



# زندگی با علم تریزه

صحنه سوم



۶. نمای دو: ازدواج در بین چالش‌ها (۲)

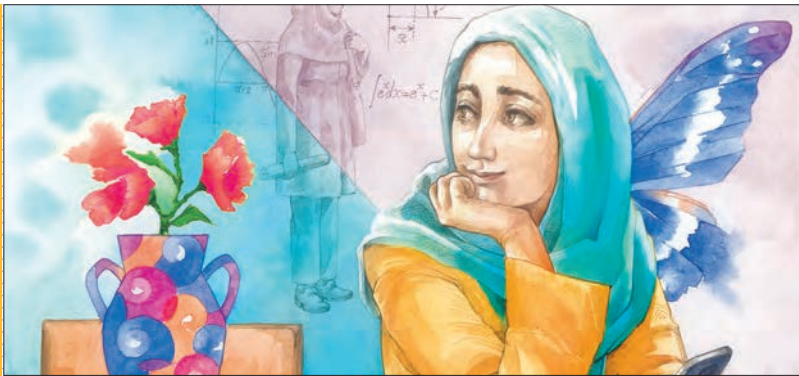


۵. نمای یک: ازدواج در بین چالش‌ها (۱)



۷. نمای سه: ازدواج کتم چه فایده؟

۸. نمای چهار: ای بابا چه عجله‌ایه؟



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

#### مریم

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

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

ha: S: مریم کی شیرینی خواستگاریت رو می‌دی؟

نگار: خدارحمتش کنه... دختر بدی نبود.

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

نگار: بالاخره که قبول می‌کنه.

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



اعتماد دارم تا این پسرای چشم‌چرونی که چشمشون هر روز دنبال یکیه...

نگار: مگه تو کجا زندگی می‌کنی صبا، که پسرهای به این متشخصی داره؟

مطهره: اون که چشم‌چرونی نکرده؛ خواستگاری کرده. اونم با خانواده‌اش! خیلی هم شیک و مجلسی. S♥ha: اصلاً ما برای چی باید ازدواج کنیم و خودمون رو پابند این مردا کنیم؟... بخوایم پول دار بشیم، خودمون راحت تر می‌تونیم کار کنیم و پیشرفت کنیم تا وقتی یه آقا بالاسر هی برامون قانون بذاره این طرف برو، اون طرف نرو. بخوایم درس هم بخونیم، مجردی راحت‌تره؛ تا اینکه یکی باشه که هر روز بخوایم بهش جواب پس بدیم که درس به چه درد زن می‌خوره و آخرش باید بری آشپزخونه. مریم: چه خبره دارید شلوغش می‌کنید؟... من خودمم کشته مرده‌ازدواج نیستم بچه‌ها... اصلاً عاشق خونه‌ بابام هستم. اگه چند روز مامانم و سامان رو نبینم، بغض خفهام می‌کنه. کجا بلند بشم برم خونه‌ مردی که نمی‌دونم بعداً که آب‌ها از آسیاب افتاد، به اندازه‌ بابا و مامانم به من مهربونی می‌کنه یا نه. ظهر که می‌روم خانه، می‌بینم منیژه هم آنجاست. با آن وروجکش که از در و دیوار بالا می‌رود. می‌پرسم: هان چه عجب از این طرف‌ها؟...

جوابم را وقتی می‌دهد که مامان می‌رود توی آشپزخانه. می‌گوید: چرا داری خودت را بدبخت می‌کنی، مریم؟  
◆ مگر چی شده؟

◆ مامان می‌گوید هنوز به خواستگارت جواب رد نداده‌ای...

◆ برای اینکه هنوز تصمیم نگرفته‌ام... از اون روز تا حالا نتونسته‌ام یک کلمه درسی بخوانم... دارم دیوانه می‌شوم... تو دیگر شروع نکن، منیژه.

◆ هنوز مانده تا شروع بشود مریم... شروع سه ماه بعد از جواب بله‌ات است؛ شروع از وقتی است که برای هر جواب تلفن یا پیامی که می‌خواهی بدهی، باید به آقا جواب پس بدهی. شروع وقتی است که باید یک خط قرمز بکنی روی همه‌آرزوهایت... درس، هنر، رفیق و هر کاری که دوست داری، دیگر باید خوابش را ببینی... بعدش هم یک وروجک می‌افتد به جانت که در نبود بابایش هم آرامش نداشته باشی... بالاخره مامان به دادم می‌رسد که بروم کمک کنم وسایل سفره را ببرم، اما منیژه آرام نمی‌شود. بعد از ناهار هم هروقت تنها می‌شویم؛ شروع می‌کند کنار گوشم از بدبختی‌هایش می‌گوید و اینکه خیلی از ازدواج کردنش پشیمان است.

مامان انگار می‌فهمد ماجرا از چه قرار است؛ چون گاهی نگاه تندى به منیژه می‌کند که او نادیده‌اش می‌گیرد. تا اینکه سروکله‌ زهره پیدا می‌شود. خاله مثل همیشه شاد و پر نشاط، کلی سروصدا با خودش می‌آورد؛ انگار هیچ غمی در زندگی‌اش نیست. خاله زهره مثل همیشه، اول کمی سر به سر شادمهر می‌گذارد و می‌گوید: می‌خواهی مامان مال من بشود؟ یکهو منیژه چیزی می‌گوید که همه مان را به هم می‌ریزد. بغض می‌کند و می‌گوید: خیلی دیگر نمانده خاله. به همین زودی‌ها بابایش قرار است ...

خاله زهره به او چشم غره می‌رود که جلوی بچه رعایت کند و منیژه بلند می‌شود می‌رود توی یک اتاق دیگر. خاله به مامان اشاره می‌کند که برود آرامش کند. بعد، کمی صبر می‌کند و شبکه‌های تلویزیون را این طرف و آن طرف می‌کند. یک بار هم می‌رود تا پشت در اتاق و انگار مطمئن می‌شود منیژه آرام شده است. می‌آید و برآیم توضیح می‌دهد که خانواده احمدی زنگ زده‌اند که بیایند و ببینند نظر من چیست. برآیم توضیح می‌دهد که خانواده خوبی هستند و سال‌هاست هر دو خانواده همدیگر را می‌شناسند. برای خاله توضیح می‌دهم که هنوز نتوانسته‌ام افکارم را جمع و جور کنم که اصلاً برای چه می‌خواهم ازدواج کنم و کی باید ازدواج کنم. می‌پرسم: الان زود نیست برای ازدواج؟ نکند توی دردمس بیفتم...

خاله می‌گوید: همه از دواج‌ها که مثل ازدواج منیژه نیست، عزیز دلم...  
خاله راست می‌گوید. نمونه‌اش خود خاله زهره است که زندگی دلنشینی دارد و توی فامیل ضرب‌المثل خوشبختی است و هیچ وقت تا حالا کسی ناراحتی‌شان را ندیده است. خاله و شوهرش محبت خوبی به همدیگر دارند. به خصوص به قول خاله با آن شکلات قهوه‌ای؛ فرزند خاله شکل و قیافه‌اش بیشتر به بابای بندری‌اش رفته و رنگ صورتش سبزه تند است. مثل بابایش هم خونگرم و با محبت است و مثل مامانش شاد و بانشاط. خانه خاله از آن خانه‌هایی است که در آنجا موجی از شادی و آرامش دلت را پر می‌کند.  
خاله می‌گوید: یک چیز برایت بگویم مریم؟... شاید تا به حال این را به هیچ کس دیگری نگفته باشم؛ حتی مامانت... شاید مهم‌ترین احساس تأسف این سال‌های من از این باشد که چرا زودتر ازدواج نکرده‌ام. روزهایی که خیلی خوشبختم، تأسف می‌خورم که چرا در اوج هیجان و نشاط جوانی، زندگی دو نفره‌ام را شروع نکرده‌ام.

داشتم فکر می‌کردم که خاله دوباره دارد نمک می‌ریزد روی زخم من و مرا گذاشته است سر کار که خیلی جدی ادامه داد: نمی‌دانی سر کنکور چه بدبختی‌هایی کشیدم تا در رشته دلخواهم قبول شدم؛ بعدش هم با چه فشاری تک‌تک درس‌ها را گذراندم. توی آن چند سال خواستگارهای خوبی هم داشتم اما آن قدر درگیر درس بودم که نمی‌توانستم به ازدواج فکر کنم. همین فریدخان هم آن روزها از من خواستگاری کرد ولی من رد کردم و مشغول کار شدم. بعداً در شرکت، مشکلاتی پیش آمد که داشت بیخ پیدا می‌کرد. آقا چون پایش را کرد توی یک کفش که باید از دواج کنی و دیگر دیر شده. راست هم می‌گفت. از شدت فشار کاری اعصابم به هم ریخته بود. چهره‌ام مثل افسرده‌ها شده بود. رفتم پیش خانم موسوی؛ مشاور زبردستی بود و چند بار دیگر هم در مشکلات کمکم کرده بود. مانند جلسات قبلی مشاوره مرا به ازدواج تشویق کرد. ولی دیگر از آن همه خواستگار خبری نبود. تا اینکه فرید دوباره خواستگاری کرد ولی حالا بعد از ازدواج ناموفقی که داشت به فکر من افتاده بود. اینها را دخترخاله‌اش برایم گفت که قبلاً هم رشته و هنوز دوست بودیم. وقتی فرید را دیدم، فهمیدم کمی جاافتاده‌تر شده است و البته شکسته‌تر.

بعد از ازدواج، دوباره خواستم آزمون ارشد بدهم که خاطرات فشارهای دانشگاه نمی‌گذاشت. خانم موسوی، خدا خیرش بدهد، به من مشورت داد که حالا که ازدواج کرده‌ای و تکلیف روشن است، بین چه رشته‌ای به شرایط زندگی‌ات می‌خوره دختر. مجبور که نیستی مسیری را که تا حالا آمده‌ای ادامه بدهی... این حرف را با فرید در میان گذاشتم. او هم خیلی استقبال کرد. حالا که فکرش را می‌کنم می‌بینم چه تصمیم درستی گرفته‌ام. اگر با خانم موسوی قبل از انتخاب رشته اولم مشورت می‌کردم و همراهی و همدلی فرید هم بود، در انتخاب رشته و شغل قبلی‌ام هم جور دیگری تصمیم می‌گرفتم.

البته این را هم بگویم که بالاخره مثل همه زندگی‌های دیگر یک جاهایی بینمان کمی شکر آب شده است، ولی مگر زندگی بی‌مشکل هم می‌شود؟

مامان از اتاق بیرون می‌آید و می‌گوید منیژه خوابش برده. انگار شب قبلش نخوابیده و احتمالاً دوباره دعوا داشته‌اند. هر چه به خاله اصرار می‌کنیم که بماند، می‌گوید نگران فریدم. صبح صبحانه نخورده رفته و ظهر هم بعید می‌دانم چیزی خورده باشد. می‌خواهم میگو برایش درست کنم.

خاله که می‌رود، مامان برمی‌گردد برود توی اتاق پیش منیژه. وقتی از کنار رد می‌شود، چند لحظه می‌ایستد و نگاهم می‌کند. انگار برای گفتن حرفش تردید دارد. بعد، بالاخره تصمیمش را می‌گیرد. می‌گوید: منیژه اگر مشکل دارد، به خاطر ازدواج کردن نیست؛ به خاطر بد ازدواج کردنش است. خودت که یادت هست آن موقع همه ما با ازدواجش مشکل داشتیم؛ از همین روزها می‌ترسیدیم اما لج کرد و ایستاد تو روی

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

### در ذهن تو چه می‌گذرد؟



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

### نظرسنجی



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

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

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

## ۱- فعلاً قصد ادامه تحصیل داریم

برخی از دختران جوان به خاطر علاقه به ادامه تحصیل با وجود خواستگار خوب، به ازدواج به طور جدی فکر نمی‌کنند. آنها گاهی به این می‌اندیشند که «ممکن است همسر آینده‌ام با ادامه تحصیل من مخالفت کند»؛ یا اینکه «اگر ازدواج کنم ممکن است، مسئولیت‌های ازدواج مانع وقت‌گذاری کافی برای تحصیلم شود» و حتی «ممکن است مجبور به ترک تحصیل شوم». «شاید هم هرچقدر سطح تحصیلاتم بالاتر رود، موقعیت اجتماعی بهتری به دست آورم و این پیشرفت در آینده و حتی ازدواجم اثر گذار باشد و موقعیت‌های ازدواج بهتری نصیبم شود». شاید این‌گونه افراد نمونه‌های شکست و ترک تحصیل بعد از ازدواج را در اطرافشان دیده باشند، اما آیا واقعاً ازدواج دلیل مشکلات آنها بوده است؟ اگر این‌گونه است، چرا موارد زیادی را هم سراغ داریم که بعد از ازدواج موفقیت‌های زیادی در تحصیل پیدا کرده‌اند؟

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

◆ دلیل عمده درس خواندن بعضی از افراد، نه خود علم بلکه پر کردن بعضی از خلأها مثل کسب منزلت اجتماعی است، که برای یک دختر مجرد خیلی اهمیت دارد و البته بعد از ازدواج، چیزهای دیگری برای او مهم می‌شود.

◆ بعضی از افراد برنامه‌ریزی صحیحی در زندگی ندارند و نمی‌توانند زمان خود را به نحوی مدیریت کنند که به همه کارهایشان برسند؛ مثلاً واحدهای درسی زیادی می‌گیرند، درس خواندن را در زمان حضور همسر و یا حتی دیگران در خانه انجام می‌دهند؛ فرصت‌های زیادی را صرف مهمانی و فضای مجازی و امثال آن می‌کنند و حاضر نیستند از هیچ موردی هم صرف نظر کنند.

◆ بعضی از افراد به خاطر تحصیلات عالی، برای خودشان جایگاه خاصی نسبت به دیگران قائل‌اند؛ این رفتار باعث حساسیت و مخالفت اطرافیان برای ادامه تحصیل چنین افرادی می‌شود.

◆ بعضی از افراد موقع درس خواندن یا امتحانات، فشارهای شدیدی به خود و خانواده وارد می‌کنند و همین امر باعث نگرانی اطرافیان و مخالفتشان با تحصیل آنها می‌شود.

◆ برخی هم به رغم علاقه‌مندی به درس، به علت مخالفت بی‌جای همسر یا خانواده مجبور به ترک تحصیل می‌شوند. گاهی اوقات احساس کمبود در مردها، حس رقابت طلبی بی‌مورد مرد به زن و سوء ظن بیمارگونه مردان عامل شکست و توقف تحصیلی زنان است.

## نقشه‌ای برای حل چالش «در ادامه تحصیل»

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

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

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

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

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

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

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

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





۸- با مدیریت صحیح، برنامه‌ریزی و حذف بعضی از کارها از جمله مهمانی‌ها و مسافرت‌های غیرضروری، دیدن فیلم یا اختصاص دادن وقت زیاد به فضای مجازی، زمان خود را برای کارهای مهم زندگی‌تان از جمله تحصیل آزاد کنید.

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

## ۲- از مشکلات زندگی یا شکست می‌ترسم

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

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

۱- این فکر به طور کلی درست است که پای یک عمر زندگی در میان است و باید دقت کرد؛ پس باید به قدر کافی مطالعه، مشاوره و تحقیق کنید تا در نهایت، انتخاب درست و دقیقی داشته باشید ولی در عین حال مواظب باشید که به وسواس یا بدبینی دچار نشوید. بنابراین، **با وجود اینکه دقت و بررسی بیشتر برای انتخاب بهتر مفید است، با بدبینی کاری از پیش نمی‌رود.**

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

۳- انتخاب هر مسیری به همان اندازه که لذت‌بخش و رشددهنده است، مشکلات و سختی‌های خودش را نیز دارد. تحصیل، اشتغال، هنرورزی، ورزش قهرمانی و ازدواج همگی در عین داشتن جذابیت و منافع فراوان، ممکن است با شکست نیز مواجه شوند. اما ترس از شکست باعث نمی‌شود این کارها را رها کنید یا به تأخیر بیندازید. به این نکته دقت کنید که به رغم بالا بودن آمار طلاق، اکثر زندگی‌ها در جامعه پایدار است. همان طور که با وجود بالا بودن آمار تصادفات جاده‌ای، اغلب مسافران، سفر خوشی دارند و صد البته کسی به علت آمار بالای تصادفات از مسافرت منصرف نمی‌شود بلکه نکات ایمنی سفر را بیشتر رعایت می‌کند.

طلاق نیز امری تصادفی نیست؛ بلکه بی‌توجهی و بی‌دقتی در شیوه‌ها و معیارهای انتخاب و نیز اشکالاتی در سبک زندگی افراد است که موجب شکست آنها در زندگی می‌شود. بنابراین، شکست‌ها و موفقیت‌ها علت دارند و وقتی علت‌ها مشخص باشند، می‌توان از شکست‌ها پیشگیری کرد یا زمینه موفقیت‌ها را فراهم آورد. به این مطالب در درس بعدی می‌پردازیم.

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

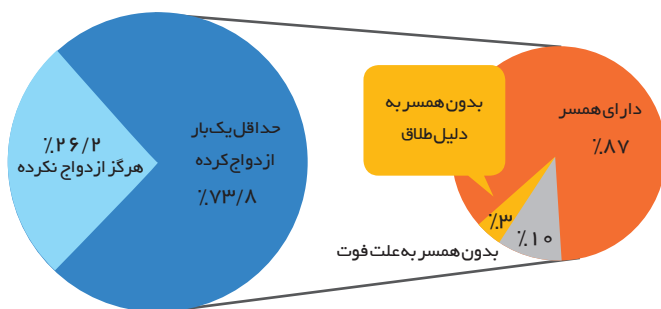
## صرفاً جهت اطلاع

جمعیت زنان و دختران ده ساله و بالاتر بر حسب وضع زناشویی



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

بر اساس اطلاعات سرشماری ۱۳۹۵ سایت مرکز آمار ایران



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

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

۴- هیچ‌گاه با دیدن ظاهر زندگی فردی یا شنیدن گلایه‌های یک نفر از مشکلاتش، دربارهٔ یک نوع شیوهٔ زندگی قضاوت نکنید. **عادت بدی که بعضی از ما داریم این است که خوشی‌ها و شیرینی‌ها را نادیده می‌گیریم، اما بیشتر از تلخی‌ها و مشکلات یاد می‌کنیم؛** به گونه‌ای که گویی زندگی ما سراسر تلخی و ناراحتی بوده است. به‌طور معمول افراد کمتر شیرینی‌های زندگی خود را بیان می‌کنند و این باعث نادیده گرفته شدن این شیرینی‌ها می‌شود.

۵- تجارب افرادی را که در زندگی مشترکشان شکست خورده‌اند، بشنوید ولی دربارهٔ آنها قضاوت نکنید. ازدواج یک فرایند و رابطهٔ دوطرفه است. ممکن است این افراد ضعف‌ها و نواقص خود در زندگی مشترک را برای شما بازگو نکنند. بنابراین، اطلاعات ناقصی به شما بدهند و شما را نسبت به ازدواج بدبین کنند.

۶- به افراد زیادی هم که انتخاب درست و زندگی موفق داشته‌اند، فکر کنید؛ کسانی که توانسته‌اند به خوبی از پس مشکلات برآیند و حتی در زمینه‌های بسیار زیادی رشد کنند.

۷- بخشی از ترس‌ها ناشی از نداشتن مهارت‌های زندگی است. خیلی از این مهارت‌ها از هم‌اکنون قابل اکتساب‌اند و بعضی‌ها را نیز می‌توان در دوران عقد به دست آورد. البته برای کسانی که در سنین پایین‌تر ازدواج می‌کنند، این پذیرش در خانوادهٔ همسر وجود دارد که دختر و پسر بخشی از مهارت‌ها را در طول زندگی مشترک فرامی‌گیرند. این یادگیری توأم با خاطراتی شیرین از دسته‌گل به آب دادن‌های اوایل زندگی مشترک خواهد بود. دربارهٔ ویژگی‌های مردان، مهارت‌های ارتباطی با همسر، مهارت تعامل با خانوادهٔ همسر و... اطلاعاتتان را بیشتر کنید. مطالعهٔ کتاب، شرکت در سخنرانی‌ها و کارگاه‌های مرتبط با این موضوعات، می‌تواند به خوبی به شما کمک کند و از نگرانی‌هایتان بکاهد.

### ◆ اگر اهل مطالعه‌اید ...



در بخش نخست کتاب «جوان و همسرگزینی»، نکاتی دربارهٔ فواید و موانع ازدواج آمده است که می‌تواند شما را برای مواجه شدن با موانع ازدواج آماده کند.

## ۶- نمای ۲: ازدواج در بین چالش‌ها (۲)



### همجویشی



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

در نمای قبل به دو مورد از محدودیت‌های ازدواج، یعنی تحصیل و ترس از مشکلات، اشاره شد. در این نما، روابط و فعالیت‌های اجتماعی به‌عنوان محدودیت و چالش دیگری برای ازدواج بررسی می‌شود.

### ۳- چرا خودم را محدود کنم؟

بعضی افراد ازدواج را مانعی جدی برای رفت و آمدهای اجتماعی خودشان می‌دانند. این افراد نگران‌اند که اگر ازدواج کنند، خیلی از مهمانی‌ها و رفت و آمدها را از دست می‌دهند. در این زمینه لازم است ابتدا به اقتضائات دوران نوجوانی تان توجه کنید و پس از آن، بین روابط اجتماعی متعارف و نامتعارف تفاوت قائل شوید. ارتباطات اجتماعی و اجتماعی شدن می‌تواند باعث رشد استعدادهای انسان و بهره‌گیری از مواهب زندگی شود. بخش زیادی از پیشرفت‌ها و انحصاط‌های یک فرد و نیز رنج‌ها و لذت‌هایش مربوط به روابط و فعالیت‌های اجتماعی اوست.

اجتماعی شدن یک فرد در دوران کودکی، بیشتر در خانواده و تحت مدیریت آنها است. در دوران نوجوانی، دوستان و همسالان نیز به دایره این روابط اضافه می‌شوند. هر چه فرد بزرگ‌تر شود، روابط و فعالیت‌های اجتماعی‌اش گسترده‌تر می‌شود و گاهی با هنجارهای خانوادگی تفاوت‌ها و مخالفت‌هایی پیدا می‌کند؛ به گونه‌ای که گاهی حس می‌کند بین خانواده و فعالیت‌های اجتماعی باید یکی را انتخاب کند. این حس می‌تواند در ترغیب فرد به ازدواج نیز تأثیرات متفاوتی بگذارد:

◆ برخی ازدواج را راه خروج از خانواده پدری می‌دانند و سعی می‌کنند با ازدواج، استقلال پیدا کنند و فعالیت‌های اجتماعی خود را توسعه دهند.

◆ بعضی دیگر، برعکس، احساس می‌کنند ازدواج شرایط محدودتری برای روابط اجتماعی‌شان ایجاد می‌کند. بنابراین، به شکل‌های مختلف از ازدواج، شانه خالی می‌کنند و می‌کوشند آن را به تأخیر بیندازند.

### همجویشی




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

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

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

## ◆ انواع روابط اجتماعی

روابط و فعالیتهای اجتماعی در دوران جوانی را می توان به طور کلی به دو بخش تقسیم کرد: روابط متعارف و نامتعارف. طبیعی است افرادی که می خواهند با هم ازدواج کنند، باید در تشخیص مصادیق این روابط اختلافی نداشته باشند. ممکن است یک نفر روابطی را متعارف بداند ولی همسرش آنها را کاملاً غیرمتعارف بشناسد و این مسئله، اختلافات جدی بین آن دو ایجاد کند. پس دو طرف باید در حدود روابط، با هم توافق داشته باشند.  علاوه بر این، فرد باید بداند که وقتی تشکیل خانواده می دهد، لازم است فعالیتهایش را با وضعیت خانوادگی جدیدش تنظیم و سازگار کند؛ چرا که دیگر خودش تنها نیست و باید به حقوق و نیازهای همسرش نیز توجه داشته باشد.

### الف) روابط متعارف

منظور از روابط و فعالیتهای متعارف، آن بخش از ارتباطهایی است که با هنجارهای جامعه و خانواده سازگارند و با ارزش های اخلاقی و دینی در تضاد نیستند. بدیهی است این روابط در بسیاری از موارد، با ازدواج منافاتی ندارند، یکی از روابط متعارف، رابطه های سالم با دوستان خوب است. بعضی از افراد در جمع های دوستانه چنان احساس خوشی دارند که نگران اند با ازدواجشان از این لذت محروم شوند؛ در صورتی که به طور طبیعی، دوستان یکی یکی ازدواج می کنند و گروه های دوستانه روز به روز کوچک تر می شوند.

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

می توانند در خوشی ها، ناخوشی ها و اتفاق های مهم زندگی، مانند تولد فرزندان و یا بحران های مختلف در کنار هم باشند و یکدیگر را حمایت کنند.

پس، ازدواج به معنای از دست دادن دوستان نیست بلکه با وجود آن، ارتباط با دوستان تعریف جدیدی پیدا خواهد کرد. علاوه بر این، خوشی ها فقط چیزهایی نیستند که شما قبل از ازدواج تجربه کرده اید. قطعاً نوع جدیدی از لذت ها و خوشی ها را بعد از ازدواج تجربه خواهید کرد.



## ب) روابط نامتعارف

منظور از روابط و فعالیت‌های نامتعارف، ارتباط‌هایی است که با هنجارهای خانواده و جامعه سازگار نیستند و مخالف ارزش‌های اخلاقی و دینی‌اند. امروزه برای توجیه این روابط، آنها را به «آزادی‌های اجتماعی» تفسیر می‌کنند. بر این اساس، بعضی از دواج را مانع آزادی‌ها و معاشرت‌های اجتماعی خود می‌دانند؛ مانع شرکت در مهمانی‌ها، دوستی‌های اجتماعی، ورزش‌ها و بازی‌های دسته‌جمعی و گفت‌وگوهای مجازی با جنس متفاوت.

این آزادی‌ها ممکن است لذت خودشان را داشته باشند؛ اما در بیشتر مواقع، به فرد و جامعه آسیب‌هایی جبران‌ناپذیر می‌زنند بعضی از این آسیب‌ها عبارت‌اند از:

- ◆ شکست‌های عاطفی و سوگ محرومیت؛
- ◆ اختلال در تمرکز فکری؛
- ◆ درگیر شدن با رفتارهای پرخطر؛
- ◆ نگرانی، اضطراب و احساس گناه؛
- ◆ شک و بی‌اعتمادی به جنس متفاوت؛
- ◆ بدنامی و آبروریزی؛
- ◆ فروپاشی خانواده‌ها.

عمده این لطمه‌ها ناشی از این است که انسان کار اشتباهی را که به تنهایی انجام نمی‌دهد، در میان دوستان و تحت تأثیر آنان مرتکب می‌شود. بسیاری از لطمه‌های جسمی و گناهانی که آثار و عذاب وجدان آنها تا مدت‌ها زندگی انسان را تحت الشعاع قرار می‌دهد، در همین جمع‌های نامناسب روی می‌دهد.

## ◆ در ذهن تو چه می‌گذرد؟



چرا هیچ کس در ابتدا، رابطه خود را با دیگری نامتعارف نمی‌داند؟  
چرا افراد معمولاً روابط نامتعارف دیگران را به خوبی تشخیص می‌دهند؛ اما رابطه خود با دیگری را نامتعارف نمی‌دانند؟

## نظرسنجی

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

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



## خلوتی در حضور شیطان

توصیه شیطان به حضرت موسی علیه السلام: در صورتی که زن و مردی در محیطی خلوت قرار بگیرند، من همراه آنها هستم، نه یازم... سپس شیطان به خود نهیب زد: وای بر من، چیزی را به موسی آموختم که به همه انسان ها خواهد آموخت!

### در ذهن تو چه می گذرد؟



اگر در آینده گزینه‌ای برای ازدواجتان مطرح باشد و متوجه شوید که معاشرت‌های نامتعارفی داشته‌است، با چه شرایطی با او ازدواج خواهید کرد؟ برای تحقق آن شرایط چه ضمانتی هست؟ حال اگر دختری چنین روابطی را تجربه کرده باشد، پسر برای تشکیل زندگی اش چه تصمیمی خواهد گرفت؟

### همجوشی



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

### صرفاً جهت اطلاع



تأثیر روابط نامتعارف در استحکام خانواده

مردی را تصور کنید که فقط به همسر خودش نگاه می‌کند و به او توجه دارد. همچنین زنی که معاشرت‌های سالم و البته کمتری با مردان غریبه و نامحرم دارد. این زن خود را فقط برای همسرش می‌آراید و همیشه آراسته در مقابل او ظاهر می‌شود.

در مقابل، مردی را تصور کنید که در هر روز به صدها چهره زیبا و جذاب در خیابان نگاه می‌کند و در مراودات روزمره با زنان دیگر نیز راحت است. همچنین زنی که خودش را هم برای همسرش و هم برای دیگران می‌آراید. این زن نیز در گفت‌وگوهای روزمره، بی احتیاط و بی پروا عمل می‌کند و به راحتی با مردان دیگر ارتباط دارد.

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

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



۱- اَوْصِيكَ بِنَثَلَاتِ خِصَالٍ يَا مُوسَى لَا تَخُلْ بِامْرَأَةٍ وَ تَخُلْ بِكَ فَإِنَّهُ لَا يَخْلُو رَجُلٌ بِامْرَأَةٍ وَ لَا تَخْلُو بِهِ إِلَّا كُنْتَ صَاحِبَهُ دُونَ أَصْحَابِي ... ثُمَّ وُلِيَ إِبْلِيسَ وَ يَقُولُ يَا وَيْلَهُ وَ يَا عَوَّلَهُ عَلَّمْتُ مُوسَى مَا يُعَلِّمُهُ بَنِي آدَمَ. (امالی شیخ مفید، نص، ص ۱۵۷)

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

### ♦ اگر اهل مطالعه‌اید ...



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

## تجربه عشق با ازدواج

که بنده را نخرد کس به عیب بی هنری

بکوش خواجه و از عشق بی نصیب نباش

نعوذ بالله اگر ره به مقصدی نبری

طریق عشق، طریقی عجب خطرناک است

عشق «علاقه شدید قلبی» و «انرژی بخش زندگی» است. عشق به انسان انگیزه‌های بلند و اراده قوی می دهد و در این صورت، کسی نمی تواند فردی را مجبور به کاری کند و یا تحت کنترل قرار دهد. عشق باعث می شود انسان، کمبودها و رنج ها را تحمل کند و اساساً آنها را نبیند. بسیاری از گره‌های زندگی با عشق باز می شوند. «بکوش خواجه و از عشق بی نصیب نباش». زندگی بدون عشق، به تنی بدون روح و خانه‌ای بدون نور می ماند. علاقه و عشق ماندگار و قابل اعتماد، زندگی را بسیار شیرین می کند و این، ناشی از وفاداری و تعهد دو طرف در طول زمان است. این همان چیزی است که دختران، با حس دخترانه خود، در پی آن هستند. با اینکه عشق چنین ارزشی دارد، چرا امروزه بیشتر جوان ها درباره، «شکست عشقی» حرف می زنند. چرا هر ترانه، شعر، سرود و هشتگی که بی وفایی معشوق را توصیف کند، مخاطبان زیادی دارد؟ گویی این درد مشترک جوان ها است؛ دردی که بعضی از آنها دچارش شده‌اند و بعضی دیگر نیز از آن می ترسند.

### ♦ همجوئی



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





## اگر اهل مطالعه‌اید ...

کتاب «من، عشق، مخاطب خاص» به دنبال رمزگشایی از این سؤال است که «تفاوت عشاق واقعی و مدعیان عشق چیست؟». از کجا بفهمیم کسی که ادعای عشق می‌کند، صادق است یا بازیگر؟

## عشق پایدار

هیچ کس دوست ندارد در عشق شکست را تجربه کند. اکثر افراد دوست دارند عشقی پایدار و بادوام داشته باشند اما عشق پایدار، قانون‌های خودش را دارد:

۱. قانون اول: **عشق باید دو طرفه باشد؛** دو نفری که در یک رابطه عاشقانه‌اند، هم عاشق هم بوده و هم معشوق یکدیگر.

چه خوش بی، مهربانی هر دو سر بی      که یک سر مهربانی، درد سر بی

۲. قانون دوم: **عاشق و معشوق در آن سنخیت داشته باشند** تا زندگی‌شان در طول زمان شیرین و پایدار بماند. این سنخیت، به خصوص باید در ویژگی‌های شخصیتی و خصوصیات اخلاقی باشد. عشق و علاقه نباید تنها بر مبنای ویژگی‌های ظاهری و جسمانی شکل گرفته باشد، بلکه علاوه بر آن، باید متکی بر زیبایی‌های درونی و اخلاقی طرفین باشد و این وقتی پدید می‌آید که هر دو عاشق یک الگوی اصیل، به‌عنوان شخص سوم ارزش‌آفرین باشند و از او تبعیت کنند. هرچه آن شخص ثالث در نزد زن و مرد از هویت ارزش‌مدار برخوردار باشد، دوام و پایداری این عشق بیشتر است.

۳. قانون سوم: **عاشق باید نسبت به عشق خود تعهد و حس مسئولیت‌پذیری داشته باشد.** مردی که عاشق همسرش می‌باشد، حس تعهد و مسئولیت‌پذیری خود را با پایبندی به زندگی مشترک و پذیرفتن مسئولیت ازدواج نشان داده است. در غیر این صورت، زیر بار این مسئولیت نمی‌رود. در عشق بدون تعهد، فرد تا جایی عاشق است که هیچ باری را تحمل نکند و نخواهد تکیه‌گاهی برای معشوقش باشد.

۴. قانون چهارم: **عشق، اگر ریشه‌دار و عمیق نباشد، به مراقبت نیاز دارد.** انسان در این مراقبت به حمایت خانواده و جامعه نیازمند است؛ زیرا هیجان عشق، اگرچه تا حدودی می‌تواند اختلاف‌ها و ناراحتی‌ها را تحت‌الشعاع خود قرار دهد، ولی کم‌کم با بروز مسائل جدی‌تر و مشاهده رفتارهای دور از انتظار و سوءتفاهم‌ها، در هر دو طرف، احساس تردید جدی را ایجاد می‌کند. اینجا است که «حمایت» یا «تردید» اطرافیان، تکلیف یک ارتباط عاشقانه را روشن می‌کند. اگر خانواده با مشورت، دلگرمی و تأیید، از این عشق حمایت کنند، این تردید برطرف می‌شود؛ ولی اگر خانواده و جامعه، دید مثبتی به این عشق نداشته باشند، فرد تنها می‌ماند و ارتباطش شکننده‌تر خواهد شد ولی در عشق ریشه‌دار و عمیق، که براساس معیارهای (اصیل و مستند<sup>۱</sup>) به‌وجود آمده است، «تردید»

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

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

۵. قانون پنجم: **عشق کمک می‌خواهد.** باید از خالق عشق بخواهید که شما را در مسیر درست قرار دهد تا راه را از بیراهه تشخیص دهید و به ترکستان نروید! «طریق عشق، طریقی عجب خطرناک است...»  
گویی عشق پایدار بسیار سخت نصیب انسان‌ها می‌شود، خداوند، ازدواج را قرار داد تا همگان بتوانند از این گوهر ناب بهره‌ای ببرند. ازدواج زمینه‌ساز پرورش یک عشق پایدار است. این عشق، الهی و هدیه خداوند به زن و شوهر است. هر چند متأسفانه خیلی‌ها این هدیه را در طول زندگی گم می‌کنند.

### ◆ اگر اهل مطالعه‌اید ...



«فرشته‌ها هم عاشق می‌شوند» داستانی درباره مسائل زنان است که در آن اندیشه‌ها و مشکل‌های زن امروز و زن دیروز مقایسه شده است. «فرشته» نام شخصیت اصلی داستان است که در این رمان، عشق پاکش را به تصویر می‌کشد. اینکه بخش‌هایی از کتاب به صورت مستند، روایت شده، برجذابیت آن افزوده است.

**بعضی عشق را نقطه شروع زندگی می‌دانند. در حالی که عشق برای نقطه شروع، کافی نیست.** هر چند علاقه اولیه لازم است و می‌تواند شروع زیبایی برای یک ازدواج باشد اما این علاقه به شرطی ادامه پیدا می‌کند و تقویت می‌شود که زیبایی‌های ادامه‌داری در فرد مقابل وجود داشته باشد و این با یک انتخاب «عاقالانه» تضمین می‌شود. به تعبیر یک اسقف مسیحی، «در هیچ ارتباطی تا این اندازه سعادت دنیوی یافت نمی‌شود، اگر محتاطانه، آگاهانه و با ترس از خدا شروع شود؛ و چنین شوربختی‌ای در پی نمی‌آید، اگر ناآگاهانه، سرسری، توجیه‌ناپذیر و بدون اندیشه انجام شود.»<sup>۱</sup>

به عبارت دیگر، در این انتخاب باید بتوانید کسی را برگزینید که خوبی‌هایی برای یک عمر زندگی داشته باشد. چرا که **دوام و تقویت عشق، ناشی از دیدن زیبایی‌ها و خوبی‌های مستمر طرف مقابل است؛** خوبی‌هایی از سنخ مسئولیت‌پذیری، تعهد، وفاداری و کمالات فردی. بعد از این انتخاب عاقالانه است که به تدریج عشقتان تقویت می‌گردد. نه اینکه اول عاشق شویم و بعد بفهمیم که زیبایی‌های فرد مقابل، رو به اتمام است!!! در مورد انتخاب عاقالانه، در درس‌های آینده توضیح خواهیم داد.

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

۱- نویسنده پرکار و اسقف لیورپول، ryle به نقل از مقاله erkel.

## ۷- نمای ۳: ازدواج کنم، چه فایده؟



در نمای قبلی به عشق پایدار به عنوان شیرین‌ترین ثمره ازدواج اشاره کردیم. تاکنون اهداف و مزایای گوناگونی برای ازدواج گفته شده است. این مزایا اغلب به انتخاب مناسب در قبل از ازدواج و ارتباط مؤثر زوجین با یکدیگر، در بعد از ازدواج، بستگی دارند. اکنون به شرح این مزایا می‌پردازیم و در صحنه‌های «زندگی با طعم آرامش» و «زندگی با طعم انتخاب»، راه‌های رسیدن به این مزیت‌ها یعنی انتخاب مناسب را بیان خواهیم کرد.

### در ذهن تو چه می‌گذرد؟



گفته می‌شود اگر ازدواجی با یک «انتخاب عاقلانه» شکل بگیرد، فواید زیر را در بر خواهد داشت؛ به نظر شما میزان هر یک از این فواید چقدر خواهد بود؟

کم	متوسط	زیاد	فواید
			۱- آرامش ذهنی و روانی
			۲- به دست آوردن استقلال
			۳- خوشی و لذت بردن پایدار از زندگی
			۴- پاکی و سلامت اخلاقی
			۵- تأمین صحیح نیازهای غریزی
			۶- تقویت ایمان و تقوا
			۷- روشن شدن مسیر آینده زندگی
			۸- تقویت انگیزه برای فعالیت
			۹- پشتیبانی برای رسیدن به آرزوها
			۱۰- داشتن یک همراه همدل و خوب
			۱۱- داشتن فرزند به عنوان کامل‌کننده شادی‌های زندگی
			۱۲- تأمین نیاز عاطفی

برخی از مزیت‌های ازدواج به شرح زیر می‌باشد:

## ۱- استقلال و هویت‌یابی اجتماعی

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



ممکن است بعضی از روحیات و نیازهای شما با وضعیت زندگی خانواده‌تان یا شرایط سنی و روحی والدینتان هماهنگ نباشد. علاوه بر این خانواده شما نیز ملاحظاتی دارند که در بسیاری از مواقع نادیده گرفتن آنها، آسیب‌ها و مشکلاتی را در پی دارد؛ هرچند ممکن است برخی از این ملاحظات نیز محافظه کارانه و مانع رشد باشند.

از یک سو شما در پی نشاط و تفریح و پیشرفت خودتان هستید و از سوی دیگر خانواده‌تان نگران خطرات و آسیب‌هایی که

ممکن است شما را تهدید کند. در این شرایط وجود یک همراه و همدل مطمئن، درعین حال پخته و مورد اعتماد، می‌تواند شما را در رسیدن به استقلال و نشاط واقعی کمک کند بدون اینکه دچار آسیب گردید. ازدواج با فردی که شما را درک می‌کند و به شما عشق می‌ورزد، استقلال شما را در انتخاب‌ها و تصمیم‌گیری‌های متناسب با جوانی‌تان افزایش خواهد داد. همچنین ازدواج به شما هویت اجتماعی می‌بخشد و باعث بهبود روابط اجتماعی‌تان می‌شود. به همین دلیل جامعه برای افراد متأهل جایگاه و احترام بیشتری قائل است و این افراد دارای موقعیت‌های اجتماعی بهتری هستند.

## ۲- روشن شدن مسیر آینده زندگی

آیا تاکنون به آینده اندیشیده‌اید؟ مثلاً هیچ‌گاه از خود پرسیده‌اید که با چه کسی ازدواج خواهیم کرد؟ زندگی خانوادگی آینده‌ام چگونه خواهد شد؟ چه مسیری برای سرنوشت آینده‌ام رقم خواهد خورد؟ و... این درگیری‌های ذهنی گاهی انسان را از درس خواندن و تمرکز بر فعالیت‌های فردی بازمی‌دارد. حتی ممکن است این بلا تکلیفی در تعیین رشته و انتخاب محل تحصیلتان نیز دامن‌گیرتان شود. آیا رشته‌ای که انتخاب کرده‌ام با زندگی آینده‌ام سازگار است؟ آیا همسر آینده‌ام مرا در این زمینه همراهی خواهد کرد؟ آیا ...

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

### ۳- نیاز همگانی به زوج، مونس و تکیه‌گاه

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



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



◆ تکیه‌گاه؛ هر کس در تلاطم‌های زندگی خود به یار و دلدار و تکیه‌گاهی قابل اعتماد نیاز دارد، تا با تعهد پایداری که به او دارد از محبت‌های آلوده و ناپاک بی‌نیازش سازد. یک ازدواج موفق باید این نیاز را به زیبایی پاسخ دهد. زن و شوهر در تنگناها و دشواری‌ها، بدون هیچ‌گونه چشمداشتی به کمک هم می‌شتابند و موجب رهایی و خلاصی یکدیگر از غم‌ها و رنج‌ها می‌شوند و هنگام بروز مشکل‌ها، رفیق، غم‌خوار و حامی عاطفی یکدیگرند.

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

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

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

◆ **مکمل:** در یک ازدواج سالم و عاقلانه زن و مرد با هم، یک وجود کامل و در حقیقت مکمل همدیگرند. زندگی با جنس مکمل، به دلیل کمالات ویژه‌ای که در او است، در تکمیل شخصیت هر دو جنس مؤثر است.<sup>۱</sup>

◆ **آرامش:** آرامش زیباترین حسی است که ازدواج با خود به همراه می‌آورد. این آرامش نه به معنای سکون، بی‌حرکتی و بی‌هیجانی و نه به معنای زندگی راحت و بدون سختی است.<sup>۲</sup>

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

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

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

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

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

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

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

– خوب انتخاب کن.

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

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

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

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

#### ◆ ۴- حس مفید و محبوب بودن

حس مفید و محبوب بودن، دو احساسی است که هر انسانی به آن نیاز دارد ولی همیشه در جامعه، این احساس به انسان دست نمی‌دهد. خدا با ایجاد ساختار خانواده، زمینه بروز این دو حس را برای همگان فراهم کرده است؛ به نحوی که در یک خانواده، پدر، مادر و فرزندان، هر کدام، نقش و جایگاه ویژه خود را دارند به گونه‌ای که هر یک از آنها در خانواده «مفید» است و نبود وی به خانواده آسیب می‌رساند. همچنین این ساختار به شکلی است که در آن، به صورت فطری و اولیه، عشقی بین زن و شوهر از یک سو و والدین و فرزندان از سوی دیگر وجود دارد. به نحوی که همه احساس «محبوبیت» می‌کنند.

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

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

پدری که در جامعه چندان مورد توجه نیست یا نوجوانی که در کلاس درس، جایگاه خاصی ندارد، هر یک عنصری کلیدی و مورد علاقه در خانواده خودشان هستند. البته اگر فضای خانواده سرد باشد، دیگر خانواده هم نمی‌تواند چنین حسی را به اعضای خود منتقل کند. با وجود همه اینها خداوند این هنر را به زنان داده است که با عواطف خود طراوت بخش و گرمابخش فضای خانواده خویش باشند.

## ۵- حس آرامش درونی

یکی از ابعاد وجودی انسان، بُعد معنوی او است و حفظ رابطه خوب با خدا، مهم‌ترین جنبه این بُعد است. این همان حسی است که بارها تجربه کرده‌اید و لذت آن را در تنهایی‌ها و سختی‌ها بیشتر چشیده‌اید. حس خوب با خدا بودن می‌تواند با یک احساس گناه<sup>۱</sup> آسیب ببیند و برعکس با یک فرمان‌پذیری عاشقانه تقویت شود. شما در فرایند ازدواج، تمامی لذت‌های عاشقانه ارتباط زن و مرد را به صورت تمام و کمال احساس می‌کنید؛ چرا که در این رابطه هیچ چیزی وجود ندارد که شما را دچار اضطراب کند. لذتی که نه تنها هیچ مخالفتی با رضایت الهی ندارد، بلکه موجب رضایت خداست. این لذت، همان چیزی است که خدا به آن ترغیب کرده و پاداش‌های فراوان مادی و معنوی برای آن تعیین نموده است و باعث رشد و تعالی معنوی شما می‌شود.

**در سیره پیامبر مهربانی‌ها، خواننده‌ایم که هیچ یک از اصحاب پیامبر ﷺ نبودند که ازدواج کنند، مگر اینکه آن حضرت می‌فرمود: «دینش کامل شد. با ازدواج در اول جوانی دو سوم دین از دستبرد شیطان در امان داشته می‌شود».**<sup>۲</sup> همچنین می‌گفت: «زن یا مرد متأهلی که در خواب باشد، نزد خداوند از دختر و پسر مجردی که روزه‌دار و در حال عبادت باشند بهتر است».<sup>۳</sup> از همه زیباتر به این سخن پیامبر ﷺ توجه کنید که چه قدر و منزلتی برای ارتباط لذت‌بخش و عاشقانه زن و مرد در ازدواج تعیین کرده است: «هر که برای خدا ازدواج کند و یا برای خدا کسی را به ازدواج دیگری درآورد، سزاوار ولایت و دوستی خداست».<sup>۴</sup> اما در مقابل، اگر فرد ازدواج نکند چه بسا در اثر فشار نیازهای عاطفی و یا جنسی، به رفتارهایی کشیده خواهد شد که احساس گناه را در او برمی‌انگیزد و موجب حقارت وی شده و عزت نفس او را خدشه‌دار می‌کند؛ چرا که بر اساس فطرت، قابل درک است که این رفتارها، موجب نارضایتی خداست. پس ارتباطی که یک دختر با یک پسر برقرار می‌کند، می‌تواند در مخالفت با خدا یا در قالب ازدواج و همراه با رضایت خدا باشد. هر چند ممکن است کسی به قدری مرتکب این رفتارهای غلط شده باشد که چنین حس دقیق و لطیفی را در خودش از بین برده باشد و دیگر تفاوتی بین ازدواج و ارتباط آزاد درک نکند.

## اگر اهل مطالعه‌اید ...



«خداحافظ سالار» کتاب عاشقانه‌های زندگی سردار مدافع حرم، شهید حسین همدانی و همسرش پروانه چراغ نوروزی است. سالار لفظی بود که شهید همدانی خطاب به همسرش می‌گفت. او در آخرین وداع خود این گونه با او خداحافظی کرد: خداحافظ سالار!

۱- guilt

۲- مَا مِنْ شَابٍ تَزَوَّجَ فِي حِدَاثَةِ سَنِهِ إِلَّا عَجَّ شَيْطَانُهُ بِأَوْبَلِهِ يَا وَبَلَهُ يَا وَبَلَهُ عَصَمَ مِنِّي ثُلْثِي دِينِهِ فَلْيَتَّقِ اللَّهَ الْعَبْدُ فِي الثُّلُبِ الْبَاقِي (بخارا الانوار، ج ۱۰۰، ص ۲۲۱)

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

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



نظرسنجی



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



پس از آنکه جامعه در یک دوره‌ای با اثرپذیری غلط از فرهنگ بیگانه و برنامه‌های نادرست، به سمت بالا رفتن سن ازدواج رفت و آثار مخرب آن را دید، در سال‌های اخیر الگوی سن ازدواج در دختران تا حدودی به سمت پایین سوق یافته است. البته میزان و زمان این تغییر، آن‌چنان زیاد نبوده است که آثار آن را بتوانیم از نظر علمی بررسی کنیم؛ اما به طور کلی می‌توان گفت ازدواج در سنین پایین‌تر به خاطر اینکه هنوز کاملاً خصوصیات اخلاقی دختر و پسر تثبیت نشده است، باعث انعطاف‌پذیری و سازگاری بیشتر زوج در زندگی مشترک می‌گردد. البته در این شرایط باید مشارکت و کمک فکری والدین هم در تصمیم‌گیری جدی‌تر باشد و همچنین به پختگی و بلوغ لازم طرفین برای ازدواج نیز توجه شود، که در صحنه بعدی بیان خواهد شد.

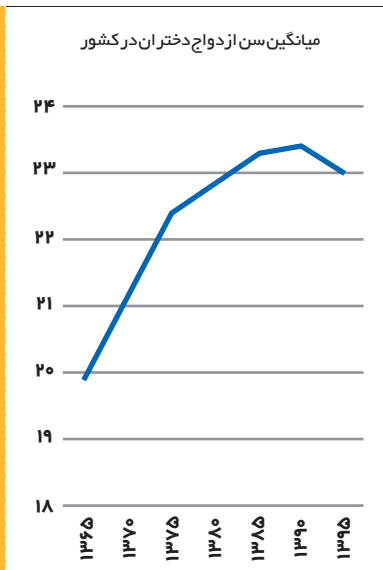


## صرفاً جهت اطلاع



بیم‌ها و امیدهای الگوی سنی ازدواج در کشور

سرشماری سال ۱۳۹۵ نشان می‌دهد که در آن سال در کشور بیش از یک میلیون و چهارصد هزار دختر مجرد بالای سی سال وجود داشته، که طبیعی است هر چه زمان بگذرد، ازدواج آنها دشوارتر خواهد بود. این یک آسیب است و به نظر می‌رسد جامعه متوجه خطر آن شده است. آمار نشان می‌دهد که به طور نمونه، میانگین سن ازدواج دختران از سال ۱۳۶۵ تا سال ۱۳۹۰ روندی رو به افزایش داشته و از ۱۹/۹ سال به حدود ۲۳/۴ سال رسیده بوده است؛ ولی در یک تغییر امیدبخش، سرشماری سال ۹۵ نشان داده است که اولین سن ازدواج دختران به ۲۳ سال کاهش یافته است و مهم‌تر اینکه روند نمودار تغییر کرده است. این یعنی دختران تصمیم گرفته‌اند زودتر ازدواج کنند.



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

## مشکلات فردی ناشی از تأخیر ازدواج

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

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

## ۱- احساس تنهایی

خیلی از دخترانی که ازدواج آنها با تأخیر روبه‌رو شده است، از تنهایی خود گلایه دارند؛ نبود هم‌صحبت، نبود همراه و همدل در حل مشکلات، تنهایی در سفر و غیره، تنهایی که با هیچ چیز حتی سرگرمی و اشتغال قابل جبران شدن نیست. یکی از این دختران در مصاحبه می‌گفت: «این تنهایی اذیت‌کننده است؛ تازه وقتی فکر می‌کنی که دیگر دارد عمرت به سرعت می‌گذرد و پدر و مادرت دارند پیر می‌شوند و ممکن است فوت کنند و تو روزی تنهاتر می‌شوی، این خیلی نگران‌کننده است؛ یعنی هر چقدر هم که پول و زندگی مستقل داشته باشم ولی باز نمی‌تواند جای خالی یک همراه و مونس را برآیم پر کند».

دختر دیگری می‌گفت «اوایل خودم را با دوستان متأهلم مقایسه می‌کردم و می‌گفتم که جانم آزاد است و به همه کارهایم می‌رسم. ولی حالا، بعد از چند سال، احساس می‌کنم چیزی کم دارم. تنهایی بد دردی است. هر چقدر هم دلت را به این و آن خوش می‌کنی، باز تنهاییت می‌گذارند و در سختی‌ها رهایت می‌کنند».



## ۲- کم شدن خواستگاران مناسب

طبق پژوهش‌ها<sup>۱</sup>، بیشتر دخترانی که ازدواجشان با تأخیر روبه‌رو شده است، اذعان دارند که با گذشت زمان و بالا رفتن سنشان، شادابی و طراوت خود را از دست داده و خواستگاران‌شان کمتر شده یا به خوبی خواستگاران قبلی نیستند. دختری می‌گفت: «هر روز تعداد خواستگارها بیشتر می‌شد و من به همگی جواب منفی می‌دادم. هر کدام را به دلیلی رد می‌کردم و البته این برایم لذت‌بخش بود. ولی حالا که دلم می‌خواهد ازدواج کنم، دیگر مثل آن خواستگارها برآیم نمی‌آید».

۱- تجارب زیسته دختران ۳۰ سال به بالا در زمینه داغ‌ننگ ناشی از تجرد (مورد مطالعه شهر اصفهان و یزد)، وحید قاسمی، مسعود کیانپور، فرزانه قانع عز‌آبادی. بررسی مسائل اجتماعی ایران، شماره ۱۴، ۱۳۹۲.  
-ارائه الگوی صحیح تجرد زیستی برای دختران ۳۵-۴۵ ساله (جمعیت مورد مطالعه شهر اصفهان)، مرکز مطالعات و تحقیقات حیات‌طبیعه: نسیم کریمی، «ملیحه نقش زن» خاتم اوصیاء، پژوهش منتشر نشده، ۱۳۹۷-۱۳۹۶.

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

### ۳- مشکل با خانواده و اطرافیان

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

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

از طرف دیگر اگر سن فرد بالا برود و از ازدواج او بگذرد ممکن است به مرور زمان حس مزاحمت و سرباری در خانواده برای خود فرد ایجاد شود. حتی نگرانی خانواده از ازدواج نکردن دخترشان گاهی به صورت سرزنش

او بروز می‌کند. به مرور زمان سن والدین بالا می‌رود، حال و حوصله‌شان کمتر می‌شود، انتظارشان زیادتر می‌گردد و اینها همه فضا را برای دختر سنگین‌تر می‌کند.

در طول زمان نیز خانواده، اطرافیان و فامیل، افکار، نظرات و پیشنهادهای فرد مجرد را با توجیه نپختگی او در مسائل زندگی نمی‌پذیرند و به آن کمتر توجه می‌کنند. همه اینها می‌تواند باعث تنش‌های زیادی بین دختران با خانواده و اطرافیان شود.



برخی از مشکلاتی که دختران در این زمینه در مصاحبه گفته‌اند اینهاست:

- ◆ مدام تحت کنترل خانواده هستم، که: کجا می‌روم؟ با کی می‌روم؟ چرا می‌روم؟ من دیگر دختر بزرگی هستم، ولی حتی اگر یک روز کمی دیر به خانه برسم، باید جواب پس بدهم.
- ◆ خانواده‌ام انتظاراتی دارند؛ مثلاً وقتی مهمان می‌آید، باید کار کنی. یا نوه‌ها که می‌آیند، انتظار دارند با آنها بازی کنم. خلاصه خلوت من به هم می‌ریزد.
- ◆ وقتی هم که پدر و مادر پیر می‌شوند، انتظارشان بیشتر می‌شود و تو، باید تحمل کنی این از همه‌اش سخت‌تر است؛ چون سنشان بالا رفته و اجازه نمی‌دهند سلیقه خودت را در خانه پیاده کنی.
- ◆ بعد از مدتی فکر می‌کنند خودت عامل اصلی ازدواج نکردنت هستی و مجبور می‌کنند تا ازدواج کنی و می‌گویند دیگر چقدر می‌خواهی صبر کنی؟! منتظر چه نوع خواستگاری هستی؟ ...

### همجوئی ❖



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

### صرفاً جهت اطلاع ❖



طبق سرشماری سال ۱۳۹۵، جمعیت گروه سنی ۱۹-۱۵ سال ۲/۶۷۳/۳۰۹ نفر بوده که از این تعداد ۴۶۸/۵۷۳ نفر، یعنی بیش از یک پنجم آنان ازدواج کرده اند و یعنی حدود دو میلیون نفر مجردند. از آنجا که میانگین اختلاف سنی بین دختر و پسر، در ازدواج، در کشور ما چهار سال است این دختران با گروه سنی بالاتر از خود یعنی پسران ۲۴-۲۰ ساله ازدواج می کنند. از سوی دیگر، طبق سرشماری، جمعیت پسران مجرد این گروه سنی دو میلیون و ششصد هزار نفر بوده است؛ یعنی ششصد هزار نفر بیش از دختران. همچنین طبق همین سرشماری تا ۲۴ سالگی اکثر دختران یعنی ۵۷ درصد آنان ازدواج کرده اند. پس از لحاظ تعداد پسران، امکان ازدواج برای دختران این گروه سنی، فراهم است.

با وجود بیشتر بودن پسران نسبت به دختران، برای بعضی از دخترها خواستگار نمی آید؛ زیرا بعضی از پسران به دلایلی برای خواستگاری پا پیش نمی گذارند؛ از جمله اینکه شرایط ازدواج را ندارند، حاضر به قبول مسئولیت نیستند، حوصله ازدواج را ندارند، خانواده شان همراهی نمی کنند و یا اینکه از جواب رد شنیدن می ترسند. بعضی از این پسران در عوض برای ارتباط و ابراز علاقه و سوءاستفاده از احساسات دختران حریص اند؛ خصوصاً که فضای مجازی هم در اختیار آنهاست!



دختران باید بدانند به‌طور معمول دوستی‌های قبل از ازدواج نمی‌تواند پسران را برای ازدواج ترغیب کند. لازم است دختران عزت‌نفس خود را حفظ کرده و با اعتماد به نفس بیشتری با موضوع برخورد کنند و خود را در این روابط درگیر ننمایند. شاید اگر دختران طوری عمل کنند که پسرها بدانند برای ارتباط با آنها راهی جز خواستگاری ندارند، امروزه این قدر وضعیت خواستگاری و ازدواج خراب نشده بود.



اما پسران زیادی هم هستند که به دنبال زندگی اند؛ نه اینکه در پس سرگرمی کوتاه مدت یا سرکار گذاشتن دختران باشند. این پسران مسیر ارتباطی خود را از طریق خواستگاری، آن هم با آداب خودش انتخاب می‌کنند. عمده این پسران طالب دختران جوان تر هستند؛ دخترانی که با آنها هم‌مسیر باشند و سوابقی شبیه به هم داشته باشند. در زمینه نبود خواستگار یا رد کردن خواستگار توسط خانواده‌ها، باید به نکاتی در پنج محور اشاره کنیم که مخاطب آن دختران جوان هستند:

#### الف) خواسته‌هایت را تعدیل کن

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

- ◆ معیارهایتان را با موقعیت خودتان، یعنی داشته‌ها و نداشته‌هایتان، تنظیم کنید.



- ◆ معیارهایتان را اولویت بندی کنید. شاید مجبور شوید از برخی از آنها دست بکشید تا دایره انتخابتان بزرگ تر شود. بنابراین بلند پروازی، رؤیا پردازی و بالا بودن سطح توقعات می‌تواند به بهای این تمام شود که برای همیشه مجرد باقی بمانید. انتظار داشتن امکانات مادی خوب برای پسر جوانی که از صفر شروع کرده است، توقع زیادی است.
- ◆ مقایسه ویژگی‌های ظاهری، شخصیتی یا موقعیت خانوادگی خود یا دیگران، ممکن است شما را دچار یأس کند یا توقعاتتان را بالا ببرد.
- ◆ هر خواستگاری را قبول نکنید؛ اما توجه کنید هیچ خواستگاری را هم نباید بی دلیل رد کنید. دقت کنید اما وسواس نداشته باشید.

ب) شایستگی‌هایت را بروز بده

**تا لیاقت افراد برای دیگران روشن نباشد در معرض انتخاب قرار نمی‌گیرند.** بنابراین:

◆ شایستگی‌های خود را زیاد کنید. مهارت‌های خود را بالا ببرید و از همه مهم‌تر، روی اخلاق فردی و اجتماعی خودتان کار کنید.

◆ در جمع‌های سالم، مثل مهمانی‌های خانوادگی و دوستانه، برنامه‌های فرهنگی و محیط‌های آموزشی شرکت کنید.

◆ به وقار، متانت و آراستگی ظاهری خود در معاشرت‌های اجتماعی، توجه کنید. بدیهی است پوشش و آرایش نامناسب و رفتارهای سبک و دور از شأن، وجهت اجتماعی شما را خدشه‌دار می‌کند.

◆ رفتارهای ساختگی و نمایشی، به منظور جلب توجه، نوعی ابراز نیاز تلقی می‌شود که هر چند ممکن است

جنس متفاوت را جذب کند اما برای ازدواج‌تان اثر معکوس دارد. مواظب باشید رفتارها یا پوشش‌تان، نمایشی شناخته نشود.

◆ رفتارها و اخلاقیات نامناسب و نقاط ضعفی را که هنگام

ازدواج مورد توجه دیگران است برطرف کنید؛ بدخلقی‌ها، حساسیت‌ها، بدزبانی‌ها، بی‌حیایی‌ها و... آفت‌هایی است که به شخصیت شما بسیار لطمه می‌زند. درواقع کسی دوست ندارد

با فردی بد اخلاق، عصبانی یا بی‌نظم روزگار بگذرانند، پس تا دیر نشده در جهت رفع این بد اخلاقی‌ها بکوشید.

پ) شخص خاصی نیمه‌گمشده تو نیست

ازدواج کردن، حق هر فردی است و خدا این امکان را در اختیار همگان قرار داده است، اما ازدواج با یک فرد خاص را برای کسی تضمین نکرده است. بنابراین آن فردی که شما ممکن است مد نظر داشته باشید، الزاماً مناسب‌ترین فرد نیست.

◆ اگر شما مایل به ازدواج با شخص خاصی هستید، این احتمال را هم بدهید که او یا خانواده‌اش، شما را برای ازدواج مناسب نداند.

◆ علاقه‌هایی که در دوره نوجوانی شکل می‌گیرد عموماً پایدار نیست. پس بدانید توجهاتی که از طرف دیگری ممکن است به شما شود به معنای تصمیم به ازدواج نیست، خصوصاً پسرانی که علاقه دارند با دختری دوست شوند، عموماً نگاهشان به قصد ازدواج نیست. این جمله بارها از پسرها شنیده شده که «نمی‌دانم چرا دخترها زود دچار سوءتفاهم می‌شوند» یا آنکه «اگر می‌خواستم با او ازدواج کنم، با او دوست نمی‌شدم». پس منتظر چنین افرادی مانند، جز حسرت و بازی با احساسات و از دست دادن عزت نفس، چیزی به دنبال نخواهد داشت.

◆ بعضی مواقع پسران وعده‌هایی می‌دهند که غالباً صادق نیست. بر فرض اینکه وعده‌شان صادق هم باشد، باز امکان و شرایط تحقق آن را ندارند و یا با مخالفت والدین خود روبه‌رو خواهند شد.

◆ **تا کسی با خانواده‌اش یا پیش نگذاشت، مطمئن به خواستگاری او نشوید؛ و تا کسی واقعاً خواستگار**

**شما نشد، به او فکر نکنید و تا او را لایق ازدواج ندیدید، به او جواب ندهید و تا ازدواج نکرده‌اید، دلبستگی خود را اظهار نکنید.**

## ت) خانواده‌ات را با خودت همراه کن

یکی از مسائلی که برخی از دختران در زمان ازدواج با آن مواجه می‌شوند، این است که گاهی پدر و مادر بدون دلیل موجه، با ازدواج آنها مخالف‌اند. یا خواستگار را راه نمی‌دهند، یا ازدواج را برای دخترشان زود می‌دانند و یا خواستگاران را، برای دختر نمی‌پسندند. در هر حال به این نکته توجه کنید که ازدواج در فرهنگ ما، با همه تغییراتی که کرده، پیوند دو خانواده است که هر دو سهم مهمی در آغاز و تداوم یک زندگی دارند. بنابراین:

◆ اگر خانواده‌تان خواستگار را راه نمی‌دهد، شما باید در درجه نخست، آمادگی خود برای ازدواج را به آنها اثبات کنید که در صحنه بعد توضیح داده خواهد شد.

◆ دلایل نگرانی و مخالفت والدین‌تان را با توجه و دقت بشنوید و سعی کنید واقع‌بینانه، فارغ از شور و شوق‌های جوانی یا هیجانات زودگذر، دلایل آنها را تحلیل نمایید. ممکن است در این گفت‌وگوها قانع شوید یا بتوانید به راه‌حلی دست یابید.

◆ گاهی لازم است روی کمک دیگران مانند بزرگ‌ترهای فامیل، دوستان مورد اعتماد والدین خویش و یا مشاوران حساب باز کنید. بزرگ‌ترها حرف‌های همدیگر را بهتر می‌فهمند. فقط یادتان باشد مواظب حرمت والدین خود باشید و در این کمک گرفتن‌ها شأن و حرمت آنها را حفظ کنید.

◆ اگر خانواده، خود دچار ناهنجاری است و فضای خانه چنان متشنج است که نه با شما همراهی می‌کند و نه اصلاً خواستگار رغبت پیدا می‌کند، شما باید در درجه نخست امتیازات و کمالات فردی خود، اعم از اخلاق، نجابت و مهارت‌های زندگی را افزایش دهید؛ به گونه‌ای که ویژگی‌های مثبت شما، نقاط ضعف خانواده را جبران کند و آن را تحت‌الشعاع فرهنگ و رفتار مقبول شما قرار دهد؛ پس از آن با جلب حمایت یکی از نزدیکان، در شرایط مناسب، اقدام به ازدواج کنید و جریان خواستگاری را با همراهی او دنبال نمایید.

## ث) تا اقدام به درمان نکرده‌ای ازدواج نکن

در مواردی که فردی دچار مشکلات جسمی و روحی است، ابتدا باید به فکر درمان باشد و سپس با نظر پزشک اقدام به ازدواج کند. البته ممکن است اختلال او به طور کامل درمان نشده باشد، ولی تا حدی که به ازدواج او آسیب نزنند، بهبود یافته باشد. در این شرایط می‌تواند برای ازدواج اقدام کند؛ ولی باید معیارهای انتخاب همسر را برای خودش تعدیل نماید. البته این چنین فردی حتماً باید مشکل خود را با طرف مقابل در میان بگذارد.

## ◆ اگر اهل مطالعه‌اید ...

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



# زندگی با همگفتی

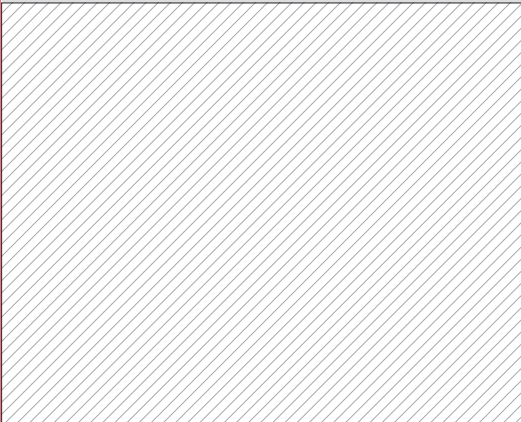
صحنه چهارم



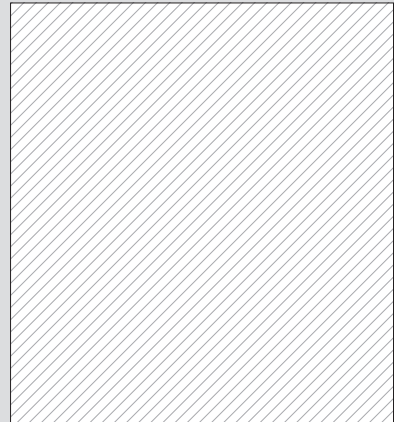
۱۰. نمای دو: پختگی عقلی



۹. نمای یک: کدبانو باش



۱۲. نمای چهار: پختگی عاطفی



۱۱. نمای سه: پختگی اجتماعی





### ۹- نمای ۱: کدبانو باشی

#### گلناز

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

سُها دلخور شد و گفت: خانم شما هم زیاد دارید بزرگش می‌کنید... ای بابا! قرار بوده بشقاب و لیوان یک بار مصرف بگیریم، یادمان رفته... شما هم که الان خانم خلجی را فرستادید بخرد و تا جشن شروع بشود، آنها هم می‌رسند...

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



درست انجام نخواهی داد. حتی توی زندگی خانوادگی ات... آن وقت هر روز با شوهر و فامیل شوهر و اطرافیان دعا داری...

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

تصاویری از گذشته خودم و خاطراتم توی ذهنم رژه می‌رفتند. نمی‌دانستم خوب است برایشان تعریف کنم یا نه، که: یک روزی من هم مثل آنها نشسته بوده‌ام آن طرف میز و بی‌خیال همه چیز بوده‌ام یا نه... راستی! بی‌خیال بودم یا بی‌مسئولیت؟... یا به قول مدیر دبیرستانمان بی‌فکر... عجیب است. شروع همه‌توصیف‌هایشان با «بی» بود و بعدش کلی کلمه خوب. هر کس به فراخور خودش از یکی از این کلمات استفاده می‌کرد تا نشان بدهد یک چیزی در ما کم است. چیزی ناپیدا که دست کم، من کمبودش را حس نمی‌کردم.

برایشان تعریف کردم که من هم یک روز مثل آنها بی‌خیال بوده‌ام و بی‌مسئولیت. گفتم من تنها دختر در خانواده‌ای بودم که نوه‌هایشان همه پسر بودند. شاید برای همین بود که اسمم را گذاشته بودند گلناز. خب طبیعی بود که در یک چنین خانواده‌ای یک دختر، فقط یک دختر نبود... یک ملکه بود. فقط کافی بود میل ملو کانه‌اش به چیزی تعلق بگیرد، آن وقت یک گردان آدم بودند که آن چیز را برایش از ته دریا هم که شده بیآورند. کارخانه و کمک به بقیه که دیگر حرفش را نزن. به جای شستن ظرف، شبکه‌های تلویزیون را این‌ور و آن‌ور می‌کرد.

حتی وقتی مامان بیمار بود، ملکه گلناز توی اتاقش موسیقی گوش می‌داد یا با دوستانش پای تلفن دل می‌داد و قلوه می‌گرفت، تازه اگر خواب نبود. حالا که یادم می‌افتد، مو به تنم سیخ می‌شود و شرمنده می‌شوم. انگار که مامان چون خودش منبع عواطف بود، نیازی به عاطفه نداشت.

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

دانشگاه که رفت اوضاع عوض شد و گلناز خانم حس کرد انگار اینجا دیگر نازش خریدار ندارد. در همان وقت بحث شیرین ازدواج و خواستگاری پیش آمد. گلناز می‌دانست که از همان اول باید میخس را محکم بکوبد توی سر گریه‌دم حجله تا... شوهرجانش هر کس که هست، حساب کار خودش را بکند. این شد که خیلی محکم به همان چندتا خواستگار اول گفت اگر فکر می‌کنید من می‌آیم و کلفتی خانه‌تان را می‌کنم، اشتباه آمده‌اید. آنها هم می‌رفتند و حتی پشت سرشان را هم نگاه نمی‌کردند.

بالاخره یکی از دوستان گلناز به دادش رسید و برایش توضیح داد که با این خط و نشان کشیدن‌ها و ادعاها تا هشتاد سالگی‌اش هم شوهر پیدا نمی‌کند. به‌خصوص وقتی «بیدل» آمد خواستگاری‌اش و گلناز حس کرد چه شوهر خوبی می‌شود این بیدل. شغلش هم که خدا را شکر رو به راه بود و کار فنی و تعمیرات لوازم خانگی انجام می‌داد. این شد که کمی کوتاه آمد و تلاش کرد دست از سر گریه‌دم حجله بردارد و طوری برخورد کند که این یکی دیگر فراری نشود. از اتفاق، همین برخورد کمی تا اندازه‌ای عاقلانه‌اش هم جواب داد و بیدل هم ماندگار شد. تا گلناز به خود آمد دید که نشسته سر سفره عقد و جواب بله را داده. هنوز از چهل روز مرسوم سپیدبختی عروس خانم، چند روزی مانده بود که بخت گلناز کمی خاکستری شد. او به میان خانواده‌ای آمده بود که پر بود از دختر و گلناز چندان برایشان نازی نداشت. دخترهای خانواده‌ی داماد انگار همه‌شان عروس هزار هنره و کدبانو بودند. آشپزی‌های‌شان را که نگو، بیست. اما او خودش را راضی کرد که حالا حالاها وقت برای یاد گرفتن این کارها دارد و چندان دیر نمی‌شود. با خود

گفت: تازه من هم اگر بخواهم غذای خوشمزه درست کنم، باشد برای وقتی که عروسی کردیم، برای شوهر عزیزم. اینجاها که مهمانیم و من هم تازه عروس. ماشاءالله این همه دختر هم دارند، خب کمک می کنند. من باید از همین الان نشانشان بدهم که مثل اینها نیستیم. من درس خوانده‌ام و هزار کار دیگر بلدم که اصلاً این کارها در کنارش، اهمیتی ندارد.

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

روزی که خانواده بیدل رفتند مسافرت و قرار شد گلناز برای همسرش ناهار و شام بپزد، معلوم شد که عروس خانم آشپزی بلد نیست. و او آن قدر بی مسئولیتی را در خود تثبیت کرده بود که رک و راست به بیدل گفت: «مگر من آشپزم؟ خب برو از بیرون غذا بخر... تو مرا برای آشپزی می خواهی یا به خاطر خودم؟!» این مسئله البته برای بیدل چندان خوشایند نبود.

شبی گلناز صدای بیدل را از توی اتاق کناری شنید که داشت آهسته با مادرش صحبت می کرد. انگار می گفت که باید کمی به تازه عروس فرصت بدهند. قرار شد بیدل با گلناز صحبت کند. فردا که برای هواخوری بیرون رفته بودند بیدل برای گلناز توضیح داد که مسائل و مشکلات زندگی قرص و دارو ندارد که بخوری و در عرض یک هفته همه چیز خوب بشود؛ زمان می برد تا آنها را تجربه کنی و بر آنها مسلط شوی. گلناز اما نرم خندید که شما هم زیاد دارید این چهارتا کار را بزرگ می کنید... من رتبه سه رقیمی کنکورم. یعنی می گویی از پس این چهارتا کاری که خاله خان باجی های بی سواد ما هم بلد بودند، برنمیام؟... فعلاً بهتر است از این دوران لذت ببریم...

همان طور که گلناز مرتب از دوست هایش می گفت که وقت و بی وقت، از صبح تا شب با نامزدهایشان در گشت و گذارند، بیدل هم از مسئولیت های شغلی اش می گفت که این روزها بیشتر شده اند و نباید همه وقتمان را به تفریح بگذرانیم. اینهایی هم که دائم مشغول تفریح اند، چند سال دیگر توی مشکلات مالی درگیر می شوند و وقت سر خاراندن هم ندارند؛ چه برسد به تفریح. اما گلناز فکر می کرد شیرینی دوره نامزدی به همین چیزهاست؛ اینکه مسئولیتی روی دوش نیست و می توانی راحت عاشقی کنی. تا گلناز آمد چشم به هم بزند، مراسم عروسی هم برپا شد و عروس و داماد رفتند سر خانه و زندگی شان. روزهای اول، زندگی برای گلناز یعنی همین تکه تکه های جهازش که پدر و مادرش هر کدام را با چه وسواسی خریده بودند و او برای استفاده از هر کدامش کلی ذوق و شوق داشت. اما یکی دو هفته بعد زندگی روی دیگر خودش را نشان داد.

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

را شنید. جواب نداد. فکر کرد مهم نیست، بعد نگاه می‌کنم ببینم کی بوده. جارو و خاک‌انداز را برداشت و مشغول جمع‌آوری چینی شکسته‌ها و تمیز کردن کف آشپزخانه شد. زیرلب داشت به خودش دلداری می‌داد که طوری نیست و برای همه چنین مسائلی پیش می‌آید. فقط باید زنگ بزَنم از مامان بپرسم ببینم از کجا خریده‌اند که تا دیر نشده و کسی نفهمیده یکی دیگرش را بخریم و بگذاریم سر جایش. صدای هشدار پیامک گوشی یادش انداخت که به گوشی‌اش سر بزند. خاک‌انداز را با تکه‌های خرد شده قوری گذاشت روی این و رفت سر گوشی. ببیدل بود که زنگ زده بود و بعد هم پیامک داده بود. خبر داده بود که مادرش دارد زودتر می‌آید آنجا تا کمکش کند. هنوز گلناز توی شوک خبر ببیدل بود که صدای زنگ آیفون آمد و بعدش چهره مادرشهرش را توی آیفون دید. گلناز دوید توی آشپزخانه تا اول یک فکری برای تکه شکسته‌های قوری بکند که متوجه بوی سوختگی غذا شد. با همه وجود ناله کرد: نه ... الان نه. نمی‌دانست باید چه کار کند؟...

آن شب به هر دربه‌دری که بود با کمک ببیدل به خیر گذشت. البته سوختگی غذا و شکسته شدن در قوری اتفاقی است که می‌تواند برای هر کسی پیش بیاید؛ ولی برای گلناز از این اتفاق‌ها آن قدر تکرار شد که زندگی را برایش سخت و گاهی هم تلخ کرده بود. البته مدتی طول کشید تا گلناز بالاخره با مشورت و کمک گرفتن از دیگران، مهارت‌های لازم را پیدا کرد.

در همان روزهای مشکلاتش، یک روز که به خانه مادرش رفته بود، بغضش ترکید و به مادرش گلابیه کرد: **◆ مامان؛ چرا مرا برای زندگی آماده نکرده بودی؟ من هیچی بلد نبودم که آبرویم رفت. در فامیل ببیدل، از وقتی دختر در خانه است، اصلاً او را مسئول بعضی کارها می‌دانند. اما شما انگار نه انگار که من یه روزی قراره ازدواج کنم!...**

**◆ مگر تو مسئولیتی هم برعهده می‌گرفتی؟ یادت هست که می‌گفتی درس دارم؛ کار دارم، حالش را ندارم، وقت برای این کارها زیاد است، اصلاً کی گفته دختر باید کارهای خونه رو انجام بده...** سخنم به اینجا که رسید، دیدم که «نگار» و «سها» با دقت به حرف‌های من گوش می‌کنند و وقتی حرف‌های من به پایان رسید، به یکدیگر نگاه معناداری کردند و رو به من کرده و با حالت خاصی که در چهره ایشان نمایان بود، ده‌ها حرف ناگفته را با نگاهشان بیان کردند، که ...

## همجوئی



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

◆ بی‌مسئولیتی گلناز در دوران مجردی؛

◆ بی‌توجهی مادر در توانمندسازی دخترش؛

◆ انتظار بیجای خانوادهٔ ببیدل از دختران؛

◆ نازپروردگی گلناز.

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

## ♦ زن زندگی

شما، به عنوان یک دختر، در آینده و پس از ازدواج، با مسئولیت‌های جدیدی روبه‌رو می‌شوید که بهتر است از قبل، مهارت‌های لازم برای آن را کسب کرده باشید. برای برخی از این مسئولیت‌ها مانند خانه‌داری هیچ الزام و اجباری از بیرون وجود ندارد. بدین معنا که هیچ قانونی نمی‌تواند شما را مجبور به خانه‌داری کند. اما در همهٔ جوامع و فرهنگ‌ها با توجه به روحیات و توان جسمی زن و مرد برخی مسئولیت‌ها بین این دو تقسیم شده و یک التزام درونی برای آنها به وجود آورده است که اگر هر یک نتواند آن مسئولیت را به خوبی انجام دهد، ضمن آنکه در خود احساس ضعف می‌کند، موجب اضطراب و استرس خودش و چه بسا کم‌شدن علاقه همسرش خواهد شد. همان‌طور که در فرهنگ ایرانی مهارت‌های خانه‌داری مانند مدیریت خانه، آشپزی، میزبانی و تربیت فرزندان و... نشانه‌های زن کدبانو به شمار می‌رود در فرهنگ دیگر کشورهای آسیا، آفریقا، اروپا و آمریکا و اقیانوسیه نیز همین‌گونه است. هر زن باید «الهیة خانه» اش باشد و اگر این‌گونه نباشد، در خود احساس ناتوانی می‌کند. تنها یک زن می‌تواند پس از تزیین غذا، میوه‌آرایی، گل‌آرایی یا چیدن زیبایی سفره بایستد و از دور به کار خود نگاهی بیندازد و لبخند رضایت بزند. مردانی که از انجام این امور لذت ببرند، بسیار کم هستند. معمولاً مردان از دیدن زیبایی لذت می‌برند اما زنان، به دنبال «خلق زیبایی» هستند.

این مسئله را همیشه در ذهن خودتان داشته باشید که خانواده، بیش از آنکه یک واحد حقوقی و نیازمند الزام‌های قانونی باشد، یک واحد اخلاقی است و به التزام درونی و اخلاقی نیاز دارد. رعایت اصول اخلاقی و عرفی به شیرینی و استحکام خانواده بسیار کمک می‌کند. اگرچه در قانون، حداقل‌هایی برای حفظ ساختار خانواده وجود دارد که بدون پذیرش آنها زندگی، از هم خواهد پاشید. اما این حداقل‌ها برای ادارهٔ یک زندگی خوب کافی نیست. زندگی خوب بدون فداکاری و همکاری زن و مرد کامل نمی‌شود. اخلاق و فرهنگ است که به کامل شدن زندگی کمک می‌کند.

اگر شما هنوز مهارت‌های یک زندگی مشترک و کارآمد را کسب نکرده‌اید، برای شروع، کافی است در مسئولیت‌های زندگی با پدر و مادرتان مشارکت کنید و از این طریق مهارت‌های زندگی، خاصه هنرهای خانه‌داری را به تدریج یاد بگیرید و برای خود کدبانو شوید.

## ♦ اگر اهل مطالعه‌اید ...



«از یادداشت‌های یک زن خانه‌دار» کتابی است شامل بیست بخش گوناگون که در آن نکات خانه‌داری بسیاری ارائه شده است.

بعضی از مادران، به دلیل اینکه فرزندشان مشغول تحصیل است و یا علائق دیگری دارد، در تربیت او یا خراب کاری می‌کنند و یا گاهی با این فکر که «اصلاً چرا دختر باید در خانه کار کند؟»، او را از مسئولیت‌های خانه دور نگه می‌دارند. در حالی که بخشی از شخصیت هر فرزندی از طریق پذیرش همین مسئولیت‌ها و تجربه‌های



آزمون و خطا در خانه شکل می‌گیرد. بهتر است شما این آزمون و خطا را قبل از ازدواج تجربه کنید؛ در این صورت با اعتماد به نفس بیشتری زندگی مشترک را آغاز خواهید کرد.

## ◆ نوجوانی دوران گذار

آنچه باعث می‌شود بعضی دختران، مهارت‌های داخل خانه را یاد نگیرند، این است که خودشان را نسبت به خانواده مسئول نمی‌دانند؛ گویی هنوز خود را در سنین پایین می‌بینند و از عالم بچگی خارج نشده‌اند. یکی از نشانه‌های بچگی، همین احساس بی‌مسئولیتی است. سال‌های نوجوانی دوره گذار از کودکی به بزرگسالی است. بعضی این دوره را خیلی سریع می‌گذرانند و بعضی با تأخیر به پختگی می‌رسند. برخی نیز در همین مرحله مانده و تعدادی از خصوصیات کودکانه در آنها ماندگار می‌شود. بی‌مسئولیتی، یکی از این موارد کودکانه است که ریشه در عدم پختگی دارد و خود ریشه خیلی از مشکلاتی است که جوانان در مسائل اجتماعی از جمله ازدواج با آن مواجه می‌شوند. اگر می‌خواهید مسیر پختگی، را طی کنید، بهتر است ابتدا خودتان را وزن کرده و تعیین سطح کنید و ببینید در هر یک از ابعاد پختگی، چه وضعیتی دارید. شما اگر وضعیت خودتان را از نظر ویژگی‌های مثبت و منفی بررسی کنید، در واقع به «خودشناسی» پرداخته‌اید. البته در اینجا صرفاً شناخت از بُعد شخصیتی و اجتماعی مدنظر است. خودشناسی در این محدوده، بعداً برای تعیین معیارهای انتخاب همسر<sup>۱</sup> نیز به شما کمک خواهد کرد.

## ◆ خودشناسی

### ◆ در ذهن تو چه می‌گذرد؟



- به چه میزان از استعدادها و توانایی‌های خود آگاهی دارید؟
- چه محدودیت‌ها و نقاط ضعفی را در خودتان می‌شناسید؟
- چه چیزهایی، چه افرادی و یا چه موقعیت‌هایی منجر به بروز عصبانیت در شما می‌شوند؟
- چه ویژگی‌هایی را در طرف مقابلتان نمی‌توانید تحمل کنید؟
- تاکنون دیگران چه ایراداتی به شما گرفته‌اند؟

توانایی پاسخگویی به سؤالاتی، همچون سؤالات صفحه قبل، خودشناسی شما را تقویت می‌کند. **خودشناسی پایه هر گونه ارتباطی است؛** چرا که شما یکی از طرفین هر رابطه‌ای هستید که با دیگری برقرار می‌کنید. برای

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

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

### ♦ مزیت های خودشناسی

۱- **شور و نشاط بیشتر در زندگی:** وقتی بتوانید خودتان را همان طور که هستید بپذیرید، احساس شادی بیشتری می کنید. شناخت خود یعنی گام برداشتن در مسیر رسیدن به آرزوها و لذت بیشتر از زندگی.

۲- **چالش های درونی کمتر:** وقتی واکنش بیرونی شما با احساسات، ارزش ها و باورهایتان تطابق داشته باشند، با تضاد و چالش کمتری مواجه خواهید شد.

۳- **تصمیم گیری بهتر:** وقتی خودتان را بهتر بشناسید انتخاب های بهتری در زندگی خواهید داشت؛ از انتخاب های کوچک و شاید بی اهمیت تا تصمیمات بزرگ زندگی.

۴- **خود کنترلی:** وقتی خودتان را بشناسید، می توانید رفتارهایی را که در شما ایجاد انگیزه می کنند، شناسایی و بر عادات بد خود غلبه و رفتارهای خوبتان را تقویت کنید.

۵- **مقاومت در برابر فشارهای اجتماعی:** هنگامی که شما ارزش ها و اولویت های خود را در زندگی مشخص کنید، کمتر تحت تأثیر فشارهای اجتماعی قرار می گیرید و کمتر مجبور به انجام کاری می شوید که از پذیرش یا انجام آن اکراه دارید.

۶- **تحمل و درک دیگران:** آشنایی با نقاط ضعف و قوت خودتان موجب می شود راحت تر با دیگران همدل شوید یا همدردی کنید.

### ♦ راه های کسب مهارت خودشناسی

♦ شما می توانید ویژگی های مثبت و منفی شخصیتی و اخلاقی خودتان، مثل دلسوزی، راست گویی، زودرنجی و کمال گرایی و... را که به ذهنتان می رسد، فهرست کنید و سپس به خودتان نمره بدهید.

♦ هر چند می توانید دور صفات خوبی که نمره کم گرفته یا ویژگی های بدی که نمره بالا گرفته اید، دایره بکشید و برای اصلاح آنها برنامه بریزید. ولی حواستان باشد برای خودشناسی «آنچه را که دوست دارید باشید» با «آنچه که هستید» اشتباه نگیرید و بین «خود آرمانی» و «خود واقعی تان» تفاوت قائل شوید.

♦ به خاطرات خود مراجعه کنید و به یاد بیاورید که دیگران چه صفاتی را به شما نسبت داده اند. آنها را جدی بگیرید؛ به خصوص مواردی را که توسط افراد مختلف تکرار شده است.

♦ از افراد خانواده، دوستان و آشنایان بخواهید نقاط ضعف و قوت شما را بگویند. حتی می توانید برنامه ای بریزید که آنها به صورت ناشناس و با خیال راحت انتقاداتشان را نسبت به شما بیان کنند. این فرصت را غنیمت بشمارید.

### ♦ همجواری



یک دانش آموز، داوطلب شود و بقیه دانش آموزان ویژگی های مثبت اخلاقی و شخصیتی او را به صورت شفاهی و ویژگی های منفی وی را به صورت کتبی و محرمانه به او یادآور شوند. پیشنهاد می شود دانش آموز داوطلب، ابتدا بخش «انتقادپذیری» در نمای بعد را مطالعه کند.

### پختگی

یکی از نمونه‌های مهم خودشناسی، این است که شما بدانید چقدر از نظر عقلی، عاطفی و اجتماعی رشد کرده‌اید؟ **وقتی به حداقل‌هایی از رشد عقلی، عاطفی و اجتماعی برسید، می‌توان گفت شما به بلوغ یا پختگی رسیده‌اید و صلاحیت و توانمندی شروع یک زندگی مشترک را دارید.** این پختگی‌ها در طول زمان، متناسب با مراحل بعدی زندگی بیشتر می‌شود. تجربه نشان داده، افرادی که در زندگی سختی بیشتری می‌کشند، زودتر به پختگی می‌رسند. بسیاری از مشکلاتی که یک نوجوان در ارتباط با اعضای خانواده خود دارد نیز به تدریج و با کسب پختگی، حل خواهد شد. رابطه با دیگران در هر قالبی که باشد، نیازمند سطحی از پختگی است. گاهی تشخیص رفتار پخته سخت است، در این مواقع بهتر است، افراد پخته‌ای را در اطراف خود پیدا کنید و در گفتار و رفتار آنها دقیق شوید. در ادامه این نما و دو نمای آینده، برخی از نشانه‌های پختگی عقلی، عاطفی و اجتماعی و راه‌های تقویت آن بیان می‌شود.

### در ذهن تو چه می‌گذرد؟



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

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

### پختگی یا بلوغ عقلی

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



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

◆ یکی از راه‌های تشخیص حق پیروی از شخصی است که مطمئن هستید او در مسیر حق قرار دارد. افراد حق‌گرا از افرادی که در مسیر درست هستند، الگوبرداری می‌کنند.

**نظرسنجی**

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

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

## شاخص‌های پختگی عقلی

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

### ◆ مسئولیت‌پذیری

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

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

مسئولیت شانه خالی نمی‌کند. تعبیرهایی مثل: «ولش کن بابا، به من چه؟، کی حالشوداره؟» نشانهٔ کسانی است که فاقد احساس مسئولیت‌اند. مانند گلناز که در طول سال‌های زندگی‌اش، در کارهای خانه هیچ مشارکتی نداشته است و از عهدهٔ کارهای زندگی‌اش بر نمی‌آید.

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

هر کس ممکن است در ابتدای انجام هر مسئولیتی دچار اشتباه شود؛ اما یادتان باشد اگر اشتباهی را بارها تکرار کنید یا اینکه همواره شکست خود را توجیه کرده و دیگران را مقصر بدانید، خیلی زود از کاری که انجام می‌دهید، خسته و کلافه می‌شوید و اعتماد دیگران نیز از شما سلب خواهد شد.



#### توانمندی در تصمیم‌گیری سنجیده

قدرت تصمیم‌گیری یعنی اینکه فرد بتواند در مراحل مختلف زندگی، گزینه‌های مختلف را بررسی کند و بدون تزلزل و وابستگی، بهترین گزینه را نسبت به شرایط خود انتخاب کند. کسی که نظراتش را پس از تفکر و تأمل بیان می‌کند، یا قبل از هر کاری ابتدا در مورد تمام جوانب آن کار فکر می‌کند، در نگاه دیگران فردی است که سنجیده عمل می‌کند و عاقل است.

قدرت تصمیم‌گیری، یک توانمندی است؛ این توانمندی بیش از هر چیز نیاز به جرئت و سنجیده عمل کردن دارد. اگر شما جرئت لازم را برای تصمیم‌گیری داشته باشید و در عین حال یاد بگیرید با تصمیم‌های سنجیده، زندگی خویش را مدیریت نمایید، بخش مهمی از پختگی عقلی را کسب کرده‌اید.

برخی تصور می‌کنند که تصمیم‌گیری تنها در لحظات حساس و مهم زندگی معنا پیدا می‌کند، در حالی که هر فرد در طول روز بارها با شرایطی مواجه می‌شود که لازم است برای آن تصمیم بگیرد. شما هستید که هر روز تصمیم می‌گیرید چه بپوشید؟ چه بخورید؟ چه بخرید؟ با دیگران چگونه رفتار کنید؟ چه برنامه‌ای برای طول روزتان داشته باشید؟ چگونه از خودتان مراقبت کنید؟ و...

دلایلی مانند «دلهم می خواست»، «همینه که هست»، «این طوری بیشتر خوش می گذشت»، «بی حوصله بودم»، «تحت فشار بودم»، «نمی دانستم این طور می شود»، «نشانه نپختگی و نسنجیدگی است و نمی تواند جبران کننده نتایج یک تصمیم نادرست برای شما باشد.

## همجویشی



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

### چگونگی تصمیم‌گیری سنجیده!

◆ در هر انتخابی این شش سؤال را از خودتان پرسید تا مسئله‌ای که قرار است برایش تصمیم بگیرید، برایتان واضح‌تر شود:

- ۱- «چرا می‌خواهم این کار را انجام بدهم؟» این‌گونه، انگیزه اصلی از آن کار برایتان شفاف‌تر خواهد شد.
  - ۲- «چه گزینه‌هایی برای انتخاب دارم؟» سعی کنید به همه گزینه‌ها فکر کنید و گزینه‌های پیشنهادی دیگران را هم در نظر بگیرید. اگر قرار است تصمیم مهمی بگیرید، گزینه‌های مختلف را می‌توانید یادداشت کنید تا بتوانید تصمیم درست‌تری بگیرید.
  - ۳- «کدام گزینه‌ها هدف اصلی‌ام را کامل‌تر محقق می‌سازد؟» ممکن است برخی از گزینه‌ها شما را به بخشی از اهداف برساند و همه اهداف شما را به طور کامل محقق نکند.
  - ۴- «کدام یک از گزینه‌های انتخابی با شرایط من دست‌یافتنی‌تر است؟» بعضی از گزینه‌ها با اینکه شما را به هدف می‌رساند اما امکان تحقق آن، با توجه به شرایط شما وجود ندارد.
  - ۵- «چه نتایج و عوارض دیگری با انتخاب این گزینه پیش خواهد آمد؟» انتخاب یک گزینه غیر از هدفی که ما دنبال می‌کنیم، می‌تواند نتایج یا حتی عوارض دیگری برای ما یا دیگران داشته باشد. در انتخاب گزینه نهایی باید گزینه‌ای انتخاب شود که کمترین عوارض را داشته باشد.
  - ۶- «انتخاب این گزینه در آینده چه عواقبی خواهد داشت؟» معمولاً جوانان در زمان حال، زندگی می‌کنند و کمتر به آینده توجه دارند. برخی از انتخاب‌ها می‌تواند مسیر زندگی شما را تغییر دهد. دوراندیش باشید و فقط به نتایج کوتاه مدت توجه نکنید، بلکه ببینید این تصمیم ممکن است چه عواقبی در آینده برایتان به وجود بیاورد.
- ◆ برای اینکه بتوانید تصمیمات درست و بدون تزلزل و تردیدی بگیرید باید تمرین کنید. یک تمرین کوچک، تمرکز بر روی انتخاب‌های ساده‌تر مانند لباس پوشیدن، غذا خوردن و خرید کردن است. تلاش کنید در چنین مواردی در حالی که محاسن و معایب گزینه‌های مختلف را در نظرتان مرور می‌کنید، تردیدهایتان را کم کرده و سرعت تصمیم‌گیری‌تان را افزایش دهید. گاهی لازم است از فرد دیگری برای تصمیم گرفتن مشورت بگیرید.
- ◆ در تصمیم‌گیری همیشه به یک گزینه خوب و یک گزینه بد نخواهید رسید. بلکه باید از بین مزایا و معایب انتخاب‌های مختلف، آنچه را بهتر است، انتخاب کنید. کسی که یک گزینه را کاملاً درست و سایر گزینه‌ها را کاملاً غلط می‌بیند، در مهارت تصمیم‌گیری ضعیف است.

عادل کسی نیست که تنها بتواند خوب را از بد تشخیص دهد؛ عادل کسی است که از میان خوب و خوب تر، و بین بد و بدتر، بهترین را انتخاب کند.<sup>۱</sup>

◆ خیلی وقت‌ها که تصمیم‌هایی می‌گیرید و فکر می‌کنید صحیح است، به خاطر عادت‌ها، اخلاق یا فکرهای غلطی است که دارید. بنابراین اگر دیدید افراد مختلفی تصمیم شما را اشتباه می‌دانند، بهتر است روی آن پافشاری نکنید و نظر فرد مطمئن و باتجربه‌ای را جویا شوید.

### ◆ مشورت گرفتن

◆ افراد پخته تنها به دانسته‌ها و تجارب خود اکتفا نمی‌کنند، بلکه اهل مشورت کردن هستند. مشورت با افراد آگاه، با تجربه و قابل اعتماد بهترین پشتیبان انسان برای تشخیص درست از غلط در کارها است. اگر شما با آنها مشورت کنید، تجربه و عقل دیگران را به عقل خود افزوده‌اید. گاهی مشورت با دیگران، مانع خیلی از دوباره کاری‌ها و مشکلات می‌شود. به این جمله امیرالمؤمنین علیه السلام دقت کنید که می‌فرمایند: «کسی که مشورت نکند، پشیمان می‌شود».<sup>۲</sup>

### ◆ بندپذیری

یکی از نعمت‌هایی که می‌تواند در زندگی هر کسی ارزشمند باشد، وجود افرادی است که از روی خیرخواهی و براساس تجربه‌ای که دارند به او پند بدهند. کسی که به بلوغ عقلی رسیده است باید این فرصت را غنیمت شمرد و از پند دیگران به راحتی و با دلخوری نگذرد. چنین کسی، چون دنبال لجاجت و خودرأیی نیست، خیرخواهی دیگران، که برپایه علم و تجربه است را می‌پذیرد. برعکس، کسی که نصیحت‌پذیر نیست و از نصیحت خوشش نمی‌آید، خامی خود را نشان می‌دهد. حداقل خوب است این نصیحت را همه بپذیریم که: «نصیحت پذیر باشیم».<sup>۳</sup>



۱- لیس العاقل من یعرف الخیر من الشر و لیکن العاقل من یعرف خیر الشرین.

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

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

یکی از بهترین چیزهایی که رفتارهای اشتباه و خامتان را به شما نشان می‌دهد و باعث پختگی شما می‌شود، توجه به انتقادات دیگران است. انتقاد، راهی برای شناخت ضعف‌ها و فرصتی برای تغییر آنهاست. البته ممکن است همه انتقادهای طرف مقابل صحیح نباشد، ولی حداقل نشان می‌دهد که احتمالاً خطایی در رفتار شما بوده است که منشأ این انتقاد شده است. باید رفتارتان را تا حد امکان به نحوی اصلاح کنید که باعث برداشت غلط دیگران نشود.

مقاومت و انکار در مقابل انتقاد دیگران، شخص را در همان اشتباه‌ها و خامی خود نگه می‌دارد. اما فرد انتقادپذیر به جای اینکه نسبت به انتقاد دیگران سرسختی کند، اولین کاری که می‌کند تشکر از طرف مقابل است؛ چرا که انتقاد را به عنوان هدیه‌ای برای پیشرفت و پختگی خود می‌داند؛ چنان که امام صادق علیه السلام نیز فرموده‌اند:

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

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

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

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

◆ از او بخواهید در حل مشکل به شما کمک کند. برسید این انتقاد شما چگونه مشکل را حل خواهد کرد؟  
 ◆ در ارتباطات خویش به همان اندازه‌ای به طرف مقابل خود میدان دهید، که ظرفیت پذیرش انتقاد را دارید. در واقع باید حریم روانی خود را برای طرف مقابل مشخص کنید؛ مثلاً اگر واقعاً ظرفیت پذیرش انتقاد را ندارید، ادعای انتقادپذیری نکنید و خودتان هم از دیگران انتقاد نکنید.

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

خودشکن، آینه شکستن خطاست

آینه چون نقش تو بنمود راست

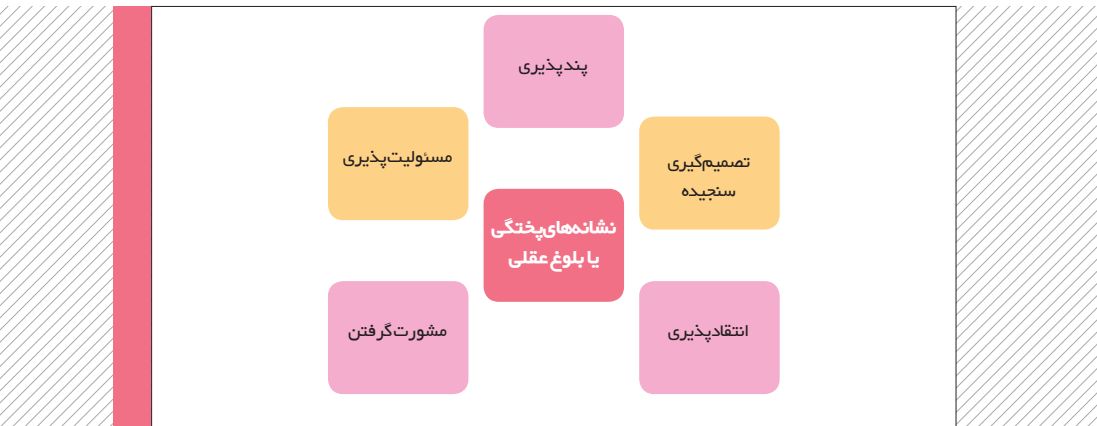
خودشکن آن روز، مشو خودپرست<sup>۳</sup>

آینه روزی که بگیری به دست

۱- امام صادق علیه السلام: أَحَبُّ إِخْوَانِي إِلَيَّ مَنْ أَهْدَى إِلَيَّ عُيُوبِي (کافی، ج ۴، ص ۶۸۷).

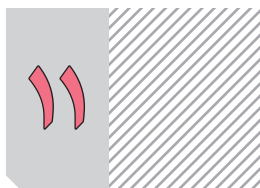
۲- قال رسول الله صلی الله علیه و آله: الْمُؤْمِنُ مِرْآةُ الْمُؤْمِنِ (بحار الانوار، ج ۶۱، ص ۲۳۵).

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



اگر احساس می‌کنید که بعضی از نشانه‌های پختگی عقلی، که در صفحات قبل بیان شد در شما وجود ندارد، بهتر است حداقل برای اصلاح خود؛ ظاهرتان را شبیه افراد پخته کنید، چرا که وقتی انسان خودش را به گروهی شبیه کند، کم‌کم ویژگی‌های آنان را پیدا خواهد کرد. امام صادق علیه السلام فرمودند: «اگر بردبار نیستی، شبیه انسان‌های بردبار رفتار کن.»<sup>۱</sup>

۱- «إِذَا لَمْ تَكُنْ خَلِيمًا، فَتَحَلَّمْ» (کافی (دارالحدیث)، ج ۳، ص ۲۹۱)



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

کدام یک از صفت ها و رفتارهای بالا در بین دوستان شما رواج بیشتری دارد؟  
به نظر شما فردی که به پختگی اجتماعی رسیده باشد، کدام یک از این رفتارها را کمتر از خود بروز می دهد؟

### ◆ پختگی یا بلوغ اجتماعی

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

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

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

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

## شاخص‌های پختگی اجتماعی

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

### با حیا بودن

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

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

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

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

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

## نگاه و پوشیدگی، دو نماد حیا

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

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

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

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

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

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



نمود دوم حیا، پوشیدگی است؛ حیای فطری انسان‌ها، باعث شده، پوشش فقط عامل حفظ از سرما و گرما نباشد و همه انسان‌ها ترجیح بدهند بخش‌هایی از بدن خود را بپوشانند. پوشش مناسب هم حرمت فرد را حفظ می‌کند و هم به این معناست که فرد، به حریم فکر، ذهن، روح، اعتقاد و نگاه دیگران احترام می‌گذارد. البته همه افراد کم‌پوشش در جامعه، افراد بی‌حیایی نیستند، ولی در هر صورت حیا با پوشیدگی ستجیده می‌شود. همان‌طور که یکی از ملاک‌های دینداری فرد، نوع پوشش اوست. **حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: بر شما باد پوشیدن لباس ضخیم؛ چرا که هر کس لباسش نازک باشد دینش نازک است.** <sup>۱</sup>دختری که با پوشش نامناسب در جامعه ظاهر می‌شود، چه بسا ناخواسته باعث سرد شدن رابطه همسران شود و همین اتفاق، ممکن است در آینده برای خود او هم پیش بیاید. بنابراین پوشش مناسب، مهربانی کردن است؛ هم نسبت به مردان و هم نسبت به دیگر زنان جامعه.

## همجوئی



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

واقعیت این است که اگر افراد بخواهند خودشان تعیین‌کننده حدود و قوانین باشند، هیچ‌کس زیر بار نظر دیگران نخواهد رفت و هر حدی که تعیین شود، افرادی آن را نقض خواهند کرد و باعث فروپاشی نظام اجتماعی، هرج و مرج و آسیب‌های فراوان برای زندگی خانوادگی می‌شوند. حال اگر افراد، حدود حکیمانۀ خداوند را در تمامی مسائل انسانی، مثل حق مالکیت، حق الناس، حرمت انسان‌ها، حدود نگاه، پوشش و روابط انسان‌ها محترم بشمارند و به اجرا بگذارند، زندگی شیرین‌تری را با امنیت خاطر به پیش خواهند برد.

حدود الهی در مسائل مختلف، کاملاً روشن است و ابهامی ندارد؛ خداوند در سوره نور، ابتدا خطاب به مردان، بر مدیریت نگاه تأکید نموده و سپس با خطاب قرار دادن زنان، حدود پوشش را برای آنان مشخص نموده است. پوشاندن تمام بدن زن به غیر از صورت و دو مچ، حکمی است که بین همه فرقه‌های اسلامی مشترک است. از این رو به عنوان یکی از ضرورت‌های مسلمانی و دینداری است.

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

۱- سنن ابی داوود، ج ۴، ص ۶۲

## ◆ حفظ احترام دیگران

یکی از شاخصه‌های پختگی اجتماعی، این است که انسان برای دیگران احترام قائل باشد، حتی اگر نظرات آنها را نمی‌پذیرد یا رفتارشان را نمی‌پسندد. جامعه پر از تنوع اعتقادی، مذهبی، سیاسی و فرهنگی است و همه باید یاد بگیریم برای شخصیت یکدیگر ارزش قائل باشیم. یکی از مصادیق ارزش گذاشتن به دیگران، کمک به اصلاح فکر و رفتار آنهاست. همین دلیل امر به معروف و نهی از منکر یکی از مصادیق احترام به فرد و جامعه است.

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

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

## ◆ تشکر و قدردانی

قدرشناس بودن، یکی از نشانه‌های پختگی اجتماعی است. از دیگران برای زحماتی که کشیده‌اند، تشکر و قدرشناسی کنید و ناسپاس نباشید. **امام صادق علیه السلام کسی را که بابت زحمات دیگران تشکر نمی‌کند، به راهزنی تشبیه کردند که خیر و نیکی را از مردم می‌دزدد؛ چراکه دیگران را از انجام کار خیر پشیمان می‌کند<sup>۳</sup>.**

## ◆ دوری از توقعات غیرمنطقی و خلقیات بچه‌گانه

بعضی‌ها پرمدها، پرتوقع و مدام طلبکار دیگران اند و از همه انتظار دارند حتی اگر آن کار در توان یا وظیفه آنها نباشد. اینها مطالبات و انتظاراتشان بالا و برعکس حس مسئولیت و خدماتشان پایین است. دختری که هنوز اهل لجبازی‌های کودکانه است، جرّ و بحث با دیگران را کش می‌دهد، با هر بهانه کوچکی سریعاً قهر می‌کند و یا به دلایل مختلف، از شرایط گالایه‌مند است، باید برای بلوغ و پختگی اجتماعی خود تلاش کند.



۱- وَأَشْرَعُ قَلْبِكَ الرَّحْمَةَ لِلرَّعِيَةِ وَالْمَحَبَّةَ لَهُمْ وَاللُّطْفَ بِهِمْ وَلَا تَكُونَنَّ عَلَيْهِمْ سُبُعًا ضَارِبًا تَغْتَنِمُ أَكْلَهُمْ فَإِنَّهُمْ صِنْفَانِ إِمَّا أَحْ لَكَ فِي الدِّينِ وَإِمَّا نَظِيرُ لَكَ فِي الْخَلْقِ (نهج البلاغه، خطبه ۵۳).

۲- وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْوَبْرِ وَالْبَحْرِ - وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ - وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا (سوره اسراء، آیه ۷۰).

۳- کافی، ج ۴، ص ۳۳



این گونه افراد در اوایل ازدواجشان، یعنی درست در زمانی که فداکاری های عاشقانه کمرنگ می شود، با همسرشان مشکل پیدا می کنند. آنها ممکن است در آینده وقتی جزّ و بحث های خانوادگی برایشان پیش بیاید، با واکنش های غلط، باعث تشدید اختلافات و انتقال آن به خانواده طرفین شوند.

اگر می بینید به طور مکرر از دیگران انتظاراتی دارید که قادر به برآوردنش نیستند، احتمال بدهید که ممکن است بعضی از انتظاراتتان نامعقول باشد؛ پس سعی کنید آنها را متعادل و منطقی سازید.

### خوش بر خوردی با دیگران و قاطعیت در برابر مزاحمت ها

انسان نیاز دارد که هم دوست بدارد و هم او را دوست بدارند و این نیاز با خُلق خوش نسبت به دوست و دشمن تأمین می شود. خوش بر خوردی با دوست، باعث دوستی بیشتر او می شود و خوش بر خوردی با دشمن از دشمنی او می کاهد. حضرت زهرا (علیها السلام) فرموده اند: **کسی که با مؤمنی خوش بر خوردی کند، بهشت بر او واجب می شود و خوش بر خوردی با دشمن ستیزه جو، انسان را از عذاب آتش نجات می دهد.**<sup>۱</sup>

یکی از نتایج خُلق خوش، جاذبه است. جاذب بودن شخصیت یک فرد، یعنی اینکه اخلاق، روحیات و صفاتی در او وجود دارد که باعث تمایل دیگران به او و جذب آنان می گردد. افرادی که رفتاری مؤدبانه و با نزاکت دارند، با گشاده رویی و مهر و محبت با دیگران بر خورد می کنند و درباره دیگران بدبینانه قضاوت نمی کنند، این افراد در دل دیگران جا باز می کنند و همه دوست دارند با آنان معاشرت نمایند و به آنها نزدیک شوند.

اما این را به خاطر داشته باشید، همان گونه که خُلق خوش داشتن برای پختگی اجتماعی لازم است، قاطعیت داشتن در برابر سوءاستفاده و مزاحمت ها نیز نشان دهنده پختگی اجتماعی است. برخی از افراد، جاذبه دارند ولی دافعه ندارند، با همه می جوشند و گرم می گیرند. اما اگر شما فرد صادق و یک رویی باشید، حتماً در بعضی از شرایط، نظرات و رفتارهای عده ای را نمی پسندید و همین باعث رفتار قاطع و صریح شما می شود و این یک امر کاملاً طبیعی است؛ چرا که جوشیدن با همه افراد، به نفع شما نیست و شأن شما را پایین می آورد و حتی ممکن است آسیبی در پی داشته باشد. باید تشخیص دهید کجا، بر خورد خوش نشان دهید و کجا، قاطعیت داشته باشید.

البته اگر عزت نفس کافی نداشته باشید، نمی توانید قاطعیت به خرج دهید.

اگر با ناهنجاری های درون خانواده یا جامعه، با رفتاری خوش، مقابله کنید، مخالفت و درگیری را کمتر کرده و جلوی فُوران آن را خواهید گرفت؛ هر چند باید سعی کنید از خودتان نیز مراقبت کنید تا گزندى به شما نرسد.

در قرآن کریم آمده است: **«بعضی از همسران و فرزندان شما دشمنان شما هستند. از آنها بر حذر باشید؛ ولی اگر با گذشت و چشم پوشی و جبران بدی های آنها با خوبی رفتار کردید، خداوند آمرزنده و مهربان است.»**<sup>۲</sup>

۱- بِشْرُ فِي وَجْهِ الْمُؤْمِنِ يَوْجِبُ لَصَاحِبِهِ الْجَنَّةَ وَ يَشْرُ فِي وَجْهِ الْمُعَانِدِ يَبْقَى صَاحِبَهُ عَذَابَ النَّارِ (مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۲۶۱).

۲- يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن مِّنْ أَرْوَاحِكُمْ وَأَوْلَادِكُمْ عَدُوًّا لَّكُمْ فَاحْذَرُوهُمْ وَإِن تَعَفَّوْا وَتَصَفَّحُوا وَتَوَفَّرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ (سوره تغابن، آیه ۱۴)

البته در برخی موارد باید رفتار متفاوتی داشته باشید؛ از جمله در برخورد با فرد متکبر، که لازم است مثل خودش متکبرانه رفتار کنید تا مورد تحقیر واقع نشوید؛ و همچنین در برخورد با مرد نامحرم، که باید رفتار عزت‌مندانه داشته باشید تا او در برخورد با شما سوءاستفاده نکند؛ و سوم در مقابل دشمن بیگانه، که باید با شدت رفتار کنید تا نتواند بر شما غلبه کند.

### مدیریت رفتار در هیجانات

هر کسی، در طول زندگی روزمره خود با اتفاقاتی روبه‌رو می‌شود، به اموری فکر می‌کند و اعمالی انجام می‌دهد که همگی می‌توانند در او احساسات یا هیجاناتی را به وجود بیاورند. این احساسات و هیجانات، در شکل دادن به رفتارها و واکنش‌های بعدی او بسیار مؤثر است.

برخی در برابر این هیجانات عنان خود را در اختیار احساسات خود قرار داده و اجازه می‌دهند هیجان بر آنها چیره شود. کسانی که در حالت خستگی، ناراحتی و خشم یا برعکس در حالت خوشی، نشاط و پیروزی، توجهی به رعایت ادب ندارند، جزء این دسته هستند.

برخی دیگر هیجانات مثبت یا منفی خود را سرکوب می‌کنند و اجازه بروز به آن نمی‌دهند. این افراد پس از مدتی یا کاسه صبرشان لبریز می‌شود و یا دچار اختلالات رفتاری می‌شوند. اما عده دیگری وجود دارند که هیجانات خود را مدیریت می‌کنند؛ یعنی نسبت به هیجان و احساس خود، آگاه و هوشیار هستند و سعی می‌کنند به میزان مناسب، در زمان مناسب و به روش مناسب از خود هیجان نشان دهند. اینها افرادی هستند که در وجودشان سعه صدر را تقویت کرده‌اند.

### در ذهن توجه می‌گذرد؟



فرض کنید دوستان خود را به میهمانی دعوت کرده‌اید و قرار است آنها ساعت ۵ عصر به منزل شما بیایند. اما عده‌ای از آنها ساعت یک ربع به هفت از راه می‌رسند. دیر آمدن این عده، می‌تواند منجر به بروز هیجان‌هایی منفی از قبیل خشم در شما شود. به عبارت دیگر، شما از دیر آمدن این مهمانان عصبانی می‌شوید. حال با آنها چگونه مواجه خواهید شد؟

۱- هیجان خود را با پرخاشگری و شماتت بیان می‌کنید. در این حالت، ممکن است به دوستان خود چنین بگویید: «این آخرین باری بود که دعوتتان کردم».

۲- هیجان خود را کاملاً مخفی نگه می‌دارید و اصلاً آن را ابراز نمی‌کنید. در این حالت، ممکن است به دوستان خود چنین بگویید: «برویم سر میز شام؛ غذا سرد می‌شود».

۳- هیجان خود را بدون حمله کردن به طرف مقابل بیان می‌کنید. در این حالت ممکن است به دوستان خود چنین بگویید: «چه مشکلی پیش آمده بود؟ خیلی نگران‌تان شده بودم. گفتم اینها هیچ وقت دیر نمی‌آمدند، حتماً اتفاقی افتاده است».

◆ هنگامی که خشم، انزجار، تنفر یا شادی تمام وجود شما را فرا گرفت، قبل از هرگونه واکنشی، برای لحظه‌ای بردباری کنید. بردباری یعنی تحمل داشته باشید و عکس‌العمل خویش را در بهترین وقت بروز دهید. در این مواقع، در ذهن خود، یک علامت «ایست» یا توقف را مجسم کنید. از خود بپرسید «اگر این هیجان بر من غلبه پیدا کند، چه اتفاقی می‌افتد؟»؛ با این سؤال پیامدهای ناشی از حرفی که می‌خواهید بزنید، تصمیمی که می‌خواهید بگیرید یا رفتاری که می‌خواهید انجام دهید، در ذهنتان مجسم می‌شود. این توقف لحظه‌ای در برابر هیجانات مختلف را تکرار و تمرین کنید.

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

◆ در مورد هیجانات دیگران و رابطه با آنها، جانب احتیاط را مراعات کنید. لازم نیست زود وارد روابط صمیمی شوید؛ مثلاً وقتی شما فردی را دوست دارید ولی او احساساتی از خود بروز نمی‌دهد، یا برعکس قبل از آنکه فرد مقابل را شناخته باشید و به او اعتماد داشته باشید، او بخواهد با شما بیش از حد صمیمی شود، در این صورت جایگاه و حریم خودتان را حفظ کنید و در برقراری روابط صمیمی با او شتاب نکنید.

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

### ◆ حفظ اسرار خود و دیگران

اسرار، آن چیزهایی است که باید پنهان بمانند و یا حداکثر به افراد خاصی گفته شود. این اسرار می‌توانند مربوط به دیگران یا مربوط به خود شما باشند. یاد بگیرید نه تنها اسرار دیگران را حفظ کنید، بلکه همه اسرار خودتان را هم بروز ندهید و بعضی‌هایش را برای خودتان محرمانه بگذارید. یا حداقل به افراد مطمئن و با تجربه بگویید.

البته سفرۀ دل‌تان را پیش هر کسی باز نکنید. هر کسی مورد اعتماد نیست؛ بیان ناراحتی‌ها به کسی که نمی‌تواند کمک‌تان کند، شخصیت شما را کم ارزش می‌کند.

حتی برای دوستان صمیمی خود هم لازم نیست تمامی مسایل خویش را بازگو کنید، زیرا ممکن است روزی مورد سوءاستفاده قرار گیرد. حفظ اسرار خود و دیگران، از نشانه‌های پختگی اجتماعی است.



## حساسیت اجتماعی

پختگی اجتماعی، به این معنا نیست که فرد، حرکت بی‌خطر و یا بی‌اثری در جامعه داشته باشد. فرد پخته، نسبت به اطراف خود حساس است و نسبت به آسیب‌های محیط و مشکلات دیگران هوشمند است. این فرد هر جا که بتواند تغییری در اطراف خود ایجاد کند، وارد می‌شود و برای اصلاح هر آسیبی که در جامعه ببیند، اقدام خواهد کرد و با بی‌خیالی و بی‌توجهی از کنار آن نمی‌گذرد. علاوه بر این، نسبت به مشکلات و درس‌هایی که برای دیگران پیش می‌آید نیز حساس است و با جدیت برای حل مشکلات آنها نیز تلاش می‌کند. تغییری مانند «مشکل خودتان است» که بعضی برای فرار از مسئولیت اجتماعی بیان می‌کنند، تعبیر صحیحی نیست.

## اگر اهل مطالعه‌اید ...

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



## ۱۲- نمای ۴: پختگی عاطفی

۱۲

### همجوئی



موقعیتی را برای دوستان خود بازگو کنید که به خاطر نیاز اعضای خانواده، یک برنامه مهم خود را تغییر داده و به آن رسیدگی کرده‌اید. اکنون از آن کار، احساس رضایت دارید یا احساس پشیمانی؟

### پختگی یا بلوغ عاطفی

\* احساسات و عواطف، که بخش مهمی از شخصیت را شکل می‌دهد، در دختران و زنان پررنگ‌تر و اثرگذارتر از مردان و پسران است. از آنجا که آغاز زندگی مشترک، پر از احساسات عاشقانه و هیجانات شیرین است، پختگی عاطفی، نقش مهمی در تداوم و ماندگاری این عشق و صمیمیت دارد. پختگی یا بلوغ عاطفی، یعنی فرد، عواطف خود و دیگران را درک و آن را مدیریت کند، به طوری که بتواند احساسات دیگران را درک کرده و متوجه شود که چگونه احساساتشان بر رفتارشان تأثیر می‌گذارد.

### شاخص‌های پختگی عاطفی

بلوغ یا پختگی عاطفی، نشانه‌های مختلفی دارد:

#### رفتار متناسب با احساس دیگران

اختلافاتی را که در خانواده و یا با هم‌کلاسی‌هایتان داشته‌اید، به یاد آورید. آیا همیشه دیگران مقصر بودند یا شما هم تقصیر داشتید؟ مثل اینکه توجه به موقعیت و شرایط روحی طرف مقابل نداشتید. برای اینکه اگر فردی به پختگی عاطفی برسد، باید بتواند احساس دیگران را درک کند و رفتار متناسب با عواطف دیگران را از خود بروز دهد. به عنوان نمونه، وقتی پدر از مسئله‌ای ناراحت است و حوصله صحبت کردن ندارد، زمان مناسبی برای درخواست از او یا دادن گزارش کارهای روزانه به او نیست.

چند راهکار برای درک احساس دیگران در زیر آمده است:

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

◆ مقدمات بروز هیجانات مختلف، مثلاً خشم را در افراد مختلف بشناسید. دقت کنید که هر کلام و رفتاری که شما از خودتان بروز می‌دهید، چه تأثیری در فرد مقابل دارد. کلمات و حتی لحن شما می‌تواند حال او را بدتر یا بهتر کند. سعی کنید با تنظیم رفتارتان، هیجانات منفی فرد مقابل را تشدید نکنید. به این فرایند «بازخوردگیری» می‌گویند. به طور نمونه وقتی متوجه می‌شوید بهانه‌گیری خواهر یا برادرتان مقدمه به راه افتادن جنجال جدیدی است، به جای مشاجره با او سعی کنید موضوع را تغییر دهید و حواس او را به موضوع دیگری جلب کنید.



◆ خودتان را جای دیگران بگذارید، مثلاً وقتی که فردی ناراحت است فکر کنید اگر خودتان در شرایط او بودید چه احساسی داشتید و می‌خواستید اطرافیان چه رفتاری با شما داشته باشند؟

**این همان کلید طلایی اخلاق است که «هر چه را برای خود می‌پسندید برای دیگران هم بپسندید»!**

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

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

### ◆ توانایی استقلال عاطفی از والدین

علاقه شدید و وابستگی به خانواده و ترس از جدایی از آن، یکی از دلایلی است که برخی از دختران، بی‌درنگ، خواستگاران خود را رد می‌کنند که این وابستگی، خود یکی از نشانه‌های نپختگی عاطفی است. باید بدانید که دلبستگی در حدی که مانع پیشبرد اهداف درست زندگی نباشد، بخشی از عواطف هر انسان است و دیر یا زود بعد از ازدواج، به همسر منتقل می‌شود؛ هر چند باقی ماندن بخشی از آن دلبستگی نسبت به خانواده طبیعی است. شاید در ابتدا خانواده نیز نتوانند به راحتی با ازدواجتان کنار بیایند؛ اما این را بدانید که ازدواج شما یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های پدر و مادران است که با بالا رفتن سن شما و ازدواج نکردن‌تان، این دغدغه به یک غم برای آنها تبدیل می‌شود. بنابراین لازم است از یک سنی به بعد وابستگی خود و خانواده به همدیگر را مدیریت کنید. یکی از این راه‌ها شرکت در اردوها، اعتکاف و یا اجتماعات مطمئن دیگری خارج از منزل و بدون والدین است. اینها می‌تواند تمرینی در جهت کم کردن این نوع وابستگی‌ها باشد تا به هنگام ازدواج، خود و خانواده‌تان به سختی نیفتید.

### ◆ مدیریت ابراز احساسات

هر فردی باید بتواند متناسب با موقعیت، احساسات و رفتارهای درستی از خود بروز دهد؛ مثلاً ابراز علاقه به اعضای خانواده، بخشی از این پختگی است. بر عکس، کسی که در خانه دائماً گلایه می‌کند، نپختگی خود را نشان می‌دهد و به قول معروف «روی اعصاب همه راه می‌رود». بدیهی است کسی که مدیریت بر احساسات و عواطف خود ندارد، تمایلات خود را به روش‌های مختلف به غریبه‌ها و نامحرمان ابراز می‌کند و در نتیجه ارزش خودش را نیز کم می‌کند.

### ◆ مدیریت روابط عاطفی

به هر رابطه‌ای که در آن سهم قابل توجهی از عاطفه درگیر شود، رابطه عاطفی می‌گویند. یکی از نشانه‌های مهم پختگی عاطفی مدیریت این گونه روابط است؛ یعنی اینکه شما بتوانید بهترین رفتار را نسبت به خود و طرف مقابل بروز دهید. در این شرایط ضمن اینکه عزت نفس خود را حفظ کرده‌اید، باعث پایداری در ابراز عواطف نیز شده‌اید.

۱- امام علی علیه السلام: فَأَخْبِئْ لِعَيْرِكَ مَا تُحِبُّ لِنَفْسِكَ وَ آكْرَهُ لَهْ مَا تُكْرَهُ لَهَا (نهج البلاغه، نامه ۳۱).



افراد عموماً در اوایل ازدواج ارتباط عاطفی خوبی با همسرشان دارند، ولی پاره‌ای از آنها بعد از مدت کوتاهی نمی‌توانند پاسخگوی نیازهای عاطفی همدیگر باشند و در نتیجه زمینه کدورت میان آنها به وجود می‌آید؛ مثلاً، وقتی همسر تحت فشار است، بدون درک وضعیت او، می‌خواهند طبق سابق زندگی‌شان را پیش ببرند؛ در حالی که باید با درک شرایط و مشکلات زندگی و خصوصیات همسر، انعطاف کافی داشته باشند و ابراز عواطف خود را استمرار دهند.

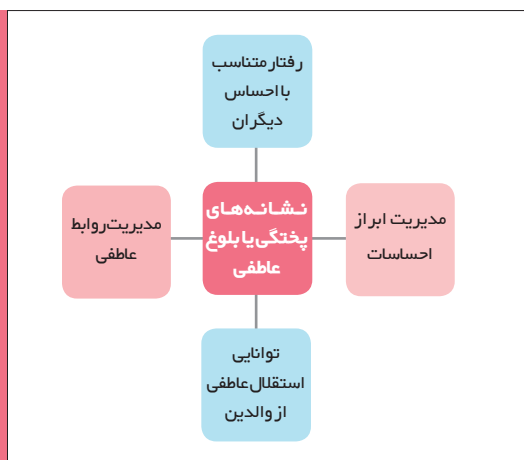
◆ چند چیز پیش‌نیاز مدیریت روابط عاطفی است؛ مدیریت ابراز احساسات، رفتار متناسب با احساس دیگران و احترام به طرف مقابل.

◆ برخی از افراد با احساس، با کوچک‌ترین خلأ عاطفی، دچار نوسانات عاطفی می‌شوند و نمی‌توانند روابط عاطفی خود را مدیریت کنند. خلوت با خدا و صحبت‌های محرمانه با او، آن قدر آرامش‌بخش است که خلأهای عاطفی انسان را نیز پر می‌کند. این تجربه، برای تقویت خلأهای عاطفی و تنظیم نوسانات آن مفید خواهد بود.

### ◆ ضربات عاطفی

گاهی بعضی از افراد در روابط خانوادگی، دوستانه، یا حتی در رابطه با معلمشان، به نحوی دچار ضربات عاطفی می‌شوند که دیگر حوصله درگیری عاطفی جدیدی را ندارند. این ضربات عاطفی معمولاً بعد از یک علاقه عمیق به فرد دیگری رخ می‌دهد، یعنی یک رابطه صمیمی که فرد در آن عواطف سرشار خود را به طرف مقابل ابراز کرده ولی انتظاراتش برآورده نشده یا اگر هم شده دوام نیافته است. با توجه به مطالب این درس، به خوبی می‌توان این ماجرا را تحلیل کرد. ضربات عاطفی از چند مورد از ناپختگی‌های عاطفی ناشی می‌شود:

- ◆ کسی که در ابراز عواطف افراط می‌کند و دیگران را از خود خسته می‌کند، باید انتظار رانده شدن را داشته باشد.
- ◆ رفتارهای بچگانه‌ای مثل قهر، کینه، رقابت و انحصارطلبی در دوستی، باعث از دادن دوستان و اطرافیان می‌شود.



- ◆ ابراز عواطف در جایی که شایسته نیست، ضربات عاطفی را به دنبال خواهد داشت.
- ◆ کسی که به ابراز عواطف مشکوک دیگری پاسخ دهد، باید انتظار ضربات عاطفی از طرف او را نیز داشته باشد.
- یکی از دلایل این ضربات عاطفی آن است که چیزی را که فرد باید با ازدواج به دنبال آن باشد از طریقی غیر از ازدواج دنبال کرده است. اگر به مطالب بالا توجه نشود، ادامه این مسیر، رمقی برای نشاط و عواطف انسان باقی نمی‌گذارد.



## همجوئی

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



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



## صرفاً جهت اطلاع

تفاوت هوش هیجانی و بهرهٔ هوشی  
در نظام‌های آموزشی دنیا و از جمله در ایران، سال‌هاست که بر «بهرهٔ هوشی» یا همان IQ<sup>۱</sup> تأکید می‌شود. افرادی که بهرهٔ هوشی بالا دارند، مسائل درسی را با سرعت حل می‌کنند و به خوبی از پس سؤالات امتحان برمی‌آیند.  
اما در میان افراد، کسانی هستند که در برقراری ارتباط اجتماعی یا درک احساس دیگران

<sup>۱</sup>IQ: Intelligence Quotient

ضعف‌های بسیاری دارند. این نشان می‌دهد که جنبهٔ دیگری از هوش وجود دارد، که به درک هیجانات دیگران و برقراری ارتباط مؤثر با آنها مرتبط است. به این جنبه «هوش هیجانی» یا EQ گفته می‌شود و البته اصطلاح دقیق‌تر آن «بهرهٔ هیجانی هوش» است.<sup>۱</sup>

پیش از این تصور می‌شد که تنها بهرهٔ هوشی است که موفقیت فرد را در جامعه تضمین می‌کند؛ ولی در سال‌های اخیر توجه به هوش هیجانی نیز برای موفقیت خیلی جدی‌تر مورد توجه قرار گرفته است؛ ضمن اینکه در کنترل استرس و اضطراب نیز به فرد کمک می‌کند.

بلوغ‌های عقلی، عاطفی و اجتماعی، بر اساس تعریفی که ارائه شد، متأثر از EQ هستند و خوشبختانه EQ به خوبی آموزش پذیر است. بنابراین برای تقویت پختگی باید روی تقویت EQ در خودتان کار کنید؛ می‌توانید با تست‌های روان‌شناختی، میزان هوش هیجانی خود را اندازه‌گیری کنید و نقاط ضعف خود را متوجه شوید، آنگاه با یادگیری برخی مهارت‌های هیجانی و ارتباطی، هوش هیجانی خود را افزایش دهید. برخی از این مهارت‌ها در همین کتاب، در صحنه‌های «زندگی با چاشنی اختلاف» و «زندگی با طعم مهربانی» بیان خواهد شد.

### ♦ اگر اهل مطالعه‌اید ...



کتاب «دخترانه: یادداشتهای خواهرانه برای دختران امروز» یادداشتهای ادبی نویسنده‌ای است که آن را برای دختران نوجوان نوشته و سعی کرده است پختگی‌های لازم زندگی را یادآوری کند.

### ♦ همجوشی



فکر می‌کنید پختگی عقلی، اجتماعی و عاطفی غیر از ازدواج در چه مواقع دیگری مؤثر است؟

♦ برای کسب موفقیت‌های دیگر در زندگی

♦ برای رضایتمندی از ادامهٔ زندگی

.....

.....

.....

فکر می‌کنید چه زمانی برای کسب این پختگی‌ها مناسب‌تر است؟

<sup>۱</sup>.EQ: Emotional Quotient