

اهداف فصل اول

- ◆ درک از فرایند شکل‌دهی و انتخاب هویت
- ◆ درک از پیامدهای رفتاری هویت‌های مختلف
- در عرصه‌های مسائل خانوادگی و روابط با جنس مکمل



چه چیزی باعث می‌شود افراد سبک‌های مختلفی را در زندگی انتخاب کنند؛ در این زمینه، بحث اساسی هویت و نقش آن در انتخاب سبک‌های مختلف زندگی ارائه شده است؛ سپس هر نوعی از هویت، با پیامدها و رفتارهای متفاوتی که در پی دارد، به بحث گذاشته شده است.

اهداف درس اول

- ◆ شناخت مراحل شکل‌دهی و انتخاب هویت
- ◆ تفکیک درست دو مرحله «شناخت» و «انتخاب» در شکل‌گیری هویت
- ◆ درک از ارتباط هویت انتخابی با سبک زندگی فردی
- ◆ بررسی آرمان «آزادی» و سبک زندگی مرتبط با آن

بسیاری از ارتباطاتی که نوجوانان در آن درگیر هستند، بعد از شکل‌گیری هویت، رنگ می‌بازد. به همین دلیل وقتی در سنین بالاتر به یاد خاطرات دوران نوجوانی می‌افتند، از اینکه چقدر این مسائل را جدی می‌گرفتند، تعجب می‌کنند. همان‌طور که خود شما با یادآوری بعضی خاطرات گذشته به خنده می‌افتید و نسبت به بعضی تأسف می‌خورید. در حالی که در آن موقع چنین احساسی نداشتید.

همان‌طور که در دوران نوجوانی، دائماً اندازه و اندام بدن تغییر می‌کند و فرد نمی‌تواند روی یک لباس ثابت حساب کند، اولویت‌ها و روحیات یک نوجوان نیز غالباً در حال تغییر است؛ به گونه‌ای که گاهی ممکن است فرد در طول یکی دو سال برای خودش چندین چشم‌انداز یا جایگاه اجتماعی تصور کند.

در جست‌وجوی خویشتن

شنیده‌اید که سال‌های نوجوانی، سال‌های شکل‌گیری هویت شماست. گاهی نیز تلاش کرده‌اید هویت خودتان را در میان این همه درس و آزمون و کارهای روزمره به دست بیاورید. بسیاری از افراد نیز در نوجوانی نقش‌ها و موقعیت‌های مختلفی را امتحان می‌کنند تا نقش و موقعیتی را که بیشترین سازگاری با روحیات شخصی‌شان دارد، پیدا کنند. برای همین در این سن به کارهای مختلفی دست می‌زنند و هر چیزی را آزمایش می‌کنند تا علایق و جهت‌گیری‌های خودشان را پیدا کنند. بعضی نیز الگوهای مختلف را امتحان می‌کنند و خودشان را به افراد مختلفی شبیه می‌کنند. هویت نوجوان در میان این تغییرات و درک تفاوت‌ها به مرور شکل می‌گیرد. البته هر چه فرد زودتر هویتش را شکل بدهد، زمان بیشتری برای پیشرفت پیش‌رو خواهد داشت. حال سؤال محوری این است که «چگونه باید به هویت خود شکل بدهیم؟»

هویت پاسخ به سؤال «من کیستم» است و همان قالبی است که فرد برای خود پذیرفته یا انتخاب کرده و با آن احساس رضایت و خوشحالی دارد. مانند لباسی که فرد برای خود انتخاب می‌کند و در آن حس راحتی دارد. هویت یابی یک فرایند دو مرحله‌ای است؛ شناخت و انتخاب.

الف) شناخت و پذیرش وضع کنونی من: هویت یابی نیازمند شناخت توانمندی‌ها و ضعف‌های فردی است. کسی که مزایا و نارسایی‌های کنونی خودش را بشناسد، نیمی از مسیر هویت یابی را طی کرده است. اینکه برای دستیابی به هویت گفته می‌شود باید خودتان را بشناسید، به این مرحله از هویت یابی اشاره می‌کند. شما این بخش را ابتدا «کشف» و سپس «قبول» می‌کنید. این شناخت و پذیرش، مقدمه ورودی کارآمد به مرحله دوم هویت یابی است. تجلی معنادار هویت در انتخاب رشته تحصیلی و رسته شغلی است. انسان هویت یافته احساس می‌کند رشته تحصیلی و رسته شغلی‌اش را دقیق انتخاب کرده است و از آن رضایت دارد.

رو یابی فکر نکنیم...

جنگیدن با آن چیزی که در اختیار ما نیست، صرفاً به تحلیل رفتن نیروی ما منجر می‌شود و ممکن است حتی از نظر جسمی ما را در معرض انواع آسیب‌ها قرار دهد و یا از نظر اجتماعی مشکلاتی ایجاد کند. آن چیزی که قطعی است این است که اعتماد و عزت نفسمان را کاهش خواهد داد.



افرادی که به هویت خودشان اعتراض دارند، عمدتاً به بخش اول مربوط است. اعتراض به اینکه چرا خانواده ثروتمندتری ندارم یا چرا استعداد کافی ندارم و مانند آن. اگر بخش‌هایی از این هویت را دوست ندارید، باید برای تغییر یا بهبود آن تصمیم بگیرید. ممکن است بخش‌هایی از آن غیرقابل تغییر بوده و خارج از اراده شما باشد؛ در این شرایط «پذیرش خود» کمکتان خواهد کرد. پذیرش خود کمک زیادی می‌کند تا برای مرحله بعد یعنی ساختن آینده تلاش کنیم.

به طور نمونه، کسی که خانواده فعلی‌اش را به همراه مشکلات مالی فعلی که دارند می‌پذیرد، این کمبود مالی را به یک مزیت تبدیل می‌کند و این پذیرش می‌تواند به استقلال اقتصادی سریع‌تر او کمک کند. به این ترتیب زمینه بیشتری برای پیشرفت سریع‌تر در استقلال دارد. در مقابل، کسی که درگیر این مسئله است که چرا خانواده‌ام توان حمایت مالی از من را ندارند، تا سال‌ها درگیر این مسئله خواهد ماند و پیشرفت خود را عقب خواهد انداخت و ممکن است هیچ وقت طعم استقلال اقتصادی را نچشد؛ تا روزی که پسرش درگیر همین مسئله شود که چرا پدرم توان حمایت مالی از من را ندارد! بسیاری از افرادی که با جنسیت خود مشکل دارند و آن را نمی‌پذیرند، انرژی و توان نوجوانی خودشان را در تقلید روحیات جنس مکمل از بین می‌برند.



یکی از ابعاد هویت، هویت جنسیتی است. برخی از افراد به لحاظ روحی خود را اندکی شبیه جنس مقابل می‌بینند؛ علت به وجود آمدن چنین احساسی را چه می‌دانید؟

ب) انتخاب و ساخت آینده من: مرحله دوم هویت‌یابی، مرحله انتخابی آن است و در اختیار شماست. پس از آنکه وضعیت کنونی خودتان را شناختید، لازم است به بخش دوم هویت که ساختنی است بپردازید. در این بخش شما باید «اهداف انتخابی» خودتان را مورد بررسی قرار دهید. هویت آینده شما به تدریج ساخته می‌شود و در اختیار شماست. اگر برای ساختن آن و روشن کردن اهداف آینده‌تان تصمیم نگیرید، به تدریج خواسته یا ناخواسته شکل خواهد گرفت. شکلی که ممکن است در آینده از آن لذتی نبرید. اینکه گفته می‌شود هر فرد باید شخصیت خود را بسازد، به این مرحله اشاره دارد؛ یعنی آینده‌ای را بسازید که مناسب و مخصوص خودتان باشد.



نمودار فرایند هویت‌یابی

آرمان و جایگاه محوری آن در سبک زندگی

اساسی‌ترین مؤلفه برای ساختن آینده، «آرمان» شماست؛ اینکه شما برای آینده خود چه وضعیت مطلوبی را ترسیم کرده‌اید و چه هدفی از زندگی دارید. آرمان و هدفی که شما برای زندگی خود تعیین کرده‌اید، به زندگی شما معنی می‌دهد و شما تمام زندگی آینده خود را صرف به دست آوردن آن خواهید کرد و به همین دلیل آرمان چیزی ارزشمندتر از وضعیت فعلی انسان است. کسی که آینده‌نگر است نمی‌تواند از کنار «انتخاب آرمان» به راحتی گذر کند.

آرمان شما، جهت زندگی شما را تعیین خواهد کرد و به زندگی شما شکل خواهد داد. بنابراین «سبک زندگی» شما مطابق آرمانی خواهد بود که آن را انتخاب کرده‌اید. شما «آرمانی» برای هویت خودتان انتخاب می‌کنید و به تدریج سبک زندگی خودتان را با آن آرمان تنظیم می‌کنید.





کتاب «درآمدی بر روان‌شناسی آرمان آزاد»، نگاهی نو برای شکل‌دهی به جنبهٔ دوم هویت، یعنی انتخاب آرمان است. نویسندگان در فصل «سمت و سوی زندگی انسان»، به تفصیل در مورد آرمان آزاد در زندگی انسان توضیح داده‌اند.

#روان‌شناسی - آرمان - آزاد



آرمان آزادی

یکی از رایج‌ترین آرمان‌هایی که افراد برای هویت و زندگی خود انتخاب می‌کنند، «آزادی» است؛ آزادی به معنای نبود محدودیت و داشتن حق انتخاب است. «آزادی» یکی از آرمان‌های مقدس و مهم و مقدمه‌ای برای دیگر ارزش‌هاست. این حقی است که خدا به یکایک انسان‌ها داده و در کتاب آسمانی‌اش بر آن تأکید کرده است^۱ و به تعبیر حضرت علی علیه السلام، خدا انسان را «آزاد» آفریده است و او حق ندارد خود را بندهٔ دیگری کند. هر کس احساس ظلم، فشار و محدودیت را تجربه کرده باشد، ارزش آرمان آزادی را به خوبی درک خواهد کرد.

آزادی امیال

امروزه رایج‌ترین تفسیری که از آزادی مطرح است، آزادی امیال است؛ بدین معنا که فرد فارغ از اینکه رفتارش چه پیامدی داشته باشد و رفتارش درست یا غلط باشد، بتواند هر کاری را که دوست دارد و خوشش می‌آید انجام بدهد بدون اینکه کسی مانع او شود. وقتی از چنین فردی علت کارش را بپرسید، به شما این قبیل جواب‌ها را می‌دهد: «دوست دارم»، «دل‌م می‌خواهد»، «خوشم می‌آید»، «همینه که هست»؛ اگر هم کسی او را منع کند، می‌گوید «به شما ربطی ندارد»!

فرهنگمان را ارتقا دهیم...

یادمون باشه هر وقت کسی جواب‌هایی مثل «همینه که هست» رو به شما داد، نباید باهاش بحث رو ادامه بدید. انتظار بیش از حد از بچه نداشته باشید.



۱. وَلَا يَتَّخِذُ بَعْضُنَا بَعْضًا أَرْبَابًا مِنْ دُونِ اللَّهِ. سوره آل عمران، آیه ۶۴

۲. وَلَا تَكُنْ عَبْدَ غَيْرِكَ وَ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ حُرًّا (نهج البلاغه، للصبحی صالح، ص ۴۰۱)

◆ آزادی مخرب آزادی

این آرمان با اینکه در ابتدای امر برای هر فردی جذاب است، اما اگر بخواهد این آرمان را روبه‌روی خودش و در دیگران ببیند، دیگر آن جاذبه را نخواهد داشت. مثل وقتی که برادر کوچک‌تر شما در خانه مشغول سر و صدا و بازی است و شما می‌خواهید درس بخوانید. هر چه به او می‌گویید سر و صدا نکن، می‌گوید «دلهم می‌خواهد» و «دوست دارم»!!! اینجاست که شما بلند می‌شوید و تلویزیون را خاموش می‌کنید و می‌گویید «دوست دارم». در این شرایط است که «آزادی مخرب آزادی» خواهد شد.

برخی برای اینکه این مسئله حل شود گفته‌اند: شما تا جایی آزادید که مزاحم آزادی دیگران نباشید؛ این حد را قانون مشخص می‌کند و قانون را اکثریت. اقلیت نیز باید «استبداد اکثریت!» را بپذیرند!! هر چند اکثریت حرف باطلی را زده باشند!!

◆ همجواری



به نظر شما این آرمان در ادارهٔ جامعه تا چه وقتی کارایی دارد؟ آیا افرادی که به قدرت و ثروت بیشتری دسترسی دارند، نمی‌توانند آزادی‌های خودشان را به دیگران تحمیل کنند و جلوی آزادی آنان را بگیرند؟ آیا اساساً مفهوم آزادی در چنین جامعه‌ای پایدار است؟

اهداف درس دوم

- ♦ بررسی پیامدهای رفتاری هویت مبتنی بر آزادی امیال
- ♦ درک درست از فرایند «محدودیت فردی» در پی انتخاب آرمان آزادی

پیامدهای اجباری آزادی امیال

واقعیت این است که «انتخاب‌های ما آزاد، ولی پیامدهای آن اجباری است». اگر فردی آزادی امیال را به عنوان آرمان نهایی هویت خود انتخاب کرده باشد، باید تبعات این انتخاب را نیز بپذیرد. همه افراد کم و بیش درگیر نیاز و فشار هیجانات خود هستند؛ افرادی که هویت خود را بر اساس آرمان آزادی امیال ساخته و انتخاب کرده‌اند، عموماً درگیر راه‌هایی می‌شوند که به هر نحو ممکن بتوانند به نیازشان پاسخ دهد؛ چرا که هویت مبتنی بر آزادی امیال، تحمل به تأخیر انداختن پاسخ به نیاز را به صاحب خود نمی‌دهد؛ تفاوتی نمی‌کند که منبع این فشار نیاز و کشش باشد یا کنجکاو و تابعیت از جمع. پیامدهای آرمان آزادی امیال، در ادامه آمده است.

♦ در ذهن تو چه می‌گذرد؟

با اختصاص عددی بین صفر تا ده، شدت پیامدهای زیر را ارزیابی کنید. سطر خالی را با پیامدهایی که شما به آن معتقد هستید، پر کنید.



	احساس گناه		بی‌اعتمادی خانواده و محدودیت
	احساس ضعف اراده		کم شدن اعتبار اجتماعی
	لذت مداوم		آسان شدن ازدواج
	درگیری ذهنی و کاهش تمرکز		باخ‌خواهی و سرکیسه شدن فرد
	افت تحصیلی و کاهش پیشرفت		نارضایتی جنسی پس از ازدواج
	تشدید نیاز جنسی و کلافگی	
	شیوع آزارجنسی	

الف) نارضایتی

رفتارهای برخاسته از آزادی امیال، انتظارات انسان را افزایش می‌دهد و چون این انتظارات عموماً قابل تحقق نیستند، فرد رضایت کمتری را تجربه می‌کند. در ادامه علت و ابعاد این مسئله تبیین می‌گردد.

همجویشی



آیا نیازها و تمایلات طبیعی انسان مانند اشتها به غذا علاوه بر نیاز جسمی جنبه روانی و ذهنی نیز دارد؟ در این باره با دوستانتان گفتگو کنید.

دو وجهی بودن رضایت: نیازهای انسان به‌طور معمول دارای دو جنبه جسمی و روانی است؛ مثلاً گاهی بدن به غذا نیاز دارد، ولی فرد به خاطر درگیری‌های ذهنی، میلی به خوردن ندارد. گاهی هم برعکس است و با آنکه بدن نیاز به غذا ندارد، ولی به خاطر طعم و بوی خوب غذا، فرد به سمت غذا کشیده می‌شود. بنابراین میل به غذا علاوه بر آنکه به نیاز بدن مرتبط است، از عوامل روانی نیز تأثیر می‌پذیرد. تصور رایج بین افراد این است که نیاز جنسی نیز فقط نیاز بدن است و صرفاً با یک رفتار جسمی برطرف می‌شود. درحالی که واقعیت این است که این نیاز خیلی بیشتر از سایر نیازها تحت تأثیر «انتظار و نیاز روانی» قرار دارد.

صرفاً جهت اظهار فضل...

فیزیولوژی علمی است که پیرامون طرز کار اعضا و دستگاه‌های بدن جانوران و ارتباط آنها با یکدیگر بحث می‌کند.



تناسب انتظار روانی و رفتارهای واقعی: نیازها زمانی به‌خوبی به رضایت خواهند رسید که انتظار و نیاز روانی فرد برآورده شود. حال اگر جسم نتواند پاسخگوی انتظار روانی فرد باشد، رضایت به شدت کاهش خواهد یافت. حال اگر یک نفر انتظار و نیاز روانی خود را به صورت غیرطبیعی افزایش دهد، درحدی که خارج از توان و امکاناتش باشد، هیچ‌گاه به احساس رضایت نخواهد رسید؛ هرچند از نظر جسمی ارضا شود، ولی «ارضای رضایت‌بخش» رخ نخواهد داد.

فردی که فیلم‌ها و صحنه‌های محرک را مشاهده می‌کند، انتظار و نیاز خود را از لحاظ روانی به شدت افزایش می‌دهد. این فرد به هر نحوی که جسمش را ارضا کند، از نظر روانی رضایت را تجربه نمی‌کند؛ مانند عطشی که بر اثر خوردن آب شور به وجود می‌آید و هر چه فرد آب بیشتری به جسمش می‌رساند، احساس نیاز او به آب بیشتر می‌شود.



صرفاً جهت اطلاع

هورمون‌ها مقصر نیستند: هورمون‌ها مقصر اصلی کشش‌ها نیستند. در حقیقت راه‌هایی که افراد جستجو می‌کنند تا از طریق آن آموزش ببینند یا ارضا شوند آنها را با مشکل مواجه کرده است. جستجو در فضای مجازی و فیلم‌ها الگوهای نادرستی از روابط را به افراد آموزش می‌دهد و انتظارات غیرواقعی برای آنها ایجاد می‌کند.

این برنامه‌ها عموماً با هزینه‌های زیاد ساخته می‌شود تا اشتباهی افراد را افزایش دهد و به این ترتیب فرد را تحت تحریک نگه می‌دارد تا بتوانند کالاهای بیشتری را به آنها بفروشند. تأثیر این فیلم‌ها بر بیننده این است که خیالات او را برمی‌انگیزد؛ فرد تلاش می‌کند بر این خیالات تسلط پیدا کند و از آنها دور شود ولی نمی‌تواند.

فردی که خود را در معرض تحریکات مختلف قرار دهد، به ورطه خطرناک و بسیار پیچیده‌ای سوق داده می‌شود. بعضی از این افراد به انسان‌هایی با کمترین عزت نفس تبدیل می‌شوند و معمولاً پس از ازدواج خیلی زود مهر و علاقه همسرانشان را از دست می‌دهند؛ چرا که اعتماد به نفس او در برقراری ارتباط با همسرش در آینده بسیار تنزل می‌یابد. عطش کاذب برای ایجاد رابطه، مرد را در مانده می‌سازد و طعم رضایت را از او دور خواهد کرد. و باعث می‌شود از روابط پس از ازدواج خود لذت کافی را نبرد. این موضوع خود علت خیلی از شکست‌ها و نارضایتی‌ها در ازدواج است. بنابراین اگر مدام این هشدار را دریافت می‌کنید که تبلیغات با محتوای تحریک‌آمیز، بسیار آسیب‌رسان است و والدین، معلمان، کارشناسان و صاحب‌نظران نسبت به این مسئله عکس‌العمل شدید نشان می‌دهند نه به این دلیل است که پاسخگویی به این کشش را امری نامطلوب بدانند بلکه این واکنش نسبت به سوء استفاده از طعمه‌ای برای تبلیغات و درآمدزایی و برهم ریختن زیست طبیعی افراد است.



همجوئی

در کشورهای غربی دسترسی به جنس مکمل از آزادی زیادی برخوردار است و چارچوب‌های دینی و خانوادگی، کمرنگ است، به نظر شما چرا با این وجود، آزار جنسی در این کشورها تا این حد زیاد است؟

آزادی یا ناکامی امیال: «توقع» و «رضایت» یک نسبت معکوس دارند. به این معنا هر چه فرد توقعش بالا برود، رضایت کمتری را تجربه خواهد کرد و هر چه توقع فرد متناسب‌تر باشد، رضایت بیشتری را تجربه خواهد کرد. این یک قاعده عمومی در همه ابعاد زندگی است.

آن قدر تنوع در اطراف شما وجود دارد که اگر چشمتان را رها کنید، هیچ‌گاه رضایت را تجربه نخواهید کرد. پسری

که روزهایش را در جست‌وجوی امکانات گوشی‌های جدید یا مطالعهٔ مجلات خودروهایی به روز و گران قیمت سپری می‌کند، خواسته یا ناخواسته انتظار خود را افزایش می‌دهد و رضایت کمتری از گوشی خود و خودروی پدرش خواهد داشت. کسی که نگاهش را آزاد بگذارد، خودش را خسته می‌کند و کسی که پیاپی به توقعات یا دارایی‌های دیگران فکر می‌کند، اندوه و حسرتش زیاد خواهد شد. بنابراین کسی که آرمانش تأمین آزادامیال باشد، روز به روز توقعاتش بیشتر شده و رضایتش کمتر خواهد شد و در نتیجه کامیابی و لذت کامل را نخواهد چشید. هر چیزی که به وفور در دسترس باشد، لذت کمتری را برای شما به ارمغان خواهد آورد؛ برعکس آنچه که نایاب است و در دسترس نیست، رسیدن به آن لذت بیشتری خواهد داشت.

دیدار یار غایب دانی چه ذوق دارد؟ ابری که در بیابان بر تشنه‌ای ببارد

سعدی

بنابراین هم «توقعات نشدنی» و هم «دسترسی‌های زیاد» که در آزادی وجود دارد، باعث شده است که آزادی نسبت معکوسی با کامیابی داشته باشد و «آزادی امیال به ناکامی امیال» منجر شود.

صرفاً جهت اطلاع



تأثیر رفتارهای آزاد، بر کاهش رضایت زناشویی

تجربه معاشرت‌های متعدد با جنس مکمل قبل از ازدواج بیشترین ضریب تأثیر منفی را بر رضایت زناشویی دارد.^۲

ب) بی‌اعتمادی و محدودیت

فردی که آزادی امیال را انتخاب کرده است، ناخواسته درگیر رفتارهایی خواهد شد که ممکن است خلاف ارزش‌های اخلاقی و عرفی باشد و به عنوان رفتار نامتعارف شناخته می‌شود. فرد ابتدا رفتارهای نامتعارف را که با ارزش‌های اجتماعی و اخلاقی سازگار نیست، پنهانی انجام می‌دهد. تجربه‌های اول به تدریج او را به ادامهٔ مسیر کشانده و پیامدهای مختلفی را در پی خواهد داشت.

پیامد انجام رفتارهای نامتعارف، از دست دادن اعتبار اجتماعی و محدود شدن است. بسیاری از پسرها از اینکه توسط خانواده محدود شده‌اند یا به آنها اعتماد کافی ندارند یا بیش از اندازه آنها را محدود می‌کنند، گلایه‌مند هستند. درحالی که پاسخ اصلی والدین این است که آیا این محدودیت‌ها از اول بوده است یا به خاطر رفتارهای نامتعارفی که دیدیم، اعتمادمان سلب شد و مجبور شدیم محدودشان کنیم؟

به همین ترتیب آزادی امیال، می‌تواند اعتبار فرد را کاهش دهد و این خودش محدودیت فرد را در جامعه و خانواده افزایش می‌دهد و عملاً آزادی فرد را محدود خواهد کرد. اگر فرد اسیر تمایلات خود و یا بازیچه دیگران باشد، شخصیت فردی و اعتبار اجتماعی او زیر سؤال خواهد رفت.

۱. قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ (عَلَيْهِ السَّلَامُ): مَنْ أُلْقِيَ نَاطِرُهُ أُنْعَبَ حَاضِرُهُ، مَنْ تَتَابَعَتْ لِحَظَاتُهُ دَامَتْ حَسْرَتُهُ (جامع الأخبار (الشعیری)، ص ۹۳).
۲. خلج آبادی فراهانی، فریده و زاده محمدی، علی. « بررسی رابطه بین معاشرت با جنس مخالف قبل از ازدواج و رضایت زناشویی در زنان و مردان متأهل دانشجویان در تهران»، خانواده پژوهی، شماره ۴۱، بهار ۱۳۹۴.

فردی که می‌تواند امیالش را به خوبی مدیریت کند، به تدریج از اعتبار، اعتماد و آزادی روزافزونی برخوردار خواهد شد. به عبارت دیگر اعتماد والدین، اولین نشانگر برای کسب اعتبار و اعتماد اجتماعی است. اعتبار و اعتمادی که پایه‌های مقبولیت فرد در جامعه از جمله به هنگام انتخاب همسر شایسته یا جایگاه اجتماعی و شغلی برتر محسوب می‌شود. اعتبار اجتماعی، روابط شما در جامعه را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد. اینکه جامعه و اطرافیان، شما را به عنوان فردی پخته و آبرومند بشناسند، بخشی از اعتبار اجتماعی است. هر چه این اعتبار بالاتر باشد، آزادی عمل شما نیز بالاتر خواهد بود. به همین ترتیب آزادی امیال، می‌تواند اعتبار فرد را کاهش دهد و این خودش محدودیت فرد را در جامعه و خانواده افزایش می‌دهد و عملاً آزادی فرد را محدود خواهد کرد.

همجوئی



در کلاس در مورد اینکه چه رفتارهایی، اعتبار اجتماعی و خانوادگی را کاهش می‌دهد، بحث کنید.

آزادی امیال یا بردگی امیال

افرادی که در مسیر میل و هوس‌های شخصی حرکت می‌کنند، عموماً یک گرفتاری جدید دارند که کمتر مورد توجه است. این افراد به راحتی به میل‌های خودشان عادت می‌کنند و به رفتارهای قبلی وابسته می‌شوند؛ مثلاً کسی که براساس میل خود به مصرف مواد مخدر مبتلا شده است، اسیر و در بند اعتیاد است و نمی‌تواند آزادانه بین مصرف و ترک انتخاب کند. رفتارهای میل‌محور وی، انتخاب بعدی‌اش را محدود کرده است و احساس می‌کند مجبور است مصرف را ادامه دهد.

همجوئی



یکی از جملات معروف در میان افراد معتاد به مواد مخدر، این است که «هرگاه بخواهم ترک می‌کنم.» شما در مورد واقعی بودن و محقق شدن این جمله چه فکر می‌کنید؟

کسی که سال‌ها به عیاشی و عشرت گذرانده است نیز در بند عادت غلط و میل خود خواهد بود. به همین دلیل عنوان آزادی به این معنا در واقع، بندگی خواسته‌ها است و آزادی فقط عنوانی برای «بردگی امیال» است.

ای مرغ پای بسته به دام هوای نفس
کی بر هوای عالم روحانیان پری^۱

در واقع اگر از نگاه امیال فرد نگاه کنیم، امیال او ابتدا آزاد به نظر می‌رسد. ولی در ادامه یکی دو تا از امیال، آزادی همه امیال دیگر را محدود می‌کند. اگر از نگاه انسان نظاره کنیم، انسان، با همه استعدادها و مختلفی که دارد، «بندۀ امیال» خود شده است. اگر کسی آزادی امیال را هدف نهایی و آرمان آخر خود انتخاب کند، مهم‌ترین هدفی که در نظر گرفته این است که امیالش را ارضا کند.

۱. سعدی، موعظ سعدی (در پند و اندرز، قصیده شماره ۵۵)

لیبرالیسم، مکتبی است که دستیابی به آزادی‌های فردی، اجتماعی، سیاسی، اقتصادی را آرمان اصلی خود معرفی می‌کند.



این معنا از آزادی به فرد اجازه می‌دهد هرگونه که دلش خواست با دیگران رابطه برقرار کند. تفکر لیبرالیسم و تبلیغات و فیلم‌های ساخته شده بر آن مبنا باعث شده است که برخی افراد هیچ حریمی در روابط قائل نباشند و از طرف دیگر هرگونه حساسیت اجتماعی را دخالت در حریم خصوصی و مسائل شخصی خود بدانند. افراد در این منطق هر اشتباهی را به صورت رسمی انجام می‌دهند و هیچ کس جرئت جلوگیری از آن را ندارد که مبدا متهم به مخالفت با آزادی شود.

همجوئی



به ماجرای توبه‌بشر بن حارث در درس هفتم کتاب دین و زندگی امسالتان مراجعه کنید. مهم‌ترین سوآلی که امام کاظم علیه السلام در این ماجرا، از خادم خانه پرسیدند این بود که «صاحب این خانه بنده است یا آزاد؟» امام، کدام نوع از آزادی را مخالف بندگی دانسته‌اند؟ در مورد تقابل آزادی و بندگی با هم کلاسی‌های خودتان بحث کنید.



این مسیر، حرکت جامعه را به سمت آسیب‌های خطرناکی مثل نابودی خانواده و برهم‌ریختگی ساختار اجتماعی خواهد کشید. اگر افرادی مایل اند یک رفتار مخالف با خانواده و شئون انسانی داشته باشند، با هم قرار می‌گذارند، راهپیمایی می‌کنند و با شعار آزادی، از دولت‌های خودشان می‌خواهند که آن رفتار را قانونی کنند. در مقابل، افرادی را که با این هنجارشکنی مخالف هستند متهم به پیروی از کلیشه‌ها می‌کنند و مخالف آزادی می‌دانند. فعالان سیاسی نیز در انتخابات، یکی از همین شعارهای مطرح رابرجسته می‌کنند و خود را مدافع آن نشان می‌دهند و رأی آن دسته را نیز به

سبد رأی خود اضافه می‌کنند و این به قانونی شدن چنین رفتاری در آن کشورها کمک می‌کند. سپس انجمن‌های روان‌شناسی در ادامه همین جریان ترجیح می‌دهند که آن انحراف‌ها را از کتاب‌های راهنمای تشخیصی خود حذف کنند و آن سبک زندگی را به عنوان یکی از انواع خانواده به رسمیت بشناسند.

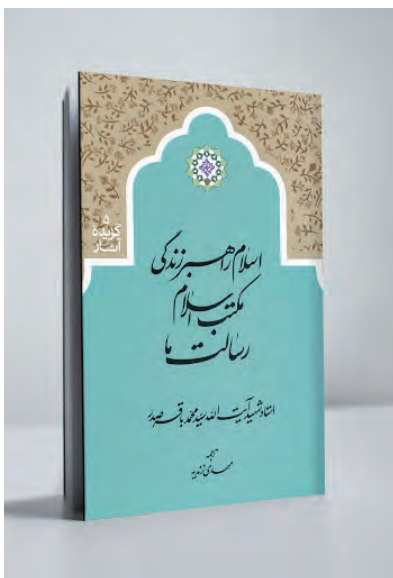
در واقع انسان با شعار آزادی امیال، بیش از آنکه آزاد باشد، بنده امیال خودش است. این بردگی امیال، نه فقط بردگی یک نفر، بلکه بردگی یک جامعه است؛ تاحدی که ارزش‌های اخلاقی و انسانی یک جامعه هم قربانی این امیال می‌گردد.

همجوئی



به نظر شما آزادی امیال، آرمانی هست که ارزش داشته باشد افراد، زندگی خود را فدای آن کنند و آن را آرمان نهایی زندگی خود قرار دهند؟

در راستای افزایش سرانه مطالعه...



کتاب «اسلام راهبر زندگی»، به مقایسه سه مکتب بزرگ در جهان پرداخته است و روندهای مختلفی که آنها در اداره شئون زندگی فردی و اجتماعی در پیش گرفته یا پیشنهاد داده‌اند را بررسی کرده است. در یک بخش از این کتاب، لیبرالیسم به عنوان یکی از سه مکتب بزرگ معرفی شده است و اشکالات و پیامدهای حاکمیت آن مکتب بر مبنای تلاقی ثروت و قدرت توضیح داده شده است.

#کتاب - اسلام - راهبر - زندگی



اهداف درس سوم

- ♦ بررسی توصیفی از دوستی‌های مختلط به عنوان یک جنبه از سبک زندگی مبتنی بر آرمان آزادی امیال
- ♦ بررسی پیامدهای دوستی‌های بی ضابطه در صورتی که رابطه به ازدواج منجر شود.
- ♦ بررسی پیامدهای دوستی‌های بی ضابطه در صورتی که دو نفر با هم ازدواج نکنند.

افرادی که هویت خود را براساس آزادی امیال بنا کرده‌اند، با روابط بی ضابطه مشکلی ندارند و از نظر این افراد این روابط بخشی از آزادی‌های اجتماعی افراد است. ازدواج‌هایی که در پی این گونه دوستی‌های عاشقانه شکل می‌گیرد، فرصت شناخت را از فرد و خانواده می‌گیرد و آسیب‌های خاص خودش را دارد و همین یکی از عوامل مهم افزایش آمار طلاق است. این روابط آزاد در بسیاری از موارد اصلاً به ازدواج منجر نمی‌شود؛ در این حالت نیز پیامدهای مختلفی را برای هر دو طرف دارد که در ادامه بحث شده است.

روایایی فکر نکنیم...

طرفداران این روابط، معمولاً تلاش می‌کنند روابط خودشان را فاقد هر گونه نگاه لذت‌آمیز نشان بدهند.





نتایج دوستی‌ها و روابط آزاد را در دو حالتی که افراد «با هم ازدواج کنند» یا «با هم ازدواج نکنند»، در نظر بگیرید. بیشترین آسیب‌هایی که در دوستی‌های قبل از ازدواج مشاهده کرده‌اید یا حدس می‌زنید کدام گزینه‌هاست؟ می‌توانید به چند مورد رأی دهید.

اگر با هم ازدواج نکنند	اگر با هم ازدواج کنند
○ تأخیر در ازدواج	○ شناخت احساسی و غیردقیق از طرف مقابل
○ شکست عشقی	○ سوءظن و عدم اعتماد به همسر
○ تهدید و باج‌خواهی	○ از دست دادن حمایت خانواده‌ها
○ آبروریزی و بدنامی	○ عیب‌جویی از همسر به خاطر مزایای ارتباطات قبلی
○ بدبینی به جنس مخالف	○ فرسایش و خستگی ناشی از تحمل سختی‌ها
○ دل‌زدگی از ازدواج	○ بی‌عزتی در خانه همسر
○ سخت‌گیری در انتخاب همسر	○ تحمل فشارهای زیاد و در نتیجه، بالا رفتن توقعات
○ مقایسه همسر با افراد قبلی	○ ...
○ نگرانی از اطلاع همسر	
○ ...	

در ادامه به برخی از این آسیب‌ها به تفکیک اشاره می‌گردد.

اگر ارتباط منجر به ازدواج شود

ازدواج‌هایی وجود دارد که با عشق رمانتیک شروع شده و بعداً هم تداوم داشته است؛ منظور از «ازدواج با عشق رمانتیک» ازدواجی است که تنها بر مبنای هیجانات عاشقانه اولیه صورت می‌گیرد؛ مثلاً با نگاه اول دلت برای او برود و تکان بخوری. این ازدواج‌ها در ادامه زندگی پیامدهای ویژه‌ای دارد که در این درس به برخی از آنها پرداخته‌ایم.

روایایی فکر نکنیم...



این کلیشه سینمایی که با نگاه اول باید دلت برود، در بسیاری از فیلم‌ها نشان داده می‌شود؛ ولی بیش از آنکه بر مبنای واقعیت باشد، مبتنی بر تصورات فیلمنامه‌نویسان است و البته معمولاً فیلم‌ها تا نقطه رسیدن به یکدیگر و ازدواج را ترسیم می‌کنند و از آنچه بعد از ازدواج رخ می‌دهد، چیزی به میان نمی‌آورند. درحالی که مشکل اصلی از این نقطه به بعد است.



به نظر شما دلایل بالا بودن آمار طلاق ازدواج رمانتیک چیست؟



برخی از آسیب‌های این ازدواج‌ها به شرح زیر است:

- ۱. سوءظن و عدم اعتماد:** افرادی که درگیر روابط آزاد هستند و از این طریق با هم ازدواج می‌کنند، همیشه احتمال می‌دهند که آنچه در مورد خودشان اتفاق افتاده است، با فرد دیگری هم رخ دهد. این نگرانی، به راحتی قابل برطرف کردن نیست و اصطلاحاً نسبت به درمان، مقاوم است؛ چرا که در مورد خود فرد اتفاق افتاده و ناشی از تجربه شخصی است. اعتماد و اطمینان به طرف مقابل یکی از اصلی‌ترین پایه‌های زندگی مشترک خوب و رضایت‌بخش است.
- ۲. از دست دادن حمایت خانواده:** فرد در این نوع ارتباطات، پدر

و مادرش را به نوعی در مقابل عمل انجام شده قرار می‌دهد. در چنین شرایطی خانواده با سوءظن نسبت به این ازدواج برخورد می‌کنند و نقاط مثبت فرد مقابل را نمی‌بینند. اگر هم فرد آن قدر اصرار کند که خانواده تسلیم یا به زور راضی شوند، معمولاً حمایت‌های مادی و معنوی آنها را از دست می‌دهد.

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

۳. بی‌عزتی نزد خانواده همسر: هر فردی با هزار امید وارد زندگی مشترک می‌شود و دلش می‌خواهد مورد احترام، عزت و محبوبیت خانواده همسرش باشد. همچنین دوست دارد همسرش نیز در خانواده شوهرش عزیز باشد. وقتی خانواده‌ها احساس می‌کنند نقشی محوری در این ازدواج نداشته و این عروس یا داماد به آنها تحمیل شده است، هیچ‌گاه نمی‌توانند آن‌ها را از صمیم قلب دوست بدارند. محبت امری سفارشی و اجباری نیست. مشارکت خانواده در انتخاب عروس و داماد، نقش مهمی در محبت به آنها دارد.

۴. عیب‌جویی و سرخوردگی: در فضای عشق و علاقه‌های پیش از ازدواج، فرد معمولاً یک تصویر ایده‌آل از طرف مقابل برای خودش می‌سازد. در حالی که وقتی پای مسئولیت‌ها و تعهدات زندگی مشترک به میان می‌آید، مشکلات زندگی باعث می‌شود ابعاد دیگر شخصیت هر یک آشکار شود. واکنشی که طرف مقابل به این واقعیت‌ها دارد، با تصویر ایده‌آلی که از او در ذهن همسرش ساخته است سازگار نیست. بنابراین با بروز اشتباهات و نقاط ضعف، کاخ شیشه‌ای که برای خود ساخته بود، می‌شکند و فرد سرخورده خواهد شد؛ به خصوص اگر برای به دست آوردن همسرش به خیلی چیزها پشت کرده باشد.



۵. فرسایش آستانه تحمل: معمولاً این ارتباطات مسیر پرفراز و نشیبی را تا رسیدن به ازدواج طی خواهد کرد. در بسیاری از مواقع شرایط ازدواج در یکی از دو طرف مهیا نیست یا اینکه والدین به این ازدواج رضایت نمی‌دهند، یا اینکه پسر جرئت اقدام ندارد. گذر از این مراحل، فشارها و فرسایش زیادی دارد که دیگر برای فرد در مواجهه با مسائل پس از ازدواج، انرژی و مقاومتی باقی نمی‌گذارد. برای همین با کوچک‌ترین مسئله‌ای از کوره در

می‌رود و برخورد نامناسب می‌کند؛ به خصوص که هر کدام از دو طرف به دلیل سختی‌ها و هزینه‌هایی که برای این ازدواج تحمل کرده‌اند، سطح توقعشان از طرف مقابل بالا رفته است و انتظار دارند که طرف مقابل کوتاه بیاید.

هشدار!

احتمال شکست بیشتر: با توجه به آسیب‌های بالا، زمینه شکست این نوع ازدواج‌ها زیاد است و فرد باید این آمادگی را داشته باشد. البته طلاق به عنوان یک پدیده فردی یا اجتماعی، هر چند خوشایند هیچ زوج و خانواده‌ای نیست و دین هم آن را نمی‌پسندد، اما در جایی که دلایل قوی و قانع‌کننده‌ای برای جدایی به عنوان آخرین راه حل وجود داشته باشد، لازم است با مراجعه به مشاوران خانواده بررسی لازم درباره آن صورت پذیرد.

اگر ارتباط به ازدواج منجر نشود

اغلب این ارتباطات به دلایل مختلفی به ازدواج منجر نمی‌شود ولی پیامدهایی را از خود باقی می‌گذارند که بعضی از آنها به شرح زیر است:

۱. ضربه عاطفی: بسیاری از پسران بدون اینکه قصد ازدواج داشته باشند، در ارتباط با دختران راحت هستند و گاهی نیز به اسم دوستی اجتماعی روابط گسترده‌تری را برقرار می‌کنند. ولی معمولاً به تدریج عواطفشان با یکی دوتا از این دختران درگیر می‌شود. از طرفی لذت گذراست و جایگزین پذیر؛ اما عاطفه ماندگار است و آسیب‌پذیر. بنابراین اگر به هر دلیلی این روابط عاطفی قطع شود، فرد دچار ضربه عاطفی می‌شود که به شکست عشقی معروف است و بارها در مورد آن شنیده‌اید و ترانه‌های زیادی هم در مورد آن ساخته شده است.

صرفاً جهت اطلاع



افسردگی یا سرماخوردگی روانی

بعضی از کسانی که دچار این ضربه‌های عاطفی می‌شوند، ممکن است یک غم پایدار را همراه با نشانه‌های دیگر مثل کم‌اشتهایی، افت قابل توجه انگیزه‌ها، احساس پوچی و بی‌ارزشی تجربه کنند که حداقل برای دو هفته ادامه‌دار باشد. در این مدت فرد از تفریحات خود لذتی نمی‌برد. این وضعیت می‌تواند مقدمه‌ای برای افسردگی باشد.



همجویشی

به نظر شما آثار و پیامدهای شکست عاطفی فقط برای دختران است یا اینکه پسران هم به آن دچار می‌شوند؟
نمونه‌هایی از آسیب‌های رایجی را که به دنبال یک شکست عاطفی رخ داده است برای هم‌کلاسی‌ها بیان کنید.

۲. سخت‌گیری در انتخاب: وقتی تجربه ارتباط با دختران در فردی رخ دهد، امتیازات هر کدام را جداگانه به خاطر می‌سپارد. جالب اینکه از همسر آینده‌اش خواسته یا ناخواسته انتظار دارد تمام مزایای افراد قبلی را داشته باشد؛ در غیر این صورت نمی‌تواند او را بپذیرد. به این ترتیب انتخاب او سخت‌تر شده و گزینه‌های خوبی را از دست می‌دهد؛ از دواج این فرد چنان به تأخیر می‌افتد که خسته شده و از روی ناچاری با کسی از دواج می‌کند که مزایای مورد نظرش را ندارد.

۳. دل‌زدگی از ازدواج: این ارتباطات، آن چنان عواطف را درگیر کرده است که عموماً فرد را به حدی دل‌زده می‌کند که احساس می‌کند ظرفیت روحی و احساس عطش برای ازدواج را از دست داده است و می‌گوید: «حال و حوصله هیچ‌کسی را ندارم». در واقع عشق‌های پیشین که موجب سرخوردگی شده است، به یک نفرت عمومی و بی‌اعتمادی نسبت به جنس مکمل تبدیل می‌شود؛ به خصوص در شرایطی که زمان درگیری عاطفی طولانی بوده و فراز و نشیب‌های زیادی را طی کرده باشد.

خم کنم کمر زیر بار دل

بعد از این ضرر ابله‌م اگر

هر کدام از این آسیب‌ها به تنهایی می‌تواند سرنوشت یک نوجوان را تحت الشعاع قرار داده و او را از یک زندگی آرام، شیرین و یک ازدواج بدون دغدغه در آینده محروم کند. چه دانش‌آموزان خوش استعداد و خوش فکری که در این سال‌ها بر اثر آسیب‌های این روابط، امیدهایی را که دیگران به آنها بسته بودند، ناامید کرده‌اند؛ چرا که در خلال این روابط، تمرکز فکری‌ای را که برای پیشرفت علمی و تحصیلی‌شان نیاز دارند، از دست می‌دهند؛ مطلبی را که همیشه با یک بار خواندن یاد می‌گرفتند، حالا ده بار می‌خوانند ولی حواس جای دیگر است؛ وقت می‌گذارند و نتیجه نمی‌گیرند؛ یا اصلاً دست و دلشان به سوی درس نمی‌رود.

بهتر است تا آنجا که ممکن است فرد، درگیر این روابط نشود؛ اما اگر به هر دلیلی درگیر شد، راهکارهایی که در درس بعد بیان می‌شود، به او کمک می‌کند تا از استمرار و عمیق شدن این نوع روابط خودداری کند.



با توجه به آسیب‌های فراوان ارتباطات دختر و پسر، به نظر شما چرا بعضی افراد در پی آن هستند؟

در راستای افزایش سرائه مطالعه...

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

#کتاب-من-و-دوست...ام





اهداف درس چهارم

- ◆ مقایسهٔ هویت عقل محور و هویت میل محور
- ◆ شناخت صحیح از واقعیت و جایگاه آن در هویت فرد عاقل
- ◆ شناخت دو مانع اصلی در پذیرش واقعیت: تکبر و توجیه رفتارهای غلط
- ◆ نسبت بندگی حق و دستیابی به آزادی درونی و بیرونی

در درس‌های گذشته بررسی کردیم که اگر کسی «آزادی میل‌ها» را به عنوان آرمان نهایی خود انتخاب کرده باشد، ناگزیر درگیر چه پیامدهایی خواهد شد. در این درس بررسی می‌کنیم که «آزادی انسان» به چه معناست و هویت انسان آزاد بر اساس چه آرمانی شکل می‌گیرد. سپس بحث می‌کنیم که این آرمان، چه برنامه‌هایی را در قبال تمایلات و علاقه به رابطه با جنس مکمل در مقابل افراد می‌گذارد.

محدودکننده‌های آزادی انسان

واقعیت این است که موانعی که رفتار انسان را محدود می‌کند، صرفاً به موانع بیرونی منحصر نمی‌شود. گاهی عادات، خلقیات و میل‌های «درونی» انسان محدودیت‌هایی را برای انتخاب‌های بعدی فرد فراهم می‌کند. فردی که خانواده‌اش به او اجازهٔ ورزش، تفریح و نشاط را نمی‌دهند، محدود است. به همین ترتیب کسی که به دلیل عادت به یک رفتار غلط، نشاط خود را از دست داده و نمی‌تواند این عادت غلط را کنار بگذارد نیز محدود است. آزادی آن است که انسان بتواند از قید و بندهایی که از درون بر او تحمیل می‌شود، رها شود و آزاد کسی است که نه تنها توسط قدرت بیرونی محدود نشده است، بلکه خودش نیز درگیر امیال یا عادات غلط و دست و پاگیر نباشد. به عبارت دیگر اگر فردی نمی‌تواند امیال خود را مدیریت کند و برنامه‌هایش تحت تأثیر میل‌هایش برهم می‌ریزد، بندهٔ امیال خویش است. اما اگر امیال و هیجانات، او را از مدار برنامه و تدبیر عاقلانه و در نظر گرفتن پیامدها خارج نمی‌کند، پس امیر امیال خود است. مهم این است که چه کسی صاحب اختیار است؛ فرد یا امیالش؟

۱. «إِلَهِي ... عَقْلِي مَغْلُوبٌ وَ هَوَائِي غَالِبٌ» خدای من ... عقلم مغلوب هوای من شده و هوای من چیره است. (بخشی از دعای صباح امیرالمومنین (ع))

◆ عقل محوری در مقابل میل محوری

هویت مبتنی بر آزادی امیال، پیامدهایی داشت که در دروس گذشته روشن شد. سؤال مهم این است که کدام آرمان است که برانزدهٔ هویت انسان است و فرد را از این پیامدها می‌رهاند؟ هویتی که فرد را از اسارت میل‌ها نجات می‌دهد، هویتی است که در آن «عقل» حاکم است و شکوفا شدن هیچ استعدادی، مانع شکوفاشدن سایر استعدادها نمی‌شود. چنین هویتی به جای آزادی امیال، یک آرمان مهم‌تر و بالاتر و البته عقل محور دارد که می‌تواند برای سایر میل‌های ما برنامه تعیین کند و ما از آن برنامه تبعیت می‌کنیم.

هویت عقل محور	هویت میل محور
زندگی‌اش را بر مبنای پذیرش و تواضع در مقابل برنامهٔ صحیح تنظیم می‌کند.	زندگی‌اش را بر مبنای سرکشی، تکبر و برنامهٔ دلخواه خودش تنظیم می‌کند.
چون درست است.	چون خوشم می‌آید.
درست و غلط صرفاً تابع اکثریت نیست.	درست و غلط را اکثریت تعیین می‌کند.
حیا مقدم بر میل شخصی است.	میل شخصی مقدم بر حیا است.

کارکردهای عقل: کارکرد «عقل» در وجود انسان این است که حاکم بر انسان باشد و تمام امیال و خواسته‌های انسان را مدیریت کند. نه به امیال، آزادی مطلق می‌دهد و نه آنها را سرکوب می‌کند. به نحوی که هر یک از امیال به نحو متعادلی به مطلوب خود می‌رسند؛ یعنی عقل در چارچوب درست و نادرست به امیال پاسخ می‌دهد؛ پاسخی که به «آینده» و «سرنوشت» انسان و جامعه آسیب نزند. برخلاف کسی که «آزادی امیال» را آرمان خود قرار داده است، فرد عاقل بر محور عقل خود حرکت می‌کند و درست و نادرست برای او تفاوت دارد. در مقابل در هویت مبتنی بر آرمان «آزادی امیال»، اگر دیگران مایل به رفتاری باشند که یک اشتباه اساسی به نظر برسد، چون اکثریت و میل آنها مهم است، هر رفتار خلافی را می‌پذیرند و دیگران هم برای احترام به آزادی آنها سکوت می‌کنند. اما در تفکر عقل محور درستی و نادرستی محوری است که اکثریت نمی‌توانند آن را تغییر دهند. بنابراین در حاکمیت عقل، اکثریت نیز تحت فرمان و تدبیر عقل حرکت می‌کنند.

صرفاً جهت اظهار فضل ...

تابو، کلام یا عملی که گفتن یا انجام دادن آن به دلیل ممنوعیت‌های شرعی یا عرفی ناپسند است.



در هویت مبتنی بر آزادی امیال، چون «حیا»، مانعی در مقابل امیال فرد قرار گرفته است، از آن به عنوان «تابو» یاد می‌کند تا بتواند آنها را بشکند و آزادانه امیال خود را ارضا کند. ولی هویت مبتنی بر عقل، حیا را راهی برای سلامتی خانواده‌ها و جامعه می‌داند و سلامتی برای این هویت، مهم‌تر از ارضای امیال است.

شناخت صحیح و پذیرش واقعیت

هویت یک فرد عاقل براساس یک شناخت صحیح از جهان شکل می‌گیرد. او متواضعانه جایگاه خودش را در جهان می‌شناسد و به خودش اجازه نمی‌دهد که با سرکشی و تکبر از حد خود تجاوز کند. براساس امیال و دلخواه خود حرکت نمی‌کند و به بهانه آزادی، میل و قدرتی که دارد، حقوق دیگران را ضایع نمی‌کند. «اگر عقل انسان همراه با علم و شناخت درستی از واقعیت باشد، به انسان نشان می‌دهد که چه کسی با او روبراست است و چه کسی از اعتماد او سوء استفاده می‌کند؛ این را که فهمید، متوجه می‌شود از چه راهی برود، با چه کسی ارتباط داشته باشد و رابطه‌اش را با چه کسی قطع کند...»^۱؛ چرا گاهی عاقلانه رفتار نمی‌کنیم؟

مسئله این است که «چرا بعضی از اوقات با اینکه درست و غلط را می‌فهمیم، باز هم رفتار غلط را انتخاب می‌کنیم و ادامه می‌دهیم؟» «چرا با اینکه می‌فهمیم کدام رفتار نهایتاً به نفع ما نیست، ولی آن رفتار را تغییر نمی‌دهیم؟». واقعیت این است که موانعی اجازه نمی‌دهد که ما با اینکه مطلب صحیحی را می‌فهمیم و برنامه درستی را می‌شناسیم، آن را اجرا کنیم؛ مثلاً گاهی به یک رفتار عادت کرده‌ایم، گاهی از طرد یا مسخره شدن توسط جمع دوستانمان نگرانیم، گاهی خاص شدن برای ما مهم است و گاهی اینکه در بین بعضی از افراد اعتبار کسب کنیم برای ما مهم می‌شود. گاهی نیز درست و غلط برای ما اهمیتی ندارد. با این حال دو مانع اساسی وجود دارد که بعضی از افراد برای انتخاب‌های غلطشان دارند که آسیب بزرگی به هویت آنها می‌زند؛ تکبر و توجیه.

الف) تکبر: اساسی‌ترین مانع در انتخاب رفتار درست، «تکبر» و خودمحوری است. فرد خودمحور، اهمیتی برای درست و غلط قائل نیست و آنچه را خودش بخواهد انجام می‌دهد و حاضر نیست زیر بار نظر دیگران برود؛ افراد متکبر گاهی، رفتار درست خودشان را هم به خاطر اینکه دیگران گفته‌اند، تغییر می‌دهند و لجبازی را بر رفتار درست ترجیح می‌دهند تا نشان بدهند «من» متمایز از دیگرانم و لازم نیست حرف کسی را گوش بدهم.

«منم، منم» در افراد خودمحور، آنها را از پذیرش درست و غلط منع می‌کند. اگر کسی به این وضعیت گرفتار شده باشد، به درست و غلط کاری ندارد و فقط مخالفت کردن برای او اهمیت دارد؛ حتی اگر این مخالفت‌ها سرنوشت او را به فنا بدهد. چنین فردی اگر فرصت پیدا کند براساس میل خودش برای کل جهان برنامه



۱. قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ: «فَإِذَا كَانَ تَأْيِيدُ عَقْلِهِ مِنَ التُّورِ... عَرَفَ مَنْ نَصَحَهُ وَمَنْ غَشَّهَ، فَإِذَا عَرَفَ ذَلِكَ، عَرَفَ مَجْرَاهُ وَمَوْضِعَهُ وَمُضْلُوهُ، وَأَخْلَصَ الْوَحْدَانِيَّةَ إِلَيْهِ وَالْإِقْرَارَ بِالطَّاعَةِ، فَإِذَا فَعَلَ ذَلِكَ، كَانَ مُسْتَشْرِكًا لِمَا فَاتَتْ، وَوَارِدًا عَلَى مَا هُوَ آتٍ... وَذَلِكَ كُلُّهُ مِنْ تَأْيِيدِ التَّقْوَى»

می‌دهد و می‌گوید این‌گونه که من می‌پسندم بهتر است. گویی تصمیم‌گیرنده کل جهان است و به همین دلیل فرد متکبر در میان دیگران محبوب نیست.

در مقابل، «عقل محوری» فرد را از «خودمحوری» خارج می‌کند و به او اجازه می‌دهد زندگی‌اش را براساس رفتارهای درست تنظیم کند و پیش از هر رفتاری پیامدهای آن را در نظر بگیرد. زندگی عقل محور، زندگی براساس رویه‌ای عاقلانه و به دور از سرکشی و تکبر است. عقل محوری باعث می‌شود انسان جای خودش را با خدای خودش اشتباه نگیرد و بفهمد که «تکبر برآزنده هیچ انسانی نیست».

ب) توجیه: انسان در بسیاری از موقعیت‌ها، رفتار درست و اخلاقی را بر اساس فطرت می‌شناسد. با این حال از رفتار درست سر باز می‌زند؛ سپس برای اینکه پاسخی به وجدان خودش یا به دیگران دهد، شروع به «توجیه» می‌کند؛ مثلاً می‌گوید چون خیلی ناراحتم کرد، او را زدم! یا اینکه چون نیاز داشتم، دروغ گفتم؛ یا چون همه تقلب می‌کنند، منم تقلب کردم. توجیه کردن، اجازه نمی‌دهد شما در آینده درست و غلط را به خوبی تشخیص دهید یا بتوانید به خوبی آن را انجام دهید. تا زمانی که فرد تکبر دارد یا اهل توجیه رفتارهای غلط خودش است نمی‌تواند به بندگی حق و حقیقت دست یابد.

عقل و بندگی: فرد عقل محور جایگاه خود را به عنوان یک مخلوق می‌شناسد و به همین دلیل، حدود الهی را نیز محترم می‌شمارد. به همین ترتیب تمام زندگی خود را به خدای یگانه می‌پیوندد و با او رابطه‌ای خالصانه برقرار می‌کند و از او اطاعت می‌کند؛ زمانی که چنین کرد، هرچه در گذشته از دست داده برایش جبران می‌شود و هرچه در آینده هست، به دست می‌آورد.

اساساً فرد عقل محور، زندگی‌اش را صرفاً براساس برنامه‌ای که خدایش ارائه داده است، برنامه‌ریزی می‌کند و این برنامه را تنها راه «بهره‌برداری بهینه» از همه استعدادهای زندگی می‌داند و به برنامه‌ای که خدا برای انسان ارائه داده است اعتماد دارد. این است که برآزنده‌ترین هویتی که یک فرد عاقل برای خود متواضعانه می‌پذیرد و به آن افتخار می‌کند، آرمان بندگی است. اگر کسی بندگی کند به همه خواسته‌هایش خواهد رسید و کسی که بندگی را وانهد، چیزی در نخواهد یافت.^۱ در مقابل فهم متکبران، زندگی براساس بندگی افتخار است و کسی که این افتخار و شیرینی تواضع در برابر حق را چشیده باشد، لذت آن را با یک لحظه تکبر قابل مقایسه نمی‌داند.

هر کس به نوعی در حال بندگی است؛ یا بندگی میل یا بندگی خدا.

۱. مَا دَا وَجَدَ مَنْ فَقَدَكَ وَ مَا الَّذِي فَقَدَ مَنْ وَجَدَكَ لَقَدْ خَابَ مَنْ رَضِيَ دُونَكَ بَدَلًا وَ لَقَدْ خَسِرَ مَنْ بَغَى عَنْكَ مُتَحَوِّلاً (اقبال الأعمال ط - القدیمة) ج ۱، ۳۴۹



اصلی‌ترین آرمانی که یک فرد خداپرست برای هویت خود انتخاب کرده است، همان «بندگی خدا» است. بندگی، اولاً فرد را از اینکه تحت محدودیت دیگران باشد رها می‌کند و در عین حال از اینکه دنبال هواپرستی بیفتد، منع می‌نماید. این فرد، اصلاً براساس خواست شخصی خودش هر رفتاری را انجام نمی‌دهد که بعد از مدتی اسیر خواسته‌ها باشد. بنابراین اسیر عادات و خلقیاتی که دیگران را به بند کشیده، نخواهد بود. به همین دلیل اگر کسی «بندگی» خدا را محور هویت خود قرار داده باشد، در واقع «آزادگی» درونی و «آزادی» بیرونی را به تمام معنا تجربه خواهد کرد.

من از آن روز که در بند تو ام آزادم

♦ آزادی، نتیجه بندگی

اگر زندگی انسان براساس آرمان آزادی امیال باشد، در واقع به بندگی خواسته و به اسارت منتهی می‌شود؛ درحالی که اگر زندگی انسان براساس بندگی خدا صورت بگیرد، درواقع آزادی است و به آزادی از همه قیدهای درونی و قدرت‌های بیرونی منتهی خواهد شد.

«آزادی نتیجه بندگی است و بندگی، نتیجه آزادی امیال.»

گل جامه خود درید ز آزادی تو^۱

از بندگی تو سرو، آزادی یافت

در راستای افزایش سرانه مطالعه...



کتاب «آزادی معنوی»، در بخش اول خود، به نقش دین در به دست آوردن آزادی اجتماعی و آزادی معنوی در کنار هم پرداخته است؛ علاوه بر این در مورد مراحل گسترش اراده توضیحات زیبایی داده شده است.

#کتاب - آزادی - معنوی

۱. مولانا، دیوان شمس، رباعیات، رباعی ۱۵۷۳

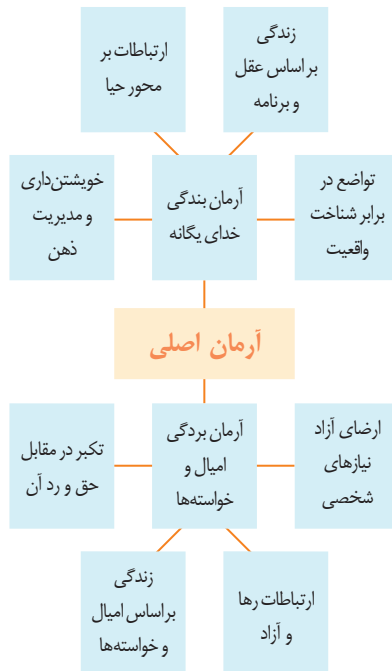
عقل و حریم‌های ارتباطی

علاوه بر این فردی که هویت بندگی دارد و جامعه‌ای که قانون الهی را پذیرفته است، رابطه خود با تمام افراد را براساس حریمی که خدا تعیین کرده، تنظیم می‌کند. وقتی که رابطه دو جنس، از نظر قرآن، جزء حریم الهی محسوب می‌شود و فقط بر مدار ازدواج قابل تعریف است، حتی پس از ازدواج نیز چنین افرادی، خودشان را از چارچوب و قانون الهی خارج نمی‌کنند و از اختلاط و معاشرت عاطفی با جنس مکمل به جز محارم خود پرهیز دارند. در عین حال در قالب ازدواج، مانند دیگران روابط کاملی را با همسرشان برقرار خواهند کرد و البته لذتی که این فرد از ازدواج و رابطه با همسرشان می‌برد به مراتب بیشتر از لذتی است که فرد عیاش و عشرت‌طلب خواهد برد.

در راستای افزایش سرائه مطالعه...

افراد با هویت بندگی که برنامه زندگی شان را از دین می‌گیرند، اگر از روان‌شناس استفاده کنند، در پی روان‌شناسی هستند که براساس مکتب اسلام به آنها توصیه کند؛ چرا که مکتب روان‌شناسی اسلامی، زندگی در عرصه‌های مختلف را براساس توحید و خداپرستی تنظیم خواهد کرد. این مطلب در فصل چهارم کتاب «درآمدی بر روان‌شناسی آرمان آزاد» توضیح داده شده است.

#روان‌شناسی - آرمان - آزاد





حیا و بی‌اعتنایی



درس پنجم

اهداف درس پنجم

- ◆ بررسی توصیفی از «حیا و بی‌اعتنایی» به عنوان یک جنبه از سبک زندگی مبتنی بر آرمان بندگی
- ◆ بررسی بی‌اعتنایی به کشش‌ها و تمرکز بر سایر اولویت‌ها و نسبت آن با حل موفقیت‌آمیز مسائل غریزی در زمان مناسب خود
- ◆ آشنایی با راه‌حل‌هایی برای تقویت تمرکز بر اولویت‌ها و دغدغه‌های جایگزین
- ◆ توجه به مدیریت محرک‌های غیرمستقیم برای استفاده بهینه از راهبرد بی‌اعتنایی

اگر دوستی‌های مختلط، مصداقی از سبک زندگی مبتنی بر آزادی امیال است، «حیا و بی‌اعتنایی» نیز مصداقی از سبک زندگی مبتنی بر آرمان بندگی است.

حیا

حیا یعنی انسان به خاطر احترامی که برای خودش نسبت به یک «ناظر» و «بیننده» دارد، از انجام دادن کاری در مقابل او خودداری می‌کند؛ چرا که می‌ترسد ارزشش پایین بیاید و آبرویش جلوی او برود. بنابراین آن رفتار را در مقابل او «زشت» می‌داند. حیا مهم‌ترین عامل بازدارنده در فطرت است که مانع رفتارهای خطا و فاحش می‌شود. به همین دلیل حیا محور زندگی سالم است. حیا در بین افراد متفاوت است.



عفت مختص زنان نیست
مرد هم باید عفت باشد

انسان‌ها تا حدی از همدیگر حیا دارند و این حیا از بچگی با انسان هست. به میزانی که عقل فرد رشد می‌کند، حس بازدارندگی و حیای او نیز تقویت می‌شود. البته تقویت حیا به این بستگی دارد که فرد چه میزان برای ناظران اهمیت قائل است و به آنها توجه می‌کند. بعضی افراد صرفاً از دیگران حیا دارند و بعضی، از خودشان و بعضی نیز نسبت به خدا حیا می‌کنند. برای فردی که هویت بندگی را در خود تقویت کرده باشد، مهم‌ترین ناظر خداست و حیای بیشتری در مقابل او دارد.

گر کند کودکی از دور نگاه
پرده عصمت خود را ندری
که بود واقف اسرار نهان
تو کنی در نظرش قصد گناه
جامی

در مقامی که کنی قصد گناه
شرم داری ز گناه در گذری
شرم بادت که خداوند جهان
بر تو باشد نظرش بیگه و گاه

برای فرد با حیا، پوشیدگی و روابط عقیفانه اصل است. درحالی که آزادی امیال، اصل را بر فرار از آداب و رسوم اجتماعی قرار داده است و اعضای جامعه خود را به برهنگی و جذابیت‌های جنسی دعوت می‌کند و حیا را اصلاً ارزش نمی‌داند. همان طوری که حفظ خانواده را نیز اصل اساسی نمی‌شناسد. فرد با هویت بندگی حیای بسیار بیشتری در روابط خود دارد و دیگران را نیز به حیا دعوت می‌کند؛ حیا در این فرد باعث می‌شود بسیاری از روابط و نگاه‌های تحریک‌کننده و حرام را تجربه نکند.

اگر فرایند حیا در فرد وجود داشته باشد، کم‌کم فرد را به بی‌توجهی نسبت به این مسائل می‌کشاند؛ به این معنی که کشش‌ها و تمایلات فرد تا پیش از ازدواج به یک نیاز اساسی و همیشگی تبدیل نمی‌شود. حال اگر فشار هیجانانگیز در این فرد، تحریک شد و فرد را از حالت بی‌اعتنایی خارج کرد، این فرد باید از فرایندهای خویشتن‌داری استفاده کند که در درس بعدی توضیح داده شده است.

بی‌اعتنایی

انسان همیشه در زندگی خود اولویت‌هایی دارد که بر آن متمرکز است و در مقابل به سایر مسائلی که در اطرافش رخ می‌دهد، بی‌توجهی می‌کند. هرچند آن مسائل برای دیگران بسیار دغدغه‌آور باشد. به‌طور نمونه، فوتبال یک پدیده است که برای بعضی از افراد بسیار دغدغه‌آور است ولی گروهی اصلاً از آن خبر ندارند و بعضی از افراد آن چنان درگیر مسابقات مهم هستند که اگر هم‌زمان بزرگ‌ترین جنایات جهانی رخ بدهد، توجه آنها را به خود جلب نخواهد کرد. همین مسئله باعث شده که جنایتکاران بین‌المللی، بسیاری از جنایات خود را هم‌زمان با مسابقات بزرگ فوتبال انجام دهند.

در مورد برخی از رفتارهای ناهنجار، شناخت یا زمینه‌انجام دادن آن را نداریم و اصلاً به‌طور جدی به آن فکر هم نمی‌کنیم؛ گاهی هم که چیزی در مورد آن به گوشمان رسیده است، پیگیری و کنجکاوی در مورد آن نکرده و از آن گذشته‌ایم. گاهی هم آن قدر آن سبک را برای خود زشت و زنده می‌دانیم که اصلاً میلی به انجام آن نداریم. در این شرایط اصلاً هیجان و افکار خود را درگیر نکرده‌ایم. در واقع از «بی‌اعتنایی» استفاده کرده‌ایم.

افرادی که دائم دغدغه جنسی را برای خود پرنگ می‌کنند و به این مسائل می‌پردازند، بیشتر مسائل زندگی، حتی درس و کارشان تحت الشعاع این مسئله قرار می‌گیرد. درحالی که برای افرادی که ذهنشان را به‌طور جدی درگیر پیشرفت علمی، اقتصادی، ورزشی یا فعالیت‌های اجتماعی، یا هنری و مانند آن کرده‌اند، این مسئله کم‌رنگ‌تر است. کسانی که درگیر یک مشکل بزرگ در خانواده یا اطرافیان هستند و نسبت به آن احساس مسئولیت می‌کنند،

مسائل و کشش‌های شخصی را اولویت اول خود قرار نمی‌دهند. این فرایند، در دوره‌ای که زمینه‌دستی برای پرداختن به یک میل برای افراد مهیا نیست، یکی از کارآمدترین راه‌حل‌هاست.

افراد در این فرایند، مسیر زندگیشان را این‌گونه تنظیم می‌کنند که از هر چیزی که ذهنشان را درگیر کند، دوری و بی‌توجهی کنند. در نوع مطالعه، ارتباط‌ها، شوخی‌ها و دوستی‌هایشان حالتی از دوری نسبت به این مسائل را از خود نشان می‌دهند و نسبت به مصادیق پیش‌آمده ذوق و رغبتی نشان نمی‌دهند. برعکس نسبت به مسئله‌های دیگری که دغدغه‌دهنشان است، کاملاً متمرکزند و در رفتار نیز کاملاً با آن درگیر و پرجنب‌و‌جاستند.

برای تقویت دغدغه‌های دیگر چند پیشنهاد مطرح است:

◆ دغدغه‌های موازی «پرهیجان» بیشتری در زندگی داشته باشید. ورزش‌های پرهیجان، مسابقه‌های واقعی یا تفریحات پرتحرک و مستمری مانند فوتبال، کوه‌نوردی یا شنا به شما برای تقویت اعتماد به نفس، خروج از خمودی و ایجاد نشاط کمک خواهد کرد. به این ترتیب دغدغه‌کشش‌های شخصی در ذهن شما کم‌رنگ‌تر خواهد شد.

◆ کاملاً پرنرژژی و پرهیجان در مورد دغدغه‌های موازیتان با دوستانتان صحبت و کاملاً پرنرژژی در مورد آنان بحث کنید.

◆ موفقیت‌های زودبازده برای خودتان کشف و تجربه کنید و به زندگی خودتان با آن موفقیت معنی بدهید و هیجاناتان را در آن ارضا کنید. موضوع موفقیت می‌تواند یک کار اقتصادی، فنی، ورزشی یا علمی باشد.

◆ تلاش کنید در جمع دوستان به‌عنوان فردی که دغدغه‌دیگری را به‌طور جدی در نظر دارد، شناخته شوید.

برای کمتر شدن کشش‌ها نیز چند راهکار وجود دارد.

◆ این کشش را در خودتان تحریک نکنید و به جنبه‌های هیجانی آن دامن نزنید. تحریک‌هایی مثل دیدن تصاویر، کمکی به شما نخواهد کرد و شما را در یک کلافگی قرار می‌دهد.

◆ تا وقتی آمادگی ازدواج ندارید، خود را مشغول مسائل و مباحث و افکار آن نکنید. در عوض به آن آمادگی‌ها و مقدماتی فکر کنید که پیش از ازدواج به کسب آنها نیاز دارید. مثل کسب بلوغ‌های لازم برای ازدواج که در فصل بعدی آمده است.

◆ افکار جنسی خودتان را ادامه ندهید و در این موارد خیال‌پردازی نکنید. ذهن درگیر، رفتار را به سمت خود می‌کشاند.

◆ ارتباطتان را با دوستان و همنشین‌هایی که ذهنشان عمدتاً درگیر این مسائل است، محدود کنید.

مدیریت محرک‌های غیرمستقیم: منظور از عوامل مستقیم تحریک، هر رفتاری است که به روشنی هیجانات شما را تحریک می‌کند؛ مثلاً مشاهده‌ی صحنه‌های تحریک‌کننده و یا گفتگو پیرامون مسائلی از این دست، می‌تواند تحریک‌کننده باشد؛ درحالی که منظور از عوامل غیرمستقیم، عواملی است که ناخواسته و یا پس از مدتی سطح تحریک‌پذیری شما را افزایش می‌دهد و ناخودآگاه در شما، نوعی از تأثیر‌گذاری و برانگیختگی درازمدت را به دنبال دارد و شما را از بی‌اعتنایی خارج می‌کند.

بسیاری از آداب و رسوم اجتماعی و مراقبت‌های فرهنگی، برای محافظت از همین تأثیرات ناهشیار است. بسیاری از قوانین دینی و حیای رایج در روابط افراد جامعه نیز به همین ترتیب به ایمنی محیط و ذهن کمک می‌کند. مثلاً ممنوعیت و حرام بودن حضور زن و مرد تنها در زیر یک سقف، آنها را از حضور در محیط پرخطر منع می‌کند. علاوه بر این اگر فرد کوچک‌ترین نشانه‌های تحریک را در روابط عادی، تشخیص دهد، راحت‌تر می‌تواند عوامل غیرمستقیم را مدیریت کند. بعضی از رفتارهای صمیمانه‌ای که در ظاهر تنها بر اساس عواطف و دوستی است، معمولاً سطحی از تحریک را به دنبال دارد. البته نه به این معنا که تمایلی به فرد مقابل دارد؛ بلکه صرفاً بعد از دیدن او، یا وقتی به او فکر می‌کند، به صورت ناهشیار برانگیختگی سطحی جنسی را تجربه می‌کند. همان طوری که مطالعه یک متن علمی پیرامون این مسائل، ناخودآگاه شما را برانگیخته خواهد کرد.

تصورات عامیانه

مقابله یا بی‌توجهی: بسیاری از افراد ناراحت‌اند که «چرا افکار جنسی وارد ذهن من می‌شود؟» این افراد می‌خواهند با تقابل کردن، این افکار را از ذهن خود دور کنند. در حالی که تقابل، خودش نوعی توجه است، زیرا آن شخص برای خارج کردن آن موضوع از ذهنش دائماً مشغول توجه به آن است و اینها با بی‌اعتنایی ناسازگار است. واقعیت این است که آن چیزی که به ذهن شما می‌رسد در اختیار شما نیست. آن چیزی که در اختیار شماست، اولاً ورود به محرک‌ها و انجام رفتارهای زمینه‌ساز این افکار و دوم ادامه دادن اختیاری این فکرهاست. بنابراین به جای مقابله با این افکار، بهترین کار این است که بی‌توجهی کنید و به فعالیت‌های روزمره و دائمی خودتان ادامه بدهید تا نسبت به آن بی‌اعتنا شوید.

حساسیت و تأثیر گذاری اجتماعی

روشن شد که آزادی امیال برای بعضی از افراد، یک آرمان اساسی است. در حالی که در تفکر عقل‌محور، درست بودن رفتار و نتیجه‌بخش بودن آن اصل است. برای همین در این تفکر انسان‌ها نسبت به سرنوشت همدیگر حساس هستند؛ در این تفکر هیچ کس با شعار آزادی نمی‌تواند جامعه را از مسیر درست خارج کند و همه مردم موظف‌اند کسی را که می‌خواهد در جامعه خارج از ارزش‌های انسانی رفتار کند و حیا و حدود الهی را از بین ببرد، منع کنند و به او اجازه برهم زدن مسیر جامعه را ندهند. بنابراین حساسیت اجتماعی برای چنین جامعه‌ای یک ارزش است و مردم را نسبت به هم حساس می‌کند تا جامعه جهت‌گیری اصلی خود را به سمت پیشرفت و درستی تنظیم کند. بر همین اساس است که در چنین جامعه‌ای، هر کس موظف است که دوستان خود را نصیحت کند و آنها را به صبر توصیه نماید و از هر راهی که می‌تواند آنها را به درستی و راستی دعوت کند.



خویشتن داری



درس ششم

اهداف درس ششم

- ◆ بررسی توصیفی «خویشتن داری» به عنوان یک جنبه از سبک زندگی مبتنی بر آرمان بندگی
- ◆ معرفی خویشتن داری به عنوان راهکاری برای افراد درگیر با کشش نسبت به جنس مکمل
- ◆ بررسی ضرورت خویشتن داری در طول زندگی و نقش آن در رضایت از زندگی
- ◆ معرفی دو اصل اساسی خویشتن داری: زندگی در محیط ایمن تر و مراقبت از رفتار فردی

شما گاهی دچار تحریک و برانگیختگی هستید، اما از آن «خودداری» می کنید؛ در این شرایط در حال «خویشتن داری» هستید و از این فرایند استفاده می کنید. خویشتن داری، هم نشانه «عقل محوری» و هم مصداق دیگری از سبک زندگی مبتنی بر آرمان بندگی است.

خویشتن داری^۱ توانایی مدیریت رفتار و مهار کردن هیجان است. زمانی که فرد در تقابل یک مزیت کوتاه مدت با یک مزیت بلندمدت قرار می گیرد و مزیت بلندمدت را انتخاب می کند^۲، در واقع خویشتن داری نموده است. حال اگر فردی مزیت کوتاه مدت را انتخاب کند یک رفتار تکانشی^۳ از خود نشان داده است یعنی لذت آنی را ترجیح داده است. عموماً از کودکی تا اوایل دوره نوجوانی هیجانات انسان، به قدری غالب است که فرد نمی تواند پیامدهای رفتارش را به خوبی در نظر بگیرد. افراد در خلال رشد خود و با سپری کردن نوجوانی، رفتارهای خود را بیشتر مدیریت کرده و ترجیح می دهند از رفتارهای تکانشی به خویشتن داری بپردازند.

هوشمندان، حصار جان دانند^۴

خویشتن داری و خموشی را

۱. Abstinence

۲. <https://dictionary.apa.org/self-control>

۳. Impulsive

۴. رهی معبری، چند قطعه، رازداری

رفتار یا تصمیم تکانشی، رفتار یا تصمیمی معمولاً پرخطر است که عواقب و پیامدهای آن در نظر گرفته نشده یا کمتر مورد توجه است.^۱



خویشتن‌داری، مهارتی برای طول زندگی

بعضی تصور می‌کنند خویشتن‌داری صرفاً برای جلوگیری از نیازها و تمایلات است؛ درحالی که مطالعات زیادی نشان داده است که خویشتن‌داری، به ارضای صحیح و کارآمد تمایلات انسان کمک می‌کند و برای همین در کشورهای زیادی به دنبال برنامه‌های آموزش خویشتن‌داری در جامعه هستند. خویشتن‌داری، یک اصل اساسی در مدیریت هیجانات است که در تمام زندگی مورد نیاز است؛ چرا که همیشه شرایط ارضای کشش‌ها و تمایلات مهیا نیست و شما باید بتوانید تا حدودی خویشتن‌داری داشته باشید. افرادی که بدون خویشتن‌داری، زندگی می‌کنند، عموماً نمی‌توانند اقتضائات فرهنگی جامعه و نیازهای روانی خودشان را در نظر بگیرند و از این جهت آسیب می‌بینند. از طرفی معمولاً عادات آسیب‌زایی که فرد پیش از ازدواج درگیر آنها شده است و نتوانسته با خویشتن‌داری از آنها دوری کند، پس از ازدواج نیز ادامه خواهند یافت. رفتارهایی مثل صحبت یا شوخی‌های زیاد در مورد کشش‌ها، نگاه‌های رها و عادت به چشم‌چرانی و عادات غلط، بعد از ازدواج معمولاً روابط زوجین را دچار آسیب می‌کند.

خویشتن‌داری، شرط رضایت

خویشتن‌داری شرط رسیدن به رضایت نسبتاً کامل از هر رابطه‌ای است. کسی که زود به زود و در هر موقعیتی در پی راضی کردن خویش است، امیال خود را بیشتر «دفع» می‌کند تا اینکه از آن لذت کامل ببرد. در مقابل، خویشتن‌داری، برای استفاده بهتر از کشش‌ها در زندگی لازم است و به معنای سرکوب آن نیست. انسان بعد از یک تشنگی طولانی، لذت آب را بیش از هر موقع دیگر درک می‌کند. فاصله سنی بلوغ تا ازدواج دوره انتظار مناسبی است که خویشتن‌داری را تمرین کرده و بعد از آن از کشش‌ها و امیالمان استفاده بهتری ببریم. برای همین است کسانی که در دوران مجردی تجربه مدیریت بر خویشتن دارند، لذت بیشتری از روابط خود در آینده می‌برند. البته این زمان نباید از حد خودش بگذرد.

۱. <https://dictionary.apa.org/impulsive>

یک نمونه واقعی

نقل است که روزی لقمان به پسرش گفت امروز به تو سه پند می‌دهم که کامروا شوی. اول اینکه سعی کن در زندگی بهترین غذای جهان را بخوری! دوم اینکه در بهترین بستر و رختخواب جهان بخوابی و سوم اینکه در بهترین کاخ‌ها و خانه‌های جهان زندگی کنی.

پسر لقمان پرسید: «چطور چنین چیزی ممکن است؟ این که شدنی نیست.»

لقمان جواب داد: اگر کمی دیرتر و کمتر غذا بخوری هر غذایی که می‌خوری طعم بهترین غذای جهان را می‌دهد. اگر بیشتر کار کنی و کمی دیرتر بخوابی، زمین سفت هم همچون گهواره‌ای نرم برای تو آرامش‌بخش خواهد بود. اگر هم با مردم دوستی کنی، در قلب آنها جای می‌گیری و آن وقت بهترین خانه‌های جهان مال توست.

تقویت اعتبار اجتماعی و خانوادگی

خویشتر داری، اعتبار اجتماعی و خانوادگی فرد را تقویت می‌کند. برای اینکه اعتبار اجتماعی یا خانوادگی در خور و شایسته‌ای به دست بیاوری، لازم است در طول سال‌های مختلف زندگی و خصوصاً در سال‌های ابتدایی ورود به جامعه به عنوان یک بزرگسال، توجه زیادی نسبت به رفتارهای اجتماعی خود داشته باشی. اگر رفتارهای آسیب‌زا، ارتباطات مبهم و خاص از شما دیده شود یا دیگران رفتاری را که از شما انتظار ندارند مشاهده کنند، ممکن است خیلی راحت سایر مزایای شما را در نظر نگیرند و صرفاً براساس همین اشتباهات، اعتبار کمتری برای شما قائل شوند و این به نوبه خود می‌تواند شما را دچار محدودیت‌های زیادی کند.

از ماست که بر ماست

اصول خویشتر داری

مسئله خویشتر داری، تابع دو اصل اساسی است. اول ایمن‌سازی محیط و دوم مراقبت از رفتار. **الف) زندگی در محیط ایمن تر:** اصل اول خویشتر داری، زندگی در «محیط ایمن» است. منظور از محیط ایمن محیطی است که فرد در آن کمتر آسیب ببیند. آسیب‌هیجانان این است که آن قدر تقویت شود که فرد نتواند آن را مدیریت کرده و رفتار متناسب با شناخت یا امکانات از خود بروز دهد. برای همین کاهش عوامل تحریک‌هیجانی در این شرایط، اصلی اساسی است؛ چرا که معمولاً حذف محرک آسان‌تر از مدیریت رفتار است. امنیت و آزادی معمولاً با هم رابطه معکوس دارند. هر چه میزان آزادی را افزایش دهیم، ایمنی را کاسته‌ایم. اگر محور جامعه بر مبنای ارضای کشش‌ها در لحظه باشد، «آزادی» را افزایش می‌دهد و اگر محور یک جامعه ارضای در لحظه نباشد و در پی ارضای رضایت‌بخش یا بهره‌وری بیشتر از ارضای باشد، «ایمنی» جامعه را تقویت خواهد کرد. آن چیزی که برای جامعه اهمیت دارد، ایمنی است.

اگر فرد در فضای مجازی یا واقعی، در گفتگو یا ارتباطات چشمی، عوامل مستقیم و غیرمستقیم تحریک کننده را مدیریت نکند، خویشتن داری برای او دشوار خواهد شد.

تصورات عامیانه

بعضی از افراد تصور می کنند که هر چه محیط اطراف، آزادتر و بدون محدودیت باشد، حساسیت افراد به مسائل تحریک کننده، کمتر خواهد بود. بنابراین توصیه می کنند که حریم های ارتباطی چه در خانواده و چه در اجتماع، باید حذف شود تا حساسیت های جامعه را کاهش دهیم. این افراد نسبت به هر نوع محدودیتی در روابط زن و مرد حساسیت دارند.

در حالی که واقعیت آن است که برداشتن مرزها، عموماً فقط محل مرزها را تغییر می دهد و حساسیت را از جایی به جای دیگر منتقل می کند. علاوه بر این هر حدی از حدود الهی که نقض شود، مانند سدی است که شکسته شود؛ ممکن است در ابتدا افرادی که طالب آب بیشتریند فکر کنند آب بیشتری به آنها می رسد ولی خساراتی که برای آنها و دیگران رخ می دهد به مراتب بیشتر است. البته منظور از ایمن سازی محیط، نابود کردن تمام عوامل تحریک نیست. تنها آن حدی از تحریکات محیطی که امکان مدیریت دارد را می شود حذف کرد؛ یا اینکه فرد خودش را در معرض آن قرار ندهد.

هیچ معنادی پای منقل ترک نمی کنه.

یک نمونه واقعی

خاطره فرار حضرت یوسف علیه السلام را به خاطر بیاورید. یوسف، پیامبر خدا بود. ترک محیط را بر کنترل رفتار در محیط ترجیح داد و در محیط پرخطر هیچ راهی را برتر از فرار و دور شدن نیافت.

ب) مراقبت از رفتار: اصل دوم از خویشتن داری این است که نباید صرفاً وابسته به محیط ایمن باشید و نباید برای محافظت از خود، صرفاً به پاک سازی محیط اکتفا کنید، چرا که امکان پاک سازی کامل و نابود کردن تمام تحریکات محیطی وجود ندارد.

اگر به محیط پاک وابسته شوید، ممکن است در موقعیت هایی که مدیریت محیط در اختیارتان نیست، راحت تر آسیب ببینید؛ مثلاً فرد تلاش می کند که در محیط ناایمن وارد نشود، ولی هرگاه خودش دسترسی به اینترنت داشته باشد نمی تواند از ورود به فضاهای نامناسب خودداری کند. چنین فردی نسبت به محیط وابسته شده است؛ بنابراین لازم است فرد در محیط ناایمن نیز بتواند تلاش خودش را مدیریت کند.

یک نمونه واقعی

من و شهید عباس بابایی هم افاق بودیم. ماجرای خبر بولتن را از او پرسیدم. گفت: چند شب پیش بی خوابی به سرم زده بود. رفتم میدان چمن پایگاه و شروع کردم به دویدن. از قضا کلنل «باکستر» فرمانده پایگاه با همسرش از میهمانی شبانه برمی گشتند. آنها از دیدن من شگفت زده شدند. کلنل ماشین را نگه داشت و مرا صدا زد، نزد او رفتم. گفت: در این وقت شب برای چه می دوی؟ گفتم: خوابم نمی آمد خواستم کمی ورزش کنم تا خسته شوم. گویا توضیح و جواب من برای کلنل قانع کننده نبود. او اصرار کرد تا واقعیت را برایش بگویم. به او گفتم: مسائلی در اطراف من می گذرد که گاهی موجب می شود شیطان با وسوسه هایش مرا به طرف خودش و گناه بکشاند و در دین ما توصیه شده که در چنین مواقعی بدویم و یا دوش آب سرد بگیریم. زن و مرد با شنیدن حرف من، تادقایی می خندیدند، زیرا با ذهنیتی که نسبت به مسائل جنسی داشتند نمی توانستند رفتار مرادک کنند.^۱

مهم تر اینکه حتی وقتی فرد تحریک می شود، بتواند چنان قدرتمند و درست این مسئله را قضاوت کند که رفتار تخریب کننده از او سرزنزند. بنابراین لازم است شناخت خود را از این مسئله تقویت کرده و عواقب آن را مرتب به خودتان یادآوری کنید تا وقتی در آستانه تحریک هستید بتوانید محیط پراسیب را سریعاً و بدون وقفه ترک کنید. نکته جالب توجه اینکه برای تقویت خویشتن داری لازم نیست فقط بر خویشتن داری در مسائل جنسی تأکید کنید؛ متخصصان برای تقویت خویشتن داری، تجربه آن را در موقعیت های موازی پیشنهاد می کنند؛ مثلاً وقتی تشنه هستید و به آب هم دسترسی دارید، می توانید برای مدتی آب خوردن را به تعویق بیندازید؛ وقتی گرسنه اید و غذا در دسترس شماست، دیرتر غذا بخورید. توصیه به روزه داری که در دین اسلام برای کمک به خویشتن داری جنسی وارد شده است، به این مسئله نیز کمک می کند.

صرفاً جهت اطلاع



اگر کسی روش درست خویشتن داری را نداند، احتمال موفقیت او در خویشتن داری کم است؛ شکست در این تجربه، مانعی جدی برای تکرار این فرایند در آینده اش خواهد بود. خویشتن داری یک مهارت است که لازم است شناخت دقیقی از اصول آن به دست بیاوریم و با تمرین آن را تثبیت کنیم.

افراد تا وقتی که خویشتن داری را تجربه نکرده اند، نسبت به این روش یک حس سختی و نگرانی دارند؛ در حالی که پس از تجربه مستمر، آن را یک کار طبیعی و عادی تلقی می کنند. کسی که نسبت به خیلی از امور قبلاً خویشتن داری کرده است پس می تواند همان تجربه را توسعه بدهد. کتاب های زیادی در این رابطه وجود دارد که نکات مهمی را در این زمینه بیان کرده اند. در اینجا برخی از این نکات بیان می شود:

۱. <http://www.aviny.com/Rahiyān-Noor/revaiat-eshgh/khatere/150.aspx>

- مدیریت کردن نگاه، آسان‌تر از مدیریت کردن رفتارهای مخرب است. خصوصاً که در تنهایی براساس آنچه دیده‌اید، تخیل می‌کنید.
- بیکاری، فراغت و بی‌برنامگی زمینه‌ساز بروز خیالات و برانگیختگی هیجانات است. بخصوص اگر این بیکاری قبل از خواب و در تنهایی باشد، آن وقت شرایط سخت‌تر خواهد شد.
- دوستی با افرادی که دائماً درگیر این کشش‌ها هستند و عموماً در مورد این مسائل صحبت می‌کنند، درگیری ذهنی شما را افزایش می‌دهد.
- رفتار خردمحور، به‌طور کلی به خویشتن‌داری کمک می‌کند و رفتار براساس هیجان، خویشتن‌داری را تضعیف خواهد کرد.
- خوردن غذاهای محرک و پرخوری، هر دو به تحریک هیجانات فرد کمک خواهد کرد.
- پوشیدن لباس‌های تنگ، نرم و به شدت سخت، تحریکات فیزیولوژیک را افزایش می‌دهد.
- ورزش مستمر و سنگین، در بسیاری از کتاب‌ها به عنوان راهکاری برای کم‌کردن کشش معرفی شده است.
- در بسیاری از افراد میزانی از برانگیختگی فیزیولوژیک، به هنگام بیداری از خواب صبح، وجود دارد. این پدیده، جنبه‌ی هیجانی نداشته و تنها نشان‌دهنده‌ی سلامت اعضای بدن است. این مسئله کوتاه‌مدت است و توجه کردن به موضوعات دیگر، می‌تواند به پشت سر گذاشتن این زمان کمک کند.
- اگر در طول خویشتن‌داری، رفتاری که می‌خواهید از آن دوری کنید، احیاناً رخ داد، به جای تمرکز بر اشتباه خود، بر موفقیت خود در دوره‌ی قبل از این رفتار تمرکز کنید. سپس دوره‌ی جدیدی را برای ترک عادت غلط آغاز نمایید.
- افرادی که روابط عاطفی ضعیف‌تری با خانواده دارند، به احتمال بیشتری درگیر عادات و رفتارهای غلط خواهند شد.
- افرادی که احساسات خود را راحت و زیاد به دیگران بروز می‌دهند، زودتر درگیر دلبستگی خواهند شد.
- توقف طولانی در تنهایی‌ها مانند استحمام یا در سرویس بهداشتی می‌تواند خویشتن‌داری شما را تحت تأثیر قرار دهد. یاد بگیریم هرچه سریع‌تر از این محیط‌ها خارج شویم.
- انجام فعالیت‌های فکری، به ویژه بحث با دوستانمان، پیرامون مسائل اجتماعی، اقتصادی، مذهبی، سیاسی و اجتماعی، می‌تواند تنظیم‌کننده‌ی هیجانات ما باشد. از گوشه‌گیری و کم‌حرفی در چنین حلقه‌هایی اجتناب کنید و در موقعیت‌های مختلف نقش‌های فعالی بر عهده بگیرید.

◆ رابطه بی‌اعتنایی و خویشتن‌داری

نکته بسیار مهم در مورد بی‌اعتنایی و خویشتن‌داری این است که این دو فرایند متفاوت از هم هستند. در خویشتن‌داری، شما هیجان برانگیخته شده‌ای دارید ولی از رفتار خود مراقبت می‌کنید. در حالی که در بی‌اعتنایی، اساساً به هیجان‌اتان اجازه تحریر نمی‌دهید.

البته گاهی ممکن است فردی که هیجان‌اش برانگیخته نیست، به طور اتفاقی در معرض یک محرک قرار گیرد و آن را دنبال کند. در این شرایط، او با آنکه تاکنون در فرایند بی‌اعتنایی به سر می‌برد، ناخواسته درگیر کشش می‌شود. حال اگر فرد نتواند خویشتن‌داری کند، ممکن است رفتار غلطی را انجام دهد. بنابراین حتی برای کسی که در بی‌اعتنایی به سر می‌برد، خویشتن‌داری، مهارتی اساسی و ضروری است.



احساس گناه



درس هفتم

اهداف درس هفتم

- ◆ شناخت فرایند احساس گناه به عنوان نتیجه رفتار مخالف با آرمان
- ◆ بررسی راه‌های بهره‌گیری از احساس گناه برای اصلاح رابطه فرد با خدا

افرادی که برای هویت خود یک آرمان ارزشمند را انتخاب کرده باشند، زندگی را همراه با خویشتن‌داری و بی‌اعتنایی مدیریت خواهند کرد. در عین حال ممکن است گاهی خواسته یا ناخواسته، درگیر رفتارهای خلاف آرمان خود شوند. بعد از این اتفاق، عمومی‌ترین و عمیق‌ترین حسی که این افراد تجربه می‌کنند، احساس گناه است، چرا که وجدانشان آن رفتار را زشت و نامطلوب می‌داند و تعارض این رفتار با آرمان خود را درک می‌کند. در اینجا لازم است بررسی کنیم که احساس گناه چیست و چگونه باید با آن برخورد کرد.

«احساس گناه؛ احساسی آگاهانه همراه با ارزیابی ناخوشایند از انجام دادن کار نارواست. این احساس اغلب با آمادگی برای برگشت و یا جبران این اشتباه همراه است.» فردی که این احساس را دارد، خود را مستحق مجازات می‌داند. احساس گناه، تابعی از حیای فرد است. هر چه فرد حیای بیشتری داشته باشد، احساس گناه بیشتری خواهد داشت و نسبت به هر چیزی که حیا داشته باشد، نسبت به همان مسئله احساس گناه خواهد داشت.

اهمیت احساس گناه

احساس گناه، مانند احساس درد در بدن انسان است. احساس درد یک موهبت الهی است که وجود آسیب در قسمتی از بدن را نشان می‌دهد. به جای استفاده از مسکن و تخفیف درد، باید در اندیشه درمان آسیب و حل مشکل باشیم. نباید آن قدر به درد بی‌توجهی کنیم تا آسیب فراگیر شده و کار از کار بگذرد.

اگر احساس گناه، موجب تغییر رفتار فرد نشود، در ذهن و شخصیت فرد به عنوان یک جزء منفی باقی‌مانده و عواقب نامطلوبی خواهد داشت؛ چراکه نشاط و شادی را گرفته و موجب کاهش اعتماد به نفس خواهد شد. فرد بر اثر همین ضعف و خمودگی، به راحتی به چرخه رفتار مخرب و احساس گناه ناشی از آن برمی‌گردد. او در این شرایط احساس بی‌ارزشی کرده و چه بسا خواهان مجازات خود باشد.

از طرف دیگر اگر فرد احساس گناه را از دست بدهد یا به آن بی‌توجهی کند، رفتارهای اشتباه خود را تثبیت خواهد کرد. علاوه بر این؛ رفتارهای مخرب، هیچ‌گاه در یک محدوده باقی نخواهند ماند و به عرصه‌های دیگر نیز توسعه پیدا می‌کنند، به این ترتیب فرد مدتی بعد، درگیر یک رفتار مخرب جدید خواهد شد.

به‌طور مثال دانش‌آموزی که در روند تحصیل خود بر اثر کوتاهی یا انجام دادن اشتباهی، شکست می‌خورد، اگر دچار احساس گناه بشود و خودش را ببازد و بی‌ارزش بداند، ممکن است چنان نومید شود که دیگر احتمال موفقیت خود را ندهد؛ بنابراین از درس منصرف شده و بهترین راه‌حل را خروج از مسیر تحصیل خواهد دانست. این دانش‌آموز علاوه بر این در سایر مسائل زندگی نیز احساس ضعف و ناکامی پیدا خواهد کرد.

در مقابل، اگر همین دانش‌آموز نسبت به افت تحصیلی خود بی‌تفاوت و بی‌خیال باشد، روز به روز درسش ضعیف‌تر می‌شود و در این شرایط هم نهایتاً از ادامه تحصیل منصرف خواهد شد. واقعیت این است که در بی‌تفاوتی هیچ امیدی برای تغییر رفتار وجود نخواهد داشت و این دانش‌آموز در هر دو حالت، دچار آسیب می‌گردد.

راهکارهایی برای استفاده از احساس گناه

فردی که احساس گناه دارد، می‌تواند وارد چرخه دیگری بشود و از این احساس استفاده کرده و آن را به نیرویی برای پیشرفت و جبران کاستی خود تبدیل کند. در این زمینه فرد باید به موارد زیر توجه کند:

◆ به جای غرق شدن در ناراحتی، اشتباه خود را بپذیرد؛ چراکه پذیرش اشتباه، به فاصله گرفتن او از تکرار آن اشتباه کمک می‌کند.

◆ مراقبت کند که احساس گناه باعث درماندگی و فلج شدن او نشود؛ چراکه در این صورت عزت نفس او کاهش یافته و مانع از ایجاد این باور می‌شود که می‌تواند اشتباهش را جبران کند.

◆ مراقب باشد که به خاطر تلخی این احساس، خطاهای دیگری را مرتکب نشود؛ مثل اینکه به خاطر احساس گناه، با اطرافیان بداخلاقی کند؛ چرا که «خطا روی خطا» احساس گناه را تشدید خواهد کرد.

◆ عملکردهای مثبتی در دیگر زمینه‌ها از خود بروز دهد؛ چراکه رفتار مثبت، احساسی از جبران را برای او به وجود خواهد آورد.

◆ دلیل تراشی نکند و اشتباه خود را توجیه نکند؛ برخی از افراد اشتباهی را انجام می‌دهند و این‌گونه خود را توجیه می‌کنند که «من حق کسی را ضایع نکردم» یا «حق الناس که نیست!» اشتباهات فقط در حق الناس خلاصه نمی‌شود.

◆ به جای اینکه تقصیر را به گردن محیط و دیگران بیندازد، راهی برای پذیرش و اصلاح اشتباه پیدا کند؛ چرا که پذیرش، اولاً بار هیجانی احساس گناه را کاهش می‌دهد و ثانیاً فرد را آماده تغییر رفتار خواهد کرد.

◆ بهترین راه التیام احساس گناه، این است که فرد با برنامه‌ریزی و تلاش، هم عقب‌افتادگی‌ها را جبران کند و هم سعی در اصلاح و تغییر رفتار کند.

یادگیری اشتباهات خود را بپذیریم و از آنها درس بگیریم تا پیشرفت کنیم.



بنابراین اگر بعضی از رفتارها در شما احساس گناه به وجود آورده، مهم‌ترین نکته این است که باید این احساس را به طور جدی زنده نگه دارید تا بتوانید رفتاری را که نمی‌پسندید حذف و مدیریت کنید. نتیجه حفظ احساس گناه در درازمدت، در کنار امید به تغییر رفتار آن است که شما بالاخره تجربه شیرین تغییر رفتار خود را خواهید چشید. چرا که رفتارها بالاخره به سمت نیت‌ها و اراده‌ها تغییر خواهند کرد.

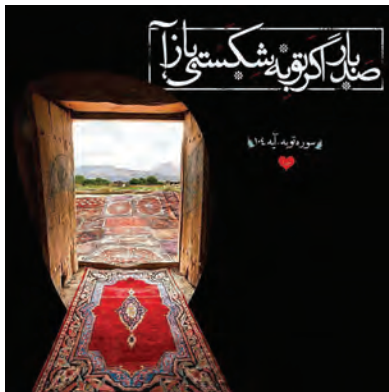
در حالی که اگر در فردی رفتار اشتباهی وجود داشته باشد ولی احساس گناه نداشته باشد، یا باید آن رفتار را تا آنجا ادامه بدهد که سرش به سنگ بخورد و احساس ناکامی کرده و سپس احساس گناه به او برگردد یا آنکه با هشدار دیگران، این احساس را مجدداً تجربه کند. امیدواریم دومی رخ دهد؛ چون اولی خسارت زیادی به فرد وارد خواهد کرد.

احساس گناه و آرمان

برای اینکه بتوان احساس گناه را در خود حفظ کرد، باید درک درست و کارآمدی از «آرمان» خود داشته باشیم. وقتی یک نفر انجام دادن یک رفتار را برای خودش شایسته نمی‌داند، در واقع آن رفتار را با آرمان خودش متعارض می‌داند. برای همین بعد از ارتکاب آن، احساس کم ارزشی و حقارت می‌کند و از دست نیافتن به آرمان خود در زندگی رنج خواهد برد.

خدا و احساس گناه

فردی که ارتباط با خدا آرمان اصلی زندگی‌اش است، هرگاه رفتار ناروایی بکند، احساس می‌کند این رفتار رابطه‌اش را با خدا تحت تأثیر قرار داده است و او را از آرمانش دور ساخته است. حال اگر او به خاطر خطاهای قبلی، از خدا و ارتباط با او صرف‌نظر نماید، «تغییر آرمان» داده و با پایین آوردن آرمان‌هایش آسیب بزرگی را به هویت خود وارد کرده است. در این شرایط فرد اجازه



باز آ باز آ هر آنچه هستی باز آ
گر کافر و گبر و بت پرستی باز آ
این درگه مادرگه نومیدی نیست
صد بار اگر توبه شکستی باز آ...

هر اشتباه دیگری را به خود خواهد داد و دامنه رفتارهای آسیب‌زای او به‌طور فزاینده‌ای گسترش خواهد یافت. اگر خدا بخش مهمی از معنای زندگی شماست، وقتی یک رفتار اشتباه انجام می‌دهید، ممکن است تصور کنید دیگر خدا برای شما اهمیتی قائل نیست و از چشم خدا افتاده‌اید. در حالی که در ادبیات دینی و اسلامی به همان

اندازه که بر رفتار صحیح تأکید شده، بر توبه کردن و استغفار بعد از گناه نیز تأکید شده است تا فرد یاد بگیرد حتی اگر هزاربار یک اشتباه را تکرار کرد، ارتباطش با خدا را قطع یا کم نکند. پیامبر خدا ﷺ فرمودند: «خوشا به حال کسی که در نامهٔ عملش، زیر هر گناهی، یک استغفرا لله نوشته شده باشد»^۱. از ویژگی بهترین بندگان خدا این است که وقتی کار بدی می‌کنند، به ناراحتی اکتفا نکرده و از خدای متعال عذرخواهی و استغفار می‌کنند^۲. نوجوان و جوانی که خطا کرده دو راه پیش رو دارد: یکی اینکه بعد از هر خطا استغفار کند و بنده بماند و دیگر اینکه سرکشی و بی‌قیدی را به عنوان هویتی برای یک عمر انتخاب کند. صحبت کردن با خدا به زبان ساده و بیان صادقانهٔ اشتباهات و اعتراف به گناه در مقابل او، به شما کمک می‌کند که «هویت بندگی» را در خود تثبیت کنید و از «هویت سرکشی و بی‌قیدی» اجتناب نمایید. استغفار خصوصاً در نوجوانی این ویژگی هویت‌ساز را دارد. شاید به همین دلیل است که تأکید بسیار بیشتری بر توبهٔ جوان شده است و خدا به توبهٔ جوان اشتیاق بسیار بیشتری دارد و هیچ چیز نزد خدا دوست‌داشتنی‌تر از توبه جوان نیست^۳. حتی اگر گناه بزرگ باشد یا آنکه بارها تکرار شده باشد نباید مانع ناامیدی و دوری از توبه شود. بنده‌ای که خطا می‌کند و توبه می‌کند، به مراتب بهتر از فردی است که به خاطر گناهی که نکرده مغرور شده است.

یک نمونهٔ واقعی

جوانی از بزرگی گناهِش گریان بود و به پیامبر ﷺ می‌گفت شاید خدا هیچ‌گاه مرا نیامرزد؛ رسول خدا ﷺ به او فرمودند: «گناهان تو بزرگ‌تر است یا خدای تو؟»^۴

وقتی خدا در معنای زندگی فرد حضور دارد، احتمال توبه و برگشت وجود دارد؛ در حالی که اگر فرد از خدا صرف‌نظر کند، سخت است که برگردد. خدا به ابراز پشیمانی فرد گنه‌کار به شدت علاقه‌مند است. جالب است بدانید احساس گناه به این معنا که فرد احساس کند به اندازه‌ای که باید و شاید، نتوانسته بندگی خدا را بکند و به این دلیل احساس کوتاهی داشته باشد، یکی از مهم‌ترین فرازهای مناجات اولیای الهی با خداست.

۱. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ طُوبَى لِمَنْ وَجَدَ فِي صَحِيفَةِ عَمَلِهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ - تَحْتَ كُلِّ ذَنْبٍ أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ (وسائل الشيعة، ج ۱۶، ص ۶۹)

۲. سَأَلَ النَّبِيُّ ﷺ عَنْ خِيَارِ الْعِبَادِ فَقَالَ الَّذِينَ إِذَا أَحْسَنُوا اسْتَبَشَرُوا وَإِذَا أَسَاءُوا اسْتَغْفَرُوا وَإِذَا أَعْطُوا شَكَرُوا وَإِذَا ابْتَلُوا صَبَرُوا وَإِذَا غَضِبُوا عَفَرُوا (الكافي

ط - الإسلامية)، ج ۲، ص ۲۴۰)

۳. مَا مِنْ شَيْءٍ أَحَبَّ إِلَى اللَّهِ مِنْ شَابٍ تَائِبٍ مَشْكَاةِ الْأَنْوَارِ فِي غَرْرِ الْأَخْبَارِ، النص، ص ۱۱۰

۴. وَيَحْكُ يَا شَابُ ذُنُوبِكَ أَعْظَمُ أَمْ رَبُّكَ (الأمالي (الصدوق)، النص، ص ۴۳

اهداف درس هشتم

- ◆ قطع رابطه با دوستان ناهماهنگ با آرمان‌ها به‌عنوان استفادهٔ بهینه از احساس گناه
- ◆ یادگیری و تمرین تدابیر شناختی، عاطفی و رفتاری برای قطع رابطه با دوستان نامناسب

در این فصل روشن شد که هر یک از شما در مقابل دو آرمان متفاوت قرار دارید و می‌توانید آینده و هویت خود را بر اساس یکی از آن دو بسازید. یکی آزادی امیال و دیگری بندگی خدا. هر یک از این دو آرمان، نوع زندگی و سبک روابط خاصی را در طول سال‌های عمرتان، برای شما شکل خواهد داد. طبیعتاً نتایج متفاوتی نیز در پی هریک از این دو انتخاب وجود دارد. افراد زیادی عمر یک باره را به خوشی‌های طبیعی گذراندند و هویت بندگی را به هویت سرکشی فروختند. شما در معرض یک انتخاب بزرگ هستید.

بسیاری از افراد خودشان به تنهایی به آرمان بندگی و هویت عقل‌محور علاقهٔ زیادی دارند. ولی دوستانی که اطرافشان را گرفته‌اند، هویت میل‌محور دارند و آنها را نیز به آزادی امیال و روابط خارج از حدود الهی دعوت می‌کنند. این افراد احساس گناه را تجربه می‌کنند ولی خود را در راهنمایی یا مقابله با جمع دوستان توانمند نمی‌بینند. نداشتن مهارت «نه گفتن» باعث می‌شود علی‌رغم تمایلات درونی خود، درخواست‌های دیگران را بپذیرند؛ در همین حال از درون احساس نارضایتی می‌کنند و بعداً هم به شدت پشیمان می‌شوند.

دل به داغش مبتلا کردم خطا کردم، غلطاً
 سوختم خود را برای او غلط کردم، غلطاً^۱

اگر این افراد نتوانند از دوستانشان جدا شوند، به احتمال زیاد، تکرار رفتارهای اشتباه و خلاف آرمانشان، باعث می‌شود به تدریج آرمان خود را به آرمان آزادی امیال تغییر دهند. خصوصاً که تغییر به سمت بدی‌ها معمولاً همراه با نوعی تنبلی و راحت‌طلبانه‌تر است. بنابراین چنین روابطی برای کسی که احساس گناه می‌کند، خطر تغییر هویت و آرمان دارد و باید بتواند هر چه سریع‌تر ابتکار عمل را در قطع رابطه در دست بگیرد.

۱. وحشی بافقی، گزیده اشعار، غزلیات، غزل ۲۵۵

همیشه پای کار بودن، هنر نیست. بعضی اوقات لازم است بتوانید «نه بگویید» و از خودتان مراقبت کنید.



تدبیرهایی برای قطع دوستی‌های چندنفره

یکی از مشکلاتی که در این دوستی‌ها پیدا می‌شود، مسئله دوستی‌های اجتماعی با جنس مکمل است. به افرادی که وارد این دوستی‌ها شده‌اند ولی می‌خواهند آن را قطع کنند، گفته می‌شود:

- ◆ باید روابط خود را با دوستان کمتر کرده و از رفت و آمد با آن جمع کناره‌گیری کنید.
- ◆ اگر بتوانید دوستان جایگزینی پیدا کنید که روابط آزاد ندارند و روابطشان با آرمان و هویت شما سازگارتر است، زودتر می‌توانید از آن جمع اول جدا شوید.
- ◆ بهتر است با یکی دوتا دیگر از پسرهای جمع، از آن جمع جدا شوید. ممکن است این کار شما اساساً آن جمع را منحل کند و این خود کمک مهمی به دیگر دوستانتان نیز هست.
- ◆ به این مطلب دقت کنید که در یک جمع چند نفره، جدا شدن یک نفر معمولاً خیلی به چشم نمی‌آید و ممکن است صرفاً یکی دو روز واکنش‌های بدی از آن جمع به شما برسد. در عوض دقت کنید که هویت ارزشمندتری را در قبال این واکنش‌ها به دست خواهید آورد و این معامله پرسودی است. هویت می‌خرید و ممکن است کمی طعنه بشنوید. یک موقعیت ویژه در سن و سالی که شما در آن قرار دارید وجود دارد و آن امکان تغییر موقعیت است. شما در سال پیش رو، ممکن است در یک دانشگاه قبول شوید و حتی ممکن است به شهر دیگری بروید. ورود به یک موقعیت جدید، مثل ورود به دانشگاه، فرصت ویژه‌ای است که شما در انتخاب دوستان خود و روابطی که تشکیل می‌دهید، دقت کنید تا بتوانید یک هویت بهتر را انتخاب کرده و به دیگران نشان بدهید. اگر از ابتدای ورود به محیط جدید نشان بدهید که برای رابطه با جنس مکمل حریم قائل هستید و اهل دوستی‌های چندنفره و بیرون رفتن‌های خلاف حریم‌های الهی نیستید، هویت جدید و ارزشمندی از خود به نمایش گذاشته‌اید.

تدبیرهایی برای قطع دوستی‌های دونفره

اگر این دوستی‌ها بین دو نفر شکل گرفته باشد و به روابط عاطفی عمیق‌تری میان دونفر کشیده شده باشد، لازم است تدبیرهای بیشتری را برای قطع رابطه بیاموزند. البته کسی که قصد و نیت خیر دارد، راه‌هایی را فراروی خود خواهد یافت و با خلاقیت خود راه‌هایی را خواهد ساخت.

همجوشی

اگر یکی از دوستان شما به خاطر روابط نامتعارف مشکلاتی برایش پیش آمده و از شما راهی می‌خواهد تا از این رابطه خارج شود، شما چه راهی را به او پیشنهاد می‌دهید؟



◆ از تباطات دوران نوجوانی

خوشبختانه دل بستگی‌های دوران نوجوانی نیز پایدار نیست؛ ولی در عین حال می‌تواند آسیب‌های جدی و ضربات جبران‌ناپذیری به دنبال داشته باشد که در درس‌های قبل به بعضی از آنها پرداخته شد.

رابطه‌های دوران نوجوانی عموماً دیر یا زود قطع می‌شود. اگر شما این رابطه را به موقع قطع کنید، کرامت و عزت نفس شما حفظ می‌شود و آرمان و هویت بهتری را برای خود تثبیت خواهید کرد. در حالی که اگر طرف مقابل با دوستان شما این رابطه را قطع کند، ممکن است احساس حقارت ماندگاری برای شما باقی بماند.

◆ تدبیرهایی برای قطع ارتباط

شاید در اطرافتان کسانی را دیده باشید که درگیر این گونه ارتباطات هستند. شما می‌توانید با استفاده از راهکارهایی که در ادامه این درس مطرح می‌شود، در نقش یک امدادگر عاطفی، به دوستانی که دچار این اشتباه شده‌اند کمک کنید و حتی برای کمک به آنها، به صورت گروه‌های حمایتی عمل کنید. اولین نکته این است که خیلی از آسیب‌پذیری‌های عاطفی شما ناشی از کمبود اعتماد به نفستان است. تلاش کنید عزت نفس خود را تقویت کنید و خودتان را دست کم نگیرید. برای این کار می‌توانید بر روی نقاط قوت و یا موفقیت‌های خودتان تمرکز کنید.

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

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

گاهی ممکن است چانه‌زنی‌هایی همچون «پشیمان می‌شوی» و «مهم نیست ولی فقط دل‌پش رو بگو» از طرف مقابل شنیده شود که ممکن است فرد را در تصمیمش مردد کند. بعد از بیان تصمیم، نباید فرصت این چانه‌زنی‌ها یا حتی تهدید را به طرف مقابل داد؛ بلکه باید صرفاً اعلام موضع شود. فرد باید بداند که نسبت به احساسات طرف مقابل مسئولیتی ندارد و مجبور نیست او را راضی یا قانع کند. قطعاً هر گونه قطع ارتباطی ناراحتی دارد و البته در پسرها دوره آن کوتاه‌تر است.

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

- ۱. تدبیرهای شناختی:** هر وقت خواستید اشکالی را برطرف کنید یا در کسی تغییری اساسی دهید، ابتدا باید فکر را اصلاح کنید. بنابراین اولین قدم، ارائه راهکارهای شناختی به کسی است که دچار این مشکل شده است. به او بگویید:
- ◆ لازم نیست همه چیز را شخصاً تجربه کنید. بعضی از تجربه‌ها بسیار گران تمام می‌شود. به سخن خیرخواهان و دیگرانی که پخته‌تر و موفق‌تر هستند، توجه کنید و با آنها با روی باز برخورد نمایید.
 - ◆ شناختتان را از این رابطه با تفکر، مشورت و مطالعه اصلاح کنید؛ نقاط منفی این رابطه و پیامدهایی را که می‌تواند برای آینده شما داشته باشد، یادداشت کنید. یادداشت کردن موجب می‌شود هنگام جمع‌بندی، تمام موارد جلوی دید باشند و از نادیده گرفتن برخی موارد در اثر غلبه احساسات جلوگیری شود.
 - ◆ مشورت با فردی پخته، همفکر و متعهد که بتواند به قطع ارتباط شما کمک کند، خیلی از نقاط ابهام ذهنی شما را برطرف می‌کند و موجب می‌شود بدون تزلزل و با قدرت به قطع کامل ارتباط برسید.
 - ◆ ضعف‌های شخصیتی طرف مقابل و رفتارهای غلط او یا تفاوت‌های فرهنگی - خانوادگی تان را یادداشت کنید. احتمالاً شما ویژگی‌های منفی او را دیده‌اید.
 - ◆ به مزایای رهایی از این رابطه نیز بیندیشید؛ مانند رهایی از درگیری‌های ذهنی و خانوادگی، تمام این مزایا را نیز بنویسید.

فرهنگمان را ارتقا دهیم...

این تفکر جایگزین را همیشه در ذهنتان داشته باشید که «چه بسا چیزی که نمی‌پسندید و به نفع شماست و چه بسا چیزی که دوستش دارید و به ضرر شماست.»^۱



- ◆ هرگاه مجدداً یاد او افتادید و دوباره به او متمایل شدید، به یادداشت‌هایتان رجوع کنید. هرگاه ذهنتان دوباره به او مشغول شد، به آن ویژگی‌های منفی که نوشته‌اید بیندیشید و به خود بگویید: «او شایسته من نبود».
- ◆ عموماً افراد در این موقعیت، احساس می‌کنند به آخر خط رسیده‌اند. در حالی که اگر قبلاً این احساس را تجربه کرده باشید، متوجه خواهید شد که هیچ کدام از اینها، آخر خط نیست و موقعیت‌های بهتری پیش روی شما وجود دارد. بنابراین از فاجعه‌آمیز کردن اتفاقات پرهیز کنید و با نگاه واقع‌بینانه خود از رابطه فاصله بگیرید.
- ◆ چرایی‌های عشقتان را شناسایی کنید. شما باید پیش از هر چیزی به این نتیجه برسید که چرا به این شخص علاقه خاصی پیدا کرده‌اید؛ هرچند ممکن است بعضی از این چرایی‌ها آگاهانه نباشد. از جمله اینکه شاید شما از طرد شدن توسط دوستانتان یا طرف مقابل نگران بوده‌اید که تن به چنین ارتباطی داده‌اید؛ یا اینکه نمی‌توانید راهی خلاف دیگران و دوستانتان بروید.^۲

۱. سوره بقره، آیه ۲۱۶
 ۲. شناسایی و درمان این موقعیت‌ها که به آن «طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه» می‌گویند، نیازمند مطالعه دقیق یا مراجعه به متخصص است.

کتاب کوچک «پنبه و آتش» در صفحات بسیار کمی به بیان این ارتباطات پرداخته و برای مطالعه قابل توصیه است.



۲. تدبیرهای عاطفی: همراه با اصلاح فکر و شناخت، اگر عواطف را مدیریت نکنید، تغییر اساسی صورت نمی‌گیرد یا اگر تغییری رخ دهد، این تغییر با آسیب همراه خواهد بود. بنابراین حتماً باید در مجموعه راهکارها، به جنبه‌های عاطفی توجه داشت.

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

◆ بدانید فراموش کردن فردی که به او دل بسته‌اید، به زمان نیاز دارد. از این رو به خودتان فرصت دهید تا به مرور زمان محبت او از دل شما خارج شود.

◆ باید این خلأ محبتی را با جایگزین‌های مناسبی مانند تقویت روابط عاطفی با خانواده، دوستان و اطرافیان پر کنید.

◆ موضوعاتی که اندیشیدن به آن برای شما مسرت بخش است را بنویسید و هرگاه درگیری ذهنی پیدا کردید، به یکی از موضوعات بیندیشید.

◆ یکی از بهترین جایگزین‌ها، عشق ورزی با خدا و اولیای الهی است که می‌تواند تهدیدات درگیری‌های عاشقانه را به فرصت تبدیل کند. انسان‌های والایی مثل زلیخا که به عشق الهی رسیدند، با گذر از عشق مجازی به عشق حقیقی دست یافتند. به‌طور کلی کسی که در درگیری عاشقانه بتواند تقوا و عفاف را رعایت کند، سوزوگداز و سختی‌های زیادی بر روح او وارد می‌شود که می‌تواند آثار سودمندی به بار آورد. عرفاً در همین زمینه است که می‌گویند عشق مجازی تبدیل به عشق حقیقی می‌گردد.

◆ مراقب باشید درگیری عاطفی دیگری پیدا نکنید. بهتر است مسئله را اساسی حل کنید و آن، برطرف کردن موانع و مهیا شدن شرایط از دواج است. البته برای انتخاب‌های بهتر، واقعیت‌های زندگی و شرایط خود را در نظر بگیرید.

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

◆ موضوعی درگیرکننده که تمام فکر و ذهن‌تان را مشغول کند برگزینید که فراغتی برای شما باقی نگذارد. این موضوع باید به گونه‌ای باشد که مورد علاقه و در توان شما باشد. جدی گرفتن پیشرفت تحصیلی و شرکت در کلاس‌های فشرده یا درگیر شدن در یک فضای رقابتی می‌تواند این نقش را بازی کند.

◆ در زمینه‌هایی که توانمند هستید، به کسب تجربه بپردازید تا حس موفقیت بیشتری داشته باشید و احساس کمبود نکنید.

◆ در دفترچه یادداشت فهرستی از رفتارهای لذت‌بخش مانند کوه رفتن، ورزش کردن، زیارت و تفریحات دوستانه را نوشته و فراغت‌های خود را با این امور پر کنید.

◆ از این پس سعی کنید نگاه و رفتار خود را مدیریت کنید. از فکر کردن، نگاه کردن و حرف زدن با طرف مقابل ورد و بدل کردن پیامک و هر آنچه احساسات شما را شعله‌ور می‌سازد، پرهیزید.

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

◆ راه‌های ارتباطی مثل شماره تماس یا شبکه‌های اجتماعی را قطع کنید.

◆ هدیه و هر نشانه‌ای که شما را به یاد او می‌اندازد از بین ببرید یا به کس دیگری بدهید.

همجوشی



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

حتی اگر درگیر رابطه نیستید ...

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

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

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



اهداف فصل دوم

- ◆ شناخت جنس مکمل و اصول تعامل با آنها
- ◆ شناخت سطوح مختلف ارتباط با جنس مکمل
- ◆ شناخت راه‌حل‌های برقراری ارتباط صمیمی و سطح اول با جنس مکمل

هر یک از ما روابط مختلفی با دیگران داریم. روابط خانوادگی، دوستانه، درسی، اجتماعی و کاری بخش‌های مهمی از این روابط است. به‌طور طبیعی برخی از این روابط مانند رابطه مادر و پسر، خواهر و برادر، زن و شوهر، بین افراد غیرهمجنس شکل می‌گیرد. در تجربه این روابط، تفاوت‌هایی را در ارتباط با زنان، نسبت به ارتباط با مردها احساس می‌کنیم. به‌طور نمونه معمولاً درک می‌کنیم که رابطه با مادر و خواهر برای ما حس‌ی از مهر و محبت را به ارمغان می‌آورد که در رابطه با پدر و برادر چنین تجربه‌ای نداریم. یا اینکه میزان عاطفی که عموماً از جنس دیگر بروز می‌کند، عمیق‌تر است. خشونت را از یک جنس بیشتر انتظار داریم و راحتی بیشتری را برای جنس دیگر فراهم می‌کنیم. این تفاوت‌ها در دو جنس ناشی از چیست و تعامل آنها باید چگونه باشد؟ چه راه‌هایی برای برقراری روابط صمیمی بین دو جنس فرا روی ما قرار دارد؟



اصول تعامل دو جنس



درس نهم

اهداف درس نهم

- ◆ یادگیری اصول تعامل مؤثر و سازنده با جنس مکمل
- ◆ درک نگاه انتقادی شرایط موجود جامعه در نحوه رفتار با جنس زن

◆ زوجیت عمومی و مکمل بودن

برخی فیزیک دانان و ریاضی دانان، نظریه‌های شگفت‌انگیزی را بر مبنای زوجی بودن تمام اجزای جهان پیشنهاد داده‌اند و تا کنون چند جایزه جهانی مهم را کسب کرده‌اند؛ آنها معتقدند هر چیزی قرینه و زوجی دارد؛ حتی آن چیزهایی که افراد در ابتدا زوج او را نمی‌شناسند؛ دانشمندان بر این مبنا توانسته‌اند به بسیاری از حقایق پنهانی که در تور حس و تجربه قرار نمی‌گیرد، پی ببرند. نمونه‌های زیادی از این زوجیت را در طبیعت می‌توان مشاهده کرد؛ از جمله یون‌های دارای بار الکتریکی مثبت و منفی یا قطب‌های آهنربا.

همان طور که در شکل دیده می‌شود، ساختارهای زوجی نه تنها مکمل که تکیه‌گاه یکدیگر نیز هستند. جنس زن و مرد نیز یک ساختار زوجی را تشکیل می‌دهند؛ در واقع این دو جنس نسبت به هم مکمل و تکیه‌گاه هستند. به عنوان مثال لطافت زنان و صلابت مردان نه تنها مکمل یکدیگر است که با تکیه‌بر همدیگر محافظت می‌شود.

تکیه‌گاه

- در صورت نبودن هر یک از دو عضو، دیگری به تزلزل می‌افتد.

مکمل

- ساختارهای زوجی، در کنار هم یک وجود کامل را تشکیل می‌دهد و آن دو مکمل همدیگر هستند.

۱. از جمله مدال فیلدز که در سال ۱۹۹۰ به عنوان مهم‌ترین جایزه جهانی در ریاضیات به ادوارد ویتن داده شد.

صرفاً جهت اظهار فضل...

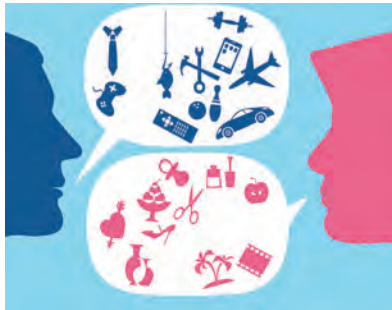
«زوجیت عمومی» به این معناست که تمام اجزای جهان به صورت زوجی آفریده شده است؛ نظریاتی تحت عنوان ابرتقارن، ابررسمان و نظریه M، نظریه F، مدل های یازده و دوازده بعدی از جهان برخی از نظریات مبتنی بر زوجیت است.



بعضی آنها را دو جنس مخالف می دانند و بعضی اصرار دارند که آن دو مشابه اند. درحالی که واقعیت این است که این دو جنس بر اساس قانون زوجیت عمومی، «مکمل» همدیگر هستند. یک خانواده را در نظر بگیرید؛ در یک خانواده اگر در کنار صلابت مرد، لطافت زن وجود نداشته باشد، به جای اینکه صلابت موجب استحکام خانواده شود، روابط اعضای خانواده سرد و شکننده خواهد شد. البته برای اینکه این دو جنس بهترین شکل رابطه را برقرار کنند، لازم است اصول تعامل با همدیگر را بشناسند.

فرهنگمان را ارتقا دهیم...

یاد بگیریم به جای تعابیری مثل «جنس مخالف» یا «جنس مقابل» که بر تقابل زن و مرد تأکید دارد، از اصطلاح «جنس مکمل» استفاده کنیم که بر هم افزایی این دو جنس تأکید دارد.



اصول تعامل با جنس مکمل

اگر تعامل درستی با جنس مکمل نداشته باشیم، به هر دو طرف آسیب وارد خواهد شد. در تعامل با جنس مکمل، چند اصل مهم وجود دارد:

۱. شناخت صحیح جنس مکمل: پسرها عموماً وابستگی کمتر، صلابت بیشتر، تمایل به کارهای سنگین و بزرگ دارند و خطرپذیرتر

و جسورترند. در عین حال، حوصله و صبوری کمتری برای ارتباط با خانواده و درس دارند و بیشتر در معرض انجام رفتارهای پرخطر قرار می گیرند. معمولاً پسرها همان روحیاتی که خودشان دارند از جنس مکمل نیز انتظار دارند و وقتی با رفتار متفاوتی مواجه می شوند، دختران را به ویژگی هایی توصیف می کنند.

احساساتی، درس خوان، مهربان و در عین حال وابسته، لوس، ترسو و پرحرف، بخش هایی از کلیشه های پسران از دخترهاست. اینکه خیلی حساس اند، زود قهر می کنند و بی دلیل ناراحت می شوند و به طور کلی برای پسران ناشناخته و عجیب و غریب اند. درستی و نادرستی و ریشه این کلیشه ها و قالب های ذهنی، جای بحث دارد؛ اما باید دانست بعضی از این تفاوت ها به طبیعت زن و مرد و نقش هایی که در خلقت دارند بر می گردد و بعضی به فرهنگ و نوع تربیت جامعه بستگی دارد و در عین حال که برای همه افراد عمومیت ندارد، ولی باید به آنها در تعامل با جنس مکمل توجه کرد.



چه تفاوت‌هایی در روحیات دختر و پسر دیده‌اید؟ این تفاوت‌ها در تعامل شما با جنس مکمل چه تأثیری می‌تواند داشته باشد؟

۲. احترام: احترام به انسان‌ها، هیچ ارتباطی به جنسیت آنان ندارد و زن و مرد تفاوتی در احترام و بزرگواری ندارند. اما برخی از مردها، یادگرفته‌اند که به زنان احترام کمتری بگذارند. شاید قدرت جسمی بیشتر آنها یا نگاه غلطی که به زنان دارند، باعث شده به خودشان اجازه بی‌احترامی به آنها را بدهند؛ شوخی‌ها و لطفه‌گویی‌هایی که تحقیر دختران را در بردارد، نشان‌دهنده همین نگاه غلط به دختران است.

اما شخصیت انسانی زن و مرد اقتضا دارد که فرد، نسبت به تمام انسان‌ها، با بزرگواری و احترام برخورد کند و تفاوت جنسیتی یا سنی برای این مسئله قائل نباشد. برای همین جز فرد بزرگوار، کسی به زن احترام نمی‌گذارد و جز انسان پست و فرومایه، کسی به زن بی‌احترامی نمی‌کند.^۱

محور احترام به جنس مکمل، محترم شمردن حریم‌های ارتباطی با آنان است. افراد همجنس معمولاً حریم ارتباطی تقریباً یکسانی دارند. در حالی که در مورد جنس مکمل این‌گونه نیست. در ارتباط با جنس مکمل سه سطح حریم ارتباطی وجود دارد:

◆ سطح اول صمیمی‌ترین رابطه که فرد با همسر خود دارد که حداقل محدودیت در ارتباط بین آن دو وجود دارد.
◆ سطح دوم، سطحی از رابطه است که افراد با محارم خود برقرار می‌کنند و در ارتباط با آنان نیاز به حفظ حریم‌های ارتباطی گسترده‌ای ندارند؛ ولی حدی از حریم‌ها مراقبت می‌شود.

◆ سطح سوم، رابطه افراد با سایر افراد جنس مکمل است که در آن حریم‌های ارتباطی گسترده‌ای وجود دارد که رعایت نکردن آن، عموماً بی‌احترامی به طرف مقابل محسوب می‌شود.

افراد معمولاً حریم ارتباطی خودشان را محترم نگه می‌دارند و اگر کسی وارد آن حریم شود، از او دلخور و ناراحت خواهند شد و آن را بی‌احترامی می‌دانند. احترام به حریم ارتباطی جنس مکمل، مبنای سایر اصول تعامل با آنان است. البته همیشه در جامعه زنان و مردانی وجود دارند که اهمیتی به حریم‌های شخصی خود و دیگران نمی‌دهند و معمولاً برای دیگران مورد احترام و قابل اعتماد نیستند.

۳. لطافت: در تعامل با جنس مکمل، نباید کارهای سنگین و سختی‌هایی را که برای خود قابل تحمل می‌دانیم، از آنها انتظار داشته باشیم. دختران و زنان از لحاظ جسمی و روحی پر از لطافت‌اند و باید نسبت به آنها با کمال دقت و ظرافت رفتار کرد. «زن، پیشکار و خدمتگزار نیست» که کارهای سنگین و بیش از طاقتش را به او محول کنید.

۱. ما أكرم النساء إلا كريم و لا أهانهن إلا لئيم. (نهج الفصاحة، ص ۴۷۲)



همجویشی

با توجه به این مطلب، چند نمونه از نقش‌هایی که زنان در دنیای امروز در جامعه دارند و با لطافت آنها سازگار نیست را بیان کنید.

۴. مراقبت: هریک از ما معمولاً حسی از مراقبت را نسبت به مادر و خواهر خود احساس می‌کنیم. این حس مراقبت توسط دیگران نیز تشدید می‌شود؛ مثلاً کم و بیش به یاد داریم که پدرمان می‌گفت تو پسر هستی و باید مواظب مادر و خواهرت باشی. این حس مراقبت ناشی از توان بیشتر پسر در مقابله با خطرات است و وظیفهٔ مراقبت از زنان را برعهدهٔ مردان می‌گذارد.

۵. درک پاکی و قداست: هر کسی مادر خود را پاک و مقدس می‌شناسد. افراد عموماً همین نگاه را در مورد خواهران خودشان نیز دارند. حساسیت بر پاکی زنان، به مراتب بیشتر است و افراد از پاکی زنان مراقبت بیشتری می‌کنند. اگر خبری از ناپاکی زنی از نزدیکان فرد به او برسد، به شدت تحت تأثیر قرار خواهد گرفت. مشاهده و پذیرش خطاهایی مثل اعتیاد در زنان، برای ما سخت‌تر است. این نگاه به طور کلی زنان را پاک می‌داند و ناپاکی‌ها را غیرمنتظره می‌شمارد.

پاکیزه‌روی را که بود پاک‌دامنی تاریکی از وجود بشوید به روشنی سعدی

در مقابل، برخی از رمان‌ها، داستان‌ها و برخی دیگر از هنرها به شدت مایل‌اند که زنان را به عنوان افرادی کثیف نشان دهند و حتی مادر را هم از پاکی و قداست خارج کنند. البته زنانی هم معمولاً در همهٔ جوامع وجود دارند که به این مسئله دامن می‌زنند. چنین نگاهی به دختران، باعث می‌شود که در آینده هیچ پسری نتواند به زنان به عنوان زن زندگی خودش اعتماد کند.

نگاهی به جامعه

متأسفانه در اطراف خود می‌بینیم که بسیاری از این اصول در تعامل دو جنس مراعات نمی‌شود. بعضی برای جنس زن، هیچ احترامی قائل نیستند و او را بیشتر وسیله‌ای برای تأمین نیازهای خود می‌بینند. به جای مراقبت، از عواطف و احساسات او سوء استفاده می‌کنند و با بی‌صداقی او را فریب می‌دهند؛ همان دشواری‌ها و سختی‌هایی را که از یک مرد انتظار دارند، از یک زن نیز توقع دارند. این کمبودها، کم و بیش در جامعهٔ ما نیز وجود دارد و تنظیم روابط در سایهٔ احترام و رعایت حریم دو جنس، هنوز به خوبی در میان ما هم شکل نگرفته است. کاری که نسل حاضر با یادگیری اصول تعامل و اصول روابط درست، به خوبی از عهدهٔ آن برخواهد آمد.



رابطه عمیق و صمیمی زن و مرد



درس دهم

اهداف درس دهم

- ◆ ارائه راه‌حل‌های متنوع و کاربردی برای حل نیاز به جنس مکمل بر اساس وضعیت فرهنگی - خانوادگی
- ◆ آشنایی با مزایا، چالش‌ها و شرایط ازدواج در اولین فرصت
- ◆ آشنایی با مزایا، چالش‌ها و شرایط عقد طولانی مدت

در طول زندگی تعامل‌های مختلفی با جنس مکمل داشته‌ایم. بعضی از این تعاملات، سطحی و کم‌رنگ و بعضی وسیع‌تر و عمیق‌تر بوده است. کم‌کم در افراد این احساس تقویت می‌شود که نیاز به یک رابطه کاملاً صمیمی و همه‌جانبه دارند.

عمیق‌ترین، صمیمی‌ترین و مؤثرترین رابطه‌ای که معمولاً فرد با دیگران در طول زندگی تجربه می‌کند، رابطه‌ای اختصاصی در سطح اول با جنس دیگر است که در قالب ازدواج شکل می‌گیرد. اما واقعیت این است که «فاصله بلوغ تا ازدواج» فاصله‌ای طولانی است.

مواجهه جوان‌ها با این مسئله در این دوره تقریباً طولانی در دو سر یک طیف قرار دارد:

◆ در یک سوی این طیف، جوانانی قرار دارند که مشغول فعالیت‌های زیادی هستند یا هدف بزرگی دارند و اصلاً فرصت جدی برای پرداختن به این نیاز ندارند؛ این افراد نیاز را در اولویت پایین نگه داشته و خیلی به آن میدان نمی‌دهند و آن را برای خودشان مسئله نمی‌کنند؛ نه اینکه نیاز نداشته باشند یا هیجانات را احساس نکنند؛ حتی همان موقع که مشغول فعالیت هستند، این حس به سراغشان می‌آید؛ ولی چون مسئله دیگری برایشان اولویت دارد، بی‌خیال از کنار آن می‌گذرند و به آن توجهی نمی‌کنند و فرصت پرداختن به آن را به خود نمی‌دهند. در فصل قبل در این باره توضیحاتی تحت عنوان حیا و بی‌اعتنایی ارائه شد.

◆ در سوی دیگر طیف، کسانی هستند که با بروز احساس نیاز به جنس مکمل یا کشش‌های جنسی، ترجیح می‌دهند بر آن متمرکز شوند و به دنبال پاسخی برای آن باشند. کشش‌ها و تمایلات، آن چنان در این گروه دوم فوران می‌کند که احساس می‌کنند این نیاز آنها را اذیت می‌کند.

البته اکثر افراد، جایی بین این دو گروه قرار دارند؛ بعضی هم بر روی این طیف در تردند و زمانی را به بی‌اعتنایی و زمانی را به درگیری می‌گذرانند.



در ذهن تو چه می گذرد؟

- فکر می کنید کدام یک از این دو دسته زندگی راحت تری را تجربه می کنند؟
- شما کدام نوع مواجهه را انتخاب کرده اید؟

افرادی که به طور جدی با این کشش ها درگیر شده اند و می خواهند در این دوره به آن پاسخ بدهند، بسته به شرایط و فرهنگ های مختلفی که در آن هستند، یکی از مسیرهای زیر را برای ازدواج طی خواهند کرد:

◆ ازدواج در اولین فرصت

◆ عقد طولانی مدت

◆ نشان کردن

◆ نامزدی با صیغه محرمیت

هر یک از این راه ها، مزایا، چالش ها و شرایطی دارد که می تواند بر آرامش و خوشبختی دو طرف در طول زندگی تأثیرات مثبت یا منفی بگذارد. در این فصل راه حل ها را توضیح داده و در مورد هر یک از آنها به تفصیل بحث خواهیم کرد. شما بسته به شرایط شخصی و فرهنگی خودتان می توانید هر کدام از راه ها را انتخاب کنید.

الف) ازدواج در اولین فرصت

ازدواج و تشکیل خانواده، اصلی ترین راه برای نیاز به جنس مکمل است. خانواده محلی برای آرامش و پذیرایی از نسل آینده و سلول اصلی جامعه است.

البته تشکیل خانواده و ازدواج، مقدمات و شرایطی دارد که در فرهنگ کنونی به این زودی ها فراهم نمی شود و به همین دلیل است که ازدواج پسران در اغلب شهرهای ایران، بالای بیست سال و گاهی تا سی سالگی یا بیشتر هم به عقب می افتد. در حالی که اصل نیاز به قوت خود باقی خواهد ماند و می تواند فشارها و عادات مخربی را برای فرد به وجود بیاورد.



به همین دلیل بعضی از خانواده ها به خاطر آنکه فرزندانشان تحت فشارهای غریزی دچار مشکل نشوند، ترجیح می دهند مقدمات ازدواج آنها را زودتر فراهم کنند. در این راه حل، فرد و خانواده در صدد است تا شرایط ازدواج را نه در سنین بالا، بلکه در اولین فرصت مناسب به وجود بیاورد. «ازدواج دانشجویی» که در سال های اخیر در کشور ما رایج شده است، مصداقی از این مسیر است.



صرفاً جهت اطلاع

از سال ۱۳۸۶ تا سال ۱۳۹۸ تعداد ۹۰۸ هزار دانشجویی مراسم ازدواج دانشجویی دانشگاه‌های کشور ثبت‌نام کرده‌اند. البته تعداد کل دانشجویانی که در این سال‌ها ازدواج کرده‌اند، بسیار بیشتر از این آمار است. چرا که بخش مهمی از دانشجویان، فرصت شرکت و ثبت‌نام در مراسم را پیدا نکرده‌اند.

مزایا

ازدواج در ابتدای جوانی، این مزیت را دارد که شور و نشاط و لذت بسیار بیشتری خواهد داشت. آرامشی که این فرد پس از ازدواج احساس می‌کند، در اولین موقعیت ممکن و اوج شور و نشاط است و این اتفاق برای دیگران، در سال‌های بعدتر رخ می‌دهد.

علاوه بر این، فرد بخشی از ابعاد هویت فردی و اجتماعی خود را شکل می‌دهد و استقلال از خانواده را در اولین فرصت تجربه خواهد کرد؛ به طور نمونه زودتر به مسیر شغلی وارد می‌شود. در واقع همه‌نیازهایی را که با ازدواج برآورده می‌شود تأمین کرده، یکی از مراحل زندگی خود را پشت سر گذاشته و آماده ورود به مراحل بعدی زندگی خواهد شد.

جالب اینکه کسی که این تصمیم را گرفته است، خیلی زودتر از همسالانش به بلوغ‌های عقلی و اجتماعی و عاطفی خواهد رسید و روابط با جنس مخالف را خیلی حساب‌شده‌تر تنظیم خواهد کرد. درست است که برای ورود به ازدواج نیاز به سطحی از پختگی اولیه هست ولی ازدواج خودش موجب پختگی بیشتر فرد و ورودش به عالم بزرگسالان می‌شود.

چالش‌ها

چالش مهم این راه حل این است که اگر فرد قبل از آنکه به پختگی نسبی رسیده باشد، ازدواج کند، نسبت به مسائل زندگی احساس مسئولیت کمتری خواهد داشت و ممکن است تصمیمات نسنجیده‌ای در برخورد با مسائل از خود نشان دهد. به طور نمونه یک مسئله رایج این است که دختر و پسر آماده انجام وظایف متقابل نیستند. برای همین اشتغال، شستن ظروف، اتو کردن لباس‌ها و امور ساده زندگی به مشکل و مسئله بین دو نفر تبدیل می‌شود. در این شرایط یک زندگی پر دردسر را تجربه خواهد کرد و دیگران را نیز به دردسر خواهد انداخت. حتی ممکن است در ابتدای زندگی پل‌هایی را پشت سر خود خراب کند که جبران آن دشوار باشد. احتمال پشیمانی آتی به ویژه وقتی ازدواج، عجلولانه و بدون بررسی همه‌جانبه انجام گیرد، وجود دارد. چالش دیگر آن است که الان موقعیت تحصیلی، شغلی و یا اقتصادی زن و شوهر اجازه زندگی زیر یک سقف را به آن دو نمی‌دهد و ازدواج ممکن است این عرصه‌ها را کم و بیش تحت تأثیر قرار دهد.

گاهی هم فرد در سنین کم و شرایط نه چندان مطلوب، با فردی متناسب با شرایطش ازدواج می‌کند؛ پس از دستیابی به شرایط مطلوب و موقعیت مالی - اجتماعی بهتر، خود را در مواجهه با گزینه‌های بهتری برای ازدواج می‌بیند و ممکن است در مورد انتخاب اولیه‌اش تردید کند.



برای عبور از این چالش‌ها، چه تدبیری پیشنهاد می‌کنید؟ در این باره در کلاس بحث کنید.

شرایط

- ◆ فردی که می‌خواهد ازدواج کند، باید پختگی لازم و آمادگی نسبی برای تشکیل یک خانواده مستقل را داشته باشد و بتواند بار زندگی را به دوش بکشد؛ در غیر این صورت، استقلال و اقتدارش کم‌رنگ خواهد بود.
- ◆ دو نفر باید آمادگی زندگی با قناعت را داشته باشند؛ چرا که طبیعتاً وضعیتی که این دو نفر به آن وارد می‌شوند، به خوبی وضعیتی که در خانه پدری بوده‌اند، نیست.
- ◆ حمایت و همراهی والدین برای ازدواج در سنین پایین، نقش مؤثری در تداوم روابط دختر و پسر خواهد داشت.
- ◆ شناخت درست از معیارهای انتخاب همسر برای این فرد لازم است.

ازدواج سن ندارد؛ فقط شرایط دارد.

ب) عقد طولانی مدت



منظور از عقد طولانی مدت این است که فرد در اولین فرصت به‌طور رسمی و قانونی با یک دختر عقد می‌کند، ولی برای رفتن زیر یک سقف، نیاز به زمان طولانی‌تری دارد. این دو نفر از نظر شرعی، قانونی و اجتماعی زن و شوهر محسوب می‌شوند، اما الان شرایط زندگی مستقل را ندارند؛ مثلاً پسر هنوز شغل مناسبی ندارد؛ دختر آمادگی زندگی مستقل را ندارد؛ یا شرایط شغلی و تحصیلی دو طرف به گونه‌ای است که در حال حاضر زندگی مستقل برای آنها به صلاح نیست. در این صورت از اول با توافق بر سر عقد طولانی با هم ازدواج می‌کنند.

مزایا

مهم‌ترین مزیت این راه این است که اغلب مزایای یک ازدواج سریع را دارد؛ علاوه بر اینکه مسئولیت اداره یک زندگی که کم و بیش با سختی همراه است، فعلاً بر عهده دو طرف نیست. این مزیت باعث می‌شود که فرد آغاز زندگی را با شیرینی مضاعفی شروع کند. افراد در این راه حل، از دغدغه جست و جوی همسر عبور کرده و به مراحل بعدی می‌اندیشند. در عین حال تمایلات، کشش‌ها و روابط عاطفی خود را در یک فرد متمرکز می‌کنند. در واقع دختر و پسر از بلاتکلیفی در مورد آینده خارج شده و خانواده‌ها نگرانی کمتری در مورد مسائل عاطفی، غریزی و اجتماعی فرزندشان خواهند داشت. ضمن اینکه فرصت مناسبی برای کسب آمادگی دو طرف برای تشکیل زندگی مشترک به آنان خواهد داد.

چالش‌ها

اگر خانواده‌ها یا طرفین آمادگی عقد طولانی مدت را نداشته باشند، این دوران خیلی سخت و پرتنش سپری خواهد شد. معمولاً عقد طولانی، می‌تواند تنش‌ها و اختلافاتی را بین دو نفر و خانواده‌ها ایجاد کند؛ چرا که پسر و دختر، هر کدام در خانه پدری خود زندگی می‌کنند و این امر ممکن است باعث تعارض بین خواسته‌های آن دو با نقش و خواسته‌های خانواده‌ها شود؛ مثلاً دختری که هم باید خواسته‌های شوهر را تأمین کند و هم پدرش از او انتظار حرف‌شنوی دارد، دچار این تعارض خواهد شد و نمی‌تواند به راحتی خواسته‌های همسر را تأمین کند؛ به خصوص اگر تفاوت فرهنگی بین خانواده‌ها وجود داشته باشد.

علاوه بر این، مداخله والدین در این دوران بیشتر اتفاق می‌افتد. البته هر راهنمایی یا پیش‌بینی یا حمایت‌های والدین را نباید به عنوان مداخله به شمار بیآورند و احساس نیاز به راهنمایی باید حفظ شود. ممکن است عقد طولانی مدت به بارداری ناخواسته منجر شود.

فرهنگمان را ارتقا دهیم...

روشن است که کشتن یک انسان که اولین فرزند دو نفر است، شروع مناسبی برای یک زندگی نیست؛ ضمن اینکه سقط جنین عوارض روانی و جسمی فراوانی خواهد داشت؛ نکته قابل توجه اینکه سقط جنین، در هر مرحله‌ای که باشد حرام است و تفاوتی بین قبل از چهارماهگی و بعد از چهارماهگی در کلیت حرام بودن آن نیست.



شرایط

◆ کسانی می‌توانند عقد کنند که تا حدی از پختگی نسبی عقلی، عاطفی و اجتماعی برخوردار باشند. این شرط برای همه راه‌حل‌هایی که به انتخاب همسر در سن پایین ختم می‌شود، ضروری است و به طور مفصل در فصول بعدی بیان خواهد شد.

◆ دو طرف و خانواده‌هایشان به ویژه خانواده دختر باید آمادگی عقد طولانی را داشته باشند و از ابتدا در مورد سقف زمانی این عقد به توافق برسند.

◆ دو نفر و دو خانواده باید قبل از عقد از ابتدا در مورد جزئیات ارتباط در طول دوران عقد، به توافق برسند. البته توافق باید بر اساس یک درک مناسب و پخته از مسائل این دوران شکل بگیرد که مشاوره در این زمینه می‌تواند کمک کند. به طور نمونه تأمین هزینه‌های دختر و پسر، مدیریت و میزان دخالت خانواده‌ها در ارتباط دو نفر، مسافرت دختر و پسر در این دوران و اینکه آن دو تا چه حد اجازه ارتباط خواهند داشت، از مسائلی است که باید مورد توافق دو طرف باشد.

◆ هر دو طرف باید از روابط خود مراقبت کنند و در صورتی که بارداری اتفاق افتاد، باید با مشورت و همراه کردن خانواده‌ها به سرعت زندگی مشترک را تشکیل دهند.



نامزدی



درس یازدهم

اهداف درس یازدهم

- ◆ معرفی نامزدی براساس بافت فرهنگی متنوع کشور
- ◆ آشنایی با مزایا، چالش‌ها و شرایط نامزدی با صیغه محرمیت
- ◆ آشنایی با مزایا، چالش‌ها و شرایط نامزدی با نشان کردن

◆ (ج) نامزدی با صیغه محرمیت

بعضی از خانواده‌ها به دلیل هزینه‌های تشریفات دوران عقد، اعم از هدایا و مراسم گوناگون و همچنین هزینه تشکیل خانواده مستقل نمی‌توانند در سنین پایین زیر بار عقد و ازدواج فرزندانشان بروند و پسرانشان هم در این سنین توان معیشتی برای تأمین زندگی را ندارند. این خانواده‌ها در عین حال نمی‌خواهند نسبت به نیاز فرزندشان به جنس مکمل بی تفاوت باشند یا فرزندشان را به حال خود رها کنند.

برای همین، دختری که برای پسرشان مدنظر دارند و می‌دانند پسرشان نیز به آن دختر علاقه دارد، با توافق خانواده دختر به نامزدی پسرشان در می‌آورند تا اینکه شرایط ازدواج برای دو طرف فراهم شود. البته ممکن است دختر و پسر خودشان این علاقه را با خانواده در میان گذاشته باشند و خانواده چنانچه طرف مقابل و خانواده‌اش را مناسب بدانند، با نامزدی آن دو موافقت کنند.

نامزدی، رابطه‌ای اختصاصی میان یک دختر و یک پسر است که تحت اشراف خانواده‌ها همراه با صیغه محرمیت رخ می‌دهد و برای دایره محدودی از اطرافیان علنی است.

صرفاً جهت اظهار فضل...

صیغه محرمیت

در فقه اسلامی، دو نوع عقد نکاح بیشتر نداریم. عقد دائم و عقد موقت. در عقد، هر دو طرف می‌توانند شرایط و محدودیت‌هایی را مشخص کنند. اگر عقد موقت، با این شرط خوانده شود که نزدیکی صورت نگیرد، در بین مردم اصطلاحاً به عنوان «صیغه محرمیت» شناخته شده است.



در نامزدی تعهدات اخلاقی و شرعی وجود دارد، ولی محضری نمی‌شود؛ طبیعی است چون علنی هم نشده است نیازی به مراسم و تشریفات چندانی ندارد. در عین حال آن دو نفر می‌توانند در حدودی که خانواده‌ها اجازه داده باشند، روابط عاطفی و خصوصی داشته باشند. این نامزدی تا حدی طول می‌کشد که شرایط عقد فراهم گردد و در این صورت دیگر علنی و محضری خواهد شد.

همجویشی



به نظر شما، اگر نامزدی به شیوه‌ای که گفته شد، در جامعه رواج بیابد، به چه میزان روابط دوستی بین دختر و پسر کاهش می‌یابد؟

مزایا

نامزدی با روابط عاطفی، نیازهای مختلف دو نفر از جمله نیاز عاطفی و ارتباطی‌شان را برآورده می‌کند. در نتیجه در طول فاصله بلوغ تا ازدواج از فشار نیازهای پرهیجان کاسته خواهد شد. مسئولیت‌های خانوادگی مانند تأمین مخارج مسکن و مدیریت زندگی، بر عهده دو طرف نیست. همین باعث می‌شود که شرایط سبک‌تری برای نامزدی نسبت به ازدواج وجود داشته باشد و افراد بیشتری بتوانند از این مسیر استفاده کنند. همچنین هزینه مراسم و تشریفات عقد فعلاً بر عهده دو طرف نیست و این مزیت مهم نامزدی نسبت به عقد طولانی محسوب می‌شود. علاوه بر این اگر نامزدی به هم بخورد، نسبت به زمانی که عقد طولانی مدت یا عروسی به هم می‌خورد آسیب کمتری خواهد داشت.

چالش‌ها

زمینه هم خوردن نامزدی، بیشتر از عقد و عروسی است؛ چرا که معمولاً محضری نمی‌شود و تعهد قانونی ندارد، اگر یک طرف بدون هیچ دلیلی بخواهد قرار را بر هم بزند، طرف مقابل راه قانونی روشنی برای پیگیری نخواهد داشت. در این صورت تبعات عاطفی و اجتماعی زیادی را به دختر و پسر وارد خواهد کرد؛ خصوصاً اگر عموم از این نامزدی خبر داشته باشند.

اگر رفت و آمدها و روابط دختر و پسر در دوران نامزدی بیش از اندازه باشد، انصراف و پشیمانی‌های اجتماعی بدی به دنبال خواهد داشت؛ چرا که به دختر، مانند زن مطلقه نگاه خواهد شد و ازدواج بعدی او را سخت خواهد کرد.

شرایط

◆ تا وقتی که اطمینان کافی در مورد یک نفر و خانواده‌اش برای ازدواج پیدا نکرده‌اید، با نامزدی موافقت نکنید. ممکن است طرفین، پیش از آنکه تحقیقات کافی انجام دهند، نامزدی را به عنوان راهی برای شناخت و تحقیقات انتخاب کنند. اگر چه دوران نامزدی می‌تواند باعث شناخت بیشتر شود، ولی شناخت حاصل از این دوران، شناخت مناسبی نیست. به خصوص که به خاطر فضای بدون دغدغه و رمانتیک این دوران، افراد خود واقعی‌شان را نشان نمی‌دهند.

رؤیایی فکر نکنیم...

معمولاً نامزدی «دل بستگی» به دنبال دارد که شناخت حاصل از این دوران را تحت تأثیر قرار می‌دهد.



- افرادی که با کوچک‌ترین مشکلی تصمیمشان عوض می‌شود، افراد مناسبی برای نامزدی نیستند.
- نامزدی همراه با صیغهٔ محرمیت و حضور دو شاهد باشد. در این صورت از نظر قانون مدنی معتبر است و احتمال سر باز زدن یک طرف را کم خواهد کرد.
- نامزدی در حد دو خانواده و اطرافیان نزدیک اعلام شود، ولی نیازی به اعلان عمومی آن نیست.
- برای نامزدی به افرادی می‌توان اطمینان کرد که پختگی لازم در مدیریت رفتار و خویشتن‌داری را نشان داده باشند. این افراد می‌توانند روابط خود را در حد متعارف و حدودی که خانواده‌ها اجازه می‌دهند، منحصر کنند و روابط عمیق‌تر را برای عقد و عروسی بگذارند.

◆ (د) نشان کردن

در بسیاری از خانواده‌ها وقتی دختر و پسر با همراهی خانواده‌ها، یکدیگر را برای ازدواج انتخاب کردند، به خاطر اینکه شرایط عقد و ازدواج برایشان مهیا نیست، خانواده‌ها دو طرف را برای هم «نشان» می‌کنند. «نامزدی با روابط محدود» یا همان «نشان کردن»، می‌تواند بدون اعلام گسترده باشد؛ در این صورت اگر به هر دلیلی به هم بخورد، تبعات کمتری خواهد داشت. برای این کار جشن نامزدی و بله برون برگزار نمی‌شود و این مراسم تا زمانی که به اعلام علنی نزدیک می‌شود، عقب می‌افتد. امروزه در بسیاری از فرهنگ‌ها نشان کردن وجود دارد و به‌طور معمول مدت زمان آن کوتاه و در حد چند ماه است. اما هرگاه شرایط عقد وجود نداشته باشد، مدت این نشان کردن، طولانی‌تر می‌شود مثلاً وقتی پسر سر باز است یا شغل مناسبی ندارد یا اینکه دختر مشغول تحصیل در شهر دیگری است.

مزایا

مزیت مهم این راه حل، خارج شدن دو نفر از بلا تکلیفی برای زندگی آینده و انتخاب همسر است. از طرفی در این دوران وابستگی‌های معقولی بین دو نفر شکل می‌گیرد که زمینه مناسبی برای ازدواج آن دو می‌شود. کسی که نشان می‌کند، می‌تواند حلقه نامزدی در دست کند. این حلقه، حتی قبل از عقد و عروسی، انسان را از فشار در فضای اجتماعی پیرامون ازدواج خارج می‌کند. به این معنا که کسی که حلقه در دست دارد، گزینه دیگران برای ارتباط و ازدواج نیست و کسی به خودش اجازه نمی‌دهد با او ارتباط برقرار کند. حلقه نامزدی، تعهدی اخلاقی بر مبنای وفاداری برای فرد به وجود می‌آورد که او را از رفتارهای سبک و روابط نامناسب، منع می‌کند. خانواده‌ها نیز که خودشان را در این انتخاب مؤثر می‌بینند، همراهی بیشتری خواهند کرد و از آنجا که خانواده‌ها در جریان هستند، استرس‌های کمتری به دختر و پسر وارد می‌شود. مزیت مهم «نشان کردن» این است که بخشی از نیاز عاطفی دختر و پسر در یک رابطه کم‌رنگ و خانوادگی با جنس مکمل تأمین می‌شود. این مسئله کم‌کم عواطف دو طرف را به یکدیگر افزایش خواهد داد و زمینه مناسبی برای آغاز زندگی آن دو خواهد شد و می‌تواند مانعی برای ورود دو نفر به راه‌های آسیب‌زا باشد.

چالش‌ها

چالش‌های نشان کردن در دو دسته بیان می‌شود.

الف) چالش‌های مشترک با الگوهای قبلی: اگر ارزش‌ها و مسیر زندگی فرد، هنوز برای خودش روشن نباشد، ملاک‌های درستی برای انتخاب همسر نخواهد داشت. این مسئله بعد از چند سال، فرد را به پشیمانی از انتخاب می‌کشاند. به خصوص امروزه تشکیل هویت افراد و به ثبات رسیدن آنها به تأخیر افتاده و روند آن پرچالش شده است. در واقع در بسیاری از نوجوانان هنوز هویتی شکل نگرفته است و نمی‌توانند انتخاب درستی داشته باشند و ممکن است با تکمیل هویت در سال‌های بعد، از انتخاب خود پشیمان شوند.

بسیاری از پسرها آمادگی ورود به ازدواج را ندارند و حیا می‌کنند؛ هرچند در این مورد زیاد شوخی می‌کنند. به خصوص اگر استقبال زیادی از طرف خانواده در مورد این مسئله وجود نداشته باشد. نگرانی‌هایی هم در مورد این دارند که اگر مسئله را مطرح کنند، «بچه» خطاب خواهند شد. بنابراین با اینکه به ازدواج یا نشان کردن یک نفر علاقه‌مندند، ولی از طرح این مسئله با خانواده خجالت می‌کشند.

خیلی وقت‌ها هم خانواده‌ها فکر می‌کنند که اگر فرزندان در انتخابش عجله نکند، موقعیت‌های بهتری را در آینده به دست خواهد آورد؛ مثلاً تحصیلات یا درآمد بیشتر آینده، باعث می‌شود دخترهای تحصیل کرده‌تر و خانواده‌های ثروتمندتری او را بپذیرند. خصوصاً مسئله بچگی و سن و سال پایین را عاملی برای از دست دادن موقعیت‌های بهتر می‌دانند.

ب) چالش‌های مخصوص نشان کردن: یکی از مهم‌ترین چالش‌های نشان کردن، محدود بودن ارتباط دو طرف است که به آنها اجازه تأمین نیازهای عاطفی و جنسی را نمی‌دهد. این محدودیت می‌تواند فشار زیادی را برای دو طرف ایجاد کند و ممکن است با دورزدن خانواده‌ها وارد روابط غیررسمی شوند. نشان کردن، به خودی خود تعهد قانونی ندارد. اگر در این مرحله، یکی از آنها منصرف شود، دیگری به خصوص دختر دچار مشکلات عاطفی زیادی خواهد شد و برهم‌زدن آن در جامعه ما هزینه‌هایی دارد.

صرفاً جهت اطلاع



ماده ۱۰۳۵ قانون مدنی ایران می‌گوید: «وعده ازدواج ایجاد علقهٔ زوجیت نمی‌کند، اگرچه تمام یا قسمتی از مهریه که بین طرفین برای موقع ازدواج مقرر گردیده، پرداخت شده باشد، بنابراین هر یک از زن و مرد مادام که عقد نکاح جاری نشده باشد، می‌تواند از وصلت امتناع کند و طرف دیگر نمی‌تواند به هیچ وجه او را مجبور به ازدواج کرده و یا از جهت صرف امتناع از وصلت خسارتی مطالبه کند.»

شرایط

- ◆ در این روش ضمن اینکه دختر و پسر خودشان باید آگاهانه همدیگر را انتخاب کنند، از آنجا که هنوز هویت باثباتی شکل نگرفته است، بهتر است نقش اطرافیان پخته و مشاوران متخصص پررنگ‌تر باشد. این شرط برای همهٔ راه‌حل‌هایی که به ازدواج در سن پایین طرح می‌شود، ضروری است.
- ◆ این روش مانند روش‌های قبلی، برای پسرهایی قابل استفاده است که جسارت لازم را برای طرح مسئلهٔ ازدواج داشته باشند و ترس و خجالتی از مخالفت دیگران نداشته باشند.
- ◆ افرادی که توانسته باشند نسبت به همسالان خود موفقیت‌ها و توانمندی‌های بیشتری از خودشان نشان داده باشند، می‌توانند اعتماد خانواده‌ها را برای انتخاب موارد شایسته‌تر جلب کنند. در عین حال فرد می‌تواند همسری متناسب با شرایط فعلی خود انتخاب کند و همراه با همسرش به موقعیت‌های بهتری دست پیدا کند.
- ◆ دو طرف تا از هر جهت به همدیگر اطمینان نکرده‌اند، نباید کسی را نشان کنند و باید به تحقیق و خواستگاری تا کسب اطمینان ادامه دهند؛ چرا که در نشان کردن، تعهدی قانونی در کار نیست؛ ولی تعهد اخلاقی و اجتماعی در آن هست و اگر شما یا طرف مقابل، اهل پایبندی به تعهدات اخلاقی و اجتماعی نیستید، گزینهٔ مناسبی برای نشان کردن نخواهید بود.
- ◆ در نشان کردن، رفت و آمد به شکل زن و شوهر رخ نمی‌دهد. اگر قرار است این نشان کردن دوران طولانی‌ای داشته باشد، باید از رفت و آمدها و ارتباط‌هایی که وابستگی عاطفی را تشدید می‌کند، دوری کرد.