

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَعَجِّلْ فَرَجَهُمْ

## مدیریت خانواده و سبک زندگی

(ویژه پسران)

کلیه رشته‌ها

پایه دوازدهم

دوره دوم متوسطه





وزارت آموزش و پرورش

سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

نام کتاب:

پدیدآورنده:

مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف:

شناسه افزوده برنامه‌ریزی و تألیف:

مدیریت خانواده و سبک زندگی (ویژهٔ پسران) - دورهٔ دوم متوسطه - ۱۱۲۲۴۵

سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

دفتر تألیف کتاب‌های درسی عمومی و متوسطه نظری

کوروش امیری‌نیا، محمد مهدی اعتصامی، امیرحسین بانکی پورفرد، سیدمحمد دلبری، یاسین شکرانی، علی اصغر احمدی، حسین سوزنچی، سجاد مهدی‌زاده و حامد مصلحی (اعضای شورای برنامه‌ریزی)

امیرحسین بانکی پورفرد و حامد مصلحی (اعضای گروه تألیف) - احمد فروزبخش، سیدمحمد مهدی روحانی، ملیحه نقش‌زن (همکاران گروه تألیف) - حامد نصیری، محمدمسعود دباریان (مشاوران متخصص) - علیرضا مهدی‌زاده، علی کقیبادی، سیدمحمدسعید رضوی، سعید نظام‌زاده، علیرضا قضاوی، محمد شکوهی، صادق فصیحی و احمد مهرشاد (مشاوران معلم) - مهدی ارشادی، حسین صباغ، یوسف شادلو، علیرضا مقتدایی، محمدرضا جعفری میرآبادی، علیرضا شفیعی، علیرضا سلیمانی، محمدعلی مطیع، علی مهرابی، محمد کاوه، سیدعلی علیرزاده طباطبایی، علی ادیب حاجی باقری، عارف قریشی و سیدمحمدحسین سجادی‌فر (مشاوران دانش آموز)

اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

مدیریت آماده‌سازی هنری:

شناسه افزوده آماده‌سازی:

احمدرضا امینی (مدیر امور فنی و چاپ) - جواد صفری (مدیر هنری) - مجتبی زند (طراح گرافیک) - رضوان جهانی (صفحه‌آرا) - مریم کیوان (طراح جلد) - پریسا کیانی، صبا صفا (تصویرگر) - رعنا فرج‌زاده دروئی، فاطمه گیتی جبین، زینت بهشتی شیرازی و حمید ثابت کلاچاهی (امور آماده‌سازی)

نشانی سازمان:

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

تلفن: ۸۸۸۳۱۱۶۱-۹، دورنگار: ۹۲۶۶-۸۸۳۰، کدپستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

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

ناشر:

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

چاپخانه:

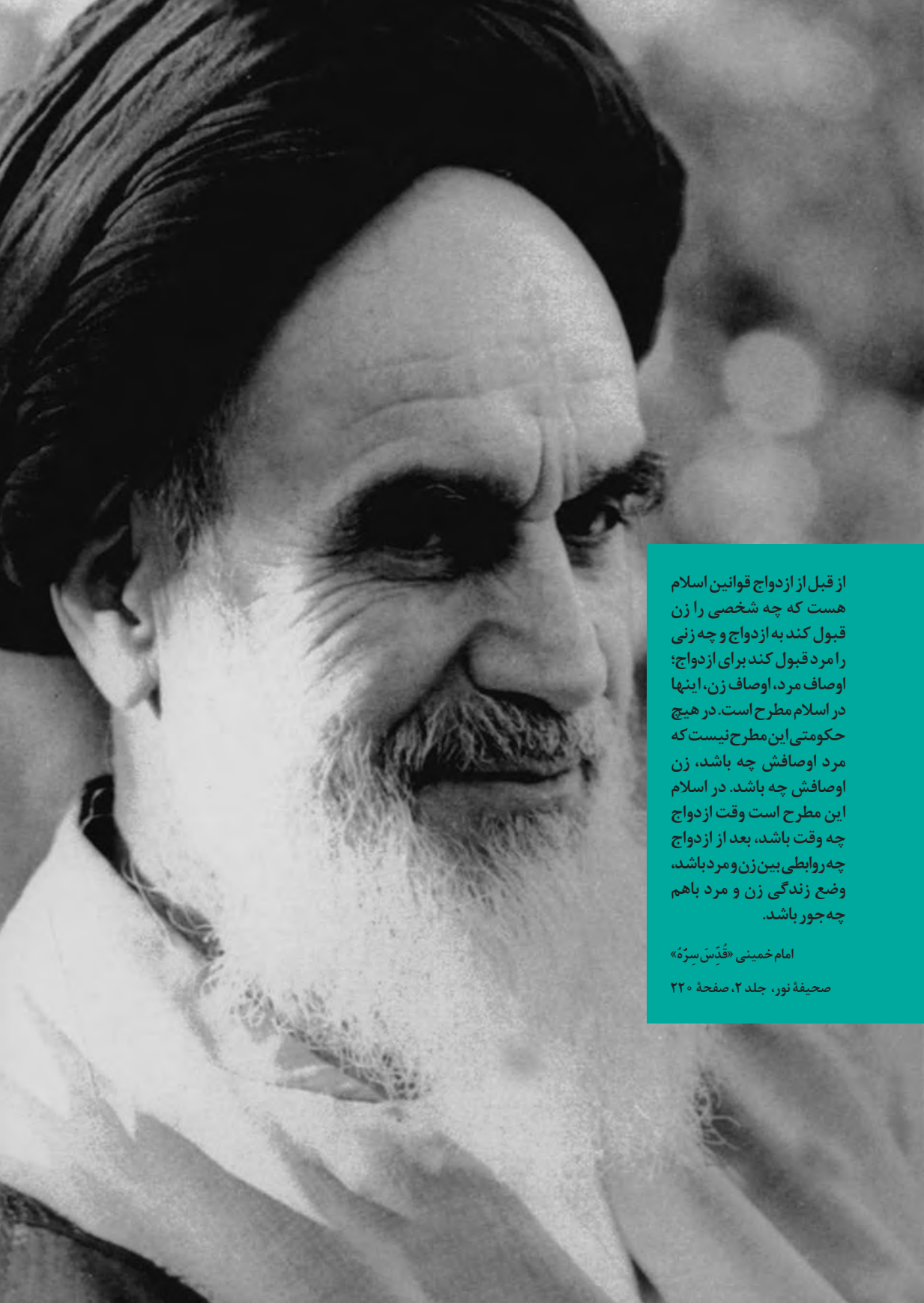
شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»

چاپ دوم ۱۴۰۰

سال انتشار و نوبت چاپ:

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۰۵-۳۴۳۷-۳

ISBN: 978-964-05-3437-3



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

امام خمینی «قَدَسَ سِرَّةُ»

صحیفه نور، جلد ۲، صفحه ۲۲۰

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

## اهداف کلی کتاب

۱. آموزش شیوه‌های جدید و صحیح هویت‌یابی شخصی و خانوادگی
۲. برخورد فعالانه، پیشرو و مدیرانه با مسائل خانوادگی و نیازهای شخصی و غریزی
۳. ارائه محتوای مورد نیاز افراد در خصوص رابطه و کشش نسبت به جنس مکمل
۴. کاهش رفتارهای پرخطر یا آسیب‌های احتمالی پیرامون روابط با جنس مکمل در فرد و جامعه با ارائه آموزش شیوه تعامل صحیح با مسئله
۵. طرح عناوین و راه‌حل‌های مسئله رابطه با جنس مکمل در بستر فرهنگی کشور
۶. آماده نمودن پسران نوجوان برای ازدواج و پذیرش مسئولیت زندگی مشترک
۷. آموزش مهارت‌ها و آداب زندگی خانوادگی و مهارت‌های پیشگیری و حل اختلاف
۸. آموزش مهارت‌ها و مؤلفه‌های صحیح انتخاب همسر



## فصل اول: هویت و سبک زندگی



۲	درس اول: هویت و آرمان
۷	درس دوم: آزادی و میل
۱۴	درس سوم: دوستی‌های مختلط
۲۰	درس چهارم: عقل و آزادی
۲۶	درس پنجم: حیا و بی‌اعتنایی
۳۰	درس ششم: خویشترداری
۳۷	درس هفتم: احساس گناه
۴۱	درس هشتم: قطع رابطه

## فصل دوم: شیوه‌های ارتباط با جنس مکمل



۴۸	درس نهم: اصول تعامل دو جنس
۵۳	درس دهم: رابطه عمیق و صمیمی زن و مرد
۵۹	درس یازدهم: نامزدی

## فصل سوم: بلوغ و مرد زندگی



۶۶	درس دوازدهم: پختگی عقلی
۷۵	درس سیزدهم: پختگی اجتماعی ۱
۸۱	درس چهاردهم: پختگی اجتماعی ۲
۸۷	درس پانزدهم: پختگی اقتصادی
۹۵	درس شانزدهم: پختگی عاطفی

## فصل چهارم: مهارت‌ها و آداب زندگی



۱۰۴	درس هفدهم: انعطاف و مثبت‌نگری
۱۱۰	درس هجدهم: مهارت حل اختلاف

## فصل پنجم: انتخاب



۱۱۸	درس نوزدهم: انگیزه‌ها و معیارهای انتخاب همسر
۱۲۳	درس بیستم: زن زندگی
۱۲۹	درس بیست و یکم: همتایی
۱۳۶	درس بیست و دوم: شیوه‌های آشنایی برای ازدواج



## سخنی با دبیران گرامی

این کتاب به روش خودخوان نوشته شده است؛ بنابراین مهم‌ترین روش تدریس آن، تدریس براساس روش کلاس معکوس است. به این معنا که دانش‌آموزان قبل از برگزاری کلاس، کل درس را خوانده و دبیر سؤال ساده‌ای به‌عنوان آزمون هفتگی برگزار می‌کند که نمره آن به‌عنوان ارزیابی مستمر دانش‌آموزان قرار می‌گیرد. همچنین در طول کلاس، به‌جای تدریس، مطالب و فعالیت‌های هر درس به بحث گذاشته شود.

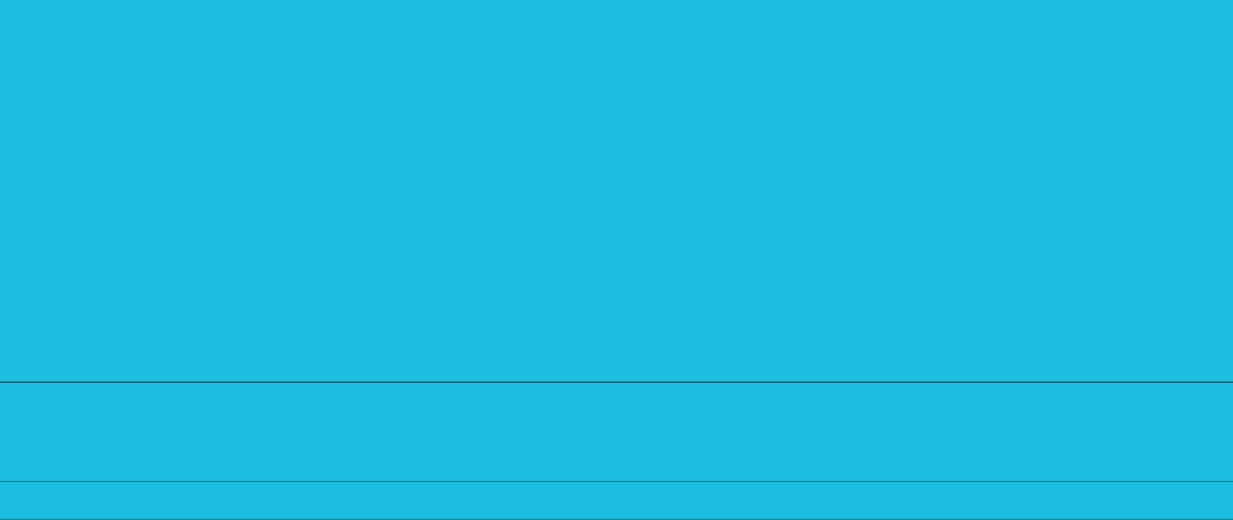
دفتر تألیف کتاب‌های درسی عمومی و متوسطه نظری

## سخنی با دانش آموز

ما در زندگی خود امکان انتخاب‌های مختلفی داریم؛ رفتارمان با پدر و مادر را انتخاب می‌کنیم؛ هر چند انتخاب پدر و مادر در اختیار ما نیست. همسر، تنها خویشاوند نزدیکی است که حق انتخابش را داریم. وقتی انتخابت را کردی و «بله» را گفتی، وارد زندگی جدیدی می‌شوی و با همسرت زیر یک سقف می‌روی. در آن وقت باید بلد باشی چگونه زندگی کنی. سوالاتی برایت پیش خواهد آمد که هرچه کتاب‌های ریاضی، زیست‌شناسی، هنر یا جغرافیا را ورق بزنی، جواب آنها را پیدا نمی‌کنی. x و yهای عاشقی را نه راه‌حل‌های دستگاه معادلات چند مجهولی، معلوم می‌کند و نه نقشه‌های کتاب جغرافیا، کوه‌ها و دره‌های زندگی را به تو نشان می‌دهد. پس تا از پشت نیمکت‌های مدرسه بلند نشده‌ای، خوب است به فکر یافتن جواب سوالات اساسی زندگی‌ات هم باشی.

در این کتاب، تلاش بر این بوده است که صحنه‌هایی از زندگی برایت مرور شود تا در هر جای ایران و از هر فرهنگ و مذهب و قومی که هستی، بتوانی از نماهای مختلف به زندگی‌ات نگاه کنی و درباره آن بیندیشی، با دوستان و هم‌کلاسی‌هایت صحنه‌ها را دنبال کنی و درباره‌شان به گفت‌وگو بنشین و لذت آموختن زندگی را بچشی. این کتاب همراه خوبی برای توست و تا سال‌ها با آن کار داری؛ چرا که از نماهای مختلف، زندگی‌ات را به تو نشان می‌دهد. این کتاب می‌تواند تا سال‌ها در کتابخانه تو باشد و تو در لحظه‌های حساس زندگی‌ات بارها و بارها به آن مراجعه کنی.

دفتر تألیف کتاب‌های درسی عمومی و متوسطه نظری







## هویت و سبک زندگی

## فصل اول

### اهداف فصل اول

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





### اهداف درس اول

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

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

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

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

### در جست‌وجوی خویشتن

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

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

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

### رو یابی فکر نکنیم...

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



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

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



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

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



نمودار فرایند هویت‌یابی

## آرمان و جایگاه محوری آن در سبک زندگی

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

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





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

# روان‌شناسی - آرمان - آزاد



## آرمان آزادی

یکی از رایج‌ترین آرمان‌هایی که افراد برای هویت و زندگی خود انتخاب می‌کنند، «آزادی» است؛ آزادی به معنای نبود محدودیت و داشتن حق انتخاب است. «آزادی» یکی از آرمان‌های مقدس و مهم و مقدمه‌ای برای دیگر ارزش‌هاست. این حقی است که خدا به یکایک انسان‌ها داده و در کتاب آسمانی‌اش بر آن تأکید کرده است<sup>۱</sup> و به تعبیر حضرت علی علیه السلام، خدا انسان را «آزاد» آفریده است و او حق ندارد خود را بنده دیگری کند<sup>۲</sup>. هر کس احساس ظلم، فشار و محدودیت را تجربه کرده باشد، ارزش آرمان آزادی را به خوبی درک خواهد کرد.

## آزادی امیال

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

## فرهنگمان را ارتقا دهیم...

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



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

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

## ◆ آزادی مخرب آزادی

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

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

## ◆ همجواری



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

### اهداف درس دوم

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

### پیامدهای اجباری آزادی امیال

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

### در ذهن تو چه می‌گذرد؟

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



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

## الف) نارضایتی

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

### همجویشی



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

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

### صرفاً جهت اظهار فضل...

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



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

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





## صرفاً جهت اطلاع

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

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

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



## همجوئی

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

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

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

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

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

سعدی

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

## صرفاً جهت اطلاع



### تأثیر رفتارهای آزاد، بر کاهش رضایت زناشویی

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

## ب) بی‌اعتمادی و محدودیت

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

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

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

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

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

### همجوئی



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

### آزادی امیال یا بردگی امیال

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

### همجوئی



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

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

ای مرغ پای بسته به دام هوای نفس  
کی بر هوای عالم روحانیان پری<sup>۱</sup>

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

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

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



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

### همجوئی



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



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

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

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

### همجویشی



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

### در راستای افزایش سرائه مطالعه...



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

#کتاب - اسلام - راهبر - زندگی



### اهداف درس سوم

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

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

### روایایی فکر نکنیم...

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





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

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

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

### اگر ارتباط منجر به ازدواج شود

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

### روایایی فکر نکنیم...



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



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

برخی از آسیب‌های این ازدواج‌ها به شرح زیر است:

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



**۲. از دست دادن حمایت خانواده:** فرد در این نوع ارتباطات، پدر

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

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

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

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





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

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

**هشدار!**

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

**اگر ارتباط به ازدواج منجر نشود**

اغلب این ارتباطات به دلایل مختلفی به ازدواج منجر نمی شود ولی پیامدهایی را از خود باقی می گذارند که بعضی از آنها به شرح زیر است:

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

**صرفاً جهت اطلاع**



**افسردگی یا سرماخوردگی روانی**

بعضی از کسانی که دچار این ضربه‌های عاطفی می شوند، ممکن است یک غم پایدار را همراه با نشانه‌های دیگر مثل کم اشتها، افت قابل توجه انگیزه‌ها، احساس پوچی و بی ارزشی تجربه کنند که حداقل برای دو هفته ادامه دار باشد. در این مدت فرد از تفریحات خود لذتی نمی برد. این وضعیت می تواند مقدمه‌ای برای افسردگی باشد.



## همجویشی

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

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

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

خم کنم کمر زیر بار دل

بعد از این ضرر ابله‌م اگر

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

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



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

### در راستای افزایش سرائه مطالعه...



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

#کتاب - من - و - دوست...ام



### اهداف درس چهارم

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

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

### محدودکننده‌های آزادی انسان

واقعیت این است که موانعی که رفتار انسان را محدود می‌کند، صرفاً به موانع بیرونی منحصر نمی‌شود. گاهی عادات، خلقیات و میل‌های «درونی» انسان محدودیت‌هایی را برای انتخاب‌های بعدی فرد فراهم می‌کند. فردی که خانواده‌اش به او اجازهٔ ورزش، تفریح و نشاط را نمی‌دهند، محدود است. به همین ترتیب کسی که به دلیل عادت به یک رفتار غلط، نشاط خود را از دست داده و نمی‌تواند این عادت غلط را کنار بگذارد نیز محدود است. آزادی آن است که انسان بتواند از قید و بندهایی که از درون بر او تحمیل می‌شود، رها شود و آزاد کسی است که نه تنها توسط قدرت بیرونی محدود نشده است، بلکه خودش نیز درگیر امیال یا عادات غلط و دست و پاگیر نباشد. به عبارت دیگر اگر فردی نمی‌تواند امیال خود را مدیریت کند و برنامه‌هایش تحت تأثیر میل‌هایش برهم می‌ریزد، بندهٔ امیال خویش است.<sup>۱</sup> اما اگر امیال و هیجانات، او را از مدار برنامه و تدبیر عاقلانه و در نظر گرفتن پیامدها خارج نمی‌کند، پس امیر امیال خود است. مهم این است که چه کسی صاحب اختیار است؛ فرد یا امیالش؟

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

## ◆ عقل محوری در مقابل میل محوری

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

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

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

### صرفاً جهت اظهار فضل ...

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



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

## شناخت صحیح و پذیرش واقعیت

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

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

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

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



۱. قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ: «فَإِذَا كَانَ تَأْيِيدُ عَقْلِهِ مِنَ التُّورِ... عَرَفَ مَنْ نَصَحَهُ وَمَنْ غَشَّهٖ، فَإِذَا عَرَفَ ذَلِكَ، عَرَفَ مَجْرَاهُ وَ مَوْضِعَهُ وَ مَفْضُولَهُ، وَأَخْلَصَ الْوَحْدَانِيَّةَ لِلَّهِ وَ الْإِقْرَارَ بِالطَّاعَةِ، فَإِذَا فَعَلَ ذَلِكَ، كَانَ مُسْتَشْرِكًا لِمَا فَاتَتْ، وَوَارِدًا عَلَى مَا هُوَ آتٍ... وَ ذَلِكَ كُلُّهُ مِنْ تَأْيِيدِ التَّقْوَى»

می دهد و می گوید این گونه که من می پسندم بهتر است. گویی تصمیم گیرنده کل جهان است و به همین دلیل فرد متکبر در میان دیگران محبوب نیست.

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

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

**عقل و بندگی:** فرد عقل محور جایگاه خود را به عنوان یک مخلوق می شناسد و به همین دلیل، حدود الهی را نیز محترم می شمارد. به همین ترتیب تمام زندگی خود را به خدای یگانه می پیوندد و با او رابطه ای خالصانه برقرار می کند و از او اطاعت می کند؛ زمانی که چنین کرد، هرچه در گذشته از دست داده برایش جبران می شود و هرچه در آینده هست، به دست می آورد.

اساساً فرد عقل محور، زندگی اش را صرفاً براساس برنامه ای که خدایش ارائه داده است، برنامه ریزی می کند و این برنامه را تنها راه «بهره برداری بهینه» از همه استعدادهای زندگی می داند و به برنامه ای که خدا برای انسان ارائه داده است اعتماد دارد. این است که برآزنده ترین هویتی که یک فرد عاقل برای خود متواضعانه می پذیرد و به آن افتخار می کند، آرمان بندگی است. اگر کسی بندگی کند به همه خواسته هایش خواهد رسید و کسی که بندگی را وانهد، چیزی در نخواهد یافت.<sup>۱</sup> در مقابل فهم متکبران، زندگی براساس بندگی افتخار است و کسی که این افتخار و شیرینی تواضع در برابر حق را چشیده باشد، لذت آن را با یک لحظه تکبر قابل مقایسه نمی داند.

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

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



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

من از آن روز که در بند تو ام آزادم

### آزادی، نتیجه بندگی

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

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

گل جامه خود درید ز آزادی تو<sup>۱</sup>

از بندگی تو سرو، آزادی یافت

### در راستای افزایش سرانه مطالعه...



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

#کتاب - آزادی - معنوی

۱. مولانا، دیوان شمس، رباعیات، رباعی ۱۵۷۳



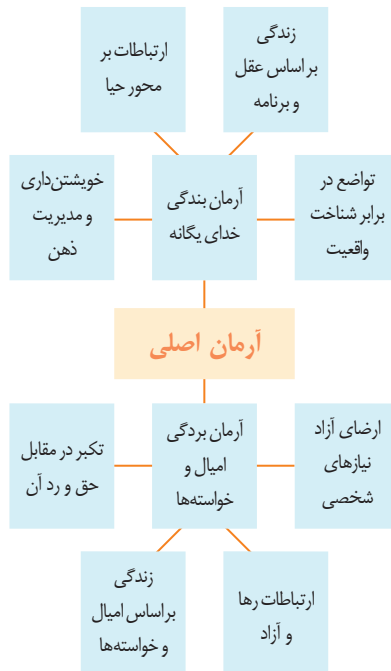
## عقل و حریم‌های ارتباطی

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

### در راستای افزایش سرائه مطالعه...

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

#روان‌شناسی - آرمان - آزاد





## حیا و بی‌اعتنایی



### درس پنجم

#### اهداف درس پنجم

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

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

#### حیا

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



عفت مختص زنان نیست  
مرد هم باید عفيف باشد

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

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

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

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

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

## بی‌اعتنایی

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

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

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

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

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

### برای تقویت دغدغه‌های دیگر چند پیشنهاد مطرح است:

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

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

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

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

برای کمتر شدن کشش‌ها نیز چند راهکار وجود دارد.

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

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

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

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

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

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

### تصورات عامیانه

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

### حساسیت و تأثیر گذاری اجتماعی

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



## خویشتن‌داری



## درس ششم

### اهداف درس ششم

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

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

خویشتن‌داری<sup>۱</sup> توانایی مدیریت رفتار و مهار کردن هیجان است. زمانی که فرد در تقابل یک مزیت کوتاه مدت با یک مزیت بلندمدت قرار می‌گیرد و مزیت بلندمدت را انتخاب می‌کند<sup>۲</sup>، در واقع خویشتن‌داری نموده است. حال اگر فردی مزیت کوتاه مدت را انتخاب کند یک رفتار تکانشی<sup>۳</sup> از خود نشان داده است یعنی لذت آنی را ترجیح داده است. عموماً از کودکی تا اوایل دوره نوجوانی هیجان‌ات‌انسان، به قدری غالب است که فرد نمی‌تواند پیامدهای رفتارش را به‌خوبی در نظر بگیرد. افراد در خلال رشد خود و با سپری کردن نوجوانی، رفتارهای خود را بیشتر مدیریت کرده و ترجیح می‌دهند از رفتارهای تکانشی به خویشتن‌داری بپردازند.

هوشمندان، حصار جان دانند<sup>۴</sup>

خویشتن‌داری و خموشی را

۱. Abstinence

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

۳. Impulsive

۴. رهی معبری، چند قطعه، رازداری

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



## خویشتن‌داری، مهارتی برای طول زندگی

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

## خویشتن‌داری، شرط رضایت

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

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

## یک نمونه واقعی

نقل است که روزی لقمان به پسرش گفت امروز به تو سه پند می‌دهم که کامروا شوی. اول اینکه سعی کن در زندگی بهترین غذای جهان را بخوری! دوم اینکه در بهترین بستر و رختخواب جهان بخوابی و سوم اینکه در بهترین کاخ‌ها و خانه‌های جهان زندگی کنی. پسر لقمان پرسید: «چطور چنین چیزی ممکن است؟ این که شدنی نیست.» لقمان جواب داد: اگر کمی دیرتر و کمتر غذا بخوری هر غذایی که می‌خوری طعم بهترین غذای جهان را می‌دهد. اگر بیشتر کار کنی و کمی دیرتر بخوابی، زمین سفت هم همچون گهواره‌ای نرم برای تو آرامش‌بخش خواهد بود. اگر هم با مردم دوستی کنی، در قلب آنها جای می‌گیری و آن وقت بهترین خانه‌های جهان مال توست.

## تقویت اعتبار اجتماعی و خانوادگی

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

از ماست که بر ماست

## اصول خویش‌داری

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



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

## تصورات عامیانه

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

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

هیچ معنادی پای منقل ترک نمی کنه.

## یک نمونه واقعی

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

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

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

## یک نمونه واقعی

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

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

## صرفاً جهت اطلاع



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

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

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

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

## رابطه بی‌اعتنایی و خویش‌داری

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

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



## احساس گناه



### درس هفتم

#### اهداف درس هفتم

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

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

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

#### اهمیت احساس گناه

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

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

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

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

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

### راهکارهایی برای استفاده از احساس گناه

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

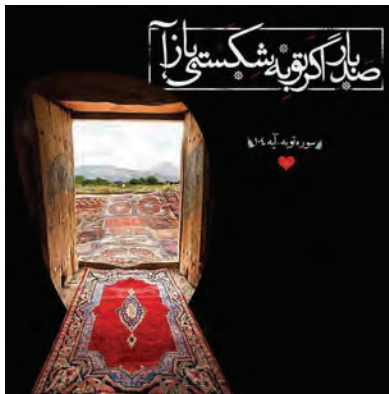
در حالی که اگر در فردی رفتار اشتباهی وجود داشته باشد ولی احساس گناه نداشته باشد، یا باید آن رفتار را تا آنجا ادامه بدهد که سرش به سنگ بخورد و احساس ناکامی کرده و سپس احساس گناه به او برگردد یا آنکه با هشدار دیگران، این احساس را مجدداً تجربه کند. امیدواریم دومی رخ دهد؛ چون اولی خسارت زیادی به فرد وارد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

### احساس گناه و آرمان

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

### خدا و احساس گناه

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



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

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

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

### یک نمونهٔ واقعی

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

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

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

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

ط - الإسلامية)، ج ۲، ص ۲۴۰)

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

۴. وَيَحْكُ يَا شَابُ ذُنُوبِكَ أَعْظَمُ أَمْ رُبُّكَ (الأمالي (الصدوق)، النَّص، ص ۴۳)





## قطع رابطه

## درس هشتم

### اهداف درس هشتم

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

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

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

دل به داغش مبتلا کردم خطا کردم، غلطاً  
سوختم خود را برای او غلط کردم، غلطاً<sup>۱</sup>

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

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

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



### تدابیرهایی برای قطع دوستی‌های چندنفره

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

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

### تدابیرهایی برای قطع دوستی‌های دونفره

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

### همجوشی

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



## از تباطات دوران نوجوانی

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

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

## تدبیرهایی برای قطع ارتباط

شاید در اطرافتان کسانی را دیده باشید که درگیر این‌گونه ارتباطات هستند. شما می‌توانید با استفاده از راهکارهایی که در ادامه این درس مطرح می‌شود، در نقش یک امدادگر عاطفی، به دوستانی که دچار این اشتباه شده‌اند کمک کنید و حتی برای کمک به آنها، به صورت گروه‌های حمایتی عمل کنید.

اولین نکته این است که خیلی از آسیب‌پذیری‌های عاطفی شما ناشی از کمبود اعتماد به نفستان است. تلاش کنید عزت نفس خود را تقویت کنید و خودتان را دست کم نگیرید. برای این کار می‌توانید بر روی نقاط قوت و موفقیت‌های خودتان تمرکز کنید.

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

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

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

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

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

#### فرهنگمان را ارتقا دهیم...

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



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

۱. سوره بقره، آیه ۲۱۶

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## همجویشی



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

## حتی اگر درگیر رابطه نیستید ...

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

◆ نارضایتی از رفتار اشتباه دیگران را همیشه در خودتان زنده نگه دارید. حتی اگر نمی‌توانید این نارضایتی را به آنها منتقل کنید یا آنها را از اشتباهشان بازدارید، حداقل لازم است از درون، از رفتار اشتباه آنها ناراضی بمانید. این مسئله

اختصاصی به این اشتباه ندارد؛ روزی که از اشتباه دیگران راضی شدید، خودتان را نیز در آن اشتباه شریک بدانید.

◆ از کمک کردن به افرادی که در این رابطه‌ها گرفتار شده‌اند، خسته نشوید. البته به شرطی که توانایی لازم را برای این امر داشته باشید و خودتان گرفتار نشوید.

◆ تذکری که به دیگران می‌دهید و آنها را از اشتباهشان منع می‌کنید، کم و بیش تأثیر دارد؛ هر چند امروز آن تأثیر را نبینید. کسی که از نظر اجتماعی زنده است، نمی‌تواند نسبت به دیگران بی‌مسئولیت باشد و هیچ تأثیرگذاری

اجتماعی نداشته باشد. تأثیرگذاری مثبت شما نشانه‌ای از حیات اجتماعی و زنده بودن شماست. گاهی به این فکر کنید که اگر هویت یک نفر را به سمت آرمان‌های متعالی و ارزشمند تغییر دهید یا بتوانید سبک زندگی‌اش را از

اشتباه دور کنید، چه نقش مهمی در تغییر سرنوشت او داشته‌اید. ارزش این کار را درک کنید و برای آن از هیچ تلاشی فروگذار نکنید. به این فکر کنید که هر یک از ما در طول عمرمان توانسته‌ایم سرنوشت چند نفر از دوستان و اطرافیانمان را به سمت ارزش‌ها سوق بدهیم.



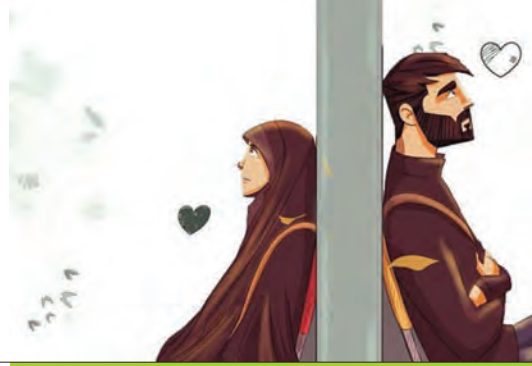
## شیوه‌های ارتباط با جنس مکمل

## فصل دوم



### اهداف فصل دوم

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



## اصول تعامل دو جنس



### درس نهم

#### اهداف درس نهم

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

در فصل گذشته در ارتباط با جنس مکمل به بیان راه‌حل‌هایی پرداخته شد تا دچار روابط آسیب‌زا نشویم. در این فصل مسیرهای صحیح، جامعه‌پذیر و عقلانی ارتباط بین دو جنس را معرفی خواهیم کرد. هر یک از ما روابط مختلفی با دیگران داریم. روابط خانوادگی، دوستانه، درسی، اجتماعی و کاری بخش‌های مهمی از این روابط است. به‌طور طبیعی برخی از این روابط مانند رابطه مادر و پسر، خواهر و برادر و زن و شوهر بین افراد غیرهمجنس شکل می‌گیرد. در تجربه این روابط، تفاوت‌هایی را در ارتباط با زنان، نسبت به ارتباط با مردها احساس می‌کنیم. به‌طور نمونه معمولاً درک می‌کنیم که رابطه با مادر و خواهر برای ما حسی از مهر و محبت را به ارمغان می‌آورد که در رابطه با پدر و برادر چنین تجربه‌ای نداریم. یا اینکه میزان عواطفی که عموماً از جنس دیگر بروز می‌کند، عمیق‌تر است. خشونت را از یک جنس بیشتر انتظار داریم و راحتی بیشتری را برای جنس دیگر فراهم می‌کنیم. ابتدا باید بررسی کنیم که «این تفاوت‌ها در دو جنس ناشی از چیست و تعامل آنها باید چگونه باشد؟» و سپس ببینیم که «چه راه‌هایی برای برقراری روابط صمیمی بین دو جنس فرا روی ما قرار دارد؟»

#### ◆ زوجیت عمومی و مکمل بودن

تعامل دو جنس صرفاً در حیطهٔ انسانی مطرح نیست. بلکه فراتر از انسان و حتی فراتر از موجودات زنده است. برخی فیزیک‌دانان و ریاضی‌دانان، نظریه‌های شگفت‌انگیزی را بر مبنای زوجی بودن تمام اجزای جهان پیشنهاد داده‌اند و تا کنون چند جایزهٔ جهانی مهم را کسب کرده‌اند؛<sup>۱</sup> آنها معتقدند هر چیزی قرینه و زوجی دارد؛ حتی آن چیزهایی که افراد در ابتدا زوج او را نمی‌شناسند؛ دانشمندان بر این مبنا توانسته‌اند به بسیاری از حقایق پنهانی که در تور حس و تجربه قرار نمی‌گیرد، پی ببرند. نمونه‌های زیادی از این زوجیت را در طبیعت می‌توان مشاهده کرد؛ از جمله یون‌های دارای بار الکتریکی مثبت و منفی یا قطب‌های آهنربا. در قرآن کریم نیز بر زوجیت عمومی

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



در خلقت تصریح شده است «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 می‌رویاند و از خودشان و از آنچه نمی‌دانند.

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

### تکیه‌گاه

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

### مکمل

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

## صرفاً جهت اظهار فضل...

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

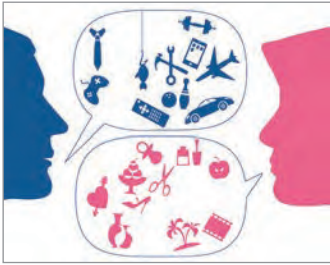


بعضی آنها را دو «جنس مخالف» می‌دانند و بعضی اصرار دارند که آن دو «مشابه» اند. در حالی که واقعیت این است که این دو جنس بر اساس قانون زوجیت عمومی، «مکمل» همدیگر هستند. یک خانواده را در نظر بگیرید؛ در یک خانواده اگر در کنار صلابت مرد، لطافت زن وجود نداشته باشد، به جای اینکه صلابت موجب استحکام خانواده شود،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

## فرهنگمان را ارتقا دهیم...

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





## اصول تعامل با جنس مکمل

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

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

در عین حال، حوصله و صبوری کمتری برای ارتباط با خانواده و درس دارند و بیشتر در معرض انجام رفتارهای پرخطر قرار می‌گیرند. معمولاً پسرها همان روحیاتی که خودشان دارند از جنس مکمل نیز انتظار دارند و وقتی با رفتار متفاوتی مواجه می‌شوند، دختران را با ویژگی‌هایی توصیف می‌کنند.

احساساتی، درس‌خوان، مهربان و در عین حال وابسته، لوس، ترسو و پرحرف، بخش‌هایی از کلیشه‌های پسران از دخترهاست. اینکه خیلی حساس‌اند، زود قهر می‌کنند و بی‌دلیل ناراحت می‌شوند و به‌طور کلی برای پسران ناشناخته و عجیب و غریب‌اند. درستی و نادرستی و ریشه‌ی این کلیشه‌ها و قالب‌های ذهنی، جای بحث دارد؛ اما باید دانست بعضی از این تفاوت‌ها به طبیعت زن و مرد و نقش‌هایی که در خلقت دارند بر می‌گردد و بعضی به فرهنگ و نوع تربیت جامعه بستگی دارد و در عین حال که برای همه‌ی افراد عمومیت ندارد، ولی باید به آنها در تعامل با جنس مکمل توجه کرد.

## همجویشی



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

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

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

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

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

◆ سطح اول صمیمی‌ترین رابطه که فرد با همسر خود دارد که حداقل محدودیت در ارتباط بین آن دو وجود دارد.

◆ سطح دوم، سطحی از رابطه است که افراد با محارم خود برقرار می‌کنند و در ارتباط با آنان نیاز به حفظ حریم‌های ارتباطی گسترده‌ای ندارند؛ ولی حدی از حریم‌ها مراقبت می‌شود.

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

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

**۳. لطافت:** در تعامل با جنس مکمل، نباید کارهای سنگین و سختی‌هایی را که برای خود قابل تحمل می‌دانیم، از آنها انتظار داشته باشیم. دختران و زنان از لحاظ جسمی و روحی پر از لطافت‌اند و باید نسبت به آنها با کمال دقت و ظرافت رفتار کرد. «زن، پیشکار و خدمتگزار نیست»<sup>۱</sup> که کارهای سنگین و بیش از طاقتش را به او محول کنید.

### همجوئی



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

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

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

۱. «... وَلَا تُمَلِكِ الْمَرْأَةُ مِنْ أُمَّرِهَا مَا جَاوَزَ نَفْسَهَا فَإِنَّ الْمَرْأَةَ رَيْحَانَةٌ وَ لَيْسَتْ بِقَهْرْمَانَةٍ...» (نهج البلاغه، نامه ۳۱، از وصیت‌های امام علی علیه السلام)

به امام حسن مجتبی علیه السلام

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

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

### ◆ نگاهی به جامعه

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



## رابطه عمیق و صمیمی زن و مرد



### درس دهم

#### اهداف درس دهم

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

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

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

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

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

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

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



## در ذهن تو چه می‌گذرد؟

- فکر می‌کنید کدام یک از این دو دسته زندگی راحت‌تری را تجربه می‌کنند؟
- شما کدام نوع مواجهه را انتخاب کرده‌اید؟

افرادی که به‌طور جدی با این کشش‌ها درگیر شده‌اند و می‌خواهند در این دوره به آن پاسخ بدهند، بسته به شرایط و فرهنگ‌های مختلفی که در آن هستند، یکی از مسیرهای زیر را برای ازدواج طی خواهند کرد:

- ◆ ازدواج در اولین فرصت
- ◆ عقد طولانی مدت
- ◆ نامزدی با صیغه محرمیت
- ◆ نشان کردن

هر یک از این راه‌ها، مزایا، چالش‌ها و شرایطی دارد که می‌تواند بر آرامش و خوشبختی دو طرف در طول زندگی تأثیرات مثبت یا منفی بگذارد. در این فصل راه‌حل‌ها را توضیح داده و در مورد هر یک از آنها به تفصیل بحث خواهیم کرد. شما بسته به شرایط شخصی و فرهنگی ویژه خودتان می‌توانید هر کدام از راه‌ها را انتخاب کنید.

## الف) ازدواج در اولین فرصت

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

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

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

## صرفاً جهت اطلاع



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

## مزایا

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

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



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

## چالش‌ها

چالش مهم این راه حل این است که اگر فرد قبل از آنکه به پختگی نسبی رسیده باشد، ازدواج کند، نسبت به مسائل زندگی احساس مسئولیت کمتری خواهد داشت و ممکن است تصمیمات نسنجیده‌ای در برخورد با مسائل از خود نشان دهد. به طور نمونه یک مسئله رایج این است که دختر و پسر آماده انجام وظایف متقابل نیستند. برای همین اشتغال، شستن ظروف، اتو کردن لباس‌ها و امور ساده زندگی به مشکل و مسئله بین دو نفر تبدیل می‌شود. در این شرایط یک زندگی پر دردسر را تجربه خواهد کرد و دیگران را نیز به دردسر خواهد انداخت. حتی ممکن است در ابتدای زندگی پل‌هایی را پشت سر خود خراب کند که جبران آن دشوار باشد. چالش دیگر آن است که موقعیت تحصیلی، شغلی و یا اقتصادی زن و شوهر در ابتدای زندگی، اجازه رفتن زیر یک سقف را به آن دو نمی‌دهد؛ چه به خاطر آنکه هریک در شهری مشغول تحصیل یا اشتغال اند یا آنکه شرایط سخت تحصیلی، شغلی یا اقتصادی‌شان اجازه تشکیل زندگی مستقل را به آن دو نمی‌دهد.

گاهی هم فرد در سنین کم و شرایط نه چندان مطلوب، با فردی متناسب با شرایطش ازدواج می‌کند؛ پس از دستیابی به شرایط مطلوب و موقعیت مالی - اجتماعی بهتر، خود را در مواجهه با گزینه‌های بهتری برای ازدواج می‌بیند و ممکن است در مورد انتخاب اولیه‌اش تردید کند بنابراین احتمال پشیمانی آتی به ویژه وقتی ازدواج، عجولانه و بدون بررسی همه‌جانبه انجام گیرد، وجود دارد.



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

### شروط موفقیت این الگو

- چالش‌های این الگو ممکن است افراد را از ورود به آن منصرف کند. برای درگیر نشدن با چالش‌ها و استفاده موفقیت‌آمیز از یک الگو، لازم است شرایط زیر را با دقت مدنظر قرار داد.
- ♦ فردی که می‌خواهد ازدواج کند، باید پختگی لازم و آمادگی نسبی برای تشکیل یک خانواده مستقل را داشته باشد و بتواند بار زندگی را به دوش بکشد؛ در غیر این صورت، استقلال و اقتدارش کم‌رنگ خواهد بود.
- ♦ دو نفر باید آمادگی زندگی با قناعت را داشته باشند؛ چرا که طبیعتاً وضعیتی که این دو نفر به آن وارد می‌شوند، به خوبی وضعیتی که در خانه پدری بوده‌اند، نیست.
- ♦ حمایت و همراهی والدین برای ازدواج در سنین پایین، نقش مؤثری در تداوم روابط دختر و پسر خواهد داشت.
- ♦ شناخت درست از معیارهای انتخاب همسر برای این فرد لازم است.

ازدواج سن ندارد؛ فقط شرایط دارد.

### ب) عقد طولانی مدت



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

آنها به صلاح نیست. در این صورت از اول با توافق بر سر عقد طولانی با هم ازدواج می‌کنند.



## مزایا

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

## مزایای عقد طولانی مدت

مزایای ازدواج در اولین فرصت بدون مسئولیت اداره زندگی مشترک

آغاز زندگی با شیرینی مضاعف

رفع دغدغه جست و جوی همسر

تمرکز کشش‌ها و روابط عاطفی

خروج از بالاتکلیفی در مورد ازدواج

نگرانی کمتر در مورد مسائل عاطفی و غریزی

فرصت برای کسب آمادگی برای زندگی مشترک

عاطفی، غریزی و اجتماعی فرزندان خواهند داشت. ضمن اینکه فرصت مناسبی برای کسب آمادگی دو طرف برای تشکیل زندگی مشترک به آنان خواهد داد.

## چالش‌ها

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

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



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

### شرط موفقیت این الگو

بهره‌مندی از مزایای این الگو نیز مشروط به آن است که شرایط زیر در آن با دقت رعایت شود. در غیراین صورت، چالش‌هایی که گفته شده، می‌تواند به‌طور کلی این الگو را به یک تجربه تلخ تبدیل کند.

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

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

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

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



## نامزدی



## درس یازدهم

### اهداف درس یازدهم

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

در درس قبل با دو راه‌حل برای برقراری ارتباط دو جنس آشنا شدید. در این درس دو راه‌حل دیگر به همراه مزایا، چالش‌ها و شرایط آن بیان خواهد شد.

### ◆ (ج) نامزدی با صیغه محرمیت

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

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

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

### صیغه محرمیت



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

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

### همجوئی



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

### مزایا

نامزدی به دلیل همراه داشتن روابط عاطفی، نیازهای مختلف دو نفر از جمله نیاز عاطفی و ارتباطی شان را برآورده می‌کند. در نتیجه در طول فاصله بلوغ تا ازدواج از فشار نیازهای پرهیجان کاسته خواهد شد. مسئولیت‌های خانوادگی مانند تأمین مخارج مسکن و مدیریت زندگی، بر عهده دو طرف نیست. همین باعث می‌شود که شرایط سبک‌تری برای نامزدی نسبت به ازدواج وجود داشته باشد و افراد بیشتری بتوانند از این مسیر استفاده

کنند. همچنین هزینه مراسم و تشریفات عقد فعلاً بر عهده دو طرف نیست و این مزیت مهم نامزدی نسبت به عقد طولانی محسوب می‌شود.

علاوه بر این اگر نامزدی به هم بخورد، نسبت به زمانی که عقد طولانی مدت یا عروسی به هم می‌خورد آسیب کمتری خواهد داشت.

### مزایای نامزدی با صیغه محرمیت

تأمین نیازهای دوطرف

کاهش فشار هیجانات

نبود مسئولیت خانواده

تأخیر در هزینه مراسم عقد

آسیب کمتر برهم خوردن نامزدی

## چالش‌ها

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

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

## شروط موفقیت این الگو

با توجه به چالش‌هایی که در این الگو وجود دارد، اگر شرایط زیر با دقت مراعات نشود موفقیت این الگو به‌خطر خواهد افتاد.

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

## رو‌بایی فکر نکنیم...

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



- افرادی که با کوچک‌ترین مشکلی تصمیمشان عوض می‌شود، افراد مناسبی برای نامزدی نیستند.
- نامزدی همراه با صیغه محرمیت و حضور دو شاهد باشد. در این صورت از نظر قانون مدنی معتبر است و احتمال سر باز زدن یک طرف را کم خواهد کرد.
- نامزدی در حد دو خانواده و اطرافیان نزدیک اعلام شود، ولی نیازی به اعلان عمومی آن نیست.
- برای نامزدی به افرادی می‌توان اطمینان کرد که پختگی لازم در مدیریت رفتار و خویشتن‌داری<sup>۱</sup> را نشان داده باشند. این افراد می‌توانند روابط خود را در حد متعارف و حدودی که خانواده‌ها اجازه می‌دهند، منحصر کنند و روابط عمیق‌تر را برای عقد و عروسی بگذارند.

۱- در مورد پختگی‌ها در فصل بعد توضیحات مفصلی داده خواهد شد.

## ◆ (د) نشان کردن

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

### مزایا



مزیت مهم این راه حل، خارج شدن دو نفر از بالاتکلیفی برای زندگی آینده و انتخاب همسر است. از طرفی در این دوران وابستگی‌های معقولی بین دو نفر شکل می‌گیرد که زمینه مناسبی برای ازدواج آن دو می‌شود. کسی که نشان می‌کند، می‌تواند حلقه نامزدی در دست کند. این حلقه، حتی قبل از عقد و عروسی، انسان را از فشار در فضای اجتماعی پیرامون ازدواج خارج می‌کند. به این معنا که کسی که حلقه در دست دارد، گزینه دیگران برای ارتباط و ازدواج نیست و کسی به خودش اجازه نمی‌دهد با او ارتباط برقرار کند. حلقه نامزدی، تعهدی اخلاقی بر مبنای وفاداری برای فرد به وجود می‌آورد که او را از رفتارهای سبک و روابط نامناسب، منع می‌کند.

خانواده‌ها نیز که خودشان را در این انتخاب مؤثر می‌بینند، همراهی بیشتری خواهند کرد و از آنجا که خانواده‌ها در جریان هستند، استرس‌های کمتری به دختر و پسر وارد می‌شود. مزیت مهم «نشان کردن» این است که بخشی از نیاز عاطفی دختر و پسر در یک رابطه کم‌رنگ و خانوادگی با جنس مکمل تأمین می‌شود. این مسئله کم‌کم عواطف دو طرف را به یکدیگر افزایش خواهد داد و زمینه مناسبی برای آغاز زندگی آن دو خواهد شد و می‌تواند مانعی برای ورود دو نفر به راه‌های آسیب‌زا باشد.

## چالش‌ها

چالش‌های نشان کردن در دو دسته بیان می‌شود.

**الف) چالش‌های مخصوص نشان کردن:** یکی از مهم‌ترین چالش‌های نشان کردن، محدود بودن ارتباط دو طرف است که به آنها اجازه تأمین نیازهای عاطفی و جنسی را نمی‌دهد. این محدودیت می‌تواند فشار زیادی را برای دو طرف ایجاد کند و ممکن است با دورزدن خانواده‌ها وارد روابط غیررسمی شوند.

نشان کردن، به خودی خود تعهد قانونی ندارد. اگر در این مرحله، یکی از آنها منصرف شود، دیگری به خصوص دختر دچار مشکلات عاطفی زیادی خواهد شد و بر هم‌زدن آن در جامعه ما هزینه‌هایی دارد.

**ب) چالش‌های عمومی هر چهار الگو:** بعضی از چالش‌های نشان کردن، با چالش‌های الگوهای قبلی مانند نامزدی مشترک است.

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

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

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

### صرفاً جهت اطلاع



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

## شرط موفقیت این الگو

این الگو نیز به خاطر چالش‌هایی که دارد، صرفاً به شرطی که موارد زیر در آن رعایت شود، به موفقیت خواهد رسید. ♦ در این روش ضمن اینکه دختر و پسر خودشان باید آگاهانه همدیگر را انتخاب کنند، از آنجا که هنوز هویت باثباتی شکل نگرفته است، بهتر است نقش اطرافیان پخته و مشاوران متخصص پررنگ‌تر باشد. این شرط برای همهٔ راه حل‌هایی که به ازدواج در سن پایین طرح می‌شود، ضروری است.

♦ این روش مانند روش‌های قبلی، برای پسرهایی قابل استفاده است که جسارت لازم را برای طرح مسئلهٔ ازدواج داشته باشند و ترس و خجالتی از مخالفت دیگران نداشته باشند.

♦ افرادی که توانسته باشند نسبت به همسالان خود موفقیت‌ها و توانمندی‌های بیشتری از خودشان نشان داده باشند، می‌توانند اعتماد خانواده‌ها را برای انتخاب موارد شایسته‌تر جلب کنند. در عین حال فرد می‌تواند همسری متناسب با شرایط فعلی خود انتخاب کند و همراه با همسرش به موقعیت‌های بهتری دست پیدا کند.

♦ دو طرف تا از هر جهت به همدیگر اطمینان نکرده‌اند، نباید کسی را نشان کنند و باید به تحقیق و خواستگاری تا کسب اطمینان ادامه دهند؛ چرا که در نشان کردن، تعهدی قانونی در کار نیست؛ ولی تعهد اخلاقی و اجتماعی در آن هست و اگر شما یا طرف مقابل، اهل پایبندی به تعهدات اخلاقی و اجتماعی نیستید، گزینهٔ مناسبی برای نشان کردن نخواهید بود.

♦ در نشان کردن، رفت و آمد به شکل زن و شوهر رخ نمی‌دهد. اگر قرار است این نشان کردن دوران طولانی‌ای داشته باشد، باید از رفت و آمدها و ارتباط‌هایی که وابستگی عاطفی را تشدید می‌کند، دوری کرد.





## بلوغ و مرد زندگی

## فصل سوم



### هدف فصل سوم

یادگیری آمادگی‌های لازم برای ورود به زندگی اجتماعی و خانوادگی به‌عنوان یک مرد و بزرگسال



## پختگی عقلی



## درس دوازدهم

### اهداف درس دوازدهم

- ◆ آشنایی با پختگی عقلی به عنوان یکی از پیش نیازهای مرد زندگی
- ◆ شناخت حق و پیروی از آن به عنوان محور پختگی عقلی
- ◆ آشنایی با شاخص‌های پختگی عقلی:

○ تصمیم‌گیری سنجیده

○ مشورت گرفتن

○ پندپذیری

○ انتقادپذیری

○ مسئولیت‌پذیری

در فصل اول کتاب، دربارهٔ هویت‌یابی و تأثیر آن در سبک زندگی بحث شد. شما در هر مسیری از هویت که قرار بگیرید، برای آنکه بتوانید نقش هویتی خود را بهتر بازی کنید، باید به بلوغ و پختگی لازم رسیده باشید. کسی که قبل از ورود به اجتماع، بلوغ‌های لازم را در خودش تقویت نکند، نمی‌تواند رابطهٔ رضایت‌بخشی را با دیگران تجربه کند و ناپختگی زمینهٔ تحقیر و شکننده‌شدن روابط فرد را فراهم می‌کند. به‌طور خاص بسیاری از مشکلاتی که یک نوجوان در ارتباط با اعضای خانوادهٔ خود دارد، ناشی از همین ناپختگی‌هاست. رابطه با دیگران در هر قالبی که باشد، نیاز به سطحی از پختگی و بلوغ دارد.

یکی از عرصه‌های مهم اجتماعی، ازدواج و تشکیل خانواده است. در فصل قبل راه‌های مختلفی که به ازدواج منتهی می‌شود و فاصلهٔ شما را تا تشکیل خانواده کم می‌کنند، به بحث گذاشته شد. کم کردن این فاصله به این بستگی دارد که شما در دوران پیش از ازدواج بلوغ‌های عقلی، اجتماعی، عاطفی و اقتصادی را در خود تقویت کنید و به «مرد زندگی» تبدیل شوید تا بشود روی ازدواج شما فکر کرد.

## یک نمونه واقعی

روزهای اول عقد، پدر و مادرم، شوهرم را به منزلمان دعوت کردند. کلی تشریفات و تدارکات روی میز گذاشته بودیم که ناگهان برادرم تلویزیون را روشن کرد. شوهرم متوجه فوتبال شد. از کنار من بلند شد و کنار برادرم در مقابل تلویزیون نشست. منم به چهره متعجب پدر و مادرم نگاه می کردم. کاش به این بسنده می کرد. هر وقت یک گل رد و بدل می شد، آن چنان با هیجان فریاد می زد که من جلوی پدر و مادرم خیس عرق می شدم.

این پسر احتمالاً زمانی که در خانه پدری بوده است، آن چنان درگیر علاقه های شخصی اش بوده که نمی توانسته به خواسته ها و اولویت های دیگر اعضای خانواده توجه کند؛ مانند وقتی که بقیه اعضای خانواده بخواهند برنامه دیگری را ببینند و او اصرار دارد کماکان فوتبال تماشا کند و کشمکش به جایی می رسد که دیگران از خواسته خودشان صرف نظر کنند بدون آنکه او هم به خود فرصت دهد گاهی به خاطر دیگران از خواسته هایش بگذرد.

## همجوئی



خاطرات تلخ و شیرینی از دروسهای ناشی از پختگی های خود یا اطرافیان را در کلاس بیان کنید.

عقل را نباید معادل هوش، حافظه، مدرک تحصیلی و رتبه علمی دانست. عقل، توانایی تشخیص و انتخاب مسیر درست زندگی به جای راه های غلط و تشخیص و انتخاب خوب به جای بد است. افرادی را دیده اید که هوش و استعداد بالایی داشته و همیشه معدل درسی آنها بالاست اما در برخورد با مسائل و مشکلات زندگی رفتارهای کودکانه و خودسرانه از خود نشان می دهند. در مقابل پدربزرگانی که شاید سواد هم نداشته باشند، ولی برخوردهای پخته و سنجیده در مسائل نشان می دهند، نمودی از این پختگی هستند. عقل علم و سواد نیست؛ ولی علم می تواند به عقل کمک کند.

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 رسیده اید.



## پیروی از حق: محور پختگی عقلی

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 و برای انجام آن ترسی به خود راه نمی‌دهد. منظور از حق، سخن و رفتار مطابق با واقعیت، فطرت و شرع است. این سخن امام حسین علیه السلام را به خاطر داشته باشید که «عقل جز با پیروی از حق، کامل نمی‌شود»<sup>۱</sup>. بنابراین محور پختگی عقلی پیروی از حق است. پس عاقل بودن را با بعضی از زرنگی‌ها، زد و بندها و حيله‌گری‌ها نباید اشتباه گرفت. گاهی درک خود فرد از درست و نادرست اشتباه است و یا تابع خواسته‌ها و راحت‌طلبی قرار گرفته است؛ اما تبعیت از کسی که به مسیر درست او اطمینان داریم می‌تواند این مشکل را حل کند.<sup>۲</sup> البته شناخت و اطمینان به این افراد باید براساس دلایل محکم و قابل قبولی باشد.<sup>۳</sup>

### نظرسنجی



بیشترین شاخص‌هایی که پختگی عقلی یک فرد را نشان می‌دهد کدام گزینه‌هاست؟ می‌توانید به چند مورد رأی دهید و گزینه‌هایی را هم اضافه کنید.

- مسئولیت‌پذیری
- قدرت تصمیم‌گیری
- حق‌گرایی
- اهل مشورت بودن
- پندپذیری
- انتقادپذیری
- زرنگی و زد و بند
- 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.

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

۲. قال اميرالمؤمنين عليه السلام: ... وَ لَا طَرِيقَ لِلْاَكْتِسَابِ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ اَسْلَمَ مِنْ الْاِقْتِدَاءِ لِأَنَّهُ الْمَنْهَجُ الْاَوْضَحُ وَ الْمَقْصَدُ الْاَوْضَحُ... (مصباح الشريعة، ص ۱۵۷)

۳. قال اميرالمؤمنين عليه السلام: الْحَقُّ لَا يُعْرَفُ بِالرِّجَالِ اِعْرِفِ الْحَقَّ تَعْرِفْ اَهْلَهُ (روضة الواعظين، ج ۱، ص ۳۱). حق با مردان شناخته نمی‌شود. نخست حق را بشناس تا اهل آن را بشناسی.

## ۱. تصمیم‌گیری سنجیده

قدرت تصمیم‌گیری یعنی اینکه فرد بتواند در مراحل مختلف زندگی، گزینه‌های مختلف را بررسی و بدون تزلزل و وابستگی، بهترین 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 سنجیده و عاقل است. تصمیم‌گیری یک مهارت است و بیش از هر چیز به جرئت و سنجیده عمل کردن، نیاز دارد. اگر شما جرئت لازم را برای هر تصمیم‌گیری داشته باشید و در عین حال یاد بگیرید سنجیده تصمیم‌گیری کنید، بخش مهمی از پختگی عقلی را کسب کرده‌اید. تصمیم‌گیری تنها مربوط به لحظات حساس و مهم زندگی نیست. هر فرد در طول روز بارها با شرایطی مواجه می‌شود که لازم است برای آن تصمیم بگیرد و استدلالی برای تصمیمش ارائه کند. فردی که نمی‌تواند بر نیازها و تمایلات خود مدیریت داشته باشد و سعی کرده آنها را از هر راهی تأمین نماید، نمی‌تواند سنجیده عمل کند؛ چرا که در عملکردش نه مراعات حال دیگران را می‌کند و نه سنجش صحیحی نسبت به درستی آن کار دارد. بلکه تنها به خوشایند بودن آن کار برای خود فکر می‌کند و برای رسیدن به خواسته‌هایش، حتی به رفتارهای نامتعارف، پرخطر یا نامشروع دست می‌زند. چنین فردی در پاسخ دلایل تصمیمش از عباراتی مثل «دلیم می‌خواست»، «نمی‌توانستم درست تصمیم بگیرم»، «این طوری بیشتر خوش می‌گذره»، «بی‌حوصله بودم» و «تحت فشار بودم» استفاده می‌کند که همه نشانه ناپختگی و نسنجیدگی رفتار است. طبیعی است این فرد در جامعه پایگاه قدرتمندی نخواهد داشت و دیگران به نظر او اعتنایی نخواهند کرد.

برای تصمیم‌گیری سنجیده، نکات زیر را در خاطر داشته باشید:

- ◆ تلاش کنید به این شش سؤال، پاسخ واضحی بدهید تا تصمیم سنجیده‌تری بگیرید:
- «چرا می‌خواهم این کار را انجام بدهم؟»
- «چه گزینه‌هایی برای انتخاب دارم؟»
- «کدام گزینه‌ها هدف اصلی‌ام را کامل‌تر محقق می‌سازد؟»
- «کدام یک از گزینه‌های انتخابی با شرایط من دست‌یافتنی‌تر است؟»
- «چه نتایج مثبت دیگری با انتخاب این گزینه پیش خواهد آمد؟»
- «انتخاب این گزینه در درازمدت چه پیامدهای منفی‌ای خواهد داشت؟»

### در ذهن تو چه می‌گذرد؟

برای انتخاب رشته دانشگاهی، یا مسیر آینده خود بعد از مدرسه، به سوالات بالا پاسخ دهید.



♦ با تمرکز بر روی انتخاب‌های ساده، مثل خرید کردن، پوشیدن یا خوردن، تمرین کنید که تردیدهایتان را کم کرده و سرعت تصمیم‌گیری‌تان را افزایش دهید.

### رؤیایی فکر نکنیم...

در تصمیم‌گیری همیشه به یک گزینه خوب و یک گزینه بد نخواهید رسید. کسی که یک گزینه را کاملاً درست و سایر گزینه‌ها را کاملاً غلط می‌بیند، در توانمندی تصمیم‌گیری ضعیف است.



○ عاقل کسی نیست که تنها بتواند خوب را از بد تشخیص دهد. عاقل کسی است که بین خوب و خوب‌تر، و بین بد و بدتر، مناسب‌ترین را انتخاب کند.<sup>۱</sup>

♦ «تکانشی» عمل نکنید. تکانشی بودن یعنی اینکه شما در اثر کوچک‌ترین حادثه‌ای بدون فکر و براساس احساس خود عمل کنید، مثلاً با یک درگیری کوچک و در پی یک عصبانیت، تصمیم بگیرید که روابطتان را با فرد دیگری قطع کنید. این یعنی نتوانسته‌اید، بین احساسات و عقلانیت تعادل برقرار کنید. وقتی تحت تأثیر هیجانات شدیدی هستید، تصمیم‌گیری نکنید و آن را به تأخیر بیندازید.

### همجوئی



آیا تا به حال تصمیمی گرفته‌اید که در آن تکانشی عمل کرده‌اید؟ نتیجه آن چه بوده است؟ به نظر شما چه راهکارهایی برای جلوگیری از این امر می‌توان پیشنهاد داد؟

♦ خیلی وقت‌ها تصمیم‌هایی که فکر می‌کنید صحیح است، به خاطر عادت‌ها، اخلاق یا فکرهای غلطی است که دارید. بنابراین اگر افراد مختلفی تصمیمتان را اشتباه می‌دانند، بهتر است روی تصمیمتان پافشاری نکنید. در این مواقع نظر فرد مطمئنی را جویا شوید.

### ۲. مشورت گرفتن

افراد پخته تنها به دانسته‌ها و تجارب خود اکتفا نمی‌کنند. بهترین پشتیبان انسان برای تشخیص درست از غلط در کارها، مشورت با افراد آگاه، با تجربه و قابل اعتماد است؛ در این صورت تجربه و عقل دیگران را به عقل خود افزوده‌اید. گاهی مشورت دیگران، مانع خیلی از دوباره‌کاری‌ها و مشکلات می‌شود. به این جمله امیرالمومنین علیه السلام دقت کنید که «کسی که مشورت نکند، پشیمان می‌شود»<sup>۲</sup>.

بر نیارد بجز پشیمانی<sup>۳</sup>

بیخ‌بی مشورت که بنشانی

۱. لَيْسَ الْعَاقِلُ مَنْ يَعْرِفُ الْخَيْرَ مِنَ الشَّرِّ وَلَكِنَّ الْعَاقِلَ مَنْ يَعْرِفُ خَيْرَ الشَّرِّينَ (بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۶)

۲. امام علی علیه السلام: مَنْ لَمْ يَشْتَشِرْ يَنْدَمْ (بحار الانوار، ج ۷۴، ص ۱۰۴)

۳. سعدی، مواظ، مثنویات، شماره ۲۵

### ۳. پندپذیری

پند وقتی از اهلش باشد و مناسب گفته شود، فرصت رشد بزرگی در اختیار انسان قرار می‌دهد. به شرط آنکه انسان گوش شنوا داشته باشد. کسانی که در کمین شکار فرصت‌هایی برای رشد خودشان هستند، نمی‌توانند از پند دیگران بادل خوری یا به راحتی بگذرند. این افراد چون دنبال لجاجت و خودرایی نیستند، خیرخواهی دیگران را که برپایه تجربه است می‌پذیرند. در مقابل، افراد خام، نصیحت‌پذیر نیستند و از نصیحت خوششان نمی‌آید. پس حداقل این نصیحت را بپذیرید که «نصیحت‌پذیر باشید».

### فرهنگمان را ارتقا دهیم...

به یاد داشته باشیم وجه پنهان هر نصیحت خیرخواهی است و بهتر است از خیرخواهی استقبال کنیم.



### ۴. انتقادپذیری

یکی از بهترین راه‌هایی 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. موضع‌گیری در مقابل انتقاد دیگران، انسان را در همان اشتباه و خامی نگه می‌دارد. نپذیرفتن پند، انتقاد یا مشورت دیگران، از سر لجاجت و سرسختی نشانه‌ای از حقارت و ضعف فرد است.

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. امام صادق علیه السلام فرمودند: «محبوب‌ترین دوستان من کسی است که عیب‌هایم را به من هدیه دهد.»<sup>۱</sup>

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

### فرهنگمان را ارتقا دهیم...

انتقاد را با انتقاد پاسخ ندهیم.



۱. امام علی علیه السلام: یا ایها الناس اقبلوا النصیحة ممن نصحکم و تلقوها بالطاعة ممن حملها الیکم (غرر الحکم و درر الکلم، ص ۸۰۷)

۲. أَحَبُّ إِخْوَانِي إِلَيَّ مَنْ أهدَى إِلَيَّ غُيُوبِي (کافی، ج ۴، ص ۶۸۷)

اگر پاسخ منطقی و قانع کننده به انتقادات دارید با آرامش آن را بیان کنید. اگر به هر علتی شرایط یا ظرفیت پذیرفتن انتقاد را ندارید، به جای توهین به منتقدان خود، این رفتارها را بروز دهید: **◆ ابتدا به او بگویید متأسفم که ناراحت شدی. من متوجه هستم که این موضوع شما را ناراحت کرده است. پیشنهاد می کنم در فرصت دیگری با هم صحبت کنیم.**

**◆ از انتقادگر بخواهید در حل مشکل کمک کند. بپرسید این انتقاد شما چگونه مشکل را حل خواهد کرد؟**  
**◆ در ارتباطاتان به 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، محاسنش را هم مطرح کنید. انصاف نشانه خردمندی و پختگی است. در روایت آمده است که **مؤمن آینه مؤمن است**<sup>۱</sup>. در این تشبیه، نکات زیادی برای انتقادکننده و انتقادشونده وجود دارد. انتقادکننده باید مثل آینه عیب را کنار حُسن به خود فرد بدون سر و صدا و بزرگ‌نمایی ارائه دهد.

اما انتقاد شونده چطور؟

آینه چون نقش تو بنمود راست  
 آینه روزی که بگیری به دست  
 خود شکن، آینه شکستن خطاست  
 خود شکن آن روز، مشو خودپرست<sup>۲</sup>

## همجوئی



دبیر از دانش آموزان بخواهد، همه به صورت مکتوب و محرمانه هر انتقادی به او دارند بنویسند.



## ۵. مسئولیت پذیری

کسی که زیر بار مسئولیت نرود، هنوز به پختگی عقلی نرسیده است. البته کسی که مسئولیت هر کاری را نیز می پذیرد فرد پخته‌ای نیست. فرد مسئولیت پذیر کارهایی را که در توان او باشد و به گونه‌ای نسبت به آن وظیفه دارد به خوبی بر عهده می گیرد و از عهده آن بر می آید.

۱. قال رسول الله ﷺ: المؤمنُ مرآةُ المؤمنِ (بحار الانوار، ج ۶۱، ص ۳۳۵)

۲. نظامی (مخزن الاسرار، بخش ۳۹، داستان عیسی علیه السلام)



یادمان باشد کسانی که پخته‌تر هستند، کمتر از تعبیرهایی مثل «ولش کن بابا»، «به من چه؟»، «کی حالشو داره؟» استفاده می‌کنند.

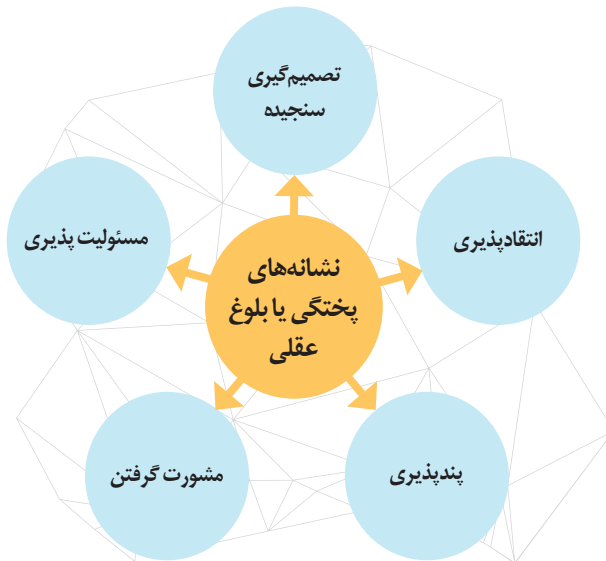


هر کسی را وظیفه و عملیست رشته‌ای بود و رشته‌ای تار است<sup>۱</sup>

مسئولیت‌پذیری یک حس است که باید حفظ و تقویت شود. فرد مسئولیت‌پذیر اعتماد به نفس بالایی دارد و همیشه فعال است. او از زیر بار مسئولیت شانه خالی نمی‌کند.

مسئولیت به معنای تعهد است. احساس مسئولیت یک احساس درونی است که انسان را وادار می‌کند کارهایی را که پذیرفته است، به بهترین شکل انجام دهد. شاید شما دلتان بخواهد مسئولیت‌هایی را بپذیرید، درحالی که برخی از کارهای دیگری که به شما سپرده‌اند، زیر بار آن نرفته‌اید یا از عهده آن درست برنیامده‌اید. اگر به مسئولیتی که قبلاً پذیرفته‌اید پایبند نباشید، ممکن است چیزهای زیادی مانند اعتماد دیگران را از دست بدهید. از طرفی انسان ممکن است در ابتدای اجرای هر مسئولیتی دچار اشتباه شود؛ فرد مسئولیت‌پذیر، تبعات رفتار خود را می‌پذیرد. دلایلی مانند «دلم می‌خواست»، «همینه که هست»، «این طوری بیشتر خوش می‌گذشت»، «بی‌حوصله بودم»، «تحت فشار بودم»، «نمی‌دانستم این طور می‌شود»؛ نشانه عدم مسئولیت‌پذیری است.

اما 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 و نمی‌توانید توقع داشته باشید مسئولیت‌های مهم‌تری را به شما بدهند.



۱. پروین اعتماسی (دیوان، پایه و دیوار)

اگر نشانه‌های پختگی عقلی که در صفحه قبل بیان شد در شما نیست، تلاش کنید به تدریج آنها را در خود ایجاد کنید و رفتارهایی شبیه رفتار افراد پخته بروز دهید تا کم کم به بلوغ عقلی برسید. این صفات برای ایفای نقش یک مرد مورد احترام و توجه همسر، بسیار ضروری است.

### در راستای افزایش سرانه مطالعه...



کتاب «کلیدهای پرورش مهارت‌های اساسی زندگی در کودکان و نوجوانان» راهکارهایی جهت مسئولیت‌پذیری، تلاش، خلاقیت، پشتکار و کار گروهی را به شما آموزش می‌دهد. هر چند مخاطب این کتاب پدر و مادرها هستند، اما شما را نیز با مهارت‌های اساسی که در زندگی به آن نیاز دارید آشنا می‌کند.



اگر کسی بلوغ عقلی را در خودش تقویت کند، می‌تواند موقعیت مناسب برای هر رفتاری را بهتر تشخیص دهد. در نتیجه کسب بلوغ‌های دیگر برای او آسان تر خواهد بود.



## پختگی اجتماعی ۱



### درس سیزدهم

#### اهداف درس سیزدهم

- ◆ آشنایی با پختگی اجتماعی به عنوان یکی از پیش نیازهای مرد زندگی
- ◆ شناخت ادب به عنوان محور پختگی اجتماعی
- ◆ آشنایی با شاخص‌های پختگی اجتماعی
  - حفظ احترام دیگران
  - تشکر و قدردانی
  - دوری از توقعات بیجا
  - مدیریت رفتار در هیجانانگیز
  - حساسیت اجتماعی
  - حفظ اسرار خود و دیگران

#### همجوئی



○ قهر	○ درک خواسته‌ها و انتظارات دیگران
○ جر و بحث	○ بددهنی و شوخی‌های رکیک
○ گلایه بیش از حد و نیش زدن	○ بی‌احترامی به دیگران و بزرگ‌ترها
○ پرتوقعی	○ برخورد‌های خشن با دیگران
○ ناسپاسی	○ مسخره کردن دیگران
○ توجه به قضاوت دیگران	○ لجاجت
○ فخر فروشی و به رخ کشیدن	○ خودشیفتگی
○ گوشه‌گیری	○ منت گذاشتن

کدام یک از رفتارهای بالا در بین دانش‌آموزان رواج بیشتری دارد؟  
به نظر شما فردی که به پختگی اجتماعی رسیده باشد، کدام یک از این رفتارها را کمتر بروز می‌دهد؟

گاهی از اینکه دیگران با شما رفتار بچگانه داشته‌اند، اذیت شده‌اید؛ چرا که خودتان حس می‌کنید دیگر بچه نیستید و مایلید در بحث‌ها و فعالیت‌هایی که بزرگسالان دارند، به رسمیت شناخته شوید. آن چیزی که تابلوی اجتماعی شما را به عنوان یک بزرگسال معرفی می‌کند، بلوغ اجتماعی شماست. مردم عموماً در این سن و سال انتظار بلوغ اجتماعی از همه نوجوانان ندارند. ولی نوجوانی که به این بلوغ رسیده باشد، برخورد متفاوت و ممتازی نسبت به سایر همسالان با او خواهد شد. بنابراین بلوغ اجتماعی برای پسر نوجوان یک امتیاز است که رفتار کودکانه دیگران با او را تغییر خواهد داد.

تاکنون به رفتارهای کودکان توجه کرده‌اید؟ برای کودکان مهم نیست که در جامعه چگونه قضاوت می‌شوند؛ برای آنها فرقی ندارد کجا باشند و دیگران ببینند یا نبینند. برای همین در حال و هوای خودشان زندگی می‌کنند و وقتی چیزی را می‌خواهند، بدون توجه به موقعیت آن را مطرح می‌کنند. برخی از آنان وقتی بزرگ‌تر می‌شوند هم در محیط اجتماع بی‌توجه به قضاوت‌های دیگران رفتارهای خاصی از خود نشان می‌دهند. اینها نشان دهنده این است که آنها هنوز به بلوغ اجتماعی نرسیده‌اند.

بلوغ اجتماعی یعنی اینکه نه تنها به خود و خواسته‌های خود اهمیت می‌دهید؛ بلکه خواسته‌های دیگران نیز برایتان



مهم است. همچنین توانایی ارتباط مؤثر با دیگران را داشته و حقوق دیگران را نیز رعایت می‌کنید. پختگی به معنی نداشتن شادابی، نشاط و تحرک نیست. از یک نوجوان انتظار می‌رود که شور و هیجان و انرژی لازم را در عرصه‌های اجتماعی از خود نشان دهد. بعضی از افراد به بهانه پختگی، ژست پیری و بزرگسالی به خود می‌گیرند و این خود نشان دهنده خامی آنهاست.

## ♦ ادب، محور پختگی اجتماعی

محور و اساس پختگی اجتماعی «ادب» و رعایت «آداب» است. ادب یعنی شما حد و مرز و اندازه را در گفتار، رفتار و تعامل با دیگران رعایت کنید<sup>۱</sup>، البته حد و مرزها را عقل تشخیص می‌دهد و عقل و «پختگی عقلی»، باعث می‌شود انسان آداب زندگی اجتماعی را از اطراف خود کسب کند و آنها را مراعات کند. بنابراین کسی که بی‌ادب است در واقع عاقل نیست<sup>۲</sup>.

«آداب» آن بخش از قواعد و ضوابط رفتاری است که در فرهنگ و عرف و دین وجود دارد. مؤدب بودن و رعایت کردن آداب شما را انسانی رشد یافته و فرهیخته به دیگران معرفی می‌کند.

۱. أَفْضَلُ الْأَدَبِ أَنْ يَقِفَ الْإِنْسَانُ عَلَى حَدِّهِ وَ لَا يَتَعَدَى قَدْرَهُ (غرر الحکم، ج ۲، ص ۴۴۷)

۲. امام علی علیه السلام: کسی که عقل ندارد، ادب ندارد. (بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۱۱۱)

## شاخص‌های پختگی اجتماعی

پختگی اجتماعی شاخص‌ها و نشانه‌هایی دارد که با دقت و تمرین در موضوعات مختلف زندگی می‌توان آنها را تقویت کرد که مهم‌ترین آنها عبارت‌اند از:

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

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

### ۲. تشکر و قدردانی

قدرشناس بودن، یکی از نشانه‌های پختگی اجتماعی است. در برابر زحمات دیگران تشکر و قدرشناسی کنید و ناسپاس نباشید. امام صادق علیه السلام کسی را که بابت زحمات دیگران تشکر نمی‌کند، به راهزنی تشبیه کرده‌اند که خیر و نیکی را از مردم می‌دزدد؛ چراکه دیگران را از انجام کار خیر پشیمان می‌کند<sup>۲</sup>.

### ۳. دوری از توقعات غیرمنطقی و عکس‌العمل‌های بچگانه

بعضی‌ها پرمدعا و پرتوقع، مدام طلبکار دیگران‌اند و از همه انتظار دارند، حتی احتمال هم نمی‌دهند که پر توقع‌اند و کاری که از دیگران می‌خواهند، در توان یا وظیفه دیگران نیست. کافی است همین توقع را دیگران از آنها داشته باشند که به‌طور طبیعی ناراحت می‌شوند و زبربار نمی‌روند؛ چرا که این افراد مطالبات و انتظاراتشان بالا و برعکس حس مسئولیت و خدماتشان پایین است.

اگر می‌بینید به‌طور مکرر از دیگران انتظاراتی دارید که قادر به برآوردنش نیستند، احتمال بدهید که شاید بعضی از انتظاراتتان نامعقول باشد؛ پس سعی کنید آنها را متعادل و منطقی‌سازی کنید.

## در ذهن تو چه می‌گذرد؟

تاکنون چه توقعاتی از اطرافیان داشتی که اگر دیگران از تو داشتند ناراحت می‌شدی؟



۱. وَ أَشْعِرُ قَلْبَكَ الرَّحْمَةَ لِلرَّعِيَّةِ وَ الْمَحَبَّةَ لَهُمْ وَ اللُّطْفَ بِهِمْ وَ لَا تَكُونَنَّ عَلَيْهِمْ سَبِيحًا ضَارِبًا تَفْتَنُهُمْ أَكْلَهُمْ فَأَنْهَهُمْ صَفْهَانِ إِذَا أَخْلَكَ فِي الدِّينِ وَإِنَّمَا نَظِيرُ لَكَ فِي الْخَلْقِ

(نهج البلاغه، خطبه ۵۳)

۲. کافی ج. ۴، ص ۳۳

پسری که هنوز اهل لجبازی‌های کودکانه است، جر و بحث با دیگران را کش می‌دهد، با تلخی، خشم و حتی قهر به دنبال تحقق خواسته‌هایش است، یا به دلایل مختلفی همیشه از شرایط گلایه دارد، باید برای بلوغ و پختگی اجتماعی‌اش تلاش کند. این پسران در تمام ارتباطات خانوادگی و اجتماعی و بعدها در ارتباط با همسرشان همین مشکلات را با واکنش‌های غلط تشدید خواهند کرد. مگر اینکه خودشان را اصلاح کنند.

#### ۴. مدیریت رفتار در هیجانات

هر انسانی، 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 بسیار مؤثر است.

در برابر این هیجانات برخی اختیار خود را دست احساساتشان داده و اجازه می‌دهند هیجان بر آنها چیره شود. کسانی که در حالت خشم، خستگی یا ناراحتی 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.

بعضی نیز 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. افرادی که تحمل و بردباری‌شان را تقویت کرده‌اند، در واقع هیجانات خود را مدیریت نموده‌اند. این افراد به پختگی اجتماعی رسیده‌اند. توان مدیریتی پسران در مدیریت کشش‌ها، یکی از نشانه‌های بلوغ اجتماعی است. چشم‌چرانی، رفت و آمد در محیط‌های نامناسب اخلاقی و با دوستان ناباب، استفاده نامناسب از خودروی شخصی، روابط و شوخی‌های غلط با همسالان از نشانه‌های نپختگی اجتماعی است. تابلویی که فرد از خود و تعاملاتش در فضای مجازی ارائه می‌دهد، پختگی اجتماعی او را برای دیگران نشان می‌دهد.

برای مدیریت هیجانات، می‌توانید از راهکارهای زیر استفاده کنید:

○ **بردباری کنید:** هنگامی که خشم، انزجار، تنفر یا شادی، تمام وجود شما را فرا گرفت، قبل از هرگونه واکنشی، برای لحظه‌ای، توقف و بردباری کنید؛ بردباری یعنی تحمل داشته و عکس‌العملتان 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 دوستانتان هیجان زده تصمیمات نپخته‌ای می‌گیرند و از شما نیز می‌خواهند با آنها همراه شوید، جوگیر نشوید و برای همرنگی با آنها رفتار نسنجیده‌ای انجام ندهید. به قول معروف «در جمع عقل انسان می‌رود» و ممکن است رفتار نامعقولی از خود نشان دهد.

**○ زود صمیمی نشوید:** در مورد هیجان‌ات دیگران و رابطه با آنها جانب احتیاط را رعایت کنید. لازم نیست که زود وارد روابط صمیمی شوید؛ مثلاً وقتی فردی را دوست دارید ولی او ابراز احساسات ندارد، یا بر عکس قبل از آنکه او 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، در برقراری روابط صمیمی شتاب نکنید و بروز احساسات خود را مدیریت کنید.

**○ در مخالفت تدریجی نکنید:** به مخالف خود هر حرفی را نزنید؛ ممکن است روزی همین فرد با شما دوست شود و شما شرمندۀ او بشوید.

**○ با وقار باشید:** در صحنه‌های اجتماعی به ویژه هنگام بروز هیجان‌ات، با حفظ شور و نشاط جوانی، وقار و متانت خود را حفظ کنید.

## ۵. 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. کمک به اصلاح رفتار دیگران یا همان امر به معروف و نهی از منکر مصداقی از حساسیت اجتماعی مؤثر است.

### فرهنگمان را ارتقا دهیم...

یادگیری نسبت به اطرافیان خود بی‌خیال نباشیم و از به کار بردن تعابیری مانند «به من چه؟» یا «مشکل خودتان است» استفاده نکنیم.



علاوه بر این نسبت به مشکلات و ددرسهایی که برای دیگران پیش می‌آید نیز حساس است و برای حل مشکلات آنها نیز با جدیت تلاش می‌کند.

## ۶. حفظ اسرار خود و دیگران

اسرار آن چیزهایی است که باید در دل پنهان بماند یا حداکثر به اشخاص مخصوصی گفته شود. یاد بگیرد نه تنها اسرار دیگران را حفظ کند، بلکه همه اسرار خودتان را هم بروز ندهید و بعضی‌ها را برای خودتان محرمانه بگذارید. سفرۀ دل‌تان را پیش هر کسی باز نکنید. هر کسی مورد اعتماد نیست؛ بیان ناراحتی‌ها به کسی که نمی‌تواند کمک‌تان کند، شخصیتتان را کم ارزش می‌کند. حتی برای دوستان صمیمی خود هم لازم نیست تمامی مسائلتان را بازگو کنید؛ شاید روزی مورد سوء استفاده قرار گیرد.

گاهی فاش کردن اسرار یک نفر، می‌تواند آبروی او را به خطر بیندازد و در زندگی او تأثیر عمیقی بگذارد. حفظ اسرار خود و دیگران از نشانه‌های پختگی اجتماعی است.

مواظب اسرار و آبروی دیگران باشیم؛ حرمت آبروی مؤمن بیشتر از حرمت خانه خداست.







## پختگی اجتماعی ۲



### درس چهاردهم

#### اهداف درس چهاردهم

◆ آشنایی با سایر شاخص‌های پختگی اجتماعی

○ غیرت و مردانگی

○ خوش‌برخوردی در عین قاطعیت

○ صلابت و توانایی اداره زندگی

○ شوخی مناسب

پسرها معمولاً احساس می‌کنند قدرت حمایت از دیگران را دارند و از این احساس لذت می‌برند. برخی از صاحب‌نظران، این حمایت‌گری را نوعی نمایش اقتدار در مردان می‌دانند. البته اقتدار با قلدری و زورگویی متفاوت است.

#### همجوئی



تفاوت‌های اقتدار و قلدری را در کلاس بحث کنید.

#### غیرت و مردانگی

مقتدر کسی است که قدرت خود را همراه با تدبیر و رضایت دیگران اعمال می‌کند. مرد مقتدر مسئولیت‌پذیر است و از مردانگی خود به دیگران بهره می‌رساند؛ ولی مرد قلدر فقط به زورش تکیه دارد و با بداخلاقی زورگویی می‌کند؛ در حالی که مرد مقتدر حامی مهربانی است.

پاسداری فرد از حریم تعلقات خودش را غیرت می‌نامیم. یعنی فرد تعرض به نوامیس خود را تحمل نمی‌کند و اگر احتمال تعرض بدهد با شجاعت از آن دفاع می‌کند. این نوامیس اعم از وطن، ملیت، اعتقادات، خانه، خانواده و زنانی است که به نحوی نسبت به آنها احساس مسئولیت دارد. منشأ غیرت، محبت، شجاعت، احساس مسئولیت و اقتدار در مردان است.

## یک نمونه واقعی

روزی با شوهرم در بازار راه می‌رفتیم. مردی به من تنه زد و حرف نامناسبی گفت. شوهرم شنید ولی به روی خودش نیاورد. من خیلی ناراحت شدم.

در مسیر برگشت از داخل خودرو مرد را دیدم و سخن تندی به او گفتم.

◆ همسرم گفت چه شد؟

◆ گفتم هیچی؛ بریم...

یادم آمد روزی با برادرم در خیابان اتفاق مشابهی برایم افتاد. برادرم، مرد را به کناری کشید و برخورد تندی با او کرد.

◆ گفتم چه شد؟

◆ برادرم گفت هیچی؛ بریم...

ترسو بودن هنر و افتخار نیست و اینکه کسی توانایی دفاع از حریم خودش را ندارد، ناتوانی است. فرد پخته، توانمند و شجاع است ولی قلدر و زورگو و ظالم نیست. اگر فرد نتواند از حریم و نوامیس خودش دفاع کند، به دیگران اجازه زورگویی و تعرض را خواهد داد و این مشکلی است که این سال‌ها، جامعه ما را درگیر کرده است. پسری که از کتک خوردن هراس دارد و به دلیل اینکه می‌ترسد دیگران به سخن درست او واکنش بدی نشان دهند، نمی‌تواند از حریم خود دفاع کند و یا حساسیت کافی در جامعه به خرج دهد. این فرد هر رفتار خلاف قانون و ناهنجاری را که در جامعه ببیند، تذکر نمی‌دهد و به فکر اصلاح آن نیست. وقتی دلیل این بی‌تفاوتی را از او می‌پرسید می‌گوید ترسیدم درگیری ایجاد شود! ترس و بزدلی، اگر در جامعه‌ای فراگیر شود، حساسیت اجتماعی و مقابله با آسیب‌ها، به‌طور کلی کم‌رنگ خواهد شد. این روش مصداقی از «اخلاق ضعیفان» است که مربوط به افراد ظلم‌طلب و بی‌دست و پا است. چنین اخلاقی جامعه را به دست قلدرهای بی‌منطق خواهد داد. پسران جوانی که در خانه انواع پرخاشگری را بروز می‌دهند، ولی در جامعه از اینکه اشتباه دیگران را تذکر بدهند یا از حریم خود دفاع کنند می‌ترسند، الگوی مناسبی برای نسل بعد نیستند. شجاعت، یکی از مفاهیم محوری در مرد زندگی است.

غیرت مرد نسبت به زنان به این معناست که او از آنها حمایت می‌کند و شرایط مساعدتری را برایشان در جامعه ایجاد می‌کند که به زحمت نیفتاده و مورد آزار دیگران نیز قرار نگیرند و از حریم‌های ارتباطی آنها با قدرت مراقبت کرده و نسبت به نگاه مردان و پوشش و آرایش زنان در جامعه، بی‌تفاوت نیست.

در مقابل، بی‌غیرتی به این معناست که فرد به بهانه‌های مختلف، ترس و سستی خودش را توجیه کرده و نسبت به مرزهای ارتباطی و ناموس خودش حساسیتی ندارد، حتی از اینکه چشم‌های ناپاک به نوامیس آنها بیفتد برایشان مهم نیست. البته بی‌غیرتی می‌تواند نشانه این باشد که خود مرد نیز پاکدامن نیست! یا آنکه مرد به خاطر ضعف

۱. امام علی علیه السلام و عفته علی قدر غیرته. پاکدامنی مرد به اندازه غیرتمندی اوست. (نهج البلاغه، حکمت ۴۷)

شخصیت خود، با نمایش همسرش در جامعه به دنبال کسب شخصیت است. هرگاه غیرت در مردان کم‌رنگ شود، زمینه بی‌عفتی زنان، در جامعه بیشتر خواهد بود.

### همجوشی



در مورد نشانه‌ها و دلایل غیرت و بی‌غیرتی در کلاس صحبت کنید. اگر خاطره‌ای در این زمینه دارید بیان کنید.

غیرت را نباید با تعصب و بدبینی اشتباه گرفت. حساسیت بی‌جا در مورد تعاملات سالم و عقیفانه، نوعی تعصب، بی‌منطقی و ظلم است.<sup>۱</sup> این تعصب و حساسیت بی‌جا می‌تواند ریشه در بددلی فرد داشته باشد. فرد بددل، مبنای تعامل با طرف مقابل را بر شک و بدبینی می‌گذارد. کسی که به‌طور کلی به دیگران یا همسرش بدبین است، احتمالاً به «پارانوئید» مبتلا بوده و آرامش و اعتماد را از خانواده‌اش می‌گیرد. بنابراین مردی که پختگی اجتماعی دارد، بددل و شکاک نیست، ولی غیرتمند است و غیرتش را به‌جا استفاده می‌کند.

### صرفاً جهت اظهار فضل ...



ویژگی بیماران مبتلا به اختلال شخصیت پارانوئید (PPD)، بدگمانی، شکاکیت و بی‌اعتمادی پایدار به همه افراد است و معمولاً با انتظار آسیب و حيله همراه است.

### در راستای افزایش سرائه مطالعه...

غیرت شهید ابراهیم‌هادی و حمایتگری او از خانواده‌های هم‌زمان شهیدش، در کتاب «سلام بر ابراهیم» و در بخش «پیوند الهی» توصیف شده است.  
# کتاب - سلام - بر - ابراهیم



### خوش‌برخوردی با دیگران در عین قاطعیت

انسان نیاز دارد که دوست بدارد و او را دوست بدارند و این با خُلق خوش‌نسبت به دوست و دشمن به دست می‌آید. خوش‌برخوردی با دوست، باعث دوستی بیشتر او می‌شود و خوش‌برخوردی با دشمن، از دشمنی او می‌کاهد. حضرت زهرا علیها السلام فرمودند: کسی که با مؤمنی خوش‌برخوردی کند، بهشت بر او واجب می‌شود و خوش‌برخوردی با دشمن ستیزه‌جو انسان را از عذاب آتش نجات می‌دهد.<sup>۲</sup>

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

۲. بِشْرُ فِی وَجْهِ الْمُؤْمِنِ يُوَجِبُ لِصَاحِبِهِ الْجَنَّةَ وَ بِشْرُ فِی وَجْهِ الْمُعَانِدِ يَفِي صَاحِبَهُ عَذَابَ النَّارِ (مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۲۶۱)

یکی از مهم‌ترین رازهای جذابیت، خوش خلقی است. جاذب بودن شخصیت یک فرد یعنی اینکه اخلاق، روحیات و صفاتی در او وجود دارد که باعث تمایل دیگران به او و جذب آنان می‌گردد. افرادی که رفتاری مؤدبانه و با نزاکت دارند، با گشاده‌رویی و مهر و محبت با دیگران برخورد می‌کنند و دیگران را قضاوت نمی‌کنند، در دل دیگران جا باز کرده و همه دوست دارند با آنان معاشرت نموده و به آنها نزدیک شوند.

نه چندان درشتی کن که از تو سیر گردند و نه چندان نرمی که بر تو دلیر شوند.

گلستان سعدی

اما این را به خاطر داشته باشید، همان‌گونه که خلق خوش برای پختگی اجتماعی لازم است، قاطعیت داشتن در برابر آسیب‌ها و پیشنهاد رفتارهای مخرب نیز نشان‌دهنده پختگی اجتماعی است. برخی از افراد جاذبه دارند ولی دافعه ندارند، با همه می‌جوشند و گرم می‌گیرند؛ به اصطلاح اجتماعی‌اند. اما اگر شما فرد صادق و یک‌رویی باشید، حتماً در بعضی از شرایط نظرات و رفتارهای یک عده‌ای را نمی‌پسندید و همین باعث رفتار قاطع و صریح شما می‌شود و این یک امر کاملاً طبیعی است؛ چرا که جوشیدن با همه افراد به نفع شما نیست و شأن شما را پایین می‌آورد یا ممکن است آسیبی در پی داشته باشد. باید تشخیص دهید کجا برخورد خوش نشان دهید و کجا قاطعیت داشته باشید. البته اگر عزت نفس کافی نداشته باشید، نمی‌توانید قاطعیت به خرج دهید.

اگر با مخالفت‌ها و درگیری‌های درون خانواده یا جامعه اسلامی با برخورد خوش، رفتار کنید، مخالفت و درگیری را کمتر کرده و جلوی فوران آن را خواهید گرفت؛ هر چند باید سعی کنید از خودتان نیز مراقبت کنید تا گزندی به شما نرسد. در قرآن کریم آمده است: «بعضی از همسران و فرزندان شما دشمنان شما هستند. از آنها بر حذر باشید؛ ولی اگر با گذشت و چشم‌پوشی و جبران بدی‌های آنها با خوبی رفتار کردید، خداوند آمرزنده و مهربان است.»<sup>۱</sup> به عبارت دیگر حتی اگر بعضی از اعضای خانواده، مخالف و دشمن شما باشند، علاوه بر اینکه باید از آنها بر حذر باشید، به جای مقابله بهتر است گذشت و چشم‌پوشی و جبران بدی‌ها را مدنظر قرار دهید.

البته در برخی موارد باید رفتار متفاوتی داشته باشید: اول در برخورد با فرد متکبر که لازم است مثل خودش متکبرانه رفتار کنید تا مورد تحقیر واقع نشوید؛ دوم در مقابل دشمن باید با شدت برخورد کنید تا نتواند بر شما غلبه کند. کسی هم که ظاهراً در پی کمک رسانی است و با روی خوش می‌خواهد شما را به سمت آسیب و انحراف بکشد، دشمن شماست و در مقابل او نیاز به قاطعیت دارید. سومین مورد نیز مربوط به زنان است. دختری که از نظر اجتماعی پخته باشد، با مرد نامحرم، با تکبر برخورد می‌کند تا دیگران حرمت او را نشکنند.

۱. يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا أَرْوَأُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ عَدُوًّا لَكُمْ فَاحْذَرُوهُمْ ۗ وَإِن تَعَفَوْا وَتَصَفَّحُوا وَتَغْفَرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ (سوره تغابن، آیه ۱۴)

## صلابت و توانایی اداره زندگی

یک مرد باید ستون زندگی باشد و بتوان به او تکیه کرد؛ یعنی بتواند از خانواده نگهداری و محافظت کرده و توجهش به مصلحت زن و فرزندش باشد. سرپرستی خانواده وظیفه سنگینی است که خداوند بر عهده مردان قرار داده است. این با ویژگی‌های فیزیکی مردان و خصوصیات روحی آنها کاملاً سازگار است. برای همین مرد باید قوی و مستحکم باشد؛ در ساختمان خانواده مرد حکم بتن و آهن زندگی است که هر چه محکم‌تر باشد، خانه آرامش بیشتری دارد. اینکه یک پسر تا کنون چقدر به تنهایی و بدون حمایت دیگران توانسته است کارهای سخت را به عهده بگیرد و در برابر مشکلات مقاومت نماید، نشانه‌ای از این صلابت و توانایی است.

در مقابل پسرانی که به شکلی لوس و نجسب، حالات دخترانه به خود می‌گیرند و زیر بار کارهای سخت و خشن نمی‌روند، معمولاً مورد پسند دیگران نیستند. آنچه را این پسر نمایش می‌دهد، هر دختری به صورت طبیعی و خیلی بهتر داراست؛ در چنین شرایطی چگونه ساختمان خانواده تکمیل می‌شود؟ بنابراین هر چند ممکن است چنین پسری برای بعضی دختران جذابیت اولیه‌ای داشته باشد، اما این حالت در طول زندگی ماندگار نیست.

◆ کسی از دخترم خواستگاری می‌کند که پدرش مشکلی ندارد، ولی خودش کمی نرمش دارد. در تعالیم دین نیز بر این مسئله تأکید شده است:

امام کاظم علیه السلام نوشتند: اگر این نرمش از حد گذشته و حالت زنانگی به خود نگرفته، ایرادی ندارد.<sup>۱</sup> این نرمش غیر از انعطاف است؛ انعطاف، اخلاق بسیار خوبی است که هم زنان و هم مردان باید داشته باشند و در زندگی بسیار مؤثر است.

## همجوئی



تفاوت‌های انعطاف‌پذیری و بی‌صلابتی را که تا کنون در اطرافیان خود دیده‌اید، برای دوستانتان بیان کنید.

## شوخی مناسب

استفاده مناسب از شوخی، نشانه‌های پختگی اجتماعی است، چرا که نشان می‌دهد فرد تمام مسائل زندگی را جدی نگرفته و می‌تواند از کنار بعضی از آنها با شوخی بگذرد. شوخ طبعی کمک می‌کند که مسائل و مشکلاتی که حل آن در کوتاه‌مدت امکان‌پذیر نیست، فشار کمتری به انسان بیاورد.

در عین حال بسیاری از پسرها در نوجوانی، تقریباً همه مسائل زندگی را به شوخی می‌گذرانند که این حد از شوخی، قطعاً نشانه ناپختگی اجتماعی است و نشان می‌دهد هیچ مسئله‌ای برای آنها جدی نیست. شوخی و مزاح زیاد از حد، قدرت تعقل شما را کاهش داده و اعتبار اجتماعی شما را زیر سؤال می‌برد. علاوه بر این یک مسئله بسیار مهم در گروه‌های دوستانه، رفتارها، شوخی‌های زشت، زنده و شوخی‌های فیزیکی است که زشتی آن در کنار

۱. سَأَلْتُهُ إِنَّ زَوْجَ ابْنَتِي غَلَامٌ فِيهِ لِينٌ وَأَبُوهُ لَا بَأْسَ بِهِ قَالَ إِذَا لَمْ يَكُنْ فَاحِشَةً فَرُوجُهُ يَفْنَى الْخَيْثَ. (وسائل الشيعه، ج ۲۰، ص ۸۱)

اعضای گروه به چشم نمی‌آید. در حالی که مشاهده این رفتار در بین اطرافیان، به قدری زننده است که باعث قضاوت منفی جامعه نسبت به تک تک افراد آن گروه می‌شود و معمولاً بر چسب «لودگی» و «لوسی» تا سال‌ها از روی آنها برداشته نمی‌شود.

می‌توانید از توصیه‌های زیر برای تنظیم میزان و کیفیت شوخ‌طبعی استفاده کنید.

◆ موضوع شوخی می‌تواند مثبت یا منفی باشد. افرادی محبوب هستند که شوخی‌شان، بار مثبت داشته، آزاردهنده و باعث تحقیر دیگران نباشد. فرد در شوخی‌های مثبت، بر روی نکاتی دست می‌گذارد که به گونه‌ای زرنگی و نکات قوت طرف مقابل نیز در آن لحاظ شده باشد. اگر شوخی‌های شما کسی را در جمع تحقیر کند، کینه و دشمنی را در پی خواهد داشت.

◆ همیشه به ظرفیت طرف مقابل در شوخی کردن توجه کنید.

◆ «هر سخن جایی و هر نکته مکانی دارد». خیلی جاها شرایط برای شوخی کردن مناسب نیست. گاهی شوخی شما در موقعیتی باعث خنده حاضران می‌شود و همان سخن در جای دیگری، باعث ناراحتی آنها می‌شود. هر چند به ظاهر بعضی بخندند تا شما ضایع نشوید.

◆ اگر شوخی می‌کنید، آمادگی داشته باشید که با شما نیز شوخی بشود. جنبه شوخی داشتن، برای پختگی اجتماعی اهمیت دارد.





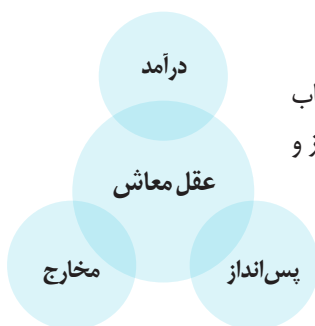
## پختگی اقتصادی

### درس پانزدهم

#### اهداف درس پانزدهم

- ◆ آشنایی با پختگی اقتصادی به عنوان یکی از پیش نیازهای مرد زندگی
- ◆ آشنایی با شاخص های پختگی اقتصادی:
  - عقل معاش
  - پرهیز از بیکاری
  - کسب لقمه حلال
  - پذیرش مسئولیت مالی خانواده
- ◆ بررسی دو نوع شراکت اقتصادی و عاطفی در زندگی مشترک

یکی از بلوغ های مورد نیاز مردان برای ورود به زندگی مشترک و تشکیل خانواده، بلوغ اقتصادی است. پسری که به بلوغ اقتصادی نرسیده است، نمی تواند بار زندگی را به دوش بکشد.



#### ۱. عقل معاش

عقل معاش به معنای تدبیر امور اقتصادی است؛ به این معنا که حساب دخل و خرج خود را داشته باشد که سه جنبه دارد: کسب درآمد، پس انداز و خرج کردن.

#### ◆ در ذهن تو چه می گذرد؟

- آیا تاکنون تجربه کسب درآمد و مدیریت هزینه را داشته اید؟
- به نظر شما پسر از چه سنی باید به فکر کسب درآمد باشد؟



**الف) کسب درآمد:** کسی که دل به کار نمی‌دهد یا مثلاً با گذشت زمان زیادی از جوانی‌اش، هنوز در فکر کسب و کار و حرفه‌ای نیست، زندگی پر دردسری خواهد داشت.

اگر پسری با حمایت دیگران، در آینده مال و اموال فراوانی داشته باشد ولی اهل کار نباشد، عقل معاش ندارد. این پسر چون جسارت و حس کار ندارد، اگر در زندگی دچار مشکل شود، خودش را در حد و اندازه‌ای نمی‌داند که بتواند بدون حمایت دیگران از پس مسائل زندگی برآید؛ بنابراین تبدیل به شخصیتی وابسته و سربار خواهد شد. بنابراین پسر باید به تدریج اهل کار بودن خود را در حد شرایط خودش نشان بدهد؛ مثلاً از یک دانشجو در حد کار پاره وقت انتظار می‌رود. اهل کار بودن به این است که فرد حس استقلال اقتصادی خود را پرورش داده و از عزت نفس بالایی برخوردار باشد. چنین پسری وابستگی مالی‌اش به خانواده کمتر است.

**ب) مصرف:** مدیریت مصرف، یکی از مهم‌ترین بخش‌های عقل معاش است. لازم نیست هر چه درآمد بیشتری کسب کردیم، بیشتر هم خرج کنیم؛ بلکه مصرف باید بر اساس نیاز شکل بگیرد و نه بر اساس درآمد. نیازهای می‌توانند واقعی و محدود و یا کاذب و نامحدود باشند. نیاز کاذب در پی رقابت، تبلیغات و نگاه کردن به انواع و اقسام کالاها شکل می‌گیرد. نیاز واقعی، نیازهایی محدود است که وقتی تأمین شود، رضایت را تجربه خواهید کرد. بعضی‌ها خیال می‌کنند که قناعت برای آدم‌های تهی‌دست و فقیر است و اگر کسی درآمد کافی داشت دیگر لازم نیست قناعت کند. قناعت یعنی در حد لازم خرج کند و زیاده روی نکند. اگر یادگیری توقعات خودتان را مدیریت کنید و دائم به دارایی دیگران «نگاه» کنید، هیچ‌گاه قناعت و رضایت را تجربه نخواهید کرد. زندگی گوارا در قناعت است و قانع، بی‌نیاز است.

علاوه بر این میانه‌روی یک اصل اساسی در مصرف است و گفته شده کسی که میانه روی کند، فقیر نخواهد شد. بعضی از افراد یادگرفته‌اند به گونه‌ای مصرف کنند که دیگران را به حسرت بکشانند. گاهی به سختی انداختن خود یا والدین برای خرید هدایای گران‌قیمت و برگزاری جشن تولدهای پرهزینه، از نشانه‌های نپختگی اقتصادی محسوب می‌شود و خود موجب سختی دیگر دوستانمان نیز خواهد شد. بنابراین مصرف باید در حد اطرافیان باشد که نه آنها حسرت شما را بخورند و نه شما را به حسرت دارایی دیگران بیندازد.

### فرهنگمان را ارتقا دهیم...

یاد بگیریم از روی صداقت و با اعتماد به نفس، فقط در حد توان خودمان برای دیگران هدیه بخریم و مهمانی‌ها را در حد توان اقتصادی خانواده خود برقرار کنیم.  
یاد بگیریم وقتی گوشت یا خوراکی خوشمزه‌ای می‌خریم، از مغازه‌دار پاکت رنگی درخواست کنیم؛ مبادا کسی در راه ببیند و دلش بخواهد؛ ولی پولش را نداشته باشد.  
یاد بگیریم خرج کردن برای والدین و در آینده برای همسر و فرزندان را جزء وظایف خود بدانیم و برای این هزینه‌ها نیت‌های الهی داشته باشیم.



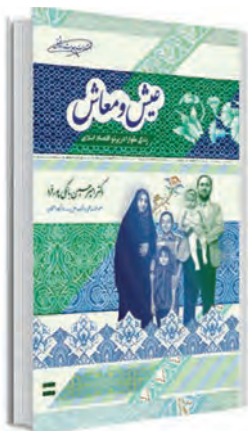


در عین حال قناعت یا میانه‌روی نباید به بهانه‌ای برای بخل تبدیل شود؛ خصوصاً در مورد خرج کردن برای خانواده، باید تا حد امکان رفاه و راحتی را برای آنها فراهم کنید و سخت گرفتن به آنها توصیه نشده است؛ خرج کردن برای اعضای خانواده، خصوصاً برای پدر و مادر، فرزندان و همسر، به شدت مورد تأکید است تا جایی که ثواب هفتصد برابری برای آن بیان شده است.<sup>۱</sup>



**پ) پس انداز:** هر فرد باید بتواند با مدیریت هزینه‌ها، به مرور برای خودش پس انداز و دارایی دست و پا کند. البته عقل معاش به این معنا نیست که فرد با وجود درآمد به بهانهٔ پس انداز، به هیچ وجه از درآمدش خرج خود و دیگران نکند.

### در راستای افزایش سرانهٔ مطالعه...



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

#عیش - و - معاش

### ۲. پرهیز از بیکاری

فرهنگ غلط کار، یکی از عوامل جدی بیکاری است. تصورات اشتباهی در کشور ما شکل گرفته است که بیکاری را تشدید می‌کند.

**نگاه استخدایی به کار:** تفکر بسیاری این است که کارمند یک شرکت باشند و به طور ثابت استخدام شوند و درآمد ثابتی کسب کنند. به این ترتیب افراد مسئولیت خودشان در اشتغال را به گردن جامعه و دیگران می‌اندازند که شرایط استخدام آنها را فراهم نکرده است. در حالی که امام صادق علیه السلام فرمودند: «هر کس خود را اجیر کند، از رزق خود جلوگیری کرده است»<sup>۲</sup>.

۱. هیچ بنده‌ای نیست که درآمدی به دست آورد و آن را خرج خانواده‌اش کند، مگر آنکه خداوند برای هر دره‌می که خرج می‌کند، هفتصد برابر به او عطا فرماید؛ (مکارم الاخلاق، ج ۱، ح ۱۵۹۶، ص ۴۶۸)

۲. «من اجر نفسه فقد حظر علی نفسه الرزق» (کافی، دارالحدیث، ج ۹، ص ۵۷۰)



در مورد مزایا و معایب کارمندی، کارآفرینی، شغل های خدماتی و آزاد در کلاس بحث کنید.

## اکتفا به مدرک و تحصیلات برای شغل

بسیاری از افراد فکر می کنند اگر مدرک دانشگاهی داشته باشند، باید اشتغال تضمین شده ای نیز برایشان فراهم شده باشد. در حالی که بازار کار، تابع مدرک شما نیست و علاوه بر مدرک، به کارآمدی نیاز دارد. کارآمدی به مهارت شما بستگی دارد و مهارت عموماً در دانشگاه و مدرک دانشگاهی پیدا نمی شود.

نوجوان و جوان در اوج انرژی و توان، به جای کار کردن وارد دانشگاه می شود. درست است که مدرک دانشگاهی، پیش نیاز بسیاری از شغل ها هست، ولی دانشجو باید به کار کردن در حین دانشجویی نیز بپردازد تا سختی کار و ورود به بازار و مهارت های آن را کم و بیش یاد بگیرد. دانشجویانی که در کنار درس، به کارهای پاره وقت و اشتغال درآمدا مشغول شده باشند، بعد از فارغ التحصیلی نگرانی کمتری برای اشتغال خواهند داشت. توصیه های زیر را برای اشتغال و ورود به بازار کار در خاطر داشته باشید.

- ◆ از فراغت هایی مثل تعطیلات تابستان برای اشتغال و ورود به بازار کار استفاده کنید.
- ◆ در دوران دانشجویی یک کار پاره وقت در برنامه های روزانه خود قرار دهید.
- ◆ فرصت هایی که در فواصل تحصیلی، شغلی یا سرسازی ایجاد می شود را با انتظاراتی مانند «منتظرم بینم کجا قبول می شوم»، «منتظرم تکلیف سرسازی ام روشن شود»، نسوزانید؛ بلکه از همین فرصت های کوچک برای دوره های مهارت آموزی و تجربه کار استفاده کنید.
- ◆ در انتخاب شغل به مهارت آموزی بیشتر از کسب درآمد توجه کنید سعی کنید یکی دو مهارت را به صورت حرفه ای در خود تقویت کنید که اگر در آینده بازار یکی از آنها را نیاز نداشت، دیگری را بتوانید استفاده کنید.
- ◆ روزی انسان به تلاش گره خورده است نه درآمد؛ چرا که خداوند در قرآن تصریح کرده است که چیزی برای انسان نیست مگر بر اساس تلاش او<sup>۱</sup>.
- ◆ مواظب باشید از این شاخه به آن شاخه شدن، مانع پیشرفت شما نشود.
- ◆ از خلاقیت برای کار استفاده کنید. یا راهی می یابم یا راهی می سازم.
- ◆ سعی کنید هر چه زودتر وارد بازار کار شوید.
- ◆ وقتی بناست به عنوان مرد شناخته شوید، حتی اگر شغل مناسبی ندارید، روزها را در خانه نمانید و به جست و جوی کار بپردازید. در خانه ماندن، ممکن است جایگاه مرد زندگی را کاهش دهد.

۱. و آن لیس للإنسان الا ما سعی (سوره نجم، آیه ۳۹)

کسی که فکر می کند در سنین بالا بهتر می تواند وارد بازار کار شود، باید بداند از آنجا که در آن سن هزینه های زندگی و توقعاتش بالا می رود و از طرفی تحملش نسبت به امر و نهی کمتر می شود سخت تر جذب بازار کار خواهد شد.



### ۳. کسب لقمه حلال

بیشتر افراد در پی کسب لقمه حلال هستند و نمی خواهند زندگی خود را به مال حرام آلوده کنند یا فرزندان با حرام خوری بزرگ شوند. کسب نان حلال وظیفه و هنر یک مرد است. ولی برخی از افراد نمی دانند چگونه لقمه حلال کسب کنند یا فکر می کنند نمی توانند با روزی حلال، زندگی خود را بچرخانند. اینکه فرد فقط در پی نان حلال باشد و بداند که چگونه نان حلال به دست بیاورد و از چه چیزهایی دوری کند تا لقمه او حرام نشود، از معیارهای اصلی بلوغ اقتصادی است.

### همجوشی



در کلاس، مصادیقی از کسب های حلال و حرام که برای شما یا دوستانتان امکان پذیر است را بیان کنید.

لقمه حرام آثار زیادی دارد که ناگزیر شما را درگیر خواهد کرد و در تربیت فرزندان تأثیر می گذارد. از جمله اینکه فرزندان، زیر بار تربیت صحیح و توصیه های به حق والدین نمی روند. همان طور که امام حسین علیه السلام در روز عاشورا به دشمنانشان فرمودند: شکم های شما از لقمه حرام پر شده است که سخن حق را نمی پذیرید. علاوه بر این، لقمه حرام، سرانجام خوشی را در پی نخواهد داشت. امام هادی علیه السلام فرمودند: «مال حرام، [معمولاً] رشد و نمو ندارد و اگر هم رشد کند و زیاد شود، برکتی نخواهد داشت و آنچه از آن خرج شود، پاداشی ندارد و آنچه جایگزین آن می شود، ره توشه فرد به آتش جهنم است»<sup>۱</sup>.

ممکن است بعضی از راه حرام ثروت زیادی به دست آورند و با آن ریخت و پاش و خوش گذرانی کنند؛ ولی برکتی که باید این مال داشته باشد یعنی دیگران بهره صحیح و فراوان از آن ببرند و عاقبت خوشی را برای صاحبانش فراهم کند، در پی نخواهد داشت.

برخی از مصادیق کسب حرام که در جامعه وجود دارد عبارت اند از:

◆ **عَشَن در معامله:** هرگونه فریبکاری در معامله که موضوع یا قیمت معامله را به طرف مقابل غیر واقعی جلوه بدهد که نوعی پنهان کردن عیب کالا است. مثلاً فروختن گوشتی تقلبی به جای گوشتی اصلی یا قاطی کردن شیر با آب

۱. «ان الحرام لا یثمی و ان نمی لا یبارک فیه و ما اتفق له لم یؤجر علیه و ما خلفه کان زاده لى النار». (کافی، ج ۵، ص ۱۲۵)

یا برنج خوب با بد و فروختن به عنوان شیر خالص یا برنج خوب.

◆ **کم‌فروشی:** هر فروشنده‌ای که کمتر از میزان مورد توافق را به خریدار بدهد ولی پول تمام را دریافت کند، کم‌فروشی کرده است. البته این مخصوص فروشنده نیست. کارمندی که کمتر از میزان توافق شده کار می‌کند، یا هر کسی که کمتر از تعهدش، کار کند، مصداقی از کم‌فروشی محسوب می‌شود.

◆ **رشوه و زیرمیزی:** افرادی مانند کارمند یا پزشک که در قبال انجام کاری که برعهده دارد درآمد مشخصی دارد، اگر از افراد زیرمیزی بگیرد تا کار آنها را بهتر یا زودتر انجام بدهد، رشوه است و این درآمد حرام است. البته پرداخت رشوه نیز در هر قالبی که باشد کاری حرام و موجب فساد است. «هرگاه در تشکیلات حکومتی رشوه رایج شد، دیگر خدمات به راحتی به مردم نمی‌رسد؛ چون همه برای انجام کار، منتظر رشوه‌اند، بنابراین به کسانی که می‌توانند رشوه بدهند خدمت‌رسانی می‌شود و آنان که نمی‌توانند رشوه بدهند، از خدمات محروم می‌شوند»<sup>۱</sup>.

◆ **ربا:** اگر کسی به دیگری قرض بدهد، مشروط به آنکه چیزی اضافه‌تر نیز پس بگیرد، این اضافه بر قرض، ریاست و گرفتن آن بدون شک حرام است و در قرآن کریم ربا به عنوان جنگ با خدا معرفی شده است.<sup>۲</sup>

◆ **احتکار:** نگهداشتن و انبار کردن مایحتاج مردم به هدف گران شدن حرام است. «هر کس غذای مسلمانان را به امید گران شدن، چهل روز انبار کند، از خدا بیزار خواهد شد و خدا نیز از او بیزار می‌شود»<sup>۳</sup>.

◆ **مال مخلوط به حرام:** درآمدی که مالیات به آن تعلق گرفته، ولی فرد از پرداخت مالیات آن فرار کرده است. علاوه بر این درآمدی که از هزینه‌های سالانه فرد بیشتر است، ولی خمس آن پرداخت نشده است، مالی مخلوط به حرام محسوب می‌شود.

◆ خرید و فروش چیزهایی که منفعت عقلایی ندارد؛ مانند حساب بازی‌های اینترنتی.

◆ خرید و فروش وسایلی که عمدتاً مصرف حرام دارند؛ مانند وسایل قمار یا طلای مردانه.

◆ خرید و فروش‌ها و درآمدهایی که خلاف قانون باشد؛ مانند قاچاق و رانت‌خواری.

## در راستای افزایش سرائه مطالعه...

برای آشنایی بیشتر با درآمدهای حلال و حرام، می‌توانید از کتاب «رساله آموزشی جلد معاملات» استفاده کنید. علاوه بر این کتاب «درآمدهای حلال و حرام» در این زمینه قابل استفاده است. تارنمای اینترنتی مراجع تقلید نیز در این زمینه، به پرسش‌های شما پاسخ می‌دهد.



۱. رساله آموزشی آیت الله خامنه‌ای؛ درس سیزدهم؛ ص ۲۰۱.

<http://farsi.khamenei.ir/news-content?id27819>

۲. یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَذَرُوا مَا بَقِيَ مِنَ الرِّبَا إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ (۲۷۸) فَإِن لَّمْ تَفْعَلُوا فَأْذَنُوا بِحَرْبٍ مِنَ اللَّهِ وَرَسُولِهِ... (سوره بقره، آیه ۲۷۹)

۳. قال رسول الله ﷺ: «مَنْ جَمَعَ طَعَامًا يَتَرَبِّصُ بِهِ الْعَلَاءَ أَرْبَعِينَ يَوْمًا فَقَدْ بَرِيَ مِنَ اللَّهِ وَبَرِيَ اللَّهُ مِنْهُ» (بحار الأنوار، ط - بيروت، ج ۵۹، ص ۳۹۲)

#### ۴. پذیرش مسئولیت مالی خانواده

پول در آوردن و علاقه به پول خرج کردن برای خانواده، یکی از شرایط مهمی است که یک پسر باید داشته باشد. تأمین مالی همسر و فرزندان و حتی پدر و مادر اگر نیاز داشته باشند، یکی از وظایف اصلی مرد است. این تأمین مالی که به اصطلاح نفقه نام دارد، شامل همهٔ نیازمندی‌هایی است که به صورت متعارف برای یک خانواده و در حد شئون زن، به تناسب زمان ضروری است و مرد نمی‌تواند از آن سرباز زند. البته پسری که اول زندگی هنوز به استقلال مالی نرسیده و برای تأمین هزینه‌های زندگی از خانواده اش کمک می‌گیرد، بهتر است هیچ کس حتی همسرش در جریان قرار نگیرد؛ اگر می‌خواهد اقتدار و ابهتش کم نشود.

**شراکت عاطفی نه اقتصادی:** اگر مردی از اول توقع داشته باشد که زن در تأمین هزینه‌های زندگی مشارکت کند، نقش‌های اساسی تقسیم شده زن و مرد در خانواده را نمی‌شناسد و نگاه «شراکت اقتصادی» به ازدواج دارد. ازدواج، شراکت اقتصادی نیست بلکه شراکت عاطفی است. شراکت عاطفی زمانی ایجاد می‌شود که زن و مرد در زندگی نقش‌های مکمل بازی کنند و نه نقش‌های یکسان. به عبارت ساده‌تر، وظیفه و نقش حفاظت و حمایت مالی از خانواده بر عهدهٔ مرد است و جزء نقش‌ها و وظایف زن محسوب نمی‌شود.

در شراکت عاطفی، زن و شوهر، به خاطر داشتن نقش‌های متفاوت، از جهاتی به هم نیازمند هستند و از جهات دیگر، یکدیگر را تأمین می‌کنند.

#### روایبی فکر نکنیم...

در شراکت اقتصادی، زن و مرد، نقش‌های مشابهی بازی می‌کنند و رقیب یکدیگر محسوب می‌شوند. رقیبی که نه به دیگری نیاز اساسی دارد و نه به دنبال رفع نیاز اساسی دیگری است. در اینجا هر کس میزان تلاش و سود خود را به‌طور دائمی با دیگری مقایسه می‌کند. در این شرایط، فردی که درآمد اقتصادی بالاتری دارد، احساس زیان کرده و آنکه درآمد اقتصادی کمتری دارد، احساس ضعف می‌کند؛ همچنین در مورد هزینه‌های یکدیگر نیز دائم حساب‌کشی می‌کنند. در این شرایط هر دو از این زندگی ناراضی هستند؛ گاهی به دلیل اختلاف درآمد و گاهی به دلیل اختلاف هزینه‌ها. این امور باعث می‌شود این شراکت شکننده شود.



#### شرایط مشارکت مالی زن

مشارکت مالی و کاری زن در تأمین هزینه‌های زندگی با شرایطی، ممکن است مفید باشد و در بعضی موارد اجتناب‌ناپذیر است؛ اما در عین حال کاملاً اختیاری و وابسته به تشخیص و میل و ارادهٔ زن است و نباید به عنوان وظیفهٔ زن تلقی شود و نباید نقش زن و مرد جابه‌جا شود.

البته مرد در این شرایط باید بداند که هر وقت بخواهد، نمی‌تواند در کنار همسرش باشد یا با او به مسافرت رود و همسر او طبیعتاً قادر نیست همهٔ مسؤلیت‌های یک زن خانه‌دار را به عهده بگیرد و مرد باید نقش خود را در کارهای خانه بیشتر کند.

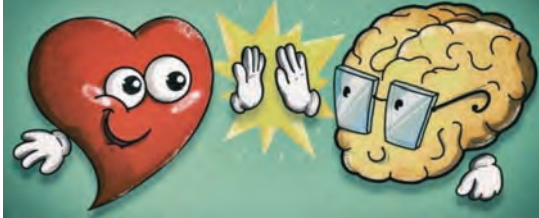
اگر درآمد زن به عنوان بخشی از درآمد کل خانواده لحاظ شود، ممکن است نقش‌های زنانه و مردانه در خانواده تغییر کرده و تعارض‌های نقش‌های به وجود بیاید. بسیاری از مردها البته نگران هستند که استقلال مالی زن، ممکن است او را از پذیرش مدیریت همسرش در امور خانه باز دارد.

### در راستای افزایش سرانهٔ مطالعه...



در کتاب «مدیریت خانواده و سبک زندگی ویژهٔ دختران»، در «صحنهٔ دهم»، پیرامون شرایط مناسب اشتغال زنان و ملاحظات آن برای خانواده توضیحات مفصلی داده شده است. می‌توانید این کتاب را از سایت دفتر تألیف کتب درسی بارگذاری نمایید.





## پختگی عاطفی



### درس شانزدهم

#### اهداف درس شانزدهم

- ◆ آشنایی با پختگی عاطفی به عنوان یکی از پیش نیازهای مرد زندگی
- ◆ آشنایی با شاخص های پختگی عاطفی:
  - رفتار متناسب با احساس دیگران
  - همدلی کردن
  - مدیریت ابراز احساسات
  - مدیریت روابط عاطفی
- ◆ آگاهی نسبت به ضربات عاطفی، پیامدها و راه های اجتناب از آن
- ◆ بررسی حامی های مربوط به ازدواج در پسران

#### همجوئی



نمونه ای از موقعیتی را که به خاطر نیاز اعضای خانواده، برنامه خود را تغییر داده و به آنها رسیدگی کرده اید، برای دوستانتان بازگو کنید.

پختگی یا بلوغ عاطفی، یعنی فرد عواطف خود و دیگران را درک و مدیریت کند؛ به طوری که فرد بتواند احساسات دیگران را درک کرده و متوجه شود چه احساسی داشته اند که این گونه رفتار کرده اند. بلوغ عاطفی عامل شیرینی و رفع تنش های خانوادگی است.

#### شاخص های پختگی عاطفی

بلوغ یا پختگی عاطفی نشانه های مختلفی دارد:

#### ۱. رفتار متناسب با احساس دیگران

به اختلافاتی که در خانواده و با هم کلاسی هایتان داشته اید، توجه کنید. همیشه دیگران مقصر نیستند؛ شاید شما طرف

مقابل را درک نکرده‌اید. باید بتوانید احساس دیگران را درک کرده و رفتار متناسب با عواطف دیگران از خود بروز دهید. به عنوان نمونه وقتی پدر از مسئله‌ای ناراحت است و حوصله ندارد، زمان مناسبی برای درخواست یا بحث 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 بیشتر تلاش کنید حدس‌های هوشمندانه‌تری بزنید.

◆ مقدمات هیجانات مختلف مثل خشم را در افراد مختلف بشناسید. دقت کنید که هر کلام و رفتاری که بروز می‌دهید، چه تأثیری در فرد مقابل خواهد داشت. کلمات و حتی لحن شما می‌تواند حال او را بدتر یا بهتر کند. با تنظیم رفتار تان، مانع تشدید هیجانات منفی فرد مقابل شوید. به این فرایند «بازخوردگیری»<sup>۱</sup> می‌گویند. به طور نمونه وقتی متوجه می‌شوید بهانه‌گیری یکی از نزدیکانتان مقدمه به راه افتادن جنجال جدیدی است، به جای مشاجره تحریک‌آمیز، سعی کنید موضوع را تغییر بدهید.

◆ خودتان را جای دیگران بگذارید. مثلاً وقتی که فردی ناراحت است، در نظر بگیرید که اگر شما در شرایط او بودید، چه احساسی داشتید؟ نیاز داشتید که اطرافیان چه رفتاری با شما داشته باشند؟ سعی کنید همان رفتار را بروز دهید. این همان کلید طلایی اخلاق است. البته با ملاحظه تفاوت‌های سنی، شخصیتی و جنسیتی به این سوالات پاسخ دهید.

## فرهنگمان را ارتقا دهیم...

کلید طلایی اخلاق این است که «هرچه را برای خود می‌پسندید، برای دیگران هم بپسندید»<sup>۲</sup>.



◆ دگردوستی را در خود تقویت کنید. اینکه دائماً به فکر خودتان هستید، باعث می‌شود نتوانید دیگران را بفهمید. اگر خودخواهی‌های خودمان را کمتر کنیم، می‌توانیم دیگران را بفهمیم.

## ۲. همدلی کردن

هر فردی در زندگی کمبودها، مشکلات و ناراحتی‌هایی را تجربه می‌کند. در چنین شرایطی انسان بیش از هر چیز نیاز به همدلی دیگران دارد. ابراز همدلی یعنی طوری با طرف مقابل صحبت یا رفتار کنید که احساس کند شما او را درک می‌کنید و احساساتش را می‌فهمید.

«پس زبان محرمی خود دیگر است  
همدلی از هم‌زبانی بهتر است»<sup>۳</sup>

۱. Feedback

۲. امام علی علیه السلام: فأحب لعیرک ما تحب لنفسک و اکره له ما تکره لها (نهج البلاغه، نامه ۳۱)

۳. مولوی، مثنوی معنوی، دفتر اول، بخش ۶۶





## در ذهن توجه می‌گذرد؟

خود را در موقعیتی تجسم کنید که در کاری موفق نشده‌اید و احساس شکست می‌کنید. تمایل دارید اطرافیان چه برخوردی داشته باشند و چگونه با شما صحبت کنند؟ چه راه‌های دیگری را برای همدلی مفید یا مضر می‌دانید؟

برای همدلی کردن با دیگران، موارد زیر می‌تواند مؤثر باشد:

◆ به احساسات و هیجانات طرف مقابل توجه کنید و صحبت‌هایش را خوب گوش دهید تا بتوانید از دید او به مسائل نگاه کنید و تا حرفش تمام نشده حرف زدن خود را شروع نکنید. خوب شنیدن یک هنر است که باید برای زندگی یاد بگیرید. بخش زیادی از مشکلات دیگران با شنیدن حل خواهد شد. انسان دنبال گوش شنواست.

◆ خیلی از افراد در مواجهه با مسائل دردناک دیگران، نسبت به آن قضاوت می‌کنند یا بی‌درنگ در پی ارائه راه‌حل، کوچک نشان دادن مشکل، تحلیل منطقی مسئله، سرزنش و یا مقایسه هستند که اینها خود مانع همدلی است. همدلی کردن با مشورت دادن متفاوت است. کسی که مشکلی دارد قبل از هر چیز نیاز دارد کسی او را درک کند تا اینکه به او راه‌حل نشان دهد. جملاتی مثل «با گذر زمان حالت بهتر می‌شود»، «این قدر سخت نگیر، مشکلات چندان هم بزرگ نیست»، «آن قدرها هم شرایط بد نیست»، «این مسئله یک جنبه مثبت و خوب هم دارد که می‌توانی به آن توجه کنی» معمولاً به همدلی آسیب می‌زند.

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

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

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

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

◆ در مورد مهارت همدلی خارج از خانواده باید توجه داشته باشید که:

◆ شما مسئول همه ناراحتی‌ها و مشکلات دیگران نیستید. اگر ظرفیت شنیدن دردهای طرف مقابل را ندارید، لازم نیست سنگ صبور همه باشید. خیلی محترمانه از موقعیت فاصله بگیرید. می‌توانید مشاور مورد اعتمادی را معرفی کنید و برای حل مشکل آنها دعا کنید.

◆ گاهی خوب است قبل از همدلی، قصد طرف مقابل را حدس بزنید. بعضی‌ها برای اینکه بتوانند به کسی نزدیک شوند از «عواطف» او سوءاستفاده می‌کنند. مواظب باشید به بهانه همدلی، آسیب جدی نبینید.

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

### ۳. مدیریت ابراز احساسات

هر فردی باید بتواند متناسب با موقعیت، احساسات و رفتارهای درست از خود بروز دهد. مثلاً کسی که در خانه دائماً و صرف نظر از موقعیت‌های مختلف گلابیه می‌کند و انرژی منفی به وجود می‌آورد، نپختگی خود را نشان می‌دهد. شنیده‌اید که می‌گویند «فلانی روی اعصاب است». از طرف دیگر کسی که مدیریت بر احساسات ندارد، هیجانات خود را به روش‌های مختلف به دیگران ابراز می‌کند و ارزش خودش را کم می‌کند.

### ۴. مدیریت روابط عاطفی

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

در بین نوجوانان، گاهی رابطه‌های عاطفی افراطی شکل می‌گیرد. این مسئله در بین پسرها شکل‌های مختلفی دارد. گاهی رابطه عاطفی با افراد بزرگ‌تر یا کوچک‌تر به وجود می‌آید؛ در حالی که نیازها، شرایط و آگاهی‌های این دو نفر با همدیگر یکسان نیست و معمولاً آسیب‌زاست؛ برای همین عموماً جامعه و خانواده‌ها نسبت به این دوستی‌ها حساس هستند. البته این مسئله در سنین بالاتر، کم‌رنگ می‌شود.

گاهی نیز بین دو همسن علاقه شدید عاطفی برقرار می‌شود که به «دوستی افراطی» معروف است. در این روابط، دو نفر احساس می‌کنند به شدت به هم وابسته شده‌اند و اگر در کنار هم نباشند، احساس خلأ می‌کنند. معمولاً بر خوردهای آنها در قالب رفتارهای خارج از عرف و یا اظهار محبت‌های ظاهری است که باعث حساسیت دیگران می‌شود و اعتبار اجتماعی آن دو را زیر سؤال می‌برد.

### صرفاً جهت اطلاع



**شیفتگی:** در پاسخ به نیاز دل‌بستگی، گونه‌ای از روابط هم وجود دارد که بر مبنای پاسخ فوری و حساب نشده به نیاز شدید دل‌بستگی عاطفی شکل می‌گیرد که به آن شیفتگی می‌گویند. شیفتگی احساس نیاز شدید و کنترل نشده به ارتباط داشتن و بودن در کنار فرد دیگری است به حدی که دوری و جدایی از او را غیر ممکن و غیر قابل تحمل می‌سازد.

**ضربات عاطفی:** گاهی بعضی از افراد در روابط خانوادگی، دوستانه، یا حتی در رابطه با معلمشان، به نحوی دچار ضربات عاطفی شده‌اند که دیگر حوصله درگیری عاطفی جدیدی را ندارند. این ضربات عاطفی بعد از یک علاقه عمیق با 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 می توان این ماجرا را تحلیل کرد. ضربات عاطفی از چند مورد از ناپختگی های عاطفی ناشی می شود:

- ◆ کسی که در ابراز عواطف افراط می کند و دیگران را از خود خسته می کند، باید انتظار رانده شدن را داشته باشد.
  - ◆ رفتارهای بچگانه ای مثل قهر، کینه، رقابت و انحصارطلبی در دوستی، باعث از دست دادن دوستان و اطرافیان می شود.
  - ◆ ابراز عواطف در جایی که شایسته نیست، ضربات عاطفی را به دنبال خواهد داشت.
  - ◆ کسی که به ابراز عواطف مشکوک دیگران، پاسخ دهد باید انتظار ضربات عاطفی را 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 ازدواج دنبال می کند. در نتیجه ادامه این مسیر، رمقی برای نشاط و عواطف انسان باقی نمی گذارد.

برخی از افراد با کوچک ترین خلأ عاطفی دچار نوسانات عاطفی می شوند و نمی توانند روابط عاطفی خود را مدیریت کنند. خلوت با خدا و صحبت های محرمانه با او، آن قدر آرامش بخش است که خلأ های عاطفی انسان را پر می کند. این تجربه، برای تقویت خلأ های عاطفی و تنظیم نوسانات آن مفید خواهد بود.



### همچوشی



اگر در میان اقوام و آشنایان کسی را می شناسید که دچار ضربات عاطفی شده است، داستان او را برای هم کلاسی هایتان نقل کنید.

به نظر شما این ضربات عاطفی چه علت هایی داشته و چه باید بکنیم که به آن دچار نشویم؟

## خامی‌های ناظر به ازدواج

در ابتدای این فصل بیان شد که در فاصله‌ای که تا ازدواج دارید، لازم است پختگی‌های مورد نیاز را در خودتان محقق کنید. در پایان، چهار علامت معرفی می‌شود که تا وقتی این علائم در شما وجود دارد، نشان می‌دهد پختگی لازم برای ازدواج را ندارید:

- ۱ اگر به خاطر احساس گناه، ترس یا خشنود کردن یک نفر دیگر می‌خواهید ازدواج کنید؛ ممکن است به خاطر اینکه نمی‌خواهید احساسات یک نفر دیگر را جریحه‌دار کنید یا زیر قولتان بزنید، تن به ازدواج بدهید. ازدواج کردن به منظور راضی و خشنود کردن هر کس دیگری غیر از خودتان، کاری کاملاً غیرعقلانه و نادرست است. «ازدواج ترحمی ممنوع!»
- ۲ اگر تعهدات ازدواج و زندگی مشترک را قبول ندارید اما در این مورد به طرف مقابلتان چیزی نگفته‌اید؛ قبل از هر گونه اقدامی حتماً در این مورد با طرف مقابلتان مفضلاً صحبت کرده و همه عقایدتان را بیان کنید.
- ۳ اگر آمادگی‌های لازم برای ازدواج را ندارید و صرفاً می‌خواهید ازدواج را تجربه کنید؛ بعضی هوس و آرزوی ازدواج دارند؛ در صورتی که ابتدا باید شناختی از ازدواج و معیارهای آن و مسئولیت‌هایش پیدا کنند، سپس با آگاهی و آمادگی لازم وارد ازدواج شوند.
- ۴ اگر فکر می‌کنید طلاق، چیز بدی نیست؛ اگر با این نگرش در حال ازدواج کردن هستید 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 بهره هوشی

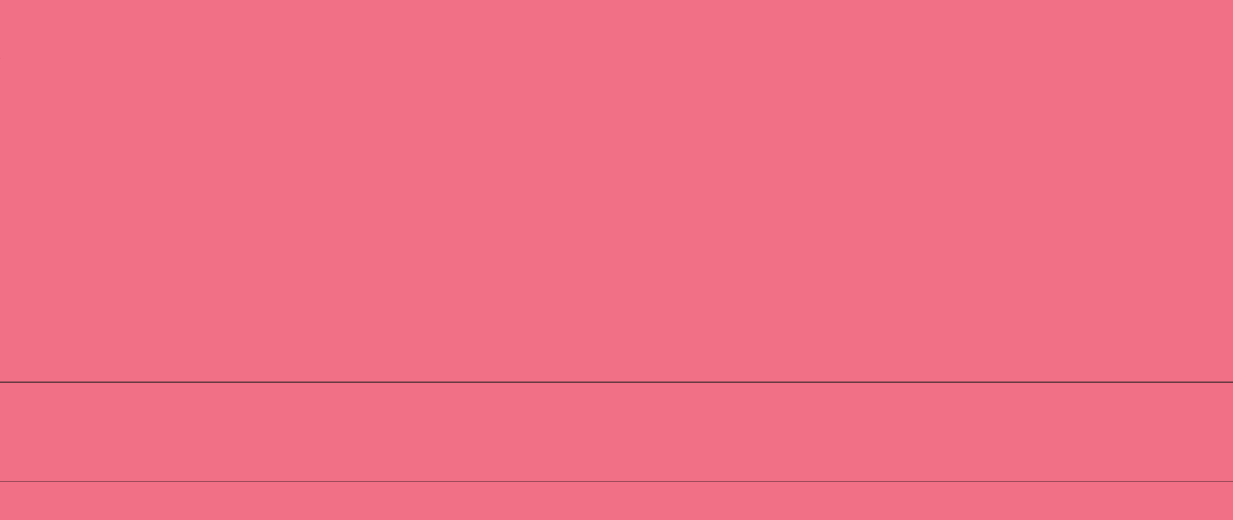
در نظام‌های آموزشی دنیا و از جمله در ایران، سال‌هاست که بر «بهره هوشی» یا همان IQ<sup>۱</sup> تأکید می‌شود. افرادی که IQ بالایی دارند، مسائل درسی را با سرعت بالایی درک می‌کنند و به خوبی از پس سؤالات امتحان برمی‌آیند.

در میان همین افرادی که بهره هوشی بالایی دارند، افرادی هستند که در برقراری ارتباط اجتماعی یا درک احساسات دیگران ضعف‌هایی دارند. این نشان می‌دهد که جنبه دیگری از انسان وجود دارد که به درک هیجانات دیگران و برقراری ارتباط مؤثر با آنها مرتبط است. این جنبه در بین عموم به «هوش هیجانی» یا EQ معروف است و البته اصطلاح دقیق‌تر آن «بهره هیجانی هوش»<sup>۲</sup> است. پیش از این تصور می‌شد که IQ است که موفقیت فرد را در جامعه تضمین می‌کند؛ ولی در سال‌های اخیر توجه به EQ برای موفقیت خیلی جدی‌تر مورد توجه قرار گرفته است؛ ضمن اینکه EQ در کنترل استرس و اضطراب نیز به فرد کمک می‌کند.

۱. Intelligence quotient

۲. Emotional intelligence quotient

بلوغ‌های عقلی، عاطفی و اجتماعی بر اساس تعریفی که ارائه شد، بیشتر متأثر از EQ هستند. 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. با یادگیری برخی مهارت‌های هیجانی و ارتباطی، هوش هیجانی خود را افزایش دهید. برخی از این مهارت‌ها در فصل بعد بیان خواهد شد.





## مهارت‌ها و آداب زندگی

## فصل چهارم



### هدف فصل چهارم

◆ شناخت و یادگیری مهارت‌های لازم برای زندگی مشترک





## انعطاف و مثبت‌نگری

### درس هفدهم

#### اهداف درس هفدهم

◆ شناخت و یادگیری مهارت‌های پیشگیری از اختلاف

○ مهارت انعطاف‌پذیری

○ شناخت موقعیت‌های مناسب و نامناسب برای منعطف بودن

○ مهارت مثبت‌نگری جهت جلوگیری از اختلاف

○ شناخت موقعیت‌های مناسب و نامناسب برای مثبت‌اندیش بودن

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

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

مثلاً اینکه گفته می‌شود خوب گوش دهید که بتوانید بفهمید دیگران چه می‌گویند، یک مهارت است و به‌طور مشخص به حل اختلاف و همدلی کمک می‌کند. ولی اینکه نباید وسط حرف دیگران حرف بزنید یا نباید با صدای بلند با بزرگ‌تر صحبت کنید، یکی از آداب است که اگر رعایت نکنید، شأن اجتماعی خود را کاهش خواهید داد. در حقیقت با مهارت‌ها، اصول ارتباطی را یاد می‌گیرید و با رعایت آداب آن را به بهترین نحو انجام می‌دهید. البته توجه به این نکته ضروری است که مهارت‌ها و آداب زندگی قرص و دارو نیستند که شما بخورید و یک شبه از عهده همه امور زندگی برآیید، بلکه فرایندی است که در طول زمان شکل می‌گیرد و به تمرین و همت خود



شما بستگی دارد. «از همت است هر که به هر جا رسیده است»<sup>۱</sup>

همان طور که با خواندن یک کتاب آموزش شناگری، شنا کردن را نمی آموزید، با خواندن کتاب مهارت‌ها و آداب زندگی نیز شما فردی ماهر و آداب‌دان نمی شوید. بهتر است در انتهای دوره دانش آموزی، قبل از ورود به جامعه یا تشکیل خانواده برای شروع، تمرین و تقویت مهارت و آداب زندگی اقدام کنید.

این مهارت‌ها و آداب به خصوص هنگامی که اختلاف نظری به وجود می آید، می توانند نقش اساسی و تعیین کننده در موفقیت فرد داشته باشند. البته یادگیری مهارت‌ها و آداب زندگی به این معنا نیست که دیگر یک زندگی بدون اختلاف را تجربه خواهید کرد؛ نمی شود انسان‌ها با هم زندگی کنند و در هیچ مسئله‌ای اختلاف نداشته باشند؛ بنابراین با این یادگیری می توانید اختلاف‌ها را مدیریت و حل و فصل کنید تا باعث تلخی زندگی نشود. بعضی از مهارت‌های زندگی برای حل اختلافات بسیار مؤثر است و بعضی دیگر نیز زمینه‌ای ایجاد می کند که اختلافات کمتری به وجود آید.

در مقابل اگر این مهارت‌ها را نداشته باشیم، عموماً در برقراری یک ارتباط مؤثر دچار مشکل می شویم و اکثر تعامل‌های ما به دعوا، گریز و یا سازش اجباری ختم می شود؛ یا اینکه فشارهای روحی بیش از حد و غیرمنطقی، لطامت فراوانی به موقعیت‌های خانوادگی، اجتماعی و شغلی مان می زند و باعث می شود عملکردمان بسیار کمتر از توانمان به نظر برسد.

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

در این درس به بیان مهارت‌ها و آدابی می پردازیم که از زمینه‌های بروز اختلافات پیشگیری می کند. محور مهارت‌ها و آداب پیشگیرانه، این است که شما دیگران را درک کنید و خودخواه نباشید. شما برای درک بهتر دیگران، نیاز دارید که انعطاف‌پذیری و مثبت‌نگری داشته باشید که در این درس به آنها پرداخته می شود.

### در راستای افزایش سرانه مطالعه...



«یادت باشد» کتابی است که می شود ساعت‌ها با آن خندید و روزها با آن اشک ریخت. این کتاب روایتی عاشقانه از زندگی دو جوان دهه هفتادی است. ماجرای زندگی شهید مدافع حرم حمید سیاهکالی مرادی با همسرش؛ از خواستگاری تا شهادت. در این کتاب آداب همسررداری یک مرد نسبت به همسرش را به خوبی دریافت خواهید کرد.

# کتاب - یادت - باشد

۱ صائب تبریزی (دیوان اشعار، غزلیات، غزل ۲۰۳۹)

## ◆ انعطاف پذیری

بعضی از افراد علی‌رغم اختلاف نظرهایی که با دیگران دارند می‌توانند طوری با آنها کنار بیایند که نه به خودشان سخت بگذرد و نه دیگران از بودن در کنار آنها ناراحت شوند. اینها افراد انعطاف‌پذیرند؛ ضمن آنکه برای خود چارچوب و قوانینی دارند و بر روی ارزش‌هایشان محکم هستند، به خاطر ویژگی‌ها و سلیقه‌های شخصی خود سرسختی و تعصب نشان نمی‌دهند.

از طرف دیگر بعضی از افراد آن‌چنان کاخ شیشه‌ای از زندگی‌شان درست می‌کنند که با تلنگری ترک برمی‌دارد و با ضربه‌ای فرومی‌ریزد. با بروز کوچک‌ترین اشتباهی، احساس شکست و ویرانی به آنها دست می‌دهد. یکی از جنبه‌های انعطاف‌پذیری این است که بدانیم همه ما ممکن است اشتباه کنیم و باید به خودمان یا دیگران فرصت جبران بدهیم.

◆ اگر می‌خواهید روابط موفق و سازنده داشته باشید، باید بتوانید از میزان «خودخواه» بودن خود، کم کنید. همیشه قرار نیست که همه چیز طبق خواسته شما پیش برود.

◆ گاهی باید از خودگذشتگی کنید و علی‌رغم میل خود، خواسته‌های دیگران را انجام دهید؛ به این شرط که آن خواسته‌ها، غیرمنطقی و نامتعارف نباشند.

◆ با ویژگی‌های نامطلوب دیگران کنار بیایید. مثلاً بپذیرید که خواهرتان زودرنج یا پدرتان سخت‌گیر است و چاره‌ای جز پذیرش آنها ندارید. البته این به معنای تأیید این ویژگی‌ها نیست. انسان‌های منعطف راحت‌تر می‌توانند خود، دیگران و موقعیت‌های مختلف را بپذیرند و سپس بهترین عملکرد را از خود نشان دهند. چه بسا همین انعطاف شما باعث شود آنها به تغییر صفات منفی خود تمایل پیدا کنند.

## ◆ موقعیت‌شناسی

◆ انعطاف‌پذیری به معنای احساس اجبار به برآورده کردن تمام خواسته و انتظارات دیگران نیست؛ چراکه این خود نشانه وابستگی و نیاز به تأیید است.

◆ انعطاف‌پذیری و اعتماد شما درجایی که احتمال خطر وجود دارد، آسیب‌زاست. این شرایط را از پیش حدس بزنید تا به‌طور ناگهانی با مسئله‌ناخواسته‌ای مواجه نشوید. گاهی نمی‌دانید همراهی‌تان با طرف مقابل به کجا ختم می‌شود؛ جملاتی مثل «به من اعتماد کن»، یا «فقط با من همراهی کن» یا «من به تو قول می‌دهم»، «نترس، اتفاقی نمی‌افتد» را می‌شنوید که ممکن است شما را در شرایط آسیب‌زا و جبران‌ناپذیر قرار دهد. در این شرایط صرفاً باید از مهارت «نه گفتن» استفاده کنید.

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

◆ وقتی علایق و سلیقه‌های دیگران با شما متفاوت است، انعطاف‌پذیری به معنای احترام به علایق آنهاست نه تغییر علاقه و سلیقه خودتان.



«راهنمای خودشناسی و مهارت‌های زندگی برای نوجوانان» کتابی است که به شما یاد می‌دهد چگونه اهداف خود را بشناسید، جرئت داشته باشید، تصمیم بگیرید، راحت به فریب کاری دیگران «نه» بگویید و از خود محافظت کنید. فصل‌های «مهارت‌های رد کردن»، «فریب ندادن» و «هدف‌های شما» را حتماً مطالعه کنید. نکات زیادی به شما یاد می‌دهد.

#راهنمای-خودشناسی-و-مهارت‌های-زندگی-برای-نوجوانان

### مثبت‌نگری

زندگی مانند منحنی ضربان قلب است؛ باید فراز و نشیب و پستی و بلندی داشته باشد و گرنه نشانه مرگ است. اگر پستی دره‌ها نباشد، بلندی قله‌ها معنی نمی‌دهد. مشکلات و مسائل، بخش جدانشدنی زندگی دنیا هستند. از طرف دیگر فرصت‌ها و امکانات فراوانی نیز در اختیار ماست. این ما هستیم که تصمیم می‌گیریم از فرصت‌ها و امکانات امیدوارکننده استفاده کنیم یا اینکه تسلیم عوامل منفی و احساسات یأس‌آور شویم.

مسائلی که در زندگی مان منفی به نظر می‌رسند فرصت‌هایی برای قوی‌تر شدن به ما اعطا می‌کنند و اگر در آن شرایط قرار نمی‌گرفتیم در برابر فشارها مقاوم نمی‌شدیم و مبارزه برای موفقیت را نمی‌آموختیم. چالش‌های زندگی هم می‌تواند شما را در هم بشکند و باعث بدبینی شما شود و هم می‌تواند قدرتی را که هیچ‌وقت از وجودش آگاه نبودید از درونتان بیرون بکشد و موجب رشدتان شود. پژوهش‌های تجربی نشان داده است که تمرکز بر روی توانایی‌ها یا همان «مثبت‌نگری»، موفقیت‌های بیشتری در پی خواهد داشت.

بعضی افراد با تظاهر به واقع‌گرایی، مدام از دوروبرشان گله و شکایت می‌کنند و بدبینی و منفی‌نگری خودشان را توجیه می‌کنند. در بسیاری موارد این نگاه، ناشی از تمرکز بر اشتباهات و شکست‌های شخصی خود این افراد است که آن را به بیرون از خود فرافکنی<sup>۱</sup> می‌کنند.

### صرفاً جهت اظهار فضل...

فرافکنی یک فرایند دفاعی است که در آن فرد معمولاً اتفاقات غیرقابل قبول، ویژگی‌های منفی شخصیتی خودش را به دیگران نسبت می‌دهد.<sup>۲</sup>

۱. Projection

۲. <https://dictionary.app.org/projection>

## در راستای افزایش سرانه مطالعه...



کتاب «از دواج‌ها چرا موفق می‌شوید و چرا شکست می‌خورند؟» به شما کمک می‌کند که بفهمید چگونه افزایش تدریجی «منفی‌گرایی» حتی زندگی‌های شاد را هم تحت تأثیر قرار می‌دهد و بین زن و شوهرهای عاشق دیوار می‌کشد.

#از دواج-ها-چرا-شکست-می‌خورند؟



## فرهنگمان را ارتقا دهیم...

یادگیری وقتی از دیگران صحبت می‌شود، نقاط مثبت آنها را بیان کنیم. اگر کسی نقاط منفی دیگران را گفت، با بیان نکات مثبت او بحث را عوض کنید.



مثبت‌اندیشی به معنای ساده‌اندیشی نیست؛ بلکه فرد مثبت عموماً به دیگران خوش‌بین است و همه اشتباهات دیگران را عمدی نمی‌داند. چنین فردی در پس هر مشکلی، خیر و مصلحتی را می‌یابد و برای همین از وجود مشکلات ناامید نمی‌شود. فرد مثبت نگر، بسیاری از آسیب‌ها و ایرادهای دیگران را نادیده می‌گیرد و این نادیده گرفتن از نظر امیرالمؤمنین علیه السلام بخش مهمی از عقل است.<sup>۱</sup> اینها هنرهایی است که فرد بدبین و منفی‌باف ندارد. هوشمندی اقتضا می‌کند که نشان ندهید همه چیز را می‌فهمید.

شما نیز برای اینکه هنر مثبت‌نگری را در خود تقویت کنید، از راهکارهای زیر استفاده نمایید:

◆ ذهن انسان مرتب در حال جوش و خروش است. این شما هستید که تعیین می‌کنید ذهنتان به چه چیزی فکر کند و این فکر مخصوصاً اگر ناراحت‌کننده باشد، چقدر شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. با آگاهی از این واقعیت هرگاه افکار منفی به ذهنتان راه یافت، آنها را متوقف کرده و افکار مثبت را جایگزین آن کنید.

◆ سعی کنید از آدم‌های منفی‌باف فاصله بگیرید و با انسان‌های شاد و پرانرژی بیشتر رفت‌وآمد کنید. خودتان هم منفی‌بافی نکنید و آن را انتقال ندهید؛ دیگران عموماً افراد ناامیدکننده را نمی‌پسندند.

◆ از کلمات امیدوارکننده و مثبت استفاده کنید تا بتوانید به سمت پیشرفت حرکت کنید. تعبیرهای منفی مثل «نمی‌توانم» یا «من خیلی خوب نیستم» انگیزه شما را برای حرکت روبه‌جلو کمرنگ می‌کند؛ افکار و تعبیرهای موفقیت‌آمیزتر و مثبت‌تری را انتخاب کنید. خوشبختی و رضایت یک اتفاق نیست؛ یک انتخاب شخصی است.

۱. لَا عَقْلَ كَاتِلًا جَاهِلًا (عیون‌الحکم و المواعظ، ص ۵۳۱)

◆ اگر فکر می‌کنید جوانب منفی زندگی‌تان از جوانب مثبت آن بیشتر است، به چیزهای خوبی که در زندگی دارید بیندیشید. به چیزهایی که الان دارید و حاضر نیستید از دستشان بدهید بیندیشید و برای همه آنها خدای مهربان را، شکرگزاری کنید.

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

## موقعیت‌شناسی

◆ مثبت‌نگری به معنای ندیدن مشکلات نیست. کسی که به بهانهٔ مثبت‌اندیشی، چشمش را بر روی مشکلات می‌بندد، در واقع بخشی از واقعیت را انکار کرده است. در حالی که برای خروج از محدودیت‌ها به «خلاقیت» نیاز است. ◆ در انتخاب‌های اساسی مثل انتخاب همسر، مثبت‌نگری نباید باعث شود از دیدن عیوب اساسی غافل شوید. ◆ اگر هدفتان به اندازه‌ای بزرگ باشند که هر قدر هم با سختی کار کنید به آن نرسید، ناامید خواهید شد. در این صورت است که مثبت‌نگری بیش‌ازحد شما را از واقعیت دور می‌کند. پس اهداف کوچک‌تر و واقع‌بینانه‌تری انتخاب کنید تا به جای اینکه هر روز احساس شکست داشته باشید، بتوانید موفقیت را تجربه کنید. برای این کار شما به متناسب کردن اهداف با توانایی‌های خود و مهارت برنامه‌ریزی نیاز دارید.

◆ مواظب باشید استفاده از تعابیر مثبت‌تر برای خود، شما را به خودبزرگ‌بینی یا تحقیر دیگران نکشاند. ◆ مثبت‌فکر کردن به معنای انکار اشتباهاتتان نیست. به مسائلی که شما را به وضعیت کنونی‌تان کشانده است فکر کنید؛ اما فقط تا آنجا به این مسئله فکر کنید که راه‌حلی برای بهتر شدن اوضاع پیدا کنید. اگر از اشتباهات خود شانه خالی کنید، هیچ‌وقت اصلاح نخواهید شد. البته باید مواظب باشید به «خود سرزنشگری» بیش‌ازحد مبتلا نشوید.

## یک نمونه واقعی

پیرمرد ۹۲ ساله‌ای را که ظاهر مناسبی داشت به خانه سالمندان آوردند. همسر ۷۰ ساله ایشان به تازگی در گذشته بود و او مجبور به ترک خانه شده بود. پس از چند ساعت در سرسرای خانه سالمندان به او گفته شد که اتاقش حاضر است. پیرمرد لبخندی به لب آورد. همان‌طور که عصا زنان به طرف آسانسور می‌رفت به او توضیح دادم که اتاقش خیلی کوچک است و به جای پرده روی پنجره‌هایش روزنامه چسبانده شده است. پیرمرد درست مثل بچه‌ای که اسباب‌بازی تازه‌ای به او داده باشند با شوق و اشتیاق فراوان گفت که خیلی دوستش دارد. به او گفتم ولی شما هنوز اتاقتان را ندیده‌اید. او گفت به دیدن و ندیدن ربطی ندارد شادی چیزی است که من از پیش انتخاب کرده‌ام اینکه من اتاق را دوست داشته باشم یا نداشته باشم به مبلمان، دکور و غیره ربطی ندارد. بلکه به این بستگی دارد که تصمیم بگیرم که چگونه به آن نگاه کنم. من پیش خود تصمیم گرفته‌ام که اتاق را دوست داشته باشم. این تصمیمی است که هر روز صبح می‌گیرم. هر روز هدیه‌ای است که به من داده می‌شود و من تا وقتی که بتوانم چشمانم را باز کنم بر تمام خاطرات خوشی که در طول زندگی داشته‌ام تمرکز خواهیم کرد.



## مهارت حل اختلاف



### درس هجدهم

#### اهداف درس هجدهم

- ◆ شناخت و یادگیری مهارت‌های حل اختلاف
- ◆ شناخت و یادگیری مهارت‌های قبل از بروز اختلاف
- ◆ شناخت و یادگیری مهارت‌های حین بروز اختلاف
- ◆ شناخت و یادگیری مهارت‌های بعد از بروز اختلاف
- ◆ شناخت موقعیت‌های مناسب و نامناسب برای به کارگیری مهارت‌های حل اختلاف در خارج از خانواده

#### در ذهن تو چه می‌گذرد؟



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

وجود تفاوت و بروز اختلاف بین افراد امری عادی و طبیعی است. وقتی افراد مختلف با تربیت خانوادگی و فرهنگ‌های متفاوت در یک محیط با یکدیگر تعامل دارند، اگر در هیچ امری باهم اختلاف پیدا نکنند، جای تردید و تعجب است. حتی افراد یک خانواده نیز به خاطر تفاوت‌های سنی، جنسیتی یا شخصیتی باهم کم‌وبیش اختلاف‌هایی دارند. مهارت حل اختلاف یکی از مهم‌ترین مهارت‌ها و آداب زندگی است که کمک می‌کند افراد با وجود اختلاف به راحتی بتوانند در کنار هم زندگی بانشاط و بالنده‌ای داشته باشند. درحالی که اگر این مهارت‌ها نباشد، معمولاً اختلاف، محیط زندگی انسان‌ها را خصوصاً در خانه، محیط پرتنش و فرسایش دهنده‌ای خواهد کرد؛ اصول مهارت حل اختلاف به شرح زیر است:

#### الف) قبل از اختلاف

همان‌طور که در درس قبل گفته شد با کسب مهارت‌ها و آداب ارتباط مؤثر مانند همدلی، انعطاف‌پذیری و مثبت‌نگری می‌توان دیگران را بهتر درک نمود و از بروز اختلافات پیشگیری کرد. البته نکات زیر هم می‌تواند در این زمینه کارگشا باشد.

## ۱. دروغ نگویند.

◆ دروغ گفتن و خود را بالاتر از آنچه که هست نشان دادن و وعده دادن به چیزی که نمی‌توانید آن را عملی کنید، منشأ بسیاری از اختلافات خانوادگی خواهد شد.

## ۲. به‌طور مکرر انتقاد نکنید.

◆ انتقادهای مکرر باعث اختلاف می‌شود. لازم نیست هر اشکالی را که می‌بینید به روی طرف مقابل بیاورید، همچنین در مقابل دیگران از کسی انتقاد نکنید و اعتماد به نفس فرد مقابل را از بین نبرید.

## ۳. توقعات کمتری داشته باشید.

◆ یاد بگیرید هر چه توقعات بیشتری داشته باشید، اختلافات بیشتری را هم تجربه خواهید کرد. توقع بیش از حد از طرف مقابل نداشته باشید. مثلاً اگر توقع دارید که او هیچ اشتباهی نکند به اشتباهات خودتان فکر کنید تا انتظارتان تعدیل شود.

## ۴. به دغدغه‌های همسرتان توجه کنید.

◆ در شرایطی که همسر شما قبل از ازدواج یک فرد فعال و مؤثر بوده است، حضور دائمی او در خانه، ممکن است او را خسته و بهانه‌گیر کند. در این شرایط مشغله‌های اجتماعی و فرهنگی می‌تواند بخشی از خلأهای او را پر کند، مشروط بر آنکه توجه، توان و وقت او در این مشغله‌ها آن چنان صرف نشود که نسبت به خانواده کم‌توجهی شود.

### یک نمونه واقعی

در دوران عقدمان، مادر بزرگ همسرم بیمار شد و نیاز به مراقبت داشت. خانم من هم به عنوان نوه بزرگ‌تر، با مادر و خاله‌اش به نوبت از مادر بزرگ مراقبت می‌کردند.

اما من دوست داشتم هر روز بعد از کارم، همسرم بتواند بخش زیادی از وقتش را با من باشد. با اینکه او سعی می‌کرد برنامه‌هایش را با زمان‌های آزاد من تنظیم کند، ولی باز هم نمی‌توانست خیلی در کنار من باشد و من راضی نمی‌شدم.

البته هر وقت خیلی غرولند می‌کردم همسرم نوبت خودش را به گردن مادرش می‌انداخت و به من می‌رسید. اما آن قدر ناراحت بود که عمدتاً وقت‌مان به سرسنگینی و بداخلاقی می‌گذشت.

یک روز احساس کردم که همسرم واقعاً نمی‌تواند از کمک به مادر بزرگش صرف نظر کند و البته این یک شرایط موقت بود. از وقتی توقعم را کم و همسرم را درک کردم، ارتباطمان بهتر شد.



## ♦ (ب) حین اختلاف

اگر اختلافی بین شما با یکی از اعضای خانواده به وجود آمد، با رعایت نکات زیر می‌توانید شرایط را بهتر مدیریت کرده و سعی در حل اختلاف نمایید:

### ۱. آرامش، ادب و احترام را حفظ کنید.

♦ هنگام بروز اختلاف، مهم‌ترین نکته این است که چقدر بتوانید آرامش خود را حفظ کنید. این کار هرچند در اوایل ممکن است سخت باشد اما باید بتوانید بر خودتان مسلط شوید و با لحنی آرام صحبت کنید تا بتوانید آنچه را در نظر دارید منتقل کنید. اگر این کار را هم نتوانستید انجام دهید، با سکوت و سنگینی خودتان پیام محترمانه‌ای را به طرف مقابل منتقل خواهید کرد، بدون اینکه بخواهید قهر کنید یا درگیر شوید؛ «سکوت بالاترین فریاد است». البته این سکوت نباید طولانی شود، به محض اینکه طرف مقابل متوجه ناراحتی شما شد و آرامش لازم برای صحبت کردن را داشتید با یکدیگر گفت‌وگو کنید. شاید طرف مقابل اصلاً نمی‌داند علت اصلی ناراحتی شما چیست. ♦ طرفین باید در همه مراحل، احترام یکدیگر را حفظ کرده و ادب را رعایت کنند. **اگر حیا بین افراد از بین برود، مسئله بسیار سخت می‌شود.** دادوبیداد و بی‌احترامی، نه تنها باعث تشدید اختلاف می‌شود بلکه شخصیت فرد را نیز در نگاه دیگران خرد می‌کند. بعضی فکر می‌کنند با داد و بیداد حرفشان زودتر به کرسی می‌نشیند و با دیگران از آنها حساب می‌برند.

ای زبان هم آتش و هم خرمنی      چند این آتش در این خرمن زنی<sup>۱</sup>

روشن است این رفتار، فقط تخلیه فوری ناراحتی است و ممکن است طرف مقابل را لحظاتی ساکت کند؛ ولی کمکی به حل اختلاف نمی‌کند. «اگر فریاد بزنی به صدایت گوش می‌دهند و اگر آرام بگویی به حرفت گوش می‌دهند. قدرت کلمات را بالا ببر نه صدایت را!! این «باران» است که باعث رشد گل‌ها می‌شود نه رعدوبرق و سیل!»

## ♦ صرفاً جهت اطلاع

### مدیریت خشم



اگر در بروز اختلافات خیلی خشمگین و عصبانی هستید گاهی لازم است ابتدا خود را مدیریت کنید سپس به حل اختلاف بپردازید؛ اگر خشم کنترل نشود می‌تواند منجر به پرخاشگری‌های کلامی یا بدنی شود. آماده کردن فضای ذهنی قبل از خشم کمک می‌کند تا لحظه خشم بتوانیم بهتر آن را مدیریت کنیم. در چنین شرایطی راه‌های زیر می‌تواند به شما کمک کند:

♦ سعی کنید علائم خشم خود را بشناسید و پیش از بروز خشم، از موقعیت خارج شوید؛ قدمی بزنید، و هوایی تازه کنید. تنفس عمیق باعث می‌شود که ضربان قلب کاهش یافته و در نتیجه فشار خون پایین بیاید و باعث کاهش عصبانیت شود. البته در موقعیت‌های آرامش، این نکته را به دیگران متذکر شوید که سکوت شما یا خروجتان از موقعیت خشم، یک فرایند کنترل خشم است.

۱. مولوی، مثنوی معنوی، دفتر اول



- ◆ وضعیت خودتان را تغییر دهید. اگر ایستاده‌اید بنشینید؛ اگر نشسته‌اید بخوابید و یا بایستید.
- ◆ از آب برای فروکش کردن آتش خشمستان استفاده کنید. آبی به دست و صورت خود بزنید یا در صورت امکان وضو بگیرید.
- ◆ خوب است که موضوع توجهتان را تغییر دهید؛ مثلاً شمارش اعداد به صورت معکوس بهانه خوبی برای تغییر توجه است.
- ◆ مرور ذهنی برخی جمله‌ها مثل «من ناراحت شدم، اما سعی می‌کنم آرام باشم» یا «دنیا که به آخر نرسیده» یا «با عصبانیت فقط اوضاع بدتر می‌شود» هم می‌تواند کمک‌کننده باشد.
- ◆ اگر نمی‌توانید بر پرخاش خودتان غلبه کنید، بهتر است پرخاشگری خود را با ضربه زدن به چیزی مثل کیسه‌بوکس تخلیه کنید.
- ◆ در هنگام عصبانیت، خودتان را توصیه و نصیحت کنید؛ ولی توصیه و نصیحت کردن به طرف مقابل ممکن است شرایط را دشوارتر کند.
- ◆ آیت‌الله بهجت توصیه می‌کردند برای کنترل خشم با شوق و علاقه، زیاد صلوات بفرستید.

## ۲. طرف مقابل را درک کنید.

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

## ۳. خوب گوش دهید.

- ◆ هر کدام از شما ابتدا باید شنونده خوبی باشید و دغدغه‌های طرف مقابل را بشنوید. در گفت‌وگوهای رگباری، هیچ‌کدام از طرفین حرف یکدیگر را نمی‌فهمند و فقط بر دیدگاه و حرف خود تکیه دارند. اگر طرف مقابل سخن خودش را کامل نکند به جای گوش دادن به سخن شما به باقی‌مانده سخن خود فکر می‌کند که چه زمانی بیان کند.

## ۴. یک موضوع را حل کنید.

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

## ۵. خواسته‌هایتان را مطرح کنید.

- ◆ ضمن اینکه احساسات منفی خود را به زبان می‌آورید، خواسته‌ها و انتظارات واقعی خود را بیان کنید؛ البته به حرف طرف مقابل نیز گوش بدهید، خواسته‌های او را بشنوید و به آنها احترام بگذارید.
- ◆ کلی‌گویی نکنید. استفاده از تعبیرهایی مثل «شما همیشه...» و «شما هیچ‌وقت...» کمکی به حل اختلاف نمی‌کند. به‌جای آن بگویید «من از این حرفی که زدید، خیلی ناراحت شدم...» یا «کار امروزتان من را خیلی ناراحت کرد...». تلاش کنید رفتار مشخصی را مدنظر قرار دهید و در مورد «رفتار»ها صحبت کنید.

## ۶. جنبه‌های مثبت را هم ببینید.

◆ اگر با کسی مشکل دارید، او را سرزنش، تحقیر یا متهم نکنید؛ این کار باعث می‌شود او حالت دفاعی به خود بگیرد و به کلی به انتقاد شما جواب منفی بدهد؛ بنابراین، جنبه‌های مثبت شخصیت او را نیز هنگام بیان مشکل در نظر بگیرید و صریحاً بیان کنید.

## ۷. اشکالات خودتان را بپذیرید.

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

## ۸. بحث را کش ندهید.

◆ کش دار کردن بحث به نفع هیچ‌یک از طرفین نیست و به «مراء» کشیده می‌شود. مراء نوعی کشتی گرفتن در بحث است و هدف آن به زمین زدن طرف مقابل است. پیامبر ﷺ فرموده‌اند مراء را ترک کنید حتی اگر حق با شما باشد<sup>۱</sup> چرا که این کار باعث دل‌مردگی دل و رشد نفاق می‌شود<sup>۲</sup>. سکوت و مرور زمان می‌تواند اختلاف را برطرف کند. البته سکوتی که همراه قهر یا حتی تلخی باشد، خودش تشدیدکننده اختلاف است.

### صرفاً جهت اظهار فضل...

مراء به بحثی گفته می‌شود که هر دو طرف به دنبال محکوم کردن دیگری هستند و نه کشف حقیقت و یا بهره علمی.



## ۹. تهدید به جدا شدن از خانواده نکنید.

◆ ممکن است شما در ارتباطات اجتماعی ترجیح بدهید با بعضی رابطه نداشته باشید و مسیرتان را تغییر دهید. در حالی که خانواده این‌گونه نیست و بخشی از شخصیت شماست. جدایی از خانواده اصالت فرد را زیر سؤال می‌برد و اعتبار فرد را در جامعه می‌کاهد؛ بنابراین یادگیری با اختلافات گوناگون، اتصال خود را با خانواده حفظ کنید و با آنها مدارا کنید. کسی که امروز مدارا با خانواده را تمرین نکند، در آینده نیز با کوچک‌ترین مسئله‌ای به طلاق فکر می‌کند.

۱. عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: لَا يَسْتَكْمِلُ عَبْدٌ حَقِيقَةَ الْإِيمَانِ حَتَّى يَدَعَ الْمِرَاءَ وَ إِنْ كَانَ مُحِقًّا. پیامبر اکرم ﷺ فرمودند: ایمان کسی کامل نمی‌گردد مگر آنکه مراء و جدل را ترک کند، گرچه حق با او باشد. (بحار الأنوار، ج ۲، ص ۱۲۷)

۲. عَنِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ قَالَ: إِيَّاكُمْ وَالْمِرَاءَ وَالْخُصُومَةَ فَإِنَّهُمَا يُمْرِضَانِ الْقُلُوبَ عَلَى الْأَخْوَانِ وَ يُبَيِّتُ عَلَيْهَا النُّفَاقَ. پیامبر اکرم ﷺ فرمودند: از جدل و خصومت بپرهیزید زیرا این دو باعث دل‌مردگی و بیماری دل و عامل رشد نفاق‌اند. (بحار الأنوار، ج ۷۳، ص ۳۹۹)

## ♦ ۱۰. از داور مورد قبول دو طرف استفاده کنید.

♦ بهتر است افرادی که با هم اختلاف دارند خودشان این اختلاف را حل کنند ولی مواقعی پیش می‌آید که اختلافات بین دو نفر قابل حل نیست و هر کس بر نظر خودش اصرار می‌کند. اگر هر کس بخواهد به تشخیص خود عمل کند، هیچ‌وقت اختلاف پایان نمی‌یابد. پس بهتر است هر دو نفر فردی را که امین دو طرف است و نسبت به موضوع آگاهی، تجربه و پختگی لازم را دارد، انتخاب کنند؛ نظراتشان را به‌طور یکسان به او برسانند و نظر نهایی او را هرچه بود، معیار حل اختلاف خود قرار دهند. البته اگر شما باز بر نظر خودتان پافشاری کنید، ممکن است نشانهٔ استبداد و خودرأیی شما باشد و اعتماد اطرافیان را از دست بدهید. بنابراین قبل از دعوت کردن از داور، فکر کنید که اگر برخلاف خواسته شما نظر داد، برای پذیرش نظر او چگونه رفتار خواهید کرد.

## ♦ (ج) بعد از اختلاف

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

### ۱. پشت‌گوشی نیندازید.

♦ در اولین فرصتی که آرامش به طرفین برگشت، مطمئن شوید که اختلاف به‌وجود آمده حل شده است. بعضی از اختلاف‌ها و سوءتفاهم‌ها با گذر زمان تبدیل به رنجش و کینه می‌شود و مانند زخم کهنه‌ای یک زمانی سر باز می‌کند.

### ۲. عذرخواهی کنید و عذرخواهی دیگران را بپذیرید.

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

♦ شما هم عذرخواهی دیگران را بپذیرید و طرف مقابلتان را شرمسار نکنید؛ نه شما و نه آن که عذرخواهی می‌کند، هیچ‌یک کامل نیستید. پس اگر کسی شمارا رنجاند و بعد پشیمان شد او را سرزنش نکنید. زمانی که نتوانید دیگران را ببخشید، نباید هم انتظار داشته باشید دیگران هم شما را ببخشند. این چنین به دست خود آرامش را از خود سلب کرده‌اید.

### ۳. اختلافات را محرمانه نگه دارید.

♦ اختلافات خانوادگی، نباید به خارج از خانه کشیده شود. هیچ‌گاه اختلاف خود را در حضور دیگران مطرح نکنید و از این طریق، شأن خودتان را کاهش ندهید. البته باید در صورت نیاز با مشاوره امین و ترجیحاً غریبه مشورت کنید.

۱. امیرالمؤمنین علی علیه السلام: المَعْرِزَةُ بَرَهُانُ الْعَقْلِ (عیون الحکم والمواعظ، ص ۳۵)



اگر تجربه موفق‌ی در زمینه حل اختلاف با دیگران دارید، در کلاس بیان کنید.

### موقعیت‌شناسی

در مورد مهارت حل اختلاف خارج از خانواده باید توجه داشته باشید که:

- ◆ در بعضی مواقع عذرخواهی مکرر، دیگران را بدعادت و پرتوقع می‌کند. برای اینکه چنین اتفاقی نیفتد، از کاری که موجب عذرخواهی زیاد می‌شود پرهیز کنید<sup>۱</sup> تا مجبور نشوید همیشه پیش قدم باشید.
- ◆ ممکن است خطای دیگران، آسیب جدی به زندگی شما بزند. گاهی لازم است اشتباهی از یک دوست را بهانه‌ای برای قطع یک «رابطه مخرب» کنید. اینجا لازم نیست نشان دهید که عذرخواهی فرد مقابل را پذیرفته‌اید؛ ولی از درون، او را ببخشید تا خودتان به آرامش برسید.
- ◆ اختلاف با خویشاوندان، نباید تحت هیچ شرایطی به قطع ارتباط با آنان منجر شود؛ زیرا صلح‌رحم واجب است؛ البته صلح‌رحم، به معنای احسان به اقوام است و در رفت‌وآمد خلاصه نمی‌شود. در صلح‌رحم محدوده‌های حلال و حرام باید مراعات شود. مثلاً اقوامی که با شما نامحرم هستند، همچون نامحرم‌های غریبه محسوب می‌شوند و نباید به دلیل اینکه فالانی از اقوام است، به حریم‌های الهی بی‌اعتنایی شود.

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



انتخاب

فصل پنجم



هدف فصل پنجم

چگونگی شناخت و انتخاب

صحیح همسر



### اهداف درس نوزدهم

- ◆ بررسی اهداف و انگیزه‌های انتخاب همسر
- ◆ آشنایی با آرامش به عنوان هدف ازدواج
- ◆ شناخت انگیزه‌های ناسازگار با ازدواج
- ◆ کشف و بررسی معیارهای رسیدن به آرامش

در فصل دوم روش‌های مختلف برای اقدام به ازدواج بیان شد. قطع نظر از اینکه شما کدام روش را انتخاب خواهید کرد، باید ابتدا ببینید با چه انگیزه‌ای می‌خواهید ازدواج کنید. سپس مهم است فردی که برمی‌گزینید معیارهایی داشته باشد تا در کنار او بتوانید یک عمر زندگی شیرین و کم‌دردسری را تجربه کنید و در یک کلمه به آرامش برسید. برخی از پسرها، وقتی به ازدواج فکر می‌کنند، گزینه‌هایی از گذشته تا حال را در نظر آورده و گاه با مواجهه با هر مورد جدیدی در مورد تناسب او برای ازدواج فکر می‌کنند. جذابیت فرد و همفکری با او در مورد یک موضوع خاص، عمده‌ترین عامل برای در نظر گرفتن این افراد به عنوان گزینه است.

گاهی این گزینه‌ها را آن قدر در ذهن خود قوی می‌کنند که دلواپس ازدواج او هستند و اگر خبر ازدواج آن دختر به گوششان برسد، ضربه‌شدید عاطفی را تجربه می‌کنند. گاهی هم برای اینکه آنها را از دست ندهند، سعی می‌کنند خودشان را به آنها نزدیک کنند و مرتبط شوند. درحالی که همین می‌تواند باعث حساسیت خانواده‌ها و از دست دادن این گزینه‌ها شود.

شرایط خاصی که دختر و خانواده او برای ازدواج او می‌گذارند، می‌تواند مانع بزرگی برای ازدواج آن پسر باشد. درحالی که اگر یک دختر خاص را در نظر نگرفته بود، با شرایط راحت‌تری می‌توانست ازدواج کند. در مواردی هم که موفق می‌شود نظر دختر و خانواده را جلب کند، وابستگی عاطفی بین آن دو شکل خواهد گرفت و بعد از مدتی معیارهای دقیق‌تری برای پسر مطرح می‌شود که ممکن است در این دختر نباشد. به تدریج از ازدواج با این دختر منصرف شده و دیر یا زود مجبور می‌شود این مطلب را با دختر در میان بگذارد. طبیعی است که دختر در این شرایط ضربه‌بدی خواهد خورد. البته این اتفاق هرچه زودتر بیفتد، ضربه کمتری برای دو طرف خواهد داشت. این فرایند که مکرر در میان دختر و پسرهای ما رایج است، ناشی از آن است که مسیر درستی برای انتخاب نپیموده و این دختر را با محک‌های درست و دقیقی برای ازدواج نسنجیده است.

## ◆ هماهنگی هدف شما با هدف ازدواج

هر مجموعه‌ای برای هدفی شکل گرفته است و کسانی که با انگیزه دیگری وارد آن می‌شوند، نه خودشان از مجموعه راضی می‌شوند و نه نیاز مجموعه را برطرف می‌کنند. تصمیم درست وقتی است که شما ابتدا انگیزه‌های هماهنگ با مجموعه انتخاب کرده باشید.

برای ورود به هر مجموعه‌ای، برای انتخاب درست باید هدفتان را با هدف آنجا هماهنگ کنید؛ در غیر این صورت، معیار درستی برای انتخاب نخواهید داشت.

در مورد انتخاب همسر مانند هر انتخاب دیگری، اول باید «هدف ازدواج» را بشناسید. این کمک می‌کند تا شما انگیزه درستی برای ازدواج داشته باشید و انگیزه شما متعارض با هدف ازدواج نباشد. به این ترتیب بخش مهمی از سردرگمی‌های شما برای انتخاب کمتر می‌شود.

## ◆ آرامش، هدف ازدواج

هدف ازدواج چیست؟ هر پسری که دوران مجردی و سختی‌ها و کلافگی‌های جسمی و عاطفی آن را چشیده باشد، به خوبی درک می‌کند که هدف ازدواج، رهایی از این فشارها یا به عبارت دیگر آرامش و تسکین آدمی است. حتی کسی که کلافگی احساس نمی‌کند، بعد از ازدواج آرامش بیشتر و ویژه‌ای را کنار همسرش خواهد چشید. ازدواج ابتدای سکونت و آرامش افراد است؛ آرامش روانی برای زن و شوهر، انس دو نفر با یکدیگر، آرامش یک نفر به وسیله دیگری و آنجایی که فرد در آن صفا و راحتی روانی می‌یابد. این همان معنایی است که قرآن کریم به آن تصریح کرده و فرموده از نشانه‌های خدا این است که از نوع خودتان زوجی آفرید تا با او آرامش یابید و میانتان دوستی و مهربانی نهاد<sup>۱</sup>.

حال اگر کسی در ازدواج در پی انگیزه دیگری باشد، نه خود راضی می‌شود و نه می‌تواند به نیاز همسر و فرزندانش پاسخ بگوید.

## ◆ انگیزه‌های ناسازگار

برخی از انگیزه‌های رایج در ازدواج که باهدف آن سازگار نیست ولی کم و بیش در میان افراد دیده می‌شود، در ادامه آمده است:

**۱. کسب ثروت:** گاهی فرد، دختری را با خودروی شیک و گران قیمتی می‌بیند و احساس می‌کند اگر با این دختر ازدواج کنم، هم صاحب همسر و هم صاحب خودرو خواهم شد و بهره‌ و آفری از ثروت پدرش خواهم برد. غافل از اینکه چنین دختر و خانواده‌ای، در سطح خودشان از شما انتظار دارند و شما باید در همان حدود هزینه کنید تا آنها را راضی نگه دارید و چنانچه



۱. وَ مِنْ آيَاتِهِ اَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ اَنْفُسِكُمْ اَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا اِلَيْهَا وَ جَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَ رَحْمَةً اِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (سوره روم، آیه ۲۱)

شما در شرایطی پایین تر از آنها باشید، حس حقارت گونه‌ای شما را دائماً آذیت خواهد کرد؛ چه بسا برای جبران این حس، به رفتارهای نسنجیده‌ای دست بزنید.

در واقع قبلاً نسبت به خودتان احساسی از دارایی داشتید، با ورود به این خانه و مقایسه خود با آنها، خود را خیلی فقیرتر خواهید دید. علاوه بر اینکه هزینه‌های ازدواج برای رسیدن به او و درپی تعامل با آن خانواده، نداری شما را بیشتر خواهد کرد. از پیامبر اسلام نقل است که فرمودند: هر کس با دختری فقط به خاطر دارایی‌اش ازدواج کند، خداوند جز بر ناداری او نمی‌افزاید<sup>۱</sup>.

از طرف دیگر کسی که چشم به ثروت همسرش داشته باشد، برنامه زندگی‌اش را به مال او گره خواهد زد؛ حال اگر این مال، به او نرسد یا به گونه‌ای خرج شود یا از بین برود، هویت و برنامه زندگی این فرد بر باد خواهد رفت. حتی وقتی از این مال استفاده می‌کند، خود را تحت منت آنها قرار خواهد داد. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: کسی که با دختری برای دارایی‌اش و نه هیچ چیز دیگری، ازدواج کند خدا او را به همان مال واگذار می‌کند<sup>۲</sup>. البته اگر مردی اولاً با انگیزه‌های دیگری با زنی ازدواج کند که مال و ثروت زیادی هم دارد، و ثانیاً از ابتدا امکانات خود را صادقانه بیان کند و ثالثاً با ممانعت طبع از آنان انتظار حمایت مالی نداشته باشد، کمتر در معرض چنین آسیب‌هایی خواهد بود. چرا که این آسیب‌ها تابع انگیزه فرد از ازدواج است و نه صرفاً ثروتمندی دختران. در ضمن باید توجه شود که به هر حال هزینه‌های زندگی به عهده مرد است و حتی اگر زنی ثروتمند باشد، مرد باید هزینه ضروری آن زن را بپردازد.

### صرفاً جهت اظهار فضل...

ممانعت طبع، به معنی احترام به خود و بی‌نیازی از روی شرافت است.



**۲. موقعیت اجتماعی:** بعضی به دنبال آن هستند که ازدواجشان راهی برای کسب موقعیت‌های اجتماعی یا سیاسی باشد. دختر را برای خودش نمی‌خواهند؛ بلکه برای موقعیت یکی از اعضای خانواده یا فامیلش با او ازدواج می‌کنند. طبیعی است در اندک زمانی هر دو متوجه این آسیب می‌شوند و آن علاقه و آرامشی که باید بین دو نفر باشد، ایجاد نخواهد شد.

علاوه بر این، چون این دختر یا خانواده‌اش می‌بینند مسئله موقعیت خانوادگی برای داماد انگیزه اصلی بوده است، از جایگاه بالا با او برخورد می‌کنند و این باعث خواری و پستی این پسر خواهد بود. دیگران هم با نگاه سربار بودن به او نگاه می‌کنند. از پیامبر صلی الله علیه و آله نقل است که هر کس با زنی به خاطر موقعیت خاص خانوادگی‌اش ازدواج کند، خداوند جز بر پستی او نمی‌افزاید.

۱. مَنْ تَزَوَّجَهَا لِمَالِهَا لَمْ يَزِدْهُ اللَّهُ إِلَّا فَقْرًا (المعجم الاوسط، ج ۳، ص ۲۱)

۲. مَنْ تَزَوَّجَهَا لِمَالِهَا لَا يَتَزَوَّجُهَا إِلَّا لَهُ وَكَلَهُ اللَّهُ إِلَيْهِ (تهذيب الأحكام، ج ۷، ص ۳۹۹)





اصالت خانوادگی به عنوان یکی از معیارهای ازدواج چه تفاوتی با انگیزه کسب موقعیت اجتماعی از ازدواج دارد؟

اصل و نسب زن بدون شک در فرزندان تأثیر دارد و نمی توان این مسئله را نادیده گرفت. معروف است که زنان، فرزندان شبیه برادران و خواهران خودشان به دنیا می آورند. این به معنای موقعیت اجتماعی ویژه نیست و به معنی کسب موقعیت به وسیله خانواده همسر هم نیست.

**۳. خودنمایی و شهرت:** کسی که با ازدواج کردن با یک دختر، می خواهد به دیگران فخر فروشی کند و خودی نشان بدهد و حسادت دیگران را برانگیزد، در واقع این گونه می خواهد برای خود شخصیتی کسب کند. واقعیت این است که این فرد در خودش چنان حقارتی احساس می کند که مجبور است کسی را به خودش اضافه کند و با نشان دادن او به دیگران، عزتی برای خود دست و پا کند. طبیعی است این رفتار حقارت و ضعف شخصیت را به دیگران نشان می دهد و این ذلت روز به روز بیشتر می شود. هر کس با دختری هرچند از راه شرعی و با مال حلال ازدواج کند، اما قصدی جز خودنمایی و فخر فروشی نداشته باشد، خدا جز ذلت و خواری بر او نمی افزاید.<sup>۱</sup> گاهی می بینید که فرد همسر جوان خود را با آرایش و پوشش نامناسب به نمایش می گذارد. این علاوه بر آنکه نشانه بی غیرتی یک مرد است، می تواند نشان دهنده حقارت او نیز باشد.

**۴. زیبایی:** قطعاً یکی از معیارهای انتخاب همسر برای هر کسی زیبایی و دلنشین بودن اوست و زیبایی در کنار ویژگی های دیگر مانند خوش اخلاقی می تواند رضایت انسان را تأمین کند. اما کسی که «صرفاً» به خاطر زیبایی دختری با او ازدواج می کند، به انتظارانش دست نخواهد یافت.<sup>۲</sup> چرا که:

◆ این فرد تصویری رؤیایی از این همسر زیبا برای خود ترسیم خواهد کرد و ممکن است آنچه دوست دارد را از این زن درنیابد.

◆ پس از مدتی آن زیبایی برایش عادی شده و نمی تواند انگیزه های برای پشت سر گذاشتن مشکلات ازدواج و اختلافات باشد.

◆ زیبایی چهره و ظاهر، کوتاه است و با گذر زمان و در دوران میانسالی و پیری کاسته می شود و فرد را ناکام خواهد گذاشت.

◆ اگر فرد پس از ازدواج، در هر موقعیتی فردی زیباتر از همسر خود ببیند، ممکن است در انتخاب خود تردید کند.

۱. مَنْ نَكَحَ امْرَأَةً خَلَّالًا يَمَّالًا خَلَّالٌ غَيْرَ أَنَّهُ أَرَادَ (بِهِ) فَخْرًا وَ رِيَاءً (وَ سَمْعَةً) لَمْ يَزِدْهُ اللَّهُ بِذَلِكَ إِلَّا ذَلًّا وَ هَوَانًا وَ أَقَامَهُ بِقَدْرِ مَا اسْتَمْتَعَ مِنْهَا عَلَى شَفِيرِ جَهَنَّمَ ثُمَّ بِهِ فِيهَا سَبْعِينَ خَرِيفًا. (وسائل الشیعة، ج ۱۰، ص ۵۲)

۲. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ مَنْ تَزَوَّجَ امْرَأَةً لَا يَتَزَوَّجُهَا إِلَّا لِجَمَالِهَا لَمْ يَرْفِعْهَا مَا يُحِبُّ... (تهذیب الاحکام، ج ۷، ص ۳۹۹)

## معیارهای رسیدن به آرامش

در انتخاب همسر باید دقت زیادی داشت به تعبیر امام صادق علیه السلام: «بِنگرِ جانتِ را کجا قرار می‌دهی و چه کسی را در مال و دارایی‌ات شریک می‌سازی و چه فردی را بر دین و راز و امانتت آگاه می‌کنی؛ اگر خواستی ازدواج کنی، با دختری ازدواج کن که به نیکی و خوبی و خوش اخلاقی شناخته شده باشد»<sup>۱</sup>.  
 حال مسئله مهم این است که کدام همسر با هدف ازدواج یعنی آرامش سازگار است؟ دختری می‌تواند شما را به آرامش برساند که دو ویژگی داشته باشد: اول اینکه زن زندگی باشد و دوم آنکه با شما همتایی و تناسب کافی داشته باشد که هر کدام از این دو معیار در دو درس بعد مفصلاً توضیح داده خواهد شد.



۱. انظُرْ اَيْنَ تَضَعُ نَفْسَكَ، وَ مَنْ تُشْرِكُهُ فِي مَالِكَ، وَ تَطْلُبُهُ عَلَى دِينِكَ وَ سِرِّكَ؛ فَإِنَّ كُنْتَ لَا بُدَّ فَاعِلًا، فَبِكْرًا تُنْسِبُ إِلَى الْخَيْرِ وَ إِلَى حُسْنِ الْخُلُقِ (کافی ط - دارالحدیث، ج ۱۰، ص ۵۶۹ - ۵۶۸)



### اهداف درس بیستم

- ◆ شناخت کلی افراد جنس مکمل از جهت آمادگی آنها برای ورود به زندگی مشترک
- ◆ بررسی ویژگی‌های عمومی زن زندگی
  - بلوغ عقلی
  - بلوغ عاطفی
  - بلوغ اجتماعی
  - اخلاق خویش
  - حیا
  - پذیرش مسئولیت‌های داخلی خانه

### همجویشی



فرض بگیرید گزینه‌ای را برای ازدواج در نظر گرفته‌اید که دارای روابط عمومی بالا و شیک پوش و زیبا است؛ آیا فکر می‌کنید اگر در آینده با او ازدواج کنید، در هر یک از شرایط زیر با او احساس لذت زندگی شیرین و کم‌دردسری را تجربه می‌کنید؟

- ◆ اگر حساس، بددل و بداخلاق باشد.
- ◆ با شما تفاهم و همدلی نداشته باشد.
- ◆ زن زندگی نباشد و مسئولیت‌هایش را نسبت به زندگی مشترک انجام ندهد؛
- ◆ به گونه‌ای رفتار کند که نمی‌توانید نسبت به روابط اجتماعی او اعتماد داشته باشید.
- ◆ به شما آن قدر وابسته باشد که مانع پیشرفت اقتصادی یا علمی شما شود.
- ◆ برای او امور شخصی‌اش همیشه از شما مهم‌تر باشد.



آیا در هر یک از موارد صفحه قبل از انتخاب خود رضایت خواهید داشت؟ چه شرایط دیگری وجود دارد که ممکن است شما در آن با وجود آسایش مادی، احساس آرامش و شیرینی نکنید؟

در فصل سوم معلوم شد که پسری که می‌خواهد برای ازدواج اقدام کند، باید «مرد زندگی» باشد. اگر خود پسر، «مرد زندگی» نباشد، با هر کسی ازدواج کند، آرامش را نخواهد چشید.

در درس قبل نیز گفته شد که دختری می‌تواند شما را به آرامش برساند که در درجه اول «زن زندگی» باشد. منظور از زن زندگی، در خانه ماندن و ارتباط نداشتن با جامعه نیست. بلکه اصلی‌ترین معیار برای زن زندگی، بلوغ عقلی، عاطفی و اجتماعی است و مهم‌ترین شاخصه‌های این بلوغ‌ها در یک دختر به شرح زیر می‌باشد.

◆ **بلوغ عقلی:** مسئولیت‌پذیری و سنجیدگی در کلام و رفتار، انتقادپذیری.

◆ **بلوغ عاطفی:** مدیریت ابراز احساسات و مدیریت روابط عاطفی.

◆ **بلوغ اجتماعی:** دوری از توقعات، تشکر و قدردانی، قاطعیت در برابر مزاحمت‌ها، مدیریت رفتار در هیجانات، حفظ اسرار خود و دیگران.

زن زندگی علاوه بر پختگی‌های بالا، ویژگی‌هایی دارد که زندگی مشترک به آنها نیاز دارد. اگر این ویژگی‌ها وجود نداشته باشد، زندگی شیرین نخواهد بود.

ویژگی‌هایی که هر دختری باید پیش از ازدواج نشانه‌های آن را داشته باشد، عبارت است از:

## ۱. اخلاق خوش

به نظر شما چه چیز می‌تواند جای اخلاق را بگیرد؟ کسی که بد اخلاق است، خانواده‌اش را خسته و بیزار می‌کند.<sup>۱</sup> شما می‌خواهید یک عمر با او زندگی کنید. با خیلی از کمبودها می‌توان زندگی را ادامه داد ولی هیچ چیز نمی‌تواند بد اخلاقی یک فرد را جبران کند. بد اخلاقی یک همسر در زندگی، هم زندگی را برای خودش و هم برای شما سخت و ناگوار خواهد کرد.<sup>۲</sup>

۱. من ضاق خلقه مله امله (کافی، ج ۸، ص ۲۳)

۲. ثَلَاثٌ لَا يَهْتَأُ لِصَاحِبِهَا عَيْشٌ الْحَقْدُ وَالْحَسَدُ وَ سُوءُ الْخُلُقِ (غرر الحکم، ص ۳۳۰)



## همجوشی

در بین صفات اخلاقی، شما فکر می‌کنید کدام ویژگی اخلاقی نمی‌گذارد آب خوش زندگی از گلوی شما پایین برود؟  
در بین ویژگی‌های اخلاقی خوب، کدام یک باعث می‌شود با وجود فشارها و سختی‌ها، زندگی شیرینی را تجربه کنید؟

وقتی زنی بد اخلاق باشد، زندگی با او، با تلخی‌هایی مثل حسد، کینه‌توزی، فحاشی، بدزبانی<sup>۱</sup>، بی‌حیایی و سخن‌چینی همراه است و همسرش تحت فشار قرار خواهد گرفت؛ زن لجباز<sup>۲</sup> و نافرمان<sup>۳</sup>، ناسازگار<sup>۴</sup> و بی‌خرد<sup>۵</sup>، زندگی مشترک را شیرین نخواهد کرد. از زن مال‌داری که با مال خود، بر شوهرش منت می‌نهد باید برحذر بود.  
در مقابل زندگی با دختری که قابل اعتماد، اهل مراعات، صبور و با محبت باشد و صداقت در گفتار و عمل، وفای به عهد و امانت‌داری داشته باشد، همراه با هیجان، اطمینان و رضایت خواهد بود. چنین دختری تأمین‌کننده عواطف همسرش و مربی و مادر خوبی برای فرزندانش خواهد بود.



## همجوشی

چگونه می‌توانید چرب‌زبانی‌ها و ابراز علاقه یک نفر را از خوش اخلاقی صادقانه تشخیص دهید؟

## راه‌های تشخیص

اخلاق را از طریق برخوردهای رایج اجتماعی یا در فضای مجازی نمی‌توان فهمید. حتماً نیاز به «تحقیق» دارد که اخلاق او در داخل خانواده و در محیط کار و تحصیل و در بین دوستان چگونه بوده است. نوع برخورد با والدین به خوبی می‌تواند این ویژگی را نشان دهد. به طور نمونه دختری که حرمت پدر و مادری که سال‌ها برای او زحمت کشیده‌اند را حفظ نکند، حتماً روزی حرمت شما را هم خواهد شکست.  
وقتی فردی پشت سر نزدیکانش، با بدی و تلخی و تندی سخن بگوید، در آینده نیز همین رفتار را نسبت به همسر خود خواهد داشت.

۱. لَا تَزُوجُ... وَ لَا مَنَانَةَ (مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۱۴، ص ۱۶۳)

۲. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: وَ شُرْهَا اللَّجُوجُ (مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۱۴، ص ۱۶۲)

۳. مَرَأَةُ الْعُقُولِ (ج ۲۰، ص ۱۳)

۴. عَلِيٌّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: شَرُّ الزَّوْجَاتِ مَنْ لَا تَوَاتِي. (جامع أحاديث الشيعة (للبروجردی)، ج ۲۵، ص ۱۶۸)

۵. قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ صَلَوَاتُ اللَّهِ عَلَيْهِ: إِذَا كُمُ وَ تَزْوِجُ الْحَمَمَاءُ؛ فَإِنَّ صُحْبَتَهَا بَلَاءٌ، وَ وُلْدَهَا صِبَاغٌ (الكافي، ج ۱۰، ص ۶۵۰)

۶. لَا تَزُوجُ... وَ لَا مَنَانَةَ (مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۱۴، ص ۱۶۳)

یاد بگیریم بیشترین میزان خوش اخلاقی خودمان را برای خانواده و خانه خود قرار دهیم. بعضی در بیرون از خانه و خانواده، خوش اخلاق ترند!!!



## ۲. با حیابودن



شما در زندگی با یک همسر، نیاز به اطمینان و اعتماد دارید. آن چیزی که موجب اعتماد شما می شود، حیای اوست. دختر با حیا همیشه یک عنصر بازدارنده و ایمنی بخش در برابر آسیب های گوناگون محیطی و نگاه های هرز با خود دارد. چنین زنی حاضر نیست زیبایی های ظاهری اش را در جامعه به نمایش بگذارد و چشم های هرز را به دنبال خود بکشد. خداوند زیبایی های بسیار بیشتری به زنان داده و شاید به همین دلیل است که نه برابر مردان به زنان حیا عطا کرده است.<sup>۱</sup>

نوع نگاه کردن فرد با حیا با نوع نگاه دیگران تفاوت دارد و گویش و کلامشان نیز بسیار محبوب تر است. بسیاری از رفتارهایی را که برای بعضی از مردم، عادی تلقی می گردد انجام نمی دهند. با این افراد نمی توان هر گونه رفتاری داشت. گویی حریمی، محیط پیرامون آنان را فرا گرفته که آنان را از برخوردهای ناشایست دیگران، حفظ می کند. وقتی فرد در برخورد با دیگران حرف هایش را سبک و سنگین می کند و با وقار حرف می زند، یا اینکه در مقابل اشتباهش شرمنده می شود، حرمت دیگران را نگه می دارد، افراد را سبک صدا نمی زند؛ همگی جلوه هایی از حیا در درون اوست.

یکی دیگر از جلوه های مهم حیا، پوشش است. پوشش مناسب هم حرمت فرد را حفظ می کند و هم به این معنی است که فرد به حریم فکر، ذهن، روح، اعتقاد و نگاه دیگران احترام می گذارد. البته همه افراد کم پوشش در جامعه افراد بی حیایی نیستند ولی در هر صورت حیا تا حدود زیادی با پوشیدگی سنجیده می شود. همان طوری که دینداری فرد نیز به این ترتیب سنجیده می شود. حضرت علی علیه السلام می فرماید: بر شما باد پوشیدن لباسی که بدن نما نباشد؛ چرا که هر کس لباسش نازک باشد، دینش سست است.<sup>۲</sup>

۱. قَالَ الصَّادِقُ عليه السلام الْحَيَاءُ عَشْرَةُ أَجْزَاءٍ تَسَعُ فِي النِّسَاءِ وَوَاحِدَةٌ فِي الرِّجَالِ فَإِذَا خُفِضَتْ ذَهَبَ جُزْءٌ مِنْ حَيَاتِهَا وَإِذَا تَرَوَّجَتْ ذَهَبَ جُزْءٌ فَإِذَا افْتَرَعَتْ ذَهَبَ جُزْءٌ وَإِذَا وَلَدَتْ ذَهَبَ جُزْءٌ وَبَقِيَ لَهَا خَمْسَةٌ أَجْزَاءٌ فَإِذَا فَجَرَتْ ذَهَبَ حَيَاؤُهَا كُلُّهُ وَإِنْ عَفَّتْ بَقِيَ لَهَا خَمْسَةٌ أَجْزَاءً (من لا يحضره الفقيه، ج ۳، ص ۴۶۹)

۲. سنن ابی داوود (ج ۴، ص ۶۲)

زندگی با یک دختر باحیا که عشق خود را فقط برای خانه همسرش ذخیره کرده است، سرشار از لذت است. آنهایی که در پس حیای خود، انرژی زیادی را حفظ کرده‌اند، هیجان زیادی را در زندگی مشترک به پای همسرشان خواهند ریخت.

لذتی که این افراد از ازدواج و رابطه با همسرشان می‌برند به مراتب بیشتر از لذتی است که فرد عیاش و عشرت‌طلب خواهد برد. چنین فردی تا کنون کسی را به عمق دلش راه نداده و رابطه نامشروعی با کسی نداشته است. دختر و پسری که قبل از ازدواجشان، در جامعه با حجب و حیا رفتار کرده‌اند، تازگی عشق و تجربه لذت را به صورتی شدیدتر در همسرشان تجربه می‌کنند. برای همین بیشترین لذت ازدواج از آن زوج جوانی است که اولین عشق و لذت خود را در ازدواج تجربه می‌کنند. عشق بکر در یک فضای مطمئن، پایدار و صمیمی سهم اینهاست. قرآن توصیه کرده است که زنان پاک، با مردان پاک ازدواج کنند و مردان پاک، زنان پاک را برگزینند: «الطَّيِّبَاتُ لِلطَّيِّبِينَ وَالطَّيِّبُونَ لِلطَّيِّبَاتِ» (سوره نور، آیه ۲۶)

### در راستای افزایش سرانه مطالعه...



در کتاب «حیا» راه‌های کسب صفت زیبایی حیا و آثار آن مورد بررسی قرار گرفته است. فصول «رایحه حیا در روابط و پیوندها» و «حیای زن» را حتماً بخوانید.

#کتاب - حیا

در مقابل دختر بدپوششی که در وسط خیابان بلندبلند می‌خندد و از قهقهه زدن پرهیز ندارد، سطحی از کم‌حیایی خود را بروز می‌دهد.<sup>۱</sup> زنی که از نشان دادن زیبایی‌های خود در برابر دیگران پرهیز نمی‌کند و چشم‌های زیادی در پی اوست، شوهرش را در آینده با دردسرهای زیادی مواجه خواهد کرد و اگر مرد بخواهد او را کنترل کند، ناسازگاری زیادی را در خانه خود خواهد دید.

برای همین در روایات در وصف آنها گفته شده که در آخرالزمان، زنانی پیدا می‌شوند که باز و برهنه‌اند، از دین خارج‌اند، در فتنه‌ها و آشوب‌ها شرکت می‌کنند، به شهوت‌رانی مایلند، به لذت‌های مادی و حیوانی شتابانند، محرمات را حلال می‌انگارند و در دوزخ جاوداندند.<sup>۲</sup>

۱... لَا تَزُوجْ هَنَفْصَةَ... (مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۱۴، ص ۱۶۳)

۲. يَطْهَرُ فِي آخِرِ الزَّمَانِ وَ اقْتِرَابِ السَّاعَةِ وَ هُوَ شَرُّ الْأَزْمِنَةِ نِسْوَةٌ كَانَتْ عَارِبَاتٍ مُتَبَرِّجَاتٍ مِنَ الدِّينِ دَاخِلَاتٍ فِي الْفِتَنِ مَائِلَاتٍ إِلَى الشَّهَوَاتِ مُسْرِعَاتٍ إِلَى اللَّذَاتِ مُسْتَجِلَاتٍ لِلْمَحْرَمَاتِ فِي جَهَنَّمَ خَالِدَاتٍ (من لا يحضره الفقيه، ج ۳، ص ۳۹۰)

### ۳. پذیرش مسؤلیت‌های داخلی خانه

همان طور که یک پسر باید خودش را از قبل از ازدواج برای مسؤلیت‌های مالی خانواده آماده کند، دختر نیز باید خودش را برای مسؤلیت‌های داخلی خانه، آماده کرده باشد. البته وظایف داخلی خانه جزء وظایف شرعی و قانونی دختر نیست. ولی زنان با توجه به روحیات، ظرافت و استعدادهای خود در عموم جوامع، مسؤلیت‌ها و مهارت‌های مختلفی را در خانه پذیرفته‌اند که اصطلاحاً به آن کدبانویی گفته می‌شود. دخترانی که برای این خصوصیت ارزش قائل هستند و در حد خودشان، کمک کار مادرشان بوده‌اند، آمادگی بیشتری برای کدبانویی و قبول بخشی از مسؤلیت‌ها در زندگی مشترک خود خواهند داشت و زندگی مرتب و بانشاطی خواهند داشت.

#### فرهنگمان را ارتقا دهیم...

یادمان باشد همسری که برای خود انتخاب می‌کنیم، مادر مناسبی هم برای فرزندانمان باشد.



#### صرفاً جهت اطلاع



**رویه‌های فمینیستی و تعارض آن با زندگی مشترک:** فمینیسم جنشی است که به دنبال تعریف، برقراری و دستیابی به حقوق و نقش‌هایی برای زنان است که در زمینه‌های سیاسی، اقتصادی، شخصی و اجتماعی، با مردان مشابه باشد.

در مورد افکار فمینیستی صحبت‌های فراوانی در مجامع علمی شده است. از دیدگاه اسلام شخصیت زن و مرد از نظر شرافت انسانی هیچ تفاوتی ندارد و هر دو کاملاً محترم هستند و زن و مرد نه دو جنس رقیب محسوب می‌شوند و نه جنس اول و دوم. بلکه دو جنس مکمل با نقش‌های متفاوت هستند. انکار هر گونه تفاوت بین زن و مرد در عرصه زندگی و نقش‌ها مبنایی است که فمینیست‌ها به آن اصرار می‌ورزند.

در اینجا در مورد درستی و نادرستی افکار فمینیستی بحثی نمی‌کنیم. آن چیزی که مهم است این است که کسی که افکار فمینیستی دارد، نوعاً برای زندگی مشترک دردسرزاست؛ چرا که این قبیل افراد عموماً امور داخل خانه برایشان اولویت اول نیست و بعضی از آنها آن را کسر شأن خود می‌دانند؛ علاوه بر این خود را رقیب مرد دانسته و در برابر مدیریت مرد در زندگی مشترک مقاومت می‌کنند.





### اهداف درس بیست و یکم

- ◆ شناخت شخصی همتای فرد برای زندگی مشترک براساس معیارهای کفویت و همتایی
- ◆ تعریف همتایی و کفویت
- ◆ شناخت انواع همتایی
- ◆ چگونگی شناخت همتای زندگی برای هر فرد

در درس گذشته به زن زندگی اشاره شد که ویژگی لازم برای همه دختران است. چرا که دختر با این ویژگی‌ها «مکمل» مرد است. اما چنانچه دختری همه آن خصوصیات را داشته باشد معلوم نیست برای هر پسری مناسب باشد؛ بلکه باید تناسب لازم را با پسر داشته باشد. بنابراین همتایی دختر و پسر یک ویژگی اساسی برای ازدواج است که در این درس به تفصیل توضیح داده‌ایم.

### در ذهن تو چه می‌گذرد؟



با در نظر گرفتن زندگی‌های خانوادگی در اطرافتان، به نظر شما اهمیت هر یک از ابعاد همتایی برای زندگی مشترک چقدر است؟

ابعاد همتایی	بسیار زیاد	زیاد	متوسط	کم	بسیار کم
همتایی و تناسب فکری					
همتایی و تناسب اعتقادی					
همتایی و تناسب شخصیتی					
همتایی و تناسب اقتصادی					
همتایی و تناسب فرهنگی					

					همتایی و تناسب خانوادگی
					همتایی و تناسب اجتماعی
					همتایی و تناسب قومیتی
					همتایی و تناسب سیاسی
					همتایی و تناسب علمی
					همتایی و تناسب ظاهری
					همتایی و تناسب سنی
					.....

## همتایی و کفویت

شما برای زندگی آینده‌تان، کسی را نیاز دارید که در کنار شما و از فضای شما و خانواده‌تان دور نباشد. همتایی به معنی تناسب و هماهنگی است. این تناسب به معنای شبیه بودن یا هم‌راستا و هم‌جهت بودن است.

### همتایی در چه چیزهایی باید باشد؟

هر چیزی که برای شما ارزشمند است، باید در آن مسئله با همسرتان هم‌تا و متناسب باشید. ارزشمندی، یعنی آنچه که برای خودت و خانواده‌ات مهم است. ارزش‌ها آن چیزهایی است که اگر در زندگی نداشته باشید، احساس خوشبختی نمی‌کنید. مثلاً اگر ثروت و رفاه برای کسی ارزش اصلی باشد، اگر همسرش همه چیز داشته باشد ولی از لحاظ مالی خانواده‌ی ضعیفی داشته باشد، این پسر احساس خوشبختی نمی‌کند. دقت کنید در اینجا انسان خوب و بد یا خانواده‌ی خوب و بد مورد بحث نیست. صحبت از تناسب است. پس به اندازه‌ای که یک معیار برای شما ارزش داشته باشد، تناسب و شباهت در آن باید بالاتر باشد.

### چگونه همتای خود را بشناسم؟

برای شناخت همتایتان باید ارزش‌های خودتان را بشناسید. تا خود و ارزش‌هایتان را به خوبی نشناسید، نمی‌توانید تشخیص دهید که آیا طرف مقابل هم‌تا و متناسب شما هست یا نه. در ذهن تو چه می‌گذرد؟

### در ذهن تو چه می‌گذرد؟

در زیر سؤالاتی آمده است که به شما کمک می‌کند خودتان و انتظاراتان را بیشتر بشناسید.

- ◆ شما چگونه افکار، اعتقادات، اخلاقیاتی دارید؟
- ◆ از نظر اقتصادی، فرهنگی، سیاسی، علمی، و ظاهری چگونه هستید؟
- ◆ در آینده می‌خواهید چگونه باشید؟



◆ هر کدام از این ابعاد، چه درصدی از اهمیت را برای شما دارد؟ کدام یک از این موارد برای شما ارزش است؟ اگر کدام یک نباشد احساس خوشبختی نمی کنید؟

◆ از همسران در این موارد چه انتظاری دارید؟

برای اینکه خودتان را بهتر بشناسید باید به گذشته خودتان نگاه کنید. اینکه در ارتباط با دوستان، فامیل و آشنایان چه مسائلی باعث ارتباط بیشتر شما با آنها شده و چه ملاک‌هایی در آنها نبوده که نتوانستید با آنها صمیمی شوید؟ چه کمبودهایی در زندگی شما را آزار داده و یا اگر به آن فکر کنید ناراحت می شوید.

## ◆ انواع همتایی

**همتایی فکری:** یکی از مهم‌ترین همتایی‌ها، همتایی و تناسب فکری است که دو جنبه دارد. جنبه اول این است که باید از نظر توان فکری و سطح هوش و عقلانیت دونفر با هم تناسب داشته باشند.

جنبه دوم این است که باید در افکار شما و طرف مقابل، سنخیت وجود داشته باشد تا بتوانید با یکدیگر هم‌سخن شوید، همدیگر را درک کنید و به اصطلاح هم‌زبان باشید و دغدغه‌های همدیگر را بشناسید. مثلاً اگر شما طرز تفکر تان این است که باید آینده‌نگر باشیم و طرف مقابل بیشتر در پی این است که الان باید زندگی خوشی داشته باشیم، این دو طرز تفکر، باهم سنخیت نخواهند داشت و طبیعتاً با منطق متفاوتی با مسائل زندگی روبرو خواهند شد.

**همتایی اعتقادی:** یکی از مهم‌ترین مواردی که نشانه سنخیت فکری شما و طرف مقابل است، تناسب اعتقادی است. از آنجا که به طور طبیعی برای هر کسی اعتقاداتش بسیار مهم است، این بخش از تناسب فکری را به طور ویژه مورد توجه قرار می‌دهیم.

از دواج با کسی که دین، مذهب یا اعتقادات و میزان پایبندی‌اش به مسائل دینی با شما تفاوت دارد، از دواج نامناسبی است. شما در برگزاری مراسم‌ها تا نوع عبادات و سبک زندگی تان با هم تفاوت خواهید داشت و مطمئناً در موارد زیادی با چالش مواجه خواهید شد. این چالش‌ها آرامش شما را سلب خواهد کرد. البته ممکن است این موضوع در شور و هیجان اول زندگی به چشم نیاید؛ ولی در فراز و نشیب‌های زندگی، به خصوص در شرایط سخت، حتماً خودش را نشان خواهد داد.

**همتایی اقتصادی:** اگر با کمترین کمبود اقتصادی، احساس ناراحتی می‌کنید، بدانید که مسائل اقتصادی برای شما مهم است. مثلاً اگر در گذشته وسیله‌ای را که دوست داشتید به دلیل مشکلات مالی نتوانستید بخرید، چقدر احساس ناراحتی کردید. از میزان ناراحتی خود، می‌توانید بفهمید چقدر مسائل اقتصادی برایتان مهم است. به طور خاص اگر خودتان امکان تهیه جهیزیه زندگی را ندارید و توقع امکانات خوب برای زندگی دارید، نباید با دختری از دواج کنید که خانواده‌اش جهیزیه خوبی به او نمی‌دهند. اگر برای هر دو طرف و خانواده‌ها مسائل اقتصادی ارزش مهمی نباشد، معیار همتایی اقتصادی کمرنگ‌تر خواهد شد.

**همتایی فرهنگی و خانوادگی:** یکی دیگر از مهم‌ترین همتایی‌ها، همتایی فرهنگی است که در قالب آداب و رسوم، عادت‌ها، هنجارها، اخلاقیات، سبک زندگی و نوع معاشرت‌های خانوادگی نمایان می‌شود. گاهی دیده می‌شود پسر به دلایلی از دختر خوشش می‌آید؛ ولی نوع پوشش دختر با ارزش‌های فرهنگی و خانوادگی پسر متفاوت است. در این مرحله پسر فکر می‌کند بعد از ازدواج می‌تواند سبک پوشش دختر را به فرهنگ خود نزدیک کند. اما عموماً دختران زیر بار نرفته و تأکید می‌کنند تو ما را با همین وضع انتخاب کرده‌ای و نباید چیز دیگری را انتظار داشته باشی.

### فرهنگمان را ارتقا دهیم...

یاد بگیریم اگر وضع کنونی دختر را می‌پذیریم، او را انتخاب کنیم و به امید تغییر با کسی ازدواج نکنید.



شاید در فضای مجازی یا دانشگاه به خاطر غلبه فرهنگ محیطی آنجا احساس کنید شما دو نفر به هم می‌خورید. در این باره توجه داشته باشید که همه در چنین محیط‌هایی با فرهنگ همان جا در حال تعامل با هم هستند؛ در صورتی که وقتی ازدواج می‌کنید، هر کدام با فرهنگ خانوادگی، قومیتی و مذهبی خود وارد زندگی مشترک می‌شوید که در دانشگاه و در فضای مجازی، روشن نبوده است. آن موقع است که دچار چالش خواهید شد. به همین دلیل در میان زوج‌های دانشجو که افراد گاهی از فرهنگ‌های مختلف هستند، این معضل زیاد به چشم می‌خورد. در صورتی دختر و پسر از دو قوم و دو شهر متفاوت می‌توانند با یکدیگر ازدواج کنند که فرهنگشان با یکدیگر متعارض نباشد؛ یا خود و خانواده‌هایشان حساسیتی بر فرهنگشان نداشته باشند. در این زمینه حتماً با یک مشاور امین مشورت کنید. برای تشخیص تعارضات، از افرادی که از فرهنگ خود شما با آن فرهنگ ارتباط داشته‌اند مشورت بگیرید.

### همجوئی



نمونه‌هایی از اختلافات فرهنگی را که در اطراف خود مشاهده کرده‌اید و منجر به مشکلات بعد از ازدواج شده است، در کلاس بیان کنید.

**همتایی اجتماعی:** از نظر شأن اجتماعی مهم است که اختلاف زیادی با همدیگر نداشته باشید. اینکه یک دختر خیلی پایین‌تر یا خیلی بالاتر را انتخاب کنید، ممکن است برای شما دردسر داشته باشد؛ معمولاً توصیه می‌شود که پسر شأن کمتری از دختر نداشته باشد. یعنی از نظر ارزش‌های اجتماعی حاکم بر «شما و خانواده‌تان»، پسر منزلت‌ش پایین نباشد و داماد کم‌ارزشی محسوب نشود.

«بانو مجتهد امین» دانشمند و مفسر قرآن، و همسرش معین التجار که از جایگاه اجتماعی مناسبی برخوردار بود، زندگی همراه با آرامشی داشتند. این دو نفر گرچه همتایی علمی نداشتند، اما از نظر اجتماعی هم شأن بودند. وقتی شأن اجتماعی زن بالاتر از مرد باشد، عموماً مرد احساس حقارت می‌کند و چه بسا فشارهای خانوادگی اش را به زن بیشتر کند.

**همتایی سنی:** دختر و پسر باید از نظر سن عقلی به هم بخورند. به این معنا که از نظر پختگی عقلی و اجتماعی نزدیک به هم باشند. معمولاً دختران زودتر به پختگی عقلی و اجتماعی می‌رسند. به همین خاطر در سنین پایین‌تر بهتر است دختر از نظر سنی کمتر از پسر باشد. آن چیزی که مهم است این است که پسر پختگی بیشتر و توان مدیریت یک زندگی را در حدی داشته باشد که همسرش او را به عنوان مرد زندگی و مدیر آن بپذیرد.

**همتایی شخصیتی:** شخصیت‌های مختلف افراد، روحیات و رفتارهای متفاوتی را در آنان ایجاد می‌کند. تفاوت‌های شخصیتی افراد می‌تواند در بعضی مواقع آسیب‌های جدی به زندگی مشترک وارد کند. تشخیص تفاوت‌های آسیب‌زا سخت است و به نظر متخصصان نیاز دارد.

برونگرا و درونگرا بودن یک تفاوت معروف شخصیتی است که بسیاری با آن آشنا هستند. ولی واقعاً معلوم نیست که چقدر در سرنوشت ازدواج شما مؤثر باشد. بنابراین تفاوت‌های شخصیتی مؤثر در ازدواج را منوط به نظر متخصص امین و با تجربه کنید. البته برای کسانی که انعطاف‌پذیر و اخلاق‌مدار باشند، این آسیب‌ها به حداقل خواهد رسید. بار دیگر تأکید می‌کنیم همتایی در همه موارد بالا نیاز نیست؛ اینکه بخواهید در هر مسئله‌ای شبیه هم باشید، یا اینکه در یک موضوع مشخص دقیقاً شبیه هم رفتار کنید، یک نگاه وسواس‌گونه به همتایی است. وسواس در یافتن همتایی‌ها، شما را دچار مشکل خواهد کرد؛ بنابراین صرفاً در موضوعاتی که برای شما ارزش ویژه‌ای دارد، به دنبال همتایی با طرف مقابل باشید و بقیه موارد را با انعطاف‌پذیری خودتان جبران کنید.

#### در راستای افزایش سرانه مطالعه...



همتایی‌های دیگری همچون همتایی سیاسی، علمی و ظاهری و همتایی در گذران اوقات فراغت نیز در اولویت‌های بعدی قرار دارد که برای آگاهی از آنها و میزان و شرایط تأثیر آنها می‌توانید به «گفتار سوم: معیارهای انتخاب همسر» در کتاب «مطلع مهر» مراجعه کنید.

## جا بگاه «ایمان» در همتایی‌ها کجاست؟

◆ کسی را همتای دختر خود نمی‌یابم.

◆ امام باقر علیه السلام: آنچه را درباره دخترانت نوشته بودی که کسی همتای خودت نمی‌یابی دریافتم. خدایت رحمت کناد! چنین اندیشه‌ای به خود راه مده؛ چرا که پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می‌فرمود: هر گاه کسی نزد شما به خواستگاری آمد که اخلاق و دین او را می‌پسندید، به او زن دهید؛ چرا که اگر چنین نکنید، گناه و تباهی بزرگی در زمین پدید خواهد آمد.

◆ پیامبر صلی الله علیه و آله همتایی فرهنگی، فکری، ایمانی، اخلاقی و پاک‌دامنی افراد را مورد تأکید قرار می‌دادند و در ازدواج خودشان و صاحبانشان، همتایی اقتصادی را ملاک قرار نمی‌دادند و به صاحبانشان می‌فرمودند: مؤمن همتای مؤمن است.<sup>۲</sup>

◆ مردی نزد رسول خدا صلی الله علیه و آله آمد تا درباره ازدواج مشورت کند؛ حضرت فرمودند: خدایت خیر دهد! با زنی مؤمن ازدواج کن.

واقعیت این است که فرد تا وقتی خودش به نقطه آرامش نرسیده باشد، نمی‌تواند همسرش را به آرامش برساند. اینجاست که موضوع ایمان معنا پیدا می‌کند. ایمان از واژه امن گرفته شده است. کسی که ایمان داشته باشد، آرام است، می‌شود به گفته‌هایش اعتماد کرد و به امانت‌داری و پیمان او تکیه نمود.

### همجویشی



به نظر شما نشانه ایمان افراد چیست و از چه راهی می‌توان به میزان ایمان آنها پی برد؟

سؤال مهمی که مطرح می‌شود این است که «همتایی در ایمان تا چه حد و در چه مواقعی می‌تواند به عنوان ملاک اساسی ازدواج در نظر گرفته شود؟»

برای پاسخ به این سؤال باید به چند نکته مهم توجه کرد:

◆ ایمان را نباید با مقدس‌مآبی اشتباه گرفت. کسی که ظاهری متدین دارد، لزوماً فرد مؤمنی نیست. به تعبیر امام صادق علیه السلام ایمان فرد به کثرت نماز و روزه‌هایش نیست؛ بلکه باید صداقت و امانت‌داری فرد را دید.<sup>۳</sup> به این معنا که اگر فردی خیلی اهل نماز و روزه مستحبی است، شاید عادت کرده است؛ ولی هیچ ترسی از خدا ندارد و راحت دروغ می‌گوید و امانت‌دار نیست.

◆ فردی که دلش با خداست باید با رفتارهایش این رابطه را تقویت کند؛ در غیر این صورت، اگر رفتارش عشق قلبی‌اش را تأیید نکند، دلش تغییر خواهد کرد. بنابراین فردی که ادعای ایمان دارد، ولی رفتارهای مؤمنانه ندارد،

۱. عن علی بن مهزیار قال کتب علی بن أسباط إلى أبي جعفر، في أمر بتأنيبه وأنه يجد أحدا مثله فكتب إليه أبو جعفر، فهممت ما ذكرت من أمر بتأنيبك وأنت تجد أحدا مثلك فلا تنظر في ذلك رحمك الله فإن رسول الله صلی الله علیه و آله قال إذا جاءكم من ترضون خلقه ودينه فرؤوه إلا تفعلوه تكن فتنة في الأرض وفساد كبير. (الكافي، ج ۵، ص ۳۴۷)

۲. يا رسول الله، ومن الأكفأ؟ فقال: المؤمنون بعضهم أكفأ بعض، المؤمنون بعضهم أكفأ بعض (كافي، ج ۱۰، ص ۶۰۴): المؤمن كفو المؤمنة والمسلم كفو المسلمة (وسائل الشيعية، ج ۲۰، ص ۶۸)

۳. «لا تنظروا إلى طول ركوع الرجل وسجوده؛ فإن ذلك شيء اعتاده، فلو تركه استوحش لذلك، ولكن انظروا إلى صدق حديثه، وأداء أمانته» (كافي، ج ۳، ص ۳۷۳)

به هیچ‌وجه قابل اعتماد نیست. کسی که ادعای دوستی خدا را دارد چگونه ابتدایی‌ترین دستورات الهی مثل نماز یا حجاب را مراعات نمی‌کند؟ بعضی بهانه می‌آورند که ما دلمان با خداست و دل باید پاک باشد. گول مدعیان را نخورید. اتفاقاً آنچه که میزان ایمان هر کسی را به شما نشان می‌دهد «رفتار»های اوست. به کسی که اهل مراعات حلال و حرام الهی و خداترس باشد می‌توان اعتماد کرد. در قرآن کریم، مردان و زنان مؤمن از وصلت با افراد بی‌ایمان، حتی در صورت برخورداری از سایر معیارهای همسر مطلوب، نهی شده‌اند.<sup>۱</sup>

◆ اخلاق پسندیده نیز در کنار و پیش از ایمان و به عبارت دقیق‌تر به‌عنوان شاخص ایمان مطرح است؛ به‌حدی که اگر واقعاً ایمان و اخلاق دونفر، رشدیافته باشد، بقیه ویژگی‌هایشان را تحت الشعاع قرار می‌دهد.

◆ میزان ایمانی که از طرف مقابل انتظار دارید باید در حدود ایمان خودتان باشد. اگر فاصله ایمانی‌تان خیلی زیاد باشد، هر دو دچار مشکل می‌شوید.

◆ در صدر اسلام و همچنین اوایل انقلاب اسلامی، حال و هوای جامعه به‌گونه‌ای بود که ارزش ایمانی، سایر ارزش‌ها را تحت الشعاع قرار داده بود. لذا ازدواج‌های زیادی را می‌دیدیم که با فرهنگ‌های متفاوت و همچنین اختلافات اقتصادی شکل می‌گرفت و موفق بود. امروزه نیز اگر فضای دختر و پسر به‌گونه‌ای باشد که ارزش‌های دیگر برایشان چندان مطرح نباشد، باز عمل به‌همان الگو توصیه می‌شود.

◆ اگر به بقیه‌همتایی‌ها مثلاً اقتصادی، اجتماعی، علمی و... بی‌توجه باشید و فقط ایمان را ملاک انتخابتان بگذارید، ولی در واقعیت اینها برای شما و خانواده‌تان ارزشمند باشد، حتماً با مشکلات و مسائل متعددی روبه‌رو خواهید شد. پس اگر فکر می‌کنید ایمان تنها ملاک شما برای انتخاب است، باید ببینید که خودتان در همه امور زندگی ایمان را چقدر در رأس کارهایتان قرار داده‌اید.

۱. وَلَا تُنْكِحُوا الْمُشْرِكِينَ حَتَّىٰ يُؤْمِنُوا وَلَعَبْدٌ مُّؤْمِنٌ خَيْرٌ مِّنْ مُّشْرِكٍ وَلَوْ أَعْجَبَكُمْ أُولَٰئِكَ يَدْعُونَ إِلَى النَّارِ وَاللَّهُ يَدْعُو إِلَى الْجَنَّةِ وَالْمَغْفِرَةِ بِإِذْنِهِ... (سوره بقره، آیه ۲۲۱)



### اهداف درس بیست و دوم

- ◆ آشنایی با شیوه‌های آشنایی برای ازدواج
- ◆ بررسی شیوه آشنایی فردی و مستقیم
- چگونگی مدیریت علایق در آشنایی‌های فردی
- ◆ بررسی شیوه آشنایی در فضای مجازی
- ◆ بررسی شیوه آشنایی خانوادگی و غیرمستقیم

یکی از پیش نیازهای مهم و ضروری برای ازدواج، آشنایی دوطرف از ویژگی‌های شخصیتی، اخلاقی، اعتقادی، خانوادگی، رفتاری، فرهنگی و اقتصادی یکدیگر است. دختر و پسر باید با دقت و حساسیت زیاد و با استفاده از راه‌های مناسب از نقاط قوت و ضعف یکدیگر اطلاع پیدا کنند و متوجه شوند چقدر با هم تناسب فکری و اعتقادی دارند. شیوه‌ها و فرایندهای مختلفی برای شروع آشنایی و شناخت، در بین افراد مرسوم است. «آشنایی‌های فردی، مجازی و خانوادگی» که در این درس به آنها پرداخته می‌شود.

### آشنایی‌های فردی

در آشنایی فردی، دختر و پسر به خاطر جذابیت‌های رفتاری، علمی، ظاهری، اشتراکات کاری یا تحصیلی، دردها و مشکلات مشترک، به صورت مستقیم با یکدیگر مرتبط می‌شوند. پس از مدتی که پسر زمینه را مساعد دید، از دختر خواستگاری می‌کند و بعد از اینکه همدیگر را انتخاب می‌کنند، خانواده‌ها را در جریان قرار می‌دهند. اتفاقاتی که در پی این قبیل آشنایی می‌افتد و مشکلاتی که به وجود می‌آید، اتفاقات مهمی است که عموماً به آن بی‌توجهی می‌شود.



## اختلال در شناخت

علاقه‌مند شدن قبل از شناخت، نقطهٔ آغاز شکست است. اگر قلب زودتر از عقل به کسی وابسته شد، دیگر عقل نمی‌تواند نظری بدهد؛ چرا که قلب تصمیمش را گرفته است و به قول معروف محبت، آدم را کور و کر می‌کند. طبیعی است وقتی دختر و پسری برای شناخت طرف مقابل در روابط اجتماعی با او انس می‌گیرند، قبل از آنکه بخواهند شناختی از هم پیدا کنند، به هم علاقه‌مند می‌شوند. این علاقهٔ قلبی، فرصت را از عقل می‌گیرد. برای همین است که دیگران نقاط ضعف بزرگی را از طرف مقابل می‌بینند ولی اصلاً به نظر آنها نمی‌آید. وابستگی در این شرایط یعنی حتی وقتی عیب‌های او را هم می‌بینند، نمی‌توانند از او دل بکنند و آن وقت است که واقعاً به دردسر می‌افتند.

فرایند آشنایی و انتخاب همسر باید به گونه‌ای باشد که عوامل تحریک‌کنندهٔ قلب زودتر وارد عمل نشود. نگاه و ارتباط مستقیم و روابط عاطفی، همه تحریک‌کنندهٔ قلب است. جالب است که آنهایی که احساسی‌ترند بیشتر مدعی این هستند که احساساتی عمل نمی‌کنند؛ بنابراین برای اطمینان از این مسئله، باید دید آیا آنچه از طرف مقابل احساس می‌کنیم، دیگران هم تأیید می‌کنند یا نه.

**ازدواج اجباری:** این سال‌ها ازدواج بخش زیادی از افراد، «ازدواج اجباری» است. البته نه اجبار بیرونی، بلکه یک اجبار درونی که آزادی انتخاب را از آنها می‌گیرد؛ اما اگر این افراد ابتدا معیارهای ازدواجشان را در یک فرآیند عاقلانه مشخص می‌کردند، و پیش از اینکه اجازه بدهند کسی وارد حریم عاطفی آنها بشود، ابتدا مطمئن می‌شدند که ملاک‌هایشان را دارد یا ندارد و افراد را انتخاب می‌کردند، این چنین با شکست‌های عشقی پیش و پس از ازدواج مواجه نمی‌شدند. در واقع این افراد خود دارند شکست را انتخاب می‌کنند.

### همجوئی



مواردی از شکست‌های عشقی پیش یا پس از ازدواج اطرافیان را برای دوستانتان بیان کنید. دلایل این شکست‌ها را بررسی کنید.

**ازدواج با دوستی عاشقانه:** «باید عاشق باشی تا بتوانی ازدواج کنی»؛ این کلیشهٔ تکراری و نخ‌نمای فیلم و سریال هاست که اگر دختر و پسری همدیگر را در نگاه اول پسندیدند، در ازدواج مناسب هم هستند و زندگی شیرینی خواهند داشت؛ همان طور که در درس قبل گفته شد، ازدواج با دوستی‌های عاشقانه رمانتیک علی‌رغم جذابیت بالایی که دارد، نرخ طلاق بالایی را نیز به خود اختصاص داده است؛ چرا که این عشق‌ها، به همان سرعتی که به وجود می‌آید با همان سرعت نیز فروکش می‌کند. ضرب‌المثل «وصال مدفن عشق است»، مربوط به این نوع عشق است؛ ضرب‌المثلی که در بسیاری از فرهنگ‌های غیر ایرانی نیز وجود دارد. این عشق‌ها مانند کاتالیزوری عمل می‌کند که صرفاً سرعت پیوند را افزایش می‌دهد.

البته این به این معنا نیست که همهٔ عشق‌ها ناپاک است؛ ولی در هر حال، پیامدهای عشق الزاماً به پاک بودن و ناپاک بودن آن ارتباطی ندارد.

۱. حُبُّكَ لِلَّيْءِ يُعْمَى وَيُصِمُّ (من لا يحضره الفقيه، ج ۴، ص ۳۸۰)

محور علاقه‌های پیش از ازدواج با حقایق زندگی همخوان نیست و زندگی، با به سردی گراییدن آتش عشق، شیرینی و گرمی خود را از دست می‌دهد و مشکلات، بیشتر جلوه می‌نماید. حتی اگر شما در انتخاب همسرتان، جذاب‌ترین دختر را برگزیده باشید، تمام این عنوان‌ها و ابهت‌ها و زیبایی‌ها چند وقت پس از ازدواج رنگ می‌بازد و فروکش می‌کند.

**انتخاب عاقلانه؛ زندگی عاشقانه:** عشق برای ادامه‌ی ازدواج ضروری‌تر از آغاز آن است. عشقی که به تدریج با دیدن سنخیت و مسئولیت‌پذیری طرف مقابل در زندگی شکل می‌گیرد، ظرفیت شما را برای تحمل سختی‌ها و گذشت افزایش خواهد داد. این عشق ناشی از انتخاب عاقلانه‌ای است که قبلاً کرده‌اید و حاصل مراقبتی است که پیش از ازدواج از قلب خود کرده‌اید. شما با مطالعه و مشورت، معیارهای مؤثر در ازدواج را دانسته‌اید و با سخت‌گیری زیاد و دقت فراوان، مناسب‌ترین گزینه را شناخته‌اید و این به یک زندگی عاشقانه منجر خواهد شد. عاقلانه انتخاب کرده‌اید که توانسته‌اید یک عمر عاشقانه زندگی کنید. نوش جانان...

**مدیریت علایق در روابط بین فردی:** ارتباطات اجتماعی، به گونه‌ای است که خواسته یا ناخواسته در معرض ارتباط با دختران قرار می‌گیرد. اگر بخواهید این ارتباط رنگ و بوی عاطفی به خود نگیرد، باید نکات زیر را رعایت کنید:

۱ توجه کنید که دلیلی که باعث آشنایی شما با فرد مقابل شده است، نمی‌تواند به تنهایی اساس خوبی برای ارتباط‌های بعدی باشد. مثلاً ممکن است شما نظر او در مورد یک مسئله سیاسی را بیسندید و دیدگاه مذهبی او را دوست داشته باشید. این به تنهایی نمی‌تواند دلیلی برای انتخاب او به عنوان همسر باشد.

۲ اگر به یک دلیل واقعی مثل همکاری علمی مجبورید با دختری هم صحبت شوید، نباید بگذارید این صحبت‌ها وارد حریم خصوصی شما بشود. نوع برخورد، اقتدار و جدیتی که از خود نشان می‌دهید، تعیین‌کننده محدودۀ ارتباط شما خواهد بود.

۳ حجب و حیای خود را در ارتباط با جنس مقابل افزایش دهید و حد و مرزهای مشخصی در ارتباط با جنس مقابل ایجاد کنید. این حجب و حیا مانع ایجاد محبت و وابستگی خواهد شد.

۴ بعضی با این تصور که «هر موقع احساس کردیم رابطه جنبه عاطفی پیدا کرد، آن را متوقف می‌کنیم»، با خیال آسوده، به رابطه خود با دختر یا دخترانی ادامه می‌دهند. درحالی که در اغلب موارد، فرد دیر متوجه تأثیرات عاطفی می‌شود. چرا که این امر ابتدا در سطح «ناخودآگاه» شکل می‌گیرد و وقتی برای فرد روشن می‌شود که دل بستگی و وابستگی شدیدی رخ داده باشد و جدایی بسیار سخت شده است. بنابراین باید مدیریت روابط پیش از بروز این احساس و بر اساس نکات قبلی آغاز و از استمرار روابط جلوگیری شود.

## صرفاً جهت اطلاع



**ناخودآگاه:** ما با اطلاعات زیادی مواجه هستیم که همگی بر عملکردمان اثر می‌گذارد. برخی از این اطلاعات به صورت خودآگاه و برخی به صورت ناخودآگاه هستند. برخی روان‌شناسان برای اینکه بتوانند اهمیت و نسبت خودآگاه و ناخودآگاه را ترسیم کنند، آن را

به کوه یخ شناور در میان امواج دریا تشبیه می‌کنند. قسمت اندکی از این کوه یخ که بیرون آب است و دیده می‌شود، روان خودآگاه هر فرد است و قسمت عمده این کوه که درون آب است و دیده نمی‌شود، روان ناخودآگاه است. به عبارت ساده‌تر، افراد هر لحظه اطلاعات زیادی را به صورت ناخودآگاه دارند که از آن بی‌اطلاعتند اما این اطلاعات بر روح و روان، رفتارها و تصمیم‌گیری‌های زندگی‌شان اثر می‌گذارد.



به طور مثال وقتی شما در کلاس درس به صحبت‌های معلم‌تان گوش می‌دهید مطالب را به صورت خودآگاه در خاطر می‌سپارید. پس از مدتی آنچه از این مطالب که با شما تطابق بیشتری دارد و آن را پذیرفته‌اید ماندگار می‌شود و آنچه که تطابق کمتری دارد و شما نپذیرفته‌اید یا فقط حفظ کرده‌اید، از خاطر شما می‌رود.

حال اگر توجه ویژه‌ای نسبت به یکی از معلمانتان داشته باشید، به غیر از مطالب درسی، حرکات دست و صورت و ایما و اشاره، لحن حرف زدن، نوع پوشش معلم به صورت غیرارادی و ناخودآگاه در ذهن شما وارد می‌شود و از آن تأثیر می‌پذیرید، درحالی که به صورت هوشیار قضاوتی نسبت به درستی و غلط بودن آنها ندارید.

**خودم دوستش دارم...:** ممکن است شما به هر دلیلی علاقه دختری به دلتان افتاده یا دختری را برای ازدواج

مناسب می‌دانید؛ در این صورت دو نکته را در نظر بگیرید:

♦ بی‌گدار به آب نزنید و احساسات خود را زود به دیگران بروز ندهید. ابراز احساسات از جانب شما ازدواج‌تان را پیچیده‌تر خواهد کرد و ممکن است تا مدتی درگیر این یکی دو کلمه که گفته‌اید بمانید.

◆ برای کنترل و مدیریت احساس خود بهتر است با یک مشاور امین و پخته مشورت کنید. او مثل شما از نظر عاطفی با این فرد درگیر نیست و کمک زیادی به شما خواهد کرد.

◆ تنها به دلیل علاقه، کسی را برای ازدواج انتخاب نکنید. ابتدا از دیگران مشورت بگیرید که آیا آنها هم همتایی و تناسب شما را تأیید می‌کنند یا شما چون درگیر علاقه شده‌اید، همدیگر را متناسب می‌دانید.

**آشنایی بدون نتیجه:** در بسیاری از موارد این آشنایی‌ها به ازدواج منجر نمی‌شود؛ مثلاً ممکن است دختر یا پسر پس از مدتی متوجه شوند به درد ازدواج با یکدیگر نمی‌خورند یا اینکه خانواده‌ها چنین احساسی می‌کنند و این ارتباط قطع می‌شود. در این حالت ضمن آنکه آسیب عاطفی خواهید دید، چون دختر بیشتر آسیب می‌بیند، شما دچار احساس گناه زیادی هم خواهید شد. وقت و انرژی زیادی نیز از دو طرف گرفته شده و نتیجه‌ای به دست نیامده است. علاوه بر این دختری که با او ارتباط برقرار کرده‌اید، طبیعتاً مزایایی داشته است. این مزایا از ذهن شما نخواهد رفت و در الگوی مطلوب شما از یک همسر وارد خواهد شد. در آینده با هر کس ازدواج کنید، همین مزایا را نیز از او انتظار خواهید داشت و به همین ترتیب رضایت خود را کاهش خواهید داد و احیاناً مقایسه خواهید کرد. بنابراین هرچه ارتباطات فرد بیشتر باشد، رضایت او از زندگی کمتر خواهد شد.

گاهی نیز با اینکه پسر خواهان ازدواج با دختر هست، اما آمادگی ازدواج ندارد. این باعث می‌شود این ارتباطات، طولانی شده و در اثر ادامه آن، دختر موقعیت‌های زیادی را از دست بدهد. در نهایت هم بر اثر اختلافاتی که بینشان پیش می‌آید یا بروز حوادث یا مخالفت خانواده‌ها، این ازدواج به نتیجه نمی‌رسد و باعث سرخوردگی دختر می‌شود. پسرانی که بدون قصد ازدواج و برای راضی کردن دختر به دوستی، به او پیشنهاد آشنایی برای ازدواج را می‌دهند، با زندگی دختران بازی می‌کنند و این بی‌اخلاقی و ظلم بزرگی است که روزی آنها را گرفتار خواهد کرد.

## ◆ در ذهن تو چه می‌گذرد؟



به نظر شما آیا بین شیوه‌های جدید خواستگاری و افزایش آمار طلاق در سال‌های اخیر، ارتباطی وجود دارد؟

بنابراین به طور کلی توصیه می‌شود در آشنایی فردی، از همان جلسات اول، خانواده‌ها را با یکدیگر آشنا کنید. این یک اصل مهم است. در روند آشنایی با خانواده‌ها به خیلی از نکات خواهید رسید قبل از آنکه احساسات درگیر شود. **شناخت یا ارتباط:** هر قدر شما با هم رفت و آمد کنید شناختتان از یکدیگر کامل نخواهد شد. شناخت باید از راه‌های مختلف مثل گفتگو، تحقیق از محل کار، محل زندگی، محل تحصیل، دوستان و فامیل و مشورت گرفتن از دیگران صورت بگیرد. این موارد وقتی اتفاق خواهد افتاد که شما رسماً از طریق خانواده به خواستگاری رفته باشید. ◆ آشنایی باید به شناخت و انتخاب کردن طرفین کمک کند و نه ارتباط آنها با یکدیگر.



کتاب «گلبرگ زندگی» در فصل‌های «روابط پیش از ازدواج» و «شبهه‌های نادرست ازدواج»، به بررسی این دو پدیده پرداخته است. فصل‌های دیگر این کتاب نیز مطالبی را متناسب با فرهنگ و زمانه حاضر مورد بررسی قرار داده است.



### آشنایی در فضای مجازی

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

### همجویشی



◆ دلیل نشان ندادن خود واقعی در فضای مجازی را از نگاه خود با دوستانتان به اشتراک بگذارید.

فضای مجازی راه مطمئنی برای دستیابی به زندگی واقعی نیست. زندگی شما بنا نیست در فضای مجازی ادامه پیدا کند. در زندگی واقعی موقعیت‌هایی پیش می‌آید که افراد، ممکن است عصبانی یا ناراحت شوند. واکنش عادی افراد در این ناملایمات را فقط در زندگی واقعی می‌توان فهمید. برای همین در ارتباطات فضای مجازی دقت‌های زیر نیز مورد نیاز است:

- ◆ در فضای مجازی، فقط یک لایه از شخصیت فرد را می‌بینید، اگر از او خوشتان بیاید، بقیه شخصیت او را مطابق میل خودتان تصور و تکمیل می‌کنید. برای همین هر دو یکدیگر را آرمانی و ایده آل در نظر می‌گیرید.
- ◆ در فضای مجازی چون احساس نظارت بیرونی نمی‌کنید، زمینه عبور از خطوط قرمزتان زیاد است. خیلی مراقب باشید که گفتگویتان وارد حریم خصوصی و عواطف شخصی نشود؛ اگر وارد چنین فضایی شدید، کنترل آن خیلی دشوارتر خواهد شد.

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

◆ البته در بین جلسات خواستگاری که در حضور خانواده‌ها تشکیل شده باشد، می‌توان بخشی از سؤالات را در فضای مجازی از همدیگر پرسید. در واقع فضای مجازی به‌عنوان مکمل جلسات خواستگاری نقش خوبی می‌تواند ایفا کند؛ مشروط به آنکه فضا عاطفی نشود و بتوانید نظراتتان را به درستی و با دقت منتقل نمایید.

## آشنایی‌های خانوادگی

منظور از آشنایی خانوادگی این است که شما در هر حالی فرایند شناختن را در بستر خانواده پیش می‌برید. به این معنا که شما چه شناخت اولیه از طرف مقابل داشته باشید و چه از طریق فرد دیگری به شما معرفی شده باشد، شروع آشنایی‌های ازدواج و بحث از ازدواج و خواستگاری، همراه با خانواده‌ها صورت بگیرد. در مواردی هم که در محیط تحصیل یا در محیط اجتماع، دختری را احياناً بپسندید، بهتر است مطلب را با خانواده در میان بگذارید و از طریق آنها اقدام کنید.

این آشنایی‌های خانوادگی بیشتر از طریق معرف یا واسطه اتفاق می‌افتد. معرف در ازدواج، کسی است که براساس شناختی که از دختر و پسر و خانواده‌های آنان دارد، دو جوان را برای ازدواج به یکدیگر معرفی می‌کند و با واسطه‌گری بین خانواده طرفین، تا به بار نشستن ازدواج آنها را یاری می‌رساند. این معرف می‌تواند یکی از اعضای خانواده، فامیل، دوستان، همسایگان یا واسطه‌های مطمئن باشد. در مورد معرف و ملاحظات مربوط به آن، خواستگاری و تحقیقات در کتاب مدیریت خانواده دختران راهکارهای خوبی ارائه شده است.

### در راستای افزایش سرانه مطالعه...



مجموعه کتاب‌های جیبی «بهتر از آینه و شمعدان» در مورد ازدواج به صورت کاربردی و بومی نوشته شده و نیاز شما را برآورده می‌کند. در یکی از جلد‌ها، تحت عنوان «چقدر خودت را می‌شناسی» پرسش‌های مناسبی مطرح شده است که هر کدام از دو نفر این کتابچه را پر کرده و به طرف دیگر تحویل می‌دهند.





معلمان محترم، صاحب نظران، دانش آموزان عزیز و اولیای آنان می توانند نظر اصلاحی خود را در باره مطالب

این کتاب از طریق نامه به نشانی تهران - صندوق پستی ۴۸۷۴/۱۵۸۷۵ - گروه درسی مربوط و یا پیام نگار (Email)

ارسال نمایند.

دقت نمایند کتاب های درسی عمومی متوسطه نظری