

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

مدیریت خانواده و سبک زندگی

کلیه رشته‌ها

اجرای آزمایشی

پایه دوازدهم

دوره دوم متوسطه



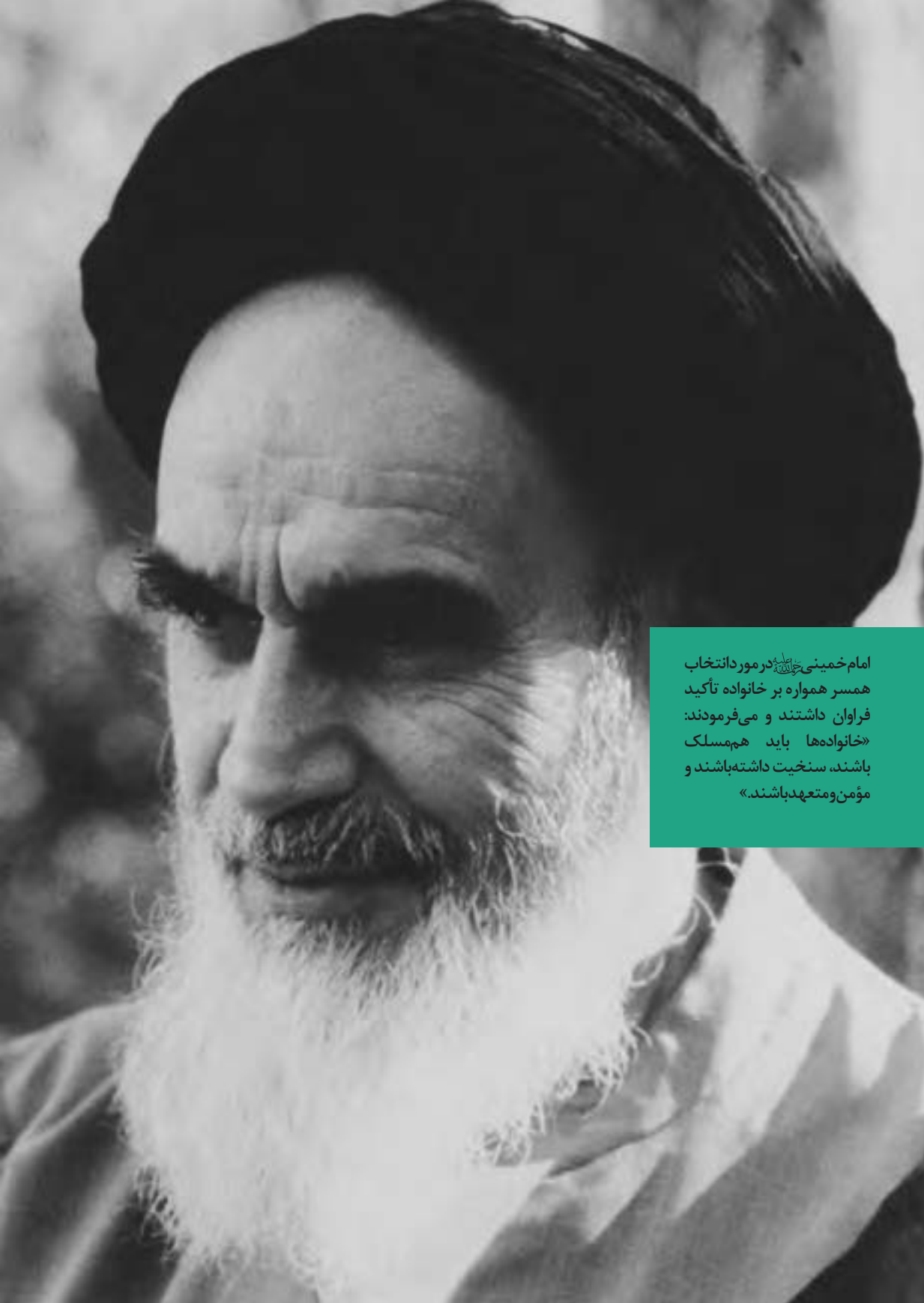
وزارت آموزش و پرورش سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی



- نام کتاب:** مدیریت خانواده و سبک زندگی (اجرای آزمایشی) - ۱۱۲۲۴۱
- پدیدآورنده:** سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
- مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف:** دفتر تألیف کتاب‌های درسی عمومی و متوسطه نظری
- شناسه افزوده برنامه‌ریزی و تألیف:** محمود امانی طهرانی، کوروش امیری‌نیا، محمدمهدی اعتصامی، امیرحسین بانکی پور فرد، انسیه جلیلی طهماسبی، میترا دانشور، سیدمحمد دلبری، یاسین شکرانی، سیدمحسن میرمحمدصادقی، محمود معافی و محی‌الدین بهرام محمدیان (اعضای شورای برنامه‌ریزی)
- مدیریت آماده‌سازی هنری:** سیدمحسن میرمحمدصادقی، محمدجواد فهیمی‌فر، سیدعلی مرتضوی درچه (اعضای گروه تألیف) - فاطمه آزاد منجیر، ریحانه طیب‌زاده (همکاران تألیف) - مهدی دوابی، مونا چراغی، محمدرضا کمین، محمدحسن آسایش، محمد سمیعی، امیرمحمد فضلی، نفیسه وارسیان، محمدرضا بیاتی، مریم ابراهیمی (گروه مشاوران) - بهروز راستانی (ویراستار)
- شناسه افزوده آماده‌سازی:** اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی
- نشانی سازمان:** احمدرضا امینی (مدیر امور فنی و چاپ) - مجید ذاکری یونسی (مدیر هنری) - صبا کاظمی دوانی (طراح جلد) - فاطمه رئوف‌پی، ارمغان رحمان پور (صفحه‌آرا، نگاشتارگر، طراح گرافیک A) - پریسا کیانی، صبا صفا (تصویرگر) - سیده فاطمه طباطبایی، حسین قاسم‌پور اقدم، علیرضا ملکان و ناهید خیام‌باشی (امور آماده‌سازی)
- تلفن:** تهران: خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)
تلفن: ۸۸۸۳۱۱۶۱-۹، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کد پستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹
- ناشر:** وبگاه: www.chap.sch.ir و www.irtextbook.ir
- چاپخانه:** شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران تهران: کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش) تلفن: ۴۴۹۸۵۱۶۱-۵، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی: ۳۷۵۱۵-۱۳۹
- سال انتشار و نوبت چاپ:** شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»
چاپ اول ۱۳۹۷

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۰۵-۲۲۵۳-۹

ISBN: 978-964-05-3253-9



امام خمینی علیه السلام در مورد انتخاب
همسر همواره بر خانواده تأکید
فراوان داشتند و می فرمودند:
«خانواده‌ها باید هم‌مسلك
باشند، سنخیت داشته باشند و
مؤمن و متعهد باشند.»

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

دبیران گرامی، اولیای محترم و دانش آموزان عزیز

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

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

■ در تولید این کتاب، سیاست چند تألیفی به کار گرفته شده است. یعنی علاوه بر کتابی که در دست شماست، دو کتاب دیگر نیز به صورت موازی تألیف و منتشر شده است که از طریق وبگاه www.chap.sch.ir قابل دریافت است. این کتاب ها دارای برنامه درسی مشابهی هستند اما در سبک نگارش با یکدیگر کاملاً متفاوت اند. امید است این کار در سال های آینده، برای مخاطبان فرصت انتخاب کتاب مورد پسند خویش را فراهم آورد. در حال حاضر هر سه کتاب، آزمایشی تلقی می شوند و سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی از دریافت نظر کارشناسان و صاحب نظران به منظور اصلاح آنها، استقبال می کند.

فصل ۱. من، روابط و خانواده

- درس ۱. جانم بگیر و صحبت جانانه‌ام ببخش! (روابط انسانی) ۱۲
- درس ۲. همچو آئینه مشو محو جمال دگران (من در رابطه با خودم) ۲۰
- درس ۳. من کی‌ام؟ لیلی و لیلی کیست؟ من! (من در رابطه با دیگران) ۲۸
- درس ۴. اگر رفیق شفیقی دُرست پیمان باش! (مسئولیت‌ها و انتظارات در خانواده) ۳۸

فصل ۲. حفاظت از خود پیش از ازدواج

- درس ۵. از ماست که بر ماست! (انتخاب و پیامدهای آن در روابط انسانی) ۴۸
- درس ۶. دل می‌رود ز دستم صاحب‌دلان خدا را! (دلبستگی و شیفتگی) ۶۰
- درس ۷. دل از من برد و روی از من نهان کرد! (دلبستگی و روابط پایدار) ۷۰

فصل ۳. آگاهی و آمادگی اولیه برای ازدواج

- درس ۸. ورود افراد مجرد ممنوع! (ضرورت ازدواج-۱) ۸۰
- درس ۹. آری! به «ازدواج» جهان می‌توان گرفت! (ضرورت ازدواج-۲) ۸۸
- درس ۱۰. دل شیر و مبر لاک پشت و خُلق آهو! (شرایط مناسب برای ازدواج-۱) ۹۶
- درس ۱۱. قصر رؤیا و اسب سپید! (شرایط مناسب برای ازدواج-۲) ۱۰۴

فصل ۴. اقدام برای ازدواج

- درس ۱۲. دُر باشه، غلتون باشه، ارزون باشه! (ملاک‌ها و اولویت‌ها در انتخاب همسر) ۱۱۴
- درس ۱۳. کفش آهنین و چوب جادو! (اقدام برای ازدواج) ۱۲۶
- درس ۱۴. که عشق آسان نمود اول ولی افتاد مشکل‌ها! (اصول حاکم بر فرایند ازدواج) ۱۳۶

فصل ۵. استحکام خانواده

- ۱۵۴ درس ۱۵. عروس خانم، وکیلیم؟! (آداب و رسوم ازدواج)
- ۱۷۲ درس ۱۶. در میان ما تفاوت از چه خاست؟! (ازدواج و تفاوت‌های همسران)
- ۱۸۸ درس ۱۷. خود در عجبم که من توام یا تو منی! (هم سویی و سازگاری پس از ازدواج)

فصل ۶. مدیریت و تعالی خانواده

- ۲۰۰ درس ۱۸. من و همسرم، شما همه! (مدیریت خانواده)
- ۲۱۴ درس ۱۹. از فضل پدر (و مادر) تو را چه حاصل؟! (تربیت فرزند)
- ۲۲۴ درس ۲۰. مراد در خانه سروی هست! (عشق، ایمان و زندگی سعادت‌مندان)

۲۳۶ منابع

۲۳۹ منابعی برای مطالعه بیشتر و یادگیری مستمر

سخنی با دانش آموزان

کتابی که پیش رو دارید، بخشی از کوششی نو در آموزش و پرورش کشور عزیزمان ایران اسلامی است. بر اساس «سند تحول بنیادین آموزش و پرورش» و برنامه درسی ملی، پرداختن به آموزش‌های مرتبط با سبک زندگی و مهارت‌های ازدواج و مدیریت خانواده جزو نیازهای ضروری کشور و از وظایف آموزش و پرورش قلمداد شده است. این آموزش‌ها نه تنها برای افزایش دانش شما، بلکه برای یادگیری برخی از مهارت‌هایی که در مسیر زندگی مورد نیاز شما خواهد بود، طراحی شده است.

تشکیل خانواده و داشتن زندگی موفق و سعادت‌مند موضوعی است که اکثر انسان‌ها در طول تاریخ به آن اندیشیده‌اند. در روزگار گذشته به دلیل سادگی روابط در جوامع انسانی، مهارت‌های مورد نیاز برای تشکیل خانواده به صورت سنتی از والدین یا اطرافیان به فرزندان منتقل می‌شد. اما در دوران جدید این شیوه از یادگیری کارآمدی کمتری دارد و به آموزش‌های وسیع‌تر و بیشتری نیاز است. در این کتاب تلاش کرده‌ایم که نیازهای شما را در سه مرحله پیش از ازدواج، حین ازدواج و پس از ازدواج در نظر بگیریم و آگاهی‌ها و مهارت‌هایی را که برای هر مرحله لازم‌اند، شرح دهیم. کتاب ابتدا به روابط انسانی به عنوان پایه و اساس هم‌زیستی انسان‌ها می‌پردازد و سپس به بحث ازدواج به عنوان نوعی متعالی از این روابط وارد می‌شود. در این کتاب کوشیده‌ایم با نگاهی علمی و دقیق و مبتنی بر فرهنگ دینی و ملی‌مان، بخشی از آنچه را که برای ازدواج موفق لازم است، بیان کنیم. رویکرد کتاب رویکردی «مسئله محور» و مبتنی بر فعالیت و تفکر است. زیرا

معتقدیم در مسائل زندگی، داشتن اطلاعات بسیار دربارهٔ یک موضوع کافی نیست و توانایی تفکر و تحلیل صحیح است که می‌تواند از مشکلات پیشگیری کند. بر این اساس فعالیت‌های کلاسی و گفت‌وگوها، در این کتاب جایگاه بسیار مهمی دارند و هدف این است که با کمک معلمان محترم، فضایی برای بررسی همه‌جانبهٔ موضوع‌ها، بیان دغدغه‌ها و یافتن پاسخ‌های سؤال‌های دانش‌آموزان فراهم شود. زیرا تلاش کتاب حرکت عملی و عینی در جهت پایه‌گذاری ازدواج موفق به عنوان ازدواجی سالم، سازنده و پایدار است که می‌تواند به سلامت جامعه و سعادت و رشد افراد آن منجر شود.

با توجه به گستردگی موضوع کتاب و مباحث مرتبط با آن، تلاش شده است ضمن پیشگیری از طولانی‌شدن مباحث، تا حد امکان نکته‌های اصلی هر بحث مورد توجه قرار گیرد. اما واضح است که همهٔ جنبه‌های موضوعی مانند «ازدواج و مدیریت خانواده» در این محدوده نمی‌گنجد. این کتاب را باید قدم اولی دانست که راهگشای شما برای یادگیری مستمر و عمیق در این مسیر باشد. البته کتاب‌هایی برای مطالعهٔ بیشتر در پایان کتاب معرفی شده‌اند.

از خداوند منان مسئلت داریم که این کتاب، از طریق بهبود سبک زندگی و روابط انسانی و خانوادگی، جامعهٔ ما را به سمت سعادت معنوی رهنمون سازد. امیدواریم از مصاحبت با این کتاب لذت ببرید.

دفتر تألیف کتاب‌های درسی عمومی و متوسطه نظری

بخش اول

پیش از ازدواج

فصل ۱. من، روابط و خانواده

- درس ۱. جانم بگیر و صحبت جانانه‌ام ببخش! (روابط انسانی)
- درس ۲. همچو آینه شو محو جمال دگران! (من در رابطه با خودم)
- درس ۳. من کی‌ام؟ لیلی و لیلی کیست؟ من! (من در رابطه با دیگران)
- درس ۴. اگر رفیق شفیقی درست پیمان باش! (مسئولیت‌ها و انتظارات در خانواده)

فصل ۲. حفاظت از خود پیش از ازدواج

- درس ۵. از ماست که بر ماست! (انتخاب و پیامدهای آن در روابط انسانی)
- درس ۶. دل می‌رود ز دستم، صاحب‌دلان خدا را! (دلبستگی و شیفتگی)
- درس ۷. دل از من برد و روی از من نهان کرد! (دلبستگی و روابط پایدار)

دلبستگی و روابط پایدار همچو آیینه مشو محو جمال دگران!

مهرکجا در مهر اصغرا که مهر کجاست؟ من! مهر کجا که مهر اصغرا که مهر کجاست؟



انتخاب و پیامدهای آن در روابط
تکثیف و تکثیر
من در رابطه با خودم

اگر رفیق شفیقی درست پیمان باش! روابط انسانی

جانم بگیر و صحبت جانانه ام بخش

روابط انسانی



سؤالات کلیدی

- روابط انسانی چه ابعادی دارند؟
- چه تناسبی میان سطح رابطه و انتظارات افراد از هم وجود دارد؟
- روابط موفق و پایدار کدام ویژگی‌های اصلی را دارند؟



• موقعیت

نهنگ تنها

آیا می‌دانستید نهنگ‌ها برای برقراری ارتباط و پیدا کردن جفت خود، صداهایی با فرکانس مشخص تولید می‌کنند؟ این صداها به «آواز نهنگ‌ها» مشهور است. در این میان دانشمندان اقیانوس‌شناس با مورد

عجیبی روبه‌رو شده‌اند. آنها به نهنگ خاصی برخوردند که آوازهایی با فرکانس صوتی بسیار بالاتر از سایر نهنگ‌های هم‌نوعش تولید می‌کند. این موضوع باعث شده است تا دیگر نهنگ‌ها صدای او را تشخیص ندهند و او تنها بماند. به خاطر ناتوانی این نهنگ در برقرار کردن ارتباط، او نمی‌تواند پیام‌هایش را درست انتقال دهد، بنابراین همیشه تنها زندگی می‌کند.

به سبب این ویژگی او مجبور شده است، مسیر حرکت خود را از سایر نهنگ‌ها جدا کند. در نتیجه علاوه بر نداشتن جفت، از دیدار دیگر هم‌نوعانش نیز محروم مانده است. تنهایی و بی‌کسی او نتیجه ندانستن «زبان رابطه» است.

طرح مسئله



رابطه و ابعاد آن

می‌دانیم که انسان موجودی اجتماعی است و یکی از نیازهای اساسی انسان رابطه داشتن با دیگر هم‌نوعان خود است. بر این اساس، بخش مهمی از زندگی ما را روابطمان با دیگران تشکیل می‌دهد. روابط انسانی به روش‌های متفاوت و در شرایط گوناگونی شکل می‌گیرند. ما می‌توانیم با استفاده از موهبت «اختیار» به‌طور فعالانه روابط مناسب را شکل دهیم و در هر رابطه، رفتارها و واکنش‌های متناسب با آن رابطه را انتخاب کنیم. روابط انسانی ابعاد یا جنبه‌هایی دارند که در همه آنها مشترک است. از جمله این جنبه‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

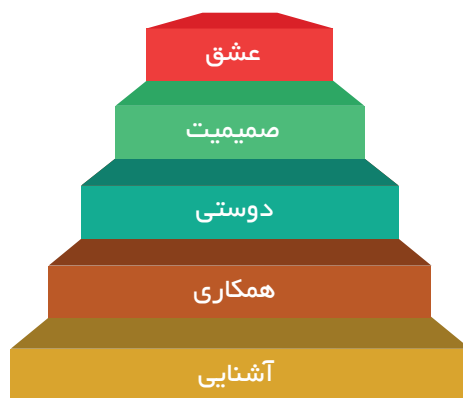
الف) سطح رابطه (شامل پنج سطح):

ب) انتظارات و مسئولیت‌های همراه با رابطه؛

پ) رفتارهای همراه با رابطه.

آشنایی با هر یک از این ابعاد به ما در شکل دادن فعالانه روابطمان کمک می‌کند.

الف) سطح رابطه: روابط انسانی می‌توانند در سطوح متفاوتی وجود داشته باشند. سطح رابطه نشان‌دهنده میزان نفوذ و اهمیت آن برای طرفین است. هر سطح نیز خود به درجات متعددی قابل تقسیم است. معمولاً پنج سطح اصلی در روابط انسانی می‌توان دید:



سطوح رابطه

روابط انسانی می‌تواند از یک سطح به سطح دیگر ارتقا یا تنزل پیدا کند. هر سطح از رابطه ویژگی‌هایی کامل‌تر از همه سطوح قبلی را در خود دارد. برای وجود رابطه موفق و پایدار، باید دو طرف برای رسیدن به یک سطح خاص، سطوح قبلی را طی کرده باشند.

۱. آشنایی

آشنایی اولین سطح از روابط انسانی است. شما ممکن است با افرادی برخورد کنید و با آنها ارتباط کوتاهی بگیرید. مثلاً هنگامی که در خیابان از فردی نشانی جایی را می‌پرسید، به صرف این ارتباط کوتاه، نمی‌توان گفت که رابطه‌ای میان شما شکل گرفته است. اما زمانی که با فردی «آشنایی» پیدا می‌کنید، در واقع به اولین سطح روابط انسانی وارد شده‌اید. در این سطح از رابطه، شما به شناختی ابتدایی از طرف مقابل می‌رسید و او دیگر برای شما غریبه نیست. مثلاً با طرف مقابل وارد تعامل می‌شوید، احوال او را می‌پرسید و با او درباره مسائل مورد علاقه‌تان صحبت می‌کنید.

۲. همکاری

رابطه در سطح همکاری زمانی شکل می‌گیرد که در یک یا چند زمینه مشخص، فعالیت مشترک و تعامل داشته باشیم. مثلاً چند دانش‌آموز که از پایه‌های متفاوت یک مدرسه برای عضویت در شورا انتخاب می‌شوند، رابطه‌ای از نوع همکاری دارند. این رابطه ممکن است در طول زمان و در صورت وجود شرایط مناسب به دوستی تبدیل شود یا پس از پایان فعالیت مشترک، ضعیف‌تر شود و به مرحله آشنایی برگردد.

۳. دوستی

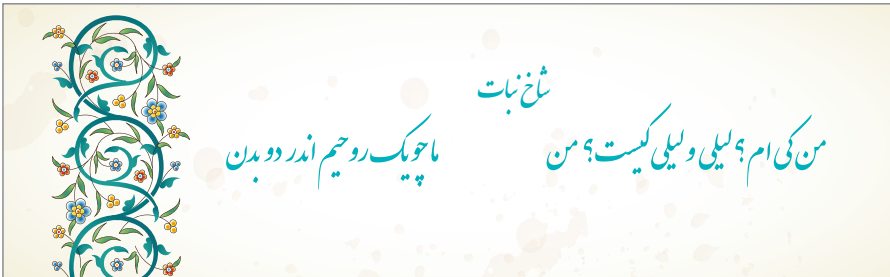
زمانی که رابطه به سطح دوستی می‌رسد، علاوه بر همکاری مشترک در یک یا چند زمینه، نوعی احساس نزدیکی و دلبستگی میان افراد به وجود می‌آید. هر فرد می‌تواند با افراد زیادی رابطه‌ی دوستانه داشته باشد و این روابط در حوزه‌های متنوع باشند. مثلاً یک نفر ممکن است دوست شما در باشگاه ورزشی باشد و دیگری دوست شما در مدرسه.

۴. صمیمیت

به سطح بالاتری از دوستی که در آن همدلی بیشتری جریان دارد و طرفین احساس محبت، علاقه و اطمینان زیادی به هم دارند، «صمیمیت» می‌گویند. در این سطح، نوعی هماهنگی درونی از جنبه‌ی شخصیتی، اخلاقی و عاطفی بین طرفین رابطه ایجاد می‌شود و روابط دو طرف در حوزه‌های گوناگون گسترش پیدا می‌کند. ویژگی مهم این رابطه، اعتماد بالا و چند جانبه‌ی طرفین به یکدیگر است. با توجه به ویژگی‌های رابطه‌ی صمیمانه، معمولاً تعداد افرادی که هرکس با آنها چنین رابطه‌ای دارد، انگشت‌شمار است.

۵. عشق

بالاترین سطح رابطه میان دو نفر رابطه‌ی عاشقانه است. رابطه‌ی عاشقانه رابطه‌ای است که در طول زمان و مبتنی بر هماهنگی و درک متقابل کامل میان دو طرف شکل می‌گیرد. فداکاری و ترجیح دادن منافع طرف مقابل به منفعت خود، از ویژگی‌های رابطه‌ی عاشقانه است. این رابطه مبتنی بر آگاهی و اختیار است. باید توجه داشت که در بیان عامه‌ی مردم، گاهی به روابط بی‌منطق و سرشار از احساس و هیجان میان دو نفر عشق گفته می‌شود. اما آن روابط بیشتر مبتنی بر هوس و شیفتگی هستند و با تعریف ارائه شده از عشق متفاوت‌اند. رابطه‌ی عاشقانه را می‌توان در رابطه‌ی مادر و فرزند یا رابطه‌ی برخی از همسران که به مرور توانسته‌اند خود را به این مرحله برسانند، مشاهده کرد. در رابطه‌ی عاشقانه، اعتماد متقابل و احساس امنیت و آرامش به بالاترین حد خود می‌رسد.



نکته



باید توجه داشت که مفهوم عشق در ادبیات عرفانی ما در مورد رابطهٔ بندگان خالص با پروردگار یا اولیای الهی هم به کار می‌رود. این تعبیری متعالی از عشق است که موضوع بحث این کتاب نیست.

دو طرف باید سطوح رابطه
را مرحله به مرحله طی کنند.

الف



در یک رابطهٔ
موفق و
پایدار

سطح رابطه باید از نگاه دو طرف
یکسان باشد.

ب

گفت‌وگو در کلاس



۱. تعدادی از روابطی را که با افراد متفاوت دارید، در نظر بگیرید. هر یک از این روابط در چه سطحی قرار دارند؟
۲. چرا نوع تعاملات و انتظارات شما از طرف مقابل در سطوح مختلف رابطه متفاوت است؟

نکته

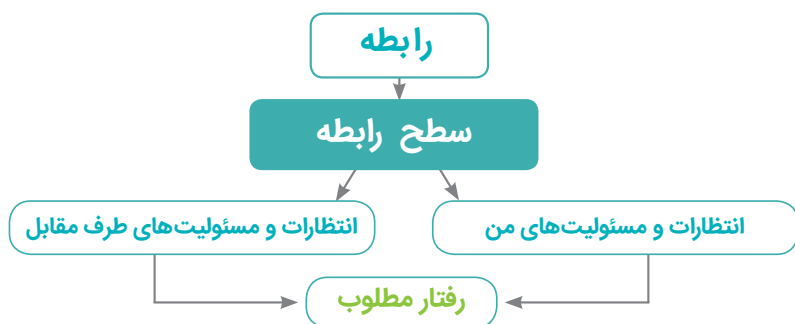


از منظر دینی، برخی از ابعاد رابطه فراتر از اختیارات ماست. مثلاً در رابطهٔ فرزند با پدر، صرف نظر از اینکه رابطه در چه سطحی باشد و چه ویژگی‌هایی داشته باشد، پدر بر فرزند ولایت دارد و رعایت احترام و توجه به خواسته‌های او برایش الزامی است.

(ب) انتظارات و مسئولیت‌های همراه با رابطه: در هر رابطه‌ای متناسب بودن سطح رابطه، انتظارات طرفین و نیز مسئولیت‌هایی که در قبال هم دارند، برای موفقیت رابطه ضروری است. احتمالاً شما هم با افرادی برخورد کرده‌اید که به اصطلاح زود خودمانی می‌شوند و در همان ابتدای آشنایی، انتظارات نامعقولی از طرف مقابل دارند. برای مثال فرض کنید زهرا و آزاده

که تازه به یک دبیرستان جدید آمده‌اند، در یک گروه درسی هستند و رابطه آنها در سطح همکاری است. حال اگر آزاده انتظار داشته باشد که زهرا مانند دوست صمیمی اش در مدرسه قبلی با او رفتار کند، طبیعتاً دلخوری و ناراحتی پدید می‌آید. در اینجا آزاده تصویر درستی از سطح رابطه ندارد و در نتیجه، انتظاری که از زهرا دارد با مسئولیتی که زهرا در قبال آزاده برای خود قائل است، یکی نیست. در نهایت، در صورت ادامه یافتن این اختلاف، رابطه آنها به سطح پایین‌تر (آشنایی) نزول می‌کند و دیگر حتی مایل به هم‌گروه بودن با هم نخواهند بود.

البته بديهی است که مسئولیت‌های ما در قبال دیگران، به افرادی که با آنها رابطه داریم، محدود نمی‌شود. هر یک از ما در قبال همه انسان‌ها، مسئولیت‌های عمومی و اجتماعی داریم؛ حتی کسانی که پایین‌ترین سطح رابطه (آشنایی) هم میان ما و ایشان وجود ندارد.



پ) رفتارهای همراه با رابطه: منظور از رفتار، هر عمل هدفمندی است که توسط طرف مقابل مشاهده می‌شود یا روی او تأثیر می‌گذارد. مواردی مثل حرف زدن، تغییرات حالت چهره و... همگی رفتار به حساب می‌آیند. رفتارهایی که فرد در یک رابطه دارد، نتیجه عوامل متفاوت و از جمله دیدگاه او نسبت به آن رابطه است. در واقع هدف فرد از یک رابطه و انتظاراتی که از طرف مقابل دارد و نیز مسئولیت‌هایی که برای خودش قائل است، همگی در رفتار او ظهور پیدا می‌کنند. رفتارهای طرفین در رابطه می‌تواند موجب تقویت و پایداری رابطه شود و یا عامل تضعیف و پایانی برای آن باشد.



فعالیت گروهی در کلاس



جدول زیر را در مورد روابط خود کامل کنید و آن را با دوستان خود در گروه مقایسه کنید.

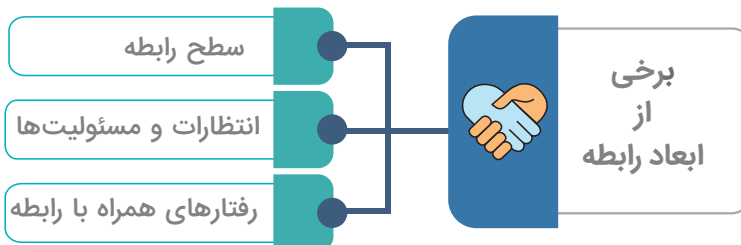
سطح رابطه	مثال	انتظارات از طرف مقابل	رفتارهای مطلوب در این رابطه
آشنایی			
همکاری			
دوستی			
صمیمیت			

- چه تفاوت‌های اساسی بین جدول شما با جدول‌های دیگر دوستانتان وجود دارد؟
- دلیل وجود این تفاوت‌ها چیست؟
- چگونه بفهمیم که انتظارات ما از دیگران، انتظارات درست و معقولی هستند؟
- درباره نتایج در کلاس بحث کنید.

جمع بندی



در این درس درباره ابعاد روابط انسانی و اهمیت آنها مطالبی آموختیم. دیدیم که در هر رابطه‌ای، رفتارهای طرفین می‌تواند به تقویت یا تضعیف رابطه منجر شود. همچنین دانستیم که سطح رابطه در نگاه دو طرف باید یکسان باشد و رسیدن به هر سطح، به طی کردن مراحل قبلی نیاز دارد. انتظارات و مسئولیت‌های طرفین نیز باید با هم تناسب داشته باشند. در درس‌های آینده ویژگی‌های رابطه موفق بیشتر مورد بررسی قرار خواهد گرفت.





سوالاتی برای تفکر بیشتر

با توجه به آنچه که تاکنون در مورد رابطه آموخته‌اید و بر اساس روابطی که دارید، جدول زیر را تکمیل کنید و به سوالات زیر پاسخ دهید.

رفتار نامطلوب	رفتار مطلوب	تعهد و مسئولیت (نسبت به دیگری)	انتظارات من (از دیگری)	سطح رابطه (آشنایی، همکاری، دوستی، صمیمیت)	افراد در رابطه با من
					پدرم
					مادرم
					خواهرم یا برادرم
					دوست صمیمی
					معلم
					هم محلی

برای تکمیل این جدول بهتر است، مثال‌هایی از رفتاری‌های فعلی خود در ارتباط با هریک از این افراد بنویسید.

- کدام یک از روابط خود را موفق توصیف می‌کنید و کدام یک به بهبود نیاز دارد؟
- به نظر شما برای بهبود رابطه خود با دیگران، چه تغییراتی باید در انتظارات شما از دیگران ایجاد شود تا درست و معقول باشند؟
- فکر می‌کنید مسئولیت‌هایی که باید در قبال دیگران برعهده بگیرید، باید چه تغییری پیدا کنند؟

پنج آینه مشهور جمال دکران

من در رابطه با خودم



سؤالات کلیدی

- شناخت صحیح خود و دیگری چه نقشی در رابطه موفق دارد؟
- هر یک از ابعاد خودشناسی چه اجزایی دارند و کدام یک از اهمیت بیشتری برخوردارند؟



• موقعیت

امروز در کلاس برای امیر اتفاقی افتاد که موجب شد او زنگ تفریح بحث‌اش با مرتضی بالا بگیرد و کمی از هم دلخور شدند. امیر از نگاه خودش، ماجرا را این‌طور تعریف می‌کند:
«امروز معلم جدیدی برای درس ادبیات سر کلاس‌مون اومد. اسمش

آقای بهروزی بود. پای تخته یک بیت شعر نوشت که مصرع اولشو یادم نیست، ولی مصرع دومش این بود: دانم که گل نباشم پس کیستم بفرما.

بعد هم بهمون گفت که خودمونو معرفی کنیم. اما هر کسی باید نفر بغل دستیش رو معرفی می کرد و یک جمله درباره اش می گفت. اتفاقاً، من و مرتضی کنار هم نشسته بودیم. نوبت من شد و باید مرتضی رو معرفی می کردم. گفتم: **مرتضی نوری**. آقای بهروزی هم مثل بقیه از من هم خواست توی یه جمله اونو معرفی کنم. اولش کمی من و من کردم، اما بالاخره گفتم: فوتبالیست خیلی خوبی که خیلی هم بامزه اس و کنارش خیلی خوش می گذره و البته یک کم هم خسیسه. بچه ها زدند زیر خنده. مرتضی چیزی نگفت، ولی از همون لحظه با من سر سنگین شد و فهمیدم حسابی از دستم ناراحت شده. ولی من که دروغ نگفتم! بعداً که با هم حرف زدیم، بهم گفت: من خسیس نیستم. هر چیزی حساب و کتاب خودشو داره. تو اصلاً به ارزش چیزی که می خری نسبت به پولی که می دی توجه نمی کنی. کلاً خیلی بی خیالی. اینجا بود که من از دست مرتضی عصبانی شدم. یعنی چی که من بی خیالم؟! خیلی هم حواسم جمعه».

گفت و گو در کلاس



- ۱- ریشه اختلاف نظر امیر و مرتضی چیست؟
- ۲- آیا می توانید خودتان را در یک جمله معرفی کنید؟

طرح مسئله



در این درس به یکی دیگر از ابعاد مهم روابط انسانی می پردازیم. ویژگی های فردی از مهم ترین عوامل مؤثر در روابط هستند. بر این اساس در قدم اول، داشتن شناختی درست از ویژگی های فردی خود و در قدم بعد شناخت درست از طرف مقابل، برای دستیابی به رابطه ای موفق که

زمینه‌ی تعالی طرفین را فراهم کند و مورد رضایت طرفین باشد، ضروری است. در چنین شرایطی است که می‌توانیم به «شناخت متقابل» در یک رابطه‌ی انسانی برسیم. در این درس تلاش می‌کنیم به مهارت شناخت متقابل در روابط انسانی بپردازیم.

نکته



رابطه‌ی موفق ما با دیگران وابسته به شناخت صحیح ما از خود و دیگران است.

گفت‌وگو در کلاس



در موقعیت بالا امیر ویژگی خسیس بودن را در مرتضی می‌بیند، اما مرتضی چنین باوری درباره‌ی خودش ندارد. از طرف دیگر، مرتضی معتقد است امیر فرد بی‌خیالی است. به طور کلی ویژگی‌های هر یک از ما از دو منظر قابل بررسی است:

الف) آنچه خودم درباره‌ی ویژگی‌هایم می‌دانم.
ب) آنچه دیگران درباره‌ی من فکر می‌کنند.

- در مورد دلایل تفاوت‌های احتمالی در فهرست الف و ب در کلاس بحث کنید.
- این تفاوت‌ها به چه مشکلاتی در روابط افراد منجر می‌شوند؟
- آیا نوشتن فهرست الف برای شما دشوار است؟

حضرت علی علیه السلام: هرگز به دوستی با کسی که او را خوب
نشناخته‌ای تمایل نشان نده!

میزان الحکمه، ج ۶، ص ۲۰۹

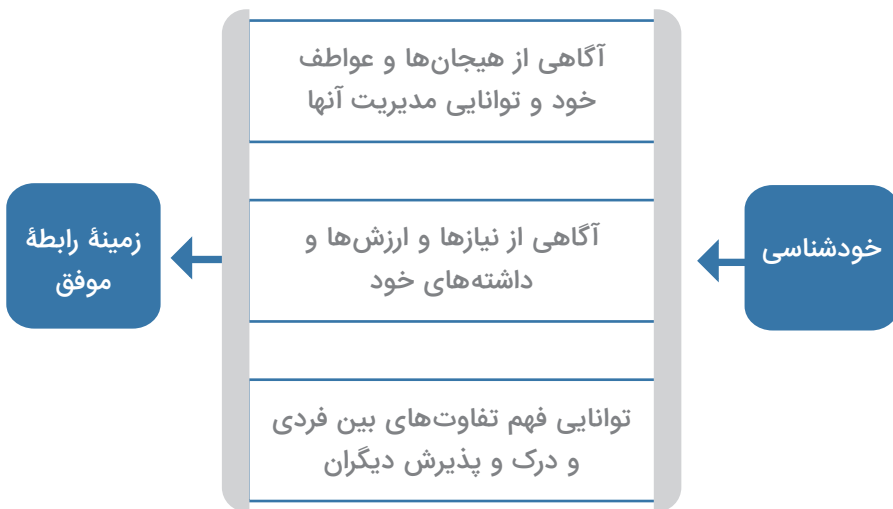


درس زندگی

خودشناسی

در سال‌های گذشته آموخته‌اید که «خودشناسی» مهارتی است مشتمل بر شناخت خصوصیات، نیازها، خواسته‌ها، هدف‌ها، نقاط قوت و ضعف، عواطف، ارزش‌ها و هویت خود. این توانایی باعث می‌شود که ما نگاه واقع‌بینانه‌تری به خودمان، و به عبارت دیگر، رابطه‌ی درستی با خودمان داشته باشیم. همچنین، خودشناسی به درک تفاوت‌های موجود در نگرش‌ها و توانایی‌های ما نسبت به دیگران و به دنبال آن، ایجاد زمینه برای برقراری رابطه‌ی موفق با آنان منجر می‌شود. با توجه به آنچه در بخش‌های قبل گفته شد، خودشناسی نقشی کلیدی در برقراری روابط موفق با دیگران دارد. این نقش در تصویر زیر تبیین شده است.

تأثیر خودشناسی در شکل‌گیری رابطه‌ی موفق



شوخی‌های جدی




«خودت باش! شاید بدترین پندی باشد که به بعضی‌ها می‌توان داد!»

ابعاد خودشناسی: برای اینکه بتوانیم خود را دقیق‌تر و درست‌تر بشناسیم، باید به موضوعات مهمی بپردازیم که از جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

شناخت جایگاه و مسئولیت خود در ارتباط با خداوند و جهان آفرینش

شناخت ارزش‌ها، هنجارها، هدف‌ها و اولویت‌های خود
شناسایی سرمایه‌ها، توانایی‌ها و ضعف‌های خویش
شناسایی صفات شخصیتی اصلی خود
شناخت عواطف و هیجان‌های خود
شناخت علاقه‌های خود



شاخ نبات

آدمی کویت چون مفتون شود؟ کوه اندر مار حیران چون شود؟
خویشتن نشاخت مسکین آدمی از فزونی آمد و شد در کمی
خویشتن را آدمی ارزان فروخت بود اطلس، خویش بردلشی بدوخت

فعالیت گروهی در کلاس



برای اینکه بتوانید تصویر اولیه‌ای از خود و میزان آگاهی‌تان از ویژگی‌های خود داشته باشید، پرسش‌نامه‌ای مانند آنچه در زیر می‌آید می‌تواند مفید باشد. تلاش کنید تا حد امکان به سؤالات این پرسش‌نامه پاسخ دهید. دقت کنید که پاسخ به کدام سؤال برای شما آسان‌تر و کدام سخت‌تر است؟ دلیل این تفاوت چیست؟ سپس دربارهٔ این موضوع‌ها در کلاس گفت‌وگو کنید:

۱. چرا پاسخ به بعضی سؤال‌ها آسان‌تر و بعضی سخت‌تر است؟
۲. چه موارد دیگری باید به این پرسش‌نامه اضافه شوند؟
۳. کدام یک از این موارد مهم‌تر و در رابطهٔ شما با دیگران اثرگذارتر هستند؟
۴. چگونه می‌توانید در انتخاب یک دوست از بین هم‌کلاسی‌ها یا در انتخاب همسر آینده‌تان به این موارد توجه کنید؟

شناخت جایگاه و مسئولیت خود در ارتباط با خداوند و جهان هستی

- من در ارتباط با خداوند، چه جایگاه و مسئولیتی برای خود قائلم؟
- من در رابطه با انسان‌های دیگر، جامعه و جهان هستی چه جایگاه و مسئولیتی برای خود قائلم؟
- من در رابطه با طبیعت و جهان آفرینش چه جایگاه و مسئولیتی برای خود قائلم؟

شناخت ارزش‌ها، هنجارها، هدف‌ها و اولویت‌های خود

- من به کدام اصول مذهبی و اخلاقی معتقدم؟
- تا چه حد اصول مذهبی و اخلاقی در زندگی من نقش دارند و به آنها پایبند هستم؟
- کدام ارزش‌های فردی یا اجتماعی برای من اهمیت بالایی دارند؟
- مهم‌ترین هدف من در زندگی‌ام چیست؟
- برای رسیدن به این هدف، چه فعالیت‌هایی را انجام می‌دهم؟
- این هدف را به چه هدف‌های کوتاه مدت و کوچک‌تری تقسیم کرده‌ام؟

شناخت عواطف و هیجان‌های خود

- مهم‌ترین عواطف (یا هیجاناتی) که من تجربه می‌کنم، کدام‌اند؟
- بیشترین عواطف منفی من کدام‌اند؟
- بیشترین عواطف مثبت من کدام‌اند؟
- عواطف منفی یا مثبت خود را چگونه بروز می‌دهم؟

شناخت علاقه‌های خود

- به چه چیزهایی در زندگی‌ام علاقه‌مندم؟ (رنگ، غذا، میوه، لباس، ماشین، کتاب، ورزش، موسیقی، فیلم، شهر، افراد و...)
- تفریح و سرگرمی مورد علاقه من چیست؟

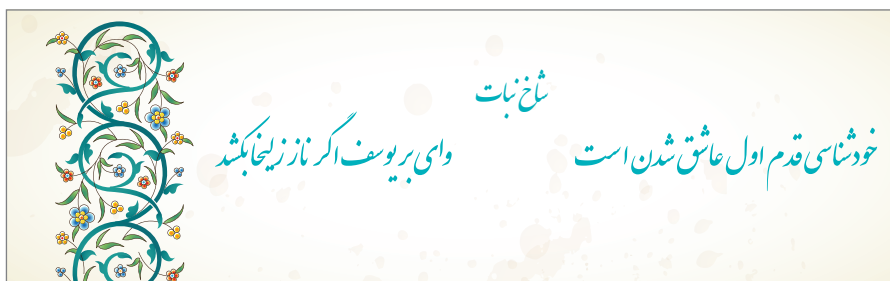
شناسایی سرمایه‌ها، توانایی‌ها و ضعف‌های خویش

- مهم‌ترین توانایی‌های من کدام‌اند؟
- با این توانایی‌ها در کدام فعالیت‌ها می‌توانم موفق‌تر باشم؟
- مهم‌ترین ضعف‌های من کدام‌اند؟

- این ضعف‌ها در چه مواردی ممکن است برایم مشکل ایجاد کنند؟
- برای برطرف کردن این ضعف‌ها چه کارهایی باید انجام دهم؟
- در چه زمینه‌هایی استعداد دارم؟
- برای شناخت بیشتر استعدادهایم چه کارهایی را باید انجام بدهم؟
- با توجه به استعدادهایم در کدام فعالیت‌ها موفق‌تر خواهم بود؟

شناسایی صفت‌های شخصیتی اصلی خود

- کدام ویژگی‌ها و صفت‌های شخصیتی مثبت یا منفی در من بارز هستند؟



جمع بندی



با توجه به تعریفی که از خودشناسی در این درس داشته‌ایم، می‌توان گفت که خودشناسی به معنی داشتن تصویری جامع و چند بُعدی از خود ماست، تصویری که حاصل شناخت افکار، نگرش‌ها، ویژگی‌ها و عواطفمان است. کامل بودن و دقیق بودن این تصویر علاوه بر کمک به رشد فردی ما، کمک خواهد کرد که بتوانیم روابط بهتری با دیگران برقرار کنیم. برای برقراری رابطه موفق، در کنار شناخت خود تلاش برای شناخت درست طرف مقابل هم ضروری است.

سوالاتی برای تفکر بیشتر



۱. در چه زمینه‌هایی نیاز به خودشناسی را بیشتر در خود احساس می‌کنید؟
۲. از چه راه‌هایی می‌توانید به خودشناسی دست پیدا کنید؟
۳. فکر می‌کنید از نظر دیگران چه ویژگی‌هایی دارید؟

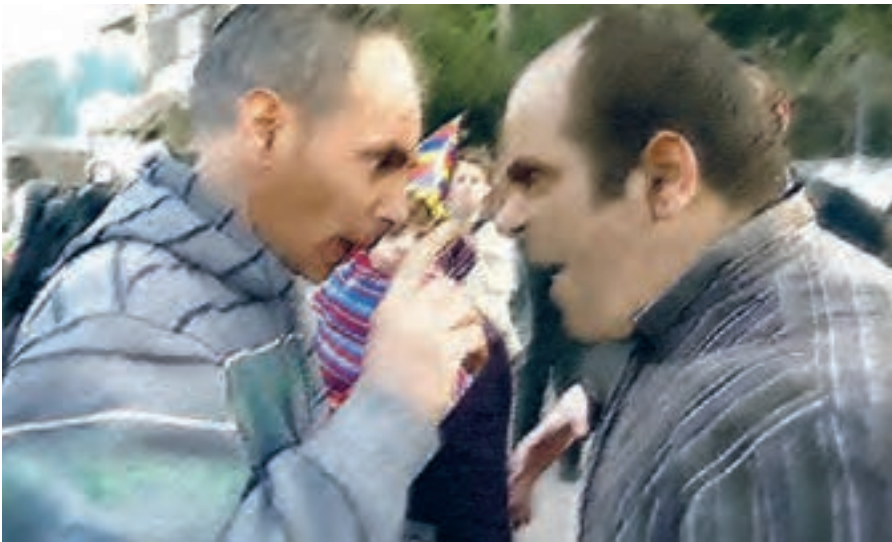
من کی ام؟ لیلی و لیلی کیست؟ من!

من در رابطه با دیگران



سؤالات کلیدی

- آیا شناخت من از خودم با شناخت دیگران از من یکسان است؟ بی توجهی به تفاوت این دو دیدگاه چه مشکلی در رابطه ایجاد می کند؟
- نقش هماهنگ بودن ویژگی های دو طرف در موفقیت رابطه چیست؟



• موقعیت

آدم ها و رابطه ها

- همه می دانند که روابط حسن آقا با آقا جواد شکر آب است. همه هم معتقدند که هر دو آدم های خوبی هستند، اما عقاید و طرز فکرشان به هم نمی خورد.

- **آقا پرویز با آقای محمودی** اختلاف دارد، چون آقای محمودی معتقد است، **آقا پرویز** چند بار احترام سن او را نگه نداشته و به او سلام نکرده. اما **آقا پرویز** می‌گوید فقط حواسش پرت بوده.
- **محمد با حسن** روابط خوبی داشت تا اینکه فهمید او پشت سرش حرف‌های نامناسبی به بچه‌های کلاس زده.
- **سینا** از میثم خوشش می‌آید، چون تیپ خوبی دارد و خوش برخورد است.
- **احمد با میلاد** مدتی دوست بود، چون هر دو فوتبالی بودند. اما وقتی فهمید که آدم دورویی است، از او جدا شد.
- **مریم با نرگس** صمیمی است. هر دو بچه‌های آرامی هستند و به نقاشی علاقه دارند.
- **کامران با علی** به مسجد می‌روند و با هم دوست هستند؛ با اینکه در مورد لباس پوشیدن سلیقه‌شان به کلی متفاوت است.
- **فاطمه با لعلیا و زینب** که از نظر درسی متفاوت‌اند، یک گروه دوستانه تشکیل داده‌اند که در مورد شعر و ادبیات با هم صحبت می‌کنند.

گفت‌وگو در کلاس



۱. در هریک از مثال‌های بالا، چه عاملی تقویت‌کننده و چه عاملی تضعیف‌کننده رابطه است؟ به نظر شما کدام‌یک از این عوامل مهم‌تر و مؤثرتر هستند؟
۲. شما بر اساس چه عواملی دوستان خود را انتخاب می‌کنید یا با کسی قطع رابطه می‌کنید؟
۳. چرا این عوامل برای افراد مختلف تفاوت دارند؟

در قسمت قبل گفته شد که ویژگی‌ها و صفتهای اصلی هر فرد در روابط او نقشی کلیدی دارد. اما در موقعیت ابتدای آن قسمت دیدیم که برداشت افراد درباره خودشان ممکن است با برداشت دیگران در مورد آنها متفاوت باشد. می‌توان گفت تصویری که از شخصیت ما وجود دارد، دارای سه جنبه است:

- کسی که فکر می‌کنیم هستیم.



- کسی که سعی می‌کنیم به دیگران نشان دهیم.
- کسی که دیگران آن را می‌بینند، یعنی تصویر ما در نگاه دیگران.

هرچه این سه مورد به هم نزدیک‌تر باشد، توانایی برقراری روابط موفق‌تر و متعادل‌تری را خواهیم داشت. ما می‌توانیم با مشاهده عکس‌العمل افراد و نیز نحوه برخورد آنها با خودمان، به تصویر اجتماعی خود بی‌بیریم. در مورد دیگران هم باید تلاش کنیم تا بفهمیم،

تصویری که از خود نشان می‌دهند تا چه میزان با خود واقعی‌شان منطبق است. این موضوع به اصلاح رابطه ما با آنها و تنظیم سطح رابطه کمک می‌کند.

باید توجه داشته باشیم که ویژگی‌ها و صفت‌های اصلی افراد روی رفتارهایشان اثر می‌گذارند. فرد ممکن است برای مدتی بتواند با انجام رفتارهایی مغایر با ویژگی‌های اصلی خود، تصویری متفاوت از خود برای دیگران بسازد، اما در نهایت این تصویر شکسته خواهد شد. مثلاً ممکن است فردی تندخو در برخوردهای اولیه، خود را فردی آرام و مهربان نشان دهد. اما به مرور ویژگی اصلی او که تندخویی است، بروز خواهد کرد. شناخت درست ویژگی‌های خود و طرف مقابل در برقراری و پایداری رابطه موفق نقش اساسی دارد. در خانواده هم توجه به این نکته به ما کمک خواهد کرد تا تفاوت‌های افراد را بهتر درک کنیم و در نتیجه روابط بهتری داشته باشیم و محیط خانواده متعادل و همراه با آرامش باشد.

فعالیت گروهی در کلاس



دربارهٔ هر یک از موضوع‌های جدول صفحه بعد، ابتدا ستون ویژگی‌های خود را با توجه به فعالیتی که در انتهای درس قبل انجام داده‌اید، پر کنید و بعد ویژگی‌های دوست کناری‌تان را بنویسید. سپس آنها را با هم مقایسه کنید و ببینید نظرات شما دربارهٔ خودتان و نیز دوستتان چه شباهت‌ها و تفاوت‌هایی با هم دارند.

ویژگی های من	ویژگی های دوستم از نظر من	موضوع
		ارزش ها
		هدف ها
		اولویت در زندگی
		خلق و خو یا احساسات
		علاقه ها و تفریح ها
		توانایی ها
		صفت بارز مثبت

گفت و گو در کلاس



چه عواملی باعث شباهت یا تفاوت بین نظرات هر فرد دربارهٔ خودش و نظرات دوستش دربارهٔ او می شود؟

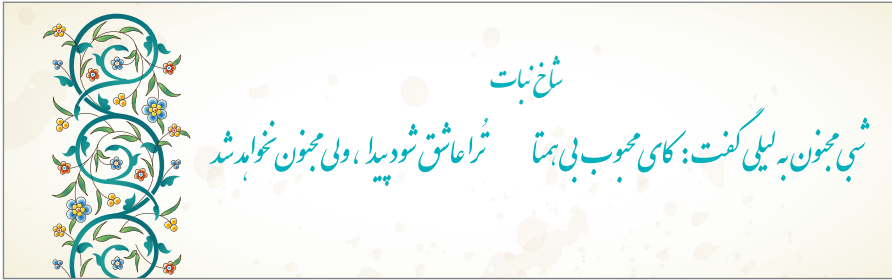
نکته



بگو و پپرس : صحبت کردن دربارهٔ خود یا پرسیدن نظر دیگران، یکی از راه های ساده و مؤثر برای نزدیک تر کردن دیدگاه هاست. شما از این راه ها به اندازهٔ کافی و به طور مناسب استفاده می کنید؟

فعالیت بالا اهمیت موضوع شناخت صحیح طرف مقابل را به ما یادآوری می کند. برای داشتن رابطه ای موفق باید علاوه بر شناخت خود، ویژگی های طرف مقابل را هم به درستی بشناسیم. پس از این شناخت است که می توانیم میزان هماهنگی خود را با طرف مقابل بررسی و در نتیجه سطح رابطهٔ خود را با او تنظیم کنیم.





اگر بتوانیم آگاهانه عمل کنیم و تحت تأثیر شدید عواملی مثل احساسات قرار نگیریم، به طور معمول با کسی که از نظر ویژگی‌ها با ما هماهنگ است، روابطی در سطوح بالاتر مثل دوستی و صمیمیت برقرار می‌کنیم و اگر چنین هماهنگی‌ای وجود نداشته باشد، رابطه را قطع می‌کنیم یا در سطوح پایین نگه می‌داریم. فعالیت زیر به درک بهتر این مطلب کمک می‌کند.

فعالیت کلاسی



هر یک از کلمات زیر را روی یک برگه یا کارت بنویسید. پنج نفر از دانش‌آموزان هر یک به‌طور اتفاقی کاردتی از یک دسته بردارند و بعد روبه‌روی بقیه بایستند و کارت‌های خود را به کلاس نشان دهند (توجه کنید که کارت‌های هر ردیف الزاماً به یک نفر نمی‌رسند).

دسته اول: خلق و خو	دسته دوم: اولویت در زندگی	دسته سوم: صفت بارز
برون‌گرا	یک رشته ورزشی	خسیس
درون‌گرا	قبولی دانشگاه	مهربان
همراه و سازگار	پولدار شدن	خوش صحبت
لجباز	کمک به دیگران	تندخو
با وجدان	شوخی و خنده	تنبل (بی حوصله)

حالا در کلاس درباره این موارد گفت و گو کنید:

- به نظر شما چه فردی برای دوستی یا رابطه صمیمی با هریک از این پنج نفر مناسب است؟
 - شما با هریک از این افراد در چه سطحی وارد رابطه می شوید و چرا؟
- در صورت امکان و داشتن زمان کافی می توانید این فعالیت را از ابتدا تکرار کنید تا ترکیب متفاوتی را هم بررسی کنید.

اهمیت ارزش ها و هنجارها در رابطه

از قسمت قبل به خاطر دارید که یکی از ابعاد مهم خودشناسی، شناخت ارزش ها و هنجارهاست. هماهنگی بین دو نفر در این حوزه ها، به دلیل تأثیر عمیقی که بر شخصیت، تصمیم ها و رفتار فرد دارند، از اهمیت ویژه و بالایی در رابطه موفق برخوردار است. در اینجا به تشریح این موارد می پردازیم.

ارزش ها

ارزش ها چارچوب های فکری، اعتقادات و باورهایی هستند که به شکل گیری و جهت دهی رفتارهای فرد منجر می شوند. از این تعریف پیداست که ارزش ها نقش مهمی در زندگی کنونی و هدف های آینده افراد ایفا می کنند؛ برای مثال، فردی که نوع دوستی، همکاری و کمک به دیگران را اصولی بسیار ارزشمند و مهم در جامعه تلقی می کند و به ارزش های اجتماعی پایبند است، به احتمال بسیار کمتری، به اعمال ضد اجتماعی نظیر بزهکاری و خشونت روی خواهد آورد. بر این اساس، برای برقراری رابطه ای مناسب با دیگران، علاوه بر شناخت ارزش های خود، شناسایی ارزش های افرادی که با آنها در رابطه هستیم نیز، بسیار مهم است. طبیعتاً هرچه این رابطه عمیق تر باشد، هماهنگی بیشتری میان ارزش های طرفین لازم است و ضرورت این هماهنگی در رابطه ای مثل ازدواج به اوج خود می رسد.

ارزش، یعنی خوب و بد، زشت و زیبا و مطلوب یا نامطلوب دانستن امور مختلف؛ برای مثال، می گوئیم راست گویی خوب و دروغ گویی بد است. ارزش ها زمینه شکل گیری هنجارها را ایجاد می کنند و جهت دهنده رفتارها هستند. افراد بر مبنای ارزش هایی که به آنها معتقدند، عمل می کنند. برای مثال، کسی که پرهیز از اسراف را کار خوب و درستی می داند و آن را ارزش تلقی می کند، اگر در عمل هم از اسراف بپرهیزد، هنجارش طبق این ارزش شکل گرفته است.

ارزش های اجتماعی ارزش هایی هستند که مورد توجه اکثر افراد یک گروه یا جامعه اند و افراد به عملی شدن آنها تمایل دارند؛ برای مثال، برای یک تیم ورزشی، پیروزی در مسابقه و برای یک ملت

دفاع از کشور خود و مقابله با دشمنان، ارزش‌های اجتماعی هستند.

هنجارها

هنجارها، چارچوب‌ها، اصول و قوانین نانوشته‌ای مبتنی بر مذهب، فرهنگ یا آداب و سنن هستند که افراد در موقعیت‌های مختلف خود را ملزم به رعایت آنها می‌دانند؛ برای مثال، در جامعه ما اکثر افراد سعی می‌کنند نسبت به افراد بزرگ‌تر از خود، ادب و احترام را رعایت کنند. این یک هنجار پذیرفته شده اجتماعی است. برخی هنجارها خاص‌تر و محدودتر، مثلاً مربوط به یک شهر یا حتی یک خانواده هستند. با توجه به نقش مهمی که هنجارها در شکل دادن به رفتار فرد و انتظاراتش از دیگران دارند، برای برقراری رابطه با هر فرد، شناخت و توجه به هنجارهای مورد قبول او ضروری است. باید توجه داشت که این هنجارها همیشه آشکار و روشن نیستند و گاهی بی‌بدن به آنها به گذشت زمان و بررسی بیشتری نیاز دارد.

زندگی اجتماعی بدون وجود هنجارها ادامه پیدا نمی‌کند و هنجارها به روابط اجتماعی سامان می‌بخشند. افراد جامعه خود را ملزم می‌بینند از هنجارها پیروی کنند تا جامعه آنها را به عضویت بپذیرد.

مهم‌ترین دلایل پیروی از هنجارها، ارزش دانستن و اعتقاد به آنها، حفظ آبرو و احترام یا ترس از مجازات است. اگر افراد از هنجارها یا شیوه‌های مورد قبول گروه یا جامعه پیروی نکنند، مجازات می‌شوند. این مجازات ممکن است به صورت سرزنش خود یا دیگران، پوزخند، تمسخر، طرد کردن و محروم نمودن، متلک گفتن یا حتی مجازات‌های رسمی و قانونی باشد.



مثالی که در ادامه آمده است می‌تواند اهمیت توجه به هنجارها را روشن‌تر کند.

● طرح یک مورد

زهره در جلسه مشاوره، مشکل خود را با همسرش مهدی این طور بیان می کند :
ما سه سال است که ازدواج کرده ایم و در این مدت مشکل چندانى نداشته ایم. مسئله از آنجا شروع شد که من در دوره دکترا پذیرفته شدم. مهدی می گوید : چون من مدرک کاردانی دارم تو نباید در سطح دکترا تحصیل کنی. خانواده ما این را بد می دانند و موجب تحقیر من خواهد شد. این موضوع باعث شده است که در چند هفته اخیر ما در همه چیز اختلاف پیدا کنیم و بی دلیل بحث و جدل به راه بیندازیم.

مشاور: از نظر شما تحصیل در دوره بالا خیلی مهم است؟

زهره : بله همین طور است. در واقع برای من موضوع بسیار مهمی است.

مشاور: در دوره آشنایی با مهدی درباره این موضوع صحبت کردید؟

زهره : بله، می گفت مشکلی با این موضوع ندارد.

مشاور: خانواده او از لحاظ تحصیلات چگونه اند؟

زهره : مهدی از همه تحصیل کرده تر است که مدرک کاردانی دارد. بقیه دیپلم یا زیر دیپلم هستند. کلاً اهمیتی برای تحصیل قائل نیستند.

مشاور: آیا این موضوع در زمان خواستگاری برای شما نشانه ای نبود که احتمالاً هنجارهای

مهدی و خانواده اش با موضوع تحصیل شما در دوره های بالا هماهنگ نخواهد بود؟

زهره : نمی دانم ... متوجه این موضوع نشدم، اما مهدی خودش می گفت با درس خواندن من مشکلی ندارد و حتی به این موضوع افتخار می کند. از طرف دیگر، من هم از او خوشم آمده بود چون فرد اجتماعی و خوش برخوردی بود ... دیگر به این مسئله توجه زیادی نکردم.

در مورد بالا می بینید که وجود یک هنجار در خانواده مهدی که عملاً توسط خود او هم پذیرفته شده – یعنی اینکه تحصیلات زن نباید بالاتر از همسرش باشد – زمینه ساز مشکل در رابطه با همسرش شده است. این هنجار مبنای قانونی و شرعی ندارد و حتی به لحاظ منطقی هم چندان قابل دفاع نیست، اما به هرحال در فرهنگ خانواده مهدی امری پذیرفته شده و مهم تلقی می شود. بهتر بود در زمان ازدواج، زهره به این نکته توجه می کرد که همه خانواده مهدی از سطح تحصیلات پایینی برخوردار هستند و به تحصیل اهمیت نمی دهند. در حالی که ادامه تحصیل تا بالاترین سطح برای او بسیار مهم بوده است. اما زهره در بررسی های پیش از ازدواج به موضوع های ظاهری اهمیت بیشتری داده و از مسائل مهم تر غافل شده است.

گفت‌وگو در کلاس



۱. چگونه و تا چه حد چنین اختلاف‌هایی قابل پیشگیری‌اند؟
۲. به نظر شما زهرا و مهدی برای حل این مشکل چه باید بکنند؟ دربارهٔ پاسخ خودتان به سؤال‌های بالا در کلاس گفت‌وگو کنید. در این باره در درس‌های آینده این کتاب مطالب بیشتری خواهیم گفت.

جمع‌بندی



گفتیم که برای برقراری ارتباط موفق، علاوه بر خودشناسی، شناخت طرف مقابل نیز ضروری است. این شناخت به ما کمک می‌کند که با آگاهی از میزان هماهنگی بین ویژگی‌های اصلی خودمان و طرف مقابل، سطح رابطه را متناسب با این هماهنگی تنظیم کنیم. در نهایت از این طریق می‌توان در برقراری روابط اجتماعی و خانوادگی موفق‌تر بود.

در درس بعد با این مفاهیم بیشتر آشنا می‌شویم و اهمیت آن را در روابط خانوادگی بررسی خواهیم کرد.

سؤالاتی برای تفکر بیشتر



۱. شما تا چه حد به شناخت دوستان و اطرافیان خود دست یافته‌اید؟
۲. غلبهٔ احساسات چگونه می‌تواند بر شناخت درست ما از دیگران تأثیر بگذارد؟

اگر رفیق شفقتی دُست پیمان باش!



مسئولیت‌ها و انتظاراتها
در خانواده

سوالات کلیدی

- افراد در خانواده مسئولیت‌ها و انتظارات متناسب با نقش خود را چگونه تعیین می‌کنند؟
- اختلاف در تعیین مسئولیت‌ها و انتظارات چه مشکلی ایجاد می‌کند؟
- چگونه می‌توان به درک دیگران و در نتیجه روابط موفق در خانواده رسید؟



• موقعیت

پدر درحالی که تلفن همراهش را در مشتش فشار می‌داد، چندین بار طول اتاق نشیمن را با سرعت طی کرد و مدام به صفحه تلفنش نگاه می‌کرد. ناراحتی و عصبانیت از چهره درهم کشیده‌اش به وضوح مشخص بود. امید هم درحالی که روی مبل دراز کشیده بود، زیر لب

غرغر می کرد. پروین خانم با نگرانی گفت:

— بلیت قطار فدای سرشون. دلم خیلی شور می زنه. نکنه اتفاقی... هنوز کلام مادر تمام نشده بود که سروکلۀ امیر و مریم پیدا شد. ساعت دیواری با زنگ خودش اعلام کرد که فقط یک ساعت برای رسیدن به قطار زمان باقی است. مریم که چهرۀ عصبانی و نگاه سنگین پدر برایش قابل تحمل نبود، سریع و بریده بریده شروع کرد به توضیح دادن: «آخه تقصیر من نیست که! اصلاً من بهش گفتم دیر می شه‌ها، ولی خودش گفت می‌رسیم غصه نخور. تازه بهش گفتم حالا واجب که نیست بری جزوه‌هاتو به فرزاد بدی، بعداً هم می‌شه. تا شهریور وقت زیاده. اونم که الان نمی‌شینه سر درس. اگه می‌خواست درس بخونه، تا حالا خونده بود.»

امیر که خودش را در موضع اتهام دیده بود و از طرف دیگر هم شدیداً از حرف‌ها و گزارش خواهرش به ستوه آمده بود، از کوره در رفت و بلند گفت: «اصلاً تو خوبی! در ضمن اگه رفیق خودت بود، تو کاری غیر از من می‌کردی؟»

مریم گفت: «شاید، ولی یک ساعت خواهرمو دم در معطل نمی‌گذاشتم به درددل‌های رفیقم گوش بدم!»

امیر که حتی روی نگاه کردن به پدر را نداشت، با لحنی آرام خطاب به مادر گفت: «راه برگشت ترافیک بود. حالا اون قدر هم دیر نشده!» با این حرف، پدر با صدای بلند گفت: «عجب رویی داری تو پسر!» بعد درحالی که سعی می‌کرد عصبانیتش را کنترل کند، به مادر تند شد که: «این پسر خیلی بی‌خیاله. انگار نه انگار که حدود یک ساعت دیگه قطار حرکت می‌کنه. من به شما گفتم نباید بهش کاری رو بسپرم. یادته هفته پیش بهش گفتم برای شופاژها تعمیرکار بیاره؟ آقا با سه روز تأخیر مرحمت کردن و این کار سخت رو انجام دادن.»

امید خودش را از میل راحتی جدا کرد و گفت: «عجب سفر شیرینی بشه! سالی که نکوست از بهارش پیداست.»

داستان از این قرار بود که **مجید آقای ایرانی** — پدر خانواده — برای تعطیلات، بلیت قطار گرفته بود تا یک هفته به شیراز بروند. با همه قرار گذاشت برای اینکه به موقع برسند، دو ساعت قبل از حرکت قطار در خانه باشند. امید، برادر بزرگ، قرار بود ماشین را به پمپ بنزین

ببرد و آماده کند تا با ماشین به سمت راه آهن حرکت کنند. امیر هم از طرف پدر مأمور شده بود، به دنبال مریم، خواهر کوچک ترش برود که برای درس خواندن به خانه دوستش رفته بود. پروین خانم هم طبق معمول زحمت آماده کردن وسایل و چمدانها را بر عهده گرفته بود. با این حساب همه چیز طبق برنامه برای شروع یک سفر شیرین آماده بود. اما با این تأخیر امیر شاید حتی سفری شکل نگیرد، چه برسد به یک سفر به یادماندنی.



سؤالاتی برای تفکر بیشتر



از دید هریک از افراد خانواده دلیل شرایط پیش آمده چیست و مسئولیت عواقب آن را چه کسی باید بپذیرد؟

طرح مسئله



در مسئله ابتدای درس، با موقعیتی مواجه هستیم که در آن، خانواده ایرانی با مسئله ای خاص روبه رو شده که زمینه اختلاف نظر و دلخوری را ایجاد کرده است. امیر در مرکز این شرایط قرار دارد و به نحوی مسئول بروز آن شناخته شده است. در نگاه اول ممکن است اشتباه امیر یک خطای محاسباتی به نظر برسد، اما آیا مسئله صرفاً همین است؟ امیر به نیاز خودش توجه کرده و آن را در اولویت قرار داده است. اما روی دیگر مسئله اینجاست که دیگران هم مانند امیر افراد مستقلی هستند و هر کدام برای خودشان، نیازها، هدفها، اولویتها و ویژگیهایی دارند. اگر آنها هم زمانی که در ارتباط با سایرین قرار می گیرند، نیازهای خودشان را در اولویت قرار دهند، چه بر سر خانواده و روابط خانوادگی می آید؟ چگونه می توان تعادل را بین نیازهای هرکس و وظایفش

نسبت به دیگران برقرار کرد؟ این موضوع تا حد زیادی بسته به این است که هرکس چه نقشی برای خودش در هر رابطه یا در جمع در نظر بگیرد. بسیاری از مشکلات خانوادگی از بی‌توجهی به همین موضوع شروع می‌شوند.

موقعیت‌ها و نقش‌ها

نقش چارچوبی است که انسان بر اساس آن طرز تفکر و رفتارش را با دیگران شکل می‌دهد. هر فرد در زندگی برای خودش و دیگران، به تناسب موقعیت‌های متفاوت، نقش‌هایی تعریف می‌کند و وظیفه‌ها و مسئولیت‌های خود و انتظاراتش از دیگران را بر اساس آن مشخص می‌کند. مادر روابط انسانی، نقش‌هایی برای خودمان در نظر می‌گیریم و خود را ملزم به رفتار در آن چارچوب می‌کنیم. در نتیجه رفتارها، برخوردها و تعاملات اجتماعی ما متناسب با نقش‌هایی شکل می‌گیرند که انتخاب کرده‌ایم. برای مثال ممکن است در مدرسه نقش دانش‌آموز، معلم، دوست و... را داشته باشیم، در خانواده نقش فرزند خانواده، در محل کار نقش همکار و در محله نقش همسایه و هم‌محله‌ای. هریک از این نقش‌ها را که برگزینیم، رفتارهای ما و انتظارات ما از دیگران متفاوت خواهد بود. علاوه بر تفاوت نقش‌ها، تعریفی که هر فرد از مسئولیت‌های مرتبط با یک نقش دارد، ممکن است با دیگران متفاوت باشد، مثلاً پدری از فرزند خود انتظار دارد، با پیدا کردن شغلی مناسب، بتواند مدیریت بخشی از امور اقتصادی خانواده را برعهده بگیرد. این انتظاری است که پدر از نقش فرزند در ذهن دارد. اما اگر فرزند نقش خود را به گونه‌ای دیگر تعریف کند و چنین مسئولیتی برای خود قائل نباشد، این دو نفر نمی‌توانند به تفاهم و درک متقابل برسند و در نتیجه رابطه‌ایشان دچار مشکل می‌شود. همین موضوع درباره‌ی همسران هم صدق می‌کند.

گفت‌وگو در کلاس



۱. شما در موقعیت‌های متفاوت، در چه نقش‌هایی حضور دارید؟
۲. هر یک از این نقش‌ها چه تأثیری بر رفتار شما می‌گذارند؟

نظامی به نام خانواده

در موقعیتی که خانواده‌ی ایرانی در آن قرار گرفته است، افراد مختلف با نگرش‌ها و نقش‌های گوناگونی حضور دارند. رفتارهای هر یک از شخصیت‌های داستان، علاوه بر اینکه به نقش و

نگرشی که هرکس برای خود برگزیده بستگی دارد، به رفتار طرف‌های دیگر رابطه نیز وابسته است. از همین رو بسیاری از اندیشمندان، خانواده را نظامی (سیستم) به هم پیوسته می‌دانند که عملکرد هر بخش آن، عملکرد بخش‌های دیگر را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بر این اساس، هر وضعیتی که در خانواده حاکم شود، نتیجه عملکرد همه اعضای خانواده است. برای مثال، اینکه پدر امیر چه جمله‌ای بگوید، عکس‌العمل مادر، امیر و بقیه را شکل خواهد داد. همچنین نگرش‌های هر یک از این افراد هم در شکل‌گیری رفتارهای آنان مؤثر است. اگر امیر - به هر دلیلی - باور داشته باشد که پدر میان او و برادرش تبعیض قائل می‌شود، پاسخش بازمانی که معتقد است پدرش حامی و پشتیبان اوست، بسیار متفاوت خواهد بود. این موضوع بیانگر اهمیت شناخت و نگرش در رابطه است که در تمامی روابط ما وجود دارد و در درس گذشته نیز به آن اشاره شد.

فعالیت بعدی به ما کمک می‌کند، درک بهتری از روابط اعضای خانواده امیر با یکدیگر داشته باشیم. در این فعالیت هر یک از ما خود را به جای یکی از اعضای خانواده خواهیم گذاشت و از دیدگاه آنها به نقش و مسئولیت‌های خود می‌نگریم.

فعالیت گروهی در کلاس



آماده سازی

در کلاس به ۴ یا ۸ گروه تقسیم شوید. نیمی از گروه‌ها نقش امیر را به عهده بگیرند و بقیه در نقش آقای ایرانی (پدر امیر) قرار بگیرند (توجه کنید که آقای ایرانی کارمندی است حدوداً ۵۰ ساله و امیر نوجوانی ۱۸-۱۷ ساله).

نکته: بخش‌هایی که در این تمرین تکمیل می‌کنید، برخی از مهم‌ترین عواملی هستند که در تعیین رفتار اعضای خانواده نسبت به دیگران و تعیین واکنش‌ها و رفتارهای بقیه مؤثرند و در نهایت وضعیت خانواده فرد را به عنوان یک نظام (سیستم) به هم پیوسته تعیین می‌کنند.

مرحله اول

در این بخش در گروه درباره نقشی که به عهده گرفته‌اید، فکر کنید. خودتان را در آن نقش تصور و سعی کنید، جدولی شبیه به جدولی که برای مادر نوشتیم (جدول صفحه بعد)، برای نقشی که به شما واگذار شده است، کامل کنید. بکوشید دیدگاه و

تجربه‌های خودتان را ملاک قرار دهید. هر چه پاسخ‌های شما متفاوت — اما معقول — باشد، مناسب‌تراند. بعد از پر کردن جدول، آن را به کلاس ارائه دهید و از نظرات خود دفاع کنید و یا نظرات گروه‌های دیگر را به چالش بکشید. (در سؤالات پایین جدول نکاتی برای به چالش کشیدن نظر گروه‌های دیگر وجود دارند.)

جدول نمونه مادر خانواده (خانم پروین حسینی — شغل: خانه‌دار)	
به من احترام می‌گذارند.	شناخت من (مادر) نسبت به خانواده‌ام و نسبت به امیر (من) فکر می‌کنم اعضای خانواده‌ام این‌گونه‌اند که
مرا دوست دارند.	
تأمین نیازهای معنوی و عاطفی خانواده	(برخی) هدف‌ها و اولویت‌های من درباره‌ی خانواده‌ام و درباره‌ی امیر
من انتظار دارم فرزندانم به من و پدرشان احترام بگذارند و قدر ما را بدانند.	(برخی) نیازها و انتظارات من از دیگر اعضای خانواده و از امیر
من انتظار دارم اعضای خانواده‌ام با من در جهت رشد خانواده همسو باشند.	
من نیاز دارم که در ابعاد زندگی شخصی خودم پیشرفت کنم و اعضای خانواده، مرا در این موضوع یاری کنند.	
من انتظار دارم خانواده‌ام با من همراه و همدل باشند و در مشکلات به هم کمک کنند.	
من انتظار دارم پسر من در وظیفه‌هایش، مثل درس خواندن، کمک به من و بقیه‌ی اعضای خانواده و... کوتاهی نکند و باعث سربلندی ما باشد.	
من انتظار دارم دخترم رفتاری متین و توأم با محبت در خانواده داشته باشد.	
.....	
آسایش، روحیه‌ی بالا و شادابی خانواده را تأمین و حفظ می‌کنم.	(برخی) مسئولیت‌های خودم در قبال دیگر اعضای خانواده و امیر
مسئولیت من در قبال فرزندانم، هدایت دینی و اخلاقی، آماده کردن آنها برای ورود به زندگی جدید و جامعه است.	
مسئولیت من در قبال پسر من این است که تجربیاتم را در اختیار او بگذارم و به او مسائلی را آموزش بدهم که در آینده در زندگی به مشکل برنخورد.	
محیط خانه را مرتب نگه می‌دارم.	

- به نظر شما مواردی که دوستانتان دربارهٔ نقش‌ها نوشته‌اند، واقع‌بینانه‌اند؟ چرا؟
 - دوستانتان برای هر نقش انتظاراتی بیان کرده‌اند. کدام انتظاراتها معقول و کدام نامعقول‌اند؟ چرا؟
 - آیا شما به عنوان یک فرزند در خانواده انتظاراتی دارید که از نظر خودتان معقول، اما از نظر دیگران نامعقول‌اند؟

مرحلهٔ دوم

با توجه به ویژگی‌هایی که برای شخصیت گروه خود (پدر یا امیر) فکر کرده و نوشته‌اید، جدول زیر را تکمیل کنید. سپس آن را با گروه‌های مقابل مطرح کنید. سعی کنید به دقت به نظرات طرف مقابل گوش کنید و آن را با آنچه در گروه خود نوشته‌اید، تطبیق دهید.

این جدول در چهار زمینهٔ زیر باید مانند نمونه تکمیل شود:

- **افکار:** او موضوع را چگونه می‌بیند و چه برخوردی را مناسب می‌داند؟
- **رفتار (واکنش):** او ممکن است چه واکنشی نسبت به امیر داشته باشد؟
- **انتظار:** چه انتظاری از امیر و دیگران دارد؟
- **مسئولیت:** چه مسئولیتی برای خود قائل است که بر اساس آن تصمیم می‌گیرد و رفتار می‌کند؟

کاربرگ نمونه برای نقش مادر	
این پسر خیلی سر به هوا شده است. پدرش برای استراحت او این سفر را فراهم کرده، اما او اصلاً قدر زحماتش را نمی‌داند.	افکار مادر در مورد مسئلهٔ پیش آمده و نقش دیگران در آن
فعلاً تلاش می‌کند، آرامش را به جمع خانواده برگرداند.	برخورد (واکنش) مادر
انتظار دارد همه سریع‌تر آمادهٔ حرکت شوند. انتظار دارد امیر از این کارش عذرخواهی کند و دیگر چنین کاری را تکرار نکند.	انتظار مادر از امیر و بقیه
امیر را متوجه اشتباهش کند. کاری کند که امیر کمتر مرتکب چنین اشتباه‌هایی در موارد مشابه شود. برنامهٔ سفر به هم نریزد و به قطار برسند.	مسئولیتی که برای خودش قائل است

مرحله سوم

تفکر فردی

لطفاً به سؤالات زیر پاسخ دهید:

- چه عواملی موجب تشدید تنش در خانواده می‌شوند؟
- چه عواملی موجب حل مسئله به صورت سازنده می‌شوند؟ راهنمایی‌ها و پیشنهادهاى شما به هریک از اعضای خانواده امیر چیست؟

بیشتر بدانیم



حل مسئله در خانواده: در هر خانواده‌ای، پدید آمدن مسائل و مشکلات مختلف امری طبیعی است. از این رو، بهترین راه برای مقابله با مشکلات ارتباطی در خانواده، یادگیری مهارت حل مسئله برای همه اعضای خانواده است. به طور کلی، حل مسئله به عنوان یک مهارت در تمام ابعاد زندگی حائز اهمیت است. اگر بتوانیم این مهارت را در خانواده ایجاد و تقویت کنیم، بروز مشکلات و مسائل نه تنها موجب تضعیف روابط و پیوندهای خانوادگی نخواهند شد، بلکه زمینه‌ای برای ارتباط قوی‌تر و نزدیک‌تر اعضای خانواده و مشارکت آنها در حل مسائل خواهد بود.

مراحل حل مسئله در خانواده:

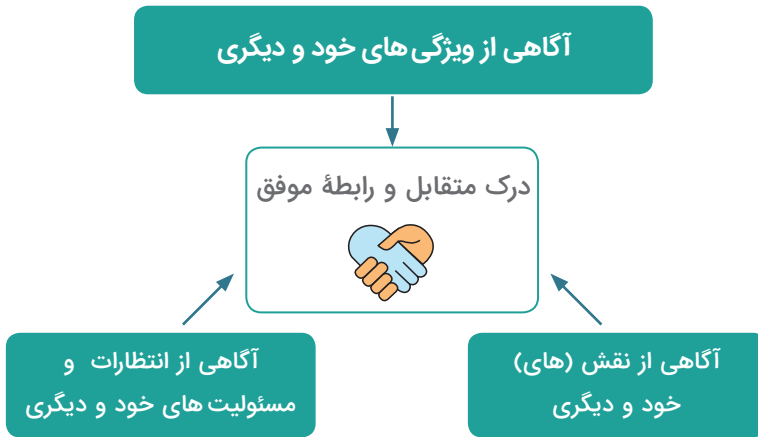
۱. درک صحیح مسئله و جوانب آن؛
۲. بررسی نگاه‌های دیگران نسبت به آن؛
۳. بررسی راه‌حل‌های ممکن؛
۴. انتخاب بهترین راه‌حل؛
۵. اقدام برای حل مسئله با مشارکت یکدیگر





از درس دوم و سوم به خاطر داشتیم که شناخت خود و دیگران نقشی محوری در رسیدن به رابطه موفق دارد. در این درس تلاش کردیم تا به کاربرد این توانایی در روابط خانوادگی بپردازیم. آموختیم که خانواده یک نظام به هم پیوسته است که اعضای آن روی یکدیگر تأثیر می گذارند. بنابراین در روابط خانوادگی و نزدیک برای رسیدن به موفقیت، نیازمند درک متقابل هستیم. یعنی باید بتوانیم از زاویه دید دیگران به مسائل نگاه کنیم. مثلاً علاوه بر آنکه نسبت به نقش خودمان آگاهی داریم، لازم است به درک بهتری از نقشی که دیگران برای خود قائل هستند دست یابیم. در این حالت، امکان دست یافتن به روابط موفق و داشتن خانواده ای سالم و پویا فراهم می شود.

عوامل مؤثر بر درک متقابل و روابط موفق در خانواده



سؤالاتی برای تفکر بیشتر



۱. با توجه به نقش شما در خانواده خودتان، چه انتظاراتی از دیگران دارید و چه مسئولیت هایی برای خود قائل هستید؟
۲. در خانواده شما انتظارات افراد چه تفاوتی دارند و دلیل تفاوت آنها چیست؟
۳. چرا برخوردهای افراد در یک مسئله یا اتفاق مشترک متفاوت است؟

ازماست که برماست!

انتخاب و پیامدهای
آن در روابط انسانی



سؤالات کلیدی

- چه عواملی بر انتخاب‌های ما در دوستی و روابط با دیگران مؤثرند؟
- توجه به پیامدهای انتخاب چه تأثیری بر روابط میان افراد می‌گذارد؟
- بهترین فرایند برای تصمیم‌گیری و انتخاب صحیح چیست؟



• موقعیت

خانواده امیر، با تأخیر بسیار بالاخره موفق می‌شوند درست دو دقیقه قبل از حرکت قطار، سوار آن شوند. آنها نفس نفس زنان در کویه خود مستقر می‌شوند و بعد از قراردادن چمدان‌ها، پدر و مادر شروع به مرور برنامه سفر می‌کنند. امید و مریم هم نظرات خودشان را برای تغییر آن اعلام می‌کنند. اما امیر بدون کوچک‌ترین حرفی، کنار پنجره می‌نشیند و به بیرون خیره می‌شود. او می‌کوشد خودش را نسبت به

حرف‌های آنان بی تفاوت نشان دهد. آن قدر در مسیر راه آهن از آنها بابت تأخیرش غرولند شنیده است که دیگر حوصله شنیدن حرف‌های هیچ کدامشان را ندارد. پیش خودش فکر می‌کند: «سفری که اولش دعوا و عصبانیت باشه، آخرش چی می‌شه؟! ای کاش اصلاً با خانواده به این مسافرت نمی‌آمدم!»

در ذهن امیر زمان به عقب بر می‌گردد و اتفاقاتی که به ناراحتی‌اش منجر شده‌اند، مرور می‌شوند: «کاش پیش فرزند نمی‌رفتم! اصلاً آگه با فرزند دوست نبودم بهتر نبود؟ آگه به جای فرزند که همیشه باید جور تنبلی و بی‌عرضگی‌اش رو بکشم، یه دوست درس خون داشتم، چی می‌شد؟ یکی که این اخلاق بذله‌گویی و شوخ و شنگی فرزند رو داشت، اما مثل اون سر به هوا و تنبل نبود! هر چی بهش گفتم دیرم شده، می‌گفت «بچه‌ای مگه؟ خب کار واجب دارم باهات، پنج دقیقه دیگه صبر کن» همیشه همین‌طور. برایش فقط خواسته خودش مهمه. شب امتحان ادبیات هم گذاشت درس بخونم. دوستی من و فرزند تا کی می‌خواد ادامه پیدا کنه؟ اصلاً دوستیم با هر کسی را تا کجا باید حفظ کنم؟! کاش که...»
صدای سوت قطار رشته افکار او را پاره کرد.

گفت‌وگو در کلاس



– خودتان را به جای امیر بگذارید. وقتی با فرزند دوست می‌شدید، کدام ویژگی‌های او برایتان جذاب بود و اکنون کدام ویژگی‌هایش شما را آزار می‌دهد و به شما آسیب می‌رساند؟

– به روابط دوستانه گذشته خودتان فکر کنید. کدام رابطه روی شما تأثیر منفی یا مثبت قابل توجهی گذاشته است؟ اگر به گذشته برگردید، کدام انتخاب خود را تغییر می‌دهید؟

طرح مسئله



نقش شناخت، انتخاب و تصمیم‌گیری در شکل‌گیری روابط بین فردی مبنای بسیاری از روابط انسانی انتخاب است. همان‌طور که در درس‌های قبل توضیح داده شد، این

انتخاب باید بر آگاهی و شناخت کافی نسبت به خود، موقعیت و طرف مقابل مبتنی باشد. به عبارت دیگر، برای آغاز هر رابطه‌ای ما نیازمند انتخاب فرد مورد نظر با توجه به ویژگی‌های اخلاقی و شخصیتی، فرهنگی و اجتماعی وی و تعیین نوع و سطح رابطه خودمان بر این اساس هستیم. چنانچه فرد از روش‌های تصمیم‌گیری عاقلانه (که در ادامه درباره آنها صحبت خواهد شد) در روابط خود استفاده کند، می‌تواند از پیامدهای منفی و جبران‌ناپذیر انتخاب‌های نادرست در روابطش پیشگیری کند. برای مثال، دانش‌آموزی کمرو و خجالتی را در نظر بگیرید که جذب یکی از دانش‌آموزان بدر رفتار و قلدر کلاس شده است. تحت تأثیر رفتارهای جذاب و ضد اجتماعی او در مدرسه و خارج از آن قرار گرفته و باب دوستی را با او باز کرده یا به عبارت دیگر، به عضویت دار و دسته او درآمده است. چنین فردی قطعاً مورد سوءاستفاده فرد قلدر قرار می‌گیرد و نمی‌تواند از حقوق خودش دفاع کند. بعید نیست که این دانش‌آموز برخلاف میل خودش و به پیروی از این دار و دسته، به رفتارهای هنجارشکن و غیراخلاقی روی آورد و این مسیر در نهایت به افت تحصیلی او و حتی اخراجش از مدرسه منجر شود. در این مثال می‌بینیم که این فرد اولاً، نسبت به ویژگی‌ها و نیازهای خود ناآگاه است، ثانیاً، در انتخاب فردی مناسب به عنوان دوست برای خودش کاملاً غیرعاقلانه تصمیم گرفته و ارزیابی درستی از پیامدهای چنین رابطه‌ای انجام نداده است.

دوگانه انتخاب - پیامد

انسان در روابط خود آزادانه انتخاب می‌کند، اما بسیاری از پیامدهای انتخاب‌های ما ناگزیر و به اجبار به دنبال آن خواهند آمد. این پیامدها ممکن است کوتاه مدت یا بلند مدت و منفی یا مثبت باشند. می‌توان گفت که ما با «انتخاب‌های آزاد - پیامدهای اجباری» در زندگی روبه‌رو هستیم. انتخاب روابط با ماست، اما پیامد آن در بسیاری از موارد خارج از اختیار ماست.





الف) ابتدا به صورت فردی و با توجه به تجربه‌های زندگی خود و آنچه در زندگی دیگران دیده‌اید، جدول زیر را کامل کنید. (بعضی موارد به عنوان نمونه نوشته شده‌اند.)

پيامدهای احتمالی (مثبت یا منفی) بلند مدت	پيامدهای احتمالی (مثبت یا منفی) میان مدت	پيامدهای احتمالی (مثبت یا منفی) کوتاه مدت	دوستی با کسی که ...
رفتارش روی من تأثیر می‌گذارد و احتمالاً خودم هم به مرور این ویژگی را پیدا می‌کنم	افراد با شخصیت از اطراف من پراکنده می‌شوند	باعث خنده و تفریح است	بد دهن است
			در فضای مجازی با او آشنا شده‌ام
			بی انگیزه و افسرده‌خوست
من هم نگاه مثبتی به زندگی پیدا می‌کنم و امیدوارتر خواهم شد	وقتی با افکار منفی مواجه می‌شوم، از کنار آنها راحت تر عبور می‌کنم.	وقتی در کنار او هستم احساس شغف و نشاط می‌کنم	هدفمند و پر امید است
			ارزش‌هایش با من متفاوت است
			رازدار و با من همدل است
			خانواده ام او را نمی‌پذیرند

ب) بعد از تکمیل جدول در گروه خود به سؤالات زیر پاسخ دهید و نتایج آن را به کلاس گزارش دهید:

- بعضی فکر می‌کنند که حتی در صورت انتخاب غلط، همیشه می‌توانند پیامدهای آن را کنترل کنند. به نظر شما چنین دیدگاهی چه عواقبی می‌تواند در پی داشته باشد؟

- گاهی انسان در روابطش انتخاب‌هایی را انجام می‌دهد که بعداً دچار پشیمانی می‌شود. چگونه می‌توان از این موضوع پرهیز کرد؟ در چه مواردی بیشتر ممکن است چنین حالتی پیش بیاید؟ اگر تجربه‌ای در این زمینه دارید، در صورت تمایل با کلاس در میان بگذارید.
- چرا گاهی افراد در موضوع مهمی مثل ازدواج، احساسی تصمیم می‌گیرند و از پیامدهای آن غافل می‌شوند؟

ساز و کارهای تصمیم‌گیری

حتماً شما هم با این موضوع مواجه شده‌اید که گاهی تصمیمی می‌گیرید و بعداً پشیمان می‌شوید. حتی گاهی به خود می‌گویید که چطور من چنین تصمیمی گرفتم و چرا عواقب آن را در نظر نگرفتم. در این باره برخی دانشمندان معتقدند که ساز و کار تصمیم‌گیری در وجود ما دو بخش دارد که یکی بر اساس منطق و استدلال و دیگری بر اساس احساسات و عواطف عمل می‌کند. گرچه این دو بخش از هم جدا نیستند و هر دو برای تصمیم‌گیری درست لازم‌اند اما گاهی – به‌ویژه در دورهٔ نوجوانی و ابتدای جوانی – در تصمیم‌ها، احساس بر منطق غلبه می‌کند. بر اساس میزان نقشی که به هریک از این دو بخش می‌دهیم، می‌توان سه نوع تصمیم‌گیری را بیان کرد:

الف) تصمیم‌گیری احساسی و عاطفی: در این شیوه، فرد تنها بر اساس احساسات، عواطف و هیجانات خود نسبت به موقعیت یا مسئلهٔ مورد نظر تصمیم‌گیری می‌کند، در حالی که استفاده از استدلال، تجزیه و تحلیل مسئله و ارزیابی عواقب آن را مورد توجه قرار نمی‌دهد. در واقع، چنین فردی چنان اسیر هیجانات خود می‌شود که دیگر به دنبال تفکر منطقی در تصمیم‌گیری نیست.

ب) تصمیم‌گیری صرفاً منطقی: اما نوع دیگر تصمیم‌گیری، به شیوهٔ صرفاً حسابگرانه انجام می‌گیرد. در این نوع تصمیم‌گیری فرد بدون توجه کافی به احساسات خود و دیگران، به‌صورتی خشک و تنها با استدلال حسابگرانه و مبتنی بر منافع تصمیم می‌گیرد. این نوع از تصمیم‌گیری در بعضی موارد ممکن است راهگشا باشد، اما در انتخاب‌های مربوط به روابط انسانی مشکل‌ساز است.

پ) تصمیم‌گیری عاقلانه: شیوه‌ای است که در آن فرد علاوه بر در نظر گرفتن احساسات و عواطف خود و دیگران، پیامدهای انتخاب خود را به‌صورت منطقی و مستدل در نظر می‌گیرد. به عبارت دیگر، بهترین شیوهٔ تصمیم‌گیری، ترکیب دو ساز و کار تصمیم‌گیری در وجود ما و توجه به هر دو حوزهٔ منطق

و احساس است که به تصمیم‌گیری عاقلانه و آگاهانه منجر خواهد شد. در این تصمیم‌گیری پیامدهای انتخاب به‌خوبی بررسی می‌شوند و انتخابی آینده‌نگرانه انجام خواهد شد.

انواع تصمیم‌گیری در روابط انسانی (برای مثال: انتخاب دوست)

تصمیم‌گیری احساسی: «فقط به آنچه که عاطفه و دل به آن گواهی می‌دهد، عمل می‌کنم!»



تصمیم‌گیری حسابگرانه: «صرفاً به آنچه منطقاً نفع بیشتری برایم دارد، عمل می‌کنم!»



تصمیم‌گیری عاقلانه: «احساسات و منطق را هم‌زمان در نظر می‌گیرم و علاوه بر عواطف، به پیامدهای انتخاب هم فکر می‌کنم»



باتوجه به آنچه ذکر شد به این نمونه توجه کنید:

موقعیت: خانمی با عصبانیت به سراغ همسرش می‌آید و به او پرخاش می‌کند.

تصمیم‌گیری احساسی: آقا بدون توجه به مشکل او، متقابلاً پرخاش می‌کند.

تصمیم‌گیری حسابگرانه: آقا بدون توجه به ناراحتی او، شروع به استدلال می‌کند.

تصمیم‌گیری عاقلانه: آقا به احساس او توجه می‌کند و می‌کوشد ابتدا خودش عصبانی نشود و سپس او را آرام می‌کند. بعد با استدلال سوءتفاهم پیش آمده را برطرف می‌کند.

فعالیت فردی



۱. باتوجه به جدول بالا فکر می‌کنید هریک از برخوردها چه نتیجه‌ای در پی خواهد داشت؟

• تصمیم‌گیری احساسی :

• تصمیم‌گیری حسابگرانه :

• تصمیم‌گیری عاقلانه :

۲. اگر در انتخاب‌های مهم زندگی، فقط بر اساس احساسات عمل کنیم، چه عواقبی دارد؟

اهمیت دوراندیشی:

امام علی علیه السلام:

دوراندیشی یعنی عاقبت‌نگری و رایزنی با خردمندان.

(شرح غرر الحکم، ج ۲، ص ۸۰، ح ۱۹۱۵)

فکر کن تا دوراندیش شوی و چون همه جوانب کار برایت روشن شد، آن‌گاه تصمیم قطعی بگیر.

(بحار الانوار، ج ۷۱، ص ۳۴۱، ح ۱۵)



درس زندگی



در مدت سه دقیقه سعی کنید به خاطر آورید که آخرین موقعیت نسبتاً مهم تصمیم‌گیری که با آن مواجه شده‌اید، چه بوده است و شما چگونه دست به انتخاب زده‌اید؟ فکر می‌کنید می‌توانستید انتخاب بهتری در آن موضوع داشته باشید؟

- آخرین انتخاب من در مورد بود.
 - روش تصمیم‌گیری من بود.
 - پیامد تصمیم من بود.
 - من این انتخاب را مثبت منفی ارزیابی می‌کنم.
- چه رابطه‌ای میان روش تصمیم‌گیری و پیامدهای آن وجود دارد؟

نقش فشارهای اجتماعی در تصمیم‌گیری احساسی

فشارهای اجتماعی از عوامل تشدید تصمیم‌گیری‌های احساسی هستند. معمولاً در دوره نوجوانی، نگرش‌ها، اصول و ارزش‌های اطرافیان به ویژه دوستان فرد، نقش مهمی در تصمیمات او ایفا می‌کنند.



بسیار پیش می‌آید که فردی با اینکه به درست بودن کاری اعتقاد ندارد، اما چون دوستانش او را مسخره می‌کنند و با الفاظی مثل ترسو و بزدل، یا بچه مثبت تحقیرش می‌کنند، وادار به انجام آن کار می‌شود. در اینجا احساسات او تحریک می‌شود و بر منطق و عقل او غلبه می‌کند. پیامدهای چنین تصمیم‌هایی ممکن است فاجعه‌بار باشد. آیا برای شما هم پیش آمده است که به خاطر فشار اطرافیان، به انجام کاری که درست نمی‌دانید، وادار شده باشید؟ علاوه بر اطرافیان، نباید نقش جو اجتماعی و رسانه‌ها را در تحریک احساسات و سوق دادن انسان به سمت انتخاب‌های غیرمنطقی نادیده گرفت. در این مورد در درس «تفکر و سواد رسانه‌ای» موارد فراوانی را آموخته‌اید.



فعالیت کلاسی



دو هم‌کلاسی دوران دبیرستان بعد از ۱۲ سال یکدیگر را ملاقات می‌کنند. آنها در زمان مدرسه از نظر درسی و موقعیت اجتماعی شرایط تقریباً مشابهی داشتند، اما بیایید نگاهی به وضعیتشان بعد از گذشت این سال‌ها بیندازیم:

محمد رضا: ۳۰ ساله، مجرد، بیکار. ارتباط خوبی با خانواده ندارد.

محمد علی: ۳۰ ساله، متأهل و دارای دو فرزند. مکانیک با تجربه‌ای است.

برای این فعالیت دو نفر از بچه‌های کلاس در نقش این دو قرار بگیرند. با گفت‌وگو با این دو و بین سایر بچه‌های کلاس، بررسی کنید که محمد رضا و محمد علی طی این چند سال - مشخصاً در مقطع ۲۰ و ۲۶ سالگی - چه وضعیت‌ها و انتخاب‌هایی در حوزه‌های متفاوت روابط داشته‌اند که به وضعیت امروزشان منجر شده است. پس از گفت‌وگوی کلاسی دربارهٔ چند مورد، نظر شخصی خودتان را در جدول صفحه بعد بنویسید (دو نمونه برای مثال آورده شده است).

نمونه اول

حوزه‌های روابط	۲۰ سالگی	۲۶ سالگی	۳۰ سالگی (وضعیت فعلی)
خانوادگی			در ارتباط با خانواده‌اش مشکل دارد.
دوستانه	مثال: بیشتر وقتش را با دوستانی می‌گذراند که بی‌هدف هستند.	مثال: اکثر دوستانش ترکش کرده‌اند و تنهاست.	دوستان صمیمی ندارد.
شغلی			بیکار
شخصی و عاطفی			بعد از چند رابطه بی‌سرانجام، دچار سرخوردگی عاطفی شده است.

محمد رضا

نمونه دوم

حوزه‌های روابط	۲۰ سالگی	۲۶ سالگی	۳۰ سالگی (وضعیت فعلی)
خانوادگی			ارتباط مناسبی با خانواده دارد.
دوستانه			چند دوست صمیمی دارد که با آنها رابطه خانوادگی دارد.
شغلی			در حرفه مکانیک خودرو تجربه زیادی کسب کرده و مشغول به کار است.
شخصی و عاطفی			ارتباط خوبی با همسرش دارد.

محمد علی



قدرت تصمیم‌گیری درست هنگام انتخاب کردن، از کلیدی‌ترین عوامل روابط سالم انسانی است. روابط ما بر اساس انتخاب‌ها و تصمیم‌های ما شکل می‌گیرند و پیامد انتخاب‌های ما هستند. افرادی که این اصل را درست درک کنند، می‌توانند از موهبت اختیار استفاده کنند و کمتر دچار خطا و شکست در روابط انسانی به دلیل انتخاب‌های نادرست شوند. پیامدهای انتخاب‌ها در کوتاه‌مدت و بلندمدت ممکن است متفاوت باشند و ما باید تمرین کنیم تا توانایی پیش‌بینی پیامدهای انتخاب‌هایمان را برای دوره‌های بلند مدت به دست آوریم.

در این درس از انتخاب‌های «هیجانی و احساسی» و «خشک و حسابگرانه» سخن به میان آمد. زمانی که در یک موقعیت پر از هیجان (مثبت: خوش حالی و شادی، شیفتگی و... یا منفی: غم، خستگی و...) قرار می‌گیریم، احتمال بیشتری هست که بدون توجه به پیامدهای احتمالی، انتخاب کنیم. در این موقعیت‌ها تصمیم‌گیری منطقی می‌تواند به کمک ما بیاید. «انتخاب عاقلانه» انتخابی است که دو عامل منطقی و احساسات هر یک جایگاه مناسب خود را در آن پیدا کرده باشند. در موضوع‌های مهم زندگی، مثل ازدواج، طبیعتاً اهمیت «انتخاب عاقلانه» بیشتر است و تبعات انتخاب هیجان‌مدار گسترده‌تر خواهد بود. در درس‌های بعدی می‌کوشیم که شیوه «انتخاب عاقلانه» برای ازدواج را بیشتر تبیین کنیم.

سوالاتی برای تفکر بیشتر



۱. شما در زندگی چه تصمیماتی گرفته‌اید که به پیامدهای آن آگاهی کافی نداشته‌اید؟
۲. فکر می‌کنید در سال‌های آینده با چه مواردی مواجه می‌شوید که در آنها ممکن است تصمیم‌گیری عاقلانه شما به دلیل احساسات یا فشار دیگران، تحت تأثیر قرار گیرد؟ چگونه می‌توانید از چنین مسئله‌ای جلوگیری کنید؟



عوامل متفاوتی بر تصمیم‌گیری‌های ما اثر می‌گذارند و می‌توانند آن را بهبود بخشند یا دچار مشکل کنند. در جدول زیر بعضی از این عوامل آورده شده‌اند. شما هم می‌توانید با توجه به تجربه خود عوامل دیگری را به این فهرست اضافه کنید.

عوامل مؤثر بر انتخاب و تصمیم‌گیری

غیر عاقلانه	عاقلانه
انتخاب اولین، راحت‌ترین و سریع‌ترین راه ممکن	آگاهی نسبت به ارزش‌های خود و هنجارهای دینی، فرهنگی و اجتماعی
تکیه بر چارچوب‌های کلیشه‌ای و عادات فکری غلط خود	جرئت‌مندی
تکیه صرف بر هیجانات و عواطف خود	داشتن اعتماد به نفس و عزت نفس
واگذاری تصمیم‌گیری به دیگران	مشورت گرفتن از دیگران
سطحی‌نگری	انعطاف‌پذیری
پناه بردن به خرافات از قبیل فال، طالع بینی و...	شناخت درست و دقیق از موقعیت و مسئله
	استقلال فکری
	مسئولیت‌پذیری
	شناخت هیجانات خود و کنترل آنها
	عاقبت‌اندیشی

دل می رود ز دستم صاحب‌دلان خدا را!

دل‌بستگی و شیفتگی



سؤالات کلیدی

- به نظر شما چرا گاهی نوجوانان و جوانان وارد روابط عاطفی و دچار شیفتگی می‌شوند؟
- نیاز اصلی آنها در این‌گونه روابط چیست؟
- آنها در این روابط از کدام سازوکار تصمیم‌گیری تبعیت می‌کنند؟



موقعیت .

امیر که هنوز کمی به خاطر جریان دیر رسیدن به قطار ناراحت بود، گوشه‌ی کویه نشسته و در افکارش غرق شده بود. دائماً داشت به خودش غر می‌زد: «چه اشتباهی کردم رفتم خونه‌ی فرزاد! خب البته اونم جزوه‌ها رو لازم داشت. اگر به دستش نمی‌رسید برای امتحانات شهریور ماه مشکل

پیدا می‌کرد... ولی آخه این چه رفیقیه که من باید جور کم کاری هاش رو بکشم؟! اگر درس می‌خوند و توی امتحانات خرداد تجدید نمی‌آورد، الان وضعیت این طوری نبود. البته چیکار می‌کرد، درگیر شده بود. کاش حداقل یه وقت بهتر واسه درد دل کردن پیدا می‌کرد. باید بهش می‌گفتم که عجله دارم، ولی حرف‌های مهمی هم داشت، دلش خیلی پر بود... صدای فرزاد مدام توی سر امیر می‌چرخید:

«همه چیز داشت خیلی خوب پیش می‌رفت. منم روز به روز به نیلوفر بیشتر علاقه‌مند می‌شدم. از طرفی همیشه نگران بودم که نکنه پدر یا مادرم از این رابطه بویی ببرن و از طرف دیگه نگران بودم که نکنه این حس من به نیلوفر ادامه دار نباشه. راستش فکر می‌کنم تو هیچ درکی از موضوع نداری، ولی چیکار کنم که جز تو کسی رو محرم نمی‌دونم... از وقتی که با نیلوفر توی شبکه‌های اجتماعی آشنا شدم، زندگی عوض شده بود. همه چیز برام یه جور دیگه شده بود؛ رنگ گرفته بود، انگیزه پیدا کرده بودم، شاد بودم و کلاً احساس خیلی خوبی داشتم. احساسی که هیچ وقت مثلش رو تجربه نکرده بودم. همیشه فکر می‌کردم اصلاً بهتر از اون توی دنیا پیدا نمی‌شه.»

امیر سرش را به شیشهٔ کوبه تکیه داد. تیرهای برق از جلوی چشمش رد می‌شدند. اما انگار هر تیر یکی از جمله‌های سرد و ناراحت‌کنندهٔ فرزاد بود که به صورتش می‌خورد:

«عصر یه روز، بعد از اینکه کلی از تماس‌هام رو رد کرد و جواب پیام‌هام رو نداد، احساس کردم نیلوفر عوض شده. روزای بعد هم به انواع بهانه‌ها از جواب دادن به تماس یا مواجهه با من خودداری می‌کرد و توی حرف‌هاش خبری از شور و احساسات قبل نبود. تا اینکه بالاخره چند روز پیش صراحتاً گفت که دوستم نداره و نمی‌خواد منو ببینه. از اون روز همهٔ دنیا برایم تیره و تار شده. نمی‌تونم باور کنم که همهٔ اون حرف‌های قشنگی که می‌شنیدم، دروغ بوده و به این راحتی تموم شده. هرچی فکر می‌کنم نمی‌فهمم چرا نیلوفر این کار رو کرد!»

امیر با خودش فکر می‌کرد: حالا فرزاد با همهٔ مشکلات درسی‌اش، با این معضل جدید چه کند؟ اگر این رابطه ادامه پیدا می‌کرد، عاقبت خوبی برای فرزاد داشت؟ (۱) حالا که این رابطه تمام شده، با وجود ناراحتی و آشفتگی فرزاد، آیا قطع آن در نهایت به نفع فرزاد است؟ (۲)»



سوالاتی برای تفکر بیشتر

برای چند دقیقه به ماجرای بالا فکر کنید و به طور انفرادی به سؤال‌های زیر پاسخ دهید :

۱. پاسخ شما به سؤال‌های امیر (۱ و ۲ در متن) چیست؟
۲. در رابطه فرزند و نیلوفر چه مواردی وجود داشت که امیر نسبت به عواقب ادامه آن نگران بود؟

طرح مسئله



یکی از نیازهای اساسی انسان، نیاز به روابط نزدیک و صمیمی است. یعنی همان‌طور که برای ادامه حیات به آب نیاز داریم، برای سلامت روان هم نیازمند رابطه نزدیک هستیم. این نیاز در زبان روان‌شناسی به «دلبستگی» معروف است. نیاز به دلبستگی همواره در درون ما وجود دارد و در دوره‌های گوناگون رشد، به صورت‌های متفاوتی برآورده می‌شود. این نیاز در دوران نوزادی و کودکی از طریق رابطه بین ما با پدر و مادر و مراقبان اولیه تأمین می‌شود و به تدریج و با نزدیک شدن به دوران نوجوانی، نیاز به رابطه با هم‌سالان برایمان اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. اما زمانی که در حال عبور از نوجوانی به دوره جوانی هستیم، نیاز به برقراری ارتباط نزدیک، عمیق و صمیمانه‌تر با دیگران، به مرور پررنگ و آشکارتر می‌شود.



در پاسخ به نیاز به دلبستگی، گونه‌ای از روابط هم وجود دارند که بر مبنای پاسخ فوری و حساب‌نشده به نیاز شدید دلبستگی عاطفی شکل می‌گیرند که به آن شیفتگی گفته می‌شود. شیفتگی احساس نیاز شدید و کنترل نشده به ارتباط داشتن و بودن در کنار فرد دیگری است، به حدی که دوری و جدایی از او را - حتی هنگام ضرورت - برایمان غیرممکن و غیر قابل تحمل می‌سازد. ما در این حالت، عمیقاً احساس می‌کنیم که بدون دیگری، نمی‌توانیم به زندگی خود ادامه دهیم. به شدت مجذوب و ویژگی‌های وی و از عیب‌های او غافل می‌شویم. از دریچه نگاه ما،

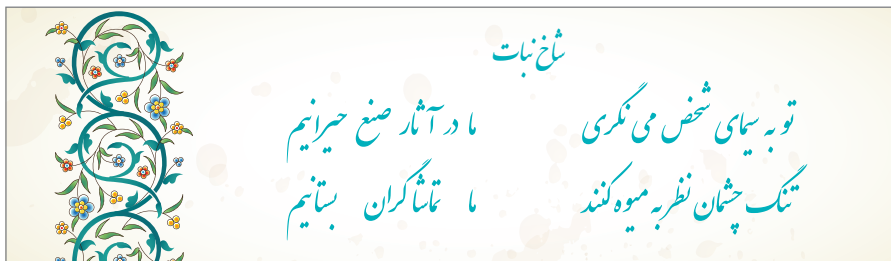
حتی ویژگی‌ها و رفتارهای منفی طرف مقابل که ممکن است سبب رنج، آزار و تحقیرمان شوند، کاملاً مثبت تلقی می‌شوند و گویی جز زیبایی در او چیز دیگری نمی‌بینیم.

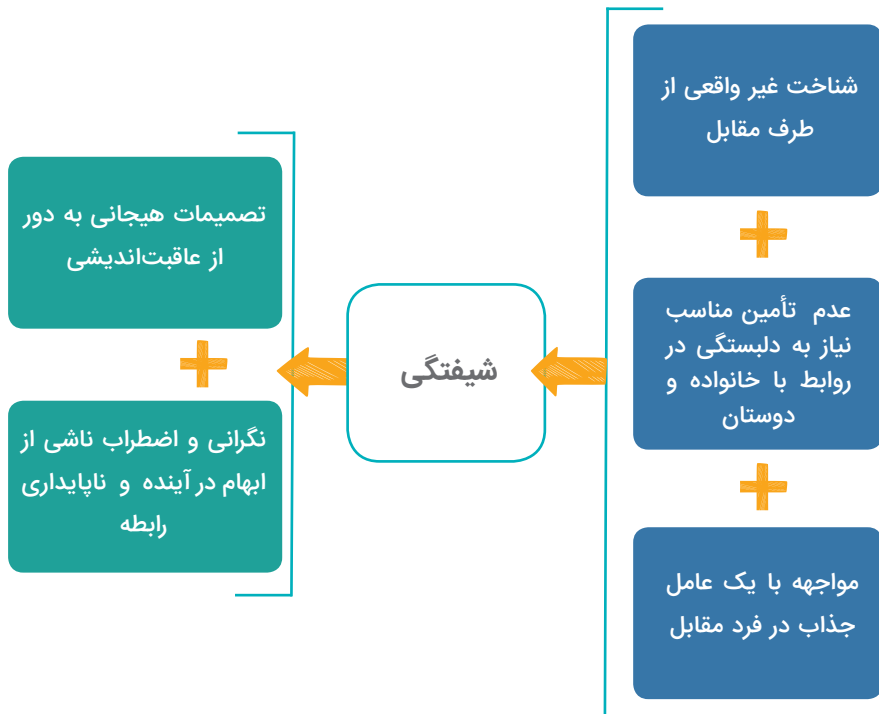
به‌طور روشن‌تر، در شیفتگی، تمام فکر و ذکر ما طرف مقابل است. دائماً نگران او هستیم. همه سعی ما این است که نیازها و خواسته‌های او را برطرف کنیم؛ به طوری که از نیازهای خود کاملاً غافل می‌شویم. نسبت به جدایی و دوری از او به شدت هراسان، نگران و مضطربیم و به همین علت هم (یعنی نیاز به دیگری) دائماً به او امتیاز می‌دهیم. گاهی حتی این کار را بدون اینکه متقابلاً از وی محبت یا توجه متناسبی دریافت کنیم، ادامه می‌دهیم.

شیفتگی معمولاً به‌طور نسبتاً ناگهانی شکل می‌گیرد و مراحل و سطوح رابطه که در درس‌های گذشته شرح داده شد، در آن طی نمی‌شود. همچنین شیفتگی کاملاً هیجان محور است و شدت آن هم به قدری است که دیگر جایی برای تفکر عاقلانه باقی نمی‌گذارد.

اگرچه گاهی در فرهنگ عامیانه این دسته از افراد را عاشق می‌نامند، اما «شیفتگی» پاسخی ناکارآمد به نیاز اصیل «دلبستگی» است. فردی که مسیر درستی را برای پاسخ به نیاز دلبستگی خود طی می‌کند، رفتارها و نگرش‌هایی برخاسته از استقلال فکر و عقیده، احترام به خود و طرف مقابل، و همچنین توجه به نیازهای خود دارد و در رابطه خود با دیگری از آرامش درونی برخوردار است. این مسیر می‌تواند او را به عشق رهنمون سازد. درحالی که فرد شیفته برای پاسخ به نیاز دلبستگی، کاملاً هیجانی و بی فکر عمل می‌کند و در نتیجه در پاسخ به نیاز اصیل دلبستگی ناکام می‌ماند.

معمولاً افرادی که تلاش می‌کنند برای پاسخ دادن به «نیاز به دلبستگی» از روش‌های هیجانی و غیرعاقلانه استفاده کنند، ناکام می‌مانند و موفق به تأمین این نیاز اساسی نمی‌شوند. به نظر شما دلیل این موضوع چیست؟





زمانی که حداقل نیاز انسان به دل بستگی در روابط موجود تأمین نشود (روابط صمیمانه با والدین و دوستان)، در اثر شدت نیاز، حتی اگر با یک جذابیت سطحی در فردی دیگر مواجه شود، ممکن است دچار شیفتگی شود. شکل گیری شناخت غیر واقعی از طرف مقابل، در بروز شیفتگی نقش مهمی دارد؛ یعنی فرد به جای توجه به ویژگی های واقعی طرف مقابل و شرایط واقعی رابطه با او، تصویری خیالی از محبوب در ذهن خود می سازد. پیامد این نگرش، تصمیمات هیجانی و بدون عاقبت اندیشی است. در چنین شرایطی فرد شیفته پیوسته دچار اضطراب، ابهام و نگرانی از آینده است. روابطی که در فضای مجازی شکل می گیرند به دلیل نبود امکان شناخت ویژگی های واقعی طرف مقابل، زمینه مهمی برای شیفتگی فراهم می آورند.





الف) بار دیگر به سؤال‌های مربوط به موقعیت ابتدای درس برگردید و این بار پاسخ‌های خود را در کلاس مطرح و مقایسه کنید.

ب) در جدول زیر، سؤال‌هایی دربارهٔ سه مورد از روابط شخصیت‌های داستان ما مطرح شده‌اند. ابتدا به صورت فردی و سپس در گروه خود با جمع‌بندی نظرات اعضا، آنها را با «بله» و «خیر» پاسخ دهید. سپس هر یک به تنهایی دربارهٔ دو مورد از روابط خود با دیگران، به همین سؤالات پاسخ دهید.

رابطهٔ امیر و فرزند	رابطهٔ امیر و امید	رابطهٔ فرزند و نیلوفر	رابطهٔ من با.....	رابطهٔ من با.....		
					۱	آیا دو طرف از رابطه باهم کاملاً احساس رضایت می‌کنند؟
					۲	آیا یکی از طرفین یا هر دو، نگران پایان یافتن رابطه‌شان هستند؟
					۳	آیا تشکیل این رابطه حاصل شناخت کافی نسبت به یکدیگر است؟

پ) با توجه به جدول بالا، از نظر شما چه تفاوتی میان رابطه‌های مبتنی بر شیفتگی و روابط سالم وجود دارد؟

من شیفته‌ام، چه کنم؟!

باتوجه به نیازهای دوره نوجوانی و شرایط اجتماعی، ممکن است برخی از شما در معرض رابطه‌ای مبتنی بر شیفتگی قرارگیرید و یا در چنین رابطه‌ای وارد شوید. در چنین شرایطی علاوه بر توجه به مواردی که پیش از این گفته شد، راهکارهای زیر می‌توانند مفید واقع شوند و از آسیب‌های بیشتر جلوگیری کنند:

الف) مشورت و مشاوره

همیشه می‌توان از فکر و نظرات دیگران برای درک بهتر موقعیت و رسیدن به تصمیمی عاقلانه استفاده کرد. مشورت با افراد آگاه و معتمد خانواده، معلمان و مربیان در این زمینه راهگشاست و می‌تواند ما را در برابر آسیب‌ها و فشارهای ناشی از چنین شرایطی ایمن سازد. همچنین، با مراجعه به مشاوران و متخصصان این حوزه، می‌توان به تصمیم‌گیری درست و راه‌حل‌های مناسب دست یافت.

بیشتر بدانیم



درباره مراکز مشاوره و روان‌شناسی چه می‌دانید؟ زندگی فراز و نشیب‌های بسیاری دارد و سرشار از اتفاقات پیش‌بینی نشده است. گاهی مسائلی در زندگی انسان پیش می‌آیند که برای حل موفقیت‌آمیز آنها باید با فردی دیگر مشورت کنیم. از شرط‌های اصلی مشاور، تخصص و تعهد است. مشاور باید نسبت به موضوع مشاوره علم و تجربه کافی داشته باشد. همچنین لازم است مشاور فردی امین و درستکار باشد تا بتوانیم به او اعتماد کنیم و مسائلمان را با او در میان بگذاریم. براین اساس، برای پیدا کردن فردی که بتواند در زمینه‌های روان‌شناختی، از جمله مسائل عاطفی، خانوادگی، فردی و شغلی به ما کمک کند، باید به افراد و مراکز مورد تأیید سازمان‌های تخصصی مراجعه کنیم.

سه مرجع اصلی که در این زمینه می‌توانیم به مراکز و افراد مورد تأیید آنها مراجعه کنیم عبارت اند از:

- سازمان بهزیستی کشور (معاونت مشاوره و امور روان‌شناختی)
 - سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره جمهوری اسلامی ایران
 - هسته مشاوره ادارات آموزش و پرورش مناطق/ ناحیه‌ها
- در حال حاضر با مراجعه به سایت رسمی این سازمان‌ها می‌توان از مراکز و افراد مورد تأیید آنها اطلاع یافت و به آنها مراجعه کرد.

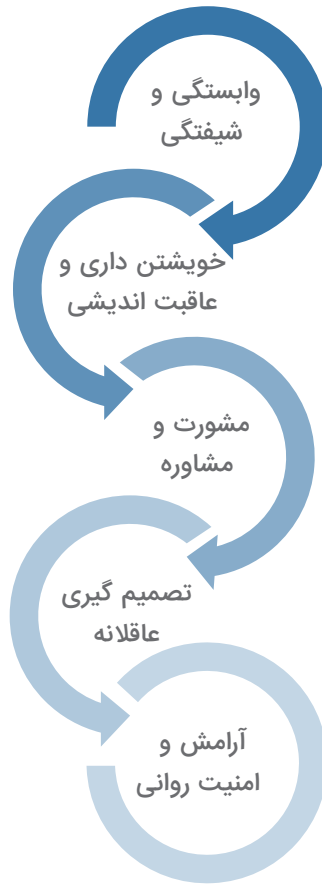
ب) رعایت حیا، خویشتن‌داری و عاقبت‌اندیشی

مفاهیم خویشتن‌داری و عاقبت‌اندیشی در کنار هم معنا پیدای می‌کنند. افراد خویشتن‌دار معمولاً نگاهی عاقبت‌اندیشانه به مسائل دارند. عاقبت‌اندیشی به معنی توجه به پیامدهای هر انتخاب است. درباره اهمیت پیامدها در روابط، در درس‌های قبل توضیح داده شد. فرد خویشتن‌دار، در لحظه‌ای که با هیجانان و احساسات شدید مواجه می‌شود، تسلیم آنها نمی‌شود و می‌کوشد تصمیمش بر اساس تفکر و عاقلانه باشد. پس خویشتن‌داری بهترین روش پیشگیری از بروز پیامدهای منفی ناشی از موقعیت‌های هیجانی است. وقتی خویشتن‌دار باشیم، می‌توانیم بر هیجانان و احساسات غلبه کنیم و با عاقبت‌اندیشی، رفتاری عاقلانه داشته باشیم. پایبندی به حیا و عفاف در روابط بهترین راه پیشگیری از مشکلات است.

جمع بندی



در این درس به تفاوت مهم میان دلبستگی و شیفتگی پرداختیم. به این نکته اشاره کردیم که نیاز به دلبستگی جزو نیازهای طبیعی بشر است و باید از طریق درست برآورده شود. افرادی که از روابط خانوادگی و اجتماعی خوبی برخوردار نیستند، بیشتر احتمال دارد به شیفتگی دچار شوند. در این شرایط امکان تصمیم‌گیری عاقلانه به حداقل می‌رسد و فرد بدون در نظر گرفتن پیامدها، دست به انتخاب‌های هیجانی می‌زند. خویشتن‌داری، توانایی کنترل احساسات و عواطف، و غلبه بر شیفتگی‌های زودگذر را باید در نوجوانی و جوانی بیاموزیم و در تمامی عمر از این اندوخته استفاده کنیم.



سؤالاتی برای تفکر بیشتر



۱. شما تا چه حد خویشتن دار هستید و برای تقویت این ویژگی در خود چه باید بکنید؟
۲. آیا نیاز به دل بستگی در روابط شما با خانواده و دوستان به شکل سالم برآورده شده است؟ اگر نه، چطور می توانید روابط خود را بهبود ببخشید؟
۳. به نظر شما عشق واقعی چیست و چه تفاوتی با شیفگی دارد؟

دل از من برد و روی از من نهان کرد!

دل‌بستگی و روابط پایدار



سؤالات کلیدی

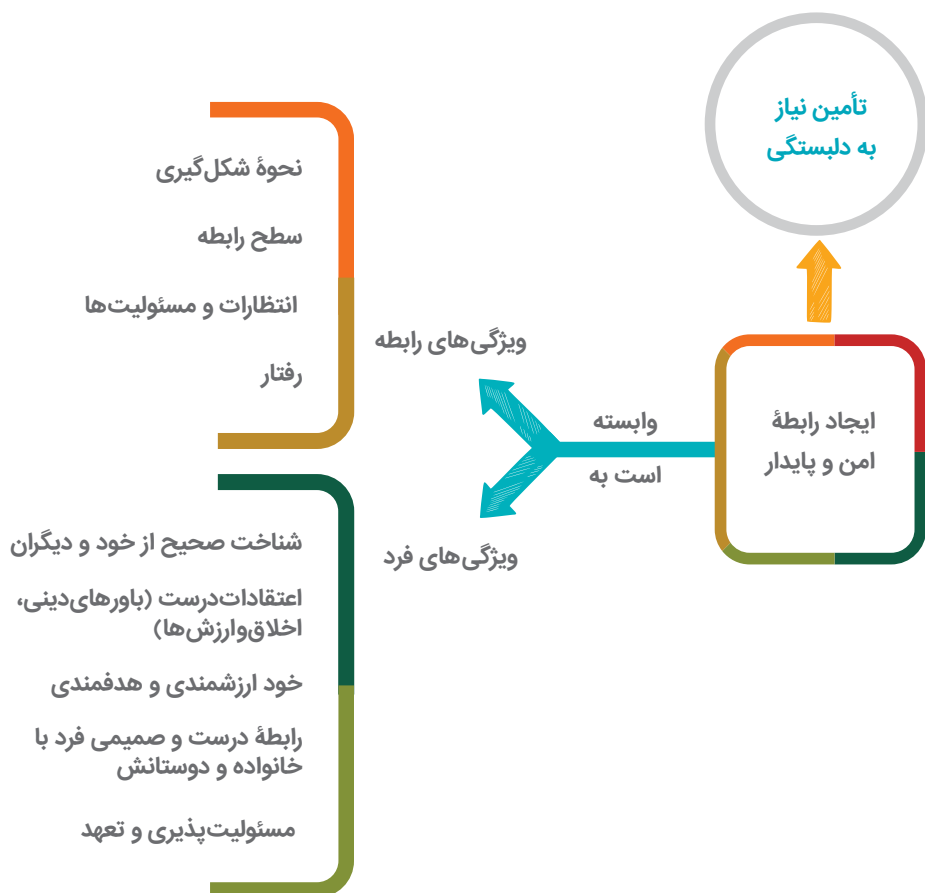
- به نظر شما آیا نیاز افراد به دل‌بستگی در روابط مبتنی بر شیفتگی تأمین می‌شود؟
- روابط پیش از ازدواج چه تأثیراتی بر ازدواج دارند؟
- تفاوت شیفتگی و عشق واقعی چیست؟



طرح مسئله



همان‌طور که در درس قبل گفته شد، یکی از نیازهای اساسی انسان، نیاز به «دل‌بستگی» است که در سطح‌های بالای روابط (روابط عاطفی) برآورده می‌شود. برای تأمین کامل دل‌بستگی، باید در رابطه شرایطی وجود داشته باشد. مهم‌ترین این شرایط عبارت‌اند از: امنیت و پایداری. درباره عوامل مؤثر بر رابطه در درس‌های قبل بحث شد که خلاصه‌ای از آن در نمودار صفحه بعد آمده است. طبیعتاً همین عوامل در شکل‌گیری رابطه امن و پایدار هم نقش دارند.



رابطه امن و پایدار

امن‌ترین و پایدارترین رابطه‌ای که می‌توانیم داشته باشیم، رابطه ما با خداوند است. تنها همین رابطه است که می‌تواند از هرگونه آسیب، تهدید و زوالی به دور باشد و سبب آرامش واقعی ما شود. اما در روابط انسانی، امنیت و پایداری امری نسبی است و انسان‌ها طبیعتاً به دنبال روابطی هستند که این دو صفت در آنها بیشتر است و فرد را به آرامش بیشتری می‌رساند. برای درک بهتر این دو صفت مثال زیر را در نظر بگیرید:

۱. **امنیت:** فرض کنید در بیابانی راه می‌روید و بسیار تشنه هستید، درحالی که برای رفع تشنگی

تنها یک منبع آب در اختیار دارید. اما این منبع آب کمی آلوده است و در نتیجه هربار که از آن می‌نوشید، دچار دل درد می‌شوید و آزار می‌بینید. طبیعتاً شما تمایلی به استفاده از آن آب ندارید، اما برای ادامه زندگی مجبور هستید از آن استفاده کنید.

وقتی افراد در روابط نزدیکشان با تهدید و ناامنی مواجه شوند، چنین حالی پیدا می‌کنند. کودکی که دائماً از سوی والدین تحقیر و سرزنش می‌شود، پسر یا دختری که از سوی دوستانش مورد تمسخر قرار می‌گیرد، و فردی که از سوی همسرش مورد بی‌مهری، بدرفتاری و... قرار می‌گیرد، همگی مثال‌هایی از نبود امنیت در رابطه هستند. در چنین حالتی، فرد با اینکه از رابطه آزار و آسیب می‌بیند، به خاطر نیازی که به آن دارد، تسلیم شرایط می‌شود. مثل فردی که با اطلاع از آلودگی آب باز هم آن را می‌نوشد. طبیعی است که چنین کسی دائماً در احساس نداشتن امنیت و اضطراب گرفتار است. این وضعیت را مقایسه کنید با فردی که از یک منبع آب سالم برخوردار است. به اندازه نیاز از آن می‌نوشد و هیچ اضطراب و نگرانی هم ندارد.

۲. پایداری: باز تصور کنید که در مثال بالا، منبع آب شما بسیار محدود و در معرض پایان یافتن است و شما راهی برای پیدا کردن منبع آب دیگری ندارید. در این حالت حتی پیش از پایان یافتن آب دچار سردرگمی، اضطراب و ترس می‌شوید. حتی ممکن است کنترل رفتار خود را از دست بدهید. هرچه میزان آب کمتر شود، حال شما هم بدتر می‌شود. در رابطه نزدیک هم، هرچه پایداری رابطه کمتر و احتمال قطع آن بیشتر باشد، احساس آرامش فرد کمتر می‌شود. بنابراین رابطه زمانی می‌تواند نیاز به دل بستگی را به درستی تأمین کند که پایدار باشد تا انسان را دچار بحران و سردرگمی نکند. بر این اساس انسان نباید خود را درگیر روابط ناپایدار کند و باید برای تأمین این نیاز به دنبال برقراری رابطه‌ای اصولی و پایدارتر باشد. چنین شرایطی در روابط نزدیک، از طریق ازدواج آگاهانه قابل دسترسی است.

باتوجه به ویژگی‌های رابطه‌امن و پایدار که در بخش‌های قبل مطرح شد، می‌توانیم الزامات چنین رابطه‌ای را در دو حوزه «ویژگی‌های فرد» و «ویژگی‌های رابطه» برشمریم. در جدول «الف» برخی از الزامات و عوامل تخریب‌کننده آن در حوزه ویژگی‌های فردی، و در جدول «ب» برخی تفاوت‌ها میان رابطه‌امن و پایدار با رابطه‌ناامن و ناپایدار آمده است:

جدول الف

برخی الزامات رابطه‌امن و پایدار از بعد فردی		
نمونه‌ای از عوامل تخریب	لازمه رابطه‌امن و پایدار	ردیف
ارزش‌های اخلاقی و دینی مشخصی ندارد.	چارچوب ارزشی	۱
مسائل را یک‌جانبه و تنها از نگاه خودش می‌بیند.	درک و پذیرش دیگران	۲
در تصمیم‌گیری‌ها هیجانی و صرفاً عاطفی عمل می‌کند.	تصمیم‌گیری و انتخاب عاقلانه	۳
شان و ارزش متناسبی برای خودش قائل نیست.	خود ارزشمندی و عزت‌نفس	۴
از توانایی‌ها و نیازهای واقعی خود مطلع نیست.	خودآگاهی	۵
برای آینده خود برنامه و هدف‌های مشخصی ندارد.	رشد و پیشرفت	۶
حاضر نیست در جهت بهبود شرایط، خودش را با دیگران انطباق دهد.	انعطاف‌پذیری	۷
هنگام مواجهه با مشکل، به دنبال راه‌حل‌های واقع‌بینانه و منطقی نیست.	حل مسئله	۸
		۹
		۱۰
		۱۱

آیا موارد دیگری هم هست که بتوانیم به این جدول اضافه کنیم؟



با توجه به آنچه درباره رابطه امن و پایدار گفته شد، از نظر شما :

۱. چه افرادی ظرفیت و توانایی برقراری روابط امن و پایدار را دارند؟
۲. رابطه امن و پایدار چه ویژگی‌هایی دارد؟

برای پاسخ به سؤال ۲ بهتر است «جدول ب» را مطالعه کنید

در مطالعه این جدول توجه داشته باشید، در هر رابطه نامی ممکن است همه این موارد وجود نداشته باشند.

جدول ب

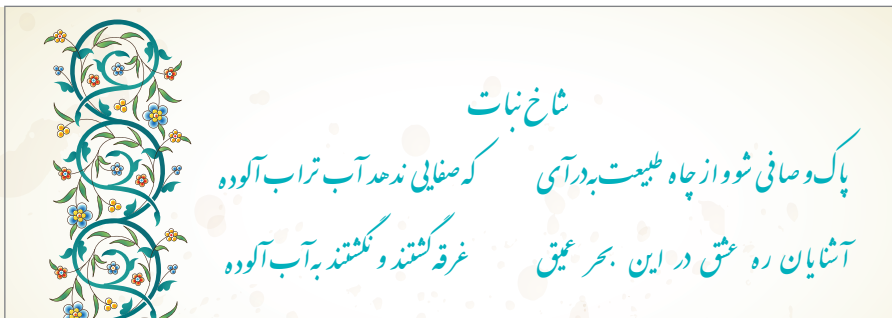
مقایسه ویژگی‌های رابطه		
نامن و ناپایدار	امن و پایدار	ردیف
بی‌اعتمادی نسبت به یکدیگر	اعتماد متقابل	۱
آینده مبهم	عاقبت‌اندیشی	۲
نگرانی از فاش شدن موضوع و احساس گناه	رضایت خداوند و رعایت حدود شرعی و عرفی	۳
اضطراب از طرد شدن	تعهد و پایداری	۴
ندیدن واقعیت طرف مقابل به خاطر شیفتگی، و بی‌توجهی به عیب‌های او و تفاوت‌های چشمگیر یکدیگر	وجود شناخت کافی و آگاهانه نسبت به یکدیگر	۵
سوءاستفاده یک طرف از طرف دیگر، برای رسیدن به هدف‌های خود	کمک به رشد و شکوفایی یکدیگر	۶
نبود تناسب از نظر خانوادگی، اعتقادی، فرهنگی، اقتصادی و...	برابری و تناسب طرفین	۷

روابط پیش از ازدواج

باتوجه به آنچه گفته شد، می‌توان نتیجه گرفت که علاقه به داشتن روابط نزدیک و صمیمانه در سنین نوجوانی و جوانی گرایشی طبیعی است، اما گاهی این علاقه به صورت گرایش شدید به جنس مقابل و شیفتگی بروز می‌کند. چنین روابطی با توجه به آنچه بیان شد، از ویژگی‌های رابطه امن و پایدار برخوردار نیست. همچنین پیامدهای نامطلوبی برای رابطه آینده همسران در ازدواج دارد. ازدواج آگاهانه از بهترین شرایط برای داشتن یک رابطه امن و پایدار در دوران جوانی و پس از آن برخوردار است. خوب است بدانیم، در بسیاری از موارد شیفتگی که به ازدواج منجر شده‌اند نیز، به دلیل غلبه هیجانات و عواطف و در نتیجه اینکه طرفین از یکدیگر شناخت واقعی ندارند، پس از مدت کوتاهی از آغاز زندگی مشترک، بحران‌های جدی و عمیقی در رابطه زوج پدید می‌آید که به ناکامی، احساس شکست و نهایتاً فروپاشی ازدواج منجر می‌شود.

حفاظت از گوهر وجود

پاکی و عفاف، گوهر ارزشمندی است که در وجود هرکس به امانت گذاشته شده است. شاید یکی از ارزشمندترین سرمایه‌هایی که هر جوانی با خود دارد، همین باشد. اگر در حفاظت از این گوهر و به سلامت گذراندن آن از میان تلاطم‌ها و طغیان‌های احساسی در نوجوانی و جوانی موفق باشیم، مهم‌ترین و بهترین سرمایه را برای گنجینه زندگی آینده خویش فراهم کرده‌ایم. از دست دادن این سرمایه به خاطر هیجان‌ها و احساس‌های شدید اما زودگذر، بزرگ‌ترین حسرت و پشیمانی ما در آینده خواهد بود.



در درس آینده درباره ویژگی‌های خاص ازدواج که آن را از روابط دیگر متمایز می‌کند، به تفصیل بحث و گفت‌وگو خواهیم کرد.



گفت‌وگو در کلاس

در جدول زیر به برخی از پیامدهای کوتاه‌مدت و بلندمدت شیفتگی در روابط پیش از ازدواج و آثار آن بر ازدواج اشاره شده است. در گروه خود، جدول را تکمیل کنید. درباره این موارد بحث کنید و به چرایی هریک از آنها بپردازید. نتایج بحث خود را به کلاس ارائه کنید.

پیامدهای شیفتگی در روابط پیش از ازدواج

ردیف	پیامدهای کوتاه‌مدت	پیامدهای بلندمدت
۱	تجربه هیجان‌ها و عواطف کنترل نشده	بی‌اعتمادی همسران به یکدیگر و ایجاد تنش‌های خانوادگی
۲	احساس برآورده شدن موقت نیازها	تبدیل عشق به نفرت پس از قطع ارتباط
۳	مواجه شدن با ضربه‌های عاطفی و ایجاد شکست یا اختلال در حوزه‌های متفاوت رشد شخصی	از دست دادن فرصت‌های واقعی ازدواج
۴		بدبینی کلی نسبت به جنس مقابل و ازدواج
۵		
۶		
۷		
۸		
۹		
۱۰		



دلبستگی به عنوان یک نیاز اصیل و واقعی در تمام انسان‌ها وجود دارد. اما در صورتی که برای برطرف کردن این نیاز از مسیرهای عاقلانه حرکت نکنیم، دچار شیفتگی و آثار نامطلوب آن خواهیم شد. نیاز به دلبستگی از طریق روابط امن و پایدار قابل تأمین است که ویژگی‌ها و نحوه شکل‌گیری آن توضیح داده شد. در درس بعد به نقش ازدواج در این موضوع می‌پردازیم.

سوالاتی برای تفکر بیشتر



۱. با توجه به دو مفهوم امنیت و پایداری که در درس بیان شد، به نظر شما چرا رابطه با خداوند است که به بهترین وجه می‌تواند نیاز به دلبستگی را در انسان تأمین کند؟
۲. چه عواملی امنیت و پایداری روابط شما را با نزدیکانتان تضعیف می‌کند؟
۳. از مطالب این درس چه نتایجی برای زندگی خودتان می‌گیرید؟

بخش دوم

حین ازدواج

فصل ۳. آگاهی و آمادگی اولیه برای ازدواج

- درس ۸. ورود افراد مجرد ممنوع! (ضرورت ازدواج-۱)
- درس ۹. آری! به «ازدواج» جهان می‌توان گرفت! (ضرورت ازدواج-۲)
- درس ۱۰. دل شیر و صبر لاک پشت و خُلق آهو! (شرایط مناسب برای ازدواج-۱)
- درس ۱۱. قصر رؤیا و اسب سپید! (شرایط مناسب برای ازدواج-۲)

فصل ۴. اقدام برای ازدواج

- درس ۱۲. دُر باشه، غلتون باشه، ارزون باشه! (ملاک‌ها و اولویت‌ها در انتخاب همسر)
- درس ۱۳. کفش آهنین و چوب جادو! (اقدام برای ازدواج)
- درس ۱۴. که عشق آسان نمود اول ولی افتاد مشکل‌ها! (اصول حاکم بر فرایند ازدواج)



کفش آهنین و چوب جادو!
ضرورت ازدواج
اولیه برای ازدواج
اکتاس و اسادگی

ازدواج

شرایط مناسب برای ازدواج

ازدواج

ورود افراد مجرد ممنوع!

ضرورت ازدواج - ۱



سؤالات کلیدی

- ازدواج چه ضرورتی دارد؟
- کاهش ازدواج‌های آگاهانه و به هنگام، چه پیامدهای فردی و اجتماعی به همراه دارد؟



• موقعیت

صبح اولین روز از هفته، همه با خوشحالی دور سفره نشسته بودند و بعد از یک املت دلچسب که دستپخت پدر خانواده بود، گرم گفت‌وگو بودند که ناگهان، یک تماس تلفنی، فضای آرام و خوش آن لحظات را

دگرگون کرد.

ماجرای از این قرار بود که حاج محمد آقا، یکی از دوستان قدیمی آقای ایرانی که اتفاقاً شوهر دختر عمه ایشان هم بود، تماسی گرفت و همه خانواده را برای جشن عقد پسرش در هفته آینده دعوت کرد. این خبر به ظاهر خبر خوشحال کننده‌ای بود، اما از آنجا که آقا داماد پسر حاج محمد آقا، از امید دو سال کوچک‌تر بود، پیام‌های شادی و سرور این تماس به ظاهر مبارک و میمون، به نیشتری تبدیل شد برای باز کردن یک زخم فروخته در دل پدر...

پدر (با صدای بم و عصبانی): امید خان یاد بگیر! پسر حاج محمد آقا دو سال از شما کوچک‌تره، ولی داره ازدواج می‌کنه. (یک نفس عمیق همراه با حسرت و ناراحتی)... همش تقصیر شماس خانوم که آنقدر این بچه‌ها رو لوس و وابسته کردی.

مادر (با چشمانی گرد شده): ای بابا، چرا من؟ به من چه ربطی داره؟! من کجا امید را لوس کردم؟ حالا این حرف رو راجع به امیر بگیر باز قبوله، ولی خداییش این وصله‌ها به امید نمی‌چسبه.

امیر (با صدایی کش‌دار): مامان؟!

امید: بابا جان، پدر عزیزم، فداتون بشم، هر کسی آزاده که هر جوری دلش می‌خواد تصمیم بگیره و فکر کنه، منم الان دوست ندارم ازدواج کنم. وقتی دارم راحت در کنار شما زندگی می‌کنم، چرا باید ازدواج کنم؟ (۱)

امیر (با پوزخند): راست می‌گه دیگه بابا، می‌خواین مثل رفیق من فرزاد، عاشق بشه و بعدش طرف بره و حس دل‌شکستگی و سرخوردگی به داداشم دست بده؟ یا اینکه مثل سامان بشه که هر وقت امید بهش می‌گه بیا تفریح یا فوتبال، می‌گه کار و زندگی دارم یا باید به زن و بچه‌ام برسم؛ سامانی که عاشق دورهمی‌های دوستانه بود و عشق فوتبال. امید: من اصلاً دوست ندارم الکی خودم رو درگیر کنم. هر وقت آمادگیش رو پیدا کردم، خودم به شما می‌گم. الان هم فعلاً دوست دارم آزاد باشم.

پدر: بینم امید خان، شما تا کی می‌خوای به من و مادرت وابسته باشی؟ کی می‌خوای مرد بشی؟ کی من باید خیالم راحت بشه از بابت شما دوتا؟ من که حاضر نیستم بینم پسر ام ۳۰ سالشون شده و صاف صاف تو خونه راه می‌رن و نمی‌رن سر خونه زندگی خودشون!



گفت و گو در کلاس

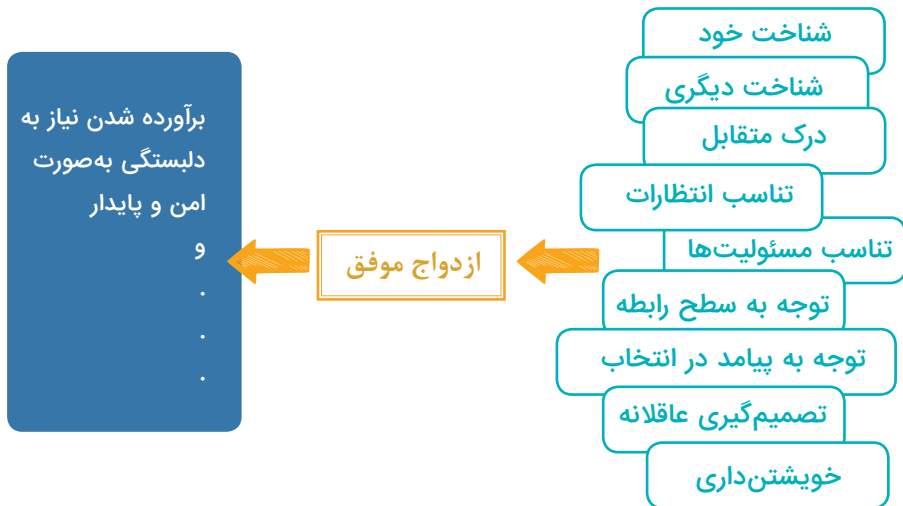
پاسخ شما به سؤال امید (۱) چیست؟

طرح مسئله



ازدواج آگاهانه = زمان مناسب + تصمیم‌گیری عاقلانه

هر فردی می‌تواند تصمیم بگیرد که ازدواج کند یا مجرد باقی بماند. البته واضح است که این انتخاب در سرنوشت مادی و معنوی او تأثیر بسزایی دارد. این انتخاب هم مانند سایر انتخاب‌ها، پیامدهای کوتاه‌مدت و بلندمدت مثبت یا منفی دارد. مهم آن است که تصمیم‌گیری ما در امر ازدواج عاقلانه (چنان‌که در درس ۵ توضیح دادیم) و بهنگام باشد. هر تصمیمی که بدون کسب شایستگی‌های لازم گرفته شود، به شکست منجر خواهد شد. در این درس ضرورت و مزیت‌های ازدواج موفق را، در مقایسه با دیگر الگوهای رابطه نزدیک (درس ۶ و ۷) بررسی می‌کنیم. برای درک بهتر این موضوع، در نمودار زیر نگاهی به برخی از نکات اصلی بیان شده در درس‌های گذشته می‌اندازیم.





باتوجه به متن ابتدای درس و دو دیدگاه متفاوت دربارهٔ ازدواج، در کلاس به سه یا چند گروه تقسیم شوید و دربارهٔ پیامدهای ازدواج کردن، ازدواج نکردن و ازدواج دیر هنگام یا ناآگاهانه گفت‌وگو کنید. به نظر شما هر یک از این انتخاب‌ها چه پیامدهای کوتاه مدت یا بلندمدتی به دنبال دارند؟ پیامدها در زمینه‌های گوناگون، نظیر روابط اجتماعی، جنبه‌های رفاهی، جنبه‌های اقتصادی، جنبه‌های شناختی (از خود یا جنس مقابل)، یا جنبه‌های معنوی قابل بررسی هستند. پس از تکمیل جدول، نتایج خود را به کلاس گزارش دهید.

پیامدهای ازدواج ناآگاهانه و بهنگام	پیامدهای ازدواج دیر هنگام یا نا آگاهانه	پیامدهای ازدواج نکردن

ضرورت و فایده‌های ازدواج

اگرچه ازدواج به‌عنوان سنتی طبیعی و الهی از ابتدای خلقت بشر تاکنون تداوم داشته است، توجه به ضرورت و فایده‌های آن می‌تواند به انتخابی عاقلانه و به‌هنگام بینجامد. به علاوه، گرایش به فردگرایی و ترجیح دادن منافع فردی و کوتاه مدت باعث شده است که برخی از جوانان از اهمیت ازدواج غافل شوند. بنابراین در این بخش، ضرورت ازدواج را از سه جنبه مورد بررسی قرار می‌دهیم: از منظر رشد فردی و اجتماعی؛ از منظر مسئولیت اجتماعی؛ از منظر دینی. مبنای ما در این بررسی «ازدواج موفق» است. آنچه در این کتاب می‌آموزیم، باید به ما کمک کند، به برخی آگاهی‌ها برای ازدواج موفق دست یابیم. البته برای رسیدن به ازدواج موفق، به چیزی فراتر از کسب دانش نیاز داریم. بدین منظور، باید مهارت‌ها و توانایی‌های فردی و اجتماعی

خاصی را در خود ایجاد و تقویت کنیم که از مهم‌ترین و کلیدی‌ترین آنها «مسئولیت‌پذیری» است و در کنار آن با «توکل به خداوند» و یاری جستن از او، برای ازدواج اقدام کنیم. در بخش زیر، به برخی از آثار مثبت ازدواج در حوزه‌های رشد فردی و اجتماعی اشاره شده است.

ازدواج و رشد فردی و اجتماعی

برخی آثار ازدواج موفق در حوزه رشد فردی و اجتماعی	
الف	مسئولیت‌پذیری و خودسازی
ب	بینش و نگرش جدید و عمیق‌تر نسبت به خودمان و زندگی
پ	دستیابی به رابطه امن و پایدار
ت	جایگاه اجتماعی: مقبولیت اجتماعی و خانوادگی

الف) مسئولیت‌پذیری و خودسازی: تجربه‌های انسان یکی از اساسی‌ترین عوامل در شکل‌دهی نگرش فرد نسبت به زندگی‌اش است. افرادی که تجربه‌های ارزشمندتری دارند، معمولاً به‌عنوان افراد پخته‌تر و قابل اعتمادتر شناخته می‌شوند. تجربه ازدواج و پذیرفتن مسئولیت‌های جدید و تجربه کردن نقش‌های مرتبط با آن، از جمله عواملی هستند که به ایجاد نگرش‌های عمیق و واقع‌گرایانه نسبت به زندگی منجر می‌شوند. بنابراین، ازدواج به دلیل اینکه تعهد و مسئولیت مستمری برای انسان ایجاد می‌کند، باعث رشد فردی و اجتماعی و به عبارت دیگر، خودسازی فرد می‌شود. فرزندان تا پیش از ازدواج، فقط عضوی از یک خانواده موجود هستند و تنها نقش فرزندی را به عهده دارند. ولی پس از ازدواج، وارد روابط متفاوتی می‌شوند و خود یک واحد اجتماعی (خانواده) جدیدی را تشکیل می‌دهند. تغییر مزبور به تجربه نقش‌های جدید که هر کدام با مسئولیت‌های متفاوتی همراه هستند، منجر می‌شود. چنین تجربه‌هایی زمینه‌ساز رشد و شکوفایی ظرفیت‌های انسانی و پیشرفت در فضای اجتماعی می‌شوند.

رشد فردی و اجتماعی

مسئولیت مستمر و متعهدانه



ازدواج

ب) بینش و نگرش جدید و عمیق تر نسبت به خود و زندگی: شاید برای همه ما این تجربه پیش آمده باشد که با پذیرفتن نقش جدیدی در زندگی، نگاهمان نسبت به آن نقش تغییر کرده است. مثلاً اگر معلم از ما بخواهد بخشی از درس را در کلاس تدریس کنیم، نسبت به زمانی که فقط شنونده بودیم، با دقت و عمق بیشتری به مطالب می پردازیم. وقتی تجربه مسئولیت های کوچک، چنین تغییرات بزرگی به همراه دارند، می توان فهمید که در مسئله بزرگ و همه جانبه ای مانند ازدواج، تجربه نقش جدید چقدر می تواند مؤثر باشد.

تا پیش از ازدواج، معمولاً نقش های فرزند، برادر یا خواهر، هم کلاسی و... تجربه می شوند. اما پس از ازدواج، فرد نقش های جدیدی را برعهده می گیرد و به دنبال آن با مسئولیت های جدیدی مواجه می شود که تجربه های تازه ای برای او به همراه خواهد داشت؛ تجربه همسر بودن، پدر یا مادر بودن، تشکیل یک خانواده جدید و ارتباط با خانواده همسر و پذیرفتن نقش های مرتبط با آن. به همین علت است که نگرش ما نسبت به زندگی عمیق تر و رشد یافته تر می شود.



پ) دستیابی به رابطه امن و پایدار: همان طور که در درس پیش توضیح داده شد، یکی از نیازهای اساسی و مهم انسان نیاز به دلبستگی است. تأمین این نیاز موجب آرامش و آسایش روانی فرد می شود. ازدواج زمینه ای است که می تواند این نیاز را به بهترین شکل برآورده سازد. زیرا از یک سو رابطه ای بسیار عمیق و صمیمانه بین دو نفر است و از سوی دیگر به دلیل شناخت و تعهدی که دو طرف به هم دارند، امنیت و پایداری بالاتری نسبت به روابط مبتنی بر شیفتگی دارد.

ت) جایگاه اجتماعی، مقبولیت اجتماعی و خانوادگی: چنان که در بخش ب توضیح داده شد، پس از ازدواج، افراد با پذیرفتن نقش های جدید، تشکیل دادن یک خانواده مستقل و قبول مسئولیت های متفاوت، نگرش های عمیق تر و ظرفیت های جدیدتری در زندگی پیدا می کنند. بر این اساس، جامعه نیز چون عموم افراد متأهل را، متعهدتر و مسئولیت پذیرتر

به شمار می‌آورد، جایگاه و احترام ویژه‌ای برای آنان قائل است. در نتیجه، عموماً افراد متأهل در اجتماع از مقبولیت بیشتری برخوردار هستند.

گفت و گو در کلاس



باتوجه به تأثیرات ازدواج در رشد فردی و اجتماعی دربارهٔ سؤال‌های زیر در کلاس گفت‌وگو کنید:

۱. چه تفاوت‌هایی در مسئولیت‌های فرد متأهل و فرد مجرد وجود دارد و این مسئولیت‌ها چه تأثیری در رشد فرد ایجاد می‌کنند؟
۲. در میان اطرافیان خود مواردی را که در آنها ازدواج به رشد فردی و اجتماعی آنها منجر شده و اثرات مثبتی برجای گذاشته است، ذکر کنید.
۳. باتوجه به آنچه در «درس ۴» گفته شد، وقتی شما نقش پدر یا همسر را به‌عهده می‌گیرید، چه تغییراتی در نگرستان به زندگی ایجاد می‌شود؟
۴. تغییر در نگرش، چه تأثیری در تصمیم‌گیری‌ها و رفتار فرد دارد و چگونه موجب رشد او می‌شود؟
۵. به نظر شما اگر والد یا همسر نتواند با تغییر نقش خود کنار بیاید و در نقش قبلی خود باقی بماند، چه مشکلاتی به‌وجود خواهد آمد؟ برای پیشگیری یا حل این مشکلات چه تدابیری لازم است؟
۶. باتوجه به مشاهدات شخصی خود، آیا می‌توانید مواردی را ذکر کنید که نشان می‌دهد، افراد متأهل جایگاه اجتماعی بالاتری دارند؟ به نظر شما دلیل این موضوع چیست؟

جمع‌بندی



در این درس به بررسی ضرورت ازدواج در حوزهٔ رشد فردی و اجتماعی پرداختیم و دانستیم که ازدواج موفق موجب رشد مسئولیت‌پذیری، اصلاح و بهبود نگرش‌های ما نسبت به خود و زندگی و نیز مقبولیت اجتماعی و خانوادگی می‌شود. مهم‌تر از همه اینکه رابطه‌ای امن و پایدار را برای ما به همراه می‌آورد. در درس بعدی به سایر ابعاد ضرورت ازدواج خواهیم پرداخت.



سوالاتی برای تفکر بیشتر

به نظر شما چه مواردی در زمان اقدام برای ازدواج و پس از ازدواج باید از سوی دو طرف رعایت شوند تا ازدواجی موفق که موجب رشد فردی و اجتماعی می‌شود، حاصل شود؟

آری به «ازدواج» جهان می‌توان گرفت!

ضرورت ازدواج - ۲



سؤالات کلیدی

- غیر از رشد فردی، ضرورت ازدواج را از چه جنبه‌های دیگری می‌توان بررسی کرد؟
 - شواهد و پژوهش‌های علمی دربارهٔ مزیت‌های ازدواج موفق چه می‌گویند؟
- در درس گذشته ازدواج را از منظر رشد فردی بررسی کردیم. در این درس به بررسی جنبه‌های دیگر ضرورت ازدواج خواهیم پرداخت.

ازدواج و مسئولیت در قبال جامعه

خانواده واحد اصلی و زیربنایی جامعه محسوب می‌شود و بدون شک ازدواج‌های موفق به رشد و سلامت جامعه کمک می‌کنند. کاهش ازدواج باعث تضعیف پایهٔ اصلی جامعه و در نتیجه تضعیف جامعه می‌شود. می‌توان گفت کسانی که بدون دلایل عقلانی و موجه، از انجام این امر مهم سر باز می‌زنند، بخشی از وظایف خود را در قبال جامعه انجام نداده و نسبت به آینده و رشد و سلامت جامعه بی‌تفاوت بوده‌اند.

گفت و گو در کلاس



ازدواج‌های موفق چگونه در حوزه‌های متفاوت، مانند فرهنگ، اقتصاد، سلامت اخلاقی و روانی و... به رشد جامعه کمک می‌کنند؟

ازدواج و آموزه‌های دینی

فراتر از تمام آنچه که تاکنون در اهمیت ازدواج گفته شد، ازدواج به عنوان توصیه‌ای دینی که در رشد مادی و معنوی فرد نقش مهمی دارد، مورد توجه قرار گرفته است. پیامبر گرامی اسلام ﷺ می‌فرماید:

● هیچ بنایی در اسلام بنیان‌گذاری نشده است که نزد خداوند محبوب‌تر از ازدواج باشد (بحارالانوار، ج ۳۰۱، ص ۲۲۲).

● هر کس ازدواج کند، نیمی از دین خود را حفظ کرده است (مستدرک الوسائل، ج ۴۱، ص ۴۵۱).

همچنین در قرآن کریم تأکید شده است که با افراد شایسته و صالح ازدواج کنید و از فقر و ناداری ترسید؛ چرا که خداوند شما را از فضل خود بی‌نیاز خواهد کرد.

در مورد صلاحیت‌ها و شایستگی‌های لازم برای ازدواج که در قرآن مجید هم بر آن تأکید شده است، در درس آینده به طور مبسوط‌تر صحبت خواهیم کرد.

در اسلام دلایل و فواید زیادی برای ازدواج ذکر شده‌اند؛ از جمله:

۱. گشایش درهای رحمت الهی؛
۲. ازدیاد روزی؛
۳. کسب رضای خدا و پیروی از سنت پیامبران؛
۴. گسترش و تکامل نسل توحیدی؛
۵. حفظ دین؛
۶. حفظ پاکدامنی و خویش‌داری؛
۷. رشد معنوی و مادی؛
۸. دستیابی به آرامش روحی و روانی.

ازدواج و نیاز جنسی

نیاز جنسی از جمله نیازهای مهم فیزیولوژیک انسان، و تأمین آن به شکل مناسب یکی از جنبه‌های مهم ازدواج است. با این حال، چرا تأمین این نیاز فقط از راه ازدواج توصیه می‌شود؟ خوب است بدانیم که تأمین غریزه جنسی موضوعی چندجانبه است. برای توضیح بیشتر به این مثال توجه کنید: فرض کنید شخصی بسیار تشنه و بسیار گرسنه است. اگر او فقط به دنبال به دست آوردن جرعه‌ای آب (با هر کیفیتی) باشد - فارغ از اینکه به خاطر کیفیت آب ممکن است سلامتی خود را به خطر بیندازد یا حتی تشنه‌تر بشود - با یافتن آب تشنگی خود را برطرف کرده، اما همچنان گرسنه است. او باید برای برطرف کردن گرسنگی خود نیز تلاش کند.

در واقع، صرف داشتن رابطه جنسی، مانند نوشیدن جرعه‌ای آب ناسالم در مثال بالاست که اگرچه ممکن است تشنگی فرد را برای مدت کوتاهی برطرف کند، اما موجب از بین رفتن سلامت روحی و جسمی او و عطش بیشتر و شدیدترش می‌شود. ضمن اینکه مشکل گرسنگی را هم برطرف نمی‌کند. گرسنگی در این مثال، همان نیاز به دلبستگی و احساس آرامش پایدار در رابطه با فرد مقابل است. وقتی نیاز به رابطه جنسی و نیاز به دلبستگی پایدار و ایمن با هم تأمین نمی‌شوند، با فرد گرسنه و تشنه‌ای مواجه هستیم که تنها نیاز به تشنگی خود را موقتاً، آن‌هم به صورتی که عواقب آن برای سلامتی‌اش معلوم نیست، تأمین کرده است. چنین فردی یا با بیماری‌های جسمی و روانی ناشی از این آب آلوده روبه‌رو خواهد شد و یا نیاز دوم (گرسنگی یا همان دلبستگی ایمن) همواره او را آزار خواهد داد.

در درس هفت توضیح دادیم که بستر شکل‌گیری رابطه امن و پایدار با جنس مقابل، ازدواج است. با توجه به مثال بالا باید توجه کنیم که غریزه جنسی مبتنی بر یک ساز و کار درهم تنیده جسمی و روانی است. در نتیجه، رسیدن به آرامش و تأمین واقعی این نیاز، مستلزم توجه هم‌زمان به جنبه جسمی و جنبه روانی آن است. بنابراین توجه صحیح به نیاز جنسی در بستر رابطه‌ای امن و پایدار - که در ازدواج شکل می‌گیرد - معنا پیدا می‌کند.

آمار ازدواج موفق با توجه به پژوهش‌های صورت گرفته

در دهه‌های اخیر، کاهش میزان ازدواج در بسیاری از کشورها مشکلات فراوانی ایجاد کرده است. از این‌رو روان‌شناسان و جامعه‌شناسان کشورهای مختلف، درباره آثار ازدواج موفق و

مقایسه افراد متأهل با مجرد پژوهش‌های جالبی انجام داده‌اند. این پژوهش‌ها نشان می‌دهند که توصیه به ازدواج تنها یک توصیه اخلاقی یا دینی نیست، بلکه بر اساس شواهد علمی، ازدواج به بهبود کیفیت زندگی انسان در ابعاد گوناگون آن، کمک‌های ارزشمندی می‌کند. گزارش چند مورد از این پژوهش‌ها در جدول زیر آمده است. در کشور ما نیز پژوهش‌های متعددی روی این موضوع انجام شده و به نتایج مشابهی دست یافته‌اند.

جدول خلاصه پژوهش اول

پژوهشگران	دکتر نیل جی بنت و همکاران، سال ۱۹۸۸
موضوع پژوهش	مقایسه افرادی که در روابط عاطفی پیش از ازدواج قرار داشتند، با کسانی که درگیر این روابط نبودند.
نتایج	ازدواج در میان گروه اول (دارای روابط عاطفی پیش از ازدواج) نسبت به افرادی که پیش از ازدواج چنین روابطی نداشته‌اند، ۷۰ درصد بیشتر به جدایی و قطع رابطه ختم می‌شود. چرا که میزان تعهد و پایبندی که از عوامل مهم تشکیل دهنده رابطه موفق محسوب می‌شود، در این گونه روابط به میزان چشمگیری پایین است.

جدول خلاصه پژوهش دوم

پژوهشگر	دکتر استیون. ال. ناک، سال ۱۹۹۵
موضوع پژوهش	شادکامی در چه نوع رابطه‌ای بیشتر است؟
نتایج	افرادی که در روابط عاطفی با جنس مقابل خارج از چارچوب ازدواج قرار دارند، نسبت به افراد متأهل، تعهد و پایداری کمتری نسبت به رابطه دارند و شادکامی کمتری را تجربه می‌کنند.

جدول خلاصه پژوهش سوم

پژوهشگر	پروفسور جی. ال. زاگورسکی، سال ۲۰۰۵
موضوع پژوهش	آثار ازدواج بر میزان دارایی و ثروت
نتایج	بر اساس داده‌های به دست آمده از «مرکز ملی آمار آمریکا»، میزان ثروت خالص افراد متأهل ۹۳ درصد بیشتر از افراد مجرد بود. علاوه بر این، نرخ افزایش درآمد سالانه افراد متأهل ۱۶ درصد، افراد طلاق گرفته ۱۴ درصد و افراد مجرد ۸ درصد بود. به عبارت بهتر، یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهند که رشد درآمد و میزان ثروت افراد متأهل بیشتر از افراد مجرد است.

جدول خلاصه پژوهش چهارم

پژوهشگران	دکترسوزان براون و همکاران، سال ۲۰۰۶
موضوع پژوهش	مقایسه روابط خارج از چارچوب ازدواج با روابط در چارچوب ازدواج
نتایج	در این پژوهش چند کشور از جمله آفریقای جنوبی، انگلستان و ایالات متحده بررسی شدند. طبق نتایج آن، آمار روابط خارج از ازدواج نسبت به قبل افزایش پیدا کرده بود، اما در این نوع روابط تعهد، ثبات و به‌طور کلی رضایتمندی طرفین کمتر بود و درنهایت بیشتر به جدایی منجر شده بود.

جدول خلاصه پژوهش پنجم

پژوهشگران	شان گراور و جان. اف. هلیول، سال ۲۰۱۴
موضوع پژوهش	آیا افراد مجرد از زندگی شادتری برخوردارند یا افراد متأهل؟
نتایج	بر اساس یافته‌های پژوهشی که با شرکت ۳۰ هزار نفر شامل افراد مجرد و متأهل انجام شد، ازدواج به شادی مادام‌العمر و فزاینده‌ای در افراد می‌انجامد؛ به طوری که این شادکامی حتی تا سنین پیری نیز ادامه می‌یابد. به علاوه، اثرات مثبت ازدواج در افرادی که همسران خود را به‌عنوان دوست خود توصیف می‌کنند، دو برابر نسبت به افرادی که این تلقی را ندارند، بیشتر است. همچنین برخلاف تصور عموم، شادکامی زوج تنها مربوط به سال‌های اولیه زندگی نیست، بلکه تا سنین پیری نیز ادامه پیدا می‌کند. از این رو نمی‌توان گفت که ازدواج تنها به اثرات مثبت کوتاه مدت در زندگی افراد منجر می‌شود.

جدول خلاصه پژوهش ششم

پژوهشگران	فاطمه احمدی و مهشید یاسایی، سال ۱۳۸۷
موضوع پژوهش	مقایسه سلامت روان دانشجویان متأهل و مجرد
نتایج	در این مطالعه که بر روی ۵۸۵۸ دانشجوی زن و مرد صورت گرفت، مشخص شد که دانشجویان متأهل از سلامت روان بیشتری نسبت به دانشجویان مجرد برخوردار هستند.

جدول خلاصه پژوهش هفتم

عصمت دانش، سال ۱۳۸۹	پژوهشگر
مقایسه سطح شادکامی و سلامت عمومی جسمانی و روانی در دانشجویان متأهل و مجرد.	موضوع پژوهش
در این مطالعه که بر روی ۴۰۰ نفر از دانشجویان زن و مرد مجرد و متأهل به انجام رسید، مشخص شد که افراد متأهل نسبت به مجرد از سطح شادکامی و سلامت عمومی و جسمی و روانی بیشتری برخوردار هستند.	نتایج

جدول خلاصه پژوهش هشتم

فرشته سادات میر اسدی، سال ۱۳۹۵	پژوهشگر
مقایسه میزان کیفیت زندگی در میان افراد متأهل و مجرد	موضوع پژوهش
در این مطالعه که بر روی ۳۰۰ فرد متأهل و مجرد اجرا شده، میانگین نمرات کیفیت زندگی در میان افراد متأهل بیشتر از افراد مجرد گزارش شده است.	نتایج

مشخصات کامل این پژوهش ها در فهرست منابع پایانی کتاب آمده است.

فعالیت گروهی در کلاس



باتوجه به آنچه که از ابتدای کتاب تاکنون آموخته‌ایم، دلایل احتمالی این یافته‌ها (هشت جدول قبلی) را در گروه بررسی کنید و جمع‌بندی خود را به کلاس ارائه دهید.



در درس هفتم، باتوجه به نیاز اساسی انسان به دلبستگی، به نقش کلیدی ازدواج موفق در تأمین امن و پایدار این نیاز پرداختیم. در دو درس اخیر از جنبه‌های دیگری ضرورت ازدواج را مورد بررسی قرار دادیم. ابتدا به بررسی پیامدهای احتمالی ازدواج پرداختیم و در ادامه ضرورت ازدواج را از منظر فردی، اجتماعی و معنوی بررسی کردیم. در آخر با مرور نتایج برخی پژوهش‌های صورت گرفته در این حوزه، آثار ازدواج را باتوجه به مطالعات علمی تبیین کردیم.

در مجموع می‌توان گفت ازدواج از جنبه‌های متفاوت، نقشی اساسی و بی‌بدیل در تأمین سلامت و رشد فردی انسان دارد و ضرورت آن را نمی‌توان انکار کرد. سلامت جسمی، اخلاقی و معنوی و همچنین رشد در زمینه‌های مادی و معنوی از طریق ازدواج موفق افزایش پیدا می‌کند.

در درس‌های بعد به شرایط لازم برای ازدواج، چگونگی اقدام برای آن و سایر مسائل مربوط به تشکیل خانواده خواهیم پرداخت.

سوالاتی برای تفکر بیشتر



۱. باتوجه به آنچه در این درس گفته شد، ازدواج چه مزیت و فایده‌ای برای شخص شما دارد و چگونه باعث رشد شما خواهد شد؟
۲. آیا می‌توانید بر اساس باورهای دینی خود، جایگاه ازدواج در زندگیتان و دلایل اهمیت آن را مشخص کنید؟

دل شیر و صبر لاک پشت و خلُق آه‌بو!

شرایط مناسب
برای ازدواج - ۱



سؤالات کلیدی

- چه زمانی می‌توان گفت که فرد از آمادگی کافی برای ازدواج و تشکیل خانواده برخوردار است؟
- آیا فرد برای اقدام به ازدواج باید ویژگی‌های خاصی داشته باشد؟



• موقعیت

حرف ازدواج که پیش می‌آمد، امید حسابی به هم می‌ریخت. ولی این بار به واسطهٔ اینکه در سفر بودند، میزان دلخوری‌اش بیشتر شد. برای همین، از سر سفره بلند شد و رفت توی یکی از اتاق‌های محل اقامتشان و امیر هم بلافاصله پشت سرش راهی شد.

امیر (درحالی که هنوز در اتاق را کامل نبسته بود) : تو چرا انقدر زود به هم می‌ریزی؟!

امید: الان اصلاً حوصله حرف زدن ندارم امیر! ولی دمت گرم که هوای منو داری!

امیر: اما خداییش حرف بابا هم بیراه نیست.

امید: صبر کن ببینم، کدوم حرف؟ نکنه مامان فرستادت که بیای و این حرفا رو بزنی؟

امیر: نه به جان خودم. آخه خب من خیلی به این حرفای بابا و مامان فکر می‌کنم. تجربه است دیگه، بالاخره آدم باید بهش فکر کنه.

امید : یعنی واقعاً تو به حرفایی که خودت زدی، اعتقادی نداری؟! واقعاً به نظرت ازدواج کم چیزیه؟ تو فکر کردی آدم بدون شغل و درآمد، **سربازی نرفته، بدون ماشین و خونه و هزارتا چیز دیگه، می‌تونه ازدواج کنه؟ (۱) اصلاً کدوم دختری حاضره با چنین پسری ازدواج کنه؟**

امیر: خیلی سخت می‌گیریا!! به نظر من هرکسی که ۱۸ سالش شد و دوست داشتن حالیش بود، می‌تونه ازدواج کنه. اصلاً مهم اینه که دو طرف همدیگه رو بخوان. وقتی که عاشق همدیگه باشن، دیگه پول و ماشین و این جور چیزا مهم نیست...

امید: قشنگ معلومه که بهت گفتن که بیای رأی من رو عوض کنی. برو امیر جون اصلاً حوصله ندارم.

امیر: نه بابا، من خودم اومدم پیشت داداش. واقعاً نظر خودم رو گفتم. همین بابای خودمون رو ببین که بدون هیچ امکاناتی توی ۲۰ سالگی زن گرفته و همیشه هم می‌گه اگه این کارو نمی‌کرد، هیچ وقت آنقدر احساس خوشبختی نداشت. تا حالا صد بار این رو گفته که من هیچی نداشتم. درضمن خداییش تو دلت نمی‌خواد یه هم‌زبون داشته باشی که بتونی باهاش درد دل کنی و درکت کنه و از بودن با اون لذت ببری؟

امید: یعنی واقعاً تو اینجوری فکر می‌کنی؟ مثل فیلما و سریالا خوش می‌گذره و همش عشق و حاله؟! اینا همش فیلمه، قصه است داداش من! چقدر ساده‌ای تو بچه! یادت رفته برات تعریف کردم که دوستم احسان پارسال توی دانشگاه عاشق یکی از دخترای دانشکده‌مون شد و باهم ازدواج کردن. خیلی هم با هم خوب بودن. ولی الان که فقط یه

سال از ازدواجشون گذشته، همش با هم اختلاف دارن. اگه این طوری بود که تو می‌گی، اونا الان باید خوشبخت‌ترین آدم‌های دنیا بودن، ولی ...

امیر: اوووه تو چقدر جدی می‌گیری قضیه رو. من مطمئنم که اونا همدیگرو دوست نداشتن، و گرنه وضعشون این نبود. عزیز من ازدواج یه قلب پاک می‌خواد و یه خورده جرئت، فقط همین.

امید: نه واقعاً تو اصلاً تو باغ نیستی! یه سؤال: حال اون رفیقت، فرزاد چطوره؟ (با پوزخند) بذار یه سؤال دیگه بپرسم: تو مگه از من و بابا بدت می‌یاد؟ پس چرا یه موقع‌هایی آنقدر از دست ما اعصاب خورد می‌شه که داد و بیداد می‌کنی و ...

امیر: چه ربطی داره به حرفای ما؟

امید: می‌خوام برات توضیح بدم تا داستان رو خوب درک کنی. ما آدم‌هایی هستیم که از اول زندگی باهم بودیم. روحیات همدیگه رو خوب می‌شناسیم و با اخلاق و رفتار همدیگه آشناییم. حالا تو بگو دو تا آدم که از دوتا خانوادهٔ مختلف هستن، چطوری به این راحتی می‌تونن

با هم کنار بیان؟ (۲)

به قول حافظ:

«که عشق آسان نمود اول ولی افتاد مشکل‌ها ...»

امیر (که انگار حرف‌های امید رو درک کرده بود ولی به روی خودش نمی‌آورد): خب ببینم به نظرت پس آدم چه شرایطی باید داشته باشه تا بفهمیم که دیگه وقت ازدواجشه؟ (۳)

گفت و گو در کلاس



- ۱- پاسخ شما به سؤالات و نظرات امید چیست؟ (موارد ۱ و ۲ در متن داستان)
- ۲- پاسخ شما به سؤال امیر (۳) چیست؟ آیا سن عامل اصلی در تعیین زمان ازدواج است؟

طرح مسئله



تمام آنچه که در درس‌های گذشته دربارهٔ مزیت‌های ازدواج مطرح شد، در عمل هنگامی بهتر به تحقق می‌رسد، که فرد ازدواج موفقیت‌آمیزی داشته باشد، از این رو، هدف ما در درس حاضر

و درس بعدی بررسی و آگاهی از شرایط و ظرفیت‌هایی است که فرد پیش از اقدام برای ازدواج می‌باید از آنها برخوردار باشد. درباره این شرایط، نظرهای متفاوتی وجود دارد. برخی کسب آمادگی لازم برای ازدواج را امری ساده تلقی می‌کنند و بر این باورند که به محض رسیدن فرد به بلوغ جسمانی، او آمادگی لازم برای تشکیل خانواده را دارد. درحالی که برخی دیگر، آنچنان کسب این آمادگی‌ها را سخت و دست نیافتنی می‌پندارند که حتی ممکن است تا سن ۴۰ سالگی نیز احساس کنند هنوز شرایط مناسب برای ازدواج را ندارند.

در کنار این دو عقیده متضاد، دیدگاه سوم ازدواج را امری دست یافتنی، اما نیازمند شرایطی واقع‌بینانه می‌داند. در این دو درس به بررسی برخی از این شرایط و آمادگی‌های لازم برای ازدواج موفق می‌پردازیم. اما پیش از آن، به دلیل‌های نادرستی که بعضی از افراد برای ازدواج یا ازدواج نکردن بیان می‌کنند، اشاره می‌کنیم.

چند نمونه از دلیل‌های نادرست ازدواج (دیدگاه ساده‌انگارانه):

۲. کسی را دوست دارم که در شرایط سختی است. می‌خواهم با او ازدواج کنم تا از این طریق او را نجات بدهم و به او کمک کنم...



۱. خانواده‌ام مرا درک نمی‌کنند، حرف مرا نمی‌فهمند، نمی‌توانم با آنها ارتباط برقرار کنم، از دست آنها خسته شده‌ام. باید هرطور شده ازدواج کنم، حتماً همسر مرا درک خواهد کرد و به من اهمیت خواهد داد...



۴. می‌خواهم ازدواج کنم تا مورد توجه و محبت قرار بگیرم. کسی باشد که کارهای شخصی‌ام را انجام دهد (نیاز به فردی دارم که مرا جمع و جور کند)...

۲. اطرافیان، مرا تحت فشار قرار می‌دهند که ازدواج کنم. می‌گویند تو باید ازدواج کنی تا درست بشوی...



۶. خانواده‌ام می‌گویند تو باید با فلانی ازدواج کنی، چون عقد شما را در آسمان‌ها بسته‌اند و از وقتی به دنیا آمده‌اید، ما اسم شما را برای هم نوشته‌ایم.

۵. عاشق فردی شده‌ام که خانواده او از نظر فرهنگی و اجتماعی با خانواده من تفاوت دارند، و با وجود مخالفت خانواده‌ام، چون خیلی دوستش دارم، می‌خواهم با او ازدواج کنم.



فعالیت گروهی در کلاس



کلاس را به شش گروه تقسیم کنید و هر گروه درباره یکی از دلیل‌های این افراد برای ازدواج گفت‌وگو کند و به سؤال زیر پاسخ دهد:

«به نظر شما ازدواج‌هایی که براساس این دلیل صورت بگیرند، چه پیامدهایی می‌توانند داشته باشند و در این دست از ازدواج‌ها طرفین با چه مشکلاتی مواجه خواهند شد؟»

✓ جمع‌بندی گروه خود را به کلاس ارائه دهید.

چند نمونه از دلایل نادرست ازدواج نکردن به هنگام (دیدگاه سخت گیرانه):

۱. طوری شده که کلاً به هیچ فردی نمی شود اعتماد کرد.



۲. هنوز جوانی نکرده ام و اگر ازدواج کنم، دیگر نمی توانم مثل الان خوش بگذرانم.



۳. برای ازدواج باید از نظر اقتصادی و رفاه در شرایط بالایی قرار داشته باشیم.



۴. ازدواج مسئولیت هایی ایجاد می کند که مانع پیشرفتم می شود.



۶. باید نیمه گمشده خودم را پیدا کنم. من معتقدم فقط با یک نفر خیلی خیلی خاصی می توانم ازدواج کنم؛ فردی که همه شرایط ایده آل مرا به طور کامل داشته باشد.

۵. از اینکه ازدوایم به شکست و جدایی منجر شود، یا همه خواسته های من در آن برآورده نشوند می ترسم.



در هر گروه درباره یکی از دلیل‌های این افراد برای ازدواج نکردن به هنگام گفت‌وگو کنید و به سؤال‌های زیر پاسخ دهید:

۱. این دلیل تا چه حد عاقلانه و منطقی است؟
۲. چه پاسخ و یا راه‌حلی می‌توانید به این افراد ارائه دهید؟
۳. دیدگاه سخت‌گیرانه نسبت به ازدواج، ممکن است چه پیامدهایی داشته باشد؟

✓ در پایان، جمع‌بندی گروه خود را به کلاس گزارش دهید.

شرایط و زمان مناسب برای ازدواج

همان‌طور که در فعالیتهای گروهی بالا بررسی شد، اقدام یا اقدام نکردن برای ازدواج نمی‌تواند بر اساس دلایل غیرعاقلانه انجام گیرد. می‌دانیم که برای تشکیل یک خانواده جدید، آمادگی برای ورود به سطح جدیدی از رابطه و نیز پذیرفتن نقش‌ها و مسئولیت‌های متناسب با آن ضروری است. برخی پژوهشگران معتقدند که در جامعه کنونی ما به‌طور متوسط، سن مناسب برای ازدواج در دختران بین ۱۸ تا ۲۵ سال و در پسران بین ۲۲ تا ۲۷ سال است. این معیار گرچه تا حدودی درست است، اما سن تقویمی به تنهایی نمی‌تواند تضمین‌کننده موفقیت در ازدواج باشد. برای ازدواج، افراد باید شرایط، ظرفیت‌ها و شایستگی‌های لازم را به‌دست آورده باشند.

هرچند ازدواج خود بهترین زمینه برای رشد شایستگی‌ها و توانایی‌های فرد است، اما حداقلی از این شایستگی‌ها برای ورود به زندگی مشترک لازم است. برای مثال، پسر یا دختری که تا پیش از ازدواج همواره از زیر بار مسئولیت‌های خود در خانواده شانه خالی می‌کرده و فردی کاملاً وابسته و غیر مستقل است، به احتمال زیاد از شایستگی لازم برای زندگی مشترک و پذیرفتن مسئولیت‌های آن برخوردار نیست.

به‌طور کلی، دوران زندگی با خانواده اولیه، موقعیت مناسبی برای تمرین استقلال و پذیرش مسئولیت‌هاست. در نتیجه، افرادی که در این زمان با مسئولیت‌پذیری و کسب توانایی‌های متفاوت، خود را برای استقلال و دوران پس از ازدواج آماده کرده‌اند، می‌توانند به موفقیت در زندگی مشترک آینده خود امیدوار باشند. در شکل صفحه بعد به حوزه‌های شایستگی لازم برای ازدواج اشاره شده است. در درس بعد به بررسی این صلاحیت‌ها به‌طور مشروح خواهیم پرداخت.



شایستگی های لازم برای ازدواج

اجرائی - اقتصادی

عاطفی - اجتماعی

روانی - شخصیتی

جمع بندی



در این درس با بررسی چند نمونه از دلیل های سهل انگارانه یا سخت گیرانه نسبت به ازدواج و تبعات آنها، به ضرورت نگرش عاقلانه نسبت به این موضوع پی بردیم و به این نکته اشاره کردیم که برای ازدواج موفق شرایط و شایستگی های خاصی لازم است. بدیهی است که برای ازدواج به هنگام، ضروری است که این شایستگی ها واقع بینانه باشند و الا، اگر آن چنان که در عنوان درس به صورت طنز آمده است، به دنبال دل شیر و صبر لاک پشت و خُلق آهو باشیم، شاید هرگز موفق به ازدواج نشویم. در آینده بیشتر به این موضوع خواهیم پرداخت.

سوالاتی برای تفکر بیشتر



۱. آیا خود یا اطرافیان با دلیل های مشابه آنچه در ابتدای درس درباره ازدواج یا ازدواج نکردن بیان شد، روبه رو شده اید؟
۲. به نظر شما چه شرایط و شایستگی هایی برای ازدواج ضروری است؟ نبود هریک از این شایستگی ها، چه آسیب هایی در زندگی مشترک آینده در پی خواهد داشت؟

تصویر و اسب سید!

شرایط مناسب
برای ازدواج - ۲



سؤالات کلیدی

- برای ایجاد زمینه موفقیت در ازدواج، چه ویژگی‌ها و توانایی‌هایی را باید در خودتان ایجاد کنید؟
- کدام ویژگی‌های رفتاری و شخصیتی می‌تواند مانع ازدواج موفق باشد؟
- بدون دست یافتن به آمادگی‌های لازم پیش از ازدواج، چه تهدیداتی برای زندگی مشترک به وجود خواهد آمد؟

طرح مسئله



در درس قبل در مورد ضرورت وجود شایستگی‌های فردی در هر یک از همسران پیش از اقدام برای ازدواج، صحبت شد. در این بخش به تعریف شایستگی‌ها، مصداق‌ها (نشانه‌های وجود)، نحوه دست یافتن به آنها و نیز تأثیر آنها بر زندگی مشترک خواهیم پرداخت.

گفت‌وگو در کلاس



لطفاً نمونه‌های واقعی را که در ادامه آورده شده‌اند، مطالعه کنید و در مورد سؤال‌های هر کدام، در کلاس به بحث و تبادل نظر بپردازید.

نمونه اول: نگار و فرزین

«حدود دو سال از زندگی مشترک من و نگار می‌گذرد. در این دو سال ما با مشکلات اقتصادی زیادی روبه‌رو بوده‌ایم. درست است که بسیاری از مردم درگیر مشکلات مالی هستند، اما من خودم قبول دارم که ریشه اصلی این مسائل در زندگی ما، ناتوانی من در کنترل هزینه‌های غیرضروری زندگی بوده. چون تا پیش از ازدواج من بیکار بودم و هر هزینه‌ای داشتم، پدرم بی‌درنگ می‌پرداخت. در نتیجه هیچ تجربه‌ای در زمینه مدیریت امور مالی نداشتم و از این بابت، هم خودم و هم همسرم بسیار لطمه خوردیم.

خوشبختانه اخیراً با دریافت راهنمایی و مشاوره‌های فراوان این مشکل را حل کرده‌ام. اما موضوع دیگری که من اصلاً فکر نمی‌کردم تا این حد جدی و پررنگ باشد، این است که نگار انتظارات عجیبی از من دارد که به نظر من کاملاً غلط هستند. مثلاً چون من در رشته مهندسی تحصیل می‌کنم، او معتقد است که باید کارهای تعمیراتی منزل را خودم انجام دهم. اما به نظر من انجام هرگونه کار فنی در خانه باید به متخصص آن واگذار شود. ما درباره این موضوع باهم صحبت کرده‌ایم، ولی او حاضر نیست نظر مرا قبول کند و می‌گوید تو این را از روی تنبلی می‌گویی. در نتیجه به من می‌گوید: «بی‌عرضه». از لابه‌لای صحبت‌های یکی از دوستانش شنیدم که نگار گفته من حتی عرضه عوض کردن یک لامپ را هم ندارم!

علاوه بر اینها، همیشه پس از برگشتن من از محل کار به خانه، در حالی که سعی می‌کنم خستگی‌ام را پنهان کنم و با انرژی به خانه وارد شوم، غرولند و شکایت می‌کند که: تو چرا هیچ وقت نمی‌توانی اتاق را مرتب کنی؟ من چقدر باید لباس‌هایت را جمع و جور کنم و از این جور حرف‌ها! نمی‌دانید وقتی این حرف‌ها را می‌زند و می‌بینم به جای محبت و تأیید، مرا تحقیر می‌کند، چه حسی به من دست می‌دهد. آتش می‌گیرم. چون حس می‌کنم شریک زندگی‌ام، کسی که خیلی دوستش دارم، توقعات زیادی از من دارد و این در روابط عاطفی مان تأثیر منفی گذاشته است. زمانی که با پدر و مادرم زندگی می‌کردم، هیچ وقت پدرم از من انتظار نداشت که کارهای فنی خانه را انجام بدهم. تمیزکردن خانه و حتی اتاق من بر عهده مادرم بود. آنها حتی یک بار هم از من شکایتی نکردند! چون مرا با تمام وجود دوست داشتند!»

۱- فکر می‌کنید فرزین و نگار با چه چالشی در زندگی جدید خود روبه‌رو شده‌اند؟ دلیل‌ها و

راه‌های حل این موضوع چیست؟

۲- کدام یک از رفتارهای فرزین و نگار بر روابط عاطفی آنها تأثیر منفی داشته است؟ برای هر کدام حداقل دو رفتار مخرب ذکر کنید.

۳- به نظر شما، فرزین از داشتن کدام یک از شایستگی‌های ازدواج موفق بی‌بهره است؟

نمونه دوم: علی و سحر

«من و سحر سه سال است که با هم ازدواج کرده‌ایم. سحر یکی از نقاط ضعف مرا، ناتوانی در کنترل خشم می‌داند. حق هم دارد. تقریباً دو سالی است که هر وقت حرفی از برنامه‌ریزی و کارهای آینده پیش می‌آید، سریعاً عصبانی می‌شوم و دیگر نمی‌فهمم چه کار می‌کنم و چه حرفی می‌زنم. خیلی از اوقات، بعد از اینکه عصبانیتم فروکش می‌کند، تازه می‌فهمم که چه گفته‌ام و آن موقع است که به شدت احساس گناه و پشیمانی می‌کنم. البته خیلی تلاش کرده‌ام تا با استفاده از توصیه‌های روان‌شناسان در مورد کنترل خشم که در اینترنت و ... پیدا کرده‌ام، خودم را کنترل کنم. اما هنگام عصبانیت اصلاً نمی‌شود به این روش‌ها عمل کرد و کار دست خود آدم نیست. راستش را بخواهید، هرچه از ازدواج ما می‌گذرد، وضع وخیم‌تر می‌شود.

سحر در اوایل زندگی به برنامه‌ریزی من در کارهایم ایراد می‌گرفت و می‌گفت تو در کارهایت اولویت‌بندی نداری. در آن زمان به او توضیح می‌دادم که من دوست دارم از همین لحظه‌ای که در آن هستم، لذت ببرم (به قول معروف هرچه پیش‌آید خوش‌آید). اما او می‌گفت تو باید برای خودت برنامه داشته باشی و هیجان‌ها و خواسته‌های لحظه‌ای‌ات را کنترل کنی. این حرف‌ها مرا به هم می‌ریخت. من و همه دوستان صمیمی‌ام در دوران دبیرستان و دانشگاه همیشه از بابت این طرز فکر به خودمان افتخار می‌کردیم. البته یادم می‌آید، مادرم می‌گفت علی ازدواج کند درست می‌شود.

بگذریم، الان من از این ایراد گرفتن‌های سحر به ستوه آمده‌ام و اصلاً تحمل شنیدن این حرف‌ها را ندارم. اخیراً هر حرفی که کمی رنگ و بوی انتقاد داشته باشد مرا عصبی می‌کند و از کوره در می‌روم. دو سه ماهی است که هر وقت از سرکار به خانه بر می‌گردم، سحر سعی می‌کند به انواع بهانه‌ها خودش را از جلوی چشم من پنهان کند. انگار او واقعاً از من می‌ترسد که مبادا دوباره به او توهین یا بی‌احترامی کنم!

- ۱- نظر شما، دربارهٔ جمله‌ای که علی از مادرش نقل کرد، چیست؟ آیا چنین جملاتی را در مورد افراد دیگر نیز شنیده‌اید؟
- ۲- از نظر شما، سحر برای حل این مشکل چه اقدامی می‌تواند انجام دهد؟
- ۳- چه ویژگی‌های مثبتی در علی و سحر می‌بینید؟ حداقل یک مورد برای هر کدام ذکر کنید.
- ۴- به نظر شما، علی از داشتن کدام یک از شایستگی‌های ازدواج موفق بی‌بهره است؟

نمونه سوم: حسین و زهرا

«نمی‌گویم در طول یک سال و نیمی که از زندگی مشترک من و زهرا می‌گذرد، سختی نداشته‌ایم، اما سخت‌ترین و مشکل‌ترین مسئله ما این بود که من نمی‌توانستم به توصیه‌های مادرم که در مورد موضوع‌های گوناگون زندگی من و زهرا مطرح می‌شد، عمل نکنم. چون من از کودکی به مادرم وابسته بوده‌ام، به تجربیات او ایمان دارم. همیشه او بوده که تصمیمات مهمی از روی خیر و صلاح برایم گرفته است. حتی پیشنهاد ازدواج با زهرا هم که دختر یکی از دوستان صمیمی‌اش است، از جانب او مطرح شد و با اصرار و پافشاری فراوانش پذیرفتم. البته زهرا از این موضوع بی‌خبر است و فکر می‌کند من خودم خواهان ازدواج با او بوده‌ام.

پس از ازدواج، زهرا به شدت به خاطر دخالت‌های مادرم در زندگی زناشویی ما، مرا سرزنش می‌کرد و توقع ادارهٔ یک زندگی مستقل را از من داشت. او می‌گفت رعایت احترام و جایگاه مادرت بر هردوی ما واجب است، اما لازم نیست در هر کار کوچکی نظر ایشان را بررسی. در حالی که من می‌ترسیدم که به خاطر عمل نکردن به توصیه‌های مادرم، دچار اشتباه‌های مهلک شوم. علاوه بر این، همسرم از من انتظار دارد تا در دوره‌های خانوادگی که اقوام او حضور دارند، من هم خودی نشان بدهم و مانند بقیه در مورد مسائل مختلف اظهار نظر کنم. اما من از دوران کودکی تا قبل از ازدواج هم هیچ‌وقت نمی‌توانستم خیلی در جمع‌های خانوادگی یا دوستان اظهار نظر کنم و راحت حرف بزنم. چون از اینکه اشتباه کنم، می‌ترسیدم. دیگر الان که جای خود دارد. در جمع افراد جدید و نا آشنا چطور می‌توانم چنین کاری را بکنم؟!»

- ۱- به نظر شما مهم‌ترین اشتباه حسین و همسرش چیست؟
- ۲- فکر می‌کنید که آیا شانس برای موفقیت آنها در ازدواج وجود دارد؟
- ۳- به نظر شما حسین از داشتن کدام یک از شایستگی‌های ازدواج پایدار بی‌بهره است؟



در جدول زیر به برخی از ویژگی‌های منفی که ممکن است در هر دختر یا پسری وجود داشته باشد، اشاره شده است. پس از بحث در گروه، نشانه‌های وجود این قبیل مشکلات در فرد و پیامدهای ازدواج با چنین افرادی را در جدول یادداشت کنید.

ردیف	حوزه‌های شایستگی	ویژگی‌های منفی	نشانه‌ها	پیامدهای منفی در ازدواج
۱	روانی - شخصیتی	لجبازی	تحمل نظرات مخالف با خودش را ندارد.	نپذیرفتن نظرات همسرش، حتی زمانی که می‌فهمد حق با اوست.
۲		خودخواهی		
۳		بی‌بند و باری یا نداشتن چارچوب ارزشی و اعتقادی		
۴		نداشتن مسئولیت‌پذیری		
۵	اجرایی - اقتصادی	ولخرجی		
۶		خساست		
۷		بی‌برنامگی و بی‌هدفی		
۸	عاطفی - اجتماعی	ناتوانی در برقراری روابط اجتماعی		
۹		ناتوانی در کنترل احساسات خود (ناتوانی در مدیریت هیجانات)		
۱۰		وابستگی بیش از حد به والدین		

شایستگی‌های لازم برای ازدواج موفق (ازدواج به هنگام و عاقلانه)

همان‌طور که گفته شد، برای اینکه بتوانیم ازدواج موفق داشته باشیم، باید قبل از اقدام برای ازدواج، آمادگی‌ها و شایستگی‌های لازم را به دست آوریم. به طور کلی این شایستگی‌ها را می‌توان در سه حوزه زیر دسته‌بندی کرد:

الف) شایستگی روانی – شخصیتی

این نوع از شایستگی همان‌گونه که از نامش برمی‌آید، با سلامت روان و شکل‌گیری شخصیت افراد مرتبط است. افراد با داشتن این شایستگی از تعادل و ثبات نسبی در افکار و رفتارشان برخوردار می‌شوند. بنابر برخی از تعریف‌ها، «شخصیت به مجموعه افکار، هیجانات و رفتارهای متمایز و پایداری گفته می‌شود که شیوه انطباق ما با دنیا را نشان می‌دهد». بر این اساس، موارد زیر برخی از نشانه‌های شایستگی روانی – شخصیتی هستند. بدیهی است که اکثر افراد نمی‌توانند کل این ویژگی‌ها را آن‌هم در بالاترین سطح داشته باشند اما، باید در مجموع واجد این صفات باشند.

- استقلال فکر و عقیده
- پیروی از یک چارچوب صحیح دینی و اخلاقی – ارزشی
- عزت نفس و اعتماد به نفس
- شناخت کافی نسبت به نقاط قوت و ضعف خود
- صبور بودن
- راست‌گویی و پایبندی به تعهدات خود
- توانایی عفو دیگران و جبران خطاهای خود
- شجاعت معقول در تصمیم‌گیری و ابراز رفتارهای جرئت‌مندانه
- به‌کارگیری توانایی حل مسئله در زندگی
- واقع‌بینی و مثبت‌نگری
- توانایی آگاهی از هیجانات خود و مدیریت هیجان‌هایی مانند خشم، اضطراب و ...
- انتقادپذیری در عین احترام قائل شدن برای شخصیت خود و دیگران
- هدفمندی و خودکارآمدی
- مسئولیت‌پذیری و تعهد

ب) شایستگی عاطفی-اجتماعی

فردی که دارای شایستگی عاطفی-اجتماعی است، در مدیریت عواطف و ارتباطات بین فردی خود (با خانواده، دوستان، همکاران و...) به طور موفقیت آمیزی عمل می کند. در ادامه برخی از نشانه های شایستگی عاطفی-اجتماعی را برشمرده ایم :

- نداشتن وابستگی بیش از حد به والدین
- پذیرفته شدن و داشتن مقبولیت نسبی نزد اطرافیان
- شناخت نقش ها، مسئولیت ها و انتظارات خود و دیگران
- داشتن انتظارات معقول و متناسب از دیگران
- توانایی ابراز محبت به طور مناسب و به دور از افراط
- توانایی برقراری روابط اجتماعی سالم و پایدار با دیگران
- توانایی توجه به منفعت ها، نیازها و حقوق دیگران و درک آن
- قدرت همدلی و درک احساسات دیگران
- توانایی پذیرش اشتباه و عذرخواهی از دیگران

پ) شایستگی اجرایی-اقتصادی

این شایستگی به معنی توانایی فرد در هدایت، آینده نگری مدیریت زندگی خود در زمینه های اجرایی و اقتصادی است. به طوری که فرد بتواند مستقلاً از عهده برنامه ریزی و انجام امور شخصی و مالی خود در زندگی برآید. موارد زیر برخی از نشانه های شایستگی اجرایی-اقتصادی هستند :

- توانایی انتخاب شغل مناسب و کسب درآمد حلال
- مدیریت، هدف گزینی، برنامه ریزی، پس انداز و قناعت در کوتاه مدت و بلندمدت
- مدیریت زمان
- توانایی انجام امور شخصی روزانه خود
- آینده نگری اقتصادی مانند استفاده از بیمه ها برای تسهیل زندگی در آینده.

توجه داشته باشید، این شایستگی‌ها در سطوح و مراتب متفاوت وجود دارند. همان‌طور که قبلاً اشاره شد، طبیعتاً منظور این نیست که هر کسی می‌خواهد ازدواج کند، باید از همه این شایستگی‌ها در سطح بالایی برخوردار باشد. بلکه منظور این است که فرد باید به فکر ایجاد و پرورش این شایستگی‌ها در خود باشد. یا اگر در بخشی ضعف جدی دارد، آن را اصلاح و برطرف کند.

فعالیت فردی در کلاس



جدول زیر را با توجه به ویژگی‌های خود کامل کنید. مطالبی که در درس ۲ گفته شد می‌تواند به شما کمک کند.

راه‌های تقویت شایستگی‌ها	نشانه‌ها	شایستگی	حوزه‌های شایستگی
			روانی – شخصیتی
			اجرایی – اقتصادی
			عاطفی – اجتماعی

اکنون با توجه به تعریف‌های داده شده و نیز نشانه‌های شایستگی‌های لازم برای ازدواج، بهتر می‌توانیم تشخیص دهیم که چه زمانی از آمادگی لازم برای تشکیل زندگی مشترک برخوردار هستیم. در صورت ضعف در برخی قسمت‌ها، با به‌کارگیری راهکارهایی می‌توانیم شایستگی‌های لازم را در خودمان ایجاد کنیم و پرورش دهیم و در نتیجه به شرایط لازم برای داشتن ازدواجی موفق دست یابیم.

نکته



کلید ایجاد این شایستگی‌ها، اصلاح شرایط فعلی زندگی شما با خانواده است. در واقع نباید تصور کنید که پس از ازدواج ناگهان فرد دیگری با توانایی‌ها و قابلیت‌های متفاوت خواهید شد.

جمع بندی



ازدواج مسئولیتی مهم و مستمر است. برای قبول این مسئولیت، نیازمند داشتن مجموعه‌ای از توانایی‌ها و ویژگی‌ها در وجود خود هستیم که از آنها با عنوان «شایستگی‌های لازم برای ازدواج» یاد شد. لازمه عاقبت‌اندیشی در امر ازدواج، آگاهی از وضعیت این شایستگی‌ها در وجود خودمان قبل از مواجه شدن با مسئولیت‌های ناشی از ازدواج است. به عبارت دیگر، برای ازدواج به هنگام و دستیابی به زندگی موفق، شناخت و بهبود این شایستگی‌ها ضروری است. بر این مبنای ازدواج موفق امری دست‌یافتنی است که به رفتن تا قصر رؤیا با اسب سپید نیازی ندارد!

سؤالاتی برای تفکر بیشتر



۱. با توجه به زندگی و روابط فعلی شما، چه ویژگی‌هایی دارید که اگر تغییر نکنند، احتمالاً در زندگی مشترک دچار مشکل خواهید شد؟
۲. چگونه می‌توانید متوجه شوید که شایستگی‌های لازم برای ازدواج در شما شکل گرفته‌اند؟
۳. چه برنامه‌ها و اقداماتی باید برای ایجاد یا افزایش شایستگی‌ها در خود داشته باشید؟

دُرُباشه غلتون باشه، ارزون باشه!

ملاک‌ها و اولویت‌ها در
انتخاب همسر



سؤالات کلیدی

- منظور از ملاک در انتخاب همسر چیست؟
- تعیین ملاک‌های مشخص در انتخاب همسر چه اهمیتی دارد؟
- ملاک‌های من برای انتخاب همسر آینده‌ام چیست؟ چگونه می‌توان ملاک‌ها را دسته‌بندی کرد؟
- چرا برخی از ملاک‌ها مهم‌ترند؟



• موقعیت

متقاعد کردن جوانی که با دلیل‌های به ظاهر منطقی، موضوعی را برای خودش اثبات کرده، کار سخت و دشواری است. بعد از بی نتیجه ماندن تلاش‌های پدر و مادر امید، برای متقاعد کردن او به ازدواج، از طریق انواع تمثیل‌ها، ناز کشیدن‌ها، تهدیدها و ... به عنوان تنها راه حل

برون رفت از این چالش، مذاکره و راه حل دیپلماتیک در دستور کار قرار گرفت. بعد از پایان یک دوره مذاکرات فشرده و نفس گیر که بین سران خانواده (پدر، مادر و دایی محمود که روان شناسی هم خوانده است) و امید انجام گرفته، بالاخره امیدخان متقاعد شد که بهتر است به جرگه متأهلان بپیوندد.

با انتشار این خبر، بعد از اولین تماس تلفنی مادر با یکی از خواهرانش، با سرعت نور پرونده‌هایی مملو از موارد مناسب برای ازدواج با امید فراهم شد.

مادر: دختر یکی از دوستانم، به نظرم برات خیلی گزینه خوبییه!
امید: خب چه جوریه؟ خوش اخلاقه؟ مذهبییه؟ خونوادش چطورن؟ چند سالشه؟ چی می‌خونه؟ کدوم دانشگاه؟

مادر: ای بابا! به خورده صبر کن پسر! بذار همشو برات می‌گم: تک‌دختره و از شما چهار سال کوچیک‌تره. یه داداش بزرگ‌تر مجرد داره. باباش کارمنده. سال اول دانشگاهه. پزشکی می‌خونه. خوش قیافه هم هست. خیلی هم نجیبه. توی جمع هم پر حرفی نمی‌کنه و نماز خون هم هست و حلال و حروم بلده. درضمن مامانشم که از دوستای صمیمی منه.

امید: نظر شما چیه راجع بهش؟

مادر: به نظرم گزینه خوبییه.

امید: ولی دوتا نکته داره که من نمی‌پسندم. یکی اینکه پزشکی می‌خونه. من دوست ندارم همسر آیندم، وقت و بی‌وقت مجبور باشه بره بیمارستان و سراغ مریضاش. دوم اینکه چون چهار سال از من کوچیک‌تره، احتمالاً منو درک نمی‌کنه. بعدشم من آدم بگو بخند می‌خوام، گرچه دختر هرچی نجیب‌تر بهتر.

مادر: خیلی خوب، فهمیدم. الان جوابت مثبت نیست. منم اشتباه کردم اول کاری بهترین گزینه‌رو مطرح کردم. دختر پسرعموی بابات رو چی میگی؟ اون که یه سال کوچیک‌تره و هم دانشگاهی خودته.

امید: اون که اصلاً خیلی وضعشون خوبه، به ما نمی‌خورن! هر روز می‌خواد بگه اینو بخر، اونو بخر. منم که پولدار نیستم. تازه خیلی درس برایش مهمه. بعدشم دیدم یه وقتایی با پسرای دانشگاه بگو بخند داره! مادر: عجب! تو قبلی رو به خاطر وضع بد مالی رد کردی، این یکیو هم

به خاطر وضع خوب؟ قشنگ معلومه که هول شدیا! پسر گلم اصلاً تا حالا فکر کردی که چه جور دختری رو می‌خوای؟ نکنه می‌خوای همه چیز رو با هم داشته باشه؟ دُر باشه، غلتون باشه، ارزون باشه! بله؟ امید: نه بابا! ولی خب نمی‌دونم اون‌ی که به درد من می‌خوره، دقیقاً چه ویژگی‌هایی باید داشته باشه. فعلاً شما بگین تا من رد یا تأیید کنم...

گفت‌وگو در کلاس



- ۱- به نظر شما کدام یک از دلایل‌های امید برای رد کردن هر دو گزینه منطقی است و کدام یک غیرمنطقی؟
- ۲- اگر به جای داشتن ملاک‌های مشخصی برای انتخاب همسر، به روش امید هر گزینه‌ای را بدون در نظر گرفتن جنبه‌های متفاوت بررسی کنیم، با چه مشکلاتی مواجه می‌شویم؟
- ۳- آیا شما ملاک‌ها و معیارهای اولیه‌ای برای انتخاب همسر دارید؟
- ۴- آیا همسری که تمام ایده‌آل‌های یک نفر را داشته باشد، می‌توان یافت؟

طرح مسئله



پیش‌تر درباره‌ی شرایط و الزامات ازدواج آگاهانه از جنبه‌های متفاوت صحبت کردیم. در مسئله‌ی ازدواج، مانند هر انتخاب مهم دیگری، باید براساس یک سلسله‌ی ملاک‌ها و معیارها اقدام کنیم. آگاهی از این ملاک‌ها و توجه به اولویت‌ها در میان آنها، برای انتخاب درست و ازدواج موفق ضروری است. در درس حاضر به این موضوع می‌پردازیم که ملاک‌های مذکور در چه حوزه‌هایی هستند و چگونه می‌توانیم آنها را برای خودمان تعیین و اولویت‌بندی کنیم. درباره‌ی بعضی از راهکارهای تشخیص مصداق‌های این ملاک‌ها در درس بعد صحبت خواهیم کرد.

ملاک‌ها و شاخص‌های آنها

لازمه ازدواج موفق این است که طرفین کفو (همتای) یکدیگر باشند؛ یعنی با یکدیگر تناسب داشته باشند. یکی از عواملی که این تناسب را تضمین می‌کند، تعیین ملاک‌های درست پیش از انتخاب همسر است. ملاک، ضابطه یا معیاری است که قضاوت یا ارزیابی براساس آن انجام می‌شود. در موضوع ازدواج منظور از ملاک، معیارهایی است که شرایط فرد مطلوب از نظر شما را تبیین می‌کند و بر آن اساس می‌توانید دربارهٔ مناسب بودن یا مناسب نبودن آن شخص برای ازدواج قضاوت کنید. پیداست که هرچه ملاک‌ها واقعی‌تر و واضح‌تر باشند، انتخاب بهتری می‌تواند صورت بگیرد؛ برای مثال، اگر فردی «خوش اخلاقی» را به عنوان یک ملاک مهم در نظر داشته باشد، اما تعریف واضحی از خوش اخلاقی در نظر نداشته باشد، عملاً این ملاک کمکی به انتخاب او نمی‌کند و حتی ممکن است به اشتباه بیشتر او منجر شود.

برای اینکه بتوانیم ملاک‌های خود را بهتر تعیین کنیم، می‌توان آنها را در سه دسته کلی مشخص کرد: ملاک‌های فردی، خانوادگی و اجتماعی. در هر یک از این دسته‌ها، هر فرد مواردی را به عنوان ملاک تعیین می‌کند و برای واضح شدن و عینی شدن آنها، شاخص‌هایی را تعیین می‌کند. مجموع این شاخص‌ها، تصویر فرد مطلوبش را برای ازدواج نشان می‌دهد.

نکته مهم دربارهٔ ملاک‌ها این است که در یک سطح و مساوی نیستند و برخی از آنها اولویت بیشتری دارند. لازمهٔ تصمیم‌گیری عاقلانه در ازدواج آن است که ما به اولویت‌های واقعی خودمان در ملاک‌ها توجه کنیم؛ مثلاً قdblند بودن و قابل اعتماد بودن ممکن است برای یک فرد مهم باشند، اما قاعدتاً اولویت این دو باهم یکی نیست و بنابراین در انتخاب باید به ملاک دارای اولویت بالاتر بیشتر توجه کنند.

اصول حاکم بر تعیین ملاک‌ها

در تعیین ملاک‌ها باید براساس اصولی عمل کرد تا بتوانیم انتخاب درستی داشته باشیم. برخی از این اصول در ادامه آورده شده‌اند.

الف) واقع بینی: برای اینکه در تعیین ملاک‌های ازدواج واقع بین باشیم باید:

۱- شناخت درستی از باورها، ارزش‌ها و نیازهای خود داشته باشیم. این موضوع را در درس دوم بررسی کردیم. گاهی ملاک‌هایی که ما برای ازدواج در نظر می‌گیریم، بیشتر از آنکه ملاک‌های واقعی خود ما باشد، نظرات القاشده توسط جامعه، رسانه‌ها و ... هستند. طبیعی

است که این نوع ملاک‌ها چون اصالت ندارند، به زودی رنگ خواهند باخت، زیرا براساس نیازهای واقعی شما نیستند. اگر براساس چنین ملاک‌هایی ازدواج کنید، امکان موفقیت در ازدواجتان را بسیار کاهش داده‌اید.

۲- ملاک‌های ما در عالم واقع و در بین کسانی که به طور معمول امکان ازدواج با آنها را داریم، قابل حصول هستند. باید بدانیم که در ازدواج، با انسان‌های بی‌عیب و نقص روبه‌رو نیستیم.

۳- ملاک‌ها زمانی کارآمد هستند که ما در تطبیق آنها با طرف مقابل واقع بین باشیم و نقاط مثبت و منفی او را در کنار هم ببینیم. نه اینکه تصویری خیالی از فرد مقابل ترسیم کنیم و ملاک‌ها را بر آن تطبیق دهیم. یا هر کاستی و نقصی که در او می‌بینیم، به امید اینکه در آینده اصلاح خواهد شد، آن را کنار بگذاریم و از آن چشم‌پوشی کنیم، زیرا با این کار عملاً بخشی از ملاک‌های خود را کنار گذاشته‌ایم.

مثال ۱. حسام که در خانواده‌ای مذهبی و با سطح زندگی متوسط پرورش یافته، بسیار امیدوار است که مهتاب به خواستگاری او جواب مثبت بدهد و همیشه در رؤیای بعد از ازدواج با او سیر می‌کند. این درحالی است که مهتاب در خانواده‌ای بسیار مرفه و با پایندی مذهبی اندک تربیت شده است. حسام مرتب به خودش امید می‌دهد که این دختر به ازدواج با او راضی خواهد شد. همچنین بعد از ازدواج، مهتاب را از نظر مذهبی و سبک زندگی به خودش شبیه خواهد کرد.

مثال ۲. حمید معتقد بود که بیتا بهترین دختری است که تا به حال دیده و در هیچ زمینه‌ای نقص ندارد؛ هم از نظر ظاهری و هم از نظر اخلاقی. هرکسی هم نکته‌ای منفی درباره بیتا به او می‌گفت، این‌گونه جواب می‌داد که: اگر در دیده‌ی مجنون نشینی / به غیر از خوبی لیلی نبینی. اما اکنون که تنها دو سال از ازدواجشان می‌گذرد، حمید متوجه ایراداتی جدی در رفتار و تعامل با بیتا شده است. بیتا اهل احترام گذاشتن به والدین حمید نیست. او حاضر نیست سختی‌های زندگی مشترک را به خاطر همسرش تحمل کند و لذت و خوشی تنها اصلی است که به آن پایبند است. برای همین حمید نسبت به همسرش حس بسیار بدی پیدا کرده است و حتی به جدایی هم فکر می‌کند.

گفت‌وگو در کلاس



در هر یک از مثال‌های قبل، به نظر شما به کدام جنبه‌های واقع‌بینی بی‌توجهی شده است؟ این موضوع چگونه زندگی مشترک را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟

ب) آینده‌نگری: ازدواج تصمیمی بلندمدت است و امری زودگذر و موقتی نیست. در تعیین ملاک‌ها و اولویت‌بندی آنها نباید صرفاً به نیازها و خواسته‌های حال حاضر توجه کرد. بلکه لازم است با استفاده از تجربه‌های دیگران و تفکر عاقلانه و با توجه به پیامدهای هر انتخاب (درس ۵)، تا حد امکان به اهمیت ملاک‌های خود در طول زمان توجه کنیم و به مواردی که طی زمان اهمیت بیشتری می‌یابند، اولویت بالاتری بدهیم.

مثال: محسن می‌گوید: «من قبلاً فکر می‌کردم صرف اینکه همسر آینده‌ام تحصیل کرده باشد، برای تربیت فرزندی که در آینده خواهیم داشت، کافی است. برای همین پیش از ازدواج نسبت به این موضوع بسیار حساس بودم. اما پس از ازدواج و بعد از اینکه دخترم به دنیا آمد، متوجه شدم که اگر مادری صبور نباشد، شاید بدترین تأثیر را روی تربیت فرزند بگذارد. متأسفانه همسرماً اصلاً صبور نیست و این شاخصی است که من حتی یک لحظه هم به آن فکر نکرده بودم.»

گفت‌وگو در کلاس



چه مثال‌های دیگری می‌توانید از رعایت نکردن اصول توسط برخی از جوانان در تعیین ملاک‌های ازدواج بیان کنید؟



جدول ملاک‌ها

برای تعیین ملاک‌ها می‌توان از جدولی مشابه جدول زیر استفاده کرد. بدیهی است که برخی عنوان‌های این جدول برای افراد مختلف تفاوت‌هایی دارد. در جدول زیر به حوزه‌های ملاک‌های انتخاب همسر و انواع ملاک‌ها، شاخص‌ها و اولویت‌های فرد، هنگام ازدواج اشاره شده است. با توجه به مثال‌های ذکر شده در جدول، آن را تکمیل کنید. ملاک‌ها و اولویت‌های شما برای انتخاب همسر شامل چه مواردی است؟
فراموش نکنید که هرچه شاخص‌ها واضح‌تر و عینی‌تر باشند، انتخاب شما دقیق‌تر خواهد بود.

اولویت ملاک برای من	شاخص‌های مطلوب من	ملاک‌ها	حوزه‌های ملاک‌ها
	مثال: قد/تناسب اندام/ چهره ...	ظاهری	فردی
	مثال: مستقل/ مسئولیت پذیر/ صادق/ قابل اعتماد/ اعتماد به نفس بالا/ مثلاً در جمع بتواند نظر خودش را به خوبی بیان کند	شخصیتی	
		سن	
		دینداری	
		پاکدامنی	
		خصوصیات اخلاقی	
		شغل — تحصیلات	
		فرزندآوری و تربیت فرزند	
		تفریح و علاقه‌ها	
		نگرش‌ها	
		وضعیت سلامتی	

اولویت ملاک برای من	شاخص های مطلوب من	ملاک ها	حوزه های ملاک ها
		وضعیت فرهنگی - اجتماعی	خانوادگی
		اصالت	
		وضعیت مالی - شغلی	
		ارتباط با دوستان	اجتماعی
		ارتباط با اقوام	
		ارتباط با همکاران	

گفت و گو در کلاس



لطفاً مورد زیر را مطالعه کنید و به سؤال ها در گروه پاسخ دهید:
 محمدحسین، دانشجوی سال سوم دانشگاه است و می خواهد با زهره، دختر یکی از
 آشنایان پدرش ازدواج کند، زیرا از برخی از ویژگی های او خوشش آمده است. او بعد
 از مراجعه به مرکز مشاوره دانشگاه، جدول زیر را برای مشاور تکمیل کرد:

اولویت ملاک برای من	شاخص های مطلوب من	ملاک ها
۲	قد متوسط، گندملون	ظاهری
۱	مستقل، راست گو، مهربان و خوش قلب	شخصیتی
۳	حدود ۵ تا ۵ سال کوچک تر از من	سن
۱	اهل خانه دار، حداقل دانشجو کارشناس در یکی از رشته های انسانی	شغل - تحصیلات
۱	هیچ دوست پسر نداشته باشد.	پاکدامنی
۲	اهل شوهر و خنده، پر جنب و جوش	خصوصیات اخلاقی

اولویت ملاک برای من	شاخص های مطلوب من	ملاک ها
۱	گرایش عمیقتر به ریاض داشته باشد، اهل مسجد باشد، صحابه را رعایت کند، علاقه مند به سفرهای زیارتی باشد.	دینداری
۱	نسبت به بچه دار شدن نگاه مثبتتر داشته باشد، تحمل سفرهای فرزنددار شدن را داشته باشد.	فرزندآوری و تربیت فرزند
۳	پارک، سینما، ورزش و ...	تفریح و علاقه ها
۲	ضلعر سیاسی نباشد، ولس در انتخابات رأی بدهد.	نگرش ها
۲	از مطع زندگی ما پایینتر باشد.	وضعیت مالی
۱	جنب معلوم دیگه	وضعیت سلامتی
۱	اهل رفیق بازر نباشد.	ارتباطات با دوستان

در طرف مقابل، زهره دانشجوی سال اول مهندسی است که جذب یکی از تشکل های سیاسی دانشگاه شده و بسیار هم در این زمینه فعال است. مسئول بخش فرهنگی اردوهای جهادی است. البته در زمینه های فرهنگی و سیاسی کاملاً با خانواده اش در تضاد است. دختری موقر با حجاب کامل. بسیار ساده لباس می پوشد و این نیز یکی دیگر از تفاوت های او با خانواده اش است. از ورزش و رشته های تویی به غیر از والیبال گریزان است. حلقه دوستانش آن قدر وسیع است که هر وقت در گوشه ای از دانشگاه جمع می شوند، انگار اتفاقی افتاده است. در صحبت کردن با مردها بسیار جدی است، ولی در مقابل، با دوستانش پرحرف است و به شدت به آنها وابسته؛ یعنی تا به حال کسی او را تنها ندیده است. پدرش تاجر فرش دستباف است و وضع مالی بسیار خوبی دارند.

سؤال:

۱. ملاک های محمدحسین چقدر به شخصیت زهره نزدیک است؟
۲. آیا شما ازدواج زهره با محمدحسین را توصیه می کنید؟ چرا؟
۳. اگر قرار باشد این وصلت صورت بگیرد، چه مواردی ممکن است مشکل زا شوند و چگونه باید از آنها پیشگیری کنند؟
در مورد پاسخ های گروه خود در کلاس بحث کنید.



گفته شد که ملاک‌های موجود در هر تصمیم‌گیری در یک سطح نیستند و بنابراین در تعیین ملاک‌های نهایی، توجه به اولویت‌بندی مناسب آنها بسیار اهمیت دارد. تعیین درست اولویت‌ها از الزامات انتخاب آگاهانه است.



نقش کلیدی فرهنگ و قومیت در ازدواج

ایران کشوری متشکل از قومیت‌های متنوع است. «نژاد» و یا تفاوت‌های جسمانی نقش چندانی در تنوع قومی – فرهنگی ندارند، بلکه «فرهنگ»، عامل تعیین‌کننده تنوع قومیتی است. بررسی گروه‌های قومی در ایران بیانگر این واقعیت است که دو عنصر فرهنگی، یعنی زبان و مذهب، بیش از عناصر دیگر در تعیین هویت قومی دخالت دارند.

چند قومیتی بودن جامعه ایران می‌تواند احتمال شکل‌گیری ازدواج‌های بین‌قومیتی را افزایش دهد. خرده‌فرهنگ متفاوت هر یک از این قومیت‌ها سبب ایجاد تفاوت‌هایی در نظام ارزشی، باورها و انتظارات افراد متعلق به آن قوم می‌شود. فرهنگ، نظام ارزشی و نیز باورها و انتظارات می‌توانند روابط زوج را تحت تأثیر قرار دهند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند شباهت فرهنگ دو خانواده، عامل مهمی در افزایش رضایت زناشویی زوج است. بنابراین در ازدواج‌هایی که در آنها همسران قومیت مشترکی ندارند، یا با وجود قومیت مشترک، فرهنگ دو خانواده تفاوت عمده‌ای با هم دارد، باید دقت و تلاش بیشتری برای انتخاب صحیح و هماهنگی دو طرف صورت گیرد.





در این درس به بررسی ملاک‌های ازدواج و انتخاب همسر پرداختیم. این نکته را بیان کردیم که ملاک‌های ازدواج باید واقع‌بینانه و آینده‌نگرانه باشند و ابعاد این موارد را شرح دادیم. آنچه گفتیم اصول و نکات مهم درباره این موضوع بود، اما برای تعیین درست و دقیق ملاک‌های انتخاب همسر، تفکر خودتان و مشورت با افراد صاحب صلاحیت ضروری است. مشخص کردن ملاک‌های عاقلانه برای انتخاب همسر، علاوه بر اینکه در فرایند معمول ازدواج، کمک بزرگی به انتخاب صحیح می‌کند، می‌تواند در شرایطی که احیاناً به خاطر درگیر شدن در یک رابطه عاطفی، احساسات باعث کمرنگ شدن تفکر عاقلانه و آگاهانه ما شده است، به کمکمان بیاید و از افتادن در دام یک تصمیم شتاب‌زده جلوگیری کند. در درس آینده با مراحل بعدی فرایند ازدواج آشنا خواهیم شد.

سؤالاتی برای تفکر بیشتر



- ۱- آیا می‌توانید برای دستیابی به هدف‌های بلندمدتی که برای آینده زندگی خود ترسیم کرده‌اید، هدف‌های کوتاه‌مدت هم تعریف کنید؟
- ۲- آیا می‌توانید ملاک‌ها و شاخص‌هایی برای همسر آینده خود تصور کنید که در راستای اهدافتان باشد؟ اولویت را به کدام یک از این شاخص‌ها می‌دهید؟
- ۳- جدول ملاک‌ها را که در فعالیت این درس آمده بود، برای خود کامل کنید. در کدام بخش از ملاک‌ها هنوز به نتیجه درستی نرسیده‌اید و باید بیشتر کار کنید؟ چه کسانی می‌توانند در این راه به شما کمک کنند؟ آیا این جدول در آینده تا زمان ازدواج نیاز به بازبینی دارد؟



کفش آه‌نن و چوب جادو!

اقدام برای ازدواج



سوالات کلیدی

- فرایند ازدواج شامل چه بخش‌هایی است؟
- چرا دقت در فرایند ازدواج، برای دستیابی به ازدواج موفق ضروری است؟



• موقعیت

بازشدن پرونده ازدواج امید، به همه اهل فضل این اجازه را داده بود که موارد به نظر خودشان مناسب را به مادر شخص موردنظر (امید) معرفی کنند. اما با درایت پدر و مادر آگاه امید، اکثر این پیشنهادها در همان ابتدای طرح، رد می‌شدند. از طرف دیگر، خود جناب داماد با

نگاهی گذرا به دوران دانشگاه، گزینه‌هایی را روی میز خود می‌آورد که همه از خوبان آن دوران بودند. اما بعد از تماس‌های تلفنی با دوستان و بررسی‌هایی در صفحات مجازی، کاشف به عمل می‌آمد که مرغ از قفس پریده و طایر اقبال بر شانه فردی دیگر نشسته است. لذا تنها راه منطقی پیش روی امید، بررسی بهتر گزینه‌های پیشنهادی مادر بود. در این بین یکی از اقوام دور مادر، گزینه‌ای معرفی کرد که روی کاغذ، با ملاک‌های امید متناسب‌تر به نظر می‌رسید، اما به سبب ناآشنا بودن آنها، نیاز به تحقیق و بررسی بیشتری بود. در این مرحله نیز خانواده مذکور، سربلند بیرون آمد و نکته منفی مشکل‌سازی در مورد آنها یافت نشد. ظاهراً کار بالا گرفته بود و طی جلسه‌ای که اعضای خانواده با هم داشتند، تصمیم بر این شد که با تماس تلفنی، طرف مقابل را از نیت خودشان آگاه کنند.

احتمالاً هیچ کدام از ما درک نخواهیم کرد که برقراری چنین تماسی چه فشاری بر مادر می‌آورد، اما مادر امید بالاخره بر خودش مسلط شد و این کار را به خوبی انجام داد. به گونه‌ای که حتی برخی سؤال‌ها و ابهام‌هایی که در جریان تحقیقات اولیه پیش آمده بودند هم برطرف شدند. نتیجه تماس این بود که مادر عروس احتمالی، فرصتی خواست تا بعد از مطرح کردن موضوع با همسر و دخترش، تصمیم بگیرند. قرار شد سه روز بعد مادر امید تماس بگیرد و نظر خانواده دخترخانم را جویا شود و بالاخره این کار صورت گرفت.

مریم (با نگرانی): چی شد مامان؟

امید که گونه‌هایش سرخ شده بود، چشم به دهان مادر دوخت!

مادر: گفتند سه‌شنبه تشریف بیارین.

امیر: لا لا لا لا، همدیگه رو پسندیدن!

امید (در حالی که تلاش می‌کرد ذوق زدگی‌اش را پنهان کند): برو بابا، هنوز ندیدمش که. بذار یه جلسه باهاش حرف بزیم، ببینم اصلاً به درد من می‌خوره یا نه، بعداً دادار دودور راه بنداز!

امیر: عزیز من قیافت تابلوئه که تو همون جلسه اول خواستگاری میگی نیمه گمشدم رو پیدا کردم. اصلاً به نظر من این خواستگاری و مراسم همش الکیه. فقط وقت‌کشیه. مثل این بازیکن‌های فوتبال می‌مونه که جلو می‌افتن و بعدش الکی خودشونو می‌زنن زمین!

پدر : این امیر نگران خودشه که ازدواجش دیر نشه.
امیر: نه بابا جدی میگم. حالا شاید بشه یه وقتیایی خواستگاری رو توجیه کرد، اما خداییش شماها می‌تونین یه دلیل منطقی برای این همه مراسم بیخودی که قبل از ازدواج هست، بیارین؟ فقط کشش میدن تا دوتا جوون دیرتر برن سر خونه و زندگیشون.
مریم: اصلاً همچین چیزی نیست. این مراسم‌ها خیلی هم لازمه.
مادر (در حالی که حرف پدر را تأیید می‌کرد، با صدای آرام و در گوش پدر) : به دلم افتاده همین می‌شه!
پدر: ان‌شاءالله که هرچی خیر و صلاحه، پیش بیاد!

گفت‌وگو در کلاس



- ۱- مرحله‌هایی که امید و خانواده‌اش، قبل از جلسه‌خواستگاری طی کردند، چه بودند و چه ضرورتی داشتند؟
- ۲- دلیل برگزاری جلسه‌خواستگاری چیست؟ امید در این جلسه باید به چه مسائلی توجه و چه سؤال‌هایی را مطرح کند؟
- ۳- شیوه‌ای که در داستان آمده، یکی از روش‌های مرسوم آغاز اقدام برای ازدواج است. چه شیوه‌های دیگری در منطقه شما برای شروع فرایند ازدواج مرسوم است؟ مزیت‌ها و عیب‌های این شیوه‌ها کدام‌اند؟

طرح مسئله



در درس‌های گذشته مرحله‌هایی را که افراد باید پیش از ازدواج طی کنند، بررسی کردیم. برای مثال، به این نتیجه رسیدیم که در «دوران پیش از ازدواج» دستیابی به شناخت خود، اصلاح روابط موجود با اعضای خانواده، دستیابی به شایستگی‌های لازم و تعیین ملاک‌های عاقلانه برای انتخاب همسر، نقش بسزایی در موفقیت ازدواج آینده ایفا می‌کنند. اما تمام این مرحله‌ها مقدمه‌ای بودند برای آنچه در این درس بررسی می‌کنیم. سؤالی که برای بسیاری از جوانان در

آستانه ازدواج پیش می‌آید این است که : چگونه باید فرد موردنظر را پیدا کنیم؟ اصلاً روش درست مطرح کردن درخواست ازدواج چیست؟

شاید بعضی اوقات فکر کنیم که ازدواج شبیه چیزی است که در برخی از فیلم‌ها و سریال‌ها می‌بینیم. پسر و دختری یکدیگر را می‌بینند، و شیفته هم می‌شوند و بعد از چند دردسر و ماجرا، پسر به خواستگاری می‌رود و ازدواج می‌کنند. یا آن‌گونه که در افسانه‌های قدیمی هست، پسر با کفش آهنی و چوب جادو به راه می‌افتد و از صحراها و دریاها می‌گذرد تا دختر دلخواهش را پیدا کند. مشکل معمولاً وقتی پیش می‌آید که دختر و پسر با این تصور، در موقعیت‌های واقعی زندگی قرار می‌گیرند و تصمیم به ازدواج می‌گیرند. این تازه اول ماجراست و هرچه می‌گذرد بیشتر متوجه می‌شوند که آنچه در فیلم‌ها دیده و در داستان‌ها خوانده بودند، ربطی به واقعیت ندارد. در این بخش درباره فرایند ازدواج گفت‌وگو خواهیم کرد که به چند مرحله اصلی تقسیم می‌شود.

مرحله‌های ازدواج:

- بررسی و انتخاب اولیه؛
- خواستگاری و دوران آشنایی؛
- دوران نامزدی و عقد؛
- شروع زندگی مشترک.

در ادامه به بررسی بیشتر هر یک از این مراحل خواهیم پرداخت.

نکته



همچنان که نباید در فرایند ازدواج عجولانه عمل کرد، طولانی شدن بیش از حد این مرحله‌ها هم مشکل‌ساز است و در بسیاری موارد زمینه‌ساز ایجاد تنش‌هایی میان دختر و پسر و خانواده‌های آنها می‌شود.

گام اول: بررسی و انتخاب اولیه: هر فرد ممکن است گزینه‌های مختلفی برای ازدواج در نظر داشته باشد. پسر و دختری که برای ازدواج با هم آشنا می‌شوند، ممکن است آشنایان خانوادگی باشند، یا غریبه باشند و از طریق یک آشنای مشترک به هم معرفی شده باشند، یا اینکه

خودشان با هم آشنا شده باشند. در تمام این موارد، بررسی اولیه‌ی گزینه‌ها بر مبنای ملاک‌های انتخاب همسر ضرورت دارد. بسیار مهم است که قبل از خواستگاری و طرح موضوع با دختر و خانواده‌اش، به بررسی این موضوع بپردازید که او تا چه میزان با ملاک‌های شما هماهنگی دارد. البته این یک بررسی ابتدایی است و بسیاری از جزئیات در مرحله‌های بعدی مشخص می‌شوند. بهتر است زمانی برای خواستگاری اقدام کنید که در بررسی‌های اولیه، شواهد کافی برای تناسب خانواده‌ها و ویژگی‌های مناسب برای ازدواج را در آن فرد، پیدا کرده باشید.

گفت و گو در کلاس



یکی از موضوع‌هایی که برخی از خانواده‌ها با آن درگیرند، رفتن به خواستگاری‌های مکرری است که بدون بررسی اولیه انجام می‌شوند. به نظر شما دلیل این اشتباه چیست و چه آسیب‌هایی را می‌تواند در پی داشته باشد؟

گام دوم: خواستگاری و دوران آشنایی: بعد از اینکه در بررسی‌های اولیه و مشورت با خانواده‌تان در مورد یک نفر به این جمع‌بندی رسیدید که او احتمالاً گزینه‌ی مناسبی برای ازدواج است، گام بعدی خواستگاری است. هدف از خواستگاری طرح موضوع با طرف مقابل و خانواده‌ی وی است. در این مرحله امکان شناخت متقابل و بیشتر طرفین و خانواده‌ها فراهم می‌آید. اما علت تأکید پیش از حد بر شناخت خانواده‌ها آن است که در فرهنگ ما، ازدواج موجب خویشاوندی و ارتباط نزدیک میان دو خانواده می‌شود و تصمیمی نیست که صرفاً در زندگی دونفر تأثیر داشته باشد. به علاوه غالباً خصوصیات خانواده نمایانگر ویژگی‌های اصلی و عمیق فرد هستند.

برای خواستگاری معمولاً یک نفر واسطه و یا یکی از والدین پسر، موضوع را با خانواده‌ی دختر مطرح می‌کند. در صورتی که خانواده‌ها با هم آشنایی قبلی نداشته باشند، در همین تماس اولیه می‌توانند اطلاعاتی درباره‌ی خانواده و فرزندشان رد و بدل کنند. ممکن است در این مرحله خانواده‌ی دختر به هر دلیلی، از جمله نداشتن آمادگی یا موافق نبودن فرزندشان برای ازدواج، یا نبود یکی از ملاک‌های مدنظرشان در پسر، پاسخ منفی بدهد. در صورتی که دختر و خانواده‌ی او اجازه دادند، قراری برای جلسه‌ی خواستگاری بین دو خانواده گذاشته می‌شود.

جلسات خواستگاری بسته به نیاز طرفین به شناخت بیشتر و متناسب با عرف خانواده‌ها، تداوم می‌یابد و همراه با یک دوره محدود آشنایی اولیه برای دختر و پسر است. در این مرحله، زوج احتمالی آینده با نظارت خانواده‌هایشان، از طریق گفت‌وگو و ارزیابی رفتارهای یکدیگر می‌کوشند به شناختی دقیق‌تر از اخلاق و باورهای طرف مقابل و خانواده‌اش دست یابند. در صورتی که دو طرف در این مرحله ارزیابی مثبتی از هم داشتند و به توافق رسیدند، وارد دوران نامزدی و عقد می‌شوند.

این مرحله فرصت مناسبی است که شما شرایط مطلوب خود را برای ازدواج با طرف مقابل در میان بگذارید و نظرات او را نیز جویا شوید؛ شرایطی از قبیل: ادامه تحصیل، اشتغال و زمان فرزندآوری و تعداد آن. طبیعتاً ممکن است طرف مقابل همه شرایط شما را نپذیرد که در این صورت باید به شکل واقع‌بینانه، میزان توافق یا اختلاف را در نظر بگیرید و براساس آن و با مشورت، تصمیمی آگاهانه بگیرید.

گفت و گو در کلاس



باتوجه به ملاک‌ها و سایر موارد گفته شده برای ازدواج موفق، در جلسه خواستگاری، چه سؤال‌هایی را می‌پرسید و چه مواردی را مدنظر قرار می‌دهید؟ برای دسته‌بندی بهتر، جدول زیر را کامل کنید.

حوزه	زمینه مورد سؤال
شخصیت	تا به حال چه موفقیت‌هایی داشته‌است؟ چه مسئولیت‌هایی به عهده اوست؟
دینداری و پاکدامنی	نوع روابطش با جنس مقابل در محل کار یا جامعه چگونه است؟ تقید او به دستورات دینی چه میزان است؟
خانوادگی	نوع روابط افراد خانواده باهم، چگونه است؟ سبک زندگی خانواده از نظر اقتصادی و فرهنگی چگونه است؟
اجتماعی	نوع روابطش با دوستانش چطور است؟ چند دوست صمیمی دارد؟

گام سوم: دوران نامزدی و عقد: دوران نامزدی برای آشنایی بیشتر پسر و دختر است و طول مدت آن را عرف خانواده‌ها و شرایط طرفین تعیین می‌کند. در مورد زوج‌هایی که با هم آشنایی کافی ندارند، بهتر است دوران نامزدی طولانی‌تر شود تا پسر و دختر بتوانند تحت نظارت خانواده‌ها با رفت و آمد بیشتر، به شناخت بهتری برای انتخاب برسند. به منظور رعایت حدود شرعی، در دوران نامزدی صیغهٔ محرمیت موقت بین زوج جاری می‌شود. اما باید توجه داشته باشید که این دوران برای آشنایی و انتخاب آگاهانه است. بنابراین همچنان باید رابطهٔ خود را به ارتباط کلامی محدود کنید تا در تصمیم‌گیری کمتر تحت تأثیر هیجان‌ها قرار بگیرید و در صورتی که متوجه شدید فرد مقابل انتخاب مناسبی برای شما نیست، رد کردن ازدواج برایتان ساده‌تر باشد.

در دوران عقد – که بعد از جاری‌شدن صیغهٔ عقد دائم شروع می‌شود – دختر و پسر از نظر شرعی و قانونی ازدواج کرده‌اند، اما هنوز با هم و به اصطلاح زیر یک سقف زندگی نمی‌کنند. در این دوره دختر و پسر و خانواده‌هایشان، زمینه‌های لازم را برای شروع زندگی مشترک و مستقل فراهم می‌کنند.

گام چهارم: شروع زندگی مشترک: گفتیم که پس از جاری‌شدن خطبهٔ عقد بین دختر و پسر، آنها زن و شوهر محسوب می‌شوند. اما زندگی مشترک آنها عملاً از زمانی که زوج جوان در یک خانه ساکن می‌شوند و با هم زندگی می‌کنند، شروع می‌شود. معمولاً برای شروع این مرحله، مراسم جشن عروسی برگزار می‌شود و با دعوت از بستگان و دوستان، آغاز زندگی مشترک زوج رسمیت می‌یابد و به اطلاع همه می‌رسد. در این مرحله است که خانوادهٔ جدید شکل می‌گیرد و دو نفر به طور کامل نقش‌ها و مسئولیت‌های جدید خود را بر عهده می‌گیرند. دربارهٔ این مرحله در درس‌های بعدی به تفصیل سخن خواهیم گفت.



دو نمونه‌ای که در این فعالیت آورده شده است، برگرفته از موارد واقعی هستند که نام‌ها در آنها تغییر یافته است. پس از مطالعه این بخش درباره سؤال‌هایی که در ادامه آمده‌اند، در گروه گفت‌وگو کنید و نتیجه را با کلاس در میان بگذارید.

مورد اول: مهدیه در خانواده‌ای بزرگ شده است که به نظم و وقت اهمیت بسیاری می‌دهند. آنها اغلب کارهای روزمره، مانند نهار و شام و خواب را سر ساعت و با نظم و ترتیب معینی انجام می‌دهند؛ مثلاً سعی می‌کنند، مهمانی‌هایشان را اوایل شب خاتمه دهند تا برای بیدارشدن در صبح، دچار مشکل نشوند. چراکه پدر و مادرش نسبت به قراردایی که در طول روز تنظیم می‌کنند، بسیار متعهد و پایبند هستند. اما همسر وی محمدرضا، در خانواده‌ای رشد یافته که اصولاً با مفاهیمی همچون زمان و وقت‌شناسی بیگانه‌اند. دوره‌می‌های خانوادگی آنها معمولاً از اواخر شب آغاز می‌شود و تا نزدیک صبح به طول می‌انجامد و تازه نیمه شب به فکر تهیه شام می‌افتند. این موضوع به شدت مهدیه را دچار مشکل کرده است. چراکه او معلم است و صبح‌ها باید به موقع در کلاس درس حاضر شود. درحالی که محمدرضا با اینکه خودش نیز کارمند است، به این تأخیرها عادت دارد. او حاضر نیست از شرکت در این دوره‌می‌ها اجتناب کند یا بپذیرد که آنها می‌توانند مهمانی را زودتر از بقیه اقوام ترک کنند.

همین مسئله به ظاهر بسیار جزئی و پیش پا افتاده، موجب کشمکش میان این زن و شوهر شده است. البته مهدیه از دوران عقد از این عادت خانواده همسرش آگاهی داشت، اما فکر نمی‌کرد که این موضوع تا این حد در زندگی مشترکشان تأثیر منفی بگذارد. از این رو نسبت به آن بی‌تفاوت بود. درحالی که پس از ازدواج این موضوع به معضلی اساسی برای آنها تبدیل شده است.

مورد دوم: محسن و شیرین پس از طی یک سال دوران نامزدی و عقد، به تازگی زندگی مشترک خود را آغاز کرده‌اند. شیرین دانشجوی سال آخر رشته منابع طبیعی و محسن دانشجوی سال اول کارشناسی ارشد رشته اقتصاد است. هر دو هم در یک دانشگاه مشغول به تحصیل‌اند. در دوران عقد، گاهی پیش می‌آمد که این دو با یکدیگر در مورد نوع پوشش و حجاب بگو مگو کنند، اما به خاطر ماهیت این دوران و جذابیت‌های آن، اختلاف‌نظرهای خود را خیلی جدی نمی‌گرفتند، و قضیه را هر طور که بود، بین خود حل و فصل می‌کردند.

این اختلاف پس از ازدواج و خصوصاً هنگام دعوت به مهمانی‌های فامیلی بسیار شدت گرفت، تا جایی که حتی پای خانواده‌هایشان هم به میان کشیده شد و روی جزئی‌ترین مسائل زندگی‌شان هم تأثیر منفی گذاشت. به طوری که در مورد مسائل روزمره که تا قبل از آن با هم اتفاق نظر داشتند، نزاع و درگیری پیدا کردند. در واقع مسئله نوع پوشش برای هردوی آنها جزو ملاک‌های اصلی بود، اما پیش از ازدواج به آن توجه نکرده بودند. در نتیجه چون هردوی آنها در مورد این موضوع حساسیت داشتند، دچار اختلاف و کشمکش‌های جدی شدند.

با توجه به دو مثال قبل به پرسش‌های زیر پاسخ دهید :

- ۱- به نظر شما نادیده گرفتن چه عواملی باعث بروز این مشکلات شده است؟
 - ۲- پی‌بردن به این عوامل از چه راه‌هایی و در چه دورانی از فرایند ازدواج ممکن است؟
 - ۳- آیا همه این نوع موارد قبل از ازدواج قابل حل هستند یا برای برخی باید بعد از ازدواج چاره اندیشید؟
- (درباره پاسخ سؤال سه در درس‌های شانزدهم و هفدهم بیشتر خواهیم آموخت.)

جمع‌بندی



چنان که پیش از این گفتیم، ازدواج تنها پیوندی عاطفی میان دو نفر نیست، بلکه یک تعهد اجتماعی است که بخشی از آن میان همسران و بخشی دیگر در رابطه با اطرافیان و اجتماع شکل می‌گیرد. بر این اساس، در هر جامعه و فرهنگی برای شروع زندگی مشترک مراحل وجود دارد که توجه به این مراحل در تثبیت و موفقیت ازدواج نقش مهمی دارد.

در عین حال باید در نظر داشت که ازدواج کردن ذاتاً موضوعی پیچیده و دشوار نیست. بنابراین مرحله‌های متفاوت ازدواج نباید به مجموعه‌ای از تجملات و تشریفات غیرضروری تبدیل شوند، بلکه باید با دقت در کارکرد و هدف‌های اصلی این مرحله‌ها - که در جهت تحکیم ازدواج است - در پی دستیابی به هدف اصلی، یعنی ازدواج موفق بود.

در این باره در درس بعدی و همچنین درس پانزدهم سخن خواهیم گفت.



سوالاتی برای تفکر بیشتر

چگونه می‌توانید ضمن احترام به آداب و رسوم و همچنین استفاده مناسب از فرایند ازدواج برای شناخت طرف مقابل، از سخت‌شدن ازدواج یا طولانی‌شدن بیش از حد فرایند آن جلوگیری کنید؟

که عشق آسان نمود اول ولی افتاد مشکل!

اصول حاکم بر فرایند ازدواج



سوالات کلیدی

- صرف نظر از تفاوت آداب ازدواج در فرهنگ‌ها و حتی خانواده‌های مختلف، رعایت چه اصول مشترکی برای موفقیت در فرایند ازدواج لازم است؟
- رعایت کردن و یارعیات نکردن این اصول چه پیامدهایی دارد؟
- برای شناخت بهتر طرف مقابل در فرایند ازدواج، به چه موضوع‌هایی باید توجه کنیم و چه راه‌هایی برای این کار وجود دارند؟



• موقعیت

علیرضا در یک جلسه مشاوره مسئله‌اش را این طور مطرح می‌کند:
«من و فاطمه یک اشتباه بزرگ کردیم: ما همیشه فکر می‌کردیم دوران نامزدی بهترین دوران زندگی مشترک است. دائماً از این و آن می‌شنیدیم که تا می‌توانید از این دوران لذت ببرید. حتی یک روز یکی

از دوستان متأهلم به من گفت: تو چرا آنقدر کم خوش می گذرانی؟ تا می توانی با نامزدت خوش باش. بعداً حسرت این روزها را خواهی خورد. این قبیل توصیه ها، من و فاطمه را مجاب کرده بود که باید در این دوران تلاش کنیم شرایطی را فراهم کنیم که فقط به ما خوش بگذرد. گاهی در جریان گفت و گوهایمان سرنخ هایی از تفاوت های عمده شخصیتی ما به دست می آمد، اما برای اینکه فضای تفریح و خوشی به هم نریزد، سریع از آن عبور می کردیم. در حالی که اگر همان ها را پی می گرفتیم، بسیاری از مشکلاتی که امروز با آنها دست و پنجه نرم می کنیم، قابل پیش بینی بودند و شاید اصلاً باهم ازدواج نمی کردیم یا از ابتدای زندگی برنامه بهتری برای سازگار شدن داشتیم.»

گفت و گو در کلاس



- ۱- با توجه به مورد علیرضا، به نظر شما هدف از طی کردن دوران آشنایی پیش از ازدواج (دوران نامزدی یا عقد) چیست؟
- ۲- چه مانع هایی ممکن است در مسیر دستیابی به این هدف وجود داشته باشد؟

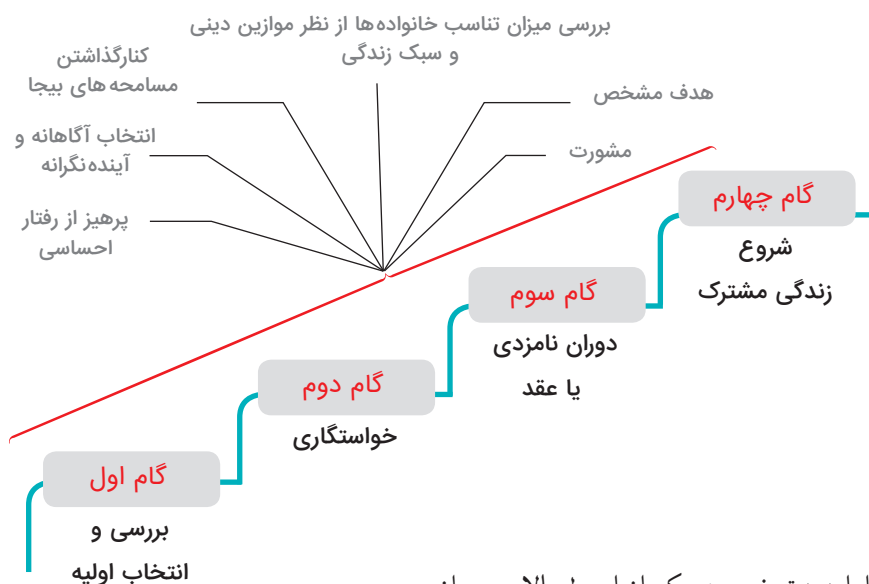
طرح مسئله



در درس گذشته درباره فرایند ازدواج و گام های آن صحبت کردیم و گفتیم که این فرایند معمولاً شامل چه مرحله هایی است. ویژگی ها و نحوه اجرای هر یک از این مرحله ها با توجه به فرهنگ و شرایط اجتماعی هر خانواده و منطقه متفاوت است. گاه ممکن است دو مرحله در هم ادغام شوند یا یک مرحله بسیار کوتاه باشد. اما نباید فراموش کرد که هدف اصلی در این فرایند، شناخت طرف مقابل و ایجاد زمینه برای ازدواج موفق است. بر این اساس، با وجود تفاوت های این مرحله ها برای افراد و شرایط گوناگون، می توان اصول مشخصی را بیان کرد که پیروی از آنها ما را در رسیدن به نتیجه مطلوب کمک می کند. از این اصول به عنوان اصول موفقیت در فرایند ازدواج یاد می کنیم.

اصول موفقیت در فرایند ازدواج:

۱. داشتن هدفی روشن در هر مرحله و درگیر نشدن بیش از حد با ظواهر و مسائل سطحی؛
 ۲. انتخاب آگاهانه و آینده‌نگرانه: پرهیز از ایجاد وابستگی شدید به منظور پرهیز از تصمیم‌گیری احساسی - عاطفی؛
 ۳. بهره‌بردن از مشاوره و مشورت با دیگران؛
 ۴. بررسی میزان تناسب خانواده‌ها از نظر موازین دینی، سبک زندگی و آداب و رسوم آنها؛
 ۵. پرهیز از رفتارهای احساسی و هیجانی؛
 ۶. صراحت با خود و طرف مقابل، کنار گذاشتن رودربایستی و مسامحه بیجا در بیان نظرات خود؛
 ۷. داشتن صبر و تحمل؛
 ۸. ایثار و گذشت؛
 ۹. تواضع و دوری از غرور؛
 ۱۰. حق‌بینی و احترام به طرف مقابل.
- این اصول بر همهٔ مراحل فرایند ازدواج تا شروع زندگی مشترک حاکم هستند. برای درک بهتر موضوع به شکل زیر دقت کنید:



در ادامه به توضیح هر یک از اصول بالا می‌پردازیم.

۱. هدف روشن در هر گام

برای اینکه بدانیم در هر گام به دنبال چه چیزی هستیم، بهتر است از آخرین مرحله، یعنی زندگی مشترک شروع کنیم. جا دارد هریک از ما از خود پرسیم: «من برای چه ازدواج می‌کنم و در ازدواج به دنبال چه چیزی هستم؟» اگر جواب‌های معقول و منطقی برای این سؤال یافتیم، باید متناسب با آنها هدف‌های گام‌های دیگر را مشخص کنیم. مثلاً: «در دوران آشنایی به دنبال چه ویژگی‌هایی باید باشیم؟» یا: «چه سؤال‌هایی را باید در جلسه‌ی خواستگاری پرسیم؟» روشن و دقیق بودن جواب این سؤال‌ها و مکتوب کردن آنها می‌تواند ما را از سردرگمی و اتلاف وقت در هر مرحله نجات دهد. نمونه‌ی علیرضا در آغاز این درس مثال خوبی از مشکلاتی است که امکان دارد در صورت توجه نکردن به هدف اصلی هر مرحله از فرایند ازدواج دچارش شویم. مثال زیر هم نوع دیگری از این مشکل را نشان می‌دهد.

طرح یک مورد: متین و تردیدهایش

متین از دوران نوجوانی به خوبی یاد گرفته بود مشورت کند و همیشه از نتایج خوب این کار راضی بود. در آغاز مسیر ازدواج نیز از این عادت پیروی کرد و به سبب اهمیت موضوع که تمام آینده‌اش را تحت تأثیر قرار می‌داد، دامنه‌ی مشورت‌های خود را بسیار گسترده کرد. اما در این موضوع دچار افراط شد. به طوری که تقریباً از هر شخصی که می‌شناخت، نظراتش را درباره‌ی این موضوع جویا شده بود. فارغ از اینکه هدف‌ها، و ملاک‌ها و سلیقه‌های او و شخصی که با وی مشورت می‌کند مشترک هستند یا نه. حاصل این مشورت مجموعه‌ی سؤال‌هایی بود که باید در جلسه‌ی خواستگاری می‌پرسید. سؤال‌هایی که تعدادش از صد گذشته بود. اما بعد از رفتن به بیش از ۳۰ مورد خواستگاری، به شدت مأیوس و نگران بود که چرا موردی را که با او متناسب بود، پیدا نمی‌کرد. این حس تأثیر منفی جدی نیز بر روابطش با خانواده‌ی خودش گذاشته بود. او حس می‌کرد، مواردی که مادرش به او معرفی می‌کند، از سوی پدرش تحمیل می‌شود، برای همین هم نمی‌تواند به گزینه‌ی مطلوب خودش برسد. از این رو، با پدر و مادرش اختلاف پیدا کرده بود.

اما بعد از اولین جلسه مشاوره راه حل مسئله پیدا شد. در واقع، مشکل، خود متین بود. چرا که ملاک‌ها و اولویت‌های خودش را در گزینش همسر مشخص نکرده بود و سؤال‌هایی که در جلسه خواستگاری می‌پرسید، هیچ وحدت رویه‌ای نداشتند. هم او را سردرگم می‌کردند و هم طرف مقابل را مجاب می‌کردند که متین هیچ هدف مشخصی ندارد.

گفت و گو در کلاس



به نظر شما چه اشتباهاتی در دیدگاه متین نسبت به ازدواج وجود داشته که او را دچار چنین مشکلی کرده است؟

۲. انتخاب آگاهانه و آینده‌نگرانه

در مرحله انتخاب اولیه باید مراقب دو موضوع باشیم: اول، تلاش برای تشخیص دقیق ملاک‌های موردنظر در طرف مقابل و دوری از تصمیم‌های احساسی، غیرواقعی یا حتی منفعت‌طلبانه. تحقیقات نشان می‌دهند که در بسیاری از ازدواج‌های ناموفق، افراد در مرحله انتخاب اولیه، از اهمیت توجه به ملاک‌ها غفلت کرده‌اند و در ادامه به خاطر غلبه احساسات یا به خاطر منافع ظاهری و کوتاه‌مدت، وارد ازدواجی ناموفق شده‌اند. هرگز نباید فراموش کنیم که در کل فرایند ازدواج، مادر حال ارزیابی طرف مقابل هستیم و باید در انتخاب نهایی خود به شیوه و نتایج این ارزیابی‌ها توجه کنیم. دومین موضوع، آینده‌نگری و توجه به پیامدهای بلندمدت ازدواج است. در بحث پیامدهای



انتخاب آموختید که آثار کوتاه‌مدت انتخاب با آثار بلندمدت آن متفاوت است. در انتخاب همسر باید به ویژگی‌هایی که در بلندمدت اثر بیشتری دارند، توجه بیشتری نشان داد؛ مثلاً تناسب نداشتن دیدگاه‌های اقتصادی دو نفر و نقشی که این جنبه در زندگی هر دو نفر دارد، موضوعی است که ممکن است در کوتاه‌مدت قابل چشم‌پوشی باشد، اما هرچه از ازدواج می‌گذرد، اهمیت این موضوع آشکارتر خواهد شد. در واقع بعضی موضوع‌ها مانند ریشه هستند و بعضی مانند برگ‌های درخت. هرچند برگ‌ها بیشتر به

چشم می‌آیند، اما ریشه است که هویت و اصل درخت را تشکیل می‌دهد. در مورد پارسا و هستی می‌توانید جنبه‌ای از این آثار بلندمدت را دریابید.

طرح یک مورد: پارسا و هستی

در دوران دانشجویی، برای ازدواج پارسا گزینه‌های متعددی پیشنهاد شده بود، اما او بعد از اینکه متوجه تمکن مالی خانواده هستی شد، ناخودآگاه به او علاقه بیشتری پیدا کرد. تحت تأثیر همین موضوع، بسیاری از معیارهایی که از قبل برای همسر آینده‌اش در نظر گرفته بود، رنگ باخت و بالاخره بعد از اتمام سال آخر دانشگاه، با هستی ازدواج کرد. البته پارسا هرگز صرفاً به خاطر سطح رفاه اقتصادی بالای هستی و خانواده‌اش با وی ازدواج نکرده بود و واقعاً هستی را دوست داشت. اما در پس افکار خود همیشه به این فکر می‌کرد که اگر نتوانست برای زندگی آینده‌اش خانه‌ای تهیه کند، یقیناً پدر هستی این کار را خواهد کرد. اتفاقاً همین‌طور هم شد. بعد از یک مدت زندگی مشترک در یک خانه کوچک اجاره‌ای در یکی از محله‌های بسیار قدیمی شهر، پدر هستی خانه‌ای در یکی از مناطق خوب شهر برای دخترش تهیه کرد. بعد از این اتفاق که برای پارسا نیز قابل پیش‌بینی و خوشایند بود، اختلاف‌های این زوج جوان بالا گرفت. پارسا معتقد بود که دیگر هستی مثل گذشته به او مانند یک مرد ایده‌آل و توانمند نگاه نمی‌کند و حرف‌های او را نمی‌پذیرد. او انتظار احترام بیشتری از همسرش داشت. این موضوع‌ها شدیداً پارسا و هستی را می‌رنجانند و روابط بین آنها بسیار سرد شده بود. اما در نهایت در جلسه‌ای که پارسا با مشاور خانواده داشت، مشخص شد که دلیل اصلی این مشکلات، تکیه کردن پارسا به توان مالی خانواده همسرش بود که با باور خودش از نقش مرد در خانواده در تضاد قرار داشت.

۳. مشاورت و مشاوره

ضرورت مشاورت در مورد موضوع‌های مهم زندگی و به خصوص مسئله ازدواج، امری بدیهی است، اما در مشاورت گرفتن توجه به چند نکته مهم ضروری است:

الف) مسئولیت انتخاب و تصمیم‌گیری در زندگی به عهده خود شماست. مشاور یا فردی که با او مشاورت می‌کنید، نمی‌تواند به جای شما تصمیم بگیرد.

ب) مشاور خوب نگاه شما را نسبت به مسئله وسعت می‌بخشد و کمک می‌کند شما به جوانب بیشتری از مسئله توجه کنید و در نتیجه تصمیم بهتری بگیرید. مشاور نباید نظرات خودش را به

شما تحمیل کند یا آن قدر شما را با طرح مسائل مختلف سردرگم کند که مانند مورد متین ذهنتان آشفته شود و توان تصمیم‌گیری را از دست بدهید.

پ) مشاور خوب فردی است که می‌کوشد شرایط شما را درک کند و متناسب با آن پیشنهادهایی را مطرح سازد، نه اینکه صرفاً براساس پیش‌فرض‌های خودش نظر بدهد.

ت) مشورت در صورتی مؤثر و مفید واقع خواهد شد که مشاور دانش و تجربه کافی در مورد مسئله ازدواج داشته باشد. کمک گرفتن از مشاوران متخصص و قابل اعتماد یکی از بهترین راه‌ها در این زمینه است.

برخی از ویژگی‌های یک مشاور خوب ازدواج:



۴. بررسی میزان تناسب خانواده‌ها

خانواده‌ای که فرد سال‌ها با ایشان زیسته و در کنارشان رشد یافته است، نقش غیرقابل انکاری در شکل‌گیری عمیق‌ترین لایه‌های شخصیت او دارند. لایه‌هایی که هرچند ممکن است مدتی به واسطه پیروی از دیگران یا تحت تأثیر جو اطرافیان فرد، خود را نشان ندهند و پنهان باشند، اما

بعداً آشکار شده و بنیان روابط او با دیگران را شکل می‌دهند. از این رو بی‌توجهی به وضعیت خانواده طرف مقابل، چه از حیث اعتقادی و فکری و چه از حیث رفتار و سلوک، اشتباهی بزرگ است. هر یک از مرحله‌های فرایند ازدواج فرصت‌های خوبی برای شناخت خانواده طرف مقابل و ویژگی‌های آنها در اختیار ما قرار می‌دهد. پس باید به این موضوع توجه کافی داشته باشیم.

نکته دیگر اینکه حتی اگر هماهنگی و تناسب کافی بین خانواده‌های طرفین وجود داشته باشد، از آنجا که دختر و پسر هریک در فرهنگ و سبک زندگی متفاوتی رشد کرده‌اند، لذا برای افزایش موفقیت در ازدواج لازم است، هر دو طرف برای رسیدن به سازگاری و هماهنگی بیشتر با سنت‌ها و فرهنگ خانواده مقابل تلاش کنند. کمک طرفین به یکدیگر، برای شناختن و پذیرش این آداب و سنن، تأثیر بسزایی در موفقیت ازدواج خواهد داشت. عروس که از آداب و رسوم و فرهنگ خانواده خودش آگاه است، باید به همسرش در این زمینه یاری دهد. متقابلاً داماد باید به همسرش کمک کند، تا با آگاهی از فرهنگ خانواده‌اش، بتواند هرچه بهتر با آنها سازگار شود. در واقع، علاوه بر لزوم تناسب اولیه میان خانواده‌ها، لازم است هریک از طرفین برای آشناکردن طرف مقابل با آداب و رسوم و فرهنگ خانواده خود بکوشد. در فرایند ازدواج لازم است هر دو طرف به رعایت این آداب در کنار پایبندی به موازین دینی، مقید باشند. بی‌توجهی به این موضوع، در آینده آثار و تبعات منفی برای ازدواج خواهد داشت. در بخش پیشتر بدانیم در پایان این درس، اطلاعاتی درباره آنچه باید به آن توجه کنید آمده است.

طرح یک مورد: حسین و هاجر

حسین و هاجر در دانشگاه آشنا شده بودند، حسین از شهر دیگری برای تحصیل به آن دانشگاه آمده بود. بعد از هماهنگی با خانواده‌ها و برگزاری جلسه خواستگاری، حسین متوجه شد که تفاوت‌های فرهنگی - اجتماعی زیادی میان دو خانواده وجود دارد. اما چون هاجر را دوست داشت و احساس می‌کرد کنار گذاشتن او نوعی خسارت برای خودش و خیانت به اوست، بدون توجه به این موضوع با یکدیگر ازدواج کردند.

همین تفاوت فرهنگی زیاد، باعث بروز اختلافات خانوادگی و سوءتفاهم‌های زیادی بین آنان شد. حسین و هاجر که در مرکز این مشکلات قرار داشتند، مجبور بودند بار تمام این مسائل را به دوش بکشند و عملاً زندگی مشترک آنها به دلیل این مشکلات از موفقیت زیادی برخوردار نبود.



گفت و گو در کلاس

دربارهٔ این پرسش‌ها در کلاس بحث کنید:

- خانواده‌ها در چه زمینه‌هایی ممکن است تفاوت داشته باشند؟ در چه مواردی می‌توان از این تفاوت‌ها صرف‌نظر کرد؟ آیا موارد مشابهی می‌شناسید که به دلیل چنین تفاوت‌هایی با مشکل روبه‌رو شده باشند؟
- معمولاً دخترها و پسرها می‌گویند: «ما که با خانواده طرف قرار نیست ازدواج کنیم! خود او معیارهای ما را به عنوان همسر شایسته دارا است، پس دیگر چه نیازی به بررسی و شناخت خانوادهٔ او وجود دارد؟ حالا خانوادهٔ او با هر سلیقه، عقیده، فرهنگ، عادت و ... هستند که باشند» نظر شما در این زمینه چیست؟
- شاید این ضرب‌المثل را شنیده باشید که:

«مادر رو ببین دختر رو بگیر»

به این معنی که دختر در آینده شبیه مادرش خواهد شد و اگر ویژگی‌های مادر مورد پسند شماست، دختر هم برای ازدواج مناسب است. به نظر شما این عقیده از چه جنبه‌هایی درست و از چه جنبه‌هایی غلط است؟

۵. مدیریت احساسات و هیجانات

فرض کنید که شما در یک بازی سرنوشت‌ساز فوتبال و در موقعیتی حساس باید در کسری از ثانیه بین پاس دادن و شوت زدن یکی را انتخاب کنید. اگر این موقعیت به گل تبدیل شود، تیم شما بزرگ‌ترین جام را فتح می‌کند و اگر چنین نشود، تیمتان از رسیدن به آنچه ماه‌ها برایش تلاش کرده است، باز می‌ماند. از سوی دیگر، شما با خودتان فکر می‌کنید که اگر زنندهٔ این گل من باشم، چه محبوبیتی بین هواداران تیم پیدا می‌کنم. همین افکار باعث می‌شوند که در نهایت شوت بزنید و حریف هم به سادگی توپ شما را مهار می‌کند. اما اگر پاس می‌دادید و یارتان را صاحب توپ می‌کردید، قطعاً به گل می‌رسیدید. در واقع، تصمیم شما برای شوت زدن تصمیمی کاملاً احساسی بود و این رفتار، شما را از رسیدن به موفقیت باز داشت.

چنین اتفاقی می‌تواند در تمام مراحل زندگی ما رخ دهد. زندگی ما دربرگیرندهٔ مجموعه‌ای از انتخاب‌هاست که اگر این انتخاب‌ها عاقلانه نباشد، سال‌ها تلاش خود را برای رسیدن به هدف مطلوب تباه کرده‌ایم. داستان فرزند در درس ششم و اتفاقات بعد از آن را به خاطر می‌آورید؟ در درس‌های قبلی به این موضوع پرداختیم که انتخاب احساسی با انتخاب آگاهانه تفاوت دارد.

در موضوع ازدواج، اگر احساسات به صورت زود هنگام و بیش از حد ما را تحت تأثیر قرار دهند، دیگر نمی‌توانیم در تصمیم‌گیری واقعیت‌ها را ببینیم و مصلحت خود را به درستی تشخیص دهیم. فرایند ازدواج باید آگاهانه و براساس تفکر باشد، وگرنه همواره خود را به خاطر نداشتن آگاهی کافی در تصمیم‌گیری سرزنش خواهیم کرد. شاید شما هم با افرادی برخورد کرده باشید که وقتی از ازدواج ناموفقشان یاد می‌کنند، می‌گویند: «این نکات منفی را در همان ابتدا می‌شد دید، اما عشق کورم کرده بود»

۶. صراحت با خود و طرف مقابل

خیلی وقت‌ها در شرایطی قرار می‌گیریم که به واسطه فشارهای خانواده و یا برخی ملاحظات بیجا، حرف دلمان را نمی‌زنیم یا اگر سؤالی پیش بیاید، نمی‌پرسیم. به این مورد توجه کنید:

لیلا و علی

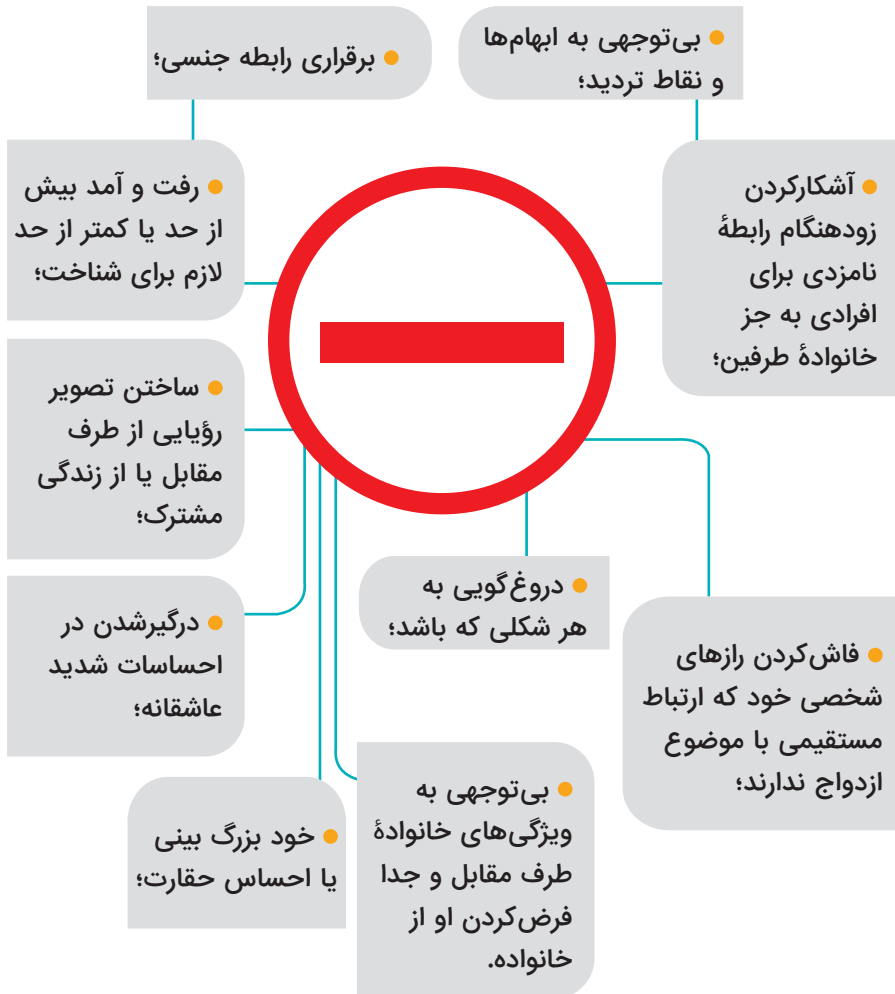
لیلا در جلسه سوم خواستگاری متوجه شده بود که علی بسیار عجول و کم صبر است. بعد از پرسیدن سؤال‌هایی در رابطه با این موضوع و تحقیقاتی که انجام داد، مطمئن شد که علی چنین روحیه‌ای دارد و می‌دانست که صبور بودن برای زندگی مشترک بسیار مهم است و نبود آن در علی او را در آینده به شدت اذیت خواهد کرد. اما چون برخی از اقوام از نامزدی آنها اطلاع داشتند و از طرف دیگر، به خاطر اینکه خودش ابتدا علی را به عنوان یک گزینه تأیید کرده بود، اصلاً نمی‌توانست به خانواده‌اش بگوید که در ازدواج با او تردید کرده است. نگران بود که نگاه آنها به او تغییر کند یا دیگر روی حرفش حساب نکنند. در نهایت لیلا و علی ازدواج کردند و با همه تلاشی که برای حفظ زندگیشان کردند، اتفاقی که برای آنها رقم خورد، چیزی جز جدایی نبود.

برخی از جوانان در همان ابتدای فرایند ازدواج کار را تمام شده می‌دانند و تصور می‌کنند راه برگشتی ندارند. بنابراین با وجود مشاهده مشکلات جدی، بر آنها چشم می‌پوشند و در نتیجه خود را با مشکلات بزرگ‌تر آینده روبه‌رو می‌کنند. این باعث می‌شود که هدف اصلی فرایند ازدواج که آشنایی دو طرف و بررسی تناسب آنهاست، برآورده نشود. به نظر شما اگر لیلا در همان زمان نامزدی به نگرانی‌اش توجه می‌کرد و تصمیم قاطعانه‌ای می‌گرفت، برای خودش و علی بهتر و کم‌هزینه‌تر نبود؟

برخی اصول دیگر در فرایند ازدواج

مواردی که در فرایند ازدواج باید مورد توجه باشند، به موضوع‌هایی که تا اینجا مطرح کردیم، محدود نیستند. شما به تناسب نیاز و شرایط خودتان ممکن است لازم باشد مسائل دیگری را مدنظر قرار دهید. در این زمینه برخی اصول دیگر را در زیر آورده‌ایم.

آنچه نباید در دوره آشنایی و نامزدی انجام دهیم:



آنچه باید در طرف مقابل بررسی کنیم (با کمک مشاور):



جمع بندی



فرایند ازدواج، یعنی مسیر حرکت از آشنایی اولیه تا تشکیل زندگی مشترک، نقش مهمی در موفقیت ازدواج دارد. مرحله‌ها و جزئیات این فرایند در فرهنگ‌های مختلف متفاوت است، اما هدف آن، یعنی شناخت طرف مقابل و زمینه‌سازی برای زندگی مشترک، و همچنین اصول حاکم بر آن ثابت است. در دو درس اخیر، تلاش شد تا مراحل این فرایند و برخی از اصول حاکم بر آن مورد بررسی قرار گیرد.

باید توجه داشت که با وجود اهمیت فرایند ازدواج، بخش مهمی از موفقیت زندگی مشترک به تلاش و کوشش زوج برای سازگاری با هم و ساختن بنای زندگی پس از ازدواج وابسته است. در واقع، انتخاب درست، مساوی ازدواج موفق نیست، کما اینکه انتخاب مشکل‌دار هم به معنی شکست حتمی ازدواج نیست. در این مورد در درس‌های آینده سخن خواهیم گفت.



مواردی هستند که باید دربارهٔ چگونگی آنها در طرف مقابل به شناخت مناسب برسید. بسیار مهم است که ازدواج براساس اطلاعات واقعی و کافی باشد. برای کسب اطلاعات در این موارد، از روش‌های متفاوتی می‌توان استفاده کرد و در هر مرحله از فرایند ازدواج، به بخشی از آنها دست یافت. بعضی از این روش‌ها در ادامه آورده شده‌اند:

۱. اعتقادات

* دین و مذهب، میزان پایبندی به دستورات دینی، مواردی که از نظر شما و طرف مقابل دارای اهمیت ویژه‌ای هستند، مواردی مانند: روزی حلال، محرم و نامحرم، حجاب، نماز، روزه و ...

* آیا تفاوت هنجاری و ارزشی شدیدی بین خواهران و برادران وجود دارد؟
* وضعیت پوشش و حدود روابط محرم و نامحرم در خانوادهٔ آنها به چه صورت است؟

۲. اصول و خط مشی زندگی

* او در زندگی به چه اصولی پایبند است و براساس چه طرز فکر و خط‌مشی، تصمیم‌گیری و زندگی می‌کند؟
* مهم‌ترین مسائل در زندگی او کدام‌اند؟

۳. اطلاعات خانوادگی

* وضعیت هر یک از اعضای خانواده از نظر سن، شغل، تحصیلات، فعالیت‌های اجتماعی، قومیت، ارتباطات خانوادگی و ...

۴. سبک زندگی خانوادگی و روابط اعضای خانواده با هم

* آیا هنگام گفت‌وگوهای عادی و یا در فضاهای غیررسمی، گفت‌وگوهای افراد خانواده مؤدبانه و محترمانه است؟
* هنگامی که می‌خواهند یکدیگر را صدا بزنند، از چه ضمیر و الفظی استفاده می‌کنند؟

* رفتار گرم و دوستانه‌ای با هم دارند یا روابطشان سرد است؟
* جایگاه هریک از اعضا (پدر، مادر، خواهر، برادر و ...) در خانواده چگونه است؟

* آیا پدر و مادر از اقتدار برخوردار هستند یا اینکه کسی حرفشان را نمی‌پذیرد؟
دلیل آن چیست؟

* در مسائل اقتصادی الگوی هزینه خانواده به چه صورت است؟ اهل اسراف هستند یا صرفه‌جویی؟ به تجملات و چشم و هم‌چشمی چقدر اهمیت می‌دهند؟
وضعیت اشتغال و فعالیت‌های اجتماعی اعضای خانواده به چه نحوی است؟ آیا در این زمینه رسوم یا محدودیت‌های خاصی وجود دارند که با سبک زندگی موردنظر شما مغایرند؟

* چه میزان اهل میهمانی رفتن، مسافرت و تفریح جمعی هستند؟

۵. رفتار اعضای خانواده هنگام مواجهه با مشکلات

* فرایند تصمیم‌گیری و یا حل مسئله، کنترل اضطراب، خشم و ... در خانواده آنها چگونه است؟ به چه شیوه‌هایی با مشکلات برخورد می‌کنند؟
* چگونه از هم حمایت می‌کنند؟ آیا رفتارشان نسبت به هم همراه با خونسردی و بی‌خیالی است؟

* آیا دچار تنش، اضطراب و هیجانات شدید می‌شوند، طوری که نمی‌توانند خودشان را کنترل کنند؟ از پس کنترل هیجانات و احساسات خود بر نمی‌آیند؟ عصبانی می‌شوند؟ پرخاش یا کتک‌کاری می‌کنند؟
* رفتارشان آرام و همراه با تأمل و مسئله‌محوری است؟ آیا سعی می‌کنند مسائل خود را به بهترین وجه حل کنند؟

۶. سلامت روانی خانواده و اعضا

* آیا در میان اعضای خانواده نشانه‌ها و یا علائمی از وجود اختلالات روانی شایع مانند افسردگی، اضطراب، وسواس، سوءظن و ... به چشم می‌خورد؟

۷. موارد پزشکی

* برای ازدواج لازم است طرفین از نظر ویژگی‌هایی نظیر کم‌خونی و چند مورد دیگر با آزمایش پزشکی، بررسی شوند. بهتر است این بررسی‌ها در صورتی که جلسات خواستگاری با موافقت طرفین همراه بود، در آغاز دوران نامزدی صورت گیرد. چراکه اگر در این موارد مانعی برای ازدواج وجود داشته باشد، برای طرفین مشکل‌ساز خواهد بود.

۸. سایر موارد

- * هدف‌های اصلی در زندگی؛
- * خط فکر سیاسی؛
- * میزان تأثیر دیگران در تصمیم‌گیری‌ها: استقلال فکری؛
- * ارتباطات اجتماعی و محیط کار؛
- * و نیز: دروغ‌گویی، خشونت، بددهنی، وسواس، حساسیت‌های خاص و ...

برخی از روش‌های بررسی و تشخیص در فرایند ازدواج

در فرایند بررسی، انتخاب، خواستگاری و آشنایی پیش از ازدواج، طرفین و خانواده‌های آنها می‌کوشند، به شناخت مناسبی از یکدیگر دست یابند. باتوجه به اینکه تا پیش از آنکه طرفین زندگی مشترک تشکیل دهند، از بسیاری از رفتارها و ویژگی‌های هم‌آگاهی ندارند و این ناآگاهی در بسیاری از موارد باعث ایجاد مشکلات مهمی در زندگی مشترک آنها می‌شود، کسب اطلاعات کافی و شناخت صحیح، از اهمیت بالایی برخوردار است. اما چگونه و از چه روش‌هایی می‌توان به این سطح از شناخت دست یافت؟

تمام مرحله‌های فرایندهای پیش از ازدواج برای کمک به کسب این شناخت‌ها در نظر گرفته شده‌اند. از مواردی که در ادامه می‌آیند، می‌توان در هر یک از مرحله‌ها برای کسب شناخت بیشتر استفاده کرد:

- تحقیق از دیگران: شامل اقوام و آشنایان نزدیک به فرد، دوستان و کارکنان مدرسه محل تحصیل.
- دقت در رفتار: گفتار و منش طرف مقابل در موقعیت‌های اجتماعی و خانوادگی.
- مراجعه به مشاور ازدواج و روان‌شناس متخصص
- سؤالات مستقیم از طرف مقابل

چگونه باید سؤال کرد؟

الف) سؤال باید با جزئیات همراه باشد: وقتی پاسخ کلی دریافت می‌کنید، تلاش کنید از جزئیات مسئله و جوانب آن سؤال کنید تا نظر دقیق طرف مقابل را بفهمید. ب) براساس طرح موقعیت سؤال کنید: خیلی وقت‌ها وقتی از ما نظر می‌خواهند و یا سؤال می‌کنند که نظر تو چیست، پاسخ ما آن چیزی نیست که به آن عمل می‌کنیم. بلکه آن چیزی است که فکر می‌کنیم بهتر است؛ مثلاً اگر بپرسند: به نظر تو دروغ گفتن اشکال دارد؟ پاسخ می‌دهیم: بله بسیار کار بدی است و اصلاً نباید طرف آن رفت. اما اگر خودمان در موقعیت واقعی قرار بگیریم، ممکن است دروغ بگوییم. سؤال براساس موقعیت، یعنی برای اینکه پاسخ طرف مقابل واقعی‌تر باشد، یک موقعیت طرح کنید و از او بخواهید که خودش را در آن تصور کند و بگوید که در آن شرایط چه واکنشی خواهد داشت.

سوالاتی برای تفکر بیشتر



۱. از بین اصول حاکم بر فرایند ازدواج، کدام یک برای خود شما مهم‌تر است و نیاز به توجه بیشتری به آن دارید؟
۲. به نظر شما چه اصول دیگری را می‌توان بیان کرد که باید بر فرایند ازدواج حاکم باشند؟

بخش سوم

پس از ازدواج

فصل ۵. استحکام خانواده

- درس ۱۵. عروس خانم، وکیلیم؟! (آداب و رسوم ازدواج)
درس ۱۶. در میان ما تفاوت از چه خاست؟! (ازدواج و تفاوت‌های همسران)
درس ۱۷. خود در عجبم که من توام یا تو منی! (هم‌سوایی و سازگاری پس از ازدواج)

فصل ۶. مدیریت و تعالی خانواده

- درس ۱۸. من و همسرم، شما همه! (مدیریت خانواده)
درس ۱۹. از فضل پدر (و مادر) تو را چه حاصل؟! (تربیت فرزند)
درس ۲۰. مرا در خانه سروی هست! (عشق، ایمان و زندگی سعادت‌مندانه)

من و همسر
شما همه!

ازدواج
و تفاوت‌های
همسران

مدیریت
و تعالی خانواده

ایمان

عشق
آداب و
رسوم ازدواج

زندگی سعادتمندانه

عروس خانم، وکیلیم؟!

آداب و رسوم ازدواج



سوالات کلیدی

- در منطقه شما چه آداب و رسومی برای ازدواج رایج است؟
- به نظر شما کدام یک از این رسوم به ازدواج کمک می‌کنند و کدام یک مشکل‌زا هستند و موجب تأخیر در ازدواج جوانان می‌شوند؟
- چگونه می‌توان این دسته از مانع‌های ازدواج را کاهش داد و یا از بین برد؟
- ثبت قانونی ازدواج چه مراحل دارد و چه تعهداتی به دنبال می‌آورد؟



• موقعیت

پیدا کردن محل مناسب برای عروسی کاری آسان است، مگر زمانی که «مقایسه» نیز به معادلات اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی اضافه شود و یا عروس و داماد مشکل‌پسند باشند. از اقبال بد امید، آخرین عروسی‌ای که در فامیل سرگرفته بود، حرف‌ها و حدیث‌های مختلفی به دنبال

داشت؛ از جمله اینکه :

— با اینکه خیلی خرج کرده بودن، ولی دیدی چه غذایی دادن؟ اصلاً باقالی پلوش رو نمی‌شد خورد!
یا:

— این چه لباسی بود که دوماذ پوشیده بود آخه؟!

اینها بخش کوچکی از حرف‌هایی بودند که به گوش امید رسیده بود و برایش دغدغه شده بود. امید این موضوع را با نامزدش در میان گذاشته بود و حالا می‌خواست نظر مشترکشان را با پدرش در میان بگذارد:

امید: جای خوب با قیمت مناسب تو این شهر پیدا نمی‌شه بابا.

پدر: چطور؟ یعنی یه جا توی این شهر پیدا نمی‌شه که بشه یه عروسی آبرومند توش برگزار کرد؟

امید: عروسی آبرومند؟! شما هر کاری هم بکنین آخرش یه عده حرف می‌زنن و بهانه می‌گیرن. این کجاش آبرومند می‌شه؟

مادر: منظورت چیه؟ یعنی می‌خوای مراسم نگیری؟ جواب فامیلو چی بدیم؟

پدر: اینکه نمی‌شه. هر کاری یه رسم و رسوماتی داره.

امید: اتفاقاً من به فکر آبروی شمام، یادتون رفته عروسی دانیال چه داستانی شد؟ اصلاً دوست ندارم به خاطر ازدواج من پشت سرتون حرف باشه. در ضمن الان خیلی چیزها عوض شده. خیلی از هم‌سن‌وسال‌های من به جای مراسم گرفتن و هزینه کردن برای غذا و شیرینی، به قول خودشون یه کار رؤیایی انجام می‌دن یا یک مسافرت خاص می‌رن و خلاص.

مادر: پناه بر خدا! چه چیزایی می‌شنویم! کار رویایی دیگه چیه؟ منو بگو که فکر می‌کردم شما می‌خواین پول مراسمتون رو برای کار خیر صرف کنین، یا حداقل بذارین برای سرمایه‌کار یا رهن خونه خودتون. پدر: عزیز من! همین کار رؤیایی که شما می‌گی، می‌دونی چقدر هزینه داره؟ تازه آخرش یه عروسی هم به فامیل بدهکار می‌شیم.

امیر: امید خان، اگه همه ایده‌های تو رو عملی کنن، دیگه هیچ وقت عروسی دعوت نمی‌شیم و فامیل‌هامون رو نمی‌بینیم. تازه کلی هم هزینه داره. داداش من، به فکر هیچ کس نیستی به فکر حیب بابا باش

که باید دوتا پسر رو زن بده و برای یه دختر جهیزیه بخره. امید: تو که فقط به فکر خودتی. بهت قول می دم اگه نوبت خودت بشه صد برابر بیشتر از من می افتی توی این حرفا. امیر: به جان خودم، اگه فقط به فکر خودم باشم! من می گم کاش همه تصمیم بگیرن تجملات بی خودی رو بذارن کنار، تا خیلی از جوونایی که به خاطر این چیزا ازدواج نکردن، اقدام کنن. امید: خودت هم مثل اینکه خیلی منتظر اقدام هستی! داداش جون در دروازه رو می شه بست، اما در دهن مردم رو نه. اگه تو بخواهی عروسی بگیري که حرفی دنبالش نباشه، یا باید کلی هزینه کنی یا مثل من کلاً بی خیال بشی و یه کار متفاوت بکنی. شما هم لطف کن و دیگه برای زندگی من و خانومم نقشه نکش. خودت برای عروسی خودت هر کاری دوست داشتی بکن ...

گفت و گو در کلاس



۱. چرا بین دیدگاه امید و والدینش تفاوت وجود دارد؟ هر یک از آنها چه نگاهی به مراسم عروسی دارند؟
(پیشنهاد می شود که کلاس به دو گروه تقسیم شود: یک گروه از دید والدین و بقیه از دید امید به قضیه نگاه کنند.)
۲. معمولاً برای تصمیم گیری در مورد برگزاری مراسم عروسی باید میان سه جنبه تعادل برقرار کرد:
 - انجام آنچه آرزو و دلخواه شماست.
 - رعایت عرف و رسوم مورد قبول جامعه و خانواده.
 - پرهیز از تجملاتی که باعث تأخیر در عروسی شما و دشوار شدن این کار برای دیگران می شود.
- به نظر شما در موقعیت بالا آیا امید توانسته است به تعادل مناسبی بین این سه جنبه برسد؟ چرا؟
۳. موقعیتی را از ازدواج دوستان یا اقوام خود در نظر بگیرید که این تعادل در آن رعایت نشده باشد. اگر در آن موقعیت شما تصمیم گیرنده بودید، چه کار می کردید؟



ازدواج به عنوان یکی از کهن‌ترین سنت‌های بشر همواره با آداب و رسوم و قواعد متفاوتی در فرهنگ‌ها و جوامع گوناگون همراه بوده است. برخی از این آداب و رسوم در طول زمان یا به دستور مذهب و یا بر اساس نیازها و ضرورت‌های تشکیل یک زندگی موفق و پایدار، شکل گرفته‌اند. برای مثال، اینکه مراسم ازدواج در حضور جمعی از اقوام و آشنایان برگزار شود، موضوعی است که علاوه بر برجسته کردن ازدواج، به عنوان یک واقعه مهم، موجب به رسمیت شناخته شدن خانواده جدید بین اطرافیان می‌شود و به نزدیک‌تر شدن دوستان و آشنایان نیز کمک خواهد کرد. ضمن اینکه مشارکت در جشن و شادی دیگران، در دیدگاه دینی و اخلاقی توصیه شده است و موجبات شادی بیشتر را فراهم می‌کند.



در مقابل، برخی از مراسم ازدواج به دور از ضروریات و نیازهای واقعی، یا بدون رعایت موازین شرعی و اخلاقی، و تنها از روی چشم و هم چشمی یا رقابت‌های ناسالم برگزار می‌شود. تجملات و تشریفات بیش از حد و انجام کارهایی عجیب و پرهزینه با هدف‌هایی نظیر استثنایی و باشکوه‌تر برگزار شدن مراسم و ماندگاری آن روز تاریخی در خاطره آشنایان و اقوام تا ابد و ... نه تنها به ارزش خود ازدواج به عنوان یک سنت الهی و انسانی آسیب می‌زند، بلکه به دلیل ایجاد و گسترش سنت‌های غلط و متعاقباً دشوار کردن ازدواج برای سایر جوانان، تأثیر منفی عمیقی در جامعه بر جای خواهد گذاشت.

اگر ازدواج را به میدان خودنمایی و تجملات تبدیل کنیم، هم به ازدواج خودمان لطمه زده‌ایم و هم به ازدواج دیگران.



درس زندگی

آداب و رسوم ازدواج

فعالیت گروهی در کلاس



برخی از آداب و رسوم ازدواج در منطقه خود را در نظر بگیرید.

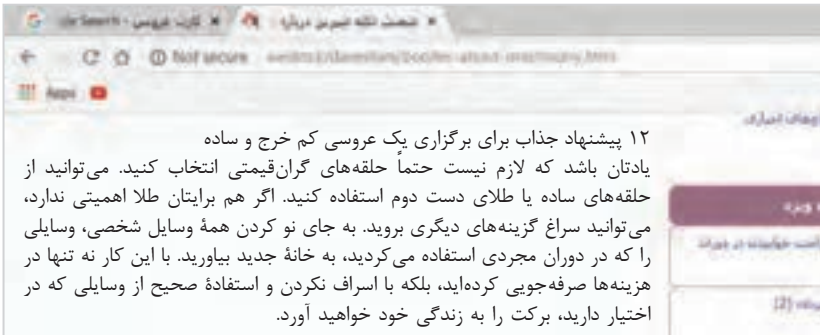
- به نظر شما هدف از این آداب و رسوم در ازدواج چیست؟
 - کدامیک از این سنتها می تواند به موفقیت در ازدواج و آینده زوج کمک کند؟
 - کدامیک ممکن است عاملی برای ایجاد مشکلات در آغاز زندگی مشترک باشد؟
- دلیل شما برای هر مورد چیست؟
- برای پاسخ به سؤالهای فوق جدول زیر را در گروه خود تکمیل کنید (دو مورد در جدول به عنوان مثال آورده شده است).

ردیف	آداب و رسوم	کمک می کند، زیرا ...	مشکل ایجاد می کند، زیرا ...	نمی توان به طور قطع گفت، زیرا...
۱	تماس مادر با خانواده دختر به منظور کسب اجازه برای برگزاری جلسه خواستگاری			
۲	تعیین مهریه در جلسه ای با حضور بزرگان دو خانواده			
۳				
۴				
۵				



با توجه به مواردی که به صورت گروهی در جدول نوشته‌اید، به دو دیدگاه زیر توجه کنید. سپس دربارهٔ سؤالات در کلاس گفت‌وگو کنید.

دیدگاه اول: بسیاری از این آداب و رسوم آسیب‌زا هستند و فشار بسیاری بر خانواده‌ها تحمیل می‌کند، حتی باعث ایجاد مشکل در ازدواج جوانان می‌شوند! بنابراین باید تا می‌توان از آنها دوری کرد.



دیدگاه دوم: اگر کسی توان مالی دارد، خوب است برای با شکوه‌تر شدن مهم‌ترین اتفاق زندگی فرزندش، به همهٔ این آداب و رسوم پایبند باشد حتی اگر می‌تواند، برای به یاد ماندنی‌تر کردن مراسم، کارها و تشریفات جدیدی اضافه کند.



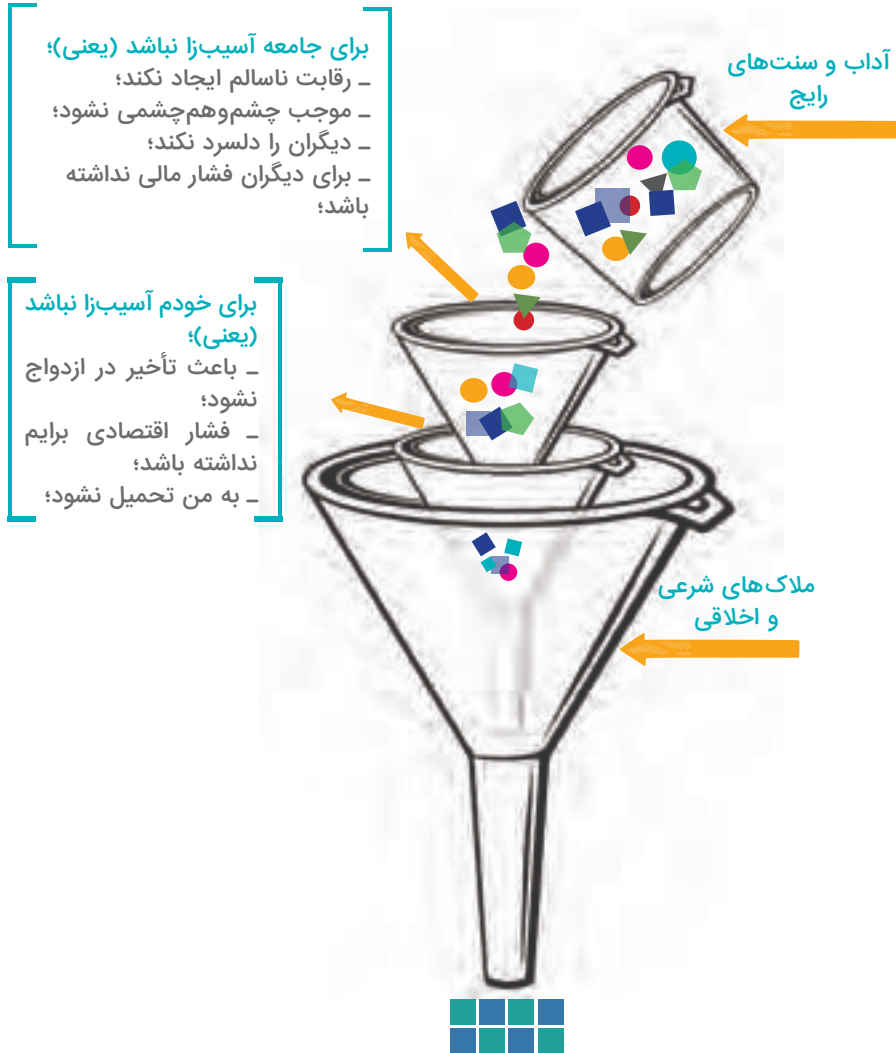
۱. به نظر شما، پذیرفتن هر یک از این دو نظر چه پیامدهایی را از جنبهٔ فردی و اجتماعی به همراه دارد؟

۲. به نظر شما چگونه می‌توان ضمن رعایت رسوم مفید، زواید و تشریفات را حذف کرد؟

۳. چشم و هم‌چشمی و توجه بیش از حد به حرف مردم چه مشکلاتی در ازدواج ایجاد می‌کند؟ رعایت عرف تا کجا لازم است و خط قرمزهای شما در این موضوع چیست؟

الگوی گام به گام ارزیابی آداب و رسوم در ازدواج

داشتن ملاک برای تحلیل و بررسی آداب و رسوم ازدواج، ما را از دام افراط و تفریط رها می‌کند. مطلب زیر نشان دهنده ملاک‌هایی بسیار ساده و کاربردی برای ارزیابی سنت‌های رایج در ازدواج است.





درس زندگی

زمانی که پدر آسمانی‌ترین دختر روی زمین اجازه ازدواج فرزند دلبندهش را داد، خواستگاران فراوانی از اقوام مختلف به صف شدند، از متمول‌ترین مردان و نامدارترین‌ها و شجاعان و ... اما دختر به هیچ کدام جواب مثبت نداد، جز علی علیه السلام پسر ابوطالب. هنگامی که کار تمام شد و عروس به داماد جواب مثبت داد، کار به فرار برگزاری مراسم رسید. آن‌گاه رسول خدا صلی الله علیه و آله از داماد سؤال کردند، «از نظر مادی چه داری؟» علی علیه السلام پاسخ دادند: «من یک اسب، یک شتر، یک شمشیر و یک زره دارم». پیامبر صلی الله علیه و آله فرمودند: «اسب و شتر و شمشیر را در زندگی نیاز داری. برو زرهت را بفروش.» حضرت امیر زرهش را فروخت. با بخشی از پول آن مقداری جهیزیه تهیه کرد و بقیه آن را مهریه حضرت زهرا قرار داد. هم مهریه مختصر و هم جهیزیه بسیار ناچیز و در حد وسایل موردنیاز و ضروری زندگی بود. و این‌گونه عمیق‌ترین پیوند ازدواج در عالم شکل گرفت و زندگی مشترکشان آغاز شد.



درس زندگی

«آن لحظاتی که با مصطفی بودم و حتی بعد از اینکه ازدواج کردیم، چیزی از عوالم ظاهری نمی‌دیدم، نمی‌فهمیدم. به پدرم گفتم: جشن نمی‌خواهم. فقط فامیل نزدیک. پدرم گفت: مانعی ندارد. هرکار خودتان می‌خواهید بکنید. صبح روزی که بعد از ظهرش عقد بود، آماده شدم که بروم دبیرستان برای تدریس. خواهرم پرسید: کجا می‌روید؟ گفتم: مدرسه. گفت: شما الان باید بروید آرایشگاه، بروید خودتان را درست کنید. گفتم: نه، من باید به مدرسه بروم و رفتم مدرسه. آنجا هم همه می‌گفتند: شما چرا آمدید؟ من تعجب کردم. گفتم: چرا نیایم؟ مصطفی مرا همین‌طور می‌خواهد. از مدرسه که

برگشتم، مهمان‌ها آمده بودند. خواهرم پرسید: لباس چه می‌خواهی بپوشی؟ گفتم: لباس زیاد دارم. گفتم: باید لباس عروسی باشد و رفت همان ظهر برایم لباس عقد خرید. همه می‌گفتند: نمی‌خواهیم آبرویمان جلوی فامیل برود. من شاید اولین عروسی بودم که به دنبال آرایش و این‌ها نرفتم. گفتند: داماد باید هدیه بدهد به عروس. این رسم ماست. داماد باید انگشتر بدهد. من اصلاً فکر اینجا را نکرده بودم. مصطفی وارد شد و یک هدیه آورد. آن را باز کردم و دیدم شمع است. متن زیبایی هم کنارش بود. سریع بردم کادو را قایم کردم. اگر می‌فهمیدند، می‌گفتند: داماد دیوانه است برای عروس هدیه شمع آورده. خواهرم پرسید: هدیه داماد کجاست؟ به او گفتم: آن هدیه انگشتر نیست. خواهرم عصبانی شد گفت: می‌خواهید مامان امشب برود بیمارستان؟ این چه عروسی است؟ آبرویمان جلوی همه رفت. بالاخره با هم رفتیم سر کمد مادرم و حلقه ازدواج او را دستم کردم و آدمم بیرون. مهریه‌ام قرآن کریم بود و تعهد از داماد که مرا در راه تکامل و اهل بیت و اسلام هدایت کند. اولین عروسی بود در شهر صور (در لبنان) که عروس چنین مهریه‌ای داشت! یعنی در واقع هیچ پولی در مهریه‌اش نداشت! برای فامیل و مردم عجیب بود این‌ها!! مادرم متوجه شد انگشتری که دستم کردم، مال خودش بوده. گفتم: مامان، من تو حال خودم نبودم، وگرنه به مصطفی می‌گفتم و او هم حتماً می‌خرد و می‌آورد. مادرم گفت: حالا تو را کجا می‌خواهد ببرد؟ کجا خانه گرفته؟ مادرم رفت آنجا را دید. فقط یک اتاق ساده بود! مامان گفت: آخر و عاقبت دختر من باید این‌طور باشد؟! ولی من در این وادی‌ها نبودم. همانجا همان‌طور که بود می‌خواستم زندگی کنم. مادرم گفت: من وسایل برایتان می‌خرم، طوری که فامیل و مردم نفهمند. آخر در لبنان بد می‌دانند دختر چیزی ببرد خانه داماد؛ جهیزیه ببرد. می‌گویند فامیل دختر پول دادند که دخترشان را ببرند! من و مصطفی قبول نکردیم، مامان وسیله بخرد. می‌خواستیم همان‌طور ساده زندگی کنیم...»

غاده‌هاجر، همسر شهید مصطفی چمران

از مجموعه کتاب‌های «نیمه پنهان ماه»



مسائل حقوقی ازدواج

ازدواج پیوندی است که علاوه بر جنبه‌های عاطفی و معنوی، جنبه‌های حقوقی و شرعی نیز دارد. بر این اساس، علاوه بر رسوم و سنت‌ها، ضوابط و مرحله‌های قانونی خاصی هم برای ثبت ازدواج در نظر گرفته شده‌اند که لازم است از آنها آگاه باشیم. مهم‌ترین این مرحله‌ها به شرح زیرند:

مرحله اول: دریافت نامه از دفتر ثبت ازدواج

اولین گام برای ثبت ازدواج، انتخاب دفتر ثبت ازدواج و مراجعه به آن است. در این مراجعه همراه داشتن مدارک شناسایی، عکس دختر و پسر، و شناسنامه پدر دختر الزامی است. با ارائه مدارک نامه‌ای دریافت می‌کنید که در آن دختر و پسر به آزمایشگاه مورد نظر برای انجام آزمایش‌های قبل از ازدواج معرفی می‌شوند.

مرحله دوم: مراجعه به آزمایشگاه

در آزمایشگاه با ارائه معرفی‌نامه دفتر ثبت، این کارها انجام می‌شوند: آزمایش اعتیاد؛ تزریق واکسن کزاز (ویژه خانم‌ها)؛ آزمایش خون (برای بررسی احتمال ابتلا به تالاسمی در فرزندان).

نکته



برای افرادی که در نزدیکانشان اختلال‌های ژنتیکی وجود دارد یا برای زوجی که نسبت فAMILیلی نزدیک با هم دارند، انجام آزمایش ژنتیک ضروری است. این آزمایش در کلینیک‌های ویژه‌ای انجام می‌گیرد. ازدواج‌های فAMILیلی ممکن است به بروز بیماری‌های خاص در فرزندان بینجامد و مشاوره ژنتیک می‌تواند از بروز چنین مشکلاتی پیشگیری کند.

مرحله سوم: ثبت ازدواج

حالا باید برای ثبت رسمی ازدواج دوباره به دفتر ثبت مراجعه کنید. در ازدواج اول هر دختری

مگر در موارد خاص و با حکم دادگاه، اجازه ولی و حضور وی در جلسه عقد و امضا کردن دفتر و عقدنامه حتماً لازم است. اطلاعاتی مانند نوع عقد و مدت آن، میزان مهریه، شروط عقد و... در زمان گرفتن وقت از دفتر ثبت، باید به دفتردار ارائه شود. این موارد باید قبلاً مورد توافق زوج و خانواده‌های ایشان قرار گرفته باشد.

روزی که برای ثبت رسمی ازدواج به دفتر ثبت مراجعه می‌کنید، بعد از اعلام شروط ازدواج به طرفین و جاری شدن خطبه شرعی عقد، باید دفتر بزرگ محضر را به همراه دفترچه‌ای که در اختیار شما قرار می‌دهند، امضا کنید. تعداد این امضاها کم نیست و هر کدام درباره موضوع خاصی است که باید قبل از امضا، آن را با دقت بخوانید. توجه داشته باشید که ازدواج تعهدی قانونی است و پایبندی به مواردی که در دفترخانه امضا می‌کنید قانوناً برای شما لازم است و تخلف از آن جرم محسوب می‌شود. ثبت عقد در شناسنامه دو طرف هم توسط همان دفتر انجام می‌شود.

نکته



- در صورتی که قبلاً صیغه عقد موقت (اصطلاحاً صیغه محرمیت) بین زوج جاری شده باشد و مدت آن به پایان نرسیده باشد، قبل از عقد دائم باید باطل شود.
- بعضی از زوجها با مراجعه به یکی از روحانیون معتمد به عقد دائم یکدیگر درمی‌آیند که در این صورت، با ارائه گواهی از ایشان، در دفتر ثبت فقط مراحل قانونی طی خواهد شد و صیغه شرعی عقد تکرار نمی‌شود.
- در برخی موارد امکان حضور دفتردار در جشن عقد و انجام مرحله‌های قانونی در آن محل وجود دارد.

مرحله چهارم: دریافت عقدنامه

پس از چند روز عقدنامه رسمی زوج آماده می‌شود. عقدنامه سند قانونی زوجیت شماست. یکی از کاربردهای عقدنامه این است که به وسیله آن می‌توانید، برای دریافت وام ازدواج اقدام کنید. این نکته را به خاطر داشته باشید که تنها تا مدت محدودی پس از تاریخ تنظیم و صدور عقدنامه امکان دریافت وام ازدواج را دارید.



شروط ضمن عقد

بر اساس ماده ۱۱۱۹ قانون مدنی، طرفین می‌توانند هر شرطی که مخالف با اصل عقد نباشد، در ضمن عقد ازدواج مطرح کنند. در قباله ازدواج مواردی به عنوان شروط ضمن عقد ذکر شده‌اند که دو طرف در صورت توافق آنها را امضا می‌کنند و می‌پذیرند. اما زوجها می‌توانند علاوه بر شروط چاپ شده در قباله، هر شرطی را که مایل باشند به آن اضافه کنند؛ مثلاً زن می‌تواند شرط کند که اجازه خروج از کشور را دارد و مرد نمی‌تواند مانع از خروج او شود یا زن حق انتخاب مسکن یا ادامه تحصیل و اشتغال به کار را داشته باشد.

در پذیرش شروط ضمن عقد باید به این نکته توجه داشته باشید که این شروط پس از پذیرش جنبه قانونی پیدا می‌کنند و تخلف از آنها جرم است. بنابراین شروطی را تعیین نکنید که مغایر باورهای شما هستند، یا گمان می‌کنید به اصل اعتماد و صداقت که پایه اصلی ازدواج است، لطمه می‌زنند. شروط مورد پذیرش طرفین باید در توافقات اولیه ازدواج با کمک دو خانواده مشخص شوند.

مهریه

مهریه مالی است که مرد در ازدواج به زن می‌بخشد و هر زمان که زن اراده کند، باید آن را به او بپردازد. یک مثل کاملاً غلط ولی رایج وجود دارد که می‌گوید: «مهریه رو کی داده و کی گرفته؟» اما خوب است بدانیم که مبلغ مهریه، بدهی مرد به زن محسوب می‌شود و مرد باید هنگام ازدواج توان پرداخت مهریه را در خود ببیند. بنابراین باید از تعیین مبالغ نجومی یا تعیین مواردی که فراهم کردن آنها ممکن نیست، به عنوان مهریه خودداری کنید. بد نیست بدانید که بر اساس آمار ارائه شده در سال ۱۳۹۶ توسط مدیرعامل ستاد دیه، حدود ۲۴۵۰ نفر به علت ناتوانی در پرداخت مهریه در زندان به سر می‌برند.

طبق فرمایش پیامبر اسلام ﷺ، بهترین ازدواج آن است که با مهریه سبک انجام شود. همچنین حضرت علی علیه السلام فرمودند: «مهریه‌ها را زیاد نکنید، زیرا این کار باعث دشمنی میان شما خواهد شد.»

گفت و گو در کلاس



به نظر شما چرا بعضی از جوانان و یا خانواده‌هایشان به تعیین مهریه‌های سنگین یا غیر واقعی اقدام می‌کنند؟ این کار چه تبعاتی می‌تواند داشته باشد؟ نظر شما در مورد تعیین مقدار مهریه چیست؟

نکته



ازدواج آسان

احتمالاً درباره ازدواج دانشجویی و یا ازدواج آسان، مطالبی را از رسانه‌ها شنیده‌اید. در این روش که به همت برخی سازمان‌های دولتی، «نهاد رهبری در دانشگاه‌ها»، و یا «سازمان‌های مردم‌نهاد (سمن)» اجرا می‌شود، مجموعه‌ای از همه آنچه را که برای شروع یک زندگی مشترک مورد نیاز است، به زوج معرفی می‌کنند که می‌شود همه آنها را با هزینه‌ای مناسب تهیه کرد. گاهی هم سازمان یا مؤسسه جشنی مشترک برای چندین عروس و داماد برگزار می‌کند که بسیار جذاب، متفاوت و دیدنی است.

در منطقه شما چه سازمان‌ها و نهادهایی از این نوع وجود دارند؟

جمع‌بندی



در درس حاضر برخی از آداب و رسوم ازدواج را بررسی کردیم. چنان که دیدیم، ازدواج با توجه به جایگاه مهمی که در زندگی فرد و همچنین در مناسبات جامعه دارد، از گذشته با رسوم و سنت‌های متنوعی همراه بوده‌است. اما برخی از این رسوم آنچنان به خرافات یا تجملات آلوده شده‌اند که کارکرد اصلی خود را که همان رسمیت بخشیدن به پیوند میان یک دختر و پسر یا کمک به آغاز آسان‌تر زندگی تازه‌ایشان است، از دست داده‌اند. بر این اساس مهم است که تلاش کنیم، ضمن پایبندی به رسوم مفید ازدواج، رسوم دست و پا گیر را کنار بگذاریم. در این درس همچنین با توجه به جنبه رسمی و قانونی ازدواج، بر ضرورت آگاهی از مرحله‌های ثبت ازدواج و تعهدات قانونی که با ازدواج بر عهده می‌گیریم، تأکید شد.



سؤالاتی برای تفکر بیشتر

۱. شما برای ازدواج خودتان از چه آداب و رسومی پیروی خواهید کرد؟
۲. اگر شما بخواهید ایده‌های جدید مثبت و سازنده‌ای برای برگزاری مراسم عروسی پیشنهاد بدهید که به موفقیت و پایداری ازدواج کمک کند، چه مواردی را مطرح می‌کنید؟



بیشتر بدانیم - ۱

نگاهی به آداب و رسوم ازدواج در ایران

از گذشته تا امروز آداب و رسوم متفاوتی برای ازدواج در منطقه‌های گوناگون کشورمان رواج داشته است. برخی از این رسوم در بسیاری از منطقه‌ها مشترک هستند و برخی ویژه منطقه یا قوم خاصی هستند. همچنین، برخی از این رسوم در طول زمان تغییر یافته یا فراموش شده‌اند. در ادامه تنها به دو نمونه اشاره می‌کنیم:

مراسم عروسی یا ازدواج در برخی منطقه‌های شمال ایران



- خواستگاری از دختر توسط اقوام نزدیک داماد صورت می‌گیرد و بعد از رضایت عروس و خانواده‌اش، فردای آن شب غذا و شیرینی تهیه می‌کنند و برای خانواده عروس می‌فرستند.
- برای مراسم «آره گیرون» یا «بله برون» به خانه عروس می‌روند و با دادن انگشتر به عروس، در واقع او را برای پسرشان نشان می‌کنند. در همان شب بله برون میزبان مهریه را نیز معین می‌کنند. بعد از این مراسم دوران نامزدی آغاز می‌شود که معمولاً از ۶ ماه تا ۲ سال طول می‌کشد.

- برای دعوت کردن مردم به عروسی، زنی را به عنوان «خوَرگیر» یا «خبرگیر» به خانه‌های مردم می‌فرستند تا همگی را برای عروسی دعوت کند.
- یک روز قبل از جشن، از خانه داماد تمام ملزومات جشن عروسی، از قبیل برنج، مرغ، گوشت و روغن به نام «خرج بار» را بار اسب می‌کنند و پای کوبان به خانه عروس می‌فرستند.
- مردم نیز کمک‌هایی به نام «سوری» در مجمعه‌های مسی می‌گذارند و روی آن را با پارچه‌های رنگی می‌پوشانند و آن را بر سر می‌گیرند و به خانه داماد می‌برند.
- جهاز عروس را یک روز قبل از عروسی به خانه داماد می‌برند.



بعضی آداب و رسوم قدیم ازدواج در تهران و برخی شهرهای بزرگ

- معمولاً وقتی پسر به سن ۱۷-۱۸ سالگی می‌رسید، پدر و مادر به اصطلاح آستین بالا می‌زدند و مقدمات ازدواج را برایش تدارک می‌دیدند. در آن روزگار، دیدار دختر و پسر قبل از جاری شدن صیغه عقد، غیرممکن و سرنوشت آنها در دست پدران و مادرانشان بود. تا قبل از عقد، کمتر پیش می‌آمد دختر و پسر حتی یک نظر یکدیگر را ببینند؛ مگر آنکه با هم فامیل باشند. پس از محرم و صفر که ماه‌های عزاداری بودند، با فرارسیدن ماه‌های ربیع‌الاول و ربیع‌الثانی، خانواده‌های دختردار گوش به زنگ بودند؛ زیرا مردم عقیده داشتند، ازدواج در این دو ماه خوش‌یمن است و خواستگاری‌ها بیشتر در این زمان انجام می‌شدند و عقد و ازدواج در آن سر می‌گرفت.
- برای پیدا کردن دختر و پسر مناسب، خانواده‌ها دوست داشتند حتی‌الامکان داماد یا عروس را میان خویشان، بستگان و آشنایان پیدا کنند. در درجه بعدی، یکی از آشنایان خانواده دختر، اعم از همسایه، دوست، همکار و اقوام از کمالات دختر و متقابلاً، اقوام پسر از برازندگی پسرشان تعریف می‌کردند. این‌گونه بود که زمینه مراسم خواستگاری فراهم می‌شد. نوع دیگر آشنایی، از طریق مردان خانواده در بازار یا محل کسب‌وکار صورت می‌گرفت. آنها وقتی متوجه می‌شدند فلان شخص دختر دارد، میان پدر دختر و پدر پسر قول و قرار می‌گذاشتند. راه دیگر آن بود که زنان خانواده پسر مجالس جشن، مهمانی، سفره و مولودی به‌راه می‌انداختند تا دختر مورد نظر را پسند کنند و از سنگین‌پوشی یا سبک‌پوشی، سادگی یا آرایش، کم‌حرفی یا پرحرفی او متوجه می‌شدند که آیا این دختر مناسب پسرشان هست یا خیر. عده‌ای هم در زیارتگاه‌ها، مراسم تعزیه و روضه، دختر موردنظر را پسند



می کردند و می توانستند دختر نجیب یا سبک سر را از طریق نحوه نشستن، نوع عزاداری و... تشخیص دهند. برخی از زنان که به «دلاله» مشهور بودند، از دیگر واسطه های ازدواج بودند و خانواده ها را با هم آشنا می کردند.

● برای خواستگاری رفتن، تعیین ساعت و روز برای خانواده پسر بسیار مهم بود. بسیاری بر این باور بودند که روز چهارشنبه مبارک ترین روز برای رفتن به خواستگاری است. از آنجا که در آن ایام رسم بر این بود که خواستگار سرزده و بدون اعلام وقت قبلی به خانه دختر بیاید، همیشه یکی از اتاق ها (اتاق های شاه نشین، پنج دری و ارسی) برای پذیرایی آماده بود. خواستگارها به این علت سرزده می آمدند که از وضع خانه، پاکیزگی یا شلختگی صاحب منزل آگاه شوند.

● دوران نامزدی خیلی طول نمی کشید. بالاخره خانواده داماد خبر می داد که فلان روز، ساعت سعد است و می خواهیم دختر را عقد کنیم. بعد از تعیین ساعت مبارک، اسباب عقد، طبق کشان به خانه عروس برده می شد. اسباب عقد شامل آینه و شمعدان، خوانچه نان و اسفند، رخت عروس، طبق نقل و کاسه نبات، طبق کله قند، طبق میوه، طبق شیرینی، شیشه های گلاب و ... بود.

● چند زن دستمال های پر از نقل را جلوی خانم های فامیل و آشنا می گرفتند و به این ترتیب، آنها را به مراسم دعوت می کردند. (در آن دوران کارت دعوت متداول نشده بود.) اما دعوت های مردانه این طور بود که یک مرد خوش خط چندین «رقعه فدایت شوم» برای دوستان و آشنایان می نوشت و این دعوت نامه ها را به دست ایشان می رساندند.



فعالیت خارج از کلاس

در مورد آداب و رسوم ازدواج در نقاط متفاوت کشور خودمان تحقیق و بررسی کنید و گزارش مختصری به کلاس ارائه دهید.



مراسم ازدواج در هر کشوری با تفاوت‌هایی نسبت به دیگر کشورها برگزار می‌شود و فرهنگ‌ها، ملت‌ها و سنت‌های دیرین در این گونه مراسم بسیار تأثیرگذار هستند. در اینجا به چند رسم ازدواج در کشورهای گوناگون اشاره می‌کنیم. برخی از این رسوم برخاسته از یک فکر و ایده درست و منطقی است و به صورت نمادین برای تأکید بر پایداری زندگی مشترک بنا نهاده شده‌اند. اگرچه ممکن است روش اجرای آن به درستی انتخاب نشده باشد و یا در گذر زمان دچار تغییرات فراوانی شده باشد؛ اما برخی هم اساساً جنبه خرافات دارند.

سوئد: در کشور سوئد رسم بر این است که از طرف مادر عروس یک سکه نقره در کفش راست عروس و از طرف پدر عروس نیز یک سکه طلا در کفش چپ او قرار می‌گیرد و عروس باید به نشانه احترام و حمایت از پدر و مادرش تا پایان مراسم این سکه‌ها را در کفش خود نگه دارد.



مراسم عروسی در چین

چین: چینی‌ها عروسشان را همراه زنان سالمند و با تجربه روانه خانه بخت می‌کنند و معتقدند که حضور زنان جوان و مجرد در کاروانی که عروس را می‌برند، بدیمن است. در چین رسم بر این است که عروس هنگام ترک خانواده حتماً باید گریه کند تا نشان دهد که نمی‌خواهد آنها را ترک کند. همچنین در مراسمی سنتی، عروس به والدین خود و خانواده همسر جدیدش به نشانه احترام، چای تعارف می‌کند. البته امروزه این مراسم صورت تازه‌ای دارد و داماد نیز با عروس در تعارف چای همراهی می‌کند.

آلمان: در برخی نقاط آلمان، پیش از آغاز مراسم ازدواج، اقوام عروس و داماد تعدادی ظرف می‌شکنند و زوج جدید باید به کمک هم این ظرف‌های شکسته را جمع آوری کنند. آنها با این کار آمادگی خود را برای یاری کردن یکدیگر در مشکلات زندگی نشان می‌دهند.

هلند: در کشور هلند، در کنار میز عروس و داماد در تالار، یک شاخه درخت زیبا قرار می‌دهند و روی میزهای میهمانان، برگ‌های کاغذی که با روبان‌های رنگی تزئین شده‌اند، قرار داده می‌شود. میهمانان، آرزوهایشان را برای خوشبختی این زوج روی کاغذها می‌نویسند و عروس و داماد بعداً آنها را می‌خوانند و به درخت آویزان می‌کنند. به این درخت «درخت آرزو» می‌گویند.

کره: شب عروسی، اعضای خانواده‌های عروس و داماد بر سرشان آجیل، به خصوص آلو خشک می‌ریزند و معتقدند که اگر عروس مقداری از آجیل‌ها را جمع کند فرزندان‌شان زیاد خواهد شد. در برخی منطقه‌های کشور کره جنوبی این سنت عجیب و خنده‌دار وجود دارد که بعد از مراسم خواستگاری، داماد را کتک می‌زنند! اما جدا از عجیب بودن این رسم قدیمی، کنایه‌ای در پس آن نهفته است؛ اینکه به داماد می‌فهمانند، از این به بعد در زندگی ممکن است با ناملایماتی روبه‌رو شوی، پس قدرت تحمل خودت را افزایش بده.

کامبوج: در مراسم ازدواج در کامبوج دستبندی که بر آن گره‌ای قرار دارد، به زوج هدیه داده می‌شود. این دستبند نماد آرزوهای خوب بزرگان فامیل برای عروس و داماد و خوشبختی برای آنهاست.

مالزی: در مالزی سینی‌های غذا را با مقداری پول به خانه عروس حمل می‌کنند و در جشن نیز تخم‌مرغ‌هایی را تزئین می‌کنند. اعتقاد بر آن است که تخم‌مرغ نمادی از باروری است و با این کار زوج جوان فرزندان زیادی خواهند داشت.



مراسم عروسی در مالزی

در میان ما تفاوت از چه خاست؟!

ازدواج و تفاوت‌های همسران



سؤالات کلیدی

- زنان و مردان به لحاظ روان‌شناختی چه تفاوت‌هایی با یکدیگر دارند؟
- این تفاوت‌های روان‌شناختی چه تأثیری بر رابطه همسران می‌گذارد؟
- آیا در همه خانواده‌ها نقش‌های زن و شوهر به‌طور یکسان تعریف می‌شوند؟



• موقعیت

دو روزی می‌شد که امید حال و حوصله کاری را نداشت. البته همه می‌دانستند که دیر یا زود لب باز می‌کند و مشکلش را بیان می‌کند. بالاخره این اتفاق یک عصر چهارشنبه افتاد.
امید: شماها مطمئین که آدم با ازدواج به آرامش می‌رسه یا یه شعار

بود که منو راضی کنین!!

پدر: جان؟! چی فرمودین!؟!

مادر: وا چی شده مگه؟ با نامزدت حرفت شده؟

امید: نه اتفاقاً با هم خیلی هم تفاهم داریم. اما دلم بدجوری شور افتاده!!

مریم: آخی داداشم رو ببینین چه حالی شده! تو که کارات روی روال داره پیش می‌ره.

امید: نه خواهر عزیزم، مشکلی با کارام ندارم. دلم شور چند سال دیگه رو می‌زنه که نکنه ما هم ...

مادر: ما هم چی؟! جون به سر می‌کنی آدم رو پسر، با این حرف زدنت!

امید: ینی واقعاً شماها سر و صدای دعوای همسایه رو نمی‌شنوین؟

پدر: کدوم سر و صداها؟

امید: ای بابا، همین واحد طبقه بالا دیگه که تازه ازدواج کردن. هرشب باهم جروب‌بحث دارن.

پدر: اولاً هرشب نیست، ثانیاً دعوا کدومه، فقط چندبار بحثشون شده.

(با یک لبخند مرموزانه و چشمک به مادر): احتمالاً خانومش معتقده که

دیگه شوهرش مثل دوران نامزدی اون رو دوست نداره. ثالثاً شما چرا

تو کار مردم فضولی می‌کنی و تو زندگیشون سرک می‌کشی؟

امید: من تو زندگیشون سرک نمی‌کشم. انقدر صداشون بلند که

انگار وسط خونه ما دارن به قول شما بحث می‌کنن!

مادر: خب حالا اونها چکار به کار شما دارن؟

امید: اصلاً تقصیر امیره، دیشب خواب بود و اینا دعواشون شد. کلافه

بلند شد و گفت: ای بابا اینا که انقدر عاشق هم بودن، چرا هر شب

دارن مارو بی خواب می‌کنن! انگار این حرفش صاف رفت ته قلب من

و بند دلم رو پاره کرد.

مریم: من که نفهمیدم ربطش به تو و نامزدت چیه؟

پدر: باباجون، تفاهم برای شروع زندگی لازمه، اما فقط برای شروع.

بعدش که زن و شوهر می‌رن زیر یه سقف، دیگه تفاهم کافی نیست.

باید یاد بگیرن که با هم بسازن. ازدواج شروع راهه.

مادر: زندگی ساختنیه عزیز من. هیچ خونه‌ای برای تو از قبل آماده نیست.

— امید: «حرفاتون آدمو آروم می‌کنه ولی حق بدین که دل آدم باید شور بیفته!»

— مادر: شما که خوب نامزدت رو شناختی، نباید این حرف رو بزنی عزیزم. بعدشم به جوری حرف می‌زنی انگار یادت رفته توکل یعنی چی.

گفت و گو در کلاس



۱. به نظر شما زوجی مانند امید و همسرش ممکن است در چه موضوعاتی پس از ازدواج اختلاف پیدا کنند؟
۲. پس از دقت اولیه در انتخاب همسر، آگاهی از چه موضوع‌ها و داشتن چه مهارت‌هایی برای پایداری ازدواج لازم است؟

طرح مسئله



هنر شناخت تفاوت‌ها: انسان‌ها دارای مجموعه

اشتراکاتی هستند که از فطرت آنها سرچشمه می‌گیرد. موضوع‌هایی مانند خداجویی، کمال‌گرایی، حق‌طلبی، علاقه به زیبایی‌ها و... در همه انسان‌ها با هر جنسیت، نژاد رنگی وجود دارد. در ازدواج، دو نفر با مجموعه‌ای از اشتراکات فطری از یک سو و دنیایی از تفاوت‌ها از سوی دیگر، در کنار یکدیگر قرار می‌گیرند. زمینه‌های متفاوت

فردی، خانوادگی، تجربه‌های متفاوت در زندگی و روابط اجتماعی و سایر ابعاد زندگی، باعث می‌شوند این دو نفر دنیاهای متفاوتی داشته باشند. بر این اساس طبیعتاً تفاوت در دیدگاه، علاقه‌ها و سبک زندگی، به صورتی جدی در ابتدای زندگی مشترک دیده می‌شود. درک این تفاوت‌ها و پذیرش آنها، گام مهمی در جهت تحکیم خانواده است و در نتیجه یکی از عوامل رسیدن به بالاترین سطح از رابطه، یعنی عشق، پرداختن به همین موضوع یعنی درک و پذیرش این تفاوت‌هاست.

بی‌توجهی به این تفاوت‌ها، موجب دل‌سردی طرفین از زندگی مشترک می‌شود و ازدواج را با مشکل مواجه می‌سازد. برای پیشگیری از مواجه شدن با چنین شرایطی، حتماً باید به مجموعه‌ای از دانش‌ها و مهارت‌های کلیدی دست پیدا کنیم. در این درس به بررسی برخی از تفاوت‌های میان زن و مرد می‌پردازیم و در درس بعد اشاره‌ای به مهارت‌های لازم برای مدیریت مناسب این تفاوت‌ها خواهیم داشت. به‌طور کلی این تفاوت‌ها را در دو حوزه بررسی می‌کنیم:

* الف) تفاوت‌های روان‌شناختی زن و مرد

* ب) تفاوت دیدگاه همسران در مورد نقش‌ها در زندگی مشترک

ضرورت شناخت تفاوت‌های روان‌شناختی زنان و مردان

همان‌طور که ذکر شد، گرچه به لحاظ کرامت انسانی و ویژگی‌های فطری تفاوتی در آفرینش زن و مرد وجود ندارد، اما از نظر ویژگی‌های جسمانی و روانی تفاوت‌های مشخصی در خلقت هر دو جنس به چشم می‌خورد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که توجه دقیق به این موضوع باعث رشد و تکامل همسران می‌شود و بی‌توجهی به این تفاوت‌ها، یکی از عوامل بروز اختلاف در روابط آنهاست. به‌طور معمول، ممکن است هر دو جنس از این تفاوت‌ها غافل باشند. در نتیجه هرکدام از دیگری انتظار دارد تا عیناً مانند او احساس، فکر و رفتار کند و نبود شباهت را به بی‌توجهی یا بی‌علاقگی و... تعبیر کند که چنین نگرشی موجب ایجاد دلخوری و اختلاف می‌شود. این موضوع اهمیت و نقش کلیدی آگاهی از ویژگی‌های روان‌شناختی جنس مقابل جهت پیشگیری از بروز اختلاف‌ها و در نهایت رضایتمندی از روابط میان همسران را آشکار می‌کند.

برای مثال، زنان غالباً و به ویژه هنگام بروز مشکلات، بیشتر علاقه دارند که از سوی همسر خود شنیده شوند. یعنی بتوانند احساسات و مشکل خود را با او در میان بگذارند و دربارهٔ مسائلشان صحبت کنند. درحالی که بسیاری از مردان هنگام رویارویی با مشکلات، نیازمندند که به اصطلاح به غار تنهایی خود فرو روند تا فرصت فکر کردن و حل مسئله را در تنهایی و سکوت پیدا کنند. اما فرض کنید زنی که از این ویژگی مردان بی‌خبر است، از روی دلسوزی می‌خواهد همسرش هرچه سریع‌تر با او درباره مشکلش حرف بزند (کاری که خود او هر زمان که مشکل داشته باشد، انجام می‌دهد) و در خود فرورفتن همسرش را به بی‌توجهی یا بی‌اعتمادی

او نسبت به خود تلقی می‌کند. تصور می‌کند که شوهرش اصولاً برای او ارزشی قائل نیست که مسائل خود را با او در میان بگذارد. همین دیدگاه، جرقه‌ای برای آغاز بحث و جدل میان آنها می‌شود. از آن طرف، وقتی زنی سعی می‌کند برای شوهرش ماجراهایی را که طی روز برایش رخ داده‌اند، را موبه‌موتعرف و تفسیر کند و هیجانات منفی خود را ابراز دارد، مرد بدون آگاهی از چرایی این رفتار همسرش، باز هم از روی دلسوزی، می‌کوشد فوراً به او راه حل ارائه کند، و از او انتظار دارد تا هرچه سریع‌تر، صحبت‌ها و احیاناً گریه و ناراحتی‌اش را متوقف کند و یا حتی آن اتفاق ناگوار را به فراموشی بسپارد. در صورتی که زن نیاز دارد تا در این دقایق، مرد فقط به صحبت‌های او گوش دهد و احساسات او را درک کند. درک نکردن این تفاوت ممکن است موجب دعوا و بحث جدی میان آنها شود.

از این‌رو، برای موفقیت در ازدواج، باید تفاوت‌های جنسیتی یکدیگر را بشناسیم و به آنها توجه کنیم تا در نهایت بتوانیم، هم درک درستی از رفتار طرف مقابل داشته باشیم و هم خودمان رفتاری متناسب با خواست او را انتخاب کنیم و سرانجام به سازگاری بیشتری با هم برسیم.

نکته



۱. تفاوت‌های جنسیتی میان زن و مرد فراگیر نیست. یعنی ممکن است استثناهای زیادی در این موضوع وجود داشته باشد. هرکس باید تلاش کند که ویژگی‌های همسرش را به طور منحصر به فرد شناسایی کند.
۲. این تفاوت‌ها هرگز به معنی مزیت و برتری یک فرد یا یک جنسیت بر دیگری نیست.

فعالیت گروهی در کلاس



با توجه به آنچه آموختید، فکر می‌کنید نوع رفتار زن و مرد در مواجهه با هر یک از موقعیت‌های زیر چگونه خواهد بود؟ برای شروع پاسخ به این پرسش می‌توانید به نمونه رفتارهایی که زیر جدول آمده‌اند، رجوع کنید و آنها را در جدول بنویسید و یا به رفتار اطرافیان خود رجوع کنید. این موضوع را در گروه به بحث بگذارید و نتایج را به کلاس گزارش دهید.

ردیف	موقعیت	رفتار مرد	رفتار زن
۱	مواجه شدن با موقعیتی احساسی در یک فیلم		
۲	تعریف کردن اتفاق‌های یک مهمانی دوستانه		
۳	رسیدگی به وضع ظاهری برای رفتن به یک مهمانی		
۴	سرماخوردگی مرد		
۵	سرماخوردگی زن		
۶	نگرانی در مورد یک مشکل		

می‌گوید: «قوی باش، حالا که طوری نشده!»

تمام جزئیات را تا چند روز مرور می‌کند و با آنها روزها و هفته‌ها سر می‌کند.

گریه می‌کند و یا یک بالش را بغل می‌گیرد و احساساتش را به آن منتقل می‌کند.

آن قدر غصه می‌خورد و خودش را به آب و آتش می‌زند تا همه چیز سریع‌تر درست شود.

تنها به گفتن «اوه اوه عجب!» بسنده می‌کند.

تلاش می‌کند تا با کمترین زحمت و بیشترین سرعت آماده شود.

برخی از تفاوت‌های روان‌شناختی که میان اکثر زنان و مردان دیده می‌شود عبارت‌اند از :

- معمولاً زنان بیش از مردان، عاشق حرف زدن هستند و با این کار با همسر خود احساس نزدیکی و صمیمیت بیشتری می‌کنند. به علاوه، بدین وسیله تنش‌های روحی، اضطراب‌ها و نگرانی‌های خود را تخلیه و حل و فصل می‌کنند. البته توصیه می‌شود که زنان پیش از آغاز گفت‌وگو، شرایط و زمان مناسبی را برای این کار در نظر بگیرند؛ برای مثال، هنگام بازگشت مرد به خانه درحالی که خسته و گرسنه است، زمان مناسبی برای شروع گفت‌وگو و به ویژه طرح مسائل و مشکلات نیست. چرا که در این حالت، چندان جای تعجب نخواهد بود که زن واکنشی همراه با عصبانیت از همسرش مشاهده کند و همین موضوع می‌تواند آغازکنندهٔ مشاجره‌ای اساسی بین آن دو شود.

- مردان در روابط با دیگران «هدف محور» هستند. بدین معنی که حتماً باید برای برقراری ارتباط با دیگران و انجام فعالیت‌ها، هدف و منظور مشخصی داشته باشند. آنان از زبان، بیشتر برای انتقال اطلاعات یا بیان خواسته‌هایشان استفاده می‌کنند. به عبارت بهتر، آنها از صحبت کردن به اندازه زنان لذت نمی‌برند و فکر می‌کنند که حتماً باید مشکلی پیش آمده باشد تا اینکه بتوانند درمورد آن با همسر خود صحبت کنند. (زن : بیا با هم حرف بزنیم. مرد : چرا؟ مگه چیزی شده؟! درحالی که زنان «فرایند مدار» هستند و از صحبت کردن بدون دلیل و حتی بدون اینکه نتیجه خاصی در پی داشته باشد، لذت می‌برند.

- زنان در برقراری ارتباط، بیشتر به دنبال شنیده شدن حرف‌ها و درک احساس‌ها و عواطف خود هستند نه اینکه همسرشان به آنها راه حل ارائه کند و یا با سرزنش و نصیحت بابت مشکل به وجود آمده، واکنش نشان دهد.

- زنان بیشتر تمایل دارند جزئیات یک مسئله را بیان کنند. این درحالی است که مردان علاقه‌ای به پرداختن به جزئیات امور و مسائل به ظاهر بی‌اهمیت ندارند.

- زنان بیشتر در مورد عواطف و مسائل درونی خود صحبت می‌کنند درحالی که مردان بیشتر به حرف زدن دربارهٔ واقعیت‌های عینی و خارجی علاقه دارند.

- زنان نسبت به مردان، بسیار راحت‌تر و بیشتر به بروز و تخلیهٔ احساسات خود می‌پردازند. درحالی که مردان سعی می‌کنند تا حد امکان از بروز عواطف و هیجان‌های خود در مقابل دیگران، به ویژه همسرشان، خودداری کنند و با خلوت کردن با خود و در آرامش به تجزیه و تحلیل مسئله بپردازند و یا اینکه به وسیلهٔ سرزنش و انتقاد، ناراحتی‌ها و نگرانی‌های خود را مطرح می‌کنند. به همین علت

است که مردان هنگام ناراحتی سکوت می‌کنند و به غار تنهایی و خلوت خود فرو می‌روند. در حالی که زنان فکر می‌کنند اگر هر چه سریع‌تر همسر خود را به صحبت درباره مشکل به وجود آمده وادار بکنند، با همفکری قطعاً مشکل برطرف خواهد شد اما این تلاش خانم‌ها غالباً وضعیت را دشوارتر می‌کند.

● زنان ارتباط جزء به کل را بهتر درک می‌کنند، در حالی که این قضیه در مورد مردان برعکس است.

● زنان بیشتر به برقراری ارتباط با دیگران، همکاری و مشارکت، تفاهم و عشق بها می‌دهند، در صورتی که مردان بیشتر به دست یافتن به نتایج، هدف‌ها، مقام و قدرت، شکست دادن حریف و ... علاقه‌مندند.

گفت و گو در کلاس



برخی از حوزه‌هایی که ممکن است در آنها تفاوت‌های روان‌شناختی میان زنان و مردان وجود داشته باشند:

- در سبک‌های برقراری ارتباط و گفت‌وگو
- در روش‌های ابراز یا مدیریت عواطف و هیجان‌ها
- در شیوه‌های حل مسئله، حل تعارض و تصمیم‌گیری
- در شیوه‌های قدردانی و تشکر از دیگری
- در سبک تفکر، کلی‌نگری یا جزئی‌نگری
- در علاقه‌ها و اولویت‌ها

در هر یک از حوزه‌های بالا، چه تفاوت‌هایی میان زنان و مردان می‌توانید ذکر کنید که توجه به آنها برای داشتن ازدواجی موفقیت‌آمیز مهم است؟ برای پاسخ به این سؤال، می‌توانید از تجربه‌هایی که در مورد نحوه برقراری ارتباط میان اعضای خانواده یا اقوام خودتان داشته‌اید، کمک بگیرید.

۱-

۲-

۳-

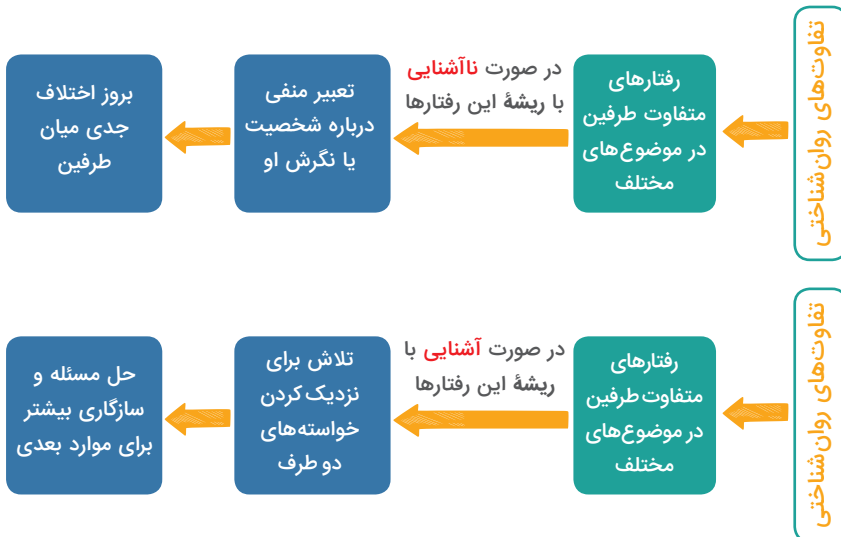
۴-

۵-

۶-



۱. چنان که می‌بینید، اکثر این تفاوت‌ها در موضوع‌های کوچک هستند. اما بی‌توجهی به آنها می‌تواند به مشکلات بزرگ منجر شود زیرا افراد به دلیل ناآگاهی از منشأ رفتارهای طرف مقابل، از آنها تعبیر منفی در مورد شخصیت یا نگرش او می‌کنند. مثلاً خانمی ممکن است فراموش کردن یک تاریخ مهم توسط آقا را، بی‌مسئولیتی یا بی‌محبتی او نسبت به خودش تعبیر کند.



۲. بیان این تفاوت‌ها به معنی تأیید آنها نیست. طرفین همواره باید تلاش کنند، از طرف مقابل شناخت دقیق پیدا کنند، و مهم‌تر از آن، اشتباه‌های واقعی خود را پای تفاوت جنسیتی ننویسند و برخی ویژگی‌های خود را که مخالف خواست طرف مقابل است، به مرور اصلاح کنند.

تفاوت دیدگاه همسران در مورد نقش‌ها در زندگی مشترک

علاوه بر تفاوت‌های روان‌شناختی عمومی میان زنان و مردان، در بسیاری از اختلاف‌های بین

همسران، مسئله اصلی تفاوت دیدگاه زوج در مورد نقش‌ها، انتظاراتها و مسئولیت‌های مربوط به آن نقش‌هاست. در درس چهارم دربارهٔ تعریف نقش‌ها در خانواده و اهمیت آن در تعادل و ثبات خانواده سخن گفتیم. طبیعتاً در یک خانوادهٔ جدید این موضوع از حساسیت بیشتری برخوردار است و زن و مرد باید در مورد نقش جدید خود و همسرشان به دیدگاه مشترکی برسند. این موضوع به سازگاری آنها کمک مهمی خواهد کرد. درست است که در دوران آشنایی قطعاً در این مورد گفت‌وگو کرده‌اند و تفاهم اولیه دارند، اما بازهم وقتی در شرایط واقعی زندگی جدید قرار می‌گیرند، به طور طبیعی ممکن است اختلاف‌هایی بینشان بروز کند. برای درک بهتر این موضوع فعالیت زیر را انجام دهید.

فعالیت کلاسی



۱. ابتدا بنا بر تشخیص معلم، به طور فردی یا در گروه، دو جدول زیر را بر اساس شرایط جدیدی که پس از ازدواج با آن روبه‌رو می‌شوید، تکمیل کنید (در جدول دوم خودتان را به جای همسر آینده‌تان قرار دهید).

من و نقش جدیدم به عنوان همسر

حوزه‌های موجود	مسئولیت‌های قبلی من در مورد ...	مسئولیت‌های جدید من در مورد ...	انتظارات جدید من از ...
خودم	نسبت به خودم شناخت کافی پیدا کنم.	نسبت به ویژگی‌های روان‌شناختی متفاوت در دو جنس، شناخت پیدا کنم.	بر اساس شناخت و آگاهی کسب شده، ...
والدینم			
همسرم			
خانوادهٔ همسرم			
ادارهٔ زندگی			

همسر م و نقش جدیدش

موضوع‌های موجود	مسئولیت‌های قبلی او در مورد ...	مسئولیت‌های جدید او در مورد ...	انتظارات جدید او از ...
من			
والدین من			
اداره زندگی			

۲. درباره نوشته‌هایتان در کلاس گفت‌وگو کنید و به پاسخ پرسش‌های زیر بیندیشید: — به تفاوت‌هایی که میان نظرات افراد مختلف درباره انتظاراتها و مسئولیت‌ها پس از ازدواج وجود دارند، دقت کنید. این تفاوت‌ها چگونه ممکن است باعث اختلاف میان زوج شود و چطور می‌توان این اختلاف‌ها را حل کرد؟ — فکر می‌کنید تا چه حد آنچه در این جدول‌ها نوشته‌اید، با واقعیت منطبق است؟ چه موضوع‌هایی را ممکن است در نظر نگرفته باشید؟

در روایات آمده است که پس از تشکیل مبارک‌ترین پیوند روی زمین که بین دختر رسول خدا ﷺ و علی‌بن‌ابی‌طالب ﷺ شکل گرفت، امیرالمؤمنین ﷺ و حضرت صدیقه ﷺ برای روشن‌تر شدن نقش و مسئولیت‌های خود در زندگی جدید، به پیامبر ﷺ مراجعه کردند و از ایشان خواستند که آنها را در این موضوع یاری کنند. بعد از گفت‌وگو با پیامبر ﷺ قرار بر این شد که مسئولیت کارهای خانه بر عهده حضرت زهرا ﷺ باشد و تمامی کارهای بیرون از خانه را امیرالمؤمنین ﷺ انجام دهند. بعد از این قرار پیامبر به حضرت علی ﷺ فرمودند که تو نیز در کار خانه به همسرت کمک کن. در تاریخ ذکر شده است که هر وقت امیرالمؤمنین ﷺ از کار بیرون از خانه فارغ می‌شدند و به خانه باز



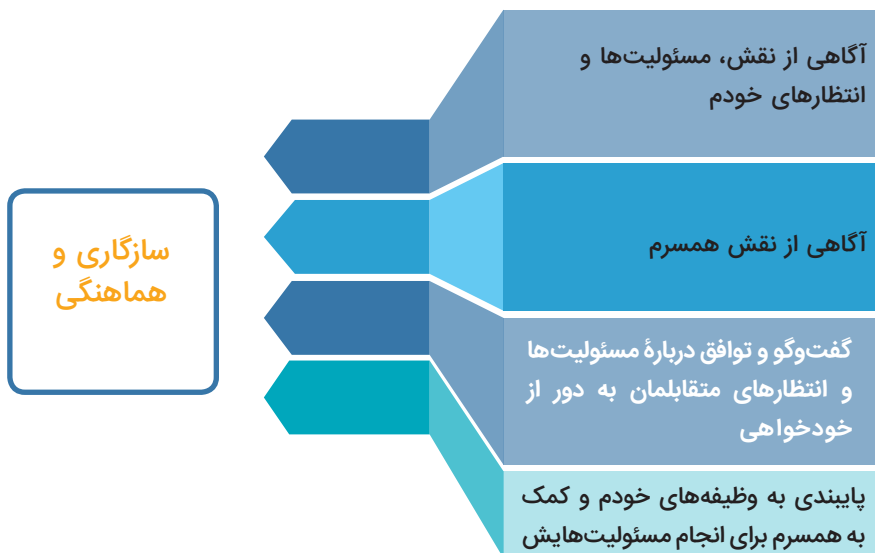
درس زندگی

می‌گشتند، به کمک همسرشان می‌شتافتند و در کار خانه ایشان را یاری می‌کردند؛ از درست کردن آتش و ورز دادن خمیر نان گرفته تا مراقبت از فرزندان و ...



درس زندگی

شکل زیر یک الگوی عملی را برای رسیدن به سازگاری در ازدواج نشان می‌دهد.



نکته



در دین اسلام انجام دادن کارهای خانه فقط وظیفه زن نیست. ممکن است زن و مرد به طور ضمنی یا صریح توافق کنند که مسئولیت اصلی کار خانه به عهدهٔ زن باشد، اما مرد هم وظیفه دارد در حد توان به همسرش کمک کند.



درس زندگی

زندگی مشترک قرارداد تجاری نیست که هرکس فقط در
حیطه تعهدات خودش رفتار کند.
پایه اصلی زندگی گذشت و همکاری است.

فعالیت فردی در کلاس



در جدول زیر برخی از مسئولیت‌های مربوط به یک زندگی جدید آمده است. با اینکه همسران به صورت مستقیم یا غیرمستقیم در همه کارهای خانواده نقش دارند، اما در برخی کارها یک نفر مسئول اصلی و دیگری کمک کننده است. به نظر شما در هر یک از این کارها کدام طرف مسئول اصلی است و در کدام یک هر دو مسئولیت یکسانی دارند؟

ردیف	حوزه‌ها	بیشتر وظیفه زن است	بیشتر وظیفه مرد است	وظیفه هر دو به طور یکسان
۱	رعایت احکام دینی و اصول اخلاقی در خانواده			
۲	انجام کارهای خانه			
۳	کسب درآمد			
۴	مدیریت هزینه‌ها			
۵	برنامه‌ریزی برای ارتباط با خانواده‌ها، خویشاوندان و دوستان			
۶	برنامه‌ریزی تفریح و سرگرمی (اوقات فراغت)			
۷	مراقبت و تربیت فرزند			

			تصمیم‌گیری دربارهٔ موضوع‌های مهم	۸
			حفظ تازگی و جذابیت روابط زناشویی	۹
			ایجاد فضای مناسب برای گفت‌وگو و تعامل با هم	۱۰
			نشان دادن احساسات و عواطف	۱۱

گفت و گو در کلاس



با توجه به آنچه در جدول نوشته‌اید، نظرات یکدیگر را در کلاس مقایسه کنید و ببینید که در چه مواردی باهم تفاوت دارند و ریشهٔ این تفاوت‌ها در چه مسائلی است؟ (می‌توانید تعداد آرای هر بخش را در کلاس جمع بزنید).

دقت در انتخاب همسر ضروری است، اما ازدواج بنای پیش‌ساخته نیست. خانه‌ای است که آجر به آجر آن با تلاش و همکاری زوج جوان روی هم گذاشته و ساخته می‌شود.



درس زندگی



سطح‌های رابطه را از درس اول به خاطر بیاورید. زن و مردی که پس از ازدواج نقش‌های خود را به‌درستی نمی‌شناسند، در واقع در **سطح همکاری** مشکل دارند. پیداست که چنین زوجی نمی‌توانند به سطح‌های بالاتر رابطه برسند.



آگاهی از تفاوت‌های روان‌شناختی زن و مرد و همچنین تفاوت در دیدگاه‌هایمان در مورد مسئولیت‌ها و انتظاراتها در زندگی مشترک، به ما کمک می‌کند تا بعد از ازدواج بتوانیم رابطه خود را به سطح‌های صمیمیت و عشق برسانیم و از آن حفاظت کنیم. حتی در صورتی که طرفین، پیش از ازدواج، مسئله تناسب و کفویت را کاملاً در نظر گرفته و نسبت به هم شناخت کافی کسب کرده باشند، باز هم برای کسب هماهنگی در این مرحله باید تلاش کنند. در درس بعد در مورد راه‌های رسیدن به سازگاری در ازدواج سخن خواهیم گفت.



سوالاتی برای تفکر بیشتر

۱. کدام یک از مسئولیت‌های افراد پس از ازدواج برای شما تازگی خواهند داشت و تا به حال آنها را تجربه نکرده‌اید؟
۲. فکر می‌کنید که چه مقدار زمان نیاز است تا بتوانید در مسئولیت‌های جدید به مهارت برسید و از عهده تمام جوانب آن به خوبی بر بیایید؟ چه عواملی به شما در این مسیر کمک می‌کنند؟
۳. در زندگی اطرافیان خود به چه مواردی برخورد کرده‌اید که بی‌توجهی به تفاوت‌های روان‌شناختی زن و مرد و یا نداشتن درک متقابل از نقش‌های خود، موجب بروز مشکلاتی شده است؟

خود در عجم که من توام یا تو منی!

هم‌سوایی و سازگاری پس

از ازدواج



سؤالات کلیدی

- آیا انتخاب درست و آگاهانه همسر می‌تواند به منزله دست‌یابی کامل طرفین به موفقیت در ازدواج باشد؟ به عبارت دیگر، آیا تلاش برای انتخاب همسری مناسب، برای حفظ و تداوم زندگی مشترک کافی است؟
- زن و شوهر چگونه می‌توانند پس از آغاز زندگی مشترک اختلاف‌های خود را به‌گونه‌ای سازنده حل کنند و از تبدیل آن به معضل جلوگیری کنند؟



• موقعیت

محمدعلی و حمیده هر دو دانشجو هستند. یکی نیم‌سال سوم کارشناسی ارشد و دیگری سال آخر کارشناسی. کارهای متعدد محمدعلی و مسئولیت‌های آنها سرش را به شدت شلوغ کرده و تمام ذهنش را درگیر کرده‌اند. گاهی وقتی همسرش در حال صحبت با اوست،

سؤال‌های بی‌ربطی می‌پرسد که نشان می‌دهد، کاملاً ذهنش درگیر مسئله‌ای دیگر است و حمیده بابت این موضوع خیلی نگران و ناراحت می‌شود. با خودش می‌گوید: «همسرم دیگر مرا دوست ندارد. حتی به حرف‌های ساده من توجه نمی‌کند. قبلاً گاهی فکر می‌کردم او هیچ‌وقت نمی‌تواند همان‌طور که پدرم به مادرم علاقه‌مند است، مرا دوست داشته باشد. چون برعکس پدرم، اصلاً در کارهای خانه هیچ فعالیتی ندارد. اما الان مطمئنم که مشکل ما خیلی جدی‌تر از این حرف‌هاست. او حتی در خانه هم که هست، فکر و ذکرش جایی دیگر است و به حرف‌هایم هیچ توجهی نمی‌کند.»

این فکر و خیال‌ها شدیداً حمیده را درگیر خودشان کرده‌اند و چون امیدهای خودش را بر باد رفته می‌بیند، دیگر مثل گذشته با شور و اشتیاق کارهای خانه را انجام نمی‌دهد. همین موضوع شکایت محمدعلی را در پی داشته است. محمدعلی که از خانواده‌ای مردسالار به زندگی مشترک پا گذاشته است، گاهی به‌عنوان درددل پیش مادرش حرف‌هایی می‌زند: «من حس می‌کنم حمیده در رسیدگی به کارهای خانه به اندازه کافی توجه ندارد و برای من و زندگی مشترکمان اهمیت کافی قائل نیست.»

این درددل‌ها به مرور زمان باعث می‌شوند که مادرشوهر نسبت به عروسش نگاه منفی پیدا کند. احساس کند که حمیده بی‌عرضه یا بی‌توجه نسبت به زندگی است. بنابراین برای نجات زندگی پسر و عروسش، می‌کوشد در کارهای خانه به آنها کمک کند و در هر موقعیتی هم تذکری دربارۀ اینکه چگونه باید خانه‌داری کرد و رسیدگی به خانه و همسر چگونه باید باشد، بیان می‌کند. تلاش مادر محمدعلی برای کمک در کارهای خانه، باعث می‌شود حمیده تصور کند که مادر شوهرش درحال دخالت در زندگی آنهاست و اجازه نمی‌دهد برای خودشان تصمیم بگیرند. در نتیجه سعی می‌کند در مقابل کمک‌های مادر شوهرش مقاومت کند. از طرفی هم تذکرها و نوعی تحقیر خودش می‌داند و پس از مدتی، هر کدام از این تذکرها دلسوزانه مادرشوهرش را با جواب‌های تندی همراه می‌کند.

آنها که تا پیش از آغاز زندگی مشترک، علاقه بسیاری به هم پیدا کرده بودند و احساس می‌کردند هدف‌ها و ویژگی‌های مشترک زیادی دارند، حالا پس از آغاز زندگی مشترک با مشکلات روزافزونی مواجه شده‌اند.



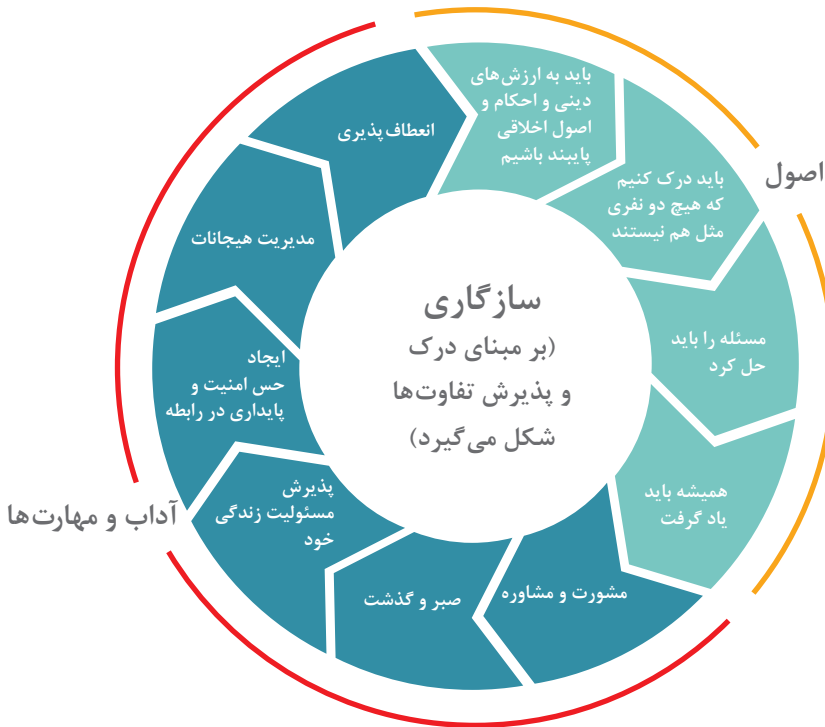
۱. چه مشکلات و مسائلی در روابط این زوج جوان وجود دارند؟
۲. هر کدام از این سه نفر (محمدعلی، مادرش و حمیده) چگونه دربارهٔ این شرایط فکر می‌کنند؟ آیا هیچ کدام از آنها قصد برهم‌زدن یا تضعیف روابط موجود را دارند؟
۳. مسئلهٔ اصلی چیست؟

طرح مسئله



ساختن بنایی مستحکم برای زندگی مشترک، زمانی ممکن می‌شود که همسران (زن و مرد) به هماهنگی و سازگاری برسند. سازگاری به معنی یکسان‌شدن دو طرف یا تلاش برای یکی کردن انتظارات و نیازهای آنها نیست. بلکه به معنی نزدیک‌شدن آنها به هم و مهم‌تر از آن، درک و پذیرفتن وجود تفاوت بین آنهاست. ذکر این نکته بسیار ضروری به نظر می‌رسد که تا پیش از ازدواج و در مرحله‌های انتخاب، فرصت دقت و تصمیم‌گیری برای قبول یا رد ازدواج وجود دارد. اما پس از ازدواج، اصل اساسی پذیرش و سازگاری است. رسیدن به سازگاری و هماهنگی در زندگی مشترک، موضوعی چندجانبه است که به دانش، مهارت و تلاش دو طرف نیاز دارد.

در این درس ابتدا به بیان برخی اصول مهم برای رسیدن به سازگاری و سپس به برخی مهارت‌های لازم برای سازگاری پس از ازدواج می‌پردازیم.



اصولی برای رسیدن به سازگاری

الف) هرچه حق می‌گویید نه هرچه من می‌گویم!

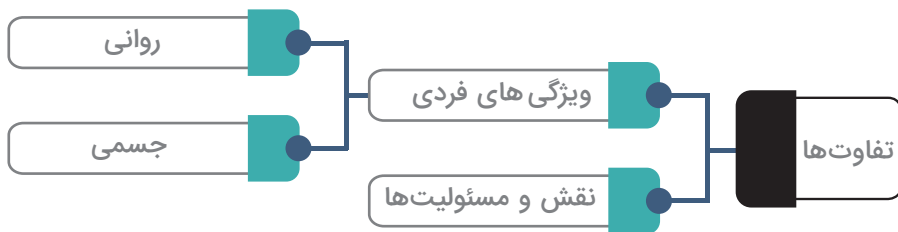
در درس ۱۲ که ملاک‌های ازدواج مورد بررسی قرار گرفتند، بر هماهنگی زوج از نظر اعتقادات و ارزش‌ها تأکید شد. پس از آغاز زندگی مشترک، ملاک بودن ارزش‌های دینی، احکام و اصول اخلاقی اهمیت بالایی دارد، زیرا طرفین در قضاوت‌ها یا تصمیم‌گیری‌های خود به یک معیار مشخص بیرونی نیاز دارند که مورد توافق هر دو باشد. در این هنگام اهمیت وجود هماهنگی ارزشی و اعتقادی بین طرفین آشکار می‌شود. به طوری که اگر معیارهای مشترکی بین آنها وجود نداشته باشد، طبیعتاً در بسیاری از موارد تصمیم‌گیری‌هایشان به بروز اختلاف منجر خواهد شد. نکته مهم دیگر لزوم تعهد و پایبندی دو طرف به این موضوع است که معیارها و اصول دینی و وجدانی را در رابطه با طرف مقابل در نظر بگیرند و تنها به خواسته یا منافع خود توجه نداشته باشند.

وقتی می توانی عیب‌های خودت را تحمل کنی، حتماً خواهی توانست عیب‌های همسرت را هم بپذیری.



درس زندگی

(ب) هیچ دونفری مثل هم نیستند ... چه خوب!



همان‌طور که در درس قبل بیان شد، همسران در ویژگی‌های فردی و نوع نگاهشان به نقش‌ها و مسئولیت‌های خود و یکدیگر تفاوت‌هایی دارند و در صورت عدم درک و پذیرش این تفاوت‌ها، دچار اختلاف می‌شوند. از اصول مهم برای رسیدن به سازگاری در ازدواج، نه تنها لزوم درک این تفاوت‌هاست، بلکه ارزش قائل شدن برای وجود این تفاوت‌ها نیز هست. یکی از دلایل‌هایی که ازدواج می‌تواند به رشد فردی ما کمک کند، تمرین و یادگیری این نکته است که بتوانیم با فرد دیگری که با ما تفاوت‌هایی دارد، کنار بیاییم و از بودن با هم لذت ببریم.

در اصل، زیبایی ازدواج در درک و پذیرش همین تفاوت‌ها نهفته است. جالب آنکه همین درک باعث هماهنگی بیشتر زوج‌ها با یکدیگر و شباهت بیشتر آنها به هم در طول زمان می‌شود. در مقابل، کسانی که از ابتدا تلاش دارند رفتار همسرشان را هرچه بیشتر طبق خواسته‌های خود شکل دهند و بر این باورند که از این طریق زندگی مشترکشان بهبود خواهد یافت، در واقع تمام انرژی و زمان زندگی مشترک خود را صرف مبارزه بر سر تغییر دادن طرف مقابل یا مقاومت در برابر خواسته‌ها و برای تغییر خودشان می‌کنند، در نتیجه دیگر فرصتی برای آرامش یا رشد مثبت در این زندگی برایشان باقی نخواهد ماند.

در زندگی مشترک

اختلاف و
تفاوت
بیشتر



تلاش برای تغییر طرف مقابل مطابق خواست خودم

شباهت و
هماهنگی
بیشتر



احترام به طرف مقابل و درک و پذیرش او

گفت‌وگو در کلاس



به عبارت زیر دقت کنید:
«برای انتخاب فردی که با برخی از معیارهای شما هماهنگی ندارد، هیچ‌گاه خود را با این تصور که او را پس از ازدواج تغییر خواهید داد، فریب ندهید. هیچ‌کسی تغییر نمی‌کند، مگر آنکه خودش بخواهد!»
چه ارتباطی میان انتخاب همسر و اصل پذیرش برای سازگاری در زندگی مشترک وجود دارد؟

نکته



یکی از خطاهایی که معمولاً مردان و زنان هنگام ازدواج مرتکب می‌شوند، این است که دائماً سعی می‌کنند طرف مقابل را کنترل کنند و او را به شکلی که خود دوست دارند، تغییر دهند. درحالی که این رویکرد، عامل بروز بسیاری از اختلاف‌های همسران و نارضایتی از زندگی در میان آنهاست.

پ) حل مسئله، نه تبدیل آن به معضل!

در روابط انسانی، غالباً اینکه یک مسئله به سمت حل شدن برود و یا برعکس به یک بحران تبدیل شود، کاملاً به رویکرد ما بستگی دارد. اگر طرفین در رابطه خود به رویکرد حل مسئله

پایبند باشند، می‌توانند مسائل را به مرور حل کنند. چنین افرادی در قدم اول مسئله را شناسایی می‌کنند. سپس به دنبال تمام راه‌حل‌های ممکن می‌گردند و در نهایت می‌کوشند به بهترین راه‌حل‌های موجود عمل کنند تا مشکل برطرف شود.

پایبندی به این روش یکی از اصول موفقیت در ازدواج است. برای مثال، زن و شوهری که درباره نحوه تنظیم روابطشان با دیگر اعضای فامیل، به اختلاف برمی‌خورند، می‌توانند یا با روش حل مسئله به‌طور منطقی اختلافشان را حل و فصل کنند، و یا به رویکرد تخریب و توهین به یکدیگر روی آورند و مشکلاتشان را روز به روز پیچیده‌تر و به یک بحران جدی تبدیل کنند. پیداست که کدام روش به سازگاری و کدام به اختلاف روزافزون می‌انجامد.

ت) هرچقدر بدانم باز یاد می‌گیرم!

تمام آنچه در این کتاب گفته می‌شود، تنها بخش کوچکی از چیزی است که برای موفقیت در زندگی مشترک لازم است. در واقع برای دستیابی به این هدف لازم است همواره در حال یادگرفتن باشیم و از پرسیدن نهراسیم. مسائل زندگی، ظاهری ساده اما ماهیتی پیچیده دارند و باور به اینکه ما از قبل همه چیز را می‌دانیم، معمولاً مشکل‌ساز است. هرگاه به مشکلی در زندگی برمی‌خوریم، باید احتمال بدهیم که روش درست را نمی‌دانیم. تلاش کنیم آن را یاد بگیریم و از دیگرانی که در آن زمینه علم و صلاحیت دارند، سؤال کنیم. پایبندی به یادگیری دائمی از پایه‌های زندگی موفق است. این یادگیری می‌تواند از تجربه‌های قبلی خودمان، کتاب‌ها، افراد متخصص و سایر منابع در دسترس باشد. برخی از منابع مفید برای مطالعه و یادگیری بیشتر در پایان همین کتاب ذکر شده‌اند.

گفت‌وگو در کلاس



هریک از اصول بالا (الف تا ت) در موقعیت اول درس چه نمودی دارد؟ رعایت آنها چگونه می‌تواند جلوی گسترش مشکل را بگیرد؟

توصیه همیشه امام خمینی علیه السلام به زوج‌های جوان که برای عقد نزد ایشان می‌آمدند، یک جمله بود:

«با هم بسازید.»



درس زندگی

آداب و مهارت‌هایی برای سازگاری

در قسمت قبل برخی از اصولی را برشمردیم که پایبندی به آنها برای سازگاری لازم است. در این قسمت به بررسی برخی آداب و مهارت‌های عملی که به سازگاری میان زوج‌ها منجر می‌شوند، خواهیم پرداخت.

۱. انعطاف‌پذیری: در زندگی مشترک، هنگامی که پای نظرات شخصی در میان باشد، بروز اختلاف قابل پیش‌بینی است. در این حالت، تعارضی میان دو موضوع «ارزش حرف من» و «حس تفاهم و سازگاری» شکل می‌گیرد. بدین ترتیب، اگر یکی از همسران روی حرف خود بایستد و آن را به کرسی بنشاند، اگرچه احساس غرور و بزرگی می‌کند و ظاهراً مبارزه را می‌برد، اما هزینه‌ای که برای این پیروزی می‌پردازد، چیزی جز القای حس نداشتن تفاهم و همدلی به طرف مقابل نیست. در نتیجه، اگر شما می‌خواهید در زندگی مشترک موفق بشوید، فراموش نکنید که رسیدن به نقطه تعادل میان دو نظر، فایده بیشتری برای زندگی آینده شما (در کوتاه‌مدت و بلندمدت) خواهد داشت که راه رسیدن به آن نیز انعطاف‌پذیری در سایه صبوری است. این یک مهارت اساسی و نشانه پختگی فرد در زندگی است. کسی که قادر است از نظر شخصی خود کوتاه بیاید و به نظر طرف مقابلش نزدیک شود، توانایی ایجاد هماهنگی و سازگاری را در زندگی مشترک خواهد داشت.

۲. مدیریت هیجانات: همان‌طور که به خاطر دارید، فکر کردن به پیامدهای یک رفتار (دوگانه انتخاب - پیامد)، تا حد بسیاری می‌تواند از بروز رفتارهایی که عواقب نامطلوبی دارند، جلوگیری کند. اما پایبندی به این روش زمانی که فرد درگیر هیجاناتی نظیر خشم، نفرت، اضطراب و ... می‌شود، بدون داشتن مهارت مدیریت هیجان، دشوار است. چرا که معمولاً هنگام بروز هیجانات شدید، سبک‌های تفکر عاقلانه و یا تفکر منطقی تضعیف می‌شوند و جای خود را به تصمیم‌گیری صرفاً احساسی می‌دهند که محصول آن، بروز رفتاری کاملاً هیجانی با عواقبی نامعلوم خواهد بود. از این رو یکی از اساسی‌ترین مهارت‌ها در تمامی رابطه‌ها، اعم از اجتماعی و خانوادگی، مدیریت هیجان‌هاست که اهمیت آن در ازدواج به صورت ویژه‌ای خودنمایی می‌کند. برای مثال، کنترل خشم یکی از ضروری‌ترین مهارت‌های مدیریت هیجان است.



فرض کنید در خانواده‌ای، بروز یک مسئله موجب خشمگین شدن پدر و مادر خانواده شده است.

● هر یک از آنها چه رفتارهایی را ممکن است نشان دهند و این رفتارها چه اثری بر طرف مقابل یا بر فرزندان می‌گذارد؟

● کدام رفتارها باعث کاهش تنش و کدام باعث افزایش آن می‌شوند؟

● در این شرایط ممکن است افراد در چرخه معیوب رفتارهای تنش‌زا گرفتار شوند. یعنی رفتار نامناسب یک نفر با عکس‌العمل نامناسب فرد دیگر پاسخ داده شود و این عکس‌العمل خود موجب رفتار نامناسب دیگری از طرف اول شود و همین‌طور مشکل شدت پیدا کند. برای برون‌رفت از این چرخه معیوب چه پیشنهادهایی دارید؟

۳. ایجاد حس امنیت و پایداری در رابطه با همسر: یکی از موضوع‌های مهمی که به

ایجاد سازگاری بین همسران منجر می‌شود، وجود احساس امنیت و پایداری در رابطه است. از درس‌های گذشته به خاطر دارید که رابطه امن و پایداری که در ازدواج حاصل می‌شود، تأمین‌کننده نیاز مهم انسان به دلبستگی است. بر این اساس، اگر همسر شما احساس کند که امنیت و پایداری در رابطه‌اش با شما در حد بالایی وجود دارد، خود را برای سازگاری با نقش‌ها، مسئولیت‌ها و انتظارات جدید ناشی از ازدواج آماده می‌کند. القای احساس امنیت و پایداری به طرف مقابل مهارتی است که به رفتار و کلام شما وابسته است. توصیه‌های زیر می‌توانند به رشد این مهارت کمک کنند:

● به صحبت‌های طرف مقابل، خوب گوش کنید. این کار به او حس دیده شدن، مهم بودن و درک شدن می‌دهد.

● به جای انتقاد از طرف مقابل، درباره خودتان صحبت کنید: «من فکر می‌کنم...» یا: «من

ناراحت شدم...»، به جای: «تو این کار را کردی...»، یا: «تو مقصر هستی...»

● احساسات و افکارشان را بیان کنید و از به کار بردن جمله‌های عاشقانه دریغ نکنید.

● شما مهم‌ترین فرد در حفظ احترام و شأن همسران هستید؛ چه زمانی که با یکدیگر هستید و چه در خانواده خود و یا همسران. با رفتار و گفتار خود این را به همه نشان دهید که او محبوب

زندگی شماست و احترام به او برای شما بسیار مهم و جدی است.

- نظافت و آراستگی شما در ظاهر و پوشش نیز به همسران این پیام را منتقل می‌کند که شما برای او احترام و اهمیت ویژه‌ای قائل هستید.

چه موارد دیگری را می‌توانید به این فهرست اضافه کنید؟ درباره آنها فکر کنید.

نکته



قاتلان خاموش رابطه همسران
آنچه احساس امنیت و آرامش میان همسران را تخریب می‌کند.

- توهین، سرزنش و تحقیر

- شکوه و شکایت زیاد

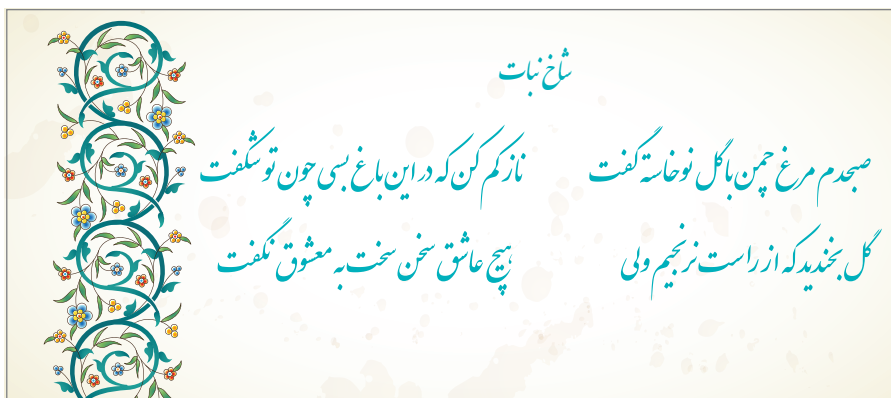
- تهدید و تنبیه

- مقایسه همسر با دیگران

۴. پذیرش مسئولیت زندگی خود: مطمئن باشید هیچ‌کس نمی‌تواند به جای شما مسائل زندگی‌تان را حل کند. اگر هنوز انتظار دارید که والدیتان مشکلات شما را حل کنند، بدین معنی است که از آمادگی کافی برای ازدواج برخوردار نیستید. در صورتی که پس از ازدواج به جای هم‌فکری با همسران و اقدام برای حل مسئله، مشکلات زندگی مشترک خود را برای والدیتان یا دوستان و آشنایان مطرح کنید، نه تنها مشکلی برطرف نخواهد شد، بلکه دیگران دیدگاهی منفی نسبت به شما و همسران پیدا خواهند کرد که موجب تشدید مشکلات در آینده می‌شود.

۵. صبر و گذشت: عفو یا بخشش به معنی انکار خطای طرف مقابل و سرپوش نهادن بر آن، فروبردن خشم و ناراحتی خود و یا تحمل کردن درد و رنج حاصل از آن نیست. بلکه به معنی تغییر نگرش خود نسبت به واقعه ناگوار با هدف کسب آرامش و رهایی خود از هرگونه خشم، اضطراب، نفرت و کینه نسبت به فرد دیگر است. به عبارت دیگر، عفو و گذشت، بیشتر از آنکه به خاطر فرد خطاکار صورت گیرد، به دلیل ارزش قائل شدن برای خود و رسیدن به آرامش درونی واقعی انجام می‌گیرد. تنها در این صورت است که می‌توان گفت، فرد رنج دیده از صمیم قلب، فرد خطاکار را بخشیده و او را عفو کرده است. لازمه گذشت، صبر است، انسان صبور خویشتن داری می‌کند تا طرف مقابل فرصت اصلاح خطای خود را داشته باشد و از قضاوت و تصمیم‌گیری عجولانه خودداری می‌کند. در زندگی زناشویی رویکرد مبتنی بر صبر و گذشت موجب افزایش سازگاری، صمیمیت، احترام و اعتماد بین زوج خواهد شد.

۶. مشاوره و مشورت: برای ارزیابی و حل مشکلاتتان به مشاوران متخصص مراجعه کنید یا از افراد صاحب صلاحیت مشورت بگیرید. در این باره در درس‌های قبل توضیح داده شده است.



گفت و گو در کلاس



فرض کنید در خانواده، برادر یا خواهرتان رفتاری با شما دارد که مورد پسند شما نیست.

الف) شما هریک از این راه‌حل‌ها را در چه شرایطی و برای چه نوع مشکلاتی مناسب می‌دانید؟

- نادیده گرفتن و تلاش برای فراموش کردن
 - انتقام گرفتن
 - حل مسئله و پیشگیری از تکرار آن
- ب) با توجه به مطالب درس پنج، هر راه حل چه پیامدهای کوتاه مدت و بلندمدتی دارد؟
(به پیامدهای مثبت و منفی توجه کنید.)
- پ) موارد بالا تا چه حد به روابط شما با همسر آینده تان قابل تعمیم است؟

نکته



در زندگی زناشویی هم مثل زندگی با خانواده پدری، شرایط متفاوت، راه حل های متفاوتی را طلب می کنند.

جمع بندی



بسیاری از مواردی که در این درس و درس های گذشته مطرح شدند، علاوه بر کمک به تشکیل یک زندگی مشترک موفق در آینده، می توانند به ایجاد تغییرات مثبت در زندگی خانوادگی فعلی شما نیز کمک کنند. آنچه در این درس مرور کردیم، اصول و روش هایی برای دست یافتن به سازگاری و هماهنگی در زندگی مشترک و در خانواده بود. در درس آینده درباره مسائل دیگری که در مدیریت خانواده و سبک زندگی اسلامی - ایرانی اهمیت دارند، بحث خواهیم کرد.

سؤالاتی برای تفکر بیشتر



۱. در زندگی با خانواده فعلی تان کدام یک از اصول و مهارت های سازگاری را رعایت می کنید و در کدام یک ضعف دارید؟
۲. به جز مهارت هایی که در دو درس اخیر به آنها پرداختیم، یادگیری چه دانش ها و مهارت های دیگری برای موفقیت در تشکیل خانواده سالم لازم است؟

من و همسر، شما همه!

مدیریت خانواده



سؤالات کلیدی

- زوج های جوان چگونه می توانند در برقراری رابطه با خانواده های خود، هم حرمت آنها و هم حریم خصوصی زندگی خود را حفظ کنند؟
- رعایت چه الگوها و اصولی در مدیریت اقتصادی خانواده موجب رضایت بیشتر زوج و تحکیم خانواده می شود؟



• موقعیت

حسن و عطیه که هر دو از خانواده ای شلوغ و پرجمعیت بودند، به واسطه اقتضائات زندگی کارمندی و دغدغه های فراوان اقتصادی، فقط جمعه ها می توانستند با هم باشند. در طول هفته هم که دورهمی های خانوادگی شکل می گرفتند، یا نمی توانستند در آنها شرکت کنند و یا برای اینکه فردا به موقع به محل کار خود برسند، باید آنجا را زود ترک می کردند. البته این تنها بخشی از مسئله بود.

بخش دیگر این بود که خیلی وقت‌ها می‌شد که هم از طرف خانواده عطیه و هم از طرف خانواده حسن دعوت می‌شدند. کار زمانی سخت‌تر می‌شد که مناسبتی خاص در پیش بود و پای دوستان دبیرستان و دانشگاه هر دوی آنها هم به جمع دعوت‌کنندگان باز می‌شد. گاهی پیش می‌آمد که در یکی از شب‌های ماه مبارک رمضان، به چند جا دعوت می‌شدند و همه هم توقع داشتند که حتماً این زوج جوان و خوش‌برخورد دعوت آنها را پاسخ بدهند. اما این تازه ابتدای ماجرا بود، چرا که گرچه هر دو شدیداً به دورهمی‌های فامیلی علاقه‌مند بودند، اما عطیه از اینکه آنها زمان کمی را در کنار یکدیگر هستند، شدیداً دلخور و نگران بود. همه این‌ها زمینه بروز اختلاف‌ها را بین آن دو فراهم کرده بود.

اختلاف تا جایی پیش رفت که هر وقت اسمی از مهمانی و دعوت می‌آمد، هر دو برای نرفتن به مهمانی بهانه می‌آوردند و حتی عادت پسندیده هفته‌ای یک‌بار دیدار پدر و مادر هم، غالباً جای خود را به تماس تلفنی می‌داد. این موضوع از طرف حسن شدت بیشتری گرفته بود، چرا که او به دنبال جلب رضایت عطیه و درصدد جبران باهم نبودن‌های سال‌های اخیر بود و از طرف دیگر، نمی‌توانست ساعت‌های کاری خود را محدود کند. بنابراین مجبور بود تا از دیدار مادر، خانواده خودش و همسرش چشم‌پوشد. اما به قول شاعر «از قضا سرکنگبین صفرا فزود»^۱ و تلاش حسن برای جلب رضایت عطیه از طریق کاهش ارتباط با نزدیکان، برعکس باعث شد عطیه نگران آینده رابطه خودش با حسن شود. استدلال او این بود: «تو که انقدر راحت از مادرت که یه عمر برات زحمت کشیده و تو رو بزرگ کرده می‌گذری چند سال دیگه با من چیکار می‌کنی؟!»

گفت و گو در کلاس



۱. چه مسئله‌ای باعث بروز اختلاف میان حسن و عطیه شده بود؟
۲. آنها چگونه می‌توانند این مسئله را حل کنند؟
۳. مسئولیت هر یک از آنها در حل این مسئله چیست؟

۱. مصرعی از مولوی. کنایه از کاری است که برای حل یک مسئله انجام می‌دهند، اما نه تنها مسئله را حل نمی‌کند، بلکه آن را تشدید می‌کند.



قبلاً اشاره کردیم که آغاز زندگی مشترک، شروع ساختن یک بنای ارزشمند به نام «خانواده جدید» است. در اینجا ست که مسئله‌ای به نام «تدبیر زندگی» و «مدیریت خانواده» اهمیت می‌یابد و نقش کلیدی پیدا می‌کند. مدیریت خانواده شامل مشخص کردن نقش‌ها، قواعد و روابط درون خانواده، تنظیم ابعاد اقتصادی و روابط خانواده با دیگران است.

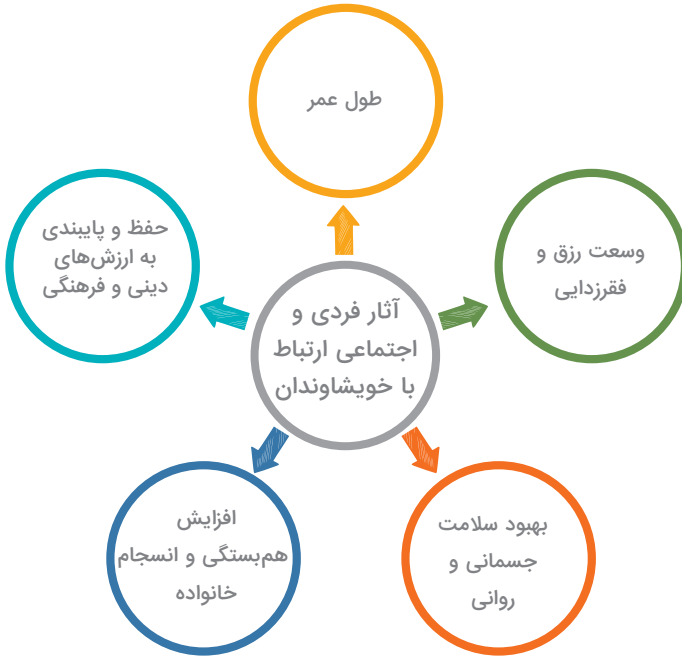
پرداختن به همه ابعاد مدیریت خانواده در ظرفیت این کتاب نیست، اما با توجه به اهمیت این موضوع در شکل‌گیری و دوام خانواده موفق، در درس‌های گذشته به مسئله روابط درون خانواده پرداختیم و در این درس و درس بعدی به سه جنبه دیگر از آن، یعنی مدیریت روابط با دیگران، اقتصاد خانواده و تربیت فرزندان می‌پردازیم. توجه داشته باشید که آنچه در اینجا بیان می‌شود، تنها مقدمه‌ای برای موضوع است و به منظور موفقیت در آن، به مطالعه و یادگیری دائمی نیاز دارید.

خانواده و مدیریت روابط با دیگران

در درس‌های قبل گفته شد که روابط مؤثر بر خانواده جدید، تنها رابطه زن و شوهر نیست، بلکه روابط با اطرافیان را نیز شامل می‌شود. این روابط و چگونگی آنها، تأثیر بسیار مهمی بر کیفیت زندگی زوج جوان می‌گذارد. زن و شوهر از سویی باید به روابط خانوادگی، هم به عنوان یک نیاز روانی و اجتماعی و هم به دلیل اهمیت صله ارحام توجه کنند، و از سوی دیگر، باید بتوانند مرز میان خانواده جدید خود با دیگران را حفظ کنند تا گرفتار مشکل حسن و عطیه که در ابتدای درس به آن اشاره کردیم، نشوند.

در همه ادیان الهی - به ویژه در اسلام، زیر عنوان «صله ارحام» - بر ارتباط با اقوام و بستگان و توجه به ایشان، تأکید فراوانی شده است. صله رحم که به معنی پیوند و ارتباط با خویشان است، می‌تواند تأمین‌کننده نیازهای اساسی روانی انسان، مانند نیاز به برقراری روابط اجتماعی باشد. حفظ پیوندهای خانوادگی آثار معنوی و اخروی بسیاری در پی دارد، و به سلامت روان افراد نیز کمک می‌کند. معاشرت‌های خانوادگی سالم، به کاهش احساس تنهایی در افراد می‌انجامد و در بسیاری از موارد، به ویژه هنگامی که مشکلات و پیشامدهای ناگوار بروز می‌کنند، موجب افزایش حمایت و همدلی میان نزدیکان می‌شوند و در نتیجه تأثیری مثبت بر هویت و احساس خودارزشمندی افراد خواهند داشت.

برخی آثار فردی و اجتماعی ارتباط با خویشاوندان



اهمیت صلۀ ارحام در روایات معصومین علیهم‌السلام :

۱. پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم : صدقۀ بجا، انجام اعمال نیک، نیکی به پدر و مادر و صلۀ رحم، بدبختی را به سعادت تبدیل، عمر را زیاد و از پیشامدهای بد جلوگیری می‌کند.^۱

(نهج الفصاحه، حدیث ۱۸۶۹)

۲. امام علی علیه‌السلام : صلۀ رحم، نعمت‌ها را فراوان می‌کند و سختی‌ها را از بین می‌برد.^۲

(غررالحکم، ج ۵۸۳۶)

۳. امام صادق علیه‌السلام : بهترین صلۀ رحم، خودداری از آزار و اذیت خویشاوندان است.^۳

(بحارالانوار، ج ۷۴، ص ۸۸، ح ۱)



درس زندگی

۱. الصَّدَقَةُ عَلَى وَجْهَيْهَا وَ اصْطِنَاعُ الْمَعْرُوفِ وَ بِرُّ الْوَالِدِينَ وَ صَلَّةُ الرَّحِمِ تَحْوِلُ الشَّقَاءَ سَعَادَةً وَ تَزِيدُ فِي الْعُمُرِ وَ تَقِي مَصَارِعَ السُّوءِ

۲. صَلَّةُ الرَّحِمِ تُدْرِي النَّعْمَ وَ تَدْفَعُ النَّقَمَ

۳. أَفْضَلُ مَا يَوْصَلُ بِهِ الرَّحِمُ كَفِّ الْأَذَى عَنْهَا

چنان که گفته شد، در بافت فرهنگی جامعه ما، پیوند زوج به عنوان پیوند دو خانواده تلقی می‌شود و بنابراین ارتباط با خانواده‌های طرفین در زندگی مشترک نقش مهمی دارد. اما رابطه زوج با خانواده‌های یکدیگر می‌تواند برای زندگی مشترک آنها سازنده و یا آسیب‌رسان باشد. این موضوع بستگی دارد به اینکه آنها از چه الگویی در این روابط پیروی می‌کنند و مرز میان خود و دیگران را چگونه تعریف می‌کنند.

همان‌طور که در شکل زیر ملاحظه می‌شود، خانواده زوج جوان، از پیوند خانواده‌های اولیه طرفین با یکدیگر شکل می‌گیرد. طی این پیوند، ارتباط میان خانواده اولیه با زوج جوان همچنان پابرجا می‌ماند. اما دختر و پسر، پس از ازدواج باید وفاداری و تعلق بیشتری به خانواده جدید مشترکشان داشته باشند. چنانچه هریک از زوج، توجه به خانواده اولیه خود را نسبت به همسر، در اولویت قرار دهند و رفتارهایی از قبیل طرفداری بی‌منطق و متعصبانه از خانواده اولیه خود، ملاقات‌های مکرر با آنها بدون آگاهی همسر، و... را بروز دهند، این امر به شکل‌گیری نارضایتی و مشاجره‌های زناشویی بین آنان منجر خواهد شد.



مدل وضعیت ازدواج در جامعه ایران (جراعی، ۱۳۹۳: صفحه ۸۴)

برای جلوگیری از بروز چنین مشکلاتی می‌توان به طور خلاصه به این سه عامل توجه کرد: مرز منعطف، پیوستگی و اتحاد. این عوامل از بروز تنش‌ها و تعارض‌ها میان زوج، در مورد رابطه آنان با خانواده‌های اولیه‌شان پیشگیری می‌کنند. هریک از این عوامل در ادامه شرح داده شده‌اند.

۱. مرز منعطف: مرز منعطف بدین معنی است که پس از ازدواج، افراد باید با خانواده اولیه خود مرزی مشخص اما منعطف ایجاد کنند. در نتیجه این امر، زوج ضمن حفظ ارتباط مطلوب با خانواده‌های خود، از استقلال رأی و عقیده در تصمیم‌گیری‌ها نیز برخوردار هستند. نکته مهم در این رابطه آن است که زن و شوهر، هر دو در ایجاد و حفظ این مرز با خانواده اولیه خود مسئول‌اند.

ایجاد چنین مرزی، برای مثال نیازمند توافق زوج بر سر این موضوع است که کدامیک از مسائل و مشکلات و به طور کلی اطلاعات زندگی مشترک خود را می‌توانند به خانواده‌های اولیه خود منتقل کنند؛ طوری که تعادل میان حفظ احترام خانواده اولیه و حفظ حریم خانواده خودشان رعایت شود. باید توجه داشت که رعایت احترام والدین هر دو طرف در هر شرایطی ضروری است و عامل مهمی برای سعادت‌مندی و همچنین پایداری ازدواج به شمار می‌رود.

۲. پیوستگی: پیوستگی به این معناست که پس از ازدواج، هریک از زوج، عضو جدیدی از خانواده همسر خود محسوب می‌شود و به آن تعلق دارد. از این رو، خانواده همسر باید نسبت به این عضو تازه، همچون دیگر اعضا، حالت پذیرش و حمایت داشته باشند و با او روابط گرم و محبت‌آمیزی برقرار کنند. به طوری که فرد، در روابط خود با آنان، دچار این احساس نشود که خانواده همسرش نسبت به او رفتار تبعیض‌آمیزی دارند و یا از ورود او به این خانواده ناراضی هستند. هریک از دو طرف باید برای پذیرفته شدن همسرش در خانواده اولیه خود تلاش کند.

۳. اتحاد: منظور از اتحاد، حضور زن و شوهر در یک گروه متحد و در نظر گرفتن منافع مشترک در مقابل دیگران است. زوج جوان می‌باید مانند یک تیم عمل کنند و مانند اعضای یک تیم، مسئولیت‌ها و وظیفه‌های مشخصی در جهت دستیابی به یک هدف مشترک داشته باشند. این شرایط تنها در صورتی محقق خواهد شد که زوج با یکدیگر رابطه‌ای توأم با صمیمیت، حمایت و درک متقابل داشته باشند. تعیین نقش‌ها و انتظارات و مسئولیت‌های مربوط به آنها (که در درس چهارم به آن پرداختیم) در این موضوع بسیار اهمیت دارد. بدیهی است که منظور از این اتحاد، مقابله و ایجاد تعارض با خانواده‌های اولیه یا سایر اطرافیان نیست، بلکه هویت دادن و توجه به خانواده جدید است.

نکته



قبلاً درباره کمک زوج به یکدیگر برای موفقیت در مسئولیت‌ها صحبت کردیم. نباید فراموش کرد که یکی از مهم‌ترین مسئولیت‌های هر انسانی، توجه و محبت به والدین است.



- بر مبنای آنچه گفته شد، برای برقراری رابطه‌ای موفق و مؤثر میان زوج و خانواده‌های آنها، می‌توان اصولی تعیین کرد که برخی از آنها عبارت‌اند از:
- رعایت احترام و توجه به خانواده خود و خانواده همسر در همه حال؛
 - رعایت حقوق والدین دو طرف؛
 - پایبندی به مرزها و حدود شرعی و اخلاقی در روابط با دیگران (از جمله محرم و نامحرم و رعایت حیا و عفاف)؛
 - نوشتن اشتباه‌ها و رفتارهای نادرست خانواده همسر به پای همسر خود؛
 - رعایت انصاف در قضاوت درباره خانواده طرف مقابل؛
 - مطرح نکردن مشکلات و اختلاف‌های زندگی زناشویی در خانواده‌های اولیه (در عوض مشورت و مشاوره با افراد ذی صلاح)؛
 - مقایسه نکردن خانواده و اقوام خود با خانواده و اقوام طرف مقابل و سرزنش او (یا آنها)، و در عوض تلاش برای درک و پذیرش تفاوت‌ها، میان خانواده خود و خانواده طرف مقابل؛
 - بیان و تأکید بر نقاط قوت طرف مقابل در حضور خانواده همسر و خانواده خود؛
 - برهیز از بدبینی و منفی‌نگری در مورد خانواده همسر.



علاوه بر مدیریت روابط با خانواده‌ها، تنظیم روابط با دوستان و اطرافیان هم بسیار مهم است. روابط پیش از ازدواج هریک از دو طرف با دوستان، نه می‌تواند به شکل قبلی ادامه یابد و نه باید الزاماً به کلی قطع شود. رسیدن به یک تعادل معقول در این بین، به هم‌فکری همسران با هم و کمک آنها به یکدیگر نیاز دارد. اما همواره باید اولویت را به خانواده جدید داد که مثل نهال نوپایی است و به رسیدگی و توجه نیاز دارد.

فعالیت گروهی در کلاس



در اینجا نمونه‌ای از روابط همسران را با خانواده‌های اولیه خود که موجب بروز اختلاف و درگیری خانوادگی شده است، آورده‌ایم. این زوج اخیراً برای حل مشکلات خود به یک مشاور خانواده مراجعه کرده‌اند. در گروه خود به بررسی این مورد بپردازید و پاسخ سؤال‌ها را به کلاس گزارش دهید.

لیلا و امیرعلی

لیلا و امیرعلی حدود یک سال و نیم است که با هم ازدواج کرده‌اند. آن دو زندگی خوب و آرامی با یکدیگر داشتند، اما سه ماه پیش، امیرعلی به علت تعدیل نیرو در محل کار خود، شغلش را از دست داد و به دنبال یافتن شغلی مناسب بود. آنها با هم قرار گذاشته بودند تا امیرعلی شغل جدیدی نیافته است، این جریان را بین خود ننگه دارند. اما پدر و مادر لیلا متوجه ناراحتی و افسردگی او شدند و در نهایت لیلا به اصرار مادرش، مشکل را با او در میان گذاشت. یک هفته بعد، پسر عموی لیلا که مدیریت یک شرکت بزرگ را برعهده دارد، طی یک تماس تلفنی، امیرعلی را برای کار در شرکت خود دعوت کرد. همین موضوع موجب شد، میان او و لیلا شکراب شود. چون طبق قول و قرار قبلی‌شان، امیرعلی دوست نداشت کسی، علی‌الخصوص خانواده همسرش، به این موضوع پی‌ببرد. اما لیلا معتقد بود که اگر هنگام بروز مشکلات از والدین خود تقاضای کمک کنند، حتماً مسائل آنان برطرف خواهد شد. به همین دلیل هم امیرعلی باید قدر پدر و مادر او را بداند که همیشه به فکر آنها هستند.

امیرعلی که به شدت از دست لیلا عصبانی و گله‌مند بود، پیشنهاد کاری پسرعموی او را رد کرد و با سخنانی نه چندان شایسته، با او برخورد کرد. این جریان که به گوش لیلا رسید، دعوای سختی بین او و امیرعلی در گرفت و اوضاع از آنچه که بود بدتر شد. در نهایت آنها تصمیم گرفتند، برای اصلاح رابطه آسیب دیده‌شان به یک مشاور خانواده مراجعه کنند.



۱. لیلا و امیرعلی کدام یک از اصول برخورد مناسب همسران با خانواده‌هایشان را زیر پا گذاشته‌اند و به کدام یک از عوامل ارتباط زوج با خانواده‌های اولیه خود بی‌توجهی کرده‌اند؟

۲. آنها چگونه می‌توانند مشکل پیش آمده را حل و از تکرار آن پیشگیری کنند؟



سخنات

چو شبنمی است که بر بحر می‌گذرد رمی

قیاس کردم و تدبیر عقل در ره عشق

اقتصاد خانواده و سبک زندگی مبتنی بر قناعت

اقتصاد خانواده و مدیریت صحیح آن موضوعی است که مستقیماً با رضایت از زندگی در افراد و سطح رضایتمندی زناشویی در ارتباط است. از این رو اهمیت بسزایی دارد. بسیاری از ما، در مقابل برخی کالاها یا خدماتی که به وسیله تبلیغات جذاب عرضه می‌شوند، تسلیم می‌شویم؛ چرا که در آن لحظات به آن کالا احساس نیاز می‌کنیم. اما در واقعیت، بین نیاز و خواسته تفاوت زیادی هست. برای مثال، آب نیاز ماست ولی نوشابه خواسته ما. اما در تبلیغات، این محصول به عنوان یک نیاز مطرح می‌شود و در نتیجه ما را به مصرف آن تشویق می‌کنند. ما قادر هستیم با انتخاب سبک زندگی مناسب، برای بهبود کیفیت زندگی، از برخی خواسته‌های خود چشم‌پوشیم و در عوض به نیازهایمان بپردازیم.

سبک زندگی در تأمین معاش خانواده بسیار مؤثر است. مرد و زن در «خانواده مصرف‌گرا» همیشه به دنبال به دست آوردن منابع مالی بیشتر برای تأمین خواسته‌ها (و نه نیازها) هستند. برای چنین خانواده‌ای به مرور کسب درآمد بیشتر به اولویت اصلی زندگی تبدیل می‌شود و خواسته‌های بی‌پایان خانواده، فرصتی برای احساس رضایت از زندگی مشترک و احساس خوش‌بختی باقی نخواهد گذاشت.

اما زن و مرد در «خانواده قانع»، به واسطه قناعت خود، احساس رضایت بیشتری از زندگی دارند و برای افزایش صمیمیت و ارتباط عمیق‌تر در خانواده تلاش می‌کنند. چنین خانواده‌ای از ساده‌ترین امکانات و فرصت‌ها برای داشتن اوقاتی رضایت‌بخش در کنار هم استفاده می‌کند. ویژگی قناعت باعث می‌شود، به جای اینکه خود را همواره در یک رقابت بیجا و بی‌پایان بر سر مادیات - که عامل ایجاد اضطراب و افسردگی است - درگیر کنند، به آنچه دارند قانع باشند و از آن لذت ببرند. در چنین سبکی از زندگی است که درآمد حلال و هزینه به دور از اسراف محوریت پیدا می‌کند. زن و مرد به دنبال افزایش درآمد خود از هر طریقی نمی‌روند و برکت در زندگی ایشان نمود پیدا می‌کند.

یک نمونه واقعی

من سال‌ها در تهران زندگی کرده بودم. تابستان امسال با خانواده به یک میهمانی در یکی از روستاهای گیلان آمدیم و بعد از یک شب استراحت و تجربه آرامش روستا، من و همسرم به هم نگاه کردیم و گفتیم اینجا چقدر برای زندگی مناسب است. همه چیز ساده و بی‌تکلف و دلپذیر. برای همین همسرم پیشنهاد کرد، بعد از بازنشستگی برای زندگی به اینجا بیاییم. داشتم فکر می‌کردم که بازنشستگی یعنی چه و من کی بازنشسته می‌شوم، به یاد کلاس‌های درسم افتادم.

در کلاس‌های «طراحی مسیر زندگی» به دانشجویان می‌گویم، شاید کارهایی را که برای بعد از بازنشستگی گذاشته‌اید، همین حالا هم بتوانید انجام دهید. همان لحظه بحث به این سمت پیش رفت که چه مانع‌هایی برای اجرایی کردن ایده مهاجرت به روستا داریم که لازم است آنها را برطرف کنیم و چرا الان مهاجرت نکنیم. وضع ادامه کار، فعالیت‌های اجتماعی، کسب درآمد، مدرسه بچه‌ها و خیلی چیزهای دیگر را بررسی کردیم و دو طرف ترازوی نامتعادل زندگی در تهران را با زندگی در یک روستا در شمال ایران مقایسه کردیم.

از روز میهمانی در گیلان تا روز سکونت در روستا حدود ۲۸ روز طول کشید. همان

روز اطراف را گشتیم و پرس و جو کردیم و ۱۰ روز بعد دوباره با خانواده به روستا آمدیم تا شرایط را بیشتر بررسی کنیم؛ مدرسهٔ بچه‌ها، نحوهٔ زندگی در روستا و مشکلات و خوبی‌های این سبک زندگی را. بعد از آن بچه‌ها مدام بررسی می‌کردند که این مهاجرت چه خوبی یا سختی‌هایی برای آنها دارد. در مجموع به این نتیجه رسیدیم که اگر مبنای زندگی خود را قناعت قرار دهیم و از بعضی امکانات مادی زندگی در شهر بزرگ چشم‌پوشی کنیم، می‌توانیم رضایت و آرامش زندگی در روستا را به دست آوریم. پس کفهٔ ترازو به سمت روستا سنگین‌تر و تصمیم مهاجرت قطعی شد.

ما پنج روز صبح تا شب درب تمام خانه‌های روستاها را تک‌تک زدیم و از ساکنان سراغ خانه‌ای را برای اجاره گرفتیم، ولی خانه‌ای پیدا نشد. کم‌کم داشتیم ناامید می‌شدیم و احساس می‌کردیم که بالاخره قسمت نبود، تا اینکه عصر روز پنجم، یکی از املاکی‌ها گفت خانه‌ای با ۱۰ هزار متر حیاط را برای اجاره به بنگاه سپرده‌اند. من و همسر به یکدیگر نگاه کردیم. می‌دانستیم که امکان اجارهٔ چنین خانه‌ای برای ما وجود ندارد، ولی مشتاق بودیم که خانه‌ای با این مشخصات را ببینیم.

هزینهٔ رهن خانه در روستاهای شمال بسیار کمتر از یک آپارتمان در تهران است. صاحب‌خانه که تا آن لحظه مستأجر پیدا نکرده بود، با ما کنار آمد و با قیمت مناسبی مستأجر خانهٔ رؤیایمان شدیم. حالا هر روز بچه‌ها با طبیعت سر و کار دارند و تعامل خوبی با آن پیدا کرده‌اند. مه صبحگاهی جایگزین دود شده و صدای بوق خودرو و ترافیک در کار نیست. دیگر خبری از زندگی پر زرق و برق و اضطراب شهری نیست. همه چیز بسیار ساده شده است و دوست‌داشتنی.^۱



۱- برگرفته از مصاحبه با «محمدعلی اسماعیل‌زاده» که در آستانهٔ ۴۰ سالگی به همراه همسر و ۶ فرزندش از تهران به خانه‌ای زیبا و با صفا در روستا کوچ کردند



درآمد کم یا زیاد، به تنهایی مخرب یا تقویت کننده صمیمیت بین زوج نیست. ممکن است صمیمیت در خانواده‌ای که از نظر رفاه در شرایط مطلوبی نیستند، بسیار بیشتر از خانواده‌ای باشد که سطح رفاهی بالایی دارند. گاه زوج‌هایی که باهم مشکل دارند، عامل این مشکل را کمبودهای اقتصادی تلقی می‌کنند، اما پس از بررسی مشخص می‌شود که ریشه مسئله، جای دیگری است و کمبود اقتصادی تنها یک بهانه است. مثلاً زنی که از بی توجهی و کمبود محبت همسرش شکایت دارد، ممکن است با بیان خواسته‌های زیاد مادی، به دنبال جبران این بی توجهی باشد. طبیعتاً مرد توان برآوردن این خواسته‌ها را ندارد و اختلاف میان آنها بالا می‌گیرد. در اینجا ابتدا به نظر می‌رسد که کمبود مادی عامل ایجاد اختلاف است، در صورتی که عامل اصلی بروز اختلاف، کم توجهی همسران به یکدیگر است.

نکاتی درباره مدیریت درآمد و هزینه در زندگی

۱. توجه به دوگانه انتخاب - پیامد: در درس پنجم به اهمیت این دو گانه در تصمیم‌گیری‌ها پرداختیم. بر همین اساس، در هر تصمیم اقتصادی که ما برای خانواده می‌گیریم باید به پیامدهای کوتاه مدت و بلندمدت آن توجه داشته باشیم. ممکن است هزینه‌ای در کوتاه مدت اثر خوبی داشته باشد، اما ما را از هزینه‌های مهم‌تری که در آینده به آنها نیاز پیدا می‌شود، بازدارد. برعکس، مواردی مثل استفاده مناسب از بیمه‌ها، نمونه‌ای از آینده‌نگری در مدیریت اقتصادی است.

۲. توجه به انتخاب عقلانی به جای احساسی: در درس پنجم درباره اهمیت پرهیز از انتخاب‌های احساسی سخن گفتیم؛ موضوعی که در مدیریت هزینه‌های خانواده هم نقش بسزایی دارد. زن و مردی که در مورد هزینه‌های زندگی خود به صورت عقلانی و براساس مشورت با یکدیگر تصمیم می‌گیرند، به مرور نسبت به هم اعتماد بیشتری کسب می‌کنند و در نهایت احساس رضایت بیشتری از زندگی با هم خواهند داشت.

۳. تنظیم و رعایت الگوی صحیح مصرف از ابتدای زندگی: اگر زن و شوهر از ابتدای زندگی در مورد شیوه و علت‌های هزینه‌های زندگی خود به توافق برسند و درآمد خود را براساس

الگویی منطقی و پذیرفته شده هزینه کنند، با این کار، چارچوب مناسبی را برای ادامه زندگی خود پایه‌ریزی کرده‌اند. مثلاً کسی که در ابتدای زندگی بدون حساب و کتاب هر چیزی را که دوست دارد می‌خرد، این پیام را به صورت ضمنی به همسرش منتقل می‌کند که تو هم باید بتوانی هرچه دوست داری، در هر زمان و با هر قیمتی، بخری. این موضوع طبیعتاً احساس سیری ناپذیری و نیاز کاذب به مصرف کردن در دو طرف ایجاد می‌کند و عامل نارضایتی دائمی آنها خواهد شد. از طرف دیگر در مورد استفاده از ابزار و لوازم زندگی (کالاهای غیرمصرفی)، همت و دقت شما در نگهداری و تعمیر، و مواظبت از آنها، همسران را هم در این زمینه حساس خواهد کرد، او هم خود را مسئول حفظ و نگهداری از لوازم زندگی خواهد دانست و همین‌الگو باید به فرزندان نیز آموزش داده شود.

گفت‌وگو در کلاس



۱. مدیریت اقتصادی و سبک زندگی مبتنی بر قناعت چه تأثیری بر افزایش صمیمیت در خانواده دارد؟
۲. تلاش برای کسب درآمد بیشتر تا چه میزان قابل قبول است؟ چه محدودیت‌هایی در این زمینه وجود دارد؟

جمع‌بندی



اتحاد و هماهنگی میان زوج برای بقای زندگی مشترک و مدیریت خانواده امری ضروری است. مدیریت خانواده جنبه‌های متفاوتی دارد، از جمله تنظیم روابط با اطرافیان و ایجاد شرایطی که در آن، حریم خانواده و حرمت دیگران به‌درستی حفظ شود. موضوع دیگری که در مدیریت خانواده اهمیت دارد، مدیریت اقتصادی خانواده است. زندگی مبتنی بر قناعت و کسب حلال می‌تواند آرامش و رشد پایدار را برای خانواده به ارمغان بیاورد.



سوالاتی برای تفکر بیشتر

۱. نحوه ارتباطات خانواده شما با اقوام و آشنایان چگونه است؟
۲. شما برای مدیریت مالی زندگی آینده خود چه هدف‌هایی را در نظر گرفته‌اید و سبک زندگی خود را بر چه اساسی تنظیم خواهید کرد؟ قصد دارید از چه شیوه‌هایی در برنامه‌ریزی برای افزایش درآمد حلال و مدیریت هزینه‌های زندگی استفاده کنید؟
۳. تا چه حد برای رفع آثار حوادث غیرمترقبه بر شرایط اقتصادی خانواده آمادگی دارید؟ آیا با پوشش‌های بیمه‌ای آشنا هستید؟

از فضل پدر (ومادر) تو راحه حاصل؟

تربیت فرزند



سؤالات کلیدی

- ضرورت فرزندآوری چیست و چه نتایجی دارد؟
- چه رویکردی برای تربیت فرزند کارآمدتر و مؤثرتر است؟

طرح مسئله



یکی از هدف‌های اصلی تشکیل خانواده برای اغلب انسان‌ها، فرزندآوری و تداوم نسل است. تداوم نسل چه به لحاظ فردی و چه به لحاظ اجتماعی اهمیت بالایی دارد. در تفکر اسلامی از فرزند با عنوان «هدیه» و «امانتی» بزرگ یاد شده است، و دختر و پسر بودن آنان نیز در پیشگاه الهی تفاوتی با یکدیگر ندارد (آیات ۴۹ و ۵۰ سوره شوری). آنچه که در اسلام بر آن تأکید شده، ضرورت تلاش همسران برای تربیت فرزندان صالح است و بر این اساس، فرزنددارشدن نیازمند برنامه‌ریزی، یادگیری اصول تربیتی و کسب شایستگی‌های روانی توسط همسران پیش از اقدام برای آن است. به ویژه وجود رابطه خوب میان همسران – که در درس‌های پیشین مورد بحث قرار گرفت – لازمه ایجاد محیط مناسب برای تربیت فرزندان است.

اهمیت فرزندآوری

اغلب انسان‌ها به طور فطری دوست دارند که فرزندان شایسته و نیکوکار داشته باشند.

خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید :

«وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَرْوَاحِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا»

«و [مؤمنین] کسانی هستند که می‌گویند : پروردگارا! به ما از همسران و فرزندانمان آن ده که مایهٔ روشنی چشمان [ما] باشد و ما را پیشوای پرهیزکاران قرار ده» (سورهٔ فرقان، آیه ۷۴).

براساس تفسیر نور، این آیه دربرگیرندهٔ پیام‌های زیر است:

● انسان در برابر همسر و فرزند و نسل خود متعهد است و باید برای عاقبت نیکوی آنها تلاش و دعا کند.

● در تربیت علاوه بر علم و تلاش باید از خدا نیز کمک خواست.

● فرزند صالح، نور چشم است.

● تشکیل خانواده، داشتن همسر و فرزند و دعا برای به دست آوردن آنها، مورد توجه اسلام قرار دارد.

از دیدگاه دینی، فرزندان صالح از جمله بهترین «باقیات الصالحات» برای پدر و مادر هستند که کارهای نیک ایشان موجب ثواب برای والدین است. تجربه‌های بشری و مطالعات دانشمندان نیز آثار گوناگونی را برای فرزندآوری بیان می‌کنند؛ از جمله :



اهمیت فرزندپروری

این روزها به هر کتاب فروشی که سر بزنید، چشمتان به ده‌ها عنوان کتاب از نویسندگان ایرانی و خارجی درمورد روش‌های تربیت فرزند می‌افتد. اگر صفحه‌های اول آنها را ورق بزنید، متوجه می‌شوید که هر کدامشان ادعا می‌کنند، چنانچه والدین به توصیه‌های نویسنده کتاب توجه کنند، قطعاً مشکلاتشان با فرزندان از بین خواهد رفت. نظر شما درمورد این قضیه چیست؟ شما اگر روزی صاحب فرزند شوید، از چه روشی استفاده خواهید کرد؟ صرفاً از همان شیوه‌ای که والدینتان در مورد شما استفاده کرده‌اند، بهره می‌گیرید یا ترجیح می‌دهید که با مطالعه و بررسی، و مشورت با دیگران، فرزند خود را تربیت کنید؟

به‌طور قطع هیچ دانشمند و محقق، حتی با در اختیار داشتن بیشترین امکانات و تجهیزات، نمی‌تواند همه این روش‌ها را مورد آزمایش و مقایسه قرار دهد و به این نتیجه برسد که کدام یک از آنها باید به عنوان مؤثرترین و جامع‌ترین شیوه تربیت فرزند مورد استفاده والدین در سراسر دنیا قرار گیرد. چرا که اصولاً تربیت و پرورش انسان‌ها به چارچوب‌های مذهبی، فرهنگی، اجتماعی و اخلاقی درون جامعه وابسته است. از این رو می‌توان گفت که گرچه برخی اصول کلی و جامع برای تربیت فرزند وجود دارند که در همه جای دنیا با هر دین و آیین و فرهنگی مشترک و قابل اجرا هستند، اما بسیاری از روش‌ها با توجه به تفاوت چارچوب‌های گفته شده در بالا، و همچنین ویژگی‌های فردی، اعم از توانایی‌های جسمانی و ذهنی و نیازهای متفاوت انسان‌ها، می‌باید به صورت ویژه برای هر فرزند به کار گرفته شود. در صورتی که اجرای آن درمورد فرزند دیگری ممکن است مشکل‌ساز باشد. ما در این درس تنها برای آشنایی شما با این مبحث به برخی از اصول کلی فرزندپروری و نیز انواع رابطه والدین با فرزندان که مورد توافق اکثر متخصصان قرار دارد و می‌تواند به‌طور مشترک برای همه فرزندان مورد استفاده قرار گیرد، اشاره خواهیم کرد.

سه اصل کلی تربیت فرزند

۱. الگوسازی و تربیت مبتنی بر رفتار به جای گفتار

از طریق:

- یادگیری آداب و مهارت‌های زندگی توسط والدین و به کارگیری آنها در زندگی خانوادگی و در نتیجه، آموزش مستقیم و غیرمستقیم به فرزند متناسب با سن و توانایی‌های ذهنی او؛

- آموزش آداب و مهارت‌هایی از قبیل: مسئولیت‌پذیری، مدیریت هیجانات، مدیریت اضطراب، برقراری رابطه مؤثر با دیگران، مثبت‌نگری، حل مسئله، تصمیم‌گیری، صبر بودن، تواضع و ...
- واگذاری مسئولیت‌هایی به فرزند متناسب با سن، توانایی‌ها و علاقه‌های وی.

۲. پذیرش فرزند به عنوان فردی مستقل که نیازها و توانایی‌هایش با والدین متفاوت است.

از طریق:

- تمایز میان نیازهای خود به عنوان والد و نیازهای واقعی فرزند و اجتناب از خودخواهی.
- اجتناب از کمال‌طلبی افراطی در مورد فرزند.

۳. برقراری رابطه‌ای گرم و صمیمی اما قاطعانه با فرزندان.

از طریق:

- تعیین چارچوب‌های مشخص اما منعطف برای رفتارها و فعالیت‌های فرزندان متناسب با سن آنها.
- ابراز محبت و عشق بدون قید و شرط.

طوری زندگی کن که هر وقت فرزندان به ایمان، انصاف، هدفمندی یا محبت فکر می‌کنند، به یاد تو بیفتند.



درس زندگی

گفت‌وگو در کلاس



۱. چه مصداق‌هایی برای اصول عنوان شده در صفحه قبل می‌توانید بیان کنید؟
۲. پدر و مادر، هریک چه نقشی در رعایت این اصول دارند؟



درس زندگی

حضرت علی علیه السلام می‌فرمایند:

فرزندانتان را به انجام آداب و رسوم خودتان واندارید؛ زیرا آنان برای زمانی، غیر از زمان شما آفریده شده‌اند.^۱

(شرح نهج البلاغه، ابن ابی‌الحدید، ج ۲۰، ص ۲۶۷)

بدیهی است که در این سخن ارزشمند منظور آداب و رسومی است که با گذشت زمان دستخوش تغییر و تحول می‌شوند، نه اصول و ارزش‌های ثابت دینی یا فطری.

فعالیت گروهی در کلاس



ابتدا دو داستان زیر را مطالعه کنید و سپس در گروه خود به پرسش‌ها پاسخ دهید.

الف) داستان مسعود و والدین سهل‌گیرش:

مسعود، ۱۹ ساله و تک‌فرزند خانواده، همه زندگی والدینش محسوب می‌شود. از همین‌رو، والدین وی از زمان کودکی‌اش همواره سعی می‌کردند مطابق میل او عمل کنند و همه خواسته‌ها و آرزوهای او را برآورده سازند تا مبادا با کوچک‌ترین مشکلی مواجه شود. همین‌اواخر بود که پدرش با استفاده از پس‌انداز ۳۰ ساله کارمندی خود، به عنوان هدیه تولد، برای مسعود خودرویی خرید تا وی بتواند در مقابل دوستان و اقوام، خودی نشان دهد و به قول معروف سری بین سرها دربیآورد. این درحالی

۱- لا تفسروا اولادکم علی آدابکم فانهم مخلوقون لزمان غیر زمانکم

است که مسعود هنوز گواهی نامه نگرفته و با وجود مخالفت و نگرانی والدینش، هرروز ماشین را برمی دارد تا همراه با دوستانش خیابان گردی و تفریح کند. نکته مهم تر اینکه، مسعود از والدین خود خواسته است که اسباب و لوازم مهاجرت او را هم فراهم کنند. چون معتقد است، با این همه هوش و استعدادی که دارد، نمی تواند در اینجا پیشرفت کند و حتماً در یکی از دانشگاه های معتبر خارج از کشور پذیرفته خواهد شد. والدین مسعود نیز با نظر او موافق اند، فقط نمی دانند که چگونه می توانند هزینه های مهاجرت و تحصیل پسرشان را که تا به حال در هیچ درسی نمره خوبی نگرفته، فراهم کنند تا یگانه فرزندشان بتواند با خیالی آسوده و راحت زندگی کند. اما مسعود گوشش بدهکار این حرفها نیست. او بسیار پرتوقع است و عقیده دارد که والدینش برای او کم می گذارند و دائم از آنها شکایت دارد.

ب) داستان فرزانه و والدین مستبدش

فرزانه در سال آخر دبیرستان مشغول به تحصیل است و طبق قرار خانواده ها که از دوران کودکی برای او و پسر عمه اش (شهاب) گذاشته شده، قرار است پس از ورود به دانشگاه با شهاب ازدواج کند. اما او هنوز تردید دارد که آیا در این سن از آمادگی کافی برای ازدواج برخوردار است یا خیر. اگرچه فرزانه استعداد خوبی در زمینه هنر و طراحی دارد، اما اعتماد به نفس او در زمینه ازدواج نسبت به بقیه هم سن و سال های خودش بسیار پایین است. فرزانه اساساً نمی داند که برنامه اش برای آینده چیست و چرا باید به دانشگاه برود و اصلاً کدام رشته تحصیلی را در دانشگاه باید انتخاب کند. فقط فکر می کند که بهتر است به توصیه های پدرش مبنی بر انتخاب رشته پزشکی عمل کند و اصلاً دوست ندارد با او مخالفت کند. در خانواده آنها مرسوم نیست که فرزندان در مورد تصمیم ها و مسائل زندگی خود با والدینشان گفت و گو کنند، چرا که تصمیم گیری برای آنها را بیشتر والدینشان انجام می دهند تا خودشان. دو برادر بزرگ تر او هم در رشته مورد علاقه پدر، یعنی مهندسی تحصیل کرده اند. به طور کلی، در خانواده فرزانه همیشه این پدر بوده است که برای بقیه تصمیم گرفته و اعضای دیگر خانواده در مسائل کوچک یا بزرگ ملزم به رعایت نظرات و سلیقه های او بوده اند.

۱. والدین مسعود و فرزانه در روش تربیت فرزندشان، در دوره کودکی و نوجوانی دچار چه اشتباه هایی شده اند؟ چرا؟

۲. اگر شما به جای این والدین بودید چه می کردید؟
 ۳. از نظر شما، مسعود و فرزانه در آینده چه شرایطی خواهند داشت؟

گفت‌وگو در کلاس



- با توجه به دو مورد بالا درباره سؤال‌های زیر در کلاس گفت‌وگو کنید:
۱. به نظر شما، والدین باید بر رفتارهای فرزندان خود محدودیت و کنترل اعمال کنند یا اینکه آنان را آزاد بگذارند؟ حدود این محدودیت یا آزادی را بر چه مبنایی و چگونه می‌توان تعیین و اعمال کرد؟
 ۲. اگر بخواهید الگوی سومی را برای تعامل با فرزندان به والدین پیشنهاد کنید، این الگو از چه ویژگی‌هایی برخوردار است؟

شوخی‌های جدی



«گویا راه و رسم تربیت بچه را همه می‌دانند جز آدم‌های بچه‌دار!»

سبک‌های فرزندپروری

دو شیوه‌ای که در مثال‌های بالا به آنها اشاره شد، دو شیوه از تربیت فرزند هستند که هر دو شیوه‌های نامناسبی تلقی می‌شوند. به طور کلی می‌توان گفت والدین به چهار شیوه متفاوت با فرزندان خود ارتباط برقرار و رفتار می‌کنند. به این شیوه‌ها «سبک‌های فرزندپروری» گفته می‌شود که از ترکیب دو بعد تشکیل شده‌اند:

۱. بعد کنترل والدین بر فرزندان: این بعد شامل تعیین مسئولیت‌های فرزندان در خانواده و کنترل و نظارت بر فعالیت‌های آنان است.
۲. بعد پذیرش، گرمی و محبت والدین نسبت به فرزندان: بعد پذیرش دربرگیرنده پذیرش و

تأمین محبت بی قید و شرط، حمایت، امنیت، دلبستگی و همچنین پاسخ به نیازها و خواسته‌های فرزندان است.

پذیرش	کنترل	بُعد سبک
پایین	بالا	مستبد
بالا	پایین	سهل‌گیر
پایین	پایین	غفلت‌ورز
بالا	بالا	مقتدر

چنان‌که در جدول مشاهده می‌کنید، براساس شدت یا ضعف هریک از این دو بعد چهار سبک فرزندپروری مشخص می‌شود که عبارت‌اند از:

۱. والدین مستبد: والدین مستبد از نظارت و کنترل بالا، و صمیمیت، حمایت و پذیرش پایینی در تعامل خود با فرزندان استفاده می‌کنند. از این رو سخت‌گیر، جدی و خشک به نظر می‌رسند و تمایلات و خواسته‌های فرزندان خود را نادیده می‌گیرند.

۲. والدین سهل‌گیر: والدین سهل‌گیر برعکس والدین مستبد، روابط گرم و صمیمی‌زادی با فرزندان خود دارند. آنان را بیشتر مورد حمایت و پذیرش خود قرار می‌دهند و نظارت و کنترل کمی بر رفتارهای آنان اعمال می‌کنند و آنان را تقریباً به حال خود رها کرده‌اند. در واقع این دسته از والدین، آزادی عمل بیش از حدی به فرزندان خود می‌دهند و همواره سعی می‌کنند خواسته‌های آنان را در اولویت قرار دهند.

۳. والدین غفلت‌ورز: والدین غفلت‌ورز، همان‌طور که از نامشان پیدا است، اصولاً نسبت به فرزندان خود و نیازهای آنان بی‌توجه و بی‌تفاوت‌اند. کنترل پایینی بر فعالیت‌های آنان دارند و هیچ اصل و قاعده‌ای برای آنان در خانواده تعیین نمی‌کنند. به علاوه کمتر فرزندان خود را

مورد محبت و حمایت قرار می‌دهند و به طور کلی تمایلی به برقراری رابطه با فرزندان ندارند.

۴. والدین مقتدر: والدین مقتدر نظارت و کنترل مطلوبی بر رفتارهای فرزندان خود دارند و چارچوبی مشخص اما انعطاف‌پذیر برای فعالیت‌های آنان در خانواده تعیین می‌کنند. در عین حال رابطه گرم و صمیمانه‌ای با آنان می‌گیرند و به نیازهای آنان رسیدگی می‌کنند. به عبارت بهتر، این گروه از والدین قادرند با رفتارهای قاطعانه خود با فرزندان، بین دو بعد کنترل و توجه اعتدال برقرار کنند.

آسان‌تر است که به دنبال تربیت فرزندان صالح و سالم باشیم
تا اصلاح بزرگسالان آسیب‌دیده.



درس زندگی

جمع بندی



فرزندآوری و فرزندپروری هر دو از اهمیت بالایی در زندگی انسان برخوردار هستند. مسئولیت تربیت فرزندان جز با آگاهی و احساس وظیفه قابل انجام نیست. توجه به انتخاب سبک مناسب فرزندپروری و نحوه اجرای آن برای هر پدر و مادری لازم است. همچنین، یادگیری اصول دینی و علمی تربیت فرزند، وظیفه والدین است. در این درس تنها اشاره‌ای به این موضوع‌ها داشتیم که زمینه را برای یادگیری شما در آینده فراهم کنیم. قبلاً اشاره کردیم که در مسائل مربوط به ازدواج و خانواده، یادگیری دائمی، اصلی ضروری و انکارناپذیر است. طبیعتاً در موضوع تربیت فرزند که سرنوشت انسان دیگری هم مطرح می‌شود، اهمیت این موضوع دو چندان خواهد بود.



سوالاتی برای تفکر بیشتر

۱. شما برای رعایت تعادل بین کنترل کردن و اختیاردادن به فرزندانتان چه اصولی را رعایت خواهید کرد؟
۲. فکر می‌کنید با همسر آینده‌تان درباره‌ی چه مواردی در حوزه‌ی تربیت فرزندان باید گفت و گو کنید و به توافق برسید؟

مراد خانه سروی هست!

عشق، ایمان و زندگی
سعادت‌مندان



سؤالات کلیدی

- مطابق با آنچه در درس‌های پیشین درباره سطح‌های رابطه و همچنین وظیفه‌ها، انتظارات و سایر جنبه‌های روابط صحیح گفته شد، آیا می‌توانید تعریفی از سطح رابطه عاشقانه ارائه کنید؟
- آیا این سطح از رابطه برای همه دست‌یافتنی است؟
- همسران چگونه می‌توانند به این سطح از رابطه برسند؟
- چه رابطه‌ای میان ازدواج و سعادت‌مندی انسان وجود دارد؟



• موقعیت

پرسشگر: سطح رفاهی شما بعد از ازدواج چطور بود؟
خانم: ابتدای زندگی بد نبود، اما به مرور اوضاع سخت‌تر شد. وقتی مجبور شدیم از ایران بریم (به خاطر شرایط آقا)، در یک خانه بسیار کوچک زندگی کردیم. آشپزخانه‌اش بسیار کوچک بود؛ به اندازه یک تشک.

پرسشگر: آیا همسرتون به شما امر و نهی هم می‌کرد؟ آخه زمان قدیم اصطلاحاً مردسالاری بود!

خانم: ایشون هیچ وقت به من حتی نگفتن برام چای بیار. اگه وارد اتاق می‌شدم، نمی‌گفتن در رو پشت سرت ببند!

پرسشگر: جالبه! ما شنیدیم ایشون سرشون خیلی شلوغ بوده. آیا اصلاً به شما توجه می‌کرد؟ کاری با شما داشت؟

خانم: این اولین نامه‌ایه که آقا برای من فرستادن، وقتی توی سفر بودن. همین رو بخونین، متوجه جواب سؤالتون می‌شین:

«تصدقت شوم، الهی قربانت بروم، در این مدت که مبتلای به جدایی از آن نور چشم عزیز و قوت قلبم گردیدم، متذکر شما هستم و صورت زیبایی در آینه قلبم منقوش است! عزیزم امیدوارم خداوند شما را به سلامت و خوش در پناه خودش حفظ کند. [حال] من با هر شدتی باشد می‌گذرد، ولی به حمدالله تاکنون هرچه پیش آمده خوش بوده و الان در شهر زیبای بیروت هستم. حقیقتاً جای شما خالی است. فقط برای تماشای شهر و دریا خیلی منظره خوش دارد. صد حیف که محبوب عزیزم همراه نیست که این منظره عالی به دل بچسبد!»

پرسشگر: این واقعاً نامه‌ی مرده که توی سال ۱۳۱۲ به همسرش نوشته؟! قبول دارین با توجه به شرایط اون زمان یه کم باورش سخته؟

خانم: چه عرض کنم! ولی برای اینکه باور کنید می‌گم که ایشان به من خیلی احترام می‌گذاشتند و خیلی اهمیت می‌دادند؛ یعنی یک حرف بد یا زشت به من نمی‌زدند. حتی یک روز خیلی از دست دخترا عصبانی شده بودن و دعوا کردن بچه‌هارو، اما همین که من وارد موضوع شدم، حتی در اوج عصبانیت، هیچ بی‌احترامی نکردن. همیشه در اتاق، جای خوب را به من تعارف می‌کردند. همیشه تا من نمی‌آمدم سر سفره، خوردن غذا را شروع نمی‌کردند. به بچه‌ها هم می‌گفتند صبر کنید تا خانم بیاد. اصلاً حرف بد نمی‌زدن.

ولی اینکه من بگم زندگیمون رو، به رفاه اداره می‌کردن، نه. نمی‌خواستن دست پیش این و آن دراز کنن. ولی احترام منو نگه می‌داشتن. حتی حاضر نبودن که من توی خونه، کار بکنم. همیشه به من می‌گفتن جارو نکن. اگر می‌خواستم لب حوض روسری دخترها رو بشورم، می‌آمدن و می‌گفتن: «بلند شو، تو نباید بشوری.» من پشت سرشون اتاق رو

جارو می کردم، وقتی نبودن، لباس بچه رو می شستم. حتی یک سال که کسی که همیشه توی خونمون کار می کرد، نبود - اون وقتها ما امامزاده قاسم بودیم، زمانی که بچه ها بزرگ شده بودن و شوهر کرده بودن - وقتی ناهار تموم شد، من نشستم لب حوض تا ظرفها رو بشورم، ایشون همین که دیدن من دارم ظرفها رو می شورم، به یکی از دخترا گفتن: «بدو، خانم داره ظرف می شوره.»

پرسشگر: «سؤالهای من ناراحت کننده اند که شما گریه می کنید؟»
(سکوت همراه با بغض حاج خانم نشان از دلنگی دوری از مرحوم همسرش است.)

خانم: حتی زمانی که در بیمارستان بستری شدن و مشکل قلبی شون جدی شده بود، به پسرم گفته بودن: خیلی مواظب مادرت باش، من نتونستم جبران کنم. تو جبران کن!

پرسشگر: خیلی جالبه. اصلاً این سطح از شهرتی که همسرتون داشتن با این مدل احترام و محبتی که به شما می کردن، تقریباً هیچ نمونه مشابهی نداره. یه سؤال دیگه: شما عاشق ایشون بودین؟

خانم: «این یکی از ایبائیه که من وقتی آقا به خاطر شرایط اون زمان از من دور شده بودن، گفتم:

دور از تو که دلم چه کشیدم ز فرقت
خون دلم از دیده چو سیلاب بلا رفت!

پرسشگر: ایشون چطور؟

خانم: این هم دو بیت از ایشون:

قامت نازم که از سروسی دلکش تر است
نوک مژگانت بی خوزتر از خنجر است

ناز پروردی که در بازار حسن و دلبری
قیمت یک طاق ابرویش زیوسف برتر است

(برگرفته از مصاحبه های دختر امام خمینی علیه السلام با مادرشان بانو تقی، درباره زندگی مشترک ایشان با امام خمینی علیه السلام. متن با رعایت امانت داری و اندکی تغییر در مضمون بازنویسی شده است.)



اگر نگاهی دوباره به تعریف عشق به عنوان بالاترین سطح از رابطه داشته باشیم، با مفهوم‌هایی مانند اعتماد، امنیت، از خودگذشتگی و ترجیح منافع دیگری بر خویش، هماهنگی و درک متقابل مواجه خواهیم شد. عشق قله‌ای است که رسیدن به آن، مسیری پرفراز و نشیب دارد و نیازمند تلاش هر دو طرف است. به علاوه، صعود به آن بدون همراهی هر دو نفر ممکن نیست. عشق مفهوم گسترده‌ای دارد و تعریف واحدی از آن ارائه نشده است. این مفهوم همواره از جذابیت و تازگی برای انسان‌ها برخوردار بوده و در نتیجه، به طور مکرر استفاده‌های نابجایی از آن شده است. از جمله، زمانی که صحبت از روابط مبتنی بر شیفتگی و علاقه‌های سطحی و زودگذر به میان می‌آید و بر آنها نام عشق می‌نهند.

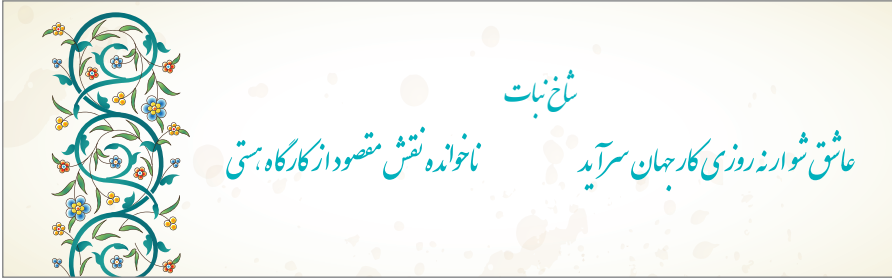
مظهر تام عشق در رابطه بین خداوند و مخلوقات اوست. از یک سو، فیض بی‌کران از جانب خداوند متعال در اعطای حیات لحظه به لحظه به کل موجودات و آفریده‌های خویش، و از سوی دیگر، بندگی خالصانه‌ی عبدی که جز رضای او را نمی‌طلبد و تسلیم محض اوست. اما پروردگار بارقه‌ای از این عشق نهفته در رابطه خود با بندگانش را به رابطه بین همسران نیز اعطا کرده است؛ آنجا که زن و شوهر یکدل و یکرنگ می‌شوند و در افاق بندگی خداوند به سوی خوش‌بختی پرواز می‌کنند.

«وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ»

یکی از نشانه‌های لطف الهی این است که برای شما از جنس خودتان، همسری آفرید که در کنار او آرامش یابید و با هم انس گیرید و میان شما، مهربانی و قرار ساخت. به یقین، در این نعمت برای مردمی که می‌اندیشند، نشانه‌هایی است.

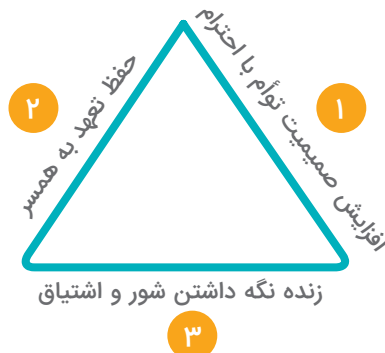
(سوره روم، آیه ۲۱)

در آیه بالا به روشنی بیان شده است که پدید آمدن مرتبه بالایی از محبت و مهربانی میان زوج (که می‌توانیم آن را عشق تعبیر کنیم)، هدیه‌ای از جانب خداوند و از نشانه‌های الهی است. اما با وجود اعطای این هدیه بزرگ الهی به همسران، همه زوج‌ها از این عشق بهره نمی‌برند. شاید به این دلیل که اساساً همسفری مناسب برای خود انتخاب نکرده‌اند، یا آن‌چنان که باید برای خوش‌بختی و سعادت خانواده خود تلاش نکرده‌اند، و یا سختی‌ها و مشکلات این مسیر برای آنان ناشناخته بوده و در نتیجه از رسیدن به مقصد بازمانده‌اند. چنین کسانی نه تنها سکون و آرامش را در زندگی تجربه نمی‌کنند، بلکه خود را از درک این نشانه الهی هم محروم می‌کنند.



الفبای عاشقی

به نظر شما یک زندگی عاشقانه چه وقت محقق می شود؟ مؤلفه های زندگی عاشقانه کدام اند؟ وجود ویژگی هایی خاص در رابطه میان همسران، مشخص کننده یک زندگی عاشقانه است. این ویژگی ها از اصولی سرچشمه می گیرند که برخی از آنها را در شکل زیر بیان می کنیم. پس از کوشش برای ایجاد سازگاری و هماهنگی که در درس های قبلی اشاره شد، تلاش برای پابندی به این اصول است که می تواند روابط ما را در ازدواج به بالاترین سطح برساند.



در ادامه هریک از این اصول را شرح می دهیم.

۱. افزایش صمیمیت توأم با احترام: پایه اصلی روابط عاشقانه همسران، وجود صمیمیت بالا در میان آنهاست. صمیمیت موجب احساس امنیت و آرامش در کنار یکدیگر می شود و به معنی آن است که همسران می توانند احساسات، افکار و نیازها یا مشکلات خود را بدون ترس از مورد قضاوت یا انتقاد قرار گرفتن، با هم مطرح کنند. در عین حال، لازمه پایداری و دوام صمیمیت بین همسران این است که همواره احترام طرف مقابل را رعایت کنند و سخنی که توهین آمیز باشد، بر زبان نیاورند. زیرا سخنان یا رفتارهای توهین آمیز، حتی اگر جنبه شوخی هم داشته باشند، به مرور باعث احساس عدم امنیت فردی می شود که مخاطب آنها بوده است و صمیمیت را از بین می برد.

۲. حفظ تعهد به همسر: همسران باید خود را در قبال ایجاد زمینه‌های رشد و سعادت طرف مقابل مسئول بدانند. یعنی هر یک علاوه بر توجه به رشد فردی خود، مسئول رشد و کمال همسرشان هم هستند. بر این اساس باید کارهایی را انجام دهند که موجب این رشد می‌شوند و از کارهایی که آن را مختل می‌کنند، بپرهیزند. جنبه دیگر تعهد، پایبندی به حفظ حدود در ارتباط با دیگران است. کسی که ازدواج می‌کند، باید روابط با دوستانش را به گونه‌ای متفاوت با پیش از ازدواج تنظیم کند. همچنین با توجه به سطح‌های روابط که در درس اول این کتاب بیان کردیم، باید روابط ضروری‌اش را با افراد غیر هم‌جنس، در سطح آشنایی یا همکاری نگه دارد. لازمه حفظ کانون خانواده این است که زن و مرد روابط خود را با افراد غیر هم‌جنس به سطح دوستی و صمیمیت نرسانند و پایبندی خود را به حریم خانواده و حیا و عفاف در عمل نشان دهند.

۳. زنده نگه داشتن شور و اشتیاق: دونفر را تصور کنید که برای جلسه خواستگاری‌شان آماده می‌شوند. آنها می‌کوشند سر و وضعی متناسب و رفتاری متین و با وقار و در عین حال جذاب داشته باشند. حال اگر این دو نفر با هم ازدواج کنند، بعد از پنج سال زندگی مشترک، تا چه حد به سر و وضع و رفتارشان دقت می‌کنند؟ تا چه اندازه تلاش می‌کنند که همان جذابیت ظاهری اولیه را حفظ کنند؟ توصیه‌های دینی فراوان بر این نکته تأکید دارند که همسران باید خود را برای یکدیگر آراسته و جذاب نگه دارند. این جذابیت منافاتی با صمیمی شدن و حفظ بالاترین سطح از رابطه ندارد.

زن و شوهر نه از روی تکلف، بلکه به خاطر اینکه دوست دارند طرف مقابل همواره بهترین تصویر را از ایشان در ذهن داشته باشد، این نکته را رعایت می‌کنند. بنابراین: همیشه برای یکدیگر جذاب بمانید. استفاده از لباس‌های خوب و عطر خوش‌بو برای همسر خود را هیچ‌گاه ترک نکنید و همیشه برای او آراسته باشید. اساسی‌ترین نکته این است که هیچ‌گاه نباید فراموش کنید: برای همسران فراتر از آنی باشید که برای دیگران هستید. بهره‌مندی از جاذبه‌های ظاهری یکدیگر حق زن و شوهر است و به تازه نگه داشتن روابط زناشویی‌شان کمک می‌کند.

به علاوه، انجام فعالیت‌های مشترک جدید و کارهایی که برای همسران غیرمنتظره و جذاب است – همان‌طور که معمولاً در ماه‌های آغازین زندگی مشترک وجود دارد – نباید هرگز ترک شود. همچنین ابراز محبت به شیوه‌های گوناگون و به خصوص به روشی که طرف مقابل می‌پسندد، اهمیت بسزایی در این زمینه دارد.



محمد و زینب حدود یک سال است که ازدواج کرده‌اند و از زندگی خود راضی هستند. آنها با آگاهی از این موضوع که همواره باید به دنبال یادگیری راه‌هایی برای پیشرفت و بهبود زندگی مشترکشان باشند، به مشاور مراجعه می‌کنند و درباره روش‌هایی که می‌توانند برای ایشان کمک کننده یا احیاناً مشکل‌ساز باشند، راهنمایی می‌خواهند. اگر شما به جای مشاور باشید، با توجه به اصول سه‌گانه رسیدن به زندگی عاشقانه، بفرمایید چه رفتارهایی می‌توانند به تقویت این اصول کمک کنند و چه رفتارهایی می‌توانند به آنها آسیب برسانند و روابط را تضعیف کنند؟ درباره این موضوع در کلاس گفت‌وگو کنید و نتایج را در جدول زیر ثبت کنید.

رفتارهای تقویت‌کننده عشق	رفتارهای تضعیف‌کننده عشق

روایاتی درباره توجه و ابراز محبت زن و شوهر نسبت

به یکدیگر:

۱. هرچه محبت مرد به همسرش بیشتر شود، بر فضیلت ایمانش افزوده می‌شود.

امام صادق علیه السلام

(من لا یحضره الفقیه، ج ۳، ص ۲۵۱)



درس زندگی



درس زندگی

۲. هر که خاندان ما (اهل بیت) را بیشتر دوست بدارد، به همسر خود بیشتر محبت می‌ورزد.

امام صادق علیه السلام

(بحارالانوار، جلد ۱۰۳، ص ۲۲۳)

۳. وقتی مرد به زن خود با محبت می‌نگرد و زنش نیز به او با مهر می‌نگرد، خداوند به دیده رحمت به آنها نگاه می‌کند.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله

(نهج الفصاحه، ص ۳۷۸)

۴. بهترین مردان امت من، آن کسانی هستند که نسبت به خانواده خود خشن و متکبر نباشند و بر آنان ترحم و نوازش کنند و به آنان آزار نرسانند.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله

(مکارم الاخلاق، ص ۲۱۶)

۵. این گفتار مرد به همسرش که «من تو را دوست دارم»، هرگز از قلب زن بیرون نمی‌رود!

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله

(وسائل الشیعه، ج ۱۴، ص ۱۰)

۶. همیشه با همسرت مدارا کن، و با او به نیکی هم‌نشینی کن تا زندگی باصفا شود.

حضرت علی علیه السلام

(مکارم الاخلاق، ص ۲۱۸)

۷. هر زنی که در خانه شوهرش چیزی را برای سامان دادن وضع خانه جابه جا کند، خداوند نظر [رحمت] به او می‌کند و هر کس مورد نظر [رحمت] خدا قرار گیرد، خدا عذابش نمی‌کند.

امام صادق علیه السلام

(وسائل الشیعه، ج ۱۵، ص ۱۷۵)

۸. کسی که کریم و بزرگووار باشد، به زنان احترام می‌گذارد و هر کس فرومایه و پست باشد، به آنان توهین و بی‌حرمتی روا می‌دارد.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله

(نهج الفصاحه، ص ۴۷۲، حدیث ۱۵۲۰)



ویتامین های صمیمیت و عشق

<p>ویتامین B (خانمها)</p>	<p>ویتامین A (آقایان)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● هرگز همسر خود را با دیگران مقایسه نکنید. ● با او صحبت کنید و به حرف هایش گوش دهید. ● از تحسین کردن و محبت نسبت به همسر غافل نشوید. ● اگر درآمدی دارید، استطاعت مالی خود را به رخ شوهرتان نکشید. ● احساسات خودتان را مخفی نکنید. ● هنر خوب گوش کردن را فراگیرید. ● برای موفقیت خودتان هم برنامه ریزی کنید. ● به همسرتان بیشتر از فرزندانتان توجه کنید. ● به نظافت و زیبایی خود اهمیت دهید. ● زمانی که شوهرتان نیاز به کمی تنهایی دارد، او را راحت بگذارید. ● همیشه از او به گرمی استقبال کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> ● هرگز همسر خود را با دیگران مقایسه نکنید. ● با او صحبت کنید و به حرف هایش گوش دهید. ● احساسات خود را به زبان بیاورید. ● وقتی در کنار شماسه، توجه خود را کاملاً به او معطوف کنید. ● در کارهای منزل (غذاپختن و...) به او کمک کنید. ● هدیه های کوچک غیرمنتظره بدهید. ● موارد منفی گذشته همسرتان را به رخ او نکشید. ● نامه یا پیامک های عاشقانه برایش بنویسید. ● نظافت خانه را رعایت کنید. ● او را در جریان کار و برنامه هایتان بگذارید. ● در مشکلات همسرتان را تنها نگذارید. ● شوخ طبع باشید. ● مشکلات شغلی تان را به خانه نیاورید. ● در برابر دیگران از او تعریف و تمجید کنید.

اقتباس از : حسن زاده، رمضان (۱۳۹۲). روان شناسی خانواده، عشق و ازدواج (مدیریت خانواده). نشر ساوالان، تهران، ص ۹۳۲.

عشق، ایمان، زندگی سعادت‌مندان

همه آنچه در این کتاب گفته شد، بخش کوچکی از نیازهای ما برای تشکیل خانواده و زندگی سعادت‌مندان است. باید توجه داشت که سعادت‌مندی و خوش‌بختی در زندگی تنها با ازدواج حاصل نمی‌شود. نه کسی که ازدواج کند، لزوماً به سعادت‌مندی می‌رسد و نه کسی که به هر دلیل فرصت ازدواج نمی‌یابد، از سعادت و خوش‌بختی به دور می‌افتد. خداوند راه‌های گوناگونی برای رشد بشر قرار داده که ازدواج یکی از آنها و البته معمول‌ترین آنهاست.

ازدواج اگر به درستی و آگاهانه شروع شود و به نیکی و عاشقانه ادامه یابد، می‌تواند زمینه‌ساز سعادت انسان شود. سعادت حقیقی در سایه ایمان و عشق به خداوند حاصل می‌شود و ازدواجی که کمک‌کننده به این مسیر باشد، ازدواج موفق است. مدیریت خانواده زمانی که خانواده را در مسیر تعالی و رشد الهی هدایت می‌کند، مدیریت سازنده است و آن سبک زندگی که مبتنی بر رضای الهی باشد، سبک زندگی ارزشمند و متعالی است.

در مسیر ازدواج هرگز نباید از یادگیری مستمر غافل شد. هیچ‌کس، چه در اقدام برای ازدواج و چه در تربیت فرزند یا مدیریت خانواده، از یادگیری، مشورت و مشاوره بی‌نیاز نیست. آموزه‌های دینی، یافته‌های علمی و تجربه‌های بشری منابع بی‌کرانی پیش روی ما قرار می‌دهند که همواره می‌توانیم از آنها در جهت اعتلای زندگی خود بهره‌مند شویم.

ازدواج، مرحله‌ای مهم و هدفی ارزشمند در زندگی است، اما همه چیز نیست. احتمالاً کسانی از مخاطبان این کتاب در زندگی فرصت ازدواج پیدا نمی‌کنند. اما راه سعادت‌مندی از طریق پایبندی به ایمان و عفاف، و تلاش برای خدمت به مردم برای ایشان باز است. چه بسا افرادی که با سرپرستی و کمک به کودکان جامعه، به بالاترین درجه پدری و مادری رسیده‌اند، درحالی‌که هرگز از خود فرزندی نداشته‌اند. راه رشد و سعادت الهی راهی است که انسان باید دنبال کند؛ چه ازدواج یکی از منازل آن باشد و چه نباشد.



شاخ نبات

مراد خانه سروی هست کاذر سایه قدش فراغ از سرو بستانی و شمشاد چمن دارم
گرم صد لشکر از خنجران به قصد دل کین سازند بجزانده و المنه بتی لشکر شکن دارم

جمع بندی



در این درس به بالاترین مرحلهٔ رابطه‌های انسانی، یعنی رابطه‌های عاشقانه و اهمیت آن در پایداری و تکامل ازدواج پرداختیم. اصولی را که باید در این چارچوب مدنظر قرار گیرند، برشمردیم و کوشیدیم نمونه‌هایی از رفتارهای مرتبط با این اصول را بیان کنیم. در ادامه به این نکته اشاره کردیم که رابطهٔ ازدواج با سعادت‌مندی انسان چیست.

در پایان، موضوع بسیار مهم یادگیری مستمر را مورد توجه قرار دادیم. این واقعیت که هیچ‌کس در مسائل زندگی بی‌نیاز از یادگیری نیست، هرگز نباید از نظر ما دور شود. مطالبی که در این کتاب بیان شدند، مقدمه‌ای برای آشناکردن ذهن شما با موضوع‌هایی هستند که در آینده با آنها روبه‌رو خواهید شد. دربارهٔ هر یک از این موضوع‌ها در زمان خودش باید بسیار بیاموزید و آموخته‌های خود را به کار ببندید تا به یاری خدا بتوانید زندگی سعادت‌مند و سرشار از رشد و کمال را تجربه کنید؛ زندگی‌ای که جز با آموختن، تلاش و توکل به دست نمی‌آید.



- ۱- با توجه به آنچه دربارهٔ دل‌بستگی در دروس ابتدایی گفته شد آیا می‌توانید تبیین کنید که چرا تعهد به همسر یکی از مؤلفه‌های زندگی عاشقانه است؟
- ۲- شما برای یادگیری مستمر در موضوع ازدواج و خانواده به چه منابعی دسترسی دارید و چگونه می‌توانید این منابع را گسترده‌تر کنید؟
- ۳- مراحل و اصولی را که برای ازدواج و تشکیل خانواده در این کتاب گفته شد در ذهن بیاورید. شما باید چه آمادگی‌هایی برای ازدواج به دست آورید و به چه اقداماتی پیش از ازدواج نیاز دارید؟
- ۴- برای حفظ عفت و حیا در زندگی خود باید چه مواردی را رعایت کنید؟



به غیر از قرآن کریم، نهج البلاغه و کتاب‌های روایی نامبرده در متن درس‌ها، برخی از منابع دیگر که در تدوین این کتاب مورد استفاده قرار گرفته‌اند، به شرح زیرند :

۱. احمدی، فاطمه و یاسایی، مهشید (۱۳۸۷). «مقایسه سلامت روان دانشجویان مجرد و متأهل دانشگاه تربیت معلم از دیدگاه نظریه پردازان مثبت گرا در سال تحصیلی ۸۵-۱۳۸۴». مجله پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت. شماره ۱۸.
۲. آسایش، محمد حسن و کیلی، محسن (۱۳۹۵). راهنمای تخصصی مشاوره پیش از ازدواج. انتشارات پژوهشگران نشر دانشگاهی. تهران.
۳. افروز، غلامعلی (۱۳۹۳). روان شناسی ازدواج و شکوه همسری. انتشارات دانشگاه تهران.
۴. مبانی روان شناختی ازدواج در بستر فرهنگ و ارزش‌های اسلامی. (۱۳۸۹). انتشارات دانشگاه تهران.
۵. امینی، ابراهیم (۱۳۸۶). آیین همسررداری یا اخلاق خانواده. نشر اسلامی. قم.
۶. پسندیده، عباس (۱۳۹۶). رضایت زناشویی. مؤسسه دارالحدیث. قم.
۷. جانسون، سوزان. ام و ویفن. ای، والرئ (۱۳۸۸). فرایندهای دل بستگی در زوج درمانی و خانواده درمانی. ترجمه فاطمه بهرامی. نشر داتره. تهران.
۸. جعفریان، حبیبه (۱۳۹۴). نیمه پنهان ماه ۱: چمران به روایت همسر شهید. انتشارات روایت فتح. تهران
۹. جوادی آملی، عبدالله (۱۳۹۳). مفاتیح الحیاة. انتشارات اسراء. قم.
۱۰. حائری شیرازی، محی الدین (۱۳۷۱). رمز دوام پیوند یا آداب همسررداری. انتشارات شفق. قم.
۱۱. حسن زاده، رمضان (۱۳۹۲). روان شناسی خانواده، عشق و ازدواج (مدیریت خانواده). نشر ساوالان. تهران.
۱۲. حسین زاده، علی (۱۳۹۱). همسران سازگار؛ راهکارهای سازگاری. مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام. قم.
۱۳. حیدری، مجتبی (۱۳۹۱). خود را به که بسپارم (مدیریت خانواده). مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام. قم.
۱۴. خدایاری فرد، محمد؛ آسایش، محمد حسن، زندی، سعید (۱۳۹۳). مهارت‌های زندگی سالم. مرکز مشاوره دانشگاه تهران.
۱۵. دانش، عصمت (۱۳۸۹). «مقایسه شادکامی و سطح سلامت جسمی و روانی دانشجویان دختر و پسر متأهل و مجرد دانشگاه». فصلنامه روان شناسی کاربردی، شماره ۶۱.
۱۶. دهنوی، حسین (۱۳۸۷). گلبرگ زندگی. انتشارات خادم الرضا. قم.
۱۷. دی آنجلیس، باربارا (۱۳۸۸). رازهایی درباره زنان که هر مردی باید آن‌ها را بداند. ترجمه هادی ابراهیمی. انتشارات نسل نواندیش. تهران.
۱۸. ساداتیان، سید اصغر (۱۳۹۲). مهارت‌های زندگی (برای نوجوانان، جوانان و بزرگسالان). انتشارات ما و شما. تهران.
۱۹. سالاری فر، محمد رضا (۱۳۸۸). خانواده در نگرش اسلام و روان شناسی. پژوهشگاه حوزه و دانشگاه سمت. تهران.
۲۰. سمیعی، محمد (۱۳۹۴). خانواده در بحران: کشاکش الگوهای سنت و نوگرایی. انتشارات اطلاعات. تهران.
۲۱. شمیسا، علی (۱۳۹۴). همسرگزینی امروزی. انتشارات نسل نواندیش. تهران.
۲۲. صالحی، غلامرضا (۱۳۸۵). پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم و همسررداری مطلوب: راهکارها و آسیب‌ها. مجله معرفت، شماره ۸.

۲۳. صدر، بنت الهدی (۱۳۸۹). زن در زندگی پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ. ترجمه محمد شریفی. نشر بین الملل.
۲۴. عابدینی، احمد (۱۳۷۹). «شیوه همسر داری پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ به گزارش قرآن و سنت». نشریه پیام زن. شماره ۲.
۲۵. غفرانی، محمد جعفر (۱۳۸۹). ازدواج چرا و چگونه؟. نشر افق اندیشه. تهران.
۲۶. غلامرضایی، حمید رضا (۱۳۹۷). معجزه صمیمیت. انتشارات نسل نو اندیش. تهران.
۲۷. قراتی، محسن (۱۳۹۲). تفسیر نور: سوره فرقان. مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن. تهران.
۲۸. گری، جان (۱۳۹۶). مردان مریخی، زنان ونوسی. ترجمه مهدی قراچه داغی. انتشارات ذهن آویز. تهران.
۲۹. گلاسر، ویلیام و گلاسر، کارلین (۱۳۹۳). ازدواج بدون شکست. ترجمه علی صاحبی. انتشارات سایه سخن. تهران.
۳۰. لازاروس، آرنولد (۱۳۹۵). ۲۳ باور مخرب در ازدواج. ترجمه الهام آرام نیا و نادیا آرام نیا. انتشارات نسل نو اندیش. تهران.
۳۱. مجلسی، محمد باقر (۱۳۸۵). ازدواج و آداب زناشویی در اسلام. تصحیح، ویرایش و استخراج منابع: داوود احمدی. نشر ره‌آوران. تهران.
۳۲. محدثی، جواد (۱۳۸۴). راه زندگی: الفبای سعادت خانواده. انتشارات فرهنگ اسلامی.
۳۳. محمد خانی، شهرام؛ نوری، ربابه؛ موتابی، فرشته (۱۳۹۶). مهارت‌های زندگی (مهارت‌های رفتاری - ویژه دانش آموزان). انتشارات طلوع دانش. تهران.
۳۴. محمدی ری شهری، محمد و بسندیده، عباس (۱۳۸۹). تحکیم خانواده از نگاه قرآن و حدیث. ترجمه حمیدرضا شیخی. مؤسسه علمی و فرهنگی دارالحدیث. قم.
۳۵. مظاهری، حسین (۱۳۷۸). خانواده در اسلام. نشر شفق. تهران.
۳۶. مک کی، متیو؛ فاینینگ، پاتریک؛ پالگ، کیم (۱۳۹۲). مهارت‌های زناشویی. ترجمه محمدعلی رحیمی. انتشارات ارجمند. تهران.
۳۷. میر اسدی، فرشته سادات (۱۳۹۵). «بررسی مقایسه‌ای مثلث شناختی و کیفیت زندگی بین سه گروه مجرد، متأهل و متقاضی طلاق». پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود.
۳۸. نوروود، رابین (۱۳۹۵). زنان شیفته: روان‌شناسی محبت بی تناسب. ترجمه: مهدی قراچه‌داغی. نشر پیکان. تهران.
۳۹. هیرمندی، رهی (۱۳۹۶). فرهنگ گفته‌های طنز آمیز. انتشارات فرهنگ معاصر. تهران.

40. Bennett, N. G., Blanc, A. K., & Bloom, D. E. (1988). Commitment and the modern union: Assessing the link between premarital cohabitation and subsequent marital stability. **American Sociological Review**, 127-138.
41. Brown, S. L., Sanchez, L. A., Nock, S. L., & Wright, J. D. (2006). Links between premarital cohabitation and subsequent marital quality, stability, and divorce: A comparison of covenant versus standard marriages. **Social Science Research**, 35(2), 454-470.
42. Grover, S., & Helliwell, J. F. (2014). How's life at home? New evidence on marriage and the set point for happiness. **Journal of Happiness Studies**, 1-18.
43. Mohammad Sadeghi, M. M. (2012). Peer relations and school adjustment: **A longitudinal study of Iranian adolescents' adaptation after transfer to a new school. Ph.D. Thesis.**
44. Nock, S. L. (1995). A comparison of marriages and cohabiting relationships. **Journal of Family Issues**, 16(1), 53-76.
45. Zagorsky, Jay L. (2005). Marriage and divorce's impact on wealth. **The Australian Sociological Association**, 41(4): 406-424.

منابعی برای مطالعه بیشتر و یادگیری مستمر

کلی

- ۱- مبانی روان‌شناختی ازدواج، دکتر غلامعلی افروز، دانشگاه تهران-۱۳۸۹
- ۲- گواهی نامه ازدواج، پریسا شهرکی، داتژه-۱۳۹۵

پیش از ازدواج

- ۳- رشد و افزایش عزت نفس، دکتر ماتیو مک کی و پاتریک فنینگ، مترجم: مهرناز شهرآرای انتشارات: آسیم-۱۳۹۴
- ۴- مجموعه کامل مهارت‌های زندگی، کریس ال کلینه، مترجم: شهرام محمدخانی، انتشارات: رسانه تخصصی-۱۳۹۲
- ۵- مهارت‌های زندگی (مهارت‌های رفتاری) ویژه دانش‌آموزان، شهرام محمدخانی، ربابه نوری، فرشته موتابی، انتشارات: طلوع دانش-۱۳۹۶
- ۶- مدیریت خشم، پاتریک ام ربلی و میشل اس شاپ شایر، مترجم: لیلا امیر پوروخدیجه علوی، انتشارات: سایه سخن-۱۳۹۱
- ۷- استرس و روش‌های مقابله با آن، دکتر محمد خدایاری فرد و اکرم برنند انتشارات: دانشگاه تهران ۱۳۹۱
- ۸- فردای ازدواج، محمد جعفر غفرانی، انتشارات: قرآن و اهل بیت نبوت-۱۳۹۶

حین ازدواج

- ۹- آیا تو گمشده ام هستی؟، باربارا دی انجلیس، مترجم: هادی ابراهیمی، انتشارات: کلید طلایی-۱۳۸۲
 - ۱۰- ازدواج عاقلانه، زندگی عاشقانه، مسعود غفاری، انتشارات: یادآوران-۱۳۸۳
 - ۱۱- ازدواج عاقلانه، باربارا دی انجلیس، نیل کلارک وان و پاتریشیا لائو، مترجم: شمس‌الدین حسینی و الهام آرام‌نیا، انتشارات: نسل نو اندیش-۱۳۹۲
 - ۱۲- نامزدی هدفمند، استیون کارتر و جولیا سوکول، مترجم: شمس‌الدین حسینی و الهام آرام‌نیا، انتشارات: نسل نو اندیش-۱۳۹۲
 - ۱۳- ازدواج آسمانی، مهدی گرجی، انتشارات: پیام عترت (اصفهان)-۱۳۸۵
 - ۱۴- آمادگی و شرایط لازم برای ازدواج، اصغر ساداتیان و ماهیار آذر، انتشارات: ما و شما-۱۳۹۵
 - ۱۵- سؤالات خواستگاری (مبانی انتخاب همسر و چگونگی شناخت خواستگار) مسلم رادمش، انتشارات: رسانه تخصصی-۱۳۹۲
 - ۱۶- ۱۰۰۱ پرسش که می‌بایست قبل از ازدواج از همسر آینده تان بپرسید، مونیکا مندز لس مترجم: هادی ابراهیمی، انتشارات: نسل نو اندیش-۱۳۹۶
- ### پس از ازدواج
- ۱۷- از رابطه بد به رابطه خوب، دیوید برنز، مترجم: زویا جهانی، انتشارات: کتاب درمانی-۱۳۹۱

- ۱۸- آشتی و مصالحه میان زن و مرد، جان گری، مترجم: قدیر گلکاریان، انتشارات: طلایه - ۱۳۸۴
- ۱۹- پرسش و پاسخ در حقوق خانواده، اصغر کیهان نیا، مترجم: مریم رضایی، انتشارات: مادر - ۱۳۸۴
- ۲۰- مشاوره ازدواج: آنچه زوج های جوان باید بدانند، محمدرضا دژاکام، انتشارات: دنیس - ۱۳۹۰
- ۲۱- راهنمای کامل والدین (۱)(۲)(۳)، رایین گلداسستین و جنت گلانت، مترجم: مینا اخباری آزاد، انتشارات: صابرین - ۱۳۸۹
- ۲۲- والدین قطعاً تأثیر گذارند، میشل بریا، مترجم: ستاره بابایی، انتشارات: صابرین - ۱۳۹۵
- ۲۳- اصول کارکرد مغز در کودکان، جان مدینا، مترجم: شهریار نظری، انتشارات: صابرین - ۱۳۹۵
- ۲۴- پیامدهای کمال طلبی پدران و مادران، الیزابت گاتری و کتی متیوز، مترجم: توراندخت تمدن، انتشارات: البرز - ۱۳۸۳
- ۲۵- هشت درس برای زندگی زناشویی شادتر، مترجم: ویلیام گلسر و کارلین گلسر، علی صاحبی و عاطفه سلطانی فر، انتشارات: سایه سخن - ۱۳۹۶
- ۲۶- عشق و اختلاف: آشنایی با مهم ترین مبانی عشق ورزی و ریشه های اختلاف در زندگی، محمدجعفر غفرانی، انتشارات: قرآن و اهل بیت نبوت - ۱۳۹۶