

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

## مدیریت خانواده و سبک زندگی

ویژه دختران

کلیه رشته‌ها

اجرای آزمایشی

پایه دوازدهم

دوره دوم متوسطه



## وزارت آموزش و پرورش سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

- نام کتاب:** مدیریت خانواده و سبک زندگی (ویژه دختران) (اجرای آزمایشی) - ۱۱۲۲۴۰
- پدیدآورنده:** سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
- مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف:** دفتر تألیف کتاب‌های درسی عمومی و متوسطه نظری
- شناسه افزوده برنامه‌ریزی و تألیف:** محمود امانی طهرانی، کوروش امیری نیا، مهدی اعتصامی، امیر حسین بانکی پور فرد، انسیه جلیلی طهماسبی، میترا دانشور، سید محمد دلیری، یاسین شکرانی، محسن میر محمد صادقی، محمود معافی و محی‌الدین بهرام محمدیان (اعضای شورای برنامه‌ریزی)
- امیرحسین بانکی پور فرد (مؤلف)، حامد مصلحی، ملیحه نقش‌زن، عاطفه حیرت، سید مهدی صدری، فاطمه مالکی (همکاران تألیف)، نویسنده داستان: بهزاد دانشگر
- هادی حسین‌خانی، نسیم کریمی، مریم مسائلی، شایسته غلامعلی دهکردی، تاج‌الملوک حسینی، زهره شریف‌نسب، زهره آقایی، اعظم بانکی پور فرد، مریم حجابی، منیر جانتقران، هاجر شریف بهشتی، سمیه سادات طباطبایی، سید محمدمهدی روحانی، مریم مزروعی، مطهره کاروان، حورا فروزبخش، زینب‌السادات مدنیان، رامین اسلامی و منیرالسادات مهدوی (مشاوران)
- مدیریت آماده‌سازی هنری:** اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی
- شناسه افزوده آماده‌سازی:** احمدرضا امینی (مدیر امور فنی و چاپ) - مجید ذاکری یونسی (مدیر هنری) - فاطمه رئوف‌پی، ارمغان رحمان‌پور (صفحه‌آرا) - مریم کیوان (طراح جلد) - پریسا کیانی، صبا صفا (تصویرگر) - زهره برهانی، بهناز بیهود، وجیهه برادران سادات، شاداب ارشادی، کبری اجایتی و راحله زادفتح‌اله (امور آماده‌سازی)
- نشانی سازمان:** تهران: خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)  
تلفن: ۸۸۸۳۱۱۶۱-۹، دورنگار: ۹۲۶۶-۸۸۳۰، کد پستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹  
وبگاه: [www.irtextbook.ir](http://www.irtextbook.ir) و [www.chap.sch.ir](http://www.chap.sch.ir)
- ناشر:** شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران، تهران: کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش) تلفن: ۴۴۹۸۵۱۶۱-۵، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی: ۳۷۵۱۵-۱۳۹
- چاپخانه:** شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»
- سال انتشار و نوبت چاپ:** چاپ اول ۱۳۹۷

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۰۵-۳۲۶۴-۵

ISBN: 978-964-05-3264-5



از قبل از ازدواج قوانین اسلام هست که چه شخصی را زن قبول کند به ازدواج و چه زنی را مرد قبول کند برای ازدواج، اوصاف مرد، اوصاف زن، اینها در اسلام مطرح است در هیچ حکومتی این مطرح نیست که مرد اوصافش چه باشد، زن اوصافش چه باشد. در اسلام این مطرح است وقت ازدواج چه وقت باشد، بعد از ازدواج چه روابطی بین زن و مرد باشد، وضع زندگی زن و مرد با هم چه جور باشد. صحیفه نور، ۲، صفحه ۲۲۰.

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش است و هرگونه استفاده از کتاب و اجزای آن به صورت چاپی و الکترونیکی و ارائه در پایگاه‌های مجازی، نمایش، اقتباس، تلخیص، تبدیل، ترجمه، عکس‌برداری، نقاشی، تهیه فیلم و تکثیر به هر شکل و نوع، بدون کسب مجوز از این سازمان ممنوع است و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

صحنه اول

- زندگی با طعم دخترانه ..... ۱۲
- ۱- نمای یک: حس دختری ..... ۱۴
- ۲- نمای دو: دختر یعنی این... ..... ۲۴

صحنه دوم

- زندگی با طعم رضایت ..... ۳۴
- ۳- نمای یک: در جست‌وجوی هویت (اختیاری) ..... ۳۶
- ۴- نمای دو: من و مامان و بابا ..... ۴۷

صحنه سوم

- زندگی با طعم تردید ..... ۵۶
- ۵- نمای یک: ازدواج در بین چالش‌ها (۱) ..... ۵۸
- ۶- نمای دو: ازدواج در بین چالش‌ها (۲) ..... ۷۰
- ۷- نمای سه: ازدواج کنم چه فایده؟ ..... ۸۰
- ۸- نمای چهار: چه عجله‌ایه؟ ..... ۸۷

صحنه چهارم

- زندگی با طعم پختگی ..... ۱۰۰
- ۹- نمای یک: کدبانو باش ..... ۱۰۲
- ۱۰- نمای دو: پختگی عقلی ..... ۱۱۲
- ۱۱- نمای سه: پختگی اجتماعی ..... ۱۲۱
- ۱۲- نمای چهار: پختگی عاطفی ..... ۱۳۰

صحنه پنجم

- زندگی با طعم حسرت ..... ۱۳۹
- ۱۳- نمای یک: مجبورم؛ نمی‌توانم با او ازدواج نکنم... ..... ۱۴۱
- ۱۴- نمای دو: از ماست که بر ماست ..... ۱۵۱
- ۱۵- نمای سه: عبور از چالش‌های عاطفی ..... ۱۵۸

زندگی با طعم آرامش ..... ۱۶۷

۱۶- نمای یک: از ازدواج چی می‌خواهم؟ ..... ۱۶۹

۱۷- نمای دو: مرد زندگی‌ات را بشناس (۱) ..... ۱۸۰

۱۸- نمای سه: مرد زندگی‌ات را بشناس (۲) ..... ۱۸۹

زندگی با طعم انتخاب ..... ۱۹۹

۱۹- نمای یک: همتای خودت را بشناس ..... ۲۰۱

۲۰- نمای دو: چطور آشنا شویم؟ ..... ۲۱۴

۲۱- نمای سه: خواستگاری حواس جمع می‌خواهد ..... ۲۲۴

۲۲- نمای چهار: با اجازه بزرگ‌ترها ..... ۲۳۲

زندگی با چاشنی اختلاف ..... ۲۴۲

۲۳- نمای یک: با هم دعوا نکنید! (اختیاری) ..... ۲۴۴

زندگی با طعم مهربانی ..... ۲۵۹

۲۴- نمای یک: بروید با هم بسازید! (اختیاری) ..... ۲۶۱

زندگی با طعم مسئولیت ..... ۲۷۷

۲۵- نمای یک: می‌خواهم برم سر کار ..... ۲۷۹

منابع پیشنهادی برای مطالعه ..... ۲۹۵

## سخنی با دبیران گرامی

■ درس مدیریت خانواده و سبک زندگی، برای اولین بار با تصویب شورای عالی آموزش و پرورش در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ برای دانش‌آموزان پایه دوازدهم تدریس می‌شود.

■ برنامه درسی این کتاب براساس نیازسنجی موضوعی و دریافت نظرات کارشناسان تدوین شده است. بدیهی است چون موضوع این درس در مرز بین دوره آموزش‌های مدرسه‌ای و دوران بزرگسالی قرار داد - و به همین دلیل، در پایه دوازدهم، یعنی آخرین پایه تحصیلی ارائه می‌شود - ممکن است بنا به ضرورت حاوی بعضی مطالب حساس باشد. از این‌رو در تدوین کتاب تلاش شده است که تمامی مطالب، در عین رعایت چارچوب علمی، با دقت فراوان و رعایت هنجارهای اخلاقی جامعه نوشته شود.

■ در تولید این کتاب، سیاست چند تألیفی به کار گرفته شده است. یعنی علاوه بر کتابی که در دست شماست، دو کتاب دیگر نیز به صورت موازی تألیف و منتشر شده است که از طریق وبگاه [www.chap.sch.ir](http://www.chap.sch.ir) قابل دریافت است. این کتاب‌ها دارای برنامه درسی مشابهی هستند اما در سبک نگارش با یکدیگر کاملاً متفاوت‌اند. امید است این کار در سال‌های آینده، برای مخاطبان فرصت انتخاب کتاب مورد پسند خویش را فراهم آورد. در حال حاضر هر سه کتاب، آزمایشی تلقی می‌شوند و سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی از دریافت نظر کارشناسان و صاحب‌نظران به‌منظور اصلاح آنها، استقبال می‌کند.

## سخنی با دانش آموز

«انتخاب» مفهومی است که در هر لحظه از زندگی و به‌ویژه در این دوره سنی با آن روبه‌رو هستیم. برخی از انتخاب‌های ما، نقش سرنوشت‌سازی در زندگی‌مان دارند و برخی دیگر نقش کمتری؛ برخی جبران‌پذیر و برخی جبران‌ناپذیرند. در نهایت، انتخاب‌های ما هستند که ما را از دیگران متمایز می‌کنند.

ما در زندگی خود امکان انتخاب‌های مختلفی داریم؛ رفتارمان با پدر و مادر را انتخاب می‌کنیم؛ هر چند انتخاب پدر و مادر در اختیار ما نیست. همسر، تنها خویشاوند نزدیکی است که حق انتخابش را داریم. انتخاب همسری یکی از سرنوشت‌سازترین انتخاب‌هاست. ما گرچه می‌توانیم رفتار خود با پدر، مادر، خواهر، برادر و فرزند خود را انتخاب کنیم، خود آنها را انتخاب نمی‌کنیم. از همه مهم‌تر، ویژگی‌های اولیه و طبیعی خودمان را هم انتخاب نمی‌کنیم؛ اما انتخابگر همسرمان هستیم؛ همسری که به‌طور متوسط، بیش از دو سوم عمر خود را با او سپری خواهیم کرد و نزدیک‌ترین، طولانی‌ترین و عمیق‌ترین رابطه‌ها را با او خواهیم داشت و اگر درست انتخاب کرده باشیم، عاشقانه‌ترین ارتباطمان هم با او خواهد بود. از طرف دیگر، فرصت‌ها همیشه در اختیار ما نیستند و مانند ابر بهاری در حال گذرند. پس باید همیشه آماده باشیم تا به وقت سر رسیدن فرصت، آن را از دست ندهیم.

وقتی انتخابت را کردی و «بله» را گفتی، وارد زندگی جدیدی می‌شوی و با همسرت زیر یک سقف می‌روی. در آن وقت باید بلد باشی چگونه زندگی کنی. سؤالاتی



برایت پیش خواهد آمد که هرچه کتاب‌های ریاضی، زیست‌شناسی، هنر یا جغرافیا را ورق بزنی، جواب آنها را پیدا نمی‌کنی.  $x$  و  $y$ ‌های عاشقی را نه راه‌حل‌های دستگاه معادلات چند مجهولی، معلوم می‌کند و نه نقشه‌های کتاب جغرافیا، کوه‌ها و دره‌های زندگی را به تو نشان می‌دهد.

پس تا از پشت نیمکت‌های مدرسه بلند نشده‌ای، خوب است به فکر یافتن جواب سؤالات اساسی زندگی‌ات هم باشی؛ سؤالاتی همچون:

چگونه با خانواده‌ام تعامل کنم؟ و چگونه از دختر بودنم بیشتر لذت ببرم؟

چگونه خودم را بشناسم و از آن برای شناخت دیگری استفاده کنم؟

برای اینکه با فرد دیگری زیر یک سقف بروم چه شرایطی باید داشته باشم؟ و چه زمانی

می‌توانم خواستگار را به خانه‌ام راه بدهم؟

چگونه خوب انتخاب کنم؟ و چگونه خوب انتخاب شوم؟

به دنبال «انتخابِ بهترین» باشم؟ یا به دنبال «بهترین انتخاب»؟

چگونه می‌توانم عاشقی کنم و چگونه عشقم را ماندگار کنم؟

آری، هرچه بزرگ‌تر می‌شوی و پا به دوران نوجوانی و جوانی می‌گذاری، نقش‌هایی

که باید در زندگی بر عهده بگیری، بیشتر و پیچیده‌تر می‌شود و البته تجارب بیشتری هم

برای آینده به دست می‌آوری. هر مرحله از زندگی‌ات مقدمه‌ای برای مرحله بعدی آن

می‌شود و تو را آماده پذیرش نقش جدیدی می‌کند و این‌گونه کامل‌تر می‌شوی. در واقع،

از صحنه‌ای به صحنه دیگر می‌روی و نقش منحصر به فرد خود را در آن صحنه بازی

می‌کنی. در هر صحنه می‌توانی بهترین بازی را از خود به نمایش بگذاری؛ به شرط آنکه بدانی در چه صحنه‌ای هستی، نقشت در این صحنه چیست و چه افراد دیگری در این صحنه با تو همراه‌اند.

در این کتاب، تلاش بر این بوده است که صحنه‌هایی از زندگی برایت مرور شود تا در هر جای ایران و از هر فرهنگ و مذهب و قومی که هستی، بتوانی از نماهای مختلف به زندگی‌ات نگاه کنی و درباره آن بیندیشی، با دوستان و هم‌کلاسی‌هایت صحنه‌ها را دنبال کنی و درباره‌شان به گفت‌وگو بنشینی و لذت آموختن زندگی را بچشی.

این کتاب همراه خوبی برای توست و تا سال‌ها با آن کار داری؛ چرا که از نماهای مختلف، زندگی‌ات را به تو نشان می‌دهد. این کتاب می‌تواند تا سال‌ها در کتابخانه تو باشد و تو در لحظه‌های حساس زندگی‌ات بارها و بارها به آن مراجعه کنی؛ زیرا:

✓ ویژه دختران نوشته شده است و نویسندگان کوشیده‌اند محتوا کاربردی باشد.

✓ ده «صحنه» از مهم‌ترین صحنه‌های زندگی‌ات در آن به نگارش در آمده و عرصه هر صحنه نیز از چند نمای متفاوت و مکمل دیده شده است.

در این کتاب با بخش‌های گوناگونی سر و کار خواهی داشت:

– هر صحنه با داستانی آغاز می‌شود تا از مطالعه کتاب بیشتر لذت ببری و محتوای آن را در فضایی ملموس‌تر تجربه کنی.

– «نظرسنجی»؛ محلی است برای اینکه نظرت را بگویی و آن را با نظر دوستانت مقایسه کنی.

– «همجوشی»؛ فرصتی است برای اینکه با دوستان دربارهٔ دغدغه‌های مشترکتان گفت‌وگویی دخترانه داشته باشی.

– «در ذهن تو چه می‌گذرد؟» فرصتی برای فکر کردن به سؤالاتی است که می‌خواهی تکلیف را با آنها روشن کنی؛ یعنی موقعیتی است برای تفکر فردی.

– اگر می‌خواهی چیزهای بیشتری بدانی که کتاب مجال بررسی آنها را نداشته است، می‌توانی به منابعی که در بخش «اگر اهل مطالعه‌اید» آمده است مراجعه کنی.

– بخش «صرفاً جهت اطلاع» شامل مطالبی مفید است که اهمیت آنها کمتر از مطالب اصلی کتاب نیست؛ هرچند در امتحانات از آنها سؤال نمی‌شود. همچنان که از بخش‌های آماری هم سؤالی در امتحانات نمی‌آید.

– نمودارهایی که در پایان هر صفحه آمده، جمع‌بندی محتوای آن صفحه است. مواردی که در این نمودارها با ستاره مشخص شده‌اند در متن درس‌ها به آنها پرداخته نشده است.

برای تهیهٔ محتوای حاضر کارشناسان، دبیران و دانش‌آموزان فراوانی همکاری و همراهی کرده‌اند هر چند هنوز جای اندیشه و نظر شما خالی است. منتظریم اگر نظر و پیشنهاد یا نقد و ایرادی به مطالب دارید، یا داستان و مطالب جایگزین برای سال‌های آینده به نظرتان می‌رسد با نویسندگان کتاب همراه شوید و نظرات خود را برای ما بفرستید. امیدواریم از مصاحبت با این کتاب لذت ببرید.

# صحنه اوله

زندگی با طعم دخترانه



نمای ۲:  
دختر یعنی این...



نمای ۱:  
حس دختری



۱- نمای ا: حس دختری

## فیروزه

کلید ماشین را برمی‌دارم و از راه پله، به سرعت پایین می‌آیم. سریع در پارکینگ را باز می‌کنم و خدا خدا می‌کنم که مامان زود برنگردد. تا بیاید، من از کوچه بیرون رفته‌ام و با خود می‌گویم شب که برمی‌گردم از دلش در می‌آورم. آقا فؤاد هم مجبور است امروز را با اتوبوس برود باشگاه. پسرۀ لوس و نرر جدی جدی دچار خیالات شده. فکر می‌کند همهٔ امکانات مال اوست.

وقتی می‌خواهم از سرکوچه بیچم، توی خیابان، یک موتوری جلویم خط ترمز می‌کشد. بعد با دست اشاره می‌کند و بلند بلند چیزهایی بلغور می‌کند که نمی‌فهمم. یک لحظه وسوسه می‌شوم از ماشین پیاده بشوم و حقش را بگذارم کف دستش، اما او گاز می‌دهد و می‌رود.

همه‌شان همین‌طورند. فؤاد هم یکی است مثل همین پسرهایی که مرتب توی صفحه‌هایشان دخترها را دست می‌اندازند. عکس و فیلم می‌گذارند و می‌گویند دختر است دیگر... انگار ما آدم نیستیم. خب، اگر تو می‌خواهی راحت بروی باشگاه، من هم می‌خواهم راحت بروم کلاس. حالا اینکه یک سال پشت

کنکور مانده ام، دلیل نمی شود که مرا تحقیر کنی... بعد هم هی راه و بی راه به مامان و بابا گلایه می کند که فیروزه احترام مرا نگه نمی دارد. احترام چه چیزت را نگه دارم؟... اصلاً چکار کرده ام که احترامت را نگه نداشته ام؟ بر فرض، یک چند باری توی رویت ایستاده باشم. وقتی تو داد می زنی من هم بدم فریاد بکشم و از حق خودم دفاع کنم.

به یاد هفته پیش می افتم. پیراهن و شلواری را که تازه خریده بود، پوشیده بود و داشت جلوی آینه خودش را برانداز می کرد. کمی از درز پیراهن باز شده بود. اولش فقط خواستم کمی دستش ببندازم. گفتم: فؤاد این لباس ها را از پشت در کدام خانه برداشته ای؟...

چشم غره ای رفت و گفت: کلی پولش را داده ام خانم محترم...  
گفتم: یعنی خریده ای؟... فکر کردم از توی بازیافت پیدا کرده ای... پس حتماً آن پارگی درزش هم مدلش است!

عصبانی شد و طعنه زد: نه اینکه لباس های تو خیلی با کلاس است! من هم کم نیاوردم و جوابش را دادم. فؤاد هم دوباره گفت: اصلاً معلوم نیست لباس هایت پسرانه است یا دخترانه! نباید جلوی فؤاد کم می آوردم. خب من هم عصبی شدم و فریادم به هوا رفت.

مامان که آمد وسط معرکه، خواست آرام کند اما بدتر شد. فؤاد گفت لباسش را مسخره کرده ام و مامان هم به من نهیب زد که چرا توی کار همدیگر دخالت می کنید؟... تو چه کار به لباس برادرت داری؟... من تازه بدتر شدم. با عصبانیت گفتم: بله... همیشه طرف شازده پسران را می گیرید... همیشه حق با آفازاده تان است. اصلاً ما دخترها هیچ حقی نداریم... چطور آقا فؤاد حق دارد به رفت و آمد من ایراد بگیرد، برای من تعیین تکلیف کند، اینها دخالت نیست... ولی من حق ندارم به این شازده، یک کلمه چیزی بگویم، مبادا به گوشه قبایش بر بخورد!

مامان که از این اوضاع کلافه شده بود، کمی هم فؤاد را سرزنش کرد. آن شب اوقات همه مان تلخ بود. یکی دو روزی طول کشید تا بابا از سفر آمد و دوباره اوضاع خانه عادی شد. وضعیت جنگی تمام شد و آژیر سفید اعلام شد. امروز هم که واقعاً تقصیر فؤاد بود. صبح که داشت می رفت، بلند به مامان گفتم: من امروز ماشین را می برم کلاس کنکور، مامان. بعد از کلاس می خواهیم با دوست هایم برویم خرید.

بلند گفتم که فؤاد هم بشنود. فؤاد از جلوی در خانه صدایش را بلند کرد: کسی به ماشین دست نزند؛ ماشین خراب است. باید ببرمش تعمیر. می دانستم که این هم یکی دیگر از حقه هایش است. آقا می خواهد با ماشین برود باشگاه، آن وقت بهانه می آورد که ماشین خراب است. ماشین به قول بابا دارد مثل ساعت کار می کند. فقط ... این چراغ چیست که اینجا روشن شده! ! قبلاً روشن نبود. چراغ موتور است یا چراغ روغن؟ نمی دانم ولی ماشین دارد پت پت می کند و سرعت نمی گیرد.

دست هایم از نگرانی و اضطراب می لرزد. ذهنم قفل می کند. ماشین هایی که از کنارم رد می شوند، بوق می زنند که سریع تر بروم. با احتیاط می آیم کنار. هنوز درست به کنار خیابان نیامده ام که ماشین خاموش می شود. زنگ می زنم به فؤاد. گوشی را که بر می دارد، یهو می ترسم و قطع می کنم. می ایستم کنار. یک ماشین می زند کنار و چندتا جوان پیاده می شوند. یهو لرزه می افتد به پاهایم. جوان ها می گویند: خانم، مشکلی دارید؟ می خواهید کمکتان کنیم؟ نمی دانم چه بگویم. فقط نگاهشان می کنم. در همین موقع، یک ۲۰۶ کمی جلوتر می ایستد. یک دختر جوان و یک زن میانسال از آن پیاده می شوند. تازه، زیبا و مادرش را می شناسم. می آیند جلو. زیبا با نگرانی می پرسد: چیزی شده، فیروزه؟

مادرش هم به جوان ها می توپد. به مادر زیبا می گویم ماشین خراب شده. جوان ها غرولند می کنند و می روند. رضوان خانم می گوید: الان زنگ می زنم بابای زیبا بیاید خودش ماشین را بکسل کند.

ماجرای او تعریف می کنم، می گوید شاید بنزین به موتور نمی رسد. می گویم بنزین دارد. می گوید شاید داخلش ایرادی پیدا کرده و چیزهایی می گوید که از حرف هایش خیلی سر در نمی آورم و فقط ترسم بیشتر می شود. برایشان می گویم که ترسیده ام به فؤاد خبر بدهم و بابا هم در سفر است. زیبا مرا به مادرش نشان می دهد و می گوید: مامان ... ببین چه رنگ و رویی پیدا کرده!

رضوان خانم می گوید: کاری است که شده. تو هم با این حالت صلاح نیست اینجا بایستی. خانه ما نزدیک است. بیا برویم آنجا. زنگ می زنم به مامانت و حلش می کنیم.

ماشین را قفل می کنم و با رضوان خانم و زیبا می روم خانه آنها. زیبا



به آشپزخانه می‌رود. مادرش می‌گوید یک لیوان آب قند برای من بیاورد تا فشارم نیفتد. خودش هم زنگ می‌زند به مامان و ماجرا را برایش می‌گوید. اجازه می‌گیرد من کمی آنجا بمانم تا حالم بهتر شود. آقای صرامی که بیاید خانه، ماشین را بکسل می‌کنیم و به تعمیرگاه می‌بریم. گوشی را می‌گذارد و لبخند می‌زند. می‌گوید: فعلاً نگران نباش. مامانت قبول کرد که اینجا باشی. گفت خودش زنگ می‌زند به فؤاد و خبر می‌دهد.

مامان یک ربع بعد زنگ می‌زند. رضوان خانم گوشی را می‌دهد به من. مامان توضیح می‌دهد که فؤاد الان نمی‌تواند بیاید و گفته است دو ساعت دیگر می‌آید دنبال من تا برویم جایی که ماشین پارک شده است. یکی از دوستانش را هم می‌آورد تا نگاهی به ماشین بیندازد.

زیبا از اتاقش یک لباس راحتی برایم می‌آورد؛ یکی از لباس‌های خودش را. همان‌طور که فکر می‌کردم، یک بلوز صورتی است با دامن طوسی خوش‌رنگ که با هم ست‌اند. می‌گوید چند ساعتی تا آمدن بابایش وقت هست و بهتر است فعلاً کمی راحت باشم.

لباس خودش هم دخترانه است؛ مثل اتاقش که همه در و دیوارش یاسی است و لیمویی. با گلدان‌های کوچک رنگ و وارنگ. یک ساعت رومیزی لیمویی و چندتایی تابلوی کوچک عکس از خودش توی سنین مختلف و قاب عکسی از برادرش، که در آن زیبا دارد صورت او را با رنگ انگشتی نقاشی می‌کند. یک عکس هم هست که با پدر و مادرش گرفته است. چشم‌های زیبا برقی از هیجان و نشاط دارد و دست انداخته است گردن پدر و مادرش؛ موهایش دم‌خرگوشی بسته شده و چهره‌اش را ناز کرده و ملوس. پدر و مادرش هم معلوم است از کارهای او خنده‌شان گرفته.

توی این لباس دخترانه حس متفاوت و عجیبی دارم. عادت به پوشیدن چنین لباس‌هایی ندارم. حس خوب و بامزه‌ای است که تا به حال کمتر تجربه‌اش کرده‌ام.

با زیبا نشستیم توی سالن و داریم آلبوم عکس‌هایش را می‌بینیم. گاهی هم از فشار درس‌هایمان ناله می‌کنیم. زیبا توی عکس‌ها فامیل‌هایش را به من معرفی می‌کند.

با صدای زنگ در، زیبا به سمت در بازکن می‌رود و با شادی فریاد می‌زند: مامان، بابا سروش را از پادگان آورده. هر دویمان می‌رویم به اتاق زیبا. من

مانتویم را می پوشم و او به جای دامن، شلوار می پوشد با یک بلوز پوشیده تر. آلبوم عکس های زیبا را که می دیدیم حس کردم که روابطش با داداشش، سروش، از همه بهتر است. دوتا خواهر دیگر هم دارد که ازدواج کرده اند؛ یکی از دامادهایشان مغازه دار است و آن یکی هم فرهنگی.

زیبا جلوتر از من بیرون می دود. با پدر و برادرش روبوسی می کند. از خوشحالی روی پایش بند نیست و اصلاً مرا یادش می رود...

زیبا اصرار می کند حتماً شام باید پیش ما بمانی. به مادرت اطلاع بده. بعد به کمک مامانش میز شام را می چیند و نمی گذارد من دست به چیزی بزنم. اصلاً آرام و قرار ندارد و با همه بگو و بخند می کند؛ البته بیشتر از همه با سروش. خوب معلوم است که دلتنگ سروش بوده و حالا چقدر خوشحال است از اینکه می تواند با او حرف بزند.

زیبا یک ساعت قبل خیلی از سروش تعریف می کرد. اینکه سروش در همه کارها و برنامه هایش از او حمایت می کند و هر جا کمکی بخواهد، سروش به دادش می رسد. بعد از شام، سروش می گوید دلش می خواهد نقاشی های جدید زیبا را ببیند. می گوید همه مشکلات پادگان یک طرف، دلتنگی برای چای های خوش عطر و طعم زیبا هم یک طرف. بعد می خندد که بعد از ازدواج زیبا باید یک فکر جدی برای چای بکند.

زیبا به بهانه آوردن سینی چای می رود توی آشپزخانه. نمی دانم از من خجالت می کشد یا از پدر و برادرش. آقای صرامی هاج و واج می پرسد: کو آدمی که آن قدر خوب باشد که دختر دسته گلما را بدهیم به او؟

رضوان خانم می گوید: اگر دلت نمی آید دخترت را شوهر بدهی، می توانی ترشی اش بیندازی. آن وقت همیشه پیشت می ماند.

سروش این بار جدی می گوید: بدون زیبا این خانه سوت و کور می شود...

آقای صرامی، طوری که انگار با خودش حرف می زند، می گوید: آدم این بچه آخری ها را فکر می کند همیشه کوچک اند. انگار متوجه بزرگ شدنشان نمی شود.

همه به زیبا نگاه می کنند که دارد با سینی چای از آشپزخانه بیرون می آید. توی نگاه آقای صرامی، رضوان خانم و سروش محبتی عمیق و دوست داشتنی موج می زند.

فکر می‌کنم، آیا اینها همیشه این قدر بامحبت‌اند و به هم اهمیت می‌دهند؟ هرچه هست، قشنگ معلوم است بخش مهم و جدی این محبت و نشاط در خانواده بر دوش زیباست. نمی‌دانم دوست دارم جای زیبا باشم یا نه؟ اما انگار دلم دارد تنگ می‌شود. برای بابا، برای فؤاد و برای مامان. برای احساس‌هایی که یک عمر سرکوبشان کرده‌ام؛ برای آن لباس دخترانه‌ای که توی کمدم افتاده و خیلی وقت پیش مامان برایم خریده است.

وقتی فؤاد می‌آید دنبالم، نمی‌توانم از خجالت توی چشم‌هایش نگاه کنم. خدا را شکر، دوستش هست که جلوی آبروداری می‌کند و دعوا راه نمی‌اندازد. وقتی می‌رسیم به ماشین، دوتایی می‌روند کاپوت را می‌زنند بالا و نیم ساعتی کارشان طول می‌کشد. بالاخره معلوم می‌شود که بنزین به موتور نمی‌رسد اما با کمی دست کاری، ماشین راه می‌افتد تا صبح آن را ببرند تعمیرگاه.

روز بعد زنگ می‌زنم به زیبا تا تشکر کنم. حرف‌های زیادی برای گفتن با زیبا دارم؛ حرف‌هایی که شب قبل تا صبح توی ذهنم رژه رفته‌اند. به زیبا می‌گویم: تو چقدر دختری زیبا؟... تا به حال این قدر کنار کسی حس دخترانه نداشته‌ام...

زیبا می‌خندد و می‌گوید: وا! مگر تو دختر نیستی؟!...

می‌گویم نه این قدر که تو هستی...

می‌گوید: به نظر من حس‌های دخترانه از قشنگ‌ترین حس‌های عالم‌اند. بعد، از نشاطش، از بازی‌های دخترانه و فضای دوستانه‌اش و از حس مرموز دخترانه می‌گوید. حرف‌های زیبا، زیباست ولی قبولشان برایم سخت است. به نظر زیبا دخترها مثل نسیم بهاری‌اند؛ بانشاط و آرامش‌بخش، لطیف و سبک.

می‌گویم: ...



با هم کلاسی‌هایتان دربارهٔ اینکه کدامیک از روحيات و رفتارهای فیروزه و کدامیک از روحيات و رفتارهای زیبا را برای یک دختر می‌پسندید، بحث کنید.



### مهربانی دخترانه

♀ دختر بودن برای خودش عالمی دارد؛ طوری که هیچ حسی به پای آن نمی‌رسد. لذتش را هم بیشتر از همه، در کنار خانواده می‌توان چشید. **ویژگی بارز دختران، مهربانی آنهاست.** دختر سرشار از مهربانی و لطافت است. دختر است که با مهربانی‌های خودش، می‌تواند ناراحتی‌ها و اختلافات را در خانه کاهش دهد. می‌تواند با ظرافت‌های دخترانه‌اش به خانه رنگ و بوی دیگری بدهد؛ مهربانی کند و مثل گل به خانه طراوت و شادابی بدهد و در دل دیگران نفوذ کند؛ طوری که اگر در خانه نباشد، همه دلتنگ او شوند.

شاید فکر کنید این تصویر یک دختر ایده‌آل یا یک زندگی ایده‌آل است؛ دختری که هیچ مشکلی در خانه ندارد؛ پدرش، مادرش و برادر و خواهرش خیلی دوستش دارند و زیادی مهربان‌اند؛ ولی خیلی وقت‌ها این طور نیست! مگر می‌شود در خانه‌ای غم نباشد یا همه چیز سر جای خودش باشد؟ قطعاً در همهٔ خانه‌ها مشکلاتی هست، اما در واقع این دختر است که اتفاقات را به شکل دیگری درک می‌کند و به سبک دیگری با همه چیز رفتار می‌کند. دختر نسبت به خیلی از چیزهایی که دیگران حتی متوجه‌شان نمی‌شوند، حساس‌تر است و همه چیز برای او اهمیت دارد. برای همین، دختر باید مورد توجه بیشتری قرار گیرد.

برای همین پیامبر مهربانی‌ها ﷺ فرموده اند: «خداوند متعال با خانم‌ها مهربان‌تر از آقایان است؛ هیچ مردی نیست که زنی از محارم خود را شاد کند، مگر آنکه خداوند، روز قیامت او را شاد خواهد کرد.»<sup>۱</sup> از طرف دیگر، خود دختر هم دلش می‌خواهد از استعدادی که خدا به او داده است، خوب استفاده کند؛ مهر و عطوفت، استعدادی است که خدا به دختر داده است تا هر وقت دوست داشت، از آن استفاده کند. مهربانی ایزاری است که دختر با آن می‌تواند جای خیلی چیزها را در زندگی پر کند. انرژی مثبت دادن و ایجاد نشاط در خانواده، هنر یک دختر است. دختر در خانه شادی و خوشی ایجاد می‌کند و با این کار می‌تواند مشکلاتی را که برای هر کدام از اعضای خانواده، حتی پدر و مادرش پیش می‌آید، بهبود بخشد.

## اگر اهل مطالعه اید ...



«دخترانه» کتابی کوچک است که بازبانی ساده و روان، به بسیاری از سؤالات دختران درباره ویژگی‌هایشان، ارتباطشان با پدر و مادر و خواهر و برادر پاسخ می‌دهد. فصل اول کتاب «حس دختری» و فصل دوم آن «جنس دختری» است که دختران را با ویژگی‌های فوق‌العاده‌شان آشنا می‌کند.

یک دختر مهربان و فهیم، تا آنجا که می‌تواند در حل مشکلات خانواده چنین رفتارهایی را از خود نشان می‌دهد:

♂ ۱- وقتی پسری بر سر مسئله‌ای با پدرش حرفش شده و حاضر نیست کوتاه بیاید و نزدیک است دیگر قهر کند و از خانه بگذارد و برود، ورود مهربانانه دختر

خانواده به عنوان یک خواهر دلسوز تأثیر زیادی دارد. البته شاید خودش هم قبلاً با برادرش دعوا کرده باشد و دل پُری از او داشته باشد اما اینجا جای تلافی نیست.



۱- إِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى عَلَى الْإِنثَاتِ أَرْأَفُ مِنْهُ عَلَى الذُّكُورِ وَ مَا مِنْ رَجُلٍ يَدْخُلُ فَرْحَةً عَلَى امْرَأَةٍ تَبْنُوهُ وَ بَيْنَهَا حُرْمَةٌ إِلَّا فَرَحَهُ اللَّهُ تَعَالَى يَوْمَ الْقِيَامَةِ. (کافی، ج ۶، ص ۶)



۲- اگر دختری از دست حرف‌های پدر و مادر یا حتی برادرش خسته شده است و مدام با آنها لج می‌کند یا فکر می‌کند که آنها خیلی روی او حساس‌اند؛ چه کسی بهتر از خواهرش می‌تواند با گرفتن دست‌های او در دست‌های خود یا حتی بغل کردن، آرامش کند؟

۳- وقتی پدر و مادر بر سر مسئله‌ای با هم حرفشان می‌شود، وظیفه دختر، طرف‌داری کردن از یکی و رها کردن دیگری نیست. حتی اگر بدانند حق با یکی از آنهاست، نباید طرف او را بگیرد. در چنین شرایطی، وظیفه دختر، کم کردن فاصله‌هاست نه قضاوت کردن بین آنها یا بیشتر کردن دعوایشان. در این شرایط، وقتی پیش پدر و مادر می‌رود، باید از عشق همیشگی خود به آنها حرف بزند. بوسیدن پدر و مادر، می‌تواند تسکین‌دهنده ناراحتی آنها باشد. برای آنها یک لیوان آب می‌برد و از خوبی‌های هر دوی آنها و نیاز خود و بقیه به آنها سخن می‌گوید. این همان سرمایه محبتی است که خدا به دختر داده و او را نشانه رحمتش قرار داده است.

۴- وقتی پدری مشکلات مالی و اقتصادی دارد، یا اینکه ممکن است اخلاقش تند و خشن شده باشد، دختر می‌تواند حال و هوای او را عوض کند. لبخندی که دختر به صورت پدر می‌زند، می‌تواند خستگی کار و زندگی را از تن او بیرون کند.

نگو این کار دخترهای لوس است. اگر می‌دانستی وقتی دختری به طرف پدرش می‌رود تا چیزهایی را که خریده است از دستش بگیرد، چه حسی به او دست می‌دهد، این کار را جزء برنامه‌های همیشگی خودت قرار می‌دادی. پدر از لفاظی و چاپلوسی دخترش خوشش می‌آید. اگر بدانی چقدر از «بابا» گفتن تو لذت می‌برد! این واژه برای او از دلنشین‌ترین کلماتی است که در عمرش می‌شنود. پس، همیشه با لفظ «بابای خوبم» یا «بابای عزیزم» او را صدا بزن. او هم با این اسم نسبت به تو احساس محبت می‌کند.

مهربانی تو و تشکر تو از او بابت همه چیز، بابت بودنش و بابت دست‌های گرمش، خستگی را از دل پدر می‌برد! قند در دلش آب می‌شود وقتی می‌شنود که دخترش او را می‌فهمد و قدرش را می‌داند! حتی اگر پدر به روی خودش نیاورد!

## صرفاً جهت اطلاع



خدا هم دوست دارد...

خدا هم این نگاه پرمهر تو به پدر و مادرت را دوست دارد و آن را عبادت محسوب می‌کند. این جمله را از پیامبر مهربانی‌ها صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ به یاد داشته باش: «هیچ فرزند صالحی به والدینش نظر پر مهر و رأفت نمی‌افکند، مگر آنکه خداوند برای او در برابر هر نگاه، ثواب و پاداش یک حج پذیرفته شده می‌دهد؛ هر چند که این نگاه روزی صد بار تکرار شود.»

### خاطره گویی

اگر خود یا یکی از دوستانتان خاطره‌ای دارید که در شرایط نگرانی و اضطراب مادران توانسته‌اید شادی را به وی برگردانید، آن را برای هم‌کلاسی‌تان بیان کنید. این خاطره می‌تواند درباره یکی از حالات زیر باشد:

— باری از دوش مادر برداشته‌اید؛

— راه‌حلی پیش‌پایش گذاشته‌اید؛

— با همدلی با وی پشتوانه‌ای برای او بوده‌اید؛



### برای جلسه بعد...

برای جلسه آینده، یکی از دوستانتان را انتخاب کنید و گفت‌وگوی نهایی فیروزه و زیبا را با هم ارائه دهید.



۱- مَا وَلَدٌ نَظَرَ إِلَى أَبِيهِ بِرَحْمَةٍ إِلَّا كَانَ لَهُ بِكُلِّ نَظْرَةٍ حِجَّةٌ مَبْرُورَةٌ فَقَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ وَإِنْ نَظَرَ فِي كُلِّ يَوْمٍ مِائَةَ نَظْرَةٍ قَالَ نَعَمْ اللَّهُ أَكْبَرُ وَأَطْيَبُ (بحار الانوار، ج ۷۱، ص ۷۳)

## ۲- نمای ۲: دختر یعنی این ...

### هم جوشی



با مروری بر داستان جلسه گذشته، ادامه داستان را در قالب گفت و گوی فیروزه و زیبا در کلاس اجرا کنید.

\* هر دختری در زندگی، دوست دارد به جایگاه و نقش مناسبی که در ذهنش برای خود ترسیم کرده است برسد؛ جایگاهی که احساس می کند با رسیدن به آن به نقطه مطلوب و زندگی ایده آلش دست یافته است. مثلاً بعضی از دخترها جایگاه مطلوب خود را در شخصیت یک هنرپیشه می بینند، بعضی، نقش های مردانه برای خود انتخاب می کنند، بعضی ها دوست دارند نقش و جایگاهشان را از درون خود و بر اساس ویژگی های درونیشان ترسیم کنند؛ یعنی خودشان باشند و داشته ها و سرمایه های درونی خود را شکوفا کنند.

### اگر اهل مطالعه اید ...



کتاب «دختران آفتاب» روایت چند دختر است که در اردویی هم سفر می شوند. این کتاب نکات فردی، اجتماعی، دینی و فرهنگی زیادی درباره دختران جامعه دارد.

### در ذهن تو چه می گذرد؟



جدا از نقش هایی که یک دختر می تواند در اجتماع داشته باشد، به نظر شما دختران در خانواده چه نقشی را می توانند برای خود در نظر بگیرند؟

### دختر از نگاه خانواده

اولین جایی که هر کس، نه فقط یک دختر، در آن می تواند درباره خصوصیات خودش چیزی بداند خانواده است. پدر، مادر، خواهر و برادر هر کدام قضاوت خاصی درباره دختران دارند؛ قضاوت هایی که گاهی در لابه لای گلایه های مادرانه، یا نصیحت های پدرانه و یا بگو و مگوهای برادرانه و خواهرانه خود را نشان می دهند.





## در ذهن تو چه می گذرد؟

حدس بزن حرف‌های زیر دربارهٔ دختران، متعلق به کدام یک از اعضای خانواده است؛  
هر کدام از موارد را که با آن موافقت، علامت ✓ بزنید.

... می گوید:

... می گوید:

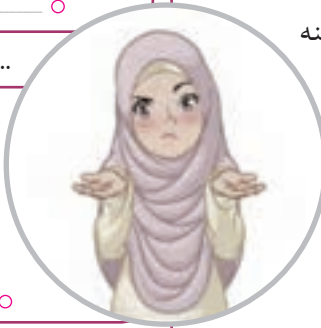
- گاهی از خودشان ضعف نشان می دهند و با هر حرفی که از والدین می شنوند، عصبانی می شوند و پر خاشگیری می کنند.
- بابایی هستند و خیلی خودشان را لوس می کنند.
- بعضی هایشان توقعات بیجا و خواسته‌های نامتناسب با سن و سالشان دارند.

- حاضر نیستند روی پای خودشان بایستند و دربارهٔ زندگی و کارهایشان تصمیم بگیرند.
- عاطفی و دل نازک‌اند. اگر مادر گریه کند، دختر هم به دنبالش گریه می کند.
- لجبازند و حرف بزرگ‌ترها را قبول نمی کنند.

- مدام جر و بحث می کنند.
- اغلب روبه روی آینه نشسته‌اند یا مدام گوشه تلفن همراه، دستشان است.

... می گوید:

- بعضی هایشان ترسو و بعضاً احساساتی هستند.
- مهربان‌اند.
- پر حرف و وابسته‌اند.



- به حرف دوستانشان بیشتر از ما گوش می دهند.

... می گوید:

- مثل یک دوست مهربان و دلسوز برایم است که همهٔ حرف‌های دل‌م را می تواند به او بگویم.
- گاهی به من حسودی می کند و همین باعث مشاجره‌هایی می شود و در خانه دعوا درست می شود!

- برای تغییر چیدمان خانه یا تزئین آن هنرمندی و ذوق بروز می دهند.
- گاهی تنبلی می کنند و دست به سیاه و سفید نمی زنند.
- با خدا صمیمی ترند و علاقه بیشتری به معنویات دارند.

## دختر از نگاه اهل بیت علیهم السلام

خصوصیات دختران بر اساس قضاوت‌های اعضای خانواده را ملاحظه کردید؛ قضاوت‌هایی که به دلیل نزدیکی و انس آنها می‌تواند تا حدود نسبتاً زیادی به واقعیت نزدیک باشد و البته همگانی نیست. از نگاه اهل بیت علیهم السلام، دختران برای پدرانشان مانند گل‌هایی خوش بو و بابرکت‌اند<sup>۱</sup>. وقتی به پیامبر صلی الله علیه و آله می‌گفتند کسی دختردار شده است، با نگاهی پدرا نه و لبخندی سرشار از شادی، می‌فرمودند: دختران چه فرزندان خوبی هستند:

- سرشار از لطف؛
- آماده کمک به پدر و مادر؛
- انس گیرنده؛
- باعث برکت؛
- ریزین و هنرمند و ظریف‌کار<sup>۲</sup>؛
- پرستار خانواده؛
- و پیش‌قدم در محبت و انس به پدر و مادر<sup>۳</sup>.

## هم‌جوئی



حضرت علی علیه السلام خطاب به مردان می‌گوید که «زنان» در خانه‌های شما «گل‌هایی لطیف‌اند» که باید نسبت به آنها با کمال دقت و ظرافت رفتار کرد. «زن، پیشکار و خدمتگزار شما نیست» که خیال کنید کارهای سنگین که بیش از حد طاقت اوست، باید به او محول کرد<sup>۴</sup>. با توجه به این مطلب، چند نمونه از نقش‌هایی را که زنان در دنیای امروز در خانواده و جامعه دارند و با لطافت آنها سازگار نیست، بیان کنید.

## دختر از نگاه قرآن

خداوند مهربان در قرآن، جایگاه دختران را مورد توجه ویژه قرار داده است و به مناسبت‌های مختلف در مورد دختران سخن گفته است:

۱. خداوند در سوره تکویر بعد از بیان جملات متعدد در زمینه وقوع قیامت، از بین ظلم‌هایی

۱- رِیحَانَةٌ تَسْمُهَا وَ قَدْ كُنِيَتْ رِزْقَهَا. (کافی، ج ۶، ص ۶)  
۲- نَعْمَ الْوَلَدُ الْبَنَاتُ مُلَطَّفَاتٌ مُجَهَّزَاتٌ مُنِيَسَاتٌ مُبَارَكَاتٌ مُفْلِيَاتٌ. (کافی، ج ۶، ص ۵)  
۳- نَعْمَ الْوَلَدُ الْبَنَاتُ مُلَطَّفَاتٌ مُنِيَسَاتٌ مُمَرِّضَاتٌ مُبِيَاتٌ. (مستدرک الوسائل، ج ۱۵، ص ۱۱۵)  
۴- لَا تُمَلِكُ الْمَرْأَةُ مِنَ الْأَمْرِ مَا يُجَاوِزُ نَفْسَهَا... فَإِنَّ الْمَرْأَةَ رِيحَانَةٌ وَ لَيْسَتْ بِفَهْرَمَانَةٍ. (کافی، ج ۵، ص ۵۱۰)

که در تاریخ بر انسان‌ها رفته، ظلم به دختران را مورد سؤال و بازخواست قرار داده است.<sup>۱</sup> این نشانه اهمیت این مسئله و توجه قرآن به دختران است.

۲. در زمانی که دختر مورد بی‌مهری بود و به حساب نمی‌آمد و مردم دختر داشتن را ننگ می‌دانستند، خدا حضرت فاطمه علیها السلام را به پیامبر خود، هدیه کرد. پیامبر صلی الله علیه و آله عاشق دخترش بود. او را می‌بوسید و می‌بوید و هیچ کس برایش مثل او نبود. پس از فوت پسران پیامبر صلی الله علیه و آله، دشمنان حضرت به او ابر می‌گفتند؛ یعنی کسی که نسلی از وی باقی نخواهد ماند. پس، خداوند متعال با نزول سوره کوثر، نسل پرخیری را به پیامبر بشارت داد: «إِنَّا أَعْطَيْنَاكَ الْكَوْثَرَ». کوثر یعنی «خیر و خوبی بسیار زیاد»؛ یعنی «جوشان و ماندگار». این کوثر یا نسل پرخیر، از دختر پیامبر صلی الله علیه و آله یعنی حضرت فاطمه علیها السلام به وجود آمد.

۳. در داستان ولادت حضرت مریم علیها السلام نیز که در قرآن آمده است، می‌خوانیم که مادر آن حضرت به خدا گفت: نذر کرده بودم او را برای کارگزاری به حرم تو بفرستم اما او یک دختر است! ندا آمد:

خدا بهتر می‌داند تو چه به دنیا آورده‌ای؛

«لَيْسَ الذَّكَرُ كَالْأُنْثَى»؛ هیچ کدام از مردان روزگار شما یا پسری که تو در نظر داشتی، به پای این دختر نمی‌رسد. او سرور زنان عصر خود خواهد بود. تو چیزی از ما خواسته بودی و ما بهتر از آن را به تو دادیم. پسری خواسته بودی که او را خادم حرم کنی! دختری به تو دادیم که دردانه حرم شد.

## مسئولیت پذیری در امور خانه

🏠 در یک کلاس، دختران گوناگونی را می‌بینید که هر یک نقش‌ها و رفتارهای متفاوتی در خانواده از خود نشان می‌دهند:

الف) بعضی از دختران برای انجام دادن هر کاری بهانه می‌آورند و خود را به کار دیگری مشغول می‌کنند. انگار تافته جدا بافته از خانواده‌اند و هر اتفاقی که می‌افتد، به آنها ربطی ندارد. فقط و فقط به خودشان و سر و وضعشان اهمیت می‌دهند و به بقیه کاری ندارند. از اول تکلیفشان را با همه چیز و همه کس روشن می‌کنند؛ کار نمی‌کنند که مجبور نشوند تا آخرش بروند. چنان خودشان را مشغول آینه و تیپشان می‌کنند که صبح‌ها فرصتی برای خوردن صبحانه ندارند و با

۱ - وَإِذَا الْمَوْؤُدَةُ سُئِلَتْ \* بِأَيِّ ذَنْبٍ قُتِلَتْ (سوره تکویر، آیه‌های ۹ و ۸)

۲ - سوره آل عمران، آیه ۳۶



عجله از خانه بیرون می روند. درگیرند که چه تیبی بزنند که جذاب تر باشند و این، دنیای آنها و هدف آنها می شود. بعضی ها هم آن قدر درگیر فعالیت های اجتماعی و مطالعه می شوند که در خانه فقط استراحت می کنند و کسی هم از آنها انتظار کاری ندارد. اگر هم انتظار داشته باشد، یک کلمه می گویند کار دارم؛ در حالی که ساعت هاست سرشان در گوشی است.

ب) بعضی از دخترها اگر یک روز در خانه باشند و اتفاقاً در کارها کمکی هم بکنند، سر همه منت می گذارند؛ انگار کوه کنده اند. اینها فقط دوست دارند همه چیز تمیز و زیبا باشد و هر چیزی در جای خودش قرار داشته باشد. با همه هم مدام دعوا دارند که چرا اینجا و آنجا را کثیف و یا ریخت و پاش کرده اند و چرا همه چیز به هم ریخته است. حالا این به کنار؛ همیشه توقع دارند مادرشان همه کارها را بکند و آنها فقط گاهی کمکی کنند. آنها مدام در حال ایراد گرفتن به همه اند؛ دیگران همه آنها را شناخته اند! دختری با گلایه های زیاد...!



ج) بعضی هم وظیفه شناس و کمک حال مادرشان هستند. اگر روزی مهمان داشته باشند، خیال مادرشان راحت است؛ چون می داند با وجود آنها کارها برایش راحت تر خواهد بود. وقتی مادر می بیند که خانه از تمیزی برق می زند، پیش خودش می گوید: دخترم برای خودش خانمی شده است! وقتی مسافرتی پیش می آید، خاطر جمع است که دختر کدبانویی دارم و دیگر نیازی

نیست به مادر بزرگ بگویم پیش بچه‌هایم بماند تا برگردم. دخترم می‌داند وقتی که در خانه نیستم، وظیفه‌اش سنگین‌تر می‌شود. نه اینکه از درسش بزند! وقت کمتری را جلوی آینه می‌ایستد یا کمتر برای گوشی وقت می‌گذارد، و به جای آن، کمک حال من است.



❁ فکر نکن این یک دختر ایده‌آل است که در افسانه‌ها یافت می‌شود، نه! این فقط یک دختر مسئولیت‌پذیر است.

## در ذهن تو چه می‌گذرد؟



فکر می‌کنی رفتارهای تو در خانواده بیشتر شبیه کدام یک از گروه‌های بالاست؟ آیا دسته دیگری از دختران هم هستند که در اینجا به آنها اشاره نشده ولی تو در آن قرار می‌گیری؟ دوست داری دیگران تو را جزء کدام گروه بدانند؟

درست است که بعضی وقت‌ها درس داری یا خسته‌ای اما تنها وظیفه تو درس خواندن نیست. نمی‌شود که همه زحمات خانه بر دوش مادر باشد و تو فقط یک مصرف‌کننده باشی. بالاخره فرزندان هم باید در خانه مسئولیتی برعهده بگیرند. همه چیز به عهده مادر یا پدر نیست. اگر مادر فقط به کارهای خودش بپردازد و وظیفه مادری‌اش را در قبال تو انجام ندهد، چقدر شاکمی می‌شوی؟ چقدر او را به بی‌خیالی و بی‌مهری متهم می‌کنی؟

کارهایی مثل تمیز کردن خانه و نظم دادن به وسایل، آماده کردن غذا و جمع کردن و شستن ظرف‌ها، مسئولیت همه اعضای خانواده است؛ نه فقط مادر. اگر احساس می‌کنی که مادرت فرصت انجام دادن این کارها را به تو نمی‌دهد، بهتر است به او پیشنهاد دهی که بعضی کارهای خانه را با تو تقسیم کند؛ مثلاً تو ظرف‌ها را بشویی و او غذا درست کند یا تو جارو کنی و او ظرف‌ها را بشوید و یا هر کاری را که خودت می‌دانی باری از دوش مادرت برمی‌دارد، برعهده بگیر. کافی است کمی همدلی کنی و از او بپرسی: چطور می‌توانم کمکت کنم؟ البته کمک در کارهای خانه فقط وظیفه دختران نیست و پسران و مردان نیز در این زمینه وظیفه دارند.

## اختلافات و دل‌نگرانی‌ها

### در ذهن تو چه می‌گذرد؟



فرض کن به پول نیاز داری تا با دوستت به خرید بروی یا یکی از هم‌سن و سال‌هایت چیزی مثل مانتو، لباس یا گوشی همراه خریده است و تو آن را نداری! از مادرت هم شنیده‌ای که پدرت شرایط مالی خوبی ندارد؛ در این شرایط کدام‌یک از رفتارهای زیر را بروز می‌دهی؟

○ بی‌خیال وضع پدرم و خانواده می‌شوم و صدایم را بلند می‌کنم و می‌گویم: فلانی، فلان چیز را دارد؛ من هم می‌خواهم! به من ارتباط ندارد که شما پول ندارید! شما اصلاً مرا درک نمی‌کنید! همیشه به فکر خودتان هستید! ببینید مردم برای دخترهایشان چه کارها که نمی‌کنند! شما برای من چه کرده‌اید؟ چرا وقتی نوبت من می‌شود، همیشه می‌گویید پول نداریم؟

○ داد و بیداد نمی‌کنم ولی آن چیزی را که می‌خواهم با زبان‌های

مختلف به پدر و مادرم یادآوری می‌کنم.  
○ دربارهٔ موقعیت مالی پدر و مادرم کمی فکر می‌کنم و سعی می‌کنم با آنها همدردی کنم. با توقعاتم بار مالی آنها را اضافه نمی‌کنم؛ از چیزهایی که دوست دارم بخرم صرف نظر می‌کنم، تا بتوانم در مدیریت اقتصادی خانواده سهمی مهم داشته باشم.

به خاطر داری چند بار با پدرت حرفت شده است؟ در این طور مواقع چه می‌کنی؟ اختلاف در هر خانه‌ای هست؛ حتی در خانهٔ آنهایی که بسیار خوشبخت‌اند. مهم این است که با اختلاف چگونه برخورد کنیم تا حرمت‌ها و همبستگی خانوادگی مان به هم نخورد.

برای حفظ حرمت‌ها و همبستگی‌های خانوادگی، باید شأن و جایگاه پدر و مادر حفظ شود. پدر و مادر حتی اگر در اشتباه‌اند، نباید حرمتشان شکسته شود. این محوری‌ترین اصل در خانواده است.

شاید گاهی فکر کنی که پدر و مادرت هم باید تو را درک کنند و خود را با شرایط و خواسته‌های تو وفق دهند. زندگی رستوران نیست که شما فقط مصرف‌کننده باشید و به شوری و تلخی چیزها ایراد بگیرید بلکه باید در ساخت و ساز زندگی همراهی کنید. برای همین، لازم است شرایط زندگی را درک کنید و بتوانید در حل مشکلات آن کمک کنید.



اختلاف سلیقه داشتن با پدر و مادر بد نیست. تصمیم‌گیری‌های سریع، نسنجیده کاری، بدون فکر عمل کردن و تندی کردن بد است.

### چند نکته برای تأمل:

۱. کسی شما را به خاطر تفاوت دیدگاه با پدر و مادرتان سرزنش نمی‌کند اما هیچ‌کس حرمت‌شکنی نسبت به پدر و مادر را نمی‌پذیرد.


۲. در خلوت‌هایی که با خودتان دارید، وقتی به اختلافاتان با پدر و مادر می‌اندیشید، منصف باشید. در همهٔ اختلافات می‌توان چهار حالت را تصور کرد؛ به آنها فکر کنید:

○ ممکن است شما اشتباه کرده باشید و حق با پدر و مادرتان باشد؛  
○ ممکن است حق با هر دوی شما باشد و این اختلاف مربوط به تفاوت سلیقه‌ها یا یک برداشت اشتباه باشد.

○ ممکن است حق با شما باشد و پدر و مادرتان اشتباه کرده باشند.

○ در نهایت، ممکن است هم شما و هم پدر و مادرتان اشتباه کرده باشید.

بهتر است خود را جای پدر و مادر قرار دهی و بعد قضاوت کنی. بررسی منصفانهٔ تمام حالات، دید شما را وسیع می‌کند، باعث تصمیم‌گیری و رفتار عاقلانه می‌شود و در نهایت، احترام و تحسین دیگران را برمی‌انگیزد.

۳.  اگر همهٔ تلاش‌تان را کرده‌اید ولی باز هم با پدر و مادر مشکل دارید، لازم است از یک مشاور امین یا یک بزرگ‌تر مانند پدر بزرگ یا مادر بزرگتان کمک بگیرید. البته ممکن است به چنین مشاوره‌ی دسترسی نداشته باشید. یکی از خوبی‌های فضای مجازی این است که می‌تواند شما را به یکی از این مشاوران متصل کند. البته توجه داشته باشید که خیلی از مشورت‌هایی که در فضای مجازی وجود دارد، با هدف تبلیغات و درآمدزایی است. بنابراین، از مشاوران متخصص، متعهد و شناخته شده که در سایت‌های رسمی و معتبر مشغول مشاوره‌اند، در این زمینه استفاده کنید.

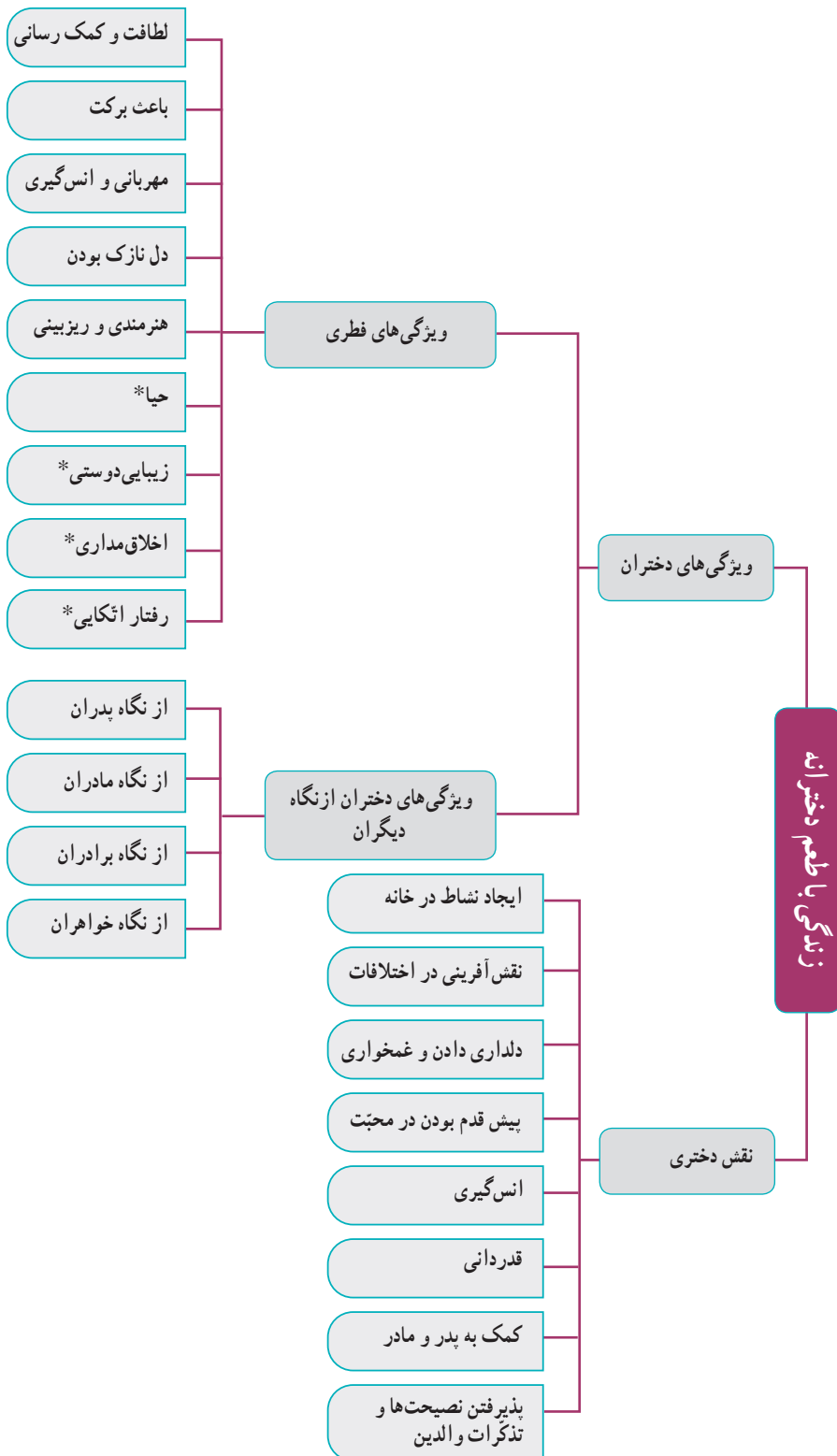
انتظار نداشته باشید که پدر و مادر اصلاً به شما تذکر ندهند. زمانی که خودتان با یک بچهٔ کوچک‌تر طرف می‌شوید، چقدر از این بکن‌نکن‌ها می‌گویید؟ مطمئن باشید کمک‌های فکری پدر و مادر و بکن‌نکن‌های مشفقانهٔ آنها، جلوی پیشرفت واقعی شما را نمی‌گیرد.

## اگر اهل مطالعه‌اید ...



«نوجوان و خانواده» کتابی در اندازهٔ جیبی است. این کتاب با همین حجم محدود، سعی می‌کند راهکارهایی را به نوجوان برای حل مشکلات ارتباطی‌اش با خانواده و دیگران ارائه کند.





# صبحانه دومه

زندگی با طعم رضایت



نمای ۱: در جست‌وجوی هویت      نمای ۲: من و بابا و مامان



۳. نمای ا: در جست و جوی هویت (اختیاری)

## فاطمه

صبر می‌کنم تا فؤاد خداحافظی کند و از خانه برود بیرون. فیروزه هم صبحانه اش تمام شده است، بلند می‌شود که برود. می‌پرسم: عجله داری؟... فیروزه که نیم خیز شده، دوباره می‌نشیند. می‌گوید: اتاقم کمی بهم ریخته است، می‌خواستم قبل از رفتنم درستش کنم.

می‌گویم: حالا بنشین تا صبحانه تمام شود... نهایتش این است که بعد کمکت می‌کنم و با هم اتاق را درست می‌کنیم.

فیروزه ساکت می‌نشیند کنار سفره، نگاهش می‌کنم. اگر موهایش کمی بلندتر بود، شبیه جوانی‌های خودم می‌شد. شکل و قیافه و محکم‌اش به من رفته است اما سرکشی‌اش نه؛ احتمالاً به بابایش رفته که هنوز هم آرامش ندارد و یکجا بند نمی‌شود. از این شهر به آن شهر... خدا رحم کرده که دیگر به کشورهای خارجی نمی‌رود.

فیروزه می‌پرسد: با من کاری دارید؟

می‌گویم: برایت سخت است کنار مامانت بنشینی؟... حتماً باید با تو

کاری داشته باشم تا دو دقیقه کنارم باشی؟...  
فیروزه لب می‌گزد و می‌گوید: نه... خب فکر کردم کارم دارید... گفتم  
اگر کاری دارید، زودتر بگویید...  
نگران است. دیشب که برگشت خانه، چیزی به او نگفتم. فقط یک نگاه  
تند کردم؛ آن هم دور از چشم فؤاد. فکر می‌کنم فؤاد بین راه چیزی به او  
گفته بود که با هم سرسنگین بودند. آن موقع اگر می‌خواستم چیزی بگویم،  
با عصبانیت می‌گفتم و دوباره دعوایمان می‌شد. توی کتاب نوشته بود:  
وقتی از اشتباه بچه‌هایتان عصبانی هستید، همان موقع با آنها صحبت نکنید؛  
هم دعوایتان می‌شود و هم فرزندتان فرصت پیدا نمی‌کند به اشتباهش فکر  
کند. چون شما سریع قضاوت کرده‌اید و حکم داده‌اید و همه چیز تمام شده.  
حالا طبق حرف این کتاب، احتمالاً فیروزه تا صبح وقت داشته به کارش فکر  
کند. نوشته بود با بچه‌هایتان بیشتر گرم بگیرید اما نوشته بود وقتی بچه آدم  
کنار دستمان احساس غریبی می‌کند و آشفته است، چه کار باید کنیم... انکار  
اینجا دارد شکنجه می‌شود! شاید هم تقصیر خودمان بوده که عادت نکرده ایم  
کمی کنار همدیگر بنشینیم و با هم دو کلمه حرف بزنیم، ولی بالاخره که چی؟...  
باید از یک جایی شروع کنم.

می‌پرسم: دیشب خوب خوابیدی؟...

شانه بالا می‌اندازد و می‌گوید: ای...

انگار بخواهد بگوید مهم نیست، اما مهم است. شاید برای خودش مهم  
نباشد اما برای یک مادر مهم است که بچه اش شب آرامش داشته باشد.  
می‌گویم: دیروز عصر که گوشی ات را جواب نمی‌دادی، یهو دلم آشوب  
شد؛ به خصوص وقتی فؤاد زنگ زد و سراغت را گرفت. گفت زنگ زده‌ای به  
او و قطع کرده‌ای... از دلشوره داشتم می‌مردم.  
سرش را بالا می‌آورد و با تعجب نگاهم می‌کند. نگاهش مثل همیشه  
کمی تیز است.

می‌گوید: این اخلاق‌های خاله زنگی قدیمی‌را بریزید دور... دیگر دوره  
این حرف‌ها گذشته.

خیلی حرف‌ها دارم برایش بگویم. اینکه یک مادر و دلشوره هایش قدیم  
و جدید ندارد. اینکه همه چیز دنیا زیر و رو شده و همین اخلاق‌ها بوده که  
باعث شده هنوز چیزی به نام خانواده وجود داشته باشد اما می‌دانم که متوجه

نمی‌شود. حرف‌هایم را می‌شنود اما متوجه نمی‌شود. تا مادر نشود، چیزی از دلشوره‌های مادرانه نمی‌فهمد؛ مثل خودم که گاهی حرف‌های مادرم را می‌شنیدم اما نمی‌فهمیدم. فکر می‌کردم آنها چرا موضوعات به این سادگی را این‌قدر پیچیده می‌کنند اما حالا می‌دانم دلشوره یک مادر چیز ساده‌ای نیست؛ یکی از معضلاتی است که هیچ وقت تمام نمی‌شود، فقط شکل عوض می‌کند.

می‌گویم: مثلاً الان چه دوره ای است؟  
می‌گوید: الان دوره ای است که دخترها آزادی‌های بیشتری دارند. کسی آنها را محدود نمی‌کند. مردم به دخترهایشان اطمینان بیشتری دارند.

می‌گویم: آن وقت کی گفته ما داریم شما را محدود می‌کنیم؟... کی گفته که ما به دخترمان اطمینان نداریم؟

می‌گوید: همین که تا من می‌روم بیرون و کمی دیر می‌کنم، هی به من زنگ می‌زنید. می‌پرسید کجایم... کی برمی‌گردم... چرا رفته‌ام آنجا... به خدا خسته شده‌ام از این سین جیم شدن‌ها...

برایش توضیح می‌دهم اینکه ما نگران‌ش هستیم، به خاطر این نیست که به او اعتماد نداریم. ما به دخترمان اطمینان داریم؛ چون می‌دانیم چه دختر محکم و در عین حال پاکی تربیت کرده‌ایم.

دوباره می‌رود سراغ همان حرف‌های همیشگی‌اش. می‌گوید: پس چرا برای فؤاد این‌طور نیستید؟... برای او نگران نیستید؟...

چند لحظه لحنم تند می‌شود. می‌گویم: تو چرا هر طور می‌شود، خودت را با فؤاد مقایسه می‌کنی؟... دخترجان او پسر است و تو دختر... این را بفهم... هی خودت را با فؤاد مقایسه نکن.

عصبانی از جا بلند می‌شود. بغض کلویش را می‌گیرد. می‌گوید: خب مشکل همیشه همین بوده. فؤاد پسر بوده است و من دختر. بعد شما حق دارید مرا محدود کنید ولی فؤاد را نه...

می‌خواهد قهر کند برود. حتی یک قدم هم می‌رود که صدای فریاد من نکش می‌دارد. فیروزه...

سرجایش می‌ایستد؛ می‌گویم: بنشین.  
اشک از کنار چشم‌هایش می‌زند بیرون. دوباره تکرار می‌کنم. این بار

آرام‌تر می‌نشیند. باید با او مهربان‌تر باشم. شرایط سختی دارد. به هم ریخته و آشفته است. باید کمکش کنم. دستش را می‌گیرم و می‌کشانش نزدیک‌تر به خودم. اشک‌هایش را پاک می‌کنم و می‌بوسمش. می‌گویم: ببخشید که سرت داد زدم... ولی از اینکه می‌بینم داری مسیر را اشتباه می‌روی، عصبی می‌شوم.

نگاه می‌کنم به صورتش. توضیح می‌دهم که نگرانی ما مربوط به خطرهایی است که می‌تواند بیرون از خانه برای یک دختر پیش بیاید. برایش از تفاوت بین گل می‌گویم با درخت. اینکه یک درخت کمتر و دیرتر ممکن است آسیب ببیند؛ چون درخت است. البته باید بگویم که خودم هم وقتی جوان‌تر بودم به این حرف‌ها می‌خندیدم و می‌گفتم این‌ها کلیشه جنسیتی است اما حالا می‌بینم واقعاً یک گل اگر بخواهد شکل درخت باشد، دیگر لطافت نخواهد داشت. آن وقت شاید گل باشد ولی دیگر رز یا مریم نیست؛ می‌شود کاکتوس! از این تشبیه من خنده اش می‌گیرد.

می‌گویم: شاید باور نکنی ولی من هم از این روحیه مستقل و محکمت خوشم می‌آید. نه من و نه پدرت، هیچ‌کدام دلمان نمی‌خواست یک دختر بی دست و پا داشته باشیم. من خودم هم از این روحيات داشتم. نمی‌گذاشتم کسی به من زور بگوید. باباجان یادم داده بود؛ بهم می‌گفت فاطمه جان، دختر بودن به معنی توسری خور بودن نیست. نباید بگذاری روحیه ات ضعیف باشد و زود بشکنی یا خم شوی. دایی‌هایم می‌گفتند اخلاق‌های فاطمه، مردانه و پسرانه است ولی به نظر من، محکم بودن ربطی به پسر و دختر بودن ندارد. هر کسی باید بتواند گلیمش را از آب بیرون بکشد. این چیزی است که تو خوب می‌فهمی.

فیروزه نرم نرم آرام می‌شود. بعد برایش خاطره‌ای از روزگار مجردی خودم می‌گویم که خنده اش بیشتر می‌شود.

حالا دیگر فیروزه از آن پوسته خشک و خشنش بیرون آمده است و کم‌کم یک دختر بچه سرزنده و با نشاط می‌شود. خصوصیت خوش همین است که می‌تواند روحیه‌اش را زود تغییر بدهد. با گفتن چند خاطره، یک دل سیر می‌خندیم. دست آخر حس می‌کنم حالا باید حرف دلم را به او بزنم.

می‌گویم: ولی یک چیز دیگر هم هست که باید بگویم. نمی‌دانم می‌توانم حرفم را منتقل کنم یا نه. می‌خواهم بگویم چرا فکر می‌کنی برای اینکه قوی

باشی، باید شبیه فؤاد باشی؟ برای اینکه آدم در زندگی محکم باشد، لازم نیست خودش را مثل پسرها کند. به دختر بودن افتخار کن و یک دختر توانمند باش. اینکه حالا بعضی‌ها به پسرها بیشتر توجه می‌کنند، مشکل آنهاست و مربوط به فرهنگ پایین‌شان است، ولی تو نباید به این دلیل بخشی از هویتت را نادیده بگیری.

راستش می‌دانی، به نظرم تو هنوز تکلیفت را با خودت روشن نکرده‌ای. انگار راهت را هنوز پیدا نکرده‌ای. یک وقت‌هایی خیلی خوب درس می‌خوانی و یک روزهایی رها می‌کنی. یک روزهایی کلاً حس‌رهایی از همه چیز و همه کس را داری و روزهایی هم حس و حال معنوی می‌گیری. شاید هم اقتضای سن و سالت باشد، ولی حواست باشد که دیگر دارد دیر می‌شود. می‌خواهی چه کار کنی و چه برنامه‌ای برای آینده‌ات داری؟ این روزها برای اینکه بتوانم تو را درک کنم، شروع کرده‌ام به خواندن کتاب‌هایی دربارهٔ دورهٔ نوجوانی و جوانی. در یکی از همین کتاب‌ها نوشته بود هویت نوجوان باید زودتر شکل بگیرد و اگر تأخیر بیفتد، آسیب‌های بدی به او می‌زند. به نظرم تو با توانمندی‌هایی که داری، باید زودتر از بقیهٔ دوستانت بتوانی این گنجی را حل کنی.

دستم را دراز می‌کنم و دست‌های فیروزه را می‌گیرم. به چشم‌هایش زل می‌زنم حالا دیگر نگاهش را بر نمی‌گرداند. این بار آرام‌تر است و مهربان‌تر. انگار دیگر خبری از آن تیزی‌ها نیست.

می‌گویند: راستش خودم هم درگیرم؛ واقعاً گیجم. دلم می‌خواهد زودتر راهم را پیدا کنم ولی نمی‌دانم چه جوری. همه‌اش فکرم درگیر است که به درد چه کاری می‌خورم؟ اصلاً چه رشته‌ای باید بروم؟ نمی‌دانم می‌خواهم تپش به کجا برسم؟ سردرگم مامان...





به نظر شما، فیروزه برای اینکه از سردرگمی نجات پیدا کند، بهتر است از کجا آغاز کند؟

- بر تک تک رفتارهایش تمرکز کند؛
- ارتباطاتش را یک به یک تصحیح کند؛
- تکلیفش را با هویتش روشن کند.

## سردرگمی

نوجوانی سنی است که افراد در آن نقش‌ها و موقعیت‌های مختلفی را امتحان می‌کنند تا نقش و موقعیتی را که بیشترین سازگاری با روحیات شخصی‌شان دارد، پیدا کنند. در این سن به کارهای مختلفی دست می‌زنند و هرچیزی را آزمایش می‌کنند تا علائق و جهت‌گیری‌های خودشان را پیدا کنند. الگوهای مختلف را امتحان می‌کنند و خودشان را به افراد مختلفی شبیه می‌کنند.

این تغییرها و تفاوت‌ها می‌تواند به مرور هویت شما نوجوانان را شکل دهد. البته هر چه زودتر هویتان را پیدا کنید، زمان بیشتری برای پیشرفت پیش رو دارید. در اینجا مهم‌ترین سؤال پیش روی شما این است: «چگونه به این هویت دست یابم؟»

## هویت

هویت به مجموعه افکار، ویژگی‌ها و روحیات یک فرد و آنچه وی را از دیگران متمایز می‌کند، گفته می‌شود. این هویت دو بخش دارد؛ یک بخش آن شناخت وضعیت موجود و چیزهایی است که در اختیار شما قرار دارد. جنبه دیگر آن، ساختن آینده‌ای است که در اختیار شماست. هویت دو اصل محوری دارد: اول اینکه خودت را بشناس و دوم اینکه خودت را بساز. اصل اول مربوط به بخش اول هویت است و اصل دوم، زمینه‌ساز بخش دوم هویت؛ یعنی آینده‌ای را بساز که مخصوص خودت باشد.

هویت، ترکیبی از داشته‌ها و نداشته‌هاست؛ یعنی من چه هستم و چه نیستم، چه باید باشم و چه نباید باشم. هویت، باید و نبایدهای رفتار را تعیین می‌کند و ویژگی فرد و تفاوت فرد را با دیگری ترسیم می‌کند. همچنین، وجه مشترک و تفاوت‌های فرد را با گروه‌های مختلفی که متعلق به آنهاست، مشخص می‌کند.



## در ذهن توجه می‌گذرد؟

عناصر اصلی هویتی خودت را بنویس.

- ۱- ویژگی‌ها و روحیات اساسی من چیست؟
  - ۲- ارزش‌ها و اعتقادات خانواده من چیست؟
  - ۳- ویژگی‌های قومی و محلی من چیست؟
- نظرت درباره این امتیازات و داشته‌ها چیست؟ آیا آنها را می‌پسندی؟  
آیا احساس کمبودی داری؟ آیا دوست داری بعضی از آنها را بپوشانی؟

### بخش اول: وضعیت موجود من

بیشتر کسانی که از هویت خود ناراضی‌اند، صرفاً به بخش اول هویت خود و جنبه‌های منفی آن توجه می‌کنند و جنبه دوم هویتشان را که انتخاب و اختیارشان برای ساختن آینده است، نادیده می‌گیرند. حتماً جملاتی از این گونه را از این افراد شنیده‌اید: «کاش زیباتر بودم یا حداقل استعداد بیشتری داشتم؛ کاش ثروتمندتر بودم. چرا دوستانم این طور در هرگونه نعمتی غرق‌اند و من این گونه‌ام؟ نمی‌دانم چرا احساس می‌کنم کمتر از بقیه‌ام. عوضش بعضی‌ها هم برعکس، خوشبخت‌اند. خانواده خوبی دارند. غرق در نعمت‌اند. همه چیز تمام‌اند».

چنین فکری در سر خیلی‌ها پرسه می‌زند. آنها گاهی به سرنوشت و در و دیوار ایراد می‌گیرند و گاهی هم از خدا گلایه می‌کنند که چرا به دیگری چنین نعمتی داده‌ای یا اینکه چرا مرا در این خانه متولد کرده‌ای و کلی چراهای دیگر. بعضی‌ها هم جنسیتشان را نپذیرفته‌اند یا هنوز با آن مشکلاتی دارند. اگر شما هم درباره آنچه هستید، ابهامات زیادی دارید یا اینکه از آنچه هستید فرار می‌کنید، بخش اول هویتان را هنوز به درستی شکل نداده‌اید. برای این کار لازم است شناخت خود را از وضعیت موجودتان تکمیل کنید. اگر بخش‌هایی از این هویت را دوست ندارید، باید برای تغییر یا ترمیم آن تصمیم بگیرید اما اگر این کار خارج از اراده شماست، توصیف زیر می‌تواند کمکی کند.

### وضعیت بهینه

بسیاری از افراد به اشتباه تصور می‌کنند که هرچه امکانات بیشتر و محدودیت‌های کمتری داشته

باشند یا در وضعیت مطلوب‌تری به دنیا آمده باشند، سرنوشت بهتری خواهند داشت. در حالی که داشتن بیشترین امکانات، همیشه بهترین حالت برای فرد نیست.

هر آشپز ماهری برای پختن یک غذا، از ادویه‌جات متناسب «به مقدار لازم» استفاده می‌کند ولی افراد ناشی ممکن است تصور کنند که هرچه در غذا ادویه بیشتری بریزند، غذا خوشمزه‌تر می‌شود! **استعدادها و توانمندی‌ها و موقعیت هر فرد باید متناسب با مسیر آینده‌اش به او داده شود.**

ممکن است امکانات زیاد، یک نفر را به سمت تنبلی بکشاند و فرد دیگری را به سمت موفقیت هدایت کند. در حالی که کمبود امکانات ممکن است نفر اول را به کار و تلاش وادار کند و نفر دوم را به ناامیدی بکشاند. برای همین، گفته می‌شود که امکانات و وضعیتی که در اختیار هر کسی قرار داده شده است، بهترین وضعیتی است که می‌تواند شخص را به موفقیت و خوشبختی برساند.

## مواجهه با کمبودها

کمتر کسی را می‌توان یافت که در زندگی خود احساس کمبود و محدودیت نکند. البته نوع و میزان این احساس در میان افراد، متفاوت است. این احساس باعث می‌شود که فرد خود را در رسیدن به اهداف و آرزوهایش ناکام ببیند. برای همین، راهکارهای مختلفی برای حل این مسئله پیشنهاد می‌شود که سه مورد از آنها را در اینجا بررسی می‌کنیم.

۱- آنچه را نمی‌توانید تغییر بدهید، بپذیرید. در این شرایط، تلاش‌تان را برای چیزهایی نگه‌دارید که قابل تغییر است و در اختیار شماست. بهتر است کمترین رنج را از نداشته‌هایتان بکشید و بیشترین لذت را از داشته‌هایتان ببرید؛ مثلاً یک معلول جسمی باید به جای غصه‌خوردن برای معلولیتش، با آن کنار بیاید. اگر یک معلول جسمی به جای غصه‌خوردن، معلولیتش را بپذیرد و با آن کنار بیاید، می‌تواند با وجود معلولیت پیشرفت‌های زیادی کند. به این معنا که آن را بپذیرد و به جای آنکه از آن رنج بکشد، فکر کند که با وجود همین معلولیت، چگونه می‌توانم پیشرفت کنم. رنج، جزئی از هیجانات طبیعی وجود انسان به حساب می‌آید<sup>۱</sup>.

۱- Acceptance and Commitment Therapy

این دیدگاه روان‌شناسان مکتب «پذیرش و تعهد» است.

۲- به جای تمرکز بر محدودیت‌ها و حتی پذیرش آنها، اساساً به آن توجهی نکنید و به این بیندیشید که چه امکاناتی در اختیار دارید. کسی می‌تواند بیشترین استفاده را از وضعیت خودش ببرد و بهترین انتخاب‌ها را داشته باشد که ویژگی‌های مثبت و داشته‌های خود را شناخته باشد و بر آنها تمرکز کند. پژوهش‌های تجربی نشان داده است افرادی که به توانایی‌های خود توجه می‌کنند، پیشرفت‌های بیشتری در زندگی دارند. تمرکز بر محدودیت‌ها عموماً نمی‌تواند موجب پیشرفت شود. برای نمونه، اگر همان فرد معلول به جای معلولیت خود، بر هوش یا استعدادهایش تمرکز کند، می‌تواند آن‌ها را شکوفا نماید<sup>۱</sup>.

۳- هویت خود را محدود به زندگی کوتاه نپنداریم و جاودانگی خود را بشناسیم. بفهمیم این زندگی که در آن هستیم، صرفاً مقدمه ورود به زندگی بعدی است. در آن زندگی جاودانه، شما با امکانات و تلاش‌های ارزیابی می‌شوید. طبیعی است که کسی که امکانات بیشتری در این زندگی دارد، وظایف بیشتری نیز برعهده دارد و تلاش بیشتری هم می‌کند تا به برترین جایگاه برسد. از طرف دیگر، خالق که ما را آفریده و در این شرایط قرار داده است، قادر مطلق است و همه امکانات را در اختیار داشته است. هم عالم مطلق است و می‌دانسته چه چیزهایی و به چه میزانی برای رشد ما لازم است. هم کریم است و هیچ ممانعتی از رساندن خیر به خلق خودش ندارد. ما ساخته و پرداخته او هستیم و هر سازنده‌ای می‌خواهد آفریده‌اش بهترین باشد.

از آنجا که رشد و پیشرفت انسان، به همان اندازه که در گرو امکانات اوست تابع محدودیت‌های او نیز می‌باشد. بعضی از افراد را امکانات، پیشرفت می‌دهد و بعضی‌ها را محدودیت‌ها. پس پروردگار کریم، دانا و توانایان، شما را در بهترین نقطه «نسبت به خودتان» خلق کرده است. خدا را شکر که تشخیص این مسئله با خدای مهربان است. معلولی که این را می‌فهمد، شکرگزار خدایی است که جز خیر برای او نمی‌خواهد و می‌داند که خدا معلولیتش را مقدمه کمالش قرار داده است.

## بخش دوم: وضعیت آینده من

پس از آنکه مزایای خود را شناختید، لازم است به بخش دوم هویت، که ساختنی است، توجه کنید. در این بخش، باید اهداف انتخابی خود را مورد بررسی قرار دهید. هویت آینده شما به

۱- Positive psychology

این دیدگاه روان‌شناسی مثبت است که در سال‌های اخیر مطرح بوده است.

تدریج ساخته می‌شود و در اختیار شماست. اگر برای ساختن آن و روشن کردن اهداف آینده‌تان تصمیم نگیرید، به تدریج خواسته یا ناخواسته، شکل خواهید گرفت؛ شکلی که ممکن است در آینده از آن رضایت نداشته باشید.

برای همین، لازم است در دو مرحله برای آن تلاش کنید؛ در مرحلهٔ اول «اهدافتان» را روشن کنید و در مرحلهٔ دوم، «الگوی» آیندهٔ هويت خود را متناسب با آن اهداف شکل دهید. ممکن است فکر کنید که هنوز هدفی برای انتخاب کردن ندارید یا نمی‌دانید کدام هدف برای آینده‌تان مناسب‌تر است. در این شرایط باید چه کنید؟

## هدف‌گذاری

هدف شما باید در برگیرندهٔ نیازهای اساسی شما باشد و هیچ جایی برای توقف نداشته باشد؛ هدفی که هرگاه بخشی از آن را درمی‌یابید، افق جدیدتری به رویتان باز شود. برای این کار می‌توانید نقطه‌ای را در نظر بگیرید؛ مثلاً چهل سالگی که به سن کمال معروف است. برای خودتان ترسیم کنید که در آن موقع در ابعاد مختلف فردی، اخلاقی، خانوادگی، علمی و اجتماعی چه جایگاهی خواهید داشت. برای رسیدن به این هدف بزرگ، باید اهدافی را برای مراحل زمانی نزدیک‌تر تعیین کنید. با تنظیم فعالیت‌های مناسب، مراقبت کنید که از برنامه‌ای که ریخته‌اید، عقب نیفتید و در زمان‌های تعیین شده به هدف برسید؛ اگر به آن هدف نرسیدید، بدون اینکه ناامید شوید، زمانی را برای جبران تعیین کنید.

## الگویابی

برای رسیدن به اهداف خود، الگوهای مناسبی را در نظر بگیرید. فرد به دو دلیل به الگو نیاز دارد:

اول اینکه واقعیت‌های دنیا آن قدر متفاوت و پیچیده‌اند که خیلی وقت‌ها به راحتی نمی‌توان خوب را از بد و حق را از ناحق تشخیص داد. اگر شخص الگوی مطمئنی داشته باشد، می‌تواند با اطمینان کردن به او از خیلی از این مشکلات نجات پیدا کند؛ یعنی این الگو به آدم بینش می‌دهد.

دوم اینکه برخی مواقع می‌دانیم کاری خوب است ولی باز هم انگیزه لازم برای انجام دادن آن را نداریم، اما وقتی بدانیم کسی هم که دوستش داریم این کار را انجام می‌دهد، برای انجام آن انگیزه پیدا می‌کنیم؛ یعنی بعضی وقت‌ها الگو به ما انگیزهٔ انجام دادن یک کار را می‌دهد.

ویژگی الگو؛ در این سال‌ها که الگوهای مختلفی را تجربه می‌کنید، به الگوهایی که نقص‌های زیادی دارند قانع نشوید و الگوهای بهتری را جانشین آنها کنید. فردی می‌تواند الگوی مناسبی باشد که از محدودهٔ زمان و مکان فراتر برود و کامل باشد. همچنین، باید مطمئن باشید که الگویتان خودش در انتخاب مسیر و یا جهت اشتباه نکرده است تا بتوانید با اطمینان از او پیروی کنید.

به این نکته توجه داشته باشید که الگوی کامل، ما را از وجود الگوهای دیگری بی‌نیاز نمی‌کند؛ یعنی الگوی کامل راه را به ما نشان می‌دهد اما در مسائلی که به مقتضیات زمان و مکان مربوط می‌شود، می‌توانیم از الگوهای دیگری که در همین راه قدم برمی‌دارند، استفاده کنیم.

**نکتهٔ مهم؛** در الگوگیری باید از روش جهت‌گیری استفاده کرد نه نسخه برداری. باید به جهت‌گیری‌هایی که الگویمان در زندگی داشته است، توجه کنیم. سرعت حرکت ما در آن جهت به وضع محیط و استعدادهای ما بستگی دارد؛ نکتهٔ مهم سمت و جهت ماست.

## اگر اهل مطالعه‌اید ...



رمان «خاطرات سفیر» حاوی خاطرات دختری ایرانی است که برای ادامه تحصیل در دورهٔ دکتری به کشور فرانسه رفته اما در حقیقت سفیری شده است تا از هویتش دفاع کند. مواجههٔ این دختر با آدم‌های مختلف و اتفاقات متفاوتی که برای او می‌افتد، این خاطرات را جذاب‌تر می‌کند.

## ۴. نمای ۲: من و مامان و بابا

مادری به دخترش گفت: امروز کمی در خانه کمکم کن. دختر زرنگ نیز به سرعت چشم گفت و قلم و کاغذی هم برداشت و شروع به کار کرد. بعد از ظهر که مادرش از او تشکر کرد، کاغذ را به مادر داد:

کار	زمان	دستمزد
پاک کردن سبزی‌ها	یک ساعت (خیلی گل داشت)	پول توجیبی اضافی
کمک در غذا پختن	یک ساعت و نیم	خرید کیف سفیده
پاک کردن سفره	پنج دقیقه	شارژ گوشی
شستن ظرف‌ها	بیست و پنج دقیقه	یک گیگ شارژ اینترنت
جمع کل	سه ساعت	تا آخر شب به بابا بگید لطفاً قابلی هم نداره!

مادر زیرک از دیدن کاغذ دختر خنده‌اش گرفت و گفت: صبر کن تا ببایم. بعد هم کاغذی نوشت و به دختر داد:

هیچی	نه ماه	حمل و جا به جایی
هیچی	دو سال	شیردهی
هیچی	از بارداری تا یک سالگی	بیخوابی‌ها
هیچی	سه سال	تمیز کاری و تعویض پوشک
هیچی	تا همین یک کم وقت پیش!	آرام کردن گریه‌ها و بهانه‌ها
هیچی	هر وقت مریض شده‌ای تا حالا	مریض‌داری
هیچی	تا حالا	شستن لباس‌ها
هیچی	تا حالا	تهیه غذا و خوراک
هیچی... قابلی هم نداره!	سن دختر عزیزم + نه ماه بارداری...	جمع کل

دختر از شرمندگی آب می‌شد؛ اگر مادرش او را در آغوش نکشیده بود!

نمای گذشته، به موضوع هویت اختصاص داشت و در آن، دربارهٔ دو جنبهٔ هویت‌شناسی و هویت‌سازی سخن گفته شد. مهم‌ترین و اولین جایی که هویت شما خودش را نشان می‌دهد، ارتباطات شماست. از میان ارتباطات، ارتباط با پدر و مادر، نزدیک‌ترین و سرنوشت‌سازترین بخش ارتباطات شماست.

☆ برخی فرزندان می‌گویند پدر و مادرشان کارهایی را که باید انجام می‌داده‌اند، انجام نداده‌اند، و یا اصلاً نمی‌دانسته‌اند چه بکنند! و با اینکه به وظایف خود خوب عمل نکرده‌اند، انتظار دارند فرزندان تمام و کمال در خدمت آنها باشند و روی حرف آنها حرفی نزنند. حتماً چنین جمله‌هایی را بارها شنیده‌اید: «می‌خواستند مرا به دنیا نیاورند»، «همهٔ پدر و مادرها برای بچه‌هایشان خیلی بیشتر از این‌ها کار می‌کنند»، «پدر و مادرم مرا درک نمی‌کنند»، «مادرم غیر از ایراد گرفتن، کار دیگری برای من نکرده».

برخی فرزندان هم می‌گویند: «نمی‌توانم شاخه‌ای را که بر سر آن نشسته‌ام، اره کنم؛ ریشه من از پدر و مادرم است؛ باید احترامشان را نگه دارم.»، «همه چیز جایگزین دارد غیر از پدر و مادر».

## در ذهن تو چه میگذرد؟



برای اینکه بتوانید قضاوت منصفانه‌تری دربارهٔ این دو نظر داشته باشید، برای چند لحظه خود را در نقش یک مادر ببینید. مادر چه ظالم و چه مهربان، چه خوش‌اخلاق و چه بداخلاق، چه زحماتی را متحمل می‌شود تا فرزندان بزرگ شوند؟

### قدرشناسی

«مادرت، نه ماه تو را حمل کرده است؛ به طوری که هیچ‌کس حاضر نیست این‌چنین، دیگری را حمل کند، و به تو شیرۀ جانش را خورانده است؛ هیچ‌کس دیگر حاضر نیست این کار را انجام دهد و با تمام وجود با گوشش، چشمش، دستش، پایش، مویش، پوست بدنش و جمیع اعضا و جوارحش از تو حمایت و مواظبت نموده است و این کار را از روی شوق و عشق انجام داده و رنج و درد و غم و گرفتاری دوران بارداری را به خاطر تو تحمل نموده، تا وقتی که خدای متعال تو را از عالم رحم به عالم خارج انتقال داد. پس این مادرت بود که حاضر بود گرسنه بماند و تو



سیر باشی؛ لباس نداشته باشد و تو لباس داشته باشی؛ تشنه بماند و تو سیراب باشی؛ در آفتاب بنشیند تا تو در سایه او آرام استراحت کنی؛ ناراحتی را تحمل کند تا تو در نعمت و آسایش به زندگی ادامه داده و رشد کنی و با نوازش او به خوابی راحت و استراحتی لذت بخش دست یابی. شکم او خانه تو و آغوش او گهواره تو و سینه او سیراب کننده تو و خود او حافظ و نگه دارنده تو بود. سردی و گرمی دنیا را تحمل می کرد تا تو در آسایش و ناز و نعمت زندگی کنی. پس، شکرگزار مادر باش؛ به اندازه ای که برای تو زحمت کشیده است.

... تو فرع و شاخه پدرت هستی و اگر او نبود تو نبود؛ پس، هر وقت در خودت چیزی می بینی که موجب پیدا شدن غرور در تو می گردد، متوجه باش که پدرت اصل و اساس آن نعمت است و خداوند را به خاطر این نعمت بزرگ ستایش کن و از او تشکر کن؛ به اندازه نعمتی که به تو ارزانی نموده است.»

## به پدر و مادرت رسیدگی کن

🏠 آیا تا آخر عمر می خواهیم فقط به توقعات و انتظاراتمان از پدر و مادر فکر کنیم؟ بس نیست؟ چه وقت قرار است به وظایف و خدماتی که ما نسبت به والدین داریم، فکر کنیم؟ در واقع، به دلیل همین زحمات جبران ناپذیری که پدر و مادر برای فرزندان کشیده اند، فرزند نباید هیچ فرصتی را برای خدمت به آنها از دست بدهد و این عامل مهمی برای برکت در زندگی فرزندان است.

✳️ دختری در رستوران در حالی غذا در دهان مادرش می گذاشت که مادر نمی توانست درست غذا بخورد و غذاها را بر روی لباسش می ریخت ولی دختر با طمأنینه و احترام بعد از هر قاشق غذا، به آرامی دور دهان مادرش را پاک می کرد و با لبخند قاشق بعدی را به او می داد و می گفت: «بچه که بودیم، مادرم با عشق و بدون خجالت از ریخت و پاش هایم، دنبالم راه می افتاد و غذا دهانم می گذاشت. امروز بودنم را مدیون او هستم.»

پسری سه روز بی دربی در تمام مسیر پیاده روی اربعین، ویلچر پدرش را هل می داد. او قد بلندی داشت و خم شدن روی ویلچر، موجب کمردردش شده بود اما با رضایت این کار را می کرد و می گفت: «بچه که بودیم، پدر و مادر دولا می شدند و همان طور دولا دولا، قدم به قدم راه رفتن را یادمان دادند. امروز اگر راه می روم، مدیون آنها هستم.»

به نظر می‌رسد آن دختر و پسر معنای این جملهٔ امام رضا علیه السلام را به خوبی فهمیده بودند «کسی که از والدینش تشکر نکند و قدردان زحمات آنها نباشد، در واقع از خدا هم تشکر نکرده است! چرا که خداوند، احسان به پدر و مادر را در کنار بندگی خود قرار داده است. پس، آن کسی که جایگاه پدر و مادر را تا این حد بالا برده است، خداست.»<sup>۱</sup>

«و پروردگارت فرمان داده: جز او را نپرستید و به پدر و مادر نیکی کنید! هرگاه یکی از آن دو، یا هر دوی آنها نزد تو به سن پیری رسند، کمترین اهانتی به آنها روا مدار و بر سر آنها فریاد مزن و گفتار لطیف و سنجیده و بزرگوارانه به آنها بگو!»<sup>۲</sup>



## در ذهن توجه می‌گذرد؟

وقتی به خانه می‌آیی و می‌بینی مادرت، همان مادر روز قبل نیست، حوصله تو را ندارد؛ یا فکرش مشغول است، چه رفتاری می‌کنی؟

- می‌روم و مادرم را تنها می‌گذارم؛ چون فکر می‌کنم نمی‌توانم تأثیری در تغییر حالت او داشته باشم!
- سریع از مادرم می‌پرسم: امروز چه شده؟ چرا اینقدر بی‌حوصله‌اید؟
- برایم اهمیتی ندارد و بی‌خیال از کنار این قضیه رد می‌شوم؛ زیرا بارها با مادرم سر مسائل مختلف حَرَفَم شده بود و اکنون نوبت من است که تلافی کنم!
- ترجیح می‌دهم بعد از عوض کردن لباس‌هایم، بروم و صورت مادرم را بیوسم. بعد با مهربانی دخترانه، اول او را بخندانم! بعد بپرسم: مادر خوبم، امروز چه اتفاقی افتاده است که دختر نازت را ندیدی؟ بعد هر جور که بتوانم او را از آن وضعیت خارج می‌کنم و به حرف‌ها و درد دل‌هایش گوش می‌دهم!

۱- وسائل الشیعه، ج ۶، ص ۵۴۲.  
 ۲- قرآن کریم، سورهٔ اسراء، آیهٔ ۲۳.

\* دختری کردن برای پدر و مادر کار سختی نیست. وقت بگذارید و برنامه‌های مشترک برای بودن با پدر و مادران پیدا کنید. گاهی با آنها به خرید بروید، به درد دل هایشان گوش کنید، از داستان‌ها و ماجراهای زندگیشان پرسید، از کار روزانه‌شان پرس و جو کنید و گاهی به جای جست‌وجو در «گوگل»، سوالاتان را از آنها پرسید. بگذارید پدر و مادران احساس کنند که همیشه قوی‌ترین موتور جست‌وجوی زندگی شما هستند.

🏠\* والدین خواسته‌هایشان را صریح مطرح نمی‌کنند. هر پدر و مادری دلش می‌خواهد فرزندش به او توجه و ابراز علاقه کند. اگر شور و هیجان جوانی به ما اجازه می‌داد کمی هم به آنها فکر کنیم، شیرینی زندگی آنها چندین برابر می‌شد.

— ارتباط و گفت‌وگو بهترین راه برای نشان دادن احترام به پدر و مادر است. وقتی زمان زیادی مقابل ویتترین مغازه لباس‌فروشی یا طلافروشی می‌ایستید، یعنی به چنین چیزهایی علاقه‌مندید. اما وقتی از کنار کسی یا چیزی، تندتر از معمول حرکت می‌کنید، در عمل نشان می‌دهید که زیاد مایل به مواجه شدن با آن چیز یا آن کس نیستید. وقتی وارد خانه می‌شوید و سریع به اتاق خودتان می‌روید یا تمام‌روز، سرتان توی گوشی همراهتان است، چنین پیامی را به پدر و مادران مخابره می‌کنید.

ممکن است کنکور این اجازه را به شما ندهد که برای آنها وقت بگذارید؛ ولی یک خوش‌وبش چند دقیقه‌ای، هم به خودتان انرژی می‌دهد و هم دعای خیر پدر و مادران را در پی دارد. اگر هم به خاطر بداخلاقی یا رفتارهای بدی که با شما داشته‌اند، نسبت به آنها بی‌توجهی یا بدرفتاری می‌کنید، این را بدانید که خیلی از فرزندان، بعد از مرگ والدینشان افسوس می‌خورند که ای کاش آنها را تحمل می‌کردند و با آنها مهربان‌تر بودند. پس، مراقب باشید کاری نکنید که در آینده این حسرت را بخورید!

عظمت مقام پدر و مادر خیلی بیش از آن است که در نظر ماست. از پیامبر ﷺ پرسیدند: حق پدر بر فرزند چیست؟ فرمودند: فرزند نباید پدرش را به اسم صدا کند، پیشاپیش او راه نرود، پیش از پدر نشیند و زمینه اهانت کردن مردم به او را فراهم نکند.<sup>۱</sup>

- پدران و مادران دوست دارند که فرزندشان، آنها را با لفظ «بابا» و «مامان» صدا بزنند. پیامبر ﷺ به اسم صدا زدن پدر و مادر را بی ادبی می دانستند و می فرمودند باعث فقر می شود.<sup>۲</sup>  
- به این دعای امام سجاده علیه السلام توجه کنید:

خدایا، مرا به گونه ای قرار ده که هیبت پدر و مادرم در نظرم همچون هیبت سلطانی ستمکار باشد و کمکم کن به آنان همچون مادری مهربان نیکی کنم. فرمان بری و نیکی به ایشان را در نظرم از لذت خواب در چشم خواب آلوده لذیذتر کن و آن را در کام دلم از شربت گوارا در مذاق تشنه، گوارا تر ساز. تا آن جا که دلخواه ایشان را بر دلخواه خودم ترجیح دهم و خوشنودیشان را بر خوشنودی خود برگزینم؛ و نیکویی ایشان به خودم را هر چند کم باشد، زیاد بینم و نیکویی خودم به ایشان را گرچه بسیار باشد، کم شمارم.<sup>۳</sup>

در مقابل والدین چگونه باشم؟

در هر حالی از آنها تشکر کن؛<sup>۴</sup> در مقابل آنها متواضع باش و از آنها حرف شنوی کن؛ مگر اینکه تو را به کاری برخلاف دستور خدا و اداری کنند. باید از هر راهی به آنها احسان و نیکی کنی و مال، موقیبت، جان و توان خودت را تثارشان کنی. نباید جلوتر از آنها راه بروی و خیره خیره به آنها نگاه کنی. در جایی که آنها هستند صدایت باید پایین باشد.<sup>۵</sup>

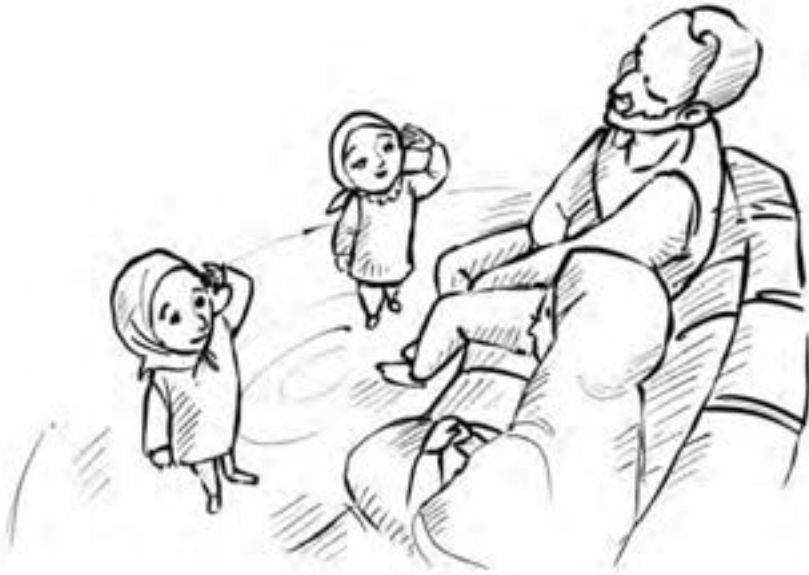
۱- طرائف الحکم، ج ۲۷، ص ۱۸

۲- الْفَقْرُ مِنْ حَمْسَةِ وَعَشْرِينَ سَبْتًا... وَ دَعْوَةُ الْوَالِدَيْنِ بِاسْمِهِمَا (بحار الانوار، ج ۷۳، ص ۳۱۷)

۳- صحیفه سجادیه، دعای ۲۴.

۴- بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۲۳۶

۵- کافی، ج ۲، کتاب الایمان و الکفر، باب البر بالوالدین



- هیچ چیز در دنیا نگران کننده تر از ناراحتی و نارضایتی پدر و مادر نیست. نفرین پدر تا ابرها بالا می رود و نفرین مادر از تیغ برنده تر است<sup>۱</sup>. مراقب عاق والدین باشید.

- بعضی از ما پدر یا مادرمان را از دست داده ایم. در این صورت نیز نباید احسان به آنها را فراموش کنیم. یادمان باشد: اگر کسی در زندگی والدینش به آنها نیکی کند ولی بعد از مرگشان، نه دعا و استغفار و نه کار خیری برایشان کند و نه دیون آنها را ادا کند، دچار عاق والدین خواهد شد.<sup>۲</sup>

## اگر اهل مطالعه اید ...



فصل دوم کتاب «عظمت یک نگاه»، به «نیکی به والدین، آداب و آثار آن» و فصل چهارم آن به «عاق والدین و عواقب آن» اختصاص دارد. نویسنده با آوردن داستان های واقعی این کتاب را جذاب تر کرده است.

۱- کافی، ج ۲، کتاب الدعاء، باب من تستجاب دعوته  
۲- الدعوات، ص ۱۲۶



### یک حکایت آموزنده

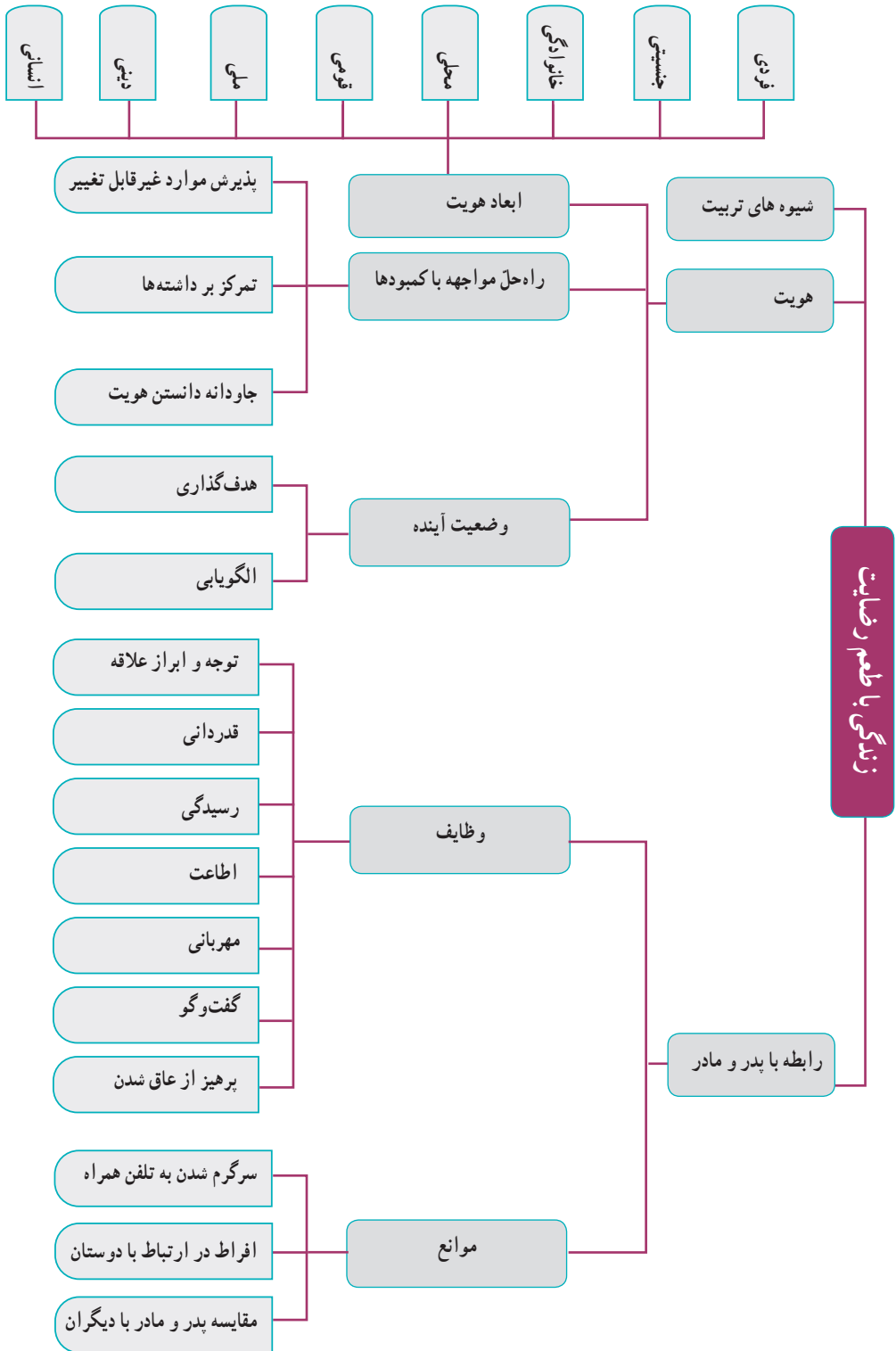
یکی از بندگان خوب خدا که زندگی پربرکت و در عین حال پرماجرایی داشت و عهده‌دار نقش و جایگاه مهمی هم بود، می‌گفت:  
پدرم در پیروی به بیماری آب چشم که موجب نابینایی می‌شود، مبتلا شد؛ به طوری که مطلقاً نمی‌توانست ببیند و باید دستشان را می‌گرفتیم.

این برای من غصه‌ای شده بود. من به محل تحصیلم که در شهر دیگری بود، علاقه داشتم؛ چرا که اگر اهل دنیا بودم، دنیای من آنجا بود و اگر اهل آخرت هم بودم، آخرتم در همان جا بود.  
با اهل دلی مشورت کردم؛ آن بزرگوار تأمل مختصری کرد و فرمود: شما برای خدا از آنجا دست بکش و به شهر پدرت برو. خداوند می‌تواند دنیا و آخرت تو را به همان جا منتقل کند. تصمیم خود را گرفتم؛ دلم باز شد و ناگهان از این رو به آن رو شدم؛ یعنی کاملاً راحت شدم و بشاش و آسوده خاطر به منزل آمدم. والدین من که چند روزی بود مرا ناراحت می‌دیدند، از بشاش بودن من تعجب کردند. به آنها گفتم: من تصمیم گرفته‌ام نزد شما بیایم و همین جا بمانم. آنها اول باورشان نمی‌شد که از محل تحصیل دست بکشم، نزد آنها رفتم و همان جا ماندم. خداوند متعال بعد از آن، توفیقات زیادی به من داد. اگر در زندگی خود توفیقی داشته‌ام اعتقادم این است که ناشی از همان نیکی‌ای است که در حق پدر و مادرم کرده‌ام.

### اگر اهل مطالعه‌اید ...



برای اینکه بتوانید حق پدر و مادر را ادا کنید، باید از خدا کمک بخواهید. امام سجاد علیه السلام این خواسته را با دعای زیبایی بیست و چهارم از صحیفه سجاده به ما یاد داده‌اند.



# 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 چشم چرونی که چشمشون هر روز دنبال یکیه...  
نگار: مگه تو کجا زندگی می کنی صبا، که پسرهای به این متشخصی داره؟  
مطهره: اون که چشم چرونی نکرده؛ خواستگاری کرده اونم با خانواده اش! خیلی هم شیک  
و مجلسی.

❤️ S: اصلاً ما برای چی باید ازدواج کنیم و خودمون رو پابند این مردا کنیم؟... بخوایم  
پولدار بشیم، خودمون راحت تر می تونیم 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 راحت تره؛ تا اینکه یکی باشه که هر روز بخوایم بهش جواب پس بدیم که درس  
به چه درد زن می خوره و آخرش باید بری آشپزخونه.  
مریم: چه خبره دارید شلوغش می کنید؟... من خودمم کشته مرده ازدواج نیستم  
بچه ها... اصلاً عاشق خونه بابام هستم. اگه چند روز مامانم و سامان رو نبینم، بغض  
خفهام می کنه. کجا بلند بشم برم خونه مردی که نمی دونم بعداً که آبها از آسیاب  
افتاد، به اندازه بابا و مامانم به من مهربونی می کنه یا نه.

ظاهر که می روم خانه، می بینم منیژه هم آنجاست. با آن وروجکش که از  
در و دیوار بالا می رود. می پرسم: هان چه عجب از این طرفها؟...  
جوابم را وقتی می دهد که مامان می رود توی آشپزخانه. می گوید: چرا  
داری خودت را بدبخت می کنی، مریم؟  
- مگر چی شده؟

- مامان می گوید هنوز به خواستگارت جواب رد نداده ای...  
- خب برای اینکه نتونسته ام یک کلمه درس بخوانم... برای اینکه هنوز  
تصمیم نگرفته ام... برای اینکه دارم دیوانه می شوم... 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  
می خواهی 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 می افتد 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. آقاچون 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 نگذاری 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 ادامه تحصیل دارم

برخی از دختران جوان به خاطر علاقه به ادامه تحصیل با وجود خواستگار خوب، به ازدواج به طور جدی فکر نمی کنند. آنها گاهی به این می اندیشند که «ممکن است همسر آینده ام با ادامه تحصیل من مخالفت کند»؛ یا اینکه «اگر ازدواج کنم، مسئولیت های 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 موقعیت های ازدواج بهتری نصیبم شود».

شاید این گونه افراد نمونه های 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 موفقیت های زیادی در تحصیل پیدا کرده اند؟ دلایل افت تحصیلی یا ترک تحصیل بعضی افراد بعد از ازدواج را می توان در موارد زیر یافت: اساساً دلیل عمده 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 می شود.

● بعضی از افراد برنامه ریزی صحیحی در زندگی ندارند و نمی توانند زمان خود را به نحوی مدیریت کنند که به همه کارهایشان برسند؛ مثلاً واحدهای درسی زیادی می گیرند، درس خواندن را در زمان حضور همسر و یا حتی دیگران در خانه انجام می دهند؛ فرصت های زیادی را صرف مهمانی و فضای مجازی و امثال آن می کنند 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 بالا 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.

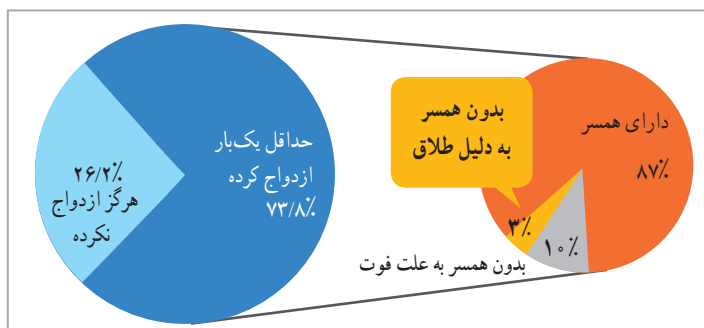
## صرفاً جهت اطلاع



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 اقتضائات 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 تحت‌الشعاع 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 آرامش ات 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- الْمَرْوُوحُ الثَّامِي أَفْضَلُ عِنْدَ اللَّهِ مِنَ الصَّائِمِ الْقَائِمِ الْعَرَبِ (بحار الانوار، ج ۱۰۰، ص ۲۲۱).

۳- من نكح لله وأنكح لله استحق ولاية الله (المحجبه 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.

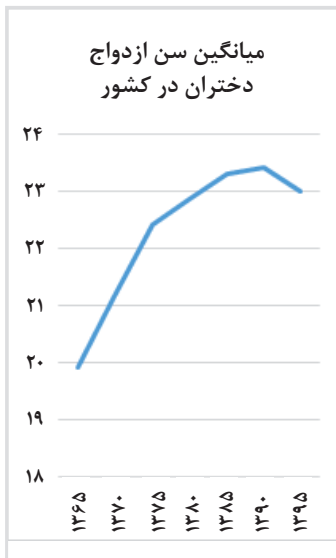




## بیم‌ها و امیدهای الگوی سنی ازدواج در کشور

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 می‌توان گفت ازدواج در سنین پایین‌تر به خاطر اینکه هنوز کاملاً خصوصیات اخلاقی دختر و پسر تثبیت نشده است، باعث انعطاف‌پذیری و سازگاری بیشتر زوج در زندگی مشترک می‌گردد. البته در این شرایط باید مشارکت و کمک فکری والدین هم در تصمیم‌گیری جدی‌تر 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 خانواده‌هایشان، برای ازدواج دارند، باعث می‌شود به تدریج ازدواج‌ها به تأخیر بیفتند و حتی ممکن است باعث شود دختر یا پسر تا آخر عمر مجرد باقی بمانند. البته خیلی از دختران مجرد نیز بنای مجردزیستن نداشته‌اند، اما با سخت‌گیری‌ها یا پشت‌گوش انداختن‌ها ناگهان متوجه تأخیر می‌شوند.

این تأخیر علاوه بر آسیب‌های اجتماعی فراوان مهم‌ترین آسیب را به خود فرد وارد می‌کند. در چنین شرایطی فرد در معرض تنش‌های جسمی و روحی و مشکلات عصبی قرار می‌گیرد و ممکن است به انحرافات اخلاقی و رفتاری دچار شود. از سوی دیگر طراوت و شادابی او نیز به مرور کمرنگ می‌شود. هرچند این آسیب‌ها همگانی نیست، ولی زمینه بروز آن، کم و بیش برای دختران وجود دارد.

برای بررسی این مشکلات، گفت‌وگوی روش‌مندی با دخترانی که ازدواجشان به تأخیر افتاده، صورت گرفت. در ادامه سه مورد از این مشکلات بیان می‌شود که در پژوهش‌های گوناگون تأیید شده است.

### ۱- تنهایی



خیلی از دخترانی که ازدواج آنها با تأخیر روبه‌رو شده است، از تنهایی خود گلایه دارند؛ نبود هم‌صحبت، 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

می‌گفت: «این تنهایی اذیت‌کننده است؛ تازه وقتی فکر می‌کنی 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 مجرد 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 می کنند. عمده این پسران طالب دختران جوان تر هستند؛ دخترانی که با آنها هم مسیر باشند و سوابقی شبیه به هم داشته باشند. در زمینه نبود خواستگار یا رد کردن خواستگار توسط خانواده ها، باید به نکاتی در پنج محور اشاره کنیم که مخاطب آن دختران جوان هستند:

## الف) خواسته های ت 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 نمی رفته ولی تحقق یافته، موجب شادی مضاعف انسان می شود. به همین دلیل گفته اند شخص قانع ثروتمندترین افراد است. بنابراین:

– معیارهایتان را با موقعیت خودتان، یعنی داشته ها و نداشته هایتان، 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 توقعات می تواند 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 ویژگی های 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 نمی‌گیرند. بنابراین:  
– شایستگی‌های خود را زیاد کنید. مهارت‌های خود را بالا ببرید و از همه مهم‌تر، روی اخلاق فردی و اجتماعی خودتان کار کنید.

– در جمع‌های سالم، مثل مهمانی‌های خانوادگی و دوستانه، برنامه‌های فرهنگی و محیط‌های آموزشی شرکت کنید. این می‌تواند باعث بروز استعدادها و خلاقیت‌های درونی شما شده و زمینه شناخت خانواده‌ها و معارف‌ها باشد. عموماً خانم‌ها وقتی توانایی‌ها و اخلاق خوب دختری را دیدند، او را به آشنایان معرفی می‌کنند.

– به وقار، متانت و آراستگی ظاهری خود در معاشرت‌های اجتماعی توجه کنید. پوشش و آرایش نامناسب و رفتارهای سبک و دور از شأن، وجهت اجتماعی شما را خدشه‌دار می‌کند.  
– رفتارهای ساختگی و نمایشی، به منظور جلب توجه، نوعی ابزار نیاز تلقی می‌شود که هر چند ممکن است جنس مخالف را جذب کند اما برای ازدواج‌تان 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؛ بدخلقی‌ها، حساسیت‌ها، بدزبانی‌ها، بی‌حیایی‌ها و... آفت‌هایی است که به شخصیت شما بسیار لطمه می‌زند. درواقع کسی دوست ندارد با فردی بد اخلاق، عصبانی یا بی‌نظم روزگار بگذراند، پس تا دیر نشده در جهت رفع این بداخلاقی‌ها بکوشید.

## پ) شخص خاصی نیمه‌گمشده 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 مناسب‌ترین فرد نیست.

– اگر شما مایل به ازدواج با شخص خاصی هستید این احتمال را هم بدهید که او یا خانواده‌اش، 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 می‌خواستم با او ازدواج کنم 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.



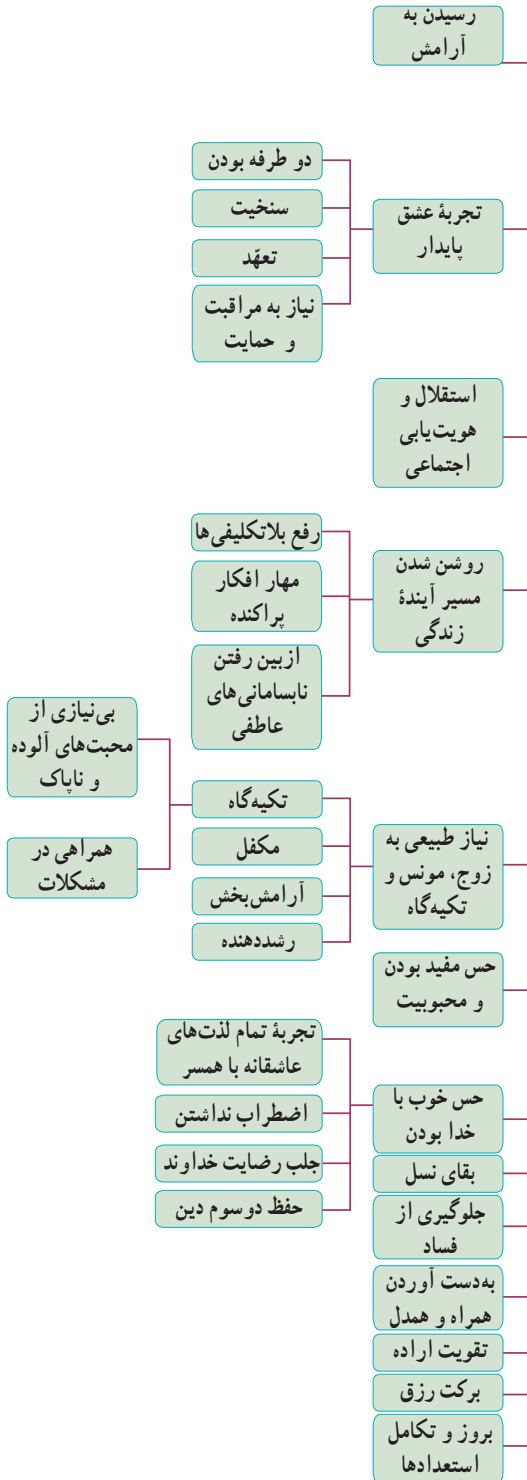
– اگر خانواده، خود دچار ناهنجاری است و فضای خانه چنان متشنج است که نه با شما همراهی می‌کند و نه اصلاً خواستگار رغبت پیدا می‌کند، شما باید در درجه نخست امتیازات و کمالات فردی خود اعم از اخلاق، نجابت و مهارت‌های زندگی را افزایش دهید؛ به گونه‌ای که ویژگی‌های مثبت شما، نقاط ضعف خانواده را جبران کند و آن 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  
فوائد ازدواج



# صبح 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، شُل و ول نشسته بودند روی صندلی‌های آن طرف میز. نگار محمدی سرش را زیر انداخته بود که یعنی شرمنده است اما سُها 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!

سُها 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 بخوام 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 کدام شان 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 ببینم 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 ببینم 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 اُپن 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 روحیات 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.

## مزیت‌های 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 توجه 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»؛ نشانه‌ی 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، انگیزه‌ی اصلی از آن کار برایتان شفاف‌تر خواهد شد.

۲- «چه گزینه‌هایی برای انتخاب دارم؟»؛ سعی کنید به همه‌ی 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، تردیدهاتان 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 يَنْدَمْ (بحار الانوار، ج ۷۴، ص ۱۰۴)

۲- امام علی علیه السلام: يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَقْبَلُوا النَّصِيحَةَ مِمَّنْ نَصَحَكُمْ وَتَلَقَّوْهَا بِالطَّاعَةِ مِمَّنْ حَمَلَهَا الْيَكْمَ (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 به جای 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؟

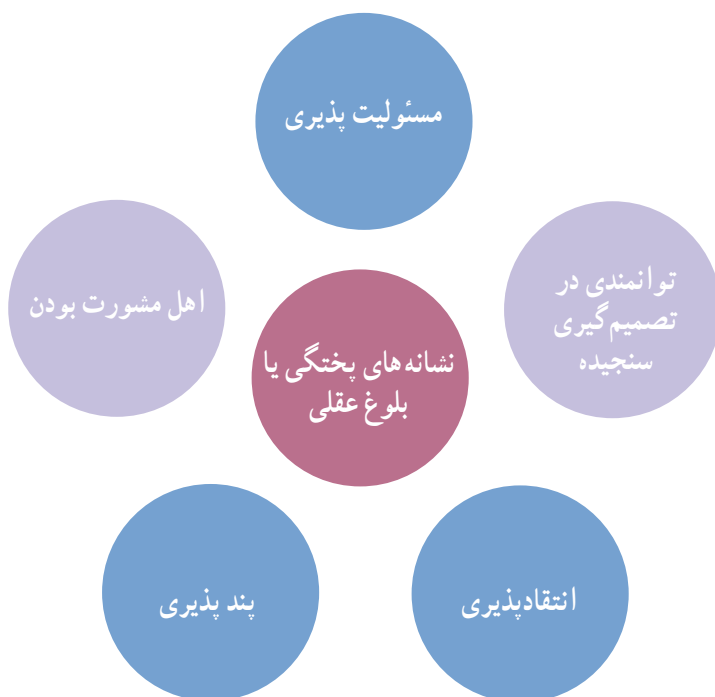
— در ارتباطاتتان به همان اندازه‌ای به طرف مقابل خود میدان دهید که ظرفیت پذیرش انتقاد را دارید. در واقع باید حریم روانی خود را برای طرف مقابل مشخص کنید. مثلاً اگر واقعاً ظرفیت پذیرش انتقاد را ندارید ادعای انتقادپذیری نکنید و خودتان هم از دیگران انتقاد نکنید.

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 کشیدن ها و ادعاها تا هشتاد سالگی اش هم شوهر پیدا نمی کند.

### هم جوشی



- دنبال هم گذاشتن در اماکن عمومی
- بددهنی و شوخی های رکیک
- بی احترامی به دیگران و بزرگ ترها
- برخورد های 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 خواسته ها و انتظارات دیگران
- جرئت و جسارت اجتماعی
- پرتوقعی
- ناسپاسی کردن
- خنده های پر سر و صدا در مقابل غریبه ها
- فخر فروشی 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.** **حضرت علی علیه السلام می فرماید: بر شما باد پوشیدن لباس ضخیم؛ چرا که هر کس لباس نازک باشد دینش نازک است.**<sup>۶</sup> پوشش مناسب هم حرمت شما را حفظ

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

۲- لَوْ كَانَ الْخِيَاءَ 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- وَ الْخِيَاءُ سَبَبٌ إِلَى كُلِّ حَمِيلٍ (تحف العقول، النص، ص ۸۴)

۵- قَالَ الصَّادِقُ علیه السلام الْخِيَاءُ عَشْرَةٌ أَجْزَاءُ تَسَعُهُ فِي النِّسَاءِ وَ وَاحِدَةٌ فِي الرِّجَالِ فَإِذَا حُفِضَتْ ذَهَبَ جُزْءٌ مِنْ خِيَائِهَا وَإِذَا تَرَوَّجَتْ ذَهَبَ جُزْءٌ فَإِذَا اقْتَرَعَتْ ذَهَبَ جُزْءٌ وَإِذَا وَلَدَتْ ذَهَبَ جُزْءٌ وَ بَقِيَ لَهَا خَمْسَةٌ أَجْزَاءُ فَإِذَا فَجَّرَتْ ذَهَبَ خِيَاؤها كُلُّهُ وَإِنْ عَفَّتْ بَقِيَ لَهَا خَمْسَةٌ أَجْزَاءُ (من لا يحضره الفقيه، ج ۳، ص ۴۶۹).

۶- أَبِي عَنِ الْقَاسِمِ بْنِ مُحَمَّدٍ عَنْ سُلَيْمَانَ بْنِ دَاوُدَ الْمِنْقَرِيِّ عَنْ حَمَّادٍ قَالَ سَأَلْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ علیه السلام عَنْ لُقْمَانَ وَ حِكْمَتِهِ الَّتِي ذَكَرَهَا اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ، فَقَالَ: أَمَا وَاللَّهِ مَا أَوْتِيَ لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ بِحَسَبٍ وَ لَا مَالٍ - وَ لَا أَهْلٍ وَ لَا بَشِطٍ فِي جِسْمٍ - وَ لَا 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 - وَ لَا غَائِطٍ وَ لَا اغْتِسَالٍ لَيْبَدَةً سَتَّرَهُ - 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 أَحْرَجَكَ فِي الدِّينِ وَ إِمَّا نَظِيرُكَ لَكَ فِي الْخَلْقِ (نهج البلاغه، خطبه ۵۳).

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

## تشکر و قدردانی

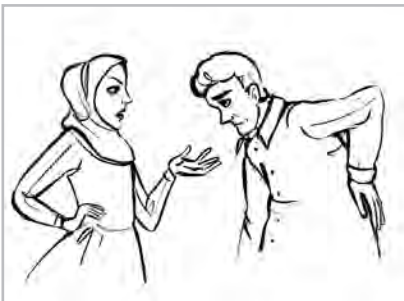
قدرشناس بودن یکی از نشانه‌های پختگی اجتماعی است. از دیگران برای زحماتی که کشیده‌اند، تشکر و قدرشناسی کنید و ناسپاس نباشید. کسی که از دیگران بابت زحماتشان تشکر نمی‌کند، مانند شخص بدهکاری است که هیچ‌وقت قصد ندارد بدهی‌اش را بپردازد. **امام صادق علیه السلام کسی را که بابت زحمات دیگران تشکر نمی‌کند به راهزنی 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 گلايه مند 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 منطقی سازید.

## 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 فوّران 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 عَذَابَ النَّارِ (مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۲۶۱).

۲- يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن مِّنْ أَرْوَاجِكُمْ وَأَوْلَادِكُمْ عَدُوًّا لَّكُمْ فَاحْذَرُوهُمْ وَإِن تَعَفَّوْا وَتَصَفَّحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ (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 بعضی‌هايش 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 حوصله 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:

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

۰ 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 مقدمه 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.

۰ 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، آن قدر 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:

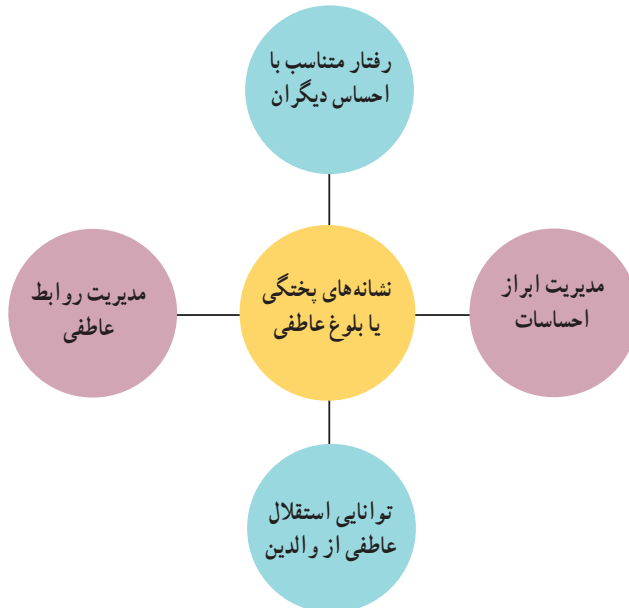
– کسی که در ابراز عواطف افراط می‌کند و دیگران را از خود خسته می‌کند، باید انتظار رانده شدن را داشته باشد.

– 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 کلاسی‌هایتان 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

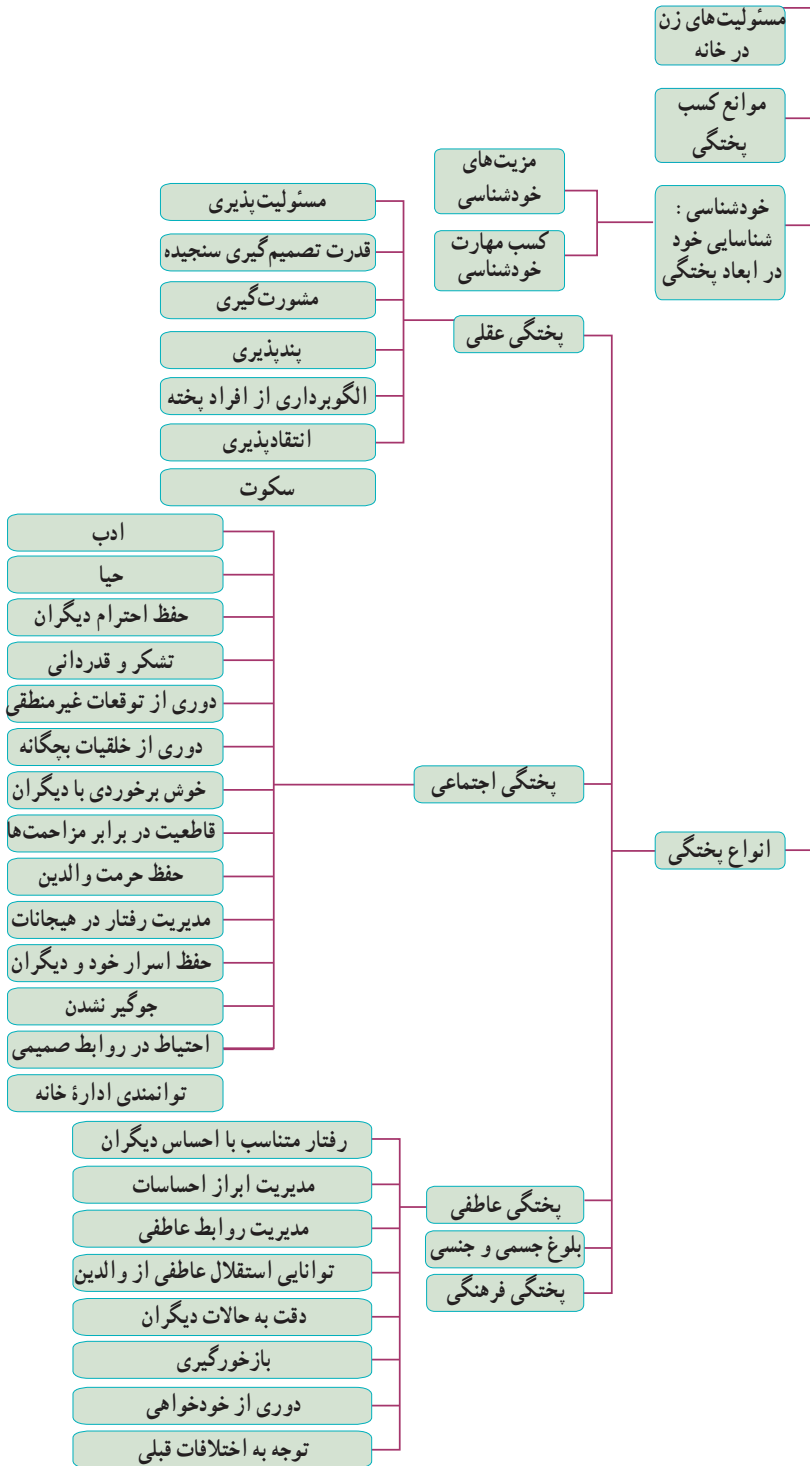
.....

.....

.....

فکر می‌کنید چه زمانی برای کسب این پختگی‌ها مناسب‌تر است؟

زندگی با طعم پختگی



# صحنہٴ نجمہ

زندگی با طعم حسرت ❖



۱۴. نمای دو:  
از ماست که بر ماست!



۱۳. نمای یک:  
مجبورم؛ نمی‌توانم با او  
ازدواج نکنم.

۱۵. نمای سه:  
عبور از چالش‌های عاطفی



۱۳- نمای ا: مجبورم؛ نمی‌توانم با او ازدواج نکنم

## منیژه

راننده تاکسی هرازگاهی یک‌بار از توی آینه نگاهی به من می‌اندازد و نگاهی هم به شادمهر که از صبح تا به حال چسبیده به من و از من جدا نمی‌شود. چشم‌هایم در اثر گریه ورم کرده است. با اینکه گرم زده‌ام اما هنوز ردّی از گریه‌های نیم ساعت قبل روی صورتم هست. خدا از تو نگذرد مهران که زندگی‌مان را آتش زدی... مهران...مهران... یک روزهایی این اسم کوفتی چه آتشی می‌زد به دلم؛ روزهای دانشکده و گروه تئاتر؛ و حالا ...

من آن روزها یک دختر پرحرارت و ماجراجو بودم که سرم درد می‌کرد برای تجربه کردن و بازیگوشی. برای آشنا شدن با هنرمندان و شخصیت‌های مشهور. از بین آن همه اما دلم گره خورد به مهران که هنرجوی رشته تئاتر بود. یک روز با مرجان رفته بودیم سر تمرین‌شان. قرار بود مرجان برای بازیگری تست بدهد اما کارگردان نمایش اصرار کرد من هم تستی بدهم که قبول کردم. او هم خوشش آمد و مرا انتخاب کرد و من از میان رشته طراحی فرش، پرتاب شدم به میان حجم بزرگی از هیجان و حرارت که تا آن وقت برایم ناآشنا بود.

مهران همان روزهای اول که من هنوز غریب بودم و ترسیده، آمد نزدیکم و کمک کرد تا با فضای تئاتر آشنا شوم و به نقشم نزدیک تر شوم و ترسم بریزد. این شد که وقتی از من خواست یک روز با چندتا از بچه های گروه بروم کافی شاپ، داشتم از هیجان و اشتیاق می‌مُردم. فکر می‌کردم تعداد بیشتری باشیم اما گروهی که مهران می‌گفت فقط شامل چهار نفر بود. مسعود و الناز که حس کردم ارتباط شان بیشتر از یک همکاری ساده است و من و مهران. چقدر آن روز توی دلم غنچ رفت وقتی فهمیدم از بین آن همه دختر، مهران مرا برای تولدش توی کافی شاپ دعوت کرده.

آن روز انکار روی زمین نبودم. کاش بعد از کافی شاپ برای مهران پیام تشکر نفرستاده بودم. مهران خیلی زودتر از چیزی که فکر می‌کردم پیام تشکر را جواب داد و تا نیمه شب برای همدیگر پیام دادیم. خیلی زود پیام‌هایمان به جایی رسید که وارد حریم شخصی همدیگر بشویم و از حس‌های تازه‌مان برای همدیگر بگویم؛ حرف‌هایی که حتی فکرش را هم نمی‌کردم یک روز بتوانم چشم توی چشم یک مرد بهش بگویم یا از او بشنوم. بعد از یک ماه، اگر دیگر حرف‌های پرمحبت مهران را نمی‌شنیدم شب خوابم نمی‌برد. مثل معتادی شده بودم که بدون حرف‌های پرحرارت مهران خمار می‌شدم. تا روزی که جملات عاشقانه‌ای به دستم رسید که حتی از جملات مهران هم قشنگ‌تر بود. اول فکر کردم مهران به وسیله دوستش مسعود می‌خواهد وفاداری مرا آزمایش کند. اما خیلی زود مسعود قسم خورد که مهران چیزی از این ماجرا نمی‌داند و از من هم خواهش کرد چیزی به او نگویم. برایش توضیح دادم که من و مهران تصمیم‌مان را گرفته‌ایم و قرار است با همدیگر ازدواج کنیم...

از توی تاکسی پارک را که می‌بینم فکر جدیدی به ذهنم می‌رسد. به راننده می‌گویم نکه دارد. می‌گوید هنوز نرسیده‌ایم خانم...! می‌گویم: «می‌دانم. برنامه‌ام عوض شده.» باید شادمهر را ببرم کمی بازی کند. از ماشین پیاده می‌شوم و شادمهر بالاخره مرا رها می‌کند و می‌دود طرف اسباب‌بازی‌های میان پارک.

بعد از ماجرای درخواست دوستی مسعود بود که سمج شدم مهران بیاید خواستگاری‌ام. برای اینکه چیزی از ماجرای مسعود نگویم، بهانه آوردم که بابا و مامان ماجرای دوستی‌مان را فهمیده‌اند و اگر زودتر خودمان یک

فکری نکنیم، آبروریزی می‌شود. البته بابا و مامان به یک چیزهایی شک کرده بودند؛ اما نه این قدری که من داغش می‌کردم. مهران بهانه می‌آورد که الان موقعیت مناسبی برای ازدواج ندارد. اما نمی‌شد.

دیگر بدون من حتی به خودش هم سخت می‌گذشت. مهران بالاخره چند ماه بعد برای خواستگاری به خانه‌مان آمد.

بابا و مامان دیگر فهمیده بودند که رابطه بین من و مهران فقط یک همکاری ساده هنری نیست. عصبانی شدند و مخالفت کردند، اما دیگر نمی‌توانستیم به عقب برگردیم. رابطه‌مان جدی‌تر از این حرف‌ها شده بود. بابا به شغل مهران ایراد گرفت؛ اما مهران خیلی زود یک شغل موقت دست و پا کرد و من هم اصرار کردم که به مهران جواب مثبت بدهیم. روزی که بابا قبول کرد جواب مثبت بدهد، بغض گلویش را گرفته بود. برای یک لحظه نزدیک بود من پشیمان بشوم از این همه فشاری که به بابا آورده بودم. اما حیف...

روزهای اول ازدواج‌مان خیلی خوب گذشت. همه چیز در هاله‌ای از خیال و رؤیا بود. اما خیلی زود واقعیت چهره تلخ خودش را نشان داد. خانواده مهران هم راضی به این ازدواج نبودند و تنها به خاطر فشارهای مهران، مرا پذیرفته بودند. هر وقت مرا می‌دیدند، جوری رفتار می‌کردند که معلوم بود هنوز مرا عروس خود نمی‌دانند. مهران می‌گفت نگران نباش بالاخره کنار می‌آیند، اما کنار نیامدند. این را وقتی فهمیدم که مهران شغل موقتش را هم از دست داد و خانواده‌هایمان راضی نشدند از ما حمایت کنند. فکر کردیم شاید به دنیا آمدن یک نوه دل‌شان را نرم کند. فکرمان چندان هم بیراه نبود و یک سال بعد که شادمهر به دنیا آمد، پدر بزرگ و مادر بزرگ‌ها بالاخره خندیدند. اما من نه، نمی‌توانستم بخندم.

از وقتی ماه‌های آخر بارداری را طی می‌کردم، حس کردم مهران چندان به من توجه نمی‌کند. تازه چند بار هم دستم انداخته بود که خپل شده‌ام و من تازه فهمیدم که او عاشق زن لاغر است. همین شد که حساس شدم روی رفت و آمدهایش، روی ارتباط‌هایش و موجی از شک که همیشه دلم را آشوب

می کرد. گفتم از کجا معلوم که مهران یکی دیگر از هم‌بازی‌هایش را دعوت نکند کافی‌شاپ. شاید این پیامکی را که دارد می‌زند برای آن دختره زردنیو می‌فرستد که مثل مداد لاغر و دراز است و توی تئاتر «بانوی شرقی» یک نقش دست سوم داشت.

اوضاع خوبی نداشتم، اما نمی‌شد با کسی هم درددل کنم. بروم به مامان بگویم یا خاله؟... می‌گویند این تحفه‌ای بود که خودت خواستی... به مادرشوهرم بگویم یا مهین بانو؟ که دستم بیندازند این خریزه‌ای است که قبلاً خودتان خورده‌اید و حالا باید بنشینید پای لرزش. خود مهران هم که هیچ جوهره زیربار نمی‌رفت و می‌گفت تو سوءظن داری و همه را به حساب افسردگی بعد از زایمان می‌گذاشت...

بدی‌اش این بود که حالا دیگر مهران هم نگران تماس‌ها و پیامک‌های من بود. حس می‌کردم مرتب مرا می‌پاید که با چه کسی تماس دارم. به مرور و به بهانهٔ بچه‌داری، تئاتر را که عشقم بود از من گرفت. نمی‌گذاشت نقش بگیرم و حتی به همکاری‌هایش هم سفارش کرده بود به من نقش ندهند. اگر یکی از بازیگرهای مرد یا حتی جوان‌های فامیل‌مان هم به من نزدیک می‌شدند، نگاه‌هایش تند و تیز می‌شد و توی خانه شر به پا می‌کرد. دیگر دانشگاه هم نگذاشت بروم. حتی به استاد‌هایم هم بدبین بود. فکر کردم چند وقتی صبر کنم اوضاع زندگی‌مان بهتر می‌شود؛ اما نشد...

شادمهر، در پارک، با ذوق و شوق تاب می‌خورد. احتمالاً دیگر از حال و هوای دعوای صبح بیرون آمده بود. کاش می‌شد دوباره بچه شوم و حس و حالم زود به زود عوض می‌شد. کاش می‌شد دوباره از نو شروع کنم...

به مرور حس کردم مهران گاهی وقت‌ها دروغ می‌گوید. مثل یک ماه قبل، شبی که مهران خانه نیامد و گفت مسعود حالش بد شده و رفته بیمارستان مراقبتش باشد. روز بعد که زنگ زدم احوال مسعود را پپرسم فهمیدم خانه است و ماجرای بیمارستان از بیخ و بن دروغ است.

مسعود به گمانم از خدا حافظی بی‌مقدمه‌ام فهمید که حالم بد شده. چند دقیقه بعد زنگ زد اما من بین آن همه گریه نتوانستم جوابش را بدهم. بلافاصله پیامک داد و احوال را پرسید. گفت نگرانم است و خواهش کرد جوابش را بدهم. بالاخره یکی دو ساعت بعد برایش پیامک دادم که نگران نباشد و حالم خوب است. آن قدر کلنجار رفت تا بالاخره برایش از مهران گفتم و سردی زندگی‌مان.



مسعود هم مرتب دلداری ام می داد و ناسزا می گفت به مهران. می گفت مهران لیاقت تو را ندارد. با این حرفها و درددلها حس کردم سبک تر شده ام اما دیگر از خودم، مسعود و مهران لجم می گرفت.

حالا دیگر با اینکه من جواب پیامکهای مسعود را نمی دادم اما او هر روز برایم پیامکهای عاشقانه می فرستاد و اصرار می کرد مهران را رها کنم. پیامکها روز به روز تندتر می شد و دیگر داشت لحنی از تهدید به خودش می گرفت و من مانده بودم این یکی را دیگر کجای دلم بگذارم؟... بروم به که بگویم که تازه خودم را متهم نکنند؟... به مهران؟... به بابا و مامان؟...

تا امروز صبح که شادمهر را بردم حمام و وقتی آمدم بیرون دیدم مهران رنگ صورتش از عصبانیت سیاه شده. گوشی من توی دستش بود و دستش از عصبانیت می لرزید. خواستم بپرسم چی شده که خودش شروع کرد به داد و فریاد. از بین فریادهایش فهمیدم یک پیامک برایم آمده و او رفته پیامک مسعود را دیده. هرچقدر تلاش کردم برایش توضیح بدهم که من هیچ پیامی یا تماسی با مسعود ندارم و فقط اوست که پیام می دهد، زیربار نرفت. گفت فکر کرده ای من باباتم که بتوانی سرم شیره بمالی. دیدی شکم درست بود؟ گفت تو اصلاً از همان اول یک ریگی به کفشت بود. همان وقت هایی که با آن آرایشهای غلیظت می آمدمی سر تمرین باید می فهمیدم چشمت دنبال من است. آخرش هم به زور خودت را به من قالب کردی.

دلم می خواست می توانستم خفه اش کنم. همینم مانده بود که یک بهانه هم از من بیفتد دستش. کاش می شد همه نفرت و کینه ام را مثل سنگی پرت کنم توی صورتش. اما به جای همه اینها فقط زل زدم توی صورتش و صبر کردم تا از خانه برود بیرون. تا بعد شادمهر را بدهم دست یکی از همسایه ها و برگردم توی خانه. بروم توی زیرزمین و همه درها را ببندم تا بتوانم با تمام وجود جیغ بزنم و خودم را خالی کنم... جیغ زدم و نفرین کردم به خودم... به مهران... به مسعود... حتی به بابا و مامان، که جلویم را نگرفتند و گذاشتند با یک عوضی مثل مهران ازدواج کنم.

وقتی رفتم شادمهر را بیاورم، اقدس خانم از دیدن صورتم جا خورد. اما معطل نکردم تا پرس و جو کند. گفتم بعد برایش توضیح می دهم. برگشتم

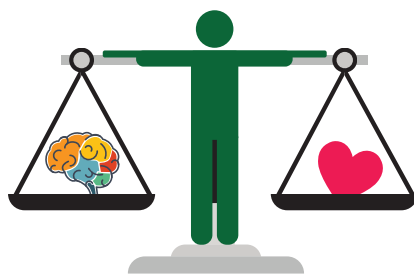
خانه و به صورتم کرم پودر زدم تا طبیعی تر شود.  
آینه جیبی ام را از توی کیفم در می آورم و صورتم را بررسی می کنم. پف  
صورتم کمتر شده و دیگر حالا مامان متوجه گریه هایم نمی شود. باید بروم  
خانه بابا. مامان می گفت برای مریم خواستگار آمده. حیف مریم است که به  
این زودی شوهر کند و دست یک نامرد بیفتد. باید با مریم حرف بزنم.  
می روم خانه بابا. جای دیگری ندارم برای رفتن...



— به نظر شما برای انتخاب یک همسر مناسب، عقل باید تصمیم بگیرد یا قلب؟ به عبارت دیگر، آیا باید با کسی ازدواج کنیم که عقلمان او را تأیید می‌کند یا با آن که دلمان می‌خواهد؟  
— ازدواج‌های امروز جامعه ما حاصل انتخاب عقل است یا قلب؟

## جایگاه عقل و قلب در انتخاب همسر

همه می‌گویند که در ازدواج عقل باید انتخاب‌گر باشد. اما آیا تاکنون دیده‌اید که روی کارت عقد یا عروسی کسی به جای دو قلب تصویر دو مغز کشیده باشند؟ ازدواج پیوند قلب‌هاست نه پیوند مغزها. از این رو، باصراحت و بی‌پرده می‌گوییم باید ببینید که دلتان چه می‌گوید. بدون هیچ تردیدی همسری را انتخاب کنید که دل شما آن را برمی‌گزیند. پس اگر قرار است پیوند قلبی ایجاد شود، قلب باید قلب دیگری را انتخاب کند. کسی که تصمیم‌گیرنده اصلی است و باید مسئله ازدواج را امضا یا نهایی کند، قلب است نه عقل. حال می‌پرسیم پس در این میان جای عقل کجاست؟



یک اصل مدیریتی می‌گوید: مدیر مدبّر مدیری نیست که حرف اول را بزند بلکه مدیری است که حرف آخر را بزند. آن هم بعد از آنکه نظرات کارشناسان را گرفت؛ یعنی وقتی همه، نقاط ضعف و قوت را بیان کردند و او آنها را دریافت کرد و سنجید، تصمیم بگیرد. مدیران ناشی زود تصمیم می‌گیرند و حرف اول را می‌زنند. طبیعی است وقتی مدیر، اول تصمیم می‌گیرد کارشناسان چاره‌ای جز تأیید ندارند. به همین علت خطای تصمیم‌گیری بالا می‌رود.  
در ازدواج نیز قبل از هرگونه تصمیم و گزارشی، قلب باید از کارشناس ویژه و عالی‌رتبه خود، یعنی عقل کارشناسی طلب کند و اگر قبل از تأیید عقل تصمیم گرفت، ضریب خطا و

شکست بسیار بالا می‌رود. در فرایند ازدواج ابتدا عقل باید با خیال آسوده و بدون هیچ آشفتنگی خاطر، نظرات اطرافیان و مشاوران و تحقیقات را جمع‌بندی کند ولی در نهایت قلب تصمیم بگیرد. پس عقل باید حرف اول را بزند و قلب حرف آخر را.

اگر عقل شما کسی را از هر نظر تأیید کرد ولی دل شما او را نخواست، یکی دو جلسه گفت‌وگو را ادامه دهید و ببینید که آیا احساس مثبتی در دلتان به وجود می‌آید یا نه؟ اگر هیچ احساسی شکل نگرفت این ازدواج نباید صورت بگیرد. اینکه گفته می‌شود «نگران نباش، علاقه بعد از ازدواج می‌آید»، حرف دقیقی نیست. اگر نیامد چه؟! **پس تا امضای قلب پایین امر ازدواج نخورد، پیوندی نباید صورت بگیرد و این معنای انتخابگری قلب است.**

## ازدواج اجباری

علاقه‌مند شدن قبل از شناخت، نقطه آغاز شکست است. اگر قلب شما زودتر از عقل شما به کسی وابسته شد دیگر عقل نمی‌تواند نظری بدهد؛ چرا که قلب تصمیمش را گرفته است؛ گفته‌اند که علاقه شدید به چیزی آدم را کور و کر می‌کند<sup>۱</sup>. طبیعی است وقتی دختری یا پسری برای شناخت طرف مقابل خود از روابط اجتماعی تعریف نشده و فضای مجازی با او انس می‌گیرد، آن دو قبل از آنکه بخواهند شناختی از هم پیدا کنند به هم علاقه‌مند می‌شوند. این علاقه قلبی فرصت را از عقل می‌گیرد. برای همین است که دیگران ممکن است در فرد مقابل، نقاط ضعف بزرگی را ببینند در حالی که دختر و پسر خود اصلاً متوجه آن نیستند.

پس فرایند انتخاب همسر باید به گونه‌ای باشد که عوامل تحریک‌کننده قلب زودتر وارد عمل نشوند. نگاه و ارتباط مستقیم و برقراری روابط عاطفی، همه تحریک‌کننده قلب هستند؛ جالب است که آنهایی که احساسی‌ترند بیشتر مدعی این هستند که احساساتی عمل نمی‌کنند. بنابراین برای خاطر جمعی از این مسئله، باید دید آیا آنچه را که من از طرف مقابل احساس می‌کنم دیگران هم تأیید می‌کنند یا نه.

مشکل منیژه دقیقاً این بود. منیژه نمی‌توانست معیارهایی را برای ازدواج در نظر بگیرد. دل او درگیر یک رابطه فردی مشخص شده بود، بنابراین مجبور بود او را انتخاب کند. آزادی عمل را از خودش گرفته بود. شک نیست که با این وضع، اگر مسعود زودتر از مهران با منیژه ارتباط برقرار کرده بود، منیژه مسعود را انتخاب کرده بود.

۱- حُبُّكَ لِلشَّيْءِ يُعْمَى وَ يُصَمُّ (من لایحضره الفقیه، ج ۴، ص ۳۸۰)

امروزه ازدواج بخش زیادی از دختران «ازدواج اجباری» است؛ البته نه اجبار بیرونی بلکه یک اجبار درونی که آزادی انتخاب را از آنها می‌گیرد. اگر این دختران ابتدا معیارهای ازدواجشان را در یک فرایند عاقلانه مشخص می‌کردند، و پیش از اینکه اجازه بدهند کسی وارد حریم عاطفی آنها بشود، مطمئن می‌شدند که آن فرد ملاک‌هایشان را دارد یا ندارد و سپس افراد را انتخاب می‌کردند، این چنین با شکست‌های عشقی پیش و پس از ازدواج مواجه نمی‌شدند. در واقع این دختران، از همان آغاز، دارند شکست را انتخاب می‌کنند. این ملاک‌ها و شیوه شناخت آنها در صحنه‌های بعد بیان خواهد شد.

## هم جوشی



— مواردی از شکست‌های عشقی پیش یا پس از ازدواج اطرافیان را برای دوستان خود بیان کنید. دلایل این شکست را بررسی کنید.

## انتخاب عاقلانه؛ زندگی عاشقانه

«باید عاشق باشی تا بتوانی ازدواج کنی!» این کلیشه و تکراری و نخ‌نمای فیلم‌ها و سریال‌هاست و این‌طور القا می‌کند که اگر دختر و پسر همدیگر را در نگاه اول پسندیدند در ازدواج مناسب هم هستند و زندگی شیرینی خواهند داشت. به این نوع ازدواج، ازدواج با عشق رمانتیک می‌گویند. منظور از ازدواج با عشق رمانتیک آن است که با همان نگاه اول دلت برای او برود و تکان بخوری. بر اساس پژوهش‌هایی که در کتاب‌های جامعه‌شناسی خانواده منتشر شده است، این نوع ازدواج‌ها، علی‌رغم جذابیت بالایی که دارد، بیشترین درصد طلاق را نیز به بار آورده است؛ چرا که این عشق‌ها، به همان سرعتی که به وجود می‌آیند با همان سرعت نیز فروکش می‌کنند. ضرب‌المثل «وصال مدفن عشق است»، مربوط به همین نوع عشق است؛ ضرب‌المثلی که به بیان‌های دیگر در بسیاری از فرهنگ‌های غیرایرانی نیز وجود دارد. این عشق‌ها مانند کاتالیزور عمل می‌کنند؛ یعنی صرفاً سرعت پیوند را افزایش می‌دهند. بسیاری از علاقه‌های پیش از ازدواج با واقعیت‌های زندگی همخوان نیست. به همین دلیل،

۱- طبق برخی برآوردها در آمریکا از هر ۱۰۰ ازدواج عشقی، ۹۳ مورد با شکست دردناک رو به رو شده و در فرانسه، عمر متوسط هر ازدواج عشقی، ۳ ماه و نیم بوده است. (کی‌نیا، مبانی جرم‌شناسی، جلد ۲، ص ۸۰۸، دانشگاه تهران، ۱۳۶۹)

زندگی زوجین با به سردی گراییدن آتش عشق، شیرینی و گرمی خود را از دست می‌دهد و عواقب ناخوشایندی را همراه می‌آورد. حتی اگر شما در انتخاب همسران به خاطر علاقه قلبی، جذاب‌ترین پسر را هم برگزیده باشید، تمام مؤلفه‌های این عشق چندی پس از ازدواج رنگ می‌بازد و محو می‌شود. در حالی که عشق برای ادامه ازدواج ضروری‌تر از آغاز آن است. عشقی که به تدریج و با دیدن سختی و مسئولیت‌پذیری طرفین در زندگی شکل می‌گیرد، ظرفیت شما را برای تحمل سختی‌ها و گذشت و حتی ایثار افزایش خواهد داد. چنین عشقی هم ناشی از انتخاب عاقلانه‌ای است که قبلاً کرده‌اید و هم حاصل مراقبتی است که پیش از ازدواج از قلب خود کرده‌اید. شما با مطالعه و مشورت، معیارهای مؤثر در ازدواج را دانسته‌اید و با سخت‌گیری زیاد و دقت فراوان، مناسب‌ترین گزینه را شناخته‌اید و این به یک زندگی عاشقانه منجر خواهد شد. عاقلانه انتخاب کرده‌اید که توانسته‌اید یک عمر عاشقانه زندگی کنید. نوش جانان...

برای مراقبت از آزادی خود در انتخاب از راهکارهای زیر استفاده کنید :

- ۱- توجه کنید که دلیلی که باعث آشنایی شما با فرد مقابل شده است نمی‌تواند به تنهایی اساس خوبی برای ارتباط‌های بعدی و حتی ازدواج باشد.
- ۲- اگر به یک دلیل واقعی، مثل همکاری علمی، مجبورید با پسرها هم صحبت شوید نباید بگذارید این صحبت‌ها وارد حریم خصوصی شما یا او شود. نوع برخورد و حیایی که از خود نشان می‌دهید، تعیین‌کننده محدودۀ ارتباط شما خواهد بود.
- ۳- حجب و حیای خود را در ارتباط با جنس مقابل افزایش دهید و حد و مرزهای مشخصی را در ارتباط با جنس مقابل ایجاد کنید. این حجب و حیا مانع ایجاد محبت و وابستگی خواهد شد.

## اگر اهل مطالعه‌اید ...



«پنج‌شنبه فیروزه‌ای» رمانی اجتماعی است که سرگذشت یک گروه دانشجوی ممتاز یک دانشگاه را، که به منظور تشویق به اردوی زیارتی مشهد رفته‌اند، بررسی می‌کند. در این رمان مسائلی همچون ازدواج، ارتباط با جنس مخالف و نقش فضای مجازی در شکل‌گیری روابط افراد پردازش شده است.

## ۱۴- نمای ۲: از ماست که بر ماست

— روزی که بابا قبول کرد جواب مثبت بدهد، بغض گلویش را گرفته بود و برای یک لحظه نزدیک بود حتی پشیمان بشوم؛ از این همه فشاری که به بابا آورده ام. اما حیف...

— خانواده هامان راضی نشدند از ما حمایت کنند... این خربزه‌ای است که قبلاً خودتان خورده‌اید و حالا باید بنشینید پای لرزش ...

— حساس شدم روی رفت و آمدهایش، روی ارتباط‌هایش و موجی از شک همیشه دلم را آشوب می کرد. گفتم از کجا معلوم که مهران یکی دیگر از هم‌بازی‌هایش را دعوت نکند کافی شاپ.

— بدی اش این بود که حالا دیگر مهران هم نگران تماس‌ها و پیامک‌های من بود و حس می کردم مرتب من را می پاید که با چه کسی تماس دارم. به مرور و به بهانه بچه‌داری تئاتر را که عشقم بود هم از من گرفت.

— گفت تو اصلاً از همان اول یک ریگی به کفشت بود. همان وقت‌هایی که با آن آرایش‌های غلیظت می آمدی سر تمرین باید می فهمیدم چشمت دنبال من است. آخرش هم به زور خودت را به من قالب کردی.

## بار کج به منزل نمی رسد

— نوشته بود: مرا دو کلمه موعظه کنید.

— امام حسین علیه السلام در پاسخ او نوشتند: کسی که از طریق معصیت بخواهد به چیزی برسد، آنچه بدان امید دارد زودتر از دستش می رود و از آنچه می ترسد زودتر به سرش می آید.<sup>۱</sup>

همان‌طور که در نمای قبلی اشاره شد، ازدواج‌هایی که در پی دوستی‌های عاشقانه شکل می‌گیرد و عواطف پررنگ آن فرصت شناخت را از فرد و خانواده سلب می‌کند، آسیب‌های خاص خودش را دارد. در این سال‌ها این نوع ازدواج‌ها شیوع زیادی یافته و در پی آن آمار طلاق هم بالا رفته است. این دوستی‌ها اگر هم به ازدواج منجر نشود آسیب‌های زیادی را برای هر دو طرف به بار می‌آورد. البته به خاطر عواطف لطیف و حساسیت بیشتر دختران، همیشه سهم آسیب عاطفی آنها بسیار بالاتر است.

۱- عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام قَالَ: كَتَبَ رَجُلٌ إِلَى الْحُسَيْنِ عليه السلام عَطْنِي بِحَرْفَيْنِ فَكَتَبَ إِلَيْهِ مِنْ حَاوِلٍ أَمْرًا بِمَعْصِيَةِ اللَّهِ كَأَن أَفْوَتْ لِمَا يُرْجُو وَ أَسْرَعَ لِمَجِيءِ مَا يَحْدُرُ (کافی، ج ۴، ص ۱۱۷)

نتایج دوستی‌های قبل از ازدواج دو نفر را در دو حالتی که آنها «با هم ازدواج کنند» یا «با هم ازدواج نکنند»، در نظر بگیرید. بیشترین آسیب‌هایی که شما از دوستی‌های قبل از ازدواج مشاهده کرده اید یا حدس می‌زنید کدام گزینه‌هاست؟ می‌توانید به چند مورد رأی دهید.

### اگر با هم ازدواج نکنند

- ایده آل‌گرا شدن در انتخاب همسر
- شکست عشقی
- بدبین شدن به جنس مخالف
- مقایسه با همسر
- نگرانی از اطلاع همسر
- تهدید و باج خواهی
- تعرض و تجاوز آشنا
- تأخیر در ازدواج
- دل زدگی از ازدواج
- آبروریزی و بدنامی
- ..... -
- ..... -
- ..... -

### اگر با هم ازدواج کنند

- شناخت احساسی و غیردقیق از یکدیگر
- از دست دادن حمایت خانواده ها
- بی اعتمادی و سوء ظن به همسر
- ایده‌آل‌گرا شدن به خاطر مزایای ارتباطات قبلی
- فرسایش و خستگی ناشی از تحمل سختی‌ها
- بی‌عزتی در خانه همسر
- تحمل فشارهای زیاد و در نتیجه، بالا رفتن توقعات
- ..... -
- ..... -
- ..... -

در ادامه برخی از این آسیب‌ها به تفکیک اشاره می‌گردد.

## الف) اگر ارتباط منجر به ازدواج شود:

اگرچه ازدواج‌هایی وجود دارد که با عشق رمانتیک شروع شده و به خوبی هم تداوم یافته است، با این حال، طبق پژوهش‌های مختلف، در بسیاری از کشورها ازدواج ناشی از عشق رمانتیک<sup>۱</sup>، بیشترین احتمال طلاق را نسبت به سایر انواع ازدواج به خود اختصاص داده است. بعضی از دلایل این مسئله، آسیب‌های خاص این ازدواج‌هاست که به شرح زیر است:

### ۱- بی‌اعتمادی و سوء ظن

این همسران همیشه احتمال می‌دهند که آنچه در مورد خودشان، در پیش از ازدواج اتفاق افتاده است دوباره رخ دهد. بنابراین وقتی مرد خانه را با ناراحتی ترک می‌کند، زن دلش شور می‌زند که نکند او قرار تازه‌ای در کافی‌شاپ بگذارد و شوهرم از همان راهی که مرا انتخاب کرد،

۱- ازدواج با عشق رمانتیک، ازدواجی است که بر مبنای هیجانات عاشقانه اولیه شکل گرفته باشد.



سراغ دیگری برود! نکند دیگری زیر پای شوهرم بنشیند! این نگرانی به راحتی قابل برطرف کردن نیست و اصطلاحاً نسبت به درمان مقاوم است؛ چرا که قبلاً در مورد خود زن اتفاق افتاده و ناشی از تجربه شخصی است.



## ۲- از دست دادن حمایت خانواده

در این نوع ارتباطات، فرد خانواده‌اش را به نوعی در مقابل عمل انجام شده قرار می‌دهد. در نتیجه، خانواده با سوءظن نسبت به این ازدواج نگاه می‌کند و نقاط مثبت فرد مقابل را نمی‌بیند. اگر هم فرد آن قدر اصرار کند که خانواده، تسلیم یا به زور راضی شوند، معمولاً حمایت‌های مادی و معنوی آنها را از دست می‌دهد.

این حمایت‌های معنوی، خصوصاً در «دوره تردید پس از ازدواج» که برای اغلب زوج‌ها پدید می‌آید، مورد نیاز است. این دوره، زمانی بعد از ازدواج است که فرد با مشکلاتی در زندگی یا اشکالاتی در طرف مقابل روبه‌رو می‌شود و فکر می‌کند انتخا‌بش اشتباه بوده است. در شرایط تردید این خانواده است که به فرد امید می‌دهد و با بیان تجربیات خود، حال و هوای او را عوض می‌کند. در صورتی که خانواده‌ای که با این ازدواج مخالف بوده سرکوفت می‌زند یا حداقل سکوت می‌کند. حتی اگر به ظاهر هم دل‌داری بدهد از صمیم قلب با فرزند خود همدل نیست.

## ۳- از دست دادن عزت و احترام نزد خانواده همسر

هر دختری با هزار امید وارد خانه بخت می‌شود و دلش می‌خواهد مورد احترام، عزت و محبوبیت خانواده همسرش باشد. همچنین دوست دارد شوهرش نیز در خانواده‌ی وی عزیز باشد. وقتی اعضای خانواده‌ای احساس کنند نقشی محوری در این ازدواج نداشته‌اند و این عروس یا

داماد به آنها تحمیل شده است هیچ گاه نمی‌توانند عروس یا داماد خود را از صمیم قلب دوست بدارند. محبت امری سفارشی و اجباری نیست. مشارکت خانواده در انتخاب عروس و داماد، نقش مهمی در محبت به آنها دارد.

#### ۴- آرمان‌گرایی و سرخوردگی

در فضای عشق‌های پیش از ازدواج، فرد یک تصویر آرمانی از طرف مقابل برای خودش می‌سازد. اما پس از ازدواج وقتی پای مسئولیت‌ها و تعهدات به میان می‌آید، مشکلات زندگی که بروز می‌کند باعث می‌شود ابعاد دیگر شخصیت فرد آشکار شود. واکنشی که فرد به این واقعیت‌ها دارد، با تصویر آرمانی که ساخته بود سازگار نیست. بنابراین با بروز اشتباهات و نقاط ضعف، کاخ شیشه‌ای که او برای خود ساخته بود، به یکباره ویران و فرد سرخورده می‌شود؛ به‌خصوص اگر برای به‌دست آوردن همسرش به خیلی چیزها پشت کرده باشد.

#### ۵- فرسایش آستانه تحمل

معمولاً این ارتباطات مسیر پرفراز و نشیبی را تا رسیدن به ازدواج طی خواهد کرد. در بسیاری از مواقع شرایط ازدواج در یکی از دو طرف مهیا نیست، زیرا یا والدین به این ازدواج رضایت نمی‌دهند، یا اینکه پسر جرئت اقدام ندارد. گذر از این مراحل، فشارها و فرسایش زیادی دارد که دیگر برای فرد در مواجهه با مسائل پس از ازدواج، توان و مقاومتی را باقی نمی‌گذارد. برای همین با کوچک‌ترین مسئله‌ای از کوره در می‌رود و برخورد نامناسب می‌کند؛ به‌خصوص که هر کدام از دو طرف به دلیل سختی‌ها و هزینه‌هایی که برای این ازدواج تحمل کرده‌اند، سطح توقعشان از طرف مقابل بالا رفته است و انتظار دارند که او کوتاه بیاید.

#### ۶- آمادگی شکست

همان‌طور که قبلاً ذکر شد، زمینه شکست این نوع ازدواج‌ها زیاد است و فرد باید آمادگی تحمل آن را داشته باشد. البته طلاق به عنوان یک پدیده فردی یا اجتماعی، هرچند خوشایند هیچ زوج و خانواده‌ای نیست و دین هم آن را نمی‌پسندد، اما در جایی که دلایل قوی و قانع‌کننده‌ای برای جدایی به عنوان آخرین راه حل وجود داشته باشد، ناگزیر است.

## ب) اگر ارتباط به ازدواج منجر نشود

اغلب ارتباطات قبل از ازدواج، به دلایل مختلفی به ازدواج منجر نمی‌شود ولی پیامدهایی دارد که بعضی از آنها به شرح زیر است:

### ۱- ضربه عاطفی

هدف دختر و پسر از دوستی متفاوت است. عموماً دختران وقتی اجازه می‌دهند کسی وارد حریم دوستی‌شان بشود که قصد ازدواج با او را داشته باشند. در واقع خیلی از دختران، دوستی را مقدمه ازدواج می‌دانند. در حالی که پسران دوستی را جایگزینی برای ازدواج می‌دانند. این جمله در میان این گونه پسران رایج است که «اگر می‌خواستم با او ازدواج کنم که باهانش دوست نمی‌شدم». البته ممکن است پسر به خاطر حفظ ارتباط خود با دختر وعده ازدواج هم به او بدهد. اکثر پسران، در این ارتباط گرفتن، به دنبال لذتشان هستند در حالی که دختران اغلب عواطفشان درگیر می‌شود. لذت گذراست و جایگزین پذیر اما عاطفه ماندگار است و آسیب‌پذیر. برای همین وقتی که دختر می‌بیند با کوچک‌ترین حادثه یا ممانعت یا مشکلی، پسر جا می‌زند و به راحتی رابطه را ترک می‌کند، دچار ضربه عاطفی شدید می‌شود.

## صرفاً جهت اطلاع



### افسردگی

بعضی از افرادی که دچار این نوع ضربات عاطفی می‌شوند، ممکن است یک غم پایدار را همراه با نشانه‌های دیگر مثل کم‌اشتهایی، افت قابل توجه انگیزه‌ها، احساس پوچی و بی‌ارزشی تجربه کنند که حداقل تا دو هفته ادامه می‌یابد. در این مدت فرد از تفریحات خود لذتی نمی‌برد. این وضعیت می‌تواند یکی از انواع افسردگی باشد که حتماً به مراجعه و درمان توسط روان‌شناس و حتی گاهی روان‌پزشک نیاز دارد.

### هم‌جوئی



بر مبنای تفاوتی که گفته شد، نمونه‌هایی از برخوردهای متفاوت دختران و پسران در روابط با یکدیگر را بیان کنید و آسیب‌هایی را که در این تفاوت‌ها برای دختران رخ می‌دهد، به بحث بگذارید.

## ۲- آرمان‌گرایی در انتخاب

وقتی تجربه ارتباط با پسرها در دختری زیاد شد او امتیازات هر کدام را جدا جدا به خاطر می‌سپارد، به همین دلیل معمولاً خواسته یا ناخواسته انتظار دارد که خواستگارش تمام مزایای افراد قبلی را داشته باشد، در غیر این صورت نمی‌تواند او را ببیند. به این ترتیب انتخاب او سخت‌تر شده و گزینه‌های خوبی را از دست می‌دهد و ازدواجش چنان به تأخیر می‌افتد که خسته شده و از روی ناچاری با کسی ازدواج می‌کند که مزایای مورد نظرش را ندارد.

## ۳- دل‌زدگی از ازدواج

این ارتباطات، آن چنان عواطف دختر را درگیر می‌کند که اگر به ازدواج منجر نشود، او را به حدی دل‌زده می‌کند که احساس می‌کند ظرفیت روحی برای ازدواج را از دست داده است و می‌گوید: «حال و حوصله هیچ کسی را ندارم!». در واقع عشق‌های ناکام پیشین که موجب سرخوردگی وی شده است، به یک نفرت عمومی و بی‌اعتمادی نسبت به جنس مخالف منجر می‌شود؛ به خصوص در شرایطی که زمان درگیری عاطفی طولانی بوده و فراز و نشیب‌های زیادی را طی کرده باشد.

رفتارهای پرخطر و آسیب‌های متعدد جسمی و روحی دیگری نیز از این روابط ناشی می‌شود که قابل بیان نیست و شما شاید با چشم تیزبین خود بهتر از دیگران با آنها آشنا کنید. هر کدام از این آسیب‌ها به تنهایی می‌تواند سرنوشت یک نوجوان را تحت الشعاع قرار دهد و او را از یک زندگی آرام و شیرین و یک ازدواج بدون دغدغه محروم کند.

چه دختران شایسته‌ای که امتیازات فراوانی داشتند و در اثر این ارتباطات خوشبختی خود را فروختند و به باد دادند. آنها دخترانی بودند که در واقع نقاط قوت خود را نمی‌شناختند و طبیعی است کسی که برای خودش ارزش قائل نباشد، به دیگران هم اجازه می‌دهد که با احساسات او بازی کنند و برایش ارزشی قائل نباشند.

چه دانش‌آموزان خوش استعداد و خوش فکری که بر اثر آسیب‌های این روابط، امیدهایی را که دیگران به آنها بسته بودند، ناامید کردند؛ چرا که در خلال این روابط، تمرکز فکری خویش را نیز که برای پیشرفت علمی و تحصیلی‌شان نیاز دارند از دست می‌دهند. این‌گونه دانش‌آموزان مطالبی را که همیشه با یک بار خواندن یاد می‌گرفتند، حالا ده بار می‌خوانند ولی باز حواسشان جای دیگر است؛ وقت می‌گذارند ولی نتیجه نمی‌گیرند؛ یا اصلاً دست و دلشان به درس نمی‌رود.

بہتر است تا آنجا کہ ممکن است فرد، درگیر این روابط نشود؛ اما اگر بہ ہر دلیلی درگیر شد، راہکارهایی کہ در نمای بعد بیان می‌شود، بہ او کمک می‌کند تا از استمرار و عمیق شدن این روابط خودداری کند.

## ہم جوشی



با توجہ بہ آسیب‌های فراوان ناشی از ارتباطات نادرست دختر و پسر، بہ نظر شما علت رواج این پدیدہ در سال‌های اخیر چیست؟

## اگر اہل مطالعہ اید ...



«من و دوست... ام» کتابی است کہ بہ بررسی پدیدہ روابط دختر و پسر و در بین قشر جوان و نوجوان جامعہ امروز پرداختہ و با تحلیلی منطقی، محاسن و معایب این دوستی‌ها را بیان نمودہ است. فصل‌های «عوامل فراگیر شدن این روابط» و «آسیب‌های این نوع روابط» را حتماً مطالعہ کنید.

## پاکان برای پاکان

♥ آیا تا بہ حال بہ این فکر کردہ اید کہ بیشترین لذت ازدواج را چہ کسی می‌برد؟ کسی کہ روح و عواطفش بکر و تازہ بودہ و تاہنگامی کہ ازدواج نکرده کسی را بہ قلب خودش راہ ندادہ باشد. دختر یا پسری کہ قبل از ازدواج خود، در جامعہ با حجب و حیا رفتار کردہ و با کسی «ازدواج عاطفی» نکرده است، تازگی عشق را در ہمسرش تجربہ می‌کند. اینہا امانت‌دارانی ہستند کہ قبل از اینکہ با کسی پیمانی بستہ باشند، حفظ امانت کردہ و قلب خود را بہ روی کسی نگشودہ‌اند. اینان، قدرت و ضمانت امانت‌داری‌شان بعد از ازدواج بہ مراتب بیشتر خواہد بود. برای ہمین بیشترین لذت ازدواج از آن زوج جوانی است کہ اولین عشق خود را در ازدواج تجربہ می‌کنند. عشق بکر در یک فضای مطمئن، پایدار و صمیمی سہم اینہاست. برای ہمین است کہ قرآن توصیه کردہ است کہ زنان پاک، با مردان پاک ازدواج کنند و مردان پاک، زنان پاک را برگزینند:

الطَّيِّبَاتُ لِلطَّيِّبِينَ وَالطَّيِّبُونَ لِلطَّيِّبَاتِ (سورہ نور، آیہ ۲۶)

### خاطره

ولی «شاهین» این جور نیست...

سر کلاس داشتم از آسیب‌های روابط دختر و پسر می‌گفتم و بحث تمام شد. یکی از دختران زرنگ و خوش‌بین، بعد از کلاس به دفترم آمد و گفت: استاد! تمام مباحث کلاستان را قبول دارم، ولی «شاهین» این جور نیست. من گفتم شاید شاهین شما این‌گونه نباشد! ولی این آسیب‌ها عمومیت دارد.

... یک سالی گذشت. روزی همان دختر به دفترم آمد و گفت: یک ماه است از بیمارستان مرخص شده‌ام. با تعجب پرسیدم چرا؟ گفت: راستش فهمیدم شاهین هم همان جور ه...

### هم‌جوشی



فرض بگیرید یکی از نزدیکانتان در یک ارتباطی قرار گرفته و حالا از شما کمک می‌خواهد که این روابط را قطع کند. شما چه ابتکاری را برای قطع این ارتباط پیشنهاد می‌دهید.

یکی از مهم‌ترین ابعاد هویتی هر کس این است که وی اهداف مهم و اولیه زندگی‌اش را مشخص کند و سبکی را برای ادامه زندگی برگزیند. کسی که اصلاً نمی‌داند در زندگی به دنبال چیست و یا باید به دنبال چه باشد، هنوز در حال امتحان کردن است تا ببیند چه چیزی او را برای یک عمر راضی می‌کند. کسی که هنوز اصلاً نمی‌داند از زندگی چند دهه‌ای پیش روی خودش چه چیزی می‌خواهد، هنوز در بازی‌های پیش از هویت است. فردی که هنوز اهداف و مسیر زندگی<sup>۱</sup> متناسب خود را نشناخته و انتخاب نکرده است، در سایر انتخاب‌های زندگی‌اش هم دچار مشکل خواهد شد.

پسرها، عموماً تا شغل پایداری پیدا نکنند و دختران تا ازدواج نکنند مسیر زندگی‌شان معلوم نمی‌گردد. اینکه فردی ده گزینه مختلف را برای آینده‌اش انتخاب کرده است نشان می‌دهد که هنوز هویتش کامل نشده است. روزی می‌گویند می‌خواهم هنرپیشه بشوم، یا روزی می‌خواهد مهماندار هواپیما شود، روزی می‌خواهد برای تحصیلات عالی به خارج از کشور برود و روزی می‌خواهد درس و هرچیز مربوط به درس را رها کند و بسوزاند. یا اینکه هیچ‌شأن و اعتباری برای خودش قائل نیست و فقط نگاهش به این است که دیگران چه چیزی می‌خورند و چه چیزی می‌پوشند و یا اینکه می‌خواهد با رفتارهای عجیب و غریب خود جلب توجه کند. چنین وضعیتی نشانگر این است که فرد هنوز در مراحل شکل‌گیری هویت است.



امروزه شکل‌گیری هویت نوجوانان به تأخیر افتاده و این هویت تأخیر یافته<sup>۲</sup> آسیب‌هایی بر سر آنان آورده است؛ تا جایی که ممکن است سبب شود فرد به بدن خود آسیب بزند و زیبایی و لطافت خود را خدشه‌دار سازد.

۱- Life course

۲- Moratorium

## ویژگی ارتباطات دوران نوجوانی

بسیاری از مسائل و ارتباطاتی که نوجوانان در آن درگیر هستند، بعد از شکل‌گیری هویتشان رنگ می‌بازد. به همین دلیل وقتی در سنین بالاتر به یاد خاطرات دوران نوجوانی می‌افتند، از اینکه چقدر در نوجوانان این مسائل را جدی می‌گرفتند تعجب می‌کنند. همان‌طور که خود شما امروز به خاطرات دوره متوسطه اول خود می‌خندید یا از رفتارهای آن وقتتان تأسف می‌خورید، در حالی که هر مسئله‌ای در دوره خودش کاملاً جدی است و می‌تواند سرنوشت یک نوجوان را تحت تأثیر قرار دهد.

همان‌طور که در دوران نوجوانی، دائماً ابعاد بدن تغییر می‌کند و فرد نمی‌تواند روی یک لباس ثابت حساب کند، اولویت‌ها و روحیات یک نوجوان نیز دائماً در حال تغییر است به گونه‌ای که یک نفر در طول یک ماه یا حتی یک هفته ممکن است برای خودش چندین چشم‌انداز یا جایگاه اجتماعی تصور کند. بنابراین، دل‌بستگی‌های این دوران پایدار نیست؛ اگرچه می‌تواند آسیب‌های جدی و ضربات جبران‌ناپذیری به دنبال داشته باشد که در نمای پیشین به آن پرداخته شد.

## جلوگیری از تحقیر

اگرچه ممکن است بعضی از دختران زمینه‌ساز ارتباط باشند اما شروع‌کننده ارتباط، بصران هستند و متأسفانه هرگاه بخوانند، بدون در نظر گرفتن عواطف دختر و پذیرش هیچ مسئولیتی، این ارتباط را قطع می‌کنند. در حالی که اگر شما هم به این فهم رسیده‌اید که این رابطه اکنون یا در آینده به ضررتان است، باید توان و ابتکار عمل برای قطع ارتباط را داشته باشید. چنین رابطه‌هایی عموماً دیر یا زود قطع می‌شود. حال، اگر شما این رابطه را قطع کنید کرامت و عزت نفس خودتان حفظ می‌شود، اما اگر طرف مقابل این رابطه را قطع کند احساس حقارت ماندگاری برای شما باقی خواهد گذاشت. بسیاری از آسیب‌پذیری‌های عاطفی شما ناشی از کمبود اعتماد به نفستان است. تلاش کنید عزت نفس خود را تقویت کنید و خودتان را دست‌کم نگیرید. برای این کار می‌توانید بر روی نقاط قوت و یا موفقیت‌های خودتان تمرکز کنید.

## تدابیرهایی برای قطع ارتباط

شاید در اطرافتان کسانی را دیده باشید که درگیر ارتباط‌های نادرست هستند. شما می‌توانید



با استفاده از راهکارهایی که در ادامه این نما مطرح می شود، در نقش یک امدادگر عاطفی، به دوستانی که دچار این اشتباه شده اند کمک کنید و حتی برای کمک به آنها، به صورت گروه‌های حمایتی عمل کنید.

اولین نکته این است که تمام کردن یک رابطه اگر به شکل صحیح انجام نگیرد آسیب‌های خاص خود را به همراه دارد؛ مثلاً قطع ناگهانی رابطه بدون اطلاع قبلی احتمالاً طرف مقابل را در هاله‌ای مبهم از عشق نگه می‌دارد. از طرف دیگر قطع تدریجی رابطه هم چندان مؤثر نیست. بعضی فکر می‌کنند اگر به طرف مقابل بی‌محلی کنند، ممکن است روابط آنها خود به خود به سردی کشیده شود و جدایی راحت‌تر اتفاق بیفتد.

اما به نظر می‌رسد، اگر شخص تصمیم خود را با قاطعیت، شفاف و با کمترین ابراز هیجانی به طرف مقابل منتقل کند، هم خودش زودتر از بلا تکلیفی خارج می‌شود و هم فرصت چانه‌زنی را از طرف مقابل می‌گیرد. قبل از بیان تصمیم به قطع رابطه، باید همه واکنش‌های طرف مقابل را پیش‌بینی کرد و برای آن جوابی آماده نمود تا هم ذهن برای صحبت کردن آماده‌تر باشد و هم رابطه آسان‌تر قطع شود.

چانه‌زنی‌هایی همچون «اشتباه می‌کنی»، «پشیمان می‌شوی»، «آخه چرا؟» و «بیا به فرصت دیگه به همدیگر بدیم»... معمولاً از طرف مقابل شنیده می‌شود که ممکن است دختر را در تصمیمش مردد سازد، ولی بعد از اینکه فرد تصمیم به قطع ارتباط گرفت، نباید فرصت این چانه‌زنی‌ها یا حتی تهدید را به طرف مقابل داد؛ بلکه باید صریحاً به او اعلام موضع شود. فرد باید بداند که نسبت به احساسات طرف مقابل مسئولیتی ندارد و مجبور نیست او را راضی یا قانع کند. قطعاً هر گونه قطع ارتباطی ناراحتی دارد و البته در پسرها دوره آن کوتاه‌تر است.

برای اینکه این قطع روابط به بهترین شکل صورت بگیرد، باید هم‌زمان، سه جنبه شناختی، عاطفی و رفتاری مد نظر قرار گیرد که در ادامه به آنها اشاره خواهد شد.

## ۱- تدبیرهای شناختی

هر وقت خواستید یک مشکل را در کسی برطرف کنید یا در او تغییری اساسی دهید، ابتدا باید فکر او را اصلاح کنید. بنابراین اولین قدم، ارائه دادن راهکارهای شناختی به کسی است که دچار این مشکل شده است. به او بگویید:

— لازم نیست همه چیز را خودت تجربه کنی، چون بعضی از تجربه‌ها بسیار گران تمام

می‌شود. به سخن خیرخواهان و دیگرانی که پخته‌تر و موفق‌ترند، توجه کن و با آنها با روی باز مواجه شو.

– شناخت را از این رابطه با تفکر، مشورت و مطالعه اصلاح کن. نقاط منفی این رابطه و پیامدهایی را که می‌تواند برای آینده‌ات داشته باشد یادداشت کن. یادداشت کردن موجب می‌شود هنگام جمع بندی، تمام موارد جلوی دید تو باشند و از نادیده گرفتن برخی موارد در اثر غلبه احساسات جلوگیری شود.

– مشورت با فردی پخته، همفکر و متعهد که بتواند به قطع ارتباط کمک کند، بسیاری از نقاط ابهام ذهنی‌ات را برطرف می‌کند و موجب می‌شود بدون تزلزل و با قدرت به قطع کامل ارتباط بررسی. – ویژگی‌های منفی طرف مقابل را به یاد بیاور و ضعف‌های شخصیتی طرف مقابل و رفتارهای غلط او و همچنین تفاوت‌های فرهنگی خانواده خودت با خانواده او را یادداشت کن. – به مزایای رهایی از این رابطه نیز بیندیش؛ مانند رهایی از درگیری‌های ذهنی و خانوادگی. تمام این مزایا را نیز بنویس.

– این تفکر جایگزین را همیشه در ذهنت داشته باش که «چه بسا چیزی را نمی‌پسندی ولی به نفع توست و چه بسا چیزی را دوست داری ولی به ضرر توست»<sup>۱</sup>

– هرگاه مجدداً یاد او افتادی و دوباره به او مایل شدی، به یادداشت‌هایت رجوع کن. هرگاه ذهنت دوباره به او مشغول شد، به آن ویژگی‌های منفی که نوشته‌ای بیندیش و به خودت بگو: «او شایسته من نبود».

– عموماً افراد، در چنین موقعیتی احساس می‌کنند به آخر خط رسیده‌اند، درحالی که اگر قبلاً احساس عکس را تجربه کرده باشند متوجه می‌شوند که هیچ کدام از اینها آخر خط نیست و موقعیت‌های بهتری پیش روی او وجود دارد. بنابراین از فاجعه‌آمیز کردن اتفاقات پرهیزکن و با نگاه واقع‌بینانه خود از رابطه فاصله بگیر.

– چرایی‌های عشقت را شناسایی کن. تو باید پیش از هر چیز به این فکر کنی که چرا به این شخص علاقه خاصی پیدا کردی؛ هرچند ممکن است بعضی از این چرایی‌ها آگاهانه نباشد. از جمله اینکه شاید تو از ترس طردشدن توسط دوستانت یا طرف مقابل نگران بوده‌ای که تن به چنین ارتباطی داده‌ای؛ یا اینکه نمی‌توانی راهی خلاف دیگران و دوستانت بروی<sup>۲</sup>.

۱- قرآن کریم، سوره بقره، آیه ۲۱۶

۲- شناسایی و درمان این موقعیت‌ها که به آن «طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه» می‌گویند، نیازمند مطالعه دقیق‌تر با مراجعه به متخصص است.

## اگر اهل مطالعه‌اید ...



یک کتاب متفاوت؛ این بار شما را به مطالعه‌ی متنی توصیه می‌کنیم که رابطه‌ی دو جنس را در انواع مختلفی که دارد مورد بررسی قرار داده است مهم‌تر از همه آنکه پیامبر مهربانی‌ها آموزش این متن را به دختران توصیه کردند. این متن همان سوره‌ی نور است که از زیباترین و کاربردی‌ترین سوره‌های کتاب آسمانی مسلمانان است.

### ۲- تدبیرهای عاطفی

❤ شما اگر همراه با اصلاح فکر و شناخت خود عواطف خود را مدیریت نکنید، تغییر اساسی صورت نخواهد گرفت، اگر هم تغییری رخ دهد، این تغییر با آسیب همراه خواهد بود. بنابراین حتماً باید در مجموعه راهکارها، به جنبه‌های عاطفی هم توجه داشت.

قطع روابط عاطفی مراحل متفاوتی را شامل می‌شود و احساسات مختلفی همچون شوک، خشم، افسردگی و اضطراب را در فرد برمی‌انگیزد تا به آخرین و منطقی‌ترین مرحله یعنی پذیرش برسد و مطمئن شود که کار درستی را انجام داده است. بنابراین به فردی که دچار مشکل شده است بگویید:

— بدان که فراموش کردن فردی که به او دل بسته‌ای، به زمان نیاز دارد. از این رو به خودت فرصت بده تا با مرور زمان محبت او از دل تو خارج شود.

🏠 — باید این خلأ محبت را با جایگزین‌های مناسبی مانند تقویت روابط عاطفی با خانواده، دوستان و اطرافیان پر کنی.

— موضوعاتی را که اندیشیدن به آن برایت مسرت بخش است بنویس و هرگاه درگیری ذهنی پیدا کردی، به یکی از آنها فکر کن.

❤ — یکی از بهترین جایگزین‌ها، عشق ورزی با خدا و اولیای الهی است که می‌تواند تهدیدات درگیری‌های عاشقانه را به فرصت تبدیل کند. انسان‌های والایی مثل زلیخا که به عشق الهی رسیدند، با گذر از عشق مجازی به این عشق دست یافتند. به طور کلی کسی که در یک درگیری عاشقانه بتواند تقوا و عفاف را رعایت کند، اگرچه سوز و گداز و سختی‌های زیادی بر روح او وارد می‌شود ولی آثار سودمندی همراه می‌آورد. در همین زمینه است که می‌گویند عشق مجازی تبدیل به عشق حقیقی می‌گردد.

– مراقب باش که درگیری عاطفی دیگری نسبت به جنس مقابل پیدا نکنی. بهتر است این مسئله را اساسی حل کنی و آن، برطرف کردن موانع و مهیا کردن شرایط ازدواج است. البته برای انتخاب بهتر، واقعیت‌های زندگی و شرایط خود را در نظر بگیر.

### ۳- تدبیرهای رفتاری

پس از اصلاح شناخت و عواطف، باید مجموعه‌ای از اقدامات عملی و رفتاری صورت گیرد تا مراحل تغییر و اصلاح کامل گردد. به فرد توصیه کنید:

– موضوعی درگیرکننده که تمام فکر و ذهن را مشغول کند انتخاب کن که فراغتی برایت باقی نگذارد. این موضوع باید به گونه‌ای باشد که هم مورد علاقه و هم در توان تو باشد. جدی گرفتن پیشرفت تحصیلی و شرکت در کلاس‌های فشرده یا درگیر شدن در یک فضای رقابتی می‌تواند این نقش را بازی کند.

– در زمینه‌هایی که توانمندی داری، به کسب تجربه بپرداز تا حس موفقیت تو بیشتر شود و احساس کمبود نکنی.

– در دفترچه یادداشت خودت فهرستی از رفتارهای لذت‌بخش مانند کوه رفتن، ورزش کردن و تفریحات دوستانه را بنویس و اوقات فراغت خود را با این امور پر کن.

– از این پس سعی کن نگاه و رفتار خودت را مدیریت کنی. از فکر کردن، نگاه کردن و حرف زدن با طرف مقابل ورد و بدل کردن پیامک و هر کار دیگری که احساسات تو را شعله‌ور می‌سازد پرهیز کن.

– هرگز به محیط‌هایی که احتمال حضور او وجود دارد نرو و تا جای ممکن از رفتن به محیط‌هایی که با یکدیگر خاطراتی دارید پرهیز کن.

– راه‌های ارتباطی خودت با او، مثل شماره تماس و رایانامه را قطع کن.

– هدیه‌هایی را که از او گرفته‌ای و هر نشانه دیگری که تو را به یاد او می‌اندازد از بین ببر یا به کس دیگری بده.



بر اساس تدبیرهای بالا، نمونه های عینی را که شاهد نتیجه بخشی آن بوده‌اید، برای دوستانتان در کلاس تعریف کنید.

## صرفاً جهت اطلاع



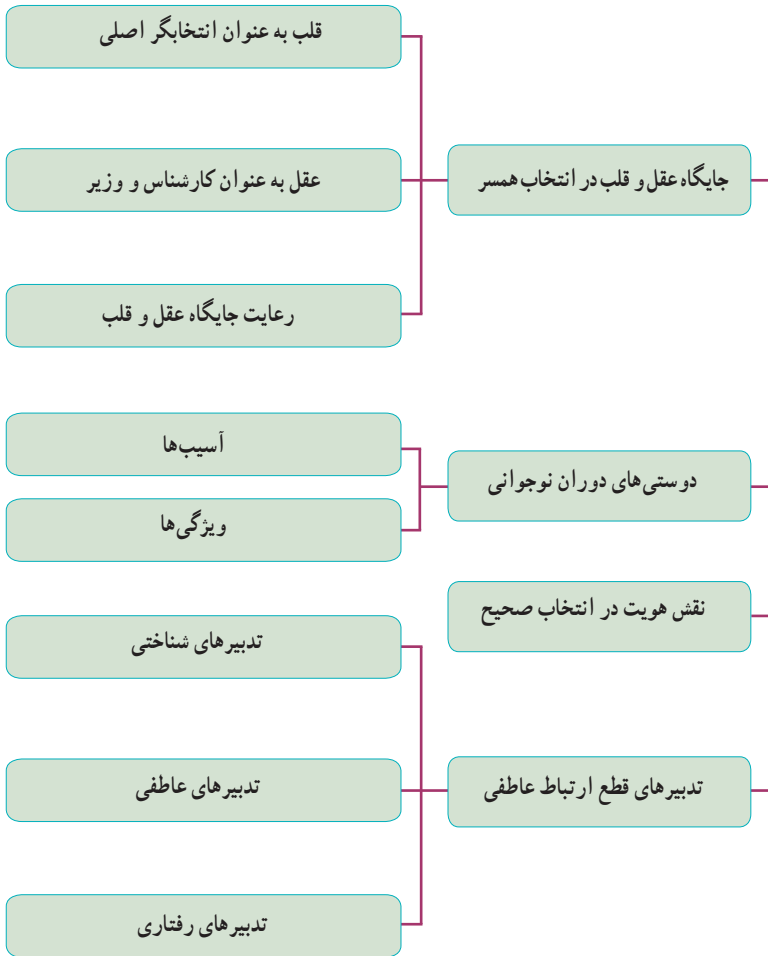
### تهدید

ممکن است پسری در وضعیتی قرار گیرد که چون خواسته‌هایش برآورده نشده، به تهدیدات گوناگونی متوسل شود. تهدید شیوه رایجی برای باج‌خواهی، ادامه ارتباط و سوء استفاده‌های دیگر است. نکته مهم آن است که اگر به هر دلیل در مقابل تهدیدها سستی نشان داده شود، تهدیدها بیشتر خواهد شد. اگر با دوستی مواجه شدید که مورد تهدید قرار گرفته است، به او چنین توصیه کنید:

— بدان که اگر طرف مقابل تهدید کند که بلایی به سر خودش می‌آورد، هیچ مسئولیتی متوجه تو نیست و مواظب باش حس ترحم تو را تحریک نکند. اگر در این مرحله به تهدید او اعتنا کنی و مانعش شوی، این حربه را برای همیشه در دست او قرار داده‌ای.

— ممکن است تو را به ریختن آبرویت تهدید کند؛ در حالی که وقتی قطع رابطه از طرف خود شما باشد نشانه پاکی تو است. در این شرایط لازم است پدر و مادر یا یکی از اطرافیان باتدبیر خودت را در جریان قرار دهی که اگر پسر، چیزی را بیان کرد این فرد از تو حمایت کند. البته تهدید کردن این افراد به برخورد و شکایت قانونی، یکی از بهترین راه‌های عقب راندنشان است. به خدا توکل کن و از اجرای تصمیم درست هم بیمناک نباش.

زندگی با طعم حسرت



# صبحانه ششم

زندگی با طعم آرامش



۱۷. نمای دو:  
مرد زندگی‌ات را بشناس (۱)



۱۶. نمای یک:  
از ازدواج چی می‌خوام؟

۱۸. نمای سه:  
مرد زندگی‌ات را بشناس (۲)





۱۶- نمای ۱: از ازدواج چی می‌خوام؟

## مهتاب

این چندمین خواستگار بود. عددش هم از دستم در رفته. مهندس نوید مقدمی، فوق لیسانس برق و دانشجوی ترم اول مقطع دکترا، با کت و شلواری نه‌چندان شیک که احتمالاً یک سایز هم برایش کوچک شده بود، نشسته بود روبه روی من و زل زده به کمد کتاب‌ها و عکس‌های من. احتمالاً با خودش فکر می‌کرد که این دختره بی فکر، چقدر خنزر پنزر دارد. نمی‌دانست که این عکس‌ها و کتاب‌ها، این قاب‌ها و عکس‌ها، هر کدام برای من پر از خاطره است. خاطره‌هایی که خوب یا بد، بخشی از من هستند و دوستشان دارم. بیچاره وقتی برای اولین سؤال، ازش پرسیدم: «بهترین خاطره زندگی تان چیست؟»، بدجوری جا خورد. فقط نگاه می‌کرد و من شک کردم که اصلاً سؤال مرا شنیده یا نه. تازه بعدش که دوباره سؤالم را تکرار کردم، گفت چندان خاطره‌ای از گذشته‌اش ندارد؛ یعنی خاطره‌هایی هم دارد اما ترجیح می‌دهد آنها را به یاد نیاورد. گفت: خاطره‌ها مال گذشته‌اند و او فقط به آینده فکر می‌کند!

وقتی شروع به صحبت کرد، خیلی با اعتماد به نفس در باره وظایف من توی

خانه حرف می‌زد؛ اینکه دلش می‌خواهد وقتی می‌آید، همه جای منزل تمیز باشد و بوی غذا پیچیده باشد. این آدم انگار خبر نداشت من استعدادهای دیگری هم دارم که برایم مهم‌اند و دلم می‌خواهد وقت‌هایی داشته باشم که برای خودم باشد و به کارهای خودم برسم. شاید هم قبول نداشت که یک زن غیر از آشپزی برای خانواده‌اش، ممکن است لذت‌های دیگری هم در این دنیا داشته باشد.

آخر من با یک چنین آدمی چه حرف دیگری می‌توانستم داشته باشم؟... اگر به بابا باشد که، در این مواقع می‌گوید حرفی ندارید، خب حرف نزنید... مگر حالا همه زن و شوهرها باید مغز همدیگر را بخورند؟! بابا فکر می‌کرد که من هم باید مثل خودش و مامان زندگی کنم. مثل خودش که همیشه دیروقت از سر کار می‌آید و تازه وقتی هم که توی خانه است یا دارد اخبار گوش می‌دهد یا سرش در تبلت است؛ البته اگر با تلفن حرف نزند. گاهی وقت‌ها حرف‌زدن‌هاشان توی یک هفته در حد همین سلام و علیک می‌ماند و اینکه مثلاً مامان می‌گوید فلان وقت مهمان داریم زود بیایید، یا این را توی خانه نداریم، یا آقای فلانی برای مهتاب زنگ زده. بابا هم همین‌طور است. به مادرم تلفن می‌زند و یک کلمه می‌گوید این قدر پول برای فلان کار ریخته‌ام به حساب‌تان... بعضی جمع‌ها هم که بابا توی خانه است، مامان کمی درباره آخرین اتفاق‌های فامیل برای بابا گزارش می‌دهد که بابا فقط سر تکان می‌دهد. قشنگ معلوم است بابا توی فکر خودش است و اصلاً برایش مهم نیست کی دارد ازدواج می‌کند یا کی بچه‌دار شده... بعضی وقت‌ها هم بابا درباره اوضاع شرکت حرف می‌زند. بعد مامان برای صدمین بار می‌پرسد حالا اینکه مهندس حرف شما را قبول نکرده به خاطر لج‌بازی‌اش با شما نیست؟ معلوم است دوباره توضیحات دو هفته قبل بابا را یادش رفته.

اصلاً نمی‌دانم این بابا و مامان چه‌شان شده؟ آن اول‌ها بین آن همه خواستگاری که من نمی‌پسندیدم، چندتایی هم بودند که خوب بودند. اما بابا و مامان خیلی راحت و تند ردشان کردند. چندتایی را چون خانه و ماشین نداشتند رد کردند. بابا هفت، هشت‌تایی را جواب «نه» داد، چون سربازی نرفته بودند یا پس‌انداز و شغل رو به راهی نداشتند. اما حالا غیر از بهمن خسروی همه را از دم راحت تأیید می‌کند.

خودم هم که از همان اول در حال و هوای دیگری بودم. یکی را می‌گفتم قدش به زور به آیفون می‌رسد و آن یکی را می‌گفتم خورجین تنش کرده به جای لباس و ردش می‌کردم. خلاصه هر کدام را به دلیلی رد می‌کردم.

اصلاً شاید تقصیر من است که توی یک چنین خانواده‌ای، رفته‌ام دنبال این رشته به قول بابا تیتیش مامانی. اولین بار هم که به بابا گفتم می‌خواهم بروم رشته هنر، چنان چپ‌چپ نگاهم کرد که مطمئن بودم اجازه نمی‌دهد! ولی اجازه داد. بعدها چند نفری از هم رشته‌ای‌ها یا هم دانشگاهی‌هایم خواستند از من خواستگاری کنند، اما وقتی شرط و شروط خانواده‌ام را می‌شنیدند، زود کنار می‌کشیدند و می‌رفتند. یکی دو نفرشان هم که جرئت کردند و آمدند خواستگاری، بابام می‌گفت: بین باباجان... اجازه دادم بروی رشته هنر که سرت گرم باشد، اما ازدواج و زندگی دیگر سرگرمی نیست که بخواهی با این چیزها و این آدم‌ها ادامه بدهی. زندگی خیلی جدی‌تر از این شعر و داستان و فیلم است. یک آدمی باید کنارت باشد که بتواند روی پایش بایستد و تو بتوانی بهش تکیه کنی و جدی بودن زندگی را شوخی نگیرد. خودت هرچقدر خواستی کار هنری بکنی طوری نیست. البته شوهرت هم اگر خواست کنار شغلش یک کار هنری داشته باشد طوری نیست.

این شد که فقط سه چهار نفر از خواستگارهایی که به خانه آمدند، دستی توی هنر و جریانات فرهنگی داشتند. آن هم تازه حالا که سخت‌گیری‌های بابا و مامان کمتر شده و نگرانی‌شان از مجرد ماندن من دارد عذابشان می‌دهد. آخری‌شان بهمن خسروی بود. کارگردان تئاتر و سینما. توی برو و بچه‌ها معروف بود آدم آینده‌داری است. بابا اما می‌گفت تا تعریف‌ت از آینده چه باشد.

با خسروی سر پروژۀ عکاسی‌ام آشنا شدم. من عکاس پشت صحنۀ فیلمش بودم. بهمن خسروی از آن آدم‌هایی بود که بین دخترها خیلی کشته‌مرده داشت. باسواد بود و ایده‌های خوبی داشت. توی چند نشریه سینمایی نقد فیلم می‌نوشت. توی یک مؤسسۀ سینمایی کلاس آموزش فیلم‌نامه‌نویسی داشت. با چنان هیجانی درباره عکس‌ها و نقاشی‌هایم حرف می‌زد که دلم می‌خواست هیچ وقت ساکت نشود. از وقتی کارهایم را نقد کرده بود، امید و نشاط تازه‌ای نسبت به ادامه دادن نقاشی پیدا کرده بودم. هیچ‌کس تا به حال به این اندازه آثار مرا درک نکرده بود.

به بابا نگفتم خواستگارم کارگردان است. گفتم مهندس رایانه است که دروغ هم نبود. به بهمن هم سفارش کردم از ازدواج قبلی‌اش چیزی نگوید. فقط خدا خدا می‌کردم که در خواستگاری سیکار نکشد؛ اصلاً اگر این مشکل سیکار را نداشت خیلی خوب می‌شد. مطمئن بودم وقتی بیاید و بابا ببیندش

ازش خوشش می‌آید. اتفاقاً او هم وقتی آمد خواستگاری، چنان زبان ریخت که بابا اصلاً به تناسب نداشتن خانواده خسروی با فضای خانواده ما توجه نکرد. همه چیز خوب بود تا جایی که بابا خواست بفهمد برنامه بهمن برای خانه و زندگی چیست که یهویی از زبان خسروی در رفت و گفت مغازه‌اش را فروخته و خرج فیلمش کرده. ولی اگر برای فیلم بعدی‌اش تهیه کننده پیدا کند، می‌تواند یک خانه بخرد. بابا با دو سه سؤال دیگر تا ته خط را رفت. بابا با یکی دو روز تحقیق حتی فهمید که خسروی از خیلی دوست هایش هم پول قرض گرفته و به خیلی از اطرافیانش بدهکار است. دیگر اجازه نداد خانواده خسروی برای جلسه‌های بعد بیایند. بعدش من را صدا زد و گفت: آخر تو چه فکری می‌کنی مهتاب؟! ... این آدم هشت سال از تو بزرگ‌تر است... خب چندان مهم نیست... بعد با این سن و سال، هیچ چیز از مال دنیا غیر از چندتایی تندیس و قاب از این جشنواره و آن مسابقه ندارد. با یک فیلم نامه که دو سال است برایش تهیه کننده پیدا نکرده. اصلاً آدمی که مغازه‌اش را بفروشد و برود خرج آئینا کند، عقل معاش ندارد! من به چنین آدمی نمی‌توانم اطمینان کنم...! روز بعد خواستم مامان را قانع کنم تا بابا را راضی کند یک بار دیگر بهمن را ببیند. گفتم در رشته کاری‌ام تا حالا هیچ کس به اندازه بهمن من و استعدادهایم را درک نکرده... گفتم نگران مسائل مالی‌مان هم نباشید، من هم کار می‌کنم و با کمک هم، زندگی‌مان را می‌چرخانیم. کمی هم ساده‌تر زندگی می‌کنیم و مشکلی پیش نمی‌آید.

مامان گفت: حالا این هم آش دهان‌سوزی نیست که تو این قدر اصرار می‌کنی؟ فعلاً هم بابایت قبول نمی‌کند. یک خواستگار دیگر تماس گرفته. حالا صبر کن آنها هم بیایند و بروند. اگر این هم به نتیجه نرسید، دوباره می‌نشینیم با بابایت صحبت می‌کنیم.

خواستگار بعدی همین مهندس مقدمی بود که روز خواستگاری صحبت‌هایمان قبل از اینکه درست و حسابی شروع شود، تمام شد و خداحافظی کردند و رفتند. با این حال، از برق چشم‌های بابا معلوم بود که از این مهندس آینده‌دار خوشش آمده است و او را تأیید می‌کند. ولی من مانده بودم این آقای مهندس اگر پول یا حمایت‌های پدرش نبود، آیا همچنان می‌توانست این قدر پیشرفت کند و از آینده حرف بزند؟ ماشین از باباش؛ خونه از باباش؛ شرکت هم از باباش؛ ... خب همین مانده که باباش به خواستگاری برود به

جای خودش!

اصلاً اینها به کنار؛ من با این آدمی که نمی توانستیم دو کلمه با هم حرف بزنیم، چه آینده ای می توانم داشته باشم؟... حالا گیرم توی چهارتا شرکت رئیس و مدیرعامل هم باشد، من که شریک اقتصادی نمی خواهم، من شوهر می خواهم. البته از یک طرف مامان به من می گفت چون دلت درگیر خسروی است، بیخودی به مقدمی ایراد می گیری، بابا هم می گفت بهمن خسروی مرد زندگی نیست... .



# در ذهن تو چه می گذرد؟

به نظر شما کدام یک از جملاتی که مهتاب، مادر و پدرش به عنوان معیار ازدواج بیان کرده‌اند، اهمیت بیشتری دارد؟  
کنار جملات مهم ✓ بزنید.

نظر شما	ملاک و معیار	گزینه
		آدم با سوادی بود.
	تحصیلات	فوق لیسانس برق و دانشجوی ترم اول مقطع دکترا بود.
		با چنان هیجانی دربارۀ عکس‌ها و نقاشی‌هایم حرف می‌زد که دلم می‌خواست هیچ وقت ساکت نشود.
		هیچ‌کس تا به حال به این اندازه فضای آثار من را درک نکرده بود.
	تناسب فکری و علائق زن	من استعداد‌های دیگری هم دارم که برایم مهم‌اند و دلم می‌خواهد وقت‌هایی داشته باشم که برای خودم باشد و به کارهای خودم برسیم.
		زن غیر از آشپزی برای خانواده‌اش ممکن است لذت‌های دیگری هم در این دنیا داشته باشد.
		من با این آدمی که نمی‌توانستیم دو کلمه با هم حرف بزنیم، چه آینده‌ای می‌توانم داشته باشم؟
		نمی‌دانست که این عکس‌ها و کتاب‌ها، این قاب‌ها و پیکسل‌ها، هر کدام برای من یک خاطره است.
	تناسب خانوادگی	بابا اصلاً به تناسب نداشتن خانوادۀ خسروی با فضای خانوادۀ ما توجه نکرد.
	دوری از دخانیات	فقط کاش قبل خواستگاری سیگار نکشد؛ اصلاً اگر این مشکل سیگار را نداشت، خیلی خوب می‌شد.
		آدمی که مغازه‌اش را بفروشد و برود خرج آئینا کند، عقل معاش ندارد.
	عقل معاش	آدمی باید کثارت باشد که جدی بودن زندگی را شوخی نگیرد.
		از خیلی دوست‌هایش پول قرض گرفته و به خیلی از اطرافیانش بدهکار است.
		این مهندس آدم آینده‌داری است.
	شغل پردرآمد	حالا گیرم او توی چهار تا شرکت رئیس و مدیرعامل باشد.
	دارایی اولیه	بابا جواب «نه» داد؛ چون پس انداز و شغل رو به راهی نداشتند.
		بابا و مامان چندتایی را چون خانه و ماشین نداشتند رد کردند.
	عامل پیشرفت	در نقاشی و عکاسی ایده‌های خوبی داشت.
	استقلال مالی و موقعیتی	من مانده‌ام این آقای مهندس اگر پول حمایت‌های بابایش نبود، همچنان می‌توانست این قدر پیشرفت کند و از آینده حرف بزند؟ ماشین از باباش؛ خونه از باباش؛ شرکت هم از باباش؛ ... خب باباش بره خواستگاری به جای خودش!
	ظاهر	یکی شان را می‌گفتم قدش به زور به آیفون می‌رسد.
	سبک پوشش	آن یکی را می‌گفتم خورجین تنش کرده. به‌جای لباس و ردش کردم.
		با کت و شلواری نه چندان شیک که احتمالاً یک سایز هم برایش کوچک شده بود، نشست‌ه روبه‌روی من.
	اختلاف سنی	این آدم هشت سال از تو بزرگ‌تر است.
	سریازی	بابا هفت، هشت تایی را جواب «نه» داد چون سریازی نرفته بودند.

## با چه کسی باید ازدواج کرد؟

در صحنه «زندگی با طعم پختگی»، با اهمیت بحث پختگی عقلی، پختگی عاطفی و پختگی اجتماعی آشنا شدیم و در صحنه «زندگی با طعم حسرت» به بررسی خطرات سهل‌انگاری در ازدواج پرداختیم. حال سؤال این است که با چه کسی باید ازدواج کرد؟ معمولاً دختران می‌گویند: «در پی یک همسر خوب هستم.» یا پدر و مادرها می‌گویند: «اگر یک مورد خوب بیاید، دخترم را شوهر می‌دهم.» اما منظور از خوب چیست؟



برای بعضی از دختران، همسر خوب یعنی مردی که شغل پردرآمدی داشته باشد. در نظر بعضی دیگر از دختران، همسر خوب یعنی مردی که اخلاق خوبی داشته باشد و بتواند همسرش را درک کند. در نظر برخی دیگر، همسر خوب یعنی مردی که خوش‌تیپ باشد. برای عده‌ای دیگر مرد خوب یعنی پسری که با هم تفریحات مشترک داشته باشند. بنابراین واژه «خوب» برای هر فرد یک طور معنا می‌شود و نمی‌تواند بیان‌کننده معیار مشخصی برای انتخاب همسر باشد.

### هدف و ازدواج

در هر تصمیمی، برای انتخاب درست باید بدانید هدف شما از آن تصمیم چیست؟ مثلاً وقتی می‌خواهید بدانید چه رشته و دانشگاهی مناسب شماست، باید در ابتدا مشخص کنید هدف شما از دانشگاه رفتن چیست تا مشخص شود کدام رشته و دانشگاه شما را بهتر به هدفتان می‌رساند؛ مثلاً برای کسی که صرفاً به دنبال مدرک است، بهترین معیار یک رشته آسان و راحت در دانشگاه است که بتواند هرچه زودتر مدرکش را بگیرد. برای کسی که در پی کسب ثروت است، آینده‌شغلی رشته، معیار است و نهایتاً برای کسی که در پی کسب علم جهت حل مسئله و مشکلی از جامعه است، نیازهای اصلی کشور و علاقه و استعداد فرد در راستای رفع آن نیاز، معیار پررنگ‌تری است.

هر مجموعه‌ای هدفی دارد. کسانی که با اهداف دیگری غیر از هدف اصلی، وارد یک مجموعه می‌شوند، نه خودشان از مجموعه راضی می‌شوند و نه نیاز مجموعه را برطرف می‌کنند. برای ورود به یک مجموعه، تصمیم درست آن است که شما ابتدا هدفی هماهنگ با اهداف مجموعه انتخاب کنید سپس وارد آن شوید.

در مورد انتخاب همسر هم مانند هر انتخاب دیگری، اول باید «هدف ازدواج» را بشناسید. این کمک می‌کند تا اول، معیارهایی را در نظر بگیرید، که شما را به هدف ازدواج نزدیک‌تر می‌کند و بعد معیارهایی را که تأثیر چندانی در هدف ازدواج ندارند کنار بگذارید. به این ترتیب سردرگمی‌های شما برای انتخاب کمتر می‌شود.

هدف همه افراد از ازدواج کردن خوشبختی است؛ کسی به دنبال بدبختی نیست. اما واقعاً خوشبختی در چیست؟ پیشرفت، رفاه، ثروت، علم و تحصیلات عالی یا چیزی غیر از اینهاست؟

## هم جوشی



فرض بگیرید همسران فردی ثروتمند، دارای تحصیلات عالی، خوش تیپ و جذاب است؛ آیا در هر یک از شرایط زیر با او احساس خوشبختی می‌کنید؟

- او، حساس، بددل و بداخلاق است.

- با شما تفاهم و همدلی ندارد.

- مرد زندگی نیست و مسئولیت‌هایش را نسبت به زندگی مشترک انجام نمی‌دهد؛

- به گونه‌ای رفتار می‌کند که شما نمی‌توانید نسبت به روابط اجتماعی او اعتماد داشته باشید.

- در تکامل شما نقش ندارد و چه بسا مانع هم بشود.

آیا در هر یک از موارد بالا می‌توانید در کنار او احساس آرامش داشته باشید؟

چه شرایط دیگری وجود دارد که ممکن است شما در آن، با وجود آسایش مادی، احساس آرامش و خوشبختی نکنید؟



همان گونه که در همجوشی متوجه شدید، آن چیزی که خوشبختی ما را تضمین می‌کند، ارتباط تنگاتنگی با احساس آرامش ما در زندگی دارد. هدف اصلی که در ازدواج باید در پی آن باشید، رسیدن به آرامش است.

همچنین روشن شد که آرامش قلبی با آسایش و امکانات مادی متفاوت است. اگر هنوز فکر می‌کنید این سخنان شعارگونه است، بد نیست به دفاتر مشاوره خانواده مراجعه کنید و پای درددل مراجعان مرفه‌ی بنشینید که، با وجود امکانات بسیار، لذتی از زندگی خود نمی‌برند.

♥ آرامش برای یک دختر یعنی ازدواج با مردی که دردهایش را تسکین دهد، همدم و مونسش باشد، به او وفادار بوده و در سختی‌های زندگی به او تکیه کند و روی همراهی‌اش در همه عمر حساب کند؛ آرامشی که برای یک عمر باقی بماند. به دنبال ازدواج، انسان از نگاه‌های ناپاک حفظ می‌شود و آرامش را تجربه می‌کند. در سایه همین آرامش است که اغلب طوفان مشکلات هم نمی‌تواند زندگی خانوادگی را از هم فروبازد.

♥ آرامش انتخاب کردنی است و نتیجه یک انتخاب درست و به موقع است. اگر شما در زندگی مشترک به آرامش دست یافته باشید، بعد از سال‌ها زندگی می‌توانید بگویید: «اگر زمان به عقب برگردد، باز او را انتخاب می‌کنم»؛ اگر با انتخاب درست به آرامش برسید، با وجود همه طوفان‌هایی که در زندگی به وجود می‌آید، کشتی زندگی مشترک شما به حرکت خودش ادامه می‌دهد و غرق نمی‌شود.

آرامش، نجات از تلاطم‌های روحی و اضطراب‌های زندگی است. میدان زندگی، میدان مبارزه است و انسان در آن دائماً در معرض نوعی اضطراب است؛ لذا به دست آوردن آرامش بسیار مهم است. اگر این آرامش به نحو صحیحی تحقق پیدا کند، زندگی سعادت‌مندانه می‌شود، زن خوشبخت می‌شود، مرد خوشبخت می‌شود و زمینه خوشبختی بچه‌هایی که در این خانه متولد می‌شوند و پرورش می‌یابند نیز فراهم خواهد شد. یعنی از این جهت؛ زمینه برای خوشبختی همه آنها فراهم است.



## آرامش را انتخاب کنید.

🏠 در مورد آرامش در ازدواج باید به چند نکته مهم دقت کرد :

● احساس آرامش، حاصل احساس رضایت در زندگی است و این احساس رضایت به سطح انتظارات و توقعات شما هم بستگی دارد. هر چه حرص و طمع انسان بیشتر باشد، احساس رضایت او کمتر خواهد بود. بنابراین اگر خودتان را قانع بار نیاورید، هیچ وقت احساس رضایت را تجربه نخواهید کرد.

● برای خواستگاران شرط نگذارید که چه جور باشد. اگر او را نمی‌پسندید انتخابش نکنید و به امید تغییر با کسی ازدواج نکنید. انسان وقتی دلنشین است که خودش باشد و برای دیگران نقش بازی نکند. روزی که فردی از نقش بازی کردن خسته شود، اختلاف‌ها و اصطکاک‌ها شروع می‌شود.

● به تغییرات افرادی که به تازگی متحول شده‌اند و یا در خلال آشنایی با شما تغییر کرده‌اند، معمولاً نمی‌توان اعتماد کرد. روحیات و شخصیت انسان‌ها با رفتارهای پایدارشان در زمان طولانی شناخته می‌شود.

● آرامش را با پیشرفت اشتباه نگیرید. برای ازدواج «همسر» انتخاب کنید؛ نه هم‌درس، هم‌رشته یا همکار! آرامش را به معیارهای دیگری مثل پیشرفت گره نزنید که اگر به دست نیامد، احساس شکست کنید.

اگر مهتاب بخواهد کسی را برای ازدواج انتخاب کند که باعث پیشرفت او در نقاشی و عکاسی شود، بهمن خسروی می‌تواند گزینه مناسبی باشد؛ چون او و آثارش را درک کرده و ایده‌های خوبی دارد. حالا اگر بعد از ازدواج، بهمن خسروی به هر دلیلی نتواند به مهتاب در عکاسی و نقاشی کمک کند تکلیف چیست؟ آیا باز هم مهتاب احساس آرامش خواهد داشت؟

● برای رسیدن به آرامش، به عوامل مختلفی نیاز دارید. آرامش فقط با یک عامل تأمین نمی‌شود. باید مجموعه‌ای از عوامل را در نظر گرفت تا با از بین رفتن یک عامل، دلایل دیگری برای ادامه زندگی وجود داشته باشد.

● از طرف دیگر آرامش با داشتن معیارهای متعدّد نیز الزاماً حاصل نمی‌شود. اگر معیارهای زیادی داشته باشید. ضریب خطا بیشتر می‌شود و کمتر کسی یافت می‌شود که همه آنها را در سطح بالا داشته باشد. پس اگر در هر حالی تعداد معیارهایتان زیاد است، مجبورید در هر یک از

معیارهایتان راحت تر به افراد نمره قبولی بدهید تا افراد بیشتری برای انتخاب، باقی بمانند. وگرنه ممکن است لازم باشد فرد مورد نظرتان را سفارش بدهید!!!

اینکه شما با چه کسی به آرامش می‌رسید بستگی به این دارد که کدام پسر می‌تواند همتای شما باشد. این همتایی برای هر کدام از دختران متفاوت است. برای همین نمی‌توان برای همه یک نسخه واحد پیچید تا به آرامش برسند.

پسری که برای شما مناسب است ممکن است برای دوست شما مناسب نباشد. این مسائل تحت عنوان «همتایی» در صحنه بعدی توضیح داده خواهد شد.

اما پیش از آن، هر پسری که بخواهد به خواستگاری بیاید، باید دارای ویژگی‌هایی باشد که در نمای بعدی تحت عنوان «مرد زندگی» به آن پرداخته می‌شود.

## اگر اهل مطالعه‌اید ...



«عشق زیر روسری»، خاطرات یک خانم تحصیل‌کرده ساکن لندن است که به دلیل مسلمان بودنش، سال‌ها صبوری می‌کند که بتواند پایبندی به اعتقادات مذهبی‌اش را حفظ کند و درعین حال ازدواج خوبی داشته باشد.

## بهترین انتخاب، انتخاب بهترین نیست!

در انتخاب همسر هنگامی می‌توانید به آرامش دست یابید که نتیجه مطلوبتان را با هزینه معقولی به دست آورید. چنین شرایطی هنگامی رخ می‌دهد که میزان جذابیت و توانایی همسر مجموعاً در حد شما باشد زیرا اگر همسران در کل، موقعیت پایین‌تری نسبت به شما داشته باشد، ممکن است به نتیجه مطلوبتان نرسید و اگر موقعیت همسران خیلی بالاتر از شما باشد، گرچه ممکن است به نتیجه مورد نظرتان دست یابید، اما برای پر کردن این فاصله هزینه‌های نامعقولی بر شما تحمیل خواهد شد. ضمن آنکه ممکن است تحقیر هم بشوید. در هر صورت این ازدواج به جای آرامش، ناراحتی، اضطراب و نگرانی به دنبال خواهد داشت.

گاهی طرف مقابل شما موقعیت ویژه‌ای ندارد اما توقعات بالایی از شما دارد، یا به خاطر یک ویژگی خاص خودش را خیلی بالا می‌بیند. ازدواج با چنین فردی نیز نمی‌تواند شما را به آرامش برساند.

در طول صحنه «زندگی با طعم انتخاب» نکاتی را خواهید آموخت تا بتوانید از بین خواستگاران انتخاب کنید چه کسی گزینه مناسبی برای ازدواج با شماست؟

## ۱۷. نمای ۲: مرد زندگیات را بشناس (۱)

— من مانده بودم این آقای مهندس اگر پول یا حمایت های پدرش نبود، آیا همچنان می توانست این قدر پیشرفت کند و از آینده حرف بزند؟ ماشین از باباش؛ خونه از باباش؛ شرکت هم از باباش؛ ... خب همین مانده که باباش به خواستگاری برود به جای خودش!

— ... من که شریک اقتصادی نمی خواهم من شوهر می خواهم.

— ... اصلاً آدمی که مغازه اش را بفروشد و برود خرج آئینا کند عقل معاش ندارد! من به چنین آدمی نمی توانم اطمینان کنم... بابا هم می گفت: بهمن خسروی «مرد زندگی» نیست!

با چه کسی به آرامش می رسیم؟

### نظرسنجی

#### کدام موارد از ویژگی های مرد زندگی برای شما اهمیت بیشتری دارد؟

- |   |   |
|---|---|
| <input type="radio"/> توانایی کسب درآمد           | <input type="radio"/> توانایی حفاظت و نگهداری از حریم خانواده |
| <input type="radio"/> توانایی تسلط بر خود         | <input type="radio"/> توانایی تربیت فرزندان                   |
| <input type="radio"/> زیبایی و خوش هیولی          | <input type="radio"/> اخلاق خوش                               |
| <input type="radio"/> توانایی تأمین نیازهای عاطفی | <input type="radio"/> خوش تیپی و شیک پوشی                     |
| <input type="radio"/> صلابت و توانایی اداره زندگی | <input type="radio"/> اقتدار و غیرت                           |

در نمای اول گفته شد که قرار است با ازدواج، شما در کنار همسران به آرامش برسید. در این زمینه ملاک ها و معیارهایی را برای گزینش همسر انتخاب کنید که شما را به آرامش برساند. این آرامش برای همه یکسان نیست؛ هر پسری به هر دختری نمی خورد و هر دختری به هر پسری نمی خورد. باید قاعده ای وجود داشته باشد که با وجود اختلاف سلیقه های زیاد، بتوان به معیارهایی رسید که زندگی توأم با آرامش را به دنبال داشته باشد. این قاعده را باید در دو اصل «مرد زندگی» و «همتا بودن» دنبال کرد.



در ادامه این صحنه، اصل «مرد زندگی» و در صحنه بعد اصل «همتا بودن» بیان خواهد شد.

## مرد زندگی

اصلی‌ترین معیار برای مرد زندگی این است که او هم مانند شما به بلوغ عقلی، بلوغ عاطفی و بلوغ اجتماعی رسیده باشد. مهم‌ترین شاخصه‌های این بلوغ‌ها در یک پسر به شرح زیر است:

- **بلوغ عقلی:** مسئولیت‌پذیری و سنجیدگی در کلام و رفتار؛
- **بلوغ عاطفی:** درک احساس دیگران و مدیریت روابط عاطفی؛
- **بلوغ اجتماعی:** ادب داشتن و دوری از خلیقات بچگانه.

این پختگی‌ها در مردان نتایج و ویژگی‌هایی را به دنبال دارد که در زندگی مشترک به آنها نیاز دارید. این ویژگی‌ها عبارت است از:

### ۱- توان و نگرش صحیح اقتصادی مرد

#### الف) عقل معاش و تدبیر زندگی

پسری که می‌خواهد ازدواج کند، باید بداند چگونه درآمد کسب کند، چگونه خرج کند و چگونه پس‌انداز کند. او باید حساب دخل و خرج خود را داشته باشد.

این همان عقل معاش است که ویژگی مهمی برای مرد زندگی است. کسی که دل به کار نمی‌دهد یا مثلاً با گذشت زمان زیادی از جوانی‌اش، هنوز در فکر کسب و کار و حرفه‌ای نیست، زندگی پر دردسری خواهد داشت.

البته عقل معاش یک پسر جوان را با دارایی‌های اولیه‌ای مانند خانه، ماشین، شغل پردرآمد و... نمی‌توان سنجید. ممکن است پسری، به خاطر حمایت‌های خانواده و دیگران و بدون هیچ زحمتی، به همه این دارایی‌ها رسیده باشد. اگر چنین پسری اهل کار نبوده و از خود لیاقت نشان نمی‌دهد، عقل معاش ندارد. این پسر چون جسارت و حس کار ندارد، اگر در زندگی دچار مشکل شود، خودش را در حد و اندازه‌ای نمی‌داند که بتواند بدون حمایت دیگران از پس مسائل زندگی برآید، بنابراین تبدیل به شخصیتی وابسته و سرپار خواهد شد. برعکس ممکن است پسری اهل کار باشد ولی دارایی اولیه چندانی نداشته باشد، در این صورت او عقل معاش دارد.

پسر باید اهل کار بودن خود را در حد شرایط خودش نشان داده باشد؛ مثلاً از یک دانشجوی باید در حد کار پاره وقت انتظار داشته باشید. اهل کار بودن فرد به این است که حس استقلال خود را پرورش داده و از عزت نفس بالایی برخوردار باشد.

چنین پسری وابستگی‌اش به خانواده کمتر است. البته توجه داشته باشید که وابستگی را با دلبستگی پسران به خانواده اشتباه نگیرید. دلبستگی و علاقه به خانواده نشانه خانواده دوست بودن و پایبندی به خانواده است. چنین فردی در آینده با همسر خود نیز همین گونه رفتار خواهد کرد.

## راه‌های تشخیص

- در جلسات خواستگاری، از خواستگار سوابق کاری‌اش را جویا شوید و ببینید که تاکنون درآمدش را صرف چه اموری کرده است. البته چون ممکن است افرادی در این زمینه مبالغه‌آمیز یا برعکس با فروتنی بیش از حد سخن بگویند، لازم است در تحقیق این موضوعات راستی‌آزمایی شود.

- از خواستگار ببینید برای آینده چه برنامه‌ای دارد و از پاسخ او بفهمید که چقدر نسبت به آینده دغدغه‌مند است و یا بلندپروازی می‌کند. ایده‌هایش چه میزان قابل تحقق است و تا چه حد به دخل و خرج زندگی توجه دارد.

- به استقلال فکری پسر بیشتر از استقلال اقتصادی او توجه کنید، زیرا اگر اولی باشد، به زودی ضعف دومی را پوشش خواهد داد. ببینید پسر چقدر چشمش به دهان دیگران است و حرف‌هایش در جلسات خواستگاری عوض می‌شود. این مطلب را در تحقیقات هم می‌توانید بفهمید. البته اهل مشورت بودن و احترام نهادن به والدین و مطیع آنها بودن کارهای خوبی است که در صورتی که فرد بی‌اراده‌ای نباشد با استقلال فکری منافاتی ندارد.



ابتکار شما برای تشخیص عقل معاش خواستگار چیست؟

## ب) کسب لقمه حلال

عموماً همه افراد در پی کسب لقمه حلال هستند و نمی‌خواهند فرزندانشان را با حرام خوری بزرگ کنند. کسب نان حلال و وظیفه و هنر یک مرد است، ولی برخی از افراد نمی‌دانند چگونه لقمه حلال کسب کنند یا فکر می‌کنند نمی‌توانند با روزی حلال زندگی خود را بچرخانند. اینکه پسر در پی نان حلال باشد و بداند که چگونه نان حلال را به دست بیاورد و از چه چیزهایی دوری کند تا لقمه او حرام نشود، از معیارهای اصلی مرد زندگی است.

لقمه حرام آثار زیادی دارد که ناگزیر شما را درگیر خواهد کرد و در تربیت فرزندان تأثیر می‌گذارد. از جمله اینکه فرزندان، زیر بار تربیت صحیح و توصیه‌های به حق والدین نمی‌روند. همان‌طور که امام حسین علیه السلام در روز عاشورا به حضرت زینب علیها السلام فرمودند: شکم اینها از لقمه حرام پر شده است که سخن حق را نمی‌پذیرند.

علاوه بر این، لقمه حرام زندگی شیرین و سرانجام خوشی را در پی نخواهد داشت. امام هادی علیه السلام فرمود: «مال حرام، رشد و نمو ندارد و اگر هم رشد کند و زیاد شود، برکتی نخواهد داشت و آنچه از آن خرج شود، پاداشی ندارد و آنچه جایگزین آن می‌شود، ره‌توشه فرد به آتش جهنم است»<sup>۱</sup>.

ممکن است کسانی از راه حرام ثروت زیادی به دست آورند و با آن ریخت و پاش و خوشگذرانی کنند ولی برکتی که این مال باید داشته باشد و بهره صحیح و فراوانی که از آن باید برده شود و نیز عاقبت خوشی را که برای صاحبانش باید فراهم کند، در پی نخواهد داشت.



شما چه راهی برای تشخیص حلال بودن کسب خواستگارتان به کار خواهید گرفت؟

۱- إِنَّ الْحَرَامَ لَا يَبْنِي، وَإِنَّ نَمِي لَا يَبَارِكُ فِيهِ، وَمَا أَنْفَقَهُ لَمْ يُؤْجَرْ عَلَيْهِ، وَمَا حَلَفَهُ كَانَ زَادَهُ إِلَى النَّارِ (کافی، ج ۵، ص ۱۲۵)



کتاب «عیش و معاش» در زمینه کسب حلال بسیار به شما کمک می‌کند. اگر به این کتاب رجوع کردید، حتماً فصل چهارم آن «تولید و درآمد» را مطالعه نمایید.

### ج) پذیرش مسئولیت مالی خانواده

پول درآوردن و علاقه به پول خرج کردن برای خانواده، یکی از شرایط مهمی است که یک پسر موقع ازدواج باید داشته باشد. تأمین مالی همسر و فرزندان یا اصطلاحاً «پرداخت نفقه» یکی از وظایف اصلی مرد است.



نفقه عبارت از تأمین همهٔ نیازمندی‌هایی است که به صورت متعارف برای یک خانواده و در حد شئون زن، به تناسب زمان ضروری است و مرد نمی‌تواند از آن سرباز زند. اگر مردی از اول زندگی توقع داشته باشد که همسرش نیز در تأمین هزینه‌های زندگی مشارکت کند، بهتر است دربارهٔ ازدواج با چنین پسری تجدید نظر کنید؛ زیرا در این صورت باید هم نقش مرد و هم نقش زن را در زندگی برعهده بگیرید.

امروزه برخی از پسرها و دخترها و حتی خانواده‌هایشان، فکر می‌کنند هم دختر و هم پسر باید درآمدزایی داشته و هر دو نفر در تأمین مخارج زندگی سهیم باشند. برای همین است که بعضی از پسرانی که نمی‌خواهند یا نمی‌توانند بار مسئولیت زندگی را به عهده بگیرند، درآمدزایی زن را یکی از ملاک‌های انتخاب همسر می‌دانند. این طرز فکر، ازدواج را نوعی «شراکت اقتصادی» تلقی می‌کند.



ازدواج، شراکت اقتصادی نیست بلکه شراکت عاطفی است. شراکت عاطفی زمانی ایجاد می‌شود که زن و مرد در زندگی نقش‌های مکمل بازی کنند و نه نقش‌های یکسان. به عبارت ساده‌تر، وظیفه و نقش حفاظت و حمایت مالی از خانواده بر عهده مرد است و جزء نقش‌ها و وظایف زن محسوب نمی‌شود. مشارکت مالی و کاری زن در تأمین هزینه‌های زندگی با شرایطی که در صحنه آخر به آن اشاره خواهد شد، امر خوبی است و در بعضی موارد اجتناب ناپذیر است اما در عین حال کاملاً اختیاری و وابسته به تشخیص و میل و اراده زن است.

در شراکت عاطفی، زن و شوهر، به خاطر داشتن نقش‌های متفاوت، از جهاتی به هم نیازمند هستند و از جهات دیگر یکدیگر را تأمین می‌کنند. در حالی که در شراکت اقتصادی، زن و مرد، نقش‌های مشابه بازی می‌کنند و رقیب یکدیگر محسوب می‌شوند. رقیبی که نه به دیگری نیاز اساسی دارد و نه به دنبال رفع نیاز اساسی دیگری است. در اینجا هر یک از همسران میزان تلاش و سود خود را به طور دائمی با دیگری مقایسه می‌کند. در این شرایط، فردی که درآمد اقتصادی بالاتری دارد، احساس زیان کرده و آنکه درآمد اقتصادی کمتری دارد، احساس ضعف می‌کند؛ همچنین در مورد هزینه‌های یکدیگر دائم حساب‌کشی می‌کنند. در این شرایط هر دو از این زندگی ناراضی هستند؛ گاهی به دلیل اختلاف درآمد و گاهی به دلیل اختلاف هزینه‌ها. این امور باعث می‌شود این شراکت شکننده شود.

از طرف دیگر اگر زندگی بر مبنای مشارکت اقتصادی باشد، زن بیشتر مورد آسیب و اتهام است؛ چرا که عموماً هزینه‌های مختلف خانم‌ها در پوشاک، درمان، آراستگی و مانند آن به مراتب از آقایان بیشتر است و به خاطر محدودیت‌های طبیعی و اجتماعی معمولاً درآمد کمتری نسبت به مردان دارند.

برای همین است که گفته می‌شود ازدواج یک شراکت اقتصادی نیست و در اسلام، نفقه به طور کامل بر عهده مرد گذاشته شده است و زن در این زمینه هیچ وظیفه‌ای ندارد. البته گرچه وظیفه‌ای متوجه زن نیست ولی همکاری او در حد توان بسیار پسندیده است.

□ در جلسات خواستگاری قبل از آنکه موضع خود را مشخص نمایید، نظر پسر را در مورد چگونگی راه‌های تأمین هزینه‌های زندگی جویا شوید و از جمله از او بپرسید:

در خانه پدری چقدر به فکر خرید مایحتاج خانه بوده است؟ آیا تاکنون کاری کرده است که درآمدی هرچند اندک داشته باشد؛ یا اینکه فقط روی والدینش حساب کرده و اصلاً با هزینه‌های زندگی آشنایی ندارد و تاکنون فکری هم برای درآمد و مخارج زندگی نداشته است؟

قدیمی‌ها سخنی حکیمانه و عوامانه بیان می‌کردند؛ به پسرها می‌گفتند وقتی زمان ازدواج شده است که با پاشنه پادر را باز کنی. کنایه از آنکه با دو دست پر از میوه و نان به خانه بیایی.



□ نظر خواستگارتان را در مورد درآمدی که احتمالاً در آینده خواهید داشت، جویا شوید.

## ۲- اقتدار و غیرت

پسران احساس می‌کنند قدرت حمایت از دیگران را دارند و از این احساس لذت می‌برند. برخی از روان‌شناسان، این حمایت‌گری را نوعی نمایش اقتدار در مردان می‌دانند. البته اقتدار با قلدری و زورگویی متفاوت است. **مقتدر کسی است که قدرت خود را همراه با تدبیر و رضایت دیگران اعمال می‌کند.** مرد مقتدر مسئولیت‌پذیر است و از مردانگی خود به دیگران بهره می‌رساند؛ ولی مرد قلدر فقط به زورش تکیه دارد. برخلاف مرد قلدر که با بداخلاقی زورگویی می‌کند، مرد مقتدر حامی مهربانی است.

🏠 وقتی مرد مقتدری بالای سر خانواده است و خودش آرامش بخش خانواده است، ولی مرد قلدر وقتی کنار محارمش قرار می‌گیرد تن آنها را می‌لرزاند و آرامش را از خانواده می‌برد. در ادبیات دینی، و حتی ادبیات عامیانه، به این حس اقتدار و حمایتگری نسبت به زنان، «غیرت» گفته می‌شود. **غیرت به معنی حفظ و حمایت از ناموس است.** منشأ غیرت، شجاعت، بزرگ منشی، عقلانیت و اقتدار در مردان است. مرد غیرتمند علاوه بر حساس بودن نسبت به پوشش و آرایش زنان در جامعه، همیشه به دنبال آن است که باری را از دوش زنان بردارد و شرایط مساعدتری را برای زنان در جامعه ایجاد کند که به زحمت نیفتند و مورد آزار دیگران قرار نگیرند.

## صرفاً جهت اطلاع



حضرت موسی علیه السلام، وقتی دید دو دختر جوان گوسفندان خود را از چاه دور می‌کنند و منتظرند تا بعد از مردان چوپان، به گوسفندانشان آب بدهند، از خود غیرت نشان داد و مسئولیت آب دادن به گوسفندان آن دو دختر را برعهده گرفت. (برگرفته از آیات ۲۳ تا ۲۶ سوره قصص)

فرد بی غیرت به دلیل بی مسئولیتی یا ترس، حاضر به جلوگیری از آزار رسیدن به زنان اطراف خودش نیست. البته بی غیرتی می‌تواند ناشی از این باشد که خود مرد نیز پاکدامن نیست و خودش اهل آزار زنان دیگر است<sup>۱</sup>. یا آنکه مرد به خاطر ضعف شخصیت خود، با نشان دادن همسرش در جامعه به دنبال کسب شخصیت است. به یاد داشته باشید که هرگاه غیرت در مردان کم‌رنگ شود، زن بهترین حامی خود را از دست می‌دهد. غیرت را نباید با تعصب و بدبینی اشتباه گرفت. حساسیت بیجا در مورد تعاملات سالم و عقیفانه، نوعی تعصب بی منطق و ظلم است<sup>۲</sup>. این تعصب و حساسیت بیجا می‌تواند ریشه در بددلی فرد داشته باشد. فرد بددل، مبنای تعامل با طرف مقابل را بر شک و بدبینی می‌گذارد. کسی که به طور کلی به دیگران یا همسرش بدبین است، آرامش و اعتماد را از خانواده‌اش می‌گیرد. پس مرد زندگی بددل و شکاک نیست ولی غیرتمند است و غیرتش را به‌جا استفاده می‌کند.

۱- امام علی علیه السلام : و عفته علی قدر غیرته. پاکدامنی مرد به اندازه غیرتمندی او است. (نهج البلاغه، حکمت ۴۷).

۲- امام علی علیه السلام : بر تو باد به دوری از غیرتمندی کردن در جایی که محل اظهار غیرت نیست؛ زیرا این کار زنان درستکار را به انحراف و بی گناهان را به شک و اتهام می‌خواند (نهج البلاغه، نامه ۳۱).

□ در جلسات خواستگاری درباره حساسیت‌های پسر درباره خانواده و اطرافیان، به خصوص خانم‌ها، بپرسید؛ اینکه نسبت به مادر و خواهر خود چه حساسیت‌هایی دارد و چگونه این حساسیت‌ها را به آنها منتقل می‌کند.

□ از پسر سؤال شود که می‌خواهد همسرش پایبند به چه مسائلی باشد و او در این زمینه چه شرایطی را فراهم خواهد کرد. از او بخواهید مصادیق را ذکر کند و به گفتن کلیات اکتفا نکند.

□ برای اطمینان بیشتر، در تحقیق نیز می‌توان حساسیت‌های پسر نسبت به خانواده و اطرافیان و نوع عملکردش را جویا شد.

راه تشخیص غیرت صحیح از غلط، بررسی عملکرد قبلی فرد نسبت به خانواده و اطرافیان خود و نوع حساسیت‌هایی است که از خود نشان می‌دهد یا نمی‌دهد.

## ۱۸- نمای ۳: مرد زندگی را بشناس (۲)

یکی از خویشاوندان از دختر من خواستگاری کرده ولی یک ویژگی اخلاقی بد دارد. چه کنم؟

- امام رضا علیه السلام در جواب او فرمود: «اگر بداخلاق است، به او دختر مده!»

### ۳- اخلاق خوش

🏠 به نظر شما چه چیز می تواند جای اخلاق خوب را بگیرد؟

کسی که بداخلاق است، خانواده اش از او خسته و بیزار می شوند<sup>۱</sup>. شما می خواهید یک عمر با او زندگی کنید. با خیلی از کمبودها می توان زندگی را ادامه داد ولی هیچ چیز نمی تواند بداخلاق یک فرد را جبران کند. بداخلاق یک مرد در زندگی، هم زندگی را برای خودش و هم برای شما سخت و ناگوار خواهد کرد<sup>۲</sup>. وقتی مردی بداخلاق باشد، زندگی با او، با تلخی هایی مثل حسد، کینه توزی، فحاشی و ضرب و شتم همراه است و خانواده اش تحت فشار قرار خواهند گرفت. از این مردان باید برحذر بود؛ چرا که پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: بدترین مردم کسی است که خانواده اش را تحت فشار قرار می دهد<sup>۳</sup>.



در مقابل، زندگی با مردی که دست و دل باز، پاکیزه، اهل مراعات، قابل اعتماد، قابل اتکا، صبور و باغیرت باشد و اهل شک بیجا نبوده و دست بزن نداشته باشد، همراه با آرامش و رضایت خواهد بود. چنین مردی هم تأمین کننده عواطف همسرش و هم مربی و پدر خوبی برای فرزندانش خواهد بود.

البته نباید خوش اخلاقی را با خنده رو بودن اشتباه گرفت. امام صادق علیه السلام، شاخص

خوش اخلاقی را فروتنی، خوش گفتاری و خوش برخوردی می داند<sup>۴</sup>.

۱- وسائل الشیعه، ج ۱۴، ص ۵۴.

۲- من ضاق خلقه مله اهل (کافی، ج ۸، ص ۲۳)

۳- نَأَلَتْ لَا يَهْنَأُ لِصَاحِبَيْهِنَّ عَيْشُ الْهَقْدِ وَالْحَسَدُ وَسُوءُ الْخُلُقِ (غررالحکم، ص ۳۳)

۴- «سَرُّ النَّاسِ الصَّبِيُّ عَلَى أَهْلِهِ»، قَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ، وَكَيْفَ يَكُونُ ضَيْقًا عَلَى أَهْلِهِ؟ قَالَ: «الرَّجُلُ إِذَا دَخَلَ بَيْتَهُ خَسَعَتْ امْرَأَتُهُ، وَهَرَبَ وَلَدُهُ، وَفَرَّ عِبْدُهُ، فَإِذَا خَرَجَ ضَحِكَتْ امْرَأَتُهُ، وَاسْتَأْنَسَ أَهْلُ بَيْتِهِ» (المعجم الاوسط، ج ۸، ص ۳۳۷)

۵- ما هو حسن الخلق؟ قال ثلین جانبک و تطیب کلامک و تلقی أخاصک ببشر حسن. (کافی، ج ۲، ص ۱۰۳)

بنابراین باید نسبت به اخلاق خواستگار خود توجه بسیاری داشته باشید و به هیچ عنوان در مقابل بداخلاقی‌های چنین فردی کوتاه نیایید، زیرا بداخلاقی وی سایر جذابیت‌های او را در درازمدت تحت الشعاع قرار می‌دهد.

## هم‌جوشی



آیا ممکن است طرف مقابل بداخلاقی‌هایش را از شما بپوشاند؟  
چه عواملی باعث می‌شود که شما قبل از ازدواج نتوانید از بداخلاقی‌های فرد مطلع شوید؟  
چگونه می‌توانید چرب‌زبانی‌ها و ابراز علاقه فردی را از خوش‌اخلاقی صادقانه او تشخیص دهید؟

## راه‌های تشخیص

□ اخلاق همسر آینده را از طریق برخوردهای زمان خواستگاری و رفت و آمدهای او یا ابراز محبت‌های پیش از ازدواج نمی‌توان فهمید. حتماً نیاز به تحقیق دارد تا بدانید اخلاق او در خانواده و در محیط کار و تحصیل و در بین دوستان چگونه بوده است. نوع برخورد وی با والدین به خوبی می‌تواند این ویژگی را نشان دهد. به‌طور نمونه پسری که حرمت پدر و مادری را که سال‌ها برای او زحمت کشیده‌اند حفظ نکند، حتماً روزی حرمت شما را هم خواهد شکست.



○ از دیگران بپرسید که در بحران‌ها و ناملازمات، این شخص معمولاً چه رفتارهایی از خود بروز می‌دهد.

## ۴- توانایی مدیریت خواسته‌ها

پسری که در نوجوانی و جوانی نتواند بر نیازها و تمایلات خود مدیریت کند و سعی می‌کند آنها را از هر راهی تأمین نماید، برده و بنده نیازهای خودش است. این گونه پسران کمتر تن به ازدواج می‌دهند و اگر ازدواج هم بکنند دیگران را برده نیازهای خود می‌کنند این گونه پسران نمی‌توانند مراعات حال دیگران را کرده و به مصلحت و خیر دیگران فکر کنند، چون همواره برآورده شدن نیازهای خودشان را در اولویت قرار می‌دهند و بیشتر به دنبال تنوع طلبی خود هستند. چه بسا این مسئله سلامت و وفاداری آنها را هم تحت الشعاع قرار دهد.

برای همین امام حسن علیه السلام سفارش می‌کردند: «دختر خود را به ازدواج کسی دریاورید که بتواند تمایلاتش را مدیریت کند؛ چرا که اگر او را دوست داشته باشد گرمی‌اش می‌دارد و اگر او را دوست نداشته باشد به او ستم نمی‌کند.<sup>۱</sup>»

### راه‌های تشخیص

○ با تحقیق از دوستان و محل تحصیل و محیط زندگی و محیط کار طرف مقابل، ببینید برای رسیدن به خواسته‌هایش، چقدر به رفتارهای نامتعارف، پرخطر یا نامشروع دست می‌زند.

○ در جلسه خواستگاری نظرش را در مورد تعامل دو جنس پرسید. اگر احساس کردید خیلی راحت‌تر از آنکه انتظار دارید برخورد می‌کند، با حساسیت بیشتری پیگیری کنید.

با دقت در تابلویی که فرد از خود و تعاملاتش در فضای مجازی ارائه می‌دهد، سرنخ‌های خوبی می‌توانید از شخصیت او به دست بیاورید.

○ تحقیق کنید یا از او پرسید که آیا تاکنون سابقه شراب‌خواری داشته است یا خیر. به کسی که شراب‌خوار است نمی‌شود اعتماد کرد. کسی که عقلش را از دست داد هر کاری ممکن است از او سر بزند. کسی پولش را دست شراب‌خوار نمی‌دهد؛ چرا که او از هر بی‌عقلی، سفیه‌تر است. برای همین پیامبر صلی الله علیه و آله صریحاً تأکید کرده‌اند که «جواب خواستگاری شراب‌خوار را ندهید»<sup>۲</sup>. در حالی که در مورد دیگر گنهکاران چنین سخنی نفرموده‌اند.

۱- امام حسن علیه السلام: رُوِّجَهَا مِنْ رُجُلٍ نَفَى فَاِنَّهُ اِنْ اَحَبَّهَا اَكْرَمَهَا وَ اِنْ اَبْغَضَهَا لَمْ يَظْلِمْنَهَا (مکارم الأخلاق، ص ۲۰۴).

۲- شارب الخمر لا يزوج إذا خطب (وسائل الشیعه، ج ۲۰، ص ۷۹).

○ توجه به قابلیت و توانمندی پسران در حفظ خود از انحرافات جنسی بسیار مهم است. چشم‌چرانی، تماشای فیلم‌ها و تصاویر نامناسب، رفت و آمد در محیط‌های نامناسب اخلاقی، روابط غلط با پسران دیگر، و رفاقت با دوستان ناباب، یا استفاده نامناسب از خودروی شخصی، از راه‌های تشخیص این انحراف است. اگر سرنخی از رفتارهای نامتعارف پسر در این زمینه یافتید از ازدواج با او صرف نظر کنید.

## ۵- صلابت و توانایی در اداره زندگی

🏠 مرد باید ستون زندگی باشد تا بتوان به او تکیه کرد. او باید بتواند از خانواده نگهداری و محافظت کرده و حواسش به مصلحت زن و فرزندش باشد. سرپرستی خانواده وظیفه سنگینی است که خداوند آن را بر عهده مردان قرار داده است و این وظیفه با ویژگی‌های جسمانی مردان و خصوصیات روحی آنها کاملاً سازگار است. برای همین مرد باید محکم و مستحکم باشد. همان‌طور که زن باید نرم و لطیف باشد. در ساختار خانواده، مرد در حکم بتن در ساختمان است که هرچه محکم‌تر باشد، بنا استحکام و آرامش بیشتری دارد.

همان‌طور که اگر دختری حالت‌های پسرانه به خود بگیرد و از خود خشونت و سختی نشان دهد، برازنده لطافت او نیست، پسرانی هم که به شکلی لوس و نجسب، حالات دخترانه به خود می‌گیرند و زیر بار کارهای سخت و خشن نمی‌روند پسندیدنی نیستند. طبیعی است که چنین پسری، توانایی اداره زندگی را ندارد. آنچه را این پسر نمایش می‌دهد، هر دختری به صورت طبیعی و خیلی بهتر داراست؛ پس چه چیزی بناست تکمیل شود؟ بنابراین هرچند ممکن است چنین پسری برای بعضی دختران جذابیت اولیه داشته باشد، اما این حالت در طول زندگی ماندگار نیست.

— جوانی از دخترم خواستگاری کرده که پدرش مشکلی ندارد ولی خودش کمی نرمش دارد.  
 - امام کاظم علیه السلام پاسخ دادند: اگر این نرمش از حد نگذشته و حالت زنانگی به خود نگرفته است، ایرادی ندارد.<sup>۱</sup>

این نرمش غیر از انعطاف است؛ انعطاف، اخلاق بسیار خوبی است که هم زنان و هم مردان باید داشته باشند و در زندگی بسیار مؤثر است.

۱- عَبْدُ اللَّهِ بْنُ جَعْفَرٍ فِي قُرْبِ الْإِسْنَادِ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ الْحَسَنِ عَنْ جَدِّهِ عَلِيِّ بْنِ جَعْفَرٍ عَنْ أَخِيهِ قَالَ: سَأَلْتُهُ إِنْ زَوْجَ ابْنَتِي غَلَامٌ فِيهِ لِينٌ وَأَبُوهُ لَا بَأْسَ بِهِ قَالَ إِذَا لَمْ يَكُنْ فَاحِشَةً فَرَوْجَهُ يَعْنِي الْخَنِتَّ. (وسائل الشيعه، ج ۲۰، ص ۸۱)





تفاوت‌های انعطاف و بی‌صلابتی را که تاکنون در اطرافیان خود دیده‌اید  
برای دوستانتان بیان کنید.

### راه‌های تشخیص

بررسی کنید که خواستگار شما تاکنون تا چه حدی مسئولیتی را به عهده گرفته است و چه مقدار از عهده آنها به خوبی بر آمده است. ببینید چقدر توان و جرزه کار داشته است. مثلاً وقتی در خانه یک وسیله خراب می‌شده آیا درصدد تعمیر آن بوده است؟

در خواستگاری و تحقیقات بپرسید که تاکنون، به تنهایی و بدون حمایت دیگران، چقدر توانسته است کارهای سخت را به عهده گیرد و در مشکلات مقاومت نماید. اطلاعاتی که از آشنایان یا محل تحصیل یا کار او به دست می‌آورد، می‌تواند در این زمینه به شما کمک کند.

### اگر اهل مطالعه‌اید ...



مجموعه کتاب‌های جیبی «بهتر از آینه و شمعدان» در مورد ازدواج به صورت کاربردی نوشته شده و نیاز شما را برآورده می‌کند. در یکی از این کتاب‌ها، با عنوان «معیار باید متناسب باشد» به صورتی کاربردی، به سؤال‌های شما درباره معیارهای مناسب و نامناسب پاسخ می‌دهد. در جلد دیگری تحت عنوان «چقدر خودت را می‌شناسی» نیز پرسش‌های مناسبی را مطرح کرده است که هر کدام از دو طرف خواستگاری این کتابچه را پر کرده و به طرف دیگر تحویل می‌دهند.

بعد از بیان پنج ویژگی مشترک «مرد زندگی»، لازم است به یک سؤال مهم بپردازیم.

### هم جوشی



به نظر شما، ازدواج دختر و پسری با روحیات متضاد بیشتر جذابیت و آرامش دارد یا ازدواج دو نفر که شبیه به هم هستند؟ شما دوست دارید مرد زندگی شما مشابه خودتان باشد یا متضاد خودتان؟

یکی از بحث‌های جدی در بین کارشناسان امر ازدواج این است که «شباهت مهم‌تر است یا تضاد؟». از یک سو ازدواج افراد متضاد با هم جذابیت‌هایی دارد و از سوی دیگر، ازدواج افراد شبیه به هم، پایداری بیشتری.

برای ازدواج، در بعضی از معیارها باید بر تضاد تأکید کرد؛ در بعضی از معیارها، بسته به شرایط و سابقه فرد، باید گاهی به تضاد و گاهی به تشابه رسید. در بعضی دیگر از معیارها نیز فقط باید به تشابه یا حداقل هم جهت بودن تأکید کرد.

**تضاد؛ تضاد در خصوص ویژگی‌های «مرد زندگی» مانند اقتدار و صلابت درست است.** زن و مرد به خاطر همین تفاوت‌ها به طور ذاتی جذب یکدیگر می‌شوند. این قانون جهان هستی است. هر قدر یک مرد ویژگی‌های زنانه داشته باشد، جذابیتش برای زن کمتر و هر قدر در این ویژگی‌ها با زن فرق داشته باشد، جذابیت و آرامش زن بیشتر خواهد بود.

**تضاد و تشابه؛ در مورد ویژگی‌های شخصیتی، بسته به شرایط، شما می‌توانید هم با فردی که متضادتان است و هم با فردی که مشابه‌تان است ازدواج کنید.** این بستگی به شما دارد که با کدام یک به آرامش می‌رسید. برای تشخیص اینکه در ویژگی‌های عاطفی و روانی با چه کسی به آرامش می‌رسید دو راه وجود دارد:

**الف) اولین راه، توجه به چیزی است که شما در آن احساس ضعف می‌کنید یا آن را به عنوان یک ویژگی خوب می‌دانید.** اگر آن ویژگی را نقطه ضعف خود می‌دانید، پس کسی شما را به آرامش می‌رساند که آن نقطه ضعف را ندارد و در این زمینه با شما فرق دارد؛ یعنی مکمل‌تان است؛ و اگر آن ویژگی را به عنوان یک ویژگی خوب می‌دانید، پس کسی شما را به آرامش

می‌رساند که شبیه شما باشد؛ یعنی همتایتان. مثلاً دختری که کم حرف است، اگر کم حرفی خودش را نقطه ضعف می‌داند، غیر از اینکه باید در اصلاح این نقطه ضعف تلاش کند، یک فرد پرحرف مناسب اوست و اگر کم حرفی را ویژگی خوبی می‌داند، پس فرد کم حرف برای او مناسب است، یا مثلاً فردی که خودخواه است، احتمالاً زندگی او با همسری خودخواه شیرین نخواهد بود.

ب) دومین راه این است که به خلق و خویهای دوستان و آشنایانی که با آنها ارتباط صمیمی‌تری دارید توجه کنید. به طور نمونه، دوستان صمیمی‌تان کم حرف‌اند یا پرحرف. هر خصلتی بین آنها مشترک بود در ازدواج به دنبال آن ویژگی باشید. اگر هر دو خصلت در بین آنها وجود داشت، مثلاً برخی دوستان صمیمی کم حرف و برخی دیگر پرحرف بودند، به این ویژگی شخصیتی به‌عنوان یک معیار نباید توجه کنید.

تشابه؛ در ازدواج شما به کسی نیاز دارید که شما را بفهمد و دغدغه‌های شما را درک کند. اینکه کسی شبیه خودتان را بیابید از اینجا شروع می‌شود. در ارزش‌های شخصی و دغدغه‌هایتان باید به شباهت‌های فکری، اقتصادی، فرهنگی، علمی، سیاسی و ظاهری توجه داشته باشید؛ یعنی پسر در این معیار، با شما فرق زیادی نداشته باشد یا حداقل دغدغه‌های شما را داشته باشد.

البته باید توجه داشت که دغدغه‌ها و اخلاقیات شما در طول زمان تغییر می‌کند. پس به جای تأکید بر اخلاقیات فعلی خود، باید به اخلاقیاتی توجه کنید که مورد تأیید اطرافیان و افراد باتجربه باشد.

اگر کسی با همسرش در بعضی از معیارها تناسب نداشته باشد، برای احساس رضایت و آرامش در زندگی، لازم است خودش را با شرایط جدید وفق دهد. باید انعطاف‌پذیری و ظرفیت بالایی داشته و مدبرانه زندگی را به سمت آرامش پیش ببرد. شاید فرد همیشه قادر به تغییر اوضاع اطرافش نباشد، اما باید بداند که باهوش‌ترین افراد سازگارترین افراد با محیط هستند؛ لذا باید خود را با محیط سازگار کند.

بهمن خسروی فردی مستقل بود و به مال و منال پدرش تکیه نداشت. به نظر می‌رسد صلابت و توان اداره زندگی را داشته باشد.

— اگر مهتاب با بهمن خسروی ازدواج کند، به احتمال زیاد در آینده از نظر رفاه زندگی دچار مشکل می‌شود. همان‌طور که خود مهتاب این را متوجه شده و حاضر است در آینده با قناعت زندگی کند و پا به پای همسرش کار کند تا اقتصاد خانواده را جلو ببرد. اما نکته مهم‌تر این است که اگر بهمن خسروی از ابتدا چنین توقعی دارد و مهتاب را به عنوان همکار خود می‌بیند، این ازدواج دچار مشکل خواهد شد. بنابراین مهتاب باید نگرش اقتصادی بهمن به خانواده را در جلسات خواستگاری با دقت جویا شود.

— باید دانست اینکه بهمن مغازه‌اش را فروخته و پولی برای خرج کردن ندارد و دائم مقروض است، نقطه شروع سختی برای زندگی است. این شرایط برای مردی با این سن و سال، از نداشتن عقل معاش حکایت می‌کند.

— وقتی مهتاب از جلسه اول خواستگاری مجبور است چند چیز مثل ازدواج قبلی، کارگردانی و سیگار کشیدن خواستگار را از پدرش مخفی کند، یک نگرانی دائمی را برای خودش ترتیب داده است. از همین جا می‌توان فهمید روزی که هر یک از این مسائل برای پدرش روشن شود چه برخوردی و چه فضایی پیش خواهد آمد...

به نظر شما چرا مهتاب نمی‌تواند به مسائلی به این واضحی توجه کند؟ روشن است آنچه که مانع اصلی تشخیص مهتاب است، تعلق خاطری است که به بهمن خسروی پیدا کرده است. در این شرایط بهتر است مهتاب از یک فرد مورد اعتماد که به خواسته‌ها و شخصیتش واقف است کمک بگیرد.

— نوید مقدمی هم شغل پردرآمدی دارد و گویا اگر مهتاب با او ازدواج کند رفاه بیشتری خواهد داشت. ولی به نظر مهتاب، او از خود استقلال مالی ندارد. مهتاب به اهمیت این نکته خوب دقت کرده که فرد باید روی پای خودش بایستد. برای اینکه این مطلب روشن شود باید تحقیق کند که خود نوید چقدر توانمندی و استعداد لازم را دارد. باید در خواستگاری صریحاً از او بپرسد که اگر روزی حمایت پدرش را از دست بدهد برنامه‌اش چه خواهد بود.

اما ذهن مهتاب، آن قدر درگیر بهمن بود که از اول نسبت به نوید مقدمی سوگیری داشت. کلاً کار خانواده مهتاب که در شرایط دلبستگی مهتاب به بهمن، خواستگار دیگری را پیش کشیدند کار درستی نبود. نوید هر صفت مثبتی هم داشته باشد، مهتاب نمی‌تواند با او ارتباط برقرار کند.

اگر مهتاب مجبور باشد از بین این دو گزینه یکی را انتخاب کند باید به این موارد توجه داشته باشد:

— مهتاب به معیارهای مرد زندگی، مثل اقتدار، غیرت و مدیریت خواسته‌ها، در این دو خواستگار بی‌توجه بوده و از آن سریع گذشته است. برای همین در این زمینه اطلاعات وی برای تصمیم‌گیری کافی نیست. پس باید با توجه به این مسائل اطلاعات بیشتری را کسب کند.

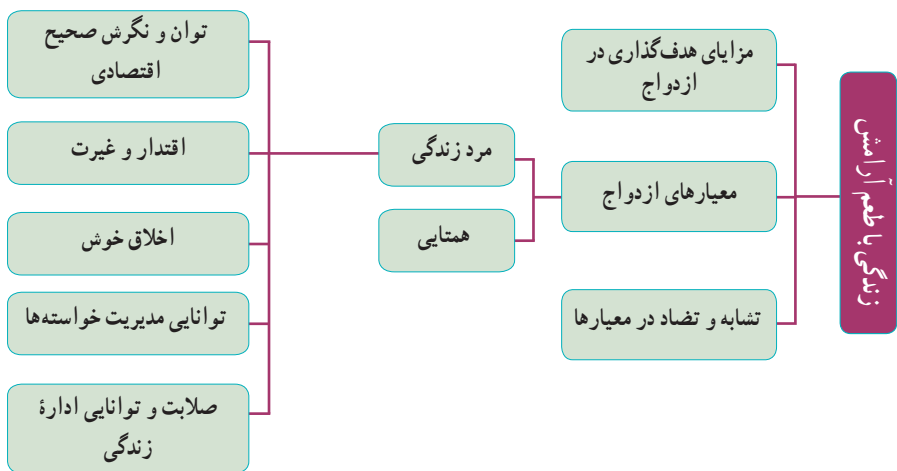
— مهتاب بهتر است ابتدا با تسلط بر عواطف خود و نگاه دقیق‌تر، تکلیف خسروی را روشن کند و بعد به گزینه‌های منطقی‌تر فکر کند. هرچند این کار خیلی دشوار است و بهتر بود از ابتدا درگیری عاطفی پیدا نمی‌کرد تا بهتر بتواند انتخاب کند و به خاطر درگیری عاطفی آزادی انتخاب خود را از دست ندهد.

— مهتاب قبل از هر چیز باید نسبت به خودش شناخت دقیق‌تری داشته باشد و حساسیت‌های فکری، شخصیتی و فرهنگی خود و خانواده‌اش را بررسی کند. در این باره در صحنه بعد مفصل توضیح داده خواهد شد.

## اگر اهل مطالعه‌اید ...



«مطلع مهر» کتابی است که راهکارهایی جامع و کاربردی برای انتخاب همسر در اختیار شما قرار می‌دهد. وجود نمودار درختی که اطلاعات را به صورت خلاصه و دسته‌بندی شده به مخاطب ارائه می‌دهد از نکات برجسته و متفاوت این کتاب است. فصل چهارم کتاب، «معیارهای انتخاب همسر» به سؤالات شما درباره ملاک و معیار به خوبی پاسخ می‌دهد.



# 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 می‌گویی 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 بدخُلقی 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 لوستران  
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 درباره 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

همان‌جا 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؟

ع	ع	متوسط	ع	ع	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 می‌خواهید 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 نمی‌کنید؟ اینها سؤالاتی است که به شما کمک می‌کند خودتان و انتظاراتتان را بیشتر بشناسید.

برای این شناخت باید به گذشته خودتان نگاه کنید. اینکه در ارتباط با دوستان، فامیل و آشنایانتان 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 می‌شوید؟

## 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 منزلت 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 آشناوند. 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.<sup>۱</sup>

۱- عَنْ عَلِيِّ بْنِ مَهْرَبَانَ قَالَ قَالَ كَتَبَ عَلِيُّ بْنُ أَبِي سَبَاطٍ إِلَى أَبِي جَعْفَرٍ، فِي أَمْرِ بَنَاتِهِ وَ أَنََّّهُ يَجِدُ أَحَدًا مِنْهُ فَكَتَبَ إِلَيْهِ أَبُو جَعْفَرٍ، فَهَمَّتْ مَا ذَكَرْتَ مِنْ أَمْرِ بَنَاتِكَ وَ أَنَّكَ تَجِدُ أَحَدًا مِنْكَ فَلَا تَنْظُرُ فِي ذَلِكَ رَحِمَكَ اللَّهُ فَإِنَّ رَسُولَ اللَّهِ ۵ قَالَ إِذَا جَاءَكُمْ مَنْ تَرْضَوْنَ خُلُقَهُ وَ دِينَهُ فَرَوْحُوهُ إِلَّا تَعْلَمُوهُ نَكُنْ فِتْنَةً فِي الْأَرْضِ وَ فَسَادًا كَبِيرًا. (الکافی، 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.**<sup>۱</sup>

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.**<sup>۲</sup> 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 افراد بی‌ایمان، حتی در صورت برخورداری از سایر معیارهای همسر مطلوب، نهی شده‌اند.<sup>۳</sup>

— **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 تَرَكَهُ اسْتَوْحَشَ لِدَلِكِ، وَ لَكِنْ انظُرُوا إِلَى صِدْقِ حَدِيثِهِ، وَ أَدَاءِ أَمَانَتِهِ» (کافی، ج ۳، ص ۲۷۳).

۳- ... وَ لَا تُكْرَهُوا الشَّرِكِينَ حَتَّى يُؤْمِنُوا وَ لَعِبْدُ مُؤْمِنٍ خَيْرٌ مِنْ مُشْرِكٍ وَ لَوْ أَعْبَجَكُمْ أَوْلِيَاكُمْ أَدْعُوا 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 دل بستگی 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.<sup>۱</sup>

— 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 ملاک‌هایتان 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 بزنید 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 جلسهٔ 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، جلسهٔ 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 اجازهٔ 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 دربارهٔ 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.



## هم‌جویشی



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 این گونه 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 همین گونه، 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 سؤال کردنتان 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 این گونه 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 پردازند. سپس بقیه دانش‌آموزان نظراتشان را در مورد شیوه سؤال و جواب آنها بیان کنند.

### 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 حریم خانواده می‌گذارد صورت می‌گیرد. این تحقیق نباید خیلی فراگیر باشد؛ به‌طوری 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.»<sup>۱</sup>

اگر تیزبین باشید، می‌توانید اطلاعات زیادی در مورد اخلاق و فرهنگ خانواده فرد از طریق همسایه‌ها، به‌خصوص همسایه‌های قدیمی‌تر، به‌دست آورید. **محل‌های 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 اشْتَبَهَ عَلَيْكُمْ أَمْرُهُ 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، علائق، 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 به خوبی برای مشاورتان بیان کنید.

– اگر در خلال رفت و آمدها 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 فرعیان، 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 اطرافیان 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 بی تفاوت 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.**<sup>۱</sup> 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<sup>۱</sup> 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.

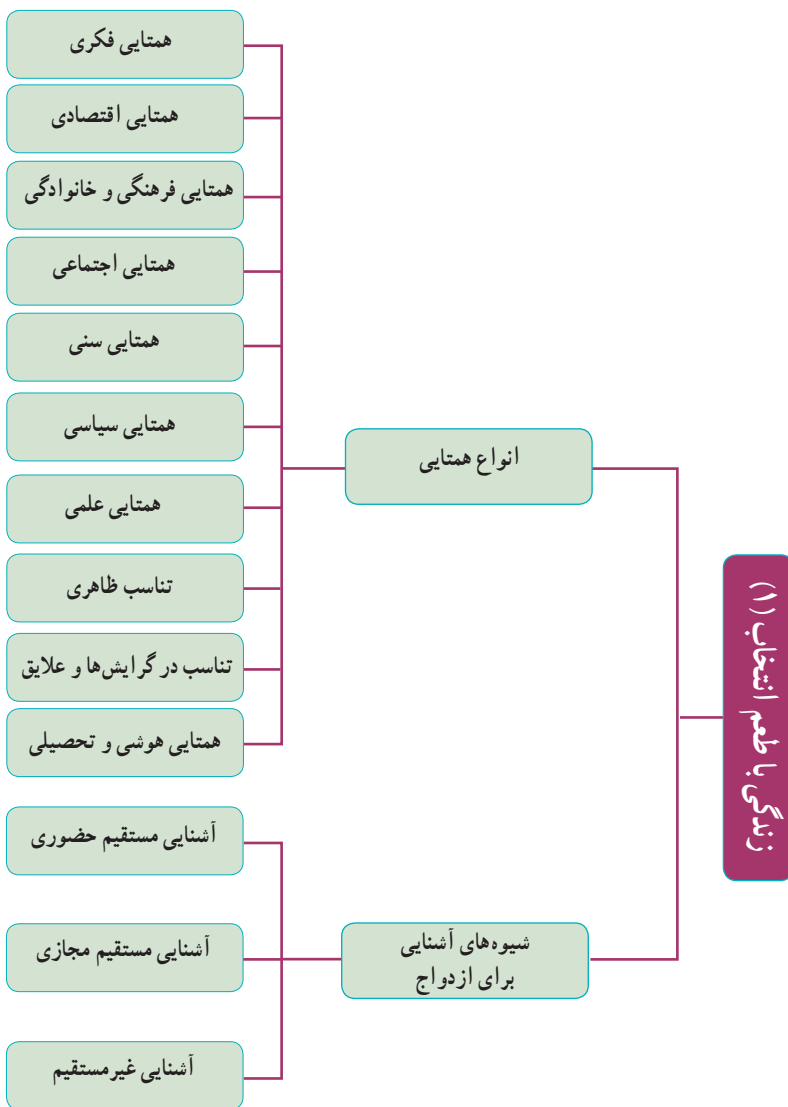
توکل بر خدا مانند زمانی است که فرزندی می‌خواهد به کمک پدرش دوچرخه‌سواری را یاد بگیرد. او خودش فرمان را به دست گرفته است و رکاب می‌زند و تعادلش را حفظ می‌کند. ولی دلش گرم است که پدر هوایش را دارد و مواظب او است. توکل در ازدواج هم به معنای آن است که شما تمام مراحل را با دقت انجام دهید ولی دلتان به جای 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 ...

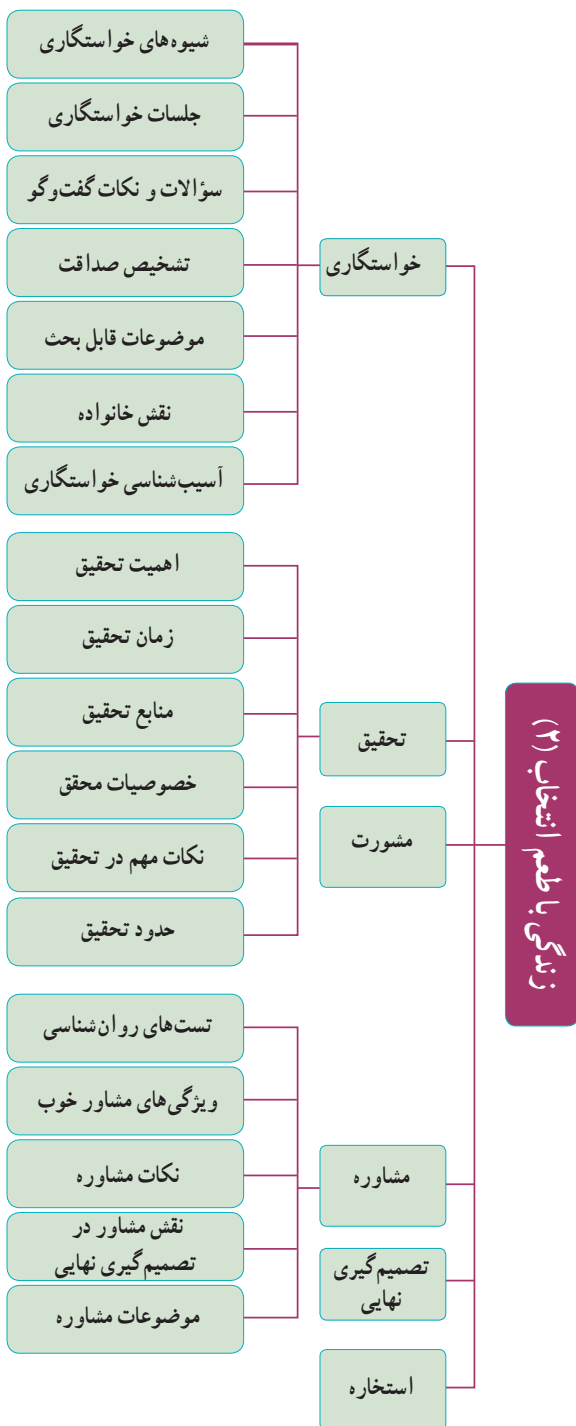


در کتاب «مطلع مهر» سؤالات و شرایط تحقیق، تصمیم‌گیری، و مسائل مربوط به مهریه به صورت مبسوط در گفتارهای پنجم تا هفتم مورد بررسی قرار گرفته است.

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.







# صحنه هشتم

زندگی با چاشنی اختلاف



۲۳. نمای یک:  
با هم دعا 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 بزنگ 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 خوشبخت کند یا نه؟ فکر می‌کنی نکنه 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، لطافت 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 همهٔ 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 تخلیهٔ 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 شنوندهٔ 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.**<sup>۱</sup> 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.<sup>۱</sup>



## 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<sup>۲</sup> 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 صلح‌رحم واجب است. البته صلح‌رحم، به معنای احسان به اقوام است و در رفت‌وآمد خلاصه نمی‌شود. در صلح‌رحم 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 (سوره 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.<sup>۲</sup>

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 خشم‌تان 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<sup>۱</sup>». 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

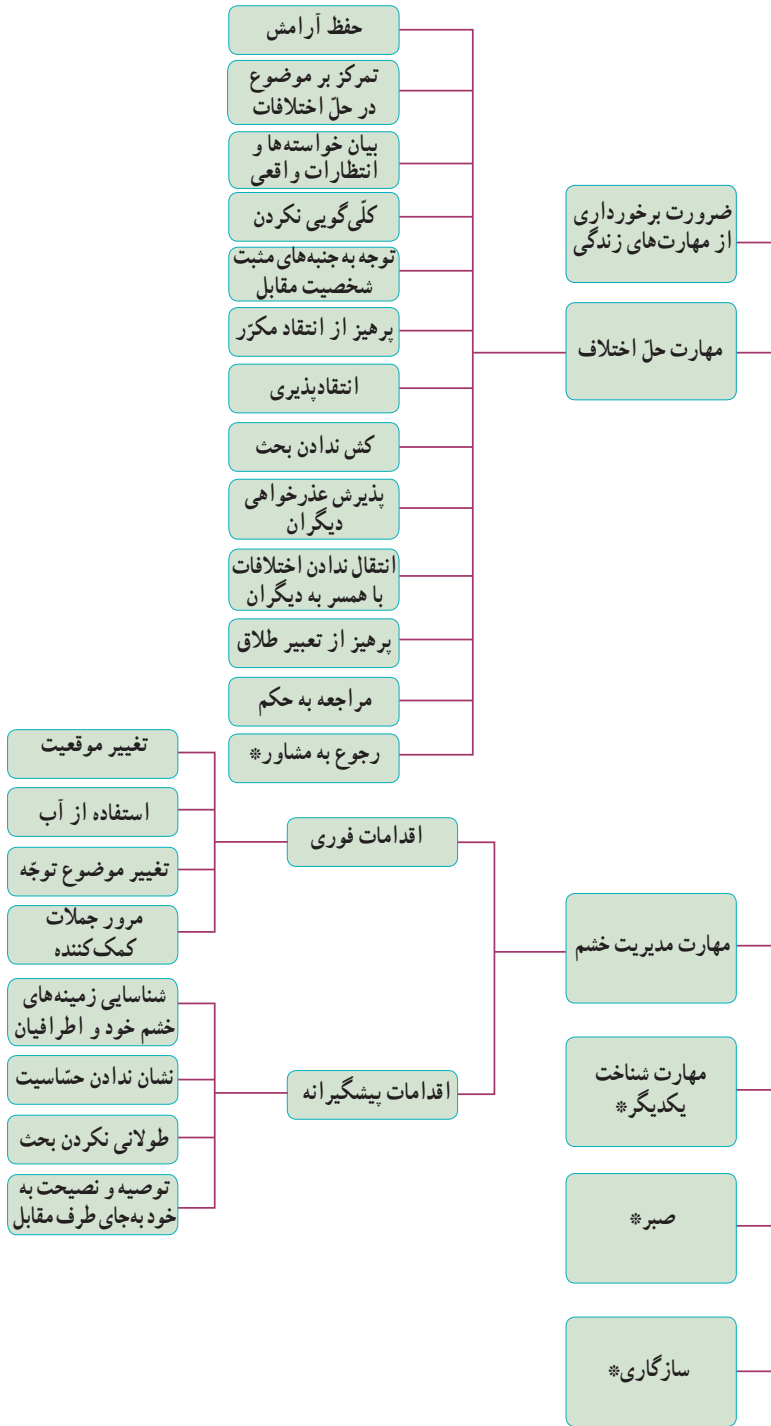


### اصلاح مزاج

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



# صحنه نهم

زندگی با طعم مهربانی



۲۴. نمای یک:  
بروید با هم بسازید !



۲۴- نمای ۱: بروید با هم بسازید! (اختیاری)

## فرید

توی اتاق آرام حرکت می‌کنم که زهره بیدار نشود. احتمال می‌دهم دیشب درست نخوابیده باشد. لباس می‌پوشم؛ آرام و بی سروصدا. قبل از رفتن یک بار دیگر نگاه می‌کنم به زهره. حتی توی خواب هم اخم کرده. هر روز صبح زودتر از من بیدار می‌شود و معمولاً چهره اش آرام است. اما امروز هنوز بیدار نشده. دوست دارم با مهربانی صدایش کنم، شاید چشم‌هایش را باز کند و دعوی دیشب‌مان یادش رفته باشد. آن وقت لبخند بزند و من با یک چشمک از او خداحافظی کنم. نه لازم است بیدار شود و نه حتی حرفی بزند. فقط لبخند بزند تا من مطمئن شوم دیگر از من دلخور نیست. اما زود دستم را کنار می‌کشم. نگرانم مبادا تماس دستم بی‌هوا بیدارش کند و بترسد. از خانه می‌روم بیرون و می‌نشینم توی ماشین. بین راه دوباره به یاد اخم زهره می‌افتم. کاش بیدارش کرده بودم و مطمئن شده بودم که مشکلی ندارد و سرش درد نمی‌کند. چرا بیدارش نکردم؟ ربطی به ترس زهره نداشت. غرورم اجازه نداد. خب من مردم. غرور دارم. دیشب سعی کردم

دلجویی کنم ازش. سعی کردم یک جوری برایش توضیح بدهم که سوء تفاهم شده و او اشتباه می‌کند. اما خب زهره انتظار داشت من زود عذرخواهی کنم. ولی من به وقت احتیاج داشتم تا برسم به اصل مطلب. بعد هم اصلاً برای چه باید عذرخواهی می‌کردم؟ خب من و سعید داشتیم شوخی می‌کردیم. این جور شوخی‌ها توی مردها همیشه بوده. ما توی شرکت هم از این حرف‌ها می‌زنیم. اصلاً اگر مردی از این حرف‌ها نزند که همه برایش دست می‌گیرند که از زنش می‌ترسد. همین سعید اوائل ازدواج‌مان چندباری مرا دست انداخت که زن ذلیل‌م! اصلاً برای بعضی از این آدم‌ها محبت تعریف نشده... انگار نمی‌توانند باور کنند آدم بعضی کارهایی که انجام می‌دهد، از روی ترس نیست؛ به خاطر محبتی است که نسبت به همسرش دارد. برای او احترام قائل است و دلش می‌خواهد همسرش توی زندگی او خوشحال و راضی باشد. اینها خودشان خیلی از کارهایشان را از زن‌هایشان پنهان می‌کنند و فکر می‌کنند مرد یعنی همین... بعد اصلاً نمی‌دانند محبت یعنی چه؟... خب آدم چیزی را که نچشیده نمی‌تواند وجودش را قبول کند. من هم دیدم برای چه باید در مورد احساسم درباره زنم توضیح بدهم. او زن من است. و نمی‌خواهم کسی درباره او چیز زیادی بداند. خب ترجیح دادم که من هم مثل آنها فیلم بازی کنم و با آنها همراهی کنم.

اصلاً سعید وقتی داشت آن جمله مسخره را می‌گفت که ثابت کند زن‌ها توی زندگی چندان اهمیتی ندارند، قبلش به من چشمک زد و زهره را نشان داد. وگرنه زنش که به حرف‌های او عادت دارد و اصلاً خیلی به حرف‌هایش اهمیت نمی‌دهد. خب من هم اول حرفش را یک جور مبهمی تایید کردم که دلش خوش شود و بعد می‌خواستم ابهامش را برطرف کنم. یک جوری که نشان بدهم درباره زهره اینطوری فکر نمی‌کنم. اما همان موقع نگاهم افتاد به زهره. به نگاهش که مبهوت بود و شاید هم عصبانی. من حرفم را زدم اما انگار زهره باور نکرد.

تا آخر مهمانی حواسم به زهره بود که اخم‌هایش توی هم بود و معلوم بود دلش اینجا نیست. حتی یکی دوبار سوال‌های عمه‌اش را نشنید و آنها مجبور شدند دوباره صدایش کنند و باهانش حرف بزنند. می‌دانستم که دلش آشوب است. خب دل من هم آشوب بود. برای همین هم بهانه کردم که فردا صبح زودتر باید بیدار شوم و زودتر از مهمانی بیرون زدیم.

توی ماشین نگاه زهره فقط به بیرون بود. اخم‌هایش را کشیده بود توی هم و انگار گاهی سرانگشتش را می‌کشید به کنار چشمش. حتی جواب شیرین زبانی‌های فرزند را هم نمی‌داد. و من با خودم در جنگ بودم که مگر چه شده؟ خب این چه رفتاری است جلوی بچه؟... کمی صبر کنیم تا برسیم خانه و آنجا هر حرفی هست با همدیگر بزنیم. یعنی من حق شوخی کردن با دوست‌هایم را هم ندارم؟ بچه که نیستیم؟

توی خانه صبر کردم تا فرزند بخوابد. اما فرزند بهانه می‌گرفت که مادرش حتماً باید برایش شعر بخواند. زهره سرش داد کشید و بچه بغض کرد. صبر کردم تا زهره از اتاق فرزند بیاید بیرون. بعد رفتم کنار فرزند و برایش شعر خواندم و قصه گفتم تا خوابش برد. بعد رفتم توی اتاق. دیدم زهره پتو را کشیده روی سرش و خوابیده. می‌دانستم خواب نیست. به این زودی خوابش نمی‌برد. به خصوص شب‌هایی که کمی مشکل پیدا می‌کردیم. بالاخره توی همه زندگی‌ها مشکل پیدا می‌شود. اما از اول با همدیگر قرار گذاشته بودیم که مشکل مان هرچقدر هم جدی باشد شب بدون حل آن نخواهیم. همیشه می‌نشستیم درباره مشکلات مان حرف می‌زدیم، حتی شده بود زهره گریه‌هایش را هم می‌کرد. اما قبل از خوابیدن دیگر مشکلات مان حل شده بود و می‌شد آرام بخوابیم.

حالا هم زهره نمی‌خوابد تا من باهاش حرف بزنم. عادتش همین بود که همیشه من باید می‌رفتم و سر حرف را باز می‌کردم تا به مرور یخش آب شود و حرف بزند. حرف زدن در این جور مواقع برایش سخت بود. اول پتو را زدم کنار. اما قبل از اینکه بتوانم حرف بزنم دوباره پتو را کشید روی سرش. عصبی و خشمگین. کمی بهم برخورد؛ اما جلوی خودم را گرفتم که عصبی نشوم. صدایش زدم: زهره... زهره خانم... یک لحظه بلند شو... بی‌فایده بود. هیچ تکانی نخورد. گفتم: مثل بچه‌ها رفتار نکن... بلند شو باهم حرف بزنیم.

فقط گفتم: می‌خواهم بخوابم... من بچه‌ام... همان که تو بزرگی بس است...

گفتم: این پتو را بزن کنار از روی سرت... در همان حال سعی کردم پتو را از روی سرش کنار بزنم. اما پتو را با دست چسبید و نگذاشت.

پتو را رها کردم و خوابیدم سرچایم. خب نمی خواهی حرف بزنی، حرف نزن... چکارت کنم؟... حالا انگار من چه کار کرده ام؟... صبح تاشب دارم جان می کنم... این هم یک تعطیلی آخر هفته مان بود. یعنی خیر سرمان آمده بودیم مهمانی یکی دو ساعتی را به هیچ چیز فکر نکنیم. نه به قسط های خانه که عقب افتاده، نه به چک دو روز دیگر که احتمالاً برگشت بخورد و این بار حسابم را ببندند. من که اصلاً چندان دوست نداشتم برویم میهمانی. دوست داشتم این یک روز را بنشینم توی خانه و فیلم ببینم. اما اصرار کرد حوصله اش سر رفته و امروز دختر عمه هایش خانه بابا و مامانشان اند، پیام داده اند که ما هم برویم. با اینکه حوصله سروصدا هاشان را نداشتم اما گفتم برویم تا به زهره خوش بگذرد.

تو مهمانی چندان سر حال نبودم و کمی توی خودم بودم. بعد دیدم زهره دارد با نگرانی نگاهم می کند. با اشاره چشم و ابرویش سؤال می کرد چیزی شده؟!... نگران بود نکند دوباره از حرف های سعید دلخور شده باشم. یکی دوبار اولی که سعید را دیدم از بعضی حرف هایش ناراحت می شدم. زهره هم گفته بود چندان باهاش گرم نگیر، حرف هایش سر و تهی ندارد. اما نمی شد. سعید کنایه می زد که آقای مهندس خودش را می گیرد و از این حرف ها... دیدم دارد بد می شود. کمی گرم گرفتم باهاش تا دیگر رهایم کند. این آدم هم چندان حرف هایش جدی نیست... مثل چی از زنش می ترسد اما نقش آدم های مردسالار را بازی می کند.

در اداره، قبادی می پرسد که چرا بی حوصله ای؟... شانه بالا می اندازم و می گویم چیز مهمی نیست. دارم با خودم می جنگم. قبادی می خندد که انشاء الله که تو جنگت پیروز بشوی! از آرزوی موفقیتش خنده ام می گیرد و به نشانه تشکر برایش سری تکان می دهم، اما خیلی زود دوباره برمی گردم به میدان جنگ!

اصلاً کاش دیروز نرفته بودیم میهمانی و نشسته بودیم توی خانه... هر چند که آن هم یک بدی داشت. زهره سمج می شود که چی شده و چرا همه اش توی خودتی؟... چی بگم بهش؟... بگم بعد از این همه مدت یخچالی را که دلش می خواست خریدیم و حالا چکش را نتوانسته ام نقد کنم؟... آن وقت پیش خودش نمی گوید این دیگر چه جور مردی است که یک یخچال نتوانسته برای خانه اش بگیرد؟... بعد تا روزی که چک را نقد کنم دیگر آرامش هم ندارد



وهر وقت من را می بیند می خواهد سراغ چک و بدهی ها و اوضاع مالی ام را بگیرد... پیشنهاد بدهد که خوب است طلاهایش را بفروشیم. نمی داند این برای من بدترین شکنجه است... حرف هم که نزنم می گویند چرا حرف نمی زنی؟... چرا همه چیز را می ریزی توی خودت؟... عزیز من شما کار به کار من نداشته باش، من اگر نخواهم از زخم کمک بگیرم، باید به کی بگم؟

قبادی می زند سر شانه ام و می گوید برویم ناهار. می گویم من امروز ناهار نیاورده ام. می خندد. می گوید طوری نیست... حالا یک امروز را شما مهمان ما باش. ناهار قبادی آلوده است. می گویم: داری آشپز می شوی آقا کورش... می خندد که شما شکم سیرها خبر از ما گرسنه ها ندارید عزیزم. این اصطلاح همیشگی اش است. به خصوص روزهایی که من ناهار می برم و تعارفش می کنم که یک لقمه از ناهار من بخورد. آن وقت برای صدمین بار می گوید، طعم غذای زنانه یک چیز دیگر است... می گوید زن من هر مشکلی که داشت، آشپزی اش خوب بود. حالا یک سالی از جدایی شان گذشته و کورش می گوید دارد یک نفسی می کشد. همیشه هم به من می گوید: شماها قدر زن هایتان را نمی دانید بچه ها... اگر جای من بودید می فهمیدید زندگی توی جهنم یعنی چه؟...

چندتا لقمه الویه بیشتر نمی خورم. انگار غذا توی گلویم می ماند. حتی نوشابه هم بی فایده است. نمی دانم زهره برای خودش امروز ناهار درست کرده یا نه؟... وقتی اعصابش به هم ریخته است دل و دماغ غذا درست کردن ندارد. کمی سیب زمینی برای فرزند درست می کند و یکی دو تا را هم خودش ناخنک می زند.

گوشی همراهم را برمی دارم. خوبه بهش زنگ بزنم یا پیامک بدهم. امروز زودتر از همیشه دلم برایش تنگ شده. اما دستم نمی رود به زنگ زدن و پیام دادن. می روم توی گالری گوشی. چندتایی از عکس های مان را بالا و پایین می کنم. توی بیشتر عکس ها زهره دارد می خندد. حتی چشم هایش هم انگار ریسه رفته از خنده. به خصوص توی این عکس که روز تولدش برایش یک بغل گل نرگس خریدم. هیچ گلدانی توی خانه نبود که این همه گل را بگذاریم تویش. تقسیم کردیم توی پنج تا پارچ و همه را گذاشتیم گوشه و کنار خانه. دلم برای خنده هایش تنگ شده. کاش دیشب قبل از خوابیدن مان اصرار کرده بودم حرف بزنند. وقتی حرف می زند کمی دلش سبک می شود و

آن وقت به حرف‌هایم گوش می‌دهد. هرچند که موقع حرف زدنش کلی اتهام از اول زندگی مان تا به حال پشت سرهم ردیف می‌کند تا ثابت کند من به او توجهی ندارم. اما با این حال کاش دیشب باهاش حرف زده بودم. نمی‌توانم توی اداره بند بشوم. باید بروم یک ساعت باقی مانده را مرخصی ساعتی می‌گیرم و از اداره می‌زنم بیرون....



— تفاوت نگاه فرید و نگاه زهره را در کلاس به بحث بگذارید.  
— چه بخش‌هایی از این تفاوت‌ها، از تفاوت نگاه زن و مرد به مسائل ناشی می‌شود؟

## مهارت‌های پیشگیرانه بروز اختلاف

در صحنه گذشته، مهارت‌های حل اختلاف و کنترل خشم را بیان کردیم. اکنون، در این صحنه به بیان مهارت‌هایی می‌پردازیم که از زمینه‌های بروز اختلافات پیشگیری می‌کند. محور مهارت‌های پیشگیرانه این است که شما دیگران را درک کنید و خودخواه نباشید. شما برای درک بهتر همسران، نیاز دارید که تفاوت‌های زن و مرد را بشناسید و مهارت‌هایی مانند همدلی، انعطاف و مثبت‌نگری را کسب کنید که در این صحنه به آنها پرداخته می‌شود.

### تفاوت‌ها را به رسمیت بشناس

تفاهم زن و شوهر برای زندگی موفق یک اصل است. تفاهم یعنی درک مشترک که ناشی از توانایی تحمل تفاوت‌هاست. علاوه بر تفاوت‌های فرهنگی و شخصیتی که می‌تواند بین زن و شوهر باشد، تفاوت دیگری نیز وجود دارد که تفاوت‌های روانشناختی دو جنس است و به علت همین تفاوت است که زن و مرد نگاه متفاوتی به مسائل دارند. آگاهی و درک زن و مرد از این تفاوت، می‌تواند زمینه خیلی از پیش‌دآوری‌های غلط و اختلافات بعدی آنها را از بین ببرد. در اینجا به صورت مختصر به بعضی از این موارد اشاره می‌شود:

— معمولاً زنان توجه بیشتری به جزئیات دارند، در حالی که مردان نگاه کلی به مسائل دارند.  
— برای همین دقت‌هایی که زنان از مردان انتظار دارند، معمولاً از طرف مردها برآورده نمی‌شود.  
— معمولاً زنان در وقت ناراحتی دلشان می‌خواهد دیگران از آنها دلجویی و به آنها کمک کنند ولی مردان در موقع ناراحتی به تنهایی نیاز دارند.

— تمایل به حرف زدن و برقراری ارتباطات اجتماعی برای زنان مهم است. زنان با حرف زدن در مورد خود و مشکلاتشان، بسیاری از نگرانی‌ها، استرس‌ها و ناراحتی‌های خود را تعدیل می‌کنند و آرام می‌شوند در حالی که مردان کمتر تمایل دارند در مورد خود و مشکلاتشان صحبت کنند.

– معمولاً زنان عاطفی‌تر با مسائل برخورد می‌کنند و همین انتظار را از مردان دارند؛ در حالی که مردان کمتر از بُعد عاطفی به مسائل نگاه می‌کنند و بیشتر از نگاه منطقی به مسائل می‌پردازند.

– زنان نفوذ و حمایت را به راحتی می‌پذیرند؛ در حالی که مردان در مقابل نفوذ و حمایت دیگران از خود مقاومت نشان می‌دهند.

– معمولاً زنان تصوّر می‌کنند که مردان در بسیاری از مسائل بی‌دقت و بدون توجه هستند و مردها تصوّر می‌کنند زنان حساس و ریزین هستند.

– زنان احساسات خود مانند ترس، ناراحتی، غم، شادی، اضطراب و استرس را با واکنش‌های هیجانی زیادی ابراز می‌کنند؛ در حالی که مردان احساسات خود را کمتر بروز می‌دهند.

## اگر اهل مطالعه اید ...



اینکه بگوییم زن و مرد در زمینه هوش، مهارت و رفتار با یکدیگر متفاوت نیستند، یک دروغ بزرگ زیست‌شناختی است. پژوهش‌ها نشان داده که حتی ساختار مغزی زن و مرد نیز با هم تفاوت دارد. کتاب «جنسیت مغز» به افشای این دروغ بزرگ پرداخته است.

## مهارت همدلی

دل بی غم در این عالم نباشد  
اگر باشد بنی آدم نباشد

هر کسی در زندگی دچار کمبودها، مشکلات و ناراحتی‌هایی است. در چنین شرایطی انسان بیش از هر چیز نیاز به همدلی دیگران دارد. ابراز همدلی یعنی طوری با طرف مقابل صحبت یا رفتار کنید که احساس کند شما او را درک می‌کنید و احساساتش را می‌فهمید. برای کسب همدلی موارد زیر می‌تواند مؤثر باشد:

- به احساسات و هیجانات طرف مقابل توجه کنید و صحبت‌هایش را خوب گوش دهید تا بتوانید از دید او به مسائل نگاه کنید. خوب شنیدن یک هنر است که باید برای زندگی یاد بگیرید.
- خیلی از افراد در مواجهه با مسائل دردناک دیگران، نسبت به آن قضاوت می‌کنند یا

بی‌درنگ در پی ارائه راه‌حل، کوچک نشان دادن مشکل، تحلیل منطقی مسئله، سرزنش و یا مقایسه هستند که اینها خود مانع همدلی است. کسی که مشکلی دارد قبل از هر چیز نیاز دارد کسی او را درک کند.

● قراردادن خود در جای دیگران و توجه به شرایط، موقعیت، ویژگی‌ها و گذشته فرد به همدلی کمک می‌کند.

● به بهانه اینکه طرف متوجه اشتباهش نمی‌شود، از همدلی و گذشت صرف نظر نکنید. وقتی همدلی کنید بهتر می‌توانید او را متوجه اشتباهاتش کنید.



### جایش را پیدا کن



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

— شما مسئول همه ناراحتی‌ها و مشکلات دیگران نیستید. اگر ظرفیت شنیدن دردهای طرف مقابل را ندارید، لازم نیست سنگ‌سنگ صبور همه باشید. خیلی محترمانه از فضا فاصله بگیرید. شما می‌توانید مشاور مورد اعتمادی به آنها معرفی نمایید و برای حل مشکل آنها دعا کنید.

— گاهی خوب است قبل از همدلی قصد طرف مقابل را حدس بزنید. بعضی‌ها برای اینکه بتوانند به کسی نزدیک شوند از عواطف او سوءاستفاده می‌کنند. سرکیسه کردن کوچک‌ترین این آسیب‌هاست.

### تأمین نیازهای جنسی

بسیاری از روان‌شناسان و مشاوران خانواده عمده اختلاف‌های خانوادگی را ناشی از عدم تأمین صحیح و کامل نیازهای جنسی در روابط زناشویی می‌دانند. واقعیت هم این است که آن چیزی که توانسته در طول عمر بشر در کنار فقدان مهارت‌ها و ضعف‌های گوناگون انسان‌ها، ساختار خانواده را حفظ کند، در درجه نخست، سادگی، صداقت و احساس مسئولیت و در درجه بعد، وجود رابطه جنسی آرامش‌بخش در خانه و در کنار همسر بوده است. حال اگر این موضوع آسیب ببیند یا در خارج از خانواده تأمین شود، به فروپاشی خانواده منجر خواهد شد. بنابراین زن و شوهر هر کدام موظف هستند به بهترین نحو، زمینه تأمین نیاز جنسی خود و

همسرشان را فراهم نمایند. به همین دلیل است که آراستگی زن و مرد در خانه و ایجاد شرایط مساعد برای خلوتشان به شدت مورد تأکید است.

جالب است بدانید که از نظر اسلام این گونه روابط در خانه موجب رشد و کمال معنوی و بخشش گناهان می‌باشد و برعکس امتناع از این امر مجازات سخت دنیوی و اخروی در پی خواهد داشت.

«روابط زناشویی» در کنار «صمیمیت و محبت توأم با اعتماد زن و شوهر» و «تعهدات اخلاقی، عرفی و قانونی زن و شوهر نسبت به یکدیگر» به عنوان سه عامل مهم در استحکام خانواده شناخته می‌شوند. وجود «تعالی و رابطه معنوی و الهی زن و شوهر» نیز عامل مهمی برای تقویت هر کدام از عوامل بالا و با جبران ضعف در هر یک می‌باشد.

### حفظ مودت و رحمت

خداوند برای حفظ آرامش زندگی، «مودت» و «رحمت» را هنگام عقد به زن و شوهرها هدیه می‌دهد<sup>۱</sup>. مودت، «دوستی دوطرفه» ای است که «ابراز» شود و همراه با «شناخت» باشد. مودت، توأم با «احساس مسئولیت» و «علاقه قلبی» است، و اینکه فرد را برای خودش دوست بداریم، نه برای کارها و حتی صفات او. رحمت، علاقه‌ای است «یک طرفه» به کسی که با وجود آنکه کاری نکرده باشد مورد لطف ما قرار می‌گیرد. «گذشت»، «چشم‌پوشی» و «جبران ضعف‌ها»، همگی جلوه‌های رحمت است. وقتی مودت در زندگی مخدوش می‌شود، این رحمت است که می‌تواند زندگی را حفظ کند. پس برای تحکیم خانواده، مراقب این دو هدیه خدا در زندگی باشید.

## اگر اهل مطالعه‌اید ...



کتاب «سر دلبران» زمینه‌ها و عوامل آرامش‌بخش و نشاط‌آفرین در خانواده را بیان کرده است. مطالعه آن به ویژه فصل‌های «مودت و رحمت»، «حسن ظن»، «ذائقه شیرین» و «سازگاری» را برای یک زندگی شیرین‌تر به شما توصیه می‌کنیم.

۱- و من آیاته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجاً لتسكنوا إليها و جعل بينكم مودةً و رحمةً... (قرآن کریم، سوره روم/ آیه ۱۲)



بعضی از افراد علی‌رغم اختلاف نظرهایی که با دیگران دارند می‌توانند طوری با آنها کنار بیایند که نه به خودشان سخت بگذرد و نه دیگران از بودن در کنار آنها ناراحت شوند. این افراد انعطاف‌پذیر، ضمن اینکه برای خود چارچوب‌ها و قوانینی دارند و بر روی ارزش‌هایشان محکم هستند، به خاطر ویژگی‌ها و سلیقه‌های شخصی خود سرسختی و تعصب نشان نمی‌دهند. کسانی که انعطاف و سازگاری بالایی دارند بعد از ازدواج نیز به‌خوبی با همسر خود و خانواده او کنار می‌آیند.

از طرف دیگر، بعضی از افراد آن‌چنان کاخ شیشه‌ای از زندگی‌شان درست می‌کنند که با تلنگری ترک برمی‌دارد و با ضربه‌ای فرو می‌ریزد. با بروز کوچک‌ترین اشتباهی، احساس شکست و ویرانی به آنها دست می‌دهد. یکی از جنبه‌های انعطاف‌پذیری این است که همه ما ممکن است اشتباه کنیم و باید به خودمان یا دیگران فرصت جبران بدهیم.

● اگر می‌خواهید یک ازدواج موفق و سازنده داشته باشید، باید بتوانید از میزان «من» بودن خود کم کنید؛ همیشه قرار نیست که همه چیز طبق خواسته شما پیش برود.

● گاهی باید بتوانید از خودگذشتگی کنید و علی‌رغم میل خود خواسته‌های دیگران را انجام دهید؛ به این شرط که آن خواسته‌ها غیرمنطقی و نامتعارف نباشد.

● با ویژگی‌های نامطلوب فرد مقابلتان کنار بیایید. مثلاً بپذیرید که خواهرتان زودرنج یا پدرتان سخت‌گیر است و چاره‌ای جز پذیرش آنها ندارید؛ البته این به معنای تایید این ویژگی‌ها نیست؛ انسان‌های منعطف راحت‌تر می‌توانند خود و دیگران و موقعیت‌های مختلف را بپذیرند و سپس بهترین عملکرد را از خود نشان دهند. چه بسا همین انعطاف شما باعث شود آنها به تغییر شخصیت منفی خود تمایل پیدا کنند.



## جایش را پیدا کن

● انعطاف‌پذیری به معنای احساس اجبار به برآورده کردن تمام خواسته و انتظارات دیگران هم نیست. چرا که این خود نشانه وابستگی و نیاز به تایید است.

● انعطاف‌پذیری و اعتماد شما در جایی که احتمال خطر وجود دارد آسیب‌زاست. این شرایط را از پیش حدس بزنید تا به‌طور ناگهانی با مسئله‌ناخواسته‌ای مواجه نشوید. گاهی

نمی‌دانید همراهی‌تان با طرف مقابل به کجا ختم می‌شود، و یا جملاتی مثل «به من اعتماد کن»، یا «فقط با من همراهی کن» یا «من به تو قول می‌دهم»؛ «ترس، انفاقی نمی‌افتد» را می‌شنوید که ممکن است شما را در شرایط آسیب‌زا و جبران‌ناپذیر قرار دهد. در این شرایط، صرفاً باید از «مهارت نه گفتن» استفاده کنید.

● ارزش‌های دینی و اخلاقی امیال و سلیقه‌های شخصی نیستند و کوتاه آمدن از آنها انعطاف‌پذیری نیست. ارزش‌ها را باید مراقبت کرد.

## اگر اهل مطالعه‌اید ...



«راهنمای خودشناسی و مهارت‌های زندگی برای نوجوانان»، کتابی است که به شما یاد می‌دهد چگونه اهداف خود را بشناسید، جرئت داشته باشید، تصمیم بگیرید، راحت به فریب‌کاری دیگران «نه» بگویید و از خود محافظت کنید. فصل‌های «مهارت‌های رد کردن»، «فریب ندادن» و «هدف‌های شما» را حتماً مطالعه کنید. نکات زیادی به شما یاد می‌دهد.

## مثبت‌نگری

زندگی مانند ضربان قلب است؛ باید فراز و نشیب و پستی و بلندی داشته باشد، وگرنه نشانهٔ مرگ است. اگر پستی دره‌ها نباشد، بلندی قله‌ها معنی نمی‌دهد. مشکلات و مسائل بخش جدانشدنی زندگی دنیا هستند. از طرف دیگر فرصت‌ها و امکانات فراوانی نیز در اختیار ماست. این ما هستیم که تصمیم می‌گیریم از فرصت‌ها و امکانات امیدوارکننده استفاده کنیم یا اینکه تسلیم عوامل منفی و احساسات یأس‌آور شویم.

مسائلی که در زندگی ما منفی به نظر می‌رسند فرصت‌هایی برای قوی‌تر شدن به ما اعطا می‌کنند؛ اگر در آن شرایط قرار نمی‌گرفتیم در برابر فشارها مقاوم نمی‌شدیم و مبارزه برای موفقیت را نمی‌آموختیم. چالش‌های زندگی هم می‌تواند شما را در هم بشکند و باعث بدبینی شما شود و هم می‌تواند قدرتی را که هیچ‌وقت از وجودش آگاه نبوده‌اید از درون‌تان بیرون بکشد و موجب رشدتان شود. پژوهش‌های تجربی نشان داده است که تمرکز بر روی توانایی‌ها یا همان «مثبت‌نگری»، موفقیت‌های بیشتری در پی خواهد داشت.



بعضی افراد با تظاهر به واقع‌گرایی، مدام از دوروبرشان گله و شکایت می‌کنند و بدبینی و منفی‌نگری خودشان را توجیه می‌کنند. در بسیاری از موارد این نگاه، ناشی از تمرکز بر اشتباهات و شکست‌های شخصی خود این افراد است که آن را به بیرون از خود فرافکنی می‌کنند.

مثبت‌اندیشی به معنای ساده‌اندیشی نیست، بلکه فرد مثبت‌نگر عموماً به دیگران خوش‌بین است و همه اشتباهات دیگران را عمدی نمی‌داند. چنین فردی معتقد است که در پس هر مشکلی خیر و مصلحتی وجود دارد و برای همین از دیدن مشکلات ناامید نمی‌شود. فرد مثبت‌نگر، بسیاری از آسیب‌ها و ایرادها را نادیده می‌گیرد و این از نظر امیرالمومنین علیه السلام بخش مهمی از عقل است<sup>۱</sup>. این‌ها هنرهایی است که فرد بدبین و منفی‌باف ندارد. شما نیز برای اینکه هنر مثبت‌نگری را در خود تقویت کنید می‌توانید، از راهکارهای زیر استفاده نمایید.

● ذهن انسان مرتب در حال جوش و خروش است. این شما هستید که تعیین می‌کنید ذهنتان به چه چیزی فکر کند و این فکر، مخصوصاً اگر ناراحت‌کننده باشد، چه قدر شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. با آگاهی از این واقعیت هرگاه افکار منفی به ذهن‌تان راه یافت، آنها را متوقف و افکار مثبت را جایگزین آن کنید.

● سعی کنید از آدم‌های منفی‌باف فاصله بگیرید و با انسان‌های شاد و پرنرژی بیشتر رفت‌وآمد کنید. خودتان هم منفی‌بافی نکنید و آن‌را انتقال ندهید. **دیگران عموماً افراد ناامیدکننده را نمی‌پسندند.**

● از کلمات امیدوارکننده و مثبت استفاده کنید تا بتوانید به سمت پیشرفت حرکت کنید. تعبیرهای منفی مثل «نمی‌توانم» یا «من خیلی خوب نیستم» انگیزه شما را برای حرکت رو به جلو کم‌رنگ می‌کند. افکار و تعبیرهای موفقیت‌آمیزتری (مثبت‌تری) را انتخاب کنید. **خوشبختی و رضایت یک اتفاق نیست. یک انتخاب شخصی است.**

● اگر فکر می‌کنید جوانب منفی زندگی‌تان از جوانب مثبت آن بیشتر است، به چیزهای خوبی که در زندگی دارید بیاندیشید. به چیزهایی که الان دارید و حاضر نیستید از دستشان بدهید بیاندیشید و برای همه آنها از خدای مهربان شکرگزاری کنید.

۱- لَا عَقْلَ كَالْتَّجَاهِلِ (عیون الحکم و المواعظ، ص ۵۳۱)

● به مرور زمان، یاد بگیرید از مسائلی که واقعاً اهمیت ندارند و ارزش آن با گذر زمان کم می‌شود بگذرید. کم شدن نمرهٔ یک درس چه قدر فکرتان را آزار می‌دهد؟ یک سال بعد چه طور؟ آیا خراب شدن اسباب بازی محبوبتان در بچگی ارزش آن همه گریه‌ای را که برایش کردید داشت؟



## جایش را پیدا کن

● مثبت‌نگری به معنای ندیدن مشکلات نیست. کسی که به بهانهٔ مثبت‌اندیشی، چشمش را بر روی مشکلات می‌بندد، در واقع بخشی از واقعیت را انکار کرده است. در حالی که برای خروج از محدودیت‌ها به «خلاقیت» نیاز است.

● اگر هدفتان به اندازه‌ای بزرگ باشد که هر قدر هم با سختی کار کنید به آن نرسید ناامید خواهید شد. مثبت‌نگری بیش از حد شما را از واقعیت دور می‌کند. پس اهداف کوچک‌تر و واقع‌بینانه‌تری انتخاب کنید تا به جای اینکه هر روز احساس شکست داشته باشید بتوانید موفقیت را تجربه کنید. برای این کار شما به تعدیل اهداف خود و مهارت برنامه‌ریزی نیاز دارید.

● مثبت فکر کردن به معنای انکار اشتباهاتان نیست. به مسائلی که شما را به وضعیت کنونی‌تان کشانده است فکر کنید؛ اما فقط تا آن جا به این مسئله فکر کنید که راه‌حلی برای بهتر شدن اوضاع پیدا کنید. اگر از اشتباهات خود شانه خالی کنید هیچ‌وقت اصلاح نخواهید شد. البته باید مواظب باشید به «خود سرزنشگری» بیش از حد هم مبتلا نشوید.

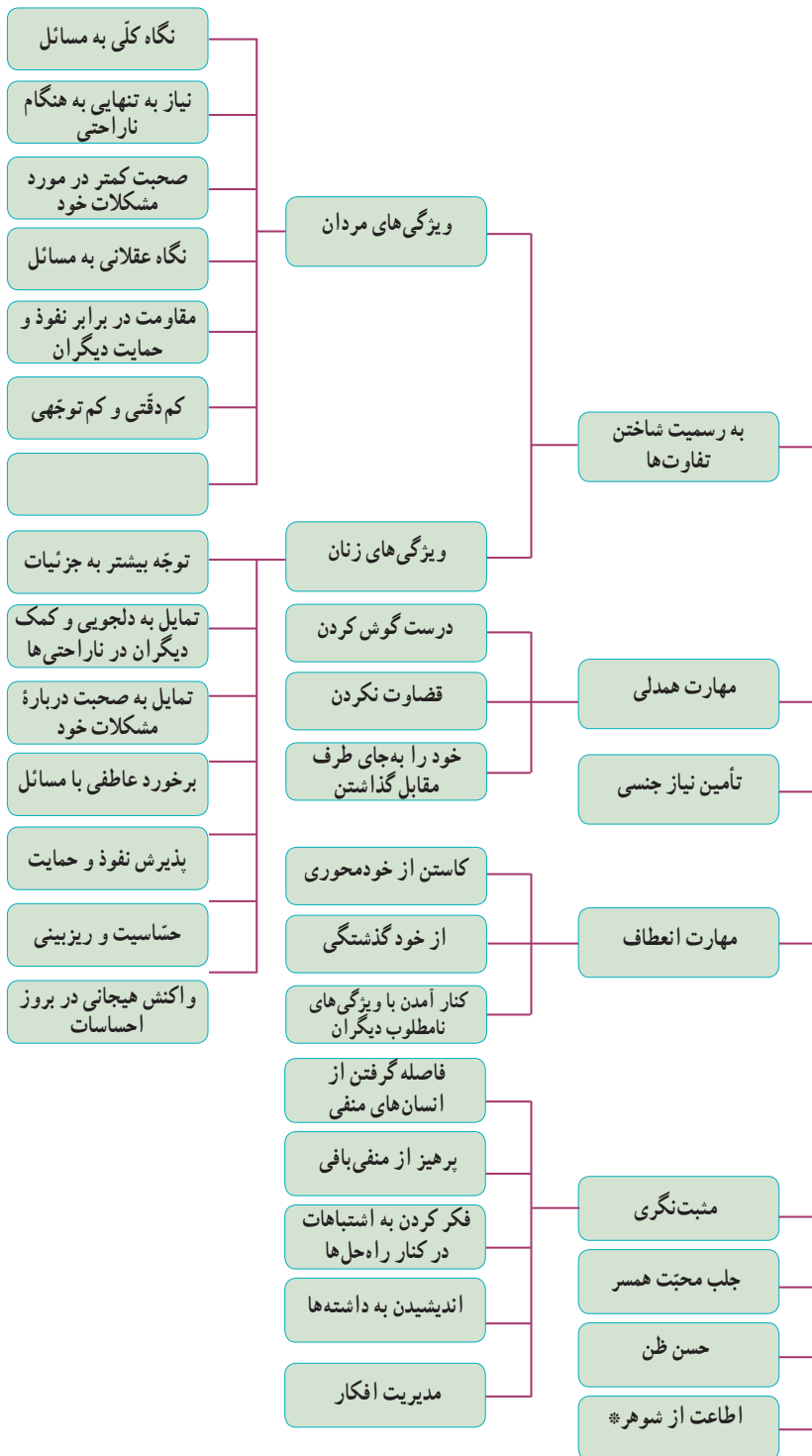
● قدیمی‌ها می‌گفتند قبل از ازدواج خوب چشم‌هایت را باز کن اما بعد از ازدواج گاهی چشم‌هایت را ببند؛ و این یعنی آنکه مثبت‌نگری در برخورد با خواستگاران و آشنایان قبل از ازدواج موضوعیت ندارد.

## اگر اهل مطالعه‌اید ...



«دخترِ شینا» داستانی است که بیش از آنکه خاطراتِ همسرِ یک فرماندهٔ شهیدِ سال‌های جنگ را بیان کند، چگونگی تکامل زن و شوهری را در طول زندگی مشترکشان به زیبایی نشان می‌دهد.

زندگی با طعم مهرمانی





# صحنہ دہم

زندگی با طعم مسئولیت



۲۵. نمای یک:  
می خوام برم سرکار



۲۵- نمای ۱: می‌خوام برم سر کار

## بُشری

در آپارتمان را باز می‌کنم و حامد را که لج کرده است می‌کشام داخل. چند روزی است که لج کرده و به خانه نمی‌آید. بیژن هم فقط می‌گوید باهاش لج نکن، کمی مدارا کن باهاش؛ بچه فقط می‌خواهد توجه تو را جلب کند... این را یک طوری می‌گویند که می‌فهمم دارد به سر کار رفتنم کنایه می‌زند. به روی خودم نمی‌آورم. حوصله جَرّ و بحث ندارم. همین است که هست. هر کس خوشش می‌آید بماند و هر کس خوشش نمی‌آید برود. من از اول با همه شرط کردم که «می‌خوام برم سرکار». ۴-۵ سال درس نخوانده‌ام که حالا کز کنم گوشهٔ خانه.

به حامد می‌گویم خودش لباس هایش را در بیاورد تا من یک چیزی بیاورم برای خوردن. می‌گویم اتاقش را کمی جمع و جور کند تا من به کارهای دیگرم برسم. مقنعه و مانتویم را می‌گذارم توی کمد و تندتند تکه‌های درشت نان را که صبح حامد و بیژن ریخته‌اند روی زمین جمع می‌کنم. وقت کم است و اگر دیر بجنبم به کارهایم نمی‌رسم. می‌روم سر یخچال. امروز ظهر نشده

بود ناهار ببرم شرکت. دیشب خانۀ مامان بودم و هرچقدر مامان اصرار کرد کمی غذا ببرم برای ناهار ظهرم قبول نکردم. گفتم ظهر باید زود برگردم خانه و ناهار شرکت نمی‌مانم. ناهارم را می‌آیم خانه می‌خورم. اما مهندس نگذاشت. پایش را کرد توی یک کفش که باید بمانی و حتماً کارت را تمام کنی و بروی. محکم گفت که اگر کارت را تمام نکردی دیگر فردا صبح بمان خانه‌ات. تو یخچال فقط یک کاسه آبگوشت داریم از دو شب قبل. این را هم که حامد درست نمی‌خورد. حالا هم بچه گرسنه است. خانۀ مامان منتظر مانده بوده‌اند تا من ظهر برگردم و حامد را ببرم خانه. اما تا ساعت سه که فکر می‌کردم کارم تمام شود نشد. بعدش هم که معلوم شد تا ساعت پنج کارم طول می‌کشد، زنگ زدیم به مامان که به حامد ناهار بدهند. مامان گفت بچه گرسنه خوابش برده. مامان اوقاتش تلخ بود ولی من چیزی به روی خودم نیاوردم و بغضم را نگه داشتم.

نگاه به ساعت می‌کنم. پنج و چهل و پنج. مهمان‌ها نهایتاً دو سه ساعت دیگر می‌رسند و دارد دیر می‌شود. همین طوری اش هم از کار عقبم. قرار بود تزئینات را دیشب انجام بدهیم، اما این بیژن خان تنبلی کرد. اول که گفت فیلم تلویزیون قشنگ است و خیلی وقت است با هم فیلم ندیده ایم. من را نشانند کنار خودش و زل زدیم به تلویزیون. من بیشتر حواسم به بیژن بود که توی صحنه‌های خنده دار چطور قهقهه می‌زند و حتی اشک از کنار چشمش راه می‌افتد. دلم می‌خواست سر طاسش را به قول حامد ماچ کنم. اما دلم نیامد به اندازه یک ماچ هم از فیلمش جدا شود. بعد از فیلم هم که رفت سراغ سر رسیدش و فهمید برای اول صبح وقت مشاوره دارد. سرش را کج کرد و مظلومانه گفت مجبور است برود بخوابد. قول داد به جایش امروز ظهر زودتر بیاید کمکم کند؛ حالا هم که زود آمد، اما کلی خرید داشتیم که یادم رفته بود بهش بگم. دوباره رفت بیرون. من ماندم و کارهای خانه.

چاره‌ای نیست. کاسه آبگوشت را می‌گذارم توی مایکروویو. یک تکه نان هم از فریزر بیرون می‌آورم و می‌گذارم توی مایکروویو. از بس غذای مانده به این بچه دادم شرمنده شم. مامان هم اگر بفهمد باز غذا را با مایکروویو گرم کردم دوباره شروع می‌کند که: بُشری! تو همه خاصیت غذا را از بین می‌بری. ولی چه کار کنم؟ چاره‌ای ندارم. بالاخره حامد را هم یکجوری راضی می‌کنم که چند لقمه بخورد. تا شب خیلی دیگر نمانده. احتمالاً توی



مهدکودکش هم یک ته بندی مختصری کرده.

می روم توی اتاقش. همین طور با شلوار و کاپشن نشسته و دارد با تبلت بازی می کند. یکهو انگار سرم گر می کشد. تبلت را از دستش می کشم و می اندازم روی تختش. فریاد می کشم سر بچه که مگر نگفتم لباس هایت را در بیاور. اینطوری می خواهی ناهار بخوری؟! با دیدن چشم های ترسیده حامد می فهمم بدجور ترسیده. حتما دوباره چهره و چشم هایم بدجور ترسناک شده. حامد که هیچ، اینجور وقت ها بیژن هم ازم حساب می برد. کاش می شد امروز یکی از این نگاه ها به مهندس می کردم. آن اول ها یک بار که داشت زور می گفت اینطوری تند نگاهش کردم و همان نزدیک بود کار دستم بدهد. پیام داده بود به ساغر که به من بگوید فعلاً تا یک هفته نرم شرکت تا فکرهاش را بکند. اما ساغر رفته بود و وساطت کرده بود که من بعد از سه روز برگردم. بعد هم به من هشدار داد کمی خودم را کنترل کنم و جلوی مهندس کوتاه پیام. گفت صدها دختر و زن جوان توی صف ایستاده اند تا این شغل ها را از چنگ مان در بیاورند. مهندس هم کمی دیکتاتور هست ولی به جایش شرایط مالی اش خوب است. گفت فقط هرچه می گوید بگو چشم.

دستی به موهایم می کشم و می نشینم کنار حامد. دستم را می گذارم زیر چانه اش و سرش را بلند می کنم تا به من نگاه کند. نگاهم دلجویانه است. می پرسم: ترسیدی?... منتظر جوابش نمی شوم و سرش را بغل می کنم. برایش توضیح می دهم که مامان امروز توی شرکت کمی کارش زیاد بوده و خسته شده. چیزی از بداخلاقی مهندس نمی گویم که وقتی خواهش کردم امروز اجازه بدهد یکی دو ساعتی زودتر بروم یکهو جوش آورد و داد و فریاد کرد که اگر خیلی توی خانه تان کار دارید خب بمانید همان خانه تان و به کارهای خانه رسیدگی کنید...

ای مُرده شور کار کردن مان را ببرد که هم باید کار کنیم و هم همه اش مراقب باشیم که یکهو محل کارمان از چنگمان در نرود. مگر چندتا از خواستگارهایم را برای همین رد نکردم?... مثل مردهای عهد قاجار می گفتند با کار کردن زن ها موافق نیستند. از همه بیشتر برای آن یکیشان که وکیل بود. از اقوام دور مامان بود. می گفت به کار کردن زن ها بیرون از خانه اعتقاد ندارد و نیمی از پرونده هایش را وقتی می روی تپش را در می آوری می بینی یکی از مقصرهای ماجرا یک زن یا مادری بوده که توی خانه نبوده و بخشی از

وقتش را سرکارش بوده. بعد یک جاهایی از شوهر و بچه هایش کم گذاشته و بعد... آسمان و زمین را بهم می‌دوخت تا پرونده هایش را یکجوری ربط بدهد به کار کردن زن‌ها بیرون از خانه. گفتم آقای دکتر حتماً قایل هم برای همین هابیل را کشته. مامان شان می‌رفته سرکار و قایل عقده‌ای شده و زده برادرش را کشته؟... بیژن هم که آمد خواستگاری همان اول باهاش طی کردم که می‌خواهم شغل داشته باشم. بیژن چندان خوشش نمی‌آمد از اینکه من بروم سرکار. ولی قول داد مانع نشود. گفت درآمدش بد نیست و می‌توانیم با کمی قناعت زندگی ساده و خوبی فراهم کنیم. گفتم دوست دارم توی یک مسأله برای خودم استقلال داشته باشم. استقلال مالی، استقلال اجتماعی... بیژن گفت: اصلاً خانواده اگر درست تشکیل بشود دیگر این استقلال‌ها بی‌معنی است. اصولاً ازدواج می‌کنیم که بخشی از استقلال‌های مان را بگذاریم کنار.

لباس‌های حامد را یکی یکی در می‌آورم و کمکش می‌کنم لباس‌های راحتی‌اش را بپوشد. صدای هشدار مایکروویو نشان می‌دهد که غذا گرم شده است. غذا را می‌گذارم توی سینی و می‌برم اتاق حامد. وقتی غذا را می‌بیند دوباره اخلاقش بد می‌شود. برایش توضیح می‌دهم که امشب تولدش است و خاله، عمو رسول و عمو حسین قرار است بیایند خانه‌مان. می‌خواهم توی سالن برایش بادکنک آویزان کنم و پارچه رنگی. امروز وقت غذا درست کردن برای ناهار را ندارم. اما اگر غذایش را بخورد، قول می‌دهم فردا برایش قورمه‌سبزی درست کنم.

حامد فقط نگاهم می‌کند. از نگاهش معلوم است که بنا ندارد این ناهار را بخورد. دوباره یک چیزی توی سینه‌ام جوش می‌آورد. برای اینکه دست روی حامد بلند نکنم می‌زنم زیر کاسه ابگوشت که می‌ریزد کف سینی و کمی‌اش هم می‌ریزد روی فرش. می‌دانم که اگر یک ذره دیگر بنشینم کار به جای باریک می‌کشد.

می‌روم توی سالن. گوشی را برمی‌دارم و زنگ می‌زنم به ضحی! صدایش مثل همیشه بانشاط است. ازش عذرخواهی می‌کنم. می‌پرسم می‌تواند کمی زودتر بیاید کمکم؟ کمی بعد پیامش می‌رسد که توی راه است. بین کارم به جایی رسیده که به کمک ضحی محتاج شده‌ام. ضحی که خودش الان یکی را می‌خواهد دور و برش راه برود! ناقلاها چه زود دست به کار شدند... بهتر... الان جان و رمقش بهتر است.

بیژن هم از همان سال دوم بچه می خواست. ولی من قبول نکردم. گفتم الان شرایطم توی شرکت تثبیت نشده. یکی دو سال دیگر اگر صبر کنیم شاید قرارداد سالانه باهام ببندند و دیگر خیال من راحت شود. دو سال بعد که مهندس قولش را داده بود گذشت و هیچ خبری نشد. حتی سال بعدش هم همین طور. بیژن شروع کرد به بدخلقی که برای بچه دار شدن مان دیگر دارد دیر می شود. ماه‌های آخر بارداری فقط نگران بودم که دکتر استراحت مطلق بدهد و مهندس با یک نیروی جدید قرارداد ببندد. بعدها دکتر گفت همین استرس‌ها و نگرانی‌های دوران بارداری بوده که روی جنین اثر گذاشته و حامد کج خلق شده. بدتر اینکه، بعد هم مجبور شدم بچه را سر چهارماه بگذارم پیش مامان بزرگ‌هایش و برگردم شرکت. چون بچه‌ها می گفتند بُشری، مهندس دارد زمزمه می کند که اگر نمی‌آیی یک کارشناس دیگر پیدا کند. روزی که برگشتم شرکت کارشناسی که جایم آمده بود، انکار گرفته بود. می گفتند تازه داماد است و مدت‌ها بیکار بوده.

با عجله سبب زمینی را می شویم و می ریزم توی زودپز. چندتکه سینه مرغ را هم که گذاشته بودم یخش آب شود می گذارم کنارش و در زودپز را می بندم. بقیه سینه‌ها و فیله‌های مرغ را می گذارم توی مایکروویو تا یخش آب شود. پودر سوخاری‌ها را هم می ریزم توی سینی. مامان قول داده یک ساعت زودتر بیاید برای درست کردن مرغ سوخاری. بیچاره نمی داند دور و بر من را داشته باشد یا ضحی... عوض اینکه من هوای مادرم را داشته باشم که این سال‌ها کمی راحت‌تر باشد و استراحت کند، به جایش همین طور برایش زحمت درست می کنم. همه کارهایم این چند سال به دوش مامان و بابا بوده. پدرم، حالا هم که بازنشسته شده باید سرو صداهای حامد را تحمل کند. باید یک فکری برای این اضافه کاری‌های گاه و بیگاه بکنم. بابا دیگر تاب و تحمل این لجبازی‌های حامد را ندارد. بابا به خودم چیزی نگفته اما یک بار به مامان گفته بود «بچه مادر می خواهد...». نمی دانم باید چه خاکی به سر کنم...

صدای آیفون یعنی آمدن ضحی! دستش درد نکند. مثل همیشه به دادم رسید. در را که باز می کنم با سرو صدا و شادی همیشگی‌اش سکوت خانه را به هم می ریزد. چقدر خوب است که هنوز شاد و بانشاط است. جعبه کادویش را می گذارد روی میز پذیرایی. سراغ نی نی اش را می گیرم. لحنش را مثل

بچه های یکی دوساله می کند و تشکر می کند. می داند عاشق اینجور نی شدنش ام. سراغ حامد را می گیرد. اشاره می کنم به اتاق. با همان لحن و صدا می رود توی اتاق حامد. صدای خنده و قهقهه شان یعنی اینکه حامد سر حال شده. خوش به حالش... چقدر خوب حوصله سروکله زدن با بچه ها را دارد. می روم توی آشپزخانه و سر دو یا سه دقیقه هر دوی شان می آیند بیرون. حامد انگار نه انگار که قهر است.

ضحی! با همان شکم برآمده اش می رود سر کابینت های من. توضیح می دهد که یکپوهوس ماکارونی کرده و مامان هایی که نی نی توی راه دارند باید هرچیزی هوس می کنند بخورند. کمی ماکارونی درست می کند و حامد را هم می گیرد به کار که وسایلش را از توی سالن جمع و جور کند و ببرد اتاقش.

به او می گویم لباسش خیلی قشنگ است، و می پرسم: خودت دوختی؟ می گوید: نه پس... داده ام توی مزون های پاریس دوخته اند. از ضحی عذرخواهی می کنم که مزاحمش شده ام. می دانم که خودش کلی کار ریخته روی سرش ولی ضحی می خندد که جوش او را نزنم. می گوید خوبی کار من همین است که هر وقت بخواهم دو تا شاگردم را مرخص می کنم و در را می بندم و می آیم بیرون. می گوید شوقی و عابد دوست احتمالاً کلی هم توی دل شان خوشحال شده اند که امروز یک ساعت زودتر می روند خانه. می گوید اصلاً این روزها خودش کمتر می رود تولیدی اش و بچه ها خودشان دارند کارگاه را می چرخانند.

از کارگاه گفتنش خنده ام می گیرد. آخر دوتا چرخ خیاطی که دیگر این حرفها را ندارد.

## به نظر شما مشکلات بُشری ناشی از چه عواملی است؟

تعداد نظرها	عنوان
	<input type="checkbox"/> نوع شغلی که بشری انتخاب کرده، مناسب زندگی اش نبوده و خسته‌اش کرده است.
	<input type="checkbox"/> زمان‌بندی شغلش مناسب نیست.
	<input type="checkbox"/> شوهرش همکاری لازم را با او نمی‌کند.
	<input type="checkbox"/> نتوانسته شغل و زندگی اش را درست مدیریت کند.
	<input type="checkbox"/> برنامه‌ریزی درستی در زندگی اش ندارد.
	<input type="checkbox"/> مهارت‌های خانه‌داری و مادری او قوی نیست.
	<input type="checkbox"/> بُشری شاغل است و این‌ها برای یک زن شاغل عادی است.
	<input type="checkbox"/> این فقط یک روز استثنائی است و همه روزها این‌طور نیست.

## اشتغال زن

حق اشتغال و مالکیت صریحاً در قرآن برای زن مطرح شده است.<sup>۱</sup> به‌عنوان نمونه دختران شعیب در شرایطی که پدرشان کهن سال شده بود، برخی مسئولیت‌های اشتغال خارج از خانه را برعهده گرفته بودند.<sup>۲</sup> البته کسی حق ندارد خانمی را وادار به اشتغال کند؛ چرا که اشتغال وظیفه زن نیست. اینکه فشارهای اجتماعی به‌سمتی برود که زنان احساس اجبار و نیاز به اشتغال پیدا کنند یک آسیب است؛ زیرا هزینه مشترک زندگی در هر حال برعهده مرد است. به این معنا که مرد نباید درآمد همسرش را در معادله‌ها و برنامه‌ریزی‌های مالی زندگی لحاظ کند.

۱- لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبْنَ (قرآن کریم، سوره نساء، آیه ۳۲) - برای مردان از آنچه کسب کرده‌اند بهره‌ای است، و برای زنان هم از آنچه کسب کرده‌اند بهره‌ای است.

۲- قرآن کریم، سوره قصص/ آیه ۲۳

البته اگر در خلال زندگی مشترک، شرایطی به وجود بیاید که دارایی‌های زن بتواند بخشی از مشکلات را حل کند تا چرخ زندگی بهتر بچرخد، زن می‌تواند به تشخیص و میل خود در تأمین هزینه‌های زندگی مشارکت کند یا درآمدش را به اقلام سرمایه‌ای مانند خودرو و مسکن تبدیل کند؛ به طوری که مرد، بعد از حل مشکل، زندگی را وابسته به پول زن نداند و نگاهش به زن، به سمت «شراکت اقتصادی» در زندگی که در نمای دوم صحنه «زندگی با طعم آرامش» گفته شد نرود. البته کمک زن در زندگی باید به نحوی باشد که به اقتدار مرد آسیبی نزند؛ چرا که اگر مردی حسن اقتدار نداشته باشد دیگر برای زن قابل اتکا نیست.

به طور کلی این را بدانید که جدا کردن حساب و کتاب زن و مرد هم و گفتن این که این پول من است آن پول تو، و به رخ کشیدن درآمد و مسائل مالی زندگی را تلخ خواهد کرد. اشتغال زن از جهاتی برای او و جامعه مفید است؛

۱- کارهایی وجود دارد که خانم‌ها بهتر از عهده آن بر می‌آیند. مثلاً طراحی لباس، معلمی و مربی کودک، نیاز به ظرافت‌هایی دارد که عموماً مردان از آن کم بهره‌ترند.

۲- بعضی از مشاغل به نحوی است که نیاز جامعه زنان را برطرف می‌کند و بهتر است زنان در آن فعال باشند. به طور نمونه مسائل مربوط به مراجعان زن در رشته‌های حقوق و روان‌شناسی را متخصصان زن بهتر درک می‌کنند؛ حوزه‌های تعلیم و تربیت و نیز تخصص‌هایی هم چون پزشکی نیز از این دست است.

۳- زنان توانمندی وجود دارند که متناسب با استعدادهایشان می‌توانند کارهای بزرگ اقتصادی انجام بدهند. مثل حضرت خدیجه رضی الله عنها که توانست سرمایه خود را در عرصه اقتصادی به کار گیرد و با این کار کمک شایانی به اقتصاد و فرهنگ جامعه بکند.

۴- از نظر فردی هم، فراغت و بیکاری برای هیچ‌کس مطلوب نیست و موجب بطالت و بیهوده‌کاری خواهد شد. بسیاری از زنان، با اینکه تمام وظایف خانوادگی خود را انجام می‌دهند، باز هم فرصت‌های زیادی دارند و مایل‌اند این فرصت‌ها را به کار بگیرند.

۵- از نظر اقتصادی نیز درآمدزایی زنان می‌تواند بخشی از مخارج زندگی خانواده را تأمین کند.

۶- از نظر اجتماعی به طور کلی ایفای نقش اجتماعی چیزی نیست که صرفاً برعهده مرد یا زن باشد. هیچ نظامی نمی‌تواند از توان‌نیمی از اعضای جامعه خود صرف نظر کند. البته منظور از حضور اجتماعی، فقط اشتغال و درآمدزایی مالی نیست. بسیاری از زنان نقش‌هایی را در فعالیت‌های فرهنگی، هنری، علمی و عام‌المنفعه ایفا می‌کنند که الزاماً درآمدزا نیست؛ اما گره‌ای از گره‌های اجتماعی را باز می‌کند و رشددهنده خود آنها نیز هست.



## صرفاً جهت اطلاع

حضور تاریخ‌ساز زن در اجتماع بارها در تاریخ پیش آمده که یک زن با حضور اجتماعی خود سرنوشت جامعه یا مردمی را تحت‌الشعاع خود قرار داده است. چند نمونه از این پدیده در تاریخ اسلام و تاریخ معاصر خود سراغ داریم:

۱- حرکت حماسی حضرت زینب رضی الله عنها که پیروزی بنی‌امیه در روز عاشورا را به شکست و سرشکستگی تبدیل کرد. «کربلا در کربلا می‌ماند اگر زینب نبود»؛ زینب کبری یک نمونه برجسته تاریخ است که عظمت حضور یک زن را در یکی از مهم‌ترین مسائل تاریخ نشان می‌دهد. اینکه گفته می‌شود در عاشورا، در حادثه کربلا، خون بر شمشیر پیروز شد - که واقعاً پیروز شد - عامل این پیروزی، حضرت زینب بود؛ والا خون در کربلا تمام شد. حادثه نظامی با شکست ظاهری نیروهای حق در عرصه عاشورا به پایان رسید اما آن چیزی که موجب شد این شکست نظامی ظاهری، تبدیل به یک پیروزی قطعی دائمی شود، عبارت بود از منش زینب کبری رضی الله عنها؛ یعنی نقشی که حضرت زینب برعهده گرفت، و این خیلی چیز مهمی است. این حادثه نشان داد که زن در حاشیه تاریخ نیست بلکه در متن حوادث مهم تاریخی حضور دارد.

۲- حضرت معصومه رضی الله عنها، در جوانی از مدینه به ایران هجرت کرد و در مسیر رفتن به خراسان، در قم وفات یافت و در این شهر به خاک سپرده شد. این هجرت، منشأ خیرات فراوانی در طول تاریخ شد و از جمله باعث شد، به برکت مرقد مطهر ایشان، قم به مهد علم و فرهنگ تشیع در سراسر دنیا تبدیل شود.

۳- «زن مسلمان ایرانی» در جریان انقلاب اسلامی، و سپس دفاع مقدس و تاکنون، با حضور اجتماعی‌اش تعریفی متمایز از خود ارائه داده است. زن در تعریف غالباً شرقی، همچون عنصری در حاشیه و بی‌نقش در تاریخ‌سازی، و در تعریف غالباً غربی، به‌عنوان موجودی که جنسیت او بر انسانیتش می‌چربد و ابزاری جنسی برای مردان و در خدمت سرمایه‌داری جدید است، معرفی می‌شد. شیرزنان انقلاب و دفاع مقدس نشان دادند که الگوی سوم، «زن نه شرقی، نه غربی» است. «زن مسلمان ایرانی» تاریخ جدیدی را پیش چشم زنان جهان

گشود و ثابت کرد که می‌توان زن بود، عفیف بود، محجبه و شریف بود و درعین حال، در متن و مرکز بود. می‌توان سنگر خانواده را پاکیزه نگاه داشت و در عرصه سیاسی و اجتماعی نیز سنگر سازی‌های جدید کرد و فتوحات بزرگ به ارمغان آورد. این زنان اوج احساس و لطف و رحمت زنانه را با روح جهاد و شهادت و مقاومت درآمیختند و سخت‌ترین میدان‌ها را با شجاعت و اخلاص و فداکاری خود فتح کردند.

## شرایط اشتغال متناسب زنان

اگر اشتغال زنان به خوبی صورت گیرد، فواید گفته شده را در بر دارد. ولی اگر شرایط شغلی زن، متناسب با روحیات و نقش‌های ویژه‌اش نباشد، به خود و خانواده‌اش آسیب‌هایی خواهد زد که هیچ‌کس نمی‌تواند آن را جبران کند.

الگوی مطلوب کار زنان با الگوی کار مردان متفاوت است. در این الگو، شرایطی از جمله میزان و ساعت روزانه کار، آزادی عمل زن، میزان سختی کار، محیط کار و دسترسی زن به خانواده باید در نظر گرفته شود.

### ۱- نوع کار

شغل زن باید به گونه‌ای باشد که نشاط، ظرافت، طراوت و لطافت زنانه را از او نگیرد. در الگوی مطلوب کار زنان، شغلی قابل توصیه است که با روحیات و عواطف آنان متناسب باشد. برای همین، در انتخاب رشته‌های تحصیلی باید توجه شود که مشاغل برخاسته از هر رشته‌ای، چه قدر با شرایط زنانه آنان سازگار است.

### ۲- زمان کار

زمان اشتغال زنان نباید در روزهای تعطیل یا شب‌ها باشد. همچنین در ماه‌های ابتدایی تولد فرزند، زن باید بتواند از مرخصی استفاده نماید. علاوه بر این، مدت زمانی که یک زن به کار اختصاص می‌دهد نیز موضوع مهمی است. گاهی زن آنقدر خود را در محیط کارش خسته می‌کند که تمام نیروی او تحلیل می‌رود و در خانه فقط باید تجدید قوا کند تا روز بعد سر حال به سر کارش برود. اگر این شرایط ادامه‌دار باشد، زن بهره‌مندی کافی را از خانواده‌اش نخواهد



برد. این بهره‌ها عبارت‌اند از ارتباط شیرین با همسر و فرزندان، آرامش، رفاه، تفریح و پرداختن به فراغت خانوادگی. با توجه به مسئولیت‌های اصلی زن و رعایت شرایط مناسب در کار، به نظر می‌رسد بهترین توصیه و گزینه، کار نیمه‌وقت یا پاره‌وقت است.

### ۳- آزادی عمل زن

شغل باید وسیله‌ای برای زندگی بهتر باشد نه اینکه زندگی را تحت الشعاع خود قرار دهد. شغل‌هایی که جنبهٔ استخدامی دارد زن را کاملاً محدود می‌کند و او را تحت مدیریت دیگران قرار می‌دهد. برعکس، کاری که مدیریت زمان آن برعهدهٔ خود فرد است مطلوب‌تر است. اشتغال خانگی و خوداشتغالی زنان و نیز کارآفرینی، برخی از عرصه‌هایی است که آزادی عمل بیشتری به فرد خواهد داد؛ خیاطی ضحیٰ چنین آزادی‌ای را به او داده بود در حالی که بشری، نگران از دست دادن شغل و نرسیدن به ساعت کارش بود.

### ۴- توافق و همراهی همسر

امروزه زنان بیشتر به خاطر پشتیبانی مالی خانواده و تأمین هزینه‌های زندگی به سمت اشتغال می‌روند. وقتی کار زن با توافق کامل همسر همراه باشد، می‌تواند کمکی برای زندگی محسوب شود؛ اما اگر مرد نسبت به این کار رضایت نداشته باشد آسیب‌های جدی‌تری به خانواده وارد خواهد شد که با درآمد زن قابل جبران نیست. در نتیجه زن احساس رضایت کمتری از شغلش خواهد داشت و همراهی و پشتیبانی همسرش را نیز نسبت به مسئولیت‌هایش از دست خواهد داد. در این صورت زن شاغل از همه جهت تحت فشار قرار گرفته و احساس خوشبختی نخواهد کرد.

### ۵- محیط ایمن

محیط کار ویژهٔ زنان، باید ایمنی بخش جنبه‌های روانی و جسمانی زنان باشد. محیط‌های کار زنانه، باید محیط‌هایی پرتردد باشد یا حداقل، کارمندان زن متعددی داشته باشد تا در هر زمان و شرایطی احساس امنیت خاطر کافی برای زن تأمین شود. هرچه زمینه امنیت جسمی زنان در این محیط‌ها بیشتر باشد، آنها آرامش روانی بیشتری را تجربه خواهند کرد. محیط ایمن کار زنان، محیطی است که امکان آزار دیگران را محدود کند و در آن جا در هیچ ساعتی، خلوت و فرصتی برای مزاحمت ایجاد نشود.

«آزار جنسی<sup>۱</sup> در محیط کار»، از سال ۱۹۷۰ در بسیاری از کشورها مورد بررسی قرار گرفته است. آزار جنسی، صرفاً تجاوز نیست و مطابق تعریف، دامنه وسیعی از رفتارها را در برمی گیرد. بر اساس پژوهش‌های مختلف، در بعضی کشورها، بیشترین آمار آزار جنسی مربوط به شرکت‌های خصوصی است؛ چرا که «آزار دهنده» در این محیط‌ها، تحت هیچ نظارتی نیست، و «قربانی» نیز نمی‌تواند از دیگران کمک بخواهد.

## ۶- رسالت اختصاصی

بخش زیادی از کارهایی که خانم‌ها داخل یا خارج از خانه برعهده دارند جایگزین‌پذیر است. مثلاً رسیدگی به نظم و پاکیزگی خانه را تمیزکار هم می‌تواند انجام دهد. همچنین همیشه افراد دیگری هستند که فعالیت‌های اداری و اقتصادی را که یک زن برعهده دارد به دست گیرند. ولی یک نقش در جامعه وجود دارد که فقط زن می‌تواند آن را به نتیجه برساند و قابل واگذاری نیست و آن مادری است. مادری تنها مسئولیتی است که فقط خود زن می‌تواند آن را به‌طور صحیح و دقیق به انجام رساند و جایگزین‌پذیر نیست. آغوش مهربان، آرامش روانی و لذت گرمای وجود مادر برای کودک، فرصتی اختصاصی و ارمغانی آسمانی است که جای آن را با هیچ فرد دیگری نمی‌توان پُر کرد و آثار وجود یا نبود او تا پایان زندگی فرزند باقی خواهد ماند<sup>۲</sup>. اگر اشتغال یک زن مانع از حس خوب مادری و تربیت فرزندش باشد، این زن از رسالت اختصاصی خودش محروم مانده است. برای همین است که زنانی که به دلیلی باردار نمی‌شوند، حاضرند سرمایه بسیار و سال‌های زیادی از عمر خود را صرف کنند تا لذت مادری را بچشند. کدام مسئولیتی را سراغ دارید که فردی حاضر شود هزینه‌های سنگینی برای آن بپردازد و این چنین زیر تیغ برود تا بتواند آن را تجربه کند؟!

## هم جوشی



- نگاه شما به نقش مادری تان در آینده چگونه است؟
- آیا فکر می‌کنید بتوانید این مسئولیت را بپذیرید؟
- برای پذیرش این نقش چه آمادگی‌هایی باید داشته باشید؟

۱- Sexual Harassment

۲- تلخیص از اقتصاد در خانواده، طاهره کشوادی، صص ۳۱-۳۲

## اگر اهل مطالعه اید ...



در فصل‌های سوم تا ششم کتاب «همسران برتر»، دربارهٔ فرزندآوری و فرزندپروری صحبت شده و می‌تواند شما را بیشتر با رسالت اختصاصی‌تان آشنا کند.

### کمک اقتصادی زن به خانواده

فشار کاری و تلاش و زحمت زیاد و دویدن و گرفتاری‌های مالی، می‌تواند نشاط، زیبایی و طراوت زن را تحت‌الشعاع قرار دهد. با وجود این، بسیاری از زنان هستند که، برای اینکه بتوانند کمک کار اقتصادی شوهرشان باشند، و یا به دلایل دیگر، از این مزایا صرف‌نظر می‌کنند و تن به قبول زحمت اشتغال می‌دهند. این در حالی است که چیزی از وظایف خانه‌داری آنها کم نشده است. در مقابل، زنان خانه‌دار عموماً کارشان محدود به داخل منزل است و در اکثر موارد از طرف همسر حمایت مالی و عاطفی بیشتری خواهند شد؛ ولی زنان شاغل ناگزیر به استفاده از درآمد خود در خانه خواهند شد.

دربارهٔ نقش اقتصادی زن در خانه باید توجه داشت که **مهم‌تر از افزایش درآمد خانواده، «مدیریت هزینه» هاست.** اگر زن، تدبیری برای کم کردن هزینه‌ها داشته باشد و بتواند این بخش را مدیریت کند، بدون اینکه چیزی از لطافتش را از دست بدهد، کمک شایسته‌تری به اقتصاد خانواده کرده است. پژوهش در برخی کشورها نشان داده است که کار زنان خانه‌دار، معادل درآمد متوسط مردان، ارزش افزوده یا ارزش مالی دارد.

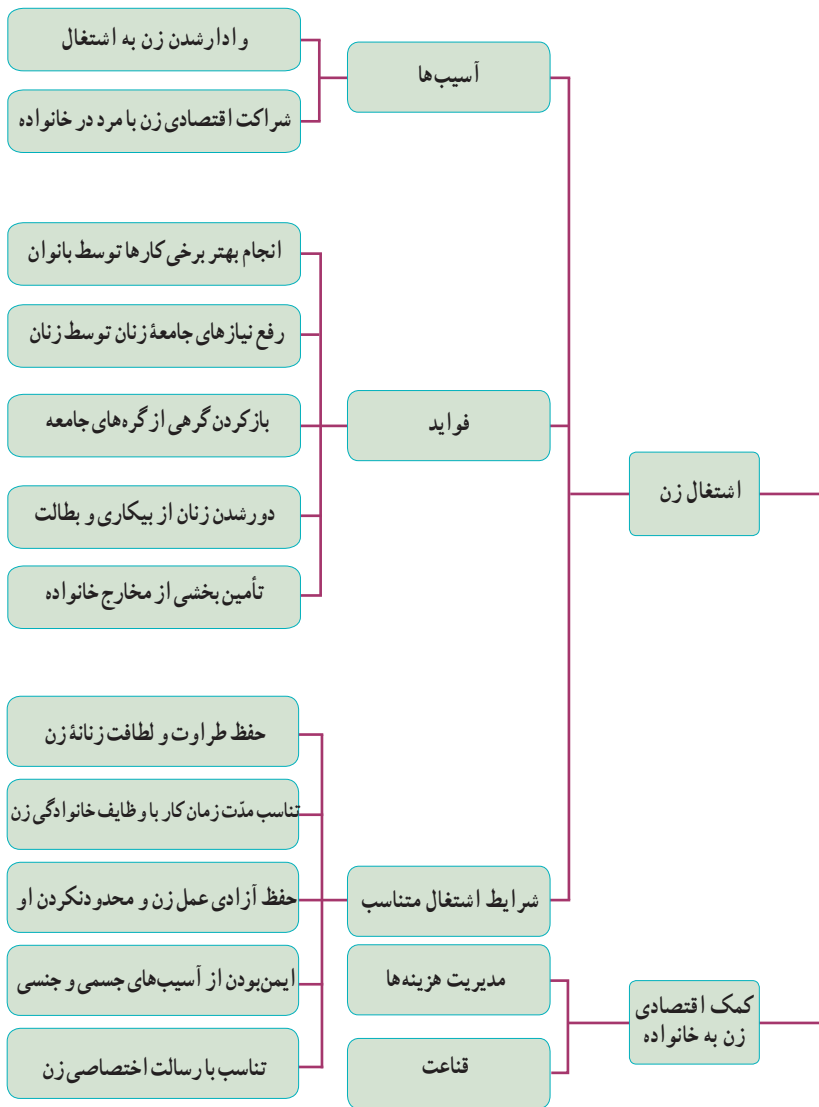
در واقع مهم‌ترین نقش اقتصادی که زن می‌تواند در زندگی ایفا کند، زندگی همراه با قناعت است. قناعت به معنای مدیریت انتظارات و هزینه‌های زندگی است. وقتی نیازهای مان را مدیریت کنیم، همواره زندگی شیرین‌تر و کم‌دغدغه‌تری خواهیم داشت. قناعت آن قدر اساسی است که «حیات طیبه» و زندگی نیکو، از نظر اهل بیت، به قناعت تفسیر شده است.

## اگر اهل مطالعه اید ...



کتاب «عیش و معاش»، با نگاهی کاربردی، مسائل اقتصادی را به تصویر کشیده و پیرامون چالش‌های امروزی فرهنگ اقتصادی جامعه ما آموزش‌های مفیدی ارائه کرده است. فصل‌های «اقتصاد خانواده»، «مصرف» و «بحران‌های مالی و روش مقابله با آن» را برای مطالعه به شما پیشنهاد می‌کنیم.

زندگی با طعم مسئولیت



## سخن پایانی

زندگی خانوادگی مهم‌ترین بخش زندگی شما را تشکیل می‌دهد. بخشی از سرنوشت شما در خانه پدری رقم خورده است و بخش بیشتری از آن را با ازدواجتان تشکیل خواهید داد. در واقع شما هیچ‌کدام از اعضای خانواده‌تان را انتخاب نمی‌کنید، جز همسران را. بنابراین با یک انتخاب حساس روبه‌رو هستید. بعد از تشکیل زندگی، پایداری و شیرینی زندگی در اختیار شما و همسران است و بدین منظور باید مهارت‌های زیادی را کسب کنید. کسب این مهارت‌ها نیاز به دقت فراوانی دارد که در این کتاب مورد بررسی قرار گرفت.

در این کتاب با توجه به محدودیت‌های کتاب درسی تلاش کردیم تا حد امکان، ملاحظاتی را که برای یک انتخاب و زندگی شیرین نیاز دارید ارائه کنیم. سعی کنید این کتاب را برای زندگی‌تان نگه دارید و از مطالب آن به‌عنوان نقشه راه زندگی بهره‌برداری کنید.



در زندگی فراز و نشیب‌هایی وجود دارد و همه چیز در اختیار ما نیست. ما فقط در حد توان خودمان می‌توانیم مسائل را درک و مدیریت کنیم. اما یک نقطه امیدبخش و یک امام مهربان داریم که در هیچ‌یک از مراحل زندگی ما را به حال خود رها نکرده است. آن امام خود فرموده است: «به‌راستی که علم ما بر اوضاع شما احاطه دارد و هیچ حالی از احوال شما بر ما پوشیده نیست». اگر این امام مهربان را درست بشناسیم و او را واسطه فیض الهی بدانیم، می‌توانیم از کمک او در زندگی خود بهره ببریم. پس با یاد منجی موعود و توسل به او راه پر پیچ و خم زندگی را با آرامش سپری کنید. امیدواریم و دعا می‌کنیم که همه ما از یاران با وفای او و همیشه به یاد او باشیم؛ چرا که او همیشه به یاد ماست.

## منابع پیشنهادی برای مطالعه

- ۱- سورة مبارکه نور، قرآن کریم
- ۲- دعای بیست و چهارم صحیفه سجاده
- ۳- احمدی، علی اصغر. نوجوان و خانواده، تهران: انتشارات مهدی رضایی، ۱۳۸۵ (کتاب جیبی: مهارت ارتباط با خانواده)
- ۴- احمدی، علی اصغر. نوجوان و مهارت‌های زندگی، تهران: انتشارات مهدی رضایی، ۱۳۸۸ (کتاب جیبی: مهارت ارتباط با دیگران به‌طور کلی)
- ۵- اسلامو، نعیمه. فرشته‌ها هم عاشق می‌شوند، کرج: انتشارات تلاوت آرامش، ۱۳۹۳.
- ۶- افروز، غلامعلی. همسران برتر، تهران: انتشارات اولیا و مریان، ۱۳۸۶.
- ۷- امام سجاد علیه السلام: ممدوحی کرمانشاهی، حسن (مترجم). صحیفه سجاده، قم: انتشارات بوستان کتاب، ۱۳۸۵.
- ۸- امینی، ابراهیم. جوان و همسرگزینی، قم: بوستان کتاب، ۱۳۸۶.
- ۹- بانکی پورفرد، امیرحسین. حیا، اصفهان: انتشارات حدیث راه عشق، ۱۳۹۳.
- ۱۰- بانکی پورفرد، امیرحسین. سر دلبران، اصفهان: انتشارات حدیث راه عشق، ۱۳۹۶.
- ۱۱- بانکی پورفرد، امیرحسین. عیش و معاش، اصفهان: انتشارات حدیث راه عشق، ۱۳۹۴.
- ۱۲- بانکی پورفرد، امیرحسین. مطلع مهر، اصفهان: انتشارات حدیث راه عشق، ۱۳۹۵.
- ۱۳- پالمر، بت؛ الرتی فروز، ملیسا؛ فیروزبخش، مهرداد (مترجم). راهنمای خودشناسی و مهارت‌های زندگی برای نوجوانان، تهران: انتشارات رسا، ۱۳۸۶. (خودشناسی، کسب پختگی عاطفی و مهارت)
- ۱۴- پژوهشگران مرکز مطالعات و تحقیقات حیات طیبه، مجموعه بهتر از آینه و شمعدان: معیار باید متناسب باشد، اصفهان: انتشارات حدیث راه عشق، ۱۳۹۰.
- ۱۵- جان محمد، شلینا زهرا؛ بدره، محسن (مترجم). عشق زیر روسری، اصفهان: نشر آرما، ۱۳۹۳.
- ۱۶- حسام، حمید. خداحافظ سالار (خاطرات پروانه چراغ نوروزی همسر سرلشکر پاسدار شهید حسین همدانی)، انتشارات بیست و هفت، ۱۳۹۶.
- ۱۷- داستان‌بور، محمد. من و دوست... ام: تحلیل و بررسی منطقی محاسن و معایب روابط دختر و پسر، اصفهان: انتشارات حدیث راه عشق، ۱۳۹۵.
- ۱۸- داستان‌بور، محمد. من، عشق، مخاطب خاص: راه‌های تشخیص عشق‌های قلبی و ویژگی‌های عشق واقعی، اصفهان: انتشارات حدیث راه عشق، ۱۳۹۵.
- ۱۹- دانشگر، بهزاد؛ بانکی پورفرد، امیرحسین؛ رضایتمند، محمدرضا. دختران آفتاب، تهران: انتشارات سروش، ۱۳۹۲.
- ۲۰- دهنوی، حسین. گلبرگ زندگی، قم: انتشارات خادم الرضا علیه السلام، ۱۳۹۲.
- ۲۱- ریج، دروتی؛ قیطاسی، اکرم (مترجم). کلیدهای پرورش مهارت‌های اساسی زندگی در کودکان و نوجوانان، تهران: انتشارات صابرین، ۱۳۸۷.
- ۲۲- سهرابی، حسن. اگر خواستگار نیاید، اصفهان: انتشارات حدیث راه عشق، ۱۳۹۲.
- ۲۳- شادمهری، نیلوفر. خاطرات سفیر، تهران: انتشارات سوره مهر، ۱۳۹۶.
- ۲۴- شهباز ورزیه، ابوالقاسم. عظمت یک نگاه: مقام والدین، قم: انتشارات شهاب‌الدین، ۱۳۸۸.
- ۲۵- ضرابی زاده، بهناز. دختر شینا (روایتی از زندگی همسر شهید حاج ستار ابراهیمی هژیر)، تهران: انتشارات سوره مهر، ۱۳۹۴.
- ۲۶- عرفانی، سارا. پنج شنبه فیروزه‌ای، تهران: انتشارات نیستان، ۱۳۹۶.
- ۲۷- کانون اندیشه جوان، پنبه و آتش: رابطه دختر و پسر، تهران: انتشارات کانون اندیشه جوان، ۱۳۹۲.
- ۲۸- کریمی، نسیم. مهر امسال عشق می‌رود کلاس اول، اصفهان: انتشارات حدیث راه عشق، ۱۳۹۷.
- ۲۹- گانتن، جان؛ سیلور، ن: لطفی، ویدا (مترجم). ازدواج‌ها چرا موفق می‌شوند و چرا شکست می‌خورند؟، تهران: انتشارات صابرین، ۱۳۹۵.
- ۳۰- گنجوی، الهه. از یادداشت‌های یک زن خانه‌دار: اولین دائرةالمعارف نکات خانه‌داری در ایران، تهران: نشر بیک فرهنگ، ۱۳۸۹.
- ۳۱- لوح موسوی، سمیه‌سادات. دخترانه: یادداشت‌های خواهرانه برای دختران امروز، تهران: انتشارات تبارک، ۱۳۸۲.
- ۳۲- مالکی، فاطمه؛ بانکی پورفرد، امیرحسین. دخترانه، مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی، ۱۳۹۵.
- ۳۳- مطهری، مرتضی. اخلاق جنسی در اسلام و جهان غرب، تهران: انتشارات صدرا، ۱۳۸۴.
- ۳۴- مظاهری، حسین. اخلاق در خانواده، قم: دفتر نشر معارف، ۱۳۹۱.
- ۳۵- مویر، آن؛ جسل، دیوید؛ قراچه داغی، مهدی (مترجم). جنسیت مغز، تهران: انتشارات درسا، ۱۳۹۲.



سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی جهت ایفای نقش خطیر خود در اجرای سند تحول بنیادین در آموزش و پرورش و برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران، مشارکت معلمان را به‌عنوان یک سیاست اجرایی مهم دنبال می‌کند. برای تحقق این امر در اقدامی نوآورانه سامانه تعاملی بر خط اعتبارسنجی کتاب‌های درسی راه‌اندازی شد تا با دریافت نظرات معلمان درباره کتاب‌های درسی نونگاشت، کتاب‌های درسی را در اولین سال چاپ، با کمترین اشکال به دانش‌آموزان و معلمان ارجمند تقدیم نماید. در انجام مطلوب این فرایند، همکاران گروه تحلیل محتوای آموزشی و پرورشی استان‌ها، گروه‌های آموزشی و دبیرخانه راهبری دروس و مدیریت محترم پروژه آقای محسن باهو نقش سازنده‌ای را بر عهده داشتند. ضمن ارج نهادن به تلاش تمامی این همکاران، اسامی دبیران و هنرآموزانی که تلاش مضاعفی را در این زمینه داشته و با ارائه نظرات خود سازمان را در بهبود محتوای این کتاب یاری کرده‌اند به شرح زیر اعلام می‌شود.

### اسامی دبیران و هنرآموزان شرکت‌کننده در اعتبارسنجی کتاب مدیریت خانواده و سبک زندگی

کد ۱۱۲۲۴۰

ردیف	نام و نام خانوادگی	استان محل خدمت	ردیف	نام و نام خانوادگی	استان محل خدمت
۱	معصومه یحیی زاده	آذربایجان غربی	۲۴	لیلا محمودزاده بوکانی	کرمانشاه
۲	عصمت بسطامی	خراسان شمالی	۲۵	علیرضا غلامی	شهرتهران
۳	زهره شمس‌نصاری	ایلام	۲۶	بهیه محمدی	کردستان
۴	سعیده سادات قریشی	قزوین	۲۷	کبری لایق	آذربایجان شرقی
۵	شهناز قاسمپور	بوشهر	۲۸	لیلا سوهانی	شهرتهران
۶	پروانه نراقی پور	مرکزی	۲۹	وحیده پیرنیاکان	هرمزگان
۷	فاطمه روبیاتی	خراسان جنوبی	۳۰	هاجر گرجی	شهرستان‌های تهران
۸	فریده محمدی سادوله	کردستان	۳۱	محمد اکبری	خراسان رضوی
۹	نسرين عبداللهیان	مرکزی	۳۲	زهرا نادری	کرمان
۱۰	رویا ربانی	همدان	۳۳	اکرم احمدی	چهارمحال و بختیاری
۱۱	عبدالرضا اکبری	زنجان	۳۴	ربعلی شیران خانقاه	اردبیل
۱۲	زهره سرداری	قزوین	۳۵	سولماز فیض‌الله زاده	البرز
۱۳	نسرين کیانی منش	کرمانشاه	۳۶	معصومه مقدری	کرمان
۱۴	مریم فرهادی	بوشهر	۳۷	علیرضا دوست محمدی	اصفهان
۱۵	سهیلا کوزه گر کازرونی	فارس	۳۸	محسن جرفی	خوزستان
۱۶	پوران جعفری باغی	کرمانشاه	۳۹	حمیدرضا همت آبادی	خراسان رضوی
۱۷	کبری پذیرافشان	خراسان جنوبی	۴۰	علی ترکاشوند	همدان
۱۸	لیلا بوستانچی	قم	۴۱	فریبا پورخیاط	خراسان شمالی
۱۹	رویا مرادی	لرستان	۴۲	احمدعلی باقری	مازندران
۲۰	مجید قاضی زاده	ایلام	۴۳	میترا شکیبایی	فارس
۲۱	محمدنقی آقامیری	زنجان	۴۴	امیدعلی نصیب	یاسوج
۲۲	حوی دهقان	گلستان	۴۵	عباس احمدی	مازندران
۲۳	نرجس شریعت زاده	شهرستان‌های تهران	۴۶	بهروز هاشمی	چهارمحال و بختیاری