

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

اللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَعَجِّلْ فَرَجَهُمْ

## مدیریت خانواده و سبک زندگی (ویژه دختران)

کلیه رشته‌ها

پایه دوازدهم  
دوره دوم متوسطه





وزارت آموزش و پرورش

سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

مدیریت خانواده و سبک زندگی (ویژه دختران) - پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه - ۱۱۲۲۴۰

سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

دفتر تألیف کتاب‌های درسی عمومی و متوسطه نظری

محمود امانی‌طهرانی، کوروش امیری‌نیا، مهدی اعتصامی، امیرحسین بانکی‌پورفرد، انسبه جلیلی‌طهماسبی، میترا دانشور، سیدمحمد دلبری، یاسین شکرانی، محسن میرمحمدصادقی، محمود معافی و محی‌الدین بهرام‌محمدیان (اعضای شورای برنامه‌ریزی)  
امیرحسین بانکی‌پورفرد، حامد مصلحی و ملیحه نقش‌زن (اعضای گروه تألیف) - عاطفه حیرت، سید مهدی صدری و فاطمه مالکی (همکاران تألیف) - نویسندگان: بهزاد دانشگر  
هادی حسین‌خانی، نسیم کریمی، مریم مسائلی، شایسته غلامعلی دهکردی، تاج‌الملوک حسینی، زهره شریف‌نسب، زهره آقایی، اعظم بانکی‌پورفرد، مریم حجایی، منیر جانقربان، هاجر شریف بهشتی، سمیه سادات طباطبایی، سید محمد مهدی روحانی، مریم مزروعی، مطهره کاروان، حورا فروزبخش، زینب‌السادات مدنیان، رامین اسلامی و منیرالسادات مهدوی (مشاوران)

اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

احمدرضا امینی (مدیر امور فنی و چاپ) - جواد صفری (مدیر هنری) - مجتبی زند (طراح گرافیک) - مریم وثوقی انباردان (صفحه‌آرا) - مریم کیوان (طراح جلد) - پریسا کیانی، صبا صفا (تصویرگر) - زهره برهانی، بهناز بهبود، وجیهه برادران سادات، زهرا رشیدی مقدم، کبری اجابتی و راحله زاهدفتح‌اله (امور آماده‌سازی)

تهران: خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)

تلفن: ۸۸۳۱۱۶۱-۹، دورنگار: ۹۲۶۶۰۹۸۳۰، کد پستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

وبگاه: [www.irtextbook.ir](http://www.irtextbook.ir) و [www.chap.sch.ir](http://www.chap.sch.ir)

شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران: تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (دارویشخ) تلفن: ۴۴۹۸۵۱۶۱-۵، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی: ۳۷۵۱۵-۱۳۹

شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»

چاپ سوم ۱۴۰۰

نام کتاب:

پدیداآورنده:

مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف:

شناسه افزوده برنامه‌ریزی و تألیف:

مدیریت آماده‌سازی هنری:

شناسه افزوده آماده‌سازی:

نشانی سازمان:

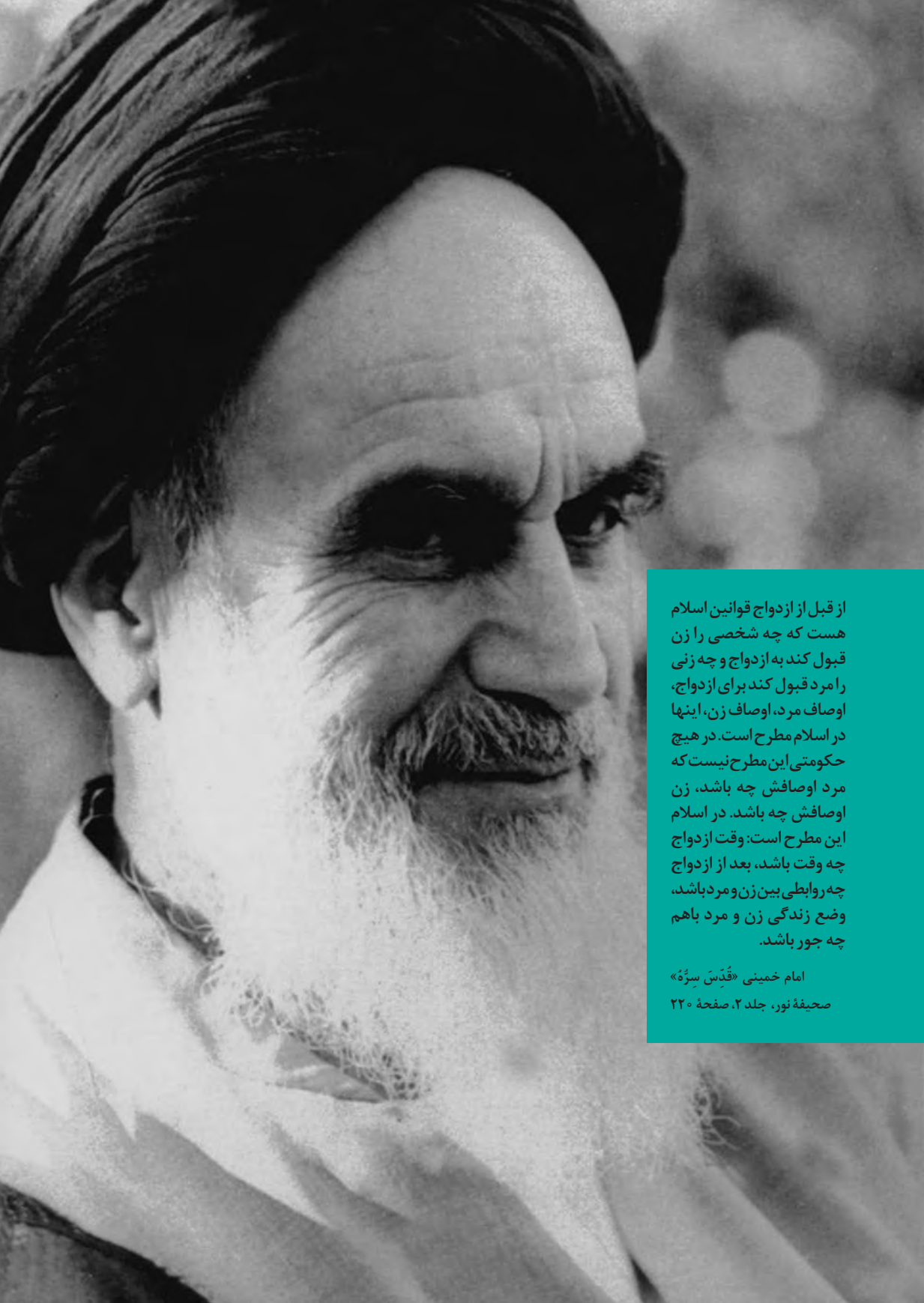
ناشر:

چاپخانه:

سال انتشار و نوبت چاپ:

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۵-۳۲۶۴-۵

ISBN: 978-964-05-3264-5



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

امام خمینی «قَدِّسَ سِرُّهُ»  
صحیفه نور، جلد ۲، صفحه ۲۲۰

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

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



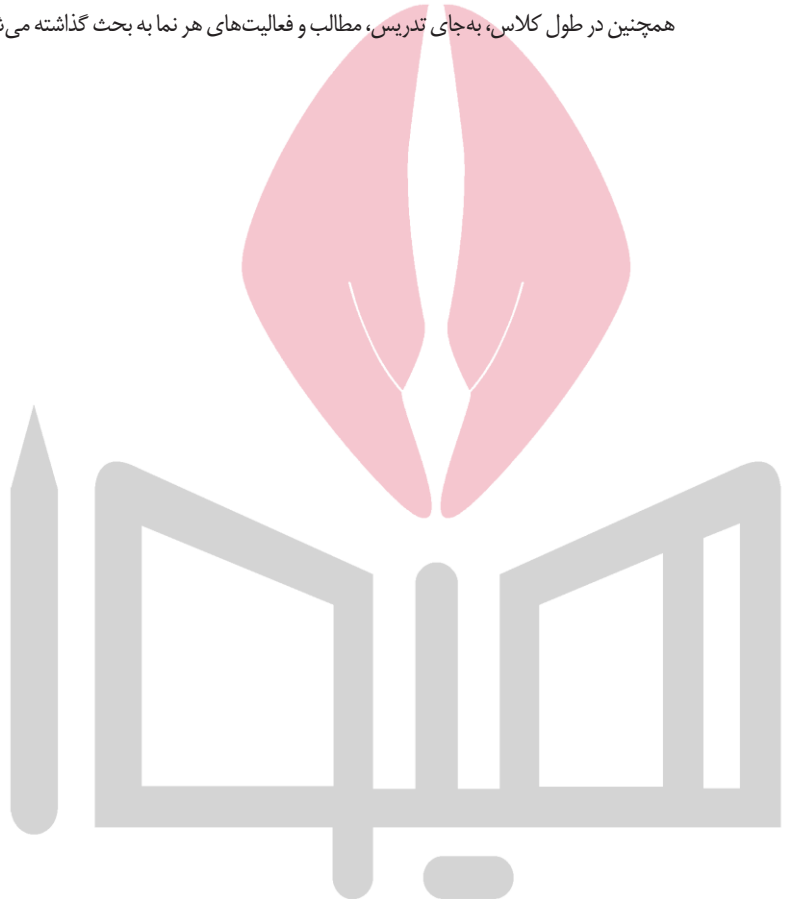
- ۱ / صحنه اول / زندگی با طعم دخترانه
- ۱۷ / صحنه دوم / زندگی با طعم رضایت
- ۳۳ / صحنه سوم / زندگی با طعم تردید
- ۶۳ / صحنه چهارم / زندگی با طعم پختگی
- ۹۱ / صحنه پنجم / زندگی با طعم حسرت
- ۱۱۱ / صحنه ششم / زندگی با طعم آرامش
- ۱۳۵ / صحنه هفتم / زندگی با طعم انتخاب
- ۱۶۵ / صحنه هشتم / زندگی با چاشنی اختلاف
- ۱۷۵ / صحنه نهم / زندگی با طعم مهربانی
- ۱۸۷ / صحنه دهم / زندگی با طعم مسئولیت
- ۱۹۸ / منابع پیشنهادی برای مطالعه





## 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 نمره آن به عنوان ارزیابی مستمر دانش‌آموزان قرار می‌گیرد. همچنین در طول کلاس، به‌جای تدریس، مطالب و فعالیت‌های هر نما به بحث گذاشته می‌شود.



## سخنی با دانش آموز

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  $y$ های عاشقی را نه راه‌حل‌های دستگاه معادلات چند مجهولی معلوم می‌کند و نه نقشه‌های کتاب جغرافیا، کوه‌ها و دره‌های زندگی را به تو نشان می‌دهد.

پس تا از پشت نیمکت‌های مدرسه بلند نشده‌ای، خوب است به فکر یافتن جواب سؤالات اساسی 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 درباره آن بیندیشی، با دوستان و هم‌کلاسی‌هایت، صحنه‌ها را دنبال کنی و درباره‌شان به گفت‌وگو بنشین 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 کتابخانه‌ت باشد و تو در لحظه‌های حساس زندگی‌ات بارها و بارها به آن مراجعه کنی.

دفتر تألیف کتاب‌های درسی عمومی و متوسطه نظری







# زندگی با هم خترانه

صحنه اول 



▲ نمای ۱: حس دختری



▲ نمای ۲: دختر یعنی این...





#### ۱- نمای ۱: حس دختری

##### فیروزه

کلید ماشین را برمی دارم و از راه پله، به سرعت پایین می آیم. سریع در پارکینگ را باز می کنم و امیدوارم که مامان زود برنگردد. تا بیاید، من از کوچه بیرون رفته ام و با خود می گویم شب که برمی گردم از دلش در می آورم؛ گرچه می دانم این کار درستی نیست. آقا فؤاد هم مجبور است امروز را با اتوبوس برود باشگاه ورزشی. پسره لوس و نر، جدی جدی دچار خیالات شده. فکر می کند همه امکانات مال اوست.

وقتی می خواهم از سرکوچه بپیچم، توی خیابان بی احتیاطی می کنم و یک موتور جلوبیم خط ترمز می کشد. بعد با دست اشاره می کند و بلند بلند چیزهایی بلغور می کند که نمی فهمم. یک لحظه وسوسه می شوم، از ماشین پیاده بشوم و حشش را بگذارم کف دستش، اما او گاز می دهد و می رود.

همه شان همین طورند. فؤاد هم یکی است مثل همین پسرهایی که بعضی وقت ها فکر می کنم دخترها را مسخره می کنند. عکس و فیلم می گذارند و می گویند دختر است دیگر... انگار ما آدم نیستیم. خب، اگر تو می خواهی راحت بروی باشگاه، من هم

کنی... بعد هم هی راه و بی‌راه به مامان و بابا گلابیه می‌کند 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 هفته پیش می‌افتم. پیراهن و شلواری را که تازه خریده بود، پوشیده بود و داشت جلوی آینه خودش را برانداز می‌کرد. 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 نیآوردم 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 می‌کنید؟... تو چه کار به لباس برادرت داری؟... من تازه بدتر شدم. با عصبانیت گفتم: بله... همیشه طرف شازده پسران را می‌گیری... 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 واقعا 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 نزنند؛ ماشین خراب است. باید ببرمش تعمیر.

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

دست‌هایم از نگرانی و اضطراب می‌لرزد. ذهنم قفل می‌کند. 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، بهو می‌ترسم و قطع می‌کنم. می‌ایستم کنار. یک تاکسی می‌ایستد و راننده‌اش می‌پرسد: چی شده؟ چه مشکلی داره؟ می‌گویم نمی‌دانم. کمی با موتور ماشین ور می‌رود، اما ماشین روشن نمی‌شود. عذرخواهی می‌کند و می‌رود. یک وانت هم می‌آید کنار و پیشنهاد بکسل کردن را می‌دهد. اما من نمی‌دانم برای تعمیر به کجا بروم؟ چون همیشه فؤاد این کار را می‌کرد. در همین موقع، یک ماشین دیگر کمی جلوتر می‌ایستد. یک دختر جوان و یک زن میانسال از آن پیاده می‌شوند. تازه، «زیبا» و مادرش را می‌شناسم. می‌آیند جلو. زیبا سلام کرد و با نگرانی می‌پرسد: چیزی شده فیروزه؟

## هیوا تہ خصصی قرآین سلاکت و مشاورہ کشور

بابای زیبا بیاید، خودش ماشین را بکسل کند.

برایشان می گویم که ترسیده‌ام به برادرم فؤاد خبر بدهم و بابا هم در سفر است. زیبا مرا به مادرش نشان می دهد و می گوید: ماما ... بین چه رنگ و رویی پیدا کرده!

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

ماشین را قفل می کنم و با رضوان خانم و زیبا می روم خانه آنها. زیبا به آشپزخانه می رود. مادرش می گوید یک لیوان آب قند برای من بیاورد تا فشارم نیفتد. خودش هم زنگ می زند به ماما و ماجرا را برایش می گوید. اجازه می گیرد من کمی آنجا بمانم تا حالم بهتر شود. آقای صرامی که بیاید خانه، ماشین را بکسل می کند و به تعمیرگاه می برد. گوشی را می گذارد و لبخند می زند. می گوید: فعلاً نگران نباش. مامانت قبول کرد که اینجا باشی. گفت خودش زنگ می زند به فؤاد و خبر می دهد.

مامان یک ربع بعد زنگ می زند. توضیح می دهد که فؤاد الان نمی تواند بیاید و گفته است دو ساعت دیگر می آید دنبال من تا برویم جایی که ماشین پارک شده است. یکی از دوستانش را هم می آورد تا گاهی به ماشین بیندازد.

زیبا از اتاقش یک لباس راحتی برایم می آورد؛ یکی از لباس های خودش را. همان طور که فکر می کردم، یک بلوز صورتی است با دامن طوسی خوش رنگ که به هم می آیند. می گوید چند ساعتی تا آمدن باباش وقت هست و بهتر است فعلاً کمی استراحت کنم.

لباس خودش هم دخترانه است؛ مثل اتاقش که همه در و دیوارش به رنگ یاس است و لیمویی. با گلدان های 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 علیه السلام گرفته اند. یک عکس هم هست که وقتی کوچک بوده با پدر و مادرش گرفته است، در حالی که چشم های 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 کارنامه اش در دستش می باشد. 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 لباس هایی ندارم. حس خوب و بامزه و شیرینی است که تا به حال کمتر تجربه اش کرده ام.

با زیبا نشسته ایم توی سالن و داریم آلبوم عکس هایش را می بینیم. گاهی هم از نحوه درس خواندن خودمان و هم کلاسی هایمان حرف می زنیم و می خندیم.

با صدای زنگ در، زیبا به سمت در باز کن می رود و با شادی فریاد می زند: ماما، بابا، علیرضا را از پادگان آورده. هر دویمان می رویم به اتاق زیبا. من مانتویم را می پوشم و او به جای دامن، شلوار می پوشد با یک بلوز پوشیده تر.

وقتی داشتیم آلبوم عکس های زیبا را که می دیدیم، حس کردم که روابطش با داداشش، علیرضا، از همه بهتر است. دوتا خواهر دیگر هم دارد که از دواج کرده اند. یکی از دامادها مغازه دار و دیگری فرهنگی است. زیبا جلوتر از من بیرون می دود. با پدر و برادرش روبوسی می کند. از خوشحالی روی پایش بند نیست و اصلاً مرا یادش می رود...

زیبا اصرار می کند: حتماً شام باید پیش ما بمانی. به مادرت اطلاع بده. بعد به کمک مامانتش، میز شام را

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 همه کارها و برنامه‌هایش از او حمایت می‌کند و هر جا کمکی بخواهد، به‌دانش می‌رسد. بعد از شام، برادر زیبا می‌گوید دلش می‌خواهد نقاشی‌های جدید زیبا را ببیند. می‌گوید همه خستگی‌های پادگان، یک طرف، دلتنگی‌ها برای چای خوش‌عطر 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 بهانه آوردن سینی چای می‌رود توی آشپزخانه. آقای صرامی هاج و واج می‌پرسد: کو آدمی که آن قدر 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 با محبت‌اند و به هم اهمیت می‌دهند؟ هر چه 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 کمد افتاده و خیلی وقت پیش مامان برایم خریده است. برای مسافرت دسته‌جمعی با خانواده، برای حس حمایت فؤاد از خودم، برای اینکه بیاید دنبال من 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 دنبال من، 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: و! 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.



## تازه‌ترین سایت مشاوره کشور



با هم کلاسی هایتان دربارهٔ اینکه کدام یک از روحيات و رفتارهای فیروزه و کدام یک از روحيات و رفتارهای زیبا را برای یک دختر می‌پسندید، بحث کنید.

### مهربانی دخترانه

دختر بودن برای خودش عالمی دارد؛ طوری که هیچ حسی به پای آن نمی‌رسد. **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 همه چیز برای او اهمیت دارد. برای همین، دختر باید مورد توجه بیشتری قرار گیرد.

برای همین **پیامبر مهربانی‌ها ﷺ 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.»<sup>۱</sup>**

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.

۱- إن الله تبارک و تعالی علی الإنات أرف منه علی الذکور و ما من رجل یدخل فرجة علی امرأة ینته و ینبها حرمة إلا فرحه الله تعالی یوم القیامة (کافی، ج ۶، ص ۶)

## نقطه‌های تولید ایسایت مشاوره کشور



«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 اول کتاب «جنس دختری» و فصل دوم آن «جنس دختری» است که دختران را با ویژگی‌های فوق‌العاده‌شان آشنا می‌کند.



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

۱- وقتی پسری بر سر مسئله‌ای با پدرش حرفش شده و حاضر نیست کوتاه بیاید و نزدیک است دیگر قهر کند و از خانه بگذارد و برود، ورود مهربانانه دختر خانواده به عنوان یک خواهر عاقل و دلسوز، تأثیر زیادی دارد. ممکن است خودش هم قبلاً با برادرش دعوا کرده باشد و دل پُری از او داشته باشد اما به خوبی متوجه است که وقت تلافی کردن نیست.



۲- اگر دختری از دست حرف‌های پدر و مادر یا حتی برادرش خسته شده است و مدام با آنها لج می‌کند یا فکر می‌کند که آنها خیلی روی او حساس‌اند؛ چه کسی بهتر از خواهر بزرگترش می‌تواند با گرفتن دست‌های او در دست‌های خویش و یا حتی با در آغوش گرفتن او، آرامش را به او هدیه دهد؟

۳- 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 تسکین‌دهنده ناراحتی آنها باشد. برای آنها یک لیوان آب

**هیچ را تخصصی ترین حمایت و مشاوره کشور** می گوید. این همان سرمایه محبتی است

که خدا به دختر داده و او را نشانه رحمتش قرار داده است.

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

نگو این کار، کار دخترهای لوس است. اگر می دانستی وقتی دختری به طرف پدرش می رود تا چیزهایی را که خریده است از دستش بگیرد، چه حسی به او دست می دهد، این کار را جزء برنامه های همیشگی خودت قرار می دادی. پدر از لفاظی و شیرین زبانی دخترش خوشش می آید.

مهربانی تو و تشکر تو از او بابت همه چیز، بابت بودنش و بابت دست های گرمش، خستگی را از دل پدر می برد! قند در دلش آب می شود وقتی می شنود که دخترش او را می فهمد و قدرش را می داند! حتی اگر پدر به روی خودش نیاورد!

### صرفاً جهت اطلاع



خدا هم دوست دارد...

خدا هم این نگاه پر مهر تو به پدر و مادرت را دوست دارد و آن را عبادت محسوب می کند. این جمله را از پیامبر مهربانی ها صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ به یاد داشته باش: «**هیچ فرزند صالحی به والدینش نظر پر مهر و رأفت نمی افکند، مگر آنکه خداوند به او در برابر هر نگاه، ثواب و پاداش یک حج پذیرفته شده می دهد؛ هر چند که این نگاه، روزی صد بار تکرار شود.**»<sup>۱</sup>

### همجویشی



اگر خود یا یکی از دوستانتان خاطره ای دارید که در شرایط نگرانی و اضطراب مادرتان، توانسته اید شادی را به وی برگردانید، آن را برای هم کلاسی تان بیان کنید.

۱- مَا وَلَدَ بَأْرًا نَظَرَ إِلَى أَبَوَيْهِ بِرَحْمَةٍ إِلَّا كَانَ لَهُ بِكُلِّ نَظْرَةٍ حَجَّةٌ مَبْرُورَةٌ فَقَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ وَإِنْ نَظَرَ فِي كُلِّ يَوْمٍ مِائَةَ نَظْرَةٍ قَالَ نَعَمْ اللَّهُ أَكْبَرُ وَأَطِيبُ (بحار الانوار، ج ۷۱، ص ۷۳)



## تخصصی ترین سبک‌های مشاوره کشور

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 نقطه مطلوب و زندگی ایده‌آش 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 درباره دختران جامعه دارد.

### همجویشی



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



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



## توجه: سخن تزیین می‌آید مشاوره کشور

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 درباره 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 رویه‌روی 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 اوس می‌کنند.
- بعضی‌هایشان توقعات بیجا و خواسته‌های نامناسب با سن و سالشان دارند.
- خیلی پر محبت است.

### برادر می‌گوید:

- بعضی‌هایشان ترسو و بعضاً احساساتی هستند.
- مهربان‌اند.
- پر حرف و وابسته‌اند.
- .....



### خواهر می‌گوید:

- مثل یک دوست مهربان و دلسوز برایم است که همه 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

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. وقتی به پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم می‌گفتند کسی دختردار شده است، با نگاهی پدرا نه و لبخندی سرشار از شادی، می‌فرمودند: دختران چه فرزندان خوبی هستند:

◆ سرشار از لطف؛

◆ آماده کمک به پدر و مادر؛

◆ باعث برکت؛

◆ انس گیرنده؛

۱- رِبْحَانَةٌ تَسْمَعُهَا وَ قَدْ كَفَيْتُ رِزْقَهَا. (کافی، ج ۶، ص ۶)

### همجوشی



حضرت علی علیه السلام خطاب به مردان می گوید که «زنان» در خانه های شما «گل هایی لطیف اند» که باید نسبت به آنها با کمال دقت و ظرافت رفتار کرد. «زن، پیشکار و خدمتگزار شما نیست» که خیال کنید کارهای سنگین، که بیش از حد طاقت اوست، باید به او محول کرد.<sup>۳</sup> با توجه به این مطلب، چند نمونه از نقش هایی 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 مناسبت های مختلف در مورد دختران سخن گفته است:

۱. خداوند در سوره تکویر بعد از بیان جملات متعدد در زمینه وقوع قیامت، از بین ظلم هایی که در تاریخ بر انسان ها رفته، ظلم به دختران را مورد سؤال و بازخواست قرار داده است.<sup>۴</sup> این نشانه اهمیت این مسئله و توجه قرآن به دختران است.

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

۳. در داستان ولادت حضرت مریم علیها السلام نیز که در قرآن آمده است، می خوانیم 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 می داند تو چه به دنیا آورده ای؛

«لَيْسَ الذَّكَرُ كَالْأُنثَى»؛<sup>۵</sup> هیچ کدام از مردان روزگار شما یا پسری که تو در نظر داشتی، به پای این دختر نمی رسد. 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 در دانه حرم شد.

۱- نَعَمْ الْوَلَدُ الْبَنَاتُ مُطْلَقَاتٌ مُجَهَّزَاتٌ مُنْسَأَتٌ مُبَارَكَاتٌ مُقَلَّبَاتٌ. (کافی، ج ۶، ص ۵)

۲- نَعَمْ الْوَلَدُ الْبَنَاتُ مُطْلَقَاتٌ مُؤَسَّاتٌ مَمْرُضَاتٌ مُبْدِيَاتٌ. (مستدرک الوسائل، ج ۱۵، ص ۱۱۵)

۳- لَا تَمْلِكُ الْمَرْأَةُ مِنَ الْأَمْرِ مَا يَجَاوِزُ نَفْسَهَا... فَإِنَّ الْمَرْأَةَ رِيحَانَةٌ وَ لَيْسَتْ بِقَهْرْمَانَةٍ. (کافی، ج ۵، ص ۵۱۰)

۴- وَإِذَا الْمَوْعُودَةُ سُئِلَتْ \* بِأَيِّ ذَنْبٍ قُتِلَتْ (سوره تکویر، آیه های ۸ و ۹)

۵- سوره آل عمران، آیه ۳۶

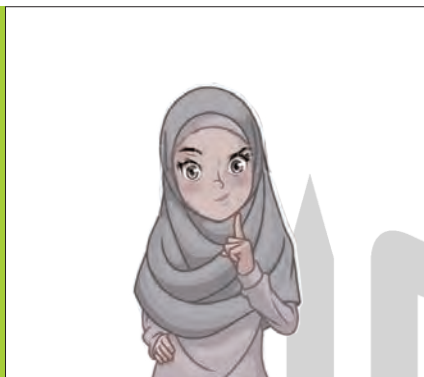
## مسئله‌های جنسی و ترویج رضایت مشاوره کشور

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

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



که مجبور نشوند تا آخرش بروند. چنان خودشان را مشغول آینه و تیبشان 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 همه 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، خاطر جمع است که دختر کدبانویی دارم و دیگر نیازی نیست به مادر بزرگ بگویم پیش بچه‌هایم بماند تا برگردم. دخترم

می‌دانید وقتی وقتی تخصصی‌ترین خیابانیت می‌شاوره کشور که 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 دسته 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 وظیفه تو درس خواندن نیست. نمی‌شود که همه زحمات خانه بر دوش مادر باشد و تو فقط یک مصرف‌کننده باشی. بالاخره فرزندان هم باید در خانه مسئولیتی بر عهده بگیرند. همه چیز به عهده مادر یا پدر نیست. اگر مادر فقط به کارهای خودش بپردازد و وظیفه مادری‌اش را در قبال تو انجام ندهد، چقدر شاک می‌شوی؟ چقدر او را به بی‌خیالی و بی‌مهری متهم می‌کنی؟ کارهایی مثل تمیز کردن خانه و نظم دادن به وسایل، آماده کردن غذا و جمع کردن و شستن ظرف‌ها، مسئولیت همه اعضای خانواده است؛ نه فقط مادر. اگر احساس می‌کنی که مادرت فرصت انجام دادن این کارها را به تو نمی‌دهد، بهتر است به او پیشنهاد دهی که بعضی کارهای خانه را با تو تقسیم کند؛ مثلاً تو ظرف‌ها را بشویی و او غذا درست کند یا تو جارو کنی و او ظرف‌ها را بشوید و یا هر کاری را که خودت می‌دانی باری از دوش مادرت برمی‌دارد، بر عهده بگیر. کافی است کمی همدلی کنی و از او بپرسی: چطور می‌توانم کمکت کنم؟ البته کمک در کارهای خانه فقط وظیفه دختران نیست و پسران و مردان نیز در این زمینه وظیفه دارند.



### 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 می‌گویند پول نداریم؟
- داد و بیداد نمی‌کنم ولی آن چیزی را که می‌خواهم با زبان‌های مختلف به پدر و مادرم یادآوری می‌کنم.
- درباره 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 حرفت شده است؟ در این طور مواقع چه می‌کنی؟ اختلاف در هر خانه‌ای هست؛ حتی در خانه‌آنهايي که بسیار خوشبخت‌اند، مهم این است که با اختلاف چگونه برخورد کنیم تا حرمت‌ها و همبستگی خانوادگی مان به هم نخورد.

### برای حفظ حرمت‌ها و همبستگی‌های خانوادگی، باید شأن و جایگاه پدر و مادر حفظ شود.

پدر و مادر حتی اگر در اشتباه‌اند، نباید حرمتشان شکسته شود. این محوری‌ترین اصل در خانواده است. شاید گاهی فکر کنی که پدر و مادرت هم باید تو را درک کنند و خود را با شرایط و خواسته‌های تو وفق دهند. زندگی رستوران نیست که شما فقط مصرف‌کننده باشید و به شوری و تلخی چیزها ایراد بگیرید بلکه باید در ساخت و ساز زندگی همراهی کنید.

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 همه اختلافات می‌توان چهار حالت را تصور کرد؛ به آنها فکر کنید:

## هیچ‌کس اختصاصی‌ترین سایت با مشاوره کشور

- ممکن است حق با هر دوی شما باشد و این اختلاف مربوط به تفاوت سلیقه‌ها یا یک برداشت اشتباه باشد.
- ممکن است حق با شما باشد و پدر و مادرتان اشتباه کرده باشند.
- در نهایت، ممکن است هم شما و هم پدر و مادرتان اشتباه کرده باشید.

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



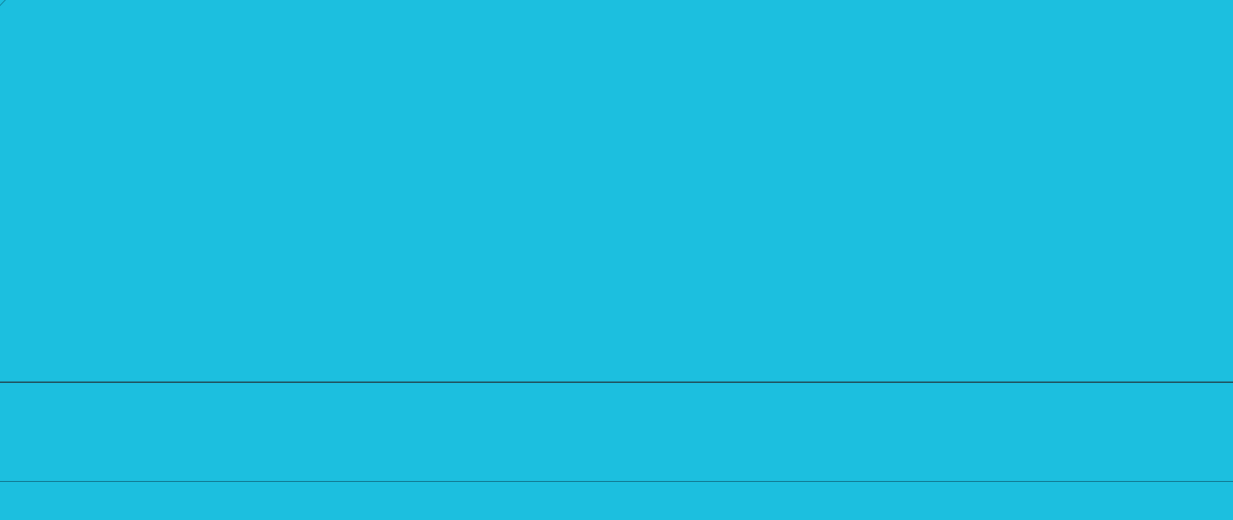
یکی از راه‌های حل مسئله این است که شخص بتواند موضوعی را که با دیگری در آن اختلاف دارد از دید آن شخص ببیند و خودش را کاملاً جای او بگذارد تا بتواند نظر او را در مورد آن موضوع، خوب درک کند. دیدگاه دیگران به فرد کمک می‌کند منطقی بودن صحبت‌های دیگران را بهتر درک کند و آنها را راحت‌تر بپذیرد. **تذکره ۳.** اگر همه تلاش‌تان را کرده‌اید ولی باز هم با پدر و مادر مشکل دارید، لازم است از یک مشاور امین یا یک بزرگ‌تر مانند پدر بزرگ یا مادر بزرگتان کمک بگیرید.

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

### ◆ اگر اهل مطالعه‌اید ...

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







# زندگی با همضاییت

صحنه دوم



▲ نمای ۲۰: من و بابا و مامان



▲ نمای ۱: در جستجوی هویت





### ۳- نمای ۱: در جست و جوی هویت

#### فاطمه

صبر می‌کنم تا فرّاد خدا حافظی 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 کمی بهم 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 اتفاق را مرتب می‌کنیم.  
فیروزه ساکت می‌نشیند کنار سفره، نگاهش می‌کنم. اگر موهایش کمی بلندتر بود، شبیه جوانی‌های خودم می‌شد. شکل و قیافه و محکم‌اش به من رفته است اما شور و هیجان‌اش نه؛ احتمالاً به بایايش 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



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 می‌خواستیم چیزی بگوییم، 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 بچه 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 بزنییم، ولی بالاخره که چی؟... باید از یک جایی شروع کنیم. می‌پرسم: دیشب خوب خوابیدی؟...

شانه بالا می‌اندازد و می‌گوید: ای...

انگار بخواهد بگوید مهم نیست، اما مهم است. شاید برای خودش مهم نباشد اما برای یک مادر مهم است که بچه‌اش شب آرامش داشته باشد.

می‌گویم: دپیروز 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 داشتیم می‌مردم. سرش را بالا می‌آورد و با تعجب نگاهم می‌کند. نگاهش مثل همیشه کمی تیز است. می‌گوید: این اخلاق‌ها را بریزید دور... دیگر دوره 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 حرف‌های مادرم را می‌شنیدم اما نمی‌فهمیدم. فکر می‌کردم آنها چرا موضوعات به این سادگی را این قدر پیچیده می‌کنند اما حالا می‌دانم دلشوره یک مادر چیز ساده‌ای نیست؛ یکی از معضلاتی است که هیچ وقت تمام نمی‌شود، فقط شکل عوض می‌کند. می‌گویم: مثلاً الان چه دوره ای است؟

می‌گوید: الان 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 کمی دیر می‌کنم، هی به من زنگ می‌زنید. می‌پرسید کجایم... کی برمی‌گردم... چرا رفته‌ام آنجا... به خدا خسته شده‌ام از این سین جیم شدن‌ها... برایش توضیح می‌دهم اینکه ما نگران‌ش هستیم، به خاطر این نیست که به او اعتماد نداریم. ما به دخترمان اطمینان داریم؛ چون می‌دانیم چه دختر محکم و در عین حال پاکی تربیت کرده‌ایم. دوباره می‌رود سراغ همان حرف‌های همیشگی‌اش. می‌گوید: پس چرا برای فؤاد 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

## هیوا ت خصوصی ترین ساینت مشاوره کشور مقایسه نکن.

عصبانی از جا بلند می شود، بغض، گلویش را می گیرد، می گوید: خب مشکل همیشه همین بوده، فؤاد پسر بوده است و من دختر. بعد شما حق دارید مرا محدود کنید ولی فؤاد را نه...  
می خواهد قهر کند برود، حتی یک قدم هم می رود که صدای فریاد من نگرش می دارد، فیروزه...  
سرجایش می ایستد؛ می گویم: بنشین.

اشک از کنار چشم هایش می زند بیرون. دوباره تکرار می کنم. این بار آرام تر می نشیند. باید با او مهربان تر باشم. شرایط سختی دارد، به هم ریخته و آشفتنه است. باید کمکش کنم. دستش را می گیرم و می کشانمش نزدیک تر به خودم. اشک هایش را پاک می کنم و می بوسمش. می گویم: ببخشید که سرت داد زدم... ولی از اینکه می بینم داری مسیر را اشتباه می روی، عصبی می شوم.  
نگاه می کنم به صورتش. توضیح می دهم که نگرانی ما مربوط به خطرهایی است که می تواند بیرون از خانه برای یک دختر پیش بیاید. برایش از تفاوت بین گل می گویم با درخت. اینکه یک درخت کمتر و دیرتر ممکن است آسیب ببیند؛ چون درخت است. البته باید بگویم که خودم هم وقتی جوان تر بودم به این حرف ها می خندیدم و می گفتم این ها کلیشه جنسیتی است، اما حالا می بینم واقعاً یک گل اگر بخواهد شکل درخت باشد، دیگر لطافت نخواهد داشت. آن وقت شاید گل باشد ولی دیگر رز یا مریم نیست؛ می شود کاکتوس!

از این تشبیه من خنده اش می گیرد.

می گویم: شاید باور نکنی ولی من هم از این روحیه مستقل و محکمت خوشم می آید. نه من و نه پدرت، هیچ کدام دلمان نمی خواست یک دختر بی دست و پا داشته باشیم. من خودم هم از این روحیات داشتم. نمی گذاشتم کسی به من زور بگوید. باباجان یادم داده بود؛ بهم می گفت فاطمه جان، دختر بودن به معنی توسری خور بودن نیست. نباید بگذارای روحیه ات ضعیف باشد و زود بشکنی یا خم شوی. دایه هایم می گفتند اخلاق های 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 می فهمی.  
فیروزه نرم نرم آرام می شود. بعد برایش خاطره ای از روزگار مجردی خودم می گویم که خنده اش بیشتر می شود.

خصوصیت خویش همین است که می تواند روحیه اش را زود تغییر بدهد. با گفتن چند خاطره، یک دل سیر می خندیم. دست آخر حس می کنم حالا باید حرف دلم را به او بزنم.  
می گویم: ولی یک چیز دیگر هم هست که باید بگویم. نمی دانم می توانم حرفم را منتقل کنم یا نه. می خواهم بگویم چرا فکر می کنی برای اینکه قوی باشی، باید شبیه فؤاد باشی؟ برای اینکه آدم در زندگی محکم باشد، لازم نیست خودش را مثل پسرها کند. به دختر بودن افتخار کن و یک دختر توانمند باش. اینکه حالا بعضی ها به پسرها بیشتر توجه می کنند، مشکل آنهاست و مربوط به فرهنگ پایین شان است، ولی تو نباید به این دلیل بخشی از هویتت را نادیده بگیری.

راستش می دانی، به نظرم تو هنوز تکلیفت را با خودت روشن نکرده ای. انگار راحت راهنوز پیدا نکرده ای. یک وقت هایی خیلی خوب درس می خوانی و یک روزهایی رها می کنی. یک روزهایی کلاس رهایی از همه چیز و همه کس را داری و روزهایی هم حس و حال معنوی می گیری. شاید هم اقتضای سن و سالت باشد، ولی حواست باشد که دیگر دارد دیر می شود. می خواهی چه کار کنی و چه برنامه ای برای آینده ات داری؟ این روزها برای اینکه بتوانم تو را درک کنم، شروع کرده ام به خواندن کتاب هایی درباره

## خصوصی ترین سایکت از مشاوره کشور

اگر تأخیر بیفتد، آسیب‌های بدی به او می‌زند. به نظرم تو با توانمندی‌هایی که داری، باید زودتر از بقیه دوسانت بتوانی این سردرگمی را حل کنی.

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

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؟ سردرگمم 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 هر چیزی 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 پیش روی شما این است: «چگونه به این هویت دست یابم؟»

### هویت

**هویت به مجموعه افکار، ویژگی‌ها و روحیات یک فرد و آنچه وی را از دیگران متمایز می‌کند، گفته می‌شود.** این هویت دو بخش دارد؛ یک بخش آن شناخت وضعیت موجود و چیزهایی است که در اختیار شما قرار دارد. جنبه دیگر آن، ساختن آینده‌ای است که در اختیار شماست. پس هویت دو اصل محوری دارد: اول 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.**



## توجه ویژه: ساختن تصویر مناسب مشاوره کشور

عناصر اصلی هویتی خودت را بنویس.

۱- ویژگی‌ها و روحیات اساسی من چیست؟

۲- ارزش‌ها و اعتقادات خانواده من چیست؟

۳- ویژگی‌های قومی و محلی من چیست؟

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

### بخش اول: شناخت وضعیت موجود من

**بیشتر کسانی که از هویت خود ناراضی‌اند، صرفاً به بخش اول هویت خود و جنبه‌های منفی آن توجه می‌کنند**

**و جنبه دوم هویتشان را که انتخاب و اختیارشان برای ساختن آینده است، نادیده می‌گیرند.** حتماً جملاتی

از این گونه را از این افراد شنیده‌اید: «کاش زیباتر بودم یا حداقل استعداد بیشتری داشتم؛ کاش ثروتمندتر بودم.

چرا دوستانم این طور در هر گونه نعمتی غرق‌اند و من این گونه‌ام؟ نمی‌دانم چرا احساس می‌کنم کمتر از بقیه‌ام.

عوضش بعضی‌ها هم برعکس، خوشبخت‌اند. خانواده خوبی دارند. غرق در نعمت‌اند. همه چیز تمام‌اند».

آنها گاهی به سر نوشت و در و دیوار ایراد می‌گیرند و گاهی هم از خدا گلایه می‌کنند که چرا به دیگری چنین

نعمتی داده‌ای یا اینکه چرا مرا در این خانه متولد کرده‌ای و کلی چراهای دیگر. بعضی‌ها هم جنسیتشان را

نپذیرفته‌اند یا هنوز با آن مشکلاتی دارند.

اگر شما هم درباره آنچه هستید، ابهامات زیادی دارید یا اینکه از آنچه هستید فرار می‌کنید، بخش اول 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 اراده شماست، توصیه‌ای بر می‌تواند کمکتان کند.

### وضعیت بهینه

بسیاری از افراد به اشتباه تصور می‌کنند که هر چه امکانات بیشتر و محدودیت‌های کمتری داشته باشند یا در

وضعیت مطلوب‌تری به دنیا آمده باشند، سر نوشت 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 اول را به کار و تلاش وادار کند و نفر دوم را به ناامیدی بکشاند.

## مواجهه‌های تخصصی ترین سایت مشاوره کشور

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.

**۱- آنچه را نمی‌توانید تغییر بدهید، بپذیرید.** در این شرایط، تلاش‌تان را برای چیزهایی نگه‌دارید که قابل تغییر است و در اختیار شماست. بهتر است کمترین رنج را از نداشته‌هایتان بکشید و بیشترین لذت را از داشته‌هایتان ببرید؛ مثلاً یک معلول جسمی می‌تواند به جای غصه خوردن 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.<sup>۱</sup>

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

**۳- زندگی خود را محدود به این دنیا نپنداریم و جاودانگی خود را به رسمیت بشناسیم.** بفهمیم این زندگی که در آن هستیم، صرفاً مقدمه 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 هر فرد، 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 مقدمه کمالش قرار داده است.

**۴- پروردگار کریم، دانا و توانایان، شمارا در بهترین نقطه «نسبت به خودتان» خلق کرده است.** خالق که

۱-Acceptance and Commitment Therapy

این دیدگاه روان‌شناسان مکتب «پذیرش و تعهد» است.

۲-Positive psychology

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

**هیچ‌را‌آفرین‌تخصصی‌ایزترین‌سایت‌مشاوره‌کشور** به امکانات را در اختیار داشته است. هم عالم مطلق است و می‌دانسته چه چیزهایی و به چه میزانی برای رشد ما لازم است هم کریم است و هیچ ممانعتی از رساندن خیر به خلق خودش ندارد.

شاید اگر از ما بپرسند که بهترین وضعیت برای انبار یک کارخانه چیست، جواب دهیم که هر چه مواد اولیه بیشتری در انبار وجود داشته باشد، وضعیت کارخانه بهتر خواهد بود. درحالی که روشن است نقطه بهینه، لزوماً داشتن بالاترین سطح نیست، بلکه متناسب با شرایط هر کارخانه، وضعیت بهینه متفاوت است. چرا که هزینه 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 به دست 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 آینده 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، اما 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 مرحله اول «اهدافتان» را روشن کنید و در مرحله دوم، «الگوی» آینده 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 برگیرنده نیازهای اساسی شما باشد و هیچ جایی برای توقف نداشته باشد؛** هدفی که هر گاه بخشی از آن را درمی‌یابید، افق جدیدتری به رویتان باز شود. برای این کار می‌توانید نقطه‌ای را در نظر بگیرید؛ مثلاً چهل سالگی که به سن کمال معروف است. برای خودتان ترسیم کنید که در آن موقع در ابعاد مختلف فردی، اخلاقی، خانوادگی، علمی و اجتماعی چه جایگاهی خواهید داشت. برای رسیدن به این هدف



**بزرگ باید تخصصی ترین مسایلت مشاوره کشور** به‌زیستی و رفاهیت را در اولویت قرار دهد. فعالیت‌های مناسب، مراقبت کنید که از برنامه‌ای که ریخته‌اید، عقب نیفتید و در زمان‌های تعیین شده به هدف برسید؛ اگر به آن هدف نرسیدید، بدون اینکه ناامید شوید، زمانی را برای جبران تعیین کنید.

## ◆ الگویابی

برای رسیدن به اهداف خود، الگوهای مناسبی را در نظر بگیرید. فرد به دو دلیل به الگو نیاز دارد: اول اینکه واقعیت‌های دنیا آن قدر متفاوت و پیچیده‌اند که خیلی وقت‌ها به راحتی نمی‌توان خوب را از بد و حق را از ناحق تشخیص داد. اگر شخص، الگوی مطمئنی داشته باشد، می‌تواند با اطمینان کردن به او از خیلی از این مشکلات نجات پیدا کند؛ یعنی این الگو به آدم بینش می‌دهد.

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

**ویژگی الگو؛** در این سال‌ها که الگوهای مختلفی را تجربه می‌کنید، به الگوهایی که نقص‌های زیادی دارند، قانع نشوید و الگوهای بهتری را جانشین آنها کنید. فردی می‌تواند الگوی مناسبی باشد که از محدوده 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 نمی‌کند؛ یعنی الگوی کامل راه را به ما نشان می‌دهد اما در مسائلی که به مقتضیات زمان و مکان مربوط می‌شود، می‌توانیم از الگوهای دیگری که در همین راه قدم برمی‌دارند، استفاده کنیم.

**نکته 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؛ نکته مهم سمت و جهت ماست.

## ◆ اگر اهل مطالعه‌اید ...



رمان «خاطرات سفیر» خاطرات خانمی است، به نام نیلوفر شادمهری که برای ادامه تحصیل در دوره دکتری به کشور فرانسه رفته و در حقیقت سفیری شده است تا تمام‌قد و با اعتمادبه‌نفس 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.

## خط‌نمای تزیین وسایلی و مبلمان در کشور



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

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

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

|                              |                                   |                           |
|------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|
| حمل و جابه‌جایی              | نه ماه                            | هیچی                      |
| شیردهی                       | دو سال                            | هیچی                      |
| بیخوابی‌ها                   | از بارداری تا یک سالگی            | هیچی                      |
| تمیز کاری و تعویض پوشک       | سه سال                            | هیچی                      |
| آرام کردن 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 + نه ماه بارداری... | هیچی...<br>قبلی 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 اولین جایی که هویت شما خودش را نشان می‌دهد، ارتباطات شماست. از میان ارتباطات، ارتباط با پدر و مادر، نزدیک‌ترین و سرنوشت‌سازترین بخش ارتباطات شماست.



## ❖ رضی ترین مسألت؟ مشاوره کشور

❖ برخی فرزندان می گویند پدر و مادرشان کارهایی را که باید انجام می داده اند، انجام نداده اند، و یا اصلاً نمی دانسته اند چه بکنند! و با اینکه به وظایف خود خوب عمل نکرده اند، انتظار دارند فرزندان تمام و کمال در خدمت آنها باشند و روی حرف آنها حرفی نزنند. حتماً چنین جمله هایی را بارها شنیده اید: «می خواستند مرا به دنیا نیاورند»، «همه پدر و مادرها برای بچه هایشان خیلی بیشتر از این ها کار می کنند»، «پدر و مادرم مرا درک نمی کنند»، «مادرم غیر از ایراد گرفتن، کار دیگری برای من نکرده».

برخی فرزندان هم می گویند: «نمی توانم شاخه ای را که بر سر آن نشسته ام، اره کنم؛ ریشه من از پدر و مادرم است؛ باید احترامشان را نگه دارم»، «همه چیز جایگزین دارد غیر از پدر و مادر». برای اینکه بتوانید قضاوت منصفانه تری درباره این دو نظر داشته باشید، برای چند لحظه خود را در نقش یک مادر ببینید. مادر چه سخت گیر و چه مهربان، چه خوش اخلاق و چه بد اخلاق، چه زحماتی را متحمل می شود تا فرزندان بزرگ شوند؟

## ❖ قدرشناسی

«مادرت، نه ماه تو را حمل کرده است؛ به طوری که هیچ کس حاضر نیست این چنین، دیگری را حمل کند، و به تو شیرۀ جاننش را خورانده است؛ هیچ کس دیگر حاضر نیست این کار را انجام دهد و با تمام وجود با گوشش، چشمش، دستش، پایش، موبیش، پوست بدنش و جمیع اعضا و جوارحش از تو حمایت و مواظبت نموده است و این کار را از روی شوق و عشق انجام داده و رنج و درد و غم و گرفتاری دوران بارداری را به خاطر تو تحمل نموده، تا وقتی که خدای متعال تو را از عالم رَحِمٌ به عالم خارج انتقال داد. پس این مادرت بود که حاضر بود گرسنه بماند و تو سیر باشی؛ لباس نداشته باشد و تو لباس داشته باشی؛ تشنه بماند و تو سیراب باشی؛ در آفتاب بنشیند تا تو در سایه او آرام استراحت کنی؛ ناراحتی را تحمل کند تا تو در نعمت و آسایش، به زندگی ادامه داده و رشد کنی و با نوازش او به خوابی راحت و استراحتی لذت بخش دست یابی. رَحِمٌ او خانه تو و آغوش او گهواره تو و سینه او سیراب کننده تو و خود او حافظ و نگه دارنده تو بود. سردی و گرمی دنیا را تحمل می کرد تا تو در آسایش و ناز و نعمت زندگی کنی. پس، شکر گزار مادر باش؛ به اندازه ای که برای تو زحمت کشیده است. ...تو فرع و شاخه پدرت هستی و اگر او نبود تو نبود؛ پس، هر وقت در خودت چیزی می بینی که موجب پیدا شدن غرور در تو می گردد، متوجه باش که پدرت اصل و اساس آن نعمت است و خداوند را به خاطر این نعمت بزرگ ستایش کن و از او تشکر کن؛ به اندازه نعمتی که به تو ارزانی نموده است.»<sup>۱</sup>

۱- رسالۀ حقوق امام سجاد علیه السلام؛ حق پدر و مادر

## تجربیات بهترین سایت مشاوره کشور



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

### به پدر و مادرت رسیدگی کن

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

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

پسری سه روز پی در پی در تمام مسیر پیاده روی اربعین، ویلچر پدرش را هل می داد. او قد بلندی داشت و خم شدن روی ویلچر، موجب کمردردش شده بود اما با رضایت این کار را می کرد و می گفت: «بچه که بودیم، پدر و مادر دولا می شدند و همان طور دولا دولا، قدم به قدم راه رفتن را یادمان دادند. امروز اگر راه می روم، مدیون آنها هستم.»  
به نظر می رسد آن دختر و پسر معنای این جمله امام رضا (علیه السلام) را به خوبی فهمیده بودند «کسی که از والدینش تشکر نکند و قدردان زحمات آنها نباشد، در واقع از خدا هم تشکر نکرده است! چرا که خداوند، احسان به پدر و مادر را در کنار بندگی خود قرار داده است. پس، آن کسی که جایگاه پدر و مادر را تا این حد بالا برده است، خداست.»<sup>۱</sup>

«و پروردگارت فرمان داده: جز او را نپرستید و به پدر و مادر نیکی کنید! هر گاه 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 بزرگووارانه به آنها بگو!»<sup>۲</sup>

۱- وسائل الشیعه، ج ۶، ص ۵۴۲.

۲- سوره اسراء، آیه ۲۳.



## ◆ هر چقدر تریس می‌گیرت؟ مشاوره کشور

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 حرف‌فهم 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، اول او را ببخندانم! بعد بپرسم: مادر خوبم، امروز چه اتفاقی افتاده است که دختر نازت را ندیدی؟ بعد هر جور که بتوانم او را از آن وضعیت خارج می‌کنم و به حرف‌ها و درد دل‌هایش گوش می‌دهم!

### 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 درد دل‌هایشان گوش کنید، از داستان‌ها و ماجراهای زندگیشان بپرسید، از کار روزانه‌شان پرس‌وجو کنید و گاهی به جای جست‌وجو در «گوگل»، سؤال‌تان 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 و بترین معازة لباس فروشی 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 مواجه شدن با آن چیز یا آن فرد نیستید.** آیا فکر نمی‌کنید، وقتی وارد خانه می‌شوید و سریع به اتاق خودتان می‌روید یا تمام‌روز، سرتان توی گوشی همراهمتان 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!

## ♦ مفاتیح خلیصی و نغزین سایت مشاوره کشور

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

♦ پدران و مادران دوست دارند که فرزندشان، آنها را با لفظ «بابا» و «مامان» صدا بزنند. پیامبر ﷺ به اسم سدا زدن پدر و مادر را بی ادبی می دانستند و می فرمودند باعث فقر می شود.<sup>۲</sup>

♦ به این دعای امام سجاده علیه السلام توجه کنید:

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

### ♦ در مقابل والدین چگونه باشیم؟

در هر حالی از آنها تشکر کن<sup>۴</sup>؛ در مقابل آنها متواضع باش و از آنها حرف شنوی کن؛ مگر اینکه تو را به کاری برخلاف دستور خدا 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 صدايت باید پایین باشد.<sup>۵</sup>

♦ هیچ چیز در دنیا نگران کننده تر از ناراحتی و نارضایتی پدر و مادر نیست. نفرین پدر تا ابرها بالا می رود و نفرین مادر از تیغ برنده تر است.<sup>۶</sup> مراقب عاق والدین باشید.

♦ بعضی از ما، پدر یا مادرمان را از دست داده ایم. در این صورت نیز نباید احسان به آنها را فراموش کنیم. یادمان باشد: اگر کسی در زندگی والدینش به آنها نیکی کند ولی بعد از مرگشان، نه دعا و استغفار و نه کار خیری برایشان کند و نه دیون آنها را ادا کند، دچار عاق والدین خواهد شد.<sup>۷</sup>



۱- طرائف الحکم، ج ۲۷، ص ۱۸

۲- الفقیر من خمسہ و عشرين شیناً... و دَعْوَةُ الْوَالِدَيْنِ بِاسْمِهِمَا (بحار الانوار، ج ۷۳، ص ۳۱۷)

۳- صحیفه سجاده، دعای ۲۴.

۴- بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۲۳۶

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

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

۷- الدعوات، ص ۱۲۶

## ◆ هفتاد و نهمین فصل: تعلیق ایسایت مشاوره کشور



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

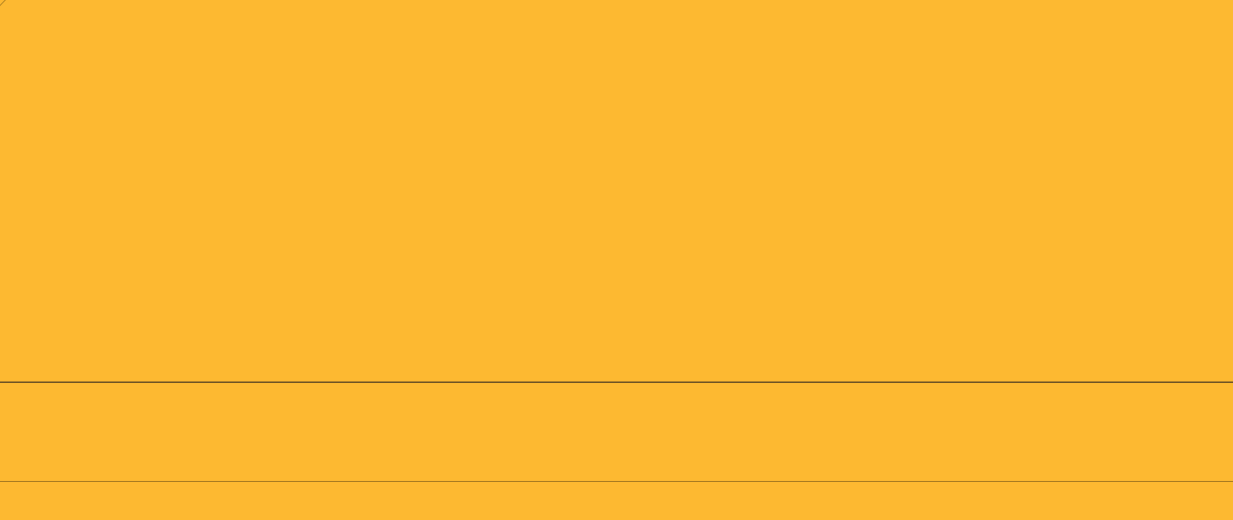
پدرم در پیری به بیماری آب چشم که موجب نابینایی می‌شود، مبتلا شد؛ به طوری که مطلقاً نمی‌توانست ببیند و باید دستشان را می‌گرفتم.

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، آخرت من 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 بشاش و آسوده خاطر به منزل آمدم. والدین من که چند روزی بود مرا ناراحت می‌دیدند، از بشاش بودن من تعجب کردند. به آنها گفتم: من تصمیم گرفته‌ام نزد شما بیایم و همین‌جا بمانم. آنها اول باورش‌شان نمی‌شد که از محل تحصیل دست بکشم، نزد آنها رفتم و همان‌جا ماندم. خداوند متعال بعد از آن، توفیقات زیادی به من داد. اگر در زندگی خود توفیقی داشته‌ام اعتقاد این است که ناشی از همان نیکی‌ای است که در حق پدر و مادرم کرده‌ام.

## ◆ اگر اهل مطالعه‌اید ...



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



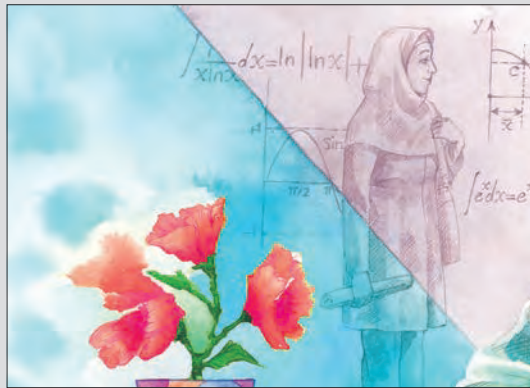


# زندگی با علم تازد

صحنه سوم



۶. نمای دو: ازدواج در بین چالش‌ها (۲)



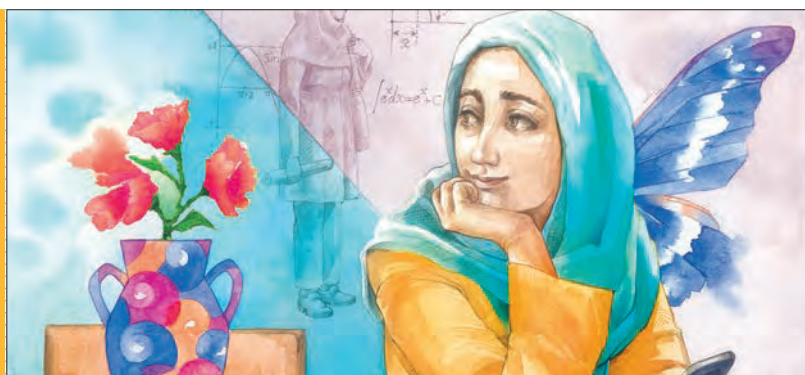
۵. نمای یک: ازدواج در بین چالش‌ها (۱)



۸. نمای چهار: ای بابا چه عجله‌ایه؟

۷. نمای سه: ازدواج کتم چه فایده؟





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

مریم

نمی‌شود؛ از دیشب هرچقدر می‌خواهم دل بدهم به فیزیک و فرمول‌هایش، نمی‌شود. هر بار کسی بی‌هوا چیزی می‌گوید و دوباره برم می‌گرداند به خانه اول و دوباره و صدبار، حواسم می‌رود به خواستگار جوانی که چمبره زده جلوی در خانه و ول نمی‌کند برود. الان مطهره یک دفتر سر داده جلویم که تویش نوشته: حالا می‌خواهی چه کار کنی؟ می‌دانم خواستگار را می‌گویند.

اما خودم را به آن راه می‌زنم و می‌نویسم: «می‌خواهم حواسم به فیزیک باشد!»  
اصلش تقصیر سُها بود که دیشب توی گروه پُست گذاشته بود:

ha: مریم کی شیرینی خواستگاریت رو می‌دی؟

نگار: خدارحمتش 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 گریه‌های در خونمون بیشتر

۵

نگار: مگه تو کجا زندگی می کنی صبا، که پسرهای به این مشخصی داره؟  
 مطهره: اون که چشم چرونی نکرده؛ خواستگاری کرده. اونم با خانواده اش! خیلی هم شیک و مجلسی.  
 S♥ha: اصلاً ما برای چی باید ازدواج کنیم و خودمون رو پابند این مردا کنیم؟... بخوایم پول دار بشیم، خودمون راحت تر می تونیم کار کنیم و پیشرفت کنیم تا وقتی یه آقا بالاسر هی برامون قانون بذاره این طرف برو، اون طرف نرو. بخوایم درس هم بخونیم، مجردی راحت تر؛ تا اینکه یکی باشه که هر روز بخوایم بهش جواب پس بدیم که درس به چه درد زن می خوره و آخرش باید بری آشپز خونه.  
 مریم: چه خبره دارید شلوغش می کنید؟... من خودمم کشته مرده از دواج نیستم بچه ها... اصلاً عاشق خونه بابام هستم. اگه چند روز مامانم و سامان رو نبینم، بغض خفهام می کنه. کجا بلند بشم برم خونه مردی که نمی دونم بعداً که آبها از آسیاب افتاد، به اندازه بابا و مامانم به من مهربونی می کنه یا نه.  
 ظهر که می روم خانه، می بینم منیژه هم آنجاست. با آن وروجکش که از در و دیوار بالا می رود. می پرسم: هان چه عجب از این طرف ها؟...

جوابم را وقتی می دهد که مامان می رود توی آشپز خانه. می گوید: چرا داری خودت را بدبخت می کنی، مریم؟  
 مگر چی شده؟

مامان می گوید هنوز به خواستگارت جواب رد نداده ای...  
 برای اینکه هنوز تصمیم نگرفته ام... از اون روز تا حالا نتونسته ام یک کلمه درسی بخوانم... دارم دیوانه می شوم... تو دیگر شروع نکن، منیژه.

هنوز مانده تا شروع بشود مریم... شروع سه ماه بعد از جواب بلهات است؛ شروع از وقتی است که برای هر جواب تلفن یا پیامی که می خواهی بدهی، باید به آقا جواب پس بدهی. شروع وقت است که باید یک خط قرمز بکنی روی همه آرزوهایت... درس، هنر، رفیق و هر کاری که دوست داری، دیگر باید خوابش را ببینی... بعدش هم یک وروجک می افتد به جانت که در نبود باپیش هم آرامش نداشته باشی... بالاخره مامان به دادم می رسد که بروم کمک کنم وسایل سفره را ببرم، اما منیژه آرام نمی شود. بعد از ناهار هم هروقت تنها می شویم، شروع می کند کنار گوشم از بدبختی هایش می گوید و اینکه خیلی از ازدواج کردنش پشیمان است.

مامان انگار می فهمد ماجرا از چه قرار است؛ چون گاهی نگاه تند می کند که او نادیده اش می گیرد. تا اینکه سروکله زهره پیدا می شود. خاله مثل همیشه شاد و پر نشاط، کلی سروصدا با خودش می آورد؛ انگار هیچ غمی در زندگی اش نیست. خاله زهره مثل همیشه، اول کمی سر به سر شادمهر می گذارد و می گوید: می خواهی مامان مال من بشود؟ یکهو منیژه چیزی می گوید که همه مان را به هم می ریزد. بغض می کند و می گوید: خیلی دیگر نمونده خاله. به همین زودی ها باپیش قرار است ...

خاله زهره به او چشم غره می رود که جلوی بچه رعایت کند و منیژه بلند می شود می رود توی یک اتاق دیگر. خاله به مامان اشاره می کند که برود آرامش کند. بعد، کمی صبر می کند و شبکه های تلویزیون را این طرف و آن طرف می کند. یک بار هم می رود تا پشت در اتاق و انگار مطمئن می شود منیژه آرام شده است. می آید و برایم توضیح می دهد که خانواده احمدی زنگ زده اند که بیایند و ببینند نظر من چیست. برایم توضیح می دهد که خانواده خوبی هستند و سال هاست هر دو خانواده همدیگر را می شناسند. برای خاله توضیح می دهم که هنوز نتوانسته ام افکارم را جمع و جور کنم که اصلاً برای چه می خواهم ازدواج کنم و کی باید ازدواج کنم. می پرسم: الان زود نیست برای ازدواج؟ نکند توی دردمس بیفتم...

## هیوا تخلصی گزین از مایه که مشاوره کشور... عزیز دلم...

خاله راست می گوید. نمونه اش خود خاله زهره است که زندگی دلنشینی دارد و توی فامیل ضرب المثل خوشبختی است و هیچ وقت تا حالا کسی ناراحتی شان را ندیده است. خاله و شوهرش محبت خوبی به همدیگر دارند. به خصوص به قول خاله با آن شکلات قهوه ای؛ فرزند خاله شکل و قیافه اش بیشتر به بابای بندری اش رفته و رنگ صورتش سبزه تند است. مثل بابایش هم خونگرم و با محبت است و مثل مامانش شاد و بانشاط. خانه خاله از آن خانه هایی است که در آنجا موجی از شادی و آرامش دلت را پر می کند.

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

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

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

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

مامان از اتاق بیرون می آید و می گوید منیژه خوابش برده. انگار شب قبلش نخوابیده و احتمالاً دوباره دعوا داشته اند. هر چه به خاله اصرار می کنیم که بماند، می گوید نگران فریدم. صبح صبحانه نخورده رفته و ظهر هم بعید می دانم چیزی خورده باشد. می خواهم میگو برایش درست کنم.

خاله که می رود، مامان برمی گردد برود توی اتاق پیش منیژه. وقتی از کنار رد می شود، چند لحظه می ایستد و نگاهم می کند. انگار برای گفتن حرفش تردید دارد. بعد، بالاخره تصمیمش را می گیرد. می گوید: منیژه اگر مشکل دارد، به خاطر ازدواج کردن نیست؛ به خاطر بد ازدواج کردنش است. خودت که یادت هست آن موقع همه ما با ازدواجش مشکل داشتیم؛ از همین روزها می رسیدیم اما لج کرد و ایستاد تو روی

**نخستین سالیات از مشاوره کشور** می‌کنم... حالا آن روزها یادش رفته و همه چیز را انداخته است گردن ازدواج. فکر می‌کند اگر مجرد مانده بود، خیلی اوضاعش بهتر از این بود...  
 مادر نم‌اشکی را که نشسته است توی چشمش، با دست پاک می‌کند و می‌رود.  
 خودم هم سرگردان مانده‌ام. وسط این همه درس و وضعیت منیژه و حرف‌های خاله و مامان گیج شده‌ام.  
 بچه‌ها هم که ول کن نیستند.  
 شب توی گروه، بچه‌ها دارند سراغ مرا می‌گیرند:  
 @B@ \$: بچه‌ها کسی از عروس خانم خبر نداره?... از ظهر پیداش نیست  
 نگار: عروس رفته گل بچینه...  
 مریم: سلام...

## در ذهن تو چه می‌گذرد؟



- اگر برای یکی از دوستانت خواستگار بیاید، چه احساسی پیدا می‌کنی؟
- خوشحال می‌شوم.
- تعجب می‌کنم.
- حسادت می‌کنم.
- عصبانی می‌شوم.
- بی تفاوت می‌گذرم.
- می‌گویم به موردش بستگی دارد؟
- می‌گویم به آمادگی دوستم بستگی دارد؟
- می‌گویم الکی رد یا قبول نکن و درباره‌اش فکر کن.
- می‌گویم الان برای ازدواج زوده، صبر کن.

## نظرسنجی

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

| تعداد رأی | چالش                         |
|-----------|------------------------------|
|           | ادامه تحصیل                  |
|           | مخالفت خانواده               |
|           | مشکلات خانوادگی و اقتصادی    |
|           | دل‌کندن از خانواده           |
|           | آزادی و راحتی                |
|           | ترس از مشکلات ازدواج         |
|           | ترس از شکست                  |
|           | آماده نبودن خودم             |
|           | داشتن درگیری عاطفی           |
|           | بدبینی و بی‌اعتمادی به پسرها |
|           | .....                        |

**هیرا** در خصوص **تقریرات سماییت مشاوره** کشور به تأخیر افتادن ازدواج می‌شوند، بررسی می‌کنیم و راه‌حل‌هایی را ارائه می‌دهیم.

## ۱- فعلاً قصد ادامه تحصیل دارم

برخی از دختران جوان به خاطر علاقه به ادامه تحصیل با وجود خواستگار خوب، به ازدواج به طور جدی فکر نمی‌کنند. آنها گاهی به این می‌اندیشند که «ممکن است همسر آینده‌ام با ادامه 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 به دست آورم و این پیشرفت در آینده و حتی ازدواجم اثر گذار باشد و موقعیت‌های ازدواج بهتری نصیبم شود». شاید این‌گونه افراد نمونه‌های شکست و ترک تحصیل بعد از ازدواج را در اطرافشان دیده باشند، اما آیا واقعاً ازدواج دلیل مشکلات آنها بوده است؟ اگر این‌گونه 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 عمده 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 همه 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 عالی، برای خودشان جایگاه خاصی نسبت به دیگران قائل‌اند؛ این رفتار باعث حساسیت و مخالفت اطرافیان برای ادامه تحصیل چنین افرادی می‌شود.
- ◆ بعضی از افراد موقع درس خواندن یا امتحانات، فشارهای شدیدی به خود و خانواده وارد می‌کنند و همین امر باعث نگرانی اطرافیان و مخالفتشان با تحصیل آنها می‌شود.
- ◆ 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 رقابت طلبی بی‌مورد مرد به زن و سوء ظن بیمارگونه مردان عامل شکست و توقف تحصیلی زنان است.

## نقشه‌ای تخصصی‌ترین رهنماییت‌حمیلاوره کشور

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

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

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

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

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

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

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

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



**هیچ‌کس با ما نمی‌تواند تصمیم بگیرد. سایت مشاوره کار کشور**، در دوره مهمانی‌ها و مسافرت‌های غیرضروری، دیدن فیلم یا اختصاص دادن وقت زیاد به فضای مجازی، زمان خود را برای کارهای مهم زندگی تان از جمله تحصیل آزاد کنید.

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

## ۲- از مشکلات زندگی یا شکست می‌ترسم

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

### نقشه‌ای برای حل چالش «نگرانی از شکست خوردن»

۱- این فکر به طور کلی درست است که پای یک عمر زندگی در میان است و باید دقت کرد؛ پس باید به قدر کافی مطالعه، مشاوره و تحقیق کنید تا در نهایت، انتخاب درست و دقیقی داشته باشید. ولی در عین حال 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.**

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

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

به این نکته دقت کنید که به رغم بالا بودن 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 زمینه موفقیت‌ها را فراهم آورد. به این مطالب در دروس بعدی می‌پردازیم.



**دیده پلاق تخصصی ترین سایت مشاوره کشور** طلاق این است که دانش و مهارت افراد در زمینه ازدواج و زندگی مشترک افزایش یابد و در فرایند انتخاب، ازدواج و زندگی، به دقت به کار گرفته شود.

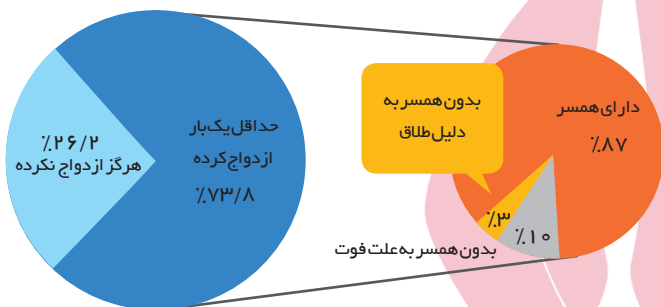
## صرفاً جهت اطلاع

جمعیت زنان و دختران ده ساله و بالاتر بر حسب وضع زناشویی<sup>۱</sup>



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

بر اساس اطلاعات سرشماری ۱۳۹۵ سایت مرکز آمار ایران



طبق سرشماری سال ۱۳۹۵، ۲۶/۲٪ درصد زنان بالای ۱۰ سال کشور هرگز ازدواج نکرده‌اند. بنابراین، ۷۳/۸٪ درصد زنان بالای ۱۰ سال کشور حداقل یک بار ازدواج کرده‌اند. این زنان در سه وضعیت، قرار دارند؛ بعضی به علت فوت و بعضی به علت طلاق بدون همسر و مابقی دارای همسرند. مطابق نمودار «**زنان بی همسر به علت طلاق**» در کشور کمتر از سه درصد از مجموع خانم‌های حداقل یک بار ازدواج کرده‌اند.<sup>۲</sup> این مسئله را هر کسی می‌تواند در اطرافیان خودش بررسی کند. مثلاً در فامیل شما چه تعداد خانواده وجود دارد؛ یعنی چه تعداد زانی وجود دارند که ازدواج کرده‌اند و چندتای آنان طلاق گرفته‌اند بنابراین آنچه که در رسانه‌ها گفته می‌شود که  $\frac{1}{3}$  ازدواج‌ها به طلاق منجر می‌شود برداشت غلطی از اطلاعات آماری است.

۱- «جمعیت ۱۰ ساله و بیشتر بر حسب سن، جنس و وضعیت زناشویی» یک استاندارد تعریف شده بین‌المللی در جمعیت‌شناسی است تا هر محقق 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 بر گرفته است.

۲- [http://www.mpo-es.ir/Dorsapax/userfiles/Sub\1/g\\_sarshomari۹۵.pdf](http://www.mpo-es.ir/Dorsapax/userfiles/Sub\1/g_sarshomari۹۵.pdf)

**هیچ کتاب تخصصی ترین فرسایت مشاوره های کشور** از مشکلاتش، درباره یک نوع شیوه زندگی

قضاوت نکنید. **عادت بدی که بعضی از ما داریم این است که خوشی ها و شیرینی ها را نادیده می گیریم، اما**

**بیشتر از تلخی ها و مشکلات یاد می کنیم؛** به گونه ای که گویی زندگی ما سراسر تلخی و ناراحتی بوده است. به طور

معمول افراد کمتر شیرینی های زندگی خود را بیان می کنند و این باعث نادیده گرفته شدن این شیرینی ها می شود.

۵- تجارب افرادی را که در زندگی مشترکشان شکست خورده اند، بشنوید ولی درباره آنها قضاوت نکنید. ازدواج

یک فرایند و رابطه دوطرفه است. ممکن است این افراد ضعف ها و نواقص خود در زندگی مشترک را برای شما

بازگو نکنند. بنابراین، اطلاعات ناقصی به شما بدهند و شما را نسبت به ازدواج بدبین کنند.

۶- افراد زیادی در اطرافتان وجود دارند که انتخاب درست و زندگی موفق داشته اند؛ کافی است به آنها فکر کنید؛

کسانی که توانسته اند به خوبی از پس مشکلات برآیند و حتی در زمینه های بسیار زیادی رشد کنند.

۷- بخشی از ترس ها ناشی از نداشتن مهارت های زندگی است. خیلی از این مهارت ها از هم اکنون قابل

اكتساب اند و بعضی ها را نیز می توان در دوران عقد به دست آورد. البته برای کسانی که در سنین پایین تر ازدواج

می کنند، این پذیرش در خانواده همسر وجود دارد که دختر و پسر بخشی از مهارت ها را در طول زندگی مشترک

فرامی گیرند. این یادگیری توأم با خاطراتی شیرین از دسته گل به آب دادن های اوایل زندگی مشترک خواهد

بود. درباره ویژگی های مردان، مهارت های ارتباطی با همسر، مهارت تعامل با خانواده همسر و... اطلاعاتتان را

بیشتر کنید. مطالعه کتاب، شرکت در سخنرانی ها و کارگاه های مرتبط با این موضوعات، می تواند به خوبی به

شما کمک کند و از نگرانی های بتان بکاهد.

### ♦ اگر اهل مطالعه اید ...



در بخش نخست کتاب «جوان و همسرگزینی»، نکاتی درباره فواید و موانع ازدواج آمده است

که می تواند شما را برای مواجه شدن با موانع ازدواج آماده کند.



### همجویشی

با مروری بر داستان و مباحث نمای قبلی، فرض کنید در یک جمع دوستانه، درباره ازدواج مریم با هم بحث می کنید. هر کدام از شما نقش موافق یا مخالف را به عهده بگیرید و با دوستانتان گفت و گو کنید.

در نمای قبل به دو مورد از محدودیت های ازدواج، یعنی تحصیل و ترس از مشکلات، اشاره شد. در این نما، روابط و فعالیت های اجتماعی به عنوان محدودیت و چالش دیگری برای ازدواج بررسی می شود.

### ۳- چرا خودم را محدود کنم؟

بعضی افراد ازدواج را مانعی جدی برای رفت و آمدهای اجتماعی خودشان می دانند. این افراد نگران اند که اگر ازدواج کنند، خیلی از مهمانی ها و رفت و آمدها را از دست می دهند. در این زمینه لازم است ابتدا به اقتضائات دوران نوجوانی تان توجه کنید و پس از آن، بین روابط اجتماعی متعارف و نامتعارف تفاوت قائل شوید. ارتباطات اجتماعی و اجتماعی شدن می تواند باعث رشد استعداد های انسان و بهره گیری از مواهب زندگی شود. بخش زیادی از پیشرفت ها و انحصاط های یک فرد و نیز رنج ها و لذت هایش مربوط به روابط و فعالیت های 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 دایره این روابط اضافه می شوند. هر چه فرد بزرگ تر شود، روابط و فعالیت های اجتماعی اش گسترده تر می شود و گاهی با هنجار های خانوادگی تفاوت ها و مخالفت هایی پیدا می کند؛ به گونه ای که گاهی حس می کند بین خانواده و فعالیت های اجتماعی باید یکی را انتخاب کند. این حس می تواند در ترغیب فرد به ازدواج نیز تأثیرات متفاوتی بگذارد:

◆ برخی ازدواج را راه خروج از خانواده پدری می دانند و سعی می کنند با ازدواج، استقلال پیدا کنند و فعالیت های اجتماعی خود را توسعه دهند.

◆ بعضی دیگر، برعکس، احساس می کنند ازدواج شرایط محدودتری برای روابط اجتماعی شان ایجاد می کند. بنابراین، به شکل های مختلف از ازدواج، شانه خالی می کنند و می کوشند آن را به تأخیر بیندازند.

### همجویشی




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

۲- شرایط و موقعیت هایی که باعث می شوند افراد چنین دیدگاهی داشته باشند را حدس بزنید.

**هفته افراد تخصصی ترین سایت مشاوره کشور** هم در فعالیتهای اجتماعی خود احساس موفقیت می کنند. این گروه نظر متفاوتی با دو گروه قبل دارند. از دید این افراد، خانواده و اجتماع می توانند همراستای یکدیگر باشند و به هم کمک کنند. این افراد معتقدند که نظارت خانواده با اینکه محدودیت ایجاد می کند، ایمنی بخش فعالیتهای اجتماعی فرد نیز محسوب می شود. آنها فعالیتهای اجتماعی خود را به گونه ای تنظیم می کنند که با نقش های خانوادگی شان، چه در حال حاضر و چه بعد از ازدواج، تعارضی نداشته باشد. به نظر می رسد این افراد، می توانند شخصیت های توانمندی باشند.

## ◆ انواع روابط اجتماعی

روابط و فعالیتهای اجتماعی در دوران جوانی را می توان به طور کلی به دو بخش تقسیم کرد: روابط متعارف و نامتعارف. طبیعی است افرادی که می خواهند 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 می دهد، 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 ارزش های اخلاقی و دینی در تضاد نیستند. بدیهی است این روابط در بسیاری از موارد، با ازدواج منافاتی ندارند، یکی از روابط متعارف، رابطه های سالم با دوستان خوب است. بعضی از افراد در جمع های دوستانه چنان احساس خوشی دارند که نگران اند با ازدواجشان از این لذت محروم شوند؛ در صورتی که به طور طبیعی، دوستان یکی یکی ازدواج می کنند و گروه های دوستانه روز به روز کوچک تر می شوند.

در عین حال، می توان رابطه با جمع های دوستانه را بعد از ازدواج نیز به شکل خانوادگی ادامه داد. برخی دوستان خانوادگی که دوستی شان ریشه در قبل از ازدواج آنها دارد، می توانند پشتوانه های خوبی برای یکدیگر باشند. آنها

می توانند در خوشی ها، ناخوشی ها و اتفاق های مهم زندگی، مانند تولد فرزندان و یا بحران های 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. علاوه بر این، خوشی ها فقط چیزهایی نیستند که شما قبل از ازدواج تجربه کرده اید. قطعاً نوع جدیدی از لذت ها و خوشی ها را بعد از ازدواج تجربه خواهید کرد.



## هیولای تشخیصی ترین سایت مشاوره کشور

منظور از روابط و فعالیت‌های نامتعارف، ارتباط‌هایی است که با هنجارهای خانواده و جامعه سازگار نیستند و مخالف ارزش‌های اخلاقی و دینی‌اند. امروزه برای توجیه این روابط، آنها را به «آزادی‌های اجتماعی» تفسیر می‌کنند. بر این اساس، بعضی ازدواج را مانع آزادی‌ها و معاشرت‌های اجتماعی خود می‌دانند؛ مانع شرکت در مهمانی‌ها، دوستی‌های اجتماعی، ورزش‌ها و بازی‌های دسته‌جمعی و گفت‌وگوهای مجازی با جنس 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 آینده 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 | سو، استفاده‌گری بسیاری از پسران و جامعه‌پسند نبودن این روابط   |
| فروپاشی خانواده‌ها.            | به‌دلیل | فراهم کردن زمینه‌های ورود افراد متاهل به روابط خارج از خانواده |

عمده 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 تحت الشعاع قرار می‌دهد، در همین جمع‌های نامناسب روی می‌دهد.

### در ذهن تو چه می‌گذرد؟



چرا هیچ کس در ابتدا، رابطه 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

| تعداد رأی | علت                                  | چرا برخی نمی‌توانند در برابر روابط نامتعارف «نه» بگویند؟ |
|-----------|--------------------------------------|--|
|           | ضعف اعتماد به نفس                    | چرا برخی نمی‌توانند در برابر روابط نامتعارف «نه» بگویند؟ |
|           | احساس نیاز به طرف مقابل              |  |
|           | نگرانی نسبت به از دست دادن طرف مقابل |  |
|           | رودر بایستی                          |  |
|           | آزادی و راحتی                        |  |
|           | ترس از آبروریزی و تهدیدهای طرف مقابل |  |
|           | احساس فشار و اجبار                   |  |

## توصیه تخصصی نظریه روابط مشاوره کشور

شیطان به حضرت موسی علیه السلام فرمود: هر گاه 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».

### در ذهن تو چه می‌گذرد؟



اگر در آینده گزینه‌ای برای ازدواجتان مطرح باشد و متوجه شوید که معاشرت‌های نامتعارفی داشته‌است، 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 چهره زیبا و جذاب در خیابان نگاه می‌کند و در مراودات روزمره با زنان دیگر نیز راحت است. همچنین زنی که خودش را هم برای همسرش و هم برای دیگران می‌آراید. این زن نیز در گفت‌وگوهای روزمره، بی احتیاط و بی پروا عمل می‌کند و به راحتی با مردان دیگر ارتباط دارد.

◆ برای کدام یک از این دو زندگی، پایداری بیشتری پیش‌بینی می‌شود؟

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



۱- اَوْصِيكَ بِنَثَلِ خِصَالِ يَا مُوسَى لَا تَخُلْ بِأَمْرَأَةٍ وَ تَخُلْ بِكَ فَإِنَّهُ لَا يَخْلُو رَجُلٌ بِأَمْرَأَةٍ وَ لَا تَخْلُو بِهِ إِلَّا كُنْتَ صَاحِبَهُ دُونَ أَصْحَابِي ... ثُمَّ وُلِيَ إِبْلِيسَ وَ يَقُولُ يَا وَيْلَهُ وَ يَا عَوْلَهُ عَلِمْتُ مُوسَى مَا يُعَلِّمُهُ بَنِي آدَمَ. (امالی شیخ مفید، نص، ص ۱۵۷)

**وقتی مرد تخصصی ترین اصیاحت مشاوره کشور** در راه دیگری رفع کنند، کانون «خانواده» به فضایی بی معنا، تحمیلی و تشریفاتی، حتی مزاحم تبدیل می شود و زن و مرد از نظر عاطفی از هم جدا می شوند. به خصوص، اگر نیاز جنسی رها شود و افراد از طریقی غیر از ازدواج، بخواهند آن را رفع کنند، یا خانواده تشکیل نمی شود و یا آن قدر سست و تهدیدپذیر می شود، که هر حادثه ای می تواند آن را به هم بزند.

### ♦ اگر اهل مطالعه اید ...



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

## تجربه عشق با ازدواج

که بنده را نخرد کس به عیب بی هنری

بکوش خواجه و از عشق بی نصیب نباش

نعوذ بالله اگر ره به مقصدی نبری

طریق عشق، طریقی عجب خطرناک است

عشق «علاقه شدید قلبی» و «انرژی بخش زندگی» است. عشق به انسان انگیزه های بلند و اراده قوی می دهد و در این صورت، کسی نمی تواند فردی را مجبور به کاری کند و یا تحت کنترل قرار دهد. عشق باعث می شود انسان، کمبودها و رنج ها را تحمل کند و اساساً آنها را نبیند. بسیاری از گره های زندگی با عشق باز می شوند. «بکوش خواجه و از عشق بی نصیب نباش». زندگی بدون عشق، به تنی بدون روح و خانه ای بدون نور می ماند. 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 دخترانه خود، در پی آن هستند. با اینکه عشق چنین ارزشی دارد، چرا امروزه بیشتر جوان ها درباره «شکست عشقی» حرف می زنند. چرا هر ترانه، شعر، سرود و هشتگی که بی وفایی معشوق را توصیف کند، مخاطبان زیادی دارد؟ گویی این درد مشترک جوان ها است؛ دردی که بعضی از آنها دچارش شده اند و بعضی دیگر نیز از آن می ترسند.

### ♦ همجوئی



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

## تکلیف‌آورترین اصلیت مشاوره کشور



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 رابطه عاشقانه‌اند، هم عاشق هم 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 بر مبنای 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 تا حدودی می‌تواند اختلاف‌ها و ناراحتی‌ها را تحت‌الشعاع خود قرار دهد، ولی کم‌کم با بروز مسائل جدی‌تر و مشاهده 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)<sup>۱</sup> به‌وجود آمده است، «تردید»

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



## جایگاهی نادر و بی‌نظیر در تاریخ و ساینس کشور

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. هر چند متأسفانه خیلی‌ها این هدیه را در طول زندگی گم 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 به صورت مستند، روایت شده، برجذابت آن افزوده است.

**بعضی عشق را نقطه شروع زندگی می‌دانند. در حالی که عشق برای نقطه شروع، کافی نیست.** هر چند علاقه اولیه لازم است و می‌تواند شروع زیبایی برای یک ازدواج باشد اما این علاقه به شرطی ادامه پیدا می‌کند و تقویت می‌شود که زیبایی‌های ادامه‌داری در فرد مقابل وجود داشته باشد و این با یک انتخاب «عاقالانه» 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.»

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 عاقالانه 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 عاقالانه، در درس‌های آینده توضیح خواهیم داد.

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

## خط‌نمای تزیین و طعم‌یخته، مشافوره کشور



در نمای قبلی به عشق پایدار به عنوان شیرین‌ترین ثمره 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؟

| کم | متوسط | زیاد | فواید  |
|----|-------|------|--|
|    |       |      | ۱- آرامش ذهنی و روانی                              |
|    |       |      | ۲- به دست 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 به عنوان کامل‌کننده شادی‌های زندگی |
|    |       |      | ۱۲- تأمین نیاز عاطفی                               |

## ۱- استقلال و هویت‌یابی اجتماعی

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



ممکن است بعضی از روحیات و نیازهای شما با وضعیت زندگی خانواده‌تان یا شرایط سنی و روحی والدینتان هماهنگ نباشد. علاوه بر این خانواده شما نیز ملاحظات دیگری 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، در عین حال پخته و مورد اعتماد، می‌تواند شما را در رسیدن به استقلال و نشاط واقعی کمک کند بدون اینکه دچار آسیب گردید. ازدواج با فردی که شما را درک می‌کند و به شما عشق می‌ورزد، استقلال شما را در انتخاب‌ها و تصمیم‌گیری‌های متناسب با جوانی‌تان افزایش خواهد داد. همچنین ازدواج به تقویت هویت اجتماعی کمک می‌کند و باعث بهبود روابط اجتماعی می‌شود. به همین دلیل جامعه برای افراد متأهل جایگاه و احترام بیشتری قائل است و این افراد دارای موقعیت‌های اجتماعی بهتری هستند.

## ۲- روشن شدن مسیر آینده زندگی

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

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

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

## ۱۲- تکیه‌های بفریون، سولیت و مکینا واره کشور

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



حال که خداوند یکتا، تمام هستی را بر مبنای زوجیت آفریده است<sup>۲</sup> و انسان نیز از این قاعده مستثنا نیست، چرا انسان در فردیت خود بماند و زوجیت او به تأخیر بیافتد و بخش اعظم نیازهای فطری او اعم از داشتن تکیه‌گاه و مکمل یا آرامش و جنبه‌هایی از رشد او که معطوف به ازدواج است با تأخیر مواجه شود. با ازدواج، انسان به تکیه‌گاهی مکمل، آرامش بخش و رشددهنده دست می‌یابد و این نشانه بارزی از خلاقیت خداوند حکیم است.<sup>۳</sup>



♦ **تکیه‌گاه؛** هر کس در تلاطم‌های زندگی خود به یار و دلدار و تکیه‌گاهی قابل اعتماد نیاز دارد، تا با تعهد پایداری که به او دارد از محبت‌های آلوده و ناپاک بی‌نیازش سازد. یک ازدواج موفق 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 حامی عاطفی یکدیگرند.

۱- شَبْحَانَ الَّذِي خَلَقَ الْأَزْوَاجَ كُلَّهَا مِمَّا تُثْبِتُ الْأَرْضُ وَمِنْ أَنْفُسِهِمْ وَمِمَّا لَا يَعْلَمُونَ: پاک است کسی که تمام زوج‌ها را آفرید، اعم از آنچه زمین می‌رویانده و از خودشان و از آنچه نمی‌دانند. (سوره یس، آیه ۳۶).

۲- وَمِنْ كُلِّ شَيْءٍ خَلَقْنَا زَوْجَيْنِ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ: و از هر چیزی دو گونه [یعنی نر و ماده] آفریدیم امید که شما عبرت بگیرید (سوره داریات، آیه ۴۹).

۳- وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا؛ و از نشانه‌های خداوند آن است که از جان‌های شما زوج‌های شما را آفرید تا به آرامش برسید (سوره روم، آیه ۲۱).

**هیکمل** در توضیح اتریخ انسانیت، مشاوره کشور کامل و در حقیقت مکمل همدیگرند. زندگی

با جنس مکمل، به دلیل کمالات ویژه‌ای که در او است، در تکمیل شخصیت هر دو جنس مؤثر است.<sup>۱</sup>

♦ 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.<sup>۲</sup>

– اینکه مسیر زندگی روشن شود و انسان از بلا تکلیفی در بیاید، آرامش بخش است.

– اینکه همراه و مونس در کنار خود داشته باشی که دردهایت را تسکین دهد و مسیر زندگی را با یکدیگر طی کنید آرامش بخش است.

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

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

– اینکه عشق و تعهدات خود را با ضمانت قانونی و رضایت خانواده و از همه مهم‌تر خشنودی خداوند همراه می‌کنی، آرامش بخش است؛ آرامشی عمیق، پایدار و مستمر.

در بسیاری از مواقع دیده می‌شود که آرامش از دواج تبدیل به اضطراب می‌شود. چه کنیم این آرامش از بین نرود؟

– برای ازدواج باید شرایطی داشته باشی تا از دواج، تو را به آرامش برساند؛

– خوب انتخاب کن.

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

– 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، محرک 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.

#### ♦ ۴- حس مفید و محبوب بودن

حس مفید و محبوب بودن، دو احساسی است که هر انسانی به آن نیاز دارد ولی همیشه در جامعه، این

احساس به انسان دست نمی‌دهد. خدا با ایجاد ساختار خانواده، زمینه بروز این دو حس را برای همگان فراهم کرده

است؛ به نحوی که در یک خانواده، پدر، مادر و فرزندان، هر کدام، نقش و جایگاه ویژه خود را دارند به گونه‌ای

که هر یک از آنها در خانواده «مفید» است و نبود وی به خانواده آسیب می‌رساند. همچنین این ساختار به شکلی

است که در آن، به صورت فطری و اولیه، عشقی بین زن و شوهر از یک سو و والدین و فرزندان از سوی دیگر

وجود دارد. به نحوی که همه احساس «محبوبیت» می‌کنند.

۱- خداوند در قرآن در آیه ۱۸۷ سوره بقره می‌فرماید: هُنَّ لِبَاسٌ لِّكُمْ و انتم لِبَاسٌ لِهِنَّ. (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 این رو 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 سوره 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.

۲- خداوند در قرآن در آیه ۲۱ سوره روم می‌فرماید: و من آياته ان خلق لکم من انفسکم ازواجاً لتسکنوا اليها. از نشانه‌های خداوند است که از برای شما جفت‌هایی را آفرید تا در کنار یکدیگر به آرامش برسید.

**هیری** که **تخصصی ترین تربیت مشاوره کشور** کلاس درس، جایگاه خاصی ندارد، هر یک عنصری کلیدی و مورد علاقه در خانواده خودشان هستند. البته اگر فضای خانواده سرد باشد، دیگر خانواده هم نمی‌تواند چنین حسی را به اعضای خود منتقل کند. با وجود همه اینها خداوند این هنر را به زنان داده است که با عواطف خود طراوت بخش و گرمابخش فضای خانواده خویش باشند.

## ۵- حس آرامش درونی

یکی از ابعاد وجودی انسان، بُعد معنوی او است و حفظ رابطه خوب با خدا، مهم‌ترین جنبه 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<sup>۱</sup> آسیب ببیند و برعکس با یک فرمان‌پذیری عاشقانه تقویت شود. شما در فرایند ازدواج، تمامی لذت‌های عاشقانه ارتباط زن و مرد را به صورت 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 سیره 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».**<sup>۲</sup> همچنین می‌گفت: «زن یا مرد متأهلی که در خواب باشد، نزد خداوند از دختر و پسر مجردی که روزه‌دار و در حال عبادت باشند بهتر است».<sup>۳</sup> از همه زیباتر به این سخن پیامبر ﷺ توجه کنید که چه قدر و منزلتی برای ارتباط لذت‌بخش و عاشقانه زن و مرد در ازدواج تعیین کرده است: «هر که برای خدا ازدواج کند و یا برای خدا کسی را به ازدواج دیگری درآورد، سزاوار ولایت و دوستی خداست».<sup>۴</sup> اما در مقابل، اگر فرد ازدواج نکند چه بسا در اثر فشار نیازهای عاطفی و یا جنسی، به رفتارهایی کشیده خواهد شد که احساس گناه را در او برمی‌انگیزد و موجب حقارت وی شده و عزت نفس او را خدشه‌دار می‌کند؛ چرا که بر اساس فطرت، 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. هر چند 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، شهید حسین همدانی و همسرش پروانه چراغ نوروزی است. سالار لفظی بود که شهید همدانی خطاب به همسرش می‌گفت. او در آخرین وداع خود این گونه با او خداحافظی کرد: خداحافظ سالار!

۱- guilt

۲- مَا مِنْ شَأْبٍ تَزَوَّجَ فِي حِدَاثَةِ سَنَةِ إِلَّا عَجَّ شَيْطَانُهُ بِأَوْبَلِهِ يَا وَبَلَهُ يَا وَبَلَهُ عَصَمَ مِنِّي ثَلْثِي دِينِهِ فَلْيَتَّقِ اللَّهَ الْعَبْدُ فِي الثَّلَاثِ الْبَاقِي (بخارا، ج ۱۰۰، ص ۲۲۱)

۳- الْمُنْزُوجُ النَّائِمُ أَفْضَلُ عِنْدَ اللَّهِ مِنَ الصَّائِمِ الْقَائِمِ الْعَزَبِ (بخارا، ج ۱۰۰، ص ۲۲۱).

۴- مَنْ نَكَحَ اللَّهَ وَانْكَحَ اللَّهُ اسْتَحَقَّ وِلَايَةَ اللَّهِ (المحجة البيضاء، ج ۳، ص ۵۴).



## 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 کلی می‌توان گفت ازدواج در سنین پایین‌تر به خاطر اینکه هنوز کاملاً خصوصیات اخلاقی دختر و پسر تثبیت نشده است، باعث انعطاف‌پذیری و سازگاری بیشتر زوج در زندگی مشترک می‌گردد. البته برای ازدواج در سنین پایین‌تر، باید مشارکت و کمک فکری والدین در تصمیم‌گیری جدی‌تر باشد و پختگی و بلوغ لازم طرفین برای ازدواج با دقت بیشتری مورد سنجش قرار گیرد، که در صحنه بعدی بیان خواهد شد.

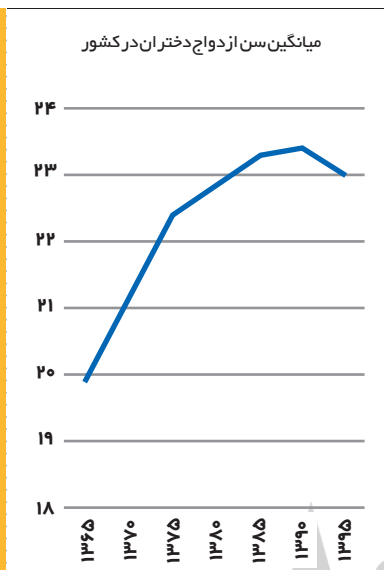
## تصرف جبهین الطایب مشاوره کشور



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 ۲۳ سال کاهش یافته است و مهم‌تر اینکه روند نمودار تغییر کرده است. این یعنی دختران تصمیم گرفته‌اند زودتر ازدواج کنند<sup>۱</sup>.

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



### مشکلات فردی ناشی از تأخیر ازدواج

بعضی اوقات ملاحظاتی که دختران و خانواده‌هایشان، برای ازدواج دارند، باعث می‌شود به تدریج ازدواج‌ها به تأخیر بیفتند و حتی ممکن است باعث شود دختر یا پسر تا آخر عمر مجرد باقی بمانند. البته خیلی از دختران مجرد نیز بنای مجردزیستن نداشته‌اند، اما با سخت‌گیری‌ها یا پشت‌گوش انداختن‌ها ناگهان متوجه تأخیر می‌شوند. این تأخیر، علاوه بر آسیب‌های اجتماعی فراوان، مهم‌ترین آسیب را به خود فرد وارد می‌کند. در چنین شرایطی فرد در معرض تنش‌های جسمی و روحی و مشکلات عصبی قرار می‌گیرد و ممکن است به انحرافات اخلاقی و رفتاری دچار شود. از سوی دیگر طراوت و شادابی او نیز به مرور کم‌رنگ می‌شود. هرچند این آسیب‌ها همگانی نیست، ولی زمینه بروز آن، کم و بیش برای دختران وجود دارد.

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

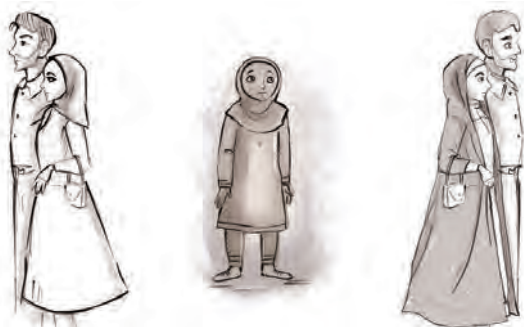


**هلی بولسی** تخصصی ترین سایت مشاوره کشوری و واجشان به دلایل غیرموجه به تأخیر افتاده، صورت گرفت. در ادامه سه مورد از این مشکلات بیان می شود که در پژوهش های گوناگون تأیید شده است.

## ۱- احساس تنهایی

خیلی از دخترانی که ازدواج آنها با تأخیر روبه رو شده است، از تنهایی خود گلایه دارند؛ نبود هم صحبت، نبود همراه و همدل در حل مشکلات، تنهایی در سفر و غیره، تنهایی که با هیچ چیز حتی سرگرمی و اشتغال قابل جبران شدن نیست. یکی از این دختران در مصاحبه می گفت: «این تنهایی اذیت کننده است؛ تازه وقتی فکر می کنی که دیگر دارد عمرت به سرعت می گذرد و پدر و مادرت دارند پیر می شوند و ممکن است فوت کنند و تو روزی تنهاتر می شوی، این خیلی نگران کننده است؛ یعنی هر چقدر هم که پول و زندگی مستقل داشته باشم ولی باز نمی تواند جای خالی یک همراه و مونس را برابم پر کند».

دختر دیگری در مورد حالاتش به پژوهشگر می گفت «اوایل خودم را با دوستان متأهلم مقایسه می کردم و می گفتم که جانم آزاد است و به همه کارهایم می رسم. ولی حالا، بعد از چند سال، احساس می کنم چیزی کم دارم. تنهایی بد دردی است. هر چقدر هم دلت را به این و آن خوش می کنی، باز تنهات می گذارند و در سختی هارهایت می کنند».



## ۲- کم شدن خواستگاران مناسب

طبق پژوهش ها، بیشتر دخترانی که ازدواجشان با تأخیر روبه رو شده است، اذعان دارند که با گذشت زمان و بالا رفتن سنشان، شادابی و طراوت خود را از دست داده و خواستگاران شان کمتر شده یا به خوبی خواستگاران قبلی نیستند. دختری می گفت: «هر روز تعداد خواستگارها بیشتر می شد و من به همگی جواب منفی می دادم. هر کدام را به دلیلی رد می کردم و البته این برایم لذت بخش بود. ولی حالا که دلم می خواهد ازدواج کنم، دیگر مثل آن خواستگارها برابم نمی آید».

۱- 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 عز آبادی. بررسی مسائل اجتماعی ایران. شماره ۱۴. ۱۳۹۲  
-ارائه الگوی صحیح تجرد زیستی برای دختران ۳۵-۴۵ ساله (جمعیت مورد مطالعه شهر اصفهان). مرکز مطالعات و تحقیقات حیات طیبه: نسیم کریمی، «ملیحه نقش زن» خاتم اوصیاء. پژوهش منتشر نشده. ۱۳۹۷-۱۳۹۶

**از طرف تخصصی‌ترین نیسایت مشاوره کشور** 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.

### ۳- مشکل با خانواده و اطرافیان

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

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

از طرف دیگر اگر سن فرد بالا برود و از ازدواج او بگذرد ممکن است به مرور زمان حس مزاحمت و سرباری 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، انتظارشان 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 هستیم، 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 به هم می‌ریزد.
- ◆ وقتی هم که پدر و مادر پیر می‌شوند، انتظارشان بیشتر می‌شود و تو، باید تحمل کنی این از همه‌اش سخت‌تر است؛ چون سنشان بالا رفته و اجازه نمی‌دهند سلیقهٔ خودت را در خانه پیاده کنی.
- ◆ بعد از مدتی فکر می‌کنند خودت عامل اصلی ازدواج نکردنت هستی و مجبور می‌کنند تا ازدواج کنی و می‌گویند دیگر چقدر می‌خواهی صبر کنی؟! منتظر چه نوع خواستگاری هستی؟ ...

### همجویشی



- شاید شما هم شنیده باشید که بعضی دختران می گویند: «حالا کو خواستگار؟»  
 به نظر شما چرا چنین می گویند؟
- خواستگاران شان را در شأن خود یا خانواده شان ندیده اند!
  - تاکنون خواستگار نداشته اند!
  - فردی که مد نظرشان است هنوز پا پیش نگذاشته است.
  - خانواده، خواستگار راه نمی دهد.
  - دختر، بیماری یا مشکلی دارد.

### صرفاً جهت اطلاع



طبق سرشماری سال ۱۳۹۵، جمعیت گروه سنی ۱۹-۱۵ سال ۲/۶۷۳/۳۰۹ نفر بوده که از این تعداد ۴۶۸/۵۷۳ نفر، یعنی بیش از یک پنجم آنان ازدواج کرده اند و یعنی حدود دو میلیون نفر مجردند. از آنجا که میانگین اختلاف سنی بین دختر و پسر، در ازدواج، در کشور ما چهار سال است این دختران با گروه سنی بالاتر از خود یعنی پسران ۲۴-۲۰ ساله ازدواج می کنند. 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 کرده اند. 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 نمی آید؛ زیرا بعضی از پسران به دلایلی برای خواستگاری پا پیش نمی گذارند؛ از جمله اینکه شرایط ازدواج را ندارند، حاضر به قبول مسئولیت نیستند، حوصله ازدواج را ندارند، خانواده شان همراهی نمی کنند و یا اینکه از جواب رد شنیدن می ترسند. بعضی از این پسران در عوض برای ارتباط و ابراز علاقه و سوءاستفاده از احساسات دختران حریص اند؛ خصوصاً که فضای مجازی هم در اختیار آنهاست!

## هیچ‌کس را با تخصصی ترین سلیقه مشاوره و کشورهاند

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 جمله 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 سرمایه 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 سرکار گذاشتن دختران باشند. این پسران معمولاً مسیر ارتباطی خود را از ابتدا از طریق

خواستگاری، آن هم با آداب خودش انتخاب می‌کنند. عمده این پسران طالب دختران جوان تر هستند؛ دخترانی که با آنها هم مسیر باشند و سوابقی شبیه به هم داشته باشند. در زمینه نبود خواستگار یا رد کردن خواستگار توسط خانواده‌ها، باید به نکاتی در پنج محور اشاره کنیم که مخاطب آن دختران جوان هستند:

### الف) خواسته‌هایت را تعدیل کن

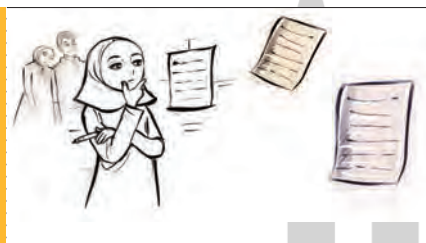
همیشه بین سطح انتظارات یک فرد از دیگران و رضایت او رابطه معکوس وجود دارد؛ چرا که وقتی سطح انتظارات پایین باشد، احتمال تحقق آن بیشتر است و اگر هم موردی را انتظار نداشته و تحقق یابد شادی انسان دو برابر می‌شود. به همین دلیل گفته‌اند شخص قانع ثروتمندترین افراد است. بنابراین:

◆ 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 دایره انتخابتان بزرگ‌تر شود. ◆ بلندپروازی، رویا پردازی و بالا بودن سطح توقعات می‌تواند به بهای این تمام شود که هیچگاه به گزینه مناسب خود نرسید. انتظار داشتن امکانات مادی خوب برای پسر جوانی که از صفر شروع کرده است، توقع زیادی است.

◆ مقایسه ویژگی‌های ظاهری، شخصیتی یا موقعیت خانوادگی خود یا دیگران، ممکن است شما را دچار یأس کند یا توقعاتتان 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 بی دلیل رد کرد. دقت کردن، مفید است اما وسواس همیشه مانع پیشرفت است.



## هیچ‌کس تخصصی‌ترین سایت مشاوره کشور

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، و جاهت 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 اما 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 توجه دیگران است برطرف کنید؛ بدخلقی‌ها،

حساسیت‌ها، بدزبانی‌ها، بی‌حیایی‌ها و... آفت‌هایی است که به

شخصیت شما بسیار لطمه می‌زند. درواقع کسی دوست ندارد

با فردی بد اخلاق، عصبانی یا بی‌نظم روزگار بگذرانند، پس تا

دیر نشده در جهت رفع این بد اخلاقی‌ها بکوشید.

پ) شخص خاصی نیمه‌گمشده 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 نیفتاد، 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 دوره 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 «تمی دانهم چرا

دخترها زود دچار سوء تفاهم می‌شوند» یا آنکه «اگر می‌خواستم با او ازدواج کنم، با او دوست نمی‌شدم». پس منتظر

چنین افرادی مانند، جز حسرت و بازی با احساسات و از دست دادن عزت نفس، چیزی به دنبال نخواهد داشت.

◆ بعضی مواقع پسران وعده‌هایی می‌دهند که 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 یا پیش نگذاشت، مطمئن به خواستگاری او نشوید؛ و تا کسی واقعاً خواستگار

## هشتمین اصل در خواستگاری: نگرانی و 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 هر حال به این نکته توجه کنید که ازدواج در فرهنگ ما، با همه 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 درجه نخست، آمادگی خود برای ازدواج را به آنها اثبات کنید که در صحنه 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 تحت الشعاع 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 نزنند، 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.



# زندگی با همگفتی

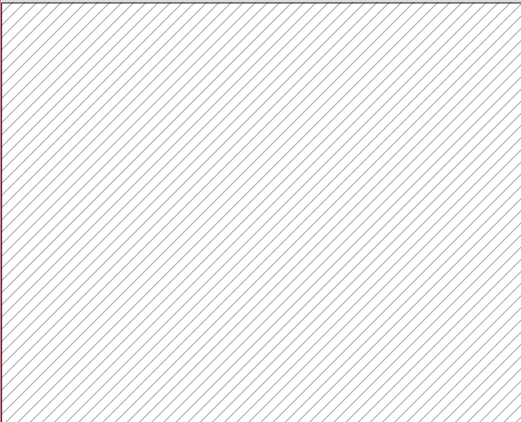
صحنه چهارم



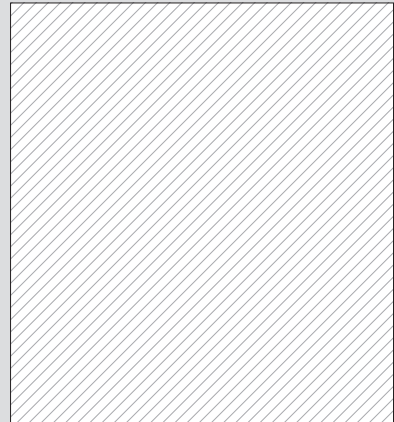
۱۰. نمای دو: پختگی عقلی



۹. نمای یک: کدبانو باش



۱۲. نمای چهار: پختگی عاطفی



۱۱. نمای سه: پختگی اجتماعی





### ۹- نمای ۱: کدبانو باشی

#### گلناز



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

سُهّا 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 می‌رسند...

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



انجام تزیین، نهایت مشاوره کشور... آن وقت هر روز با شوهر و فامیل شوهر و اطرافیانت دعوا داری...

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

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 یا نه؟... راستی! بی‌خیال بودم یا بی‌مسئولیت؟... یا به قول مدیر دبیرستانمان بی‌فکر... عجیب است. شروع همه‌توصیف‌هایشان 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 ملو کانه‌اش به چیزی تعلق بگیرد، آن وقت یک گردان آدم بودند که آن چیز را برایش از ته دریا هم که شده بیآورند. کارخانه و کمک به بقیه که دیگر حرفش را نزن. به جای شستن ظرف، شبکه‌های تلویزیون را این‌ور و آن‌ور 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 می‌آفتد، مو به تنم سیخ می‌شود و شرمنده می‌شوم. انگار که مامان چون خودش منبع عواطف بود، نیازی به عاطفه نداشت.

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

دانشگاه که رفت اوضاع عوض شد و گلناز خانم حس کرد انگار اینجا دیگر نازش خریدار ندارد. در همان وقت بحث شیرین ازدواج و خواستگاری پیش آمد. گلناز می‌دانست که از همان اول باید میخس را محکم بکوبد توی سر گریه 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 کلفتی خانه‌تان را می‌کنم، اشتباه آمده‌اید. آنها هم می‌رفتند و حتی پشت سرشان را هم نگاه نمی‌کردند.

بالاخره یکی از دوستان گلناز به دادش رسید و برایش توضیح داد که با این خط و نشان کشیدن‌ها و ادعاها تا هشتاد سالگی‌اش هم شوهر پیدا نمی‌کند. 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 گریه دم حجله بردارد و طوری برخورد کند که این یکی دیگر فراری نشود. از اتفاق، همین برخورد کمی تا اندازه‌ای عاقلانه‌اش هم جواب داد و بیدل هم ماندگار شد. تا گلناز به خود آمد دید که نشسته سر سفره عقد و جواب بله را داده. هنوز از چهل روز مرسوم سپیدبختی عروس خانم، چند روزی مانده بود که بخت گلناز کمی خاکستری شد. او به میان خانواده‌ای آمده بود که پر بود از دختر و گلناز چندان برایشان نازی نداشت. دخترهای خانواده‌ی 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

## هیوا تا تخصصی ترین اسپایت مشاوره کشور کنیم، باشد برای وقتی که عروسی کردیم، برای

شوهر عزیزم. اینجها که مهمانیم و من هم تازه عروس. ماشالله این همه دختر هم دارند، خب کمک می کنند. من باید از همین الان نشانشان بدهم که مثل اینها نیستم. من درس خوانده‌ام و هزار کار دیگر بلدم که اصلا این کارها در کنارش، اهمیتی ندارد.

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

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 آن قدر بی مسئولیتی 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 می خواهی یا به خاطر خودم؟!» این مسئله البته برای بیدل چندان خوشایند نبود.

شبی گلناز صدای بیدل را از توی اتاق کناری شنید که داشت آهسته با مادرش صحبت می کرد. انگار می گفت که باید کمی به تازه عروس فرصت بدهند. قرار شد 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 می برد تا آنها را تجربه کنی و بر آنها مسلط شوی. گلناز اما نرم خندید که شما هم زیاد دارید این چهارتا کار را بزرگ می کنید... من رتبه سه رقیمی کنکورم. یعنی می گویی از پس این چهارتا کاری که خاله خان باجی های بی سواد ما هم بلد بودند، برنمیام؟... فعلاً بهتر است از این دوران لذت ببریم...

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

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

گلناز می دید که غذاهای توی یخچال دارد تمام می شود و به زودی باید خودش آشپزی کند. دیگر به مرور، بیدل هم راضی نمی شد برای شام بروند خانه پدر و مادرش و تازه برای ناهار فردا هم یک ظرف غذا همراه بیاورند. بدتر از همه اینکه دیگر زیبایی جهازش برایشان تکراری شده بود و همان اوایل چندتا از تکه های جهاز گم شد. هر کدامشان یک جوری و به یک شکلی می شکستند و مثل پتکی می شدند بر سر گلناز. بدتریشان همان روزی بود که خواست برای اولین شب مهمانی، ته چین درست کند و به خانواده شوهر نشان بدهد که دست بخت او هم دست کمی از آشپزی آنها ندارد. غذا را گذاشته بود روی گاز و می خواست زعفران را بگذارد سر جایش که آنجش خورد به قوری و افتاد زمین. خرده های قوری روی سرامیک های آشپزخانه پخش شدند و هر کدام یک طرف سر خوردند. فقط در قوری سالم مانده بود که انگار داشت گلناز را مسخره می کرد. خوب شد هنوز مهمان ها نیامده بودند. صدای زنگ گوشی اش

**نخستین فصل: مشاوره کشورم** **مشاوره کشورم** بینم کی بوده. جارو و خاک انداز را برداشت و مشغول جمع آوری 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 بزَنم از مامان بپرسم بینم از کجا خریده‌اند که تا دیر نشده و کسی نفهمیده یکی دیگرش را بخریم و بگذاریم سر جایش. صدای هشدار پیامک گوشی یادش انداخت که به گوشی‌اش سر بزند. خاک انداز را با تکه‌های خرد شده قوری گذاشت روی این و رفت سر گوشی. ببیدل 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 ببیدل بود که صدای زنگ آیفون آمد و بعدش چهره مادرشهرش 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 ببیدل به خیر گذشت. البته سوختگی غذا و شکسته شدن در 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 خانه مادرش رفته بود، بغضش ترکید و به مادرش گلابیه کرد: **◆ مامان؛ چرا مرا برای زندگی آماده نکرده بودی؟ من هیچی بلد نبودم که آبرویم رفت. در فامیل ببیدل، 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 ...

## همجوئی



۱- مهم‌ترین ریشه دردسر گلناز را کدام یک از موارد زیر می‌دانید؟ تحلیل خود را بیان کنید و از آن در کلاس دفاع کنید.

- ◆ بی‌مسئولیتی گلناز در دوران مجردی؛
- ◆ بی‌توجهی مادر در توانمندسازی دخترش؛
- ◆ انتظار بیجای خانواده ببیدل از دختران؛
- ◆ نازپروردگی گلناز.

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

## روایت تخصصی ترین سایت مشاوره کشور

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 «الهیة خانه» اش باشد و اگر این‌گونه نباشد، در خود احساس ناتوانی می‌کند. تنها یک زن می‌تواند پس از تزیین غذا، میوه‌آرایی، گل‌آرایی یا چیدن زیبایی 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 نکرده است، 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 علائق 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 نگه می‌دارند. در حالی که بخشی از شخصیت هر فرزندی از طریق پذیرش همین مسئولیت‌ها و تجربه‌های

**آزمون و اختصاصی ترین سایت مشاوره کشور 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 می شود بعضی دختران، مهارت های داخل خانه را یاد نگیرند، این است که خودشان را نسبت به خانواده مسئول نمی دانند؛ گویی هنوز خود را در سنین پایین می بینند و از عالم بچگی خارج نشده اند. یکی از نشانه های بچگی، همین احساس بی مسئولیتی است. سال های نوجوانی دوره گذار از کودکی به بزرگسالی است. بعضی این دوره را خیلی سریع می گذرانند و بعضی با تأخیر به پختگی می رسند. برخی نیز در همین مرحله مانده و تعدادی از خصوصیات کودکانه در آنها ماندگار می شود. بی مسئولیتی، 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 می شوند. اگر می خواهید 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 ویژگی های مثبت و منفی بررسی کنید، در واقع به «خودشناسی» پرداخته اید. البته در اینجا صرفاً شناخت از بُعد شخصیتی و اجتماعی مدنظر است. خودشناسی در این محدوده، بعداً برای تعیین معیارهای انتخاب همسر نیز به شما کمک خواهد کرد.

## ♦ خودشناسی

### ♦ در ذهن تو چه می گذرد؟



- به چه میزان از استعدادها و توانایی های خود آگاهی دارید؟
- چه محدودیت ها و نقاط ضعفی را در خودتان می شناسید؟
- چه چیزهایی، چه افرادی و یا چه موقعیت هایی منجر به بروز عصبانیت در شما می شوند؟
- چه ویژگی هایی را در طرف مقابلتان نمی توانید تحمل کنید؟
- تاکنون دیگران چه ایراداتی به شما گرفته اند؟

توانایی پاسخگویی به سؤالاتی، همچون سؤالات بالا، خودشناسی شما را تقویت می کند. **خودشناسی پایه هر گونه ارتباطی است؛** چرا که شما یکی از طرفین هر رابطه ای هستید که با دیگری برقرار می کنید. برای

**همین‌اکنون تخصصی‌ترین مهارت‌ها را بیاموزید و نیازها و تمایلاتش را به خوبی بشناسد، در روابط خانوادگی و اجتماعی، موفق‌تر خواهد بود.**

#### میزت‌های خودشناسی

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

#### راه‌های کسب مهارت خودشناسی

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

#### همجویشی

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



## تخصصی ترین سایت مشاوره کشور

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

### در ذهن تو چه می‌گذرد؟



اگر احساس می‌کنید که آماده از دواج نیستید، فکر می‌کنید دلیل آن چیست؟

- ۱- هنوز مهارت‌های خانگی لازم برای زندگی مشترک را کسب نکرده‌ام.
- ۲- هنوز رشد فکری کافی، برای مواجهه با مشکلات زندگی را ندارم.
- ۳- ضربات عاطفی باعث شده که حوصله درگیری عاطفی جدید نداشته باشم.
- ۴- دیگران می‌گویند از دواج برای تو خیلی زود است.
- ۵- از ظاهر، راضی نیستم.
- ۶- خانواده‌ام، توان مالی برای از دواج مرا ندارد.

### پختگی یا بلوغ عقلی

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

**هنگامی که بخواهید تشخیص دهید و تصمیم و رفتار متناسبی بروز دهید، در واقع شما به پختگی عقلی رسیده‌اید.** برخی مواقع با اینکه می‌دانیم کاری درست نیست، ولی چون به دنبال میل، لذت و راحتی خودمان هستیم، از راه حق دوری می‌کنیم؛ در حالی که انسان عاقل حق گراست و مطابق حق عمل می‌کند. منظور از حق، سخن و رفتار مطابق با واقعیت، عقل، شرع و فطرت است. این سخن امام حسین علیه السلام را به خاطر داشته باشید که «عقل جز با پیروی از حق کامل نمی‌شود»<sup>۱</sup>.

◆ 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 |           |
| .....                   |           |
| .....                   |           |

### شاخص‌های پختگی عقلی

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

#### ◆ مسئولیت‌پذیری

کسی که زیر بار مسئولیت نمی‌رود، هنوز به پختگی عقلی نرسیده است. مسئولیت‌پذیری<sup>۲</sup> 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

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

۲- در ادبیات روان‌شناسی مسئولیت‌پذیری به این معناست که چه میزان می‌توان روی یک فرد حساب کرد و برای او اعتبار قائل شد.



**هیولای نتخطی‌ترین سیاحت: مشاوره با کشور چه؟** کی حالشوداره؟» نشانه‌ کسانى است که فاقد احساس مسئولیت‌اند. مانند گلناز که در طول سال‌های زندگی‌اش، در کارهای خانه هیچ مشارکتی نداشته است و از عهده کارهای زندگی‌اش برنمی‌آید.

**مسئولیت یعنی تعهد. احساس مسئولیت یک احساس درونی است، که فرد را وادار می‌کند، کارهایی را که پذیرفته است، به بهترین شکل انجام دهد.** شاید شما هم دلتان بخواهد مسئولیت‌هایی را بپذیرید، درحالی که زیر بار برخی از کارهای دیگری که به شما سپرده‌اند، نرفته‌اید یا از عهده آن درست برنیامده‌اید. وقتی مسئولیتی را بپذیرفتید، باید به آن پایبند باشید؛ اگر پایبند نباشید، ممکن است چیزهای زیادی را از دست بدهید؛ که از همه مهم‌تر، اعتماد دیگران است.

هر کس 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، درحالی 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...

**هیلایا متخصصی ختولین، سلیت ک مشاوره کشور ی** بیشتر خوش می گذشت»، «بی حوصله بودم»، «تحت فشار بودم»، «نمی دانستم این طور می شود»، نشانه نپختگی و نسنجیدگی است و نمی تواند جبران کننده نتایج یک تصمیم نادرست باشد.

## همجوشی



بسیاری از ما تا کنون تصمیماتی گرفته ایم که منجر به پشیمانی شده است. چه مؤلفه هایی را باید در زمان تصمیم گیری در نظر می گرفتیم که به پشیمانی گرفتار نشویم؟ در کلاس بحث کنید.

## چگونگی تصمیم گیری سنجیده

♦ یکی از راه های توانمندشدن در تصمیم گیری آن است که «شش سؤال محوری» زیر را در هر تصمیمی از خود پرسید. اگر پاسخ مناسبی برای این سؤالات یافتید، به سنجیده بودن تصمیم خود اطمینان بیشتری خواهید داشت. در این شرایط است که می توانید دیگران را نیز در مورد آن تصمیم اقناع کنید.

۱- «چرا می خواهم این کار را انجام بدهم؟» این گونه، انگیزه اصلی از آن کار برایتان شفاف تر خواهد شد.  
۲- «چه گزینه هایی برای انتخاب دارم؟» سعی کنید به همه گزینه ها فکر کنید و گزینه های پیشنهادی دیگران را هم در نظر بگیرید. اگر قرار است تصمیم مهمی بگیرید، گزینه های مختلف را می توانید یادداشت کنید تا بتوانید تصمیم درست تری بگیرید.

۳- «کدام گزینه ها هدف اصلی ام را کامل تر محقق می سازد؟» ممکن است برخی از گزینه ها شما را به بخشی از اهداف برساند و همه اهداف شما را به طور کامل محقق نکند.

۴- «کدام یک از گزینه های انتخابی با شرایط من دست یافتنی تر است؟» بعضی از گزینه ها با اینکه شما را به هدف می رساند اما امکان تحقق آن، با توجه به شرایط شما وجود ندارد.

۵- «چه نتایج و عوارض دیگری هم زمان با انتخاب این گزینه پیش خواهد آمد؟» انتخاب یک گزینه غیر از هدفی که ما دنبال می کنیم، می تواند نتایج یا حتی عوارض دیگری برای ما یا دیگران داشته باشد. در انتخاب گزینه نهایی باید گزینه ای انتخاب شود که کمترین عوارض را داشته باشد.

۶- «انتخاب این گزینه در آینده چه عواقبی خواهد داشت؟» افرادی که صرفاً در زمان حال، زندگی می کنند و کمتر به پیامدهای یک انتخاب در سال های بعد توجه دارند. برخی از انتخاب ها می تواند 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 انتخاب های ساده تر مانند لباس پوشیدن، غذا خوردن و خرید کردن است. تلاش کنید در چنین مواردی در حالی که محاسن و معایب گزینه های مختلف را در نظر تان مرور می کنید، تردیدهایتان را کم کرده و سرعت تصمیم گیری تان را افزایش دهید. گاهی لازم است از فرد دیگری برای تصمیم گرفتن مشورت بگیرید.

**تصمیم تخصصی، انزلی، سبک، مشاوره کشور** 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<sup>۱</sup> 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 تحت تأثیر هیجانات شدیدی هستید تصمیم‌گیری نکنید و آن را به تأخیر بیندازید.

**عقل کسی نیست که تنها بتواند خوب را از بد تشخیص دهد؛ عاقل کسی است که از میان خوب و خوب‌تر، و بین بد و بدتر، بهترین را انتخاب کند.<sup>۲</sup>**

◆ 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 افزوده است. گاهی مشورت با دیگران، مانع خیلی از دوباره‌کاری‌ها و مشکلات می‌شود. به این جمله امیرالمؤمنین علیه السلام دقت کنید که می‌فرمایند: «**کسی که مشورت نکند، پشیمان می‌شود.**»<sup>۳</sup>

### 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 خودرایی 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: «**نصیحت پذیر باشیم.**»<sup>۴</sup>

۱- Impulsive

۲- لیس العاقل من يعرف الخیر من الشر و لکن العاقل من يعرف خیر الشرین.

۳- امام علی علیه السلام: من لم یشتر یندم (بحارالانوار، ج ۷۴، ص ۱۰۴).

۴- امام علی علیه السلام: یا ایها الناس اقبلوا الصیحة ممن نصحکم و تلقوها بالطاعة ممن حملها الیکم (غررالحکم و دررالکلم، ص ۸۰۷).

## هیولای تخصصی ترین سایت مشاوره کشور

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 همه 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 تشکر از طرف مقابل است؛ چرا که انتقاد را به عنوان هدیه‌ای برای پیشرفت و پختگی خود می‌داند؛ چنان که امام صادق علیه السلام نیز فرموده‌اند:

«محبوب‌ترین برادران من کسی است که عیب‌هایم را به من هدیه دهد.»<sup>۱</sup>

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

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

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

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

◆ در 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، ادعای انتقادپذیری نکنید و خودتان هم از دیگران انتقاد نکنید.

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

خودشکن، آینه شکستن خطاست

آینه چون نقش تو بنمود راست

خودشکن آن روز، مشو خودپرست<sup>۳</sup>

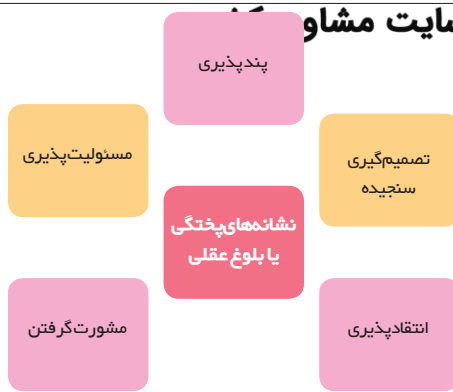
آینه روزی که بگیری به دست

۱- امام صادق علیه السلام: أَحَبُّ إِخْوَانِي إِلَى مَنْ أهدَى إِلَى عُبُوبِي (کافی، ج ۴، ص ۶۸۷).

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

۳- نظامی، مخزن الاسرار، بخش ۳۹، داستان عیسی صلی الله علیه و آله.

## عصی ترین سایت مشاور



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 علیه السلام فرمودند: «اگر بردبار نیستی، شبیه انسان‌های بردبار رفتار کن.»<sup>۱</sup>

۱- «اذا لم تكن خليماً، فتعلم» (کافی (دارالحدیث)، ج ۳، ص ۲۹۱)

## خطصنما ترین خستگیت مشاوره کشور



- ◆ در ذهن توجه می گذرد؟
- ◆ در نبال هم گذاشتن درامان عمومی
- ◆ بددهنی و شوخی های رکیک
- ◆ بی احترامی به دیگران و بزرگ ترها
- ◆ بر خوردهای خشن با دیگران
- ◆ مسخره کردن و وسط گذاشتن
- ◆ دیگران
- ◆ لجبازی کردن
- ◆ خودشیفتگی و رفتارهای نمایشی
- ◆ قهر
- ◆ جر و بحث کردن
- ◆ گلایه بیش از حد و نیش زدن
- ◆ درک خواسته ها و انتظارات دیگران
- ◆ جرئت و جسارت اجتماعی
- ◆ پرتوقعی
- ◆ ناسپاسی کردن
- ◆ خنده های پرسر و صدار مقابل غریبه ها
- ◆ فخر فروشی و به رخ کشیدن
- ◆ منت گذاشتن
- ◆ توجه به قضاوت دیگران

کدام یک از صفت ها 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 می دهد؟

### ◆ پختگی یا بلوغ اجتماعی

آیا تاکنون به رفتارهای کودکان توجه کرده اید و دیده اید که برای آنان مهم نیست که در جامعه چگونه قضاوت می شوند؟ برای آنها فرقی ندارد کجا باشند و دیگران آنها را ببینند یا نبینند. برای همین در حال و هوای خودشان زندگی می کنند و وقتی چیزی را می خواهند، بدون توجه به موقعیت، آن را مطرح می کنند. برخی از همین کودکان وقتی بزرگ تر می شوند، نوعی احساس نگرانی از جامعه و افرادناشناس دارند و نمی توانند با دیگران ارتباط برقرار کنند. اینها نشان دهنده این است که آنها به بلوغ اجتماعی نرسیده اند. بلوغ اجتماعی یعنی اینکه فرد نه تنها به خود و خواسته های خود اهمیت می دهد؛ بلکه خواسته ها و قضاوت های دیگران را چنانچه منطقی باشد، در نظر می گیرد. همچنین توانایی ارتباط با دیگران را دارد و حقوق دیگران را نیز رعایت می کند.

**محور و اساس پختگی اجتماعی «ادب» است.** وقتی شما حد و مرز گفتار، رفتار و تعامل خود را با دیگران رعایت کنید، فرد مؤدبی هستید که به پختگی و بلوغ اجتماعی رسیده اید. مؤدب بودن، دیگران را وادار می کند به شما احترام بگذارند و آرامش بیشتری داشته باشید. البته حد و مرزها را عقل تشخیص می دهد. بنابراین کسی که بی ادب است، در واقع عاقل نیست.<sup>۲</sup>

۱- أَفْضَلُ الْأَدَبِ أَنْ يَقِفَ الْإِنْسَانُ عَلَى حُدُودِهِ وَلَا يَتَعَدَى قُدْرَةَ (غررالحکم، ج ۲، ص ۴۴۷).

۲- امام علی (علیه السلام): کسی که عقل ندارد، ادب ندارد.

## شیخولاسلام ابن قیم عظیمی از تئوری سیاست مشاوره کشور

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 خویش‌ننداری و بازدارندگی دارید، در واقع فرد باحیایی هستید.

حیا صفت خداست<sup>۱</sup> و این ویژگی را خداوند به اهل بیت<sup>۲</sup> و پیامبران<sup>۳</sup> بیشتر از هر کسی داده است.<sup>۳</sup> **حیا محور همه زیبایی‌هاست<sup>۴</sup>**. باحیا کسی است، که نسبت به نگاه‌ها، بی تفاوت نیست و از اینکه در حضور ناظری کاری خلاف عرف، شرع یا قانون انجام دهد، خودداری می‌کند. این ناظر، ممکن است مردم، خود 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، نه برابر مردان حیا عطا کرده است.<sup>۵</sup>

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 تلقی 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 بی تفاوت رد نمی‌شوید و آن را می‌پذیرید و از آن شرم‌منده 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 زل می‌زنید و یا فرد خطاکاری که مستقیماً به شما نگاه می‌کند را، به بی‌حیایی می‌شناسید.

۱- فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ كَرِيمٌ يَسْتَجِيبُ وَ يُجِبُ أَهْلَ الْحَيَاءِ (من لا يحضره الفقيه، ج ۳، ص ۵۰۶).

۲- لَوْ كَانَ الْحَيَاءُ صُورَةً لَكَانَ الْحُسَيْنُ عَلَيْهِ السَّلَامُ (مائة منقبة من مناقب أمير المؤمنين والأئمة، ص ۱۳۶).

۳- عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخَدْرِيِّ يَقُولُ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ حَيًّا (مكارم الأخلاق، ص ۱۷).

۴- وَ الْحَيَاءُ سَبَبٌ إِلَى كُلِّ خَيْرٍ (تحف العقول، النص، ص ۸۴).

۵- قَالَ الصَّادِقُ عَلَيْهِ السَّلَامُ الْحَيَاءُ عَشْرَةٌ أَجْزَاءَ تَشَعُّعُ فِي النِّسَاءِ وَ وَاحِدَةٌ فِي الرِّجَالِ فَإِذَا خُفِّضَتْ ذَهَبَ جُزْءٌ مِنْ حَيَاتِهَا وَإِذَا تَزَوَّجَتْ ذَهَبَ جُزْءٌ فَإِذَا افْتَرَعَتْ ذَهَبَ جُزْءٌ وَإِذَا وُلِدَتْ ذَهَبَ جُزْءٌ وَ بَقِيَ لَهَا خَمْسَةٌ أَجْزَاءَ فَإِذَا فَجَّرَتْ ذَهَبَ حَيَاؤُهَا كُلُّهُ وَ إِنْ عَفَّتْ بَقِيَ لَهَا خَمْسَةٌ أَجْزَاءَ (من لا يحضره الفقيه، ج ۳، ص ۴۶۹).

**هیچ‌کدام تخصصی ترین، سبک‌ترین، مشاوره کشور** پوشش فقط عامل حفظ از سرما و گرما نباشد و همه 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 علیه السلام می‌فرماید: لباس ضخیم بپوشید؛ زیرا هر کس لباسش نازک باشد دینش نازک است.**<sup>۱</sup> دختری که با پوشش نامناسب در جامعه ظاهر می‌شود، چه بسا ناخواسته باعث سرد شدن رابطه همسران شود و همین اتفاق، ممکن است در آینده برای خود او هم پیش بیاید. بنابراین پوشش مناسب، مهربانی کردن است؛ هم نسبت به مردان و هم نسبت به دیگر زنان جامعه.

## همجویشی



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 حکیمانه‌ی خداوند را در تمامی مسائل انسانی، مثل حق مالکیت، حق الناس، 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 سوره‌ی 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، همه‌ی افراد جامعه موظفند، مانع هنجار شکنی این افراد در محیط اجتماعی بشوند. قوانین جوامع اسلامی نیز باید به هیچ‌کس اجازه‌ی تجاوز به حدود الهی و قانون شکنی را ندهد.

۱- سنن ابی داوود، ج ۴، ص ۶۲



## حرفه تخصصی ترین سایت مشاوره کشور



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

فردی که از دست انداختن بقیه لذت می‌برد و با تکه‌پرانی و طعنه زدن به دیگران خوش می‌گذراند، ممکن است در آینده 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. همه 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 علیه السلام 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<sup>۳</sup>.**

### دوری از توقعات غیر منطقی و خلیقات بچه‌گانه



بعضی‌ها پرمدها، پرتوقع و مدام طلبکار دیگران اند 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 بهانه کوچکی سریعاً قهر می‌کند و یا به دلایل مختلف، از شرایط گالیه‌مند است، باید برای بلوغ و پختگی اجتماعی خود تلاش کند.

۱- وَ أَسْعَى قَلْبِكَ الرَّحْمَةَ لِلرَّعِيَةِ وَ الْمَحَبَّةَ لَهُمْ وَ اللُّطْفَ بِهِمْ وَ لَا تَكُونَنَّ عَلَيْهِمْ سَبْعًا ضَارِبًا تَغْتَنِمُ أَكْلَهُمْ فَإِنَّهُمْ صِنْفَانِ إِمَّا أَحْ لَكَ فِي الدِّينِ وَ إِمَّا نَظِيرٌ لَكَ فِي الْخَلْقِ (نهج البلاغه، خطبه ۵۳).

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

۳- کافی، ج ۴، ص ۳۳

## هاین گونه تخصصی ترین اساییت مشاوره‌ها کشور



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 خانواده طرفین شوند.

اگر می‌بینید به‌طور مکرر از دیگران انتظاراتی دارید که قادر به برآوردنش نیستند، احتمال بدهید که ممکن است بعضی از انتظاراتان 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 خلق خوش نسبت به دوست و دشمن تأمین می‌شود. خوش‌برخوردی با دوست، باعث دوستی بیشتر او می‌شود و خوش‌برخوردی با دشمن از دشمنی او می‌کاهد. حضرت زهرای علیها السلام فرموده‌اند: **کسی که با مؤمنی خوش‌برخوردی کند، بهشت بر او واجب می‌شود و خوش‌برخوردی با دشمن سستی‌زه جو، انسان را از عذاب آتش نجات می‌دهد.**<sup>۱</sup>

یکی از نتایج خلق 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 درباره 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، همان گونه که خلق خوش داشتن برای پختگی اجتماعی لازم است، قاطعیت داشتن در برابر سوءاستفاده و مزاحمت‌ها نیز نشان‌دهنده 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 همه 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 فوران آن را خواهید گرفت؛ هر چند باید سعی کنید از خودتان نیز مراقبت کنید تا گزندى به شما نرسد. در قرآن کریم آمده است: **«بعضی از همسران و فرزندان شما دشمنان شما هستند. از آنها بر حذر باشید؛ ولی اگر با گذشت و**

**چشم‌پوشی و جبران بدی‌های آنها با خوبی رفتار کردید، خداوند آمرزنده و مهربان است.»**<sup>۲</sup>

۱- بَشْرُ فِي وَجْهِ الْمُؤْمِنِ يُوَجِّبُ لِمَا فِيهِ الْجَنَّةَ وَ بَشْرُ فِي وَجْهِ الْمُعَانِدِ يَبْقَى صَاحِبَهُ عَذَابَ النَّارِ (مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۲۶).

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

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

- ۱- هیجان خود را با پرخاشگری و شماتت بیان می‌کنید. در این حالت، ممکن است به دوستان خود چنین بگویید: «این آخرین باری بود که دعوتتان کردم».
- ۲- هیجان خود را کاملاً مخفی نگه می‌دارید و اصلاً آن را ابراز نمی‌کنید. در این حالت، ممکن است به دوستان خود چنین بگویید: «برویم سر میز شام؛ غذا سرد می‌شود».
- ۳- هیجان خود را بدون حمله کردن به طرف مقابل بیان می‌کنید. در این حالت ممکن است به دوستان خود چنین بگویید: «چه مشکلی پیش آمده بود؟ خیلی نگران‌تان شده بودم. گفتم اینها هیچ وقت دیر نمی‌آمدند، حتماً اتفاقی افتاده است».

**هیچگاه می‌تخصصی‌ترین سیاست‌مشاوره کشور** را قبل از هر گونه 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 توقف 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 شرمندۀ 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 همه اسرار خودتان را هم بروز ندهید و بعضی‌هایش را برای خودتان محرمانه بگذارید. یا حداقل به افراد مطمئن و با تجربه بگویید. البته سفرۀ دل‌تان را پیش هر کسی باز نکنید.

هر کسی مورد اعتماد نیست؛ بیان ناراحتی‌ها به کسی که نمی‌تواند کم‌توان 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.



## ♦ حسانت‌خطب‌علی‌ترین سایت مشاوره کشور

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 هر جا 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 درس‌هایی که برای دیگران پیش می‌آید نیز حساس است و با جدیت برای حل مشکلات آنها نیز تلاش می‌کند. تغییری 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.



### همجوشی



موقعیتی را برای دوستان خود بازگو کنید که به خاطر نیاز اعضای خانواده، یک برنامه 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 حوصله صحبت کردن ندارد، زمان مناسبی برای درخواست از او یا دادن گزارش کارهای روزانه به او نیست.

چند راهکار برای درک احساس دیگران در زیر آمده است:

◆ 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» می‌گویند. به طور نمونه وقتی متوجه می‌شوید بهانه‌گیری خواهر یا برادرتان مقدمه به راه افتادن جنجال جدیدی است، به جای مشاجره با او سعی کنید موضوع را تغییر دهید و حواس او را به موضوع دیگری جلب کنید.

## هیچ‌کدام از تخصص‌های گزین شایسته‌ترین مشاوره‌کش



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 «هر چه را برای خود**

**می‌پسندید برای دیگران هم بپسندید»!**

♦ دگر دوستی را در خود تقویت کنید. اگر ما دائماً به فکر

خودمان باشیم، دیگران را درک نخواهیم کرد، و برعکس. اگر خودخواهی‌های خودمان را کمتر کنیم، می‌توانیم با دیگران تفاهم پیدا کنیم.

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

### ♦ مدیریت ابراز احساسات

هر فردی باید بتواند متناسب با موقعیت، احساسات و 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، رابطه 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.

۱- امام علی علیه السلام: فَأَخْبِئْ لِعَیْرِكَ مَا تُحِبُّ لِنَفْسِكَ وَ آكْرَهُ لَهٗ مَا تُكْرَهُ لَهَا (بِهَجِّ الْبَلَاغَةِ، نامه ۳۱).

**افراد معمولاً در روابط خود با سایر افراد کشور** ولی پاره‌ای از آنها بعد از مدت کوتاهی نمی‌توانند پاسخگوی نیازهای عاطفی همدیگر باشند و در نتیجه زمینه 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.

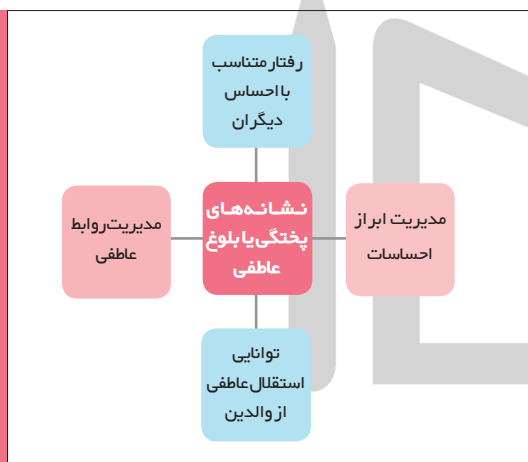
◆ چند چیز پیش نیاز مدیریت روابط عاطفی است؛ مدیریت ابراز احساسات، رفتار متناسب با احساس دیگران و احترام به طرف مقابل.

◆ 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، آن قدر 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 حوصله درگیری عاطفی جدیدی را ندارند. این ضربات عاطفی معمولاً بعد از یک علاقه عمیق به فرد دیگری رخ می‌دهد، یعنی یک رابطه 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 رانده شدن را داشته باشد.
- ◆ رفتارهای بچگانه‌ای مثل قهر، کینه، رقابت و انحصار طلبی در دوستی، باعث از 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 از دواج به دنبال آن باشد از طریقی غیر از از دواج دنبال کرده است. اگر به مطالب بالا توجه نشود، ادامه این مسیر، رمقی برای نشاط و عواطف انسان باقی نمی‌گذارد.





## نیم‌شخصی‌ترین سایت مشاوره کشور

اگر در میان اقوام و آشنایان کسی را می‌شناسید که دچار ضربات عاطفی شده است، داستان او را برای هم کلاسی‌هایتان نقل کنید. به نظر شما این گونه ضربات عاطفی چه علت‌هایی دارد و چه باید بکنیم که به آن دچار نشویم؟



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

## 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<sup>۱</sup> 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

۱-IQ: Intelligence Quotient

نصفی‌اقرین، ساینٲین مشاوریه کشور به دیگري 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 «بهره هیجانی هوش» است.<sup>۱</sup> پیش از این تصور می‌شد که تنها بهره 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 آموزش پذیر است. بنابراین برای تقویت پختگی باید روی تقویت EQ در خودتان کار کنید؛ می‌توانید با تست‌های روان‌شناختی، میزان هوش هیجانی خود را اندازه‌گیری کنید و نقاط ضعف خود را متوجه شوید، آنگاه با یادگیری برخی مهارت‌های هیجانی و ارتباطی، هوش هیجانی خود را افزایش دهید. برخی از این مهارت‌ها در همین کتاب، در صحنه‌های «زندگی با چاشنی اختلاف» و «زندگی با طعم مهربانی» بیان خواهد شد.

## اگر اهل 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 از دواج در چه مواقع دیگری مؤثر است؟

◆ برای کسب موفقیت‌های دیگر در زندگی

◆ برای رضایت‌مندی از ادامه زندگی

.....

.....

.....

فکر می‌کنید چه زمانی برای کسب این پختگی‌ها مناسب‌تر است؟

<sup>۱</sup>EQ: Emotional Quotient

# زندگی با هم حسرت

صحنه پنجم



▲ ۱۴. نمای دو: از ماست که بر ماست!



▲ ۱۳. نمای یک: مجبورم؛ نمی‌توانم با او از دواج نکنم.

▲ ۱۵. نمای سه: عبور از چالش‌های عاطفی



## زندگی با طعم حسرت



### ۱۳- نمای ۱: مجبورم؛ نمی توانم با او ازدواج نکنم.

#### منیژه

۱۳

راننده تاکسی هر از گاهی یک بار با نگرانی از توی آینه نگاهی به من می اندازد و نگاهی هم به شادمهر که از صبح تا به حال چسبیده به من و از من جدا نمی شود. چشم هایم در اثر گریه ورم کرده است. با اینکه گرم زده ام اما هنوز ردی از گریه های نیم ساعت قبل روی صورتم هست. خدا از تو نگذرد مهران که زندگی مان را آتش زد... مهران... مهران... یک روزهایی این اسم کوفتی، چه آتشی می زد به دلم؛ روزهای دانشکده هنر؛ و حالا... من آن روزها یک دختر پرحرارت و ماجراجو بودم که سرم درد می کرد برای تجربه کردن و بازیگوشی. برای آشنا شدن با هنرمندان و شخصیت های 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. نمی دانم چطور شد که از بین نقدها و نظرات و برداشت هایی که مطرح شد، بیش از همه نقدهای من مورد توجه واقع شد. به ویژه مهران حرف های مرا پسندید و مرا به جلسات بعدی هم دعوت کرد. کم کم من پای ثابت این جلسات شدم و من از میان رشته طراحی فرش، پرتاب

## مهرمان خصوصی ترین رسالت مشاوره کشور

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، داشتیم از هیجان و اشتیاق می‌مُردم. فکر می‌کردم تعداد بیشتری باشیم، اما گروهی که مهران می‌گفت فقط شامل چهار نفر بود. مسعود و الناز که حس کردم ارتباطشان بیشتر از یک همکاری ساده است و من و مهران. چقدر آن روز توی دلم غنچ رفت وقتی فهمیدم از بین آن همه دختر، مهران مرا برای 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 تشکر را جواب داد و تا آخر وقت برای همدیگر پیام می‌دادیم. خیلی زود پیام‌هایمان به جایی رسید که وارد حریم شخصی همدیگر شدیم ... بعد از یک ماه، اگر دیگر حرف‌های پر محبت مهران را نمی‌شنیدم، خوابم نمی‌برد. معتاد شده بودم به حرف‌های پر احساس و زیبایی مهران. تا روزی که جملات عاشقانه‌ای به دستم رسید که حتی از جملات مهران هم قشنگ‌تر بود. اول فکر کردم مهران به وسیله دوستش مسعود می‌خواهد وفاداری مرا آزمایش کند 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 نگه دارد. می‌گوید هنوز نرسیده‌ایم خانم! می‌گویم: «می‌دانم، برنامه‌ام عوض شده.» باید شادمهر را ببرم کمی بازی کند. از ماشین پیاده می‌شوم و شادمهر بالاخره مرا رها می‌کند و می‌دود طرف اسباب‌بازی‌های میان 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 ماما ماجرای آشنایی‌مان را فهمیده‌اند و اگر زودتر خودمان یک فکری نکنیم، آبروریزی می‌شود. البته بابا و ماما به یک چیزهایی شک کرده بودند؛ اما نه این قدری که من داعش 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 ماما دیگر فهمیده بودند که رابطه بین من و مهران فقط یک همکاری ساده هنری نیست. عصبانی شدند و مخالفت کردند، اما دیگر نمی‌توانستیم به عقب برگردیم. 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 گلپوش 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 حاله‌ای 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

از وقتی ماه‌های آخر بارداری را طی می‌کردم، حس کردم مهران چندان به من توجه نمی‌کند. تازه چند بار هم دستم انداخته بود که خپل شده‌ام و من به خاطر این برخورد او بعضی مواقع شک می‌کردم که نکند او مرا لاغر می‌پسندد و به همین خاطر در آن ایام حساس بارداری، سعی می‌کردم رژیم غذایی هم بگیرم. حساس شدم روی رفت و آمدهایش، روی ارتباط هایش و موجی از شک که همیشه دلم را آشوب می‌کرد. گفتم از کجا معلوم از چشم او افتاده باشم.

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

بدی‌اش این بود که حالا دیگر مهران هم نگران تماس‌ها و پیامک‌های من بود. حس می‌کردم، مرتب مرا می‌پایند که با چه کسی تماس دارم. به مرور و به بهانه بچه‌داری، مرا از ادامه تحصیل و فعالیت‌های هنری منع می‌کرد و حتی به همکاری‌هایم هم سفارش کرده بود که مرا به جلسات نقد نمایش و نمایشنامه دعوت نکنند. اگر یکی از دانشجویان مرد دانشکده و یا حتی جوان‌های فامیل مان هم به من نزدیک می‌شدند، نگاه‌هایش تند و تیز می‌شد و توی خانه شر به پا می‌کرد. دیگر دانشگاه هم نگذاشت بروم. حتی به استادها هم بدبین بود. فکر کردم چند وقتی صبر کنم اوضاع زندگی مان بهتر می‌شود؛ اما نشد...

شادمهر، در شهربازی بوستان، با ذوق و شوق تاب می‌خورد. احتمالاً دیگر از حال و هوای دعوای 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 می‌گوید. 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 زد 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 زندگی مان. مسعود هم مرتب اظهار دلسوزی می‌کرد و به مهران ناسزا می‌گفت و مدام می‌گفت 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 کنیفی دارد.

حالا دیگر با اینکه من جواب پیامک‌های مسعود را نمی‌دادم اما او هر روز برابم پیامک‌های محبت‌آمیز می‌فرستاد و اصرار می‌کرد مهران را رها کنم و از او طلاق بگیرم. پیامک‌ها روز به روز تندتر می‌شد و دیگر داشت لحنی از تهدید به خودش می‌گرفت و من مانده بودم این یکی را دیگر کجای دلم بگذارم؟... بروم به کی بگویم که تازه خودم را متهم نکنند؟... به مهران؟... به بابا و مامان؟...

تا امروز صبح که شادمهر را بردم حمام و وقتی آمدم بیرون دیدم مهران رنگ صورتش از عصبانیت سیاه شده. گوشی من توی دستش بود و دستش از فرط ناراحتی می‌لرزید. خواستم بیرسم 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

**نخستین ترکیب سایته مشاوره کشور** کرده‌ای من باباتم که بتوانی سرم شیره بمالی. دیدی شکم درست بود؟ گفت تو اصلاً از همان اول یک ریگی به کفشت بود. همان وقت‌هایی که با آن حرف‌های به اصطلاح 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 به جای همه اینها فقط زل زدم توی صورتش و صبر کردم تا از خانه برود بیرون. تا بعد شادمهر را بدهم دست یکی از 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 بباورم، اقدس خانم از دیدن حالم جا خورد. اما معطل نکردم تا پرس و جو 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...

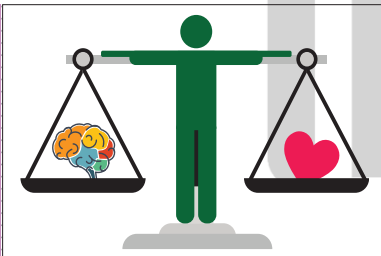
## همجوشی



- به نظر شما برای انتخاب یک همسر مناسب، عقل باید تصمیم بگیرد یا قلب؟
- ازدواج‌های امروز جامعه ما حاصل انتخاب عقل است یا قلب؟

## جایگاه عقل و قلب در انتخاب همسر

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



**هیک اصل تخصصی‌ترین، سلیبتیر مشاوره کشور** را بزند، بلکه مدیری است که حرف آخر را بزند. آن هم بعد از آنکه نظرات کارشناسان را گرفت؛ یعنی وقتی همه، نقاط ضعف و قوت را بیان کردند و او آنها را دریافت کرد و سنجید، تصمیم بگیرد. مدیران ناشی زود تصمیم می‌گیرند و حرف اول را می‌زنند. طبیعی است وقتی مدیر، اول تصمیم می‌گیرد کارشناسان چاره‌ای جز تأیید ندارند. به همین علت خطای تصمیم‌گیری بالا می‌رود. در ازدواج نیز قبل از هرگونه تصمیم و گزارشی، قلب باید از کارشناس ویژه و عالی‌رتبه خود، یعنی عقل، کار کارشناسی طلب کند و اگر دل، قبل از تأیید عقل تصمیم گرفت، ضریب خطا و شکست بسیار بالا می‌رود. در فرایند ازدواج، ابتدا عقل باید با خیال آسوده و بدون هیچ 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، نقطه آغاز شکست است. اگر قلب شما زودتر از عقل شما به کسی وابسته شد، دیگر عقل نمی‌تواند نظری بدهد؛ چرا که قلب، تصمیمش را گرفته است؛ گفته‌اند که **علاقه شدید به چیزی، آدم را کور و کر می‌کند.**<sup>۱</sup> طبیعی است وقتی دختری یا پسری برای شناخت طرف مقابل خود، از طریق روابط اجتماعی تعریف نشده و فضای مجازی ارتباط برقرار می‌کند و انس می‌گیرد، آن دو قبل از آنکه بخواهند شناختی از هم پیدا کنند به هم علاقه‌مند می‌شوند. این علاقه قلبی فرصت را از عقل می‌گیرد. برای همین است که دیگران ممکن است در فرد مقابل، نقاط ضعف بزرگی را ببینند در حالی که دختر و پسر خود اصلاً متوجه آن نیستند.

پس فرایند انتخاب همسر باید به گونه‌ای باشد که عوامل تحریک‌کننده قلب زودتر وارد عمل نشوند. نگاه و ارتباط مستقیم و برقراری روابط عاطفی، همه تحریک‌کننده قلب هستند؛ جالب است که آنهایی که احساسی‌ترند بیشتر مدعی این هستند که احساساتی عمل نمی‌کنند. بنابراین برای خاطر جمعی از این مسئله، باید دید آیا آنچه را که من از طرف مقابل احساس می‌کنم دیگران هم تأیید می‌کنند یا نه. مشکل منیژه دقیقاً این بود. منیژه نمی‌توانست معیارهایی را برای ازدواج در نظر بگیرد. دل او درگیر یک رابطه فردی مشخص شده بود، بنابراین مجبور بود او را انتخاب کند. آزادی عمل را از خودش گرفته بود. شک نیست که با این وضع، اگر مسعود زودتر از مهران با منیژه ارتباط برقرار کرده بود، منیژه مسعود را انتخاب کرده بود.

۱- رسول الله ﷺ حُبُّكَ لِلشَّيْءِ بُعْمَى وَ بُعْمٌ (من لا يحضره الفقيه، ج ۴، ص ۳۸۰).



## هیروز و امروز: تخصصی ترین ازدواج اختاری، شاید از بابت شما هم بار 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.

### همجوئی



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 پسر همدیگر را در نگاه اول پسندیدند، از 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؛ ضرب‌المثلی که به بیان‌های دیگر در بسیاری از فرهنگ‌های غیرایرانی نیز وجود دارد. این عشق‌ها مانند کاتالیزور عمل می‌کنند؛ یعنی صرفاً سرعت پیوند را افزایش می‌دهند. بسیاری از علاقه‌های پیش از ازدواج با واقعیت‌های زندگی همخوان نیست. به همین دلیل، 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 همسران 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 سختی و مسئولیت‌پذیری طرفین در زندگی شکل می‌گیرد، ظرفیت شما را برای تحمل سختی‌ها و گذشت و حتی ایثار افزایش خواهد داد. چنین عشقی، هم ناشی از انتخاب عاقلانه‌ای است که قبلاً کرده‌اید و هم حاصل مراقبتی است که پیش از ازدواج از قلب خود کرده‌اید. شما با مطالعه و مشورت، معیارهای مؤثر در ازدواج را دانسته‌اید و با سخت‌گیری زیاد و دقت فراوان، مناسب‌ترین گزینه را شناخته‌اید و این به یک زندگی عاشقانه منجر خواهد شد. عاقلانه انتخاب کرده‌اید که توانسته‌اید یک عمر عاشقانه زندگی کنید. نوش جان‌تان ...

## ه برای مراقبت تخصصی خود در این وبسایت کامیاب شوید. کشور:

- ۱- توجه کنید که دلیلی که باعث آشنایی شما با فرد مقابل شده است، نمی تواند به تنهایی اساس خوبی برای ارتباط های بعدی و حتی ازدواج باشد.
- ۲- اگر به یک دلیل واقعی، مثل همکاری علمی، مجبورید با پسرها هم صحبت شوید، نباید بگذارید این صحبت ها وارد حریم خصوصی شما یا او شود. نوع برخورد مؤدبانه و حیایی که از خود نشان می دهید، می تواند مانع ایجاد محبت و وابستگی شود و نیز تعیین کننده محدودۀ ارتباط شما خواهد بود.

### اگر اهل مطالعه اید ...



«پنجشنبه فیروزه ای» سرگذشت یک گروه دانشجوی ممتاز یک دانشگاه است، که برای تشویق به اردوی زیارتی مشهد رفته اند، در این رمان مسایلی همچون ازدواج، ارتباط با جنس متفاوت و نقش فضای مجازی در شکل گیری روابط افراد پردازش شده است.



♦ بار کج به منزل نمی رسد

- نوشته بود: مرا دو کلمه موعظه کنید.

- امام حسین علیه السلام در پاسخ او نوشتند: کسی که از طریق معصیت، بخواهد به چیزی برسد، آنچه بدان امید دارد، زودتر از دستش می رود و از آنچه می ترسد، زودتر به سرش می آید.<sup>۱</sup> همان طور که در نمای قبلی اشاره شد، ازدواج‌هایی که در پی دوستی‌های عاشقانه شکل می‌گیرد و عواطف پررنگ آن فرصت شناخت را از فرد و خانواده سلب می‌کند، آسیب‌های خاص خودش را دارد. در این سال‌ها این نوع ازدواج‌ها شیوع زیادی یافته و در پی آن آمار طلاق هم بالا رفته است. این دوستی‌ها اگر هم به ازدواج منجر نشود، آسیب‌های زیادی را برای هر دو طرف به بار می‌آورد. البته به خاطر عواطف لطیف و حساسیت بیشتر دختران، همیشه سهم آسیب عاطفی آنها بسیار بالاتر است.

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 کرده‌اید یا حدس می‌زنید کدام گزینه‌هاست؟ می‌توانید به چند مورد رأی دهید.

| اگر باهم ازدواج نکنند          | اگر باهم ازدواج کنند                           |
|--------------------------------|--|
| ایده‌آل‌گرا شدن در انتخاب همسر | شناخت احساسی و غیر دقیق از یکدیگر              |
| شکست عشقی                      | از دست دادن حمایت خانواده‌ها                   |
| بدبین شدن به جنس متفاوت        | بی‌اعتمادی و سوءظن به همسر                     |
| مقایسه با همسر                 | ایده‌آل‌گرا شدن به خاطر مزایای ارتباطات قبلی   |
| تهدید و باج‌خواهی              | فرسایش و خستگی ناشی از تحمل سختی‌ها            |
| تاخیر در ازدواج                | بی‌عزت‌ی در خانه همسر                          |
| دل‌زدگی از ازدواج              | تحمل فشارهای زیاد و در نتیجه، بالا رفتن توقعات |
| آبروریزی و بدنامی              | .....  |
| .....                          | .....  |
| .....                          | .....  |

۱- عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام قَالَ: كَتَبَ رَجُلٌ إِلَى الْخُسَيْنِ عليه السلام عَطِيٍّ بِحَرْفَيْنِ فَكَتَبَ إِلَيْهِ: مَنْ خَاوَلَ أَمْرًا بِمَعْصِيَةِ اللَّهِ كَانَتْ أَمْرَاتُهُ لِمَا يُرْجُو وَ أَسْرَعَ لِمَجِيءِ مَا يَخْذَرُ (کافی، ج ۴، ص ۱۱۷).

## ♦ 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 این حال، در بسیاری از کشورها ازدواج ناشی از عشق رمانتیک، بیشترین احتمال طلاق را نسبت به سایر انواع ازدواج به خود اختصاص داده است. بعضی از دلایل این مسئله، آسیب‌های خاص این ازدواج‌هاست که به شرح زیر است:

### ۱- بی‌اعتمادی و 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 تجربه شخصی است.



### ۲- از دست دادن حمایت خانواده

♦ در این نوع ارتباطات فرد، خانواده‌اش را به نوعی در مقابل عمل انجام شده قرار می‌دهد. در نتیجه، خانواده با سوءظن نسبت به این ازدواج نگاه می‌کند و نقاط مثبت فرد مقابل را نمی‌بیند. اگر هم فرد آن قدر اصرار کند که خانواده، تسلیم یا به زور راضی شوند، معمولاً حمایت‌های مادی و معنوی آنها را از دست می‌دهد. این حمایت‌های معنوی، خصوصاً در «دوره تردید پس از ازدواج» که برای اغلب زوج‌ها پدید می‌آید، مورد نیاز است. این دوره، زمانی بعد از ازدواج است که فرد با مشکلاتی در زندگی یا اشکالاتی در طرف مقابل روبه‌رو می‌شود و فکر می‌کند انتخابش اشتباه بوده است. در شرایط تردید این خانواده است که به فرد امید می‌دهد و با بیان تجربیات خود، حال و هوای او را عوض می‌کند. در صورتی که خانواده‌ای که با این ازدواج مخالف بوده سرکوفت می‌زند یا حداقل سکوت می‌کند. حتی اگر به ظاهر هم دل‌داری بدهد از صمیم قلب با فرزند خود همدل نیست.

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

♦ هر دختری با هزار امید وارد خانه بخت می‌شود و دلش می‌خواهد مورد احترام، عزت و محبوبیت خانواده همسرش باشد. همچنین دوست دارد شوهرش نیز در خانواده‌ی وی عزیز باشد. وقتی اعضای خانواده‌ای احساس کنند نقشی محوری در این ازدواج نداشته‌اند و این عروس یا داماد به آنها تحمیل شده است هیچ گاه نمی‌توانند عروس یا داماد خود را از صمیم قلب دوست بدارند. محبت امری سفارشی و اجباری نیست. مشارکت خانواده در انتخاب عروس و داماد، نقش مهمی در محبت به آنها دارد.

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

## هیولای تخصصی ترین سایت مشاوره کشور

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

### ۵- فرسایش آستانه تحمل

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

### ◆ آمادگی شکست

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

#### ۱- ضربه عاطفی

هدف دختر و پسر از دوستی متفاوت است. عموماً دختران وقتی اجازه می‌دهند کسی وارد حریم دوستی‌شان بشود که قصد ازدواج با او را داشته باشند. در واقع خیلی از دختران، دوستی را «مقدمه ازدواج» می‌دانند. در حالی که پسران دوستی را «جایگزینی برای ازدواج» می‌دانند. این جمله در میان این گونه پسران رایج است که «اگر می‌خواستیم با او ازدواج کنیم که باهوش 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

**هنگامی که تخیل‌های قزین، سنایکات، مشاوره کشور همین وقتی که دختر می‌بیند با کوچک‌ترین حادثه یا ممانعت یا مشکلی، پسر جا می‌زند و به راحتی رابطه را ترک می‌کند، دچار ضربه عاطفی شدید می‌شود.**

## صرفاً جهت اطلاع

افسردگی



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

## همجوئی



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

## ۲- آرمان‌گرایی در انتخاب

وقتی تجربه ارتباط با پسرها در دختری زیاد شد او امتیازات هر کدام را 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.

## ۳- دل‌زدگی از ازدواج

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

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

**چه دختران تخصصی ترین فراوانیت مشاوره کشوره** خوشبختی خود را فروختند و به باد دادند. آنها دخترانی بودند که در واقع نقاط قوت خود را نمی شناختند 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 دانش آموزان خوش استعداد و خوش فکری که بر اثر آسیب های 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 تحصیلی شان نیاز دارند از دست می دهند. این گونه دانش آموزان مطلبی را که همیشه با یک بار خواندن یاد می گرفتند، حالا ده بار می خوانند ولی باز حواسشان جای دیگر است؛ وقت می گذارند ولی نتیجه نمی گیرند؛ یا اصلاً دست و دلشان به درس نمی رود. 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 می شود، به او کمک می کند تا از استمرار و عمیق شدن این روابط خودداری کند.

### همجوشی



با توجه به آسیب های فراوان ناشی از ارتباطات نادرست دختر و پسر، به نظر شما علت رواج این پدیده در سال های اخیر چیست؟

### اگر اهل مطالعه اید ...



«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 دوستی ها را بیان نموده است. فصل های «عوامل فراگیر شدن این روابط» و «آسیب های این نوع روابط» را حتماً مطالعه کنید.

### پاکان برای پاکان

آیا تا به حال به این فکر کرده اید که بیشترین لذت ازدواج را چه کسی می برد؟ آیا همه افراد به یک نسبت از ازدواج لذت می برند؟ کسی که روح و عواطفش بکر و تازه بوده و تا هنگامی که از 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 امانت دارانی هستند که قبل از اینکه با کسی پیمانی بسته باشند، حفظ امانت کرده و قلب خود را به روی کسی نگشوده اند و بعد از ازدواج قدرت و ضمانت امانت داری شان 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:

**الطَّيِّبَاتُ لِلطَّيِّبِينَ وَالطَّيِّبُونَ لِلطَّيِّبَاتِ (سوره نور، آیه ۲۶)**

### خاطره

ولی «شاهین» این جور نیست...

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

... یک‌سالگی 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 جور که می‌گفتید.

### همجویشی



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 ادامه 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 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 هر چیز 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





می‌پوشند و **تخصصی‌ترین فلبایت مشاوره کشور** توجه کند. چنین وضعیتی نشانگر این

است که فرد هنوز در مراحل شکل‌گیری هویت است.

امروزه شکل‌گیری هویت نوجوانان به تأخیر افتاده و این هویت تأخیر یافته<sup>۱</sup> آسیب‌هایی بر سر آنان آورده است؛ تا جایی که ممکن است سبب شود فرد به بدن خود آسیب بزند و زیبایی و لطافت خود را خدشه‌دار سازد.

### ♦ 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 حتی یک هفته ممکن است برای خودش چندین چشم‌انداز یا جایگاه اجتماعی تصور کند. بنابراین، دل‌بستگی‌های این دوران پایدار نیست؛ اگرچه می‌تواند آسیب‌های جدی و ضربات جبران‌ناپذیری به دنبال داشته باشد که در نمای پیشین به آن پرداخته شد.

### ♦ جلوگیری از تحقیر

اگرچه ممکن است بعضی از دختران زمینه‌ساز ارتباط باشند اما شروع‌کنندهٔ 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 عزت‌نفس خود را تقویت کنید و خودتان را دست‌کم نگیرید. برای این کار می‌توانید بر روی نقاط قوت و با 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 شده‌اند کمک کنید و حتی برای کمک به آنها، به صورت گروه‌های حمایتی عمل کنید.

## اولین نکته: تشخیص تخصصی ترین سکلیاته مشاوره کشور انجام نگیرد آسیب‌های خاص خود را به همراه

دارد؛ مثلاً قطع ناگهانی رابطه بدون اطلاع قبلی احتمالاً طرف مقابل را در حاله‌ای مبهم از عشق نگه می‌دارد. از طرف دیگر قطع تدریجی رابطه هم چندان مؤثر نیست. بعضی فکر می‌کنند اگر به طرف مقابل بی‌محلی کنند، ممکن است روابط آنها خود به خود به سردی کشیده شود و جدایی راحت‌تر اتفاق بیفتد.

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

چانه‌زنی‌هایی همچون «اشتباه می‌کنی»، «پشیمان می‌شوی»، «آخه چرا؟» و «بیا به فرصت دیگه به همدیگر بدیم» 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 دوره‌ آن کوتاه‌تر است. برای اینکه این قطع روابط به بهترین شکل صورت بگیرد، باید هم‌زمان، سه جنبه شناختی، عاطفی و رفتاری مد نظر قرار گیرد که در ادامه به آنها اشاره خواهد شد.

### ۱- تدبیرهای شناختی

هر وقت خواستید یک مشکل را در 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 خیر خواهان 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 غلبه احساسات جلوگیری شود.
- ◆ مشورت با فردی پخته، همفکر و متعهد که بتواند به قطع ارتباط کمک کند، بسیاری از نقاط ابهام ذهنی‌ات را برطرف می‌کند و موجب می‌شود بدون تزلزل و با قدرت به قطع کامل ارتباط بررسی.
- ◆ ویژگی‌های منفی طرف مقابل را به یاد بیاور و ضعف‌های شخصیتی طرف مقابل و رفتارهای غلط او و همچنین تفاوت‌های فرهنگی خانواده خودت با خانواده او را یادداشت کن.

◆ به مزایای رهایی از این رابطه نیز بیندیش؛ مانند رهایی از درگیری‌های ذهنی و خانوادگی. تمام این مزایا را

نیز بنویس.

## این را از شخصی ترین نهایت مشاوره که «کمیون چیز» را نمی پسندی ولی به نفع توست و چه بسا چیزی را دوست داری ولی به ضرر توست»<sup>۱</sup>

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

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

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

### ۲- تدبیرهای عاطفی

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

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

- ◆ بدان که فراموش کردن فردی که به او دل بسته‌ای، به زمان نیاز دارد. از این رو به خودت فرصت بده تا با مرور زمان محبت او از دل تو خارج شود.
- ◆ باید این خلأ محبت را با جایگزین‌های مناسبی مانند تقویت روابط عاطفی با خانواده، دوستان و اطرافیان پر کنی.
- ◆ موضوعاتی را که اندیشیدن به آن برایت مسرت بخش است بنویس و هرگاه درگیری ذهنی پیدا کردی، به یکی از آنها فکر کن.

۱- قرآن کریم، (سورهٔ بقره، آیه ۲۱۶).

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

**هیچکس از بهترین طبع یارین ساریت مشاوره الکترونیک کشور** 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 کلی کسی که در یک درگیری عاشقانه، بتواند تقوا و عفاف را رعایت کند، اگرچه سوز و گداز و سختی‌های زیادی بر روح او وارد می‌شود، ولی آثار سودمندی به همراه می‌آورد. 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 به صورت اساسی حل کنی و آن، برطرف کردن موانع و مهیا کردن شرایط ازدواج است. البته برای انتخاب بهتر، واقعیت‌های زندگی و شرایط خود را در نظر بگیر.

### ۳- تدبیرهای رفتاری

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

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

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

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

♦ از این پس سعی کن نگاه و رفتار خودت را مدیریت کنی. از فکر کردن، نگاه کردن و حرف زدن با طرف مقابل ورد و بدل کردن پیامک و هر کار دیگری که احساسات تو را 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 نشانه 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 ادامه 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 به سر می‌برید. در عین حال لازم است دو نکته را رعایت کنید:

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

**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. 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 بی‌مسئولیت 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.

### همجویشی



بر اساس تدبیرهای بالا، نمونه‌های عینی را که شاهد نتیجه‌بخشی آن بوده‌اید، برای دوستانتان در کلاس تعریف کنید.

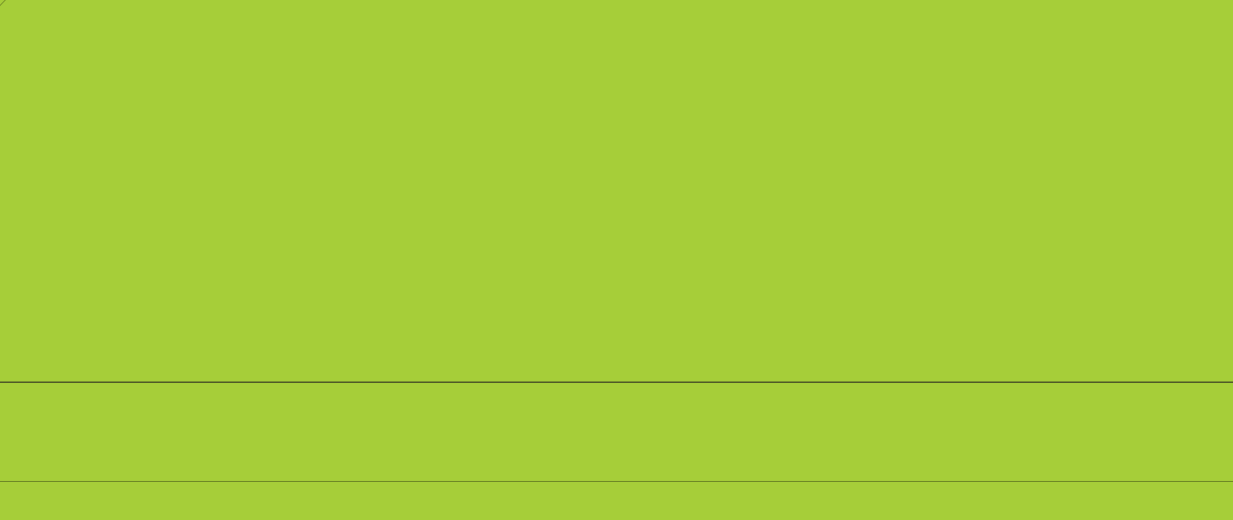
### صرفاً جهت اطلاع



#### تهدید

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

- بدان که اگر طرف مقابل تهدید کند که بلایی به سر خودش می‌آورد، هیچ مسئولیتی متوجه تو نیست و مواظب باش حس ترحم تو را تحریک نکند. اگر در این مرحله به تهدید او اعتنا کنی و مانعش شوی، این حربه را برای همیشه در دست او قرار داده‌ای.
- ممکن است تو را به ریختن آبرویت تهدید کند؛ در حالی که وقتی قطع رابطه از طرف خود شما باشد نشانه پاک‌پاکی تو است. در این شرایط لازم است پدر و مادر یا یکی از اطرافیان با تدبیر 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 عقب‌راندنشان است. به خدا توکل کن و از اجرای تصمیم درست هم بیمناک نباش.



# زندگی با هم آرمش

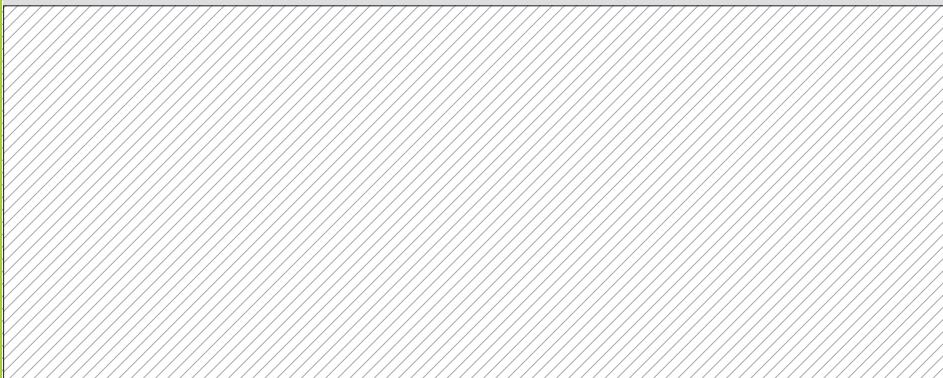
صحنه ششم



▲ ۱۷. نمای دو: مرد زندگی‌ت را بشناس (۱)



▲ ۱۶. نمای یک: از ازدواج چی می‌خوام؟



▲ ۱۸. نمای سه: مرد زندگی‌ت را بشناس (۲)



## زندگی با طعم آرامش



### ۱۶- نمای ۱: از ازدواج چی می‌خوام؟

#### مهتاب

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

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

۱۶



## نخستین نمایش فیلم مشاوره کشور

انگار خبر نداشت من استعدادهای دیگری هم دارم که برایم مهم‌اند و دلم می‌خواهد وقت‌هایی داشته باشم که برای خودم باشد و به کارهای خودم برسم. شاید هم قبول نداشت که یک زن غیر از آشپزی برای خانواده‌اش، ممکن است لذت‌های دیگری هم در این دنیا داشته باشد.

آخر من با یک چنین آدمی چه حرف دیگری می‌توانستم داشته باشم؟... اگر به بابا باشد که، در این مواقع می‌گوید حرفی ندارید، خب حرف نزنید... مگر حالا همه زن و شوهرها باید مغز همدیگر را بخورند؟! بابا فکر می‌کرد که من هم باید مثل خودش و مامان زندگی کنم. مثل خودش که همیشه دیروقت از سرکار می‌آید و تازه وقتی هم که خانه است یا دارد اخبار گوش می‌دهد یا سرش در تلبت است؛ البته اگر با تلفن حرف نزند. گاهی وقت‌ها حرف‌زدن هاشان 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 جمع‌ها 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 از دواج می‌کند یا کی بچه‌دار شده... بعضی وقت‌ها هم بابا درباره اوضاع شرکت حرف می‌زند. بعد مامان برای صدمین بار می‌پرسد حالا اینکه مهندس حرف شما را قبول نکرده به خاطر لجاجت‌های شما نیست؟ معلوم است دوباره توضیحات دو هفته قبل بابا را یادش رفته. اصلاً نمی‌دانم این بابا و مامان چه‌شان شده؟ آن اول‌ها بین آن همه خواستگاری که من نمی‌پسندیدم، چندتایی هم بودند که خوب بودند. اما بابا و مامان خیلی راحت و تند ردشان کردند. چندتایی را چون خانه و ماشین نداشتند رد کردند. بابا هفت، هشت‌تایی را جواب «نه» داد، چون سربازی نرفته بودند یا پس‌انداز و شغل رو به راهی نداشتند. اما حالا غیر از بهمن خسروی همه را از دم راحت تأیید می‌کند. خودم هم که از همان اول در حال و هوای دیگری بودم. یکی را می‌گفتم قدش به زور به ایفون می‌رسد و آن یکی را می‌گفتم خورجین تنش کرده به جای لباس و ردش می‌کردم. خلاصه هر کدام را به دل‌بلی رد می‌کردم.

اصلاً شاید تقصیر من است که در یک چنین خانواده‌ای، رفته‌ام دنبال این رشته به قول بابا تبتیش مامانی. اولین بار هم که به بابا گفتم می‌خواهم بروم رشته هنر، چنان چپ‌چپ نگاهم کرد که مطمئن بودم اجازه نمی‌دهد! ولی اجازه داد. بعدها چند نفری از هم رشته‌ای‌ها یا هم دانشگاهی‌هایم خواستند از من خواستگاری کنند، اما وقتی شرط و شروط خانواده‌ام را می‌شنیدند، زود کنار می‌کشیدند و می‌رفتند. یکی دو نفرشان هم که جرئت کردند و آمدند خواستگاری، بابام می‌گفت: ببین باباجان... اجازه دادم بروی رشته هنر که سرت گرم باشد، اما از دواج و زندگی دیگر سرگرمی نیست که بخوای 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 در اردعذابشان می‌دهد. آخری‌شان بهمن خسروی بود. کارگردان تئاتر و سینما. بین برو بچه‌ها معروف

با خسروی سر پروژه عکاسی ام آشنا شدم. من عکاس پشت صحنه فیلمش بودم. بهمن خسروی باسواد بود و ایده‌های خوبی داشت. در چند نشریه سینمایی نقد فیلم می نوشت. در یک مؤسسه سینمایی کلاس آموزش فیلم‌نامه‌نویسی داشت. با چنان هیجانی درباره عکس‌ها و نقاشی‌هایم حرف می زد که دل‌م می خواست 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 به حال به این اندازه آثار مرا درک نکرده بود.

به بابا نگفتم خواستگارم کارگردان است. گفتم مهندس رایانه است که دروغ هم نبود. به بهمن هم سفارش کردم از ازدواج قبلی‌اش چیزی نگویید. فقط خدا خدا می کردم که در خواستگاری سیگار نکشد؛ اصلاً اگر این مشکل سیگار را نداشت خیلی خوب می شد. مطمئن بودم وقتی بیاید و بابا ببیندش ازش خوشش می آید. اتفاقاً او هم وقتی آمد خواستگاری، چنان زبان ریخت که بابا اصلاً به تناسب نداشتن خانواده خسروی با فضای خانواده ما توجه نکرد. همه چیز خوب بود تا جایی که بابا خواست بفهمد برنامه بهمن برای خانه و زندگی چیست که یهوئی از زبان خسروی در رفت و گفت مغازه‌اش را فروخته و خرج فیلمش کرده. ولی اگر برای فیلم بعدی‌اش تهیه کننده پیدا کند، می تواند 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 دوست‌هایش 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... خوب 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 آتینا 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 ببیند. گفتم در رشته کاری‌ام تا حالا هیچ کس به اندازه بهمن من و استعدادهایم را درک نکرده... گفتم نگران مسائل مالی‌مان هم نباشید، من هم کار می کنم و با کمک هم، زندگی‌مان را می چرخانیم. کمی هم ساده‌تر زندگی می کنیم و مشکلی پیش نمی آید.

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 می نشینیم با بابایت صحبت می کنیم.

خواستگار بعدی همین مهندس مقدمی بود که روز خواستگاری صحبت‌هایمان قبل از اینکه درست و حسابی شروع شود، تمام شد و خداحافظی کردند و رفتند. با این حال، از برقی 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 می توانست این قدر پیشرفت کند و از آینده حرف بزند؟ ماشین از باباش؛ خونه از باباش؛ شرکت هم از باباش؛ ... خوب همین مانده که باباش به خواستگاری برود به جای خودش! اصلاً اینها به کنار؛ من با این آدمی که نمی توانستیم دو کلمه با هم حرف بزنیم، چه آینده‌ای می توانم داشته باشم؟! ... حالا گیرم در چهارتا شرکت، رئیس و مدیرعامل هم باشد، من که شریک اقتصادی نمی خواهم، من همسر می خواهم. البته از یک طرف مامان به من می گفت چون دلت در گیر خسروی است، بیخودی به مقدمی ایراد می گیری، بابا هم می گفت بهمن خسروی مرد زندگی نیست... .



## ◆ هرهین ترین مسألت؟ مشاوره کشور

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

| 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 هیچانی درباره عکس‌ها و نقاشی‌هایم حرف می‌زد که دلم می‌خواست هیچ وقت 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 باشم و به کارهای خودم برسیم.   |                               |         |
| زن غیر از آشپزی برای خانواده‌اش ممکن است لذت‌های دیگری هم در این دنیا داشته باشد.   |                               |         |
| من با این آدمی که نمی‌توانستیم دو کلمه با هم حرف بزنیم، چه آینده‌ای می‌توانم داشته باشم؟  |                               |         |
| نمی‌دانست که این عکس‌ها و کتاب‌ها، این قاب‌ها و پیکسل‌ها، هر کدام برای من یک خاطره است.   |                               |         |
| بابا اصلاً به تناسب نداشتن خانواده‌ی خسروی با فضای خانواده‌ی 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 آتینا کند، عقل معاش ندارد.  | عقل معاش                      |         |
| آدمی باید کنارش باشد که جدی بودن زندگی را شوخی نگیرد.   |                               |         |
| از خیلی دوست‌هایم پول قرض گرفته و به خیلی از اطرافیانم بدهکار است.  |                               |         |
| این مهندس آدم آینده‌داری است.   |                               |         |
| حالا گیرم او تو 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 چندتابی را چون خانه و ماشین نداشتند رد کردند.  |                               |         |
| در نقاشی و عکاسی ایده‌های خوبی داشت.  | عامل پیشرفت                   |         |
| من مادهم 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. به جای لباس و ردش کردم.  |                               |         |
| باکت و شلواری نه چندان شیک که احتمالاً یک سایز هم برایش کوچک شده بود، نشسته روبه‌روی من.  | سبک پوشش                      |         |
| این آدم هشت سال از تو بزرگ‌تر است.  | اختلاف سنی                    |         |
| بابا هفت، هشت‌تابی را جواب «نه» داد چون سربازی نرفته بودند.   | سربازی                        |         |

## ♦ با اختصاص دادن ازدواج کسب‌توانی مشاوره کشور



در صحنه «زندگی با طعم پختگی»، با اهمیت بحث پختگی عقلی، پختگی عاطفی و پختگی اجتماعی آشنا شدیم و در صحنه «زندگی با طعم حسرت» به بررسی خطرات سهل‌انگاری در ازدواج پرداختیم. حال سؤال این است که با چه کسی باید ازدواج کرد؟ معمولاً دختران می‌گویند: «در پی یک همسر خوب هستیم.» 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 خوش تیپ باشد. برای عده‌ای دیگر مرد خوب یعنی پسری که با هم تفریحات مشترک داشته باشند. بنابراین واژه «خوب» برای هر فرد یک طور معنا می‌شود و نمی‌تواند بیان‌کننده معیار مشخصی برای انتخاب همسر باشد.

### ♦ هدف و ازدواج

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

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

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

همه افراد از ازدواج خوشبختی می‌خواهند؛ کسی به دنبال بدبختی نیست. اما واقعاً خوشبختی در چیست؟ پیشرفت،

رفاه، ثروت، علم و تحصیلات عالی یا چیزی غیر از اینهاست؟



## نصیحت‌ترین سایت مشاوره کشور

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

- او، حساس، بددل و بداخلاق است.
- با شما تفاهم و همدلی ندارد.
- مرد زندگی نیست و مسئولیت‌هایش را نسبت به زندگی مشترک انجام نمی‌دهد.
- به گونه‌ای رفتار می‌کند که شما نمی‌توانید نسبت به روابط اجتماعی او اعتماد داشته باشید.
- در تکامل شما نقش ندارد و چه بسا مانع هم بشود.

آیا در هر 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 می‌کند، 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 می‌کنید این سخنان شعارگونه است، بد نیست به دفاتر مشاوره خانواده مراجعه کنید و پای درددل مراجعان مرفه‌ی بنشینید که با وجود امکانات بسیار، لذتی از زندگی خود نمی‌برند.

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

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

آرامش، نجات از تلاطم‌های روحی و اضطراب‌های زندگی است. میدان زندگی، میدان 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 زمینه خوشبختی بچه‌هایی که در این خانه متولد می‌شوند و پرورش می‌یابند نیز فراهم خواهد شد. یعنی از این جهت؛ زمینه برای خوشبختی همه اینها فراهم است.



## خط‌مشی‌ترین سلامت مشاوره کشور

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

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

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

◆ به تغییرات افرادی که به تازگی متحول شده‌اند و یا در خلال آشنایی با شما تغییر کرده‌اند، معمولاً نمی‌توان اعتماد کرد. روحیات و شخصیت انسان‌ها با رفتارهای پیدارشان 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.

### همجویشی



اگر مهتاب بخواهد کسی را برای ازدواج انتخاب کند که باعث پیشرفت او در نقاشی و عکاسی شود، بهمن خسروی می‌تواند گزینه مناسبی باشد؛ چون او و آثارش را درک کرده و ایده‌های خوبی دارد. حالا اگر بعد از ازدواج، بهمن خسروی به هر دلیلی نتواند به مهتاب در عکاسی و نقاشی کمک کند تکلیف چیست؟ آیا باز هم مهتاب احساس آرامش خواهد داشت؟ با دوستانتان در این باره 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 متعدد نیز الزاماً حاصل نمی‌شود. اگر معیارهای زیادی داشته باشید، ضریب خطا بیشتر می‌شود و کمتر کسی یافت می‌شود که همه آنها را در سطح بالا داشته باشد. پس اگر تعداد معیارهایتان زیاد است، مجبورید در هر یک از معیارهایتان راحت‌تر به افراد نمره قبولی بدهید تا افراد بیشتری برای انتخاب، باقی بمانند. وگرنه ممکن است لازم باشد فرد مورد نظرتان را سفارش بدهید!!!

اینکه شما با چه کسی به آرامش می‌رسید بستگی به این دارد که کدام پسر می‌تواند همتای شما باشد. این همتایی

برای هر کدام از خصوصیات زیرین سایت مشاوره کشور، یک نسخه واحد پیچید تا به آرامش برسند. پسری که برای شما مناسب است ممکن است برای دوست شما مناسب نباشد. این مسائل تحت عنوان «همتایی» در صحنه بعدی توضیح داده خواهد شد.

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

### ◆ اگر اهل مطالعه اید ...



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

### ◆ بهترین انتخاب، انتخاب بهترین نیست!

**در انتخاب همسر هنگامی می‌توانید به آرامش دست یابید که نتیجه مطلوبتان را با هزینه معقولی به دست**

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

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

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

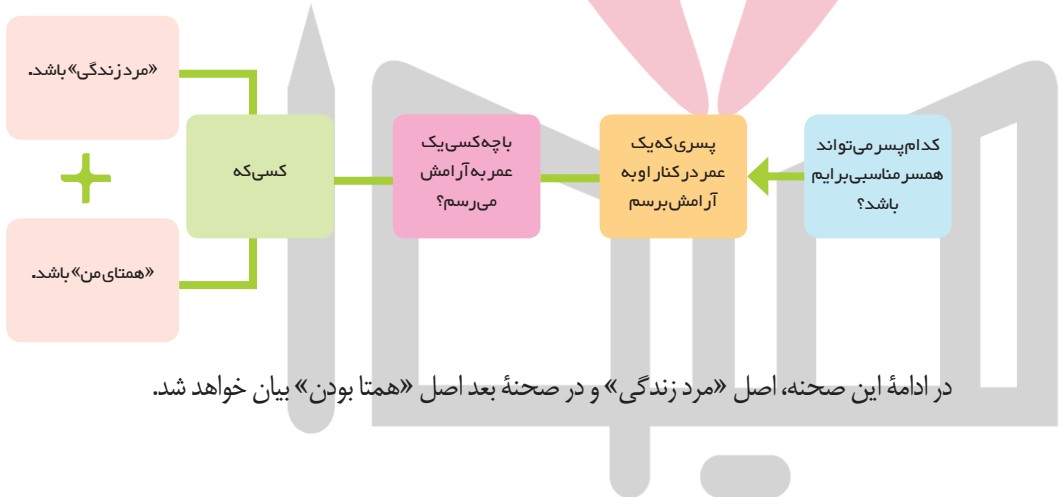
با چه کسی به آرامش می‌رسیم؟

نظرسنجی



- برای کدام‌یک از ویژگی‌های زیر که نشان‌دهندهٔ صفات مطلوب مرد زندگی شما است، اهمیت قائل هستید؟
- توانایی کسب درآمد
  - توانایی تسلط بر خود
  - زیبایی و خوش‌هیکی
  - توانایی تأمین نیازهای عاطفی
  - صلابت و توانایی ادارهٔ زندگی
  - توانایی حفاظت و نگهداری 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 همسران 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.



## مردان تخصصی ترین سایت مشاوره کشور

اصلی ترین معیار برای مرد زندگی این است که او هم مانند شما به بلوغ عقلی، بلوغ عاطفی و بلوغ اجتماعی رسیده باشد. مهم ترین شاخصه های این بلوغ ها در یک پسر به شرح زیر است:

- ◆ بلوغ عقلی: مسئولیت پذیری 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 پختگی ها در مردان نتایج و ویژگی هایی را به دنبال دارد که در زندگی مشترک به آنها نیاز دارید. این ویژگی ها عبارت است از:

### ۱- توان و نگرش صحیح اقتصادی مرد

#### الف) عقل معاش و تدبیر زندگی

پسری که می خواهد ازدواج کند، باید بداند چگونه درآمد کسب کند، چگونه خرج کند و چگونه پس انداز کند. او باید حساب دخل و خرج خود را داشته باشد.

این همان عقل معاش است که ویژگی مهمی برای مرد زندگی است. کسی که دل به کار نمی دهد یا مثلاً با گذشت زمان زیادی از جوانی اش، هنوز در فکر کسب و کار و حرفه ای نیست، زندگی پر دردسری خواهد داشت. البته عقل معاش یک پسر جوان را با دارایی های اولیه ای مانند خانه، ماشین، شغل پر درآمد و... نمی توان سنجید. ممکن است پسری، به خاطر حمایت های خانواده و دیگران و بدون هیچ زحمتی، به همه این دارایی ها رسیده باشد. اگر چنین پسری اهل کار نبوده و از خود لیاقت نشان نمی دهد، عقل معاش ندارد. این پسر چون جسارت و حس کار ندارد، اگر در زندگی دچار مشکل شود، خودش را در حد و اندازه ای نمی داند 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 اولیه چندانی نداشته باشد، در این صورت او عقل معاش دارد.

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

چنین پسری وابستگی اش 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.

○ 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 می‌کند. 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 فرد بی‌اراده‌ای نباشد با استقلال فکری منافاتی ندارد.

### همجویشی



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 می‌کنند نمی‌توانند با روزی حلال زندگی خود را بچرخانند. اینکه پسر در پی نان حلال باشد و بداند که چگونه نان حلال را به دست بیاورد و از چه چیزهایی دوری کند تا 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 می‌گذارد. از جمله اینکه فرزندان، زیر بار تربیت صحیح و توصیه‌های به حق والدین نمی‌روند. همان‌طور که امام حسین علیه السلام در روز عاشورا به حضرت زینب علیها السلام فرمودند: شکم اینها از لقمهٔ حرام پر شده است که سخن حق را نمی‌پذیرند. علاوه بر این، لقمهٔ حرام زندگی شیرین و سرانجام خوشی را در پی نخواهد داشت. امام هادی علیه السلام فرمود: «مال حرام، رشد و نمو ندارد و اگر هم رشد کند و زیاد شود، برکتی نخواهد داشت و آنچه از آن خرج شود، پاداشی ندارد و آنچه جایگزین آن می‌شود، ره توشهٔ فرد به آتش جهنم است.»<sup>۱</sup>**

۱- إِنَّ الْحَرَامَ لَا يَنْمُو، وَإِنَّ نَمَى لَا يَبَارِكُ فِيهِ، وَمَا أَنْفَقَهُ لَمْ يُؤْجَرْ عَلَيْهِ، وَمَا خَلَّفَهُ كَانَ زَادَهُ إِلَى النَّارِ (کافی، ج ۵، ص ۱۲۵).

میکنند. این است که تخصصی ترین سایت مشاوره کشور بخت و پاش و خوشگذرانی کنند ولی برکتی که این مال باید داشته باشد و بهره صحیح و فراوانی که از آن باید برده شود و نیز عاقبت خوشی را که باید برای صاحبانش فراهم کند، در پی نخواهد داشت.

### همجوئی



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

### اگر اهل مطالعه اید ...



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



### ج) پذیرش مسئولیت مالی خانواده

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

نفقه، عبارت از تأمین همه نیازمندی هایی است که به صورت متعارف برای یک خانواده و در حد شئونات زن، به تناسب زمان ضروری است و مرد نمی تواند از آن سرباز زند.

اگر مردی از اول زندگی توقع داشته باشد که همسرش نیز در

تأمین هزینه های زندگی مشارکت کند، بهتر است درباره 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 خانواده هایشان، فکر می کنند هم دختر و هم پسر باید درآمدزایی داشته و هر دو نفر در تأمین مخارج زندگی سهیم باشند. برای همین است که بعضی از پسرا نی که نمی خواهند یا نمی توانند بار مسئولیت زندگی را به عهده بگیرند، درآمدزایی زن را یکی از ملاک های انتخاب همسر می دانند. این طرز فکر، ازدواج را نوعی «شراکت اقتصادی» تلقی می کند.

**ازدواج، شراکت اقتصادی نیست بلکه شراکت عاطفی است.** شراکت عاطفی زمانی ایجاد می شود که زن و مرد در زندگی نقش های مکمل بازی کنند و نه نقش های یکسان. به عبارت ساده تر، وظیفه و نقش حفاظت و حمایت مالی از خانواده بر عهده مرد است و جزء نقش ها و وظایف زن محسوب نمی شود. مشارکت مالی و کاری زن در تأمین هزینه های زندگی با شرایطی که در صحنه آخر به آن اشاره خواهد شد، امر خوبی است و در بعضی موارد

**هیچ‌و نا تخصصی در تعیین اسکات مشاوره کشور** میل و اراده زن است.

در شراکت عاطفی، زن و شوهر، به خاطر داشتن نقش‌های متفاوت، از جهاتی به هم نیازمند هستند و از جهات دیگر یکدیگر را تأمین می‌کنند. در حالی که در شراکت اقتصادی، زن و مرد، نقش‌های مشابه بازی می‌کنند و رقیب یکدیگر محسوب می‌شوند. رقیبی که نه به دیگری نیاز اساسی دارد و نه به دنبال رفع نیاز اساسی دیگری است. در اینجا 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 به طور کامل بر عهده مرد گذاشته شده است و زن در این زمینه هیچ وظیفه‌ای ندارد.** البته گرچه وظیفه‌ای متوجه زن نیست ولی همکاری او در حد توان بسیار پسندیده است.

## راه‌های تشخیص



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

○ در جلسات خواستگاری قبل از آنکه موضع خود را مشخص نمایید، نظر پسر را در مورد چگونگی راه‌های تأمین هزینه‌های زندگی جویا شوید و از جمله از او بپرسید: در خانه پدری چقدر به فکر خرید مایحتاج خانه بوده‌است؟ آیا تاکنون کاری کرده است که درآمدی هر چند 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 نداشته‌است؟

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

## هیئت تخصصی ترین سایت مشاوره کشور

پسران احساس می کنند قدرت حمایت از دیگران را دارند و از این احساس لذت می برند. برخی از روان شناسان، این حمایتگری را نوعی نمایش اقتدار در مردان می دانند. البته اقتدار با قلدری و زورگویی متفاوت است. مقتدر کسی است که قدرت خود را همراه با تدبیر و رضایت دیگران اعمال می کند. مرد مقتدر مسئولیت پذیر است و از مردانگی خود به دیگران بهره می رساند؛ ولی مرد قلدر فقط به زورش تکیه دارد. برخلاف مرد قلدر که با بداخلاقی زورگویی می کند، مرد مقتدر حامی مهربانی است.

🏠 وقتی مرد مقتدری بالای سر خانواده است و جودش آرامش بخش خانواده است، ولی مرد قلدر وقتی کنار محارمش قرار می گیرد تن آنها را می لرزاند و آرامش را از خانواده می برد.

در ادبیات دینی، و حتی ادبیات عامیانه، به این حس اقتدار و حمایتگری نسبت به زنان، «غیرت» گفته می شود. **غیرت به معنی حفظ و حمایت از ناموس است.** منشأ غیرت، شجاعت، بزرگ منشی، عقلانیت و اقتدار در مردان است. مرد غیرتمند علاوه بر حساس بودن نسبت به پوشش و آرایش زنان در جامعه، همیشه به دنبال آن است که باری را از دوش زنان بردارد و شرایط مساعدتری را برای زنان در جامعه ایجاد کند که به زحمت نیفتند و مورد آزار دیگران قرار نگیرند.

### صرفاً جهت اطلاع

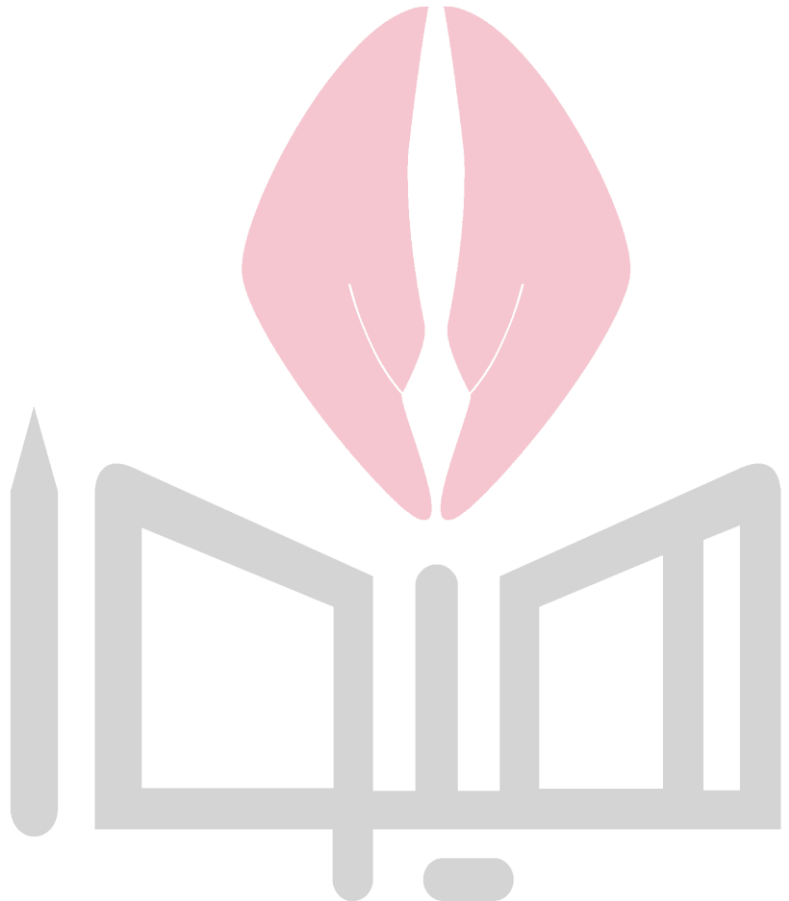


حضرت موسی علیه السلام وقتی دید دو دختر جوان گوسفندان خود را از چاه دور می کنند و منتظرند تا بعد از مردان چوپان، به گوسفندانشان آب بدهند، از خود غیرت نشان داد و مسئولیت آب دادن به گوسفندان آن دو دختر را برعهده گرفت. **(برگرفته از آیات ۲۳ تا ۲۶ سوره قصص)**

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

۱- امام علی علیه السلام؛ و عفته علی قدر غیرته. پاکدامنی مرد به اندازه غیرتمندی او است. (نهج البلاغه، حکمت ۴۷).  
۲- امام علی علیه السلام؛ بر تو باد به دوری از غیرتمندی کردن در جایی که محل اظهار غیرت نیست؛ زیرا این کار زنان درستکار را به انحراف و بی گناهان را به شک و اتهام می خواند (نهج البلاغه، نامه ۳۱).

- در جلسات خواستگاری درباره حساسیت‌های پسر درباره خانواده و اطرافیان، به خصوص خانم‌ها، پرسید؛ اینکه نسبت به مادر و خواهر خود چه حساسیت‌هایی دارد و چگونه این حساسیت‌ها را به آنها منتقل می‌کند.
  - از پسر سؤال شود که می‌خواهد همسرش پایبند به چه مسائلی باشد و او در این زمینه چه شرایطی را فراهم خواهد کرد. از او بخواهید مصادیق را ذکر کند و به گفتن کلیات اکتفا نکند.
  - برای اطمینان بیشتر، در تحقیق نیز می‌توان حساسیت‌های پسر نسبت به خانواده و اطرافیان و نوع عملکردش را جویا شد.
- راه تشخیص غیرت صحیح از غلط، بررسی عملکرد قبلی فرد نسبت به خانواده و اطرافیان خود و نوع حساسیت‌هایی است که از خود نشان می‌دهد یا نمی‌دهد.



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

♦ امام رضا علیه السلام در جواب او فرمود: «اگر بد اخلاق است، به او دختر مده!»

### ۳- اخلاق خوش

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

**کسی که بد اخلاق است، خانواده‌اش از او خسته و بیزار می‌شوند.**<sup>۱</sup> شما می‌خواهید یک عمر با او زندگی کنید. با خیلی از کمبدها می‌توان زندگی را ادامه داد ولی هیچ چیز نمی‌تواند بد اخلاقی یک فرد را جبران کند. **بداخلاقی یک مرد در زندگی، هم زندگی را برای خودش و هم برای شما سخت و ناگوار خواهد کرد.**<sup>۲</sup> وقتی مردی بد اخلاق باشد، زندگی با او، با تلخی‌هایی مثل حسد، کینه توزی، فحاشی و ضرب و شتم همراه است و خانواده‌اش تحت فشار قرار خواهند گرفت. از این مردان باید برحذر بود؛ چرا که **پیامبر صلی الله علیه و آله فرمودند: بدترین مردم کسی است که خانواده‌اش را تحت فشار قرار می‌دهد.**<sup>۳</sup>

البته نباید خوش اخلاقی را با خنده‌رو بودن اشتباه گرفت. **امام صادق علیه السلام، شاخص خوش اخلاقی را فروتنی، خوش گفتاری و خوش برخوردی می‌دانند.**<sup>۴</sup>

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



### همجویشی



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

۱- وسائل الشیعه، ج ۱۴، ص ۵۴

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

۳- ثَلَاثٌ لَا يَهْتَأُ لِصَاحِبِهِمْ عَيْشُ الْحَقْدِ وَالْحَسَدُ وَسُوءُ الْخُلُقِ (غرر الحکم و دررالکلم، ص ۳۳۰).

۴- «سُرُّ النَّاسِ الصَّبِيُّ عَلَى أَهْلِهِ»، قَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ صلی الله علیه و آله، وَ كَيْفَ يَكُونُ صَبِيْقًا عَلَى أَهْلِهِ؟ قَالَ: «الرُّجُلُ إِذَا دَخَلَ بَيْتَهُ خُشِعَتِ امْرَأَتُهُ، وَهَرَبَ وَلَدُهُ، وَفَرَّ عَبْدُهُ، فَإِذَا خَرَجَ صَحِبَتْ امْرَأَتُهُ، وَاسْتَأْنَسَ أَهْلُ بَيْتِهِ» (المعجم الاوسط، ج ۸، ص ۳۳۷).

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

○ 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 ناملايمات، این

شخص معمولاً چه رفتارهایی از خود بروز می‌دهد.



۴- 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 بنده نیازهای خودش است. این‌گونه پسران کمتر تن به ازدواج می‌دهند و اگر ازدواج هم بکنند

دیگران را برده 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 علیه السلام سفارش می‌کردند: «دختر خود را به ازدواج کسی در بیاورید که بتواند تمایلاتش

را مدیریت کند؛ چرا که اگر او را دوست داشته باشد گرمی‌اش می‌دارد و اگر او را دوست نداشته باشد به او

ستم نمی‌کند.»<sup>۱</sup>

○ با تحقیق از دوستان و محل تحصیل و محیط زندگی و محیط کار طرف مقابل، ببینید

برای رسیدن به خواسته‌هایش، چقدر به رفتارهای نامتعارف، پرخطر یا نامشروع دست می‌زند.

○ در جلسه خواستگاری نظرش را در مورد تعامل دو جنس 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، سرخ‌های

خوبی می‌توانید از شخصیت او به دست بیاورید.

۱- امام حسن علیه السلام: زَوْجَهَا مِنْ رَجُلٍ تَقَى فَإِنَّهُ إِنْ أَحْبَبَهَا أَكْرَمَهَا وَإِنْ أَبْغَضَهَا لَمْ يَطْلَمْهَا (مکارم الاخلاق، ص ۲۰۴)



○ تحقیق کنید یا از او بپرسید که آیا تاکنون سابقه شراب‌خواری داشته است یا خیر. به کسی که شراب‌خوار است نمی‌شود اعتماد کرد. کسی که عقلش را از دست داد هر کاری ممکن است از او سر بزند. کسی پولش را دست شراب‌خوار نمی‌دهد؛ چرا که او از هر بی‌عقلی، سفیه‌تر است. برای همین پیامبر ﷺ صریحاً تأکید کرده‌اند که «جواب خواستگاری شراب‌خوار را ندهید»<sup>۱</sup>. در حالی که در مورد دیگر گنهکاران چنین سخنی نفرموده‌اند.

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

## ۵- صلابت و توانایی در اداره زندگی

🏠 مرد باید ستون زندگی باشد تا بتوان به او تکیه کرد. او باید بتواند از خانواده نگهداری و محافظت کرده و حواسش به مصلحت زن و فرزندش باشد. سرپرستی خانواده وظیفه سنگینی است که خداوند آن را بر عهده مردان قرار داده است و این وظیفه با ویژگی‌های جسمانی مردان و خصوصیات روحی آنها کاملاً سازگار است. برای همین مرد باید محکم و مستحکم باشد. همان‌طور که زن باید نرم و لطیف باشد. در ساختار خانواده، مرد در حکم بتن در ساختمان است که هر چه 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، برآزنده لطف او نیست، پسرانی هم که به شکلی لوس و نجسب، حالات دخترانه به خود می‌گیرند و زیر بار کارهای سخت و خشن نمی‌روند پسندیدنی نیستند. طبیعی است که چنین پسری، توانایی اداره زندگی را ندارد. آنچه را این پسر نمایش می‌دهد، هر دختری به صورت طبیعی و خیلی بهتر داراست؛ پس چه چیزی بناست تکمیل شود؟ بنابراین هر چند ممکن است چنین پسری برای بعضی دختران جذابیت اولیه داشته باشد، اما این حالت در طول زندگی ماندگار نیست.

◆ جوانی از دخترم خواستگاری کرده که پدرش مشکلی ندارد ولی خودش کمی نرمش دارد.

◆ امام کاظم علیه السلام پاسخ دادند: اگر این نرمش از حد نگذشته و حالت زنانگی به خود نگرفته است، ایرادی ندارد.<sup>۲</sup>

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

۲- عَبْدُ اللَّهِ بْنُ جَعْفَرٍ فِي قُرْبِ الْإِنْسَانِ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ الْحُسَيْنِ عَنْ جَدِّهِ عَلِيِّ بْنِ جَعْفَرٍ عَنْ أُخِيهِ قَالَ: سَأَلْتُهُ إِنَّ رُؤُوحَ ابْنَتِي غَلَامٌ فِيهِ لِينٌ وَ أَبُوهُ لَا بَأْسَ بِهِ قَالَ إِذَا لَمْ يَكُنْ فَاحِشَةً فَرُؤُوحُهُ يُعْنَى الْخَنِثَ (وسائل الشیعه، ج ۲۰، ص ۸۱).

این روش تشخیصی ترین صلاحیت مشاوره کشور که هم زنان و هم مردان باید داشته باشند و در زندگی بسیار مؤثر است.

### همجویشی



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

### راه‌های تشخیص

- بررسی کنید که خواستگار شما تاکنون تا چه حدی مسئولیتی را به عهده گرفته است و چه مقدار از عهده آنها به خوبی بر آمده است. ببینید چقدر توان و جریده کار داشته است. مثلاً وقتی در خانه یک وسیله خراب می‌شده آیا درصدد تعمیر آن بوده است؟
- در خواستگاری و تحقیقات پرسید که تاکنون، به تنهایی و بدون حمایت دیگران، چقدر توانسته است کارهای سخت را به عهده گیرد و در مشکلات مقاومت نماید. اطلاعاتی که از آشنایان یا محل تحصیل یا کار او به دست می‌آورد، می‌تواند در این زمینه به شما کمک کند.

### اگر اهل مطالعه‌اید ...



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

### تشابه یا تضاد

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

### همجویشی



به نظر شما، ازدواج دختر و پسری با روحيات 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؟

**هکلی از یک شخصیت در دو جبهه** **تربیتی** **سایه** **مشاره** **کشور** (شبهات مهم تر است یا تضاد؟). از یک سو

ازدواج افراد متضاد با هم جذابیت‌هایی دارد و از سوی دیگر، ازدواج افراد شبیه به هم، پایداری بیشتری. برای ازدواج، در بعضی از معیارها باید بر تضاد تأکید کرد؛ در بعضی از معیارها، بسته به شرایط و سابقه فرد، باید گاهی به تضاد و گاهی به تشابه رسید. در بعضی دیگر از معیارها نیز فقط باید به تشابه یا حداقل هم جهت بودن تأکید کرد.

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

تضاد؛ 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 پر حرف مناسب اوست و اگر کم حرفی را ویژگی خوبی می‌داند، پس فرد کم حرف برای او مناسب است، یا مثلاً فردی که خودخواه است، احتمالاً زندگی او با همسری خودخواه شیرین نخواهد بود.

ب) دومین راه این است که به خلق و خویهای دوستان و آشنایانی که با آنها ارتباط صمیمی تری دارید توجه کنید. به طور نمونه، دوستان صمیمی‌تان کم حرف‌اند یا پر حرف. هر خصلمتی بین آنها مشترک بود در ازدواج به دنبال آن ویژگی باشید. اگر هر دو خصلمت در بین آنها وجود داشت، مثلاً برخی دوستان صمیمی کم حرف و برخی دیگر پر حرف بودند، به این ویژگی شخصیتی به عنوان 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 بیاید از اینجا شروع می‌شود. در ارزش‌های شخصی و دغدغه‌هایتان باید به شبهات‌های 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 انعطاف‌پذیری و ظرفیت بالایی داشته و مدبرانه زندگی را به

**هیب** اختصاصی: **تربیت مشاوره مشاوره کشور** او مشاوره افش نباشد، اما باید بداند که باهوش ترین افراد سازگارترین افراد با محیط هستند؛ لذا باید خود را با محیط سازگار کند.

### ◆ مشاور چه کمکی به مهتاب می کند...؟

بهمن خسروی فردی مستقل بود و به مال و منال پدرش تکیه نداشت. به نظر می رسد. توانایی اداره زندگی را داشته باشد.

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

◆ باید دانست: اینکه بهمین مغازه اش را فروخته و پولی برای خرج کردن ندارد و دائم مقروض است، نقطه شروع سختی برای زندگی است. این شرایط برای مردی با این سن و سال، از نداشتن عقل معاش حکایت می کند. البته اگر برای یک هدف متعالی چنین کرده بود، کسی ایرادی به او نمی گرفت.

◆ وقتی مهتاب از جلسه اول خواستگاری مجبور است چند چیز مثل ازدواج قبلی، کارگردانی و سیگار کشیدن خواستگار را از پدرش مخفی کند، یک نگرانی دائمی را برای خودش ترتیب داده است. از همین جا می توان 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 نمی تواند به مسائلی به این واضحی توجه کند؟ روشن است آنچه که مانع اصلی تشخیص مهتاب است، تعلق خاطری است که به بهمین خسروی پیدا کرده است. در این شرایط بهتر است مهتاب از یک فرد مورد اعتماد که به خواسته ها 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 برنامه اش چه خواهد بود. اما ذهن مهتاب، آن قدر درگیر بهمین بود که از اول نسبت به نوید مقدمی سوگیری داشت. کلاً کار خانواده مهتاب که در شرایط دلبستگی مهتاب به بهمین، خواستگار دیگری را پیش کشیدند کار درستی نبود. نوید هر صفت مثبتی هم داشته باشد، مهتاب نمی تواند 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 خواسته ها، در این دو خواستگار بی توجه بوده و از آن سریع گذشته است. برای همین در این زمینه اطلاعات وی برای تصمیم گیری کافی نیست. پس باید با

## نتیجه به این تخطی‌های اترین، سایت مشاوره کشور

- ◆ مهتاب بهتر است ابتدا با تسلط بر عواطف خود و نگاه دقیق‌تر، تکلیف خسروی را روشن کند و بعد به گزینه‌های منطقی‌تر فکر کند. هر چند این کار خیلی دشوار است و بهتر بود از ابتدا درگیری عاطفی پیدا نمی‌کرد تا بهتر بتواند انتخاب کند و به خاطر درگیری عاطفی آزادی انتخاب خود را از دست ندهد.
- ◆ مهتاب قبل از هر چیز باید نسبت به خودش شناخت دقیق‌تری داشته باشد و حساسیت‌های فکری، شخصیتی و فرهنگی خود و خانواده‌اش را بررسی کند. در این باره در صحنه بعد مفصل توضیح داده خواهد شد.

### ◆ اگر اهل مطالعه‌اید ...



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





# زندگی طعم انتخاب

صحنه هفتم



۲۰. نمای دو: چطور آشنا شویم؟



۱۹. نمای یک: همتای خودت را بشناس



۲۲. نمای چهار: با اجازه بزرگ‌ترها...

۲۱. نمای سه: خواستگاری حواس جمع می‌خواهد.



### زندگی با طعم انتخاب



#### ۱۹- نمای ۱: همتای خودت را بشناس

##### نرگس

۱۹

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

من و ایلیا توی دانشگاه با همدیگر آشنا شدیم. البته سال های اول که خبری از آشنایی نبود. ایلیا جوان سربه زیر و بی سروصدایی بود که حضورش هم حس نمی شد. اولین بار که حضورش را حس کردیم، پایان ترم بود که معلوم شد ایلیا محبوبی بالاترین



درخشان گروه است. با این حال، همچنان ساکت و بی سروصدا می آمد و می رفت. توی هیچ گروه و جمعی پیدایش نبود. نه اهل دوستی های حاشیه دار بود و نه کارهای سیاسی و فرهنگی. بگو و بخند با دخترها که اصلاً از ترم دو و سه شب های امتحان سرش شلوغ بود و همه می خواستند جزوه هایش را امانت بگیرند. در این میان، روابط ایلیا با دخترها جالب تر از همه چیز بود. خودش که معمولاً سوآلی از دخترها نداشت، اما اگر دختری هم می رفت از او سوآلی 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 می خواهد با من حرف بزند، من و مهتاب هاج و واج ماندیم. مهتاب با یک چشمک معنی دار خداحافظی کرد و رفت. ایلیا بعد از کلی پا به پا شدن و حاشیه رفتن، توضیح داد که مدتی است می خواسته با من صحبت کند، اما نگران بوده که مبادا من دلخور شوم. گفت قصد بدی ندارد و می خواهد بداند اگر مشکلی نیست، رسماً بیاید خواستگاری ام. من هم بعد از کمی مکث، گفتم باید با خانواده ام مشورت کنم.

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

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

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

بابا از آشپزخانه بیرون می آید و می پرسد: مامانت راست می گوید نرگس؟ می گویم: حالا همه اش هم تقصیر ایلیا نبود... من خودم گفتم مشکلی ندارم و بقیه اش را خودم می روم. خب من که دفعه اولم نبود از خانه بیرون می رفتم. همیشه خودم تا دانشگاه می روم و برمی گردم. بابا نگاه تندی می کند و می گوید: این مسئله با بقیه رفت و آمدهایت فرق می کند، نرگس خانم. هنوز نمی فهمی یا خودت را به آن راه می زنی؟!

بابا به مامان می گوید 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 بدخلقی می کند. بابا این بار از من می خواهد که گوشی را به او بدهم. گوشی را می دهم و بابا شماره را می گیرد. 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 می توپد که چه شده؟... مامان می گوید: اینها الان خواب اند. می دانی که... بابا می پرسد: مگر ساعت چند است؟ ساعت ده است. بابا برای چندمین بار گله می کند که اینها چرا اینقدر زود می خوابند. مامان می گوید اینها

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

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

جلسات بعد هم دست کمی از اولی نداشت. از یک طرف ایلیا ایراد می‌گرفت که شما خانه و زندگی تان زیادی مجلل است... چرا این همه اسراف می‌کنید؟... فقط قیمت لوسترتان، اندازه 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 اولیه 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 دروسش، اگر خواست همان‌جا بماند و قرارداد ببندد. خانواده و فامیلشان بیشتر اهل مشاغل فرهنگی بودند. زن‌های فامیلشان هم بیشترشان تحصیل کرده بودند و این طوری خیال‌م راحت بود که با درس خواندن من هم مشکلی ندارند. خودش هم جوان معقول و سربه‌راهی به نظر می‌رسید. فقط بابا گاهی ایراد می‌گرفت که تو با حقوق کارمندی چطوری می‌خواهی زندگی کنی؟ بعد خودش پیشنهاد می‌داد که می‌آورمش کنار دست خودم. باید زیر بال و پرش را بگیرم تا خودش را بکشد بالا. البته اگر 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 خانه‌شان. آن‌هم به همراه عمومی 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 نمی‌توانند تا هر وقت شب که شد بیدار باشند و باید صبح اول وقت اداره باشند. بابا و عمو و حاج امیر، شوهرخاله اکرم، بی‌خیال سکوت محبوبی‌ها، از همه جا و درباره همه چیز با هم صحبت کردند و خندیدند.

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

از پشت آیفون به مامان خبر دادم که مامان ایلیا نیامده و بهتر است او هم نیاید.

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 می‌روی، از آنجا یک تاکسی درست 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 خانتجان را ندیده‌ای... چهل تا آدم تا دوی نصف شب چنان داد و هواری راه می‌اندازند که سرو صدایشان تا بیرون باغ هم می‌رود. ایلیا گفت آنها فقط سالی یک بار عیدها بقیه فامیل هایشان را می‌بینند. من گفتم عوضش ما تقریباً همه جمعه‌ها فامیل‌هایمان را می‌بینیم به خصوص که بابا و مامان فامیل‌اند و در کل، ازدواج فامیلی توی خانواده چندان عجیب نیست. ایلیا پرسید: پس چرا خواستگاری تو نیامده‌اند؟ گفتم: از کجا می‌دانی نیامده‌اند؟ من زیاد خاطر خواه دارم...

بقیه‌اش را کامل یادم نیست... فقط همین قدر شد که حرف‌هایمان رفت یک جاهایی که یکپهلو اخم‌های ایلیا رفت توی هم و دلخور زل زد به خیابان. من هم بغض کردم و صورت‌تم را برگرداندم. ایلیا به راننده گفت همانجا نگه دارد. پیاده شدیم که چند کلمه‌ای حرف بزنی. اما نمی‌دانم چه شد که اوضاع بدتر شد. من از ایلیا رو گرداندم، که یعنی ازش دلخورم. فکر کردم حالا کمی نازم را می‌کشد و دوباره آشتی می‌کنیم. اما ایلیا عصبانی‌تر شد و حرف‌هایش را با کفش‌هایی که مناسب پیاده روی نبود، بین راه تا خانه داشتیم 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 پیش رفت که اصلاً وقت تحقیق درست و حسابی هم پیدا نکردیم که بفهمیم واقعا اخلاقش چه جوریه. مامان که دیده بود دیر کردیم، زنگ زد به گوشی همراهم. ماجرا را که فهمید، گفت همان‌جا باش تا پیام دنبالت. چند دقیقه بعد آمد دنبالم. مامان توی ماشین فقط زیر لب می‌گفت: «بی‌لیاقت...» نمی‌دانستم با من است یا با ایلیا.

هنوز هیچی نشده دلم برآش تنگ شده. خدا رو شکر گوشی ام زنگ می‌خورد و عکس ایلیا روی گوشی ام می‌افتد. نباید توی تاکسی آن جور ضایعش می‌کردم. بدجور بهم ریخت. ولی بابا گوشی ام را می‌گیرد و می‌رود توی اتاق تا خودش با ایلیا حرف بزند...

**هیروا تخصصی ترین اسلایت همناوره کشوره** 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 می شوند:

- ◆ اصل «مرد زندگی بودن»: که در صحنه قبلی به طور کامل توضیح داده شد.
- ◆ اصل «همتا بودن»: در این صحنه، ابتدا معیارهای مربوط به اصل «همتا بودن» آمده و بعد از آن، شیوه خواستگاری و تحقیق بیان خواهد شد.

### ◆ در ذهن تو چه می گذرد؟



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

| خیلی زیاد | زیاد | متوسط | کم | خیلی کم | ابعاد همتایی            |
|-----------|------|-------|----|---------|-------------------------|
|           |      |       |    |         | همتایی و تناسب فکری     |
|           |      |       |    |         | همتایی و تناسب اعتقادی  |
|           |      |       |    |         | همتایی و تناسب شخصیتی   |
|           |      |       |    |         | همتایی و تناسب اقتصادی  |
|           |      |       |    |         | همتایی و تناسب فرهنگی   |
|           |      |       |    |         | همتایی و تناسب خانوادگی |
|           |      |       |    |         | همتایی و تناسب اجتماعی  |
|           |      |       |    |         | همتایی و تناسب قومیتی   |
|           |      |       |    |         | همتایی و تناسب سیاسی    |
|           |      |       |    |         | همتایی و تناسب علمی     |
|           |      |       |    |         | همتایی و تناسب ظاهری    |
|           |      |       |    |         | همتایی و تناسب سنی      |
|           |      |       |    |         | .....                   |
|           |      |       |    |         | .....                   |

## همتا یا تخصصی بودن سایت مشاوره کشر



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

### همتایی در چه چیزهایی باید باشد؟

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

### چگونه همتای خود را بشناسیم؟


**برای شناخت همتایان اول باید ارزش‌های خودتان را بشناسید**، در غیر این صورت نمی‌توانید تشخیص دهید که آیا طرف مقابل همتا و متناسب شما هست یا نه. شما باید بدانید از نظر فکری، اعتقادی، اخلاقی، اقتصادی، فرهنگی، سیاسی، علمی و ظاهری چگونه هستید؟ در آینده می‌خواهید چگونه باشید؟ هر کدام از این ابعاد، چه درصدی از اهمیت را برای شما دارد؟ از همسرتان در این موارد چه انتظاری دارید؟ کدام یک از این موارد برای شما ارزش است؟ اگر کدام یک نباشد احساس خوشبختی نمی‌کنید؟ اینها سوالاتی است که به شما کمک می‌کند خودتان و انتظاراتتان را بیشتر بشناسید. برای این شناخت باید به گذشته خودتان نگاه کنید. اینکه در ارتباط با دوستان، فامیل و آشنایانتان چه مسائلی باعث ارتباط بیشتر شما با آنها شده و چه ملاک‌هایی در آنها نبوده که نتوانستید با آنها صمیمی شوید؟ چه کمبودهایی در زندگی شما را آزار داده و یا اگر به آن فکر کنید ناراحت می‌شوید؟ 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


## مقابل سنی و صوفی قرآین تا سالیته کیشاوره کشور

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

 **همتایی اقتصادی؛** اگر با کمترین کمبود اقتصادی احساس ناراحتی می‌کنید، بدانید که مسائل اقتصادی برای شما مهم است. مثلاً اگر در گذشته لباسی را که دوست داشتید به دلیل مشکلات مالی نتوانستید بخرید، چقدر احساس ناراحتی کردید؟ از میزان ناراحتی خود، می‌توانید بفهمید چقدر مسائل اقتصادی برایتان مهم است. اگر برای شما و خانواده‌تان مسائل اقتصادی ارزش نباشد و شما به ارزش‌های مهم‌تری بها می‌دهید، می‌توانید به فردی که همتای اقتصادی شما نباشد فکر کنید.

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

توصیه می‌شود یک دختر و پسر از دو قوم و دو شهر متفاوت در صورتی با یکدیگر ازدواج کنند که فرهنگشان با یکدیگر متعارض نباشد؛ خود و خانواده‌هایشان تعصب 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 پایین‌تر از دختر نباشد. یعنی از نظر ارزش‌های اجتماعی حاکم بر شما و خانواده‌تان، پسر منزلت پایین نباشد و داماد کم‌ارزشی محسوب نشود. «بانو مجتهدة 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.

**وقتی شأن تخصصی بالاترین دبلیت و مشاوره کشور می کند و چه بسا فشارهای خانوادگی اش را بر زن بیشتر کند. البته زن هم نباید شأن اجتماعی اش خیلی پایین تر از مرد باشد.**

**همتایی سنی:** در سنی که الان به سر می برید، 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 بزرگ تری را بپذیرید که پختگی لازم را داشته باشند. اما باید مراقب باشید که گاهی فاصله سنی خیلی زیاد نیز باعث می شود دنیای شما دو نفر با هم بسیار متفاوت باشد. با اینکه ممکن است او از امکانات مادی بیشتری برخوردار باشد، اما از هیجانات و نشاط دوره سنی شما عبور کرده است.

**همتایی شخصیتی:** شخصیت های 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 آشنايند. اگر چه معلوم نیست که تفاوت های شخصیتی در سرنوشت ازدواج شما مؤثر باشد، اما این موضوع می تواند در بعضی مواقع آسیب های جدی به زندگی مشترک وارد کند. تشخیص تفاوت های آسیب زا سخت است و به نظر متخصصان نیاز دارد. البته برای کسانی که انعطاف پذیر و اخلاق مدار باشند این آسیب ها به حد اقل خواهد رسید.

بار دیگر تأکید می کنیم همتایی در همه موارد بالا نیاز نیست؛ **بلکه در موضوعاتی که برای شما ارزش ویژه ای داشته باشد، باید در آن مسئله با همسر تان همتا و متناسب باشید؛ و گرنه احساس خوشبختی نخواهید داشت.**

### ♦ اگر اهل مطالعه اید ...



همتایی های 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 می توانید به «گفتار سوم: معیارهای انتخاب همسر» در کتاب «مطلع مهر» مراجعه کنید.

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

### جایگاه «ایمان» در همتایی ها کجاست؟

– کسی را همتای دختر خود نمی یابم؛  
– امام باقر علیه السلام به او پاسخ دادند: آنچه را در باره دختران نوشته بودی که کسی را همتای خودت نمی یابی دریافتم. خدایت رحمت کند! چنین اندیشه ای به خود راه مده؛ چرا که پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرمودند: هر گاه کسی نزد شما به خواستگاری آمد که اخلاق و دین او را می پسندید، به او زن دهید؛ چرا که اگر چنین نکنید گناه و تباهی بزرگی در زمین پدید خواهد آمد.

۱- عَنْ عَلِيِّ بْنِ مَهْزَبَانَ قَالَ كَتَبَ عَلِيُّ بْنُ سِنَابَةَ إِلَى أَبِي جَعْفَرٍ، فِي أَمْرِ بَنَاتِهِ وَ أَنَّهُ بَعْدَ أَحَدًا مِثْلَهُ فَكَتَبَ إِلَيْهِ أَبُو جَعْفَرٍ، فَهَمَّتْ مَا ذَكَرْتُ مِنْ أَمْرِ بَنَاتِكَ وَ أَنَّهُ تَجَدُّ أَحَدًا مِثْلَكَ فَلَا تَنْظُرْ فِي ذَلِكَ رَحِمَكَ اللَّهُ فَإِنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آَلِهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِذَا جَاءَكَ مِنْ تَرْصُونِ خَلْقَهُ وَ دِينَهُ فَرُوجُهُ إِلَّا تَفْعَلُوهُ تَكُنْ فِتْنَةً فِي الْأَرْضِ وَ فَسَادٌ كَبِيرٌ. (الكافي، ج ۵، ص ۳۴۷)

## هیمسوا! تخصصی متگربن کرسایت مشنلوره کشور را مورد تأکید قرار می داد و در ازدواج های

خود و اصحاب، همتایی اقتصادی را ملاک نمی شمرد و می فرمودند: **مؤمن همتای مؤمن است.**<sup>۱</sup> واقعیت این است که همسر ما تا وقتی خودش به نقطه آرامش نرسیده باشد، نمی تواند ما را به آرامش برساند. اینجاست که موضوع ایمان معنا پیدا می کند. ایمان از واژه امن گرفته شده است. کسی که ایمان داشته باشد آرام است. در این زمینه باید به چند نکته مهم توجه کرد:

◆ **ایمان را نباید با مقدس مآبی اشتباه گرفت.** کسی که ظاهری متدین دارد، لزوماً فرد مؤمنی نیست. به تعبیر امام صادق علیه السلام **ایمان فرد به میزان نماز و روزه هایش نیست، بلکه ایمان به صداقت و امانت داری فرد مربوط می شود.**<sup>۲</sup> به این معنا که اگر فردی خیلی اهل نماز و روزه مستحبی است، شاید به این کار عادت کرده است، در حالی که هیچ ترسی از خدا ندارد و راحت دروغ می گوید و تهمت می زند.

◆ فردی که دلش با خداست باید بکوشد با رفتارهایش این رابطه را تقویت کند، در غیر این صورت اگر رفتارش عشق قلبی اش 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 ابتدایی ترین دستورات الهی مثل نماز را مراعات نمی کند؟ بعضی بهانه می آورند که ما دلمان با خداست و دل باید پاک باشد. گول مدعیان را نخورید. آنچه که میزان ایمان هر کسی را نشان می دهد «رفتار»های اوست. در قرآن کریم، مردان و زنان مؤمن از وصلت با افراد بی ایمان، حتی در صورت برخورداری از سایر معیارهای همسر مطلوب، نهی شده اند.<sup>۳</sup>

◆ **اخلاق پسندیده نیز - در کنار و پیش از ایمان و به عبارت دقیق تر به عنوان شاخص ایمان - در امر ازدواج مطرح است؛** به حدی که اگر واقعاً ایمان و اخلاق دونفر رشد یافته باشد، بقیه ویژگی هایشان را تحت الشعاع قرار می دهد. ◆ **میزان ایمانی که شما از طرف مقابل انتظار دارید باید در حدود ایمان خودتان باشد.** اگر فاصله ایمانیتان خیلی زیاد باشد هر دو دچار مشکل می شوید.

◆ در دوران صدر اسلام و همچنین اوایل انقلاب اسلامی، حال و هوای جامعه به گونه ای بود که ارزش ایمانی سایر ارزش ها را تحت الشعاع خود قرار داده بود. لذا بسیاری از ازدواج ها با فرهنگ های متفاوت و همچنین اختلافات اقتصادی شکل می گرفت و موفق 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 همتایی ها مثلاً اقتصادی، اجتماعی، علمی و... بی توجه باشید و فقط ایمان را ملاک انتخابتان بگذارید، ولی در واقعیت، اینها برای شما و خانواده تان ارزشمند باشد، حتماً با مشکلات و مسائل متعددی روبه رو 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 داده اید.

۱- یا رسول الله، و من الأكفأ؟ فقال: المؤمنون بعضهم أكفاء بعض، المؤمنون بعضهم أكفاء بعض (کافی، ج ۱، ص: ۶۰۴)؛ المؤمن كفو المؤمنة و المسلم كفو المسلمة (وسائل الشیعه، ج ۲، ص ۶۸)

۲- «لا تنظروا إلى طول ركوع الرجل و سجوده؛ فإن ذلك شيء اعتاده، فلو تركه استوحش لذلك، و لكن انظروا إلى صدق حديثه، و أداء أمانته» (کافی، ج ۳، ص ۳۷۳).

۳- ... و لا تنكحوا المشركين حتى يؤمنوا و لعبد مؤمن خير من مشرك ولو أعجبكم أولئك يدعون إلى النار و الله يذعوا إلى الجنة و المغفرة بآذنه... (قرآن کریم،



## نخستی ترین سایت مشاوره کشور

۲۰- نمای ۲: چطور آشنا شویم؟



### نظرسنجی



به نظر شما کدام یک از موارد زیر اصلی ترین 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.

| تعداد رأی | عنوان   |
|-----------|---|
|           | روند خواستگاری آنها سریع و بدون تحقیق جلورفت.   |
|           | ایلیا و نرگس در ارتباط با یکدیگر پختگی لازم را نداشتند.   |
|           | آنها معیارهای همتایی و تناسب را به طور کامل بررسی نکرده بودند.  |
|           | آشنایی مستقیم آنها عامل دل بستگی و عدم دقت به تناسبات خانوادگی و فرهنگی شد.                                   |
|           | نرگس خویشتن داری نکرد تا عصبانیتش فروکش کند و خیلی سریع خانواده اش 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 دسته عمده «آشنایی فردی» و «آشنایی خانوادگی» تقسیم می‌شود که در ادامه توضیح داده خواهد شد.

## ۵-۱-۱. تشخیص‌های قریب‌بین سایت مشاوره کشور

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، خانواده 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 نپنهان است. روان‌انسان 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 معلمان گوش می‌دهید مطالب را به صورت خودآگاه در خاطر می‌سپارید. پس از مدتی آنچه از این مطالب که با ذهن شما تطابق بیشتری دارد و آن را پذیرفته‌اید ماندگار می‌شود و آنچه که تطابق کمتری دارد و شما نپذیرفته‌اید یا فقط حفظ کرده‌اید، از خاطرتان می‌رود.

حال اگر توجه ویژه‌ای نسبت به یکی از معلماتان 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 وابسته یکدیگر می‌شوند و این دلبستگی و وابستگی مانع از شناخت دقیق می‌گردد.

### 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 از دواج بکنند روشن است که با تعارضات خانوادگی، فرهنگی و اقتصادی زیادی روبه‌رو خواهند شد؛ چون از این جهات همتای یکدیگر نیستند؛ و اگر هم ازدواج نکنند، چون احساسات نرگس درگیر شده حتماً روزهای سختی را سپری خواهد کرد.

### شیوه‌های آشنایی: حالت دوم

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

### شیوه‌های آشنایی: حالت سوم

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

### 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 پیام، خانواده‌ات قبول نمی‌کنند»، «کارم مشکل پیدا کرده، نمی‌توانم الان پیام 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.

## توجه تزیین می‌کنند مشاوره کشور



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 دیگر این کتاب نیز مطالبی را متناسب با فرهنگ و زمانه حاضر مورد بررسی قرار داده است.

### ◆ آشنایی در فضای مجازی

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

## نهمین و بهترین سایت مشاوره کشور



دلیل نشان ندادن خود واقعی در فضای مجازی راه، 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 نامالایمات را فقط در زندگی واقعی می‌توان فهمید. برای همین در ارتباطات فضای مجازی، علاوه بر دقت‌های قبلی، این دقت‌ها نیز نیاز است:

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

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

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

◆ یکی از خصوصیات فضای مجازی، دسترسی‌های آسان ارتباطی با «ستاره‌ها و سلبریتی‌ها» است به طوری که همزمان، هزاران نفر می‌توانند در ارتباط با یک شخص مشهور قرار گیرند. با این ارتباط، افراد به یک ستاره، 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 زندگی بسیاری از این افراد، بیرون از قاب شیشه‌ای، برای شما قابل تحمل نیست. چه دختران شایسته‌ای که با همین تخیلات، فرصت‌های خوب ازدواجشان را از دست داده‌اند.

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

◆ البته در فاصله جلسات خواستگاری که در حضور خانواده‌ها تشکیل شده باشد، می‌توان بخشی از سوالات 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 دقت منتقل نمایید. شیوه جلسات خواستگاری در نمای بعد توضیح داده خواهد شد.

## خودمختصنی‌ترین سایت مشاوره کشور

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 ضرب‌المثل «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. بی‌گذار 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 با 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.

## ۲- 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.

**دهمواره‌ی تخصصی‌ترین باسایت امتحانوری کشور** از شما خواستگاری کند، بهتر است او را به خانواده‌اش ارجاع دهید تا از آن طریق اقدام کند.

این آشنایی‌ها بیشتر از طریق معرف یا واسطه اتفاق می‌افتد. معرف کسی است که براساس شناختی که از دختر و پسر و خانواده‌های آنان دارد، دو جوان را برای ازدواج به یکدیگر معرفی می‌کند و با واسطه‌گری بین خانواده طرفین، تا به بار نشستن ازدواج آنها را 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 خیر خواه اما نا آگاهند. این افراد نیتشان خیر است اما چون راه و رسم آن را نمی‌دانند، افراد را دچار مشکل می‌کنند. عده‌ای نیز 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 معرف رودربایستی از خود نشان دهید. **وظیفه معرف فقط معرفی و راهنمایی است**

#### و تصمیم نهایی به عهده دختر و پسر و خانواده‌های آنهاست.<sup>۱</sup>

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

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

#### همجویشی



فرض بگیرید در جلسه خواستگاری هستید. سوالاتی را که می خواهید از خواستگارتان پرسید 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. شاخص های این دو اصل در جلسات خواستگاری و تحقیق به دست خواهد آمد. رعایت آداب و نکاتی در خواستگاری و به کار بردن شگردهایی در گفت و گو و تحقیق، شما را به اطلاعات مفیدی در زمینه معیارهایتان خواهد رساند و باعث انتخاب مناسب تر خواهد شد و علاوه بر این شایستگی های 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 ازواج موفق دو شرط دارد: «خوب انتخاب کردن و خوب انتخاب شدن»**. در این زمینه، ضمن رعایت آداب و فرهنگ خانواده ها؛ بدون رودربایستی باید عمل کنید.

#### جلسه اول خواستگاری

در فرهنگ ها و خانواده های مختلف، جلسه اول آشنایی و خواستگاری به شیوه های خاص خود برگزار می شود. تنها چیزی که ما می توانیم پیشنهاد کنیم اینکه جلسات اول را در منزل برگزار کنید و به نظم و چینش وسایل اتاق، فضای اتاق، تابلوها و کتاب ها اهمیت بدهید، زیرا اینها همه پیام هایی دارد که می تواند کمک کند تا پسر و خانواده اش، شما و خانواده تان را بهتر بشناسند. در جلسه اول به نکات زیر توجه داشته باشید:

- ◆ نحوه سخن گفتن، حرکات، رفتار، نوع پوشش و نحوه ورود و خروج طرف مقابل در یک جلسه رسمی را بسنجید. اگر از این جهات وضعیت او و خانواده اش برای شما زنده جلوه می کند، لازم نیست ادامه بدهید. البته نباید به دلیل تفاوت های سطحی مربوط به آداب و رسوم خواستگارتان را رد کنید.
- ◆ اگر در همان جلسه اول وارد مرحله گفت و گوی دو نفره شدید، در مورد کلیات حرف بزنید. از خواستگارتان بخواهید اطلاعات اجمالی از تحصیلات، شغل، روحیات، عقاید و دغدغه های شما بدهد. همچنین در مورد



## موضوعاتی تخصصی، تریین و مصایفله اتم مشاوره کشور نامه آینده زندگی اش و خصوصیات بارز

شخصیتی اش صحبت کند. خودتان هم در این حیطه صحبت کنید و به او آگاهی بدهید.

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

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

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

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

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

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

### ◆ جلسات بعدی خواستگاری

◆ خواستگاری باید چندین جلسه ادامه داشته باشد تا شما به شناخت مناسب دست یابید. البته هرچه تعداد جلسات بیشتر می‌شود، جواب نه گفتن سخت‌تر می‌شود. بنابراین مسائل اساسی باید در همان جلسات اول و دوم روشن شود و جزئیات در جلسات بعد بحث شود. بعضی از خانواده‌ها اجازه تعدّد جلسات خواستگاری را نمی‌دهند. در این صورت اگر توانستید از طریق افراد مورد اعتماد، خانواده را متقاعد کنید؛ و الاّ از روش‌های مکمل 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 تأمل بیشتر به پرسش و پاسخ بپردازید. دقت کنید که اگر سوالات کلیشه‌ای باشد، این گفت‌و شنود حالت غیر طبیعی پیدا می‌کند و با واقعیت منطبق نخواهد بود. بهتر است در آغاز بحث، موضوعی را پیش بکشید و درباره آن گفت‌وگو کنید. به عنوان مثال برای شروع، یک مسئله اجتماعی، سیاسی و اقتصادی را که در جامعه مطرح

**هسته بیان تخصصی ترین ایسایک مشاوره کشور** از نظر نشان اظهار نظر کنید تا فرد بدون دانستن نظر شما، دیدگاه‌های خود را بروز دهد.

- ◆ بهتر است در جلسه دوم، نظر طرف مقابل و خانواده او را درباره تشریفات و آداب و رسوم ازدواج جویا شوید.
- ◆ جزئیات این قضایا مانند حدود مهریه و نحوه برگزاری مراسم عقد و عروسی باید در جلسات بعدی مطرح شود.
- ◆ اگر در دوران مجردی خطایی انجام داده‌اید که احتمال می‌دهید پسر بعد از ازدواج متوجه آن خواهد شد، آن را به نحوی در جلسات خواستگاری به پسر بگویید. اما اگر دچار لغزشی شده‌اید و کسی هم از آن باخبر نیست و می‌دانید که بعد از ازدواج هم همسرتان متوجه آن نمی‌شود و شما نیز توبه کرده‌اید آن خطا را نگویید. هیچ‌کس اجازه ندارد آبروی خود را جلوی دیگران ببرد و از طرف مقابل هم نخواهید به این مسائل اشاره کند.
- ◆ اگر قبلاً عاشق کسی بوده‌اید، این عشق را هرگز با خواستگارتان در میان نگذارید، مگر اینکه احتمال بدهید بعد از ازدواج متوجه خواهد شد.

### ◆ 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 جلسه 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 آینده خود در نظر دارید و نمی‌توانید بعد از ازدواج از آنها صرف‌نظر کنید، حتماً در جلسات خواستگاری مطرح کنید.
- ◆ نظر پسر را در مورد موضوعاتی که در گفت‌وگوی خانواده‌ها بیان شده است جویا شوید.
- ◆ نظر او را درباره آنچه برای شما یا خانواده‌تان اهمیت دارد 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 درباره رفت و آمد شما با خانواده او یا رفت و آمد او با اقوام خودتان مطلع شوید.
- ◆ در مورد اینکه فرد چگونه اوقات فراغت خود را می‌گذراند سؤال کنید. این سؤال می‌تواند ابعاد مهمی از فرهنگ و روحیات فرد را مشخص کند.

## هیوا نه صوفتی کترین ایسایت مشاوره کشور؟» 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 جويا 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.

### همجوئی



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 فکر کردن 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 تجسس 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 تأمل کنید و شتاب زده جواب ندهید.**

**هیدروکربن‌های ترپن‌سایید منشأوره کشور** 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 همسر تان برای شما مهم است؟ موقعیتی واقعی را ترسیم کنید. مثلاً خیلی از زن و شوهرها در مورد اینکه برای سال تحویل - در اول نوروز - به خانه پدری خودشان بروند یا به خانه پدری همسرشان اختلاف نظر دارند. همین الان از او بپرسید در این موقعیت چه خواهد کرد؟ آن چیزی که ارزش دارد، توضیحی است که فرد در مورد دیدگاهش می‌دهد.

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

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

◆ به سؤالات طرف مقابل دقت کنید. راست‌گویی و دروغ‌گویی مربوط به جملات خبری است. کسی نمی‌تواند در جمله پرسشی دروغ بگوید. برای همین اگر در جلسات خواستگاری **ارزیابی شما از طرف مقابل «بر اساس سؤالات او باشد نه بر اساس جواب‌هایش»**، به شناخت بهتری از او می‌رسید. سؤالاتی که پسر و خانواده‌اش می‌پرسند، می‌تواند نشان دهنده این باشد که آنها چه دغدغه‌ها و دیدگاه‌هایی دارند. حتی ترتیب سؤالات و تأکید روی بعضی از آنها می‌تواند نشان دهنده حساسیت‌ها و تفکراتشان باشد. پس به سؤالاتی که از شما پرسیده می‌شود با دقت گوش کنید. به طور نمونه اگر دختر بخواهد بداند نظر پسر در مورد ادامه تحصیل او چیست؟ عموم پسرها پاسخ می‌دهند: «من افتخار می‌کنم همسرم تحصیل کرده باشد». اما این یک سؤال و جواب کلیشه‌ای است. به این گونه جواب دادن نباید اعتماد کرد. اما اگر پسر از رشته تحصیلی دختر بپرسد و وضعیت درسی او را 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 سؤال‌های تان دقت کنید. نحوه واکنش پسر به سؤال‌های شما، نوع بینش و ویژگی‌های شخصیتی او را برای شما آشکار می‌کند. مثلاً وقتی می‌پرسید چه برنامه‌ای برای آینده دارید و او می‌گوید «نترسید؛

**در خودم بتخصصی ترین اسبایت» مشاوره کشور** و او اهل توضیح دادن کارهایش نیست و یا شاید برنامه‌ای برای آینده ندارد.

◆ **ظفره 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 این گونه 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 نقطه‌ی ضعیفی از طرف مقابل پی بردید،** در جلسه‌ی 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 بقیه‌ی صحبت‌هایش نیز واقعیت داشته باشد.

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

◆ **در طرح بعضی سؤالات که احتمال می‌دهید طرف مقابلتان ممکن است طبق میل شما جواب بدهد، سؤال را به نحوی بپرسید که جهت گیری 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.

#### همجوئی



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

#### تحقیق

وقتی ازدواجی با مشکل مواجه می‌شود، اولین سؤالی که دیگران می‌پرسند این است که «مگر قبل از ازدواج در مورد او تحقیق نکردید؟!». گفت‌وگوهای خواستگاری، هرچه قدر هم کامل و زیاد صورت بگیرد، شما را از تفکر، تحقیق و مشورت بی‌نیاز نمی‌کند، بنابراین عجله نکنید، انتخاب کسی که بتوانید با او زیر یک سقف در آرامش زندگی کنید زمان کافی می‌طلبد. **توصیه حضرت علی علیه السلام را از یاد نبرید که «گفتار، ظاهر و برخورد خوب، تو را فریب ندهد»**<sup>۱</sup>. در ضرب‌المثل‌ها نیز آمده است که: برای ازدواج بیشتر با گوش‌هایت مشورت کن تا با چشم‌هایت.

#### زمان تحقیق

**تحقیق باید قبل از ورود به مراحل اصلی خواستگاری شروع شود و تا پیش از تصمیم‌گیری ادامه یابد.** اینکه دختر و پسر در جلسات خواستگاری همه حرف‌هایشان را زده باشند و بعد از همه توافقات تازه تحقیقات شروع شود روش نادرستی است. بهتر است قبل از خواستگاری و پس از هر جلسه، مرحله‌ای از تحقیق صورت گیرد. اما تحقیقات در هر مرحله متفاوت است و هرچه دیدارها بیشتر می‌شود تحقیق هم جدی‌تر، دقیق‌تر و وسیع‌تر می‌شود. تحقیق قبل از خواستگاری مختصر و به‌صورت کلی است و برای شناسایی کسی که برای خواستگاری 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. اولین گام در تحقیق، شناسایی منابع مطلع و راست‌گوست؛ مانند معتمدان محلی و افراد شاخص و آگاه. انتخاب این افراد باید آگاهانه و ترجیحاً از قبل مشخص شده باشد؛ نه اینکه به‌صورت تصادفی به هر کسی در محل برخورد کردید از او سؤال کنید.

## یکی از مهم‌ترین خصوصیات مشاوری در میان کشورها

افرادی علاقه دارد و چه کسانی را برای هم‌نشینی انتخاب کرده است؟ **امام صادق (ع)** فرمودند: «**اگر حال کسی بر شما مشتبه شد و نمی‌توانید بفهمید که خوب است یا بد، به دوستان و هم‌نشینانش نگاه کنید.**»<sup>۱</sup>

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

از خویشاوندان فرد اطلاعات نابی را به‌دست خواهید آورد؛ زیرا آنها اطلاعات دقیق‌تری نسبت به دیگر منابع تحقیق دارند. دوستان هم درباره‌ی 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 محقق مرد باشد. ویژگی‌های مهم محقق در شکل رو به رو آمده است:

#### ویژگی‌های محقق

- ۱- پخته و مصلحت اندیش؛ بتواند اطلاعات را درست از منابع بگیرد و خراب‌کاری نکند.
- ۲- تحلیل‌گر؛ بتواند اطلاعات را کنار هم بگذارد و تحلیل کند.
- ۳- صبور؛ نباید سریع ناامید شود و تحقیق را ادامه دهد.
- ۴- صادق؛ اطلاعات را نه کم و نه زیاد به شما بگوید.
- ۵- نکته‌سنج؛ بتواند از لابه‌لای حرف‌ها و شواهد سرخ‌هایی را به‌دست آورد.
- ۶- خوش برخورد و خوش‌زبان؛ بتواند افراد را ترغیب به حرف زدن بکند.
- ۷- رازدار و امین؛ اطلاعات کسب‌شده را تا آخر عمر در اختیار کسی قرار ندهد.
- ۸- خیرخواه؛ قصدش از تحقیق و کسب اطلاعات کمک کردن به شما باشد.

۱- فَمَنْ اشْتَبَهَ عَلَيْكُمْ أَمْرُهُ وَ لَمْ تَعْرِفُوا دِينَهُ فَانظُرُوا إِلَى خُلَطَائِهِ (شیخ صدوق، صفات الشیعه، ص ۶).

## هوا تخصصی ترین سایت مشاوره کشور

- ◆ 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 پرسید: در اعتقاداتشان چگونه‌اند؟ خیلی سخت‌گیری دارند؟ در چه چیزهایی سخت‌گیری دارند؟ با این سؤال، طرف مقصود شما را درک نمی‌کند و نمی‌داند آیا شما علاقه‌مندید آنها چگونه اعتقادی داشته باشند، سخت‌گیر باشند یا نه؟

### ◆ سؤالات باید در مورد خانواده، رفتار اجتماعی و فردی، دوستان، مسئولیت‌پذیری، رعایت حقوق دیگران، کسب لقمه حلال، اعتقادات مذهبی و توانایی‌های پسر باشد.

- ◆ تحقیق درباره مسائل اساسی مانند اعتیاد، رابطه غلط با جنس 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 دقت بیشتر و به دور از حساسیت ادامه دهید.

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

## مشورت

تجربه نشان داده است که مشورت باعث تصمیم‌گیری درست و 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



**معیارهای انتخابی، تئورین، بلائیت، مشاوره، کشور** تجربه دیگران بی نیاز کند. شما حتی اگر شناخت خوبی از مردان در محیط تحصیل، کار و اجتماع داشته باشید، باز هم نمی‌توانید ادعا کنید که ازدواج موفق خواهد داشت؛ چرا که جنس مقابل را به‌عنوان همسر نمی‌شناسید.

◆ گاهی برای خودشناسی یا انتخاب ملاک و معیارهای ازدواج نیاز به مشورت دارید. مشورت‌دهنده خوب برای چنین سؤالاتی کسی است که 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 مصاحبه یک مشاور حادث می‌شود، خود را نشان می‌دهد. **تفاوت «مشاوره» با «مشورت» این است که مشاور فرد متخصص و مجرب است که به شما کمک کارشناسانه و علمی خواهد کرد ولی مشورت می‌تواند توسط هر فردی صورت بگیرد.**

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

#### ◆ 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، هر چند 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.

**هیوا تخصص** **بازار قریح سلامت مشاوره کشور** پیدا نکردید، از کتاب‌های خوب و همچنین سایت‌های معتبر و پرسش و پاسخ‌های اینترنتی استفاده کنید. در این زمینه به موتورهای جست‌وجوی اینترنتی اعتماد نکنید، بلکه از مراکز معتبری همچون «مرکز مشاوره تبیان» استفاده نمایید.

#### ◆ نکات مهم در مشاوره

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

◆ **اگر در خلال رفت‌وآمدها یا گفت‌وگوهای خواستگاری، به مسئله مشکوک یا نگران‌کننده‌ای برخورد کردید حتماً با نزدیکانتان، یا حداقل یک مشاور مطمئن، در میان بگذارید.**

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

◆ نکته آخر اینکه بدانید، هر قدر نظرات دیگران خوب و کارشناسانه باشد، تصمیم‌گیری نهایی با خود شماست. پس این اجازه را به کس دیگری ندهید.

#### ◆ نقش نظرات مشاوران در تصمیم‌گیری نهایی

مشاور نقش چراغی را دارد که نقاط ضعف و قوت را نشان می‌دهد ولی تصمیم‌گیری نهایی را بر عهده شما می‌گذارد. اگر بین شناخت خود و اطرافیان که در طول خواستگاری و تحقیق به دست آوردید، با نظر مشاوران اعم از روان‌شناس، مشاور مذهبی و متخصصان طب سنتی یا جدید تفاوت وجود داشت و آنها این ازدواج را تأیید نکردند باید چند نکته را مدنظر داشته باشید:

۱- نباید نسبت به نظر مشاور بی تفاوت باشید. در عین حال نباید فقط به خاطر نظر یک مشاور تمام شناختتان از طرف مقابل را نادیده بگیرید. در چنین شرایطی، حتماً به مشاور دیگری رجوع کنید و اگر او حرف مشاور اول را تأیید کرد این نظر را بپذیرید. اما اگر نظر دو مشاور متفاوت بود سعی کنید، با گفت‌وگو و تحقیق به نظر یکی از دو مشاور نزدیک شوید.

۲- همچنین اگر با مراجعه به متخصصان به این نتیجه رسیدید که در خصلت‌هایی با طرف مقابلتان به هم نمی‌خورید، اول با کمک مشاور، بررسی کنید که این تفاوت تا چه حد در ازدواج شما اثر محوری دارد و دوم اینکه آیا ابعاد جبران‌کننده‌ای در این میان وجود دارد یا نه؟ بعضی از خصوصیات شخصیتی، مانند انعطاف‌پذیری، دین‌داری و تقوای صادقانه فرد می‌تواند جزء ابعاد جبران‌کننده باشد.

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

## تصمیم‌گیری‌های بهترین سایت مشاوره کشور

وقتی می‌توان گفت سوالات خواستگاری و تحقیق، نتیجه‌بخش بوده که انسان هم متوجه نقاط ضعف و

هم نقاط قوت طرف مقابل شده باشد. در مواردی که نقاط قوت غلبه دارد و نقاط ضعف چشمگیر نیست به راحتی می‌شود تصمیم گرفت. ولی زمانی که نقاط ضعف مهمی در میان باشد و نقاط قوت هم به گونه‌ای باشد که نتوان طرف را رد کرد تصمیم‌گیری دشوار خواهد شد. در این زمان باید به نکات زیر توجه کنید:

- بار دیگر اولویت‌های اصلی خودتان در ازدواج را مشخص کنید تا شما را از سردرگمی نجات دهد.
- به دنبال تفاهم صدرصد نباشید. تفاهم ۶۰-۷۰ درصد برای ازدواج کافی است.
- رفت‌وآمدها و قرارها و احياناً خرید پیش از عقد، خود می‌تواند محک مهمی برای شناخت طرف مقابل در عمل باشد.

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

### همجوئی



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

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 به دنبال 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 آورد و اگر به صلاح شما نیست به گونه‌ای مانع این ازدواج شود.

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

**هنگام تخصصی ترین فرایند مشاوره کشور** در شورش دوچرخه سواری را یاد بگیرد. او خودش فرمان را به دست گرفته است و رکاب می زند و تعادلش را حفظ می کند. 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 نمی شود.<sup>۱</sup>

### ♦ اگر اهل مطالعه اید ...

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



۱- وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ (سورة آل عمران، آیه ۱۵۹) و در کارها با آنان مشورت کن و چون تصمیم گرفتی بر خدا توکل کن زیرا خداوند توکل کنندگان را دوست می دارد.

# زندگی با پیشانی آفتاب

صحنه هشتم



۳۳. تمایز یکدیگر با هم دعوا نکنید!



### زندگی با چاشنی اختلاف



#### ۲۳- نماي ۱: با هم دعوا نکنید!

##### زهرة

از پشت پلک‌های بسته‌ام هم حضورش را حس می‌کنم. توی اتاق جابه جا می‌شود. لباس می‌پوشد. موهای کم پشتش را توی آینه مرتب می‌کند. بوی خوش عطرش توی اتاق می‌پیچد. کمی بالای سرم می‌ایستد. دستش می‌آید روی سرم. اگر کمی بیشتر می‌ایستاد، چشم‌هایم را باز می‌کردم و به او لبخند می‌زدم. می‌گذاشتم آرام و بدون نگرانی برود سر کارش. 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

۲۳

## نخستین بناییت مشاوره کشور شوم. دلم می‌خواهد زنگ بزنگم برگردد خانه تا

با همدیگر صبحانه بخوریم. حتی لازم نیست با همدیگر دربارهٔ دیشب هم حرف بزنیم. هر دو این قدر عقلمان می‌رسد که روز بعد دیگر اشتباهات همدیگر را به روی هم نیاوریم. اما وقتی به یاد حرف دیشبش می‌افتم، دوباره بشیمان 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: ای ول... 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 بدش کلی مسخره‌بازی درآورد که زن ذلیلی و ترسیدی و از این حرف‌ها. نمی‌دانم؛ شاید هم فرید ترسید. هر چه بود که من از خانۀ عمه تا خانۀ خودمان، نتوانستم حرفی که فرید زد را فراموش کنم. شاید هم اعتقادش همان جملهٔ اولش باشد... چطور می‌تواند این طوری فکر کند. آن هم دربارهٔ من ساده‌دل که توی این سال ها همهٔ زندگی و آرزوهایم، انگار او بود!

می‌روم صبحانه بخورم اما دهانم به خوردن باز نمی‌شود. وسایل صبحانه را جمع می‌کنم و سفره خالی را در کابینت می‌گذارم اما هنوز دهنم 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 لیخند زدن بر مشکلات و دلداری دادن به همسرم فرید بود؛ روزهایی که اگر کنارش نبودم، معلوم نبود دیگر بتواند به این راحتی از جایش برخیزد.

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

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

## هیوا ت خصوصی ترین سگ خط مشاوره کشور خواهد به خاطر تجربیات تلخ خودش برای مریم

ذهنیت بدی درست کند، نتیجه خوبی ندارد. باید خودم بروم و چند کلمه با مریم حرف بزنم. ناسلامتی من خاله اش هستم. وقتی ناهار فرزند را دادم بردمش خانه زینت خانم. می گویم ۲-۳ ساعتی آنجا باشد تا من به کارهایم برسم و برگردم.

اوضاع همانی بود که زهرا حدس زده بود و خودم فکر می کردم. ولی اوضاع منیژه بدتر از آن چیزی بود که فکر می کردیم. ظاهراً اختلافاتش با شوهرش بیشتر از این حرف هاست. مریم هم ترسیده. سعی کردم راهنمایی اش کنم که درست تصمیم بگیرد. وقتی با مریم حرف می زدم، دوباره به یاد فرید افتادم و خاطرات خوبمان؛ به یاد تردیدهای روزهای قبل از ازدواج؛ روزهایی که نمی دانی این همان مردی است که می تواند خوشبختت کند یا نه؟ فکر می کنی نکنه اشتباه کنم؟!... نکند روزی از این انتخاب پشیمان شوم...؟! روزهایی که ذهنت مثل یک چرخ، پرسرعت می چرخد ولی قلبت انگار آرام است؛ و همین آرامش همراه با یک هیجان لذت بخش است که به تو این انگیزه و نشاط را می دهد که قدم در راهی بگذاری که از قدم های بعدش هیچ تصویری نداری.

از خانه زهرا می زرم بیرون. دوست دارم چند قدمی را پیاده بروم. پیاده روی آرامم می کند. 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 هر چقدر خوب و همه چیز تمام باشی و شوهرت هم فوق العاده باشد، باز هم دو نفر آدمید هر یک با نقطه های قوت و ضعف خودتان. و گفت: بین زهرا! 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 خوبی اش این است که در اوج سختی ها هم می توانی با برداشتن یک قدم درست، با چرخاندن یک نگاه، یکی از خوشبخت ترین آدم های 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 می توانی خوشبختی را به خودت هدیه کنی.

می رسم جلوی گل فروشی. دسته های گل را چیده است توی گلدان های سفالی بزرگ. از میان آن همه گل چشمم دنبال دسته های گل نرگس است. بوی عطرش دیوانه ام می کند. عطر نرگس. روزهای نامزدی مان از پشت در خانه هم عطر نرگس را حس می کردم و می فهمیدم 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 بارداری ام سر فرزند. روزهایی که حال خوب نبود و فرید خیلی بیشتر برایم گل نرگس می خرید. آن زمستان هیچ وقت عطر گل نرگس از خانه مان قطع نشد. آن روزهایی که زود به زود فشارم می افتاد و فرید کمتر سر کارش می رفت تا بیشتر کنارم باشد. همه مرخصی های نرفته اش را استفاده کرد تا کنار من باشد. کنار من که می دانست هیچ چیز مثل نگاه های گرمش آرامم نمی کند. می دانست حتی وقتی از دستش عصبانی ام، فقط تماس چند ثانیه ای دست هایش آرامم می کند. اما امروز صبح همین نوازش دست هایش را هم از من دریغ کرد.

باید برای خودم یک بغل گل نرگس بخرم. مشاورم می گفت بعضی وقت ها برای خودت هدیه بخر. حالا مانده ام برای خودم هدیه بخرم یا برای فرید. فرید که می دانم عاشق بوی قلیه است و وقتی برمی گردد خانه اگر بوی قلیه را حس کند، خیلی خوشحال می شود. نگاهش دوباره گرم می شود و جان می گیرد انگار. نمی دانم امروز خانه مان به کدام یک از این عطرها بیشتر نیاز دارد. عطر خنک نرگس یا عطر تند و تیز قلیه ماهی!...





## نیم‌صن‌ترین سایت مشاوره کشور

- ◆ 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 یک شبه از عهده همه امور زندگی برآید، 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

**هکمت را تخصصی، ترین ابوابیتش مشاوره کشور** می‌دیریت خشم را آموخته‌اید و امسال نیز بعضی دیگر از مهارت‌ها را بحث خواهیم کرد.

## ◆ مهارت حل 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.

#### ۱- 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.

#### ۲- به‌طور مکرر انتقاد نکنید.

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

#### ۱- آرامش و ادب را حفظ کنید.

◆ هنگام بروز اختلاف، مهم‌ترین نکته این است که چقدر بتوانید آرامش خود را حفظ کنید. این کار هر چند در اوایل، ممکن است سخت باشد اما باید بتوانید بر خودتان مسلط شوید و با لحنی آرام صحبت کنید تا بتوانید آنچه را در نظر

**در پدیده نقل تخصصی ترین سبای تمام مشاوره کشور** گیننی 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 همسران به یکدیگر نه تنها باعث تشدید اختلاف می‌شود بلکه شخصیت هر دو را نیز در نگاه دیگران خرد می‌کند. بعضی‌ها فکر می‌کنند با داد و بیداد شاید هم جیغ و گریه حرفشان زودتر به کرسی می‌نشیند و یا دیگران از آنها حساب می‌برند. البته روشن است که این فقط تخلیهٔ فوری ناراحتی است و ممکن است طرف مقابل را ساکت کند ولی کمکی به حل اختلاف نمی‌کند. سخن معروفی وجود دارد که می‌گوید: **«اگر فریاد بزنی به صدایت گوش می‌دهند! و اگر آرام بگویی به حرفت گوش می‌دهند! قدرت کلمات را بالا ببر نه صدایت را! این «باران» است که باعث رشد گل‌ها می‌شود نه رعد و برق و سیل!»**

۲- 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.

۳- 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.

۴- یک موضوع را حل کنید.

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

۵- 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 هیچ وقت...» کمکی به حل اختلاف نمی‌کند. به جای آن بگویید «منمونی می‌شوم اگر این گونه رفتار کنی...».

## هیچگاه تخصصی‌ترین سایت مشاوره کشور

♦ 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.

### ۷- اشکالات خودتان را بپذیرید.

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

### ۸- بحث را کش ندهید.

♦ یاد بگیرید که هیچ‌گاه بحث را کش ندهید، هرچند حق با شما باشد. کش دار کردن بحث به نفع هیچ‌یک از طرفین نیست. در مقابل، گذشت و بخشش شما می‌تواند اختلاف را از بین ببرد. این قانون را در طول زندگی خود جاری کنید که حتی المقدور، اختلاف را تا موقع خوابتان ادامه ندهید. **هر اختلافی را قبل از خوابیدن حل کنید. «اختلاف شب مانده» سخت‌تر حل می‌شود.**

### ۹- واژه طلاق را به کار نبرید.

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

### ۱۰- از حکم استفاده کنید.

♦ بهتر است افرادی که باهم اختلاف دارند خودشان این اختلاف را حل کنند ولی اگر اختلاف حادث شد و خودتان قادر به حل آن نشدید، باید حکمی از طرف خود و حکمی از طرف همسرتان برای حل و فصل دعوا انتخاب شوند تا در فضایی خارج از هیجانانگام شما دو نفر چاره‌جویی کنند. حکم فردی است که مورد اعتماد شماست و آشنایی و پختگی لازم را برای مسائل خانوادگی دارد و حرفش مورد پذیرش شما باشد.<sup>۱</sup>

۱- وَإِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَابْتِئُوا حَكْمًا مِنْ أَهْلِ وَحَكْمًا مِنْ أَهْلِهَا إِنْ يُرِيدَا إِصْلَاحًا يُوَفِّي اللَّهُ بَيْنَهُمَا مِنَ اللَّهِ كَانَ عَلِيمًا خَبِيرًا (سوره نساء، آیه ۳۵) و اگر از (ناسازگاری و) جدایی میان آن دو (زن و شوهر) بیم داشتید، پس داوری از خانواده شوهر، و داوری از خانواده زن برگزینید (تا به اختلاف آن دو رسیدگی کنند) اگر این دو بنای اصلاح داشته باشند خداوند میانشان را به توافق می‌رساند، زیرا خداوند، (از نیات همه) با خبر و آگاه است.

## بعد از تخطی‌های تری‌ن سایت مشاوره کشور

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

۱- پشت گوش نیندازید.

◆ در اولین فرصتی که آرامش به طرفین برگشت به حل اختلاف خود پردازید. بعضی از اختلاف‌ها و سوء تفاهم‌ها با گذر زمان تبدیل به رنجش و کینه می‌شود و مانند زخم کهنه‌ای یک زمانی سر باز می‌کند.

۲- عذرخواهی کنید و عذرخواهی دیگران را بپذیرید.

◆ افرادی که قدرت و اعتماد به نفس کافی دارند، به محض اینکه به اشتباه خود پی می‌برند خاضعانه عذرخواهی کرده و سریع مسئله را پایان می‌دهند. **عذرخواهی دلیل خردمندی است.**<sup>۱</sup> 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.**

۳- اختلافات را محرمانه نگه دارید.

◆ اختلاف خود با همسران را به جای دیگری نبرید. خصوصاً از انتقال آن به خانه پدری خود یا خانواده همسر پرهیز کنید. همچنین **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 مشاوره‌ی امین و ترجیحاً غریبه مشورت کنید.

همجوئی



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

۱- امیرالمؤمنین علی (ع): الْمَعْدِرَةُ بَرهانُ الْقَلْبِ (عیون الحکم والمواعظ، ص ۳۵)



**خصوصی ترین سبب و مشاوری کشور** نتواند آسیب زا باشد. بنابراین در این دو صحنه، بعد از هر مهارتی، شرایطی را که مناسب این مهارت نیست بیان کرده ایم تا بتوانید در هر مهارتی «جایش را پیدا کنید». در مورد مهارت حل اختلاف خارج از خانواده، باید توجه داشته باشید که:

- ♦ در بعضی مواقع، عذرخواهی مکرر، دیگران را بد عادت و پرتوقع می کند. برای اینکه چنین اتفاقی نیفتد، از کاری که موجب عذرخواهی زیاد می شود پرهیز کنید<sup>۱</sup> تا مجبور نشوید همیشه پیش قدم باشید.

- ♦ ممکن است خطای دیگران آسیب جدی به زندگی شما بزند. گاهی لازم است اشتباهی از یک دوست را بهانه ای برای قطع یک «رابطه مخرب» کنید. اینجا لازم نیست نشان دهید که عذرخواهی فرد مقابل را پذیرفته اید 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 صلح واجب است. البته صلح رحم، به معنای احسان به اقوام است و در رفت و آمد خلاصه نمی شود. در صلح رحم محدوده های حلال و حرام باید مراعات شود. مثلاً اقوامی که با شما نامحرم هستند، همچون نامحرم های غریبه محسوب می شوند و نباید به دلیل اینکه فلانی از اقوام است، به حریم های الهی بی اعتنائی شود.

### ♦ اگر اهل مطالعه اید ...



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

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

# زندگی با هم مهربانی

صحنه نهم



۲۴. نمای یکتہ بروید با ہم بسازید!





## ۲۴-نمای ۱: پروید با هم بسازید!

### فرید

۲۴

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 دعوی دیشب مان‌یادش 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 می‌گشیم. نگرانم مبادا تماس دستم بی‌هوا بیدارش کند و برسد. از خانه می‌روم بیرون و می‌نشینم توی ماشین. بین راه دوباره به یاد اخم زهره می‌افتم. کاش بیدارش کرده بودم و مطمئن شده بودم که مشکلی ندارد و سرش درد نمی‌کند. چرا بیدارش نکردم؟ ربطی به ترس زهره نداشت. غرورم اجازه نداد. خب من مردم. غرور



## نخستین تریک سیاست کشاورزی کشور یک جور یاریش توضیح بدهم که سوء تفاهم

شده و او اشتباه می‌کند. اما خب زهره انتظار داشت من زود عذرخواهی کنم. ولی من به وقت احتیاج داشتم تا برسم به اصل مطلب. بعد هم اصلاً برای چه باید عذرخواهی می‌کردم؟ خب من و سعید داشتیم شوخی می‌کردیم. این جور شوخی‌ها توی مردها همیشه بوده. ما توی شرکت هم از این حرف‌ها می‌زنیم. اصلاً اگر مردی از این حرف‌ها نزنند که همه برایش دست می‌گیرند که از زنش می‌ترسد. همین سعید اوایل از دواجمان چندباری مراد دست انداخت که زن ذلیلیم! اصلاً برای بعضی از این آدم‌ها محبت تعریف نشده... انگار نمی‌توانند باور کنند آدم بعضی کارهایی که انجام می‌دهد، از روی ترس نیست؛ به خاطر محبتی است که نسبت به همسرش دارد. برای او احترام قائل است و دلش می‌خواهد همسرش توی زندگی او خوشحال و راضی باشد. اینها اصلاً نمی‌دانند محبت یعنی چه؟... خب آدم چیزی را که تجربه نکرده نمی‌تواند قبول کند. من هم دیدم برای چه باید در مورد احساسم، درباره زخم توضیح بدهم. او زن من است و نمی‌خواهم کسی درباره او چیز زیادی بداند. خب ترجیح دادم که من هم مثل آنها فیلم بازی کنم و با آنها همراهی کنم.

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

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

توی ماشین نگاه زهره فقط به بیرون بود. اخم‌هایش را کشیده بود توی هم و انگار گاهی سرانگشتش را می‌کشید به کنار چشمش. حتی جواب شیرین زبانی‌های فرزند را هم نمی‌داد. و من با خودم در جنگ بودم که مگر چه شده؟ خب این چه رفتاری است جلوی بچه؟... کمی صبر کنیم تا برسیم خانه و آنجا هر حرفی هست با همدیگر بزنیم. یعنی من حق شوخی کردن با دوست‌هایم را هم ندارم؟ بچه که نیستیم؟ توی خانه صبر کردم تا فرزند بخوابد. اما فرزند بهانه می‌گرفت که مادرش حتماً باید برایش شعر بخواند. زهره سرش داد کشید و بچه بغض کرد. صبر کردم تا زهره از اتاق فرزند بیاید بیرون. بعد رفتم کنار فرزند و برایش شعر خواندم و قصه‌گفتم تا خوابش برد. بعد رفتم توی اتاق. دیدم زهره پتو را کشیده روی سرش و خوابیده. می‌دانستم خواب نیست. به این زودی خوابش نمی‌برد. به خصوص شب‌هایی که کمی مشکل پیدا می‌کردیم.

بالاخره توی همه زندگی‌ها مشکل پیدا می‌شود. اما از اول با همدیگر قرار گذاشته بودیم که مشکلمان هر چقدر 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.

حرف را باز می کردم تا به مرور بخش 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 زد: 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: می خواهم بخوابم... من بچه ام... 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 سر جایم. خب نمی خواهی 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 هفته مان بود. یعنی خیر سرمان آمده بودیم مهمانی یکی دو ساعتی را به هیچ چیز فکر نکنیم. نه به قسط های خانه که عقب افتاده، نه به چک دو روز دیگر که احتمالاً برگشت بخورد و این بار حسابم را ببندند. من که اصلاً چندان دوست نداشتم برویم مهمانی. دوست داشتم این روز را بنشینم توی خانه و فیلم ببینم. اما اصرار کرد حوصله اش سر رفته و امروز دختر عمه هایش خانه بابا و مامانش اند، پیام داده اند که ما هم برویم. با اینکه حوصله سروصداهاشان را نداشتم اما گفتم برویم تا به زهره خوش بگذرد.

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

در اداره، قبادی می پرسد که چرا بی حوصله ای؟!... شانه بالا می اندازم و می گویم چیز مهمی نیست. دارم با خودم می جنگم. قبادی می خندد که انشاء الله که تو جنگت پیروز بشوی! از آرزوی موفقیتش خنده ام می گیرد و به نشانه تشکر برایش سری تکان می دهم، اما خیلی زود دوباره برمی گردم به میدان جنگ! اصلاً کاش دیروز نرفته بودیم مهمانی و نشسته بودیم توی خانه... هر چند که آن هم یک بدی داشت. زهره سمج می شود که چی شده و چرا همه اش توی خودتی؟!... چی بگم بهش؟!... بگم بعد از این همه مدت یخچالی را که دلش می خواست خریدیم و حالا چکش را نتوانسته ام نقد کنم؟!... آن وقت پیش خودش نمی گوید این دیگر چه جور مردی است که یک یخچال نتوانسته برای خانه اش بگیرد؟!... بعد تا روزی که چک را نقد کنم دیگر آرامش هم ندارد و هر وقت من را می بیند می خواهد سراغ چک و بدهی ها و اوضاع مالی ام را بگیرد... پیشنهاد بدهد که خوب است طلاهایش را بفروشم. نمی داند این برای من بدترین شکنجه است... حرف هم که زنی می گویند چرا حرف نمی زنی؟!... چرا همه چیز را می ریزی توی خودت؟!... عزیز من شما کار به کار من نداشته باش، من اگر نخواهم از زنم کمک بگیرم، باید به کی بگم؟

**تخصصی ترین سلامت مشاوره کشور** من امروز ناهار نیاورده‌ام. می‌خندد، می‌گوید طوری نیست... حالا یک امروز را شما مهمان ما باش. ناهار قبادی الویه است. می‌گویم: داری آشپز می‌شوی آقا کورش... می‌خندد که شما شکم سبیرها خبر از ما گرفته‌ها ندارید عزیزم. این اصطلاح همیشگی‌اش است. به خصوص روزهایی که من ناهار می‌برم و تعارفش می‌کنم که یک لقمه از ناهار من بخورد. آن وقت برای صدمین بار می‌گوید، طعم غذای زنانه یک چیز دیگر است... می‌گوید زن من هر مشکلی که داشت، آشپزی‌اش خوب بود. حالا یک سالی از جدایی‌شان گذشته و کورش می‌گوید دارد یک نفسی می‌کشد. همیشه هم به من می‌گوید: شماها قدر زن‌هایتان را نمی‌دانید بچه‌ها... اگر جای من بودید می‌فهمیدید زندگی توی جهنم یعنی چه؟...

چندتا لقمه الویه بیشتر نمی‌خورم. نمی‌دانم 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 می‌کنم. توی بیشتر عکس‌ها زهره دارد می‌خندد. 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 بزنم. وقتی حرف می‌زند کمی دلش سبک می‌شود و آن وقت به حرف‌هایم گوش می‌دهد. هرچند که موقع حرف زدنش کلی اتهام از اول زندگیمان تا به حال پشت سرهم ردیف می‌کند تا ثابت کند من به او توجهی ندارم. اما با این حال کاش دیشب باهاش حرف زده بودم. نمی‌توانم توی اداره بند بشوم. باید بروم یک ساعت باقی مانده را مرخصی ساعتی می‌گیرم و از اداره می‌زنم بیرون...

### همجوئی



- ◆ 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 صحنه 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 همسران، نیاز دارید که تفاوت‌های زن و مرد را بشناسید و مهارت‌هایی مانند همدلی، انعطاف و مثبت‌نگری را کسب کنید که در این صحنه به آنها پرداخته می‌شود.

## تفاوت‌های تربیتی و تناسلی مشاوره کشور

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

◆ معمولاً زنان توجه بیشتری به جزئیات دارند، در حالی که مردان نگاه کلی به مسائل دارند. برای همین دقت‌هایی که زنان از مردان انتظار دارند، معمولاً از طرف مردها برآورده نمی‌شود.

◆ معمولاً زنان در وقت ناراحتی دلشان می‌خواهد دیگران از آنها دلجویی و به آنها کمک کنند ولی مردان در موقع ناراحتی به تنهایی نیاز دارند.

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

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

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

◆ معمولاً زنان تصور می‌کنند که مردان در بسیاری از مسائل بی‌دقت و بدون توجه هستند و مردها تصور 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 زمینه‌ی 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 و احساساتش را می‌فهمید. برای کسب مهارت همدلی موارد ذکر شده می‌تواند مؤثر باشد: در ذهن تو چه می‌گذرد؟

## خود را در متخصص ترین سایت مشاوره و کشور 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 می‌کنند یا بی‌درنگ در پی ارائه راه‌حل، کوچک نشان دادن مشکل، تحلیل منطقی مسئله، سرزنش و یا مقایسه هستند که اینها خود مانع همدلی است. کسی که مشکلی دارد قبل از هر چیز نیاز دارد کسی او را درک کند تا اینکه به او راه‌حل نشان دهد. جملاتی مثل «با گذر زمان حالت بهتر می‌شود»، «اینقدر سخت نگیر، مشکلات چندان هم بزرگ نیست»، «آن قدرها هم شرایط بدنیست»، «این مسئله یک جنبه مثبت و خوب هم دارد که می‌توانی به آن توجه کنی» معمولاً به همدلی آسیب می‌زند.

◆ قرار دادن خود در جای دیگران و توجه به شرایط، موقعیت، ویژگی‌ها و گذشته فرد به همدلی کمک می‌کند.

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

◆ در برخورد همدلانه مجبور نیستید طرف مقابل را کاملاً تأیید کنید؛ بلکه به جای 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 می‌کردم» بعید است بتوانید او را از همدلی خود مطمئن کنید.

**این مهارت‌ها اگر در جای خودش استفاده نشود می‌تواند آسیب‌زا باشد.** بنابراین در این صحنه نیز،

بعد از هر مهارتی، شرایطی را که مناسب این مهارت نیست بیان کرده‌ایم تا بتوانید در هر مهارتی «جایش را پیدا کنید». مثلاً در مورد مهارت همدلی خارج از خانواده باید توجه داشته باشید که:

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

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



جایش را پیدا کن



## اگر اهل مطالعه اید کتاب مشوره کشور

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

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

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

### حفظ مودت و رحمت

**خداوند برای حفظ آرامش زندگی، «مودت» و «رحمت» را هنگام عقد به زن و شوهرها هدیه می‌دهد.<sup>۱</sup>** مودت، «دوستی دوطرفه» ای است که «ابراز» شود و همراه با «شناخت» باشد. مودت، توأم با «احساس مسئولیت» و «علاقه قلبی» است، و اینکه فرد را برای خودش دوست بداریم، نه برای کارها و حتی صفات او. **رحمت، علاقه‌ای است «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 مودت در زندگی مخدوش می‌شود، این رحمت است که می‌تواند زندگی را حفظ کند. پس برای تحکیم خانواده، مراقب این دو هدیه خدا در زندگی باشید.**

۱- و مِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَ جَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَ رَحْمَةً... (سوره روم، آیه ۲۱)



## ◆ اگر اهل مطالعه ابدیت صبی ترین سایت مشاوره کشور

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

### ◆ انعطاف پذیری

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

از طرف دیگر، بعضی از افراد آن چنان 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. همه 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 خود گذشتگی کنید و علی‌رغم میل خود خواسته‌های دیگران را انجام دهید؛ به این شرط که آن خواسته‌ها غیرمنطقی و نامتعارف نباشد.

◆ با ویژگی‌های نامطلوب فرد مقابلتان کنار بیایید. مثلاً بپذیرید که خواهرتان زودرنج یا پدرتان سخت‌گیر است و چاره‌ای جز پذیرش آنها ندارید؛ البته این به معنای 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.

◆ انعطاف‌پذیری به معنای 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 مسئله 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.



پیش را پیدا کن



## تسلیم اصول تربیت مشاوره کشور

«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 فریب کاری 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، و گرنه نشانهٔ مرگ است. اگر پستی دره‌ها نباشد، بلندی قلعه‌ها معنی نمی‌دهد. مشکلات و مسائل بخش جدانشدنی زندگی دنیا هستند. از طرف دیگر فرصت‌ها و امکانات فراوانی نیز در اختیار ماست. این ما هستیم که تصمیم می‌گیریم از فرصت‌ها و امکانات امیدوارکننده استفاده کنیم یا اینکه تسلیم عوامل منفی و احساسات یأس‌آور شویم. مسائلی که در زندگی ما منفی به نظر می‌رسند فرصت‌هایی برای قوی‌تر شدن به ما اعطا می‌کنند؛ اگر در آن شرایط قرار نمی‌گرفتیم در برابر فشارها مقاوم نمی‌شدیم و مبارزه برای موفقیت را نمی‌آموختیم. چالش‌های زندگی هم می‌تواند شما را در هم بشکند و باعث بدبینی شما شود و هم می‌تواند قدرتی را که هیچ‌وقت از وجودش آگاه نبوده‌اید از درونتان بیرون بکشد و موجب رشدتان شود. پژوهش‌های تجربی نشان داده است که تمرکز بر روی توانایی‌ها یا همان «مثبت‌نگری»، موفقیت‌های بیشتری در پی خواهد داشت. بعضی افراد 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 فراقینی 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 علیه السلام بخش مهمی از عقل است.<sup>۱</sup> اینها هنرهایی است که فرد بدبین و منفی‌باف ندارد. شما نیز برای اینکه هنر مثبت‌نگری را در خود تقویت کنید می‌توانید، از راهکارهای زیر استفاده نمایید.

- ◆ ذهن انسان مرتب در حال جوش و خروش است. این شما هستید که تعیین می‌کنید ذهنتان به چه چیزی فکر کند و این فکر، مخصوصاً اگر ناراحت‌کننده باشد، چقدر شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. با آگاهی از این واقعیت هرگاه افکار منفی به ذهنتان راه یافت، آنها را متوقف و افکار مثبت را جایگزین آن کنید.
- ◆ سعی کنید از آدم‌های منفی‌باف فاصله بگیرید و با انسان‌های شاد و پر انرژی بیشتر رفت‌وآمد کنید. خودتان هم منفی‌بافی نکنید و آن را انتقال ندهید. دیگران عموماً افراد ناامیدکننده را نمی‌پسندند.

۱- لَا عَقْلَ كَاتِبًا هَلْ (عیون الحکم و المواعظ، ص ۱۲۵)



**هزار کلید تخصصی ترین سنا یک مشاوره کشور** مثل «نمی توانم» یا «من خیلی خوب نیستم» انگیزه شما را برای حرکت رو به جلو کم رنگ می کند. افکار و تعبیرهای موفقیت آمیز تری (مثبت تری) را انتخاب کنید.

- ◆ خوشبختی و رضایت یک اتفاق نیست. یک انتخاب شخصی است.
- ◆ اگر فکر می کنید 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 همه آنها از خدای مهربان شکرگزاری کنید.
- ◆ به مرور زمان، یاد بگیرید از مسائلی که واقعاً اهمیت ندارند و ارزش آن با گذر زمان کم می شود بگذرید. کم شدن نمره یک درس چقدر فکرتان را آزار می دهد؟ یک سال بعد چگونه؟ آیا خراب شدن اسباب بازی محبوبتان در بچگی ارزش آن همه گریه ای را که برایش کردید داشت؟

◆ مثبت نگری به معنای ندیدن مشکلات نیست. کسی که به بهانه مثبت اندیشی، چشمش را بر روی مشکلات می بندد، در واقع بخشی از واقعیت را انکار کرده است. در حالی که برای خروج از محدودیت ها به «خلاقیت» نیاز است.

◆ اگر هدفتان به اندازه ای بزرگ باشد که هر قدر هم با سختی کار کنید به آن نرسید ناامید خواهید شد. مثبت نگری بیش از حد شما را از واقعیت دور می کند. پس اهداف کوچک تر و واقع بینانه تری انتخاب کنید تا به جای اینکه هر روز احساس شکست داشته باشید بتوانید موفقیت را تجربه کنید. برای این کار شما به تعدیل اهداف خود و مهارت برنامه ریزی نیاز دارید.

◆ مواظب باشید استفاده از تعابیر مثبت تر برای خود، شما را به خودبزرگ بینی یا تحقیر دیگران نکشاند.

◆ مثبت فکر کردن به معنای انکار اشتباهاتتان نیست. به مسائلی که شما را به وضعیت کنونیان کشانده است فکر کنید؛ اما فقط تا آنجا به این مسئله فکر کنید که راه حلی برای بهتر شدن اوضاع پیدا کنید. اگر از اشتباهات خود شانه خالی کنید هیچ وقت اصلاح نخواهید شد. البته باید مواظب باشید به «خود سرزنشگری» بیش از حد هم مبتلا نشوید.

◆ قدیمی ها می گفتند قبل از ازدواج خوب چشم هایت را باز کن اما بعد از ازدواج گاهی چشم هایت را ببند! و این یعنی آنکه در انتخاب های اساسی مثل انتخاب همسر مثبت نگری نباید باعث شود از دیدن عیوب اساسی غافل شوید. بعد از ازدواج عیوب هم را نادیده بگیرید.

### ◆ اگر اهل مطالعه اید ...

«دختر شینا» داستانی است که بیش از آنکه خاطرات همسر یک فرمانده شهید سال های جنگ را بیان کند، چگونگی تکامل زن و شوهری را در طول زندگی مشترکشان به زیبایی نشان می دهد.





# زندگی با هم مستویست

صحنه دهم



۲۵. نما‌ی یک‌ه می‌خوا‌م بر م‌سر کار



### زندگی با طعم مسئولیت



#### ۲۵- نمای ۱: می خوام برم سر کار

##### 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 می‌گویند که می‌فهمم دارد به سر کار رفتنم کنایه می‌زند. به روی خودم نمی‌آورم. حوصله جزّ 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 سر کار». چهارپنج سال درس نخونده‌ام که حالا کز کنم گوشه‌خانه.

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 بجنبیم به کارهایم نمی‌رسم. می‌روم

۲۵

## مخصوصاً: قرین‌سنایت مشاوره کشور

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

نگاه به ساعت می‌کنم. پنج و چهل و پنج. مهمان‌ها نهایتاً دو سه ساعت دیگر می‌رسند و دارد دیر می‌شود. همین طوری اش هم از کار عقبم. قرار بود 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 نشانند کنار خودش و زل زدیم به تلویزیون. من بیشتر حواسم به بیژن بود که توی صحنه‌های خنده‌دار، چطور قهقهه می‌زند و حتی اشک از کنار چشمش راه می‌افتد. بعد از فیلم هم که رفت سراغ سر رسیدش و فهمید برای اول صبح وقت مشاوره دارد. سرش را کج کرد و مظلومانه گفت مجبور است بروم بخوابم. قول داد به جایش امروز ظهر زودتر بیاید کمک 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 شرمند شدم. مامان هم اگر بفهمد باز غذا را با مایکروویو گرم کردم دوباره شروع می‌کند که: بشری! تو همه خاصیت غذا را از بین می‌بری. ولی چه کار کنم؟ چاره‌ای ندارم. بالاخره حامد را هم یک جوری راضی می‌کنم که چند لقمه بخورد. تا شب خیلی دیگر نمانده. احتمالاً توی مهد کودک هم، یک ته‌بندی مختصری کرده.

می‌روم توی اتاقش. همین طور با شلوار و کاپشن نشسته و دارد با تبلت بازی می‌کند. یکپه‌انگار سرم‌گر می‌گیرد. تبلت را از دستش می‌کنم و می‌اندازم روی تختش. فریاد می‌کنم سر بچه که مگر نگفتم لباس‌هایت را در بیاور. اینطوری می‌خواهی ناهار بخوری؟! با دیدن چشم‌های حامد می‌فهمم بدجور ترسیده. حتماً دوباره چهره و چشم‌هایم بدجور ترسناک شده. حامد که هیچ، اینجور وقت‌ها بیژن هم از 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 نرم شرکت تا فکرهايش 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 دریابورند. مهندس هم کمی دیکتاتور هست ولی به جایش شرایط مالی اش خوب است. گفت فقط هر چه می‌گویدی، بگو چشم. دستی به موهایم می‌کنم 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

## هیوا: تخصصی‌ترین سایت مشاوره‌های کشور

کارهای خانه رسیدگی کنید...

ای بابا، چقدر مزخرف است این کار کردنمان، که هم باید کار کنیم و هم همه‌اش مراقب باشیم که یک‌هوا 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 مانع 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 اخلاقیش 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 غذایی 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 به جای باریک می‌کشد. می‌روم توی سالن. گوشتی را برمی‌دارم و زنگ می‌زنم به ضحی! صدایش مثل همیشه بانشاط است. ازش عذرخواهی می‌کنم. می‌پرسم می‌تواند کمی زودتر بیاید کمکم؟ کمی بعد پیامش می‌رسد که توی راه است. ببین کارم به جایی رسیده که به کمک ضحی محتاج شده‌ام. ضحی که خودش الان یکی را می‌خواهد دور و برش راه برود! ناقلاها چه زود دست به کار شدند... بهتر... الان جان و رمقش بهتر است. بیژن هم از همان سال دوم بچه 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 بُشری، 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

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

صدای آیفون یعنی آمدن ضحی! دستش درد نکند. مثل همیشه به دادم رسید. در را که باز می کنم با سرو صدا و شادی همیشگی اش سکوت خانه را به هم می ریزد. چقدر خوب است که هنوز شاد و بانشاط است. جعبه کادویش را می گذارد روی میز پذیرایی. سراغ نی نی اش را می گیرم. لحنش را مثل بچه‌های یکی دوساله می کند و تشکر می کند. می داند عاشق اینجور نی نی شدنش ام. سراغ حامد را می گیرد. اشاره می کند 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 سرو کله زدن با بچه‌ها را دارد. می روم توی آشپزخانه و سر دو یا سه دقیقه هر دوی شان می آیند بیرون. حامد انگار نه انگار که قهر است.

ضحی! با همان شکم برآمده اش می رود سر کابینت‌های من. توضیح می دهد که: یکهو هوس ماکارونی کردم و مامان‌هایی که نی نی توی راه دارند، باید هر چیزی را که هوس می کنند، بخورند. کمی ماکارونی درست می کند و حامد را هم می گیرد به کار، که وسایلش را از توی سالن جمع و جور کند و ببرد اتاقش. به او می گویم لباسش خیلی قشنگ است و می پرسم: خودت دوختی؟ می گوید: نه پس ... داده‌ام توی مزون‌های پاریس دوخته‌اند.

از ضحی عذرخواهی می کنم که مزاحمش شده‌ام. می دانم که خودش کلی کار ریخته روی سرش ولی ضحی می خندد که جوش او را نزنم. می گوید خوبی کار من همین است که هر وقت بخواهم دو تا شاگردم را مرخص می کنم و در را می بندم و می آیم بیرون. می گوید شوقی و عابد دوست احتمالاً کلی هم توی دلشان خوشحال شده‌اند که امروز یک ساعت زودتر می روند خانه. می گوید اصلاً این روزها خودش کمتر می رود تولیدی اش و بچه‌ها خودشان دارند کارگاه را می چرخانند.

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

## نظرسنجی عصی ترین سایت مشاوره کشور

به نظر شما مشکلات بشری ناشی از چه عواملی است؟



| عنوان  | تعداد نظرها |
|--|-------------|
| نوع شغلی که بشری انتخاب کرده، مناسب زندگی اش نبوده و خسته اش کرده است. |             |
| زمان بندی شغلش مناسب نیست.   |             |
| شوهرش همکاری لازم را با او نمی کند.                                    |             |
| نتوانسته شغل و زندگی اش را درست مدیریت کند.                            |             |
| برنامه ریزی درستی در زندگی اش ندارد.                                   |             |
| مهارت های خانه داری و مادری او قوی نیست.                               |             |
| بشری شاغل است و اینها برای یک زن شاغل عادی است.                        |             |
| این فقط یک روز استثنایی است و همه روزها این طور نیست.                  |             |

### اشتغال زن

**حق اشتغال و مالکیت صریحاً در قرآن برای زن** مطرح شده است.<sup>۱</sup> به عنوان نمونه دختران **شعیب در شرایطی که پدرشان کهن سال شده بود،** برخی مسئولیت های اشتغال خارج از خانه را **برعهده گرفته بودند**.<sup>۲</sup> البته کسی **حق ندارد خانمی را وادار به اشتغال کند؛** چرا که اشتغال و وظیفه زن نیست. اینکه فشارهای اجتماعی به سمتی برود که زنان احساس اجبار و نیاز به اشتغال پیدا کنند، یک آسیب است؛ زیرا هزینه مشترک زندگی در هر حال برعهده مرد است. البته اگر در خلال زندگی مشترک، شرایطی به وجود بیاید که دارایی های زن بتواند بخشی از مشکلات را حل کند تا چرخ زندگی بهتر بچرخد، زن می تواند به تشخیص و میل خود در تأمین هزینه های زندگی مشارکت کند یا درآمدش را به اقلام سرمایه ای مانند خودرو و مسکن تبدیل کند؛ به طوری که مرد، بعد از حل مشکل، زندگی را وابسته به پول زن نداند و نگاهش به زن، به سمت «شراکت اقتصادی» در زندگی که در نمای دوم صحنه «زندگی با طعم آرامش» گفته شد نرود. البته کمک زن در زندگی باید به نحوی باشد که به حقوق و تکالیف مرد آسیبی نرزد؛ چرا که چنین مردی دیگر برای خانواده قابل اتکا نیست. به طور 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؛

۱- لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَسَبْنَ (سوره نساء، آیه ۳۲) - برای مردان از آنچه کسب کرده اند بهره ای است، و برای زنان هم از آنچه کسب کرده اند بهره ای است.

۲- سوره قصص، آیه ۲۳



**هیكلهائی تخصصی تزین سایته مشاوره كشور** طراحی لباس، معلمی و مربی كودك، نیاز

به ظرافت‌هایی دارد كه عموماً مردان از آن كم بهره‌ترند.

۲- بعضی از مشاغل به‌نحوی است كه نیاز جامعهٔ زنان را برطرف می‌كند و بهتر است زنان در آن فعال باشند. به‌طور نمونه مسائل مربوط به مراجعان زن در رشته‌های حقوق و روان‌شناسی را متخصصان زن بهتر درك می‌کنند؛ حوزه‌های تعلیم و تربیت و نیز تخصص‌هایی همچون پزشکی نیز از این دست است.

۳- زنان توانمندی وجود دارند كه متناسب با استعدادهایشان می‌توانند كارهای بزرگ اقتصادی انجام بدهند؛ مثل حضرت خدیجه رضی الله عنها كه توانست سرمایهٔ خود را در عرصهٔ اقتصادی به‌كار گیرد و با این كار كمك شایانی به رشد فرهنگ اسلامی در همه عرصه‌های اجتماعی بنماید.

۴- از نظر فردی هم، فراغت و بیکاری برای هیچ‌كس 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 به‌كار بگیرند.

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

۶- از نظر اجتماعی به‌طور کلی ایفای نقش اجتماعی چیزی نیست كه صرفاً برعهدهٔ مرد یا زن باشد. هیچ نظامی نمی‌تواند از توان نیمی از اعضای جامعهٔ خود صرف‌نظر كند. البته منظور از حضور اجتماعی، فقط اشتغال و درآمدزایی مالی نیست. بسیاری از زنان نقش‌هایی را در فعالیت‌های فرهنگی، هنری، علمی و عام‌المنفعه ایفا می‌کنند كه الزاماً درآمدزا نیست؛ اما گره‌ای از گره‌های اجتماعی را باز می‌كند و رشددهندهٔ خود آنها نیز هست.

### صرفاً جهت اطلاع



#### حضور تاریخ‌ساز زن در اجتماع

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

۱- حرکت حماسی حضرت زینب رضی الله عنها كه پیروزی بنی‌امیه در روز عاشورا را به شكست و سرشكستگی تبدیل كرد. «كربلا در كربلا می‌ماند اگر زینب نبود»؛ **زینب كبری يك نمونهٔ برجستهٔ تاریخ است كه عظمت حضور يك زن را در یکی از مهم‌ترین مسائل تاریخ نشان می‌دهد. اینکه گفته می‌شود در عاشورا، در حادثهٔ كربلا، خون بر شمشیر پیروز شد - كه واقعاً پیروز شد - عامل این پیروزی، حضرت زینب بود؛ و الا خون در كربلا تمام شد. حادثهٔ نظامی با شكست ظاهری نیروهای حق در عرصهٔ عاشورا به پایان رسید، اما آن چیزی كه موجب شد این شكست نظامی ظاهری، تبدیل به يك پیروزی قطعی دائمی شود، عبارت بود از منش زینب كبری رضی الله عنها؛ یعنی نقشی كه حضرت زینب برعهده گرفت، و این خیلی چیز مهمی است. این حادثه نشان داد كه زن در حاشیهٔ تاریخ نیست بلكه در متن حوادث مهم تاریخی حضور دارد.**

**پنجاهمین سالیت مشاوره کشور** به ایران هجرت کرد و در مسیر رفتن به خراسان، در قم وفات یافت و در این شهر به خاک سپرده شد. **این هجرت، منشأ خیرات فراوانی در طول تاریخ شد و از جمله باعث شد، به برکت مرقد مطهر ایشان، قم به مهد علم و فرهنگ تشیع در سراسر دنیا تبدیل شود.**

۳- «زن مسلمان ایرانی» در جریان انقلاب اسلامی و سپس دفاع مقدس و تاکنون، با حضور اجتماعی اش تعریفی متمایز از خود ارائه داده است. زن در تعریف غالباً شرقی، همچون عنصری در حاشیه و بی نقش در تاریخ سازی و در تعریف غالباً غربی، به عنوان موجودی که جنسیت او بر انسانیتش می چربد و ابزاری جنسی برای مردان و در خدمت سرمایه داری جدید است، معرفی می شد. 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 می توان زن بود، عفیف بود، محببه و شریف بود و در عین حال، در متن و مرکز بود. می توان سنگر خانواده را پاکیزه نگاه داشت و در عرصه سیاسی و اجتماعی نیز سنگر سازی های 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 در آمیختند و سخت ترین میدان ها را با شجاعت و اخلاص و فداکاری خود فتح کردند.

## ◆ شرایط اشتغال متناسب زنان

**اگر اشتغال زنان به خوبی صورت گیرد، فواید گفته شده را در بر دارد.** ولی اگر شرایط شغلی زن، متناسب با روحیات و نقش های ویژه اش نباشد، به خود و خانواده اش آسیب هایی خواهد زد که هیچ کس نمی تواند آن را جبران کند.

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

### ۱- نوع کار

**شغل زن باید به گونه ای 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 رشته های تحصیلی باید توجه شود که مشاغل برخاسته از هر رشته ای، چقدر با شرایط زنانه آنان سازگار است.

### ۲- زمان کار

ترجیح عمومی این است که زمان اشتغال زنان در روزهای تعطیل یا شب ها نباشد و همچنین بتوانند در ماه های ابتدایی تولد فرزند، از مرخصی استفاده نمایند. علاوه بر این، مدت زمانی که یک زن به کار اختصاص می دهد

## بهره‌مندی و رفاه: تخصصی‌ترین شرایط مشاوره کشور

و در خانه فقط باید تجدید قوا کند تا روز بعد سر حال به سر کارش برود. اگر این شرایط ادامه‌دار باشد، زن بهره‌مندی کافی را از خانواده‌اش نخواهد برد. این بهره‌ها عبارت‌اند از ارتباط شیرین با همسر و فرزندان، آرامش، رفاه، تفریح و پرداختن به فراغت خانوادگی. با توجه به مسئولیت‌های اصلی زن و رعایت شرایط مناسب در کار، به نظر می‌رسد بهترین توصیه و گزینه، کار نیمه‌وقت یا پاره‌وقت است.

### ۳- آزادی عمل زن

شغل و وسیله‌ای برای زندگی بهتر است نه اینکه زندگی را تحت الشعاع خود قرار دهد. شغل‌هایی که جنبه استخدامی دارد زن را کاملاً محدود می‌کند و او را تحت مدیریت دیگران قرار می‌دهد. برعکس، **کاری که مدیریت زمان آن برعهده 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 ضحی' چنین آزادی‌ای را به او داده بود در حالی که بشری، نگران از دست دادن شغل و نرسیدن به ساعت کارش بود.

### ۴- توافق و همراهی همسر

امروزه 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 جدی‌تری به خانواده وارد خواهد شد که با درآمد زن قابل جبران نیست.** در نتیجه زن احساس رضایت کمتری از شغلش خواهد داشت و همراهی و پشتیبانی همسرش را نیز نسبت به مسئولیت‌هایش از دست خواهد داد. در این صورت زن شاغل از همه جهت تحت فشار قرار گرفته و احساس خوشبختی نخواهد کرد.

### ۵- محیط ایمن

محیط کار ویژه زنان، باید ایمنی بخش جنبه‌های روانی و جسمانی زنان باشد. **محیط‌های کار زنانه، باید محیط‌هایی پرتردد باشد یا حداقل، کارمندان زن متعددی داشته باشد تا در هر زمان و شرایطی احساس امنیت خاطر کافی برای زن تأمین شود.** هر چه زمینه امنیت جسمی زنان در این محیط‌ها بیشتر باشد، آنها آرامش روانی بیشتری را تجربه خواهند کرد. **محیط ایمن کار زنان، محیطی است که امکان آزار دیگران را محدود 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. آزار جنسی، صرفاً تجاوز نیست و دامنه 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.

## هیرو اختصاصی ترین سایت مشاوره کشور

بخش زیادی از کارهایی که خانم‌ها داخل یا خارج از خانه برعهده دارند جایگزین پذیر است. مثلاً رسیدگی به نظم و پاکیزگی خانه را تمیز کار هم می‌تواند انجام دهد. همچنین همیشه افراد دیگری هستند که فعالیت‌های اداری و اقتصادی را که یک زن برعهده دارد به دست گیرند.

ولی یک نقش در جامعه وجود دارد که فقط زن می‌تواند آن را به نتیجه برساند و قابل واگذاری نیست و آن مادری است. مادری تنها مسئولیتی است که فقط خود زن می‌تواند آن را به‌طور صحیح و دقیق به انجام رساند و جایگزین پذیر 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.<sup>۱</sup> اگر اشتغال یک زن مانع از حس خوب مادری و تربیت فرزندش باشد، این زن از رسالت اختصاصی خودش محروم مانده است. برای همین است که زنانی که به دلیلی باردار نمی‌شوند، حاضرند سرمایه بسیار و سال‌های زیادی از عمر خود را صرف کنند تا لذت مادری را بچشند. کدام مسئولیتی را سراغ دارید که فردی حاضر شود هزینه‌های سنگینی برای آن بپردازد و این چنین زیر تیغ برود تا بتواند آن را تجربه کند؟!

### 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»، درباره 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 تحت الشعاع 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.

درباره نقش اقتصادی زن در خانه باید توجه داشت که مهم‌تر از افزایش درآمد خانواده، «مدیریت هزینه» هاست.

**اگر زن، بد تخصصی کزین نهایت مشاوره کشور** بخش را مدیریت کند، بدون اینکه چیزی از لطافتش را از دست بدهد، کمک شایسته‌تری به اقتصاد خانواده کرده است. پژوهش در برخی کشورها نشان داده است که کار زنان خانه‌دار، معادل درآمد متوسط مردان، ارزش افزوده یا ارزش مالی دارد. در واقع مهم‌ترین نقش اقتصادی که زن می‌تواند در زندگی ایفا کند، زندگی همراه با قناعت است. قناعت به معنای مدیریت انتظارات و هزینه‌های زندگی است. وقتی نیازهایمان را مدیریت کنیم، همواره زندگی شیرین‌تر و کم‌دغدغه‌تری خواهیم داشت. قناعت آن قدر اساسی است که «حیات طیبه» و زندگی نیکو، از نظر اهل بیت، به قناعت تفسیر شده است.

### اگر اهل مطالعه‌اید ...



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

### سخن پایانی

زندگی خانوادگی مهم‌ترین بخش زندگی شما را تشکیل می‌دهد. بخشی از سرنوشت شما در خانه پدری رقم خورده است و بخش بیشتری از آن را با ازدواجتان تشکیل خواهید داد. **در واقع شما هیچ‌کدام از اعضای خانواده‌تان را انتخاب نمی‌کنید، جز 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، ملاحظات را که برای یک انتخاب و زندگی شیرین نیاز دارید ارائه کنیم. سعی کنید **این کتاب را برای زندگیتان نگه دارید و از مطالب آن به‌عنوان نقشه راه زندگی بهره‌برداری کنید.**

در زندگی فراز و نشیب‌هایی وجود دارد و همه چیز در اختیار ما نیست. ما فقط در حدتوان خودمان می‌توانیم مسائل را درک و مدیریت کنیم. اما یک نقطه امیدبخش و یک امام مهربان داریم که در هیچ‌یک از مراحل زندگی ما را به حال خود رها نکرده است. آن امام خود فرموده است: «به‌راستی که علم ما بر اوضاع شما احاطه دارد و هیچ حالی از احوال شما بر ما پوشیده نیست». اگر این امام مهربان را درست بشناسیم و او را واسطه فیض الهی بدانیم، می‌توانیم از کمک او در زندگی خود بهره‌بریم. 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.



## منابع پیشنهادی برای مطالعه



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

|      |  |  |  |    |
|------|--|--|--|----|
| ۱۳۸۲ | انتشارات تبارک                                 | لوح موسوی، سمیه سادات                                    | دخترانه یادداشت‌های خواهرانه برای دختران امروز           | ۱۷ |
| ۱۳۹۸ | انتشارات سدید                                  | مصلحی حامد؛ روحانی، سید محمد مهدی                        | درآمدی بر روانشناسی آرمان آرزاد                          | ۱۸ |
| ۱۳۸۶ | انتشارات رسا                                   | پالمر پیت؛ الرتی فروئر، ملیسا؛ فیروز بخش مهر داد (مترجم) | راه‌نمای خودشناسی و مهارت‌های زندگی برای نوجوانان        | ۱۹ |
| ۱۳۹۶ | انتشارات حدیث راه عشق                          | بانکی پور فرد، امیر حسین                                 | سز دلبران  | ۲۰ |
| ۱۳۸۵ | انتشارات بوستان کتاب                           | امام سجاد، معدوحی کرمانشاهی، حسن (مترجم)                 | صحیفه سجاده  | ۲۱ |
| ۱۳۹۳ | انتشارات آرما                                  | جان محمد، شلیتا زهر؛ بدره، محسن (مترجم)                  | عشق زیر روسری  | ۲۲ |
| ۱۳۸۸ | انتشارات شهاب الدین                            | شهباز ورز نه، ابوالقاسم                                  | عظمت یک نگاه مقام والدین                                 | ۲۳ |
| ۱۳۹۴ | انتشارات حدیث راه عشق                          | بانکی پور فرد، امیر حسین                                 | عیش و معاش   | ۲۴ |
| ۱۳۹۳ | انتشارات تلاوت آرامش                           | اسلام‌لونی، نعیمه  | فرشته‌ها هم عاشق می‌شوند                                 | ۲۵ |
| ۱۳۸۷ | انتشارات صابرین                                | ریچ، درونی؛ قیاسی، اکرم (مترجم)                          | کلیدهای پرورش مهارت‌های اساسی زندگی در کودکان و نوجوانان | ۲۶ |
| ۱۳۹۲ | انتشارات خادم الرضا <small>عليه السلام</small> | دهنوی، حسین  | گلبرگ زندگی  | ۲۷ |
| ۱۳۹۸ | شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران             | سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی                        | مدیریت خانواده و سبک زندگی (ویژه پسران)                  | ۲۸ |
| ۱۳۹۵ | انتشارات حدیث راه عشق                          | بانکی پور فرد، امیر حسین                                 | مطلع مهر   | ۲۹ |
| ۱۳۹۵ | انتشارات حدیث راه عشق                          | داستان پور، محمد   | من و دوستم ... ام  | ۳۰ |
| ۱۳۹۵ | انتشارات حدیث راه عشق                          | داستان پور، محمد   | من، عشق، مخاطب خاص                                       | ۳۱ |
| ۱۳۸۵ | انتشارات مهدی رضایی                            | احمدی، علی اصغر  | نوجوان و خانواده   | ۳۲ |
| ۱۳۸۸ | انتشارات مهدی رضایی                            | احمدی، علی اصغر  | نوجوان و مهارت‌های زندگی                                 | ۳۳ |
| ۱۳۸۶ | انتشارات اولیا و مربیان                        | افروز، غلامعلی   | همسران برتر  | ۳۴ |
| ۱۳۹۷ | انتشارات سید کاظمی                             | محمدرسول ملامحسینی                                       | یادت باشه  | ۳۵ |

**هیومان تخصصی ترین سایت مشاوره کشور** اجرای سند تحول بنیادین در آموزش و پرورش و برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران، مشارکت معلمان را به عنوان یک سیاست اجرایی مهم دنبال می کند. برای تحقق این امر در اقدامی نوآورانه سامانه تعاملی بر خط اعتبارسنجی کتاب های درسی راه اندازی شد تا با دریافت نظرات معلمان درباره کتاب های درسی نونگاشت، کتاب های درسی را در اولین سال چاپ، با کمترین اشکال به دانش آموزان و معلمان ارجمند تقدیم نماید. در انجام مطلوب این فرایند، همکاران گروه تحلیل محتوای آموزشی و پرورشی استان ها، گروه های آموزشی و دبیرخانه راهبری دروس و مدیریت محترم پروژه آقای محسن باهو نقش سازنده ای را بر عهده داشتند. ضمن ارج نهادن به تلاش تمامی این همکاران، اسامی دبیران و هنرآموزانی که تلاش مضاعفی را در این زمینه داشته و با ارائه نظرات خود سازمان را در بهبود محتوای این کتاب یاری کرده اند به شرح زیر اعلام می شود.

**اسامی دبیران و هنرآموزان شرکت کننده در اعتبارسنجی کتاب مدیریت خانواده و سبک زندگی - کد ۱۱۲۲۴۰**

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