلاف خود را در حضور دیگران مطرح نکنید و از این طریق دخالت دیگران در زندگی خود را محدود سازید. البته باید در صورت نیاز با مشاوره امین و ترجیحاً غریبه مشورت کنید.

۱۳- واژه طلاق را به کار نبرید

● در اختلافات، تعبیر طلاق را به کار نبرید و قبح آن را بین خودتان نشکنید و حرمت زندگی مشترکتان را در کلام نگه دارید.

۱- امیرالمؤمنین علی علیه السلام: المَعْرُزَةُ بُرْهَانُ الْعَقْلِ (عبون الحکم والمواعظ، ص ۳۵)

۱۴- از حکم استفاده کنید

● اگر اختلاف حاد شد و خودتان قادر به حل آن نشدید، باید حکمی از طرف خود و حکمی از طرف همسران برای حل و فصل دعوا انتخاب شوند تا در فضایی خارج از هیجانات شما دو نفر چاره‌جویی کنند. حکم فردی است که مورد اعتماد شماسست و آشنایی و پختگی لازم را برای مسایل خانوادگی دارد و حرفش مورد پذیرش شما باشد.^۱



جایش را پیدا کن

این مهارت‌ها اگر در جای خودش استفاده نشود می‌تواند آسیب‌زا باشد. بنابراین در این دو صحنه، بعد از هر مهارتی، شرایطی را که مناسب این مهارت نیست بیان کرده‌ایم تا بتوانید در هر مهارتی «جایش را پیدا کنید». در مورد مهارت حل اختلاف خارج از خانواده باید توجه داشته باشید که:

● در بعضی مواقع، عذرخواهی مکرر دیگران را بد عادت و پرتوقع می‌کند. برای اینکه چنین اتفاقی نیفتد، از کاری که موجب عذرخواهی زیاد می‌شود پرهیز کنید^۲ تا مجبور نشوید همیشه پیش قدم باشید.

● ممکن است خطای دیگران آسیب جدی به زندگی شما بزند. گاهی لازم است اشتباهی از یک دوست را بهانه‌ای برای قطع یک «رابطه مخرب» کنید. اینجا لازم نیست نشان دهید که عذرخواهی فرد مقابل را پذیرفته‌اید ولی از درون او را ببخشید تا خودتان به آرامش برسید.

● اختلاف با خویشاوندان، نباید تحت هیچ شرایطی به قطع ارتباط با آنان منجر شود؛ زیرا صله‌رحم واجب است. البته صلۀرحم، به معنای احسان به اقوام است و در رفت‌وآمد خلاصه نمی‌شود. در صلۀرحم محدوده‌های حلال و حرام باید مراعات شود. مثلاً اقوامی که با شما نامحرم هستند، همچون نامحرم‌های غریبه محسوب می‌شوند و نباید به دلیل اینکه فلانی از اقوام است، به حریم‌های الهی بی‌اعتنایی شود.

۱- وَإِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَابْعَثُوا حَكَمًا مِّنْ أَهْلِهِ وَحَكَمًا مِّنْ أَهْلِهَا إِنْ يُرِيدَا إِصْلَاحًا يُوَفِّقِ اللَّهُ بَيْنَهُمَا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا خَبِيرًا (سورة نساء، آیه ۳۵) و اگر از ناسازگاری (و جدایی میان آن دو (زن و شوهر) بیم داشتید، پس داوری از خانواده شوهر، و داوری از خانواده زن برگزینید (تا به اختلاف آن دو رسیدگی کنند) اگر این دو بنای اصلاح داشته باشند خداوند میانشان را به توافق می‌رساند، زیرا خداوند (از نیات همه) با خبر و آگاه است.

۲- امام حسین علیه السلام: إِيَّاكَ وَ مَا تَعْتَدِرُ مِنَّهُ (تحف العقول، ص ۲۴۸).

اگر اهل مطالعه اید ...



کتاب «اخلاق در خانواده» می‌تواند شما را در ایجاد یک فضای اخلاقی سالم در خانواده یاری دهد.

مهارت مدیریت خشم

رنگ چهره تغییر می‌کند، بدن به لرزه می‌افتد، دندان‌ها روی هم فشرده می‌شود، شخص بادشواری حرف می‌زند و به نفس نفس می‌افتد، سخنان زشت به زبان می‌آورد، به این و آن می‌پرد، جیغ می‌زند، ممکن است پنجه بکشد، به خود سیلی بزند... بعد هم از همه این کارها پشیمان می‌شود و می‌گوید دست خودم نبود. اینجاست که حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «عصبانیت نوعی دیوانگی است. چرا که فرد عصبانی پشیمان می‌شود و اگر پشیمان نشد دیوانگی‌اش پایدار است».

خشم یک هیجان طبیعی است که بودن آن مانند قوای دیگر در زندگی هر انسانی لازم است. البته باید همیشه خشم تحت مدیریت و کنترل عقل باشد. اگر خشم از کنترل خارج شود می‌تواند مشکلاتی را در خانواده و ارتباطات اجتماعی ما پدید بیاورد و حتی به زندگی روزمره آسیب بزند. چرا که بر اساس آموخته‌ها، خشم کلید هر گونه شرّ و بدی است.^۲

در هنگام عصبانیت هرگز نباید تصمیم بگیرید یا اظهار نظر کنید یا اینکه رفتاری را انجام دهید. مهارت‌های مدیریت خشم موجب می‌شود تا نحوه کنار آمدن با آن را تمرین کنید. این مهارت‌ها در دو دسته اقدامات فوری هنگام بروز خشم و اقدامات پیشگیرانه در ادامه آمده است.

۱- نهج البلاغه، حکمت ۲۵۵
۲- امام حسن عسکری علیه السلام: «الْفُصْبُ مِفْتَاحُ كُلِّ شَرٍّ» (تحف العقول، ص ۵۸۱)



شما برای کنترل و مدیریت خشم خود چه راهکارهایی دارید؟ اگر تجربه موفق‌تری در این زمینه دارید در کلاس بیان کنید.

اقدامات فوری

○ از موقعیت خارج شوید. قدمی بزنید و هوایی تازه کنید. تنفس عمیق باعث می‌شود که ضربان قلب کاهش یافته و در نتیجه فشار خون پایین بیاید و باعث کاهش عصبانیت شود.

○ وضعیت خودتان را تغییر دهید. اگر ایستاده‌اید بنشینید. اگر نشسته‌اید بخوابید و یا بایستید.

○ از آب برای فروکش کردن آتش خشمستان استفاده کنید. آبی به دست و صورت خود بزنید یا در صورت امکان وضو بگیرید.

○ خوب است که موضوع توجهتان را تغییر دهید. مثلاً شمارش اعداد به صورت معکوس بهانه خوبی برای تغییر توجه است.

○ مرور ذهنی برخی جمله‌ها مثل «من ناراحت شدم اما سعی می‌کنم آرام باشم» یا «دنیا که به آخر نرسیده» یا «با عصبانیت فقط اوضاع بدتر می‌شود» هم می‌تواند کمک کننده باشد.

○ در هنگام عصبانیت، خودتان را توصیه و نصیحت کنید؛ ولی توصیه و نصیحت کردن به طرف مقابل ممکن است شرایط را دشوارتر کند.

اقدامات پیشگیرانه

○ به تدریج زمینه‌های خشم خود و اطرافیان را شناسایی کنید. سعی کنید بفهمید چه چیزهایی تاکنون عصبانیت را تشدید کرده است. از این زمینه‌ها دوری کنید.

○ در مواجهه با افرادی که احساس می‌کنید می‌خواهند با رفتارشان شما را ناراحت کنند، از خود حساسیتی نشان ندهید، صحبت‌های آنها را نشنیده بگیرید و سعی کنید موضوع را عوض کنید. از طرف مقابلتان در مورد خودش سؤالی مطرح کنید یا ترجیحاً چیزی را که مورد علاقه او باشد پیش بکشید.

○ همان‌طور که در مهارت حل اختلاف گفته شد، بهتر است بحث را طولانی نکنید تا زمینه‌های بروز خشم در خودتان و در طرف مقابل تحریک نشود.

○ آیت‌الله بهجت توصیه می‌کردند برای کنترل خشم زیاد صلوات بفرستید.

هم جوشی



امام علی علیه السلام می فرماید: «خشم را با سکوت درمان کنید^۱». با توجه به این جمله بار دیگر توصیه‌های صفحه قبل را مرور کنید و دقت کنید که وقتی سکوت می‌کنید، ناخودآگاه چند مورد از توصیه‌های قبلی عملی شده است؟

صرفاً جهت اطلاع



اصلاح مزاج

بعضی از افراد زود از کوره در می‌روند و جوش می‌آورند. این مشکل می‌تواند زمینه‌های زیستی داشته باشد. تجربه نشان داده است که اصلاح سبک تغذیه و تعدیل مزاج، با مشورت با متخصصین، می‌تواند زمینه‌های زیستی خشم را به‌طور جدی کاهش دهد. البته به‌خاطر داشته باشید که عادت‌های پرخاشگرانه مثل بددهنی و توهین چون در فرد عادی شده است، خودش باید آنها را اصلاح کند.

۱- داؤوا الْقَصَبِ بِالصَّنْتِ (عبون الحکم و المواعظ، ص ۲۵۱)

زندگی با چاشنی اختلاف

