بروزترین و برترین
سایت کنکوری کشور
WWW.KONKUR.INFO

بسم الله الرحمن الرحیم

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ وَ عَجِّلْ فَرَجَهُمْ

مدیریت خانواده و سبک زندگی

(ویژهٔ دختران)

کلیهٔ رشته‌ها

پایهٔ دوازدهم
دورهٔ دوم متوسطه

https://konkur.info

وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

نام کتاب: مدیریت خانواده و سبک زندگی (ویژه دختران) ـ پایهٔ دوازدهم دورهٔ دوم متوسطه ـ 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 امانی‌طهرانی، کوروش امیری‌نیا، مهدی اعتصامی، امیرحسین بانکی‌پورفرد، انسیه جلیلی‌طهماسبی، میترا دانشور، سیدمحمد دلبری، یاسین شکرانی، محسن میرمحمدصادقی، محمود معافی و محی‌الدین بهرام‌محمدیان (اعضای شورای برنامه‌ریزی)
امیرحسین بانکی پور فرد ، حامد مصلحی و ملیحه نقش زن (اعضای گروه تألیف) ـ عاطفه حیرت، سید مهدی صدری و فاطمه مالکی (همکاران تألیف) ـ نویسنده داستان: بهزاد دانشگر
هادی حسین‌خانی، نسیم کریمی، مریم مسائلی، شایسته غلامعلی دهکردی، تاج‌الملوک حسینی، زهره شریف‌نسب، زهره آقایی، اعظم بانکی‌پورفرد، مریم حجابی، منیر جانقربان، 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 کلّ نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

شناسه افزوده آماده‌سازی: احمدرضا امینی(مدیر امور فنی و چاپ) ـ جواد صفری (مدیر هنری) ـ مجتبی زند (طراح گرافیک)ـ مریم وثوقی انباردان (صفحه آرا) ـ مریم کیوان (طرّاح جلد) ـ پریسا کیانی، صبا صفا (تصویرگر) ـ زهره برهانی، بهناز بهبود، وجیهه برادران سادات، زهرا رشیدی مقدم، کبری اجابتی و راحله زادفتح‌اله (امور آماده‌سازی)

نشانی سازمان: تهران: خیابان ایرانشهر شمالی ـ ساختمان شمارهٔ ۴ آموزش‌وپرورش (شهید موسوی)
تلفن: ۹ـ۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کد پستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹
وبگاه: www.chap.sch.ir و www.irtextbook.ir

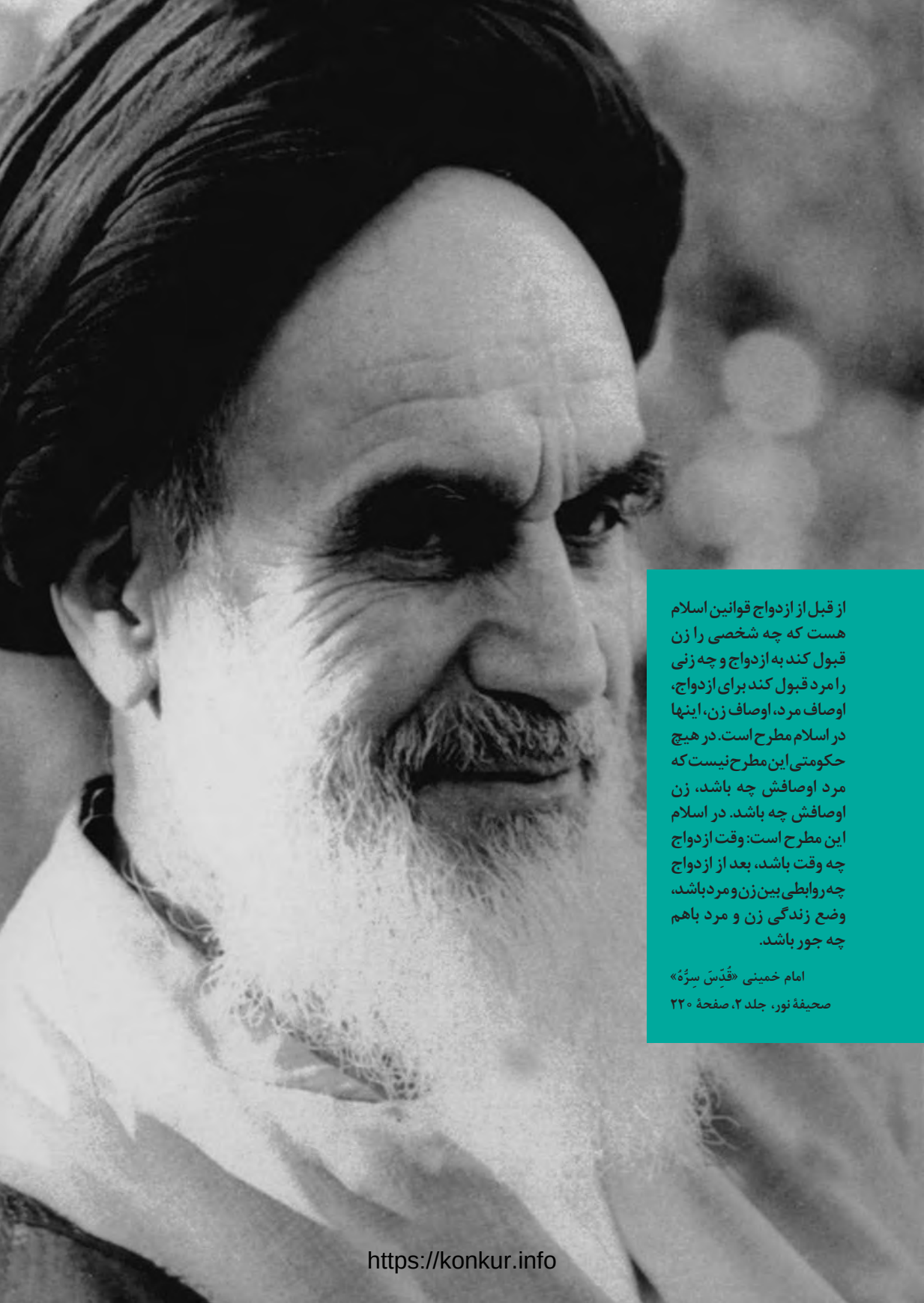
ناشر: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران: تهران ـ کیلومتر ۱۷ جادهٔ مخصوص کرج ـ خیابان ۶۱ (داروپخش) تلفن: ۵ـ۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی: ۱۳۹ـ۳۷۵۱۵

چاپخانه: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»

سال انتشار و نوبت چاپ: چاپ سوم ۱۴۰۰

شابک ۵ـ۳۲۶۴ـ۰۵ـ۹۶۴ـ۹۷۸
ISBN: 978_964_05_3264 _5

https://konkur.info



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 باهم چه جور باشد.

امام خمینی «قُدِّسَ سِرُّهُ»
صحیفهٔ نور، جلد ۲، صفحهٔ ۲۲۰

https://konkur.info

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

محتوای این کتاب تا پایان سال تحصیلی ۱۴۰۲ - ۱۴۰۱ تغییر نخواهد کرد.

https://konkur.info

فهرست

۱/ صحنه اوّل / **زندگی با طعم دخترانه**

۱۷/ صحنه دوم / **زندگی با طعم رضایت**

۳۳/ صحنه سوم / **زندگی با طعم تردید**

۶۳/ صحنه چهارم / **زندگی با طعم پختگی**

۹۱/ صحنه پنجم / **زندگی با طعم حسرت**

۱۱۱/ صحنه ششم / **زندگی با طعم آرامش**

۱۳۵/ صحنه هفتم / **زندگی با طعم انتخاب**

۱۶۵/ صحنه هشتم / **زندگی با چاشنی اختلاف**

۱۷۵/ صحنه نهم / **زندگی با طعم مهربانی**

۱۸۷/ صحنه دهم / **زندگی با طعم مسئولیّت**

۱۹۸/ **منابع پیشنهادی برای مطالعه**

https://konkur.info

پیشگفتار

سخنی با دبیران گرامی

این کتاب به روش خودخوان، نوشته شده است؛ بنابراین مهم‌ترین روش تدریس آن، تدریس براساس روش «کلاس معکوس» است. به این معنا که دانش‌آموزان قبل از برگزاری کلاس، کل درس را خوانده و دبیر سؤال ساده‌ای را تحت‌عنوان آزمون هفتگی برگزار می‌کند که نمرهٔ آن به عنوان ارزیابی مستمر دانش‌آموزان قرار می‌گیرد.

همچنین در طول کلاس، به‌جای تدریس، مطالب و فعالیت‌های هر نما به بحث گذاشته می‌شود.

https://konkur.info

سخنی با دانش‌آموز

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.

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 yهای 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 اساسیِ خویش، در ارتباط زندگی‌ات هم باشی.

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 دربارهٔ 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 کتابخانهٔ تو باشد و تو در لحظه‌های حسّاس زندگی‌ات بارها و بارها به آن مراجعه کنی.

دفتر تألیف کتاب‌های درسی عمومی و متوسطه نظری

https://konkur.info

زندگی با طعم دخترانه

صحنه اول

نمای ۱: حس دختری

نمای ۲: دختر یعنی این...

https://konkur.info

صحنهٔ اول

زندگی با طعم دخترانه

۱ـ نمای ۱: حس دختری

۱

فیروزه

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

وقتی می‌خواهم از سر کوچه بپیچم، توی خیابان بی‌احتیاطی می‌کنم و 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 بعضی وقت‌ها فکر می‌کنم دخترها را مسخره می‌کنند. عکس و فیلم می‌گذارند و می‌گویند دختر است دیگر... انگار ما آدم نیستیم. خب، اگر تو می‌خواهی راحت بروی باشگاه، من هم

https://konkur.info

می خواهم راحت بروم کلاس. حالا اینکه یک سال پشت کنکور مانده ام، دلیل نمی‌شود که مرا تحقیر کنی... بعد هم هی راه و بی‌راه به مامان و بابا گلایه می کند که فیروزه احترام مرا نگه نمی‌دارد. احترام چه چیزت را نگه دارم؟... اصلاً چکار کرده‌ام که احترامت را نگه نداشته‌ام؟ بر فرض، یک چند باری توی رویت ایستاده باشم. وقتی تو داد می‌زنی من هم بلدم فریاد بکشم و از حق خودم دفاع کنم ولو با روحیه لطیف دخترانه‌ام سرشاخ شوم.

به یاد هفتهٔ پیش می‌افتم. پیراهن و شلواری را که تازه خریده بود، پوشیده بود و داشت جلوی آینه خودش را برانداز می کرد. کمی از درز پیراهنش باز شده بود. اولش فقط خواستم کمی دستش بیندازم. گفتم: فؤاد! این لباس‌ها را از پشت در کدام خانه برداشته‌ای؟...

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

مامان که آمد وسط معرکه، خواست آرامم کند اما بدتر شد. فؤاد گفت: لباسش را مسخره کرده‌ام 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 پسرتان را می گیرید... همیشه حق با آقازاده‌تان است. اصلاً ما دخترها هیچ حقی نداریم... چطور آقا فؤاد حق دارد به رفت و آمد من ایراد بگیرد و برای من تعیین تکلیف کند، اینها دخالت نیست... ولی من حق ندارم به این شازده، یک کلمه چیزی بگویم، مبادا بهش بربخورد!؟

مامان که از این اوضاع کلافه شده بود، کمی هم فؤاد را سرزنش کرد. آن شب، اوقات همه‌مان تلخ بود. یکی دو روزی طول کشید تا بابا از سفر آمد و دوباره اوضاع خانه عادی شد.

امروز هم که واقعاً تقصیر فؤاد بود. صبح که داشت می‌رفت، بلند به مامان گفتم: من امروز با ماشین می‌روم کلاس کنکور مامان. مگر ماشین برای همه ما نیست؟ بعد از کلاس هم می‌خواهیم با دوست‌هایم برویم نمایشگاه صنایع دستی.

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.

حتماً این هم یکی دیگر از حقه‌هایش است. ماشین به قول بابا دارد مثل ساعت کار می کند. ولی...؟ این چراغ چیست که زیر فرمان روشن شده!؟ قبلاً روشن نبود. چراغ موتور است یا چراغ روغن؟ نمی‌دانم ولی ماشین دارد پت پت می کند و سرعت نمی گیرد.

دست‌هایم از نگرانی و اضطراب می‌لرزد. ذهنم قفل می کند. ماشین‌هایی که از کنارم رد می‌شوند، بوق می‌زنند که سریع‌تر بروم. با احتیاط می‌آیم کنار. هنوز درست به کنار خیابان نیامده‌ام که ماشین خاموش می‌شود. زنگ می‌زنم به فؤاد. گوشی را بر می‌دارد، یهو می‌ترسم و قطع می کنم. می‌ایستم کنار. یک تاکسی می‌ایستد و راننده‌اش می‌پرسد: چی شده؟ چه مشکلی داره؟ می گویم نمی‌دانم. کمی با موتور ماشین ور می‌رود، امّا ماشین روشن نمی‌شود. عذرخواهی می کند و می‌رود. یک وانت هم می‌آید کنار و پیشنهاد بکسل کردن را می‌دهد. امّا من نمی‌دانم برای تعمیر به کجا بروم؟ چون همیشه فؤاد این کار را می کرد. در همین موقع، یک ماشین دیگر کمی جلوتر می‌ایستد. یک دختر جوان و یک زن‌میانسال از آن پیاده می‌شوند. تازه، «زیبا» و مادرش را می‌شناسم. می‌آیند جلو. زیبا سلام کرد و با نگرانی می‌پرسد: چیزی شده فیروزه؟

https://konkur.info

با مادرش احوال‌پرسی می‌کنم و می‌گویم ماشین خراب شده. رضوان خانم می‌گوید: الان زنگ می‌زنم بابای زیبا بیاید، خودش ماشین را بکسل کند.
برایشان می‌گویم که ترسیده‌ام به برادرم فؤاد خبر بدهم و بابا هم در سفر است. زیبا مرا به مادرش نشان می‌دهد و می‌گوید: مامان ... ببین چه رنگ و رویی پیدا کرده!
رضوان خانم می‌گوید: کاری است که شده. تو هم با این حالت، صلاح نیست اینجا بایستی. خانهٔ ما نزدیک است. بیا برویم آنجا. به مامانت هم زنگ می‌زنم و نگران نباش، حل می‌شود.
ماشین را قفل می‌کنم و با رضوان خانم و زیبا می‌روم خانهٔ 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 می‌کند و به تعمیرگاه می‌برد. 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. 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 دامنِ طوسی خوش‌رنگ که به هم می‌آیند. می‌گوید چند ساعتی تا آمدن باباش وقت هست و بهتر است فعلاً کمی استراحت کنم.
لباس خودش هم دخترانه است؛ مثل اتاقش که همهٔ در و دیوارش به رنگ یاس 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 حرم امام رضا علیه‌السلام گرفته‌اند. یک عکس هم هست که وقتی کوچک بوده با پدر و مادرش گرفته است، در حالی که چشم‌های زیبا برقی از هیجان و نشاط دارد و دستش را انداخته است گردن پدر و مادرش؛ موهایش خرگوشی بسته شده و چهره اش را ناز کرده و ملوس، در حالی که کارنامه‌اش در دستش می‌باشد. پدر و مادرش هم معلوم است از کارهای او خنده شان گرفته.
توی این لباس دخترانه حس متفاوت و عجیبی دارم. عادت به پوشیدن چنین لباس‌هایی ندارم. حس خوب و بامزه و شیرینی است که تا به حال کمتر تجربه‌اش کرده‌ام.
با زیبا نشسته‌ایم توی سالن و داریم آلبوم عکس‌هایش را می‌بینیم. گاهی هم از نحوه درس خواندن خودمان و هم‌کلاسی‌هایمان حرف می‌زنیم و می‌خندیم.
با صدای زنگ در، زیبا به سمت دربازکن می‌رود و با شادی فریاد می‌زند: مامان، بابا، علیرضا را از پادگان آورده. هر دویمان می‌رویم به اتاق زیبا. من مانتویم را می‌پوشم و او به جای دامن، شلوار می‌پوشد با یک بلوز پوشیده‌تر.
وقتی داشتیم آلبوم عکس‌های زیبا را که می‌دیدیم، حس کردم که روابطش با داداشش، علیرضا، از همه بهتر است. دوتا خواهر دیگر هم دارد که ازدواج کرده‌اند. یکی از دامادها مغازه‌دار و دیگری فرهنگی است.
زیبا جلوتر از من بیرون می‌دود. با پدر و برادرش روبوسی می‌کند. از خوشحالی روی پایش بند نیست و اصلاً مرا یادش می‌رود...
زیبا اصرار می‌کند: حتماً شام باید پیش ما بمانی. به مادرت اطلاع بده. بعد به کمک مامانش، میز شام را

https://konkur.info

می‌چیند و نمی‌گذارد من دست به چیزی بزنم. اصلاً آرام و قرار ندارد و با همه بگو و بخند می‌کند؛ البته بیشتر از همه با علیرضا. خُب معلوم است که دلتنگ برادرش بوده و حالا چقدر خوشحال است از اینکه می‌تواند با او حرف بزند.

زیبا یک ساعت قبل خیلی از برادرش تعریف می‌کرد. اینکه علیرضا در همهٔ کارها و برنامه‌هایش از او حمایت می‌کند و هر جا کمکی بخواهد، به دادش می‌رسد.بعد از شام، برادر زیبا می‌گوید دلش می‌خواهد نقاشی‌های جدید زیبا را ببیند. می‌گوید همهٔ خستگی‌های پادگان یک طرف، دلتنگی‌ها برای چای خوش عطر و طعم زیبا هم یک طرف. بعد می‌خندد که بعد از ازدواج زیبا باید یک فکر جدی برای چای بکند.

زیبا خجالت می‌کشد و به بهانهٔ آوردن سینی چای می‌رود توی آشپزخانه. آقای صرامی‌هاج و واج می‌پرسد: کو آدمی که آن‌قدر خوب باشد که دختر دسته گلمان را بدهیم به او؟

علیرضا این بار جدی می‌گوید: بدون زیبا این خانه سوت و کور می‌شود...

آقای صرامی، طوری که انگار با خودش حرف می‌زند، می‌گوید: آدم این بچه آخری را فکر می‌کند همیشه کوچک است. انگار متوجه بزرگ شدنشان نمی‌شود.

همه به زیبا نگاه می‌کنند که دارد با سینی چای از آشپزخانه بیرون می‌آید. توی نگاه آقای صرامی، رضوان خانم و علیرضا محبتی عمیق و دوست‌داشتنی موج می‌زند.

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 مامان و برای فؤاد. برای احساس‌هایی که یک عمر سرکوبشان کرده‌ام؛ برای آن لباس دخترانه‌ای که توی کمدم افتاده و خیلی وقت پیش مامان برایم خریده است. برای مسافرت دسته‌جمعی با خانواده، برای حس حمایت فؤاد از خودم، برای اینکه بیاید دنبالم تا با هم از کلاس برگردیم، برای عکس‌هایی که با هم نداریم، برای تشویق‌هایی که در هنگام برنده شدنش در مسابقات ورزشی از او دریغ کرده و به زبان نمی‌آوردم و بالاخره برای خیلی چیزهای دیگر... حس غریبی دارم.

وقتی فؤاد می‌آید دنبالم، نمی‌توانم از خجالت توی چشم‌هایش نگاه کنم. خدا را شکر، دوستش هست که جلویش 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 دست‌کاری، 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 و لطیف.

https://konkur.info

همجوشی

با هم‌کلاسی‌هایتان دربارهٔ اینکه کدام‌یک از روحیات و رفتارهای فیروزه و کدام‌یک از روحیات و رفتارهای زیبا را برای یک دختر می‌پسندید، بحث کنید.

مهربانی دخترانه

دختر بودن برای خودش عالَمی دارد؛ طوری‌که هیچ حسی به پای آن نمی‌رسد. **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، حساس است و همه‌چیز برای او اهمیت دارد. برای همین، دختر باید مورد توجه بیشتری قرار گیرد.

برای همین **پیامبر مهربانی‌ها** صلی‌الله‌علیه‌وآله **فرموده‌اند: «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.»**[1]

از طرف دیگر مهربانی ابزاری 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.

۱ـ إِنَّ اللهَ تَبَارَکَ وَ تَعَالَی عَلَی الْإِنَاثِ أَرْأَفُ مِنْهُ عَلَی الذُّکُورِ وَ مَا مِنْ رَجُلٍ یدْخِلُ فَرْحَةً عَلَی امْرَأَةٍ بَینَهُ وَ بَینَهَا حُرْمَةٌ إِلَّا فَرَّحَهُ اللهُ تَعَالَی یوْمَ الْقِیامَةِ (کافی، ج۶، ص۶)

https://konkur.info

اگر اهل مطالعه‌اید ...

«دخترانه» کتابی کوچک است که با زبانی ساده و روان، به بسیاری از سؤالات دختران درباره ویژگی‌هایشان، ارتباطشان با پدر و مادر و خواهر و برادر پاسخ می‌دهد. فصل اوّل 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 حلّ مشکلات خانواده، چنین رفتارهایی را از خود نشان می‌دهد:

۱ـ 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 مهربانانهٔ دختر خانواده به عنوان یک خواهر عاقل و دلسوز، تأثیر زیادی دارد. ممکن است خودش هم قبلاً با برادرش دعوا کرده باشد و دل پُری از او داشته باشد اما به‌خوبی متوجه است که وقت تلافی کردن نیست.

۲ـ 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 خواهر بزرگترش می‌تواند با گرفتن دست‌های او در دست‌های خویش و یا حتی با در آغوش گرفتن او، آرامش را به او هدیه دهد؟

۳ـ وقتی پدر و مادر بر سر مسئله‌ای با هم حرفشان می‌شود، نقش دختر، طرف‌داری کردن از یکی و رها کردن دیگری نیست و حتی اگر بداند حق با یکی از آنهاست، طرف او را نمی‌گیرد. در چنین شرایطی، نقش دختر، کم کردن فاصله‌هاست، نه قضاوت کردن بین آنها یا بیشتر کردن دعوایشان. در این شرایط، وقتی پیش پدر و مادر می‌رود، از عشق همیشگی خود به آنها حرف می‌زند. بوسیدن پدر و مادر، می‌تواند تسکین‌دهندهٔ ناراحتی آنها باشد. برای آنها یک لیوان آب

https://konkur.info

می‌برد و از خوبی‌های هر دوی آنها و نیاز خود و بقیه، به آنها سخن می‌گوید. این همان سرمایهٔ محبتی است که خدا به دختر داده و او را نشانهٔ رحمتش قرار داده است.

۴ـ 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 به‌صورت پدر می‌زند، می‌تواند خستگی کار و زندگی را از تن او بیرون کند.

نگو این کار، 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 لفّاظی و شیرین‌زبانی دخترش خوشش می‌آید.

مهربانی تو و تشکر تو از او و 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 قَدرش 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 ﷺ به یاد داشته باش: «**هیچ فرزند صالحی به والدینش نظر پر مهر و رأفت نمی‌افکند، مگر آنکه خداوند به او در برابر هر نگاه، ثواب و پاداش یک حج پذیرفته شده می‌دهد؛ هرچند که این نگاه، روزی صد بار تکرار شود**».[1]

همجوشی

اگر خود یا یکی از دوستانتان خاطره‌ای دارید که در شرایط نگرانی و اضطرار مادرتان، توانسته‌اید شادی را به وی برگردانید، آن را برای هم‌کلاسی‌تان بیان کنید.

۱ـ مَا وَلَدٌ بَارٌّ نَظَرَ إِلَى أَبَوَيهِ بِرَحمةٍ إِلَّا كَانَ لَهُ بِكُلِّ نَظْرَةٍ حِجَّةٌ مَبْرُورَةٌ فَقَالُوا يا رَسُولَ اللهِ وَ إِنْ نَظَرَ فِي كُلِّ يوْمٍ مِائَةَ نَظْرَةٍ قَالَ نَعَمْ اللهُ أَكْبَرُ وَ أَطْيب (بحارالانوار، ج ۷۱، ص ۷۳)

https://konkur.info

۲ـ نمای ۲: دختر یعنی این ...

۲

* هر دختری در زندگی، دوست دارد به جایگاه و نقش مناسبی که در ذهنش برای خود ترسیم کرده است برسد؛ جایگاهی که احساس می‌کند با رسیدن به آن، به نقطهٔ مطلوب و زندگی ایده‌آلش دست یافته است. مثلاً بعضی از دخترها جایگاه مطلوب خود را در شخصیت یک هنرپیشه می‌بینند. بعضی نقش‌های مردانه برای خود انتخاب می‌کنند، بعضی‌ها دوست دارند نقش و جایگاهشان را از درون خود و بر اساس ویژگی‌های درونیشان، ترسیم کنند؛ یعنی خودشان باشند و داشته‌ها و سرمایه‌های درونی خود را شکوفا کنند.

اگر اهل مطالعه‌اید ...

کتاب «دختران آفتاب» روایت چند دختر است که در اردویی هم‌سفر می‌شوند. این کتاب نکات فردی، اجتماعی و فرهنگی زیادی دربارهٔ دختران جامعه دارد.

همجوشی

جدا از نقش‌هایی که یک دختر می‌تواند در اجتماع داشته باشد، به نظر شما دختران در خانواده چه نقشی را می‌توانند برای خود در نظر بگیرند؟
در مورد این سؤال با دوستان خود گفتگو کنید.

دختر از نگاه خانواده

اوّلین جایی که هر کس، نه فقط یک دختر، در آن می‌تواند دربارهٔ خصوصیات خودش چیزی بداند، خانواده است. پدر، مادر، خواهر و برادر، هر کدام قضاوت خاصی دربارهٔ دختران دارند؛ قضاوت‌هایی که گاهی در لابه‌لای گلایه‌های مادرانه، یا نصیحت‌های پدرانه و یا بگو و مگوهای برادرانه و خواهرانه، خود را نشان می‌دهند.

https://konkur.info

در ذهن تو چه می‌گذرد؟

اینها جملاتی است که اطرافیان به دختر می‌گویند.
هر کدام از موارد را که با آن موافقید، علامت ✓ بزنید.

مادر می‌گوید:

- حاضر نیستند روی پای خودشان بایستند و دربارهٔ زندگی و کارهایشان تصمیم بگیرند.
- عاطفی و دل‌نازک‌اند. اگر مادر گریه کند، دختر هم به دنبالش گریه می‌کند.
- لجبازند و حرف بزرگ‌ترها را قبول نمی‌کنند.
- مدام جر و بحث می‌کنند.
- اغلب روبه‌روی آینه نشسته‌اند یا مدام گوشی تلفن همراه، دستشان است.
- به حرف دوستانشان بیشتر از ما گوش می‌دهند.
- برای تغییر چیدمان خانه یا تزیین آن هنرمندی و ذوق بروز می‌دهند.
- گاهی تنبلی می‌کنند و دست به سیاه و سفید نمی‌زنند.
- با خدا صمیمی‌ترند و علاقه بیشتری به معنویات دارند.
- .....
- .....
- .....
- .....

پدر می‌گوید:

- گاهی از خودشان ضعف نشان می‌دهند و با هر حرفی که از والدین می‌شنوند، عصبانی می‌شوند و پرخاشگری می‌کنند.
- بابایی هستند و خیلی خودشان را لوس می‌کنند.
- بعضی‌هایشان توقعات بیجا و خواسته‌های نامتناسب با سن و سالشان دارند.
- خیلی پرمحبت است.
- .....

برادر می‌گوید:

- بعضی‌هایشان ترسو و بعضاً حساساتی هستند
- مهربان‌اند.
- پرحرف و وابسته‌اند.
- .....
- .....

خواهر می‌گوید:

- مثل یک دوست مهربان و دلسوز برایم است که همهٔ حرف‌های دلم را می‌توانم به او بگویم.
- گاهی به من حسودی می‌کند و همین، باعث مشاجره‌هایی می‌شود و در خانه دعوا درست می‌شود!
- .....
- .....

دختر از نگاه اهل بیت علیهم‌السلام

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 علیهم‌السلام، دختران برای پدرانشان مانند گل‌هایی خوش بو و بابرکت‌اند.**[1] **وقتی به پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله می‌گفتند کسی دختردار شده است، با نگاهی پدرانه و لبخندی سرشار از شادی، می‌فرمودند: دختران چه فرزندان خوبی هستند:**

- **سرشار از لطف؛**
- **آمادهٔ کمک به پدر و مادر؛**
- **اُنس گیرنده؛**
- **باعث برکت؛**

۱ـ رَیحَانَةٌ تَشَمُّهَا وَ قَدْ کُفِیتَ رِزْقَهَا. (کافی، ج ۶، ص ۶)

https://konkur.info

◆ ریزبین و هنرمند و ظریف‌کار؛[1] ◆ پرستار خانواده؛

◆ و پیش‌قدم در محبت و اُنس به پدر و مادر.[2]

همجوشی

حضرت علی علیه‌السلام 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.[3]

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 سورهٔ تکویر بعد از بیان جملات متعدد در زمینهٔ وقوع قیامت، از بین ظلم‌هایی که در تاریخ بر انسان‌ها رفته، ظلم به دختران را مورد سؤال و بازخواست قرار داده است.[4] این نشانهٔ 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 علیهاالسلام را به پیامبر خود، هدیه کرد. پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله عاشق دخترش بود. او را می‌بوسید و می‌بویید و هیچ کس برایش مثل او نبود. پس از فوت پسران پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله، دشمنان حضرت به او ابتر می‌گفتند؛ یعنی کسی که نسلی از وی باقی نخواهد ماند. پس، خداوند متعال با نزول سورهٔ کوثر، نسل پرخیری را به پیامبر بشارت داد: «إنّا أعطَیناکَ الکَوثَر». کوثر یعنی «خیر و خوبی بسیار زیاد»؛ یعنی «جوشان و ماندگار». این کوثر یا نسل پرخیر، از دختر پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله یعنی حضرت فاطمه علیهاالسلام به وجود آمد.

۳. در داستان ولادت حضرت مریم علیهاالسلام 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؛

«لیس الذّکَرُ کَالأُنثی[5]»؛ هیچ‌کدام 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 دردانهٔ حرم شد.

۱ـ نعْمَ الْوَلَدُ الْبَنَاتُ مُلْطِفَاتٌ مُجَهِّزَاتٌ مُونِسَاتٌ مُبَارَكَاتٌ مُفَلِّيَاتٌ. (کافی، ج۶، ص۵)

۲ـ نَعْمَ الْوَلَدُ الْبَنَاتُ مُلْطِفَاتٌ مُؤْنِسَاتٌ مُمَرِّضَاتٌ مُبْدِيات. (مستدرک‌الوسائل، ج ۱۵، ص۱۱۵)

۳ـ لَا تُمَلِّكِ الْمَرْأَةَ مِنَ الامْرِ ما يُجاوِزُ نَفْسَها ... فَاِنَّ الْمَرْأَةَ رَيْحانَةٌ وَ لَيْسَتْ بِقَهْرَمانَة. (کافی، ج ۵، ص ۵۱۰)

۴ـ وَاِذَا الْمَوْءُودَةُ سُئِلَتْ * بِأَیِّ ذَنبٍ قُتِلَتْ (سورهٔ تکویر، آیه‌های ۸و۹)

۵ـ سورهٔ آل عمران، آیهٔ ۳۶

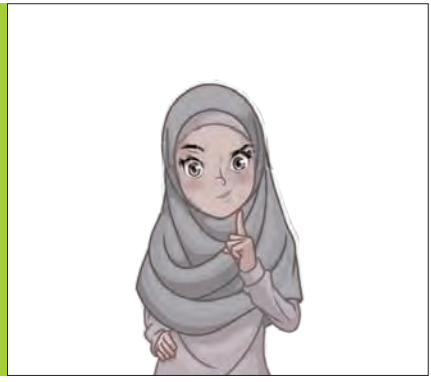
https://konkur.info

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 تافتهٔ 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 اوّل 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 عجله از خانه بیرون می‌روند و این، دنیای آنها و هدف آنها می‌شود. بعضی‌ها هم آن قدر درگیر فعالیت‌های اجتماعی و مطالعه می‌شوند که در خانه فقط استراحت می‌کنند و کسی هم از آنها انتظار کاری ندارد. اگر هم کسی از آنها انتظار داشته باشد، به آن فرد فقط یک کلمه می‌گویند: کار دارم؛ در حالی که ساعت‌هاست سرشان در گوشی است.

ب) بعضی از دخترها اگر یک روز در خانه باشند و اتفاقاً در کارهای منزل کمکی هم بکنند، سر همه منت می‌گذارند؛ انگار کوه کنده‌اند. 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 کرده‌اند و چرا همه چیز به هم ریخته است. حالا این به کنار؛ همیشه توقع دارند مادرشان همهٔ کارها را بکند و آنها فقط گاهی کمکی کنند. آنها مدام در حال ایراد گرفتن به همه‌اند! دیگران هم آنها را شناخته‌اند: دختری با گلایه‌های زیاد...!



ج) بعضی هم وظیفه‌شناس و کمک حال مادرشان هستند. اگر روزی مهمانی به خانه بیاید خیال مادرشان راحت است؛ چون می‌داند با وجود دخترش، کارها برایش راحت‌تر خواهد بود. وقتی مادر می‌بیند که خانه از تمیزی برق می‌زند، پیش خودش می‌گوید: دخترم برای خودش خانمی شده است! وقتی مسافرتی پیش می‌آید، خاطرم جمع است که دختر کدبانویی دارم و دیگر نیازی نیست به مادربزرگ بگویم پیشِ بچه‌هایم بماند تا برگردم. دخترم

https://konkur.info

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 کدام‌یک از گروه‌های بالاست؟ آیا دستهٔ دیگری از دختران هم هستند که در اینجا به آنها اشاره نشده ولی تو از آنها الگو می‌گیری؟
دوست داری دیگران تو را جزء کدام گروه بدانند؟

درست است که بعضی وقت‌ها درس داری یا خسته‌ای، اما تنها وظیفهٔ تو درس خواندن نیست. نمی‌شود که همهٔ زحمات خانه بر دوش مادر باشد و تو فقط یک مصرف‌کننده باشی. بالاخره فرزندان هم باید در خانه مسئولیتی برعهده بگیرند. همه چیز به عهدهٔ مادر یا پدر نیست. اگر مادر فقط به کارهای خودش بپردازد و وظیفهٔ مادری‌اش را در قبال تو انجام ندهد، چقدر شاکی می‌شوی؟ چقدر او را به بی خیالی و بی‌مهری متهم می‌کنی؟
کارهایی مثل تمیز کردن خانه و نظم دادن به وسایل، آماده کردن غذا و جمع کردن و شستن ظرف‌ها، مسئولیت همهٔ 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 بگیری. کافی است کمی همدلی کنی و از او بپرسی: چطور می‌توانم کمکت کنم؟ البته کمک در کارهای خانه فقط وظیفهٔ دختران نیست و پسران و مردان نیز در این زمینه وظیفه دارند.

https://konkur.info

در ذهن تو چه می‌گذرد؟

فرض کن به پول نیاز داری تا با دوستت به خرید بروی یا یکی از هم سن و سال‌هایت برای خودش چیزی مثل مانتو، لباس یا گوشی همراه خریده است در حالی که 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! 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، داوطلبانه صرف نظر می‌کنم، تا بتوانم در مدیریت اقتصادی خانواده سهمی مهم داشته باشم.

به خاطر داری چند بار با پدر یا مادرت حَرفَت شده است؟ در این‌طور 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 خانوادگی‌مان 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.

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 اختلافات خود با پدر و مادر می‌اندیشید، منصف باشید. در همهٔ اختلافات می‌توان چهار حالت را تصور کرد؛ به آنها فکر کنید:

https://konkur.info

- ممکن است شما اشتباه کرده باشید و حق با پدر و مادرتان باشد؛
- ممکن است حق با هردوی 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.

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

یکی از راه‌های حل مسئله این است که شخص بتواند موضوعی را که با دیگری در آن اختلاف دارد از دید آن شخص ببیند و خودش را کاملاً جای او بگذارد تا بتواند نظر او را در مورد آن موضوع، خوب درک کند. دیدگاه دیگران به فرد کمک می‌کند منطقی بودن صحبت‌های دیگران را بهتر درک کند و آنها را راحت‌تر بپذیرد.

۳. اگر همهٔ تلاشتان را کرده‌اید ولی بازهم با پدر و مادر مشکل دارید، لازم است از یک مشاور امین یا یک بزرگ‌تر مانند پدربزرگ یا مادربزرگتان کمک بگیرید.

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 به او 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.

https://konkur.info

زندگی با طعم رضایت

صحنه دوم

نمای ۱: در جست‌وجوی هویت

نمای ۲: من و بابا و مامان

https://konkur.info

صحنهٔ دوم

زندگی با طعم رضایت

۳ـ نمای ۱: در جست و جوی هویت

۳

فاطمه

صبر می‌کنم تا فؤاد خداحافظی کند و از خانه برود بیرون. فیروزه هم صبحانه‌اش تمام شده است، بلند می‌شود که برود. می‌پرسم: عجله داری؟...

فیروزه که نیم خیز شده، دوباره می‌نشیند. می‌گوید: اتاقم کمی‌بهم ریخته است، می‌خواستم قبل از رفتنم مرتبش کنم.

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

فیروزه ساکت می‌نشیند کنار سفره، نگاهش می‌کنم. اگر موهایش کمی بلندتر بود، شبیه جوانی‌های خودم می‌شد. شکل و قیافه و محکمی‌اش به من رفته است اما شور و هیجان‌اش 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

https://konkur.info

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. در کتاب خوانده بودم: 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 ننوشته بود وقتی بچهٔ آدم کنار دستمان احساس غریبی می‌کند و آشفته است، چه کار باید کنیم... انگار اینجا دارد شکنجه می‌شود! شاید هم تقصیر خودمان بوده که عادت نکرده‌ایم 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: اِی...
انگار بخواهد بگوید مهم نیست، اما مهم است. شاید برای خودش مهم نباشد اما برای یک مادر مهم است که بچه‌اش شب آرامش داشته باشد.
می‌گویم: دیروز عصر که گوشی‌ات را جواب نمی‌دادی، یهو دلم آشوب شد؛ به‌خصوص 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 اخلاق‌ها را بریزید دور... دیگر دورهٔ این حرف‌ها گذشته.
خیلی حرف‌ها دارم برایش بگویم. اینکه یک مادر و دلشوره‌هایش 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 حرف های مادرم را می‌شنیدم اما نمی‌فهمیدم. فکر می‌کردم آنها چرا موضوعات به این سادگی را این‌قدر پیچیده می‌کنند اما حالا می‌دانم دلشورهٔ 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 دوره‌ای 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 کمی‌دیر 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 حرف های همیشگی‌اش. می‌گوید: پس چرا برای فؤاد این طور نیستید؟... برای او نگران نیستید؟...
چند لحظه لحنم تند می‌شود. می‌گویم: تو چرا هر طور می‌شود، خودت را با فؤاد مقایسه می‌کنی؟ تو

https://konkur.info

فیروزه‌ای و او فؤاد، این را بفهم... هی خودت را با فؤاد مقایسه نکن.
عصبانی از جا بلند می‌شود. بغض، گلویش 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 نگهش 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 می‌کشانمش 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 کلیشهٔ 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 خنده‌اش می‌گیرد.
می‌گویم: شاید باور نکنی ولی من هم از این روحیهٔ 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 روحیات 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 روحیه‌ات 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 خنده‌اش بیشتر می‌شود.
خصوصیت خوبش 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 بودنت 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 حس رهایی 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

https://konkur.info

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 سردرگمی را حل کنی.

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

می‌گوید: 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 تهش به کجا برسم؟ سردرگم مامان...

همجوشی

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

- بر تک‌تک 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 که بیشترین سازگاری با روحیات شخصی‌شان دارد را پیدا کنند. در این سن به کارهای مختلفی دست می‌زنند و هرچیزی را آزمایش می‌کنند تا علایق و جهت‌گیری‌های خودشان را پیدا کنند. الگوهای مختلف را امتحان می‌کنند و خودشان را به افراد مختلفی شبیه می‌کنند و تا پیش از شکل‌گیری هویتشان، احساس سردرگمی می‌کنند.

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

هویّت

هویّت به مجموعهٔ 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. پس هویت دو اصل محوری دارد: اوّل اینکه خودت را بشناسی و دوم اینکه آینده خودت را انتخاب کرده و بسازی.

هویت، ترکیبی از داشته‌ها و نداشته‌هاست؛ یعنی من چه هستم و چه نیستم، چه باید باشم و چه نباید باشم.

هویت، بایدها و نبایدهای رفتار را تعیین می‌کند و ویژگی فرد و تفاوت فرد را با دیگری ترسیم می‌کند.

https://konkur.info

در ذهن تو چه می‌گذرد؟

عناصر اصلی هویتی خودت را بنویس.

۱ـ ویژگی‌ها و روحیات اساسی من چیست؟

۲ـ ارزش‌ها و اعتقادات خانوادهٔ من چیست؟

۳ـ ویژگی‌های قومی و محلی من چیست؟

نظرت دربارهٔ این امتیازات و داشته‌ها چیست؟ آیا آنها را می‌پسندی؟ آیا احساس کمبود یا غرور موجّهی داری؟ آیا دوست داری بعضی از آنها را بپوشانی یا ارتقا دهی؟

بخش اوّل: شناخت وضعیت موجود من

بیشتر کسانی که از هویت خود ناراضی‌اند، صرفاً به بخش اوّل هویت خود و جنبه‌های منفی آن توجه می‌کنند و جنبهٔ 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 این‌طور در هرگونه نعمتی غرق‌اند و من این‌گونه‌ام؟ نمی‌دانم چرا احساس می‌کنم کمتر از بقیه‌ام. عوضش بعضی‌ها هم برعکس، خوشبخت‌اند. خانوادهٔ خوبی دارند. غرق در نعمت‌اند. همه چیز تمام‌اند».

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 دربارهٔ آنچه هستید، ابهامات زیادی دارید یا اینکه از آنچه هستید فرار می‌کنید، بخش اوّل هویتتان 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 ارادهٔ شماست، توصیف زیر می‌تواند کمکتان 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.

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 اوّل را به کار و تلاش وادار کند و نفر دوم را به ناامیدی بکشاند.

https://konkur.info

◆ 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 چهار مورد از آنها را در اینجا بررسی می‌کنیم.

۱ـ 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 می‌تواند به جای غصه‌خوردن برای معلولیتش، با آن کنار بیاید. اگر یک معلول جسمی به جای غصه خوردن، 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.[۱]

۲ـ 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 تمرکز بر معلولیت خود، بر هوش یا استعدادهایش تمرکز کند، می‌تواند آنها را شکوفا نماید.[۲]

۳ـ زندگی خود را محدود به این دنیا نپنداریم و جاودانگی خود را به رسمیت بشناسیم. بفهمیم این زندگی که در آن هستیم، صرفاً مقدمهٔ ورود به زندگی بعدی است. در آن زندگی جاودانه، شما با امکانات و سعی و تلاش خویش ارزیابی می‌شوید. طبیعی است که کسی که امکانات بیشتری در این زندگی دارد، وظایف بیشتری نیز برعهده دارد و باید تلاش بیشتری هم بکند تا به برترین جایگاه برسد. ممکن است یک فرد که از دید ما امکانات زیادی دارد، از دید خداوند، فرد موفقی نباشد، زیرا این انتظار وجود داشته که او با این امکانات، بسیار پیشرفت کند و برعکس، شاید فرد که از دید ما امکانات کمی دارد، از دید خدا، فرد موفقی باشد، زیرا با امکانات محدود خود، تلاش زیادی کرده و سعی کرده انسان شریف و مفیدی باشد.

از آنجا که رشد و پیشرفت انسان، به همان اندازه که در گرو امکانات اوست، تابع محدودیت‌های او نیز می‌باشد. **پس در پیشرفت هرفرد، هم امکانات او تأثیر مثبت دارد و هم محدودیت‌های او.** 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 مقدمهٔ کمالش قرار داده است.

۴ـ پروردگار کریم، دانا و توانایتان، شمارا در بهترین نقطه «نسبت به خودتان» خلق کرده است. خالقی که

۱ـ Acceptance and Commitment Therapy — این دیدگاه روان‌شناسان مکتب «پذیرش و تعهد» است.

۲ـ Positive psychology — این دیدگاه روان‌شناسی مثبت است که در سال‌های اخیر مطرح بوده است.

https://konkur.info

ما را آفریده و در این شرایط قرار داده است، قادر مطلق است و همه امکانات را در اختیار داشته است. هم عالِم 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.

شاید اگر از ما بپرسند که بهترین وضعیت برای انبار یک کارخانه چیست، جواب دهیم که هرچه مواد اولیهٔ بیشتری در انبار وجود داشته باشد، وضعیت کارخانه بهتر خواهد بود. درحالی که روشن است نقطهٔ بهینه، لزوماً داشتن بالاترین سطح نیست، بلکه متناسب با شرایط هر کارخانه، وضعیت بهینه متفاوت است. چرا که هزینهٔ انبارداری و نگهداری و امکان بروز حوادث جانبی برای مواد اولیه نیز باید بررسی گردد و با جمع شرایط مختلف به این نتیجه می‌رسد که چه حجم از انبارها پرباشد تا بهترین وضعیت برای کارخانه پیش آید. به این روش «بهینه‌سازی» می‌گویند و با محاسبات دقیق ریاضی به‌دست می‌آید. انسان نیز همین‌گونه است و نقطه بهینه هر انسانی با انسان دیگر فرق دارد و لزوماً بهترین وضعیت، به معنی بیشترین امکانات نیست.

بخش دوم: انتخاب و ساخت آیندهٔ من

پس از آنکه توانایی‌ها و امکانات 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 و به تدریج هویت آینده خویش را بسازید. هویت آینده شما در اختیار خودتان می‌باشد، امّا اگر برای ساختن آن و روشن کردن اهداف آینده خویش تصمیم نگیرید، به تدریج خواسته یا ناخواسته، هویت آینده شما شکل خواهد 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 اوّل «اهدافتان» را روشن کنید و در مرحلهٔ دوم، «الگوی» آیندهٔ هویت خود را متناسب با آن اهداف، انتخاب کنید.**

◆ اگر اهل مطالعه‌اید ...

کتاب «درآمدی بر روان‌شناسی آرمان آزاد» نگاهی نو به هویت دارد و جنبه دوم یعنی انتخاب و ساخت آینده را خصوصاً در فصل «سمت و سوی حرکت انسان» به تفصیل توضیح داده است.

◆ 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

https://konkur.info

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 واقعیت های دنیا آن‌قدر متفاوت و پیچیده‌اند که خیلی وقت ها 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 می دانیم 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 می کنیم؛ یعنی بعضی وقت‌ها الگو به ما انگیزهٔ انجام دادن یک کار را می‌دهد.
ویژگی الگو؛ در این سال‌ها که الگوهای مختلفی را تجربه می کنید، 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 دیگر بی‌نیاز نمی کند؛ 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» خاطرات خانمی است، به نام نیلوفر شادمهری که برای ادامه تحصیل در دورهٔ دکتری به کشور فرانسه رفته و در حقیقت سفیری شده است تا تمام‌قد و با اعتمادبه نفس از هویتش دفاع کند. شخصیت جدی همراه با نگاه طنزآمیز نویسنده، باعث شده خاطرات، بسیار جذاب، خواندنی، درس‌آموز و سرشار از شادی و خنده باشد.

https://konkur.info

۴ـ 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. بعدازظهر که مادرش از او تشکر کرد، کاغذ را به مادر داد:

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

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

حمل و جابه‌جایی	نه‌ماه	هیچی
شیردهی	دوسال	هیچی
بیخوابی‌ها	از بارداری تا یک‌سالگی	هیچی
تمیزکاری و تعویض پوشک	سه‌سال	هیچی
آرام‌کردن گریه‌ها و بهانه‌ها	تا همین چند وقت پیش!	هیچی
مریض‌داری	هر وقت مریض شده‌ای تا حالا	هیچی
شستن لباس‌ها	تا حالا	هیچی
تهیه غذا و خوراک	تا حالا	هیچی
جمع کل	سن دختر عزیزم + نه‌ماه بارداری...	هیچی... قابلی هم نداره!

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 اوّلین جایی که هویت شما خودش را نشان می‌دهد، ارتباطات شماست. از میان ارتباطات، ارتباط با پدر و مادر، نزدیک‌ترین و سرنوشت‌سازترین بخش ارتباطات شماست.

https://konkur.info

در ذهن تو چه می‌گذرد؟

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 سرآن نشسته‌ام، اره کنم؛ ریشه من از پدر ومادرم است؛ باید احترامشان را نگه دارم.»، «همه چیز جایگزین دارد غیر از پدر و مادر». برای اینکه بتوانید قضاوت منصفانه‌تری دربارهٔ این دو نظر داشته باشید، برای چند لحظه خود را در نقش یک مادر ببینید. مادر چه سخت‌گیر و چه مهربان، چه خوش‌اخلاق و چه بداخلاق، چه زحماتی را متحمل می‌شود تا فرزندانش بزرگ شوند؟

قدرشناسی

«مادرت، نه ماه تو را حمل کرده است؛ به‌طوری که هیچ کس حاضر نیست این‌چنین، دیگری را حمل کند، و به تو شیرهٔ جانش را خورانده است؛ هیچ کس 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 خـدای متعال تو را از عالَم رَحِمْ به عالَم 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 ادامـه داده و رشد کنی و با نوازش او به خوابی راحت و استراحتی لذّت‌بخش دست‌یابی. رَحِمْ او خانهٔ تو و آغوش او گهوارهٔ تو و سینهٔ او سیراب کنندهٔ تو و خود او حافظ و نگه‌دارندهٔ تو بود. سردی و گرمی دنیا را تحمل می‌کرد تا تو در آسایش و ناز و نعمت زندگی کنی. پس، شکرگزار مادر باش؛ به‌اندازه‌ای که برای تو زحمت کشیده است. ...تو فرع و شاخه پدرت هستی و اگر او نبود تو نبودی؛ پس، هر وقت در خودت چیزی می‌بینی که موجب پیدا شدن غرور در تو می‌گردد، 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؛ به‌اندازهٔ نعمتی کـه به تو ارزانی نموده است.»[1]

۱ـ رسالهٔ حقوق امام سجاد علیه‌السلام؛ حق پدر و مادر

https://konkur.info

همجوشی

آیا کارهایی که پدر و مادر برای ما انجام می‌دهند وظیفه آنهاست؟
آیا نسبت به کارهایی که آنها انجام می‌دهند باید قدرشناس بود یا نه؟
با دوستانتان در این‌باره گفتگو کنید.

به پدر و مادرت رسیدگی کن

آیا تا آخر عمر می‌خواهیم 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 جبران‌ناپذیری که پدر و مادر برای فرزندان کشیده‌اند، 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 می‌گذاشت که مادر نمی‌توانست درست غذا بخورد و غذاها را بر روی لباسش می‌ریخت ولی دختر با طمأنینه و احترام بعد از هر قاشق غذا، به آرامی دور دهان مادرش را پاک می‌کرد و با لبخند قاشق بعدی را به او می‌داد و می‌گفت: «بچه که بودیم، مادرم با عشق و بدون خجالت از ریخت و پاش‌هایم، دنبالم راه می‌افتاد و غذا دهانم می‌گذاشت. امروز، بودنم را مدیون او هستم.»

پسری سه روز پی‌درپی در تمام مسیر پیاده‌روی اربعین، ویلچر پدرش را هُل می‌داد. او قد بلندی داشت و خم‌شدن روی ویلچر، موجب کمردردش شده بود اما با رضایت این کار را می‌کرد و می‌گفت: «بچه که بودیم، پدر و مادر دولا می‌شدند و همان طور دولا دولا، قدم‌به‌قدم راه رفتن را یادمان دادند. امروز اگر راه می‌روم، مدیون آنها هستم.»

به نظر می‌رسد آن دختر و پسر معنای این جملهٔ امام رضا علیه‌السلام 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.**»[1]

«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!»[2]

۱ـ وسائل الشیعه، ج۶، ص۵۴۲.
۲ـ سورهٔ اسراء، آیهٔ ۲۳.

https://konkur.info

در ذهن تو چه می‌گذرد؟

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

- 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 حَرفَم شده بود و اکنون نوبت من است که تلافی کنم!
- ترجیح می‌دهم بعد از عوض کردن لباس‌هایم، بروم و صورت مادرم را ببوسم. بعد با ظرافت‌های دخترانه، اوّل 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 درددل‌هایش گوش می‌دهم!

چند نکته برای تأمل:

* دختری کردن برای پدر و مادر کار سختی نیست. وقت بگذارید و برنامه‌های مشترک برای بودن با پدر و مادرتان پیدا کنید. گاهی با آنها به خرید بروید، به درددل‌هایشان گوش کنید، از داستان‌ها و ماجراهای زندگیشان بپرسید، از کار روزانه‌شان پرس‌وجو کنید و گاهی به جای جست‌وجو در «گوگل»، سؤالاتتان را از آنها بپرسید. بگذارید پدر و مادرتان احساس کنند که همیشه مطمئن‌ترین 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 ویترین مغازهٔ لباس‌فروشی یا طلافروشی می‌ایستید، یعنی به چنین چیزهایی علاقه‌مندید. اما وقتی از کنار کسی یا چیزی، عبور کرده و تندتر از معمول حرکت می‌کنید، در عمل نشان می‌دهید که **زیاد مایل به مواجه‌شدن با آن چیز یا آن‌فرد نیستید.** آیا فکر نمی‌کنید، وقتی وارد خانه می‌شوید و سریع به اتاق خودتان می‌روید یا تمام‌روز، سرتان توی گوشی همراهتان است، چنین پیامی را به پدر و مادرتان مخابره می‌کنید؟!

ممکن است کنکور این اجازه را به شما ندهد که برای آنها وقت بگذارید؛ ولی یک خوش‌وبش چند دقیقه‌ای با آنها هم به خودتان انرژی می‌دهد و هم دعای خیر پدر و مادرتان 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!

https://konkur.info

مقامی به این عظمت

عظمت مقام پدر و مادر خیلی بیش از آن است که در نظر ماست. **از پیامبر ﷺ پرسیدند: حقّ پدر بر فرزند چیست؟ فرمودند: فرزند نباید پدرش را به اسم صدا کند، پیشاپیش او راه نرود، پیش از پدر ننشیند و زمینهٔ اهانت کردن مردم به او را فراهم نکند.**[1]

◆ پدران و مادران دوست دارند که فرزندشان، آنها را با لفظ «بابا» و «مامان» صدا بزنند. **پیامبر ﷺ به اسم صدازدن پدر و مادر را بی‌ادبی می‌دانستند و می‌فرمودند باعث فقر می‌شود.**[2]

◆ **به این دعای امام سجاد علیه‌السلام 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. فرمان‌بری و نیکی به ایشان را در نظرم از لذت خواب در چشم خواب آلوده لذت‌بخش‌تر کن و آن را در کام دلم از شربت گوارا در مذاق تشنه، گواراتر 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.[3]

در مقابل والدین چگونه باشم؟

در هر حالی از آنها تشکر کن[4]؛ در مقابل آنها متواضع باش و از آنها حرف شنوی کن؛ مگر اینکه تو را به کاری برخلاف دستور خدا وادار کنند. باید از هر راهی به آنها احسان و نیکی کنی و مال، موقعیت، جان و توان خودت را نثارشان کنی. نباید جلوتر از آنها راه بروی و خیره خیره به آنها نگاه کنی. در جایی که آنها هستند صدایت باید پایین باشد.[5]

◆ هیچ‌چیز در دنیا نگران کننده‌تر از ناراحتی و نارضایتی پدر و مادر نیست. نفرین پدر تا ابرها بالا می‌رود و نفرین مادر از تیغ برنده‌تر است.[6] مراقب عاق والدین باشید.

◆ بعضی از ما، پدر یا مادرمان را از دست داده‌ایم. 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.[7]

۱ـ طرائف الحکم، ج۲۷، ص ۱۸

۲ـ اَلْفَقْرُ مِنْ خَمْسَةٍ وَ عِشْرِينَ شَيئاً... وَ دَعْوَةِ الْوَالِدَينِ بِاسْمِهِمَا (بحارالانوار، ج ۷۳، ص ۳۱۷)

۳ـ صحیفه سجادیه، دعای ۲۴.

۴ـ بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۲۳۶

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

۶ـ کافی، ج ۲، کتاب الدعاء، باب من تستجاب دعوته

۷ـ الدعوات، ص ۱۲۶

https://konkur.info

اگر اهل مطالعه‌اید ...

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 داستان‌های واقعی این کتاب را جذاب‌تر کرده است.

صرفاً جهت اطلاع

یک حکایت آموزنده از مقام معظم رهبری

پدرم در پیری به بیماری آب چشم که موجب نابینایی می‌شود، مبتلا شد؛ به طوری که مطلقاً نمی‌توانست ببیند و باید دستشان را می‌گرفتیم.

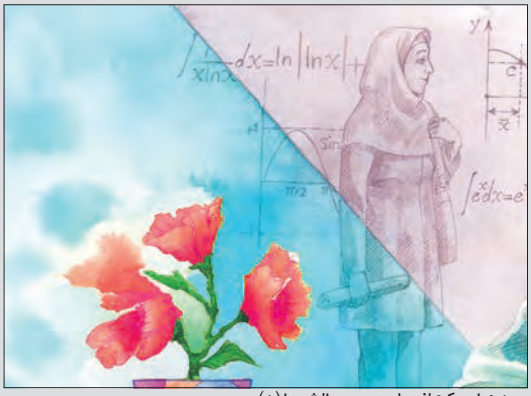
این برای من غصه‌ای شده بود. من به محل تحصیلم که در شهر دیگری بود، علاقه داشتم؛ چرا که اگر اهل دنیا بودم، دنیای من آنجا بود و اگر اهل آخرت هم بودم، آخرتم در همان‌جا بود. با اهل دلی مشورت کردم؛ آن بزرگوار تأمل مختصری کرد و فرمود: شما برای خدا از آنجا دست بکش و به شهر پدرت برو. خداوند می‌تواند دنیا و آخرت تو را به همان‌جا منتقل کند. تصمیم خود را گرفتم؛ دلم باز شد و ناگهان از این رو به آن رو شدم؛ یعنی کاملاً راحت شدم و بشّاش 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 همین‌جا بمانم. آنها اوّل باورشان نمی‌شد که از محل تحصیلم دست بکشم، نزد آنها رفتم و همان‌جا 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 حقّ پدر و مادرم کرده‌ام.

اگر اهل مطالعه‌اید ...

برای اینکه بتوانید حق پدر و مادر را ادا کنید، باید از خدا کمک بخواهید. امام سجاد علیه‌السلام این خواسته را با دعای زیبای بیست و چهارم از صحیفهٔ سجادیه به ما یاد داده‌اند.

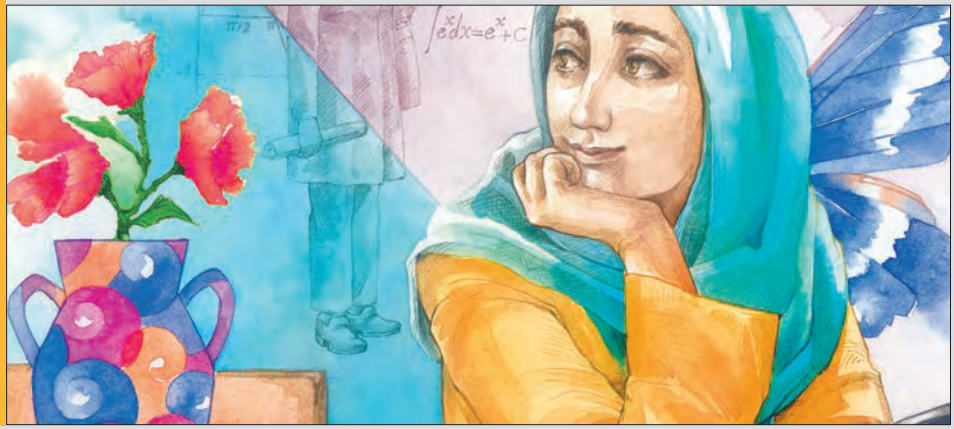
https://konkur.info

زندگی با طعم تردید



۵. نمای یک: ازدواج در بین چالش‌ها (۱)

۶. نمای دو: ازدواج در بین چالش‌ها (۲)

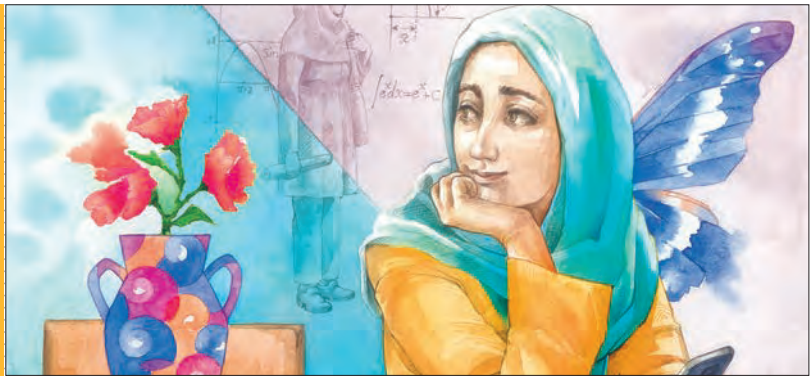


۷. نمای سه: ازدواج کنم چه فایده؟

۸. نمای چهار: ای بابا چه عجله‌ایه؟

https://konkur.info

زندگی با طعم تردید



۵ـ نمای ۱: ازدواج در بین چالش‌ها (۱)

۵

مریم

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

الان مطهره یک دفتر سُر داده جلویم که تویش نوشته: حالا می‌خواهی چه کار کنی؟ می‌دانم خواستگار را می‌گوید.

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

اصلش تقصیر سُها بود که دیشب توی گروه پُست گذاشته بود:

Sha❤: مریم کی شیرینی خواستگاریت رو می‌دی؟

نگار: خدا رحمتش کنه...دختر بدی نبود.

@B@$: حالا مگه قبول کرده که تند تند می‌برید و می‌دوزید؟

نگار: بالاخره که قبول می‌کنه.

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

https://konkur.info

اعتماد دارم تا این پسرای چشم‌چرونی که چشمشون هر روز دنبال یکیه...
نگار: مگه تو کجا زندگی می کنی صبا، که پسرهای به این متشخصی داره؟
مطهره: اون که چشم‌چرونی نکرده؛ خواستگاری کرده. اونم با خانواده‌اش! خیلی هم شیک و مجلسی.
Sha❤️: اصلاً ما برای چی باید ازدواج کنیم و خودمون رو پابند این مردا کنیم؟... بخوایم پول‌دار بشیم، خودمون راحت تر می‌تونیم کار کنیم و پیشرفت کنیم تا وقتی یه آقا بالاسر هی برامون قانون بذاره این طرف برو، اون طرف نرو. بخوایم درس هم بخونیم، مجردی راحت‌تره؛ تا اینکه یکی باشه که هر روز بخوایم بهش جواب پس بدیم که درس به چه درد زن می‌خوره و آخرش باید بری آشپزخونه.
مریم: چه خبره دارید شلوغش می کنید؟...من خودمم کشته مردهٔ ازدواج نیستم بچه‌ها... اصلاً عاشق خونهٔ بابام هستم. اگه چند روز مامانم و سامان رو نبینم، بغض خفه‌ام می کنه. کجا بلند بشم برم خونهٔ مردی که نمی‌دونم بعداً که آب‌ها از آسیاب افتاد، به اندازهٔ بابا و مامانم به من مهربونی می کنه یا نه.
ظهر که می‌روم خانه، می‌بینم منیژه هم آنجاست. با آن وروجکش که از در و دیوار بالا می‌رود. می‌پرسم: هان چه عجب از این طرف‌ها؟...
جوابم را وقتی می‌دهد که مامان می‌رود توی آشپزخانه. می‌گوید: چرا داری خودت را بدبخت می کنی، مریم؟

- مگر چی شده؟
- مامان می‌گوید هنوز به خواستگارت جواب رد نداده‌ای...
- برای اینکه هنوز تصمیم نگرفته‌ام... از اون روز تا حالا نتونسته‌ام یک کلمه درسی بخوانم... دارم دیوانه می‌شوم... تو دیگر شروع نکن، منیژه.
- هنوز مانده تا شروع بشود مریم... شروعش سه ماه بعد از جواب بله‌ات است؛ شروعش از وقتی است که برای هر جواب تلفن یا پیامی که می‌خواهی بدهی، باید به آقا جواب پس بدهی. شروعش وقتی است که باید یک خط قرمز بکشی روی همهٔ آرزوهایت... درس، هنر، رفیق و هر کاری که دوست داری، دیگر باید خوابش را ببینی... بعدش هم یک وروجک می‌افتد به جانت 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 هروقت تنها می‌شویم، شروع می کند 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 می کند که او نادیده‌اش می‌گیرد. تا اینکه سروکلهٔ 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 به‌هم می‌ریزد. بغض می کند 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 می کند که برود آرامش کند. بعد، کمی صبر می کند و شبکه‌های تلویزیون را این طرف و آن طرف می کند. 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 خانوادهٔ 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...

https://konkur.info

خاله می‌گوید: همهٔ 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. به‌خصوص به قول خاله با آن شکلات قهوه‌ای؛ فرزادِ خاله شکل و قیافه‌اش بیشتر به بابای بندری‌اش رفته و رنگ صورتش سبزهٔ تند است. مثل بابایش هم خونگرم و با محبت است و مثل مامانش شاد و بانشاط. خانهٔ خاله از آن خانه‌هایی است که در آنجا موجی از شادی و آرامش دلت را پر می‌کند.
خاله می‌گوید: یک چیز برایت بگویم مریم؟... شاید تا به حال این را به هیچ‌کس دیگری نگفته باشم؛ حتی مامانت... شاید مهم‌ترین احساس تأسف این سال‌های من از این باشد که چرا زودتر ازدواج نکرده‌ام. روزهایی که خیلی خوشبختم، تأسف می‌خورم که چرا در اوج هیجان و نشاط جوانی، زندگی دو نفره‌ام را شروع نکرده‌ام.
داشتم فکر می‌کردم که خاله دوباره دارد نمک می‌ریزد روی زخم من و مرا گذاشته است سرِ کار که خیلی جدی ادامه داد: نمی‌دانی سر کنکور چه بدبختی‌هایی کشیدم تا در رشتهٔ دلخواهم قبول شدم؛ بعدش هم با چه فشاری تک‌تک درس‌ها را گذراندم. توی آن چند سال خواستگارهای خوبی هم داشتم اما آن‌قدر 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 پیش‌آمد که داشت بیخ پیدا می‌کرد. آقاجون 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. رفتم پیش خانم موسوی؛ مشاور زبردستی بود و چند بار دیگر هم در مشکلات کمکم کرده بود. مانند جلسات قبلی مشاوره مرا به ازدواج تشویق کرد. 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 دخترخاله‌اش برایم گفت که قبلاً هم رشته و هنوز دوست بودیم. وقتی فرید را دیدم، فهمیدم کمی جاافتاده‌تر شده است و البته شکسته‌تر.
بعد از ازدواج، دوباره خواستم آزمون ارشد بدهم که خاطرات فشارهای دانشگاه نمی‌گذاشت. خانم موسوی، خدا خیرش بدهد، به من مشورت داد که حالا که ازدواج کرده‌ای و تکلیفت روشن است، ببین چه رشته‌ای به شرایط زندگی‌ات می‌خوره دختر. مجبور که نیستی مسیری را که تا حالا آمده‌ای ادامه بدهی... این حرف را با فرید در میان گذاشتم. او هم خیلی استقبال کرد. حالا که فکرش را می‌کنم می‌بینیم چه تصمیم درستی گرفته‌ام. اگر با خانم موسوی قبل از انتخاب رشتهٔ اولم مشورت می‌کردم و همراهی و همدلی فرید هم بود، در انتخاب رشته و شغل قبلی‌ام هم جور دیگری تصمیم می‌گرفتم.
البته این را هم بگویم که بالاخره مثل همهٔ زندگی‌های دیگر یک جاهایی بینمان کمی شکرآب شده است، ولی مگر زندگی بی‌مشکل هم می‌شود؟
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 میگو 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 همهٔ ما با ازدواجش مشکل داشتیم؛ از همین روزها می‌ترسیدیم اما لج کرد و ایستاد تو روی

https://konkur.info

همه ما، که اگر نگذارید با مهران ازدواج کنم، فلان و بهمان می کنم...حالا آن روزها یادش رفته و همه چیز را انداخته است گردن ازدواج. فکر می کند اگر مجرد مانده بود، خیلی اوضاعش بهتر از این بود...
مادر نم اشکی را که نشسته است توی چشمش، با دست پاک می کند 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 می گیرند:
$@B@: بچه‌ها کسی از عروس خانم خبر نداره؟... از ظهر پیداش نیست
نگار: عروس رفته گل بچینه...
مریم: سلام...

در ذهن تو چه می گذرد؟

اگر برای یکی از دوستانت خواستگار بیاید، چه احساسی پیدا می کنی؟

- خوشحال می‌شوم.
- تعجب می کنم.
- حسادت می کنم.
- عصبانی می‌شوم.
- بی‌تفاوت می گذرم.
- می گویم به موردش بستگی دارد؟
- می گویم به آمادگی دوستم بستگی دارد؟
- می گویم الکی رد یا قبول نکن و درباره‌اش فکر کن.
- می گویم الان برای ازدواج زوده، صبر کن.

نظرسنجی

۱ـ اگر برای خودت خواستگار بیاید، چه واکنشی نشان می‌دهی؟ چه مسائلی مانع فکر کردنت به ازدواج می‌شود؟ چه چیزهایی برایت مهم‌تر از ازدواج است؟

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	
.....	

https://konkur.info

در این درس و درس بعدی چالش‌ها و محدودیت‌هایی را که باعث به تأخیر افتادن ازدواج می‌شوند، بررسی می‌کنیم و راه‌حل‌هایی را ارائه می‌دهیم.

۱ـ فعلاً قصد ادامهٔ تحصیل دارم

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

دلایل افت تحصیلی یا ترک تحصیل بعضی افراد بعد از ازدواج را می‌توان در موارد زیر یافت:

- دلیل عمدهٔ درس خواندن بعضی از افراد، نه خود علم بلکه پر کردن بعضی از خلأها مثل کسب منزلت اجتماعی است، که برای یک فرد مجرد خیلی اهمیت دارد و البته بعد از ازدواج، چیزهای دیگری برای او مهم می‌شود.
- بعضی از افراد برنامه‌ریزی صحیحی در زندگی ندارند و نمی‌توانند زمان خود را به نحوی مدیریت کنند که به همهٔ کارهایشان برسند؛ مثلاً واحدهای درسی زیادی می‌گیرند، درس خواندن را در زمان حضور همسر و یا حتی دیگران در خانه انجام می‌دهند؛ فرصت‌های زیادی را صرف مهمانی و فضای مجازی و امثال آن می‌کنند و حاضر نیستند از هیچ موردی هم صرف نظر کنند.
- بعضی از افراد به خاطر تحصیلات عالیه، برای خودشان جایگاه خاصی نسبت به دیگران قائل‌اند؛ این رفتار باعث حساسیت و مخالفت اطرافیان برای ادامهٔ 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.
- برخی هم به رغم علاقه‌مندی به درس، به علت مخالفت بیجای همسر یا خانواده مجبور به ترک تحصیل می‌شوند. گاهی اوقات احساس کمبود در مردها، حس رقابت‌طلبی بی‌مورد مرد به زن و سوء ظنّ بیمارگونهٔ مردان عامل شکست و توقف تحصیلی زنان است.

https://konkur.info

نقشه‌ای برای حل چالش «در ادامهٔ تحصیل»

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

۱ـ 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 تحت‌تأثیر قرار دهد. برای تحصیل تا آخر عمر فرصت هست اما فرصت طلایی ازدواج شما به زودی سپری می‌شود و آثار مخرب آن باقی می‌ماند.

۲ـ 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.

۳ـ می‌توانید با همسر خود ادامه تحصیل بدهید. به این فکر کنید که هر دو نفر در دورهٔ 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 برنامهٔ زندگی‌تان با هم متناسب است.

۴ـ آنچه واقعاً مانع تحصیل است، ازدواج نیست؛ بلکه نوع انتخاب است. اگر همسرتان برای تحصیل و علم‌آموزی ارزش قائل باشد، می‌تواند همراه و کمک‌رسان بسیار خوب وزمینه‌ساز پیشرفت شما حتی بیشتر از زمان مجردی، باشد.

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

۶ـ 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 اوّل ازدواج، تحصیلتان تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

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

https://konkur.info

۸ـ 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.
۹ـ اگر احساس می‌کنید نمی‌توانید به خوبی هم به ازدواج و هم به تحصیل خود برسید، از یک مشاور مورد اعتماد کمک بگیرید.

۲ـ 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، دردسرها 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 خوردن»

۱ـ 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 ممکن است دقت زیاد به وسواس یا بدبینی منجر شود. بنابراین، **با وجود اینکه دقت و بررسی بیشتر برای انتخاب بهتر مفید است، با بدبینی کاری از پیش نمی‌رود.**
۲ـ 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 زمینهٔ آن فراهم می‌آید.
۳ـ 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 انسان‌ها این کارها را رها کنند یا به تأخیر بیندازند.
به این نکته دقت کنید که به رغم بالابودن آمار طلاق، اکثر زندگی‌ها در جامعه پایدار است. همان طور 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.
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. بنابراین، شکست‌ها و موفقیت‌ها علت دارند و وقتی علت‌ها مشخص باشند، می‌توان از شکست‌ها پیشگیری کرد یا زمینهٔ موفقیت‌ها را فراهم آورد. به این مطالب در دروس بعدی می‌پردازیم.

https://konkur.info

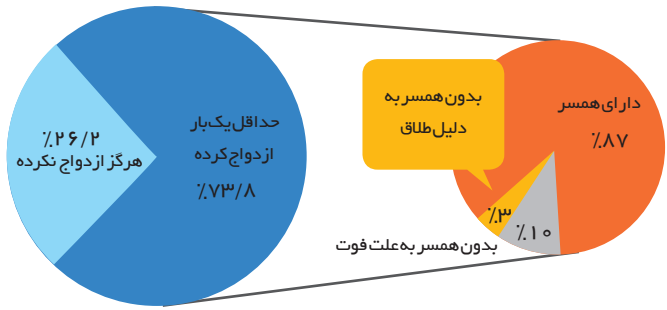
البته طلاق هرچند کم هم باشد، بسیار اهمیت دارد. راه کاهش آمار طلاق این است که دانش و مهارت افراد در زمینهٔ ازدواج و زندگی مشترک افزایش یابد و در فرایند انتخاب، ازدواج و زندگی، به دقت به کار گرفته شود.

صرفاً جهت اطلاع

جمعیت زنان و دختران ده ساله و بالاتر بر حسب وضع زناشویی[1]

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

براساس 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 «**زنان بی‌همسر به علت طلاق» در کشور کمتر از سه درصد از مجموع خانم‌های حداقل یک بار ازدواج کرده‌اند[2]. این مسئله را هرکسی می‌تواند در اطرافیان خودش** بررسی کند. مثلاً در فامیل شما چه تعداد خانواده وجود دارد؛ یعنی چه تعداد زنانی وجود دارند که ازدواج کرده‌اند و چندتای آنان طلاق گرفته‌اند **بنابراین آنچه که در رسانه‌ها گفته می‌شود که $\frac{۱}{۳}$ ازدواج‌ها به طلاق منجر می‌شود برداشت غلطی از اطلاعات آماری است.**

۱ـ «جمعیت ۱۰ ساله و بیشتر برحسب سن، جنس و وضعیت زناشویی» یک استاندارد تعریف شدهٔ بین‌المللی در جمعیت شناسی است تا هر محققی بتواند آمار ازدواج در سنین مختلف را در اختیار داشته باشد. به همین دلیل آمار ارائه شده، سرجمع زنان بالاتر از ده سال کشور را در برگرفته است.

۲ـ http://www.mpo-es.ir/Dorsapax/userfiles/Sub۱/g_sarshomari۹۵.pdf

https://konkur.info

۴ـ هیچ‌گاه با دیدن ظاهر زندگی فردی یا شنیدن گلایه‌های یک نفر از مشکلاتش، دربارهٔ یک نوع شیوهٔ 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. به‌طور معمول افراد کمتر شیرینی‌های زندگی خود را بیان می‌کنند و این باعث نادیده گرفته شدن این شیرینی‌ها می‌شود.

۵ـ تجارب افرادی را که در زندگی مشترکشان شکست خورده‌اند، بشنوید ولی دربارهٔ آنها قضاوت نکنید. ازدواج یک فرایند و رابطهٔ 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.

۶ـ افراد زیادی در اطرافتان وجود دارند که انتخاب درست و زندگی موفقی داشته‌اند؛ کافی است به آنها فکر کنید؛ کسانی که توانسته‌اند به خوبی از پس مشکلات برآیند و حتّی در زمینه های بسیار زیادی رشد کنند.

۷ـ بخشی از ترس‌ها ناشی از نداشتن مهارت‌های زندگی است. خیلی از این مهارت‌ها از هم‌اکنون قابل اکتساب‌اند و بعضی‌ها را نیز می‌توان در دوران عقد به دست آورد. البته برای کسانی که در سنین پایین‌تر ازدواج می‌کنند، این پذیرش در خانوادهٔ 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. دربارهٔ ویژگی‌های مردان، مهارت‌های ارتباطی با همسر، مهارت تعامل با خانوادهٔ همسر و... اطلاعاتتان را بیشتر کنید. مطالعهٔ 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 دربارهٔ فواید و موانع ازدواج آمده است که می‌تواند شما را برای مواجه شدن با موانع ازدواج آماده کند.

https://konkur.info

۶ـ نمای ۲: ازدواج در بین چالش‌ها (۲)

۶

همجوشی

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

۳ـ چرا خودم را محدود کنم؟

بعضی افراد ازدواج را مانعی جدی برای رفت و آمدهای اجتماعیِ 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 توجّه کنید و پس از آن، بین روابط اجتماعیِ 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 می شوند. 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 اجتماعیِ 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.

همجوشی

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

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

https://konkur.info

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 اجتماعیِ 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، می‌توانند 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 و یا بحران‌های مختلف 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. علاوه‌بر 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.

https://konkur.info

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 اجتماعیِ خود می‌دانند؛ مانع شرکت در مهمانی‌ها، دوستی‌های اجتماعی، ورزش‌ها و بازی‌های دسته‌جمعی و گفت‌وگوهای مجازی با جنس متفاوت.

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؛	به‌دلیل	ناپایداری این روابط و تجربه‌های شکست متعدد
اختلال در تمرکز فکری؛	به‌دلیل	اشتغال فکری در مورد آیندهٔ این رابطه
درگیر شدن با رفتارهای پرخطر؛	به‌دلیل	هیجانی بودن افراد در این رابطه‌ها
نگرانی، اضطراب و احساس گناه؛	به‌دلیل	درگیری عاطفی در رویدادی که فرد اشتباه بودن آن را می‌داند
شک و بی‌اعتمادی به جنس متفاوت؛	به‌دلیل	درگیری خودش در ارتباطی خارج از ازدواج
بدنامی و آبروریزی؛	به‌دلیل	سوء استفاده‌گری بسیاری از پسران و جامعه‌پسند نبودن این روابط
فروپاشیِ خانواده‌ها.	به‌دلیل	فراهم کردن زمینه‌های ورود افراد متأهل به روابط خارج از خانواده

عمدهٔ این 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 گناهانی که آثار و عذاب وجدان آنها تا مدت‌ها زندگی انسان را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد، در همین جمع‌های نامناسب روی می‌دهد.

در ذهن تو چه می‌گذرد؟

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

چرا افراد معمولاً روابط نامتعارف دیگران را به خوبی تشخیص می‌دهند؛ اما رابطه خود با دیگری را نامتعارف نمی‌دانند؟

نظرسنجی

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

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

https://konkur.info

توصیهٔ شیطان به حضرت موسی علیه‌السلام

شیطان به حضرت موسی علیه‌السلام فرمود: هرگاه زن و مردی، با هم تنها شوند، خودم همراه آنها خواهم بود و نه یارانم... لحظه‌ای شیطان به خود آمد و خود را سرزنش کرد که «چیزی را به موسی آموختم که به همه یاد خواهد داد»[1].

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؟

همجوشی

دوستی‌های پنهانی دختر و پسر یکی از مصادیق روابط نامتعارف است. قرآن در این زمینه در آیه ۲۵ سوره نساء و آیه ۵ سوره مائده دیدگاهی دارد. درباره این دیدگاه با دوستان خودتان گفت‌وگو کنید.

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 چهرهٔ 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 کدام‌یک 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؟

۱ـ أُوصِیکَ بِثَلَاثِ خِصَالٍ یَا مُوسَی لَا تَخْلُ بِامْرَأَةٍ وَ تَخْلُ بِکَ فَإِنَّهُ لَا یَخْلُو رَجُلٌ بِامْرَأَةٍ وَ لَا تَخْلُو بِهِ إِلَّا کُنْتُ صَاحِبَهُ دُونَ أَصْحَابِی ... ثُمَّ وَلَّی إِبْلِیسُ وَ یَقُولُ یَا وَیْلَهُ وَ یَا عَوْلَهُ عَلَّمْتُ مُوسَی مَا یُعَلِّمُهُ بَنِی آدَمَ. (امالی شیخ مفید، نص، ص ۱۵۷)

https://konkur.info

وقتی مرد و زن، نیاز غریزی و عاطفیِ خود را به جای ازدواج از راه دیگری رفع کنند، کانون «خانواده» به فضایی بی‌معنا، تحمیلی و تشریفاتی، حتی مزاحم تبدیل می‌شود و زن و مرد از نظر عاطفی از هم جدا می‌شوند. به‌خصوص، اگر نیاز جنسی رها شود و افراد از طریقی غیر از ازدواج، بخواهند آن را رفع کنند، یا خانواده تشکیل نمی‌شود و 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 دربارهٔ دیدگاه اسلام و غرب دربارهٔ مسائل غریزی و مدیریت آنها هستید، کتاب «اخلاق جنسی در اسلام و جهان غرب» را به شما پیشنهاد می‌کنیم.

تجربهٔ عشق با ازدواج

بکوش خواجه و از عشق بی‌نصیب نباش — که بنده را نخرد کس به عیبِ بی‌هنری

طریق عشق، طریقی عجب خطرناک است — نعوذ بالله اگر ره به مقصدی نبری

عشق «علاقهٔ شدید قلبی» و «انرژی بخش زندگی» است. عشق به انسان انگیزه‌های بلند و ارادهٔ قوی می‌دهد و در این صورت، کسی نمی‌تواند فردی را مجبور به کاری کند و یا تحت کنترل قرار دهد. عشق باعث می‌شود انسان، کمبودها و رنج ها را تحمل کند و 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 می کند و این، ناشی از وفاداری و تعهد دو طرف در طول زمان است. این همان چیزی است که دختران، با حس دخترانهٔ خود، درپی آن هستند.

با اینکه عشق چنین ارزشی دارد، چرا امروزه بیشتر جوان‌ها دربارهٔ «شکست عشقی» حرف می‌زنند. چرا 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.

همجوشی

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

https://konkur.info

اگر اهل مطالعه‌اید ...

کتاب «من، عشق، مخاطب خاص» به دنبال رمزگشایی از این سؤال است که «تفاوت عشاق واقعی و مدعیان عشق چیست؟». 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 رابطهٔ عاشقانه‌اند، هم عاشق‌هم بوده و هم معشوق یکدیگر.

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 برمبنای ویژگی‌های ظاهری و جسمانی شکل گرفته باشد، بلکه علاوه بر آن، باید متکی بر زیبایی‌های درونی و اخلاقی طرفین باشد و این وقتی پدید می‌آید که هر دو عاشق یک الگوی اصیل، به‌عنوان شخص سوم ارزش‌آفرین باشند و از او تبعیت کنند. هرچه آن شخص ثالث در نزد زن و مرد از هویت ارزش‌مدار برخوردار باشد، دوام و پایداری این عشق بیشتر است.

۳. قانون سوم: **عاشق باید نسبت به عشق خود تعهد و حس مسئولیت‌پذیری داشته باشد.** مردی که عاشق همسرش می‌باشد، حس تعهد و مسئولیت‌پذیری خود را با پایبندی به زندگی مشترک و پذیرفتن مسئولیت ازدواج نشان داده است. 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، اگر ریشه‌دار و عمیق نباشد، 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، ولی کم‌کم با بروز مسائل جدی‌تر و مشاهدهٔ رفتارهای دور از انتظار و سوءتفاهم‌ها، در هر دو طرف، احساس تردید جدی را ایجاد می‌کند. 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 ولی در عشق ریشه‌دار و عمیق، که براساس معیارهای (اصیل و مستند[۱]) به‌وجود آمده است. «تردید»

۱ـ منظور از «معیار اصیل و مستند» آن است که با فطرت الهی انسان و ارزش‌های توحیدی هماهنگ باشد.

https://konkur.info

جایگاهی ندارد و بدون دلیل موجه و منطقی از بین نمی‌رود.

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 گُم می‌کنند.

اگر اهل مطالعه‌اید ...

«فرشته‌ها هم عاشق می‌شوند» داستانی درباره مسائل زنان است که 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 به‌صورت مستند، روایت شده، برجذابیت آن افزوده است.

بعضی عشق را نقطهٔ شروع زندگی می‌دانند. در حالی که عشق برای نقطهٔ شروع، کافی نیست. هرچند علاقهٔ 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.»[۱]

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 طرف مقابل 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 خانهٔ 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».

۱ـ نویسندهٔ پرکار و اسقف لیورپول، ryle به نقل از مقالهٔ erkel.

https://konkur.info

۷ـ نمای ۳: ازدواج کنم، چه فایده؟

۷

در نمای قبلی به عشق پایدار به عنوان شیرین‌ترین ثمرهٔ ازدواج اشاره کردیم. تاکنون اهداف و مزایای گوناگونی برای ازدواج گفته شده است. این مزایا اغلب اولاً به انتخاب مناسب در قبل از ازدواج و ثانیاً 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.

در ذهن تو چه می‌گذرد؟

گفته می‌شود 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؟

فواید	زیاد	متوسط	کم
۱ – آرامش ذهنی و روانی			
۲ – به‌دست آوردن استقلال			
۳ – خوشی و لذت بردن پایدار 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 به‌عنوان کامل‌کنندهٔ شادی‌های زندگی			
۱۲ – تأمین نیاز عاطفی			

https://konkur.info

برخی از مزیت‌های ازدواج به شرح زیر می‌باشد:

۱ـ استقلال و هویت یابی اجتماعی

جوان خطرپذیر و دارای ایده‌های نو و خلاقیت‌های فراوان است. شما، گاهی احساس می کنید که برای تصمیم‌گیری در مورد کارها یا تفریحاتی که می‌خواهید انجام دهید، به استقلال بیشتری نیاز دارید. این کارها و تفریحات، می‌تواند رشددهنده باشد، یا برعکس خطراتی جدی درپی 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 محافظه کارانه 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، درعین 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 می کند و به شما عشق می‌ورزد، استقلال شما را در انتخاب‌ها و تصمیم‌گیری‌های متناسب با جوانی‌تان افزایش خواهد داد. همچنین ازدواج به تقویت هویت اجتماعی کمک می کند و باعث بهبود روابط اجتماعی می‌شود. به‌همین دلیل جامعه برای افراد متأهل جایگاه و احترام بیشتری قائل است و این افراد دارای موقعیت‌های اجتماعی بهتری هستند.

۲ـ روشن شدن مسیر آیندهٔ 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 درس‌خواندن و تمرکز برفعالیت‌های 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 مهمی‌از ذهن فرد را مشغول کرده است را از بین می‌بَرَد و او را از بلاتکلیفی خارج می‌سازد. ازدواج، اضطراب‌ها و نابسامانی‌های ذهنی وعاطفی انسان را از بین می‌برد، افکار پراکنده و مهارنشدهٔ او را مهار می کند و این خود زمینه و فرصتی برای درست اندیشیدن در مورد حال و آینده است. به‌عنوان نمونه، فرد متأهّل با همدلی و همفکری همسرش به راحتی و بدون بلاتکلیفی می‌تواند رشته و محل تحصیل مناسب زندگی خود را برگزیند.

https://konkur.info

۳ـ نیاز همگانی به زوج، مونس و تکیه‌گاه

ازدواج، انسان را از جهات مختلفی با جهان هستی هماهنگ می‌کند؛ چراکه همهٔ اجزای جهان نیز به‌صورت زوجی خَلق شده‌اند.[۱] فیزیک‌دانان بر این مبنا توانسته‌اند به خیلی از حقایق پنهانی که در قلمرو حسّ و تجربه قرار نمی‌گیرد پی ببرند؛ برخی فیزیک‌دانان و ریاضی‌دانان با مبنا قرار دادن زوجیت عمومی، نظریه‌های شگفت‌انگیزی را تحت عنوان ابَرتقارن، ابَرریسمان و مدل‌های دوازده بُعدی از جهان پیشنهاد داده‌اند و تاکنون چند جایزهٔ 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 زیر ارائه شده است.

حال که خداوند یکتا، تمام هستی را بر مبنای زوجیت آفریده است[۲] و انسان نیز از این قاعده مستثنا نیست، چرا انسان در فردیت خود بماند و زوجیتِ 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.[۳]

◆ **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 باید 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 غم‌ها و رنج‌ها می‌شوند و هنگام بروز مشکل‌ها، رفیق، غم‌خوار و حامیِ عاطفیِ یکدیگرند.

۱ـ سُبْحَانَ الَّذِی خَلَقَ الأَزْوَاجَ کُلَّهَا مِمَّا تُنْبِتُ الأَرْضُ وَمِنْ أَنْفُسِهِمْ وَمِمَّا لَا یَعْلَمُونَ: پاک است کسی که تمام زوج‌ها را آفرید، اعم از آنچه زمین می‌رویاند، و از خودشان و از آنچه نمی‌دانند. (سورهٔ یس، آیهٔ ۳۶).

۲ـ وَمِن کُلِّ شَیءٍ خَلَقْنَا زَوْجَینِ لَعَلَّکُمْ تَذَکَّرُونَ: و از هر چیزی دو گونه [یعنی نر و ماده] آفریدیم امید که شما عبرت گیرید (سورهٔ ذاریات، آیهٔ ۴۹).

۳ـ وَمِنْ آیَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَکُمْ مِنْ أَنْفُسِکُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْکُنُوا إِلَیهَا: و از نشانه‌های خداوند آن است که از جان‌های شما زوج‌های شما را آفرید تا به آرامش برسید (سورهٔ روم، آیهٔ ۲۱).

https://konkur.info

◆ **مکمل؛** در یک ازدواج سالم و عاقلانه زن و مرد با هم، یک وجود کامل و در حقیقت مکمل همدیگرند. زندگی با جنس مکمل، به دلیل کمالات ویژه‌ای که در او است، در تکمیل شخصیت هر دو جنس مؤثّر است[1].

◆ **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[2].

ـ اینکه مسیر زندگی روشن شود و انسان از بلاتکلیفی در بیاید، آرامش بخش است.

ـ اینکه همراه و مونسی در کنار خودت داشته باشی که دردهایت را تسکین دهد و مسیر زندگی را با یکدیگر طی کنید آرامش بخش است.

ـ اینکه نیازهای عاطفی و روحی خود را به زیباترین شکل و بدون احساس گناه تأمین کنی، آرامش بخش است.

ـ اینکه همسرت را انتخاب می‌کنی و خانوادهٔ جدیدی را مطابق نظر خودت تشکیل می‌دهی، آرامش بخش است.

ـ 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؟

ـ برای ازدواج باید شرایطی داشته باشی تا ازدواج، تو را به آرامش برساند؛

ـ خوب انتخاب کن.

ـ تفاوت‌های خودت و همسرت را بشناس تا آرامش او و خودت را با شناخت ناکافی بر هم نزنی.

ـ مهارت‌های مختلف زندگی را بیاموز تا اختلافات، موجب برهم خوردن آرامش‌ات نشود. درباره این موارد در صحنه‌های بعدی به تفکیک توضیح بیشتری داده می‌شود.

◆ **رشد؛** در آرامشی که از ازدواج به دست می‌آید، زن و مرد، محرّک مثبت برای یکدیگرند و سبب رشد جنبه‌های جدیدی از شخصیت همدیگر می‌شوند و زمینه را برای تعالی روحی یکدیگر فراهم می‌کنند.

«تکیه‌گاه» و «مکمل» بودن سازنده، شرط رسیدن به «آرامش پایدار» است و «رشد» نتیجه «چنین آرامشی» خواهد بود.

◆ ۴ـ حس مفید و محبوب بودن

حسّ 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، هرکدام، نقش و جایگاه ویژهٔ خود را دارند به گونه‌ای که هریک 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 وشوهر از یک سو و والدین و فرزندان از سوی دیگر وجود دارد. به نحوی که همه احساس «محبوبیت» می‌کنند.

۱ـ خداوند در قرآن در آیه ۱۸۷ سورهٔ بقره می‌فرماید: هُنَّ لباسٌ لکم و انتم لباسٌ لهن. (مردان و زنان را تشبیه به لباس کرده و می‌فرماید: زنان و مردان لباس یکدیگرند.) لباس به آدمی امنیت و زینت داده و عیب‌های او را پوشانده و حذف می‌کند. از این‌رو است که قرآن زن و مرد را مکمل یکدیگر معرفی می‌کند. از سوی دیگر قرآن «جنس این لباس» را نیز مشخص می‌کند. لذا در آیه ۲۶ سورهٔ اعراف می‌فرماید: و لباس التقوی ذلک خیر (لباس تقوی بهترین لباس است) پس «مرد و زن با تقوا» می‌توانند به خوبی مکمل و عامل رشد یکدیگر باشند.

۲ـ خداوند در قرآن در آیه ۲۱ سورهٔ روم می‌فرماید: و من آیاته ان خلق لکم من انفسکم ازواجا لتسکنو الیها. از نشانه‌های خداوند است که از برای شما جفت‌هایی را آفرید تا در کنار یکدیگر به آرامش برسید.

https://konkur.info

پدری 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.

۵ـ حس آرامش درونی

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[۱] آسیب ببیند و برعکس با یک فرمان‌پذیری عاشقانه تقویت شود.

شما در فرایند ازدواج، تمامی لذت‌های عاشقانهٔ ارتباط زن و مرد را به‌صورت تمام و کمال احساس می‌کنید؛ چرا که در این رابطه هیچ چیزی وجود ندارد 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 سیرهٔ پیامبر مهربانی‌ها، خوانده‌ایم که هیچ یک از اصحاب پیامبر ﷺ نبودند که ازدواج کنند، مگر اینکه آن حضرت می‌فرمود: «دینش کامل شد. با ازدواج در اول جوانی دو سوم دین از دستبرد شیطان در امان داشته می‌شود».[۲] همچنین می‌گفت: «زن یا مرد متأهّلی که در خواب باشد، نزد خداوند از دختر و پسر مجرّدی که روزه‌دار و در حال عبادت باشند بهتر است».[۳] از همه زیباتر به این سخن پیامبر ﷺ توجه کنید که چه قدر و منزلتی برای ارتباط لذت‌بخش و عاشقانهٔ 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».[۴]

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، 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 رفتارهای غلط شده باشد که چنین حس دقیق و لطیفی را در خودش از بین برده باشد و دیگر تفاوتی بین ازدواج و ارتباط آزاد درک نکند.

اگر اهل مطالعه‌اید ...

«خداحافظ سالار» کتاب عاشقانه‌های زندگی سردار مدافع حرم، شهیدحسین 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!

۱ـ guilt

۲ـ مَا مِنْ شَابٍّ تَزَوَّجَ فِي حَدَاثَةِ سِنِّهِ إِلَّا عَجَّ شَيطَانُهُ يا وَيلَهُ يا وَيلَهُ عَصَمَ مِنِّي ثُلُثَي دِينِهِ فَلْيَتَّقِ اللهَ الْعَبْدُ فِي الثُّلُثِ الْبَاقِي (بحارالانوار، ج۱۰۰، ص ۲۲۱)

۳ـ الْمُتَزَوِّجُ النَّائِمُ أَفْضَلُ عِنْدَ اللهِ مِنَ الصَّائِمِ الْقَائِمِ الْعَزَبِ (بحارالانوار، ج۱۰۰، ص ۲۲۱).

۴ـ من نكح لله و أنكح لله استحقّ ولاية الله (المحجة البيضاء، ج ۳، ص۵۴).

https://konkur.info

۸ـ نمای ۴: ای بابا چه عجله‌ایه؟

۸

نظرسنجی

به نظر شما در بین دخترانی که ازدواجشان به دلایل غیرموجه به تأخیر افتاده است، چه مشکلاتی بیشتر به چشم می‌خورد؟ در نمودار زیر، در مورد مسایل و مشکلات کسانی که به خاطر این دلایل ازدواجشان با تأخیر همراه شده است، بحث کنید.

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، آن‌چنان زیاد نبوده است که آثار آن را بتوانیم از نظر علمی بررسی کنیم؛ اما به طور کلّی 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 برای ازدواج در سنین پایین‌تر، باید مشارکت و کمک فکریِ والدین در تصمیم‌گیری جدّی‌تر باشد و پختگی و بلوغ لازم طرفین برای ازدواج با دقت بیشتری مورد سنجش قرار گیرد، که در صحنهٔ بعدی بیان خواهد شد.

https://konkur.info

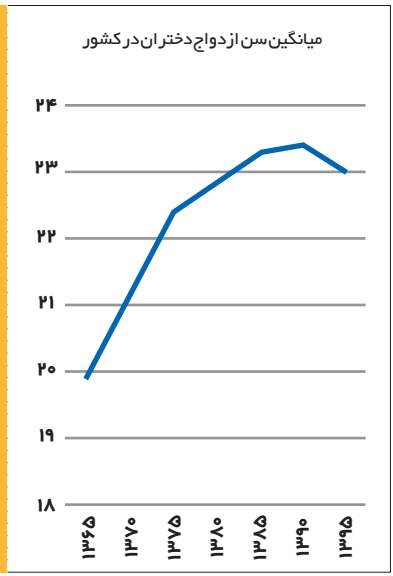
صرفاً جهت اطلاع

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 امیدبخش، سرشماری سال ۹۵ نشان داده است که میانگین سن ازدواج دختران برای بار اول به ۲۳سال کاهش یافته است و مهم‌تر اینکه روند نمودار تغییر کرده است. این یعنی دختران تصمیم گرفته‌اند زودتر ازدواج کنند[1].

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 ۱۹ـ۱۵ ساله‌ای است که با پسران گروه سنی ۲۴ـ۲۰ سال ازدواج کرده‌اند. در حالی که پیش از این، این رکورد مربوط به دختران گروه سنی ۲۴ـ۲۰ ساله‌ای بوده است که با پسران گروه سنی ۲۹ـ۲۵ ازدواج کرده بودند.



مشکلات فردی ناشی از تأخیر ازدواج

بعضی اوقات ملاحظاتی که دختران و خانواده‌هایشان، برای ازدواج دارند، باعث می‌شود به تدریج ازدواج‌ها به تأخیر بیفتد و حتی ممکن است باعث شود دختر یا پسر تا آخر عمر مجرد باقی بمانند. البته خیلی از دختران مجرد نیز بنای مجردزیستن نداشته‌اند، امّا با سخت‌گیری‌ها یا پشت گوش 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 زمینهٔ بروز آن، کم و بیش برای دختران وجود دارد.

۱ـ طبق آخرین آمار ثبت احوال کشور، میانگین سن ازدواج دختران در شش ماهه اول سال ۱۳۹۸، به ۲۲ سال کاهش یافته است.

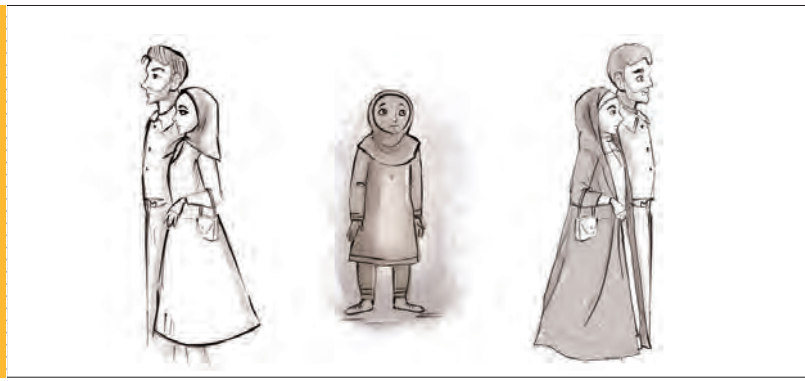
https://konkur.info

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

۱ـ احساس 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 اذیت کننده است؛ تازه وقتی فکر می‌کنی که دیگر دارد عمرت به سرعت می‌گذرد و پدر و مادرت دارند پیر می شوند و ممکن است فوت کنند و تو روزی تنهاتر می‌شوی، این خیلی نگران کننده 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 در مورد حالاتش به پژوهشگر می‌گفت «اوایل خودم را با دوستان متأهّلم مقایسه می‌کردم و می‌گفتم که جانم آزاد است و به همهٔ کارهایم می‌رسم. ولی حالا، بعد از چند سال، احساس می‌کنم چیزی کم دارم. تنهایی بد دردی است. هرچقدر هم دلت را به این و آن خوش می‌کنی، باز تنهایت می‌گذارند و در سختی‌ها رهایت می‌کنند».



۲ـ کم شدن خواستگاران مناسب

طبق پژوهش‌ها[۱]، بیشتر دخترانی که ازدواجشان با تأخیر روبه رو شده است، اذعان دارند که با گذشت زمان و بالا رفتن سنشان، شادابی و طراوات 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».

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

ـ ارائه الگوی صحیح تجرد زیستی برای دختران ۴۵ـ۳۵ ساله (جمعیت مورد مطالعه شهر اصفهان). مرکز مطالعات و تحقیقات حیات طیبه: نسیم کریمی، «ملیحه نقش زن» خاتم اوصیاء. پژوهش منتشر نشده. ۱۳۹۷ـ۱۳۹۶

https://konkur.info

از طرف دیگر توقعات خود دختر نیز بالاتر رفته است، وسواس در انتخاب‌هایش بیشتر شده و دیگر بسیاری از خواستگاران را مناسب نمی‌داند که این خودش باعث تأخیر بیشتر در ازدواج می‌شود.
با افزایش سن، پویایی هویت انسان نیز کاهش می‌یابد و انعطاف‌پذیری فرد نسبت به همسر و دیگران کمتر خواهد شد. این موضوع، هم در انتخاب همسر و هم در ادامهٔ زندگی، او را دچار مشکل خواهد کرد.

۳ـ 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 یک‌سو 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 اگر سن فرد بالا برود و از ازدواج او بگذرد ممکن است به مرور زمان حس مزاحمت و سربار در خانواده برای خود فرد ایجاد شود. 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. همهٔ اینها می‌تواند باعث تنش‌های زیادی بین آنها شود.

برخی از مشکلاتی که دختران در این زمینه در پژوهش انجام شده، مطرح کرده‌اند، شامل این موارد بوده است:

- مدام تحت کنترل خانواده هستم، که: 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 به‌هم می‌ریزد.
- وقتی هم که پدر و مادر پیر می‌شوند، انتظاراتشان بیشتر می‌شود و تو، باید تحمل کنی این از همه‌اش سخت‌تر است؛ چون سنشان بالا رفته و اجازه نمی‌دهند سلیقهٔ 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؟ ...

https://konkur.info

حالا کو خواستگار؟!!

همجوشی

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.

صرفاً جهت اطلاع

طبق سرشماری سال ۱۳۹۵، جمعیت گروه سنی ۱۹ـ۱۵ سال ۲/۶۷۳/۳۰۹ نفر بوده که از این تعداد ۴۶۸/۵۷۳ 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 ۲۴ـ۲۰ 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 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، حوصلهٔ 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!

https://konkur.info

دختران باید بدانند به‌طور معمول دوستی‌های قبل از ازدواج نمی‌تواند پسران را برای ازدواج ترغیب کند. لازم است دختران عزت نفس خود را حفظ کرده و با اعتماد به نفس بیشتری با موضوع برخورد کنند. این دختر است که مشخص می‌کند پسر تا چه میزان برای رسیدن به او، داشته‌هایش را به میدان بیاورد. گاهی یک پسر، فقط با آوردن یک لبخند و چند جملهٔ عاطفی به خواسته‌اش می‌رسد و گاهی دختری سطح ارزشمندی خود را بالا می‌برد و تنها، پسری می‌تواند وارد حریم خصوصی او شود که علاوه بر اینکه از پاکی برخوردار است، اعتبار اجتماعی، همراهی خانواده و تعهدمندی خود را به میدان بیاورد. صحبت از داشته‌های مادی نیست؛ صحبت از سرمایهٔ تعهد و اعتبار اجتماعی و پاکی فرد است که با خواستگاری‌های اصولی میزان آن معلوم می‌شود.

پسران زیادی هستند که به دنبال زندگی‌اند؛ نه اینکه در پی سرگرمی کوتاه مدت یا سرکارگذاشتن دختران باشند. این پسران معمولاً مسیر ارتباطی خود را از ابتدا از طریق خواستگاری، آن هم با آداب خودش انتخاب می‌کنند. عمدهٔ این پسران طالب دختران جوان‌تر هستند؛ دخترانی که با آنها هم‌مسیر باشند و سوابقی شبیه به هم داشته باشند. در زمینهٔ نبود خواستگار یا رد کردن خواستگار توسّط خانواده‌ها، باید به نکاتی در پنج محور اشاره کنیم که مخاطب آن دختران جوان هستند:

الف) خواسته‌هایت را تعدیل کن

همیشه بین سطح انتظارات یک فرد از دیگران و رضایت او رابطهٔ معکوس وجود دارد؛ چرا که وقتی سطح انتظارات پایین باشد، احتمال تحقق آن بیشتر است و اگر هم موردی را انتظار نداشته و تحقق یابد شادی انسان دو برابر می‌شود. به همین دلیل گفته‌اند شخص قانع ثروتمندترین افراد است. بنابراین:

- معیارهایتان را با موقعیت خودتان، یعنی داشته‌ها و نداشته‌هایتان، تنظیم کنید.
- معیارهایتان را اولویت‌بندی کنید. شاید مجبور شوید از برخی از آنها دست بکشید تا دایرهٔ انتخابتان بزرگ‌تر شود.

- بلند پروازی، رؤیا پردازی و بالا بودن سطح توقّعتان می‌تواند به‌بهای این تمام شود که هیچگاه به گزینهٔ مناسب خود نرسید. انتظارِ داشتن امکانات مادی خوب برای پسر جوانی که از صفر شروع کرده است، توقع زیادی است.
- مقایسهٔ ویژگی‌های ظاهری، شخصیتی یا موقعیتِ خانوادگی خود یا دیگران، ممکن است شما را دچار یأس کند یا توقّعاتتان را بالا ببرد. بهترین انتخاب، آن گزینه‌ای است که با شما و شرایطتان هم‌خوان باشد.
- هر خواستگاری را نباید قبول کرد؛ اما توجه کنید هیچ خواستگاری را هم نباید بی‌دلیل رد کرد. دقت کردن، مفید است اما وسواس همیشه مانعِ پیشرفت است.

https://konkur.info

ب) شایستگی‌هایت را بروز بده

تا لیاقت افراد برای 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.
- به وقار، متانت و آراستگی ظاهری خود در معاشرت‌های اجتماعی، توجه کنید. بدیهی است پوشش و آرایش نامناسب و رفتارهای سبک و دور از شأن، وجاهت اجتماعی شما را خدشه‌دار می‌کند.
- رفتارهای ساختگی و نمایشی، به منظور جلب توجه، نوعی ابراز نیاز تلقی می‌شود که هر چند ممکن است جنس متفاوت را جذب کند امّا برای ازدواج‌تان اثر معکوس دارد. مواظب باشید رفتارها یا پوششتان، نمایشی شناخته نشود.
- رفتارها و اخلاقیات نامناسب و نقاط ضعفی را که هنگام ازدواج مورد توجّه دیگران است برطرف کنید؛ بدخلقی‌ها، حسّاسیت‌ها، 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 نیمهٔ گمشدهٔ تو نیست

ازدواج کردن، حق هر فردی است و خدا این امکان را در اختیار همگان قرار داده است، اما افراد را محدود و مجبور به ازدواج با یک فرد خاص نکرده است که اگر به هر دلیلی این اتفاق نیافتاد، امکان انتخاب جایگزین بهتر از افراد گرفته شود. شاید ما شخصی را برای ازدواج مناسب بدانیم ولی در واقع او بهترین گزینه برای یک عمر زندگی نبوده و خداوند جایگزین بهتری را برای زندگی ما مقدر کرده باشد. بنابراین آن فردی که شما ممکن است مدنظر داشته باشید، الزاماً مناسب‌ترین فرد نیست.

- شاید فردی مایل به ازدواج با شخص خاصی باشد، ولی باید این احتمال را هم بدهد که او یا خانواده‌اش، آن فرد را برای ازدواج مناسب ندانند.
- تجربه نشان داده 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 قصد 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 ماندن، جز حسرت و بازی با احساسات و از دست دادن عزت نفس، چیزی به دنبال نخواهد داشت.
- بعضی مواقع پسران وعده‌هایی می‌دهند که غالباً صادق نیست. بر فرض اینکه وعده‌شان صادق هم باشد، باز امکان و شرایط تحقق آن را ندارند و یا با مخالفت والدین خود روبه‌رو خواهند شد.
- **تا کسی با خانواده‌اش پا پیش نگذاشت، مطمئن به خواستگاری او نشوید؛ و تا کسی واقعاً خواستگار**

https://konkur.info

شما نشد، به او فکر نکنید و تا او را لایق ازدواج ندیدید، به او جواب ندهید 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 بدون دلیل موجه، با ازدواج آنها مخالف‌اند. یا خواستگار را راه نمی‌دهند، یا ازدواج را برای دخترشان زود می‌دانند و یا خواستگاران را، برای دختر نمی‌پسندند. در هرحال 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 واقع‌بینانه، فارغ از شور و شوق‌های جوانی یا هیجانات زودگذر، دلایل 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 والدین خویش و یا مشاوران حساب باز کنید. بزرگ‌ترها حرف‌های همدیگر را بهتر می‌فهمند. فقط یادتان باشد مواظب حرمت والدین خود 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 تحت‌الشعاع فرهنگ و رفتار مقبول شما 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 این چنین فردی حتماً باید مشکل خود را با طرف مقابل در میان بگذارد.

اگر اهل مطالعه‌اید ...

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

https://konkur.info

زندگی با طعم پختگی

۹. نمای یک: کدبانو باش

۱۰. نمای دو: پختگی عقلی

۱۱. نمای سه: پختگی اجتماعی

۱۲. نمای چهار: پختگی عاطفی

https://konkur.info

زندگی با طعم پختگی

۹ـ نمای ۱: کدبانو باش

۹

گلناز

هر دو مثل کوفتهٔ وارفته، شُل و وِل 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 آن‌چنان به آنها تشر بزنم تا ازجا 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... ای 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 می رسند...

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

https://konkur.info

درست انجام نخواهی 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 دعواهای خانوادگی...؟
تصاویری از گذشته خودم و خاطراتم توی ذهنم رژه می‌رفتند. نمی‌دانستم خوب است برایشان تعریف کنم یا نه، که: یک روزی من هم مثل آنها نشسته بوده‌ام آن طرف میز و بی‌خیال همه چیز بوده‌ام یانه؟...راستی! بی‌خیال بودم یا بی‌مسئولیت؟... یا به قول مدیر دبیرستانمان بی‌فکر... عجیب است. شروع همهٔ توصیف‌هایشان با «بی» بود و بعدش کلی کلمه خوب. هر کس 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. کارِ خانه و کمک به بقیه که دیگر حرفش را 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 قلوه 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 می دانست که از همان اول باید میخش را محکم بکوبد توی سر گربهٔ دم حجله تا ... شوهرجانش هر کس که هست، حساب کار خودش را بکند. این شد که خیلی محکم به همان چندتا خواستگار اول گفت اگر فکر می‌کنید من می‌آیم و کلفَتی 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. به‌خصوص 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 گربهٔ دم حجله بردارد و طوری برخورد کند که این یکی دیگر فراری نشود. از اتفاق، همین برخوردِ کمی تا اندازه ای عاقلانه اش 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 عروس‌خانم، چند روزی مانـده 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 خانوادهٔ داماد انگار همه‌شان عروس هزار هنره و کدبانو بودند. آشپزی‌های‌شان را که نگو، بیست. اما او خودش را راضی کرد که حالا حالاها وقت برای یاد گرفتن این کارها دارد و چندان دیر نمی‌شود. با خود

https://konkur.info

گفت: تازه من هم اگر بخواهم غذای خوشمزه درست کنم، باشد برای وقتی که عروسی کردیم، برای شوهر عزیزم. اینجاها که مهمانیم و من هم تازه‌عروس. ماشاالله 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 در کنارش، اهمیتی ندارد.

خانوادهٔ 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 همیشگیِ «مگر من کلفَتَم؟» شانه خالی می‌کرد و به روی خود نمی‌آورد.

روزی که خانواده بیدل رفتند مسافرت و قرار شد گلناز برای همسرش ناهار 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 می‌کرد. انگار می‌گفت که باید کمی به تازه عروس فرصت بدهند. قرار شد بیدل 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 می‌بَرَد تا آنها را تجربه کنی و بر آنها مسلط شوی. گلناز اما نرم خندید که شما هم زیاد دارید این چهارتا کار را بزرگ می‌کنید... من رتبه سه‌رقمی کنکورم. یعنی می‌گویی از پس این چهارتا کاری که خاله‌خان‌باجی‌های بی‌سواد ما هم بلد بودند، برنمیام؟... فعلاً بهتر است از این دوران لذت ببریم...

همان‌طور که گلناز مرتب از دوست‌هایش می‌گفت که وقت و بی‌وقت، از صبح تا شب با نامزدهایشان در گشت‌وگذارند، بیدل هم از مسئولیت‌های شغلی‌اش می‌گفت که این روزها بیشتر شده‌اند و نباید همهٔ وقتمان را به تفریح بگذرانیم. اینهایی هم که دائم مشغول تفریح‌اند، چند سال دیگر توی مشکلات مالی درگیر می‌شوند و وقت سر خاراندن هم ندارند؛ چه برسد به تفریح. اما گلناز فکر می‌کرد شیرینی دوره نامزدی به همین چیزهاست؛ اینکه مسئولیتی روی دوشت نیست و می‌توانی راحت عاشقی کنی.

تا گلناز آمد چشم به هم بزند، مراسم عروسی هم برپا شد و عروس و داماد رفتند سر خانه و زندگی‌شان. روزهای اوّل، زندگی برای گلناز یعنی همین تکه‌تکه‌های 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 می‌دید که غذاهای توی یخچال دارد تمام می‌شود و به زودی باید خودش آشپزی کند. دیگر به مرور، بیدل هم راضی نمی‌شد برای شام بروند خانه پدر و مادرش و تازه برای ناهار فردا هم یک ظرف غذا همراه بیاورند. بدتر از همه اینکه دیگر زیبایی جهازش برایشان تکراری شده بود و همان اوایل چندتا از تکه‌های جهاز گم شد. هر کدامشان یک جوری و به یک شکلی می‌شکستند و مثل پتکی می‌شدند بر سر گلناز. بدترینشان همان روزی بود که خواست برای اولین شب مهمانی، ته‌چین 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 می‌خواست زعفران را بگذارد سرجایش که آرنجش خورد به قوری و افتاد زمین. خرده‌های قوری روی سرامیک‌های آشپزخانه پخش شدند و هر کدام یک طرف سُر خوردند. فقط درِ قوری سالم مانده بود که انگار داشت گلناز را مسخره می‌کرد. خوب شد هنوز مهمان‌ها نیامده بودند. صدای زنگ گوشی‌اش

https://konkur.info

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 بپرسم 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 درِ قوری اتفاقی است که می‌تواند برای هر کسی 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 خانهٔ مادرش رفته بود، بغضش ترکید 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...

سخنم به اینجا که رسید، دیدم که «نگار» و «سها» با دقت به حرف‌های من گوش می‌کنند و وقتی حرف‌های من به پایان رسید، به یکدیگر نگاه معناداری کردند و رو به من کرده و با حالت خاصی که در چهره ایشان نمایان بود، ده‌ها حرف ناگفته را با نگاهشان بیان کردند، که ...

همجوشی

۱ـ 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 مجرّدی؛
- بی‌توجهی مادر در توانمندسازی دخترش؛
- انتظار بیجای خانوادهٔ بیدل از دختران؛
- نازپروردگی گلناز.

۲ـ بهتر بود گلناز چه مهارت‌هایی را قبل از زندگی مشترک به دست می‌آورد؟

https://konkur.info

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 تربیت فرزندان و... نشانه‌های زن کدبانو به شمار می‌رود در فرهنگ دیگر کشورهای آسیا، آفریقا، اروپا و آمریکا و اقیانوسیه نیز همین‌گونه است. هر زن باید «الههٔ خانه»اش باشد و اگر این‌گونه نباشد، در خود احساس ناتوانی می‌کند. تنها یک زن می‌تواند پس از تزیین غذا، میوه‌آرایی، گل‌آرایی یا چیدن زیبای سفره بایستد و از دور به کار خود نگاهی بیندازد و لبخند رضایت بزند. چرا که زنان، به دنبال «خلق زیبایی» هستند.

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 می‌کند.

اگر دختری هنوز مهارت‌های یک زندگی مشترک و کارآمد را کسب نکرده‌است، برای شروع، کافی است در مسئولیت‌های زندگی با پدر و مادرش مشارکت کند و از این طریق مهارت‌های زندگی، خاصه هنرهای خانه‌داری را به تدریج یاد بگیرد.

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 علایق دیگری دارد، در تربیت او یا خراب‌کاری می‌کنند و یا گاهی با این فکر که «اصلاً چرا دختر باید در خانه کار کند؟»، او را از مسئولیت‌های خانه دور نگه‌می‌دارند. درحالی که بخشی از شخصیت هر فرزندی از طریق پذیرش همین مسئولیت‌ها و تجربه‌های

https://konkur.info

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 کودکانه در آنها ماندگار می‌شود. بی‌مسئولیتی، یکی از این موارد کودکانه 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 وزن کرده و 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. البته در اینجا صرفاً، شناخت از بُعد شخصیتی و اجتماعی مدنظر است. خودشناسی در این محدوده، بعداً برای تعیین معیارهای انتخاب همسر[1] 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 مقابلتان نمی‌توانید تحمل کنید؟
- تاکنون دیگران چه ایراداتی به شما گرفته‌اند؟

توانایی پاسخگویی به سؤالاتی، همچون سؤالات بالا، خودشناسی شما را تقویت می‌کند. **خودشناسی پایهٔ هرگونه ارتباطی است؛** چرا که شما یکی از طرفینِ هر رابطه‌ای هستید که با دیگری برقرار می‌کنید. برای

۱ـ در این زمینه در صحنهٔ هفتم (زندگی با طعم انتخاب) اطلاعات بیشتری کسب خواهید کرد.

https://konkur.info

همین، اگر هر فرد بتواند تصویری واقع بینانه از خود به دست آورد و نیازها و تمایلاتش را به خوبی بشناسد، در روابط خانوادگی و اجتماعی، موفق‌تر خواهد بود.

مزیت های خودشناسی

۱ـ شور و نشاط بیشتر در زندگی: وقتی بتوانید خودتان را همان‌طور که هستید بپذیرید، احساس شادی بیشتری می‌کنید. شناخت خود یعنی گام برداشتن در مسیر رسیدن به آرزوها و لذت بیشتر از زندگی.

۲ـ چالش‌های درونی کمتر: وقتی واکنش بیرونی شما با احساسات، ارزش‌ها و باورهایتان تطابق داشته باشند، با تضاد و چالش کمتری مواجه خواهید شد.

۳ـ تصمیم‌گیری بهتر: وقتی خودتان را بهتر بشناسید انتخاب‌های بهتری در زندگی خواهید داشت؛ از انتخاب‌های کوچک و شاید بی‌اهمیت تا تصمیمات بزرگ زندگی.

۴ـ خود کنترلی: 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.

۵ـ 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.

۶ـ 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 نمرهٔ کم گرفته یا ویژگی‌های بدی که نمرهٔبالا 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 «خودِ آرمانی» و «خودِ 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؛ به‌خصوص مواردی را که توسط افراد مختلف تکرار شده است.
- از افراد خانواده، دوستان و آشنایان بخواهید نقاط ضعف و قوّت 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.

همجوشی

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

https://konkur.info

۱۰ ـ نمای ۲: پختگی عقلی

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. تجربه نشان داده، افرادی که در زندگی سختی بیشتری می‌کشند، زودتر به پختگی می‌رسند. بسیاری از مشکلاتی که یک نوجوان در ارتباط با اعضای خانوادهٔ خود دارد نیز به تدریج و با کسب پختگی، حل خواهد شد. رابطه با دیگران در هر قالبی که باشد، نیازمند سطحی از پختگی است.

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 ادامهٔ این نما و دو نمای آینده، برخی از نشانه‌های پختگی عقلی، عاطفی و اجتماعی و راه‌های تقویت آن بیان می‌شود.

در ذهن تو چه می‌گذرد؟

اگر احساس می‌کنید که آمادهٔ ازدواج نیستید، فکر می‌کنید دلیل آن چیست؟

۱ـ هنوز مهارت‌های خانگی لازم برای زندگی مشترک را کسب نکرده‌ام.

۲ـ هنوز رشد فکری کافی، برای مواجهه با مشکلات زندگی را ندارم.

۳ـ ضربات عاطفی باعث شده که حوصلهٔ درگیری عاطفی جدید نداشته باشم.

۴ـ دیگران می‌گویند ازدواج برای تو خیلی زود است.

۵ـ از ظاهرم، راضی نیستم.

۶ـ خانواده‌ام، توان مالی برای ازدواج مرا ندارد.

پختگی یا بلوغ عقلی

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

https://konkur.info

اگر بتوانید در برخورد با مشکلات زندگی و در مواجهه با دیگران، مسئولیت‌پذیر باشید و بدون اظهار عجز، وظیفهٔ 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 راحتیِ 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 علیه‌السلام را به خاطر داشته باشید که «عقل جز با پیروی از حق کامل نمی‌شود[1]».

- 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.

نظرسنجی

چند مورد از شاخص‌های پختگی عقلی را انتخاب کرده و در کلاس رأی‌گیری کنید.

عنوان	تعداد رأی
مسئولیت‌پذیری	
قدرت تصمیم‌گیری	
حق‌گرایی	
اهل مشورت بودن	
پندپذیری	
انتقادپذیری	
زرنگی و زدوبند	
سنجیدگی در کلام و رفتار	
.....	
.....	

شاخص های پختگی عقلی

پختگی عقلی شاخص‌ها و نشانه‌هایی دارد که با مطالعه و تمرین در موضوعات مختلف زندگی، می‌توان آنها را تقویت کرد:

مسئولیت پذیری

کسی که زیر بار مسئولیت نمی‌رود، هنوز به پختگی عقلی نرسیده است. مسئولیت‌پذیری[2] یک مهارت است و یادگیری آن نیاز به توجه و تمرین دارد. فرد مسئولیت‌پذیر اعتماد به نفس دارد، همیشه فعال است و از زیر بار

۱ـ امام حسین علیه‌السلام: لا یَکمُلُ العَقلُ إلّا بِاتِّباعِ الحَقِّ (بحارالانوار، ج ۷۸، ص ۱۲۷).
۲ـ در ادبیات روان‌شناسی مسئولیت‌پذیری به این معناست که چه میزان می‌توان روی یک فرد حساب کرد و برای او اعتبار قائل شد.

https://konkur.info

مسئولیت شانه خالی نمی‌کند. تعبیرهایی مثل: «ولش کن بابا، به من چه؟، کی حالشو داره؟» نشانهٔ کسانی است که فاقد احساس مسئولیت‌اند. مانند گلناز که در طول سال‌های زندگی‌اش، در کارهای خانه هیچ مشارکتی نداشته است و از عهدهٔ 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، درحالی که زیر بار برخی از کارهای دیگری که به شما سپرده‌اند، نرفته‌اید یا از عهدهٔ آن درست برنیامده‌اید. وقتی مسئولیتی را پذیرفتید، 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 است که سنجیده عمل می‌کند و عاقل است.

قدرت تصمیم‌گیری، یک توانمندی است؛ این توانمندی 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 با تصمیم‌های سنجیده، زندگی خویش را مدیریت نمایید، 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...

https://konkur.info

دلایلی مانند «دلم می‌خواست»، «همینه که هست»، « این‌طوری بیشتر خوش می‌گذشت»، «بی‌حوصله بودم»، «تحت فشار بودم»، «نمی‌دانستم این‌طور می‌شود»؛ نشانه نپختگی و نسنجیدگی است و نمی‌تواند جبران کننده نتایج یک تصمیم نادرست باشد.

همجوشی

بسیاری از ما تا کنون تصمیماتی گرفته‌ایم که منجر به پشیمانی شده است. چه مؤلفه‌هایی را باید در زمان تصمیم‌گیری در نظر می‌گرفتیم که به پشیمانی گرفتار نشویم؟ در کلاس بحث کنید.

چگونگی تصمیم‌گیری سنجیده

◆ یکی از راه‌های توانمندشدن در تصمیم‌گیری آن است که «شش‌سؤال محوری» زیر را در هر تصمیمی از خود بپرسید. اگر پاسخ مناسبی برای این سؤالات یافتید، به سنجیده بودن تصمیم خود اطمینان بیشتری خواهید داشت. در این شرایط است که می‌توانید دیگران را نیز در مورد آن تصمیم اقناع کنید.

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

۲ـ «چه گزینه‌هایی برای انتخاب دارم؟»؛ سعی کنید به همهٔ 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.

۳ـ «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.

۴ـ «کدام‌یک 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.

۵ـ «چه نتایج و عوارض دیگری هم‌زمان 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 گزینهٔ نهایی باید گزینه‌ای انتخاب شود که کمترین عوارض را داشته باشد.

۶ـ «انتخاب این گزینه در آینده چه عواقبی خواهد داشت؟»؛ افرادی که صرفاً در زمان حال، زندگی می‌کنند و کمتر به پیامدهای یک انتخاب در سال‌های بعد توجه دارند. برخی از انتخاب‌ها می‌تواند مسیر زندگی شما را تغییر دهد. دوراندیش باشید و فقط به نتایج کوتاه مدت توجه نکنید، بلکه ببینید این تصمیم ممکن است چه عواقبی در آینده برایتان به وجود بیاورد.

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

https://konkur.info

◆ تصمیم‌گیری همیشه انتخاب بین یک گزینهٔ خوب و یک گزینهٔ بد نیست. بلکه باید از بین مزایا و معایب گزینه‌های 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.

◆ تکانشی[1] عمل نکنید. تکانشی بودن یعنی اینکه فرد در اثر کوچک‌ترین حادثه‌ای بدون فکر و براساس احساسات خود عمل کند. مثلاً با یک درگیری کوچک و در پی یک عصبانیت تصمیم بگیرید و روابطتان را با دوست خود یا یکی از بستگان قطع کنید. این یعنی نتوانسته‌اید بین احساسات و عقلانیت تعادل برقرار کنید. وقتی تحت‌تأثیر هیجانات شدیدی هستید تصمیم‌گیری نکنید و آن را به تأخیر بیندازید.

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.[2]

◆ 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 تصمیم شما را اشتباه می‌دانند، بهتر است روی آن پافشاری نکنید و نظر فرد مطمئن و باتجربه‌ای را جویا شوید.

مشورت گرفتن

◆ 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 کسی با دیگران مشورت کند، تجربه و عقل دیگران را به عقل خود افزوده‌است. گاهی مشورت با دیگران، مانع خیلی از دوباره‌کاری‌ها و مشکلات می‌شود. به این جملهٔ امیرالمؤمنین علیه‌السلام دقت کنید که می‌فرمایند: **«کسی که مشورت نکند، پشیمان می‌شود».[3]**

پندپذیری

یکی از نعمت‌هایی که می‌تواند در زندگی هر کسی ارزشمند باشد، وجود افرادی است که از روی خیرخواهی و براساس 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، که برپایه علم و تجربه است را می‌پذیرد. برعکس، کسی که نصیحت‌پذیر نیست و از نصیحت خوشش نمی‌آید، خامی خود را نشان می‌دهد. حداقل خوب است این نصیحت را بپذیریم که: **«نصیحت‌پذیر باشیم».[4]**

۱ـ Impulsive

۲ـ لَیسَ العاقلُ مَن یَعرِفُ الخَیرَ مِنَ الشَّرِّ و لکِنَّ العاقلَ مَن یَعرِفُ خَیرَ الشَّرّین.

۳ـ امام علی علیه‌السلام: مَن لَمْ یستَشِرْ یَنْدَم (بحارالانوار، ج ۷۴، ص ۱۰۴).

۴ـ امام علی علیه‌السلام: یا أیها النّاس أقبلوا النّصیحة ممّن نصحکم و تلقّوها بالطّاعة ممّن حملها الیکم (غررالحکم و دررالکلم، ص ۸۰۷).

https://konkur.info

انتقادپذیری

یکی از بهترین چیزهایی که رفتارهای اشتباه و خام افراد را به آنها نشان می‌دهد و باعث پختگی می‌شود، توجه به انتقادات دیگران است. انتقاد، راهی برای شناخت ضعف‌ها و فرصتی برای تغییر آنهاست. البته ممکن است همهٔ انتقادهای طرف مقابل صحیح نباشد، ولی حداقل نشان می‌دهد که احتمالاً خطایی در رفتار ما وجود داشته که منشأ این انتقاد شده است. باید رفتارمان را تا حد امکان به نحوی اصلاح کنیم 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 تشکّر از طرف مقابل است؛ چرا که انتقاد را به عنوان هدیه‌ای برای پیشرفت و پختگی خود می‌داند؛ چنان‌که امام صادق علیه‌السلام نیز فرموده‌اند:

«محبوب‌ترین برادران من کسی است که عیب‌هایم را به من هدیه دهد.»[1]

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 حرف هایش گوش نمی‌دهد، ممکن است جری‌تر و سخت‌گیرتر شود.

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

- ابتدا به منتقد بگویید متأسّفم 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 ارتباطات خویش 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، ادّعای انتقادپذیری نکنید و خودتان هم از دیگران انتقاد نکنید.

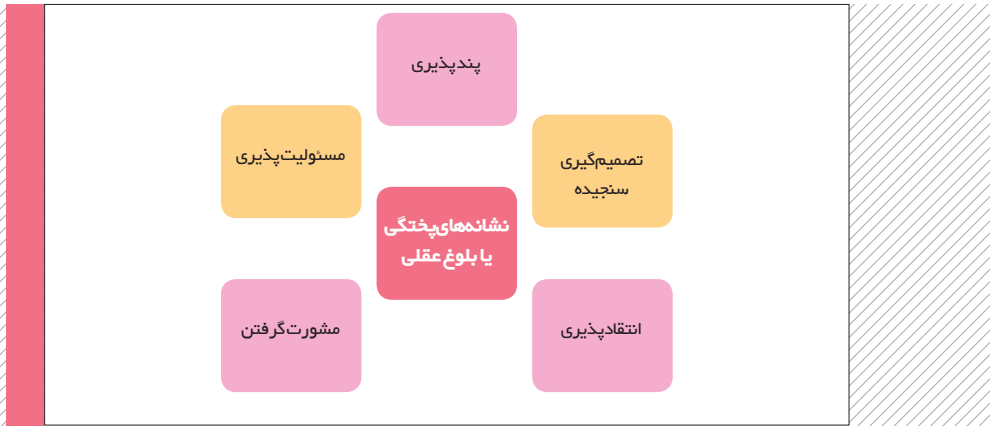
اگر روزی شما منتقد فرد یا موضوعی بودید، سعی کنید در کنار معایب او، محاسنش را هم مطرح کنید. انصاف نشانه خردمندی و پختگی است. در روایت آمده است که مؤمن آینهٔ مؤمن است.[2] در این تشبیه، نکات زیادی برای انتقادکننده و انتقادشونده وجود دارد.

آینه چون نقش تو بنمود راست — خودشکن، آیینه شکستن خطاست

آینه روزی که بگیری به دست — خودشکن آن روز، مشو خودپرست[3]

۱ـ امام صادق علیه‌السلام: أَحَبُّ إِخْوَانِی إِلَی مَنْ أَهْدی إِلَی عُیوبِی (کافی، ج ۴، ص ۶۸۷).
۲ـ قال رسول الله صلی‌الله‌علیه‌وآله: اَلْمُومِنُ مِرآةُ الْمُومِنِ (بحارالانوار، ج۶۱، ص ۲۳۵).
۳ـ نظامی، مخزن الاسرار، بخش ۳۹، داستان عیسی علیه‌السلام

https://konkur.info



اگر احساس می‌کنید که بعضی از نشانه‌های پختگی عقلی، که در صفحات قبل بیان شد در شما وجود ندارد، بهتر است رفتارهای افراد پخته را بروز دهید؛ زیرا همان‌طور که شخصیت انسان بر رفتار او تأثیر می‌گذارد، رفتار نیز بر تغییر حالت‌های شخصیت مؤثر است و وقتی انسان خودش را به گروهی شبیه کند، کم‌کم ویژگی‌های آنان را پیدا خواهد کرد. امام صادق علیه‌السلام فرمودند: «اگر بردبار نیستی، شبیه انسان‌های بردبار رفتار کن.[1]»

۱ـ «اذا لَم تَکُنْ حَلیماً، فَتَحَلَّمْ» (کافی (دارالحدیث)، ج۳، ص ۲۹۱)

https://konkur.info

۱۱ـ نمای ۳: پختگی اجتماعی

۱۱

در ذهن تو چه می‌گذرد؟

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

کدام‌یک 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 افراداناشناس 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 اهمّیت می‌دهد؛ بلکه خواسته‌ها و قضاوت‌های دیگران را چنانچه منطقی باشد، در نظر می‌گیرد. همچنین توانایی ارتباط با دیگران را دارد و حقوق دیگران را نیز رعایت می‌کند.

محور و اساس پختگی اجتماعی «ادب» است. وقتی شما حد و مرز گفتار، رفتار و تعامل خود را با دیگران رعایت کنید[۱]، فرد مؤدبی هستید که به پختگی و بلوغ اجتماعی رسیده‌اید. مؤدب بودن، دیگران را وادار می‌کند به شما احترام بگذارند و آرامش بیشتری داشته باشید. البته حد و مرزها را عقل تشخیص می‌دهد. بنابراین کسی که بی‌ادب است، در واقع عاقل نیست.[۲]

۱ـ اَفْضَلُ الأدبِ اَنْ یَقِفَ الإنسانُ علی حَدِّهِ و لا یَتَعدّی قَدْرَهُ (غررالحکم، ج ۲، ص ۴۴۷).

۲ـ امام علی علیه‌السلام: کسی که عقل ندارد، ادب ندارد.

https://konkur.info

شاخص‌های پختگی اجتماعی

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

با حیا بودن

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

حیا صفت خداست[۱] و این ویژگی را خداوند به اهل بیت[۲] و پیامبران علیهم‌السلام بیشتر از هر کسی داده است[۳]. **حیا محور همه زیبایی‌هاست**[۴]. باحیا کسی است، که نسبت به نگاه‌ها، بی‌تفاوت نیست و از اینکه در حضور ناظری کاری خلاف عرف، شرع یا قانون انجام دهد، خودداری می‌کند. این ناظر، ممکن است مردم، خودِ فرد یا خدا باشد. باحیاترین فرد کسی است، که از خود حیا کند.

زنی که باحیاست همیشه یک عنصر باز دارنده و ایمنی بخش در برابر آسیب‌های گوناگون محیطی و نگاه‌های هرز با خود دارد. خداوند زیبایی‌های بسیار بیشتری به زنان داده و شاید به همین دلیل است که به زنان، نُه برابر مردان حیا عطا کرده است[۵].

افراد باحیا ظاهرشان دل‌نشین‌تر و رفتارشان جذاب‌تر از دیگران است. نوع نگاه‌هایشان متمایز از دیگران و گویش و کلامشان دیگرگونه و مطلوب است. آنها برخی از رفتارهایی را که برای بسیاری از مردم عادی تلقّی می‌شود، انجام نمی‌دهند. با این افراد نمی‌توان هرگونه رفتاری داشت. گویی هاله‌ای، محیط پیرامونشان را فراگرفته که آنان را از برخوردهای ناشایست دیگران حفظ می‌کند.

وقتی شما در برخورد با دیگران حرف‌هایتان را سبک و سنگین می‌کنید و باوقار حرف می‌زنید، یا اینکه از اشتباهات خویش بی‌تفاوت رد نمی‌شوید و آن را می‌پذیرید و از آن شرمنده می‌شوید، همچنین وقتی حرمت دیگران را نگه می‌دارید و افراد را سبک صدا نمی‌زنید، همگی اینها جلوه‌هایی از حیا در درون شماست.

نگاه و پوشیدگی، دو نماد حیا

حیا یک ویژگی درونی است که نشانه‌های آن در رفتار فرد بروز می‌یابد. اولین نمود حیا، در نگاه انسان است. نگاه بی‌حیا، نگاهی است که حرمت‌ها را نگاه نمی‌دارد؛ مثلاً شما فردی که بدون مراعات اقتضائات اجتماعی، به دیگران زُل می‌زند و یا فرد خطاکاری که مستقیماً به شما نگاه می‌کند را، به بی‌حیایی می‌شناسید.

۱ـ فَإِنَّ اللهَ عَزَّ وَ جَلَّ کَرِیمٌ یَسْتَحْیِی وَ یُحِبُّ أَهْلَ الْحَیَاءِ (من لا یحضره الفقیه، ج ۳، ص ۵۰۶).

۲ـ لَوْ کَانَ الْحَیَاءُ صُورَةً لَکَانَ الْحُسَیْنَ علیه‌السلام (مائة منقبة من مناقب أمیرالمؤمنین و الأئمة، ص ۱۳۶).

۳ـ عَنْ أَبِی سَعِیدٍ الْخُدْرِیِّ یَقُولُ کَانَ رَسُولُ اللهِ حَیِیّاً (مکارم الأخلاق، ص ۱۷).

۴ـ وَ الْحَیَاءُ سَبَبٌ إِلَی کُلِّ جَمِیلٍ (تحف العقول، النص، ص ۸۴).

۵ـ قَالَ الصَّادِقُ علیه‌السلام الْحَیَاءُ عَشَرَةُ أَجْزَاءٍ تِسْعَةٌ فِی النِّسَاءِ وَ وَاحِدَةٌ فِی الرِّجَالِ فَإِذَا خُفِضَتْ ذَهَبَ جُزْءٌ مِنْ حَیَائِهَا وَ إِذَا تَزَوَّجَتْ ذَهَبَ جُزْءٌ فَإِذَا افْتُرِعَتْ ذَهَبَ جُزْءٌ وَ إِذَا وَلَدَتْ ذَهَبَ جُزْءٌ وَ بَقِیَ لَهَا خَمْسَةُ أَجْزَاءٍ فَإِذَا فَجَرَتْ ذَهَبَ حَیَاؤُهَا کُلُّهُ وَ إِنْ عَفَّتْ بَقِیَ لَهَا خَمْسَةُ أَجْزَاءٍ (من لایحضره الفقیه، ج۳، ص ۴۶۹).

https://konkur.info

نمود دوم حیا، پوشیدگی است؛ حیای فطری انسان‌ها، باعث شده، پوشش فقط عامل حفظ از سرما و گرما نباشد و همهٔ انسان‌ها ترجیح بدهند بخش‌هایی از بدن خود را بپوشانند. پوشش مناسب هم حرمت فرد را حفظ می‌کند و هم به این معناست که فرد، به حریم فکر، ذهن، روح، اعتقاد و نگاه دیگران احترام می‌گذارد. البته همه افراد کم‌پوشش در جامعه، افراد بی‌حیایی نیستند، ولی در هر صورت حیا با پوشیدگی سنجیده می‌شود. همان‌طور که یکی از ملاک‌های دینداری فرد، نوع پوشش اوست. **حضرت علی علیه‌السلام می‌فرماید: لباس ضخیم بپوشید؛ زیرا هر کس لباسش نازک باشد دینش نازک است.**[1] دختری که با پوشش نامناسب در جامعه ظاهر می‌شود، چه بسا ناخواسته باعث سرد شدن رابطهٔ 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.

همجوشی

به نظر شما حدود پوشش انسان‌ها باید چقدر باشد؟ چه تفاوت‌هایی در پوشش زن و مرد قائل هستید؟ استدلال‌های خود را برای تعیین حدود پوشش در کلاس بحث کنید.

واقعیت این است که اگر افراد بخواهند خودشان تعیین‌کننده حدود و قوانین باشند، هیچ‌کس زیر بار نظر دیگران نخواهد رفت و هر حدی که تعیین شود، افرادی آن را نقض خواهند کرد و باعث فروپاشی نظام اجتماعی، هرج و مرج و آسیب‌های فراوان برای زندگی خانوادگی می‌شوند.

حال اگر افراد، حدود حکیمانهٔ خداوند را در تمامی مسائل انسانی، مثل حق مالکیت، حق‌الناس، حرمت انسان‌ها، حدود نگاه، پوشش و روابط انسان‌ها محترم بشمارند و به اجرا بگذارند، زندگی شیرین‌تری را با امنیت خاطر به پیش خواهند برد.

حدود الهی در مسائل مختلف، کاملاً روشن است و ابهامی ندارد؛ خداوند در سورهٔ نور، ابتدا خطاب به مردان، بر مدیریت نگاه تأکید نموده و سپس با خطاب قرار دادن زنان، حدود پوشش را برای آنان مشخص نموده است.

پوشاندن تمام بدن زن به غیر از صورت و دو مچ، حکمی است که بین همه فرقه‌های اسلامی مشترک است. از این رو به عنوان یکی از ضرورت‌های مسلمانی و دینداری است.

البته همیشه افرادی در جامعه وجود دارند، که حدود الهی را محترم نمی‌شمارند و از تجاوز به حدود الهی و شکستن هنجارها و قانون‌های اجتماعی ابائی ندارند. در این شرایط برای اینکه افراد نتوانند جامعه را به فضای بی‌حیایی، بی‌نظمی و ناهنجاری بکشند، همهٔ افراد جامعه موظفند، مانع هنجار شکنی این افراد در محیط اجتماعی بشوند. قوانین جوامع اسلامی نیز باید به هیچ کس اجازهٔ تجاوز به حدود الهی و قانون شکنی را ندهد.

۱ـ سنن ابی داوود، ج۴، ص۶۲

https://konkur.info

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. یکی از مصادیق ارزش گذاشتن به دیگران، کمک به اصلاح فکر و رفتار آنهاست. همین دلیل امر به معروف و نهی از منکر یکی از مصادیق احترام به فرد و جامعه است.

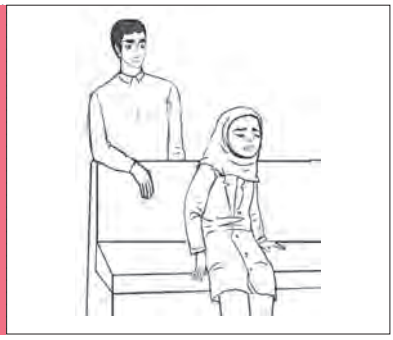
به تعبیر امام علی (ع) سایر افراد جامعه، یا هم‌کیشان تو هستند، یا اینکه مانند تو انسان‌اند[1] و خداوند آنها را تکریم کرده است[2]. فردی که عزت نفس بالایی داشته باشد، مراقب است با احترام گذاشتن به دیگران، حرمت خودش را نیز حفظ کند.

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

تشکر و قدردانی

قدرشناس بودن، یکی از نشانه‌های پختگی اجتماعی است. از دیگران برای زحماتی که کشیده‌اند، تشکر و قدرشناسی کنید و ناسپاس نباشید. **امام صادق (ع) کسی را که بابت زحمات دیگران تشکر نمی‌کند، به راهزنی تشبیه کردند که خیر و نیکی را از مردم می‌دزدد؛ چراکه دیگران را از انجام کار خیر پشیمان می‌کند.[3]**

دوری از توقعات غیرمنطقی و خلقیات بچه‌گانه



بعضی‌ها پرمدعا، 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، جرّ و بحث با دیگران را کش می‌دهد، با هر بهانهٔ کوچکی سریعاً قهر می‌کند و یا به دلایل مختلف، از شرایط گلایه‌مند است، باید برای بلوغ و پختگی اجتماعی خود تلاش کند.

۱ـ وَ أَشْعِرْ قَلْبَکَ الرَّحْمَةَ لِلرَّعِیةِ وَ الْمَحَبَّةَ لَهُمْ وَ اللُّطْفَ بِهِمْ وَ لَا تَکُونَنَّ عَلَیهِمْ سَبُعاً ضَارِیاً تَغْتَنِمُ أَکْلَهُمْ فَإِنَّهُمْ صِنْفَانِ إِمَّا أَخٌ لَکَ فِی الدِّینِ وَ إِمَّا نَظِیرٌ لَکَ فِی الْخَلْقِ (نهج البلاغه، خطبه ۵۳).

۲ـ وَ لَقَدْ کَرَّمْنا بَنِی آدَمَ وَ حَمَلْناهُمْ فِی الْبَرِّ وَ الْبَحْرِ – وَ رَزَقْناهُمْ مِنَ الطَّیباتِ – وَ فَضَّلْناهُمْ عَلی کَثِیرٍ مِمَّنْ خَلَقْنا تَفْضِیلا (سورهٔ اسراء، آیهٔ ۷۰).

۳ـ کافی، ج۴، ص۳۳

https://konkur.info

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

خوش‌برخوردی با دیگران و قاطعیت در برابر مزاحمت‌ها

انسان نیاز دارد که هم دوست بدارد و هم او را دوست بدارند و این نیاز با خُلق 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.**[1]

یکی از نتایج خُلق خوش، جاذبه 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 خُلق 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 ندارند، 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.

برخورد قاطعانه با هر نوع رفتار نادرست دیگران همواره صحیح نیست. مواقعی وجود دارد که علی‌رغم رفتار نادرست دیگری، بهتر است واکنشی همراه با بخشش و فراموش کردن بدی نشان داد. برای مثال اگر با ناهنجاری‌های درون خانواده یا جامعه، با رفتاری خوش، مقابله کنید، مخالفت و درگیری را کمتر کرده و جلوی فَوَران آن را خواهید گرفت؛ هر چند باید سعی کنید از خودتان نیز مراقبت کنید تا گزندی 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**».[2]

۱ـ بِشْرٌ فِی وَجْهِ الْمُؤْمِنِ یوجِبُ لِصَاحِبِهِ الْجَنَّةَ وَ بِشْرٌ فِی وَجْهِ الْمُعَانِدِ یقِی صَاحِبَهُ عَذَابَ النَّارِ (مستدرک الوسائل، ج۱۲، ص ۲۶۱).

۲ـ یَا أَیُّهَا الَّذِینَ آمَنُوا إِنَّ مِنْ أَزْوَاجِکُمْ وَأَوْلَادِکُمْ عَدُوًّا لَکُمْ فَاحْذَرُوهُمْ وَإِنْ تَعْفُوا وَتَصْفَحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللهَ غَفُورٌ رَحِیمٌ (سورهٔ تغابن، آیهٔ ۱۴)

https://konkur.info

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 او در برخورد با شما سوءاستفاده نکند؛ و سوم در مقابل دشمن بیگانه، که باید با شدت رفتار کنید تا نتواند بر شما غلبه کند.

مدیریت رفتار در هیجانات

هر کسی، در طول زندگی روزمرهٔ 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 اجازهٔ بروز به آن نمی‌دهند. این افراد پس از مدتی یا کاسهٔ 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. اینها افرادی هستند که در وجودشان سعه صدر را تقویت کرده‌اند.

در ذهن تو چه 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؟

۱ـ 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».

۲ـ 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».

۳ـ 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».

https://konkur.info

◆ هنگامی که خشم، انزجار، تنفر یا شادی تمام وجود شما را فرا گرفت، قبل از هرگونه واکنشی، برای لحظه‌ای بردباری کنید. بردباری یعنی تحمل داشته باشید و عکس‌العمل خویش 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 که می‌خواهید بزنید، تصمیمی که می‌خواهید بگیرید یا رفتاری که می‌خواهید انجام دهید، در ذهنتان مجسم می‌شود. این توقفِ لحظه‌ای در برابر هیجانات مختلف را تکرار و تمرین کنید.

◆ جوگیر نشوید. در شرایطی که دوستان شما هیجان‌زده، تصمیمات نپخته‌ای می‌گیرند و از شما نیز می‌خواهند با آنها همراه شوید، جوگیر نشوید و برای همرنگی با آنها رفتار نسنجیده‌ای انجام ندهید. هر چند ممکن است آنها در مقابل برخورد منطقی شما، رفتار نامعقولی از خود نشان دهند.

◆ 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.

◆ با کسی که احساس می‌کنید با شما دشمنی دارد، هر حرفی را نزنید. ممکن است روزی دوست شما شود و شما شرمندهٔ او بشوید.

حفظ اسرار خود و دیگران

اسرار، آن چیزهایی است که باید پنهان بمانند و یا حداکثر به افراد خاصی گفته شود. این اسرار می‌توانند مربوط به دیگران یا مربوط به خود شما باشند. یاد بگیرید نه تنها اسرار دیگران را حفظ کنید، بلکه همهٔ اسرار خودتان را هم بروز ندهید و بعضی‌هایش را برای خودتان محرمانه بگذارید. یا حداقل به افراد مطمئن و با تجربه بگویید. البته سفرهٔ دلتان را پیش هر کسی باز نکنید. هر کسی 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 مسایل خویش را بازگو کنید، زیرا ممکن است روزی مورد سوءاستفاده قرار گیرد. حفظ اسرار خود و دیگران، از نشانه‌های پختگی اجتماعی است.

https://konkur.info

حساسیت اجتماعی

پختگی اجتماعی، به این معنا نیست که فرد، حرکت بی‌خطر و یا بی‌اثری در جامعه داشته باشد. فرد پخته، نسبت به اطراف خود حساس است و نسبت به آسیب‌های محیط و مشکلات دیگران هوشمند است. این فرد هرجا که بتواند تغییری در اطراف خود ایجاد کند، وارد می‌شود و برای اصلاح هر آسیبی که در جامعه ببیند، اقدام خواهد کرد و با بی‌خیالی و بی‌توجهی از کنار آن نمی‌گذرد.

علاوه بر این، نسبت به مشکلات و دردسرهایی که برای دیگران پیش می‌آید نیز حساس است و با جدّیت برای حل مشکلات آنها نیز تلاش می‌کند. تعبیری مانند «مشکل خودتان است» که بعضی برای فرار از مسئولیت اجتماعی بیان می‌کنند، تعبیر صحیحی نیست.

اگر اهل مطالعه‌اید ...

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

https://konkur.info

۱۲ـ نمای ۴: پختگی عاطفی

۱۲

همجوشی

موقعیتی را برای دوستان خود بازگو کنید که به خاطر نیاز اعضای خانواده، یک برنامهٔ مهم خود را تغییر داده و به آن 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، پر از احساسات عاشقانه و هیجانات شیرین 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.

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 اگر فردی به پختگی عاطفی برسد، باید بتواند احساس دیگران را درک کند و رفتار متناسب با عواطف دیگران را از خود بروز دهد. به عنوان نمونه، وقتی پدر از مسئله‌ای ناراحت است و حوصلهٔ صحبت کردن ندارد، زمان مناسبی برای درخواست از او یا دادن گزارش کارهای روزانه به او نیست.
چند راهکار برای درک احساس دیگران در زیر آمده است:

- به حالات ظاهری دیگران دقت کنید و عواطف آنها را حدس بزنید. اگر درست نبود، با تمرین تلاش کنید حدس‌های هوشمندانه‌تری بزنید.
- 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[۱]» می‌گویند. به طور نمونه وقتی متوجه می‌شوید بهانه‌گیری خواهر یا برادرتان مقدّمهٔ 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.

۱ـ Feedback

https://konkur.info

◆ 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».**[1]

◆ 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 پیداکنیم.

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 مادرتان 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 کم‌کردن 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 رفتارهای درستی از خود بروز دهد؛ مثلاً ابراز علاقه به اعضای خانواده، بخشی از این پختگی است. بر عکس، کسی که در خانه دائماً گلایه می‌کند، نپختگی خود را نشان می‌دهد و به قول معروف « روی اعصاب همه راه می‌رود». بدیهی است 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 نیز کم می‌کند.

مدیریت روابط عاطفی

به هر رابطه‌ای که در آن سهم قابل توجهی از عاطفه درگیر شود، رابطهٔ عاطفی می‌گویند. یکی از نشانه‌های مهم پختگی عاطفی مدیریت این گونه 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.

۱ـ امام علی علیه‌السلام : فَأَحْبِبْ لِغَیرِک ما تُحِبُّ لِنَفْسِکَ وَ اکْرَه له ما تُکرِهُ لها (نهج البلاغه، نامه ۳۱).

https://konkur.info

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 زمینهٔ 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.

- چند چیز پیش‌نیاز مدیریت روابط عاطفی است؛ مدیریت ابراز احساسات، رفتار متناسب با احساس دیگران و احترام به طرف مقابل.
- برخی از افراد با احساس، با کوچک‌ترین خلأ عاطفی، دچار نوسانات عاطفی می‌شوند و نمی‌توانند روابط عاطفی خود را مدیریت کنند. خلوت با خدا و صحبت‌های محرمانه با او، آن‌قدر آرامش‌بخش است که خلأهای عاطفی انسان را نیز پر می‌کند. این تجربه، برای تقویت خلأهای عاطفی و تنظیم نوسانات آن مفید خواهد بود.

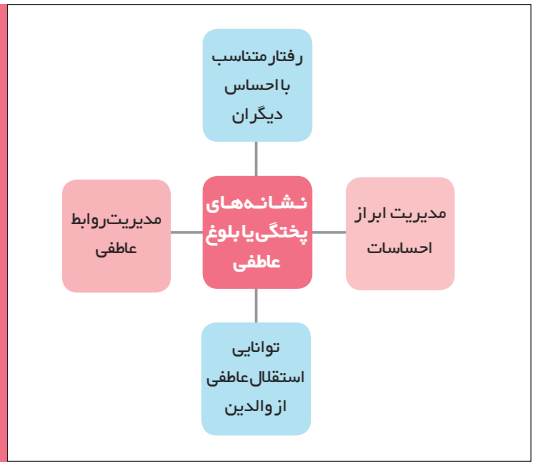
ضربات عاطفی

گاهی بعضی از افراد در روابط خانوادگی، دوستانه، یا حتی در رابطه با معلمشان، به نحوی دچار ضربات عاطفی می‌شوند که دیگر حوصلهٔ درگیری عاطفی جدیدی را ندارند. این ضربات عاطفی معمولاً بعد از یک علاقهٔ عمیق به فرد دیگری رخ می‌دهد، یعنی یک رابطهٔ صمیمی که فرد در آن عواطف سرشار خود را به طرف مقابل ابراز کرده ولی انتظاراتش 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 رانده‌شدن 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 ازدواج دنبال کرده است. اگر به مطالب بالا توجه نشود، ادامهٔ این مسیر، رمقی برای نشاط و عواطف انسان باقی نمی‌گذارد.



https://konkur.info

همجوشی

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

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

هشدار

علامت‌های زیر نشان می‌دهد که شما ظاهراً آمادهٔ ازدواج نشده‌اید:

۱ـ از ازدواج کردن وحشت دارید. در این صورت لازم است ابتدا ریشهٔ وحشت را شناسایی و آن را بر طرف نمایید.

۲ـ به خاطر احساس گناه، ترس یا خشنود کردن یک نفر دیگر، می‌خواهید ازدواج کنید. ممکن است به‌خاطر 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 غیرعاقلانه و نادرست است. «ازدواج ترحمی ممنوع!»

۳ـ تعهّدات ازدواج و زندگی مشترک را قبول ندارید. اگر خواهان زندگی مشترک بدون اصول و تعهّدات هستید، قبل از هرگونه اقدامی، حتماً در این مورد با طرف مقابلتان مفصّلاً صحبت کرده و همهٔ عقایدتان را بیان کنید.

۴ـ 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.

۵ـ تفاوت عشق را با یک احساس زودگذر نمی‌دانید؛ به این مسئله در نمای ۶ پرداخته شده است.

۶ـ با نشانه‌های بلوغ فکری، عاطفی و اجتماعی، هنوز آشنا نشده‌اید.

۷ـ 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.

صرفاً جهت اطلاع

تفاوت هوش هیجانی و بهرهٔ هوشی

در نظام‌های آموزشی دنیا و از جمله در ایران، سال‌هاست که بر «بهرهٔ هوشی» یا همان IQ[۱] تأکید می‌شود. افرادی که بهرهٔ 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

۱ـ IQ: Intelligence Quotient

https://konkur.info

ضعف‌های بسیاری دارند. این نشان می‌دهد که جنبهٔ 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 و البته اصطلاح دقیق‌تر آن «بهرهٔ هیجانی هوش» است.[1]

پیش از این تصوّر می‌شد که تنها بهرهٔ هوشی است که موفقیت فرد را در جامعه تضمین می‌کند؛ ولی در سال‌های اخیر 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 خوشبختانه EQ به خوبی آموزش‌پذیر 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 مطالعه‌اید ...

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.

همجوشی

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 ادامهٔ زندگی

.....

.....

.....

فکر می‌کنید چه زمانی برای کسب این پختگی‌ها مناسب‌تر است؟

۱ـ EQ: Emotional Quotient

https://konkur.info

زندگی با طعم حسرت

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

۱۴. نمای دو: از ماست که بر ماست!

۱۵. نمای سه: عبور از چالش‌های عاطفی

https://konkur.info

زندگی با طعم حسرت

۱۳ـ نمای ۱: مجبورم؛ نمی‌توانم با او ازدواج نکنم.

۱۳

منیژه

راننده تاکسی هر از گاهی یک‌بار با نگرانی از توی آیینه 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 کرم زده‌ام اما هنوز ردّی از گریه‌های نیم‌ساعت 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 هنر؛ 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 جلسه نقد و بررسی آخرین تئاتری که اجرا کرده بودند. نمی‌دانم چطور شد که از بین نقدها و نظرات و برداشت‌هایی که مطرح شد، بیش از همه نقدهای من مورد توجه واقع شد. به‌ویژه مهران حرف‌های مرا پسندید و مرا به جلسات بعدی هم دعوت کرد. کم‌کم من پای ثابت این جلسات شدم و من از میان رشتهٔ طراحی فرش، پرتاب

https://konkur.info

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 از جمع اهالی تئاتر ترس داشتم، آمد نزدیکم و کمک کرد تا با فضای تئاتر آشنا شوم و ترسم بریزد. این شد که وقتی از من خواست: یک روز با چندتا از بچه‌های گروه بروم مراسم افتتاحیه جشنواره تئاتر استانی، داشتم از هیجان و اشتیاق می‌مُردم. فکر می‌کردم تعداد بیشتری باشیم، اما گروهی که مهران می‌گفت فقط شامل چهارنفر بود. مسعود و الناز که حس کردم ارتباط‌شان بیشتر از یک همکاری ساده است و من و مهران. چقدر آن روز توی دلم غنج رفت وقتی فهمیدم از بین آن همه دختر، مهران مرا برای مراسم افتتاحیه دعوت کرده. آن روز انگار روی زمین نبودم. کاش بعد از آن برای مهران پیام تشکر نفرستاده بودم. مهران خیلی زودتر از چیزی که فکر می‌کردم پیام تشکرم را جواب داد و تا آخر وقت برای همدیگر پیام می‌دادیم. خیلی زود پیام‌هایمان به جایی رسید که وارد حریم شخصی همدیگر شدیم و... بعد از یک ماه، اگر دیگر حرف‌های پرمحبت مهران را نمی‌شنیدم، خوابم نمی‌برد. معتاد شده بودم به حرف‌های پر احساس و زیبای مهران. تا روزی که جملات عاشقانه‌ای به دستم رسید که حتی از جملات مهران هم قشنگ‌تر بود. اول فکر کردم مهران به‌وسیلهٔ دوستش مسعود می‌خواهد وفاداری مرا آزمایش کند هم قدری ناراحت شدم و هم از این کار متعجب. اما خیلی زود مسعود قسم خورد که مهران چیزی از این ماجرا نمی‌داند و از من هم خواهش کرد چیزی به مهران نگویم، که او می‌خواهد به خواستگاری من بیاید. من بلافاصله بهش پیام دادم که من و مهران تصمیم‌مان را گرفته‌ایم و قرار است با همدیگر ازدواج کنیم...

از توی تاکسی بوستانی را می‌بینم. فکر جدیدی به ذهنم می‌رسد. به راننده می‌گویم نگه‌دارد. 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 شهربازی. بعد از ماجرای درخواست ازدواج مسعود بود، که سمج شدم که مهران بیاید خواستگاری‌ام. برای اینکه چیزی از ماجرای مسعود نگویم، بهانه آوردم که بابا و مامان ماجرای آشنایی‌مان را فهمیده‌اند و اگر زودتر خودمان یک فکری نکنیم، آبروریزی می‌شود. البته بابا و مامان به یک چیزهایی شک کرده بودند؛ اما نه این‌قدری که من داغش می‌کردم و مهران مرتب بهانه می‌آورد، که **الان موقعیت مناسبی برای ازدواج ندارد.** دوری از یکدیگر، به‌ویژه به خودش هم سخت می‌گذشت. مهران بالاخره چند ماه بعد برای خواستگاری به خانه‌مان آمد.

بابا و مامان دیگر فهمیده بودند که رابطهٔ بین من و مهران فقط یک همکاری سادهٔ هنری نیست. عصبانی شدند و مخالفت کردند، اما دیگر نمی‌توانستیم به عقب برگردیم. تصمیم‌مان 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 داشتم 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...

ماه‌های 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 که 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 که نیامدند. این را وقتی فهمیدم که مهران شغل موقتش را هم از دست داد و هر دو خانواده‌های ما 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

https://konkur.info

که شادمهر به دنیا آمد، پدربزرگ و مادربزرگ‌ها بالاخره خندیدند. اما من نه، نمی توانستم بخندم. چرا که از وقتی ماه‌های آخر بارداری را طی می کردم، حس کردم مهران چندان به من توجه نمی کند. تازه چند بار هم دستم انداخته بود که خپل شده‌ام و من به‌خاطر این برخورد او بعضی مواقع شک می کردم که نکند او مرا لاغر می‌پسندد و به همین خاطر در آن ایام حساس بارداری، سعی می کردم رژیم غذایی هم بگیرم. حساس شدم روی رفت و آمدهایش، روی ارتباط هایش و موجی از شک که همیشه دلم را آشوب می کرد. گفتم از کجا معلوم از چشم او افتاده باشم.

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

بدی‌اش این بود که حالا دیگر مهران هم نگران تماس‌ها و پیامک‌های من بود. حس می کردم، مرتب مرا می‌پاید که با چه کسی تماس دارم. به مرور و به بهانهٔ بچه‌داری، مرا از ادامه تحصیل و فعالیت‌های هنری منع می کرد و حتی به همکارهایش هم سفارش کرده بود که مرا به جلسات نقد نمایش و نمایشنامه دعوت نکنند. اگر یکی از دانشجویان مرد دانشکده و یا حتی جوان‌های فامیل‌مان هم به من نزدیک می‌شدند، نگاه‌هایش تند و تیز می‌شد و توی خانه شر به پا می کرد. 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 شهربازی بوستان، با ذوق و شوق تاب می‌خورد. احتمالاً دیگر از حال و هوای دعواهای صبح من و پدرش 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 می گوید. مثل یک ماه قبل، شبی که مهران خانه نیامد و گفت مسعود حالش بد شده و رفته بیمارستان تا مراقبش باشد. روز بعد به مادر مسعود زنگ زدم تا حال مسعود را بپرسم. فهمیدم که او در خانه است و ماجرای بیمارستان از بیخ و بن دروغ است.

چند دقیقه بعد مسعود، که به وسیله مادرش از ناراحتی من با خبر شده بود. زنگ زد اما من بین آن همه گریه نخواستم جوابش را بدهم. بلافاصله پیامک داد و احوالم را پرسید و خواهش کرد جوابش را بدهم. بالاخره یکی دو ساعت بعد به ناچار برایش پیامک دادم که حالم خوب است. آن قدر کلنجار رفت تا بالاخره برایش از مهران گفتم و سردی زندگی‌مان. مسعود هم مرتب اظهار دلسوزی می کرد و به مهران ناسزا می گفت و مدام می گفت مهران لیاقت تو را ندارد. با این حرف‌ها و درددل‌ها حس کردم سبک‌تر شده‌ام؛ اما دیگر از خودم، مسعود و مهران بدم می‌آمد. چرا که فهمیدم مسعود قصد کثیفی دارد.

حالا دیگر با اینکه من جواب پیامک‌های مسعود را نمی‌دادم اما او هر روز برایم پیامک‌های محبت‌آمیز می‌فرستاد و اصرار می کرد مهران را رها کنم و از او طلاق بگیرم. پیامک‌ها روز به روز تندتر می‌شد و دیگر داشت لحنی از تهدید به خودش می گرفت و من مانده بودم این یکی را دیگر کجای دلم بگذارم؟... بروم به کی بگویم که تازه خودم را متهم نکند؟... 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 فرط ناراحتی می‌لرزید. 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

https://konkur.info

و فقط اوست که پیام می‌دهد، زیربار نرفت. گفت فکر کرده‌ای من باباتم که بتوانی سرم شیره بمالی. دیدی شکّم درست بود؟ گفت تو اصلاً از همان اول یک ریگی به کفشت بود. همان وقت‌هایی که با آن حرف‌های به‌اصطلاح روشنفکرانه می‌آمدی در جلسات نقد تئاتر دانشکده، باید می‌فهمیدم چشمت دنبال من است. آخرش هم به زور خودت را به من قالب کردی.

چقدر ناروا می‌گفت دلم می‌خواست می‌توانستم خفه‌اش کنم. همینم مانده بود که یک بهانه هم از من بیفتد دستش. کاش می‌شد همه ناراحتی و دردم را مثل سنگی پرت کنم توی صورتش. اما به‌جای همه اینها فقط زل زدم توی صورتش و صبر کردم تا از خانه برود بیرون. تا بعد شادمهر را بدهم دست یکی از همسایه‌ها و برگردم توی خانه. بروم توی زیرزمین و همه درها را ببندم تا بتوانم با تمام وجود ناله کنم و خودم را خالی کنم... و نفرین کردم به خودم... به مهران... به مسعود... شکوه داشتم **حتی از بابا و مامان، که چرا جلویم را نگرفتند و گذاشتند به صرف یک آشنایی سطحی و بدون شناخت عمیق با یک مرد بیمار و عوضی مثل مهران ازدواج کنم.** حالا جز خدا به چه کسی می‌توانستم راز دلم را بگویم مگر کسی جز او برایم مانده است؟

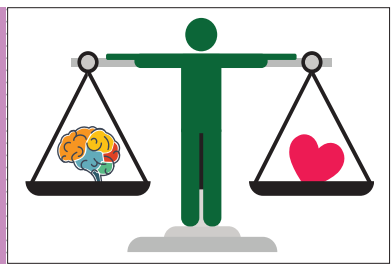
وقتی رفتم شادمهر را بیاورم، اقدس خانم از دیدن حالم جا خورد. اما معطل نکردم تا پرس‌وجو کند. گفتم بعد برایش توضیح می‌دهم. برگشتم خانه تا قدری آرام بگیرم. صورتم را شستم تا مامان متوجه گریه‌هایم نشود. باید بروم خانه بابا. مامان می‌گفت برای مریم خواستگار آمده. حیف مریم است نگرانش هستم که نکند سرنوشت مرا پیدا کند، باید چشمانش را باز کند، احساسی عمل نکند، فریب پیامک‌های به‌ظاهر محبت‌آمیز را نخورد. بابا و مامان را در مقابل عمل انجام شده قرار ندهد. باید با مریم حرف بزنم. می‌روم خانه بابا. جای دیگری ندارم برای رفتن...

همجوشی

- به نظر شما برای انتخاب یک همسر مناسب، عقل باید تصمیم بگیرد یا قلب؟
- ازدواج‌های امروز جامعهٔ 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، به‌جای 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 تصمیم‌گیرندهٔ اصلی است و باید مسئله ازدواج را امضا یا نهایی کند، قلب است نه عقل. حال می‌پرسیم پس در این میان جای عقل کجاست؟



https://konkur.info

یک اصل مدیریتی می گوید: 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 می گیرند و حرف اول را می‌زنند. طبیعی است وقتی مدیر، اول تصمیم می گیرد کارشناسان چاره‌ای جز تأیید ندارند. به همین علت خطای تصمیم گیری بالا می‌رود.
در ازدواج نیز قبل از هرگونه تصمیم و گزارشی، قلب باید از کارشناس ویژه و عالی‌رتبهٔ خود، یعنی عقل، کارِ کارشناسی طلب کند و اگر دل،قبل از تأیید عقل تصمیم گرفت، ضریب خطا و شکست بسیار بالا می رود. در فرایند ازدواج، ابتدا عقل باید با خیال آسوده و بدون هیچ آشفتگی 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 اقبال مثبتی در دلتان نسبت به او به وجود می‌آید یا نه؟ اگر هیچ احساسی، هر چند اندک شکل نگرفت، این ازدواج نباید صورت بگیرد. اینکه گفته می‌شود «نگران نباش، علاقه بعد از ازدواج می‌آید»، حرف دقیقی نیست. اگر نیامد چه؟!! **البته این سخن که گفته می‌شود: «اول عاشق شو بعد ازدواج کن» این نیز سخن بسیار غلطی است، که عوارض آن، در بعد از ازدواج آشکار می‌شود. چون در انتخاب همسر، عقل نقشی نداشته است. 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، نقطهٔ 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 علاقهٔ شدید به چیزی، آدم را کور و کر می‌کند.[1] طبیعی است وقتی دختر یا پسری برای شناخت طرف مقابل خود، از طریق روابط اجتماعی تعریف نشده و فضای مجازی ارتباط برقرار می کند و انس می گیرد، آن دو قبل از آنکه بخواهند شناختی از هم پیدا کنند به هم علاقه‌مند می‌شوند. این علاقهٔ قلبی فرصت را از عقل می گیرد. 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 تحریک کنندهٔ قلب زودتر وارد عمل نشوند. نگاه و ارتباط مستقیم و برقراری روابط عاطفی، همه تحریک کنندهٔ قلب هستند؛ جالب است که آنهایی که احساسی‌ترند بیشتر مدعی این هستند که احساساتی عمل نمی کنند. بنابراین برای خاطرجمعی از این مسئله، باید دید آیا آنچه را که من از طرف مقابل احساس می کنم دیگران هم تأیید می کنند یا نه.
مشکل منیژه دقیقاً این بود. منیژه نمی‌توانست معیارهایی را برای ازدواج در نظر بگیرد. دل او درگیر یک رابطهٔ 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.

۱ـ رسول‌الله ﷺ حُبُّکَ لِلشَّیءِ یُعْمی وَ یُصِمّ (من لایحضره الفقیه، ج۴، ص۳۸۰).

https://konkur.info

امروزه ازدواج عدّه‌ای 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 شیوهٔ شناخت آنها در صحنه‌های بعد بیان خواهد شد.

همجوشی

مواردی از شکست‌های عاطفی پیش یا پس از ازدواج اطرافیانتان را بدون ذکر نام و نشان، برای دوستان خود بیان کنید. دلایل این شکست را بررسی کنید.

انتخاب عاقلانه؛ زندگی عاشقانه

«باید عاشق باشی تا بتوانی ازدواج کنی»؛ این کلیشه تکراری و نخ‌نمای فیلم‌ها و سریال‌هاست آنها این‌طور القا می‌کنند که اگر دختر و پسری 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. این نوع ازدواج‌ها، علی‌رغم جذابیت بالایی که دارد، درصد بالایی از طلاق را به خود اختصاص داده 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؛ ضرب المثلی 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. به‌همین دلیل، زندگی زوجین با سردی گراییدن آتش عشق، شیرینی و گرمی خود را نیز از دست می‌دهد و عواقب ناخوشایندی را به همراه می‌آورد. حتی اگر شما در انتخاب همسرتان به خاطر علاقهٔ 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 ادامهٔ ازدواج، ضروری‌تر از آغاز آن است. عشقی که به تدریج و با دیدن سختیت 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 جانتان... .

https://konkur.info

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

۱ـ 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.

۲ـ 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 مؤدّبانه و حیایی که از خود نشان می‌دهید، می‌تواند مانع ایجاد محبت و وابستگی شود و نیز تعیین کنندهٔ محدودهٔ ارتباط شما خواهد بود.

اگر اهل مطالعه‌اید ...

«پنج‌شنبهٔ فیروزه‌ای» سرگذشت یک گروه دانشجوی ممتاز یک دانشگاه است، که برای تشویق به اردوی زیارتی مشهد رفته‌اند، در این رمان مسایلی همچون ازدواج، ارتباط با جنس متفاوت و نقش فضای مجازی در شکل‌گیری روابط افراد پردازش شده است.

https://konkur.info

۱۴ـ نمای ۲: از ماست که بر ماست!

۱۴

بار کج به منزل نمی‌رسد

ـ نوشته بود: مرا دو کلمه موعظه کنید.

ـ امام حسین علیه‌السلام 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 می‌آید.[1]

همان‌طور که در نمای قبلی اشاره شد، ازدواج‌هایی که در پی دوستی‌های عاشقانه شکل می گیرد و عواطف پررنگ آن فرصت شناخت را از فرد و خانواده سلب می کند، 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 بیشترِ دختران، همیشه سهم آسیب عاطفی آنها بسیار بالاتر است.

نظرسنجی

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 باهم ازدواج کنند	اگر باهم ازدواج نکنند
شناخت احساسی و غیر دقیق از یکدیگر	ایده آل گرا شدن در انتخاب همسر
از دست دادن حمایت خانواده ها	شکست عشقی
بی اعتمادی و سوءظن به همسر	بدبین شدن به جنس متفاوت
ایده آل گرا شدن به خاطر مزایای ارتباطات قبلی	مقایسه با همسر
فرسایش و خستگی ناشی از تحمل سختی‌ها	تهدید و باج خواهی
بی‌عزتی در خانهٔ همسر	تأخیر در ازدواج
تحمل فشارهای زیاد و در نتیجه، بالا رفتن توقعات	دل زدگی از ازدواج
.....	آبروریزی و بدنامی
.....	.....
.....	.....

۱ـ عَنْ أَبِی عَبْدِ اللهِ علیه‌السلام قَالَ: کَتَبَ رَجُلٌ إِلَی الْحُسَینِ علیه‌السلام عِظْنِی بِحَرْفَینِ فَکَتَبَ إِلَیهِ: مَنْ حَاوَلَ أَمْراً بِمَعْصِیةِ اللهِ کَانَ أَفْوَتَ لِمَا یرْجُو وَ أَسْرَعَ لِمَجِیءِ مَا یحْذَر (کافی، ج۴، ص۱۱۷).

https://konkur.info

در ادامه برخی از این آسیب‌ها به تفکیک اشاره می‌گردد.

اگر ارتباط منجر به ازدواج شود

اگرچه ازدواج‌هایی وجود دارد که با عشق رمانتیک شروع شده و تداوم نیز یافته است، ولی بدون بحران نبوده و نیست. با این‌حال، در بسیاری از کشورها ازدواج ناشی از عشق رمانتیک[1]، 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:

۱ـ بی‌اعتمادی و سوءظن

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 با فرد دیگری قرار تازه‌ای بگذارد و شوهرم از همان راهی که مرا انتخاب کرده، 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 تجربهٔ شخصی است.

۲ـ 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 «دورهٔ 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 وهوای 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.

۳ـ از دست دادن عزت و احترام نزد خانوادهٔ همسر

هر دختری با هزار امید وارد خانهٔ بخت می‌شود و دلش می‌خواهد مورد احترام، عزت و محبوبیت خانوادهٔ همسرش باشد. همچنین دوست دارد شوهرش نیز در خانوادهٔ 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.

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

https://konkur.info

۴ـ 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.

۵ـ فرسایش آستانهٔ 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.

آمادگی شکست

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

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:

۱ـ ضربهٔ 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 «مقدمهٔ 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 باهاش 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

https://konkur.info

گذراست و جایگزین‌پذیر 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 ضربهٔ 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 نمی‌برَد. این وضعیت می‌تواند یکی از انواع افسردگی باشد که حتماً به مراجعه و درمان توسط روان‌شناس و حتی گاهی روان‌پزشک نیاز دارد.

همجوشی

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.

۲ـ آرمان‌گرایی در انتخاب

وقتی تجربهٔ ارتباط با پسرها در دختری زیاد شد او امتیازات هر کدام را جداجدا 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 بپذیرد. 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.

۳ـ دل‌زدگی از ازدواج

❤️ این ارتباطات، آن چنان عواطف دختر را درگیر می‌کند که اگر به ازدواج منجر نشود، او را به حدّی دل‌زده می‌کند که احساس می‌کند ظرفیت روحی برای ازدواج را از دست داده است و می‌گوید: «حال و حوصلهٔ هیچ کسی را ندارم!». در واقع عشق‌های ناکام پیشین که موجب سرخوردگی وی شده است، معمولاً به یک نفرت عمومی و بی‌اعتمادی نسبت به جنس متفاوت منجر می‌شود؛ به‌خصوص 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 آشنایید. 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.

https://konkur.info

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 می دهد که با احساسات او بازی کنند و برایش ارزشی قائل نباشند.

چه دانش‌آموزان خوش‌استعداد و خوش‌فکری 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. این گونه دانش‌آموزان مطلبی را که همیشه با یک‌بار خواندن یاد می گرفتند، حالا ده بار می‌خوانند ولی باز حواسشان جای دیگر است؛ وقت می‌گذارند ولی نتیجه نمی‌گیرند؛ یا اصلاً دست و دلشان به درس نمی‌رود. بهتر است تا آنجا که ممکن است فرد، درگیر این روابط نشود؛ اما اگر به هر دلیلی درگیر شد، راهکارهایی که در نمای بعد بیان می‌شود، به او کمک می کند تا از استمرار و عمیق‌شدن این روابط خودداری کند.

همجوشی

با توجه به آسیب‌های فراوانِ ناشی از ارتباطات نادرست دختر و پسر، به‌نظر شما علت رواج این پدیده در سال‌های اخیر چیست؟

اگر اهل مطالعه‌اید ...

«من و دوست...ام» کتابی است که به بررسی پدیده روابط دختر و پسر در بین قشر جوان و نوجوان جامعه امروز پرداخته و با تحلیلی منطقی، معایب این دوستی‌ها را بیان نموده است. فصل‌های «عوامل فراگیر شدن این روابط» و «آسیب‌های این نوع روابط» را حتماً مطالعه کنید.

پاکان برای پاکان

آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که بیشترین لذت ازدواج را چه کسی می‌برد؟ آیا همهٔ افراد به یک نسبت از ازدواج لذت می‌برند؟ کسی که روح و عواطفش بکر و تازه بوده و تا هنگامی که ازدواج نکرده کسی را به قلب خودش راه نداده باشد، لذتی بیشتر از دیگران خواهد برد. دختر یا پسری که قبل از ازدواج خود، در جامعه با حجب و حیا رفتار کرده و با کسی «ازدواج عاطفی» نکرده است، تازگی عشق را در همسرش تجربه می کند. اینها امانت‌دارانی هستند که قبل از اینکه با کسی پیمانی بسته باشند، حفظ امانت کرده و قلب خود را به روی کسی نگشوده‌اند و بعد از ازدواج قدرت و ضمانت امانت‌داری‌شان به مراتب بیشتر خواهد بود. عشق بکر در یک فضای مطمئن، پایدار و صمیمی سهم اینهاست. برای همین است که قرآن توصیه کرده است که زنان پاک، با مردان پاک ازدواج کنند و مردان پاک، زنان پاک را برگزینند:

الطَّیِّبَاتُ لِلطَّیِّبِینَ وَالطَّیِّبُونَ لِلطَّیِّبَاتِ (سوره نور، آیه ۲۶)

https://konkur.info

۱۵ـ نمای ۳: عبور از چالش‌های عاطفی

۱۵

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 خوش‌بیان، 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.

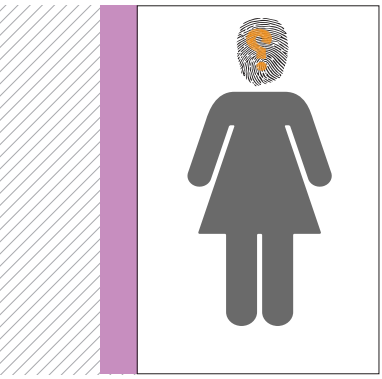
... یک‌سالی گذشت. روزی همان دختر به دفترم آمد و گفت: یک‌ماه است از بیمارستان مرخص شده‌ام. با تعجب پرسیدم چرا؟ گفت: راستش فهمیدم شاهین هم، همان جوره که می‌گفتید.

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.

هویت و دوستی

یکی از مهم‌ترین ابعاد هویتی هر کس این است که وی اهداف مهم و اولیه زندگی‌اش را مشخص کند و سبکی را برای ادامهٔ زندگی برگزیند. کسی که اصلاً نمی‌داند در زندگی به دنبال چیست و یا باید به دنبال چه چیز 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[۱] متناسب خود را نشناخته و انتخاب نکرده است، در سایر انتخاب‌های زندگی‌اش هم دچار مشکل خواهد شد.



بسیاری از پسرها، بعد از پیدا کردن شغل پایدار و بسیاری از دختران بعد از ازدواج، مسیر زندگی مشخص‌تر و روشن‌تری دارند. اینکه فردی ده مسیر مختلف را برای آینده‌اش انتخاب کرده است نشان می‌دهد که هنوز هویتش کامل نشده است. همان‌طور که چند سال قبل می‌گفت می‌خواهم هنرپیشه بشوم، یا روزی می‌گفت می‌خواهم مهماندار هواپیما شوم، حالا نیز 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 به استعداد و شرایط خودش توجه ندارد و فقط نگاهش به این است که دیگران چه چیزی می‌خورند و چه چیزی

۱ـ Life course

https://konkur.info

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 تأخیریافته[1] 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.

ویژگی ارتباطات دوران نوجوانی

بسیاری از مسائل و ارتباطاتی که نوجوانان در آن درگیر هستند، بعد از شکل‌گیری هویتشان رنگ می‌بازد. به‌همین دلیل وقتی در سنین بالاتر به یاد خاطرات دوران نوجوانی می‌افتند، از اینکه چقدر در دوران نوجوانی خویش این مسائل را جدی می‌گرفتند تعجب می‌کنند. همان‌طور که خود شما امروز به خاطرات دورهٔ متوسطهٔ اول خود می‌خندید یا از رفتارهای آن وقتتان تأسف می‌خورید، در حالی که هر مسئله‌ای در دورهٔ 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 حتّی یک هفته ممکن است برای خودش چندین چشم انداز یا جایگاه اجتماعی تصوّر کند.
بنابراین، دل بستگی‌های 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 شروع کنندهٔ ارتباط، پسران هستند و متأسفانه هرگاه بخواهند، بدون در نظر گرفتن عواطف دختر و پذیرش هیچ مسئولیتی، این ارتباط را قطع می‌کنند. درحالی‌که 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 عزت‌نفس 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.

تدبیرهایی برای قطع ارتباط

شاید در اطرافتان کسانی را دیده باشید که درگیر ارتباط‌های نادرست هستند. شما می‌توانید با استفاده از راهکارهایی که در ادامهٔ این نما مطرح می‌شود، 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.

۱ـ Moratorium

https://konkur.info

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 بلاتکلیفی 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 یه فرصت دیگه به همدیگر بدیم» و... معمولاً از طرف مقابل شنیده می‌شود که ممکن است دختر را در تصمیمش مردد سازد، ولی بعد از اینکه دختر تصمیم به قطع ارتباط گرفت، نباید فرصت این چانه‌زنی‌ها یا حتی تهدید را به طرف مقابل بدهد؛ بلکه باید صریحاً به او اعلام موضع کند. دختر، مسئول احساسات طرف مقابل نیست و مجبور نیست او را راضی یا قانع کند. قطعاً هر گونه قطع ارتباطی ناراحتی دارد و البته در پسرها دورهٔ آن کوتاه‌تر است.

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

۱ـ تدبیرهای شناختی

هر وقت خواستید یک مشکل را در زندگی کسی برطرف کنید یا در او تغییری اساسی ایجاد کنید، 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.
- شناختت 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 غلبهٔ 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 برسی.
- 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.

https://konkur.info

◆ **این تفکر جایگزین را همیشه در ذهنت داشته باش که «چه بسا چیزی را نمی پسندی ولی به نفع توست و چه بسا چیزی را دوست داری ولی به ضرر توست.»**[1]

◆ 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 شایستهٔ 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 پرهیز کن و با نگاه واقع‌بینانهٔ 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 علاقهٔ خاصی پیدا کردی؛ هرچند ممکن است بعضی از این چرایی‌ها آگاهانه نباشد. ازجمله 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.[2] اگر این رابطه ناشی از نگرانی و ترس از طرد شدن باشد، بهتر است هرچه سریع‌تر رابطه را قطع و خودتان را درمان کنید. اگر هم احساس می‌کنید چرایی عشقتان، یک علت سالم، منطقی و ایمن دارد، بهتر است وارد فرایند ازدواج شوید.

◆ **اگر اهل مطالعه‌اید ...**

یک کتاب متفاوت؛ شما را به مطالعهٔ متنی توصیه می‌کنیم که انواع رابطهٔ دو جنس را مورد بررسی قرار داده است؛ مهم‌تر از همه آنکه پیامبر مهربانی‌ها آموزش این متن را به دختران توصیه کرده‌اند. سورهٔ نور از زیباترین و کاربردی‌ترین سوره‌های کتاب آسمانی مسلمانان است.

۲ـ 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.

۱ـ قرآن کریم، (سورهٔ بقره، آیه ۲۱۶).

۲ـ شناسایی و درمان این موقعیت‌ها که به آن «طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه» می‌گویند، نیازمند مطالعهٔ دقیق یا مراجعه به متخصص است.

https://konkur.info

◆ 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، از عشق مجازی عبور کرده و به عشق حقیقی دست یافتند. به طور کلّی 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 به همراه می‌آورَد. در همین زمینه است که می‌گویند عشق مجازی تبدیل به عشق حقیقی می‌گردد.

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

۳ـ تدبیرهای رفتاری

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

◆ موضوعی درگیرکننده‌ای که تمام فکر و ذهنت 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 و رد و بدل کردن پیامک و هر کار دیگری که احساسات تو را تحریک می‌کند، پرهیز کن.

◆ هرگز به محیط‌هایی که احتمال حضور او وجود دارد، نروید و تا جای ممکن از رفتن به محیط‌هایی که با یکدیگر خاطراتی دارید، پرهیز کنید.

◆ راه‌های ارتباطی خودت با او، مثل تماس تلفنی و رابطه در شبکه‌های اجتماعی را قطع و یا مسدود کن.

◆ هدیه‌هایی را که از او گرفته‌ای و هر نشانهٔ دیگری که تو را به یاد او می‌اندازد از بین ببر.

عموماً پسرها، هر جوابی را حتی اگر تند، خشن، منفی و حاوی توهین باشد، به معنی میل طرف مقابل به ادامهٔ رابطه برداشت می‌کنند. بنابراین پس از قطع رابطه نباید هیچ ارتباط دیگری چه مثبت و چه منفی از سوی شما وجود داشته باشد.

◆ حتی اگر درگیر رابطه نیستید ...

روشن است که اگر شما درگیر این رابطه‌ها یا دوستی‌های اجتماعی نیستید و توانسته‌اید خودتان را حفظ کنید، در فضای ایمن‌تری به‌سر می‌برید. در عین حال لازم است دو نکته را رعایت کنید:

نارضایتی از رفتار اشتباه دیگران را همیشه در خودتان زنده نگه دارید. حتی اگر نمی‌توانید این نارضایتی را به آنها

https://konkur.info

منتقل کنید یا آنها را از اشتباهشان بازدارید، حداقل لازم است از درون، از رفتار اشتباه آنها ناراضی بمانید. این مسئله اختصاصی به این اشتباه ندارد؛ روزی که از اشتباه دیگران راضی شدید، خودتان را نیز در آن اشتباه شریک بدانید. از کمک کردن به افرادی که در این رابطه گرفتار شده‌اند، خسته نشوید. البته به شرطی که توانایی لازم را برای این امر داشته باشید و خودتان گرفتار نشوید.

تذکری که به دیگران می‌دهید و آنها را از اشتباهشان منع می‌کنید، کم و بیش تأثیر دارد؛ هرچند امروز آن تأثیر را نبینید. کسی که از نظر اجتماعی زنده است، نمی‌تواند نسبت به دیگران بی مسئولیت باشد و هیچ تأثیرگذاری اجتماعی نداشته باشد. تأثیرگذاری مثبت شما نشانه‌ای از حیات اجتماعی و زنده بودن شماست. گاهی به این فکر کنید که اگر هویت یک نفر را به سمت آرمان‌های متعالی و ارزشمند تغییر دهید یا بتوانید سبک زندگی‌اش را از اشتباه دور کنید، چه نقش مهمی در تغییر سرنوشت او داشته‌اید. ارزش این کار را درک کنید و برای آن از هیچ تلاشی فروگذار نکنید. به این فکر کنید که هریک از ما در طول عمرمان توانسته‌ایم سرنوشت چند نفر از دوستان و اطرافیانمان را به سمت ارزش‌ها سوق بدهیم.

همجوشی

براساس تدبیرهای بالا، نمونه های عینی را که شاهد نتیجه‌بخشی 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 شیوهٔ رایجی برای باج‌خواهی، ادامهٔ 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.

https://konkur.info

زندگی با طعم آرامش

۱۶. نمای یک: از ازدواج چی می‌خوام؟

۱۷. نمای دو: مرد زندگیت را بشناس (۱)

۱۸. نمای سه: مرد زندگیت را بشناس (۲)

https://konkur.info

زندگی با طعم آرامش

۱۶ـ نمای ۱: از ازدواج چی می‌خوام؟

۱۶

مهتاب

این چندمین خواستگار بود. عددش هم از دستم در رفته. مهندس نوید مقدمی، فوق‌لیسانس 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 دخترهٔ بی‌فکر، چقدر خنزر پنزر دارد. نمی‌دانست که این عکس ها و کتاب‌ها، این قاب‌ها و پیکسِل، 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 خاطرهٔ زندگی‌تان 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 نیاورَد. گفت: خاطره‌ها مال گذشته‌اند و او فقط به آینده فکر می‌کند!

وقتی شروع به صحبت کرد، خیلی با اعتمادبه‌نفس درباره وظایف من در خانه حرف

https://konkur.info

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 می خواهد 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 همهٔ 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 خانه است یا دارد اخبار گوش می دهد 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 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 جمعه‌ها هم که بابا 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 می کند 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 می کند.

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 در یک چنین خانواده‌ای، رفته‌ام دنبال این رشتهٔ به قول بابا تیتیش‌مامانی. اولین بار هم که به بابا گفتم می‌خواهم بروم رشتهٔ هنر، چنان چپ چپ 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: ببین باباجان... اجازه دادم بروی رشتهٔ 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 در 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. بین برو بچه‌ها معروف

https://konkur.info

بود آدم آینده‌داری است. بابا اما می‌گفت: تا تعریفت از آینده چه باشد.
با خسروی سر پروژهٔ عکاسی‌ام آشنا شدم. من عکاس پشت صحنهٔ فیلمش بودم. بهمن خسروی باسواد بود و ایده‌های خوبی داشت. در چند نشریهٔ سینمایی نقد فیلم می‌نوشت. در یک مؤسسهٔ سینمایی کلاس آموزش فیلم‌نامه‌نویسی داشت. با چنان هیجانی درباره عکس‌ها و نقاشی هایم حرف می زد 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. هیچ کس تا به‌حال 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 می کردم که در خواستگاری سیگار نکشد؛ اصلاً اگر این مشکل سیگار 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 نداشتنِ خانوادهٔ خسروی با فضای خانوادهٔ ما توجه نکرد. همه چیز خوب بود تا جایی که بابا خواست بفهمد برنامهٔ 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 می کنی 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 فیلم‌نامه که دو سال است برایش تهیه کننده پیدا نکرده. اصلاً آدمی که مغازه‌اش را بفروشد و برود خرج اَتینا کند، عقل معاش ندارد! من به چنین آدمی نمی توانم اطمینان کنم...! روز بعد خواستم مامان را قانع کنم تا بابا را راضی کند یک بار دیگر بهمن را ببینند. گفتم در رشتهٔ کاری‌ام تا حالا هیچ کس به اندازهٔ بهمن من و استعدادهایم را درک نکرده... گفتم نگران مسائل مالی‌مان هم نباشید، من هم کار می کنم و با کمک هم، زندگی‌مان را می‌چرخانیم. کمی‌هم ساده‌تر زندگی می کنیم و مشکلی پیش نمی‌آید.
مامان گفت: حالا این هم آش دهان‌سوزی نیست که تو این قدر اصرار می کنی؟ فعلاً هم بابایت قبول نمی کند. یک خواستگار دیگر تماس گرفته. حالا صبر کن آنها هم بیایند و بروند. اگر این هم به نتیجه نرسید، دوباره می‌نشینیم با بابایت صحبت می کنیم.
خواستگار بعدی همین مهندس مقدمی بود که روز خواستگاری صحبت‌هایمان قبل از اینکه درست‌وحسابی 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 می کند. 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 نمی‌توانستیم دو کلمه با هم حرف بزنیم، چه آینده‌ای می‌توانم داشته باشم؟... حالا گیرم در چهارتا شرکت، رئیس و مدیرعامل هم باشد، من که شریک اقتصادی نمی‌خواهم، من همسر می‌خواهم. 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... .

https://konkur.info

در ذهن تو چه می‌گذرد؟

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

گزینه	ملاک و معیار	نظر شما
آدم با سوادی بود.	درک و تحصیلات	
فوق لیسانس برق و دانشجوی ترم اول مقطع دکترا بود.		
با چنان هیجانی درباره عکس‌ها و نقاشی‌هایم حرف می‌زد که دلم می‌خواست هیچ‌وقت ساکت نشود.	تناسب فکری و توجه به علایق زن	
هیچ‌کس تا به حال به این اندازه فضای آثار من را درک نکرده بود.		
من استعدادهای دیگری هم دارم که برایم مهم‌اند و دلم می‌خواهد وقت‌هایی داشته باشم که برای خودم باشد و به کارهای خودم برسم.		
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 عکس ها و کتاب‌ها، این قاب‌ها و پیکسل‌ها، هر کدام برای من یک خاطره است.		
بابا اصلاً به تناسب نداشتنِ خانوادهٔ خسروی با فضای خانوادهٔ ما توجه نکرد.	تناسب خانوادگی	
فقط کاش در خواستگاری سیگار نکشد؛ اصلاً اگر این مشکل سیگار را نداشت، خیلی خوب می‌شد.	دوری از دخانیات	
آدمی که مغازه‌اش را بفروشد و برود خرج اَتینا کند، عقل معاش ندارد.	عقل معاش	
آدمی باید کنارت 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.		
حالا گیرم او توی چهار تا شرکت رئیس و مدیرعامل باشد.	شغل پردرآمد	
بابا جواب «نه» داد؛ چون پس انداز و شغل رو به راهی نداشتند.	دارایی اولیه	
بابا و مامان چندتایی را چون خانه و ماشین نداشتند رد کردند.		
در نقاشی و عکاسی ایده‌های خوبی داشت.	عامل پیشرفت	
من‌مانده‌ام 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!	استقلال مالی و موقعیتی	
یکی شان را می‌گفتم قدش به زور به آیفون می‌رسد.	ظاهر	
آن یکی را می‌گفتم خورجین تنش کرده. به‌جای لباس و ردش کردم.	سبک پوشش	
با کت و شلواری نه چندان شیک که احتمالاً یک سایز هم برایش کوچک شده بود، نشسته روبه‌روی من.		
این آدم هشت سال از تو بزرگ‌تر است.	اختلاف سنی	
بابا هفت، هشت‌تایی را جواب «نه» داد چون سربازی نرفته بودند.	سربازی	

https://konkur.info

با چه کسی باید ازدواج کرد؟

در صحنهٔ «زندگی با طعم پختگی»، با اهمیت بحث پختگی عقلی، پختگی عاطفی و پختگی اجتماعی آشنا شدیم و در صحنهٔ «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 با اخلاق 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 واژهٔ «خوب» برای هر فرد یک طور معنا می‌شود و نمی‌تواند بیان کنندهٔ معیار مشخّصی 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 رشتهٔ آسان و راحت در دانشگاه است که بتواند هرچه زودتر مدرکش را بگیرد. برای کسی که در پی کسب ثروت است، آیندهٔ شغلی 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 درنظر 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.

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

https://konkur.info

همجوشی

فرض بگیرید همسرتان فردی ثروتمند، دارای تحصیلات عالی، خوش‌تیپ و جذاب است؛ آیا در هر یک از شرایط زیر با او احساس خوشبختی می کنید؟

- او، حسّاس، بددل و بداخلاق است.
- با شما تفاهم و همدلی ندارد.
- مرد زندگی نیست و مسئولیت‌هایش را نسبت به زندگی مشترک انجام نمی‌دهد.
- به گونه ای رفتار می کند 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 حال در کنار او احساس آرامش خواهید داشت؟

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

آرامشی برای یک عمر

همان گونه که در همجوشی متوجه شدید، آن چیزی که خوشبختی ما را تضمین می کند، آرامش واقعی در زندگی است. **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 می کنید این سخنان شعارگونه است، بد نیست به دفاتر مشاورهٔ خانواده مراجعه کنید و پای درددل مراجعان مرفّهی بنشینید که با وجود امکانات بسیار، لذّتی 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 احساس امنیت بیشتری دارد و آرامش بیشتری را تجربه می کند. در سایهٔ همین آرامش است که اغلب طوفان مشکلات هم نمی‌تواند زندگی خانوادگی را از هم فروپاشد.

❤️ **آرامش «انتخاب کردنی» است و نتیجهٔ 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 می کنم»؛ 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 اضطراب های زندگی است. میدان زندگی، میدان مشکلات، بلاها و بالاخره 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 زمینهٔ خوشبختی بچه‌هایی که در این خانه متولد می‌شوند و پرورش می‌یابند نیز فراهم خواهد شد. یعنی از این جهت؛ زمینه برای خوشبختیِ همهٔ اینها فراهم است.

https://konkur.info

هشدار

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 خواستگارتان 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، اختلاف ها 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.

همجوشی

اگر مهتاب بخواهد کسی را برای ازدواج انتخاب کند که باعث پیشرفت‌او 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؟ با دوستانتان در این‌باره گفتگو کنید.

- 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 نمی شود. اگر معیارهای زیادی داشته باشید، ضریب خطا بیشتر می‌شود و کمتر کسی یافت می‌شود که همهٔ آنها را در سطح بالا داشته باشد. پس اگر تعداد معیارهایتان زیاد است، مجبورید در هر یک از معیارهایتان راحت‌تر به افراد نمرهٔ 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

https://konkur.info

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 صحنهٔ 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 تحصیل کردهٔ ساکن لندن است که به دلیل مسلمان بودنش، سال‌ها صبوری می‌کند که بتواند پایبندی به اعتقادات مذهبی‌اش را حفظ کند و در عین‌حال ازدواج خوبی داشته باشد.

بهترین انتخاب، انتخاب بهترین نیست!

در انتخاب همسر هنگامی می‌توانید به آرامش دست یابید که نتیجهٔ مطلوبتان را با هزینهٔ معقولی به‌دست آورید. چنین شرایطی هنگامی رخ می دهد که میزان جذابیت و توانایی همسر مجموعاً در حدّ شما باشد زیرا اگر همسرتان در کل، موقعیت پایین‌تری نسبت به شما داشته باشد، ممکن است به نتیجهٔ مطلوبتان نرسید و اگر موقعیت همسرتان خیلی بالاتر از شما باشد، گرچه ممکن است به نتیجهٔ مورد نظرتان دست یابید، امّا برای پرکردن این فاصله هزینه های 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 می بیند. ازدواج با چنین فردی نیز نمی‌تواند شما را به آرامش برساند.

در طول صحنهٔ «زندگی با طعم انتخاب» نکاتی را خواهید آموخت تا بتوانید از بین خواستگارانتان تشخیص دهید چه کسی گزینهٔ مناسبی برای ازدواج با شماست.

https://konkur.info

۱۷ـ نمای ۲: مرد زندگی‌ات را بشناس(۱)

۱۷

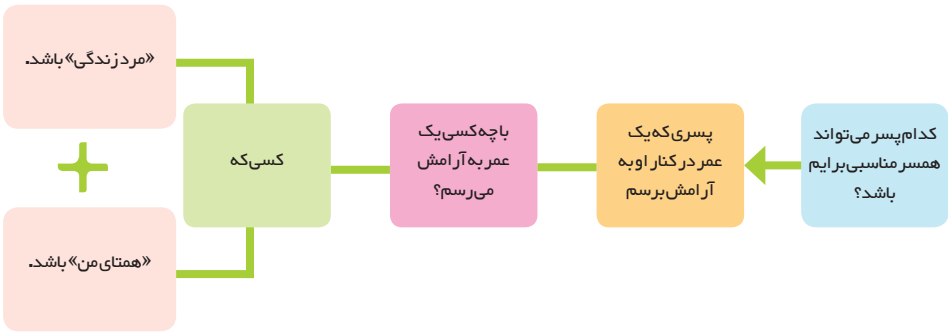
با چه کسی به آرامش می‌رسیم؟

نظرسنجی

برای کدام‌یک از ویژگی‌های زیر که نشان‌دهندهٔ صفات مطلوب مرد زندگی شما است، اهمیت قائل هستید؟

- توانایی کسب درآمد
- توانایی تسلّط بر خود
- زیبایی و خوش هیکلی
- توانایی تأمین نیازهای عاطفی
- صلابت و توانایی ادارهٔ زندگی
- توانایی حفاظت و نگهبانی از حریم خانواده
- توانایی تربیت فرزندان
- اخلاق خوش
- خوش‌تیپی و شیک‌پوشی
- اقتدار و غیرت

در نمای اول گفته شد که قرار است با ازدواج، شما در کنار همسرتان به آرامش برسید. در این زمینه ملاک‌ها 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 نمی‌خورد و هر دختری به هر پسری نمی‌خورد. باید قاعده‌ای وجود داشته باشد که با وجود اختلاف سلیقه‌های 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 ادامهٔ این صحنه، اصل «مرد زندگی» و در صحنهٔ بعد اصل «همتا بودن» بیان خواهد شد.

https://konkur.info

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 خلقیات 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:

۱ـ 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 دخل‌وخرج 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 همهٔ 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 بر آید، بنابراین تبدیل به شخصیتی وابسته و سربار خواهد شد. بر عکس ممکن است پسری اهل کار باشد ولی دارایی اولیهٔ 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 دانشجو باید در حد کار پاره‌وقت 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.

https://konkur.info

راه‌های تشخیص

- در جلسات خواستگاری، از خواستگار سوابق کاری‌اش را جویا شوید و بپرسید 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 راستی آزمایی شود.
- از خواستگار بپرسید برای آینده چه برنامه‌ای دارد و از پاسخ او بفهمید که چقدر نسبت به آینده دغدغه‌مند است و یا بلندپروازی می کند. ایده‌هایش چه میزان قابل تحقق است و تاچه حد به دخل و خرج زندگی توجه دارد.
- به استقلال فکری پسر بیشتر از استقلال اقتصادی او توجه کنید، زیرا اگر استقلال فکری داشته باشد، به زودی ضعف استقلال اقتصادی 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 فردِ بی‌اراده‌ای نباشد با استقلال فکری منافاتی ندارد.

همجوشی

ابتکار شما برای تشخیص عقل معاش خواستگار چیست؟

ب) کسب لقمهٔ حلال

عموماً همهٔ افراد در پی کسب لقمهٔ حلال هستند و نمی‌خواهند فرزندانشان را با حرام‌خوری بزرگ کنند. کسب نان حلال وظیفه و هنر یک مرد است، ولی برخی از افراد نمی‌دانند چگونه لقمهٔ حلال کسب کنند یا فکر می کنند 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 لقمهٔ او حرام نشود، از معیارهای اصلی مرد زندگی است.

لقمهٔ حرام آثار زیادی دارد که ناگزیر شما را درگیر خواهد کرد و در تربیت فرزندانتان تأثیر می گذارد. از جمله اینکه فرزندان، زیر بار تربیت صحیح و توصیه‌های به حق والدین نمی‌روند. همان طور که امام حسین علیه‌السلام در روز عاشورا به حضرت زینب علیهاالسلام فرمودند: شکم اینها از لقمهٔ حرام پر شده است که سخن حق را نمی پذیرند. علاوه بر این، لقمهٔ حرام زندگی شیرین و سرانجام خوشی را در پی نخواهد داشت. امام هادی علیه‌السلام فرمود: «مال حرام، رشد و نموّ 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، ره‌توشهٔ فرد به آتش جهنم است».[1]

۱ـ إنَّ الْحَرامَ لایَنْمی ، وَإنْ نَمی لا یبارَکُ فیهِ، وَما اَنْفَقَهُ لَمْ یؤْجَرْ عَلَیهِ، وَ ما خَلَّفَهُ کانَ زادَهُ إلَی النّارِ (کافی، ج ۵، ص ۱۲۵).

https://konkur.info

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 بهرهٔ صحیح و فراوانی که از آن باید برده شود و نیز عاقبت خوشی را که باید برای صاحبانش فراهم کند، در پی نخواهد داشت.

همجوشی

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

اگر اهل مطالعه‌اید ...

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 مهمّی 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 شئونات 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 تجدیدنظر 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» تلقّی می‌کند.

ازدواج، شراکت اقتصادی نیست بلکه شراکت عاطفی است. شراکت عاطفی زمانی ایجاد می‌شود که زن‌ومرد در زندگی نقش‌های مکمل بازی کنند و نه نقش‌های یکسان. به عبارت ساده‌تر، وظیفه و نقش حفاظت و حمایت مالی از خانواده بر عهدهٔ 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

https://konkur.info

اجتناب ناپذیر است اما در عین حال کاملاً اختیاری و وابسته به تشخیص و میل و ارادهٔ 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 هریک 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 به‌طور کامل بر عهدهٔ 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.

راه‌های تشخیص

- 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 خانهٔ 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 ازدواجت شده است که با پاشنهٔ پا در را بازکنی. 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.

https://konkur.info

۲ـ 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 وجودش آرامش‌بخش 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، بزرگ‌منشی، 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 علیه‌السلام، وقتی دید دو دختر جوان گوسفندان خود را از چاه دور می‌کنند و منتظرند تا بعد از مردانِ چوپان، به گوسفندانشان آب بدهند، از خود غیرت نشان داد و مسئولیت آب دادن به گوسفندانِ آن دو دختر را برعهده گرفت. **(برگرفته از آیات ۲۳ تا ۲۶ سورهٔ قصص)**

فرد بی‌غیرت به دلیل بی‌مسئولیتی یا ترس، حاضر به جلوگیری از آزار رسیدن به زنان اطراف خودش نیست. البته **بی‌غیرتی می‌تواند ناشی از این باشد که خود مرد نیز پاکدامن نیست و خودش اهل آزار زنان دیگر است.**[1] 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 عفیفانه، نوعی تعصب بی‌منطق و ظلم است.**[2] 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 به‌طور کلی به دیگران یا همسرش بدبین است، آرامش و اعتماد را از خانواده‌اش می‌گیرد. **پس مردِ زندگی بددل و شکاک نیست ولی غیرتمند است و غیرتش را به‌جا استفاده می‌کند.**

۱ـ امام علی علیه‌السلام: و عفّته علی قدر غیرته. پاکدامنی مرد به اندازه غیرتمندی او است. (نهج البلاغه، حکمت ۴۷).

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

https://konkur.info

راه‌های تشخیص

- در جلسات خواستگاری درباره حساسیت‌های پسر درباره خانواده و اطرافیان، به‌خصوص 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 کلّیات 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.

https://konkur.info

۱۸ـ نمای ۳: مرد زندگی‌ات را بشناس(۲)

۱۸

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

◆ امام رضا علیه‌السلام در جواب او فرمود: «اگر بداخلاق است، به او دختر مده!»[۱]

۳ـ اخلاق خوش

به نظر شما چه چیز می‌تواند جای اخلاق خوب را بگیرد؟

کسی که بداخلاق است، خانواده‌اش از او خسته و بیزار می‌شوند.[۲] شما می‌خواهید یک عمر با او زندگی کنید. با خیلی از کمبودها می‌توان زندگی را ادامه داد ولی هیچ چیز نمی‌تواند بداخلاقی یک فرد را جبران کند. **بداخلاقی یک مرد در زندگی، هم زندگی را برای خودش و هم برای شما سخت و ناگوار خواهد کرد.**[۳] وقتی مردی بداخلاق باشد، زندگی با او، با تلخی‌هایی مثل حسد، کینه توزی، فحاشی و ضرب و شتم همراه است و خانواده‌اش تحت‌فشار قرار خواهند گرفت. از این مردان باید برحذر بود؛ چرا که **پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمودند: بدترین مردم کسی است که خانواده‌اش را تحت فشار قرار می‌دهد.**[۴]

البته نباید خوش‌اخلاقی را با خنده‌رو بودن اشتباه گرفت. **امام صادق علیه‌السلام، شاخص خوش‌اخلاقی را فروتنی، خوش‌گفتاری و خوش‌برخوردی می‌دانند.**[۵]

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 درازمدّت تحت‌الشعاع قرار می‌دهد.

همجوشی

آیا ممکن است طرف مقابل بداخلاقی‌هایش را از شما بپوشاند؟

چه عواملی باعث می شود که شما قبل از ازدواج نتوانید از بداخلاقی‌های فرد مطلع شوید؟

چگونه می‌توانید چرب‌زبانی‌ها و ابراز علاقهٔ فردی را از خوش‌اخلاقی صادقانه او تشخیص دهید؟

۱ـ وسائل‌الشیعه، ج۱۴، ص۵۴

۲ـ من ضاق خلقه ملّه أهله (کافی، ج۸، ص۲۳).

۳ـ ثَلاثٌ لَا یهْنَأُ لِصَاحِبِهِنَّ عَیشٌ الْحِقْدُ وَ الْحَسَدُ وَ سُوءُ الْخُلُقِ (غررالحکم و دررالکلم، ص۳۳۰).

۴ـ «شَرُّ النَّاسِ الضَّیقُ عَلَی أَهْلِه»، قَالُوا: یا رَسُولَ اللَّهِ صلی‌الله‌علیه‌وآله، وَ کَیفَ یکُونُ ضَیقًا عَلَی أَهْلِه؟ قَالَ: «الرَّجُلُ إِذَا دَخَلَ بَیتَهُ خَشَعَتِ امْرَأَتُهُ، وَهَرَبَ وَلَدُهُ، وَفَرَّ عَبْدُهُ، فَإِذَا خَرَجَ ضَحِکَتْ امْرَأَتُهُ، وَاسْتَأْنَسَ أَهْلُ بَیتِه» (المعجم الاوسط، ج۸، ص۳۳۷).

۵ـ ما هو حسنُ الخُلق؟ قال تُلین جانبک و تُطیب کلامک و تلقی أخاک بشرٍ حسنٍ. (کافی، ج۲، ص۱۰۳).

https://konkur.info

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 به‌ویژه مادرش را که سال‌ها برای او زحمت کشیده‌اند، حفظ نکند، حتماً روزی حرمت شما را هم خواهد شکست.

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

۴ـ توانایی مدیریت خواسته‌ها

پسری که در نوجوانی و جوانی نتواند نیازها و تمایلات خود را مدیریت کند و سعی می‌کند آنها را از هر راهی تأمین نماید، برده و بندهٔ نیازهای خودش است. این‌گونه پسران کمتر تن به ازدواج می‌دهند و اگر ازدواج هم بکنند دیگران را بردهٔ نیازهای خود می‌کنند این‌گونه 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 تحت‌الشعاع قرار دهد.

برای همین امام حسن علیه‌السلام سفارش می‌کردند: «دختر خود را به ازدواج کسی دربیاورید که بتواند تمایلاتش را مدیریت کند؛ چرا که اگر او را دوست داشته باشد گرامی‌اش می‌دارد و اگر او را دوست نداشته باشد به او ستم نمی‌کند.»[1]

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 جلسهٔ خواستگاری نظرش را در مورد تعامل دو جنس بپرسید. اگر احساس کردید خیلی راحت‌تر از آنچه 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.

۱ـ امام حسن علیه‌السلام: زَوِّجْهَا مِنْ رَجُلٍ تَقِی فَإِنَّهُ إِنْ أَحَبَّهَا أَکْرَمَهَا وَ إِنْ أَبْغَضَهَا لَمْ یظْلِمْهَا (مکارم الأخلاق، ص ۲۰۴)

https://konkur.info

- تحقیق کنید یا از او بپرسید که آیا تاکنون سابقهٔ 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 ﷺ صریحاً تأکید کرده‌اند که «جواب خواستگاری شراب‌خوار را ندهید».[1] در حالی که در مورد دیگر گنهکاران چنین سخنی نفرموده‌اند.
- توجه به قابلیّت و توانمندی پسران در حفظ خود از انحرافات جنسی بسیار مهم است. چشم‌چرانی، تماشای فیلم‌ها و تصاویر نامناسب، رفت و آمد در محیط‌های نامناسبِ اخلاقی، روابط غلط با پسران دیگر، و رفاقت با دوستان ناباب، یا استفادهٔ 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.

۵ـ صلابت و توانایی در ادارهٔ 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 عهدهٔ 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، برازندهٔ لطافت او نیست، پسرانی هم که به شکلی لوس و نچسب، حالات دخترانه به خود می‌گیرند و زیر بار کارهای سخت و خشن نمی‌روند پسندیدنی نیستند. طبیعی است که چنین پسری، توانایی ادارهٔ 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 علیه‌السلام پاسخ دادند: اگر این نرمش از حد نگذشته و حالت زنانگی به خود نگرفته است، ایرادی ندارد.[2]

۱ـ شارب الخمر لا یزوج إذا خطب (وسائل‌الشیعه، ج ۲۰، ص ۷۹).

۲ـ عَبْدُ اللهِ بْنُ جَعْفَرٍ فِی قُرْبِ الْإِسْنَادِ عَنْ عَبْدِ اللهِ بْنِ الْحَسَنِ عَنْ جَدِّهِ عَلِیِّ بْنِ جَعْفَرٍ عَنْ أَخِیهِ قَالَ: سَأَلْتُهُ إِنْ زُوِّجَ ابْنَتِی غُلَامٌ فِیهِ لِینٌ وَ أَبُوهُ لَا بَأْسَ بِهِ قَالَ إِذَا لَمْ یَکُنْ فَاحِشَةً فَزَوِّجْهُ یَعْنِی الْخَنِثَ. (وسائل‌الشیعه، ج ۲۰، ص ۸۱).

https://konkur.info

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.

همجوشی

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 عهدهٔ آنها به خوبی بر آمده است. ببینید چقدر توان و جربزهٔ 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 محلّ تحصیل یا کار او به دست می آورید، می‌تواند در این زمینه به شما کمک کند.

اگر اهل مطالعه‌اید ...

مجموعه کتاب‌های جیبی «بهتر از آینه و شمعدان» در مسایل مربوط به ازدواج نوشته شده و نیاز شما را در این زمینه برآورده می کند. در یکی از این کتاب‌ها، با عنوان «معیار باید متناسب باشد» به صورتی کاربردی، به سؤال‌های شما دربارهٔ 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.

تشابه یا تضاد

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

همجوشی

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؟

https://konkur.info

یکی از بحث‌های جدی در بین کارشناسان امر ازدواج این است که «شباهت مهم‌تر است یا تضاد؟». از یک‌سو ازدواجِ 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 سابقهٔ 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. هرقدر 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؛ 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 خوهای دوستان و آشنایانی که با آنها ارتباط صمیمی‌تری دارید توجه کنید. به طور نمونه، دوستان صمیمی‌تان کم‌حرف‌اند 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 کم‌حرف 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 دغدغه‌های شما ممکن است در طول زمان تغییر کند. پس به جای تأکید بر اولویت‌های فعلی خود، باید تنها به اولویت‌های اساسی که مورد تأیید افراد باتجربه است، تأکید کرد.
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 انعطاف پذیری و ظرفیت بالایی داشته و مدبرانه زندگی را به

https://konkur.info

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.

مشاور چه کمکی به مهتاب می‌کند...؟

بهمن خسروی فردی مستقل بود و به مال و منال پدرش تکیه نداشت. به نظر می‌رسد. توانایی ادارهٔ 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 نکتهٔ 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، نقطهٔ شروع سختی برای زندگی است. این شرایط برای مردی با این سن و سال، از نداشتن عقل معاش حکایت می‌کند. **البته اگر برای یک هدف متعالی چنین کرده بود، کسی ایرادی به او نمی‌گرفت.**

◆ وقتی مهتاب از جلسهٔ 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 همین‌جا 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 خانوادهٔ 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

https://konkur.info

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 صحنهٔ 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 دربارهٔ ملاک و معیار به خوبی پاسخ می‌دهد.

https://konkur.info

زندگی با طعم انتخاب

۱۹. نمای یک: همتای خودت را بشناس

۲۰. نمای دو: چطور آشنا شویم؟

۲۱. نمای سه: خواستگاری حواس جمع می‌خواهد.

۲۲. نمای چهار: با اجازه بزرگ‌ترها...

https://konkur.info

زندگی با طعم انتخاب

۱۹ـ نمای ۱: همتای خودت را بشناس

۱۹

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 پچ پچ 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 سردرنمی‌آورم که ایلیا با خودش چه فکری کرد که مرا کنار خیابان تنها گذاشت و رفت. فکر می کردم ایلیا را خوب می‌شناسم. 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 سربه زیر و بی‌سروصدایی بود که حضورش هم حس نمی‌شد. اولین بار که حضورش را حس کردیم، پایان ترم بود که معلوم شد ایلیا محبوبی بالاترین

https://konkur.info

نمرهٔ کلاس را گرفته است. همهٔ آنهایی که کارنامه‌اش را دیده بودند می‌گفتند احتمالاً رکورددار نمرات درخشان گروه است. با این حال، همچنان ساکت و بی سروصدا می‌آمد و می‌رفت. توی هیچ گروه و جمعی پیدایش نبود. نه اهل دوستی‌های 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 می‌خواستند جزوه‌هایش را امانت بگیرند. در این میان، روابط ایلیا با دخترها جالب‌تر 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 اخلاقش هم بود که دخترها را کمی حساس کرده بود. بعضی از دخترهای کلاس او را واقعاً تحسین می کردند و در بین بعضی از دخترها نیز معروف بود به «بچه مثبت» کلاس.

همین شد که وقتی ترم هفتم بودیم، یک روز جلوی در دانشگاه سر راهم سبز شد و گفت می‌خواهد با من حرف بزند، من و مهتاب هاج و واج ماندیم. مهتاب با یک چشمک معنی‌دار خداحافظی کرد و رفت. 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 قصد بدی ندارد و می‌خواهد بداند اگر مشکلی نیست، رسماً بیاید خواستگاری‌ام. من هم بعد از کمی مکث، 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 می کنند بیخود مردم را توی زحمت نیندازیم. شما جوان‌ها با هم حرف‌هایتان را بزنید و اگر مشکلی نداشتید، آن وقت خانواده‌ها با یکدیگر آشنا شوند.

مهتاب هم می‌گفت بابایت بیخود دارد سخت می‌گیرد و این حرف‌ها دیگر قدیمی شده. می‌گفت اصلاً این روزها بهتر است جوان‌ها خودشان با هم آشنا شوند و بعد خانواده‌ها را در جریان بگذارند. شما هم که قصد دوستی و ارتباط ناجوری ندارید.

بالاخره قرار شد توی فضای مجازی سؤالاتمان را بپرسیم و دربارهٔ دغدغه‌هایمان حرف بزنیم، اما بعد از مدتی معلوم شد که این هم سختی‌های خودش را دارد. حس می کردم بعضی از جمله‌ها نمی‌توانند معنای دقیق حرف‌هایمان را بیان کنند و تازه باعث سوءتفاهم هم می‌شوند. این شد که قرار شد گفت‌وگوهایمان حضوری باشد. یکی دوبار توی دانشگاه و توی فضای سبز نشستیم به حرف زدن، اما آنجا هم سخت بود. نگاه بچه‌هایی که رد می‌شدند اذیتمان می کرد به‌خصوص که ایلیا تا به حال کمتر با دختری حرف زده بود...

بابا از آشپزخانه بیرون می‌آید و می‌پرسد: مامانت راست می‌گوید نرگس؟

می‌گویم: حالا همه‌اش هم تقصیر ایلیا نبود... من خودم گفتم مشکلی ندارم و بقیه‌اش را خودم می‌روم. خب من که دفعهٔ اولم نبود از خانه بیرون می‌رفتم. همیشه خودم تا دانشگاه می‌روم و برمی‌گردم. بابا نگاه تندی می کند و می‌گوید: این مسئله با بقیهٔ رفت‌وآمدهایت فرق می کند، نرگس خانم. هنوز نمی‌فهمی یا خودت را به آن راه می‌زنی؟!

بابا به مامان می‌گوید تلفن را بدهد. مامان سر کج می کند که حالا شام بخوریم، بعد زنگ بزن. می داند بابا عصبانی است و اگر الان زنگ بزند، حتماً بدخُلقی می کند. بابا این بار از من می‌خواهد که گوشی را به او بدهم. گوشی را می‌دهم و بابا شماره را می‌گیرد. مامان وسط شماره گرفتن یکهو شروع می کند مثل مرغ، بال بال زدن و به بابا اشاره می کند که بابا تلفن را قطع کند. بابا گوشی را قطع می کند 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 گِله می کند که اینها چرا اینقدر زود می‌خوابند. مامان می‌گوید اینها

https://konkur.info

که مثل ما نیستند! برنامه‌شان منظم است و هر شب سر وقت می‌خوابند.
توی صحبت‌های اولیهٔ دانشگاه فکر کرده بودیم خانواده‌هایمان از لحاظ اعتقادی و اجتماعی شبیه همدیگرند اما بعدها توی خانه چیزهای دیگری روشن شد.توی اولین خواستگاری، خانوادهٔ محبوبی گفته بودند ما شب می‌آییم. 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 خانوادهٔ داماد آمده‌اند و زودتر خودت را برسان. بابا هم کلّی گلایه کرد که مگر نگفته بودند شب می آیند... 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 یک‌جورهایی تلخ تمام شد.
جلسات بعد هم دست کمی از اولی نداشت. از یک طرف ایلیا ایراد می‌گرفت که شما خانه و زندگی‌تان زیادی مجلل است... چرا این همه اسراف می‌کنید؟... فقط قیمت لوسترتان، اندازهٔ کل وسایل خانه و زندگی ماست. ما هم امکانات مالی داریم، ولی خرج کارهای مهم‌تر از این می‌کنیم.
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 این‌طوری خیالم راحت بود که با درس خواندن من هم مشکلی ندارند. خودش هم جوان معقول و سربه راهی به نظر می‌رسید. فقط بابا گاهی ایراد می‌گرفت که تو با حقوق کارمندی چطوری می خواهی 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 جَنَمش را داشته باشد.
بابا هنوز دلش آرام نبود. مدام به من می‌گفت یک‌جوری به ایلیا برسانم که بهتر است از ما دعوت کنند تا یک جلسه هم ما برویم خانه شان. آن‌هم به همراه عموی بزرگم و خاله جان. 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 نمی توانند تا هر وقت شب که شد بیدار باشند و باید صبح اول وقت اداره باشند. بابا و عمو و حاج امیر، شوهرخاله اکرم، بی خیال 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 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 مامانِ ایلیا نیامده و بهتر است او هم نیاید.

https://konkur.info

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 می رویم، از آنجا یک تاکسی دربست 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 اگر برگردم، به مامان چه بگویم؟... مامان اگر می‌فهمید ایلیا بدون ماشین آمده، شاید نمی‌گذاشت همراهش بروم.
توی راه 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 تا دوی نصف شب چنان داد و هواری راه می‌اندازند که سرو صداشان تا بیرون باغ هم می‌رود. ایلیا گفت آنها فقط سالی یک بار عیدها بقیه فامیل‌هایشان را می‌بینند. من گفتم عوضش ما تقریباً همه جمعه‌ها فامیل‌هایمان را می‌بینیم به‌خصوص 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 خاطرخواه دارم...
بقیه‌اش را کامل یادم نیست... فقط همین‌قدر شد که حرف‌هایمان رفت یک جاهایی که یکهو اخم‌های ایلیا رفت توی هم و دلخور زل زد به خیابان. من هم بغض کردم و صورتم را برگرداندم. ایلیا به راننده گفت همانجا نگه دارد. پیاده شدیم که چند کلمه‌ای حرف بزنیم. اما نمی‌دانم چه شد که اوضاع بدتر شد. من از ایلیا رو گرداندم، که یعنی ازش دلخورم. فکر کردم حالا کمی نازم را می کشد و دوباره آشتی می کنیم. اما ایلیا عصبانی خداحافظی 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 بی فکر بود. کارها یک جوری پیش‌رفت که اصلاً وقت تحقیق درست و حسابی هم پیدا نکردیم که بفهمیم واقعاً اخلاقش چه جوریه. مامان که دیده بود دیر کردیم، زنگ زد به گوشی همراهم. ماجرا را که فهمید، گفت همان‌جا باش تا بیام دنبالت. چند دقیقه بعد آمد دنبالم. مامان توی ماشین فقط زیر لب می گفت: «بی‌لیاقت...» نمی‌دانستم با من است یا با ایلیا.
هنوز هیچی نشده دلم براش تنگ شده. خدا رو شکر گوشی‌ام زنگ می‌خورَد و عکس ایلیا روی گوشی‌ام می‌افتد. نباید توی تاکسی آن جور ضایعش می کردم. بدجور بهم ریخت.
ولی بابا گوشی‌ام را می‌گیرد و می‌رود توی اتاق تا خودش با ایلیا حرف بزند...

https://konkur.info

در صحنهٔ 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 می کند بسنجید. این معیارها به دو اصل کلی تقسیم می‌شوند:

- اصل «مرد زندگی بودن»؛ که در صحنهٔ 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، شیوهٔ خواستگاری و تحقیق بیان خواهد شد.

در ذهن تو چه می گذرد؟

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

ابعاد همتایی	خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد
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					
.....					
.....					

https://konkur.info

همتایی و کُفو هم بودن

شما برای زندگی، به کسی نیاز دارید که درکتان کند 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 هم‌جهت‌بودن 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 خانوادهٔ 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 همتایتان 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 همسرتان 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 گذشتهٔ 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؟ وجود چه ملاک‌هایی باعث افزایش صمیمیت بین شما با آنها شده است؟

انواع همتایی

همتایی فکری؛ یکی از مهم‌ترین همتایی‌ها، همتایی و تناسب فکری است. باید در افکار شما و طرف

https://konkur.info

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 مقابل توجه کنید نه به مدرک او. یکی از مهم‌ترین مواردی که نشانهٔ 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 می کنید، 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 غلبهٔ فرهنگ آن محیط، احساس کنید شما دو نفر به هم می‌خورید. همچنین هر دو نفر سازگاری زیادی در مواجهه با تغییرات و تفاوتی داشته باشید. 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 می کنید، 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 دانشجو به مشاوران ازدواج، چون افراد بعضاً از فرهنگ های مختلف هستند، این چالش زیاد به چشم می خورد.

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؛ خود و خانواده‌هایشان تعصّب و حتی حساسیتی بر فرهنگشان نداشته باشند؛ هر دو نفرشان سازگاری زیادی در مواجهه با تغییرات و تفاوت‌ها داشته باشند. در این زمینه حتماً با یک فرد امین و دنیا دیده 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 پایین تر از دختر نباشد. یعنی از نظر ارزش‌های اجتماعیِ حاکم بر شما و خانواده‌تان، پسر منزلتش پایین نباشد و داماد کم‌ارزشی محسوب نشود. «بانو مجتهدهٔ امین» که زنی دانشمند و مفسر قرآن بود، توانست 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.

https://konkur.info

وقتی شأن اجتماعی زن بالاتر از مرد باشد، عموماً مرد احساس حقارت می کند و چه بسا فشارهای خانوادگی‌اش را بر زن بیشتر کند. البته زن هم نباید شأن اجتماعی‌اش خیلی پایین‌تر از مرد باشد.

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 گاهی فاصلهٔ 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 دورهٔ سنی شما عبور کرده است.

همتایی شخصیتی: شخصیت‌های مختلف افراد، ایجاب می کند که روحیات و رفتارهای متفاوتی داشته باشند. مثلاً برون گرا و درون گرا بودن، یک تفاوت معروف شخصیتی است که همگان با آن آشنایند. 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 انعطاف پذیر و اخلاق مدار باشند این آسیب ها به حدّاقل خواهد رسید.
بار دیگر تأکید می کنیم همتایی در همهٔ موارد بالا نیاز نیست؛ **بلکه در موضوعاتی که برای شما ارزش ویژه‌ای داشته باشد، باید در آن مسئله با همسرتان 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 اولویت های 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.

گاهی دختر از نظر فکری، اجتماعی یا اقتصادی با خانواده‌اش همتراز نیست در این صورت بهتر است با پسری ازدواج کند که همتراز او بوده و خانواده‌هایشان نیز همتراز هم باشند. در غیراین‌صورت موفقیت آن ازدواج به ظرفیت و انعطاف دو طرف و خانواده‌هایشان بستگی دارد.

جایگاه «ایمان» در همتایی‌ها کجاست؟

ـ کسی را همتای دختر خود نمی‌یابم؛
ـ امام باقر علیه‌السلام به او پاسخ دادند: آنچه را دربارهٔ دخترانت نوشته بودی که کسی را همتای خودت نمی‌یابی دریافتم. خدایت رحمت کند! چنین اندیشه‌ای به خود راه مده؛ چرا که پیامبر خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله 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.[1]

۱ـ عَنْ عَلِی بْنِ مَهْزِیارَ قَالَ کَتَبَ عَلِی بْنُ أَسْبَاطٍ إِلَی أَبِی جَعْفَرٍ، فِی أَمْرِ بَنَاتِهِ وَ أَنَّهُ یجِدُ أَحَداً مِثْلَهُ فَکَتَبَ إِلَیهِ أَبُو جَعْفَرٍ، فَهِمْتُ مَا ذَکَرْتَ مِنْ أَمْرِ بَنَاتِکَ وَ أَنَّکَ تَجِدُ أَحَداً مِثْلَکَ فَلا تَنْظُرْ فِی ذَلِکَ رَحِمَکَ اللهُ فَإِنَّ رَسُولَ اللهِ صلی‌الله‌علیه‌وآله قَالَ إِذَا جَاءَکُمْ مَنْ تَرْضَوْنَ خُلُقَهُ وَ دِینَهُ فَزَوِّجُوهُ إِلّا تَفْعَلُوهُ تَکُنْ فِتْنَةٌ فِی الأَرضِ وَ فَسادٌ کَبِیرٌ. (الکافی، ج۵، ص۳۴۷)

https://konkur.info

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.**[1]

واقعیت این است که همسر ما تا وقتی خودش به نقطهٔ 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 نکتهٔ مهم توجه کرد:

◆ **ایمان را نباید با مقدّس‌مآبی اشتباه گرفت.** کسی که ظاهری متدین دارد، لزوماً فرد مؤمنی نیست. به تعبیر امام صادق علیه‌السلام **ایمان فرد به میزان نماز و روزه‌هایش نیست، بلکه ایمان به صداقت و امانت‌داری فرد مربوط می شود.**[2] به این معنا که اگر فردی خیلی اهل نماز و روزهٔ 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.[3]

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

◆ **میزان ایمانی که شما از طرف مقابل انتظار دارید باید در حدود ایمان خودتان باشد.** اگر فاصلهٔ 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 ارزش ها را تحت الشعاع خود قرار داده بود. لذا بسیاری از ازدواج‌ها با فرهنگ های متفاوت و همچنین اختلافات اقتصادی شکل می گرفت و موفّق نیز بود. امروزه نیز اگر فضای روحی و فکری و فرهنگی دختر و پسر به گونه ای باشد که ارزش های دیگر برایشان چندان مطرح نباشد باز عمل به همان الگو توصیه می شود.

◆ 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 می کنید ایمان تنها ملاک شما برای انتخاب است، باید ببینید که خودتان در همه امور زندگی ایمان را چقدر در رأس کارهایتان قرار داده‌اید.

۱ـ یا رَسُولَ اللهِ، وَ مَنِ الأَکْفاءُ؟ فَقالَ: الْمُؤْمِنُونَ بَعْضُهُمْ أَکْفاءُ بَعْضٍ، الْمُؤْمِنُونَ بَعْضُهُمْ أَکْفاءُ بَعْضٍ(کافی، ج۱۰، ص: ۶۰۴)؛ الْمُؤْمِنُ کُفْوُ الْمُؤْمِنَةِ وَ الْمُسْلِمُ کُفْوُ الْمُسْلِمَةِ(وسائل الشیعه، ج۲۰، ص ۶۸)

۲ـ «لَا تَنْظُرُوا إِلی طُولِ رُکُوعِ الرَّجُلِ وَ سُجُودِهِ؛ فَإِنَّ ذلِکَ شَیءٌ اعْتَادَهُ، فَلَوْ تَرَکَهُ اسْتَوْحَشَ لِذلِکَ، وَ لکِنِ انْظُرُوا إِلی صِدْقِ حَدِیثِهِ، وَ أَدَاءِ أَمَانَتِهِ»(کافی، ج ۳، ص ۲۷۳).

۳ـ ... ولاتُنکِحوا المُشرِکینَ حَتّی یُؤمِنوا ولَعَبدٌ مُؤمِنٌ خَیرٌ مِن مُشرِکٍ ولَو اَعجَبَکُم اُولئکَ یَدعونَ اِلَی النّارِ و اللهُ یَدعوا اِلَی الجَنّةِ والمَغفِرَةِ بِاِذنِهِ... (قرآن کریم، سورهٔ بقره، آیهٔ ۲۲۱)

https://konkur.info

۲۰ ۲۰ـ نمای ۲: چطور آشنا شویم؟

نظرسنجی

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

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

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

شیوه‌های آشنایی برای ازدواج

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

امروزه جوانان، شیوه‌ها و فرایندهای مختلفی را برای شروع آشنایی و شناخت، تجربه می‌کنند. این آشنایی‌ها، به دو دستهٔ عمدهٔ «آشنایی فردی» و «آشنایی خانوادگی» تقسیم می‌شود که در ادامه توضیح داده خواهد شد.

https://konkur.info

۱ـ آشنایی‌های فردی

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

الف) دختر و پسر با یکدیگر دوست می‌شوند 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 می‌افتد و مشکلاتی که به وجود می‌آید، در صحنه «زندگی با طعم حسرت» توضیح داده شد.

ب) پسر بدون هیچ واسطه‌ای به سراغ دختر رفته و از او درخواست می‌کند که خودشان چند جلسه‌ای 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، خانوادهٔ خود را در جریان می‌گذارند برخی منتظر می‌مانند تا وقتی که پسر به صورت رسمی به خواستگاری آمد، خانواده‌شان را مطلع کنند. در ادامه به تشریح این حالت خواهیم پرداخت.

◆ در آشنایی‌های فردی چه اتفاقی می‌افتد؟

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

برخی روان‌شناسان 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 می دهید 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 فردی 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 وابستهٔ یکدیگر می‌شوند و این دلبستگی و وابستگی مانع از شناخت دقیق می‌گردد.

https://konkur.info

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 روبه رو 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 و یا اینکه خانواده‌ها این‌چنین احساس می‌کنند و این ارتباط قطع می‌شود. در این حالت دختر بیشترین آسیب را خواهد دید؛ چرا که معمولاً در این‌گونه آشنایی‌ها، عاطفهٔ دختران بیشتر درگیر می‌شود تا عاطفهٔ 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 ادامهٔ 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.

شیوه‌های 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 مالی‌ام حل بشود»، «خانواده‌ام الان آمادگی ندارند»، «الان داریم درس می‌خوانیم، بگذار بعد از درس‌هایمان»، «الان مادرم مریض است. نمی‌توانم به او بگویم می‌خواهم ازدواج کنم»، «من اگه تو این شرایط بیام، خانواده‌ات قبول نمی‌کنند»، «کارم مشکل پیدا کرده، نمی‌توانم الان بیام خواستگاری»، «من حتماً می‌خواهم با تو ازدواج کنم، اما باید بیشتر با هم آشنا شویم». متأسفانه از این موارد زیاد دیده می‌شود که سبب شده دختر فریب بخورد و حتی آسیب جسمی ببیند.

https://konkur.info

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 بپردازد. 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 دیگرِ این کتاب نیز مطالبی را متناسب با فرهنگ و زمانهٔ 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.

https://konkur.info

همجوشی

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، بقیهٔ شخصیت وی را مطابق میل خودتان تصوّر 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، زمینهٔ 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.

◆ 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 مدّنظر 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، علاقه‌مند 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 زندگیِ بسیاری از این افراد، بیرون از قاب شیشه‌ای، برای شما قابل تحمل نیست. چه دختران شایسته‌ای که با همین تخیّلات، فرصت های 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 ازدواج های مختلف و ناموفق می‌گردند. سوژه‌های روزنامه‌های زرد حاکی از این واقعیت است.

◆ البته در فاصله جلسات خواستگاری که در حضور خانواده‌ها تشکیل شده باشد، می‌توان بخشی از سؤالات را هم در فضای مجازی 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 دقّت منتقل نمایید. شیوهٔ جلسات خواستگاری در نمای بعد توضیح داده خواهد شد.

https://konkur.info

خودم دوستش دارم...

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 «ناز» و پسر مظهر «نیاز» 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 خلاف طبیعت انجام داده و عموماً حرکات غیرطبیعی ماندگار نیستند.
- با پسری که خواستگار شماست و هنوز همسر شما نیست، مؤدبانه و 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 با حفظ عزت شما و با دقت عقلی، پسر را ترغیب به خواستگاری کند. هر چند در این شرایط این احتمال وجود دارد، که پسر متوجه طلب دختر شود و 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 پس از آنکه شما را برای پسر مناسب دانست، پیشنهاد دهد، در این صورت نتیجه هر چه باشد، شما احساس حقارت نخواهید کرد. همچنین اگر سعی کنید از طریق یکی از آشنایان نزدیک خویش، مثل خواهر یا دوستی بسیار صمیمی، به فرد واسطه‌ای که پسر را می‌شناسد، معرفی شوید تا او شما را به خانواده پسر و یا خود پسر معرفی نماید. بدیهی است در این شرایط اولاً عزت شما حفظ می‌شود و ثانیاً 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.

۲ـ آشنایی‌های خانوادگی

در آشنایی خانوادگی شما در هر حالی فرایند شناختتان 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 می‌گیرد.

https://konkur.info

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 معرّف 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 یاری 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 خیرخواه اما نا آگاهند. این افراد نیتشان خیر است اما چون راه و رسم آن را نمی‌دانند، افراد را دچار مشکل می‌کنند. عده‌ای نیز دلال‌اند 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 تفکر، شخصیت، 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، او را مناسب خواهید یافت.

◆ 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 معرّف رودربایستی از خود نشان دهید. **وظیفه معرف فقط معرفی و راهنمایی است و تصمیم نهایی به عهده دختر و پسر و خانواده‌های آنهاست.**[1]

◆ ممکن است معرف، اطلاعات ناقص به طرفین بدهد، از هر دو طرف تعریف و تمجید بیجا کند یا خواستگارانی نامناسب را معرفی نماید. پس دقت کنید؛ اولاً قبل از قبول خواستگاری، یک تحقیق اولیه انجام دهید و ثانیاً حتماً همه معیارها و ملاک‌هایتان را از طرق مختلف بسنجید.

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

https://konkur.info

۲۱ ۲۱ـ نمای ۳: خواستگاری حواس جمع می‌خواهد.

همجوشی

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 «همتایی» دقت کرد. شاخص‌های این دو اصل در جلسات خواستگاری و تحقیق به‌دست 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 موفّق دو شرط دارد: «خوب انتخاب کردن و خوب انتخاب شدن»**. در این زمینه، ضمن رعایت آداب و فرهنگ خانواده‌ها؛ بدون رودربایستی باید عمل کنید.

جلسهٔ 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:

- نحوهٔ سخن گفتن، حرکات، رفتار، نوع پوشش و نحوهٔ ورود و خروج طرف مقابل در یک جلسهٔ رسمی را بسنجید. اگر از این جهات وضعیت او و خانواده‌اش برای شما زننده جلوه می‌کند، لازم نیست ادامه بدهید. البته نباید به دلیل تفاوت های سطحیِ 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 اطّلاعات اجمالی از تحصیلات، شغل، روحیات، عقاید و دغدغه‌هایش به شما بدهد. همچنین در مورد

https://konkur.info

موضوعاتی مانند هدف پسر از ازدواج، انتظاراتش از همسر آینده، برنامهٔ آیندهٔ زندگی‌اش و خصوصیات بارز شخصیتی‌اش صحبت کند. خودتان هم در این حیطه صحبت کنید و به او آگاهی بدهید.

◆ جلسه اول، صَرف آشنایی اولیهٔ 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 آزردگی 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 متعدّد لازم است.

◆ در جلسهٔ اوّل وارد مباحث جزئی ازدواج نشوید، مگر اینکه پیش از این اطّلاعاتی 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 اوّل خواستگاری به شمار نمی‌آید و می‌توانید مباحث جزئی را هم مطرح کنید.

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

◆ در جلسه اوّل خواستگاری می‌توانید مسائلی را مطرح کنید که دیگران از آن اطّلاع و آگاهی دارند ولی خواستگار شما از آن بی‌اطّلاع 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 تعدّد جلسات خواستگاری را نمی‌دهند. در این صورت اگر توانستید از طریق افراد مورد اعتماد، خانواده را متقاعد کنید؛ والّا از روش‌های مکمّل مانند مشاوره، تحقیق و فضای مجازی استفاده کنید.

◆ در جلسه دوم و جلسات بعد، باتوجه به سابقه آشنایی، باید مباحث جزئی‌تر پیگیری شود. در این مرحله با تأمّل بیشتر به پرسش و پاسخ بپردازید. دقت کنید که اگر سؤالات کلیشه‌ای باشد، این گفت و 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

https://konkur.info

است بیان کنید. اوّل 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.
- اگر در دوران مجرّدی 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 متوجّه آن نمی‌شود و شما نیز توبه کرده‌اید آن خطا را نگویید. هیچ کس اجازه ندارد آبروی خود را جلوی دیگران ببرد و از طرف مقابل هم نخواهید به این مسائل اشاره کند.
- اگر قبلاً عاشق کسی بوده اید، این عشق را هرگز با خواستگارتان در میان نگذارید، مگر اینکه احتمال بدهید بعد از ازدواج متوجه خواهد شد.

جلسه ای 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.

صرفاً جهت اطلاع

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 دربارهٔ آنچه برای شما یا خانواده‌تان اهمیت دارد بپرسید 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 دربارهٔ رفت و آمد شما با خانوادهٔ 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.

https://konkur.info

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

◆ قبل از گفت‌وگو دربارهٔ 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 توقعاتتان پیرامون آن موضوع را بگویید.

همجوشی

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

اگر اهل مطالعه‌اید ...

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 دغدغهٔ افراد خوب حرف زدن است، اما **در خواستگاری «خوب گوش کردن» مهم‌تر و لازم‌تر است؛ بنابراین:**

◆ نکات مهم پاسخ‌های طرف مقابل را در جلسهٔ 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 شیوهٔ 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 تجسّس در امور او. در این زمینه باید مواظب لحن و شیوهٔ 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 تأمّل کنید و شتاب‌زده جواب ندهید.**

https://konkur.info

◆ در جریان گفت‌وگو راستگو و صادق باشید ولی خیلی راحت و خودمانی هم با همدیگر برخورد نکنید؛ چون ممکن است جوّ 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 همسرتان برای شما مهم است؟ موقعیتی واقعی را ترسیم کنید. مثلاً خیلی از زن و شوهرها در مورد اینکه برای سال تحویل ـ در اول نوروز ـ 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 تفکّر و ارزیابی و تحقیق داشته باشید.

◆ حتماً از مسائل و جهت‌گیری‌های سیاسی و اجتماعی خواستگار مطلع شوید و مواضع فرهنگی، سیاسی و اجتماعی او را در ارتباط با انقلاب، حکومت، نظام، دولت و... جویا شوید.

چگونه به بحث‌های خواستگاری اعتماد کنیم؟

یک مسئلهٔ 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 جملهٔ 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 نشان‌دهندهٔ حسّاسیت‌ها و تفکراتشان باشد. پس به سؤالاتی که از شما پرسیده می‌شود با دقت گوش کنید. به طور نمونه اگر دختر بخواهد بداند نظر پسر در مورد ادامه تحصیل او چیست؟ عموم پسرها پاسخ می‌دهند: «من افتخار می‌کنم همسرم تحصیل کرده باشد». اما این یک سؤال و جواب کلیشه‌ای است. به این‌گونه جواب دادن نباید اعتماد کرد. اما اگر پسر از رشته تحصیلی دختر بپرسد و وضعیت درسی او را جویا 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 سؤال‌هایتان دقت کنید.** نحوهٔ 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؛

https://konkur.info

من خودم بلدم چه شکلی زندگی را اداره کنم»، می‌توانید بفهمید که او اهل توضیح‌دادن کارهایش نیست و یا شاید برنامه‌ای برای آینده ندارد.

◆ **طفره رفتن از پاسخ به سؤالات، هشداری برای شماست؛** زیرا مسائلی را ممکن است از شما پنهان کند که زندگی شما را برای یک عمر تحت تأثیر قرار دهد. در این‌گونه مواقع سؤال را به شکل دیگری از او بپرسید. 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 نقطهٔ ضعفی از طرف مقابل پی بردید، در جلسهٔ خواستگاری در 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 بقیهٔ صحبت‌هایش نیز واقعیت داشته باشد.

◆ در طول جلسات خواستگاری، سؤالات مهم را به گونه‌های مختلف بپرسید **تا هر گونه اشتباه یا مخفی‌کاری احتمالی مشخّص شود.**

◆ در طرح بعضی سؤالات که احتمال می‌دهید طرف مقابلتان ممکن است طبق میل شما جواب بدهد، **سؤال را به نحوی بپرسید که جهت‌گیری و نظر شما در سؤال معلوم نشود؛** مثلاً به جای اینکه بپرسید: «اگر از دست همسرتان عصبانی شوید، چه می‌کنید؟» بپرسید: «تا حالا از دست اطرافیان عصبانی شده‌اید؟ چه رفتاری کرده‌اید؟» یا به جای آنکه بپرسید: «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 نتواند 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.

https://konkur.info

۲۲ ـ نمای ۴ : با اجازه بزرگ‌ترها...

همجوشی

دو نفر از دانش آموزان، یکی در نقش محقق و دیگری در نقش منبع تحقیق، با یکدیگر در کلاس به گفت‌وگو بپردازند. 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 تفکّر، تحقیق و مشورت بی‌نیاز نمی‌کند، بنابراین عجله نکنید، انتخاب کسی که بتوانید با او زیر یک سقف در آرامش زندگی کنید زمان کافی می‌طلبد. **توصیهٔ حضرت علی علیه‌السلام را از یاد نبرید که «گفتار، ظاهر و برخورد خوب، تو را فریب ندهد».**[1] 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 همهٔ 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 پا 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. اوّلین گام در تحقیق، شناسایی منابع مطّلع 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.

۱ـ بحارالانوار، ج ۱۰۰، ص ۸۶

https://konkur.info

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 علیه‌السلام فرمودند «اگر حال کسی بر شما مشتبه شد و نمی‌توانید بفهمید که خوب است یا بد، به دوستان و هم‌نشینانش نگاه کنید.»**[1]

اگر تیزبین باشید، می‌توانید اطلاعات زیادی در مورد اخلاق و فرهنگ خانوادهٔ 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 ادامهٔ 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 تأییدکنندهٔ او هستند. به جز اینها از افراد مطلع دیگر نیز تحقیق کنید.

از خویشاوندان فرد اطلاعات نابی را به‌دست خواهید آورد؛ زیرا آنها اطّلاعات 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.

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 لابه‌لای سخنان و رفتار منابع تحقیق، اطلاعات کافی به دست بیاورد. چون در مورد پسر می‌خواهید تحقیق کنید، بهتر است محقّق مرد باشد. ویژگی‌های مهم محقق در شکل رو به رو آمده است:

۱ـ فَمَنِ اشْتَبَهَ عَلَیکمْ أَمْرُهُ وَ لَمْ تَعْرِفُوا دِینَهُ فَانْظُرُوا إِلَی خُلَطَائِهِ (شیخ صدوق، صفات‌الشیعه، ص۶).

https://konkur.info

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 خانواده‌اش 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. به‌طور مثال: اگر می‌خواهید درباره اعتقادات پسر و خانواده‌اش اطلاعاتی به‌دست بیاورید این‌گونه بپرسید: 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، رابطهٔ غلط با جنس متفاوت 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 سابقهٔ آشنایی‌اش با پسر و خانوادهٔ 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 سابقهٔ دعوا و یا رفتار بد در محله پرس‌وجو کنید. از دوستان و اقوام درباره روحیات 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 دقّت 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 به‌موقع می‌شود. در اسلام سفارش شده است تا وقتی نتیجهٔ 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 زمینهٔ تحصیل، کار، موقعیت

https://konkur.info

مناسب اجتماعی و... نمی‌تواند شما را از مشورت گرفتن و استفاده از تجربهٔ 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 موفقی خواهید داشت؛ چرا که جنس مقابل را به‌عنوان همسر نمی‌شناسید.

◆ گاهی برای خودشناسی یا انتخاب ملاک و معیارهای ازدواج نیاز به مشورت دارید. مشورت‌دهندهٔ خوب برای چنین سؤالاتی کسی است که روحیات، علایق، رفتارهای فردی و اجتماعی شما را به‌خوبی 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 مصاحبهٔ یک مشاور حاذق با طرف مقابل، خود را نشان می‌دهد. **تفاوت «مشاوره» با «مشورت» این است که مشاور فرد متخصص و مجرّبی است که به شما کمک کارشناسانه و علمی خواهد کرد ولی مشورت می‌تواند توسط هر فردی صورت بگیرد.**

مشاورهٔ قبل از ازدواج باعث می‌شود 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 زمینهٔ تشدید این ویژگی‌ها را کم کنید و هنگام بروز آنها، با کمترین میزان اضطراب با آن مواجه شوید.

صرفاً جهت اطلاع

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.

https://konkur.info

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 مشاورهٔ تبیان» استفاده نمایید.

نکات مهم در مشاوره

◆ برای اینکه از مشاوره نتیجهٔ مفیدی بگیرید لازم است مسائل و نقاط ابهام را در مورد گفته‌ها و شنیده‌ها به‌خوبی برای مشاورتان بیان کنید.

◆ **اگر در خلال رفت‌وآمدها یا گفت‌وگوهای خواستگاری، به مسئلهٔ مشکوک یا نگران کننده‌ای برخورد کردید حتماً با نزدیکانتان، یا حدّاقل یک مشاور مطمئن، در میان بگذارید.**

◆ در صورت بروز اختلاف نظر با طرف مقابل در هر یک از ملاک‌های فرعیتان، بهتر است آن را با مشاور در میان بگذارید تا اطمینانتان برای ادامهٔ راه یا رد خواستگار بیشتر شود.

◆ نکته آخر اینکه بدانید، هر قدر 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 عهدهٔ شما می‌گذارد. اگر بین شناخت خود و اطرافیانتان که در طول خواستگاری و تحقیق به دست آوردید، با نظر مشاوران اعم از روان‌شناس، مشاور مذهبی و متخصصان طب سنتی یا جدید تفاوت وجود داشت و آنها این ازدواج را تأیید نکردند باید چند نکته را مدنظر داشته باشید:

۱ـ نباید نسبت به نظر مشاور بی‌تفاوت باشید. در عین حال نباید فقط به‌خاطر 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.

۲ـ 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 جبران کننده‌ای در این میان وجود دارد یا نه؟ بعضی از خصوصیات شخصیتی، مانند انعطاف‌پذیری، دین‌داری و تقوای صادقانهٔ فرد می‌تواند جزء ابعاد جبران کننده باشد.

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

https://konkur.info

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 به‌راحتی 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 ۶۰ـ۷۰ درصد برای ازدواج کافی است.
- رفت‌وآمدها و قرارها و احیاناً خرید پیش از عقد، خود می‌تواند محک مهمی‌برای 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 سلیقهٔ 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** صلی‌الله‌علیه‌وآله **فرمودند: بهترین ازدواج‌ها آن است که آسان‌تر انجام گیرد.**[1] 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 پی ببرید، که در این صورت اصل انتخاب شما تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

همجوشی

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 مخرّب این جور تجمّل‌گرایی‌ها را دیده‌اند، هنوز مرتکب این اشتباهات در تصمیم‌گیری‌های خود می‌شوند.

به‌نظر 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** 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 آورَد و اگر به صلاح شما نیست به‌گونه‌ای مانع این ازدواج شود.

۱ـ خیرُ النکاحِ أیسَرُها (نهج‌الفصاحه، ح۲۴۸)

https://konkur.info

توکل برخدا مانند زمانی است که فرزندی می‌خواهد به کمک پدرش دوچرخه‌سواری را یادبگیرد. او خودش فرمان را به‌دست گرفته است و رکاب می‌زند و تعادلش را حفظ می‌کند. ولی دلش گرم است که پدر هوایش را دارد و مواظب او است. توکل در ازدواج هم به معنای آن است که شما تمام مراحل را با دقت انجام دهید ولی دلتان به جای دیگری گرم باشد. اینکه عقل را به کار نگیرید، تحقیق نکنید، احساسی برخورد کنید و مشورت نکنید اما بگویید «توکل به خدا» توکل شمرده نمی‌شود.[1]

اگر اهل مطالعه‌اید ...

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

۱ـ وَشَاوِرْهُمْ فِی الأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَکَّلْ عَلَی اللهِ إِنَّ اللهَ یُحِبُّ الْمُتَوَکِّلِینَ (سورهٔ آل عمران، آیهٔ ۱۵۹) و در کار[ها] با آنان مشورت کن و چون تصمیم گرفتی بر خدا توکل کن زیرا خداوند توکل کنندگان را دوست می‌دارد.

https://konkur.info

زندگی با چاشنی اختلاف

صحنه هشتم

▲ ۲۳. نمای یک: با هم دعوا نکنید!

https://konkur.info

زندگی با چاشنی اختلاف

۲۳ـ نمای ۱: با هم دعوا نکنید!

۲۳

زهره

از پشت پلک‌های بسته‌ام هم حضورش را حس می‌کنم. توی اتاق جابه جا می‌شود. لباس می‌پوشد. موهای کم پشتش را توی آیینه مرتب می‌کند. بوی خوش عطرش توی اتاق می‌پیچد. کمی بالای سرم می‌ایستد. دستش می‌آید روی سرم. اگر کمی بیشتر می ایستاد، چشم‌هایم را باز می‌کردم و به او لبخند می‌زدم. 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

https://konkur.info

معده‌اش به سوزش می‌افتد. برای لحظه‌ای نگرانش می‌شوم. دلم می‌خواهد زنگ بزنم برگردد خانه تا با همدیگر صبحانه بخوریم. حتی لازم نیست با همدیگر دربارهٔ دیشب هم حرف بزنیم. هر دو این‌قدر عقلمان می‌رسد که روز بعد دیگر اشتباهات همدیگر را به روی هم نیاوریم. اما وقتی به یاد حرف دیشبش می‌افتم، دوباره پشیمان می‌شوم.

شاید هم واقعاً تقصیر فرید نبود. شاید همه چیز زیر سر آن سعید بدجنس بود. این سال ها چند بار به فرید گفته‌ام که خیلی دهن به دهن این سعید نگذار. او ده مدل حرف می‌زند که بیشترش هم حساب و کتاب ندارد. اصلاً معلوم نبود چی شد که گفت: به نظر من، 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: ای‌ول... این یکی را خوب اومدی داداش...

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

سعید بعدش کلی مسخره‌بازی درآورد که زن ذلیلی و ترسیدی و از این حرف‌ها. نمی‌دانم؛ شاید هم فرید ترسید. هر چه بود که من از خانهٔ عمه تا خانهٔ خودمان، نتوانستم حرفی که فرید زد را فراموش کنم. شاید هم اعتقادش همان جملهٔ اولش باشد... چطور می‌تواند این‌طوری فکر کند. آن هم دربارهٔ من ساده‌دل که توی این سال ها همهٔ زندگی و آرزوهایم، انگار او بوده!

می‌روم صبحانه بخورم اما دهانم به خوردن باز نمی‌شود. وسایل صبحانه را جمع می‌کنم و سفره خالی را در کابینت می‌گذارم اما هنوز ذهنم خالی نشده، روزها و ماه‌های اول ازدواجمان را به یاد می‌آورم که فرید خیلی از شب‌ها نبود و من تا صبح خوابم نمی‌برد 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 خانواده‌اش هم کنارمان نبودند. شب و روز تنها مانده بودم کنارش. به خانواده‌اش 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 برمشکلات 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 این‌جور معطلشان کرده‌اند. زهرا می‌گوید خودشان مشکلی ندارند اما مریم فعلاً درگیر امتحان‌هایش است و نمی‌خواهند فشارشان باعث شود امتحان‌هایش را خراب کند. می‌گوید منیژه هم آمده و فکر کنم دارد نظر مریم را برمی‌گرداند که حالا حالاها برای ازدواج تصمیم نگیرد.

https://konkur.info

با خود می‌گویم این دیگر خطرناک است. منیژه اگر بخواهد به خاطر تجربیات تلخ خودش برای مریم ذهنیت بدی درست کند، نتیجهٔ خوبی ندارد. باید خودم بروم و چند کلمه با مریم حرف بزنم. ناسلامتی من خاله‌اش هستم. وقتی ناهار فرزاد را دادم بردمش خانهٔ زینت خانم. می‌گویم ۲ـ۳ ساعتی آنجا باشد تا من به کارهایم برسم و برگردم.

اوضاع همانی بود که زهرا حدس زده بود و خودم فکر می‌کردم. ولی اوضاع منیژه بدتر از آن چیزی بود که فکر می‌کردیم. ظاهراً اختلافاتش با شوهرش بیشتر از این حرف‌هاست. مریم هم ترسیده. سعی کردم راهنمایی‌اش کنم که درست تصمیم بگیرد. وقتی با مریم حرف می‌زدم، دوباره به یاد فرید افتادم و خاطرات خوبمان؛ به یاد تردیدهای روزهای قبل از ازدواج؛ روزهایی که نمی‌دانی این همان مردی است که می‌تواند خوشبختت کند یا نه؟ فکر می‌کنی نکنه اشتباه کنم؟!... نکند 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 لذت‌بخش است که به تو این انگیزه و نشاط را می‌دهد که قدم در راهی بگذاری که از قدم‌های بعدش هیچ تصوری نداری.

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

عاقد داشت خطبه عقد را می خواند و من در تلاطم بودم ... بعد از صیغه عقد و نگاه به صورت فرید بود که آرامش تازه ای 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 لحظه هایی که احساس خوشبختی می کنی، 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 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 می کند. عطر نرگس. روزهای نامزدی‌مان از پشت در خانه هم عطر نرگس را حس می کردم 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 می کنم بگیرد توی صورتم. یا روزهای بارداری‌ام سر فرزاد. روزهایی که حالم 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 نمی کند. می‌دانست حتی وقتی از دستش عصبانی‌ام، فقط تماس چند ثانیه‌ایِ دست‌هایش آرامم می کند. 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 می‌شود. نگاهش دوباره گرم می‌شود و جان می گیرد انگار. نمی‌دانم امروز خانه‌مان به کدام یک از این عطرها بیشتر نیاز دارد. عطر خنک نرگس یا عطر تند و تیز قلیه ماهی!...

https://konkur.info

همجوشی

- 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؟

مهارت‌ها و آداب زندگی خانوادگی

هریک از ما باید هم مهارت‌های لازم برای زندگی را یاد بگیریم و هم آداب زندگی خانوادگی را بدانیم و آن را تمرین کنیم تا بتوانیم ارتباط مؤثر و سازنده‌ای با اعضای خانواده داشته باشیم. مهارت‌های زندگی توانمندی‌هایی هستند که به افراد کمک می‌کنند تا با نیازها و چالش‌های زندگی روزمره بهتر کنار بیایند و بتوانند با آنها سازگار شوند و زندگی موفق و شیرین‌تری را تجربه کنند. این مهارت‌ها عموماً اصولی دارد که می‌توان برای آنها استدلال آورد و نتایج مشخص آن را درک کرد و معمولاً در همه فرهنگ‌ها و جوامع یکسان است.

اما آداب، همان‌طور که در پختگی اجتماعی بیان شد، آن بخش از قواعد و ضوابط رفتاری است که در فرهنگ و عرف و دین وجود دارد. این آداب یکسان نیست و تابعی از دین و فرهنگ هر جامعه است. آداب، زندگی را شیرین‌تر می‌کند و اعتبار اجتماعی افراد را افزایش می‌دهد.

مثلاً اینکه گفته می‌شود: خوب گوش دهید که بتوانید بفهمید دیگران چه می‌گویند، یک مهارت است و به‌طور مشخص به حل اختلاف و همدلی کمک می‌کند. ولی اینکه نباید وسط حرف دیگران حرف بزنید یا نباید با صدای بلند با بزرگ‌تر صحبت کنید، یکی از آداب است که اگر رعایت نکنید، شأن اجتماعی خود را کاهش خواهید داد. در حقیقت با مهارت‌ها، اصول ارتباطی را یاد می‌گیرید و با رعایت آداب آن را به بهترین نحو انجام می‌دهید.

البته توجه به این نکته ضروری است که مهارت‌ها و آداب زندگی قرص و دارو نیستند که شما بخورید و یک‌شبه از عهدهٔ همهٔ امور زندگی برآیید، بلکه فرایندی است که در طول زمان شکل می‌گیرد و به تمرین و همت خود شما بستگی دارد. همان‌طور که با خواندن یک کتاب آموزش شناگری، شما شنا کردن را نمی‌آموزید. با خواندن کتاب مهارت‌ها و آداب زندگی نیز شما فردی ماهر و آداب‌دان نمی‌شوید.

این مهارت‌ها و آداب، به‌خصوص هنگامی که اختلاف نظری به وجود می‌آید، می‌توانند نقش اساسی و تعیین‌کننده در موفقیت فرد داشته باشند. البته یادگیری مهارت‌ها و آداب زندگی به این معنا نیست که دیگر یک زندگی بدون اختلاف را تجربه خواهید کرد؛ نمی‌شود انسان‌ها با هم زندگی کنند و در هیچ مسئله‌ای اختلاف نداشته باشند؛ بنابراین با این یادگیری می‌توانید اختلاف‌ها را مدیریت و حل و فصل کنید تا باعث تلخی زندگی نشود. بعضی از مهارت‌های زندگی برای حل اختلافات بسیار مؤثر است و بعضی دیگر نیز زمینه‌ای ایجاد می‌کند که اختلافات کمتری به وجود آید.

در مقابل اگر این مهارت‌ها را نداشته باشیم، عموماً در برقراری یک ارتباط مؤثر دچار مشکل می‌شویم و اکثر تعامل‌هایمان به دعوا، گریز و یا سازش اجباری ختم می‌شود؛ یا اینکه فشارهای روحی بیش از حد و غیرمنطقی، لطمه‌های فراوانی به موقعیت‌های خانوادگی، اجتماعی و شغلی‌مان می‌زند و باعث می‌شود عملکردمان بسیار

https://konkur.info

کمتر از توانمان به نظر برسد. در سال‌های پیش مهارت‌هایی مثل مدیریت خشم را آموخته‌اید و امسال نیز بعضی دیگر از مهارت‌ها را بحث خواهیم کرد.

مهارت حلّ اختلاف

در ذهن تو چه می‌گذرد؟

تاکنون با کسی اختلاف پیدا کرده‌اید، که نتوانید آن را حل کنید؟ در این شرایط چه احساسی داشتید؟

وجود تفاوت و بروز اختلاف بین افراد امری عادی و طبیعی است. وقتی دو جنس مکمل 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:

الف) قبل از اختلاف ب) حین اختلاف ج) بعد از اختلاف

الف) قبل از اختلاف

نکات زیر می‌تواند به شما کمک کند تا از بروز اختلافات پیشگیری کنید. البته مهارت‌هایی مانند همدلی، انعطاف‌پذیری و مثبت‌نگری نیز در این زمینه راهگشاست که در صفحه بعدی به آن پرداخته می‌شود.

۱ـ 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.

۲ـ به‌طور مکرر انتقاد نکنید.

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

ب) حین اختلاف

اگر اختلافی بین شما به وجود آمد، با رعایت نکات زیر می‌توانید شرایط را بهتر مدیریت کرده و سعی در حل اختلاف کنید.

۱ـ 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 با لحنی آرام صحبت کنید تا بتوانید آنچه را در نظر

https://konkur.info

دارید منتقل کنید. اگر این کار را نتوانستید انجام دهید، با سکوت و سنگینی خودتان پیام محترمانه‌ای را به طرف مقابل منتقل خواهید کرد. بدون اینکه بخواهید قهر کنید یا درگیر شوید «سکوت بالاترین فریاد است.» البته این سکوت نباید طولانی شود، به محض اینکه طرف مقابل متوجه ناراحتی شما شد و آرامش لازم برای صحبت کردن را داشتید، با یکدیگر گفت‌وگو کنید. شاید طرف مقابل اصلاً نمی‌داند علت اصلی ناراحتی شما چیست.

طرفین باید در همهٔ مراحل، احترام و ادب نسبت به 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 کلماتت را بالا ببر نه صدایت را! این «باران» است که باعث رشد گل‌ها می‌شود نه رعد و برق و سیل!»**

۲ـ طرف مقابل را درک کنید.

◆ در اختلافات سعی کنید خود را به جای طرف مقابل بگذارید و به مسئله از موضع او نگاه کنید. این کار به شما کمک می‌کند بتوانید بهتر او را درک کنید.

۳ـ خوب گوش دهید.

◆ هر کدام از شما ابتدا باید شنوندهٔ خوبی باشید و دغدغه‌های طرف مقابل را بشنوید. در گفت‌وگوهای رگباری هیچ کدام از طرفین حرف یکدیگر را نمی‌فهمند و فقط بر دیدگاه و حرف خود تکیه دارند.

۴ـ 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 آن‌قدر پیچیده گردد که اغلب به وضعیت‌های بدتری منجر شود.

۵ـ 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...».

https://konkur.info

۶ـ 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.

۷ـ 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 دعواهای تکراری پیشگیری کنید.

۸ـ بحث را کش ندهید.

◆ یاد بگیرید که هیچ‌گاه بحث را کش ندهید، هرچند حق با شما باشد. کش‌دار کردن بحث به نفع هیچ یک 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 حتی‌المقدور، اختلاف را تا موقع خوابتان ادامه ندهید. **هر اختلافی را قبل از خوابیدن حل کنید. «اختلافِ شب مانده» سخت‌تر حل می‌شود.**

۹ـ واژهٔ طلاق را به کار نبرید.

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

۱۰ـ از حَکَم استفاده کنید.

◆ بهتر است افرادی که باهم اختلاف دارند خودشان این اختلاف را حل کنند ولی اگر اختلاف حاد شد و خودتان قادر به حل آن نشدید، باید حَکَمی از طرف خود و حکمی از طرف همسرتان برای حل و فصل دعوا انتخاب شوند تا در فضایی خارج از هیجانات شما دو نفر چاره‌جویی کنند. حَکَم فردی است که مورد اعتماد شماست و آشنایی و پختگی لازم را برای مسائل خانوادگی دارد و حرفش مورد پذیرش شما باشد.[۱]

۱ـ وَإِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَابْعَثُواْ حَكَماً مِنْ أَهْلِهِ وَحَكَماً مِنْ أَهْلِهَا إِنْ يُرِيدَآ إِصْلاَحاً يُوَفِّقِ اللهُ بَيْنَهُمَآ إِنَّ اللهَ كَانَ عَلِيماً خَبِيراً (سورهٔ نساء، آیهٔ ۳۵) و اگر از (ناسازگاری و) جدایی میان آن دو (زن و شوهر) بیم داشتید، پس داوری از خانوادهٔ 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 نیّات همه) با خبر و آگاه است.

https://konkur.info

ج) بعد از اختلاف

بعد از پایان یافتن اختلافات به نکات زیر توجه داشته باشید:

۱ـ 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 و مانند زخم کهنه‌ای یک زمانی سر باز می‌کند.

۲ـ عذرخواهی کنید و عذرخواهی دیگران را بپذیرید.

◆ افرادی که قدرت و اعتماد به‌نفس کافی دارند، به‌محض اینکه به اشتباه خود پی می‌برند خاضعانه عذرخواهی کرده و سریع مسئله را پایان می‌دهند. **عذرخواهی دلیل خردمندی است.**[1] عذرخواهی کردن همیشه باعث کوچک شدنتان نمی‌شود و نشان می‌دهد که شما صرفاً در پی اثبات خودتان نیستید بلکه وقتی حق روشن شد آن را می‌پذیرید هر چند علیه شما باشد.

◆ شما هم عذرخواهی دیگران را بپذیرید و طرف مقابلتان را شرمسار نکنید. نه شما و نه آن که عذرخواهی می‌کند هیچ‌یک کامل نیستید. پس اگر کسی شما را رنجاند و بعد پشیمان شد او را سرزنش نکنید. **زمانی که نتوانید دیگران را ببخشید به دست خود آرامش را از خود سلب کرده‌اید.**

۳ـ اختلافات را محرمانه نگه دارید.

◆ اختلاف خود با همسرتان را به جای دیگری نبرید. خصوصاً از انتقال آن به خانهٔ پدری خود یا خانوادهٔ همسر پرهیز کنید. همچنین **هیچ‌گاه 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 مشاوری امین و ترجیحاً غریبه مشورت کنید.

همجوشی

◆ زهره چگونه می‌توانست با فرید رفتار کند تا همان شب اختلافشان به پایان برسد؟

۱ـ امیرالمؤمنین علی علیه‌السلام: المَعذِرَةُ بُرهانُ العَقلِ (عیون الحکم والمواعظ، ص ۳۵)

https://konkur.info

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 توجّه 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[1] تا مجبور نشوید همیشه پیش‌قدم باشید.
- ممکن است خطای دیگران آسیب جدی به زندگی شما بزند. گاهی لازم است اشتباهی از یک دوست را بهانه‌ای برای قطع یک «رابطهٔ مخرب» کنید. اینجا لازم نیست نشان‌دهید که عذرخواهی فرد مقابل را پذیرفته‌اید ولی از درون او را ببخشید تا خودتان به آرامش برسید.
- اختلاف با خویشاوندان، نباید تحت هیچ شرایطی به قطع ارتباط با آنان منجر شود؛ زیرا صله‌رحم واجب است. البته صلهٔ‌رحم، به‌معنای احسان به اقوام است و در رفت‌وآمد خلاصه نمی‌شود. در صلهٔ‌رحم محدوده‌های حلال و حرام باید مراعات شود. مثلاً اقوامی که با شما نامحرم هستند، همچون نامحرم‌های غریبه محسوب می‌شوند و نباید به‌دلیل اینکه فلانی از اقوام است، به حریم‌های الهی بی اعتنایی شود.

اگر اهل مطالعه‌اید ...

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

۱ـ امام حسین علیه‌السلام: إیّاکَ وَ مَا تَعْتَذِرُ مِنْهُ (تحف‌العقول، ص۲۴۸).

https://konkur.info

زندگی با طعم مهربانی

صحنه نهم

۲۴. نمای یک: بروید با هم بسازید!

https://konkur.info

زندگی با طعم مهربانی

۲۴ـ نمای ۱: بروید با هم بسازید!

۲۴

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 چشم هایش را باز کند و دعوای 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 بی هوا 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 مردَم. غرور

https://konkur.info

دارم. دیشب سعی کردم دلجویی کنم ازش. سعی کردم یک‌جوری برایش توضیح بدهم که سوءتفاهم 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. این‌جور شوخی‌ها توی مردها همیشه بوده. ما توی شرکت هم از این حرف‌ها می‌زنیم. اصلاً اگر مردی از این حرف ها نزند که همه برایش دست می‌گیرند که از زنش می‌ترسد. همین سعید اوایل ازدواجمان چندباری مرا دست انداخت که زن ذلیلم! اصلاً برای بعضی از این آدم ها محبت تعریف نشده... انگار نمی توانند باور کنند آدم بعضی کارهایی که انجام می دهد، 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 اصلاً نمی دانند محبت یعنی چه؟... خب آدم چیزی را که تجربه نکرده نمی تواند قبول کند. من هم دیدم برای چه باید در مورد احساسم، درباره زنم توضیح بدهم. او زن من است و نمی خواهم 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 جملهٔ 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 حرف های او عادت دارد و اصلاً خیلی به حرف‌هایش اهمیت نمی دهد. خب من هم اول حرفش را یک‌جور مبهمی تأیید کردم که دلش خوش شود و بعد می‌خواستم ابهامش را برطرف کنم. یک‌جوری 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 اخم هایش توی هم بود و معلوم بود دلش اینجا نیست. حتی یکی دوبار سؤال‌های عمه‌اش را نشنید و آنها مجبور شدند دوباره صدایش کنند و باهاش حرف بزنند. می دانستم 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 فرزاد 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 فرزاد بخوابد. اما فرزاد بهانه می‌گرفت که مادرش حتماً باید برایش شعر بخواند. زهره سرش داد کشید و بچه بغض کرد. صبر کردم تا زهره از اتاق فرزاد بیاید بیرون. بعد رفتم کنار فرزاد 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 شب هایی که کمی مشکل پیدا می‌کردیم.

بالاخره توی همه زندگی ها مشکل پیدا می‌شود. اما از اول با همدیگر قرار گذاشته بودیم که مشکلمان هرچقدر هم جدی باشد شب، تا حل نشده نخوابیم. همیشه می‌نشستیم درباره مشکلاتمان حرف می‌زدیم، حتی شده بود زهره گریه‌هایش را هم می‌کرد. اما قبل از خوابیدن دیگر مشکلاتمان حل شده بود و می‌شد آرام بخوابیم.

https://konkur.info

حالا هم زهره نمی‌خوابد تا من باهاش حرف بزنم. عادتش همین بود که همیشه من باید می رفتم و سر حرف را باز می کردم 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...

بی فایده بود. هیچ تکانی نخورد. گفتم: مثل بچه ها رفتار نکن... بلند شو باهم حرف بزنیم.

فقط گفت: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 رفتم خوابیدم سرجایم. خب نمی‌خواهی حرف بزنی، حرف نزن... چکارت کنم؟... حالا انگار من چه کار کرده ام؟...

صبح تا شب دارم جان می کنم... این هم یک تعطیلی آخر هفته‌مان 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 دخترعمه‌هایش خانه بابا و مامانش‌اند، پیام داده‌اند که ما هم برویم. با اینکه حوصله سروصداهاشان را نداشتم اما گفتم برویم تا به زهره خوش بگذرد.

تو مهمانی چندان سرحال نبودم و کمی توی خودم بودم. بعد دیدم زهره دارد با نگرانی نگاهم می کند. با اشارهٔ چشم و ابرویش سؤال می کرد چیزی شده ؟!... نگران بود نکند دوباره از حرف‌های سعید دلخور شده باشم. یکی دوبار اولی که سعید را دیدم از بعضی حرف‌هایش ناراحت می‌شدم. زهره هم گفته بود چندان باهاش گرم نگیر، حرف‌هایش سر و تهی ندارد. اما نمی‌شد. سعید کنایه می‌زد 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 می‌جنگم. قبادی می‌خندد که انشاءالله که تو جنگت پیروز بشوی! از آرزوی موفقیتش خنده‌ام 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... هرچند که آن هم یک بدی داشت. زهره سمج می‌شود که چی شده و چرا همه اش توی خودتی؟... چی بگم بهش؟... بگم بعد از این همه مدت یخچالی را که دلش می‌خواست 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 بدهی‌ها و اوضاع مالی‌ام را بگیرد...پیشنهاد بدهد که خوب است طلاهایش را بفروشیم. نمی‌داند این برای من بدترین شکنجه است... حرف هم که نزنی می گویند چرا حرف نمی‌زنی؟... چرا همه چیز را می ریزی توی خودت؟...عزیز من شما کار به کار من نداشته باش، من اگر نخواهم از زنم کمک بگیرم، باید به کی بگم؟

https://konkur.info

قبادی می زند سر شانه ام و می گوید برویم ناهار. می گویم من امروز ناهار نیاورده‌ام. می خندد. می گوید طوری نیست... حالا یک امروز را شما مهمان ما باش. ناهار قبادی اُلویه است. می گویم: داری آشپز می‌شوی آقا کورش...می‌خندد که شما شکم سیرها خبر از ما گرسنه‌ها ندارید عزیزم. این اصطلاح همیشگی‌اش 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 ازجدایی‌شان گذشته و کورش می گوید دارد یک نفسی می کشد. همیشه هم به من می گوید: شماها قدر زن‌هایتان را نمی‌دانید بچه ها...اگر جای من بودید می‌فهمیدید زندگی توی جهنم یعنی چه؟...

چندتا لقمه الویه بیشتر نمی خورم. نمی دانم زهره برای خودش امروز ناهار درست کرده یا نه؟

گوشی همراهم را برمی‌دارم. خوبه بهش زنگ بزنم یا پیامک بدهم. امروز زودتر از همیشه دلم برایش تنگ شده. اما دستم نمی‌رود به زنگ زدن و پیام دادن. می‌روم توی گالری گوشی. چندتایی از عکس‌هایمان را بالا و پایین می کنم. توی بیشتر عکس ها زهره دارد می خندد. حتی چشم‌هایش هم انگار ریسه رفته از خنده. بخصوص 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 خنده‌هایش تنگ شده. کاش دیشب قبل از خوابیدنمان اصرار کرده بودم حرف بزند. 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 زندگیمان تا به حال پشت سرهم ردیف می کند تا ثابت کند من به او توجهی ندارم. اما با این حال کاش دیشب باهاش حرف زده بودم.

نمی توانم توی اداره بند بشوم. باید بروم یک ساعت باقی مانده را مرخصی ساعتی می گیرم و از اداره می‌زنم بیرون... .

همجوشی

- 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 از بروز اختلاف

در صحنهٔ گذشته، مهارت‌های حل اختلاف را بیان کردیم. اکنون با مهارت‌های پیشگیری از بروز اختلاف آشنا می‌شویم که محور آن درک دیگران و پرهیز از خودخواهی است. شما برای درک بهتر همسرتان، 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.

https://konkur.info

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 تفاوت های 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 زمینهٔ خیلی از پیش‌داوری‌های غلط و اختلافات بعدی آنها را از بین ببرد. در اینجا به‌صورت 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 به‌راحتی 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 بی‌دقّت و بدون توجّه هستند و مردها تصوّر می‌کنند زنان حساس و ریزبین 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 مطالعه‌اید ...

اینکه بگوییم زن و مرد در زمینهٔ 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

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 واحساساتش را می‌فهمید. برای کسب مهارت همدلی موارد ذکر شده می‌تواند مؤثر باشد:

در ذهن تو چه می‌گذرد؟

https://konkur.info

خود را در موقعیتی تجسم کنید که در کاری موفق نشده‌اید و احساس شکست می کنید.
تمایل دارید اطرافیان چه برخوردی داشته باشند و چگونه با شما صحبت کنند؟
چه راه‌های دیگری را برای همدلی مفید یا مضر می‌دانید؟
برای همدلی کردن با دیگران 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. بخش زیادی از مشکلات دیگران با شنیدن حل خواهد شد. انسان به دنبال گوش شنواست.

◆ خیلی از افراد در مواجهه با مسائل دردناک دیگران، نسبت به آن قضاوت می کنند یا بی‌درنگ در پی ارائهٔ راه‌حل، کوچک نشان‌دادن مشکل، تحلیل منطقی مسئله، سرزنش و یا مقایسه هستند که اینها خود مانع همدلی است. کسی که مشکلی دارد قبل از هرچیز نیاز دارد کسی او را درک کند تا اینکه به او راه‌حل نشان دهد. جملاتی مثل « باگذر زمان حالت بهتر می‌شود»، «اینقدر سخت نگیر، مشکلات چندان هم بزرگ نیست»، «آن قدرها هم شرایطت بدنیست»، « این مسئله یک جنبه مثبت و خوب هم دارد که می‌توانی به آن توجه کنی» معمولاً به همدلی آسیب می‌زند.

◆ قراردادن خود در جای دیگران وتوجه به شرایط، موقعیت، ویژگی‌ها و گذشته فرد به همدلی کمک می کند.

◆ به بهانهٔ اینکه طرف متوجه اشتباهش نمی‌شود، از همدلی و گذشت صرف‌نظر نکنید. وقتی همدلی کنید بهتر می‌توانید او را متوجه اشتباهاتش کنید.

◆ در برخورد همدلانه مجبور نیستید طرف مقابل را کاملاً تأیید کنید؛ بلکه به‌جای آن، صحبت‌هایش را تکرار و احساساتش را تصدیق کنید.

◆ اینکه شما سریع خود را در موقعیت طرف مقابل فرض کنید و به اشتباه او پی ببرید و سریع بگویید « من اگر جای تو بودم، بهتر عمل می کردم» بعید است بتوانید او را از همدلی خود مطمئن کنید.

جایش را پیدا کن

این مهارت‌ها اگر در جای خودش استفاده نشود می تواند 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 توجّه داشته باشید که:

◆ شما مسئول همهٔ ناراحتی‌ها و مشکلات دیگران نیستید. **اگر ظرفیت شنیدن دردهای طرف مقابل را ندارید، لازم نیست سنگ 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 می کنند.** سرکیسه کردن کوچک‌ترین این آسیب‌هاست.

◆ در مشکلات جدی پیش‌آمده تنها همدلی کردن کافی نیست بلکه باید برای رفع مشکل کمک بگیرید.

https://konkur.info

اگر اهل مطالعه‌اید ...

«یادت باشد» کتابی است که می‌شود ساعت‌ها با آن خندید و روزها با آن اشک ریخت. این کتاب روایتی عاشقانه از زندگی دو جوان دهه هفتادی است. ماجرای زندگی شهید مدافع حرم حمید سیاهکالی مرادی با همسرش؛ از خواستگاری تا شهادت.

تأمین نیازهای جنسی

بسیاری از روان‌شناسان و مشاوران خانواده عمدهٔ 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 درجهٔ نخست، سادگی، صداقت و احساس مسئولیت و در درجهٔ بعد، وجود رابطهٔ 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، زمینهٔ تأمین نیاز جنسی خود و همسرشان را فراهم نمایند. به‌همین 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 بااعتماد بین زن و شوهر» و «تعهدات اخلاقی، عرفی و قانونی زن و شوهر نسبت به یکدیگر» به‌عنوان سه عامل مهم در استحکام خانواده شناخته می‌شوند. وجود «تعالی و رابطه معنوی و الهی زن و شوهر» نیز عامل مهمی برای تقویت هرکدام از عوامل بالا و یا جبران ضعف در هریک می‌باشد.

حفظ مودّت و رحمت

خداوند برای حفظ آرامش زندگی، «مودّت» و «رحمت» را هنگام عقد به زن و شوهرها هدیه می‌دهد.[1] مودّت، «دوستی دوطرفه» ای است که «ابراز» شود و همراه با «شناخت» باشد. مودّت، توأم با «احساس مسئولیت» و «علاقهٔ قلبی» است، و اینکه فرد را برای خودش دوست بداریم، نه برای کارها و حتّی صفات او. **رحمت، علاقه‌ای است «یک‌طرفه» به کسی که با وجود آنکه کاری نکرده باشد مورد لطف ما قرار می‌گیرد. «گذشت»، «چشم‌پوشی» و «جبران ضعف‌ها»، همگی جلوه‌های رحمت است.** وقتی مودّت در زندگی مخدوش می‌شود، این رحمت است که می‌تواند زندگی را حفظ کند. پس برای تحکیم خانواده، مراقب این دو هدیهٔ خدا در زندگی باشید.

۱ـ و مِن آیاتِه اَن خَلَقَ لَکُم مِن اَنفُسِکُم اَزواجاً لِتَسکُنوا اِلَیها و جَعَلَ بَینَکُم مودّةً و رحمةً... (سورهٔ روم، آیهٔ ۲۱)

https://konkur.info

اگر اهل مطالعه‌اید ...

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

انعطاف‌پذیری

بعضی از افراد علی‌رغم اختلاف‌نظرهایی 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، نسبت به‌ویژگی‌ها 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. همهٔ ما ممکن است اشتباه کنیم. یکی از جنبه‌های انعطاف‌پذیری این است که 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 به‌معنای تأیید 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 به‌معنای احساس اجبار به برآورده کردن تمام خواسته و انتظارات دیگران هم نیست؛** چرا که این خود نشانه وابستگی و نیاز به تأیید است.

◆ **انعطاف‌پذیری و اعتماد شما در جایی که احتمال خطر وجود دارد آسیب‌زاست.** این شرایط را از پیش حدس بزنید تا به‌طور ناگهانی با مسئلهٔ ناخواسته‌ای 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»؛ «نترس، اتفاقی 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.

◆ از ارزش‌ها باید مراقبت کرد زیرا ارزش‌های دینی و اخلاقی امیال و سلیقه‌های شخصی نیستند و کوتاه آمدن از آنها انعطاف‌پذیری صحیحی نیست.

https://konkur.info

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 منحنی 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 به‌نظر 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 بدبین و منفی‌نگر تظاهر به واقع‌گرایی می‌کنند. این نگاه ناشی از تمرکز بر اشتباهات و شکست‌های شخصی خود این افراد است که آن را به بیرون از خود فرافکنی می‌کنند و مدام از دورو برشان شکایت دارند و بدبینی و منفی‌نگری خودشان را توجیه 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 امیرالمؤمنین علیه‌السلام بخش مهمی از عقل است.[1] 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، چقدر شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. باآگاهی 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 پر انرژی بیشتر رفت‌وآمد کنید. خودتان هم منفی‌بافی نکنید و آن را انتقال ندهید. دیگران عموماً افراد ناامیدکننده را نمی‌پسندند.

۱ـ لَا عَقْلَ کالتَّجاهُل (عیون الحکم و المواعظ، ص ۱۳۵)

https://konkur.info

◆ از کلمات امیدوارکننده و مثبت استفاده کنید تا بتوانید به‌سمت پیشرفت حرکت کنید. تعبیرهای منفی مثل «نمی‌توانم» یا «من خیلی خوب نیستم» انگیزهٔ 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 بیندیشید. به چیزهایی که الان دارید و حاضر نیستید از دستشان بدهید بیندیشید و برای همهٔ آنها از خدای مهربان شکرگزاری کنید.

◆ به مرور زمان، یاد بگیرید از مسائلی که واقعاً اهمیت ندارند و ارزش آن با گذر زمان کم می‌شود بگذرید. کم‌شدن نمرهٔ یک درس چقدر فکرتان را آزار می‌دهد؟ یک سال بعد چطور؟ آیا خراب شدن اسباب‌بازی محبوبتان در بچگی ارزش آن همه گریه‌ای را که برایش کردید داشت؟

جایش را پیدا کن

◆ مثبت‌نگری به‌معنای 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 به‌جای 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.

◆ مواظب باشید استفاده از تعابیر مثبت‌تر برای خود، شما را به خودبزرگ‌بینی یا تحقیر دیگران نکشاند.

◆ مثبت فکرکردن به‌معنای انکار اشتباهاتتان نیست. به مسائلی که شما را به وضعیت کنونیتان کشانده است فکر کنید؛ اما فقط تا آنجا 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 در انتخاب‌های اساسی مثل انتخاب همسر مثبت‌نگری نباید باعث شود از دیدن عیوب اساسی غافل شوید. بعد از ازدواج عیوب هم را نادیده بگیرید.

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.

https://konkur.info

زندگی با طعم مسئولیت

صحنه دهم

۲۵. نمای یک: می‌خوام برم سر کار

https://konkur.info

زندگی با طعم مسئولیّت

۲۵ـ نمای ۱: می‌خوام برم سرکار

۲۵

بُشری

در آپارتمان را باز می‌کنم و حامد را می‌کشانم 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 می‌گوید که می‌فهمم دارد به سر کار رفتنم کنایه می زند. به روی خودم نمی‌آورم. حوصله جرّ 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». چهارپنج سال درس نخوانده‌ام که حالا کز کنم گوشهٔ خانه.

به حامد می‌گویم خودش لباس‌هایش 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

https://konkur.info

سر یخچال. امروز ظهر نشده بود ناهار ببرم شرکت. دیشب خانهٔ 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 نمی‌خورَد. حالا هم بچه گرسنه است. خانهٔ مامان منتظر مانده بوده‌اند تا من ظهر برگردم وحامد 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 زدم 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. همین‌طوری‌اش هم از کار عقبم. قرار بود تزیینات را دیشب انجام بدهیم، اما این بیژن خان، تنبلی کرد. اول که گفت فیلم تلویزیون قشنگ است و خیلی وقت است با هم فیلم ندیده‌ایم. من را نشاند کنار خودش و زل زدیم به تلویزیون. من بیشتر حواسم به بیژن بود که توی صحنه‌های خنده‌دار، چطوری قهقهه می‌زند و حتی اشک از کنار چشمش راه می‌افتد. بعد از فیلم هم که رفت سراغ سررسیدش 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 روی اجاق گاز. 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 چه‌کار کنم؟ چاره‌ای ندارم. بالاخره حامد را هم یک‌جوری راضی می‌کنم که چند لقمه بخورد. تا شب خیلی دیگر نمانده. احتمالاً توی مهدکودک هم، یک ته‌بندی مختصری کرده.

می‌روم توی اتاقش. همین‌طور با شلوار و کاپشن نشسته و دارد با تبلت بازی می‌کند. یکهو انگار سرم گُر می‌گیرد. تبلت را از دستش می‌کشم و می اندازم روی تختش. فریاد می‌کشم سر بچه که مگر نگفتم لباس‌هایت را دربیاور. اینطوری می‌خواهی ناهار بخوری؟! با دیدن چشم‌های حامد می‌فهمم بدجور ترسیده. حتماً دوباره چهره و چشم هایم بدجور ترسناک شده. حامد که هیچ، اینجور وقت‌ها بیژن هم ازم حساب می‌برد. کاش می‌شد امروز یکی از این نگاه‌ها را به مهندس می‌کردم. آن اول‌ها یک بار که داشت زور می‌گفت اینطوری تند نگاهش کردم و همان نزدیک بود کار دستم بدهد. پیام داده بود به ساغر که به من بگوید فعلاً تا یک هفته نروم شرکت تا فکرهایش 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 بیام. گفت صدها دختر و زن جوان توی صف ایستاده‌اند تا این شغل‌ها را از چنگمان دربیاورند. مهندس هم کمی دیکتاتور هست ولی به جایش شرایط مالی‌اش خوب است. گفت فقط هرچه می‌گوید، بگو چشم. دستی به موهایم می‌کشم و می‌نشینم کنار حامد. دستم را می‌گذارم زیر چانه اش و سرش را بلند می‌کنم تا به من نگاه کند. نگاهم دلجویانه است. می‌پرسم: ترسیدی؟...منتظر جوابش نمی‌شوم و سرش را بغل می‌کنم. برایش توضیح می‌دهم که مامان امروز توی شرکت کمی کارش زیاد بوده و خسته شده. چیزی از بداخلاقی مهندس نمی‌گویم که وقتی خواهش کردم امروز اجازه بدهد یکی دو ساعتی زودتر بروم

https://konkur.info

یکهو جوش آورد و داد و فریاد کرد که اگر خیلی توی خانه‌تان کار دارید، خب بمانید همان خانه‌تان و به کارهای خانه رسیدگی کنید...

ای بابا، چقدر مزخرف است این کار کردنمان، که هم باید کار کنیم و هم همه‌اش مراقب باشیم که یکهو محل کارمان از چنگمان در نرود. مگر چند تا از خواستگارهایم را برای همین رد نکردم؟...مثل مردهای عهد قاجار می‌گفتند با کار کردن زن‌ها موافق نیستند. از همه بیشتر آن یکیشان که وکیل بود. از اقوام دور مامان بود. می‌گفت به کار کردن زن‌ها بیرون از خانه اعتقاد ندارد و نیمی از پرونده‌هایش را وقتی می‌روی تهش را در می‌آوری، می‌بینی یکی از مقصرهای ماجرا، یک زن یا مادری بوده که توی خانه نبوده و بخشی از وقتش را سر کارش بوده. بعد یک جاهایی از شوهر و بچه‌هایش کم گذاشته و بعد... آسمان و زمین را بهم می‌دوخت تا پرونده‌هایش را یک‌جوری ربط بدهد به کار کردن زن‌ها بیرون از خانه. بیژن هم که آمد خواستگاری؛ همان اول باهاش طی کردم که می‌خواهم شغل داشته باشم. بیژن چندان خوشش نمی‌آمد از اینکه من بروم سر کار. ولی قول داد مانعم نشود. گفت درآمدش بد نیست و می‌توانیم با کمی قناعت زندگی ساده و خوبی فراهم کنیم. گفتم: دوست دارم توی یک مسائلی 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 فردیت‌هایمان 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، شب تولدش است و خاله، عمورسول 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 آبگوشت که می‌ریزد کف سینی و کمی‌اش هم می‌ریزد روی فرش. می‌دانم که اگر یک ذره دیگر بنشینم کار به‌جای باریک می‌کشد. می‌روم توی سالن. گوشی را برمی‌دارم و زنگ می‌زنم به ضحیٰ!. صدایش مثل همیشه بانشاط است. ازش عذرخواهی می‌کنم. می‌پرسم می‌تواند کمی زودتر بیاید کمکم؟ کمی بعد پیامش می‌رسد که توی راه است. ببین کارم به جایی رسیده که به کمک ضحیٰ محتاج شده‌ام. ضحیٰ 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 می‌خواست. 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 خیالمان راحت شود. دو سال بعد که مهندس قولش را داده بود گذشت و هیچ خبری نشد. حتی سال بعدش هم همین‌طور. بیژن شروع کرد به بدخلقی که برای بچه‌دار شدنمان دیگر دارد دیر می‌شود. 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 می‌گفتند بُشریٰ، مهندس دارد زمزمه می‌کند که اگر نمی‌آیی یک کارشناس دیگر پیدا کند. روزی که برگشتم شرکت کارشناسی که جایم آمده بود، انگار عزا گرفته بود. می‌گفتند تازه داماد است و

https://konkur.info

مدت‌ها بیکار بوده.
با عجله سیب زمینی را می‌شویم و می‌ریزم توی زودپز. چندتکه سینه مرغ را هم که گذاشته بودم یخش آب شود، می‌گذارم کنارش و در زودپز را می‌بندم. بقیه سینه‌ها و فیله‌های مرغ را می‌گذارم روی اجاق گاز تا یخش آب شود. پودر سوخاری‌ها را هم می‌ریزم توی سینی. مامان قول داده یک ساعت زودتر بیاید برای درست کردن مرغ سوخاری. بیچاره نمی‌داند دور و بر من را داشته باشد یا ضحیٰ... عوض اینکه من هوای مادرم را داشته باشم که این سال‌ها کمی راحت‌تر باشد و استراحت کند، به‌جایش همین طور برایش زحمت درست می‌کنم. 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 می‌خواهد...». نمی‌دانم باید چه خاکی به سر کنم...
صدای آیفون یعنی آمدن ضحیٰ!. دستش درد نکند. مثل همیشه به دادم رسید. در را که باز می‌کنم با سرو صدا و شادی همیشگی‌اش سکوت خانه را به‌هم می‌ریزد. چقدر خوب است که هنوز شاد و بانشاط است. جعبه کادویش را می‌گذارد روی میز پذیرایی. سراغ نی نی اش را می‌گیرم. لحنش را مثل بچه های یکی دوساله می‌کند و تشکر می‌کند. می‌داند عاشق اینجور نی نی شدنش‌ام. سراغ حامد را می‌گیرد. اشاره می‌کنم به اتاق. با همان لحن و صدا می رود توی اتاق حامد. صدای خنده و قهقهه‌شان یعنی اینکه حامد سرحال شده. خوش به حالش... چقدر خوب حوصله سروکله زدن با بچه‌ها را دارد. می‌روم توی آشپزخانه و سر دو یا سه دقیقه هر دوی‌شان می‌آیند بیرون. حامد انگار نه انگار که قهر است.
ضحیٰ! با همان شکم برآمده اش می رود سر کابینت‌های من. توضیح می‌دهد که: یکهو هوس ماکارونی کردم و مامان‌هایی که نی‌نی توی راه دارند، باید هرچیزی را که هوس می‌کنند، بخورند. کمی ماکارونی درست می‌کند و حامد را هم می‌گیرد به کار، که وسایلش را از توی سالن جمع و جور کند و ببرد اتاقش.
به او می‌گویم لباسش خیلی قشنگ است و می‌پرسم: خودت دوختی؟
می‌گوید : نه پس ... داده‌ام توی مزون‌های پاریس دوخته‌اند.
از ضحیٰ عذرخواهی می‌کنم که مزاحمش شده‌ام. می‌دانم که خودش کلی کار ریخته روی سرش ولی ضحیٰ می‌خندد که جوش او را نزنم. می‌گوید خوبی کار من همین است که هر وقت بخواهم دو تا شاگردم را مرخص می‌کنم و در را می‌بندم و می‌آیم بیرون. می‌گوید شوقی و عابددوست احتمالاً کلی هم توی دلشان خوشحال شده‌اند که امروز یک ساعت زودتر می‌روند خانه. می‌گوید اصلاً این روزها خودش کمتر می‌رود تولیدی‌اش و بچه‌ها خودشان دارند کارگاه را می‌چرخانند.
از کارگاه گفتنش خنده‌ام می‌گیرد. آخر دوتا چرخ خیاطی که دیگر این حرف‌ها را ندارد.

https://konkur.info

نظرسنجی

به نظر شما مشکلات بُشریٰ ناشی از چه عواملی است؟

عنوان	تعداد نظرها
نوع شغلی که بشریٰ انتخاب کرده، مناسب زندگی‌اش نبوده و خسته‌اش کرده است.	
زمان‌بندی شغلش مناسب نیست.	
شوهرش همکاری لازم را با او نمی‌کند.	
نتوانسته شغل و زندگی‌اش را درست مدیریت کند.	
برنامه‌ریزی درستی در زندگی‌اش ندارد.	
مهارت‌های خانه‌داری و مادری او قوی نیست.	
بشریٰ شاغل است و اینها برای یک زن شاغل عادی است.	
این فقط یک روز استثنایی است و همه روزها این‌طور نیست.	

اشتغال زن

حق اشتغال و مالکیت صریحاً در قرآن برای زن مطرح شده است.[1] به‌عنوان نمونه دختران **شعیب در شرایطی که پدرشان کهن سال شده بود،** برخی مسئولیت‌های اشتغال خارج از خانه را **برعهده گرفته بودند**[2]. 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 هزینهٔ مشترک زندگی در هر حال برعهدهٔ مرد است. البته اگر در خلال زندگی مشترک، شرایطی به‌وجود 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؛ به‌طوری 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 صحنهٔ «زندگی با طعم آرامش» گفته شد نرود. البته کمک زن در زندگی باید به‌نحوی باشد که به حقوق و تکالیف مرد آسیبی نزند؛ چرا که چنین مردی دیگر برای خانواده قابل اتکا نیست.

به‌طور کلی این را بدانید که جدا کردن حساب و کتاب زن و مرد از هم و گفتن اینکه 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؛

۱ـ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِمَّا اكْتَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِمَّا اكْتَسَبْنَ (سورهٔ نساء، آیهٔ ۳۲) – برای مردان از آنچه کسب کرده‌اند بهره‌ای است، و برای زنان هم از آنچه کسب کرده‌اند بهره‌ای است.

۲ـ سورهٔ قصص، آیهٔ ۲۳

https://konkur.info

۱ـ کارهایی وجود دارد که خانم‌ها بهتر از عهدهٔ آن بر می‌آیند؛ مثلاً طراحی لباس، معلمی و مربی کودک، نیاز به ظرافت‌هایی دارد که عموماً مردان از آن کم بهره‌ترند.
۲ـ بعضی از مشاغل به‌نحوی است که نیاز جامعهٔ زنان را برطرف می‌کند و بهتر است زنان در آن فعال باشند. به‌طور نمونه مسائل مربوط به مراجعان زن در رشته‌های حقوق و روان‌شناسی را متخصصان زن بهتر درک می‌کنند؛ حوزه‌های تعلیم و تربیت و نیز تخصص‌هایی همچون پزشکی نیز از این دست است.
۳ـ زنانِ توانمندی وجود دارند که متناسب با استعدادهایشان می‌توانند کارهای بزرگ اقتصادی انجام بدهند؛ مثل حضرت خدیجه علیهاالسلام که توانست سرمایهٔ خود را در عرصهٔ اقتصادی به‌کار گیرد و با این کار کمک شایانی به رشد فرهنگ اسلامی در همه عرصه‌های اجتماعی بنماید.
۴ـ 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 به‌کار بگیرند.
۵ـ از نظر اقتصادی نیز درآمدزایی زنان، می‌تواند بخشی از مخارج زندگی خانواده را تأمین کند.
۶ـ از نظر اجتماعی به‌طور کلی ایفای نقش اجتماعی چیزی نیست که صرفاً برعهدهٔ مرد یا زن باشد. هیچ نظامی نمی‌تواند از توان نیمی از اعضای جامعهٔ خود صرف‌نظر کند. البته منظور از حضور اجتماعی، فقط اشتغال و درآمدزایی مالی نیست. بسیاری از زنان نقش‌هایی را در فعالیت‌های فرهنگی، هنری، علمی‌و عام‌المنفعه ایفا می‌کنند که الزاماً درآمدزا نیست؛ اما گره‌ای از گره‌های اجتماعی را باز می‌کند و رشددهندهٔ 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:
۱ـ حرکت حماسی حضرت زینب علیهاالسلام که پیروزی بنی‌امیه در روز عاشورا را به شکست و سرشکستگی تبدیل کرد. «کربلا در کربلا می‌ماند اگر زینب نبود»؛ **زینب کبری یک نمونهٔ برجستهٔ 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 ـ که واقعاً پیروز شد ـ عامل این پیروزی، حضرت زینب بود؛ والّا خون در کربلا تمام شد. حادثهٔ نظامی با شکست ظاهری نیروهای حق در عرصهٔ عاشورا به پایان رسید، اما آن چیزی که موجب شد این شکست نظامیِ ظاهری، تبدیل به یک پیروزی قطعیِ دائمی شود، عبارت بود از منش زینب کبری علیهاالسلام؛ یعنی نقشی که حضرت زینب برعهده گرفت، و این خیلی چیز مهمی است. این حادثه نشان داد که زن در حاشیهٔ تاریخ نیست بلکه در متن حوادث مهم تاریخی حضور دارد.**

https://konkur.info

۲ـ حضرت معصومه علیهاالسلام، 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.**

۳ـ«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 عرصهٔ سیاسی و اجتماعی نیز سنگرسازی‌های 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 به‌خوبی 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 روزانهٔ کار، آزادی عمل زن، میزان سختی کار، محیط کار و دسترسی زن به خانواده باید در نظر گرفته شود.

۱ـ نوع کار

شغل زن باید به‌گونه‌ای 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 برخواسته از هر رشته‌ای، چقدر با شرایط زنانهٔ آنان سازگار است.

۲ـ زمان کار

ترجیح عمومی این است که زمان اشتغال زنان در روزهای تعطیل یا شب‌ها نباشد و همچنین بتوانند در ماه‌های ابتدایی تولد فرزند، از مرخصی استفاده نمایند. علاوه بر این، مدت زمانی که یک زن به کار اختصاص می‌دهد

https://konkur.info

نیز موضوع مهمی‌است. **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 سرحال 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، **به‌نظر می‌رسد بهترین توصیه و گزینه، کار نیمه‌وقت یا پاره‌وقت است.**

۳ـ آزادی عمل زن

شغل وسیله‌ای برای زندگی بهتر است نه اینکه زندگی را تحت‌الشعاع خود قرار دهد. شغل‌هایی که جنبهٔ استخدامی‌دارد 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 حالی‌که بشریٰ، نگران از دست دادن شغل و نرسیدن به ساعت کارش بود.

۴ـ توافق و همراهی همسر

امروزه برخی از زنان 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 جدّی‌تری 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.

۵ـ محیط ایمن

محیط کار ویژهٔ زنان، باید ایمنی بخش جنبه‌های روانی و جسمانی زنان باشد. **محیط‌های کار زنانه، باید محیط‌هایی پرتردّد 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 جسمی‌زنان 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 می‌کند و در آنجا در هیچ ساعتی، خلوت و فرصتی برای مزاحمت ایجاد نمی‌شود.**

از سال ۱۹۷۰ در بسیاری از کشورها از جمله آمریکا «آزار جنسی در محیط کار» مورد بررسی قرار گرفته است. آزارجنسی، صرفاً تجاوز نیست و دامنهٔ وسیعی از رفتارهای آلوده را دربر می‌گیرد. براساس پژوهش‌های مختلف، در چنین کشورهایی بیشترین آمار آزار جنسی، مربوط به شرکت‌های خصوصی است؛ چرا که «آزاردهنده» در این محیط‌ها، تحت هیچ نظارتی نیست و «قربانی» نیز نمی‌تواند از دیگران کمک بخواهد.

https://konkur.info

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 آن‌را 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 چیز دیگری نمی‌توان پُر کرد و آثار «بودن یا نبودن» او تا پایان زندگی فرزند باقی خواهد ماند.[1] **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 سرمایهٔ 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؟!

همجوشی

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

اگر اهل مطالعه‌اید ...

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.

۱ـ تلخیص از اقتصاد در خانواده، طاهره کشوادی، صص ۳۲ـ ۳۱

https://konkur.info

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 به‌معنای مدیریت انتظارات و هزینه‌های زندگی است. وقتی نیازهایمان را مدیریت کنیم، همواره زندگی شیرین‌تر و کم‌دغدغه‌تری خواهیم داشت. قناعت آن‌قدر اساسی است که «حیات طیبه» و زندگی نیکو، از نظر اهل بیت، به قناعت تفسیر شده است.

اگر اهل مطالعه‌اید ...

کتاب «عیش و معاش»، با نگاهی کاربردی، مسائل اقتصادی را به تصویر کشیده و پیرامون چالش‌های امروزی فرهنگ اقتصادی جامعهٔ 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.

سخن پایانی

زندگی خانوادگی مهم‌ترین بخش زندگی شما را تشکیل می‌دهد. بخشی از سرنوشت شما در خانهٔ 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 همسرتان را.** بنابراین با یک انتخاب حساس روبه‌رو هستید. بعد از تشکیل زندگی، پایداری و شیرینی زندگی در اختیار شما و همسرتان 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 حدامکان، 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 نقشهٔ راه زندگی بهره برداری کنید.**

در زندگی فراز و نشیب‌هایی وجود دارد و همه چیز در اختیار ما نیست. ما فقط در حدتوان خودمان می‌توانیم مسائل را درک و مدیریت کنیم. اما یک نقطهٔ 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 واسطهٔ فیض الهی بدانیم، می‌توانیم از کمک او در زندگی خود بهره ببریم. پس با یاد منجی موعود و توسل به او راه پرپیچ‌وخم 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.

https://konkur.info

منابع پیشنهادی برای مطالعه

ردیف	نام کتاب	نویسندگان	ناشر	سال نشر
۱	اخلاق جنسی در اسلام و جهان غرب	مطهری، مرتضی	انتشارات صدرا	۱۳۸۴
۲	اخلاق در خانواده	مظاهری، حسین	دفتر نشر معارف	۱۳۹۱
۳	از یادداشت های یک زن خانه دار، اولین دایرة المعارف نکات خانه داری در ایران	گنجوی، الهه	نشر پیک فرهنگ	۱۳۸۹
۴	ازدواج ها چرا موفق می شوند و چرا شکست می خورند؟	گاتمن، جان؛ سیلور، نن؛ لطفی، ویدا (مترجم)	انتشارات صابرین	۱۳۹۵
۵	اگر خواستگار نیاید	سهرابی، حسن	انتشارات حدیث راه عشق	۱۳۹۲
۶	بهتر از آیینه و شمعدان: معیار باید متناسب باشد	پژوهشگران مرکز مطالعات و تحقیقات حیات طیبه	انتشارات حدیث راه عشق	۱۳۹۰
۷	پنبه و آتش؛ رابطه دختر و پسر	کانون اندیشه جوان	انتشارات کانون اندیشه جوان	۱۳۹۲
۸	پنج شنبه فیروزه ای	عرفانی، سارا	انتشارات نیستان	۱۳۹۶
۹	جنسیت مغز	مویر، آن؛ جسل، دیوید؛ قراچه داغی، مهدی (مترجم)	انتشارات درسا	۱۳۹۲
۱۰	جوان و همسرگزینی	امینی، ابراهیم	بوستان کتاب	۱۳۸۵
۱۱	حیا	بانکی پورفرد، امیرحسین	انتشارات حدیث راه عشق	۱۳۹۳
۱۲	خاطرات سفیر	شادمهری، نیلوفر	انتشارات سوره مهر	۱۳۹۶
۱۳	خدا حافظ سالار (خاطرات پروانه چراغ نوروزی، همسر سرلشگر پاسدار شهید حسین همدانی)	حسام، حمید	انشارات بیست و هفت	۱۳۹۶
۱۴	دختر شینا	ضرابی زاده، بهناز	انتشارات سوره مهر	۱۳۹۴
۱۵	دختران آفتاب	دانشگر، بهزاد؛ بانکی پور فرد، امیرحسین، رضایتمند، محمدرضا	انتشارات سروش	۱۳۹۲
۱۶	دخترانه	مالکی، فاطمه؛ بانکی پور فرد، امیرحسین	انتشارات آستان قدس رضوی	۱۳۹۵

https://konkur.info

۱۷	دخترانه؛ یادداشت‌های خواهرانه برای دختران امروز	لوح موسوی، سمیه سادات	انتشارات تبارک	۱۳۸۲
۱۸	درآمدی بر روانشناسی آرمان آزاد	مصلحی حامد؛ روحانی، سید محمد مهدی	انتشارات سدید	۱۳۹۸
۱۹	راهنمای خودشناسی و مهارت‌های زندگی برای نوجوانان	پالمر، پت؛ الرتی فرونر، ملیسا؛ فیروز بخش، مهرداد (مترجم)	انتشارات رسا	۱۳۸۶
۲۰	سرّ دلبران	بانکی‌پور فرد، امیرحسین	انتشارات حدیث راه عشق	۱۳۹۶
۲۱	صحیفه سجادیه	امام سجاد، ممدوحی کرمانشاهی، حسن (مترجم)	انتشارات بوستان کتاب	۱۳۸۵
۲۲	عشق زیر روسری	جان محمد، شلینا زهرا؛ بدره، محسن (مترجم)	انتشارات آرما	۱۳۹۳
۲۳	عظمت یک نگاه: مقام والدین	شهباز ورزنه، ابوالقاسم	انتشارات شهاب الدین	۱۳۸۸
۲۴	عیش و معاش	بانکی‌پور فرد، امیرحسین	انتشارات حدیث راه عشق	۱۳۹۴
۲۵	فرشته‌ها هم عاشق می‌شوند	اسلاملو، نعیمه	انتشارات تلاوت آرامش	۱۳۹۳
۲۶	کلیدهای پرورش مهارت‌های اساسی زندگی در کودکان و نوجوانان	ریچ، دروتی؛ قیطاسی، اکرم (مترجم)	انتشارات صابرین	۱۳۸۷
۲۷	گلبرگ زندگی	دهنوی، حسین	انتشارات خادم الرضا علیه‌السلام	۱۳۹۲
۲۸	مدیریت خانواده و سبک زندگی (ویژه پسران)	سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی	شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران	۱۳۹۸
۲۹	مطلع مهر	بانکی‌پور فرد، امیرحسین	انتشارات حدیث راه عشق	۱۳۹۵
۳۰	من و دوستم... ام	داستان‌پور، محمد	انتشارات حدیث راه عشق	۱۳۹۵
۳۱	من، عشق، مخاطب خاص	داستان‌پور، محمد	انتشارات حدیث راه عشق	۱۳۹۵
۳۲	نوجوان و خانواده	احمدی، علی اصغر	انتشارات مهدی رضایی	۱۳۸۵
۳۳	نوجوان و مهارت‌های زندگی	احمدی، علی اصغر	انتشارات مهدی رضایی	۱۳۸۸
۳۴	همسران برتر	افروز، غلامعلی	انتشارات اولیا و مربیان	۱۳۸۶
۳۵	یادت باشه	محمدرسول ملامحسنی	انتشارات سیدکاظمی	۱۳۹۷

https://konkur.info

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 دربارهٔ 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 دبیرخانهٔ 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 ارائهٔ 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 یحیی‌زاده	آذربایجان غربی	۲۴	لیلا محمودزاده بوکانی	کرمانشاه
۲	عصمت بسطامی	خراسان شمالی	۲۵	علیرضا غلامی	شهر تهران
۳	زهره شمسی‌نصاری	ایلام	۲۶	بهیه محمدی	کردستان
۴	سعیده سادات قریشی	قزوین	۲۷	کبری لایق	آذربایجان شرقی
۵	شهناز قاسم‌پور	بوشهر	۲۸	لیلا سوهانی	شهر تهران
۶	پروانه نراقی‌پور	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	نسرین 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 فیض‌الله‌زاده	البرز
۱۳	نسرین کیانی‌منش	کرمانشاه	۳۶	معصومه مقدری	کرمان
۱۴	مریم فرهادی	بوشهر	۳۷	علیرضا دوست‌محمدی	اصفهان
۱۵	سهیلا کوزه‌گرکازرونی	فارس	۳۸	محسن جرفی	خوزستان
۱۶	پوران جعفری باغنی	کرمانشاه	۳۹	حمیدرضا همت‌آبادی	خراسان رضوی
۱۷	کبری بذرافشان	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 قاضی‌زاده	ایلام	۴۳	میترا شکیبایی	فارس
۲۱	محمدنقی آقامیری	زنجان	۴۴	امیدعلی نصیب	یاسوج
۲۲	حوی دهقان	گلستان	۴۵	عباس احمدی	مازندران
۲۳	نرجس شریعت‌زاده	شهرستان‌های تهران	۴۶	بهروز هاشمی	چهارمحال و بختیاری

https://konkur.info

بروزترین و برترین
سایت کنکوری کشور
WWW.KONKUR.INFO