



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

مدیریت خانواده و سبک زندگی

(برای اظهار نظر صاحب نظران و معلمان)

کلیه رشته‌های فنی و حرفه‌ای و کاردانش

(مشترک دختران و پسران)

پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه



وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی



- نام کتاب: مدیریت خانواده وسبک زندگی - ۲۱۲۱۲۱
پدیدآورنده: سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف: دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کار دانش
شناسه افزوده برنامه‌ریزی و تألیف: احمدرضا دوراندیش، مهدی میرمحمد صادقی، سمیه فریدونی، محمد کفاشان، جمیله‌السادات حسینی روح‌الامینی، قدسی احقر، اعظم گودرزی، بهزاد دهنوی، رضا صابری، گلنار مهران، غلامرضا حمیدزاده، مریم جلالی و سیدرحمان هاشمی (اعضای شورای برنامه‌ریزی)
- مدیریت آماده‌سازی هنری: مهدی میرمحمد صادقی، سمیه فریدونی، کامران جعفری نژاد، محمد کفاشان، محمدتقی طغرایبی (اعضای گروه تألیف) - عزت‌الله خیرالله (ویراستار ادبی)
شناسه افزوده آماده‌سازی: اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی
نشانی سازمان: مجتبی زند (مدیر هنری، نگاشتنارگر [طراح گرافیک]) - پرشنگ سنگین‌آبادی (صفحه‌آرا)
تهران: خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهیدموسوی)
تلفن: ۹-۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کد پستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹
وب‌گاه: www.chap.sch.ir و www.irtextbook.ir
- ناشر: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران: تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش) تلفن: ۵ - ۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰
سندوق پستی: ۳۷۵۱۵ - ۱۳۹
- چاپخانه: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»
سال انتشار و نوبت چاپ: چاپ اول ۱۳۹۷

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.



ما باید زحمت بکشیم تا در همهٔ جناح‌ها خودکفا باشیم. امکان ندارد که استقلال به‌دست بیاید، قبل از اینکه استقلال اقتصادی داشته باشیم. اگر ما بنا باشد که در اقتصاد احتیاج داشته باشیم، در چیزهای دیگر هم وابسته خواهیم شد و همین‌طور اگر در فرهنگ، ما وابستگی داشته باشیم، در اساس مسائل وابستگی پیدا می‌کنیم.

امام خمینی (قدس سرّه الشریف)

دبیران گرامی / دانش آموزان عزیز

درس مدیریت خانواده و سبک زندگی، برای اولین بار با تصویب شورای عالی آموزش و پرورش در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ برای دانش آموزان پایه دوازدهم تدریس می شود. برنامه درسی این کتاب بر اساس نیازسنجی موضوعی و دریافت نظرات کارشناسان تدوین شده است. بدیهی است چون موضوع این درس در مرز بین دوره آموزش های مدرسه ای و دوران بزرگسالی قرار دارد - و به همین دلیل، در پایه دوازدهم، یعنی آخرین پایه تحصیلی ارائه می شود - ممکن است بنا به ضرورت حاوی بعضی مطالب حساس باشد. از این رو در تدوین کتاب تلاش شده است که تمامی مطالب، در عین رعایت چارچوب علمی، با دقت فراوان و رعایت هنجارهای اخلاقی جامعه نوشته شود. در تولید این کتاب، سیاست چند تألیفی به کار گرفته شده است. یعنی علاوه بر کتابی که در دست شماست، دو کتاب دیگر نیز به صورت موازی تألیف و منتشر شده است که از طریق وبگاه www.chap.sch.ir قابل دریافت است. این کتاب ها دارای برنامه درسی مشابهی هستند اما در سبک نگارش با یکدیگر کاملاً متفاوت اند. امید است این کار در سال های آینده، برای مخاطبان فرصت انتخاب کتاب مورد پسند خویش را فراهم آورد. در حال حاضر هر سه کتاب، آزمایشی تلقی می شوند و سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی از دریافت نظر کارشناسان و صاحب نظران به منظور اصلاح آنها، استقبال می کند.

سخنی با هنر آموزان گرامی

سند تحول بنیادین آموزش و پرورش به عنوان معیار تحول آموزش فرهنگی کشور تأکید ویژه‌ای بر بنیان خانواده و سبک زندگی دارد به نحوی که هدف چهارم سند به این موضوع به طور ویژه پرداخته است و در راهکار پنجم این هدف، بر اضافه نمودن درس مدیریت و سلوک مناسب خانواده به جدول برنامه‌ی درسی دوره‌ی متوسطه در تمام رشته‌ها و برای تمام دانش‌آموزان تأکید دارد.

آموزش و ارتقای مدیریت خانواده در استفاده‌ی مناسب از ابزار رسانه در محیط خانواده همسو با اهداف نظام تعلیم و تربیت رسمی و عمومی و تدوین اصول راهنما و پودمان‌های آموزشی برای تبیین نقش مدرسه، رسانه‌ها و خانواده در تأمین پیش نیازهای ورود کودک به مدرسه و ایجاد سازوکارهای لازم برای هماهنگی و همسویی آنها با هم و با اهداف نظام تعلیم و تربیت رسمی و عمومی، و همچنین تدوین برنامه‌ی جامع مشارکت خانواده و نهادهای تربیتی و آموزشی برای تقویت فرهنگ تربیتی خانواده‌ها و تحقق شایستگی‌های پایه‌ی دانش‌آموزان و افزایش میزان مشارکت خانواده‌ها در فعالیت‌های آموزشی و تربیتی مدرسه، برگزاری دوره‌های آموزشی اثربخش، ارائه‌ی خدمات مشاوره‌ای به خانواده‌های آسیب‌پذیر و آسیب‌زا برای همسوسازی اهداف و روش‌های تربیتی خانواده و مدرسه و تهیه و تدوین محتوای آموزشی برای دانش‌آموزان جهت آشنایی با ویژگی‌ها، نیازها و وظایف خانواده در چهارچوب ارزش‌ها و معیارهای اسلامی، بخشی از تأکیدات سند تحول در این رابطه است.

با توجه به آنچه در اسناد بالادستی بیان شده است، یکی از تغییرات در برنامه‌های درسی و جداول دروس دوره‌ی دوم متوسطه، توجه به آموزش شایستگی‌های غیرفنی در نظام آموزشی جدید است. تربیت و یادگیری شایستگی‌های غیرفنی در دو بخش از آموزش‌های فنی و حرفه‌ای ارائه می‌شود:

بخش اول: آموزش و یادگیری شایستگی‌های غیرفنی همراه با شایستگی‌های فنی به صورت تلفیقی است که در تمام مراحل آموزش جریان دارد و در دروس کارگاهی نظام جدید آموزشی تحت عناوین مدیریت منابع، کار تیمی و... ارائه می‌شود.

بخش دوم: محتوای دروس مستقل مربوط به شایستگی‌های غیرفنی در برگیرنده شایستگی‌های انسانی، اخلاقی، عقیدتی، اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ارزشی است که به صورت دروس جداگانه در برنامه‌ی درسی برای تمام رشته‌ها دیده می‌شود. ماهیت این دروس مبتنی بر شایستگی است و باید به صورت فعالیت‌های یادگیری ساخت یافته طراحی و اجرا شود.

هدف کلی درس مدیریت خانواده و سبک زندگی، کسب شایستگی‌های لازم برای تقویت مدیریت خانواده و کمک به افزایش سطح توانایی‌ها و مهارت‌های خانواده در ایفای نقش تربیت مناسب با ویژگی‌های جامعه اسلامی است. برای این درس، همانند سایر دروس فنی و حرفه‌ای، بسته آموزشی تهیه شده است و کتاب درسی آن شامل پنج پودمان به شرح زیر می‌باشد:

- ۱ تبیین سبک زندگی؛
- ۲ تحلیل خانواده من (پدر، مادر، خواهر و برادر، خویشاوندان و همسایگان)؛
- ۳ بررسی و تبیین صمیمیت؛
- ۴ مراقبت و پرهیز؛
- ۵ بررسی و تبیین نقشه ازدواج.

در طراحی و ساماندهی این درس، پودمان اول، بر چرایی و چگونگی خلقت و تفاوت ذاتی موجودات در راستای سبک زندگی تمرکز دارد و پودمان‌های دوم تا پنجم، بر آموزش شایستگی‌های موردنیاز زندگی مبتنی بر اهداف تفصیلی نظام آموزشی کشور متمرکز است. محل اجرای این درس، کلاس یا فضاهای متناسب می‌باشد و زمان آموزش این درس ۲ ساعت آموزشی در هر هفته است. علاوه بر این، از زمان ویژه مدارس با توجه به جداول دروس ابلاغی و برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران نیز می‌توان استفاده نمود. شیوه ارزشیابی از درس مدیریت خانواده و سبک زندگی به صورت فرایندی و پایانی است و براساس استاندارد عملکرد، برای هنرجویان به ازای هر پودمان یک نمره مستمر و یک نمره شایستگی در نظر گرفته می‌شود.

در آینده، به دلیل ماهیت متغیر این درس، جهت توجه به نیازهای هنرجویان، از راهبردهای چند تألیفی، رسانه‌های یادگیری متنوع و گوناگون و همچنین به‌روزرسانی سالانه فعالیت‌های یادگیری استفاده خواهد شد.

همچنین جهت مهارت افزایی و دانش افزایی مرتبط با این درس، منابع متعدد و متنوعی در وبگاه دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کار دانش بارگذاری شده است و در طول سال تحصیلی بر تعداد آنها افزوده خواهد شد. امید است با تلاش و کوشش شما همکاران گرامی اهداف پیش‌بینی شده برای این درس محقق گردد.

دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کار دانش

سخنی با هنرجویان عزیز

در کنار یادگیری و کسب شایستگی های فنی، یادگیری و کسب شایستگی های غیر فنی نیز برای شما مهم و ضروری است. بر این اساس، سال دهم با درس الزامات محیط کار آشنا شدید و در سال یازدهم نیز درس های کارگاه نوآوری و کارآفرینی، کاربرد فناوری های نوین و مدیریت تولید (که از این دو عنوان اخیر یک عنوان را انتخاب کرده اید) و در پایه دوازدهم درس اخلاق حرفه ای و مدیریت خانواده و سبک زندگی را می گذرانید. درس مدیریت خانواده و سبک زندگی یکی از اصلی ترین و مهم ترین دروس رشته تحصیلی شما در سه سال دوره متوسطه دوم است. هدف کلی این درس، کسب شایستگی های لازم برای تقویت بنیان خانواده و کمک به افزایش سطح توانایی ها و مهارت های خانواده در ایفای نقش تربیتی متناسب با ویژگی های جامعه اسلامی از سوی شما عزیزان و شامل پنج پودمان به شرح زیر است:

۱ تبیین سبک زندگی؛

۲ تحلیل خانواده من (پدر، مادر، خواهر و برادر، خویشاوندان و همسایگان)؛

۳ بررسی و تبیین صمیمیت؛

۴ مراقبت و پرهیز؛

۵ بررسی و تبیین نقشه ازدواج.

محل اجرای این درس، کلاس یا فضای متناسب و زمان آموزش این درس ۲ ساعت آموزش هفتگی است. شیوه ارزشیابی از این درس به صورت فرایندی و پایانی بر اساس استاندارد عملکرد و شایستگی است.

امید است با کوشش شما هنرجویان عزیز و هدایت هنرآموزان گرامی، برای تقویت بنیان خانواده و همچنین در راستای سربلندی کشور و پیشرفت های اجتماعی و اقتصادی و توسعه همه جانبه میهن اسلامی مان گام های مؤثر و شایسته ای برداشته شود.

دفتر تألیف کتاب های درسی فنی و حرفه ای و کاردانش

پودمان اول: تبیین سبک زندگی | ۱۳

- درس ۱: تبیین تفاوت بین موجودات | ۱۴
- درس ۲: بررسی سبک زندگی ایرانی-اسلامی | ۱۹
- درس ۳: تشریح نمونه‌هایی از سبک زندگی که می‌تواند الگو باشد | ۳۰

پودمان دوم: تحلیل خانواده من (پدر، مادر، خواهر و برادر، خویشاوندان و همسایگان) | ۴۳

- درس ۴: شناسایی خانه و خانواده من | ۴۴
- درس ۵: ترسیم درخت خانوادگی من | ۵۰
- درس ۶: واکاوی نقش‌های خانوادگی من | ۵۷
- درس ۷: شناخت هنجارهای خانواده من | ۶۳
- درس ۸: تعیین سبک ارتباطی و حل تعارض در خانواده من | ۶۸
- درس ۹: ارزیابی اقتصاد در خانواده من | ۷۶
- درس ۱۰: بررسی موفقیت در خانواده من | ۸۸
- درس ۱۱: شناخت میراث خانوادگی من | ۹۳

پودمان سوم: بررسی و تبیین صمیمیت | ۹۷

- درس ۱۲: واکاوی صمیمیت در خانواده من | ۹۸
- درس ۱۳: بررسی اهمیت آشنایان و خویشاوندان | ۱۰۵
- درس ۱۴: تحلیل ارتباط با خود | ۱۰۹
- درس ۱۵: انتظارات در روابط صمیمانه | ۱۱۴
- درس ۱۶: تبیین ارتباط صمیمانه | ۱۲۰
- درس ۱۷: شناسایی دوستان خوب | ۱۲۶
- درس ۱۸: حفظ دوستان خوب | ۱۳۰
- درس ۱۹: بررسی تأثیر همسالان | ۱۳۵

پودمان چهارم: مراقبت و پرهیز | ۱۴۳

- درس ۲۰: تفسیر آفرینش زن و مرد | ۱۴۴
- درس ۲۱: واکاوی تجربه شیفتگی | ۱۴۷
- درس ۲۲: تشخیص ارزشمندی خود | ۱۵۳
- درس ۲۳: شناخت و کنترل رفتارهای جنسی | ۱۶۰
- درس ۲۴: کاربرد اصل پرهیز | ۱۶۵
- درس ۲۵: شناسایی و واکنش به خشونت و آزار | ۱۷۱
- درس ۲۶: تشخیص و کنترل بی‌بند و باری | ۱۷۶

پودمان پنجم: بررسی و تبیین نقشه ازدواج | ۱۸۱

- درس ۲۷: واکاوی مفهوم ازدواج | ۱۸۲
- درس ۲۸: بررسی چالش‌های نسل نو با ازدواج | ۱۸۶
- درس ۲۹: تشخیص مشکلات جدی خانواده‌ها از دید نسل نو | ۱۸۹
- درس ۳۰: شناخت و پرهیز از ازدواج‌های پرخطر | ۱۹۳
- درس ۳۱: شناسایی ملاک‌های نسل نو برای ازدواج | ۲۰۰
- درس ۳۲: برنامه‌ریزی برای ازدواج موفق | ۲۰۴
- درس ۳۳: ارزیابی من و همسر ایده‌آلم | ۲۰۸
- درس ۳۴: کاربرد آموزش و مشاوره پیش از ازدواج | ۲۱۳

منابع و مأخذ | ۲۱۸

راز آفرینش جهان

زمانی که دور از هیاهوی شهر و در کنج خلوتی، فرصتی برای آدمی مهیا می‌شود تا به افکار و اندیشه‌های دور و دراز خود سامان بخشد و با ذهن منظم و متمرکز به فردا و آینده بیندیشد، خود را از یک فکر و نفوذ آن رها نمی‌یابد و آن، اندیشه دربارهٔ راز آفرینش جهان است.

در قرآن کریم از آسمان‌ها و زمین، خلقت آنها و اختلاف شب و روز و حرکت ابرها، وزش باده‌ها، استواری و استحکام کوه‌ها، حرکت کشتی‌ها بر روی آب‌ها و خلقت انواع گوناگون موجودات بر روی زمین و در دل دریاها و اقیانوس‌ها و نظایر آنها به عنوان نشانه‌های قدرت الهی و یا آیات یاد شده است. هر یک از موضوعات مذکور، زمینه و منظره‌ای برای نگریستن آدمی و اندیشه ورزی محسوب می‌شود و هدف نهایی آفرینش آنها این است که انسان خردمند از منظره‌ها به منظور برسد. منظوری که خدای متعال و خالق جهان هستی است.

آفرینش انسان

انسان جزئی از هستی و از شگفتی‌های جهان هستی محسوب می‌شود. همان گونه که جهان دارای هدف و مقصد مشخصی است، انسان هم در سیر حرکت خود به سوی غایتی مشخص طی طریق می‌کند. چنانچه بخواهیم از راز خلقت آدمی سخن بگوییم، کار قدری دشوار می‌شود و پاسخ به این مطلب که «انسان برای چه منظوری آفریده شده؟»، قرن‌های متمادی اندیشهٔ فیلسوفان، حکما و دانشمندان را به خود مشغول داشته است و هر یک به فراخور نبوغ، قدرت اندیشه ورزی و خلاقیت خود به این پرسش پاسخ داده‌اند. پاسخی که از تعالیم اسلامی و سایر ادیان الهی می‌توان دریافت نمود، روشن و صریح است. انسان آفریده شده است تا نماینده و جانشین خدا در روی زمین باشد. به عبارت دیگر، چون خداوند آدمی را خلیفهٔ خود در روی زمین قرار داده است، بنابراین باید جلوه‌ای از صفات الهی باشد و این والاترین جایگاهی است که خداوند برای مخلوقی از مخلوقاتش در نظر گرفته است.



هدفمندی آفرینش انسان

زیبایی و داشتن رمز و راز در آفرینش انسان بیانگر حقایقی چند است که از مهم‌ترین آنها، «هدفمندی» چنین آفرینشی است. زیرا که علاوه بر زیبایی و حُسن در خلقت، از جایگاه شرافت نسبت به سایر مخلوقات برخوردار است، نمی‌تواند بی‌هدف و بیهوده باشد و چون کل جهان هستی، دارای هدف و مقصود مشخصی است، بنابراین، خلقت انسان هم به‌عنوان یکی از اجزای این جهان و بلکه اشرف مخلوقات به نوبهٔ خود باید دارای هدف و منظور معینی باشد.





پودمان ۱

تبیین سبک زندگی



در این پودمان، شایستگی‌های زیر فرا گرفته می‌شود:

درس ۱ | تبیین تفاوت بین موجودات

درس ۲ | بررسی سبک زندگی ایرانی - اسلامی

درس ۳ | تشریح نمونه‌هایی از سبک زندگی که می‌تواند الگو باشد.

تبیین تفاوت بین موجودات

آیا تاکنون
اندیشیده‌اید

چرا خداوند همه اجزا و پدیده‌های عالم هستی را گوناگون آفریده است؟ چرا یکی سنگ است و دیگری شیشه؟ یکی فولاد است و دیگری لاستیک؟ یکی آب است و دیگری آتش؟ یکی گوسفند است و دیگری گرگ؟ یکی انسان است و دیگری درخت، خرگوش یا فلز؟ یکی مذکر است و دیگری مؤنث؟ چرا در بدن انسان یکی چشم است و دیگری گوش؟ یکی استخوان است و دیگری غضروف؟ یکی قلب است و دیگری مغز؟ و ...

چرا خداوند همه هستی و اجزای آن را گوناگون آفریده است؟ آیا نمی‌شد خدای یگانه و یکتا همه پدیده‌ها را از یک جنس، یک رنگ، یک اندازه، یک ترکیب و با یک خاصیت می‌آفرید تا هیچ‌گونه تفاوتی بین موجودات نباشد؟

اینها و ده‌ها پرسش دیگر از این قبیل، مواردی هستند که پاسخ به آنها سبب می‌شود که نگاه ما به زندگی و نقش‌های خود و هم‌نوعانمان بسیار دقیق‌تر و آگاهانه‌تر شود. تفاوت بین موجودات، نشانه قانون‌مداری و هدفمندی آنهاست. هر موجودی آفریده شده است تا به تدریج کامل شود و به هدف خلقتش برسد و در تعامل و ارتباط با دیگر مخلوقات، وظیفه و رسالت خویش را انجام دهد. اگر این تفاوت‌ها (در جنس، شکل، اندازه، رنگ، بو، خاصیت و...) نبود، قطعاً نه موجودی آفریده می‌شد و نه وظیفه و مسئولیتی متوجه شخصی یا چیزی می‌شد.

فکر کنید



در مورد تفاوت بین اجزای بدن انسان مثلاً چشم و گوش او تحقیق و بررسی کنید و بگویید اگر این تفاوت‌ها نبود، آیا این دو عضو می‌توانستند وظیفه خود را در دیدن و شنیدن، انجام دهند؟ اگر چشم انسان در بالای سر او باشد و یا عدسی چشم، شفاف و محدب نباشد چطور؟

۱ - «مَا لَكُمْ لَا تَرْجُونَ لِلَّهِ وَقَاراً وَقَدْ خَلَقَكُمْ أَطْوَاراً» چه شده است شما را که برای خدا عظمت قائل نمی‌شوید؟ همانا (خداوند) شما را به گونه‌های مختلف آفرید. (نوح/۱۴)

دو مایع آب و بنزین را در نظر بگیرید. آیا عناصر تشکیل دهنده آنها یکی است؟ رنگ، بو، خاصیت، جرم و دیگر ویژگی‌های آنها چگونه؟ آیا ساختار وجودی و خواص ذاتی آنها یکی است؟ آیا وظیفه و رسالت هر دو در مجموعه هستی یکی است؟ آیا می‌شود آب و بنزین داشته باشیم و در عین حال هر دو یکی باشند و هیچ تفاوتی بین آنها نباشد؟ دو دانه سیب و گندم چگونه؟ آیا از نظر رنگ، شکل، اندازه، عناصر تشکیل دهنده، خواص ژنتیکی و ... عین هم هستند؟ آیا یک باغبان یا کشاورز از کشت این دو، انتظار برداشت یک محصول را دارد که از هر جهت شبیه هم باشند؟ منشأ این تفاوت‌ها چیست و چرا خداوند اینها را متفاوت آفریده است؟

خالق عادل و حکیم جهان هر پدیده‌ای را با ضابطه، قدر و اندازه و قوانین معینی آفریده است. این حسابگری دقیق سبب شده است که کل اجزا و عناصر هستی از نظر خواص و توانایی‌ها متفاوت بوده و نقش‌ها و وظایف گوناگونی را نیز در مجموعه هستی داشته باشند.^۱

هر گروه به‌طور جداگانه و با راهنمایی هنرآموز خود مجموعه‌ای از عناصر و مواد گوناگون را در صنایع مختلف (با توجه به رشته تحصیلی خود) پیدا کرده و با جابه‌جایی مواد ترکیبی و یا کم و زیاد کردن آنها، تغییرات حاصله (از نظر خواص و نقش‌پذیری عناصر) را طی یک گزارش در کلاس ارائه نمایید.

فعالیت گروهی



با توجه به اینکه در هر پدیده و یا هر ذره‌ای از ذرات عالم، از هر عنصری به قدر لازم و با نسبت معین استفاده شده است و همه ترکیب‌ها موزون، متعادل، دقیق و حساب شده هستند، لذا ایجاد کوچک‌ترین تغییر در هر ذره‌ای سبب تغییر در ساختار و خواص آن شده و در نهایت در نقش و وظیفه آن جزء، تأثیرگذار خواهد بود.

در یک نظام اجتماعی نیز وضع به همین گونه است و نیازهای مختلف اقتصادی، فرهنگی، قضایی، پزشکی، فنی، تربیتی، آموزشی و... وجود دارد که متناسب با این نیازها، بودجه و نیروی انسانی متخصص پیش‌بینی و به کار گرفته می‌شود.

در هر ترکیب فیزیکی یا شیمیایی نیز وضع به همین گونه است. اگر بخواهیم یک خودرو به صورت سالم و متعادل کار کند و ما را به مقصد برساند باید از هر ماده‌ای به قدر لازم، به شکل و اندازه مناسب و در محل مخصوص به کار برده شود تا هدف از ساخت این خودرو محقق شود. مثلاً بر اساس شرایط موجود جنس، شکل و اندازه تاپرها، شیشه‌های جلو و عقب و موتور آن را با یکدیگر مقایسه کنید. آیا می‌شود سیلندر و پیستون را از جنس لاستیک نرم و به شکل دایره و چرخ‌های آن را از جنس شیشه و به شکل مثلث ساخت؟ آیا می‌شود شیشه‌های جلو و عقب را از جنس فولاد سخت و تیره و بدنه موتور را از جنس شیشه شکننده و شفاف بسازیم؟

۱ - نام پروردگار والایت را ستایش کن. همان خدایی که جهان را آفرید و سامان داد و هر چیز را با قدر و اندازه آفرید و هدایت نمود. (اعلی/۲ و ۳)

همچنین آیا می‌شود در یک اجتماع، خلبان را به کار کشاورزی، کشاورز را به کار طبابت، طبیب را به کار مکانیکی خودرو و مکانیک را به مهندسی صنایع غذایی و مهندس را به قضاوت و ... وادار کنیم و در عین حال بخواهیم جامعه به صورت موزون و متعادل اداره شود؟

بنابراین، خداوند عادل و حکیم که خالق جهان است، همه اجزای عالم را به نیکوترین صورت ممکن^۱ و با اندازه‌گیری دقیق و با شکل‌ها و خواصی متفاوت آفرید تا در مجموعه هستی هر چیزی را برای رسیدن به کمال و هدف ویژه‌اش هدایت کرده باشد. خداوند در قرآن کریم و از زبان حضرت موسی علیه السلام این حقیقت را این‌گونه بیان می‌فرماید: پروردگار ما آن خدایی است که به هر موجودی متناسب با شایستگی‌های آن موجود، سهم و بهره‌ای خاص از خلقت را داده است و سپس آن را در راهی که باید برود (و وظیفه‌ای که باید انجام بدهد)، راهنمایی و هدایت کرده است.^۲

پس این خلقت که با فرمولی دقیق و حساب شده و از سوی خالق عادل و حکیم تنظیم شده است با همه پراکندگی و تنوع گوناگون اجزایش، از لحاظ فرمول‌بندی، هدایت‌گیری و حق‌گرایی یک واحد منسجم و یکپارچه است و هر جزء آن دقیقاً به گونه‌ای است که باید باشد و آن وظیفه‌ای را دارد که باید داشته باشد. حال پرسش مهم این است که آیا ما انسان‌ها (که همه این مجموعه هستی به خاطر ما و در خدمت ما آفریده شده است) این ضوابط و قوانین را می‌شناسیم و در اعمال و رفتار خویش و در بهره‌مندی از این نعمت‌ها و مواهب الهی آنها را رعایت می‌کنیم و از هر عنصری به اندازه خودش و در جای خودش استفاده می‌کنیم؟

با توجه به اینکه خداوند در سوره قمر آیه ۴۹ می‌فرماید: «ما هر چیزی را با اندازه و ضوابط مشخصی آفریده‌ایم»، با تحقیق و بررسی در اینترنت یا کتب علمی و با توجه به رشته تحصیلی خود، نمونه‌هایی از این ضابطه‌مندی و قانون‌مداری را شناسایی کرده و در کلاس ارائه نمایید (از هنرآموزان و دبیران خود راهنمایی بخواهید).

فعالیت در منزل



بنابراین، لازمه عدل و حکمت الهی و فیض و رحمت بی‌انتهای خداوند این است که هر چیزی را که امکان موجود شدن داشته باشد، بدون تبعیض بیافریند و آن را در مسیر کمالش هدایت کند تا آن موجود به هدف خلقتش برسد. بر این اساس است که خداوند متعال می‌فرماید: «نام پروردگار والایت را ستایش کن. همان خدایی که همه موجودات را آفرید و به نیکوترین شکل سر و سامان داد.»^۳

۱- «الذی أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ» خدایی که جهان را آفرید و هر چه را آفرید به نیکوترین شکل ممکن آفرید. (سجده/۷)

۲- طه/۵۰
۳- اعلیٰ/ ۱ تا ۳

تفاوت بین موجودات نشانه عدل و حکمت خالق



لازمه بقا و نظام داشتن کل هستی نیز وجود مراتب مختلف و درجات متفاوت بین موجودات آن است؛ بدان معنا که یکی انسان باشد و دیگری حیوان، یکی جماد باشد و دیگری نبات، یکی زن باشد و دیگری مرد، یکی سیاه باشد و دیگری سفید. یعنی تفاوت بین موجودات، ذاتی آنهاست و اگر این تفاوت‌ها بین موجودات نبود قطعاً این موجودات و در نتیجه مجموعه نظام هستی وجود نداشت. مثلاً اگر گفته شود که ما ماشینی داشته باشیم که به عنوان وسیله حمل و نقل ما را به مقصد برساند ولی بین اجزایش هیچ تفاوتی نباشد، نه در جنس، اندازه و ابعاد اجزا و نه در مکان قرار گرفتن آنها، قطعاً این «شرط»، به معنای عدم وجود این ماشین است. یا مثلاً یک ترکیب شیمیایی داشته باشیم که همه عناصرش از یک جنس، به یک اندازه، به یک رنگ، به یک شکل و با یک ترکیب و خاصیت باشند و هیچ تفاوتی بین آنها نباشد، یا یک مجموعه از اعداد داشته باشیم ولی هیچ تفاوتی بین اعداد آن مجموعه نباشد یا مجموعه‌ای از مزه‌ها داشته باشیم ولی هیچ تفاوتی بین آنها نباشد، قطعاً چنین مجموعه‌ای به وجود نخواهد آمد و در نهایت، کل هستی برابر با عدم خواهد بود. حال آنکه مجموعه هستی وجود دارد و این بدان معناست که این تفاوت‌ها ذاتی آن اجزا می‌باشد و ریشه این تفاوت‌ها، ظرفیت وجودی و کمال خود آنهاست نه تبعیض از ناحیه خداوند حکیم. بنابراین، وجود تفاوت بین موجودات نه تنها امری ناپسند و تبعیض از ناحیه خداوند نیست بلکه امری زیبا و عین عدل الهی است.

تفاوت بین موجودات، علت اصلی تفاوت در کارکردها

تفاوت‌های ذاتی بین موجودات و اجزای گوناگون عالم است که نقش و خاصیت آنها را در مجموعه نظام هستی متفاوت می‌کند. مثلاً چون خداوند، زن و مرد را برای زندگی در کنار هم آفریده است لذا بین آنها تفاوت‌های تکمیل‌کننده‌ای (نه تبعیض‌هایی) قرار داده است و وجود این تفاوت‌های تکمیل‌کننده مستلزم وجود کارکردهای متفاوت بین

آنهاست تا هر کدام به نقش تکمیلی خود براساس ویژگی‌های زیستی و روانی‌اش عمل نمایند. پس هیچ موجودی ذاتاً نمی‌تواند کارکرد تکوینی و طبیعی خود را براساس میل و اراده‌اش تغییر دهد یا به طرف مقابل واگذار کند؛ چرا که این تغییر و تحول کارکردهای ذاتی یا عملاً غیرممکن است یا دارای مفاسد و مضراتی است که برخلاف حکمت الهی است و خداوند حکیم در قوانین خلقتش هرگز چنین فساد را اراده نمی‌کند. به عنوان مثال زن هرگز نمی‌تواند نقش فرزندآوری و شیردهی کودک را به شوهر خود واگذار کند، گرچه مرد می‌تواند در این مورد به همسر خود کمک نماید تا او این وظیفه را به نحو مطلوب‌تری انجام دهد و یا اینکه کارکرد ذاتی مرد و زن در کنار هم برای برپاداشتن خانواده‌ای منسجم، تربیت و نگهداری از کودک است که هیچ کدام از زوجین به بهانه‌های مختلف نمی‌تواند از زیر بار آن شانه خالی کند. زیرا اگر این مهم انجام نشود ساختار خانواده و جامعه به خطر خواهد افتاد. بنابراین، برای تحقق این هدف مثلاً مرد می‌تواند در تهیه غذا و یا شستن ظروف به همسر خود کمک کند تا او با خیالی آسوده به کودک شیر دهد و یا او را بخواباند و یا زن می‌تواند با فعالیت اقتصادی خود ضمن خدمت به اجتماع و شهروند مولد بودن، همسرش را در تأمین نیازهای مالی و معیشتی خانواده باری نماید. بنابراین، همان‌گونه که در مجموعه بدن انسان نه گوش می‌تواند جای چشم باشد و نه چشم جای گوش، در جامعه انسانی نیز نه زن می‌تواند جای مرد باشد و نه مرد جای زن (چرا که هر کدام متناسب با کارکردهای ذاتی خود عمل می‌کنند)، اما این دو عضو و همچنین سایر اعضا هر کدام با انجام کارکرد ذاتی خود برای عضو دیگر نقش مکمل را دارد تا در نهایت، هدف از خلقت انسان که خداوند حکیم برای او در نظر گرفته است، تحقق یابد. همان‌طور که اکسیژن در مجموعه هستی نمی‌تواند کارکرد هیدروژن را برعهده بگیرد و یا برعکس اما هر کدام می‌تواند در کنار دیگری نقش تکمیلی داشته باشد تا سرانجام از این همکاری، آبی گوارا برای ادامه حیات مخلوقات به وجود آید. وضع زن و مرد و کارکردهای ذاتی آنها نیز این چنین است تا در کنار یکدیگر یک مجموعه مکمل و رشدیابنده را به وجود آورند.



بررسی سبک زندگی ایرانی - اسلامی

سبک زندگی، مفهومی عام و جاری است که ردپای آن را در ابعاد مختلف زندگی هر جامعه‌ای می‌توان دید. جست‌وجوی کوتاهی با کلید واژه «سبک زندگی» در پایگاه‌های داده‌ی گوناگون مانند مرکز اطلاعات عملی جهاد دانشگاهی با آدرس SID.ir مقالات علمی متعددی را پیش روی شما قرار می‌دهد که درباره‌ی سبک زندگی از عناوین گوناگونی مانند فرزندآوری، تغییرات نسلی، رضایت از زندگی زناشویی، سلامت عمومی، تعارض بین فرزندان و والدین، آداب همسایه‌داری، شاخص‌های روان‌سنجی و بسیاری از مؤلفه‌های دیگر سخن گفته شده و برای هر کدام، پژوهش‌ها و یافته‌های علمی قابل استنادی ارائه شده است.

اما سؤال اساسی این است که سبک زندگی به چه معناست که تا این حد برای شناخت و درک ابعاد مختلف یک اجتماع ضروری می‌نماید و خود می‌تواند به عنوان عامل پیش‌بینی‌کننده و اثرگذار بر هر کدام از آن ابعاد باشد؟ متخصصان بر این باور هستند که سبک زندگی در تمامی کنش‌ها و رفتارهای فرد و در تعاملات و ارتباط‌های وی با دیگران، طبیعت و به‌طور کلی اجتماع اطراف که معمولاً قابل مشاهده، توصیف و اندازه‌گیری است، قابل بررسی است. از این منظر، «سبک زندگی» جنبه‌های عینی، مشهود و ملموس فرهنگ و نظام ارزشی در یک جامعه است و می‌توان آن را در اوقات فراغت، تفریح، رفتارهای جنسی، حرفه و شغل، پوشش، علایق هنری، ادبیات، ورزش، زبان و مواردی از این دست بررسی کرد. با این نگاه است که سبک زندگی هم بر مؤلفه‌های نام‌برده اثر می‌گذارد و هم از آنها تأثیر می‌پذیرد.

سبک زندگی در هر دو علم روان‌شناسی و جامعه‌شناسی تعریف می‌شود اما این تعاریف بسیار به هم نزدیک هستند. در علم روان‌شناسی، سبک زندگی ناظر بر فرد و شیوه‌هایی است که او برای اهداف خود دنبال کرده و از آن طریق مشکلات زندگی خود را برطرف می‌کند. در این نگاه، افراد سعی دارند تا از طریق الگوهای رفتاری مختلف به برتری و کمال برسند و هر یک صورت‌های متفاوتی از این الگوها را بر می‌گزینند. از این رو، افراد الگوهای منحصر به فردی از خصوصیات، رفتارها و عادت‌ها را پرورش می‌دهند که آنها را نیز سبک زندگی می‌نامند و هدایت‌کننده‌ی رفتارهای بعدی فرد به شمار می‌روند.

در جامعه‌شناسی نیز «سبک زندگی»، همان آفرینش و خلق هنرمندانه یک راه و روش خاص با توجه به امکانات موجود و پایگاه اقتصادی - اجتماعی و همچنین محدودیت‌های فردی و اجتماعی تعریف می‌شود. براساس این تعریف، هنر فرد در کشف و انتخاب مناسب‌ترین و خردمندانه‌ترین راه برای پاسخ به توقعات و تحقق اهداف است. از دیدگاه‌های نظری موجود چنین استنباط می‌شود که «سبک زندگی» یک روش زندگی، الگوی عمل، مجموعه عملکردها، روش سازماندهی، ترجیحات رفتاری و مادی و همچنین الگوی مصرف است که در نگاه جامعه‌شناسان، گزینش آنها علاوه بر اینکه بر سلیقه و علاقه افراد استوار است، به منابع و امکانات در دسترس، موقعیت اجتماعی فرد، زمینه اجتماعی و بافت و ساختی که فرد در آن قرار گرفته است، نیز مربوط می‌شود.

با این همه باید دانست که در تعریف سبک زندگی، بین اندیشمندان تفاوت‌های چشمگیری وجود دارد. برخی از آنها سبک زندگی را الگوواره حیات می‌دانند و برخی دیگر سبک زندگی را مترادف با شیوه زندگی تعریف می‌کنند. اما وجه مشترک همه این تعاریف، تکیه بر مفهوم ارزش و درک آن در زندگی است. از این رو اولین محققان سبک زندگی، ارزش‌ها را از اصلی‌ترین منابع سبک زندگی دانسته‌اند.

مهم‌ترین ارزش‌های زندگی شما کدام‌اند؟ آیا ارزش‌های شما با آنچه در خانواده‌تان ارزش تلقی می‌شود یکسان است یا متفاوت؟ چرا؟

.....

.....

.....

.....

فعالیت در منزل



ارزش‌های ثابت، اموری بر آمده از فطرت هستند که در میان همه جوامع بشری با هر دین و اخلاقی، مقبول و پذیرفته هستند و تفاوتی بین آنها نیست. اصولی مانند قدردانی، احترام، عشق، درک متقابل، توافق و تفاهم، خودکنترلی، امیدواری، مسئولیت‌پذیری، همکاری و مشارکت فعال در امور، تعهد و وفاداری، انعطاف‌پذیری، استقلال رأی، خداباوری، خوش خلقی، گذشت، سخاوت و در عین حال مقتصد بودن، صراحت و صداقت، صبر و شکیبایی، درایت و تدبیر، رازداری، عیب‌پوشی، آراستگی، عدالت‌ورزی و... همه ارزش‌هایی هستند که بین تمام افراد و جوامع و در همه زمان‌ها پذیرفته شده‌اند و می‌توانند به عنوان مبنای یک سبک زندگی سالم در نظر گرفته شوند.



ارزش‌ها در شکل دادن سبک زندگی از دو منظر قابل توجه هستند:

۱ از منظر باورها و ارزش‌های فعلی فرد؛

۲ از منظر تحول ارزشی در جامعه و تلاش افراد به منظور وفق دادن خود با نظام ارزشی جدید.

از این رو نقش باورهای حاکم بر یک جامعه در شکل‌گیری سبک زندگی آن جامعه قابل انکار نیست. به همین خاطر، جوامع مختلف می‌توانند سبک‌های زندگی متفاوتی داشته باشند. چرا که سبک زندگی، نظام‌واره و سازوکار خاص زندگی است که به یک فرد، خانواده یا جامعه با هویت خاص اختصاص دارد. این نظام‌واره، هندسه کلی رفتار بیرونی است و افراد و خانواده‌ها و جوامع را از هم متمایز می‌کند. با این نگاه، سبک زندگی چتری به بزرگی یک اجتماع دارد و در عین وجود تفاوت، مؤلفه‌های مشابه بسیاری برای آن در همان اجتماع می‌توان یافت.

بازنمایی شما از تعالیم بزرگان اسلام

در ادامه به مواردی از این ارزش‌ها که نقش مهمی در آرامش و تقویت عشق و محبت بین اعضای خانواده دارند، اشاره می‌شود:

■ از حضرت فاطمه زهرا علیها السلام نقل شده است که فرموده‌اند: «بهترین شما مردان کسی است که در برخورد با مردم، نرم‌تر و مهربان‌تر باشد و همسر خویش را بیشتر مورد تکریم قرار دهد.»

پرتوی از آفتاب، ص ۲۴. به نقل از دلائل الأئمة، ص ۷

■ طبق فرموده خانم خدیجه ثقفی همسر امام خمینی علیه السلام

امام حتی در اوج عصبانیت هرگز بی‌احترامی و اسائه ادب نمی‌کردند. همیشه در اتاق، جای بهتر را به خانم تعارف می‌کردند تا خانم سر سفره نمی‌آمدند، خوردن غذا را شروع نمی‌کردند و به بچه‌ها هم می‌گفتند: «صبر کنید تا خانم بیاید.» امام با زندگی طلبگی و بودجه کمی که داشتند، همواره احترام همسرشان را نگه می‌داشتند و حاضر نبودند که خانمشان در خانه کار کند و حتی راضی نبودند که خانم روسری بچه‌ها را هم بشویند.

امام در اوایل زندگی به همسرشان گفته بودند: من کاری به کار تو ندارم. به هر صورت که میل دارد لباس بخر و ببوش. اما آنچه از تو می‌خواهم این است که واجبات را انجام دهی و محرمات را ترک کنی. یعنی گناه نکنی.

پرتوی از آفتاب، ص ۲۵ و ۲۶، به نقل از کتاب پا به پای آفتاب، ج ۱، ص ۵۰



با توجه به مفهوم سبک زندگی که غالباً ناظر بر روش‌های زندگی افراد و انتخاب‌ها و ارزش‌های آنهاست، شما سبک زندگی خود را چگونه توصیف می‌کنید؟ فکر می‌کنید سبک زندگی فردی شما با آنچه سبک زندگی خانواده شماست مشابه است یا متفاوت؟ حال، سبک زندگی خود را با آنچه سبک زندگی اجتماع بزرگ‌تری که کشورتان است و شما در آن زندگی می‌کنید، مقایسه کنید.

.....

.....

.....

.....

در انواع سبک‌های زندگی میزان پای‌بندی به سنت‌ها و انتخاب روش‌هایی که سنتی خوانده می‌شوند، متفاوت هستند. اما آنچه از جامعه جدید ایرانی به چشم می‌خورد ترکیبی از ارزش‌های مدرن و ارزش‌های دینی است که بر محوریت شناخت و ایمان به خداوند و محور قرار دادن او در همه انتخاب‌ها و روش‌های سلوک فرد و اجتماع، قرار گرفته‌اند. گاه چنین به نظر می‌رسد بین ارزش‌هایی که امروزه بیشتر رواج پیدا کرده‌اند مانند مصرف‌گرایی در سبک زندگی ایرانی و ارزش‌های دینی که بر آموزه‌های اخلاقی استوار است و مجموعه‌ای از دستورالعمل‌ها را برای حیات بشری دارد، تعارض وجود دارد. اما آنها که ایران را می‌شناسند و بزرگ‌ترین ایران‌شناسان در سطح جهانی هستند هم بر این باورند که برای شناخت کامل ایران و فرهنگ حاکم بر آن باید اسلام را هم شناخت. زیرا ایران و اسلام از دیرباز ارتباطی تنگاتنگ با همدیگر داشته و سبک زندگی ایرانی - اسلامی از همین نگاه شکل گرفته است.

در جامعه اسلامی ممکن است این مسئله مطرح شود که سبک زندگی افراد و گروه‌ها چقدر با آموزه‌های اسلامی منطبق است؟ آیا می‌شود افراد و گروه‌ها را بر این اساس درجه‌بندی کرد؟ برای مثال، آیا پس از گذشت چهار دهه از انقلاب اسلامی، مردم متدین ایران سبک زندگی کاملاً اسلامی دارند؟ آیا اساساً نظریه سبک زندگی دینی که با موضوعات مهمی مثل انسان کامل، انسان سالم، معیار بهنجار و نابهنجار، پیشگیری و درمان و... ارتباط مستقیم دارد، شناسایی و تحلیل شده است؟

همان‌گونه که اشاره شد، سبک زندگی روشی است که فرد در طول زندگی انتخاب کرده و زیربنای آن در خانواده پی‌ریزی می‌شود. سبک زندگی در واقع متأثر از فرهنگ، نژاد، مذهب، وضعیت اقتصادی و اجتماعی، اعتقادات، باورها و ارزش‌هاست. «سبک زندگی» مفهوم بسیار مهمی است که اغلب برای بیان «روش زندگی مردم» توأم با طیف کاملی از ارزش‌ها، عقاید و فعالیت‌های اجتماعی بیان می‌شود. می‌توان گفت که سبک زندگی

از الگوهای فرهنگی، رفتاری و عاداتی شکل می‌گیرد که افراد به‌طور روزمره آنها را در زندگی فردی و اجتماعی خود به کار می‌گیرند. افراد به واسطه کنش‌های اجتماعی متقابل خود با والدین، دوستان، همسالان، آشنایان و رسانه‌های جمعی الگوهای رفتاری را می‌آموزند. به عبارتی، سبک زندگی شامل فعالیت‌های معمول و روزانه است که شخص آنها را در زندگی خود به کار می‌گیرد و سبب تمایز افراد و گروه‌ها از یکدیگر می‌شود.

پیامبر اکرم ﷺ کوشید تا در عصر جاهلیت، سبک جدیدی از زندگی را در قالبی که مبتنی بر آموزه‌های وحیانی قرآن، عقل و فطرت بشر است ارائه نماید. آن حضرت به شدت به جنگ با افکار و رفتارهای جاهلی پرداخت؛ زیرا جوامع انسانی هرگز خالی از اندیشه، بینش و نگرش‌ها نیست. از این‌روست که پیامبر ﷺ به بررسی نقادانه از فرهنگ جاهلی پرداخته و برخی از اجزا و عناصر آن را رد و برخی دیگر را اثبات و امضا نمود. همچنین مانند بسیاری از پیامبران الهی دیگر کوشید تا سبک زندگی خاصی را در چارچوب کلان شیوه زندگی اسلامی ارائه دهد. از این رو جامعه اسلامی که با تلاش‌ها و مبارزات پیامبر اکرم ﷺ و مجاهدت‌های بسیار در عرصه‌های اعتقادی، اخلاقی و رفتاری تحقق یافته به عنوان سرمشق و الگو در شیوه و سبک زندگی به جهانیان معرفی شده است (سوره بقره، آیه ۱۴۳).

سیره پیامبر اکرم ﷺ و امامان معصوم علیهم‌السلام به ما نشان می‌دهد از جمله وجوه اصلی سبک زندگی اسلامی، توانایی مدارا و تعامل با پیروان سایر ادیان و مذاهب الهی در جامعه اسلامی است. همچنان که یک مسلمان موظف است به همه پیامبران الهی دیگر نیز ایمان داشته باشد. بنابراین لازم است ما مسلمانان این اصل را در نگاه روزمره خود به ویژه در مناطقی از کشور که ادیان مختلف در کنار هم زندگی می‌کنند؛ بیش از پیش نشان دهیم. احترام، مدارا و پذیرش، از مهم‌ترین ویژگی‌هایی است که پیامبر اسلام ﷺ برای پیروان خود به ودیعه نهاده، چرا که او تنها پیامبری است که خداوند او را برای به نهایت رساندن مکارم اخلاقی مبعوث کرده است. از این‌رو بر پیروان او نیز واجب است که در کنار پیروان سایر ادیان و مذاهب، زندگی سرشار از اخلاق و احترام را بسازند.

همراهی پیروان ادیان الهی دیگر و مسلمانان در ایران که کشوری با دامنۀ وسیعی از باورها و اعتقادات است نیز امر جدیدی نیست. حضور این هم‌وطنان غیور و عزیز در شرایط مختلف از جمله دفاع از این مرز و بوم هم، جز این را نشان نمی‌دهد و وجود تعداد گسترده شهدای اقلیت‌های دینی در جنگ تحمیلی نشانه‌ای بر این مدعاست.

سبک زندگی ایرانی - اسلامی در جامعه ما، سبک مدارا، دوستی و صلح در بین خود و با پیروان سایر ادیان و مذاهب الهی است و سخت گرفتن و مقابله، تنها با کافران و معاندان است (سوره فتح، آیه ۲۱).

فکر کنید

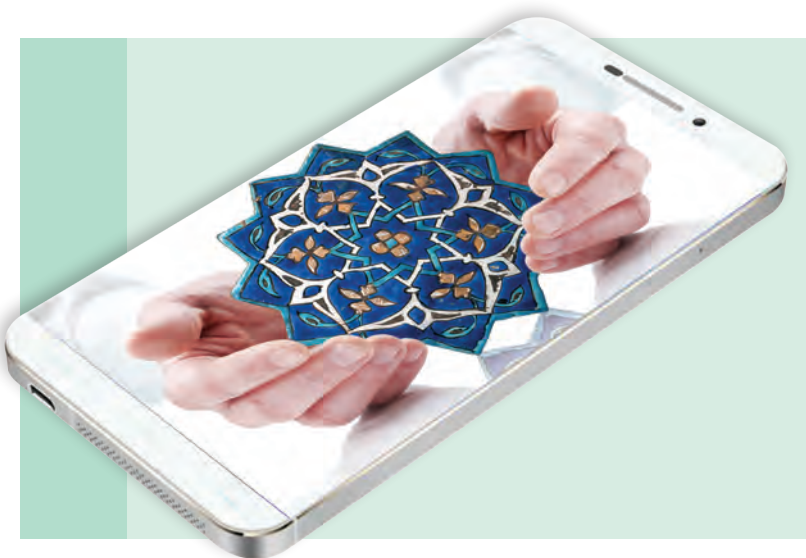


به نظر شما، پیامبر اعظم ﷺ چگونه توانست سبک زندگی عصر جاهلی را به یک سبک زندگی تعالی جویانه و پیشرو در حوزه ازدواج و خانواده تبدیل کند؟

تحقیق و تفکر



بر این اساس بررسی کنید، شما به عنوان یک نوجوان مسلمان با الگوگیری از سبک و سیره رسول خدا در مورد امور جدیدی همچون تلفن همراه، اینترنت، شبکه‌های مجازی و رسانه‌های مختلف چه روش‌ها و راهکارهایی را می‌توانید در پیش بگیرد.





هر یک از تیم‌های کلاسی یکی از موارد زیر را انتخاب کند و با پژوهش در سیره پیامبر ﷺ و دیگر معصومین علیهم‌السلام و همچنین نظر خواهی از صاحب‌نظران اسلامی، دستورات و مصادیقی را که پیرامون هر یک از موضوعات بیان نموده‌اند شناسایی کرده و نتیجه پژوهش خود را به روش‌های خلاقانه در کلاس ارائه نماید.

ردیف	موضوع	توضیحات	مثال‌ها و داستان‌های واقعی
۱	خوردن و آشامیدن	چه بخوریم؟ چگونه بخوریم؟ چه چیزهایی نخوریم؟ چرا نخوریم؟ و ...	
۲	پوشش	چه لباسی بپوشیم؟ چه لباسی نپوشیم؟ پوشش مناسب چه ویژگی‌هایی داشته باشد؟ چه ویژگی‌هایی نداشته باشد؟	
۳	رانندگی	چگونه برانیم؟ چه حقوقی را رعایت کنیم؟ چه چیزهایی را زیر پا نگذاریم؟ مسئولیت در قبال دیگران، دولت، محیط‌زیست و ...	
۴	شغل	چه مشاغلی را انتخاب کنیم؟ چه مشاغلی را انتخاب نکنیم؟ چگونه کار کنیم؟ چه انتظاراتی داشته باشیم؟ و ...	
۵	اجتماع	چه وظایفی در قبال دیگر هم‌نوعانمان داریم؟ چگونه با آنها رفتار کنیم؟ و ...	
۶	همسایه	چه وظایفی در قبال همسایه‌ها داریم؟ چگونه با آنها رفتار کنیم؟ چه چیزهایی را انجام دهیم؟ چه چیزهایی را انجام ندهیم؟ و ...	
۷	معاشرت و دوستی	با چه کسی معاشرت کنیم؟ با چه کسی معاشرت نکنیم؟ با چه کسی دوست شویم؟ با چه کسی دوست نشویم؟ و ...	



جایگاه و اهمیت خانواده در سبک زندگی اسلامی

■ با رجوع به منابع معتبر اسلامی و همچنین مشورت گرفتن از افراد صاحب نظر، مصادیقی در قالب داستان برای هر یک از موارد زیر استخراج کرده و بیان کنید که امامان علیهم السلام چگونه عمل کرده‌اند و چه سبکی داشته‌اند؟ در مورد نتایج به دست آمده با یکدیگر بحث و گفت‌وگو کنید:

- ۱ احترام به پدر و مادر و حقوق آنها
- ۲ آیین همسر داری و انتخاب همسر
- ۳ آیین فرزندان داری و حقوق فرزندان
- ۴ احترام به برادر و خواهر
- ۵ انسجام نهاد خانواده

■ سوره نساء آیه ۱۹ «وَعَاشِرُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا» را بررسی کنید و بر مبنای آن تحلیل کنید که جایگاه و شأن خانواده و نحوه تعامل و ارتباط اعضای خانواده از منظر قرآن چگونه است؟

در اینجا نمونه‌هایی از سبک زندگی امام خمینی علیه السلام به عنوان یک اسلام‌شناس برجسته و شاگرد مکتب اسلام و اهل بیت علیهم السلام در تعامل با خانواده بیان می‌شود تا این تعریف از سبک زندگی به خوبی روشن شود.

۱ حجت‌الاسلام جمعی (از یاران امام) نقل کرده‌اند:

یکی از مسئولان مملکتی برای انجام کاری به خدمت امام رسید و در این ملاقات، پدرشان نیز همراه ایشان بود. وقتی به حضور امام رسیدند، پسر جلو افتاده بود و پدر از دنبال می‌آمد. پس از تشرّف، وقتی پدر را به امام معرفی می‌کند، امام نگاهی کرده و فرمودند: این آقا پدر شماست؟ پس چرا جلو او راه می‌رفتی و قبل از او وارد شدی؟! پرتوی از آفتاب، ص ۲۰، به نقل از کتاب سرگذشت‌های ویژه از زندگی حضرت امام، ج ۴، ص ۱۵۷ و ۱۵۸

۲ حضرت امام از فرصت‌های مختلف برای توجه دادن فرزندان به قدردانی از پدر و مادر استفاده می‌کردند. یکی از نوه‌های ایشان می‌گوید: «یک روز که روز مادر بود، امام به ما پولی دادند که با آن برای مادرمان هدیه‌ای بخریم و به ایشان تقدیم کنیم.»

پرتوی از آفتاب، ص ۲۱، به نقل از کتاب پا به پای آفتاب، ج اول، ص ۲۳۱

۳ خانم طباطبایی (همسر حاج احمد آقا) دربارهٔ علاقهٔ امام به کودکان نقل کرده‌اند:

«امام همیشه نصیحت می‌کردند تا پیش از مکلف شدن، بچه‌ها را راحت بگذارید تا آزادانه بازی کنند. موانع را از سر راه آنها بردارید و کمتر به آنها امر و نهی کنید. بر خورد امام با بچه‌ها بعد از سن تکلیف نیز تابع مسائل شرعی بود.»

پرتوی از آفتاب، ص ۵۶ و ۵۷، به نقل از کتاب پایه پای آفتاب، ج اول، ص ۱۹۰



سبک زندگی در دوران دفاع مقدس

واقعیت آن است که همیشه از یک سبک زندگی نمی‌توان برای دوره‌های مختلف بهره‌برد و این نه تنها در ایران که در تمام کشورهای دنیا نیز صادق است. مثلاً وقتی برخی منابع مانند آب، برق و ... کم است، الگوی مصرف مردم در همه جا و از جمله در کشورهای پیشرفتهٔ دنیا نیز تغییر کرده و به سمت صرفه‌جویی می‌رود.

این نوع از تغییرات در سبک زندگی را می‌توان در دورهٔ جنگ تحمیلی و دفاع مقدس در ایران هم دید که سبک زندگی خاص خودش را داشت. با اینکه کشور در حال جنگ با بیگانگان بود و شرایط سختی بر مردم تحمیل شده بود، اما اتحاد و همدلی، قناعت، ایثار، صبوری، امیدواری، ترس و تقوای الهی، سادگی و صمیمیت، شجاعت، همبستگی، قانون‌پذیری، ارتباط صمیمانهٔ اعضای خانواده، اقوام و بستگان با یکدیگر، عدم چشم و هم‌چشمی، دنیازدگی و همبستگی ملی بین ایرانیان زبانزد خاص و عام بود.



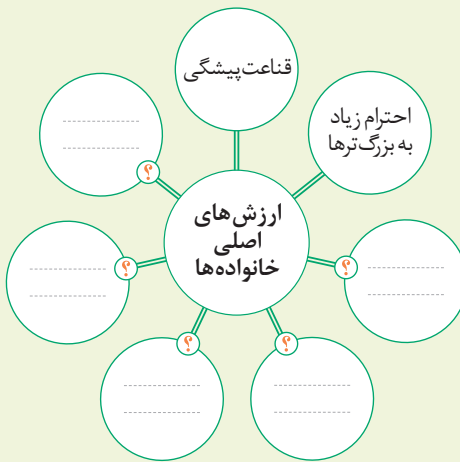
مثلاً در آن دوران لباس خاکی
 رزمندگان عملاً سه فایده
 جدی داشت:

۱ تفاوت‌های اجتماعی و مرز
 بین فقیر و غنی در جامعه نمود
 خود را از دست می‌داد و همه
 در یک سطح از پوشش قرار
 داشتند.

۲ استتار رزمندگان بود.

۳ روشی برای دوری از تعلقات
 مادی و دنیازدگی بود.

فعالیت در
 منزل



■ با رجوع و مصاحبه
 و یا دعوت از افراد و
 خانواده‌هایی که در دوران
 دفاع مقدس شکل گرفته
 بودند، بررسی کنید که
 ارزش‌های اصلی خانواده‌ها
 و تشکیل خانواده در آن
 دوران چه بوده است؟ با
 کمک آنها نمودار مقابل را
 کامل کنید.

■ مؤلفه‌های اصلی سبک زندگی در دوران دفاع مقدس را شناسایی کرده و جدول
 زیر را کامل کنید:

ویژگی‌ها و شاخص‌ها	ابعاد اصلی
خدا‌باوری، بصیرت و روشن بینی	بعد فکری و اندیشه‌ای
فداکاری، پویایی و امید به آینده	بعد روحی و عاطفی

کار و تلاش، خستگی ناپذیری، هم سطح بودن	بعد جسمانی و رفتاری
.....
.....
.....

سبک زندگی دانش آموز ایرانی - اسلامی

هرچند که سبک زندگی دانش آموز ایرانی مؤلفه‌هایی مانند خوراک، پوشاک، سخن گفتن، منش، سلوک و عواملی از این دست را در برمی‌گیرد اما آن چه سبک زندگی دانش آموزی را به طور خاص برجسته می‌کند، نگاه ارج‌گذارانه اسلام به علم‌آموزی و تلاش برای آموختن است به طوری که پیامبر اسلام آموختن علم را الزامی از گهواره تا گور می‌دانند و مسلمانان را برای گرفتن آن تا به دور دست‌ها فرا می‌خوانند. از این رو دانش‌آموزان مسلمان ایرانی در کنار تمام دانش برآمده از فرهنگ عمیق و کهن خود، به آموختن دانش الزامی دینی و ملی دارد.

براین اساس با کمک هنرآموز و همکلاسی‌های خود (و همچنین یک مشاور مذهبی یا روحانی) سبک زندگی دانش‌آموز ایرانی - اسلامی را در قالب یک الگو طراحی کنید و در اختیار دیگر هنرجویان نیز قرار دهید.

فعالیت در منزل



تشریح نمونه‌هایی از سبک زندگی که می‌تواند الگو باشد

در هر جامعه‌ای افرادی هستند که نوع زندگی آنها می‌تواند الهام‌بخش و آموزنده باشد. این افراد (از بین زنان و مردان) گاه قهرمانانی هستند که در گذشته زیسته‌اند و گاه در قید حیات‌اند اما ویژگی مشترک همه آنها تأثیرگذاری و سبک زندگی آنهاست که برای خود برگزیده‌اند و می‌تواند قابل توجه و آموختنی باشد. غالباً این افراد علاوه بر اینکه به دستاوردهای مناسب و قابل توجهی در زندگی خویش دست یافته‌اند و به ابعاد مختلفی در زندگی توجه نموده‌اند، سبکی از زندگی را برگزیده‌اند که عناصر آن با فرهنگ و ارزش‌های اجتماعی نیز سازگار است. ارزش‌های اجتماعی و فرهنگی که می‌تواند از جامعه‌ای به جامعه دیگر متفاوت باشد.

در زیر به دو نمونه از سبک زندگی اسلامی توجه کنید:

۱ حضرت علی علیه السلام دربارهٔ ارزش کمک به همسر در امور خانه فرموده‌اند: در ابتدای ازدواج من و فاطمه علیها السلام روزی پیامبر صلی الله علیه و آله بر ما وارد شد درحالی که فاطمه علیها السلام مشغول پختن غذا بود. حضرت به من فرمود: هر کس به خانواده‌اش خدمت کند، کفارهٔ گناهان کبیره را پرداخت خواهد کرد و آتش خشم الهی را خاموش خواهد نمود و ...

پرتوی از آفتاب، ص ۷۴، به نقل از بحار الانوار، ج ۴، ص ۱۳۲

بر همین اساس به نقل از امام صادق علیه السلام: حضرت علی علیه السلام هیزم جمع‌آوری می‌نمود، آب می‌آورد و جارو می‌کرد و حضرت فاطمه علیها السلام نیز آرد می‌آورد و خمیر درست می‌کرد و نان می‌پخت.

پرتوی از آفتاب، ص ۷۵، به نقل از اصول کافی، ج ۵، ص ۸۶

۲ از خانم فریده مصطفوی (دختر امام خمینی علیه السلام) نقل شده است که امام همیشه در کارهای منزل کمک می‌کردند و به ما نیز می‌گفتند: «کمک از بهشت آمده است.» (کنایه از اینکه هر کس به خانواده کمک کند، اهل بهشت است). مثلاً خودشان چای می‌ریختند. حتی وقتی لیوان آبی می‌خواستند خودشان به آشپزخانه

می رفتند و آب می خوردند. وقتی از ایشان می پرسیدیم که چرا به مانگفتید؟ امام می فرمودند: کار خودم است. خودم می توانم و بعد با خنده می گفتند: «انسان باید خود کفا باشد.» همچنین ایشان نقل می کند: گاهی اوقات، امام بدون اینکه به ما بگوید به آشپزخانه می رفتند و برای ما هم چای می ریختند. امام خودشان چای درست می کردند و خودشان قوری و استکان را می شستند.

پرتوی از آفتاب، ص ۷۶ و ۷۷، به نقل از کتاب پا به پای آفتاب، ج ۱، ص ۱۰۳

این در حالی است که اگر به جایگاه و شخصیت علمی، سیاسی، اجتماعی، عرفانی و انقلابی امام خمینی علیه السلام توجه نمایید (امام علی که جای خود دارد)، آنگاه بیشتر به اهمیت این سبک زندگی پی خواهید برد.

سبک زندگی چه کسی همیشه برای شما جذاب بوده است؟ دلایل و مؤلفه‌هایی که سبک زندگی این شخص را برای شما جذاب کرده است کدامند؟

.....

.....

.....

.....

فعالیت در منزل



شهید مصطفی چمران، اسطوره اخلاق و علم

مصطفی چمران ساوهای که به دکتر چمران و شهید چمران معروف است، از جمله افرادی است که به ابعاد مختلفی در زندگی خویش توجه داشته است. دکتر مصطفی چمران در اسفند ۱۳۱۱ چشم به روی دنیا گشود. او پنج برادر داشت که همراه پدر و مادرش در یکی از محله‌های قدیمی تهران به نام سر پولک زندگی می کردند. پدر او کارگر ساده و زحمت کشی بود که در حلال و حرام دقت زیادی داشت و با شغل جوراب بافی، هزینه زندگی خود و خانواده را تأمین می کرد. او همواره پول کمتری از مشتری‌ها می گرفت تا مطمئن شود حق دیگران در رزق و روزی او آمیخته نیست. مادر مصطفی زن آگاهی بود که افزون بر رسیدگی به امور خانواده و تربیت فرزندان، از رشد علمی و سیاسی خود نیز غافل نبود. او اهل مطالعه و بحث درباره مسائل روز جامعه بود و همواره از اخبار و پیشامدهای کشورش خبر داشت.

شهید چمران تحصیلات خود را در مدرسه انتصاریه، نزدیک پامنار، آغاز کرد و دوران متوسطه را در دارالفنون و دبیرستان البرز گذراند. در دانشکده فنی دانشگاه تهران ادامه تحصیل داد و در سال ۱۳۳۶ در رشته الکترومکانیک فارغ التحصیل شد و یک سال به تدریس در دانشکده فنی پرداخت. او از ۱۵ سالگی در درس تفسیر قرآن مرحوم آیت الله

طالقانی در مسجد هدایت و درس فلسفه و منطق استاد شهید مرتضی مطهری و بعضی از اساتید دیگر شرکت می‌کرد و از اولین اعضای انجمن اسلامی دانشجویان دانشگاه تهران بود. در همه دوران تحصیل جزء شاگردان ممتاز محسوب می‌شد به گونه‌ای که با دریافت بورس تحصیلی به دانشگاه تگزاس (A&M) رفت و درجه کارشناسی ارشد مهندسی برق را کسب کرد. سپس برای اخذ درجه دکتری در رشته پلاسما فیزیک به دانشگاه برکلی رفت و در آنجا نیز خوش درخشید. او در کنار زبان فارسی، به زبان‌های عربی، ترکی، فرانسوی، انگلیسی و آلمانی مسلط بود و در کنار دانش، به هنر نیز توجه داشت. دستی بر قلم داشت و نقاشی نیز می‌کرد. او در خارج از کشور انجمن اسلامی دانشجویان ایران در آمریکا را تأسیس نمود و در کنار فعالیت‌های علمی، به فعالیت‌های اجتماعی و سیاسی هم مشغول بود. او در جریان مبارزات سیاسی دکتر مصدق از مجلس چهاردهم تا ملی شدن صنعت نفت حضور داشت. پس از کودتای ننگین ۲۸ مرداد و سقوط حکومت مصدق، او همچنان به مبارزات خود ادامه داد. دکتر چمران با پیروزی انقلاب اسلامی ایران پس از ۲۳ سال هجرت، به ایران بازگشت و همه تجربیات انقلابی و علمی خود را در اختیار کشورش گذاشت. او بی‌ادعای قاطع و مصمم به سازندگی کشور مشغول شد و همه تلاش خود را صرف تربیت اولین گروه‌های پاسداران انقلاب در سعد آباد نمود. شهید چمران در دوران جنگ نیز حضور پررنگ و مؤثری داشت. از مهم‌ترین فعالیت‌های او از همان روزهای اول جنگ تحمیلی، هماهنگی میان سپاه، ارتش و نیروهای مردمی بود که تاکتیک بسیار مؤثر و جدیدی در جنگ محسوب می‌شد. دکتر چمران در خدمت به کشور و انقلاب اسلامی تا بدانجا پیش رفت که جان خویش را در طبق اخلاص قرار داد و نهایتاً در جبهه‌های جنگ به فیض شهادت نائل آمد.

اما بخش خانوادگی زندگی دکتر چمران هم خالی از لطف نیست. بخش اول زندگی او را که به زندگی و تحصیل در آمریکا مربوط است می‌توانید در کتاب مرد رؤیاهای نوشته سیدمهدی شجاعی و بخش دوم زندگی او را که به زندگی در لبنان مربوط می‌شود، می‌توانید در کتاب نیمه پنهان ماه نوشته حبیب جعفریان مطالعه کنید. متن زیر، بخش مختصری از این دو کتاب است که با هم مرور می‌کنیم. مصطفی در ایام حضورش در آمریکا با زنی به نام تامسن آشنا می‌شود که بعداً نامش به پروانه تغییر پیدا می‌کند. از تامسن اطلاع زیادی در دست نیست. جز اینکه از دواج آنها به تاریخ ۱۳۴۰ بوده است. مسلمانی بوده و صاحب سه فرزند شده است. آنها براساس عشق با هم ازدواج می‌کنند اما چمران بعد از ماجرای جنگ ۱۹۶۷ اسرائیل تصمیم به ترک آمریکا می‌گیرد. تامسن نیز به همراه سه فرزندش او را همراهی می‌کنند؛ اما زندگی آنها دوام نمی‌آورد. خودش در این باره می‌گوید: «تا اینکه تصمیم گرفتیم از آمریکا خارج شوم به‌ویژه بعد از جنگ ۱۹۶۷ بین اعراب و اسرائیل. شاید بدانید که تهمت و افترا و سرشکستگی عرب و اسلام به حدی بود که برای من قابل تحمل نبود. بنابراین تصمیم گرفتم آمریکا را ترک کنم». آن‌طور که همه روایت‌ها قرائت می‌کنند، ظاهراً پروانه همسر



اول دکتر چمران با او به مصر و بعد به لبنان می‌رود اما شرایط جنگی لبنان و فعالیت چریکی مصطفی او را وادار می‌کند که به همراه سه فرزندش به آمریکا بازگردد. از قول ربابه صدر، خواهر امام موسی صدر، در این باره آمده است: «روزی که چمران خانواده‌اش را به فرودگاه می‌برد، من همراهشان بودم. چمران در تمام طول مسیر گریه می‌کرد. یعنی در نهایت عشقی که به همسر و فرزندانش داشت، آنها را ترک کرد. اما مسئله مبارزه آن قدر برایش مهم بود که راضی به این جدایی شد».

پس از آن، دکتر چمران در لبنان مشغول به فعالیت و مبارزه شده و در این دوران با خانمی به نام غاده آشنا می‌شود. بد نیست که به نقل از کتاب نیمه پنهان ماه، ماجرای دیگری از زندگی دکتر چمران را از زبان خانم غاده بشنوید:

پدرم بین آفریقا و چین تجارت می‌کرد و من فقط هر طوری که می‌خواستم خرج می‌کردم. پاریس و لندن را خوب می‌شناختم، چون همه لباس‌هایم را از آنجا می‌خریدم. در دیداری با امام موسی صدر که به اصرار ایشان برگزار شده بود به من گفتند: «ما مؤسسه‌ای داریم برای نگهداری بچه‌های یتیم. فکر می‌کنم کار در آنجا با روحیه شما سازگار باشد. من می‌خواهم شما بیایی آنجا با چمران آشنا شوی» و تا قول رفتن به مؤسسه را از من نگرفت، نگذاشت برگردم. یک شب در تنهایی همان طور که داشتم می‌نوشتم، چشمم به یکی از نقاشی‌هایی که در تقویمی چاپ شده بود، افتاد. یکی از نقاشی‌ها زمینه‌ای کاملاً سیاه داشت و وسط این سیاهی، شمع کوچکی می‌سوخت که نورش در مقابل این ظلمت، خیلی کوچک بود. زیر نقاشی، این جمله شاعرانه به زبان عربی نوشته شده بود: «ممکن است نتوانم این تاریکی را از بین ببرم ولی با همین روشنایی کوچک، فرق ظلمت و نور و حق و باطل را نشان می‌دهم و کسی که دنبال نور است، این نور هر چقدر کوچک باشد، در قلب او بزرگ خواهد بود». آن شب، تحت تأثیر این شعر و نقاشی خیلی گریه کردم. هنوز پس از گذشت این مدت، نمی‌توانم نهایت حیرتم را در اولین برخورد با شاعر آن شعر و نقاش آن تصویر درک کنم. او کسی نبود جز «مصطفی چمران».

مصطفی، لبخند به لب داشت و من خیلی جا خوردم، فکر می‌کردم کسی که اسمش با جنگ گره خورده و همه از او می‌ترسند، باید آدم قسی‌القلبی باشد، حتی می‌ترسیدم، اما لبخند او و آرامشش مرا غافل گیر کرد.

مصطفی شروع کرد به خواندن نوشته‌های من و گفت: «هر چه نوشته‌اید خوانده‌ام و دورادور با روحتان پرواز کرده‌ام» و اشک‌هایش سرازیر شد.

من با فرهنگ اروپایی بزرگ شده بودم. حجاب درستی نداشتیم. یادم هست در یکی از سفرهایی که به روستاها می‌رفتیم، مصطفی در داخل ماشین هدیه‌ای به من داد. اولین هدیه‌اش به من بود و هنوز از دواج نکرده بودیم. خیلی خوشحال شدم و همانجا باز کردم. دیدم روسری است. یک روسری قرمز با گل‌های درشت. من جا خوردم اما او لبخند زد و به شیرینی گفت: «بچه‌ها دوست دارند شما را با روسری ببینند». می‌دانستم بقیه افراد به مصطفی حمله می‌کنند که شما چرا خانمی را که حجاب ندارد می‌آوری مؤسسه؟ ولی مصطفی خیلی سعی می‌کرد - خودم متوجه می‌شدم - مرا به بچه‌ها نزدیک کند. نگفت این حجابش درست نیست، مثل ما نیست، فامیل و اقوام آنچنانی دارد، اینها روی من تأثیر گذاشت. او مرا مثل یک بچه کوچک قدم به قدم جلو برد، به اسلام آورد.

... مادرم گفت: «حال شما را کجا می‌خواهد ببرد؟ کجا خانه گرفته؟» گفتیم: «می‌خواهم بروم مؤسسه با بچه‌ها». مادرم رفت آنجا را دید. فقط یک اتاق بود با چند صندوق میوه به جای تخت. بعد از آن، مادرم [از شدت ناراحتی] یک هفته بیمارستان بستری بود ... مصطفی دست مادرم را می‌بوسید و اشک می‌ریخت. مادرم تعجب کرد. شرمنده شده بود از این همه محبت.

روزی که مصطفی به خواستگاری ام آمد مادرم به او گفت: «شما می‌دانید این دختر که می‌خواهید با او ازدواج کنید چطور دختری است؟ این دختر صبح‌ها که از خواب بلند می‌شود هنوز رفته که صورتش را بشوید و مسواک بزند کسی تختش را مرتب کرده، لیوان شیرش را جلوی در اتاقش آورده و برایش قهوه آماده می‌کند. شما نمی‌توانید با مثل این دختر زندگی کنید، نمی‌توانید این‌طور که در خانه‌اش هست برایش مستخدم بیاورید». مصطفی خیلی آرام اینها را گوش داد و گفت: «من نمی‌توانم برایش مستخدم بیاورم، اما قول می‌دهم تا زنده‌ام، وقتی بیدار شد، تختش را مرتب کنم و لیوان شیر و قهوه‌اش را روی سینی بیاورم دم تخت» و تا شهید شد، این‌طور بود. حتی وقت‌هایی که در خانه نبودیم (در اهواز در جبهه) اصرار می‌کرد خودش تخت را مرتب کند. می‌رفت شیر می‌آورد. خودش قهوه نمی‌خورد ولی چون می‌دانست ما لبنانی‌ها عادت داریم قهوه بخوریم، برای من درست می‌کرد.

گاهی به نظرم می‌آمد مصطفی سعه‌ای^۱ دارد که می‌تواند همه عالم و همه سختی‌های زندگی مشترکمان در مدرسه جبل عامل را در وجودش جا بدهد. خانه ما دو اتاق بود

۱ - یعنی ظرفیت بالایی دارد.

در خود مدرسه همراه چهارصد یتیم ... یادم هست اولین عید بعد از ازدواجمان (که لبنانی‌ها رسم دارند و دور هم جمع می‌شوند) مصطفی در مؤسسه ماند و خانه پدرم نیامد. آن شب از او پرسیدم: «دوست دارم بدانم چرا نیامدید خانه پدرم؟» مصطفی گفت: الان عید است و خیلی از بچه‌ها رفته‌اند پیش خانواده‌هایشان. اینها که رفته‌اند وقتی برگردند، برای این دویست، سیصد نفری که در مدرسه مانده‌اند تعریف می‌کنند که چنین و چنان. من باید بمانم با این بچه‌ها ناهار بخورم و سرگرمشان کنم که اینها هم چیزی برای تعریف کردن داشته باشند». گفتم: «خوب چرا مادرم غذا فرستاد نخوردید و نان و پنیر و چای خوردید؟» گفت: «این غذای مدرسه نیست». گفتم: «شما دیر آمدید. بچه‌ها نمی‌دیدند شما چه خورده‌اید.» اشکش جاری شد و گفت: «خدا که می‌بیند».

حتی حاضر نبود کولر روشن کند. اهواز خیلی گرم بود و پای مصطفی توی گچ. پوستش به خاطر گرما دچار عفونت شده بود و خون می‌آمد اما می‌گفت: «چطور کولر روشن کنم وقتی بچه‌ها در جبهه زیر گرما می‌جنگند؟!»

و سرانجام روزی رسید که گفت: قرار نبود برگردم... من امشب برای شما برگشته‌ام. به او گفتم: «نه مصطفی تو هیچ وقت به خاطر من برگشته‌ای برای کارت آمده‌ای» و پاسخ داد: «امشب به خاطر شما برگشتم از احمد سعیدی پرس. من امشب اصرار داشتم به اهواز برگردم ولی هواپیما نبود. تو می‌دانی من در همه عمرم از هواپیمای خصوصی استفاده نکرده‌ام ولی امشب اصرار داشتم برگردم. با هواپیمای خصوصی آمدم که اینجا باشم». وارد اتاق شدم دیدم مصطفی روی تخت دراز کشیده. احساس کردم بیدار است اما چیزی نمی‌گوید چشم‌هایش را بسته بود... و گفت: «من فردا شهید می‌شوم... ولی من می‌خواهم شما رضایت بدهید. اگر رضایت ندهید شهید نمی‌شوم... من فردا از اینجا می‌روم و می‌خواهم با رضایت کامل شما باشد... آخر رضایت را گرفتم... نامه‌ای داد که وصیتش بود. گفت تا فردا باز نکنید... نگاهش کردم و گفتم: «یعنی فردا که بروی دیگر تو را نمی‌بینم؟» مصطفی گفت: «نه». در صورتش دقیق شدم و بعد چشم‌هایم را بستم. گفتم: «باید یاد بگیرم و تمرین کنم چطور صورتت را با چشم بسته ببینم... بچه‌ها آمدند که ما را ببرند بیمارستان. گفتند دکتر زخمی شده. من بیمارستان را می‌شناختم. وارد حیاط که شدیم، من دور زدم رفته طرف سردخانه. می‌دانستم که مصطفی شهید شده و در سردخانه است زخمی نیست... احساس می‌کردم خدا خطرات زیادی را از این مملکت به خاطر مرد صالحی که یک عمر به خلوص در این سرزمین قدم زد، رفع کرد... مصطفی ظاهر زندگیش همه سختی بود. واقعا توی درد بود مصطفی. خیلی اذیت شد. شب‌ها گریه می‌کرد و راه می‌رفت. بیدار می‌ماند. آن لحظه در سردخانه وقتی دیدم مصطفی با آن سکینه خوابیده، آرامش گرفتم.

چون ما در تهران خانه نداشتیم، در مسجد محل، محله بچگی‌اش غسلش داده بودند و او با آرامش خوابیده بود. من سرم را روی سینه‌اش گذاشتم و تا صبح در مسجد با او حرف زدم... تا ظهر مراسم تمام شد و مصطفی را به خاک سپردند. آن شب باید تنها

برمی‌گشتم. آن لحظه احساس کردم که مصطفی واقعاً تمام شد... . بعد از شهادت مصطفی از خانه بیرون آمدم چون مال دولت بود. هیچ چیز جز لباس تنم نداشتم حتی پول نداشتم خرج کنم هر شب را یک‌جا می‌خوابیدم و بیشتر در بهشت زهرا کنار قبر مصطفی. از لبنان که آمدیم هر چه داشتیم گذاشتیم برای مدرسه و در ایران هم که هیچ... می‌گفت: «دوست دارم از دنیا بروم و هیچ نداشته باشم جز چند متر قبر و اگر این را هم نداشته باشم بهتر است...»

در تهران که تنها بودم نگاه می‌کردم به زندگی که گذشت و عبور کرد. من کجا؟ ایران کجا؟ من دختر جبل عامل و جنوب لبنان! من همیشه می‌گفتم اگر مرا از جبل عامل بیرون ببرند می‌میرم، مثل ماهی که بیفتد بیرون آب. زندگی خارج از لبنان و شهر صور در تصور من نمی‌آمد. به مصطفی می‌گفتم: «اگر می‌دانستم انقلاب پیروز می‌شود و قرار به برگشت ما به ایران و ترک جبل عامل است نمی‌دانم قبول می‌کردم این ازدواج را یا نه؟» اما آمدم و مصطفی حتی شناسنامه‌ام را به نام «غاده چمران» گرفت که در دار اسلام بمانم و برنگردم و من مخصوصاً وقتی در مشهد هستم احساس می‌کنم خدا به واسطهٔ این مرد دست مرا گرفت، حجت را بر من تمام کرد و از میان آتشی که داشتم می‌سوختم، بیرون کشید... .



از نظر شما سبک زندگی شهید چمران چه ویژگی‌هایی داشت؟ فکر می‌کنید کدام یک از ویژگی‌های این سبک زندگی می‌تواند به شما در مسیر زندگیتان کمک کند؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

فعالیت در منزل

ماهرخ فلاحی: کارآفرین نمونه در حوزه دامپروری

«ماهرخ فلاحی» متولد ۱۳۲۲ بانویی است که در سن ۳۸ سالگی به فکر تأسیس یک دامداری صنعتی می‌افتد و لقب اولین زن گاودار صنعتی ایران را به خود اختصاص می‌دهد.

«از آرزوی معلم شدن تا مدیریت یک گاوداری». این یک خط کافی است تا مسیر زندگی زنی را به تصویر بکشد که لقب اولین زن گاودار صنعتی ایران را به خود اختصاص دهد. او سال‌ها معلم بوده و در آستانهٔ بازنشستگی‌اش به فکر تأسیس یک گاوداری می‌افتد تا خاطرات کودکی‌اش به همراه گوسفندهای پدربزرگش را دوباره زنده کند. این بانوی کارآفرین، فارغ‌التحصیل کارشناسی ارشد علوم تربیتی و زبان است و سال‌ها در این رشته‌ها تدریس کرده است. در همان سال‌های تدریسش به عنوان یکی از دبیران برتر زبان عازم کشورهای آمریکا و اسپانیا شد تا دورهٔ خاص آموزش نابینایان با خط بریل را بیاموزد. بعد از گذراندن این دوره‌های آموزشی بود که به همراه همکارانش خط بریل را به صورت لاتین آموختند و برای نخستین بار در ایران بر الفبای فارسی پیاده کردند.

اما داستان راه انداختن گاوداری از سوی او که از اعضای هیئت مدیرهٔ «زنان مدیر کارآفرین» است، مربوط به سال ۱۳۵۴ می‌باشد. او در این سال و در سن ۳۸ سالگی به فکر راه‌اندازی یک مؤسسهٔ دامپروری می‌افتد. در آن سال، ۲۰ سال سابقهٔ تدریس در آموزش و پرورش داشته و هیچ سررشته‌ای از دامپروری صنعتی نداشته است. خود او در این مورد می‌گوید: «آن روزها زن نسبتاً جوانی بودم با ۲۰ سال سابقهٔ کار در آموزش و پرورش اما هنوز جنب و جوش و انرژی زیادی داشتم. دو فرزندم هم درشان به پایان رسیده بود و تنهایی در انتظارم بود».

در همان سال‌ها بود که خانهٔ بزرگش در تهران را می‌فروشد و یک آپارتمان کوچک می‌خرد و با بقیهٔ پول فروش خانه، یک دامداری با هفت گوساله در محمد شهر کرج احداث می‌کند. وی در مدت کوتاهی که فرصت داشته تا گوساله‌هایش رشد و سپس تولیدمثل کنند، در بسیاری از سمینارهای خارجی و داخلی گاوداری صنعتی و تمام دوره‌های آموزشی دانشگاه‌ها شرکت کرد. همین فعالیت‌هایش باعث شد تا در این حوزه سری میان سرها بلند کند و با اعتماد به نفس بیشتر در مسیر دامپروری صنعتی قدم بردارد. در سال‌های نخست کار، برای زایمان گاوهایش از دامپزشک استفاده می‌کرد اما خیلی زود این کار و سایر مراقبت‌های بهداشتی از دام‌ها را آموخت و بعد از آموختن این اصول فقط برای سزارین از دامپزشک استفاده می‌کرد. حرفهٔ این بانوی با اراده به سرعت گسترش یافت.

دامداری صنعتی سال‌هاست که در دنیا و همچنین ایران رونق دارد اما در طی همهٔ این سال‌ها گردانندگان این دامداری‌ها مرد بوده‌اند و اختصاص دادن اولین زن گاودار صنعتی برای «ماهرخ فلاحی» افتخار بزرگی است. آن طور که خودش می‌گوید در راه تأسیس

و رونق دادن این دامداری به دست‌هایش خیلی فشار می‌آید اما او گاوهایش را آن قدر دوست دارد که در همه حال و حتی در مسافرت‌ها نیز نگران‌شان می‌شود. حرفه او با سرعت رو به پیشرفت می‌گذارد و خیلی زود و به صورت تصاعدی تعداد گاوهایش افزایش پیدا می‌کند. بنابراین، تصمیم به اصلاح نژاد گاوهایش می‌گیرد. در نتیجه فرایند اصلاح نژاد، گاو که در سال نخست روزانه بین ۱۸ تا ۲۰ کیلو شیر می‌داد بعداً ۶۵ کیلو شیر می‌داد. اما او به این مرحله از کار هم بسنده نکرد و وقتی متوجه شد اصلاح نژاد هم به انتهایش نزدیک شده است کار انتقال جنین را آغاز کرد و به قول خودش: «همه مراحل کار از جمله هورمون‌تراپی را خودم انجام می‌دهم. در زمان مناسب، گاو را هورمون‌تراپی می‌کنم که در نتیجه آن، یک گاو، می‌تواند ۳ قلو بزاید.» این نوآوری‌ها دلایل اصلی موفقیت این زن دامدار کارآفرین محسوب می‌شود. گوساله‌های نر او اکنون با قیمت بسیار مناسب توسط مرکز اصلاح نژاد، خریداری و لطمه اقتصادی حاصل از خرید ارزان شیرش را جبران می‌کنند اما او مشکلات آغاز کار را به هیچ عنوان فراموش نمی‌کند. سالی که سل گاوی شیوع یافت و همه گوساله‌هایش را نابود کرد او از پای ننشست و شاید به همین خاطر است که هر دانشجویی که برای کارآموزی به او مراجعه می‌کند جواب رد نمی‌شوند. خود او در این باره می‌گوید: «کارآموزی در دامداری‌ها خیلی دشوار است. چون بیشتر دامداران، سرمایه‌دارانی هستند که دامداریشان را در اختیار کارگزارانشان قرار داده‌اند. کارگرانی که خود نیز از اصول علمی کار بی‌خبرند. بنابراین، هیچ وقت از آموزش علاقه‌مندان به این حرفه خودداری نکرده و آنها را با دل و جان در دامداری‌ام می‌پذیرم.»

او از جمله دامدارانی است که محل زندگی و کارش جدا از هم نیست. خانه او به شکل برجی بلند درست میان دامداری‌اش واقع شده است. به قول خودش خانه کاملاً شبیه برج دیده‌بانی است و او با دوربین شکاری در طول شبانه روز دائماً دام‌هایش را کنترل می‌کند. خودش درباره انتقال خانه به دامداری با لبخندی بر لب می‌گوید: «رفت و آمد بین تهران و کرج برایم مشکل بود اما دلیل اصلی انتقال، نظارت مستقیم بر دامداری بود.



چون کار با موجود زنده، نیازمند مسئولیت‌پذیری زیادی است. آن زمان که در تهران زندگی می‌کردم ناگهان خبر می‌رسید که گاوم زایمان دارد و تا خودم را به بالای سرش می‌رساندم بلایی سر گاو آمده بود. با اینکه تنها نیستم و هفت، هشت کارگر دارم اما هدایت کارها به عهده خودم است».

او هرگز از کارش خسته و دل زده نشده است و می‌گوید: «گاهی خودم را با همسن و سال هایم مقایسه می‌کنم، خوشبختانه به علت تحرک زیادم هنوز از همه آنها سالم‌تر و قوی‌ترم». به گفته خانم فلاحی، اگر زنان نیز خود را باور کنند و توانمندی‌شان را نشان دهند می‌توانند بر همه موانع و مشکلات پیروز شوند. مانع برای زنان تا زمانی وجود دارد که آنها خودشان را دست کم می‌گیرند. اگر زنی توانایی‌اش را ثابت کند بهتر از مردان در هر سیستمی پذیرفته می‌شود. او به عنوان اولین زن گاودار صنعتی هر چند مشکلات زیادی را از سر گذرانده اما به تمام معنا خود را یک کارآفرین می‌داند: «کارآفرینی مثل یک توپ است که اگر زمین بخورد بالاتر می‌رود. من در زندگی هرگز از مشکلات نترسیدم و از این پس نیز از آنها نخواهم هراسید.» به قول خودش، او یک لحظه هم قادر نیست یک جا بنشیند.

او دربارهٔ علاقه‌اش به ایران می‌گوید: «برای تحصیل در آمریکا، فرانسه و اسپانیا بوده‌ام ولی دلم می‌خواست در ایران کار کنم. دوست دارم کشور ما وابسته نباشد. در سفر به یکی از کشورهای اروپایی دیدم که آنها چه پس‌مانده‌هایی را برای ایران صادر می‌کنند. این بود که تصمیم گرفتم به تولید شیر و گوشت با روش‌های جدید و اصلاح نژاد دست بزنم. ما برای اصلاح نژاد همان کارهایی را می‌کنیم که در مرکز تحقیقات رویان انجام می‌شود. خودکفا شدن مملکت برای من یک انگیزه مهم است».

خانم فلاحی دو پسر دارد که به همراه همسرش همگی در نگهداری و مدیریت دامداری به او کمک می‌کنند. این بانوی ۷۵ ساله هر روز ساعت پنج صبح کارش را با اولین شیردوشی گاوها آغاز و ساعت دوازده شب با آخرین شیردوشی به پایان می‌رساند. البته این فقط بخشی از برنامهٔ روزانهٔ زندگی اوست چون زمانی که گاوهایش زایمان دارند یا بیمار هستند مجبور است در تمام طول روز و شب کنارشان بماند و آن وقت است که کارش شبانه‌روزی می‌شود.

نظر شما دربارهٔ سبک زندگی خانم فلاحی و ویژگی‌های آن چیست؟ به نظر شما این سبک از زندگی تا چه اندازه‌ای بین زنان ما عمومیت دارد؟ چرا؟

.....

.....

.....

فعالیت کلاسی



سبک زندگی می تواند عناصر مختلفی را در خود جای دهد. در واقع این امکان وجود دارد که به تعداد انسان ها سبک و شیوه زندگی کردن وجود داشته باشد. محدود نمودن عناصر سبک زندگی به نوعی خاص، نه تنها ممکن نیست بلکه احتمال پیروی تمام انسان ها از یک سبک خاص بسیار کم است. در صورتی که بخواهیم یک ویژگی مهم و ضروری برای سبک زندگی در نظر بگیریم این است که یک انسان بکوشد به ویژگی های انسانی پایبند باشد و بکوشد به سایر انسان ها تا حد ممکن شادمانی ارزانی دارد و خود را نیز در مسیر سلامت روح و جسم قرار دهد. سبک زندگی که فرد برمی گزیند هم تحت تأثیر خانواده ای است که در آن رشد می کند و هم بر خانواده ای که او تشکیل می دهد و فرزندی که خواهد داشت تأثیر می گذارد. در فصل بعد با تأثیرات خانواده بر فرد بیشتر آشنا خواهیم شد.



ارزشیابی شایستگی پودمان اول

ردیف	شاخص تحقق	نتایج مورد انتظار	استاندارد عملکرد (کیفیت)	تکالیف عملکردی (واحدهای یادگیری)	عنوان پودمان (فصل)	
۳	ارائه سبک‌های زندگی مختلف در بافت‌های متنوع و شرح تفاوت‌ها و تشابه‌ها	بالاتر از حد انتظار	تحلیل سبک‌های زندگی و مؤلفه‌های متنوع آن در محیط زندگی	۱- تحلیل مفهوم سبک زندگی و عوامل مؤثر بر آن ۲- درک تفاوت سبک‌های زندگی و عوامل مؤثر بر این تفاوت	تبیین سبک زندگی	
۲	ارائه سبک‌های زندگی مختلف در محیط زندگی و شرح دلایل تفاوت	در حد انتظار				
۱	ارائه سبک زندگی واحد خانوادگی	پایین‌تر از حد انتظار				
نمره مستمر از ۵:						
نمره شایستگی پودمان:						
نمره پودمان از ۲۰:						



پودمان ۲

تحلیل خانواده من (پدر، مادر، خواهر و برادر، خویشاوندان و همسایگان)

در این پودمان، شایستگی های زیر فرا گرفته می شود:

درس ۴ | شناسایی خانه و خانواده من

درس ۵ | ترسیم درخت خانوادگی من

درس ۶ | واکاوی نقش های خانوادگی من

درس ۷ | شناخت هنجارهای خانواده من

درس ۸ | تعیین سبک ارتباطی و حل تعارض در خانواده من

درس ۹ | ارزیابی اقتصاد در خانواده من

درس ۱۰ | بررسی موفقیت در خانواده من

درس ۱۱ | شناخت میراث خانوادگی من



شناسایی خانه و خانواده من



نقشه خانه بچگی تان را رسم کنید (وقتی که ده ساله بودید و یا منزلی را که بیش از همه به یاد می آورید). تا آنجا که ممکن است جزئیات آن را ترسیم کنید. برای مثال تلویزیون کجا قرار داشت؟ غذا را کجا صرف می کردید؟ آیا اتاق خواب اختصاصی داشتید و یا اتاق خواب شما مشترک بود؟

آیا تاکنون اندیشیده اید

حال به سوالات زیر پاسخ دهید:

- ۱ من اتاق اختصاصی / اتاق مشترک با داشتم، زیرا
- ۲ خانواده من اکثر اوقات با هم بودنشان را در سپری می کردند.
- ۳ آمد و شد با اقوام و آشنایانمان در (مکان) و در (زمان) انجام می شد.
- ۴ محل بازی ما در
- ۵ بیشترین چیزی که در خانه از آن خوشم می آمد
- ۶ آن چیزی که در خانه از آن خوشم نمی آمد
- ۷ اتاق یا قسمتی از خانه که از اهمیت بیشتری برخوردار بود
- ۸ محل مورد علاقه من در خانه

خانواده

به‌طور معمول نه تنها هر شخص در یک خانواده رشد می‌کند بلکه اغلب، سرانجام خانواده خود را هم تشکیل می‌دهد. اصطلاح خانواده در هر یک از ما تصورات و باورهای متفاوتی را بر می‌انگیزد؛ زیرا همه ما تجربه‌های شخصی و منحصر به فردی از خانواده داریم. این امر حتی برای هر دو نفری که در یک خانواده رشد می‌کنند نیز صادق است. شاید بتوان خانواده را بعد از نعمت حیات، ارزشمندترین موهبت‌های خداوند بر انسان در نظر گرفت. خانواده جایی است که می‌شود در آن احساس عشق و آرامش و حتی غم و ترس را تجربه کرد. همچنین اولین جایی است که فرد با مشکلات مواجه می‌شود و بسیاری از امور را در آن می‌آموزد.

خانواده، مهم‌ترین نهاد اجتماعی فراگیر و اساسی است که کارکردهای متنوعی در جوامع بشری بر عهده دارد. کارکردهای زیستی، اقتصادی، اجتماعی، عبادی و معنوی، سیاسی، فرهنگی، آموزشی و حتی سرگرمی از دسته کارکردهایی هستند که از دیرباز تاکنون برای خانواده قائل بوده‌اند. جامعه‌شناسان، خانواده را نهادی پویا می‌دانند که در واحد خود می‌تواند عامل زیست بهتر فیزیکی، روانی، عاطفی و سلامت روحی و اجتماعی برای هر یک از اعضای خود باشد. اما آنچه در گذار زندگی بشری و پیشرفت اجتماعی انسان‌ها رخ داده، واسپاری برخی از کارکردهای خانواده به سایر نهادهای اجتماعی است. به عنوان مثال بخشی از کارکرد آموزشی خانواده به مدارس و دانشگاه‌ها و یا بخشی از کارکرد سیاسی آن به دولت سپرده شده است. با این همه، خانواده همچنان کارکردهای اساسی خود را داراست و آنچه امروزه در علم خانواده به عنوان اصلی‌ترین کارکرد خانواده شناخته می‌شود، بدون شک کارکرد مربوط به «رشد و تربیت» است.



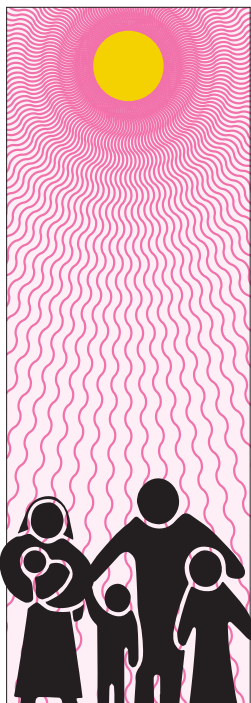
در انواع مطالعات مربوط به خانواده، صورت‌بندی‌های مختلفی از آن دیده می‌شود که رایج‌ترین آنها عبارت‌اند از:

■ **خانواده گسترده:** خانواده‌ای است که در آن ممکن است چند نسل زیر یک سقف و در یک خانه مشترک زندگی کنند.

■ **خانواده هسته‌ای:** خانواده هسته‌ای، سنتی‌ترین و قدیمی‌ترین نوع خانواده است که پس از ازدواج رسمی زوجین با یکدیگر تشکیل می‌شود و به تدریج صاحب فرزندی می‌شوند و همه با هم زیر یک سقف زندگی می‌کنند.

■ **خانواده تک‌والدی:** خانواده‌ای است که شامل مادر و یا پدر به همراه فرزندان است. در چنین خانواده‌هایی یکی از والدین به دلایلی مانند فوت یا طلاق، دیگر حضور ندارد و با خانواده زندگی نمی‌کند.

■ **خانواده دوباره ساخته‌شده:** خانواده‌ای است که پدر و مادر هر کدام قبلاً یک‌بار ازدواج کرده و جدا شده‌اند و از ازدواج قبلی خود فرزند یا فرزندی دارند. در این خانواده، زن و شوهر به همراه فرزندانشان از این ازدواج و ازدواج قبلی، به‌طور مشترک و زیر یک سقف زندگی می‌کنند.



حال به آنچه که خود و دوستانتان نوشته‌اید نگاه کنید. ببینید خانواده‌ها به اندازه افرادی که در آن زندگی می‌کنند، متفاوت هستند. اگرچه ساختار و خصوصیات خانواده‌ها با یکدیگر تفاوت بسیاری دارند اما معمولاً از عملکردهای مشابهی برخوردار هستند. هر نوع خانواده‌ای که ما در آن رشد می‌کنیم، بسیاری از نیازهای اساسی ما از جمله نیازهای اقتصادی، عاطفی و اجتماعی ما را برآورده می‌سازد.

نیازهای اولیه و اقتصادی شامل غذا، مسکن، پوشاک و مراقبت و نیازهای عاطفی شامل حمایت عاطفی، پذیرش، تربیت و امنیت است. این نیازها در صورتی برآورده می‌شوند که تمام اعضای خانواده بدون قید و شرط پذیرفته شوند. در نهایت، نیازهای اجتماعی شامل نقش خانواده در جهت اجتماعی نمودن کودکان است. «اجتماعی شدن» فرایندی است که طی آن، کودک یاد می‌گیرد که چه رفتارهایی در خانواده و محیط اجتماعی خارج از خانواده قابل پذیرش هستند. کودکان این رفتارهای مطلوب اجتماعی را از طریق مشاهده، تقلید و دریافت پاداش از والدین و سایر

اعضای خانواده یاد می‌گیرند. خانواده ما همچنین ارتباط ما را با سایر نهادهای اجتماعی مانند مدارس، مساجد و دوستان فراهم می‌کند. به تدریج و هم‌زمان با رشد کودکان، بسیاری از نیازهای آنها توسط سایر نهادها و مؤسسه‌های خارج از خانواده برآورده می‌شود. با این حال، منبع اصلی نیازهای ما خانواده است و خانواده اغلب تا سن بزرگسالی به ارضای نیازهای اساسی فرزندان خود ادامه می‌دهد.

خانواده با توجه به کارکردهای مختلفی که دارد می‌تواند ضعف‌ها و قوت‌هایی نیز در هر یک از آنها داشته باشد؛ بنابراین هیچ خانه و خانواده‌ای بدون مشکل نیست. این مشکل می‌تواند حتی ناشی از اختلال در یک یا چند کارکرد خانواده باشد که نیاز به اصلاح و بهبود دارد؛ اما این امر سبب از بین رفتن مطلوبیت خانه و خانواده نمی‌شود زیرا هر خانواده‌ای علی‌رغم ضعف‌هایی که دارد می‌تواند در حوزه‌های مختلف و کارکردهای خانوادگی متفاوت، از نقاط قوت هم برخوردار باشد. در حقیقت خانه مطلوب جایی است که اعضای آن به جای تأکید بر مشکلات، بر توانمندی‌هایشان تمرکز کنند؛ اما متأسفانه شمار زیادی از خانواده‌ها از توانمندی‌های خود بی‌بهره یا بی‌اطلاع هستند.

فعالیت کلاسی



■ روزی را به خاطر آورید که احساس خوشایندی در خانواده داشته‌اید. خاطره آن روز را تعریف کنید.

.....

.....

.....

.....

■ روزی را به خاطر آورید که احساس ناخوشایندی در خانواده داشته‌اید. خاطره آن روز را تعریف کنید.

.....

.....

.....

.....

واقعیت آن است که هر خانواده‌ای در طول زندگی خود طیفی از سطح بالندگی تا آشفتگی را تجربه می‌کند و لزوماً در مفهوم عام خود فقط آشفتنه یا فقط بالنده نیست. تجربه‌های خوشایند و ناخوشایندی که در فعالیت پیشین به آن اشاره کردید نیز همین موضوع را نشان می‌دهد. زمانی که احساس می‌کنید به سخنان شما در خانواده گوش فرا می‌دهند و شما هم به شنیدن سخنان سایر اعضای خانواده علاقه دارید، دیگران رعایت حال و خواسته شما را می‌کنند و در مقابل شما هم علاقه دارند برای دیگر اعضا ارزش قائل شوید و حال آنها را رعایت نمایید؛ قادر هستید آشکارا محبت خود را ابراز نموده و یا در صورت لزوم با دیگران همدردی کنید، لحظاتی که احساس می‌کنید نه تنها به خاطر اشتباهاتان تحقیر نمی‌شوید بلکه شاهد همکاری دیگر اعضا برای رفع اشتباه و حتی پیشگیری از وقوع مجدد آن باشید، خود را انسانی برابر در حقوق درک می‌کنید که سایر اعضای خانواده شما را می‌بینند، برایتان ارزش قائل هستند و دوستتان دارند و آشکارا خواستار آنند که شما هم دیگران را ببینید، برایشان ارزش قائل باشید و دوستشان بدارید، در همه این شرایط خانواده شما در سطح آرمانی و نهایی بالندگی قرار می‌گیرد. اما واقعیت این است که حتی زمانی که خانواده با مشکلات متعددی مواجه بوده و به ظاهر در سطح پایین تری از بالندگی هم قرار دارد همچنان می‌توان آن را خانواده‌ای بالنده دانست. زیرا بالندگی به معنای بدون مشکل بودن نیست بلکه پذیرش و حل



مسئله مهم‌ترین ویژگی خانواده بالنده به حساب می‌آید که می‌تواند بسیار زمان بر هم باشد.

اما در مقابل، زمانی که خانواده پر از جو منفی می‌شود، به سرعت در آن محیط احساس ناراحتی رخ می‌دهد و خانواده به محیطی سرد و بی‌روح تبدیل شده و دچار آشفتگی می‌شود، در چنین موقعیت‌هایی حتی فضای می‌تواند فوق‌العاده رسمی شده و بی‌حوصلگی به وضوح مشاهده شود. گاهی امکان دارد که نوعی حالت اعلام خبر احساس شود مانند آرامش قبل از طوفان که در آن شرایط، اعتماد و اطمینان بین اعضای خانواده دیده نمی‌شود.

دوباره به تجربیات خوشایند و ناخوشایندی که پیش از این نوشته‌اید، بازگردید. تجربیات شما مجموعه‌ای از خوشی‌ها و ناخوشی‌هاست که همه اینها باعث می‌شود تا خانواده شما در طیف بالنده تا آشفته قرار گیرد. منظور این است که قرار نیست به دنبال خانواده‌هایی باشیم که همیشه بالنده و یا همیشه آشفته باشند. همه ما در خانواده‌هایی زندگی می‌کنیم که تجربه بالندگی و آشفتگی را در ابعاد مختلف زندگی داشته‌اند. در واقع بالندگی و آشفتگی دو سر یک پیوستارند که هر خانواده‌ای می‌تواند در جایی بین این دو قرار گیرد. گاه پیش می‌آید که خانواده وضعیتی مشابه با وضعیت بالنده پیدا کند و گاه وضعیتی شبیه آشفته را تجربه نماید؛ اما نکته مهم آن است که اعضای خانواده می‌توانند به صورت آزادی، با انتخاب‌های آگاهانه و گاه با دریافت کمک‌های تخصصی و مشورتی که انجام می‌دهند، جایگاه خانواده خود را در این پیوستار عوض نمایند.



با توجه به مطالب گفته شده و مراجعه به یکی از تفاسیر معتبر قرآنی مانند تفسیر نمونه، نظر خود را درباره آیه شریفه زیر بیان نمایید.

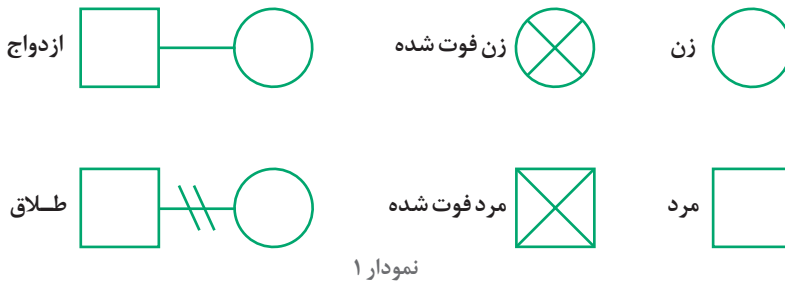
سوره رعد، آیه ۱۱

«إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ»



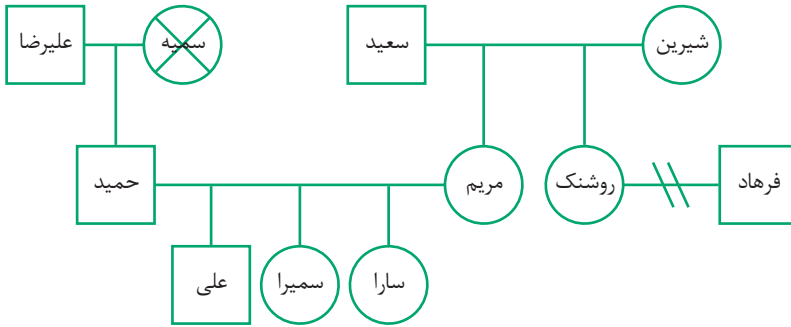
ترسیم درخت خانوادگی من

خانواده به صورت مجموعه‌ای از افراد در نظر گرفته می‌شود که با یکدیگر در رابطه هستند. برای درک بهتر این مجموعه از افراد و ارتباطاتشان می‌توان آنها را در قالب نمادهایی به تصویر کشید. چنین نمادی، درخت خانوادگی (ژنوگرام) نامیده می‌شود. در درخت خانوادگی، برای ترسیم اشخاص، از نماد دایره برای مؤنث بودن و از مربع برای مذکر بودن استفاده می‌شود. در صورتی که فردی از اعضای خانواده فوت کرده باشد، دایره یا مربع با علامت ضربدر بزرگی بر روی آن، به عنوان نماد شخص فوت شده مشخص می‌گردد. به مثال زیر برای چگونگی ترسیم درخت خانوادگی توجه کنید.



مثال اول: خانواده (الف) متشکل از زن و شوهری به نام مریم و حمید می‌باشد که دارای سه فرزند هستند. فرزندان ایشان به ترتیب سارا، سمیرا و علی نام دارند. مریم خود نیز دارای پدر و مادری به نام سعید و شیرین است. او یک خواهر به نام روشنک نیز دارد که از همسر خود به نام فرهاد جدا شده است. حمید نیز چندی پیش مادر خود را که سمیه نام داشت از دست داد اما هنوز پدر مهربانی دارد که در آپارتمانی در همسایگی آنها زندگی می‌کند و علیرضا نام دارد.

درخت خانوادگی



نمودار ۲

حال با توجه به این مثال بکشید درخت خانوادگی خود را ترسیم کنید.

فعالیت کلاسی



اگر دقت کنید در می‌یابید که هر خانواده علاوه بر اینکه یک مجموعه است، خود نیز از زیر مجموعه‌های متفاوتی تشکیل شده است مانند والدین تان که در رابطه با یکدیگر مجموعه زن و شوهری را به وجود آورده‌اند و همین زن و شوهر در رابطه با شما و سایر فرزندان‌شان مجموعه والدینی را تشکیل می‌دهند. مجموعه دیگر نیز متشکل از خواهرها و برادرها در رابطه با یکدیگر است که مجموعه فرزندان را به وجود می‌آورد. اگر مجموعه خانواده را یک منظومه در نظر بگیرید، خانواده از چندین زیر منظومه مهم با عنوان زیر منظومه زن و شوهری، زیر منظومه والدینی و زیر منظومه فرزندان تشکیل شده است.



اکنون که با مفهوم منظومه و زیرمنظومه آشنا شده‌اید، به تمرین قبل بازگردید و زیرمنظومه‌های خانواده خود را بیان کنید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

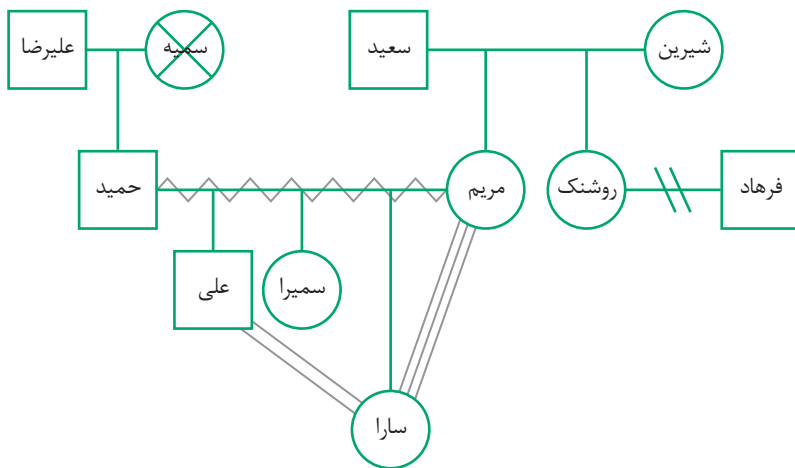
.....

.....

به جز خطوطی که در درخت خانوادگی خودتان رسم کرده‌اید، خطوط نامرئی دیگری وجود دارد که میان اعضای خانواده حایل شده و گونه‌های ارتباطی متنوعی را شکل می‌دهد. در ترسیم این خطوط نامرئی در درخت خانوادگی؛ سه خط موازی (====) نشان دهنده روابط صمیمی افراطی و درهم آمیخته، دو خط موازی (====) نشان دهنده صمیمیت مناسب و خطوط دندانانه دار (~~~~) نشان دهنده تعارض در رابطه می‌باشد. برای درک روابط نامرئی میان اعضا به خانواده (الف) باز می‌گردیم:

مدتی است روابط بین همسران دچار مشکل شده است و به همین خاطر، خط دندانانه دار که به معنای تعارض است، مابین آن دو فرض شده است. از سوی دیگر سارا و مادرش روابط بسیار نزدیک و حتی آمیخته‌ای دارند (وجود سه خط موازی). برای مثال با اینکه سارا یک دختر ۱۲ ساله است اما تمایل دارد شب‌ها در کنار مادرش بخوابد و یا به هنگام انجام تکالیف حتماً به حضور مادرش نیاز دارد. روشنک، خاله سارا، سعی می‌کند روابط مناسب‌تری با سارا شکل دهد. او به حرف‌های سارا گوش می‌دهد و با او وقت می‌گذراند اما در عین حال از او انتظار دارد مسئولیت‌هایی را که قادر است به تنهایی انجام دهد، بپذیرد. روابط سارا با برادر کوچک‌ترش نیز در سطح مناسبی از صمیمیت قرار دارد (====). با توجه به توضیحات داده شده در رابطه با خانواده (الف)، درخت خانوادگی آنها به شکل زیر ترسیم می‌شود.

پودمان دوم | تحلیل خانواده من



نمودار ۳

اکنون با در نظر گرفتن روابط میان اعضای خانواده خود، ترسیم درخت خانوادگی‌تان را تکمیل نمایید.

فعالیت در منزل





هر یک از اعضا در خانواده دارای یک حریم خصوصی می‌باشند. این حریم خصوصی نه تنها به لحاظ فیزیکی می‌تواند اتاق خواب، تخت خواب یا حتی در صورت نبود هیچ یک از اینها، دفتر خاطرات افراد باشد، بلکه دنیای درونی آنها و تمام متعلقاتشان را نیز در برمی‌گیرد. آنچه این حریم خصوصی اعضا را از یکدیگر جدا می‌کند، «مرز» نامیده می‌شود. برای مثال، مفهوم مرز در محدوده فیزیکی می‌تواند در اتاق خوابتان باشد یا قفلی که به دفتر خاطراتتان می‌زنید. همچنین مرزهای غیرفیزیکی را می‌توان فاصله روانشناختی اعضا و ارتباطات بین آنها در نظر گرفت. با توجه به آنچه تا کنون آموخته‌اید، مرزهای خانواده‌ها می‌تواند در سه نوع گسسته، درهم‌تنیده و بهنجار طبقه‌بندی گردد.

مرزهای گسسته

در خانواده‌ای با مرزهای گسسته، پیوند میان اعضای خانواده بسیار ضعیف است. افراد ممکن است بتوانند به‌طور مستقل و آزاد تصمیمات دلخواهشان را بگیرند اما از فقدان وفاداری، تعلق و وابستگی به یکدیگر رنج می‌برند. این خانواده، کارکرد حمایتی مطلوبی ندارد و اعضای آن صمیمیت درخور توجهی دریافت نمی‌کنند. روابط میان اعضا بسیار خشک و سرد بوده و رفتار و احساسات اعضا روی یکدیگر بی‌تأثیر است. در چنین خانواده‌ای با اینکه تفاوت‌های فردی اعضا به خوبی تحمل می‌شود اما تنش تک‌تک اعضای خانواده نمی‌تواند از مرزهای خشک و محکم آن عبور کند و فقط تنش‌های خیلی شدید ممکن است نظام حمایتی خانواده را فعال کند.

مرزهای درهم‌تنیده

خانواده‌های درهم‌تنیده دارای مرزهای ضعیف، مبهم و روابط در هم ریخته‌ای هستند. میزان ارتباط عاطفی در این خانواده‌ها بسیار زیاد است و اعضا ممکن است آن را در قالب ملایمت و حمایت افراطی در خانواده تجربه کنند اما این تجربه را به قیمت از دست دادن استقلال و خودمختاریشان دریافت می‌نمایند. حریم خصوصی افراد در این خانواده به شدت نقض می‌شود. کوچک‌ترین مشکل و پریشانی هر یک از اعضای خانواده به سادگی به دیگران سرایت می‌کند. والدین خانواده درهم‌تنیده بسیار با ملاحظه و باگذشت به نظر می‌رسند اما درحقیقت با تأکید بیش از حد بر نقش‌های مراقبتی، مانع از خودمختاری روانی و فردی فرزندان‌شان می‌شوند. فرزندان چنین خانواده‌ای معمولاً فاقد اطمینان درونی و اعتماد به نفس واقعی هستند و توان تصمیم‌گیری و خطرپذیری آنان بسیار پایین است.

مرزهای بهنجار

در خانواده‌ای با کارکرد مناسب، مرزها به خوبی روشن و مشخص است. هر یک از زیرمنظومه‌ها در عین استقلال، به یکدیگر احساس تعلق دارند و در عملکرد سایر زیرمنظومه‌ها مداخله نمی‌کنند. اعضا احساس (من) بودن را توأم با احساس (ما) بودن تجربه می‌کنند. فرزندان اجازه می‌یابند تصمیماتی متناسب با سن خود اتخاذ کنند و در مواردی که نیاز باشد از کمک و حمایت والدین برخوردار می‌شوند. اعضای خانواده به احساسات یکدیگر توجه می‌کنند و در مواقع سختی و مشکلات از یکدیگر حمایت مؤثری به عمل می‌آورند. با این حال، افراد با پریشانی خود سایر اعضا را دچار پریشانی نمی‌سازند و مسئولیت‌های خویش را می‌پذیرند. در چنین خانواده‌ای تکالیف و حیطه وظایف هر یک از اعضا نیز به خوبی مشخص است. والدین از اقتدار کافی برای اخذ تصمیمات برخوردارند و در عین حال فرزندان نیز در روند تصمیم‌گیری مشارکت و همکاری می‌نمایند.

همان‌طور که گفته شد هر یک از اعضای خانواده در یک یا چند زیرمنظومه جای دارند. در صورتی که یکی از اعضای خانواده مرزهای گسسته و درهم‌تنیده را نپذیرد و از رفتارها و عملکردهای منطبق با درهم‌تنیدگی یا گسستگی خودداری کند، امکان تغییر به وجود می‌آید. خانواده می‌تواند برای رسیدن به تبادلی توأم با انعطاف، استقلال و به هم وابستگی تلاش کند.



چه راهکارهایی برای این تغییر به ذهنتان می‌رسد؟ نقش خود و سایر اعضای خانواده را در حفظ و تغییر مرزهای خانوادگی تان چگونه ارزیابی می‌کنید؟

.....

.....

.....

.....

در تعالیم اسلامی نیز تعیین مرز و حدود هر یک از افراد از اهمیت بالایی برخوردار است و هر چه این حدود بیشتر رعایت شود، کارایی اعضای خانواده افزایش می‌یابد، روابط رو به بهبودی می‌گذارد و زمینه رشد و تعالی اعضای آن بیشتر فراهم می‌شود. تعالیم اسلام وجود حدود و مرزهایی را مابین زیرمجموعه‌ها و حتی افراد خانواده ضروری می‌داند و در این رابطه پیشنهادهای نظیر رعایت اوقات ورود به اتاق خصوصی پدر و مادر، حدود فرزندان و نوع روابط آنها را مطرح می‌کند.



با توجه به مطالب گفته شده و مراجعه به یکی از تفاسیر معتبر قرآن کریم مانند تفسیر نمونه، نظر خود را درباره آیات شریفه زیر بیان نمایید. هر گروه چهار نفره یک مورد را انتخاب کرده و نتیجه حاصله را در کلاس قرائت نماید.

۱. سوره نور، آیه ۲۷

۲. سوره نور، آیه ۳۰ و ۳۱

۳. سوره نور، آیه ۵۸ و ۵۹

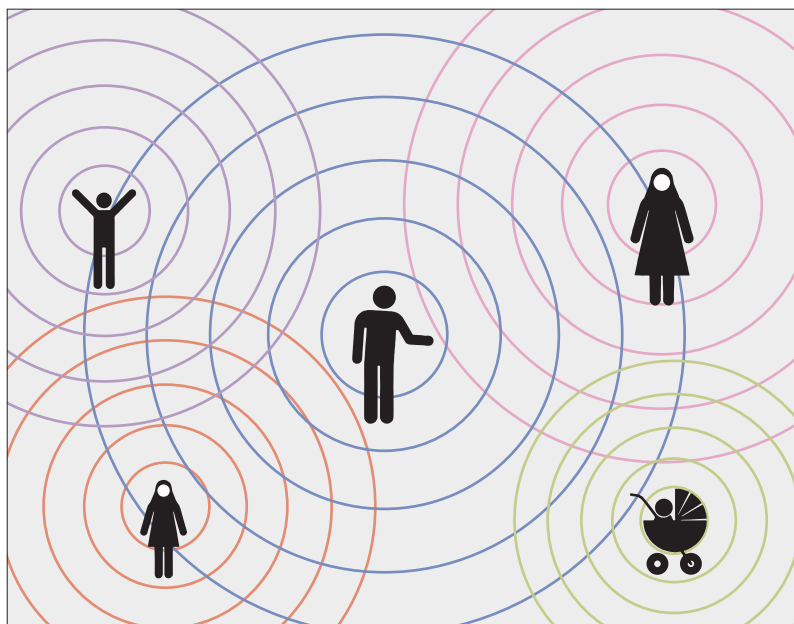


واکاوی نقش‌های خانوادگی من

نقش‌ها، الگوهای مداوم رفتاری هستند که اعضای هر خانواده بر عهده می‌گیرند تا از آن طریق امورات مربوط به خانواده را در مسیر رشد و سلامت انجام دهند. برخی از نقش‌ها ریشه در ویژگی‌های فیزیولوژیک افراد داشته و برخی دیگر زمینه اجتماعی - فرهنگی دارند. به عنوان مثال زنان به لحاظ ویژگی‌هایی که خداوند در بدن آنها قرار داده توانایی فرزندآوری و یا شیر دادن به نوزاد را دارند. از همین رو در تمامی جهان (بدون در نظر گرفتن استثناهایی که از طریق دستکاری در فیزیولوژی بدن رخ می‌دهد) وضع حمل و تغذیه نوزاد با شیر بر عهده زنان است. اما برخی دیگر از نقش‌ها ریشه در ساخت‌هایی دارد که اجتماع و یا فرهنگ آن را زنانه و یا مردانه می‌خواند. به عنوان مثال در گذشته در کشور ما نقش نان‌آوری خانه تنها بر عهده مردان بود اما امروزه با فراهم آمدن شرایط رشد و پیشرفت زنان، آنها هم می‌توانند در اقتصاد خانه نقش جدیدی را برای خود تعریف کنند. از این رو لازم است بدانیم نقش‌های ثابت و متغیر را چگونه می‌توان از هم تمیز داد و چگونه نقش‌ها این قابلیت را پیدا می‌کنند که در طول زمان و با به‌وجود آمدن نیازهای جدید برای اعضای خانواده و یا حتی حذف برخی نقش‌های گذشته، تغییر کرده و ماهیت جدیدی پیدا می‌کنند.

حقیقت آن است که هر کدام از نقش‌ها در خانواده فارغ از اینکه چه کسی متولی آن می‌شود، به دلایلی شکل گرفته و انتظار می‌رود در صورت عملکرد صحیح به نتایج مطلوبی منتهی شود. برای مثال از نقش‌های پدری و مادری انتظار است که بتوانند آموزش و انضباط را برای فرزندان فراهم آورند و از نقشی که فرزند در خانواده داراست، انتظار می‌رود که همکاری و احترام به والدین و سایر اعضای خانواده در آن دیده شود. متناسب با سن اعضای خانواده، نقش‌های دیگری نیز مانند همسر بودن، پدر یا مادر بودن و یا پدربزرگ و مادربزرگ بودن، بر نقش‌های پایه افزوده می‌شود.

هر یک از اعضای خانواده برای حفظ و بقای آن، دو دسته نقش ابزاری و عاطفی را برعهده دارند که هر کدام در جای خود بسیار با اهمیت بوده و سبب حفظ سلامت خانواده و به کمال رسیدن آن می‌شود. نقش‌های ابزاری به فراهم آوردن منابع فیزیکی مانند غذا،



لباس و سرپناه، تصمیم‌گیری و مدیریت خانواده اشاره دارند و نقش‌های عاطفی به حمایت روانی و تشویق اعضای خانواده مربوط می‌شوند. هر دوی این مجموعه نقش‌ها برای حفظ عملکرد مطلوب یک خانواده سالم مورد نیاز بوده و هیچ کدام بر دیگری برتری ندارد. اما لازم است که تمام اعضای خانواده زیرساخت‌ها و پاسخ‌گویی مناسب برای هر نقشی را در نظر بگیرند تا عملکرد آن به بهترین نحو رخ دهد.

نقش‌های اساسی برای یک خانواده سالم عبارت‌اند از:

- ۱ فراهم آوردن منابع مانند پول، غذا، لباس و سرپناه برای همه اعضای خانواده؛
- ۲ پرورش و حمایت از سایر اعضای خانواده؛
- ۳ پرورش مهارت‌های زندگی مانند پرورش جسمی، روانی، آموزشی و اجتماعی فرزندان و بزرگ‌ترها؛
- ۴ نگاه‌داشت و مدیریت سازوکارهای خانواده که به رهبری، تصمیم‌گیری و مدیریت منابع مالی خانواده مربوط است؛
- ۵ رضایت جنسی همسران که یکی از کلیدهای کیفیت زندگی زناشویی است. باید در نظر داشت که رضایت جنسی همسران که برای پاسخگویی به نیازهای سالم جنسی است، اگر چه بسیار مهم و اساسی می‌باشد اما نمی‌تواند بر تمام نقش‌های دیگر سایه بیندازد؛ زیرا قوام و دوام خانواده را با چالش مواجه می‌کند.



با توجه به آنچه در رابطه با نقش افراد در خانواده گفته شد، مشخص کنید هر یک از نقش‌های زیر را در خانواده شما چه کسی و یا چه کسانی برعهده دارند؟

تأمین منابع مالی خانواده

مدیریت منابع مالی و بودجه‌بندی در آمد خانواده

انجام خرید روزانه منزل

تدارک فرصت برای برقراری ارتباط اعضای خانواده با دوستان و خویشاوندان

پخت و پز و آشپزی

حمایت و پشتیبانی عاطفی

تصمیم‌گیری و تنظیم بایدها و نبایدهای خانواده

کمک‌های مربوط به انجام تکالیف مدرسه

تربیت و پرورش فرزندان



حال با توجه به نقش‌های دیگری که در خانواده شما وجود دارد و در تکلیف قبل به آنها اشاره نشده است، جدول زیر را تکمیل کرده و به سایر نقش‌هایی که هر یک از اعضا در خانواده شما دارند، اشاره نمایید.

نقش پدر در خانواده من

.....

.....

نقش مادر در خانواده من

.....

.....

نقش خواهر در خانواده من

.....

.....

نقش برادر در خانواده من

.....

.....

نقش من در خانواده من

.....

.....

شما کدام یک از نقش‌ها را قابل تغییر یا انتقال می‌دانید؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نقش‌ها چگونه شکل می‌گیرند؟



نقش‌ها به معنای مجموعه وظایفی هستند که فرد انجام می‌دهد و در سطح کلان، تحت تأثیر عوامل اجتماعی، فرهنگی و تاریخی ایجاد می‌شوند. در سطح متوسط، نقش‌ها را با مشاهده و تقلید از افراد مهم که اغلب مادر و پدرمان هستند، یاد می‌گیریم. رفتارهای آنان به عنوان یک راهنما برای ما عمل می‌کند. به عنوان یک کودک مثلاً اگر ما ببینیم که مادر، منزل را تمیز می‌کند و خرید از فروشگاه را انجام می‌دهد، ما نیز یاد می‌گیریم که این، همان چیزی است که

مادران انجام می‌دهند. وقتی که پدر در حیاط منزل کار می‌کند و برای بررسی چکه کردن ساختمان به پشت بام می‌رود، ما فکر می‌کنیم که این کاری است که پدران انجام می‌دهند. در کنار مشاهده و تقلید، نقش‌ها از طریق ارتباطات نیز تقویت می‌شوند. مثلاً «پسر بزرگ که گریه نمی‌کند». «فقط دخترها با عروسک بازی می‌کنند». «تو که به مادرت در شستن ظرف‌ها کمک می‌کنی دختر خوبی هستی» و... همگی مثال‌هایی در این رابطه هستند. مرزهای درون خانواده نیز می‌توانند نقش‌ها را دستخوش تغییر نمایند. برای مثال در یک خانواده با مرزهای گسسته، زیرمنظومه‌ها نقش‌های عاطفی خود را ایفا نمی‌کنند و یا در خانواده در هم تنیده، نقش مدیریت و مسئولیت توسط زیرمنظومه والدینی به شکل نادرستی ایفا می‌شود. زمانی که مرزها مخدوش و ضعیف‌اند و زیرمنظومه والدینی به خوبی نقش خود را ایفا نمی‌کند ممکن است یکی از فرزندان نقش جدیدی با عنوان فرزند والدگونه ایفا نماید. نقشی که در خانواده دارای مرزهای بهنجار و مشخص وجود ندارد. اخیراً افراد در خانواده‌هایی رشد می‌کنند که در آن پدر و مادر هر دو شاغل هستند، زنان به تحصیلات و پیشرفت‌های اجتماعی علاقه‌مند شده‌اند و نقش آنها مقداری با یکدیگر تداخل پیدا کرده است. با این تداخل نقش‌ها، مجموعه وظایف و نقش‌ها نیز تغییر می‌کنند. با تغییر نقش‌ها، مفهوم حقوق نیز که مفهوم مکمل نقش است، دچار دگرگونی می‌شود. به عبارتی، «نقش» آن چیزی است که فرد در قبال دیگران انجام می‌دهد و حقوق نیز آن چیزی است که دیگران موظف‌اند در قبال نقش و تعهد وی، در برابر وظایفش و در رابطه با او انجام دهند.



نقش‌های زن و مرد و یا پدر و مادر را بین نسل فعلی خانواده خود و نسل پیشین آن مقایسه کنید. این نقش‌ها در دوران مادر و پدر شما چه تفاوتی با همان نقش‌ها در دوران مادر بزرگ و پدر بزرگ شما پیدا کرده‌اند؟

.....

.....

.....

.....

تعیین و اجرای نقش‌های خانوادگی می‌تواند کمی سخت و دشوار باشد و به یک تلاش مداوم نیاز دارد. زیرا هر کدام از اعضای خانواده باید بدانند که چه وظایفی بر عهده دارد. با این حال، تعیین نقش‌های روشن و آشکار، انعطاف‌پذیری، تقسیم عادلانه نقش‌ها، مسئول بودن در برابر عمل کردن به نقش‌های خانوادگی و تمرکز بر استحکام خانواده راهکارهایی هستند که می‌تواند به خانواده کمک کند تا این فرایند را ساده‌سازی کرده و به عملکردهای بهتر و سالم‌تری برای خانواده خود برسند. آنچه در رابطه با خانواده از اهمیت برخوردار می‌باشد این است که اعضای خانواده بدانند چگونه وظایف را به گونه‌ای بین خود تقسیم نمایند که مشفقانه و عادلانه باشد. در صورتی که نقش‌ها به صورت عادلانه و آگاهانه تعیین شوند و اعضای خانواده در انجام تکالیف با یکدیگر همکاری نمایند، زمینه یک ارتباط مؤثر در خانواده نیز فراهم خواهد شد.



فکر کنید روزی خانواده مستقلی تشکیل داده‌اید و قرار است از ابتدای ازدواج با همسرتان بیانیه‌ای بنویسید و در آن با ذکر دلیل مشخص شود که هر یک از اعضای خانواده چه نقش یا نقش‌هایی باید بر عهده بگیرند. این بیانیه را بر اساس چه اهدافی تنظیم می‌کنید و چه نقش‌هایی برای هر یک از اعضای خانواده خود در نظر می‌گیرید؟

.....

.....

.....

.....

شناخت هنجارهای خانواده من

«قواعد» در خانواده ناظر به ارزش‌ها، هنجارها و اصولی است که بر خانواده حکم فرماست و همه اعضا موظف‌اند عملکردها و رفتارهای خود را بر مبنای آنها تنظیم نمایند. این قواعد، اجتماعی، سیاسی، مذهبی و کاری هستند. مانند تعهد به خانواده، وقت گذراندن با همسر و فرزندان، داشتن ارتباط‌های خوب در خانواده، ابراز خوشحالی و تحسین، توانایی حل مسئله و یا ایفای نقش‌های ارزشمندی مانند مادر بودن و یا پدر بودن به بهترین شکل که تعهدات قوی معنوی بر این ارزش‌ها حاکم است.

قواعد موجود در خانواده در طیفی از ثبات تا قابل مذاکره قرار می‌گیرند. قوانین ثابت مانند تعهد و وفاداری به خانواده و نیز خودداری از پنهان نمودن حقیقت و دروغ‌گویی است. در مقابل، قوانین متغیر، قوانینی هستند که ممکن است از خانواده‌ای به خانواده دیگر متفاوت باشند چرا که، این قوانین توسط اعضای آن خانواده به خصوص برقرار می‌شوند. برای مثال، ساعت صرف غذا، نحوه پوشش افراد خانواده و نوع مرادوات اعضای خانواده با دوستان می‌تواند جزء قوانین قابل مذاکره محسوب شوند. واقعیت آن است که هر خانواده برای حفظ این قواعد از روش‌های متفاوتی استفاده می‌کند و این روش‌ها خود را در قالب قواعد و هنجارهای خانوادگی نشان می‌دهند که بسیار متغیر و وابسته به شرایط زمینه‌ای هر خانواده هستند. در ادامه درس به قواعد و هنجارهای قابل مذاکره و متغیر خواهیم پرداخت.

قواعد متغیر، نقش‌ها و مرزها

از آنجایی که نقش‌ها، مجموعه تکالیف و وظایفی هستند که از افراد انتظار می‌رود در آن نقش به خصوص به انجام رسانند، قواعد و نقش‌ها با یکدیگر ارتباط تنگاتنگی پیدا می‌کنند. به عبارت دیگر، بر اساس تعریف نقش‌ها، انتظارات و بایدهایی به وجود می‌آید که به طور ضمنی بخشی از قواعد خانواده را نیز شکل می‌دهند. از سوی دیگر، مرزها نیز می‌توانند در ایجاد قواعد نانوشته خانوادگی دخیل شوند. برای مثال در یک خانواده با مرزهای درهم‌تنیده از افراد انتظار نمی‌رود حریم خصوصی یکدیگر را رعایت نمایند؛

بنابراین برای ورود به اتاق یکدیگر، «در زدن» یک قاعده محسوب نمی‌شود؛ در حالی که انجام این عمل در یک خانوادهٔ بهنجار می‌تواند یک قاعده و هنجار باشد.

فعالیت کلاسی



کدام یک از موارد زیر جزء قواعد خانوادگی شما می‌باشد؟ (در قسمت سایر موارد، بقیهٔ قواعد خانوادگی خود را بنویسید).

- توجه به نیازهای همهٔ اعضای خانواده
- دوری از افراد منفی‌نگر و نامناسب
- توجه به فرصت‌های زندگی
- تلاش برای حفاظت از حریم خانواده
- مشورت با سایر اعضا پیش از اتخاذ تصمیمات مهم
- احترام به یکدیگر و حفظ حرمت خانواده
- حضور تمام اعضا در خانه برای صرف غذا
- عدم پنهان‌کاری و صداقت
- تعهد و وفاداری

سایر موارد:

.....

.....

.....

.....

فعالیت در منزل



■ آیا این قواعد، با گذشت زمان غیرقابل اجرا شده‌اند یا هنوز قابل اجرا هستند؟

.....

.....

■ در صورت رعایت نکردن قواعد خانواده، چه برخوردی با شما می‌شود؟

.....

.....

■ بهترین و ضعیف‌ترین قواعد خانوادگی شما کدام‌اند؟

.....

.....

خانواده و هنجارهای قابل مذاکره

در صورتی که امکان تغییر در قواعد خانواده وجود داشته باشد، امکان تغییر وضعیت خانواده نیز وجود دارد. هر خانواده که در آن مجموعه‌ای از قواعد قابل تغییر اجرا می‌شود می‌تواند به دو صورت باز و یا بسته در نظر گرفته شود. در یک خانواده بسته، اعمال و رفتارها با توجه به نظر یک نفر از اعضای خانواده، خوب یا بد تلقی می‌شوند که آن یک نفر کسی است که بیشترین قدرت را در خانواده داراست. ارزش افراد خانواده در برابر قدرت موجود در خانواده و صاحبان قدرت، در درجه دوم اهمیت است و خانواده و قواعد آن در برابر تغییر مقاومت می‌کنند. اما در یک خانواده باز، هر فرد دارای بالاترین مقام است و از تغییر به عنوان یک مسئله طبیعی و مطلوب استقبال می‌شود. اگرچه داشتن اقتدار توسط منظومه والدینی، یک ویژگی مطلوب برای خانواده بهنجار محسوب می‌شود؛ اما افراد باید بتوانند با یکدیگر گفت‌وگو کرده و در شکل‌گیری و بازبینی قواعد همکاری نمایند. این قواعد می‌تواند در آینده و با توجه به تغییرات پیش آمده مانند ورود فرزندان به یک دوره رشدی جدید نیز مجدداً مورد بازبینی، بحث و اصلاح قرار گیرند.

فعالیت در منزل



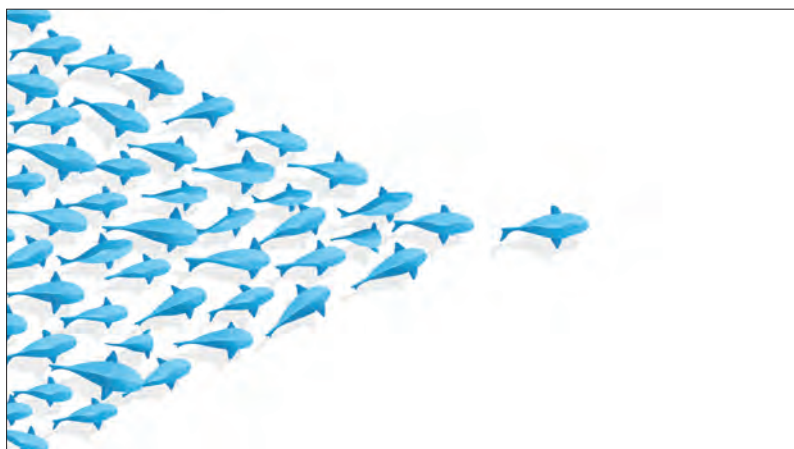
■ آیا امکان تغییر قواعد در خانواده شما وجود دارد؟

■ شما برای تغییر قواعد در خانواده خود چه کرده‌اید؟

■ چه کسی اجازه دارد خواهان تغییر قواعد در خانواده شما باشد؟

■ آیا قواعد تبعیض آمیزی در خانواده شما وجود دارد؟ با آنها چگونه مواجه می‌شوید؟

قدرت و سلسله مراتب: یک خانواده سالم دارای قدرت و سلسله مراتب است. قدرت اساساً توانایی انجام کار است. قدرت هم با اقتدار و خودمختاری و اینکه چه کسی تصمیم گیرنده است و هم با مسئولیت پذیری و اینکه چه کسی تصمیمات را اجرا می کند، رابطه دارد. فرد تصمیم گیرنده، هم صاحب اقتدار است و هم صاحب مسئولیت.



در خانواده های ناکارآمد، قدرت تنها به اعضای بسیار کمی تعلق دارد و توانایی اعضای خانواده برای اظهار عقیده در مورد فرایند تصمیم گیری هایی که خانواده را کنترل می کنند، محدود شده است. اعضای خانواده نیز که مورد بی توجهی قرار گرفته اند، ممکن است ارتباط شان را با خانواده قطع کنند و به اعضای قوی تر بپیوندند و به وسیله مبارزه و نزاع، برخی کنترل ها را به شیوه ای آشکار یا پنهان به دست آورند. در هر خانواده، نوعی سلسله مراتب وجود دارد که نشان می دهد اعضای خانواده بر اساس توانایی، قواعد یا نقش های تعریف شده چگونه رده بندی می شوند. هر چه فرد در سلسله مراتب خانواده در سطح بالاتری قرار گیرد، قدرت و توانایی او برای تصمیم گیری بیشتر است و تأثیر بیشتری بر دیگر اعضا دارد. در خانواده های سالم، زیرمنظومه والدینی نیز دارای قدرت بوده و در تصمیم گیری های خانواده مشارکت دارند ولی در خانواده های ناسالم، فرزندان از قدرت بیشتری برخوردارند. در واقع شکل گیری قواعد و اعمال آن در خانواده از سلسله مراتب موجود در خانواده تبعیت می کند و در عین حال وابسته به نوع نگاهی است که منظومه والدینی در رابطه با نظام خانواده خود دارند. در خانواده ای با مرزهای بهنجار، قواعد به گونه ای وضع و اجرا می شوند که در جهت رشد و بالندگی افراد باشند و متقابلاً افراد نیز بتوانند تعهد، وفاداری و تعلق به خانواده را به جا آورند و در عین حال بتوانند فردیت خود را حفظ کرده و در مواقع مناسب تصمیمات مستقلی برای خود اتخاذ نمایند.



در خانواده شما تصمیمات توسط چه کسی یا چه کسانی گرفته می شوند؟ دیگران تا چه اندازه در اتخاذ تصمیمات و شکل گیری قواعد دخیل هستند؟ آیا در این رابطه، وضعیت فعلی خانواده خود را می پسندید؟ چرا؟

.....

.....

.....

.....

الگوهای تقسیم قدرت در خانواده

قدرت در منظومه زن و شوهری می تواند به چهار روش اساسی تقسیم شود:

- ۱ مرد سالاری: در این الگو، مرد در خانواده رهبری می کند.
- ۲ زن سالاری: در این الگو، زن در خانواده تصمیم گیری می کند.
- ۳ تساوی قدرت: در این الگو، زوجین در اغلب موارد با یکدیگر همفکری و تصمیم گیری می کنند.
- ۴ استقلال قدرت: در این الگو، طرفین اقتدار هر کدام در حوزه مسئولیت خود از قدرت برابری برخوردارند. آنها اساساً در حوزه های تخصصی شان به طور مستقل از همدیگر تصمیم گیری می کنند.

بسته به اینکه قدرت بین زن و شوهر، طبق کدام یک از الگوهای گفته شده تقسیم شود، رهبری خانواده نیز شکل می گیرد و به تبع آن، تصمیمات اتخاذ شده و قوانین به وجود می آیند. فرزندان نیز منطبق با الگوی شکل گرفته، فضای خانوادگی را تجربه خواهند نمود.



الگوی تقسیم قدرت در خانواده شما کدام است؟ به نظر شما مزایا و معایب الگوی فعلی خانواده شما چیست؟ شما کدام الگو را می پسندید؟ چرا؟ با سایر همکلاسی های خود در رابطه با الگوهای خانوادگی شان گفت و گو کنید و مزایا و معایب هر یک از الگوها را جویا شوید.

.....

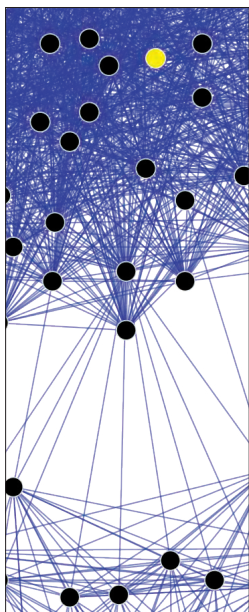
.....

.....

.....

تعیین سبک ارتباطی و حل تعارض در خانواده من

ارتباط و عناصر آن



هرگاه اطلاعات معنی داری بین دو یا چند نفر به اشتراک گذاشته شود، با این هدف که دریافت کننده اطلاعات بتواند پیام مورد نظر فرستنده اطلاعات را دریافت کند، آنگاه ارتباط شکل گرفته است.

فرستنده پیام، پیام، رمز گذاری پیام، راه های ارتباط، دریافت کننده پیام، رمز گشایی از پیام و باز خورد، هفت عنصر اساسی یک رابطه را تشکیل می دهند. بر این اساس، شخص (الف) که همان فرستنده اطلاعات است، تصمیم می گیرد تا اطلاعاتی را به فرد (ب) که گیرنده اطلاعات است، منتقل کند. او اطلاعات را در قالب پیامی رمز گذاری کرده و صورت بندی می کند و از طریق راه های ارتباطی گوناگون مانند صحبت کردن، نگاه کردن، اشاره کردن و استفاده از زبان بدن، برای شخص (ب) می فرستد. فرد (ب) بعد از دریافت پیام، از آن رمز گشایی کرده و مفهوم آن را درک می کند. باز خورد عبارت است از واکنشی که فرد (ب) بعد از دریافت پیام و ارزیابی و مقایسه آن، از خود

نشان می دهد و دوباره برداشت خود از اطلاعات دریافتی را به صورت پیام به فرستنده ارسال می کند. این باز خورد می تواند مثبت و یا منفی باشد که به هر صورت می تواند نقش مؤثری در برقراری ارتباط و چگونگی ادامه آن داشته باشد.

با دقت در فرایندی که از نظر گذشت، کاملاً مشخص است که آنچه در دید نخست برای همه ما ساده و در دسترس به نظر می رسد، همان ارتباط است که تا چه اندازه می تواند پیچیده و چالش برانگیز باشد. از این رو در فضای خانه که مهم ترین عنصر آن «ارتباط» است، این امر از اهمیت دوچندانی برخوردار می شود.

ارتباط، مهارتی ضروری

ارتباط، قلب روابط صمیمانه و بنیاد تمام چیزهایی است که ساخته می‌شوند. ارتباط شیوه‌ای است که انسان‌ها به صورت کلامی یا غیر کلامی معنایی را خلق می‌کنند و در آن سهیم می‌شوند. توانایی برقراری ارتباط یکی از محدود مهارت‌های ضروری است که افراد علاقه‌مند به لذت بردن از روابط نزدیک و صمیمانه باید در آن مهارت پیدا کنند. در حقیقت، در میان مهم‌ترین عوامل نگهدارنده روابط رضایت‌بخش، توانایی و تمایل به برقراری ارتباط، نقش تعیین‌کننده‌ای دارد. ارتباط به‌عنوان یک مهارت اکتسابی لحاظ می‌شود و افراد می‌توانند با شناختن شیوه ارتباطی خویش، در صورت لزوم آن را تغییر دهند.

انواع ارتباط

برقراری ارتباط و رد و بدل نمودن پیام‌ها تنها از طریق کلمات رخ نمی‌دهد. در واقع ارتباط به دو دسته مهم کلامی و غیر کلامی تقسیم می‌شود. ارتباط کلامی نیز خود شامل صحبت کردن و نوشتن است. منظور از برقراری ارتباط به صورت کلامی زمانی است که افراد به واسطه ادای کلمات با یکدیگر ارتباط برقرار می‌نمایند. در این نوع از ارتباط، انتخاب مناسب کلمات به نحوی که فرستنده بتواند منظور خود را به صورت شفاف و صریح بیان کند، بسیار ضروری است.

نوع دیگر ارتباط، شامل ارتباط غیر کلامی است. ارتباط غیر کلامی در برگیرنده شکل‌های بسیار گسترده و متنوعی از ارتباط است که شامل تظاهرات چهره‌ای، تماس چشمی، حالت‌ها و حرکات بدنی، رفتار در فاصله (به‌عنوان مثال افراد چقدر نزدیک به یکدیگر می‌ایستند یا می‌نشینند)، تماس جسمی، آواهای غیر کلامی (به‌عنوان مثال، آه کشیدن‌ها، غرغر کردن‌ها) و... می‌باشد.

ارتباط کلامی خود نیز دارای بخش‌هایی شامل آهنگ، شدت، سرعت، طنین و توازن کلام است.

زمانی که با فردی ارتباط برقرار می‌کنید، این ارتباط به‌طور هم‌زمان به دو صورت کلامی و غیر کلامی برقرار می‌شود. نوع پیامی که به‌صورت غیر کلامی به سایرین منتقل می‌کنید گاه حتی بیشتر از محتوای ارتباط کلامی در شکل‌گیری رابطه شما مؤثر خواهد بود. گاهی اوقات اعضای خانواده به دلیل عدم هماهنگی بین پیام انتقالی کلامی و غیر کلامی، قادر نیستند ارتباط مؤثری با یکدیگر برقرار نمایند. در چنین حالتی غالب افراد تمایل دارند به محتوای غیر کلامی فرد مقابل خود اعتماد کنند. برای برقراری یک ارتباط مناسب، لازم است اعضای خانواده علاوه بر محتوای کلامی مناسب، به پیام‌های غیر کلامی‌ای که به همراه کلام خود منتقل می‌کنند از جمله آهنگ کلام، طنین صدا، حالات و حرکات، نوع ایستادن یا نشستن خود و سایر موارد تأثیر گذار از این قبیل نیز توجه داشته باشند.

فعالیت کلاسی



به نظر شما هر یک از محتویات کلامی زیر با چه عناصر و حالات کلامی، هماهنگ و مناسب است؟

صمیمیت	
دلجویی و عذرخواهی	
عصبانیت و پر خاشگری	
غم و ناراحتی	
دعا و تضرع	

سبک گفت و گو

به‌طور کلی در میان اعضای خانواده می‌تواند سه سبک گفت و گو وجود داشته باشد:

الف) گفت و گوی منفعلانه: در این نوع گفت و گو و ارتباط، برای بیان افکار، احساسات و یا تمایلات، میل و رغبت چندانی وجود ندارد. این سبک به‌طور مشخص به‌منظور اجتناب از جریحه دار کردن احساسات دیگران و یا جلوگیری از سرزنش به کار گرفته می‌شود. با وجودی که ممکن است این روش با قصد و نیت خوبی به کار رود، (من قصد ندارم دیگران را اذیت کنم یا من می‌ترسم که اشتباه بگویم) ولی عمدتاً طرف مقابل را در موضع احساس رنجیدگی خاطر، سردرگمی و بدگمانی قرار می‌دهد. گفت و گوی منفعلانه، نه تنها موجب گرمی و صمیمیت در روابط خانوادگی و اجتماعی افراد نمی‌شود بلکه برعکس، موجب نگرانی و سردی در روابط بین اعضای خانواده و یا جامعه می‌شود.

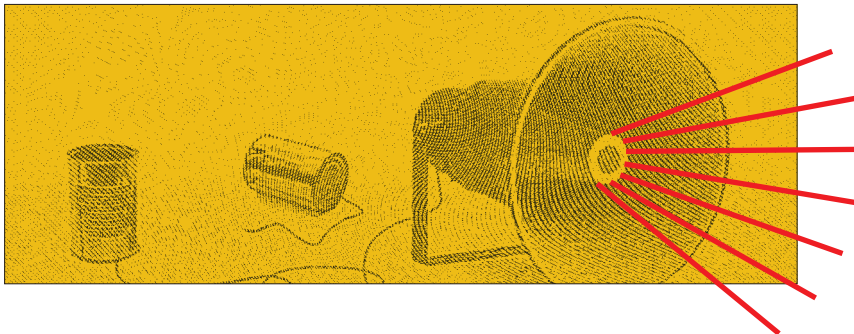
ب) گفت و گوی تهاجمی: نوعی از گفت و گو می باشد که اغلب با سرزنش و متهم کردن طرف مقابل و با بیاناتی از قبیل «شما همیشه» یا «شما هرگز» همراه است. این روش معمولاً هنگامی به کار می رود که یکی از طرفین احساس تهدید می کند و یا افکار و احساسات منفی دارد. صاحب این سبک گفت و گو، عموماً سعی دارد دیگران را مسئول احساسات و گرفتاری های خود قلمداد کند. همان طور که در مثال زیر خواهیم دید، در گفت و گوی تهاجمی بیشتر روی ویژگی های منفی شخص تمرکز می شود نه روی خود موقعیت. این شیوه معمولاً منجر به جریحه دار شدن احساسات طرفین شده و صمیمیت بین آن دو را تخریب می کند.

تمرکز روی شخص: «تو گفتی که تکالیف را انجام می دهی، ولی این کار را نکرده ای. تو هرگز کاری را که می گویی انجام نمی دهی». در حالی که در تمرکز بر موقعیت، همین موضوع می تواند به این شیوه مطرح شود:

«از اینکه تکالیف را در زمان مقرر انجام نمی دهی متأسفم. من در رابطه با نحوه و مقدار مطالعات در خانه و مدرسه نگرانم.»

همان طور که گفته شد، هر دو روش گفت و گوی منفعلانه و تهاجمی، برای برقراری ارتباط بین اعضای خانواده مضر هستند.

پ) گفت و گوی صریح: گفت و گوی صریح، این امکان را فراهم می سازد که افراد، خود را به روش سالم، غیرتدافعی و بدون سماجت نشان دهند و این به معنای عنوان کردن شفاف و مستقیم خواسته و مثبت و مؤدب بودن در گفت و گو است. برای مثال، فرزندی در خواست خود را در رابطه با کلاس های فوق برنامه از والدینش این گونه اعلام می دارد: «میل دارم برای اوقات فراغت خویش زمان بیشتری را در کلاس های هنری و ورزش سپری نمایم. چطور می توانم موافقت شما را در این رابطه کسب کنم؟» وقتی با اعضای خانواده خود به صورت صریح و شفاف صحبت کنید، آنان را نیز تشویق می کنید که به همین شیوه پاسخ گویند. زمانی که افراد پیام های خود را در قالب نمادهای درست و قابل فهم ارائه دهند، مسیر ارتباط با شکست مواجه نخواهد شد و اعضای خانواده قادر خواهند بود مسائل مابین خود را حل نمایند.



علاوه بر مواردی که مطرح گردید، یک ارتباط سازنده و موفق نیازمند وجود شرایط ویژه‌ای نیز می‌باشد که عبارت‌اند از:

۱- **کامل بودن محتوای پیام:** فرستنده باید علاوه بر اینکه محتوای مورد نظر خود را به صورت شفاف بیان نماید، از حذف اطلاعات ضروری پرهیز نموده و در صورت لزوم، اطلاعات تکمیلی را نیز در اختیار گیرنده پیام قرار دهد.

۲- **توجه به حوصله و زمان گیرنده پیام:** فرستنده باید از حاشیه پردازی، توضیحات اضافه، لفاظی و بازی با کلمات اجتناب نماید. این قبیل کارها از حوصله افراد خارج بوده و موجب کسالت گیرنده پیام می‌گردد.

۳- **صحت اطلاعات:** محتوای پیام باید مبتنی بر حقایق باشد و فرستنده باید از سندسازی و دروغ پردازی اجتناب نماید.

۴- **وضوح محتوای پیام:** در انتقال هر پیام باید از کلمات صحیح و قابل فهم و جملات کوتاه و مختصر استفاده نمود و به ارتباط منطقی بین کلمات و جملات توجه کرد.

۵- **رعایت احترام:** هر چقدر هم که با دیگران مشکل داشته باشیم، پر خاشگری، بی‌احترامی و بی‌ادبی، نه تنها انتخاب درستی برای حل مشکلات نیست بلکه راه را بر ما سخت‌تر خواهد نمود. همیشه و در همه موارد، رعایت احترام و نزاکت به بهبود روابط کمک خواهد کرد؛ زیرا همه ما از محترم شمرده شدن خوشحال خواهیم شد.



با استفاده از این شرایط، شما و سایر اعضای خانواده قادر خواهید بود ارتباط مؤثری با یکدیگر ایجاد نمایید. برقراری ارتباط مؤثر یکی از ویژگی‌های خانواده بالنده است. شما می‌توانید با آغاز کردن ارتباط به شیوه سازنده، خانواده خود را به سوی بالندگی سوق دهید و سایر اعضای خانواده خود را نیز به این کار تشویق نمایید.

صمیمیت، تعارض را نیز در بردارد

هر چقدر ارتباط بین افراد صمیمانه باشد باز هم امکان وقوع اختلاف و تعارض در بین آنها وجود دارد. در یک خانواده، رنجش‌ها بیشتر از رنجش‌هایی است که در محیط کاری یا مدرسه پیش می‌آید. چرا که اعضای یک خانواده اغلب در مقایسه با دوستی‌ها و آشنایی‌های سببی خارج از خانه، احساس وابستگی، تعلق و صمیمیت بیشتری با یکدیگر می‌کنند و به دنبال تأمین نیازهای گسترده تری در کانون خانواده هستند. بنابراین کاملاً طبیعی است که رنجش‌ها و تعارضات پیش آمده در میان افراد خانواده بیشتر باشد. در واقع مسئله مهم این نیست که بین افراد اختلاف و تعارض نباشد یا رخ ندهد بلکه آنچه مهم است سبک و سیاق حل نمودن اختلافات و تعارضات است.

تعارضات انسان‌ها در بسیاری جهات شبیه عملکرد اتومبیل است. وقتی که موتور اتومبیل شما در بزرگراه ایراد پیدا می‌کند، شما نمی‌توانید به راحتی آن را رها کنید و سه روز بعد که به آنجا برمی‌گردید انتظار داشته باشید اتومبیل حرکت کند. شما مجبورید موتور اتومبیل خود را به هر نحوی تعمیر کرده و مشکل را برطرف نمایید. در هنگام بروز مشکل و تعارض در روابط با دیگران نیز شما نمی‌توانید آن را به حال خود رها کنید و موقع برخورد مجدد با آن، انتظار داشته باشید که مشکل به طور جادویی حل شده باشد. مشکلات، به مرور زمان حل نمی‌شوند بلکه شما باید با تدبیر و دوراندیشی آنها را حل نمایید.

حل تعارض در خانواده

زمانی که در خانواده (یا هر نهاد اجتماعی دیگر) اختلافی رخ می‌دهد، افرادی که دچار تعارض یا اختلاف شده‌اند پیش از هر چیز لازم است گام‌های اساسی زیر را بردارند.

■ **گام اول:** لازم است زمان و مکان مناسبی برای حل اختلاف خود در نظر بگیرند. چنانچه افراد از لحاظ جسمانی و یا روانی در وضعیت مناسبی نیستند مثلاً گرسنه یا خسته‌اند، زمان مناسبی برای حل اختلافات نیست. مکان نیز باید به گونه‌ای باشد که از حواس پرتی افراد جلوگیری شود تا آنها بتوانند به خوبی بر بحث تمرکز نمایند.

■ **گام دوم:** لازم است به تعریف یکسانی از مشکل پیش آمده دست یابند. شفاف کردن مسئله به طوری که هر دو نفر بدانند که در رابطه با یک مسئله مشترک صحبت می‌کنند، بسیار اهمیت دارد.

- **گام سوم:** ضروری است در رابطه با سهم هریک از افراد در ایجاد مشکل به وجود آمده صحبت شود. زمانی که مشکلی پیش می‌آید هر دو نفر مقصردند و لازم است هر کدام سهم خود را بیابند.
- **گام چهارم:** لازم است تلاش‌های ناموفق طرفین در رابطه با حل این مسئله در گذشته فهرست شود. مرور رویکردهای ناموفق گذشته کمک می‌کند تا بر راهکارهای جدید تمرکز شود.
- **گام پنجم:** برای رسیدن به راهکار جدید هر آنچه به ذهن طرفین درگیر در اختلاف می‌رسد، فهرست شود. لازم است این کار را با مشارکت یکدیگر انجام دهند.
- **گام ششم:** راهکارها به بحث و ارزیابی گذاشته شود.
- **گام هفتم:** برای تلاش و استفاده از یک راهکار توافق حاصل شود.
- **گام هشتم:** توافق گردد که هر فرد در رابطه با این راه حل چگونه عمل خواهد کرد. مخصوصاً در مورد آنچه که هر کدام از افراد برای کمک به حل تعارض انجام خواهند داد بحث شود و در صورت امکان بهتر است آنها را یادداشت نمایند.
- **گام نهم:** زمان و مکانی برای صحبت در رابطه با پیشرفت مسئله مذکور در آینده در نظر گرفته شود.
- **گام دهم:** هر کدام از افراد که در حل مسئله مورد اختلاف مشارکت نمود، مورد تشکر و تحسین قرار گیرد. توجه به کارهای کوچکی که برای رسیدن به راه حل دو طرفه انجام می‌دهند نیز از اهمیت برخوردار است.

فعالیت گروهی



به کمک یکی از دوستان خود نمایشی دو نفره با این مضمون اجرا کنید. هر کدام از شما نقش یکی از اعضای خانواده را ایفا نمایید که بر سر یک موضوع دچار تعارض شده‌اند. با استفاده از مراحل حل تعارض، موضوع گفت‌وگوی خود را پیش ببرید.

فعالیت در منزل



یکی از موضوعاتی را که مکرراً بر سر آن با یکی از اعضای خانواده خود دچار تعارض می‌شوید به خاطر آورید. سبک گفت‌وگوی شما در آن مجادلات چگونه است؟ سهم شما در ایجاد آن مشکل چیست؟ اکنون بیندیشید در صورتی که مجدداً با مشکل قدیمی روبه‌رو شدید چگونه به کمک آن فرد برای حل اختلاف بین خودتان از گام‌های حل تعارض استفاده خواهید کرد؟

ارزیابی اقتصاد در خانواده من



اقتصاددانان، خانواده را بنیان اقتصادی جوامع می‌دانند و امروزه خانواده بحث مهمی در علم اقتصاد به‌شمار می‌رود. دانشمندان اقتصادی معتقدند اگر خانواده‌ها از جنبه فرهنگ و الگوهای رفتاری و طرز نگرش به امور اقتصادی پیشرفت کنند، می‌توان گفت فرهنگ کار و تولید در کشور پیشرفت کرده است.

آنچه تحت عنوان مفهوم اقتصاد خانواده قرار می‌گیرد، فرایندی است که به کمک آن، تخصیص منابع محدود قابل دسترس، به مهم‌ترین نیازها و خواسته‌های خانواده منتهی می‌شود. در این تعریف، منظور از «منابع» همان مبادی و راه‌های درآمدی خانواده است که طبیعتاً محدود اما قابل دسترس هستند. نیازها نیز همان مسائل متعددی هستند که بقا و شالوده خانواده به نوعی در گرو پاسخگویی به آنهاست و به‌طور کلی شامل نیازهای اولیه و ثانویه خانواده هستند. در حقیقت، دو جزء اساسی «منابع درآمد» و «چگونگی مصرف آنها» مهم‌ترین اهداف اقتصاد خانواده خوانده می‌شوند.



■ فرض کنید قرار است برای آخر هفته همراه با اعضای خانواده یک برنامه تفریحی داشته باشید. بر این اساس چه اولویت‌هایی برای این برنامه طراحی می‌کنید؟

.....

.....

.....

■ مؤلفه‌های اقتصادی در این تصمیم شما در کجا قرار گرفته و به چه معناست؟

.....

.....

.....

چگونگی توزیع منابع در دسترس خانواده بین اعضای آن بسیار مهم است. واضح است اگر یکی از اعضای خانواده قسمت بیشتری از درآمد خانواده را به خود اختصاص دهد، سهم کمتری برای دیگری می‌ماند. بنابراین، نسبت شریک شدن و بهره بردن از منابع اقتصادی خانواده متناسب با نقش‌ها و تعیین اولویت‌ها، خود عامل دیگری است که باید مورد توجه قرار بگیرد.

افراد در تولید منابع اقتصادی خانواده نقش‌های متفاوتی دارند و هر کدام در نوع خود اهمیت پیدا می‌کند. این نقش‌ها با هم قابل مقایسه و جابه‌جایی نیست. یعنی نمی‌توان نقشی را حذف کرد و نقش دیگری را به جای آن نشانند. به‌عنوان نمونه، منابع خانواده که در قالب درآمدهای پولی سنجیده می‌شود نقشی است بسیار با اهمیت که به بقای خانواده گره خورده است. اگرچه این نقش را غالباً مردان برعهده دارند اما در گذر تحول دنیای مدرن و ورود زنان به حوزه‌های اجتماعی و بازار کار، بخشی از این نقش هم برعهده زنان قرار گرفته است. از سوی دیگر، برخی از منابع خانواده که در منزل انجام می‌شود از جمله نظافت خانه، رسیدن به امورات فرزندان و طبخ غذا با واحد پول، قابل سنجش نیست. اگر بنا باشد که تمام منابع تنها با میزان بازدهی مالی آنها سنجیده شوند، در نگاه نخست، اموری که به درون خانه مربوط می‌شوند، بازدهی اقتصادی ندارند زیرا با واحدی مانند میزان پول به‌دست آمده سنجیده نمی‌شوند. این در حالی است که پژوهش‌های گوناگون و تجربه‌های ما از دیدن زندگی‌های مختلف نشان می‌دهد اگر امور مربوط به داخل منزل به‌درستی انجام نشوند، بسیاری از منابع درآمدی خانواده هرز می‌روند. به‌عنوان مثال اگر غذا در درون خانه تهیه نشود، هزینه تهیه غذا از غذاخوری و حتی بیماری‌هایی که ناشی از مصرف غذاهای بیرونی و بالاخص غذاهای آماده است، بسیاری از منابع پولی خانواده را مصرف خواهد کرد.

به همین دلیل باید توجه داشت که نسبت سهمیم شدن افراد در تولید منابع خانواده لزوماً تنها با میزان پولی که هر ماه به دست می‌آورند قابل سنجش نیست و عوامل دیگری نیز در این زمینه وجود دارد. از سوی دیگر باید این نکته را در نظر داشت که تمام نیازهای خانواده را نمی‌توان با نگاه مالی پاسخ داد. خانواده نیازهای عاطفی و روانی فراوانی دارد که برای پاسخ به آنها لازم است تمام اعضای آن رعایت اعتدال در کار و تلاش را در نظر بگیرند تا بتوانند وقت خود را به‌عنوان مهم‌ترین سرمایه و دارایی فردی در اختیار خانواده قرار دهند و بر تمام جوانب نیازهای خانواده نگاهی جامع‌نگر داشته باشند.

فعالیت کلاسی



■ منابع مالی خانواده خود را نام ببرید.

.....

.....

■ هر کدام از آنها توسط چه کسی یا کسانی تولید می‌شود؟

.....

.....

■ این منابع توسط چه کسی و یا کسانی مصرف می‌شود؟

.....

.....

■ آیا به نظر شما منابع مالی خانواده شما محدود بوده و به منابع بیشتری نیاز دارید؟

.....

.....

■ نقش شما در تولید منابع خانواده و تدوین الگوی مصرف آنها چیست؟

.....

.....

■ فکر می‌کنید نظام مصرف خانواده شما تا چه اندازه توانسته است به نیازهای شما پاسخ دهد؟ چرا؟

.....

.....

مسائل مالی خانواده

موضوعات مالی صرف نظر از اینکه درآمد مالی خانواده چقدر است، شایع ترین منابع استرس برای خانواده‌ها به‌شمار می‌روند. از میان تجربه‌های متعدد و موفق زندگی‌های خانوادگی این‌طور بر می‌آید که اگر خانواده‌ها از مدیریت مالی خوبی برخوردار باشند و بتوانند پول و درآمدهای خود را به خوبی اداره کنند، خوشحال‌تر خواهند بود و برای رسیدن به این مهم مشارکت همه اعضای خانواده ضروری است.



■ یک نمونه از مسائل مالی را که در خانواده شما اتفاق افتاده است بیان کنید.

■ نحوه مواجهه اعضای خانواده شما با این مسئله چگونه بوده است؟

■ چرا برخی از خانواده‌ها در شرایط سخت مالی می‌توانند دوام آورند ولی برخی دیگر دوام نمی‌آورند؟

فعالیت در منزل



برای پاسخ به این سؤال که چرا برخی خانواده‌ها در شرایط سخت مالی دوام می‌آورند و برخی دیگر دوام نمی‌آورند، پژوهشگران و آنها که بر مسائل مختلف خانواده کار می‌کنند، معتقدند که منابع سازگاری و رفتارهای سازگارانه و نقش‌های قابل تغییر می‌توانند به خانواده‌ها در حل بحران‌های اقتصادی کمک کنند.

سه عامل همبستگی، انعطاف‌پذیری و تغییر نقش‌های خانوادگی که همه از ویژگی‌های یک سیستم خانوادگی سالم به‌شمار می‌روند، منابع سازگاری خانواده‌ها به حساب می‌آیند.

«همبستگی»، توانایی متصل بودن به یکدیگر در لحظات سخت و همدلی با گرفتاری‌های یکدیگر است. «انعطاف‌پذیری»، توانایی در تغییر برای مقابله با بحران به‌شمار می‌رود. در چنین شرایطی اعضای خانواده چه در برابر منابع گوناگون خانواده و چه برای شناسایی منابع جدید، در کنار صرفه‌جویی تلاش می‌کنند تا بتوانند راه‌های بهتری برای حل مسئله پیدا کنند.

«تغییر نقش‌های خانوادگی»، به معنای پذیرفتن نقش‌های خانوادگی جدید در برابر شرایط متغیر اقتصادی است. این سه عامل می‌توانند مسیر امن‌تری برای عبور از مشکلات اقتصادی پیش‌پای خانواده‌ها بکشایند.

خانواده همیشه در شرایط یکسانی نیست و عوامل مختلفی می‌توانند روند معمول زندگی را متحول کنند. خانواده‌های زیادی را می‌شناسیم که به علل گوناگون پدر خود را از دست داده‌اند و شاید در دید نخست این‌گونه به نظر برسد که نان‌آور خود را از دست داده‌اند. اما در چنین شرایطی است که مادر و حتی فرزندان، نقش‌های جدید را می‌پذیرند و این انعطاف در برابر پذیرش نقش‌های جدید، عامل بقای خانواده به حساب می‌آید. به عنوان مثال، دختر دانشجویی که در یکی از بهترین دانشگاه‌های کشور تحصیل می‌کند و به گفته خودش شیرینی و کیک می‌پزد و می‌فروشد تا کمک خرج مادرش باشد، پسری که در مغازه کار می‌کند یا تدریس خصوصی انجام می‌دهد تا پای اقتصاد خانواده لنگ نماند. مادری که هم کار می‌کند و هم برنامه‌ریزی اقتصادی خانواده را با حداقل منابع به خوبی پیش می‌برد تا چرخ زندگی به خوبی بچرخد، نمونه‌هایی از این سه عامل برای موفقیت خانواده در شرایط دشوار است.

همچنین همه ما خانواده‌هایی را می‌شناسیم که در آنها مادر به دلایل مختلف از مریضی گرفته تا تحصیل، چند صباحی را نمی‌تواند در کنار خانواده باشد اما پدر به خوبی نقش‌هایی را که به ظاهر زنانه خوانده می‌شوند، از غذا پختن گرفته تا نگهداری فرزندان، همه را برعهده می‌گیرد تا خانواده کمبودی نداشته باشد.

مهم درک این واقعیت است که همه اعضای خانواده باید دست به دست هم بدهند تا چرخ خانواده بچرخد و در هر زمان، هر کس بهترین کاری را که از دستش برمی‌آید فارغ از آنکه آن کار چه باشد، انجام دهد و مسئولیت آن را برعهده گیرد.

آیا شما نیز در اطراف خود خانواده‌ای را می‌شناسید که شرایطی مانند آنچه که گفته شد تجربه کرده باشد و اعضای خانواده واکنش مشابهی از خود به نمایش گذاشته باشند؟ مشاهدات و تجارب خود را توضیح دهید.

.....

.....

فعالیت کلاسی



■ مهم‌ترین نیازها و خواسته‌های خانواده خود را برای شش ماه آینده بنویسید. آیا منابع شما با این نیازها متناسب هستند؟

.....

■ اگر درآمد شما کمتر از هزینه‌های لازم جهت تأمین خواسته‌هایتان باشد، از بین خواسته‌های مختلف خود، کدام‌ها را انتخاب می‌کنید؟

.....

■ خواسته‌های اقتصادی چه کسی در خانواده از اولویت بیشتری برخوردار است؟ چرا؟

.....

■ اگر توزیع منابع اقتصادی در همین دوره برعهده شما باشد، خواسته‌های چه کسی را در اولویت قرار می‌دهید؟ چرا؟

.....

■ آیا راه حلی دارید که رضایت همه اعضای خانواده را به دست آورید؟

.....

فعالیت در منزل



خانواده‌ها نیاز دارند تا برای مواجهه با آن شرایطی که در زبان محاوره آن را «مبادا» می‌خوانیم، آماده باشند. این آمادگی هم به لحاظ روحی و مؤلفه‌های شخصیتی انجام می‌شود و هم از طریق قناعت کردن و پس‌انداز در روزهای خوشی. اسمش «مبادا» است اما زمانش معلوم نیست. می‌تواند یکی از همین روزها سر و کله‌اش پیدا شود. شاید هیچ وقت هم از راه نرسد اما مردم خیلی از آن می‌ترسند و از روزی که ممکن است «مبادا» آنها را با مشکل مواجه کند، هراس دارند. بیشتر ما به روز مبادا فکر می‌کنیم و لااقل به زبان هم که شده برای آمدنش برنامه می‌ریزیم. شاید امروز همین روز مبادا باشد، همین امروز که به هزار و یک دلیل درآمدمان از همیشه کمتر شده و حالا چشممان به پس‌اندازی دوخته شده که برای روز مبادا جمع کرده‌ایم. وقتی روز مبادا سر می‌رسد

داشتن یک پس انداز ناچیز هم می تواند دلگرم کننده باشد. بنابراین در روزهای خوشی باید هنر پس انداز کردن و رعایت حد اعتدال آن را آموخت.

بیمه: تنوع پس انداز از راه های متفاوتی صورت می گیرد که خانواده با توجه به شرایط اجتماعی، فرهنگی و الگوی کار خود مبادرت به استفاده یک یا ترکیبی از آنها می کند. اما یکی از مهم ترین راه های پس انداز و آمادگی برای روز مبادا «بیمه» است که متأسفانه در کشور ما هنوز سرمایه گذاری در انواع بیمه ضعیف بوده و اهمیت و ضرورت آن به درستی به مردم شناسانده نشده است.

در حقیقت، پس انداز بیمه یک پس انداز هدفمند است و برخلاف پس انداز در بانک، شخص و یا خانواده از چند و چون تبعات پس انداز خود آگاهی دارند و برای خود ذخیره مالی را سرمایه گذاری می کنند. هدف بیمه جبران زیان های مالی و تثبیت وضعیت اقتصادی افراد پس از بروز حوادث گوناگون است. بیمه موجب می شود وضعیت مالی افراد مانند قبل از حادثه باشد و دچار اختلال و بحران نشود. بررسی های آماری نشان می دهد که خرید بیمه های زندگی و پس انداز، یکی از مهم ترین سرمایه گذاری هاست و سرپرست خانواده می تواند تا اندازه ای درآمدهای مورد انتظار خود را برنامه ریزی کند و حتی پس از فوت او جریان درآمدی خانواده از طریق بیمه های عمر و پس انداز ادامه یابد.

■ آیا شما هم به روز مبادا فکر می کنید؟ آنچه را که به ذهنتان می رسد شرح دهید.

.....
.....
.....

■ راه های پس اندازی که شما تاکنون امتحان کرده اید چه بوده است؟

.....
.....
.....

فعالیت در منزل



رابطه پول و شادمانی: پول به عنوان شاخصی از اوضاع اقتصادی همیشه برای تأمین منابع اولیه زندگی مانند خوراک، پوشاک، تأمین مسکن، تحصیل و بسیاری از امور دیگر ضروری است و هیچ گاه نمی توان اهمیت آن را در خانواده انکار نمود. اما واقعیت آن است که پول به خودی خود شادمانی نمی آورد. یعنی پول با همه اهمیتیتی که دارد اما هنوز توانایی خرید شادمانی برای خانواده را ندارد. مشاهدات و پژوهش های گوناگون نشان می دهند که همیشه پول و اشیا، بهترین های زندگی نیستند. مثال های بی شماری از مردمی مرفه وجود دارد که به نظر نمی رسد بدانند چگونه می توانند با همسر، والدین و فرزندان شان رابطه ای رضایت بخش ایجاد کنند. رسانه ها به طور مرتب ما را با افرادی

سیاست مدار، بازرگان، صاحبان شهرت، ستارگان سینما و مانند آنها آشنا می کنند که ثروتمندند ولی ناخشنود، ظاهراً خوشحال هستند ولی از درون، افسرده و متلاشی. به نظر می رسد ادعای بسیاری از مردم درست باشد که معتقدند رفاه زیادی نیز مانند فقر می تواند بار را اضافه کند.

واقعیت آن است که شواهدی وجود ندارد تا نشان دهد پول و شادمانی لزوماً با یکدیگر مرتبط هستند. البته در فقر شدید شاید پول بتواند نقش معناداری در شادمانی ایفا کند چرا که امکان پاسخگویی به نیازهای اولیه مانند خوراک، پوشاک و مسکن را فراهم می کند. زمانی که مردم در سطح رفاه نسبی از نظر در آمد قرار دارند، تأثیر پول بر شادمانی افراد کاهش می یابد. پژوهش ها نشان می دهند مردمی که لباس کار می پوشند و با اتوبوس به سر کار خود می روند به طور میانگین همان قدر شادمان هستند که مردمی که کت و شلوار می پوشند و ماشین گران قیمت شخصی خود را سوار می شوند.

داشتن چنین احساسی سه دلیل می تواند داشته باشد:

- یک دلیل چنین امری این است که وقتی پول شما بیشتر می شود، انتظارات شما از پول نیز افزایش می یابد.
- دلیل دوم اینکه مردم زندگی خود را بر مبنای دارایی هایشان ارزیابی نمی کنند، بلکه آن را نسبت به افرادی می سنجند که از دارایی بیشتری برخوردار هستند.
- سومین دلیل این است که متمرکز شدن ذهنی شخص بر روی پول، حواس او را از سایر جنبه های نشاط بخش زندگی مانند صمیمیت، آرامش، شکر و رضا، با هم بودن، قناعت و ... دور می سازد.

فعالیت کلاسی



با توجه به آنچه که گفته شد، جدول زیر را کامل کنید:

آنچه پول نمی تواند بخرد	آنچه پول می تواند بخرد
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



به پاسخ‌هایی که در جدول قبل نوشته‌اید باز گردید و آنها را بدون لحاظ کردن اهمیت پول در به دست آوردنشان اولویت بندی کنید. حال ببینید از نگاه شما پول برای دستیابی به اولویت‌های شما چه جایگاهی دارد.
تاکنون برای دستیابی به پول چه راه‌هایی را آزموده‌اید؟

.....

.....

.....

.....

کسب و کار خانگی

کسب و کار خانگی به هر نوع فعالیت اقتصادی در محل سکونت شخصی گفته می‌شود که با استفاده از امکانات و وسایل منزل راه‌اندازی شود. نکته اصلی در این کسب و کارها، تأکید بر خانه به عنوان محل اصلی و عمده کسب و کار است. امروزه کسب و کارهای خانگی به عنوان یکی از جذاب‌ترین نوع کسب و کارها در جهان شناخته می‌شوند.



با مشارکت دوستان خود در مورد کسب و کارهای خانگی بحث کنید و جدول مزایا و جذابیت‌های کسب و کار خانگی را که در ادامه آمده است کامل کنید.

۱	سرمایه اندک راه‌اندازی	استفاده از فضا و منابع ارزان منزل، هزینه راه‌اندازی آن را پایین آورده است.
۲	انعطاف پذیری بالا	ساعات کاری این کسب و کارها اختیاری است و محدود به ساعات‌های خاصی نیست.
۳	ریسک و مخاطره پایین	چون هزینه‌های راه‌اندازی این نوع کسب و کار پایین است، نسبت به دیگر کسب و کارها ریسک کمتری دارد.
۴		
۵		
۶		
۷		

بسترهای کسب و کار خانگی در کشور



صنایع دستی: حوزه فعالیت صنایع دستی یکی از بسترهای مناسب ایجاد اشتغال مولد در برخی از کشورهاست. بر اساس نظر کارشناسان، ایران به همراه چین و هند، سه قطب برتر صنایع دستی جهان هستند.

خدمات و تولیدات خانگی: ارائه خدمات مختلف مانند خیاطی، آشپزی، تولید محصولات قابل ساخت در منزل مانند جوراب و اسکاچ و یا تهیه انواع ترشی، مربا، شکلات، تولید محتوای رایانه‌ای، تعمیرات لوازم خانگی، آموزش و مواردی از این دست همگی فعالیت‌هایی هستند که در دایره خدمات و تولیدات خانگی قرار می‌گیرند. در گذشته مشاغل خانگی بیشتر به زنان اختصاص داشت اما امروزه مردان هم به این عرصه وارد شده‌اند.

تجارت الکترونیک و کسب و کارهای مبتنی بر فناوری اطلاعات: فروش محصولات یا خدمات از طریق اینترنت را «کسب و کار اینترنتی» می‌گویند. تجهیزات مورد نیاز برای این گونه کسب و کارها عبارت‌اند از: رایانه، اینترنت و یک خط تلفن که به وسیله آنها می‌توان یک «فروشگاه اینترنتی» را راه‌اندازی کرد. این کسب و کارها امروزه در حال گسترش هستند و فرصت‌های جذابی برای ایجاد اشتغال خصوصاً برای افراد تحصیل کرده ایجاد کرده‌اند.

در مورد شرایط صدور مجوز مشاغل خانگی بررسی و تحقیق کنید و ببینید برای راه‌اندازی این نوع کسب و کارها نیاز به چه مجوزهایی می‌باشد؟

.....

.....

.....

بررسی و تحقیق



نمونه یک نوع کسب و کار خانگی موفق

تلفیق مهارت های سنتی با فناوری های جدید

زهره با همراه مادر و دو برادرش زندگی می کند. آنها در همان دوران بچگی پدر خود را از دست داده اند. زهره به تازگی تحصیل خود در رشته مهندسی رایانه را به پایان رسانده و مدتی است که به دنبال یک شغل مناسب برای تأمین زندگی شان است. مادر زهره در آشپزی مهارت بالایی دارد و خودش هم در دانشگاه برنامه نویسی را یاد گرفته است. او می بیند خانواده های زیادی هستند که به خاطر اشتغال هم زمان زن و مرد، فرصت کافی برای آشپزی را ندارند و از طرفی، علاقه زیادی به مصرف غذاهای خانگی و سالم دارند. وی موضوع را با مادر و برادرانش در میان می گذارد و با هم تصمیم به راه اندازی کسب و کار خانگی تولید غذاهای خانگی سالم و توزیع آن در سطح شهر را می گیرند. آنها کارها را بین خودشان تقسیم کرده اند و قیمت محصولاتشان نیز از قیمت رایج در بازار کمتر است. مادر زهره غذایی را که در آن مهارت بالایی دارد پخت می کند. یکی از برادران او مواد اولیه را از بازار خریداری می کند. زهره یک وب سایت برای معرفی غذاها، نمایش تصویر آنها، گرفتن سفارش غذا و توزیع آن در شهر طراحی کرده است. برادر دیگرش نیز در تهیه مواد اولیه و آماده کردن آنها به خانواده کمک می کند. بعد از گذشت چند ماه و استقبال از غذاهای تهیه شده و همچنین تحویل مناسب غذا، با زیاد شدن سفارشات، دیگر از عهده آن بر نمی آمدند (به طوری که علاوه بر خانواده ها، اداره ها و شرکت ها نیز مشتری آنها شده اند) و به همین دلیل تصمیم به توسعه آن می گیرند.

ابتدا فضای محل پخت غذاها را زیاد می کنند و چند آشپز جهت طبخ غذا و چند نیرو جهت توزیع غذاها در سطح شهر استخدام می کنند. علاوه بر وب سایت از روش های دیگر از جمله شبکه های مجازی نیز سفارش می گیرند به طوری که اخیراً یک نرم افزار ثبت سفارش غذا نیز برای کسب و کار خود طراحی کرده اند. اکثر مردم شهر طعم غذاهای آنها را چشیده اند و روز به روز مشتریان آنها زیاد و زیادتر می شود. اکنون زهره نه تنها برای خود بلکه برای چندین نفر دیگر نیز اشتغال زایی کرده است. از طرف دیگر به خاطر مشارکت و همکاری تمام اعضای خانواده در انجام کارها، روابط خانوادگی آنها نیز نزدیک تر و صمیمانه تر شده است.

اگر شما به جای زهره باشید برای توسعه بیشتر کسب و کار خود چه اقدامات دیگری انجام می دهید؟

.....

.....

.....

فعالیت کلاسی



به طور کلی کسب و کارهای خانگی در ایران را می توان به دو دسته کسب و کارهای خانگی فناورانه و کسب و کارهای خانگی سنتی تقسیم بندی نمود.

کسب و کارهای خانگی فناورانه در مقابل کسب و کارهای سنتی

کسب و کارهای خانگی سنتی	کسب و کارهای خانگی فناورانه
<ul style="list-style-type: none"> ۷۵ درصد از کسب و کارها در این زمینه قرار دارند. اکثراً توسط زنان اداره می شوند. مالکان آنها اکثراً تحصیلات دیپلم و زیر دیپلم دارند. زمینه فعالیت آنها اکثراً به صورت صنایع دستی و تولیدی کوچک است. بیش از ۷۰ درصد مالکان آنها بالای ۴۰ سال سن دارند. اکثراً توسط زنان سرپرست خانوار راه اندازی می شوند. مالکان آن را تنها منبع درآمد می دانند و به صورت تمام وقت کار می کنند. 	<ul style="list-style-type: none"> ۲۵ درصد از کسب و کارها در این زمینه قرار دارند. اکثراً توسط مردان اداره می شوند. مالکان آنها اکثراً تحصیلات دانشگاهی دارند. زمینه فعالیت آنها اکثراً به صورت الکترونیکی و با استفاده از اینترنت است. بیش از ۸۰ درصد مالکان آنها بین ۲۰ تا ۴۰ سال سن دارند. اکثراً توسط فارغ التحصیلان دانشگاهی راه اندازی می شوند. مالکان آنها اکثراً به صورت پاره وقت و به عنوان شغل دوم مشغول به کار هستند.



بررسی موفقیت در خانواده من

■ از نظر شما یک خانواده موفق چگونه خانواده‌ای است؟ خصوصیات آن چیست؟ آیا تا به حال خانواده مطلوب خود را تصور نموده‌اید؟ آیا می‌توانید آن را توصیف کنید؟

.....

.....

.....

■ حال سه مورد از ویژگی‌های مثبت خانواده خود را بازگو کنید.

.....

.....

.....

.....

خانواده، نهادی است که حیات و سعادت جامعه بشری به آن وابسته است. بی‌شک، اساس سلامت جامعه وابسته به سلامت خانواده‌هاست و سلامت روانی و جسمانی افراد جامعه نیز تأمین نمی‌شود مگر آنکه خانواده‌هایی متعالی، سالم، بالنده، متعادل و صالح داشته باشیم. مهم‌ترین مسئله در موفقیت خانواده، پایداری و رضایت‌مندی اعضای آن است. خانواده موفق خانواده‌ای است که با ثبات و به دور از تزلزل باشد. نبود پایداری، آینده‌ای نامطمئن را در پی دارد و دلگرمی و دل‌بستگی خانوادگی را ناممکن می‌سازد. فراتر از ثبات و پایداری، خانواده‌ای موفق است که اعضای آن از زندگی خود خرسند و راضی باشند. این احساس خرسندی و رضایت‌مندی، شوق و اشتیاق به زندگی را افزایش می‌دهد، کانون زندگی را گرم می‌کند و خانواده را کارآمد، پویا و موفق می‌سازد. مطالعات نشان داده‌اند به‌طور کلی اکثر خانواده‌های موفق دارای ویژگی‌هایی هستند که مهم‌ترین و پرتکرارترین آنها پایبندی به خانواده، قدردانی و محبت نسبت به یکدیگر،

ارتباط مثبت، گذراندن وقت با یکدیگر، احساس سلامت معنوی و توانایی تحمل فشارها و بحران‌هاست. توجه به این نکته هم ضروری است که رضایتمندی و پایداری خود وابسته به مؤلفه‌های مهم دیگری از جمله ایمان به خدا و توکل به اوست. واقعیت آن است که هیچ خانواده بی‌عیب و نقصی وجود خارجی ندارد و خانواده‌ها طیفی از موفق تا ناموفق را در بر می‌گیرند. داشتن ویژگی‌های ذکر شده نیز احتمال تشکیل خانواده موفق را افزایش می‌دهد. بنابراین، نباید این‌گونه باشد که هر ضعف و ایرادی در خانواده سبب شود تا فرد خانواده خود را ناموفق بداند و برای آن افسوس بخورد. البته همیشه انتظار این است که تمامی اعضای خانواده برای حرکت بر طیف موفقیت و بهبود شرایط در هر زمینه‌ای که نقص و ضعفی وجود دارد، تلاش کنند و راهی بیابند.

فعالیت کلاسی



■ به خانواده‌هایی که در اطرافتان وجود دارند بیندیشید. ویژگی‌های نامبرده برای خانواده موفق را در کدام یک از آنها دیده‌اید؟

.....

.....

■ چند مورد دیگر از ویژگی‌هایی را که سبب موفقیت آنها شده است، نام ببرید.

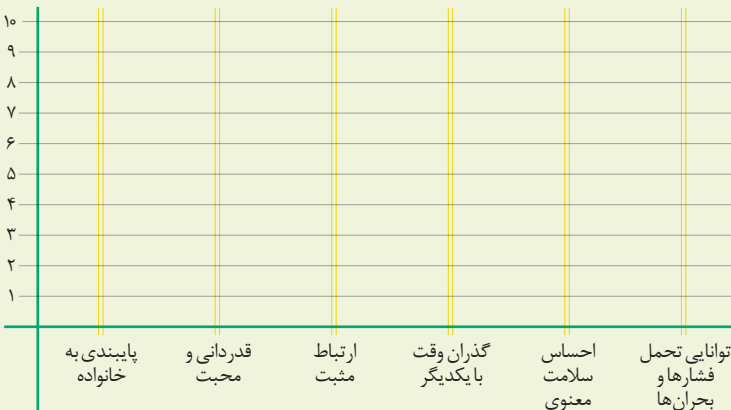
.....

.....

فعالیت در منزل



در ردیف افقی نمودار زیر چند مورد از ویژگی‌های یک خانواده موفق را می‌بینید. براساس تجربه خود به هر کدام از آنها براساس ردیف عمودی، یک نمره بدهید و در نهایت، نقاطی را که نشان‌دهنده نمره هر ویژگی هستند به هم متصل نمایید.



نقش من در ایجاد خانواده موفق

خانواده موفق با تمام ویژگی‌های مثبت خود محصول انتخاب‌ها و اعمال تک‌تک افراد است. ارتباطی که هر یک از اعضا برمی‌گزینند، راه‌حل تعارض‌ها و اختلافات، میزان پذیرش و صمیمیت هر فرد، رعایت مرزهای بهنجار، میزان وفاداری به خانواده و در عین حال پرداختن به فردیت و نقش خویش از جمله انتخاب‌هایی هستند که توسط هر یک از اعضا صورت می‌گیرد و می‌تواند خانواده را به صورت یک کل به سوی بالندگی سوق دهد. هر قدم هر چند کوچک در خانواده توسط هر یک از اعضا می‌تواند در بالندگی خانواده مؤثر واقع شود.

فعالیت در منزل



درباره سهم خود در ایجاد موفقیت خانواده بیندیشید. مواقعی را به خاطر بیاورید که خانواده شما درگیر یک اختلاف و یا بحران شده بود و پیوسته به سمت آشفتگی حرکت می‌کرد. شما در آن موقعیت خاص چه کرده‌اید؟ با توجه به آنچه تاکنون آموخته‌اید چه کارهای دیگری می‌توانستید انجام دهید؟

فعالیت کلاسی



در مورد تصویر روبه‌رو که گویای یکی از مشکلات فعلی خانواده‌ها بخصوص جوامع پیشرفته و شهری است، نظر خود را بنویسید.



یک قدم جلوتر؛ فقط یک قدم!

شیخ یک بار به طوس رسید. مردمان از شیخ استدعای مجلس کردند. اجابت کرد. بامداد در خانقاه استاد تخت بنهادند. مردم می آمدند و می نشستند. چون شیخ بیرون آمد مقریان^۱، قرآن بر خواندند و مردم بسیار درآمدند، چنان که هیچ جایی نبود. معترف بر پای خواست و گفت: «خداپیش بیامرزاد که هر کسی از آنجا که هست یک گام فراتر آید.» شیخ گفت: «و صَلَّى اللهُ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ أَجْمَعِينَ» و دست به روی فرود آورد و گفت: «هر چه ما خواستیم او گفت و همه پیغمبران بگفته اند، او بگفت که از آنچه هستید یک قدم فراتر آیید.» کلمه ای نگفت و از تخت فرو آمد و بر این ختم کرد مجلس را.

اسرار التوحید فی مقامات ابوسعید ابوالخیر، محمد بن منور

در مورد خانواده موفق نیز چنین است. اگر بخواهید یک خانواده موفق داشته باشید همواره سعی کنید از آنچه که دارید و یا در آن واقع هستید، یک قدم جلوتر بروید. به فرموده امام صادق علیه السلام همواره باید امروز خانواده ما بهتر از دیروزش باشد و فرد یا گروهی که دو روزش مساوی باشد در زیان است.^۲



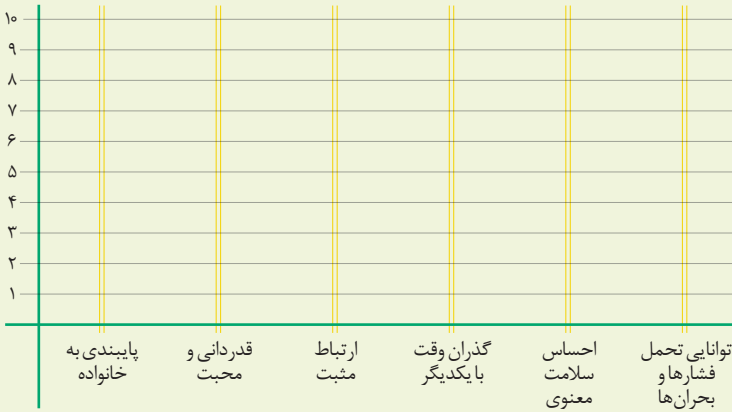
۱- قرائت کنندگان - تلاوت کنندگان

۲- امالی شیخ صدوق، صفحه ۷۶۶، حدیث ۱۰۳۰

فعالیت در منزل



در نمودار زیر نمره متغیرهای خانواده سالم را دوباره انتخاب کنید. این بار به خانواده‌ای که در آینده تشکیل خواهید داد بیندیشید. فکر می‌کنید در هر متغیر چه امتیازی به دست می‌آید؟



فعالیت کلاسی



نقش خود را در ایجاد خانواده‌ای که بر روی نمودار ترسیم کرده‌اید چگونه می‌بینید؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

شناخت میراث خانوادگی من

درس ۱۱

فعالیت کلاسی



■ ویژگی های مادر من کدام اند؟

.....

■ ویژگی های پدر من کدام اند؟

.....

■ چه ویژگی هایی از مادرم را دوست ندارم؟

.....

■ چه ویژگی هایی از پدرم را دوست ندارم؟

.....

حال که به سؤالات بالا پاسخ دادید، می توانید فعالیت زیر را دقیق تر انجام بدهید.

فعالیت کلاسی



■ کدام ویژگی های من شبیه مادرم است و آن (آنها) را دوست دارم؟

.....

■ کدام ویژگی های من شبیه پدرم است و آن (آنها) را دوست دارم؟

.....

■ کدام ویژگی های من شبیه مادرم است و آن (آنها) را دوست ندارم؟

.....

■ کدام ویژگی های من شبیه پدرم است و آن (آنها) را دوست ندارم؟

.....

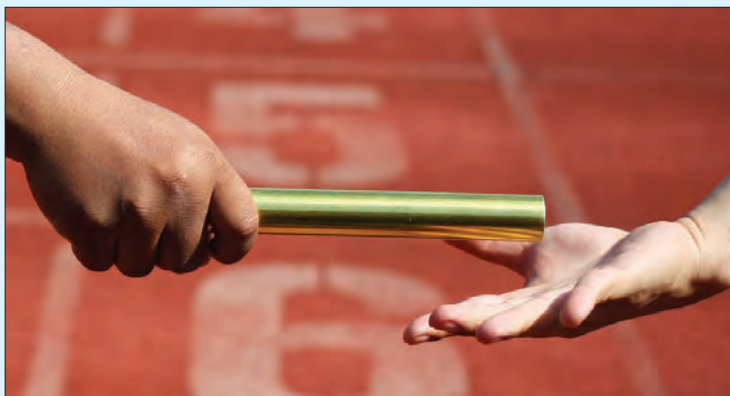
وقتی به این نوع از سؤالات پاسخ می‌دهید متوجه می‌شوید که رفتارها، نگرش‌ها و باورهایی هست که در شکل یک میراث خانوادگی به شما رسیده است و شما می‌توانید آنها را شناسایی کنید. از این رو ممکن است حتی دیگر والدینتان را مانند گذشته مورد انتقاد قرار ندهید و در مقابل، اعضای خانواده نیز شما را بهتر درک کنند. اما مطمئن باشید اگر بنا باشد تنها براساس میراث خانوادگی تان عمل کنید، حداکثر می‌توانید در آینده جای پدر و مادرتان را بگیرید و بهبودی در زندگی شما رخ نمی‌دهد. ولی امیدوار باشید. چون شما راه‌حل این مشکل را پیدا کرده‌اید. شاید شما نتوانید میراث خانوادگی تان را تغییر دهید اما در ازای شناخت ویژگی‌های آن می‌توانید رفتارهایی را که در واکنش به آنها انجام می‌دهید، بشناسید و آنها را تغییر دهید. نگذارید آینده شما مثل گذشته و یا ضعیف‌تر از آن باشد بلکه حداقل یک گام جلوتر از آن باشید.

نکته مهم



بیان مطالب فوق هرگز بدان معنا نیست که هر چه از گذشته به ما می‌رسد به دلیل تعلق داشتن به گذشته، صرفاً خوب و یا صرفاً بد است. زیرا نو و یا کهنه بودن چیزی بخصوص در مقوله‌های فرهنگی، هرگز نمی‌تواند ملاک مناسبی برای قضاوت ما باشد.

مهم این است که ما قدرت تشخیص و تمیز داشته باشیم و همواره میراث گذشتگانمان را در بوته نقد عقل و شرع قرار دهیم و ویژگی‌های مثبت آن را بپذیریم و تقویت کنیم و آنچه را که با مبانی عقلی و دینی ما سازگاری ندارد، با جرئت و جسارت، ترک و ترد کنیم و در این «ترک و ترد» و یا «پذیرش و قبول»، از ملامت هیچ‌کس ملامت‌کننده‌ای و یا برچسب هیچ‌کس برچسب زنده‌ای نیز نباید ترس و واهمه‌ای داشت.



ارزشیابی شایستگی بودمان دوم

ردیف	شاخص تحقق	نتایج مورد انتظار	استاندارد عملکرد (کیفیت)	تکالیف عملکردی (واحدهای یادگیری)	عنوان بودمان (فصل)
۳	<p>■ ترسیم درخت خانوادگی و تحلیل نقش‌های متنوع و متغیر و وابسته به موقعیت در خانواده‌های متفاوت</p> <p>■ شناسایی منابع مالی متنوع و خلاقانه برای خانواده</p> <p>■ پیدا کردن نقش فردی برای حل مسائل خانواده و اثر گذاری بر بهبود آنها</p>	بالاتر از حد انتظار	بررسی نقش‌ها و مسئولیت‌های متفاوت و متنوع افراد در خانواده، توانایی‌های خانواده در مواجهه با بحران‌های مالی، نقش فرزندان در ارتقای توانمندی خانواده، ویژگی‌های والدین و پی‌جویی رد پای آن در رفتارها و انتخاب‌های فردی	<p>۱- درک مفهوم شخصی از خانواده، شناخت مرزهای خانوادگی و نقش ارتباطات و اقتصاد در خانواده</p> <p>۲- درک و تحلیل قوانین خانوادگی، سلسله مراتب در خانواده و الگوهای رهبری و خانواده توانمند</p>	<p>تحلیل خانواده من (پدر، مادر، خواهر و برادر، خویشاوندان و همسایگان)</p>
۲	<p>■ تحلیل یک خانواده توانمند و تبیین شباهت‌ها و تفاوت‌های رفتاری</p> <p>■ شناسایی چند خانواده با قوانین متفاوت و تحلیل دلایل این تفاوت</p>	در حد انتظار			
۱	<p>■ معرفی الگوهای رهبری و نقش‌های سنتی در جامعه و خانواده</p>	پایین‌تر از حد انتظار			
نمره مستمر از ۵:					
نمره شایستگی بودمان:					
نمره بودمان از ۲۰:					



پودمان ۳

بررسی و تبیین صمیمیت

در این پودمان، شایستگی‌های زیر فرا گرفته می‌شود:

درس ۱۲ | واکاوی صمیمیت در خانواده من

درس ۱۳ | بررسی اهمیت آشنایان و خویشاوندان

درس ۱۴ | تحلیل ارتباط با خود

درس ۱۵ | انتظارات در روابط صمیمانه

درس ۱۶ | تبیین ارتباط صمیمانه

درس ۱۷ | شناسایی دوستان خوب

درس ۱۸ | حفظ دوستان خوب

درس ۱۹ | بررسی تأثیر همسالان

واکاوی صمیمیت در خانواده من

همان طور که از فصل قبل به خاطر دارید هر فرد از وجوه مختلفی تحت تأثیر خانواده خود قرار می‌گیرد. شیوه ارتباطی حاکم در میان اعضای خانواده و به ویژه شیوه رفتاری که خانواده در دوران کودکی با فرد در پیش گرفته است می‌تواند احساسات فرد را پایه‌گذاری نماید. باورهای فرد درباره احساسات و همچنین نحوه تعبیر و تفسیرش از احساسات خود و دیگران، همگی تحت تأثیر این آموزه‌ها قرار خواهند گرفت که آن «میراث عاطفی» فرد می‌نامیم.

بار دیگر به درخت خانوادگی خود که در پودمان قبل رسم کردید نگاهی بیندازید. در خانواده شما میزان صمیمیت بین اعضای خانواده که در درخت خانوادگی مشخص کرده‌اید چقدر است؟ به میزان صمیمت خود با هر یک از اعضا از ۰ تا ۱۰ نمره بدهید.

فعالیت کلاسی



معمولاً ما با افرادی صمیمی‌تر هستیم که به نحوی به آنها نزدیک‌تریم، زمان بیشتری را با آنها می‌گذرانیم و در انجام برخی از امورمان به وجودشان وابسته‌ایم. اما گاهی الزاماً میزان نزدیکی، با میزان صمیمیت مرتبط نیست. ما ممکن است صمیمیت را با برخی از افراد خانواده یا حتی با سایر خویشاوندان، دوستان، معلمان و دیگر افرادی تجربه کنیم که به دفعات کمتری با آنها دیدار داشته‌ایم. در اینجا ممکن است این سؤال پیش آید که اگر نزدیک بودن به افراد الزاماً با خود صمیمیت به همراه نمی‌آورد، پس ریشه صمیمیت را در کجا می‌توان جست‌وجو کرد؟

دلبستگی ریشه صمیمیت

زمانی که جنین در رحم قرار دارد از طریق جفت و بند ناف با مادر خود مرتبط است. بند ناف که از یک طرف به جنین و از طرف دیگر به جفت متصل است، ارسال تمام مواد غذایی از بدن مادر به جنین را ممکن می‌سازد. این رشته حیاتی، بعد از زایمان، محکم



بسته شده و بریده می‌شود و طی چند روز خشک و از بدن نوزاد جدا می‌شود. اما همچنان نوزاد برای حفظ بقای خود به مراقبت‌کننده‌ای نیاز دارد که معمولاً آن مراقبت‌کننده، مادر است. بنابراین، پیوند نوزاد با مراقبت‌کننده خود بر اساس یک غریزه زیستی به پیش می‌رود که برای برآوردن نیازها و به هنگام احساس خطر یا ناراحتی بتواند به او پناه ببرد و فرد مراقبت‌کننده نیز خطر یا ناراحتی به وجود آمده را رفع کند. نزدیکی مادر به نوزاد مانند در آغوش کشیدن و نوازش کردن، رابطه گرم، صمیمی و مداومی را میان کودک و مادر به وجود می‌آورد که مانند بندناف، سبب ارتباط بیشتر بین آن دو می‌شود. این بندناف عاطفی را «دلبستگی» می‌نامیم که از یک پیوند عمیق و ناگسستنی حکایت می‌کند. پیوندی که در آن، نوزاد حضور مادر را در هنگام نیاز تجربه می‌کند و این احساس را که مادر به قدر کافی در کنار او خواهد بود، شکل می‌دهد. از این رابطه گرم، صمیمیت و آرامشی حاصل می‌شود که تداوم آن، احساس رضایت را ماندگار می‌کند و نوزاد، مراقب اصلی خود را به عنوان تکیه‌گاهی امن می‌شناسد. این پیوند عاطفی در دوره نوزادی و کودکی برای سلامت روانی همانند ویتامین‌ها و پروتئین‌ها برای سلامت جسمانی ضروری است، زیرا همین دلبستگی که از ابتدا در خانواده شکل می‌گیرد، ریشه شکل‌گیری صمیمیت در افراد می‌شود و در آینده نیز نشانه‌های خود را در روابط صمیمانه بعدی با دیگر افراد بروز می‌دهد. در صورتی که بنیان دلبستگی در یک یا دو سال اول زندگی کودک به خوبی شکل نگیرد، می‌تواند مسائلی را در آینده افراد به وجود آورد. در واقع عدم شکل‌گیری صحیح دلبستگی در سال‌های نخستین کودکی یکی از دلایلی است که در ایجاد و تداوم روابط صمیمانه مشکلاتی را به وجود می‌آورد. مسائلی همچون مشکلات ارتباطی در روابط والدین، روابط فرزند-والد، بیماری مادر و یا فوت او، مهاجرت و نقل مکان‌های بسیار و ... می‌تواند به این منجر شود که دلبستگی به صورت مطلوبی در کودک شکل نگیرد و ایجاد احساس صمیمیت و اعتماد به دیگران با اضطراب و مشکلات دیگری همراه شود. در این صورت ممکن است نگرانی‌های ارتباطی و ترس از دست دادن رابطه همراه با افکار مداوم ناراحت‌کننده یا حسادت، در بزرگسالی تشدید شوند.

تجربه احساسات متفاوت در صمیمیت

فعالیت در منزل



روابط صمیمانه خود را در نظر بگیرید. آیا تا به حال در کنار احساسات لذت بخش و خوشایندی که داشته‌اید احساسات دیگری از قبیل خشم، ترس و یا غم را هم تجربه کرده‌اید؟ برای اینکه بدانید کدام احساسات را در روابط صمیمانه خود بیشتر و یا کمتر تجربه می‌کنید، دایره صمیمیت خود را با در نظر گیری چهار احساس اصلی شادی، غم، خشم و ترس ترسیم کنید.

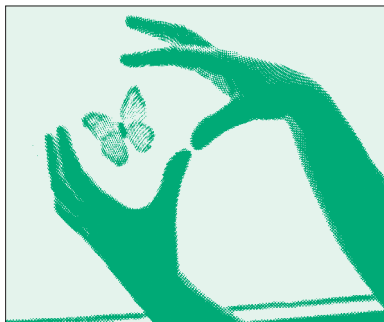
.....

.....

.....

.....

.....



چهار احساس خشم، غم، شادی و ترس، از احساس صمیمیت، جدایی‌ناپذیر هستند. در واقع به میزانی که یک رابطه صمیمانه‌تر می‌گردد، احتمال تجربه طیفی از احساسات از خوشایند تا ناخوشایند نیز می‌تواند در آن افزایش یابد. زمانی که ما در روابط صمیمانه خود احساسات ناخوشایندی را تجربه می‌کنیم، به گونه‌های متفاوتی با این احساسات کنار می‌آییم. اگر تجربه

این احساسات را بخش اجتناب‌ناپذیری از روابط صمیمانه در نظر بگیریم بهتر می‌توانیم آن را بپذیریم و به روابط صمیمانه خود ادامه دهیم. اما در صورتی که کوچک‌ترین تجربه‌ای از احساسات ناخوشایند در روابط صمیمانه را زنگ خطری مبنی بر از دست رفتن رابطه بدانیم می‌کوشیم احساسات ناخوشایند خود را سرکوب و پنهان سازیم. غافل از اینکه تجربه تشدید یافته این احساسات ناخوشایند و یا بی‌توجهی و سرکوب این احساسات می‌تواند باعث اضطراب شدید شود و یا به صورت رفتاری ناخوشایند در زمان و مکانی دیگر خود را نشان دهد. در واقع اگر تجربه احساسات ناخوشایند یک رابطه صمیمانه بیشتر از حد تحمل ما شود، ممکن است به طور کلی از تجربه صمیمیت کناره بگیریم و یا احساسات خود را سرکوب کنیم تا هیچ‌گونه احساس ناخوشایندی را تجربه نکنیم. در هر دو صورت، این روند منجر به آن خواهد شد که خود را از بخش مهمی از تجربه صمیمیتی که منجر به رشدمان می‌گردد محروم سازیم.



شما با کدام یک از گزاره‌های زیر بیشتر موافق هستید و احساس می‌کنید تعداد بیشتری از آنها در مورد روابط صمیمانه شما صدق می‌کند؟ اگر شما گزاره‌های دیگری را برای خود و روابط صمیمانه‌ای که دارید می‌شناسید، به دایره خالی نمودار اضافه کنید.



ابراز صمیمیت

همان طور که متوجه شده‌اید، شیوه ارتباطی افراد از خانواده‌ای به خانواده دیگر متفاوت است و همین امر سبب می‌شود صمیمیت در قالب‌های رفتاری مختلف ابراز شود.

در نمودار زیر انواع گسترده‌ای از رفتارها وجود دارد. شما برای ابراز صمیمیت از کدام یک استفاده می‌کنید. اگر رفتار دیگری برای ابراز صمیمیت سراغ دارید آن را به نمودار اضافه نمایید.

فعالیت کلاسی



اکنون به رفتارهایی که انتخاب کرده‌اید دقت نمایید. این رفتارها به نحوهٔ ابراز صمیمیت کدام یک از افراد خانواده یا سایر افرادی که ارتباط بیشتری با آنها دارید مثل معلمین، دوستان، اقوام و ... شبیه است؟

.....

.....

.....

.....

آبادبستگی یا میراث عاطفی خانوادگی، ثابت و غیرقابل تغییر است؟



شما می‌توانید با شناسایی احساسات منفی که در روابط صمیمانه تجربه می‌کنید و سپس پذیرش آنها، این امکان را پیدا کنید که به شیوهٔ متفاوتی از خود واکنش نشان دهید. اینکه می‌توان خشم، ترس، تنش و استرس را به شیوهٔ جدیدی مدیریت کرد، قدم بعدی است.

مثلاً اگر شما تمایل به برقراری ارتباط صمیمانه دارید ولی دقیقاً پس از شکل‌گیری ارتباط، پا پس می‌کشید و ترجیح می‌دهید رابطه در حالت سطحی باقی بماند، می‌توانید موارد زیر را رعایت کنید:

- افراد قابل اعتماد و امینی را برای دوستی خود انتخاب کنید.
- احساسات شخصی‌تان را شناسایی کنید.
- سعی کنید مقداری از افکار و احساسات‌تان را در برهه‌های کوچکی یادداشت کنید.
- برای شناخت خودتان وقت بگذارید.
- به اوقاتی توجه کنید که سعی می‌کنید ارتباطی را حفظ کنید ولی در آن معذب هستید و احساس راحتی نمی‌کنید.
- تمرین کنید تا احساسات و نیازهایتان را به‌طور مستقیم و مؤدبانه ابراز کنید.
- از دوستان‌تان درخواست حمایت و کمک کنید زیرا قرار نیست افراد یک تنه از عهدهٔ همه چیز برآیند.

گاهی نیز ممکن است برعکس مثال قبل به صمیمیت بیشتری نیاز داشته باشید اما در روابط خود احساس ناامنی کنید و غالب اوقات به کسب اطمینان خاطر از طرف مقابلتان احتیاج داشته باشید و یا ارزش خود را زیر سؤال ببرید. همچنین ممکن است دائماً گمان کنید که مشکلی دارید و در نتیجه نگران باشید که طرد و رها بشوید. در این صورت نیز برای تجربهٔ احساس بهتر، لازم است به نکات زیر توجه کنید:

- افراد قابل اعتماد و امینی را برای دوستی خود انتخاب کنید.
- احساس اضطراب و نگرانی خود را شناسایی کنید.
- راه‌های آرام‌سازی خود را بیاموزید.
- برای شناخت خودتان وقت بگذارید.
- تمرین کنید تا احساسات و نیازهایتان را به‌طور مستقیم و مؤدبانه ابراز کنید.
- انتظارات واقع‌بینانه‌ای از روابط خود داشته باشید (مثلاً اینکه دوست شما نمی‌تواند در هر زمان تمامی نیازهای شما را برآورده سازد).
- از یک مشاور یا روان‌شناس، راهنمایی و کمک بخواهید.

بنابراین، به‌هنگام هرگونه احساسی در روابط صمیمانه (اعم از غم، خشم، ترس و ...) و حتی در زمان بی‌تفاوتی، توصیه می‌شود احساسات خود را بشناسید و بکشید به روش‌های صحیح برقراری ارتباط متعهد بمانید. این را همیشه به یاد داشته باشید که نادیده گرفتن احساسات منفی و یا درد باعث از میان رفتن آنها نمی‌شود، آنها دیر یا زود فوران خواهند کرد. اگر تاکنون تلاش می‌کرده‌اید در زمان تجربهٔ احساسات ناخوشایند، هیجانانگیز خود را مخفی کنید، پس از این به خود یادآوری کنید که اگر بتوانید از این احساسات منفی بدون مخفی کردن آنها گذر کنید، در این صورت فضای کافی برای تجربهٔ صمیمیت، اعتماد و آرامش را به دست خواهید آورد.



بررسی اهمیت آشنایان و خویشاوندان

فکر کنید



مراسم دید و بازدید عید نوروز یکی از سال‌های کودکی خود را به یاد آورید. در این دید و بازدیدها به دیدار چه کسانی می‌رفتید و یا چه کسانی به دیدار شما می‌آمدند؟ هم‌بازی‌هایتان چه کسانی بودند؟

.....

.....

.....

.....

.....

هر یک از ما خاطرات بسیاری از عید نوروز، شب یلدا، افطارهای ماه رمضان و یا میهمانی‌های خانوادگی داریم که در کنار آشنایان و خویشاوندان خود گذرانده‌ایم. دیدار با خویشاوندان و آشنایان همواره بخشی از فرهنگ ما بوده است. در اسلام نیز این موضوع از اهمیت بسیاری برخوردار است، به طوری که خداوند در آیهٔ اول سورهٔ نساء می‌فرماید: «... و دربارهٔ ارحام کوتاهی مکنید (از خویشاوندان مبرید) که خدا همواره نگهبان و مراقب شماست.»

بستگان شما معمولاً افرادی هستند که از راه وراثت و از طریق والدین (نسبی) و یا از طریق پیوند زناشویی (سببی) در زمرهٔ خویشان شما قرار می‌گیرند. همان افرادی که در اصطلاح «قوم و خویش» محسوب می‌شوند. افراد دیگری هستند که ممکن است پیوند سببی یا نسبی با شما و یا خانوادهٔ شما نداشته باشند، اما آنها را از دوران کودکی خود می‌شناسید. این آشنایان مدت زیادی است که در زندگی شما حضور دارند، در مناسبت‌های مختلف با خانوادهٔ شما دیدار می‌کنند و با کودکانشان هم‌بازی بوده‌اید. ممکن است این افراد حضور ثابت و یا غیرثابتی در دوران کودکی‌تان داشته باشند اما همواره در خاطراتتان حضور دارند.



با توجه به تقسیم‌بندی‌ای که در رابطه با خویشاوندان و نزدیکان انجام گرفت، خویشاوندان خانوادگی و معنوی خود را دسته‌بندی کنید. اگر قرار باشد ارتباط با ایشان را در قالب برخی کلمات کلی توصیف کنید، آن کلمات کدامند؟

.....

.....

.....

.....



نحوه عملکرد افرادی که در گذشته کودکانه شما وجود داشته‌اند، همواره در ذهنتان باقی خواهد ماند. در واقع میراث خانوادگی و عاطفی تنها ناشی از خانواده نیست بلکه خویشاوندان را نیز در برمی‌گیرد. اگر به خاطرات خود مراجعه کنید می‌بینید که مقدار

زیادی از آنها متعلق به هم‌بازی‌های دوران کودکی‌تان و افرادی است که در آن زمان حضور داشته‌اند. این موضوع صرفاً یک یادآوری ساده نیست که خاطرات آن گاهی در ذهن مرور شود، بلکه منجر به شکل‌گیری نوعی هسته‌الگوی رفتاری در فرد می‌شود. بدین معنا که اگر در دوران کودکی هم‌بازی داشته‌اید و رابطه با او مستلزم این بوده است که اسباب‌بازی‌های خود را با او تقسیم کنید، ممکن است مفهوم دوستی برای شما با مشارکت کردن دارایی‌ها و تقسیم نمودن داشته‌ها گره خورده باشد. بنابراین، احتمالاً در روابط دوستانه همچنان به این کار ادامه می‌دهید. از سوی دیگر اگر دوستان از به اشتراک گذاشتن داشته‌هایش با شما خودداری کنند، بر اساس همان الگو ممکن است با خود این‌گونه بیندیشید که او شما را دوست خود نمی‌داند. به عبارت دیگر آنچه از روابط مختلف در دوران کودکی در ذهنتان نقش بسته است می‌تواند به روابط مشابه در دوران بزرگسالی شما نیز تعمیم یافته و به موقعیت‌های مشابه دیگر زندگیتان سرایت نماید.



بار دیگر به ارتباطات خویشاوندیتان فکر کنید. صمیمی‌ترین خویشاوندانی که شما با آنها احساس خوشایندی را تجربه می‌کنید چه ویژگی‌هایی دارند؟ افرادی که کمترین میزان صمیمیت را با آنان دارید دارای چه ویژگی‌هایی هستند؟

.....

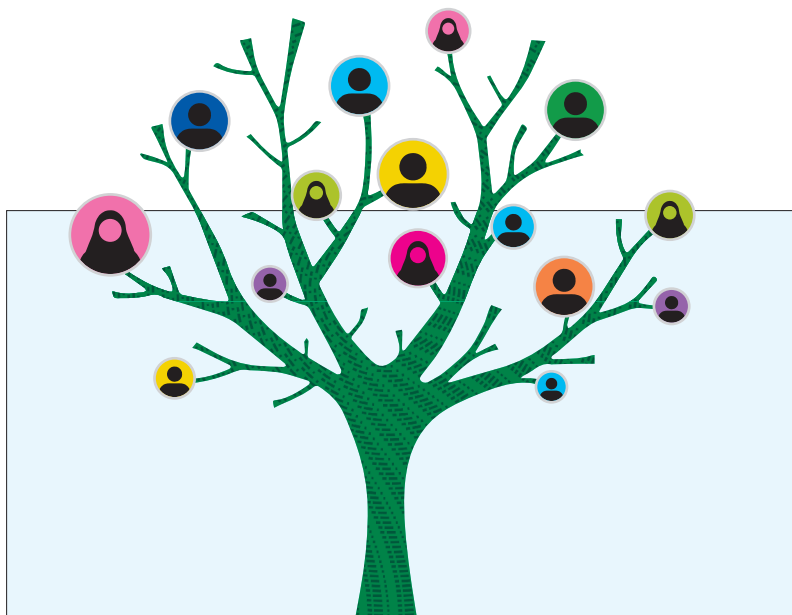
.....

.....

.....

.....

نوع ارتباط با خویشاوندان در کنار ارتباطات خانوادگی، مفهوم صمیمیت را در ذهن شکل می‌دهد. در واقع ارتباطات برخاسته از صمیمیت با خانواده و خویشاوندان، منشأ روابط جدیدی می‌شود که در دوران بزرگسالی شکل می‌گیرد. از سوی دیگر، ارتباطاتی که با خانواده و خویشاوندان داشته‌اید و با تجربه احساسات ناخوشایند و غیر صمیمانه‌ای همراه بوده است، می‌تواند معنای رفتار غیر صمیمانه را در ذهن شما شکل دهد. از این رو در دوران بزرگسالی، این مفاهیم در شیوه برقراری ارتباطات صمیمانه تأثیرگذار خواهد بود. حفظ و برقراری ارتباط با خویشاوندان در دوران بزرگسالی می‌تواند منجر به تقویت مفاهیم مثبت و کم‌رنگ تر شدن مفاهیم منفی ناشی از روابط دوران کودکی شود. به این



صورت، زمانی که ارتباط خود را با فردی که در دوران کودکی، دوران خوشی را با او سپری کرده‌اید، ادامه خواهید داد و مفاهیم خوشایندی که به واسطه او در ذهنتان شکل گرفته است، تقویت می‌شود. از سوی دیگر، حفظ و برقراری ارتباط با افرادی که تجربه چندان مثبتی در گذشته با آنها نداشته‌اید ممکن است فرصت جدیدی برای کمرنگ‌تر شدن تجربیات ناخوشایند کودکی فراهم کند. ممکن است متوجه شوید که آن فرد ویژگی‌های مثبتی هم دارد و یا ویژگی‌های ناخوشایند او آن قدرها هم که پیش از این به نظر می‌آمد، برجسته نیست. این تغییرات می‌تواند به تغییر باورهای شما نیز کمک کرده و ارتباطات مؤثرتری را با افراد جدید زندگیتان ایجاد کنید و دیگر انتظارات ناخوشایند را در روابط جدید به همراه نداشته باشید. دین اسلام نیز برای تأکید بر ارتباط با خویشاوندان، واژه «صَلَّة رَحِم» را به کار برده است. «صله» از ریشه وصل و به معنای هرگونه پیوند، ارتباط و اتصال است. علاوه بر این، واژه صله در معنای دوستی کردن، بخشش و احسان و رسیدگی کردن نیز به کار می‌رود. کلمه «رَحِم» در لغت عربی به معنای محل قرار گرفتن جنین در شکم مادر و نیز به معنای قرابت و خویشاوندی است. در متون دینی، صله رحم عامل طولانی شدن عمر دانسته می‌شود. در واقع ارتباط با خویشاوندان و آشنایان می‌تواند منبع حفاظتی مؤثری در برابر استرس‌ها در نظر گرفته شود. شما با افرادی در ارتباط خواهید بود که مدت زیادی است آنان را می‌شناسید و تجربیات خوشایندی با آنها داشته‌اید و از سوی دیگر می‌توانید روابط ناخوشایند خود را نیز بهبود ببخشید. اینها همه و همه مانند سپری می‌توانند استرس‌ها را دور سازند و بر سلامت جسمانی و روانی شما تأثیر مثبت داشته باشند. به‌طور کلی داشتن شبکه‌ای گسترده از افرادی که روابط مثبتی با آنها دارید، می‌تواند منجر به کاهش احتمال تأثیر استرس‌ها در زندگی روزمره شما شود.



تحلیل ارتباط با خود



خودِ انسان ضمن اینکه خودِ اوست یک فرد دیگر برای خود هم محسوب می‌شود. به عبارت دیگر، هر فرد به خود هم از منظر خود و هم از منظر یک شخص بیرونی و یک غیر نیز می‌نگرد. بنابراین، «من»، هم «من» خود هستم و هم «من» غیر خود. یعنی دو تصور از «من» وجود دارد. تصویری که خودم از خودم دارم و تصویری که دیگری از من دارد و این دو «من» یا دو تصور، در هم تنیده و روبه‌رو هستند. می‌توانید لحظاتی را به خاطر آورید که دست به ارزیابی و قضاوت خود زده‌اید. گاه حتی ممکن است دقیقاً نتوانید توضیح دهید چرا یک عملی را مرتکب شده‌اید و یا حتی چرا به چیزی علاقه‌مند هستید و یا از شخصی چندان

خوشتان نمی‌آید. می‌توان گفت که اکثر انسان‌ها همان‌گونه که سعی می‌کنند دیگران را ارزیابی نمایند، خود را نیز از منظر یک شاهد بیرونی مورد بررسی و ارزیابی قرار می‌دهند.

آیا مواردی را به خاطر می‌آورید که به خودتان به عنوان شخص دیگری نگریسته باشید؟ مثال بزنید.

.....

.....

فعالیت کلاسی



اگر خودتان را به عنوان شخص دیگری در نظر بگیرید، رابطه شما با این دیگری چگونه است و یا چگونه باید باشد؟

.....

.....

به این فرمایش پیامبر اکرم ﷺ دقت نمایید:

«چیزی را که دوست دارید از ناحیه دیگران به شما برسد، به آنان برسان و چیزی را که دوست ندارید از ناحیه دیگران به شما برسد، به آنان مرسان!»^۱.

سپس در هر یک از موارد زیر یک بار خود را به جای نفر ستون اول قرار دهید و بار دیگر به جای نفر ستون دوم، در هر دو صورت چه انتظاری از طرف مقابل خواهید داشت؟ به نظر شما اگر همواره در روابطمان بتوانیم خود را به جای غیر خود قرار دهیم وضع جامعه ما چگونه خواهد شد؟

ستون اول	ستون دوم
- صاحب خودرو	- مکانیک (تعمیر کار)
- صاحب منزل	- برق کار یا لوله کش
- خریدار نان	- نانوا
- مسافر تاکسی	- راننده تاکسی
- ارباب رجوع	- کارمند اداره
- مسافر خسته	- پارک بان یا باغبان زحمتکش
-	-

برخی افراد، خود یا دیگری درونشان را دوست دارند، برخی آن را بیشتر از هر چیزی دوست می دارند، برخی دیگر، آن را دوست ندارند و برخی آرزو می کنند که ای کاش خود دیگری داشتند. بر مبنای اینکه در رابطه با این دیگری درونی، چه ذهنیتی وجود داشته

۱- وسایل الشیعه، جلد ۱۱، باب ۳۵، صفحه ۲۲۸

باشد، ارتباط با خود شکل می‌گیرد. پس، ارتباط با خود یعنی ارتباط با این دیگری که خود من است؛ این دیگری که هم «من» است و هم «من» شاهد وجود و بروز و ظهور او هستیم. در واقع، ارتباط با خود به عنوان یک دیگری درونی به این موضوع باز می‌گردد که اطرافیان در رابطه با من، به من چه گفته‌اند و چه نظری نسبت به من داشته‌اند. شنیده‌هایی که هر یک از ما در رابطه با ظاهرمان، رفتارمان، هوش و شخصیتمان از اطرافیان خود در ذهن داریم پایه و اساس ذهنیت ما را در رابطه با خودمان شکل داده است و نوع ارتباطی را که با خود یا همان دیگری درونیمان داریم، مشخص نموده است. فرد در رابطه با دیگران باورهایی را درباره‌ی خود پرورش می‌دهد. به عبارت دیگر، اینکه چه توانمندی‌ها و نقاط ضعفی داریم و اینکه چگونه آدمی هستیم در این ارتباطات شکل می‌گیرد.

توصیف‌ها و ارزیابی‌هایی را که دیگران از شما کرده‌اند به یاد آورید و آنها را در کنار تعریفی که از خود دارید بگذارید. این توصیف‌ها و ارزیابی‌های دیگران چگونه در تعریفی که از خود دارید تأثیر گذاشته است؟

.....

.....

.....

فعالیت در منزل



زمانی که کودک بوده‌ایم اطرافیانمان تصویری از ما داشته و بر مبنای این تصورات با ما به گونه‌ی خاصی رفتار کرده‌اند. ممکن است شما را باهوش‌ترین کودک دنیا صدا زده باشند و یا شما را به این خاطر که به قدر کافی خوب نبوده‌اید سرزنش کرده باشند. در هر صورت همان‌طور که گفته شد تصورات اطرافیان، ذهنیت اولیه‌ی ما را در رابطه با خودمان شکل داده است. اما لزوماً آنچه شنیده‌ایم و آنچه به ما در مورد خودمان گفته‌اند واقعیت ما نیست. واقعیت ما یا خود واقعی ما ممکن است با آنچه که فکر می‌کنیم و یا با ذهنیتی که از خود داریم، متفاوت باشد.

دیگری درونی هر فرد یا آن «من من»، به شیوه دیگری نیز از طرف من ارزیابی می شود و آن، میزان شباهتی است که احساس می کنم با پدر، مادر و یا هر یک از خویشان خود دارم. برای مثال اگر فرد احساس خوشایندی در رابطه با پدر یا مادر خود داشته باشد و احساس کند هر چه بزرگ تر می شود بیشتر به آنها شباهت پیدا می کند و اطرافیان نیز این شباهت را گوشزد می کنند، فرد احساس مثبتی در رابطه با خود پیدا می کند. او با خود می اندیشد که پدر من فرد موفق بوده است، من نیز به او شباهت دارم، پس مثل او موفق خواهم شد و یا همچون او دوستان زیادی خواهم داشت. اما چه روی خواهد داد وقتی فرد احساس کند به کسی شباهت دارد که به هیچ وجه موقعیت و شخصیت او را نمی پسندد؟ در واقع در چنین وضعیتی ارتباط فرد با خودش مخدوش خواهد شد. ممکن است پیش بینی کند که آینده او نیز شبیه آن فرد می شود و دست از تلاش و کوشش بردارد و پیشاپیش آینده خود را در سطوح مختلف، از پیش تعیین شده و ناخوشایند بپندارد.

فعالیت کلاسی



■ شما فکر می کنید بیش از همه به کدام یک از والدین، خویشان و یا اطرافیان خود شباهت دارید؟ نظرتان در رابطه با آن شخص چیست؟

.....

.....

■ فکر می کنید میزان شباهتتان با این فرد خاص چه تأثیری بر نگرش شما نسبت به خودتان، توانمندی ها و نقاط ضعفتان و انتظاراتتان در رابطه با آینده گذاشته است؟

.....

.....

به صورت کلی می توان چنین بیان نمود که ارزیابی هر کس از خود در ابتدا بر اساس نظرات اطرافیان در رابطه با شخص و رفته رفته بر اساس میزان شباهتی که احساس می کند با برخی از اطرافیان خود دارد، صورت می گیرد. این شباهت نیز منجر به ایجاد نوعی ذهنیت در رابطه با آن دیگری درونی خود می شود و این ذهنیت به همین سادگی نیست که من فکر می کنم که خودم شبیه مثلاً پدرم شده ام و تمام؛ بلکه این ذهنیت به نوبه خود هیجاناتی در رابطه با خود ایجاد می کند که کاملاً با هیجاناتی مرتبط است که من از پدرم داشته و دارم و فرد بر اساس هیجاناتی که در رابطه با خود احساس می کند مانند علاقه یا نفرت به خود، امید یا ناامیدی نسبت به خود و خشم یا هر هیجان دیگری که دارد، نسبت به موقعیت های مختلف زندگی خود واکنش نشان می دهد. در صورتی که این شباهت بین فرد و یکی از اطرافیان وجود داشته باشد ممکن است بتوان با توجه به زندگی او پیش بینی هایی در رابطه با زندگی شخص نمود. اما این شباهت

هیچ‌گاه به صورت واقعی کاملاً وجود ندارد چرا که هر انسانی، فرد منحصر به فردی است که شرایط و موقعیت مختص به خود را داراست. بنابراین، واقعیت وجودی یک فرد از ذهنیتی که بر اساس نظرات دیگران و یا شباهت‌ها در او شکل گرفته است، متفاوت می‌باشد. به احتمال زیاد داستان جوجه اردک زشت را شنیده‌اید. پرنده‌ای که در مزرعه‌ای در میان جوجه اردک‌ها سر از تخم بیرون می‌آورد و همواره به سبب زشتی‌اش مورد تمسخر واقع می‌شود تا جایی که خودش نیز از خودش شرمسار بود. ولی پس از مدتی به قویی سپید و زیبا تبدیل شد و شگفت زده دریافت که این قوی زیبا خود اوست.

کدام یک از ویژگی‌های خود را دوست دارید؟ کدام یک از ویژگی‌های خود را دوست ندارید؟ آیا برای ویژگی‌های ناپسند خود تغییری متصور هستید؟ چگونه؟

فعالیت کلاسی



انسان توانایی این را دارد که خود را به آرامی تغییر دهد و ظرفیت‌ها و استعدادهای درونی خود را شناسایی و متجلی سازد. انسان همچون مجسمه‌سازی است که می‌تواند با تلاش و رفته‌رفته در طول حیات خویش، حقیقت وجود خود را شکل ببخشد. برای تغییر خود دو اصل اساسی وجود دارد:

۱ پذیرش خود با تمام نقاط قوت و ضعف. برای تحقق این اصل لازم است خود را مانند یک دوست صمیمی، گرامی بداریم.

۲ خودداری از سرزنش و پیرانگرائی خود و سعی در ایجاد تدریجی تغییر یعنی همان‌گونه که برای یک دوست حقیقی از خود گذشته‌گی نشان می‌دهیم و او را برای بهتر شدن تشویق می‌کنیم لازم است با خود نیز این‌گونه رفتار کنیم. در این صورت قادر خواهیم بود با اطرافیان خود نیز رفتار دوستانه، صمیمانه و صبورانه‌ای داشته باشیم.



« قُلْ كُلٌّ يَعْمَلُ عَلَىٰ شَاكِلَتِهِ »

هر کس بر اساس شاکله خود عمل می‌نماید.

سوره اسراء، آیه ۸۴

انتظارات در روابط صمیمانه

فکر کنید



■ در یکی از بهترین روابط صمیمانه‌ای که هم‌اکنون از آن برخوردار هستید، چه ویژگی‌های مثبتی سراغ دارید؟ آیا می‌توانید ویژگی‌های منفی آن رابطه را هم نام ببرید؟ پاسخ‌های خود را توضیح دهید.

.....

.....

.....

.....

.....

■ یکی از دوستان صمیمی خود را در نظر بگیرید. از او چه خواسته‌هایی دارید؟ آیا می‌توانید آن را در گزینه‌های زیر پیدا کنید؟ اگر موارد دیگری هم هست که می‌تواند به گزینه‌ها اضافه شود آن را بنویسید.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> وفاداری ■ | <input type="checkbox"/> توجه و حمایت ■ |
| <input type="checkbox"/> صداقت ■ | <input type="checkbox"/> همدلی و محبت ■ |
| <input type="checkbox"/> گذراندن وقت با یکدیگر ■ | <input type="checkbox"/> داشتن علایق مشترک ■ |
| | <input type="checkbox"/> احترام به حریم خصوصی ■ |

سایر موارد:

.....

.....

.....

.....

.....

انسان‌ها معمولاً در روابط صمیمانه خود به دنبال برآورده ساختن نیازهای منحصر به فردشان هستند. این نیازها منجر به شکل‌گیری انتظارات و خواسته‌هایی در روابط صمیمانه می‌شود. هر چه روابط صمیمانه‌تری با کسی داشته باشیم، انتظارات و درخواست‌های بیشتری از او خواهیم داشت. بنابراین، انتظاری که از یک فروشنده در موقع خرید داریم، با انتظاری که از دوستان یا خواهران و برادرمان داریم بسیار متفاوت است. برای اینکه بتوانیم یک رابطه صمیمانه و خوشایند را تجربه کنیم، لازم است نیازهای اساسی خود را در روابط صمیمانه شناسایی کنیم. یعنی هر فرد باید بداند در روابط صمیمانه خود چه نیازهایی دارد و این نیازها منجر به شکل‌گیری چه انتظارات و خواسته‌هایی می‌شود؟ شناسایی درست این نیازها در خود باعث می‌شود که بتوانیم در روابط صمیمانه نیز درخواست‌هایمان را به صورت واضح و روشن مطرح کنیم. از سوی دیگر با توجه به اینکه تمام افراد در پی برآوردن نیازهای خود در روابط صمیمانه هستند، لازم است بکوشیم نیازهای دیگران را نیز به رسمیت بشناسیم و تا جایی که آسیبی در پی نداشته و امکان پاسخ‌گویی وجود داشته باشد، آنها را برآورده سازیم.

آیا تاکنون رابطه صمیمانه‌ای داشته‌اید که آن را از دست داده باشید و یا بسیار کم‌رنگ شده باشد؟ فکر می‌کنید چرا این حادثه رخ داده است؟ آیا خواسته‌ها و نیازهای خود و نیز خواسته‌ها و نیازهای طرف مقابلتان را می‌دانستید؟ تا چه اندازه به هم شبیه و یا با هم متفاوت بودند؟

.....

.....

.....

فعالیت در منزل



آنچه موجب تعارض بین دوستان و نزدیکان می‌شود ناشی از شدت و ضعف نیازها، خواسته‌ها و انتظارات آنها از یکدیگر است. به ندرت می‌توان رابطه دوستانه‌ای را یافت که هر دو نفر از نظر نیازها و خواسته‌ها با یکدیگر همسان باشند. بنابراین، این اختلاف تاحدودی طبیعی است. اما هنگامی که این اختلاف زیاد و چشمگیر باشد و نتوانیم به طور موفقیت‌آمیزی بر سر این نیازها به تفاهم برسیم، رابطه ممکن است با مشکل روبه‌رو شود.

تنها استثنا در این مورد، زمانی است که طرفین رابطه، هر دو معصوم و یا قریب به عصمت باشند و هدفشان نه سود و منافع شخصی بلکه صرفاً جلب رضای خداوند باشد. به این دلیل است که امام خمینی علیه السلام می‌فرماید: «همه این اختلافات از منیت‌ها به وجود می‌آید. ... اگر همه انبیاء علیهم السلام هم زمان زنده شوند و در کنار هم قرار گیرند هیچ اختلافی بینشان به وجود نمی‌آید.»

نکته مهم



به این دلیل است که موضوع ایثار و از خودگذشتگی و پا گذاشتن برهواهای نفسانی، در کاهش اختلافات و تعارض‌ها نقش بسیار مهمی دارد.

پاسخ‌گویی به نیازها

اگر بتوانیم پشت خشم، غم، ترس و سایر احساسات خود و دیگران نیازهای پنهان را شناسایی کنیم، افق تازه‌ای در روابط و همبستگی‌ها در برابرمان گشوده می‌شود. در واقع زمانی که دو نفر به صورت متوازن به نیازهای یکدیگر پاسخ می‌دهند ارتباط آن دو گسترش می‌یابد؛ ولی پاسخ منفی به خواسته معقول و متعارف دیگری خودبه‌خود رابطه عاطفی را خاموش می‌کند. هرچه روابط، بیشتر و عمیق‌تر باشند، بر شدت و فراوانی خواسته‌ها افزوده می‌گردد. دوستی‌ها از رابطه متقابل کوچکی آغاز می‌شوند و نحوه پاسخ‌گویی به خواسته‌های معقول چه از طرف شما و چه از طرف دوستان ضامن پایداری دوستی و رابطه شما خواهد بود.

پس بکوشیم این روابط صمیمانه را هر چه بیشتر و عمیق‌تر سازیم و در پرتو این روابط گرم و صمیمی، برطرف نمودن نیازهای دیگران به خصوص والدین و دیگر اعضای خانواده و نزدیکان را توفیقی بزرگ از جانب خداوند برای خود بدانیم و شکر این نعمت (نعمت خدمت و گره‌گشایی)، شانه خالی نکردن از زیر بار مسئولیت‌ها و خدمت‌هاست.



در توسعه روابط صمیمانه حواسمان باشد که همواره حد و مرزها حفظ شوند تا زمینه سوءاستفاده‌ها و شیطنت‌ها از بین برود. به عبارت دیگر مواظب دام‌ها و خطرات راه باشیم.

نکته مهم



افراد به سه طریق به نیازهای یکدیگر پاسخ می‌دهند:

۱- برآوردن خواسته‌ها و انتظارات معقول یکدیگر: در این حالت افراد به برآوردن خواسته‌های منطقی و نیازهای متعارف یکدیگر پاسخ مثبت می‌دهند؛ مثلاً زمانی که فرد تجربه حادثه ناگواری را از سر می‌گذراند و دوستش با او همدلی می‌کند و یا کسی در رابطه با علاقه‌مندی‌های خود صحبت می‌کند و دوستش نیز صحبت‌های او را دنبال می‌کند، در واقع فرد در چنین شرایطی پاسخی متناسب دریافت می‌نماید. چنین روابطی در طول زمان، استوار گشته و استمرار می‌یابند و احساسات خوب نیز نسبت به یکدیگر غنا پیدا می‌کنند.

۲- حمله کردن به خواسته‌ها و انتظارات معقول طرف مقابل: اشخاصی که به خواسته‌ها و انتظارات معقول طرف دیگر در رابطه حمله می‌کنند، روحیه‌ای ستیزه‌گر و جنگجو دارند؛ برای مثال زمانی که دوستان آرزویش برای پذیرش در بهترین دانشگاه را با شما در میان می‌گذارد و شما در پاسخ به او می‌گویید: «با این درس خواندنت چنین انتظاری داری؟! خیلی خیال پرداز هستی!» به دوست خود با شیوه تهاجمی پاسخ داده‌اید. حمله کردن و تهاجم، اغلب طعنه زدن و دست انداختن را به همراه دارد. چنین روابطی همواره با دوری عاطفی، حمایت کمتر و زوال تدریجی روبه‌رو است. پاسخ‌های اهانت‌آمیز برای درخواست‌کننده آسیب و بی‌احترامی را در پی دارد.

۳- بی‌اعتنایی به خواسته‌ها و انتظارات معقول دیگران: این الگو معمولاً شامل نادیده گرفتن خواسته‌ها و انتظارات منطقی طرف مقابل و یا خود را سرگرم کار دیگر نشان دادن است؛ برای مثال، زمانی که دوستان آرزویش را برای قبولی در دانشگاه برای شما بیان می‌کند و شما حتی زحمت نگاه کردن به او را به خود نمی‌دهید، در چنین حالتی شما از الگوی بی‌اعتنایی به خواسته‌ها استفاده کرده‌اید. بی‌اعتنایی منظم در روابط دوستانه می‌تواند پیامدهای مخرب در برداشته باشد. در این حالت، افراد غالباً پس از مدتی با هم دشمن و یا نسبت به یکدیگر بی‌تفاوت می‌شوند.

بی‌اعتنایی به خواسته‌ها و انتظارات برحق دیگران، بیشتر پاسخ‌ها از سر بی‌فکری است تا از سر بدذاتی افراد. اکثر کسانی که با خواسته‌های معقول و متعارف عزیزانشان درگیر می‌شوند واقعاً قصد این را ندارند که به روابط خودشان آسیب و صدمه‌ای برسانند. این کار ممکن است فقط روش شخصی و آموخته شده آنها باشد. وجود مواردی همچون تقاضاهای زیاد در یک زمان، نداشتن آرامش ذهن و درگیر شدن با خواسته‌هایی از روی عادت نیز بر روی روابط افراد تأثیر نامطلوبی دارد و روابط دوستانه را مختل می‌سازد.



■ با ذکر مثالی نشان دهید که شما و دوستان چگونه به خواسته یکدیگر پاسخ می‌دهید؟ آیا شیوه پاسخ‌دهی شما و دوستان با یکدیگر متفاوت است؟ چگونه؟

.....

.....

.....

■ آیا تا به حال احساس کرده‌اید که دوستانتان از رفتارها و پاسخ‌های شما احساس نارضایتی و ناراحتی می‌کنند؟ در این صورت چه واکنشی نشان می‌دهید؟

.....

.....

.....

اگر خودتان را در رابطه‌ای یافتید که هر دو، نسبت به خواسته‌های یکدیگر بی‌اعتنا هستید، به دقت به مقاصدتان بنگرید. اگر هر دو خواهان رابطه صمیمانه‌تری هستید، می‌توانید گام‌هایی برای آگاهی بیشتر از خواسته‌های یکدیگر بردارید و بیشتر به آنها پاسخ دهید. در صورتی که آگاهانه یا ناآگاهانه و از روی عمد یا غیرعمد، خواسته‌های دوستان خود را نبینیم، ممکن است پیام‌هایی از این قبیل به ذهن آنان مخابره شود:

- به علایق و منافع تو علاقه‌ای ندارم.
- در ذهنم مطالب مهم‌تری دارم.
- بیش از آن گرفتارم که به خواسته تو توجه داشته باشم.
- بیش از آنچه تو می‌خواهی، خواهان استقلال هستم.
- خواسته و مشکل تو به من مربوط نیست.

چنین پیام‌هایی می‌توانند رنجش‌هایی به همراه داشته باشند و از رشد صمیمیت جلوگیری کنند.

اگر کمی فکر کنیم خواهیم دید که روابط، شبیه حساب‌های بانکی هستند که باید به سرمایه‌گذاری در آنها ادامه دهیم و برای حفظ و رشد سرمایه نباید از آنها زیاد برداشت کنیم. ما می‌توانیم حساب هیجانی خود را در مورد روابط با هر یک از افراد مهم

زندگی مان در نظر بگیریم. واریز کردن به حساب هیجانی، همه کارهایی را که برای درک کردن، لذت‌دهی، خدمت‌رسانی یا حمایت کردن از فرد خاصی انجام داده‌ایم، نشان می‌دهد. همین‌طور برداشت از حساب هیجانی نیز همه کارهایی را که باعث زایل شدن ارتباط، انرژی، اعتماد و دوستی از رابطه شده است، نشان می‌دهد.

برداشت‌ها	واریزها
<ul style="list-style-type: none"> ■ درک شدن از سوی طرف مقابل ■ عهدشکنی ■ بازی دادن چابک‌پوشانه ■ نامهربانی، بی‌احترامی ■ تخلف از انتظارات ■ بی‌وفایی، فریب ■ غرور، نخوت و خودپسندی ■ عدم دریافت بازخورد ■ کینه‌توزی 	<ul style="list-style-type: none"> ■ درک کردن طرف مقابل ■ وفای به عهد ■ صداقت، راستی و راحتی ■ مهربانی، ادب و احترام ■ توضیح انتظارات ■ وفاداری در غیاب فرد ■ معذرت‌خواهی ■ دریافت بازخورد ■ بخشش

یکی از دوستان صمیمی خود را در نظر بگیرید. آیا می‌توانید حساب واریزها و برداشت‌های رابطه با او را در طول یک هفته یادداشت کنید؟ آیا تراز حساب واریزها و برداشت‌های شما در رابطه با آن دوست مثبت است یا منفی؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

فعالیت در منزل



تبیین ارتباط صمیمانه

معمولاً اولین عنصر محرک برای آشنایی با یک نفر، جذابیت اوست. جذابیت در آغاز و گسترش آشنایی افراد تأثیرگذار است. افراد معمولاً ترجیح می‌دهند دوستان خود را از بین افرادی که جذابیت بیشتری دارند انتخاب کنند. حتی زمین نیز به دلیل وجود جاذبه‌ای که در مدار خورشید وجود دارد سال‌هاست که به دور آن می‌چرخد و اگر نیروی جاذبه‌ای میان آنها وجود نداشت، سال‌ها پیش، از مدار خورشید خارج شده بود.

شما جذابیت را در چه چیزهایی می‌دانید؟ جذابیت تا چه اندازه در انتخاب دوستانان تأثیرگذار بوده است؟

.....

.....

.....

.....

.....

آیا تاکنون
اندیشیده‌اید

یک فرد به دلایل مختلفی می‌تواند جذاب به نظر برسد. هر چند زمانی که در رابطه با جذابیت سخن گفته می‌شود شاید اولین شاخصی که به ذهن خطور کند جذابیت ظاهری باشد اما واقعیت آن است که داشتن زیبایی ظاهری و فیزیکی تنها شاخص جذابیت و یا مهم‌ترین آنها نمی‌باشد. گاه یک فرد به دلیل شباهت‌ها و نقاط مشترکی که با شما دارد ممکن است به نظر تان جذاب به نظر برسد. در واقع داشتن نقاط مشترک و شباهت‌ها می‌تواند افراد را به یکدیگر جذب نماید. برای مثال افرادی که علایق مشترکی با شما دارند مانند تیم ورزشی مورد علاقهٔ یکسان و یا تفریحات مشابه، می‌توانند برای شما جذاب باشند. از سوی دیگر، گاه تفاوت‌ها نیز ممکن است افراد را به یکدیگر متمایل سازد؛ مثلاً یک فرد پرجنب و جوش و پرحرف ممکن است کسی را که زیاد صحبت نمی‌کند و آرام به نظر می‌رسد، مرموز و جذاب بداند. جایگاه و شأن اجتماعی افراد شامل طبقهٔ اقتصادی، شأن و منزلت، شغل و فرهنگ و... نیز می‌توانند در جذاب نمودن آنها

دخیل باشند. همین طور افراد تحصیل کرده ممکن است جذاب تر از افرادی باشند که تحصیلات بالایی ندارند. جذابیت می تواند به واسطه نوع رفتار فرد نیز ایجاد شود. در واقع رفتار کلامی و غیر کلامی افراد می تواند تأثیر چشمگیری در میزان جذابیت آنها داشته باشد. جذابیت ظاهری می تواند افراد را درگیر فرایند آشنایی سازد اما لزوماً ارتباط طولانی مدت و خوشایندی را به همراه نخواهد داشت. حال آنکه ممکن است جذابیت رفتاری که در فهمیم و مهربان بودن و یا داشتن رفتار هوشمندانه متجلی شود، منجر به شکل گیری ارتباطات خوشایندی شود که می تواند سال های سال ادامه یابد. فردی که از چنین ویژگی هایی در حد متعادل برخوردار است قادر است از جذابیت مطلوبی نیز برخوردار باشد.





فرض کنید در تابستان که اوقات فراغت شما به حساب می‌آید به یک کلاس آموزشی رفته‌اید و کسی را نمی‌شناسید. آیا تمایل دارید با سایر افراد کلاس ارتباط برقرار کنید؟ برای این منظور چه روش‌هایی دارید؟

.....

.....

.....

برقراری روابط صمیمانه با افراد به مجموعه‌ای از توانایی‌های قابل یادگیری وابسته است که می‌تواند یکی از رمزهای موفقیت انسان باشد، زیرا هر کس که بتواند با دیگران ارتباط بهتر و مؤثرتری برقرار کند، احساس موفقیت بیشتری خواهد داشت. پیش‌تر هم به این موضوع اشاره شده بود که بسیاری از رفتارهای ما مثل نحوه برقراری ارتباط با دیگران، محصول دل‌بستگی و کیفیت روابط ابتدایی ماست. از این رو اولین گام برای برقراری روابط صمیمانه، آگاهی فرد از سبک‌های ارتباطی خویش است. شناخت درست اصول ارتباطی و کشف مهارت‌های جدید در برقراری یک ارتباط مفید، بسیار مؤثر است؛ چرا که این شناخت و بهبود مهارت، به فرد کمک می‌کند تا عادت‌های غلط را شکسته و از نوع ارتباط جدید خود احساس خشنودی کند.



به نظر شما کدام یک از مهارت‌های زیر می‌تواند در شروع یک رابطه مؤثر باشد؟ اگر مورد دیگری را می‌شناسید به آنها اضافه کنید.

- داشتن ظاهری آراسته
- بی‌وقفه صحبت کردن
- داشتن ارتباط چشمی
- نگاه کردن به گوینده و توجه به او حین صحبت
- صحبت در رابطه با مسائل مورد توجه خود
- رعایت نوبت در صحبت
- سؤال نپرسیدن در رابطه با صحبت‌های فرد مقابل

سایر موارد:

.....

.....

.....

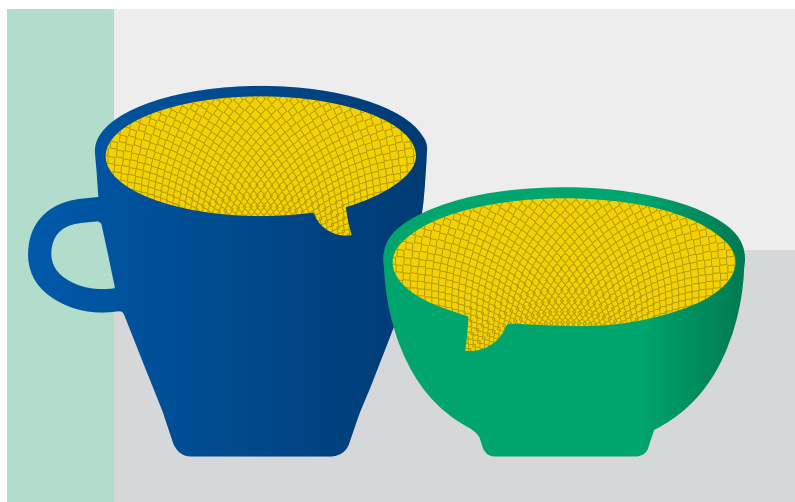
مهارت‌های ارتباطی به معنای «توانایی برقراری رابطه با دیگران به شکل کارآمد و مؤثر» است. لازم است این رابطه در عین اینکه برای خود شخص مفید باشد، برای دیگری نیز سودمند باشد. فرد در چنین رابطه‌ای علاوه بر اینکه نیازها و خواسته‌های خود را فراهم می‌سازد، به خواسته‌ها و نیازهای دیگری هم توجه دارد.

مهارت روابط بین فردی مثل دیگر مهارت‌ها فرایندی است که از مرحله‌ی تشکیل شده است. پیش از پرداختن به این مراحل لازم است به خاطر داشته باشید که وقتی رفتار ما در برخورد با دیگران خشک و به دور از نشانه‌های تمایل است، طبیعی است که ما هم نباید انتظار داشته باشیم طرف مقابل تمایلی به ارتباط با ما داشته باشد. ترشرویی، روی برگرداندن، نداشتن تماس چشمی و مواردی از این قبیل نشانه‌های بی میلی به برقراری رابطه هستند. برعکس تبسم و گشاده رویی، توجه مؤدبانه به دیگران و... از مقدمات اولیه برقراری ارتباط محسوب می‌شوند. برای مثال وقتی با روی خوش و همراه با تبسم با دیگری به صحبت می‌پردازیم در حقیقت با این طرز برخورد به طرف مقابل می‌فهمانیم که مایل هستیم با او ارتباط برقرار کنیم. لبخند، محیط مناسبی برای شروع ارتباط فراهم می‌کند.

مراحل یک ارتباط مؤثر بین فردی

■ مرحله اول: شروع گفت‌وگو

۱ اولین تأثیری که فرد در شروع یک ارتباط بر دیگری می‌گذارد ماندنی‌ترین تأثیر است. زمانی که رفتار غیر کلامی و کلامی مؤثری در شروع ارتباط داشته باشیم کوه یخی که بین ما و دیگری وجود دارد ذوب خواهد شد.



۲ یک پرسش ساده این امکان را فراهم می‌کند که بتوانیم ارتباط برقرار کنیم. پرسش ساده، پرسشی است که نیاز به توضیح مفصلی ندارد؛ برای مثال هنگامی که برای اولین بار به یک مدرسه می‌روید، می‌توانید از هم‌کلاسی جدید خود بپرسید: سال پیش هم در همین مدرسه درس خوانده‌اید؟

۳ به علاقه‌مندی‌های دوست خود توجه کنید؛ برای مثال اگر کتابی در دست دارد می‌توانید در مورد کتاب با او صحبت کنید و پرسش‌هایی را مطرح سازید. در مورد خودتان اطلاعاتی بدهید که قابل سوء استفاده هم نباشد. می‌توانید در رابطه با اینکه چه معلمان مشترکی دارید و یا به چه تفریحاتی علاقه دارید در قالب جملاتی ساده، کوتاه و قابل فهم برای طرف مقابل اطلاعاتی از خود ارائه دهید.

■ مرحله دوم: ادامه گفت‌وگو

هنر گوش دادن را فرا بگیرید. برای این کار لازم است صبر و شکیبایی را تمرین کنید. این خصیصه کمک می‌کند تا شما بر خواسته خود غلبه کنید و صبورانه اجازه دهید طرف مقابل به صحبت خود ادامه دهد. در حین گوش کردن سعی کنید به هیجان‌های گوینده نیز توجه داشته باشید. برای این کار باید با آگاهی و توجه به محتوای کلام طرف مقابل و حالت‌های غیر کلامی او توجه نمایید.

علائق خود را مطرح نمایید. مطرح کردن علایق می‌تواند منشأ شکل‌گیری ده‌ها سؤال در ذهن طرف مقابل شده و همین موضوع سرآغاز یک گفت‌وگوست.

به موقع، موضوع صحبت را تغییر دهید، زیرا گاه موقعیتی به وجود می‌آید که موضوع صحبت ما جذابیتی ندارد. درک به موقع این موضوع موجب قطع صحبت یک‌طرفه و ایجاد تعامل دوطرفه می‌شود.

■ مرحله سوم: پایان دهی

سعی کنید با یک احساس خوشایند به گفت‌وگو پایان دهید. ایجاد احساس خوب در خاتمه گفت‌وگو تداوم ارتباط را به دنبال خواهد داشت. برای این کار می‌توانید گفت‌وگوی خود را با جملاتی نظیر «از صحبت با تو خوشحال شدم»، «علاقه‌مندی‌های تو برام خیلی جالب بود» و یا جملاتی دیگر از این دست خاتمه دهید.

به رفتارهای غیر کلامی توجه کنید. وقتی افراد از یک گفت‌وگو خسته می‌شوند معمولاً خستگی خود را با زبان بدن نشان می‌دهند؛ برای مثال قطع تماس چشمی، این پا و آن پا کردن، بروز احساسات ناخوشایند در چهره و... نمونه‌هایی از رفتارهای غیر کلامی ناشی از خستگی هستند که با مشاهده هر یک از آنها بهتر است به گفت‌وگو پایان دهید.



چنانچه با وجود استفاده از همهٔ مهارت‌ها برای ایجاد رابطه و دوستی، در برقراری ارتباط با شکست مواجه شوید چه می‌کنید؟



مهم این است که بدانیم همان اندازه که ما برای انتخاب دوست خود، مختار و آزاد هستیم، دیگران نیز در چنین انتخابی آزاد و مختار هستند. همواره به خاطر داشته باشید که نمی‌توان موردپسند همهٔ انسان‌ها قرار گرفت و بدانید طرد شدن تجربه‌ای اجتناب‌ناپذیر است. اما این طرد شدن‌ها به معنای بی‌ارزش بودن و نامناسب بودن شما نیست. توقعات خود را برای بی‌عیب و نقص بودن کاهش دهید و همهٔ مشکلات را به خود نسبت ندهید. همهٔ انسان‌ها در زندگی خود لحظاتی احساس ضعف و عدم کفایت نموده‌اند. لازم نیست به خاطر داشتن این احساسات، خودتان را سرزنش نمایید.

اولین تجربه‌ای را که از دوستی داشته‌اید به خاطر آورید و آن را توصیف کنید.

.....

.....

.....

.....

یکی از لذت‌های بزرگ زندگی برای هر کس دوستان او هستند. آنها می‌توانند کسانی باشند که مشکلات، موفقیت‌ها و لحظات معمولی یک بعد از ظهر بلند تابستانی را با آنها سهیم شویم. بسیاری موافق‌اند که داشتن دوست خوبی که بتوان به او اعتماد کرد و افکار را صادقانه با او در میان گذاشت یکی از موهبت‌های زندگی است. افرادی که دوستان خوبی دارند معمولاً فشار روانی کمتر، طول عمر بیشتر و تندرستی بهتری دارند. همچنین ایمنی بدنشان کارکرد قوی‌تری دارد و از بیماری‌ها خیلی سریع‌تر بهبودی حاصل می‌کنند. کیفیت پیوند هر فرد با دیگران و میزان محبت و مهربانی‌هایی که دریافت می‌کند، از جمله عوامل مهم و سازنده به حساب می‌آید. داشتن گروهی از دوستان و اقوام نزدیک به عنوان حمایت‌کننده، اوقات زندگی را خوش‌تر می‌سازد.

بهترین دوستی که تا به حال داشته‌اید چه مشخصاتی دارد؟ چه چیزی این دوستی را برای شما خاطره‌انگیز کرده است؟

.....

.....

.....

فکر کنید



امام علی علیه السلام
می‌فرمایند:

«دوست
هر کس

راهنمای عقل
او و سخن او

دلیل بر فضل
اوست.»

غررالحکم

فعالیت کلاسی



ویژگی‌های دوستان خوب

دوستی با تمام ارزش و اعتباری که دارد و با تمام انرژی‌های خوبی که به شما و زندگیتان می‌دهد، زمانی اعتبار می‌یابد که دوست شما فرد مناسبی باشد.

عبارت «مناسب» اگرچه مفهومی انتزاعی و بدون شاخص برای اندازه‌گیری به نظر می‌رسد اما قابل تشخیص است؛ مثلاً اگر شما با کسی دوست باشید که روابط ناپهنجاری را تجربه می‌کند و یا شما را به شرایطی فرا می‌خواند که حتی از منظر هنجارهای فردی شما نیز قابل پذیرش نیست، در چنین شرایطی مناسب بودن دوستی زیر سؤال می‌رود. اگرچه در این مسیر گاه باورهای غلط اجتماعی هم برخی دوستی‌ها را نامناسب جلوه می‌دهد. به عنوان مثال ممکن است شما با فردی دوست شوید که از نگاه مالی در وضعیت مناسبی نباشد و یا حتی پدر یا مادر او شغل پردرآمدی نداشته باشند. اگرچه ممکن است برخی هنجارهای اجتماعی این روابط دوستانه را تأیید نکنند اما واقعیت آن است که یک دوستی مطلوب نیازمند ویژگی‌های دیگری است.

یکی از مهم‌ترین ویژگی‌ها آگاهی از روحیه و ارزش‌های درونی طرف مقابل است. دوستان خوب از بیشتر بایدها و نبایدها، ارزش‌ها و اهداف یکدیگر خبر دارند. این آگاهی می‌تواند زمینه درک بهتر و بیشتر دوستان از یکدیگر و صمیمیت عمیق‌تر را فراهم سازد. از دیگر ویژگی‌های دوستی مناسب می‌توان به رازداری اشاره نمود. دوستان می‌دانند که حرف‌هایشان در نزد طرف مقابل امن باقی می‌ماند. هر چند با این وجود نیز حد و حدودی را برای افشای امور خصوصی خویش قائل می‌شوند و در عین حال به حریم خصوصی یکدیگر نیز احترام می‌گذارند.

دوستان خوب درک می‌کنند که دوستشان ممکن است نیاز به تنهایی داشته باشد و در نتیجه سعی می‌کنند شرایطی که آرامش شما را در پی داشته باشد رعایت نمایند. این دوستان، موفقیت دوست خود را سربلندی خود می‌دانند. آنها از اینکه شاهد رشد و پیشرفت یکدیگر باشند شادمان‌اند و موفقیت دیگران را تهدیدی برای خود و دوستی‌شان نمی‌دانند و در این راه به یکدیگر یاری می‌دهند.

دوستان خوب ممکن است گاهی مواقع با یکدیگر اختلاف نظر داشته باشند اما دوستی خود را حفظ می‌کنند؛ چرا که این دوستان توانایی بخشیدن یکدیگر را دارند. آنان به یکدیگر اجازه می‌دهند که خودشان باشند و تا حد ممکن یکدیگر را قضاوت و سرزنش نمی‌کنند.

دوستان خوب تا جای ممکن شما را در سختی‌ها همراهی می‌کنند. زمانی که به دلیل حال ناخوشایندتان دیگران از بودن در کنار شما لذت نمی‌برند و ترجیح می‌دهند وقت خود را به گونه‌ای دیگر سپری کنند، یک دوست خوب به دنبال یافتن راهی برای بودن با شماست.

دوست آن است که گیرد دست دوست در پریشان حالی و درماندگی



«بهترین
دوستان کسی
است که
در کار خیر
سبقت گیرد
و تو را هم
به سوی خیر
بکشاند.»

میزان الحکمه،
ج ۱، ص ۵۷،
حدیث ۲۶۷

یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های یک دوستی خوب، ایجاد یک رابطه متعادل و دوری از افراط و تفریط است. یک دوستی مناسب در روندی تدریجی شکل می‌گیرد. بدین معنا که در چنین رابطه‌ای دوستان با توجه به رشد دوستی و رابطه بین خود، توقعاتشان را تنظیم می‌کنند. اگر فردی در آغاز دوستی انتظارات بالایی از دیگری داشته باشد، به احتمال زیاد آن رابطه در مسیر یک دوستی مناسب نیست. حال آنکه پس از طی فرایندی گام به گام و آهسته، یک دوستی مناسب شکل می‌گیرد که در چنین رابطه‌ای دوستان می‌توانند با توجه به سایر ویژگی‌های گفته شده در یک دوستی مناسب، انتظارات بیشتری از دوستان خود را برآورده سازند.



شما چه ویژگی‌های دیگری برای یک دوستی مطلوب می‌شناسید؟ این ویژگی‌ها را یادداشت کنید.

.....

.....

.....

فعالیت در منزل



باج‌گیری عاطفی

افرادی که در روابط صمیمانه به‌منظور رسیدن به اهداف و خواسته‌های خود به شما نزدیک می‌شوند نه یک دوست که یک باج‌گیر عاطفی هستند. این افراد از اهمیتی که شما به این رابطه می‌دهید آگاه هستند، از نقاط ضعف شما اطلاع دارند و رازهای شما را می‌دانند. آنان با استفاده از این آگاهی‌ها سعی می‌کنند کنترل شما را به‌دست گیرند و شما را مجبور به انجام کارهایی مطابق با میل و خواسته خود کنند هر چند شما تمایلی به انجام آن کارها نداشته باشید. باج‌گیران عاطفی شما را با خاتمه دادن به رابطه، نادیده گرفتن یا دست کم گرفتن احساسات و خواسته‌هایتان، دشوار کردن شرایط برای شما، افسرده شدن و صدمه زدن به خود تهدید و کنترل می‌کنند. در واقع آنان تا زمانی با شما رفتار خوبی دارند و شما را تأیید می‌کنند که به خواسته‌های آنان تن دهید.



آیا تا به حال احساس کرده‌اید در یک رابطهٔ دوستانه مجبور به انجام کاری خلاف میل‌تان شده‌اید؟ آیا دوستان با استفاده از حربه‌ای شما را مجبور به پذیرش مسئله‌ای کرده‌اند؟ آن موقعیت را برای خود مرور کنید. برای اینکه یک فرد تحت تأثیر چنین خواسته‌ای قرار نگیرد چه توصیه‌هایی به او دارید؟

.....

.....

.....

.....

.....

باید بدانید دوست مناسب ممکن است لزوماً تمام معیارها را نداشته باشد اما در دایرهٔ دوستان قابل اعتماد شما قرار گیرد. با این همه به محض اینکه محدودیت‌های فردی او را فهمیدید، احتمالاً آسیب کمتری خواهید دید. اگر فهرست نکات منفی او بر فهرست نکات مثبتش سنگینی نماید، ممکن است تصمیم بگیرید که این دوستی واقعاً ارزش ادامه دادن ندارد. شما می‌توانید چند روزی دربارهٔ این تصمیم بیندیشید به طوری که در بحبوحهٔ خشم، یک تصمیم هیجانی نگیرید.

البته به یاد داشته باشید که:

یک دوستی مخرب، هرگز بهتر از نداشتن دوست نیست.



حفظ دوستان خوب

آیا تاکنون
اندیشیده‌ایدامام علی علیه السلام
می‌فرمایند:

«ناتوان‌ترین

مردم کسی

است که در

دوست یابی

ناتوان باشد و

از او ناتوان‌تر

کسی است که

دوستان خود

را از دست

پد دهد.»

نهج البلاغه،
حکمت ۱۲

■ طولانی‌ترین دوستی شما از چه زمانی شروع شده و تا کجا ادامه یافته است؟
نقش شما در ادامه داشتن این رابطه چه بوده است؟

■ وقتی در یک رابطه صمیمانه با دوستانتان به مشکل بر می‌خورید انتخاب شما برای
مواجهه با آن مشکل چیست؟

به دست آوردن یک دوست خوب دشوار است ولی از دست دادن او بسیار دشوارتر. دوست خوبی که ناگهان به شما بی‌توجهی می‌کند یا از کلمات آزاردهنده‌ای در ارتباط با شما استفاده می‌کند، می‌تواند باعث ناراحتی و سردرگمی شما شود.

یافتن دوست خوب، یک طرف ماجرا و حفظ و نگه‌داری او طرف دیگر ماجراست. دوستی مانند گیاهی است که شما با کاشتن بذر آن، حیاتش را آغاز نموده‌اید اما اگر فراموش کنید به آن آب دهید و یا خاکش را تعویض نمایید در ابتدا رشدش متوقف شده و پس از آن از دست خواهد رفت. بنابراین، دوستی برای ادامه پیدا کردن به مهارت‌هایی نیاز

دارد. چرا که بروز اختلاف نظر و مشکل در هر رابطه صمیمانه‌ای بدیهی و قابل پیش بینی است. همدلی و نیک خواهی می تواند به حفظ دوستی کمک کند. اینکه بتوانیم دوست خود را درک کنیم و به این موضوع توجه داشته باشیم که کارها و اعمالمان بر دوستانمان و روابطی که با آنها داریم مؤثر واقع می شوند، سبب تقویت و تداوم دوستی می شود.

فعالیت کلاسی



کدام یک از گفته‌های زیر می تواند در حفظ دوستی به شما کمک کند؟ اگر گفته دیگری را می شناسید و آن را تجربه کرده‌اید به موارد زیر اضافه نمایید.

- افراد با هم تفاوت دارند.
- دوستان همیشه می دانند دوستشان چه می اندیشد.
- روحیه هر فردی در رفتار او تأثیرگذار است.
- دوستان همواره در دسترس هستند.
- نگرش و دنیای هر فردی با دیگری متفاوت است.
- در روابط صمیمانه می توان برد - برد آفرید.
- شخصیت هر فرد از رفتار او جداست.
- در روابط صمیمانه واقعی هیچ اختلافی پیش نمی آید.

سایر موارد:

.....

.....

.....

.....

برای حفظ دوستی خود لازم است به موارد زیر توجه نمایید:

■ **افراد با هم تفاوت دارند:** با همه افراد نمی توان به یک گونه حرف زد یا ارتباط برقرار کرد. مهم ترین گام برای ارتباط، مخاطب شناسی است یعنی شناخت ویژگی های شخصیتی دیگران و رفتار متناسب با آنها. برای مثال اگر دوستان روحیه حساسی دارد و یا از شوخی کردن در میان دیگران رنجیده می شود از انجام این کار خودداری کنید. موضوع را نه از دید خودتان بلکه از دید او و با توجه به احساسات او ببینید.

■ **روحیه هر فردی در رفتار او تأثیرگذار است:** افراد در وضعیت های روحی متفاوت، رفتارهای مختلفی دارند.

مثلاً آیا وقتی خسته هستیم سؤال طرف مقابل را همان گونه پاسخ می‌دهیم که شاد و بانشاط هستیم؟

توجه به حالات روحی دوستان کمک می‌کند تا از ایجاد سوء تفاهم‌های بیهوده جلوگیری به عمل آید. لازم است به احساسات دوستانان توجه کنید و هنگام گفت‌وگو، درخواست کردن یا پیشنهاد دادن آنها را در نظر بگیرید.

■ **نگرش و دنیای هر فردی متفاوت است:** برخورد غیرمنطقی وجود ندارد. هر کس براساس منطق خود رفتار می‌کند؛ چون هر کس دنیا را از دید خود درک می‌کند. بنابراین بهتر است به نوع نگاه متفاوت دوستان خود احترام بگذاریم. برای حفظ دوستی، با دنیا و نگرش دوستان خود مقابله نکنیم بلکه نخست دنیای آنها را بپذیریم، به دنیای آنها پا بگذاریم و بعد او را به دنیای خود دعوت کنیم. در صورتی که نظرات متفاوت او به دیگران آسیب وارد نکند یا خودش را در معرض آسیب قرار ندهد، می‌تواند ما را به دنیای تازه رهنمون سازد. دیگران را همان گونه که هستند بپذیریم و سعی نکنیم آنها را در قالب انتظار و خواسته خود شکل دهیم.



■ **باور اینکه هم من خوبم، هم شما خوبید:** توماس هریس در کتاب «وضعیت آخر»، در نگاه اولیه به ارتباط فرد با دیگران، چهار وضعیت را مطرح می‌کند:

۱ من خوبم، تو خوب نیستی: باور این وضعیت موجب خودبزرگ بینی شده و مانع ارتباط است.

۲ من خوب نیستم، تو هم خوب نیستی: باور این وضعیت، موجب احساس مقابله، تلاقی و دعوا می‌شود و مانع ارتباط است.

۳ من خوب نیستم، تو خوب هستی: باور این وضعیت موجب احساس حقارت و کوچکی شده و مانع ارتباط است.

۴ من خوبم، شما هم خوبید: تنها، باور این وضعیت است که می‌تواند موجب حفظ دوستی با دیگران گردد.

■ همیشه «بُرد - بُرد» بیافرینیم: اگر بپذیریم همهٔ انسان‌ها در حال تغییر و تحول هستند، می‌بینیم برای حفظ دوستی بهتر است قصد و نیت‌هایمان را خیر کرده و به سویی حرکت کنیم که دو طرف برنده باشند.

در برقراری ارتباط با دیگران به روشی عمل کنیم که هر دو نفر برنده باشیم، هیچ بازنده‌ای نداشته باشیم و هر دو طرف از حضور یکدیگر و بودن در رابطهٔ دوستانه احساس رضایت و خشنودی داشته باشیم.

■ شخصیت افراد را از رفتارشان جدا کنیم: اگر شرایطی پیش آمد که رفتار دوستانه برای ما قابل قبول نبود، برای حفظ دوستی بهتر است فقط همان رفتار ناپسند او را زیر سؤال ببریم نه کل شخصیت او را. به کسی که خطایی کرده نگوییم تو تنبل، کودن، بی‌عرضه و... هستی، چرا که این عمل، ما را از برقراری ارتباط جهت انتقال پیام اصلی باز می‌دارد.

امام علی علیه السلام در این مورد فرموده‌اند:

«نَنْظُرُ إِلَى مَا قَالُوا وَلَا تَنْظُرُ إِلَى مَنْ قَالَهُ». به آنچه گفته می‌شود نگاه کن نه به شخص گوینده.»

غررالحکم، ج ۱، ص ۳۵۵

■ خوب گوش دهیم: در برقراری ارتباط مؤثر و حفظ دوستی، خوب گوش کردن به حرف‌های طرف مقابل علاوه بر اینکه یک مهارت است، یک هنر نیز می‌باشد. وقتی کسی با ما حرف می‌زند باید سعی کنیم به چشم‌هایش نگاه کنیم و احساسات بیان شدهٔ او را درک کرده و با حرکات چشم، ابرو و... به او نشان دهیم که مشتاقانه به سخنان او گوش می‌دهیم. از تحقیر کردن، قضاوت کردن و دستور دادن اکیداً بپرهیزیم؛ چون اینها همه از سدها و موانع ارتباطی به‌شمار می‌آیند.

■ ارتباط خود را با کلمهٔ «من» شروع کنیم: اگر در ارتباط با دیگران مسئله‌ای پیش آمده است ابتدا مشخص کنیم چه کسی بیش از دیگران ناراحت شده و آن‌گاه پیام را با کلمهٔ «من» و بدون مقصر دانستن یا سرزنش دیگران بیان کنیم مثلاً: «من امروز خسته‌ام و گرنه شوخی‌های تو مثل همیشه بامزه است.»

در صورتی که در رابطه با دوست خود با مشکلی مواجه شوید و یا اختلاف نظری پیش آید چه می‌کنید؟ دوستی خود را پایان می‌دهید یا راه دیگری در پیش می‌گیرید؟ چگونه؟

فعالیت در منزل



■ **مدیریت هیجان:** با تمام تلاشی که برای حفظ یک رابطه صمیمانه به خرج می دهید ممکن است گاه آن قدر ناراحت و احساساتی شوید که هیجانات شما غیرقابل کنترل شود. ممکن است احساس کنید رفتاری ناعادلانه را از دوست خود دیده اید و آن قدر شما را به چالش کشانده است که نمی توانید از آن عبور کنید. در چنین شرایطی، مدیریت هیجان مهم ترین ابزاری است که در دست دارید.

نخست به خود کمی زمان بدهید و کار آرام کننده دیگری انجام بدهید. بیست دقیقه به طور طبیعی حداقل زمانی است که ما نیاز داریم تا از فشارهای روانی بیرون بیاییم. ممکن است بخواهید مجله ای بخوانید، تلویزیون تماشا کنید یا برای پیاده روی بیرون بروید. اما هر کاری که می کنید بکوشید به موضوعات دیگری به جز موضوع درگیری بیندیشید. روی این فکر که به خشم آمدن حق شما بود یا قربانی بی گناهی هستید، تمرکز پیدا نکنید. چنین کاری ضد آرامش است. زمانی که کمی آرام شدید، بازگردید و درباره مسئله با هم صحبت کنید.

■ **ممنوعیت عیب جوئی، مهم ترین قانون گفت و گو:** عیب جوئی با گله کردن متفاوت است. گله روی مسئله خاصی تمرکز پیدا می کند ولی عیب جوئی بیشتر عمومی و دآوری کننده است و اغلب شامل عباراتی مانند «تو همیشه ...» یا «تو هرگز ...» می شود. در عیب جوئی به شخصیت طرف مقابل حمله می شود، بر چسب های منفی زده می شود و اغلب همراه با سرزنش کردن است.

«تو گفתי این کتاب رو برام میاری ولی نیاوردی»؛ این یک گله است. «تو هرچی ازت می خوام رو فراموش می کنی، تو خیلی بدقولی»؛ این یک عیب جوئی است.

گاهی گفتن و شنیدن گله سخت است ولی معمولاً به دردسرس می آرزد، زیرا کمک می کند دوستان، یکدیگر را بیشتر بشناسند و مسائل را حل کنند. اما عیب جوئی عکس این است؛ به احساسات دیگران لطمه وارد می کند و به تنش روزافزون، کینه و حالت دفاعی در روابط می انجامد.

در روابط دوستانه، برای غلبه بر سوء تفاهم ها با چالش هایی مواجه هستیم. بخشش و گذشت، روش ارزشمندی برای خاتمه دادن به چرخه بی پایان سوء تفاهم ها یا توقف قبل از شروع آنهاست. در نظر بگیرید مثلاً دوست نزدیکتان شما را به میهمانی خود دعوت نکرده باشد. شما می توانید به او بگویید: «از اینکه مرا به میهمانی ات دعوت نکردی ناراحت شدم، ولی آن قدر دوستی با تو برایم ارزشمند است که می توانم آن را نادیده بگیرم». دوست شما ممکن است به اشتباهش پی ببرد و عذرخواهی کند و یا اینکه شما توضیح علتی را که از آن بی اطلاع هستید، پیدا کنید. حتی اگر این اتفاق نیفتد شما می توانید از چرخه معیوب افکار آزاردهنده رهایی یابید و برای ادامه مسیر زندگی تان آزاد باشید.

بررسی تأثیر همسالان

برای حفظ یک رابطهٔ دوستانه تا کجا باید پیش رفت؟

آیا تاکنون
اندیشیده‌اید

ارتباطات دوستانه می‌تواند به تقویت مهارت‌های ارتباطی کمک کند. تعامل با دوستان سبب می‌شود افراد احساس تعلق به گروه را تجربه نمایند که خود از پیش نیازهای اساسی برای ورود به جامعه است. ارتباط با دوستان زمینهٔ یادگیری مهارت‌های دوستی، روابط عمیق و صمیمانه و تجربهٔ استقلال بیشتر را فراهم می‌سازد. بحث با دوستان سبب می‌شود فرصت یادگیری تعاملات سازنده را به دست آورید.

اما علاوه بر این تأثیرات مثبت، ارتباط با همسالان و دوستان اگر به درستی مدیریت نشود، می‌تواند تأثیرات منفی‌ای نیز به همراه داشته باشد. داشتن دوست آن قدر حس خوبی است که گاهی اوقات سبب می‌شود تا یک رابطهٔ ناسالم را تحمل کنیم که آغاز لطمه‌های جدی نیز می‌تواند از همین نقطه باشد.





■ برای حفظ روابط صمیمانه خود با دوستانتان کدام یک از موارد زیر را تجربه کرده‌اید؟ اگر مورد دیگری وجود داشته است می‌توانید آن را اضافه کنید.

- دروغ گفتن به والدین
- صرف نظر نمودن از علایق شخصی
- پشتیبانی و حمایت در شرایط سخت
- تأمل در رابطه با چگونه خوشحال کردن افراد صمیمی
- فرار از مدرسه
- وفاداری و صداقت
- دست کشیدن از ارزش‌های شخصی
- رفتن به مکان آسیب‌زا
- دادن هدایای گران‌بها
- از خودگذشتگی
- کشیدن سیگار
- مورد تمسخر واقع شدن

سایر موارد:

.....

.....

.....

.....

■ به مواردی که انتخاب کرده‌اید دقت کنید. کدام یک از آنها درست و کدام یک نادرست بوده است؟ هر کدام را به چه دلیلی انتخاب کرده بودید؟ در این مورد با دوستانتان گفت‌وگو کنید.

.....

.....

.....

.....

تمایل به «محبوب بودن و پذیرفته شدن» یک ویژگی طبیعی و انسانی است. اما گاه این میل از حالت طبیعی خود فراتر می‌رود و تأیید شدن از طرف دوستان تبدیل به یک نیاز و ضرورت زندگی می‌گردد به گونه‌ای که فرد بدون آن احساس می‌کند قادر به ادامه زندگی و داشتن احساس پذیرش نسبت به خویش نیست. در این حالت ممکن است برای به دست آوردن تأیید دیگران خود را تحت فشار قرار دهید؛ اما برای دستیابی به یک هدف ناممکن اصرار می‌ورزید؛ زیرا خشنود نگه داشتن همه دوستان همیشه ممکن نیست و اگر هم ممکن باشد به قیمت چشم‌پوشی از خود و ارزش‌های شخصی به دست خواهد آمد و این کاری

نیست که تداوم آن به مصلحت شما باشد و یا شما را خوشحال سازد. از سوی دیگر، انجام این کار باعث می‌شود دوستانتان به تدریج احترام کمتری برای شما قائل شوند. دیدن انسانی که دائماً سعی در راضی نگاه داشتن دیگران دارد، همیشه با همه چیز موافق است و از خود نظر شخصی ندارد، برای هیچ کس خوشایند نیست. این بدان معناست که شما گوهر گران‌بهای خود را به بهای اندکی فروخته‌اید و نتوانسته‌اید عزت نفس خود را حفظ نمایید.

فعالیت در منزل



تصور کنید امروز قرار است با دوستانتان برای تفریح به بیرون بروید. نوع تفریح و محل آن را چه کسی تعیین می‌کند؟ شما در انتخاب آن چه نقشی دارید؟ اگر انتخاب آنها به گونه‌ای باشد که با معیارهای شخصی و خانوادگی شما همخوانی نداشته باشد چه می‌کنید؟ آیا می‌توانید مخالفت خود را ابراز کنید؟

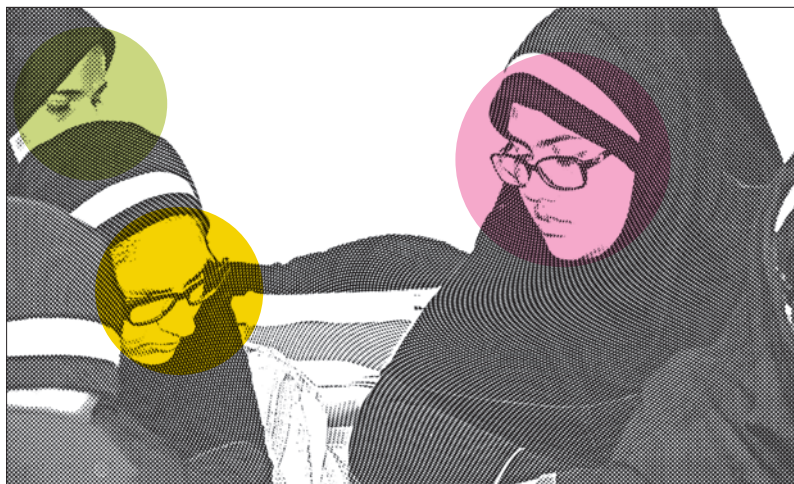
.....

.....

.....

.....

.....



هرگاه در یک رابطه دوستی آنچه را که متعلق به شما، ارزش‌ها و باورهایتان باشد، پنهان کرده و یا عکس آن عمل کنید، در چنین شرایطی نگران طرز تفکر دیگران در رابطه با خود هستید و به این موضوع فکر می‌کنید که نکنند آنها را از دست بدهید.

برای فهمیدن بهتر این موضوع، به نمونه‌های زیر دقت کنید:

- ۱ در عین اینکه با تصمیم یا انتخابی مخالف هستید اما با آن موافقت می‌کنید.
- ۲ جملاتی را برای خوشایند دیگران بیان می‌کنید که اعتقادی به آن ندارید.
- ۳ تعریف و تمجیدی را از روی تظاهر و برای خوشایند دیگری بیان می‌کنید.
- ۴ نظر دیگران را مبنای سلیقه خود قرار می‌دهید و ...

واقعیت آن است که در چنین شرایطی شما برخلاف مسیر و یا ارزش‌های خود حرکت می‌کنید تا دیگران را از خود راضی سازید و تأیید آنها را برای خود به دست آورید. در این حالت، احساس ارزشمندی شما وابسته به این است که همواره مورد پذیرش دیگران باشید، طرد نشوید و برایتان به هر قیمتی احترام قائل شوند. گویی شیشه شادی و ارزشمند بودن شما در دست دوستانتان است و آنان هر زمان که بخواهند می‌توانند آن را بشکنند. اما نکته در اینجاست که انسان‌ها عقاید و انتظارات مختلفی دارند و هرگز نمی‌توان مقبول همه بود. یعنی هرچقدر هم تلاش کنید تا دوستانتان را راضی نگه دارید باز هم ممکن است موفق نشوید.

برای جبران این نقیصه شخصی و مخالفت با نیاز تأییدطلبی تان می‌توانید اقدامات مفیدی داشته باشید از جمله:

- ۱ شروع به کشف عقاید منحصر به فردتان کنید.
- ۲ در میهمانی‌ها و جمع‌هایی که نگران نظر دیگران در رابطه با خود هستید، نظرتان را عنوان کنید.
- ۳ مقابل این درخواست که نظر دیگران را در رابطه با خود جویا شوید، مقاومت نمایید.
- ۴ چنانچه نسبت به ظاهر خود وسواس دارید زمان‌هایی را بدون مرتب کردن موها و یا برتن کردن لباس زیبا از منزل خارج شوید.
- ۵ زمانی که کسی از شما درخواستی می‌کند پیش از موافقت با آن از خود بپرسید: «آیا من واقعاً با انجام این کار موافقم و یا از این می‌ترسم که مبادا مورد عدم پذیرش و طرد شدن قرار گیرم؟»

نیازمند پذیرش دیگران نبودن به معنای خودخواهی و خودمحوری و بی‌توجهی به دیگران نیست، بلکه پذیرش خویشتن را آسان‌تر می‌نماید، شما را از اسارت نظرات دیگران آزاد می‌سازد و اعتماد به نفس شما را بالا می‌برد. در این صورت، پذیرش و تأیید دیگران همچنان برای شما خوشایند است اما اگر آن را دریافت نکنید تنها احساس ناکامی مختصری می‌کنید و نه احساس استیصال و درماندگی.



آیا در بین اطرافیان و دوستان خود کسی را می‌شناسید که به هر قیمتی در پی تأیید و پذیرش دیگران نباشد؟ وقتی با خواسته نامناسبی از سوی دوستانش و حتی شما مواجه می‌شود چگونه برخورد می‌کند؟ آیا می‌توانید او را با یکی دیگر از دوستانتان که برای تأیید سایرین، به درخواست نامناسب دیگران پاسخ مثبت می‌دهد مقایسه کنید؟ شما کدام یک را بیشتر می‌پسندید؟

.....

.....

.....

پذیرش بدون تأمل و تعقل درخواست‌های دیگران علاوه بر ناخوشایند بودن، می‌تواند در دسرهای فراوان و پیامدهای خطرناکی به همراه داشته باشد. بسیاری از افراد به این دلیل که قادر نبوده‌اند در مقابل درخواست‌های نامعقول دوستان خود ایستادگی کنند قدم در مسیرهایی گذاشته‌اند که بازگشت از آن، کار ساده‌ای نبوده است.



فرض کنید از طرف یکی از دوستانتان با پیشنهاد مصرف سیگار، قلیان و یا دیگر مواد مخدر روبه‌رو می‌شوید؟ چه افکاری به ذهنتان می‌رسد؟ چه پاسخی می‌دهید؟

.....

.....

.....

به عنوان مثال دانش آموزی می‌گوید «من گاهی که با دوستانم هستم مواد مخدر مصرف می‌کنم چون دوستانم این کار را می‌کنند. آنها مرا به این کار مجبور نمی‌کنند ولی چون می‌خواهم نشان دهم که من هم از خودشان هستم، این کار را می‌کنم. اگر با آنها همراهی نکنم فکر نمی‌کنم آنها مرا کنار بگذارند، ولی از این بابت زیاد هم مطمئن نیستم.» همان‌طور که ملاحظه می‌کنید این دانش‌آموز از یک سو درباره اعتیاد به مواد مخدر نگران است و از سوی دیگر می‌ترسد از طرف دوستانش کنار گذاشته شود و نیاز دارد تصمیم درستی بگیرد.

گاهی اوقات فقط گفتن «نه» کافی نیست. ممکن است دوستان تلاش کنند تا فرد را متقاعد کنند که اشتباه می‌کند و یک بار امتحان کردن، موضوع مهم و خطرناکی نیست. مشکل است اما باید سعی کرد که از انجام آن خواسته نادرست دوری کرد و تحت تأثیر دوستان قرار نگرفت.

اگر شما در چنین شرایطی قرار گرفتید بهتر است با شیوه خودتان به آنها «نه» بگویید. مطمئناً این «نه گفتن» مؤثرتر خواهد بود. بنابراین، هرگاه چیزی می‌گویید، محکم‌تر و قاطع‌تر بگویید و اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید. هیچ کس نمی‌تواند شما را مجبور کند احساس زیر دست بودن کنید، مگر آنکه خودتان بخواهید. درباره اینکه بقیه دوستان درباره شما چگونه فکر می‌کنند، ذهنتان را مشغول نسازید و خود را سرزنش نکنید.

گاهی اوقات در خواستی که دوستان از شما دارد به گونه‌ای است که نباید به صورت یک راز باقی بماند بلکه باید درباره آن صحبت کرد. فاش کردن قضیه به این معنا نیست که شما لزوماً به پلیس یا معلم مدرسه خبر دهید، بلکه به این معناست که شخص مورد اعتماد دیگری را پیدا کنید که بتواند در حل مشکل دوستان به شما کمک کند. یک خواهر یا برادر بزرگ‌تر، یک خویشاوند قابل اعتماد و حتی یکی از والدین دوستان می‌تواند مشکل دوست شما را درک کرده و ببینند چه کمک‌هایی از دستش برمی‌آید.

فعالیت کلاسی



به نظر شما فرق روابط دوستانه با روابطی که فقط شبیه روابط دوستانه هستند چیست؟ چگونه می‌توان با تشخیص روابط شبه دوستانه از سرمایه‌گذاری عاطفی در حساب بانکی هیجانی خودداری کرد و در ازای آن عواطف خود را در حساب صحیحی سرمایه‌گذاری نمود؟

به‌طور کلی روابط دوستانه کارکردهای مشخصی دارند. هر زمان که متوجه شدید رابطه‌ای موجب آرامش روحی و امنیت روانی شما نشده و فرصتی برای یادگیری، همدلی و همکاری و هماهنگی در آن دیده نمی‌شود لازم است از سرمایه‌گذاری عاطفی بیشتر در آن اجتناب نمایید و روابطی را جست‌وجو کنید که دارای ویژگی‌های یک رابطه دوستانه حقیقی باشند.

فعالیت در منزل



یکی از بهترین روابط صمیمانه خود را در نظر بگیرید. با توجه به مواردی که در درس‌های قبل مطرح شد؛ دوست صمیمی شما چه نقاط قوت و وضعی دارد؟

ارزشیابی شایستگی پودمان سوم

ردیف	شاخص تحقق	نتایج مورد انتظار	استاندارد عملکرد (کیفیت)	تکالیف عملکردی (واحدهای یادگیری)	عنوان پودمان (فصل)
۳	تحلیل ریشه‌های خانوادگی در الگوی رفتاری فردی برای ایجاد، حفظ و قطع رابطه صمیمانه	بالا تراز حد انتظار	<ul style="list-style-type: none"> بررسی و تحلیل ویژگی‌های شخصی در تجربه حس صمیمیت، بروز صمیمیت در ارتباط با خود 	۱- درک و تحلیل احساسات چندگانه، روش‌های ابراز صمیمیت، میراث عاطفی و اهمیت خویشاوندی	بررسی و تبیین صمیمیت
۲	تفکیک و تشریح انتظارات نامناسب در ارتباط صمیمانه و انتظارات قابل احترام و ارائه مثال برای استفاده از الگوهای متفاوت ارتباط صمیمانه در بین افراد	در حد انتظار	<ul style="list-style-type: none"> تعیین راهکارهایی برای تغییر میراث عاطفی ناخوشایند تجزیه و تحلیل ارتباط خویشاوندی و رد پای آن در مفهوم صمیمیت و انتظارات صمیمانه 	۲- درک و تحلیل رابطه با خود، مفهوم دوستان خوب و حفظ آنان	
۱	بیان تفاوت بین دوستان خوب و دوستان غیر خوب	پایین تراز حد انتظار	<ul style="list-style-type: none"> تجزیه و تحلیل تجربه فردی از دوست خوب و راهکارهای حفظ آن 		
نمره مستمر از ۵:					
نمره شایستگی پودمان:					
نمره پودمان از ۲۰:					



پودمان ۴

مراقبت و پرهیز

در این پودمان، شایستگی‌های زیر فرا گرفته می‌شود:

درس ۲۰ | تفسیر آفرینش زن و مرد

درس ۲۱ | واکاوی تجربه شیفستگی

درس ۲۲ | تشخیص ارزشمندی خود

درس ۲۳ | شناخت و کنترل رفتارهای جنسی

درس ۲۴ | کاربرد اصل پرهیز

درس ۲۵ | شناسایی و واکنش به خشونت و آزار

درس ۲۶ | تشخیص و کنترل بی‌بند و باری



تفسیر آفرینش زن و مرد

خداوند همان گونه که خود می‌فرماید مرد و زن را از نفسی واحد خلق کرد و این از برتری‌های تفکر ماست که مرد و زن را در جوهرهٔ انسانی یکی می‌دانیم برخلاف برخی ادیان و باورها که زن را پدید آمده از دندهٔ چپ مرد می‌دانند و او را از این طریق در نگاهی فروتر قرار می‌دهند. همچنین مرد و زن در عین نفس واحد بودن و یکی بودن در جوهرهٔ انسانی، با هم تفاوت‌هایی دارند که اگر این تفاوت‌ها نبود نوع بشر بر یک گونه خلق می‌شد و نه دو گونهٔ زن و مرد. اما درک این واقعیت که منشأ این تفاوت‌ها چیست و چه تأثیری بر زندگی انسان‌ها دارد امری بسیار مهم و جدی است.

از نگاه شما مرد و زن چه تفاوت‌ها و شباهت‌هایی با هم دارند؟ کدام‌یک از این تفاوت‌ها و یا شباهت‌ها در طول زمان تغییر کرده است؟ چرا؟

.....

.....

.....

.....

.....

حقیقت آن است که آنچه در مفهوم تفاوت بین مرد و زن باید مورد توجه قرار بگیرد ریشه در برخی نقش‌ها و مسئولیت‌های متفاوت آنان دارد. به‌عنوان مثال خداوند بدن زن را طوری خلق نموده است که برای بارداری و وضع حمل، شیر دادن و تغذیهٔ فرزند چه در دوران جنینی و چه در دو سال اول زندگی مهیا باشد. این امر باعث می‌شود که همیشه وقتی مادر غذایی می‌پزد و آن را با مهربانی برای اهالی خانواده می‌آورد احساس خوشایندی در بین همه جاری می‌شود. چرا که این احساس خوشایند، ریشه در تجربه‌های دوران کودکی دارد که در ذهن افراد نقش بسته است. همچنین زمانی که مرد می‌تواند از افراد خانواده حمایت کند و در شرایط مختلف پشتیبان آنها باشد، همگی

آیا تاکنون
اندیشیده‌اید



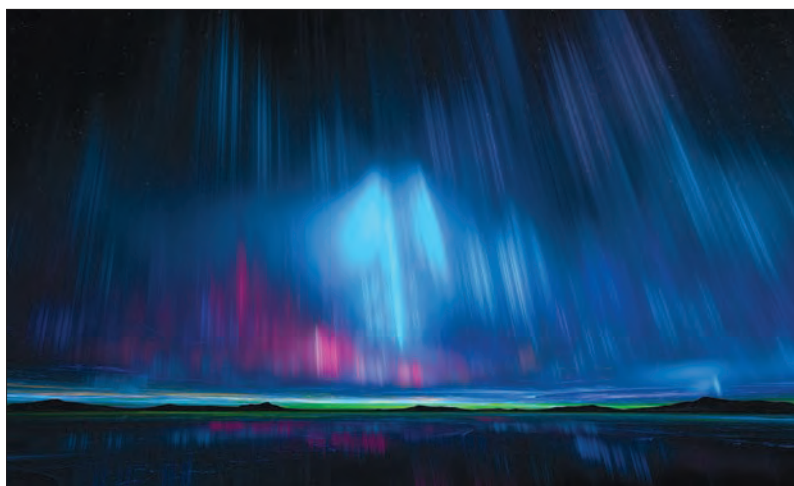
يَا أَيُّهَا النَّاسُ
اتَّقُوا رَبَّكُمُ
الَّذِي خَلَقَكُمْ
مِنْ نَفْسٍ
وَاحِدَةٍ .

ای مردم از
خداوندی که شما
را از نفس و ریشهٔ
یکانه‌ای آفرید،
پروا کنید.

سورهٔ نساء، آیهٔ ۱

یادآور خاطراتی است که به پدر باز می‌گردد. زیرا آن زمانی که مادر به کودک شیر می‌داد و از او نگهداری می‌کرد وظیفهٔ حمایت و همراهی را پدر برعهده گرفته بود. بسیاری از موارد هم ممکن است به‌عنوان تفاوت بین زن و مرد بیان شوند که بیش از آنکه ریشه در نظام خلقت داشته باشند به مبانی فرهنگی و اجتماعی جوامع مربوط هستند و چنین تفاوت‌هایی غالباً در طول تاریخ و در بافت‌های فرهنگی متفاوت تغییر می‌کنند. بدیهی است که در این درس منظور ما از تفاوت بین زن و مرد، تفاوت‌هایی نیست که ریشهٔ فرهنگی و اجتماعی دارند بلکه تفاوت‌هایی است که بر آن اساس، انسان بر دو نوع زن و مرد خلق شده است تا هر کدام برخی از وظایف و مسئولیت‌های متفاوت را برعهده بگیرند و به نظر می‌رسد مسیر رشد هیچ‌گاه مردانه یا زنانه تعریف نشده است.

شاید برای درک بهتر این تفاوت‌ها و شباهت‌ها بین مردان و زنان بتوان به تفاوت‌های درخت کاج و درخت سرو و در عین حال شباهت‌های آنها اندیشید. شما می‌دانید اگر کسی هر دو را یکی بخواند سخت در اشتباه است؛ اما آنها آنقدر به هم شبیه هستند که گاه مردم برای هر دو از یک اسم مشترک، آن هم «کاج» استفاده می‌کنند. هر دو درخت، سوزنی برگ و همیشه سبز هستند و در شهرها و پارک‌های شهری و در ارتفاعات استفادهٔ زیادی دارند؛ ولی یک متخصص به خوبی می‌داند که درخت کاج قامتی بلند و تنه‌ای قهوه‌ای با شیارهای طولی و برگ‌های سوزنی بلند و جدا از هم دارد. ولی درخت سرو تنه‌ای کاملاً سبز و پوشیده از برگ‌های سوزنی ریز به هم چسبیده (مرکب) دارد. زن و مرد هم در عالم هستی بر همین اساس مشابه و در عین حال متفاوت هستند که در یک نظام حکیمانه خلق شده‌اند.





«وَمِنْ آيَاتِهِ
 أَنْ خَلَقَ لَكُمْ
 مِنْ أَنْفُسِكُمْ
 أَزْوَاجًا
 لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا
 وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ
 مَوَدَّةً وَرَحْمَةً
 إِنَّ فِي ذَلِكَ
 لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ
 يَعْتَفِرُونَ»

و از نشانه‌های او
 اینکه از [نوع]
 خودتان همسرانی
 برای شما آفرید
 تا بدانها آرام
 گیرید و میانتان
 دوستی و رحمت
 نهاد. آری در
 این [نعمت]
 برای مردمی که
 می‌اندیشند
 قطعاً نشانه‌هایی
 است.

سورهٔ روم، آیهٔ ۳۱

در این نظام مدبرانه برای حفظ حیات و بقای نسل و آرامش و رشد انسان، خداوند در قانون خلقت، مرد و زن را طالب و علاقه‌مند به یکدیگر آفرید. اما علاقهٔ بین زن و مرد از علاقه‌ای که آنها به اشیا دارند، بسیار متفاوت‌تر است. زیرا انسان، اشیا را برای خود می‌خواهد و به چشم ابزاری به آنها نگاه می‌کند که به وسیلهٔ آنها، نیازهای خود را تأمین و زمینهٔ آسایش خود را فراهم می‌سازد. حال آنکه ارتباط زن و مرد با یکدیگر نوعی ارتباط انسانی است که در آن، آرامش طرف مقابل مورد توجه قرار می‌گیرد.

بر این اساس، خداوند بر مبنای خلقت مرد و زن رابطه‌ای را پی‌ریزی کرد که اساس آن، آرامش و مودت و رحمت است و این مودت و رحمت آن قدر ارزشمند و عظیم است که خداوند از آن به‌عنوان نشانه‌ای برای اهل تفکر یاد می‌کند. اما در نگاه ابزاری به انسان که در دنیای مدرن شیوع پیدا کرده است، گویی زن و مرد تنها برای رفع غریزهٔ جنسی باید در کنار هم قرار بگیرند و این همه، باعث بروز بسیاری از چالش‌ها و آسیب‌ها در ایجاد روابط عاطفی مبتنی بر کرامت و ارزش‌های انسانی شده است.



واکاوی تجربه شيفتگی



■ شيفتگی چیست؟ و از روی چه
علامت‌هایی می‌توان آن را تشخیص
داد؟

آیا تاکنون
اندیشیده‌اید

■ از نظر شما، «شيفتگی» حالتی گذراست یا دائمی؟ برای نظر خود دلیل و مثال
بیاورید.

معمولاً آنچه از تعریف شیفتگی در ذهن افراد می‌آید نوعی تجربه هیجانی است که وقتی رخ می‌دهد فرد فقط به دیگری فکر می‌کند. موقع خواب، وقت بیداری و در هر زمان دیگری اولین کسی که در نظرش ظاهر می‌شود اوست و برای فرد شیفته آرزویی جز با او بودن مهم به نظر نمی‌رسد. این تجربه می‌تواند گاه همان شیفتگی یا شیدایی تلقی شود و دو نفر ماجرا را چنان به خود درگیر کند که جز به با هم بودن و ازدواج فکر نکنند. اگرچه احساس جذب به فردی از جنس مخالف، یکی از زیبایی‌های زندگی است و رابطه مبتنی بر جذب و شیفتگی گاه می‌تواند آغازگر ازدواج و یک رابطه پایدار هم باشد، اما مشاهده‌گران مجرب (مشاوران، روان‌شناسان، روحانیون و...) تأکید می‌کنند که این شیفتگی به تنهایی برای ازدواج و آمادگی ورود به زندگی مشترک کافی نیست. همسران برای ساختن یک زندگی مشترک به چیزی بیش از شیفتگی نیاز دارند.

برجستگی ازدواج در مسئولیت و تعهد پذیری است و لزوماً جذاب‌ترین افراد، مسئولیت‌پذیر و متعهد به ازدواج نیستند. آنچه در تمام این بخش درباره آن سخن خواهیم گفت این است که بدانیم جذابیت و شیفتگی هرچند مهم است اما به تنهایی نمی‌تواند ملاک انتخاب شما باشد. این سخن همان چیزی است که به دفعات زیاد در سخن همسالان شما دیده شده که در فصل آینده به‌طور کامل‌تری آنها را مرور خواهیم کرد. به‌همین دلیل است که مراقبت و پرهیز به کمک شما می‌آید تا در ورطه‌ای گرفتار نشوید که قدرت تفکر و تصمیم‌گیری به دلیل جوشش عواطف و احساسات از شما گرفته شود. زیرا یکی از نخستین اتفاقاتی که بعد از شیفتگی رخ می‌دهد، تغییر شدید در خودآگاهی انسان است.

«محبوب»، معنایی خاص پیدا می‌کند و به موجودی بدیع، منحصر به فرد و بسیار مهم بدل می‌شود. کسی که شیفته می‌شود تمام وجود و توجهش را بر محبوبش متمرکز می‌کند و این کار حتی می‌تواند به تخریب برخی امور ارزشمند مانند کار، خانواده و دوستان منتهی شود. انسان شیدا، محاسن جزئی محبوب خود را بزرگ می‌نماید و در مورد آنها مبالغه می‌کند. اگر به او اصرار کنید، شاید از خصوصیات که در محبوب خود دوست ندارد، فهرستی به شما ارائه دهد. اما این مشاهدات خود را به حساب نمی‌آورد یا حتی خود را متقاعد می‌کند که این ضعف‌ها نیز بسیار منحصر به فرد و جذاب هستند. فرد شیفته، دلبسته و ویژگی‌های مثبت محبوبش می‌شود و آشکارا واقعیت را نادیده می‌گیرد. این احساس، مثل نگاه کردن به اشیا از پشت شیشه‌ای سرخ‌رنگ است و این وضعیت را «جلوه لزرنگی» می‌نامند.

بسیاری از عاشقان دلباخته، برای جلب توجه محبوبشان نحوه لباس پوشیدن، رفتار و سلوک، عادات و گاه حتی ارزش‌هایشان را نیز تغییر می‌دهند. در پرتو این عشق، علاقه‌ای تازه به ورزشی خاص، مدل مویی جدید، سبک جدیدی از موسیقی و... رخ می‌دهد. در این بین، ناملایمات و گرفتاری‌ها گاه بر شدت این شعله‌ها می‌افزایند. این موانع باعث می‌شوند که شخص واقعیت‌ها را دور بیندازد و صرفاً به برخی ویژگی‌های طرف مقابل که آنها را فوق‌العاده می‌داند تمرکز کند.

جادوی شیفتگی تا چه هنگام دوام دارد؟

از آنجایی که شیفتگی، پرشور از راه می‌رسد و می‌تواند با تعهد و مسئولیت‌پذیری همراه نباشد، ممکن است هنگام رویارویی با موانع و مشکلات به سرعت سرد شود. افلاطون که این بُعد از وجود شیفتگی را می‌شناخت، می‌گوید: «شیفتگی ذاتاً نه موجودی فانی است و نه جاودانه. گاهی ظرف یک روز به طور ناگهانی به زندگی وارد می‌شود و سپس می‌میرد...». شیفتگی، گریزپا و متغیر است و بی‌فروغ شدن آن دور از انتظار نیست. گروهی عصب‌شناس هم اخیراً اظهار داشته‌اند که شیفتگی معمولاً بین دوازده تا هجده ماه دوام می‌آورد و طول مدت دوام آن بسته به نوع شخصیت‌های درگیر به شدت متغیر است. به این معنی کسانی که درگیر شیفتگی شده‌اند، شیدایی آنان فقط چند روز یا چند هفته دوام داشته و غالباً شعله‌ی شیفتگی آنها با درافتادن در روال معمول زندگی روزمره خاموش می‌شود. اگر عشق، آگاهانه و مبتنی بر معرفت باشد، نه هیجانی آغاز می‌شود و نه با موانع و مشکلات از دل بیرون می‌رود. به قول حافظ:

در بیابان گر به شوق کعبه خواهی زد قدم سرزنش ها گر کند خار مغیلان غم مخور



بر اساس همین عشق آگاهانه و عارفانه بود که رزمندگان دلیر و فداکار چه در صدر اسلام و چه در دوران هشت ساله دفاع مقدس به عهد و پیمان خود وفادار ماندند و همه موانع و مشکلات را همچون عسل مصفاً نوش جان کردند و جان شیرین خود را بر کف گرفتند و با معشوق خود آگاهانه معامله نمودند.

مبانی طبیعی شیفتگی

شیفتگی، احساسی جهان شمول است که از منظر مبانی علمی در نتیجه عملکرد بعضی مواد شیمیایی و شبکه‌های خاص در مغز پدید می‌آید. دوپامین، نوراپی نفرین و سروتونین سه ماده شیمیایی دخیل در این حس هستند که مجموعه گسترده‌ای از حالات دخیل در شیفتگی را رقم می‌زنند. مقادیر متفاوت این مواد شیمیایی می‌تواند تأثیرات متفاوتی داشته باشد. این مواد در بخش‌های مختلف مغز تأثیرات متفاوتی دارند. هر یک از آنها با سیستم‌های جسمانی و مدارهای بسیاری در مغز هماهنگی می‌یابد و واکنش‌های زنجیره‌ای مرکبی را در پی دارد. به علاوه، شیفتگی در جات و اشکال گوناگونی نیز دارد، از احساس وجد محض هنگام دوجانبه بودن احساس عشق تا احساس تهی بودن و یأس در حالتی که دست رد به سینه فرد شیدا می‌خورد. بسته به نوع ارتباط، غلظت و ترکیب این مواد شیمیایی نیز تغییر می‌کند.

اما سطح این هورمون‌ها همیشه در اندازه‌ای که سبب شکل گرفتن شیفتگی شده است، باقی نمی‌ماند و از این رو هیچ فردی نیست که بتواند برای همیشه در این حالت شبه رؤیا باقی بماند. مغز به سطوح بالای مواد شیمیایی تولید شده ناشی از شیفتگی عادت می‌کند و نیاز به دوزهای بالاتر و بالاتری برای رسیدن به همان حالت را دارد. این روند شبیه همان چیزی است که در اعتیاد به مواد مشاهده می‌شود. اگر در اثر شیفتگی «ازدواج» رخ دهد، مسئولیت‌های متعدد بر آن امیال قدرتمند و ذهنیات روشن فشار می‌آورد و ممکن است مواجه شدن با احساساتی همچون ترس از آینده و پذیرش مسئولیت‌های متعدد زندگی، کسانی را که در ابتدا بسیار هم شیفته و پرهیجان به نظر می‌رسیدند، به جدایی سوق دهد. هنگامی که رابطه صرفاً بر اساس شیفتگی شکل گرفته باشد، چنانچه احساسات شدید کاهش یابند، آنها از آن تصویر کاملی که در زمان شیفتگی در فرد مقابل خود می‌دیدند تعجب کرده و این رویارویی با واقعیت ممکن است باعث شود احساس پشیمانی کنند. اغلب اوقات، برای این افراد، ورود به مرحله پیوند عمیق تر و صمیمانه تر دشوار است؛ مرحله‌ای که در آن، رابطه از شیفتگی محض به نوعی رفاقت، صمیمیت و عشقی پایا همراه با تعدیل هیجان تغییر ماهیت می‌دهد.

آیا کسی را می‌شناسید که تجربه‌ای در رابطه با شیفتگی داشته باشد؟ با توجه به آنچه مشاهده کرده‌اید و مطالبی که تاکنون آموخته‌اید مزایا و معایب آن رابطه را بررسی کنید.

.....

.....

.....

فعالیت در منزل





همان‌طور که در درس قبل گفته شد «شیفتگی» گرایشی غیرعقلانی و تنها مبتنی بر احساسات است، اما «عشق ثمربخش» نه تنها یک حس آنی و یک شبه نیست بلکه محصول یک فرایند و جریانی پرورش یافته است. عشق ثمربخش دربردارندهٔ محبت است ولی نه به حدی که جلوی آگاهی و عقل را بگیرد. عشق ثمربخش با چهار ویژگی اهمیت دادن، مسئولیت‌پذیری، احترام و شناخت مشخص می‌شود. در عشق ثمربخش توجه و اهمیت دادن به محبوب وجود دارد. عاشق به احساسات، رشد و بالندگی و هر آنچه مربوط به محبوب خود است توجه دارد و بدان‌ها اهمیت می‌دهد و درعین حال، این توجه متعادل بوده و به‌صورتی نیست که فرد از خود و متعلقات خویش به‌طور کلی غفلت نماید. در این عشق هر دو نفر رشد می‌کنند و بهترین ویژگی‌های شخصیتی خود را متجلی می‌سازند. در عشق ثمربخش احساس مسئولیت دیده می‌شود. به عبارتی، عاشق کاری نمی‌کند که محبوبش و آیندهٔ او در معرض خطر قرار بگیرد و از انجام هر آنچه که ممکن است آسیبی در رابطه با محبوب در پی داشته باشد، اجتناب می‌ورزد. علاوه بر این، او تا جای ممکن کارهایی را نیز انجام می‌دهد که منجر به شکل‌گیری آیندهٔ بهتری برای محبوبش شود.

منظور از احترام در عشق ثمربخش این است که خواسته‌ها و تمایلات محبوب پذیرفته می‌شود. در این عشق، عاشق برای دستیابی به خواسته و آرزوهای خویش سعی در تغییر محبوب ندارد، بلکه او را همان‌گونه که هست می‌پذیرد و به او احترام می‌گذارد. محبوب، تصویری خیالی نیست که واقعیات زندگی روزمره او را مخدوش سازد، بلکه انسانی است که با وجود کاستی‌هایش مورد محبت قرار می‌گیرد.

عشق ثمربخش، حاصل شناخت است. این عنصر، مهم‌ترین عنصر جداکننده شیفتگی و عشق ثمربخش از یکدیگر است. در عشق ثمربخش طرفین سعی در شناخت یکدیگر دارند. آنان با هوشیاری و در طی مراحل سعی می‌کنند دنیای درونی یکدیگر را کشف نمایند. کاستی‌های محبوب همانند نقاط مثبت وجودی او درک و شناخته می‌شود و این گونه نیست که مانند شیفتگی، بعد از فرو کاسته شدن، به یکباره با کاستی‌های محبوب روبه‌رو شود. به این دلیل است که نقطه مقابل شیفتگی، «نفرت» است؛ حال آنکه عشق ثمربخش نقطه‌مقابلی ندارد و همدلی و همراهی با علم به کاستی‌های یکدیگر و پذیرش کامل یکدیگر رخ می‌دهد. همچنین در عشق ثمربخش هر دو طرف به واسطه مسئولیت‌پذیری، سعی در فراهم نمودن بستری دارند که محبوب خود را به سوی شکل کامل تری از حیات، هدایت و حمایت نمایند.

فعالیت کلاسی



برخی فکر می‌کنند تجربه شیفتگی آنقدر جذابیت دارد که می‌توان ضعف آن را در ناپایدار بودن و مدت کوتاهی که دارد، نادیده گرفت. شما چگونه فکر می‌کنید؟ از نگاه شما شیفتگی پس از پایان، چه چالش‌هایی را برای افراد به وجود می‌آورد؟

.....

.....

.....

.....

افرادی که به مرحله عمیق‌تری از صمیمیت یعنی ارتباط و پیوند نمی‌رسند، همچون بیدهای لرزان در باد یا اسباب‌بازی‌های کوکی و درخشان در داستان هستند. آنها توجه زیادی را برای ساعات کمی جلب می‌کنند اما به راحتی می‌شکنند. آنها هیچ ریشه‌ای ندارند و به این فرد و آن فرد جذب می‌شوند اما هرگز نمی‌توانند عشق و صمیمیتی را که مبتنی بر اعتماد واقعی و همراه با تعهد است، ایجاد نمایند. این در حالی است که وقتی هر فردی در سنین پیری به دوره عمر خود می‌نگرد نیاز دارد تا رابطه‌ای عمیق و استوار را تجربه کرده باشد که حس امنیت، رحمت و مودت را در وجودش تقویت کند. تجربه چنین عشق‌هایی در سنین بالاتر، بر عزت نفس فرد و علاقه او به زندگی به صورت چشمگیری می‌افزاید.

بر حسب قیمت شما چقدر است؟

دوچرخه کوهستان دو میلیون تومانی

نوجوانی به نام نوید، دوچرخه سواری در جاده‌های اطراف خانه‌شان را بسیار دوست می‌داشت. او بعد از مدرسه کار می‌کرد تا بتواند سیصد هزار تومان پس‌انداز کند و دوچرخه کوهستان جدیدی را که پشت ویتترین مغازه دوچرخه فروشی محله‌شان دیده بود، بخرد. هر روز بعد از مدرسه می‌رفت و دوچرخه را تماشا می‌کرد.

سرانجام، پول کافی به دست آورد و دوچرخه را خرید. از آن روز به بعد، او ساعت‌های زیادی را در زیر آفتاب و باران و گاهی حتی در برف صرف دوچرخه‌سواری می‌کرد. به تدریج او یکی از بهترین دوچرخه‌سواران منطقه شد. دوچرخه‌اش مثل بهترین دوستش بود که همه جا آن را با خود می‌برد. ساعت‌هایی هم که از آن استفاده نمی‌کرد، از آن مراقبت می‌کرد و برایش لوازم و تایرهای مرغوب می‌خرید و آن را بزرگ می‌کرد.

اما بعد از چند سال، او قد کشید و دوچرخه دیگر برای پاهای بلندش اندازه نبود. به این دلیل تصمیم گرفت دوچرخه‌اش را به قیمت پانصد هزار تومان بفروشد و این مطلب را به دوستانش نیز گفت.

یکی از دوستانش به نام علی به او گفت: شنیده‌ام می‌خواهی دوچرخه‌ات را به قیمت پانصد هزار تومان بفروشی؟

نوید گفت: شاید

علی گفت: الان من دویست هزار تومان دارم. دوچرخه‌ات را به این قیمت می‌فروشی؟ نوید گفت: نه، تایرهای آن را تازه عوض کرده‌ام.

علی گفت: اما دوچرخه مقداری کهنه شده و روی آن خط افتاده است.

نوید گفت: هر دوچرخه کوهستانی خط و خش دارد. این دوچرخه معمولی نیست. این یک دوچرخه کوهستان است.



علی گفت: من باید خطوط روی آن را درست کنم. علاوه بر این، تو چندین سال از آن استفاده کرده‌ای.

نوید گفت: تو نمی‌دانی من چه ساعت‌هایی را برای مراقبت از آن صرف کرده‌ام.

علی گفت: ببین، اگر قیمت را تغییر بدهی، آن را می‌خرم.
نوید با خنده گفت: من را مجبور کردی قیمت را تغییر دهم.

علی گفت: بسیار خوب، بیا این هم دویست هزار تومان، و پول را از جیبش در آورد.
نوید گفت: متأسفم علی!! قیمت تغییر کرد ولی نه دویست هزار تومان. با توجه به خرجی که برای دوچرخه کرده‌ام، الان قیمتش ششصد هزار تومان است.
علی اعتراض کرد: نه تو نمی‌توانی این کار را بکنی.

نوید گفت: این دوچرخه من است و من می‌توانم آن را به هر قیمتی که دلم بخواهد بفروشم. این دوچرخه از یک آلیاژ خاص درست شده و چندین جایزه برده است. لوازم و تایرهای نو نیز دارد و ششصد هزار تومان هم برایش کم است.

علی با لبخند گفت: باشد؛ تو فروشنده خوبی هستی و من مجبورم برایش پانصد هزار تومان بپردازم.

نوید گفت: همانی که گفتم. این دوچرخه بیشتر از ششصد هزار تومان می‌ارزد. هر چه بیشتر با تو صحبت می‌کنم، بیشتر می‌فهمم که چه قدر دوستش دارم. ششصد هزار تومان هم ارزان است. یا این هزینه را پرداخت کن یا از خیر دوچرخه بگذر.

علی اعتراض کرد و زیر لب برای مدتی طولانی غرولند می‌کرد. اما سرانجام، مبلغ مورد نظر نوید را پرداخت کرد و می‌دانست که دوچرخه ارزشش را دارد.

فعالیت کلاسی



به نظر شما اگر نوید بر قیمت بیشتری برای دوچرخه‌اش اصرار نمی‌کرد و همان قیمت ۲۰۰ هزار تومان را می‌پذیرفت، پس از فروش چه احساسی پیدا می‌کرد؟

.....

.....

.....

فعالیت در منزل



■ آیا تا به حال پیش آمده است برای خرید چیزی که واقعاً طالب آن بوده‌اید، پس انداز کنید؟ هنگامی که برای خرید، پولی کافی پس انداز کردید چه احساسی داشتید؟ آیا به راحتی اجازه می‌دهید کسی با فریب یا تهدید، وسیله ارزشمندتان را به بهایی اندک از شما بگیرد؟

.....

.....

.....

■ اگر شما یک دوچرخه بودید، چه قدر ارزش داشتید؟ دوپست هزار تومان، پانصد هزار تومان، ششصد هزار تومان یا بیشتر؟ چرا؟

.....

.....

.....



إِنَّهٗ لَنفْسٍ
لَّانْفُسِكُمْ مِّنْ
إِلَّا الْجَنَّةَ فَلَا
تَبِعُوهَا إِلَّا
بِهَا.

برای وجود شما
قیمتی جز بهشت
نیست، پس آن
را جز به بهشت
نفروشید.

نهج البلاغه،
حدیث ۴۵۶

آیا تا به حال به این نکته دقت کرده‌اید که برای فروختن برخی لوازم ارزشمندمان مثل دوچرخه، ماشین یا خانه، صبر می‌کنیم تا آن را به قیمت خوبی بفروشیم؟ عجیب است که بعضی اوقات هنگامی که صحبت از ارزش خودمان به میان می‌آید، به نظر می‌رسد که قدر آن را نمی‌دانیم.

مشکلات گوناگون که بخش جدایی‌ناپذیری از زندگی هستند گاه موجب می‌شوند تا فرد در ارزشمندی خود تردید کند و نقاط قوت خود را از یاد ببرد. این فرو کاستن خود (ضعف نفس)، منجر به بروز مشکلات زیادی برای فرد و حتی اطرافیان او می‌شود. در درجه اول، چنین فردی احساس بی‌کفایتی و بی‌لیاقتی می‌کند و این حالت منجر به بروز مشکلات عاطفی در او می‌شود. در نتیجه، چنین فردی از تنظیم رفتار و اعمال خود ناتوان می‌گردد، از فعالیت‌های مثبت خودداری می‌کند و سرانجام دچار یأس و افسردگی می‌شود.

احساس «عزت نفس و خود ارزشمندی» به معنای داشتن احساس مثبت درباره خود و نیز بارور کردن توانایی‌های شخصی و اجتماعی خود است. افراد با احساس خود ارزشمندی

بالا در تعامل با دیگران نیز توانمندتر هستند و نسبت به برقراری ارتباط صحیح با دیگران تمایل بیشتری دارند. در مقابل، افرادی که دچار احساس خود ارزشمندی پایینی (ضعف نفس) هستند، به شکست و در خود فرو رفتن و کناره‌گیری از موانع و مشکلات زندگی گرایش دارند. کمبود یا فقدان خود ارزشمندی، مقدمهٔ نفرت از خود و صدمه زدن به خود است. افرادی که احساس خوبی نسبت به خود ندارند از برقراری روابط صحیح با دیگران ناتوان هستند و معمولاً چه مایل باشند و چه مایل نباشند طبق تصمیم دیگران عمل می‌کنند. برای مثال، یکی از دلایل گرایش به مصرف مواد مخدر، حاصل احساس تنفر از خود است که زمینهٔ آن، فقدان احساس خود ارزشمندی است. گاه پس از یک رخداد ناخوشایند در زندگی، مانند شکست در یک رابطهٔ عاطفی یا یک موقعیت تحصیلی، احساس خود ارزشمندی فرد به یک باره مخدوش می‌شود. در چنین حالتی، رفتار فرد در رابطه با خود و دیگران دستخوش تغییر می‌شود.

برای مثال استانداردها و معیارهای فرد در رابطه با انتخاب اشخاص برای برقراری رابطه تغییر می‌کند و کسانی را برای برقراری رابطهٔ صمیمانه می‌پذیرد که پیش از آن، دست به انتخاب آنان نمی‌زد. احساس خود ارزشمندی در رابطه با مسائل جنسی نامتعارف نیز نقش ایفا می‌کند. به عنوان نمونه، دختری را در نظر بگیرید که برای حفظ پسری که فکر می‌کند به او علاقه‌مند است به هر رابطه‌ای تن می‌دهد و یا پسر نوجوانی که برای نشان دادن بزرگ شدنش، تلاش در برقراری روابط جنسی دارد بدون آنکه به فردی که در مقابلش است بیندیشد و یا عوارض آن را برای خود بداند. در واقع رفتار دیگران با ما می‌تواند مبتنی بر شیوه‌های رفتاری‌ای باشد که ما خود اجازه داده‌ایم تا دیگران با ما درپیش گیرند و این شیوه‌های رفتاری، نمایانگر ارزش‌هایی است که برای خودمان قائل هستیم. معمولاً دیگران با ما به دلیل اینکه ما را ارزان و حقیر می‌بینند بدرفتاری نمی‌کنند، این ممکن است تعجب‌آور باشد، اما باور کنید که طریقهٔ رفتار دیگران با ما، اغلب محصول انتخاب خودمان است. اگر ما به خودمان ارزش ندهیم، به این معناست که به دیگران اجازه داده‌ایم با ما بدرفتاری کنند. از طرف دیگر، اگر ما به راستی به خودمان ارزش دهیم، اجازه بدرفتاری را نخواهیم داد. بنابراین، بهای ما را دیگران تعیین نمی‌کنند بلکه خود ما هستیم که با اعمال و افکار خود، بهای خودمان را تعیین می‌کنیم. به عبارت دیگر، تا ما خود را ارزان نسازیم، دیگران ما را ارزان نمی‌خرند.

با توجه به آیات شریف قرآن و سخنان معصومین علیهم‌السلام، بگویید آیا یک انسان مجاز است خود را به کمتر از بهشت بفروشد؟ چرا؟

.....

.....

.....

فعالیت در منزل



فردی که از احساس خود ارزشمندی بالایی برخوردار است می‌داند که اگر عشق و تعهد واقعی وجود نداشته باشد، رابطه عمیق و جدی شکل نمی‌گیرد. در چنین روابطی، خرج کردن از سرمایه «تن» به عنوان یکی از گرانبه‌ترین سرمایه‌های زندگی، کاری عبث و به دور از ارزشمندی به نظر می‌رسد. بی‌تردید شما نمی‌خواهید که هدیه ارزشمند الهی و امانت حیات جنسی‌تان را به فردی بدهید که ممکن است از آن استفاده کرده و بعد مانند یک تکه زباله یا یک کالای بی‌ارزش دورش بیندازد.

پیروی از غرایز

برخی افراد می‌گویند که فقط از غرایزشان پیروی می‌کنند و این‌گونه بیشتر می‌توانند از زندگی و باورهایشان لذت ببرند. به این‌گونه افراد باید گفت کارهای زیادی وجود دارد که افراد انجام می‌دهند و در نگاه اول بدون مشکل هم به نظر می‌رسند، اما نتایج ناخوشایند و حتی فاجعه‌آمیز آنها بعدها خودش را نشان می‌دهد. مثلاً نوشیدن الکل یا استفاده از مواد مخدر در کوتاه مدت و به ظاهر می‌تواند بسیار لذت بخش باشد؛ اما مضرات (هزینه‌های) بسیار زیاد چنین مصرف‌هایی دیر یا زود خودش را نشان می‌دهد.

با مراجعه به منابع علمی، چند مورد از لذت‌های کوتاه و گذرا مانند نوشیدن الکل، مصرف مواد مخدر و یا لذت‌های جنسی خطر آفرین را توضیح دهید.

تحقیق و تفکر



همین نگرش‌هاست که سبب می‌شود بعضی از افراد لحظاتی‌شان را در پی سرگرمی‌های عاری از اخلاق و بر اساس نفسانیات بگذرانند که به نظر می‌رسد بدون احساس پشیمانی است، مگر زمانی که «صورت حساب‌های آنها از راه برسد». شاید شکست اخلاقی، خلأ درونی و احساس استفاده شدن بلافاصله به آنها آسیبی نرساند؛ اما چنین افرادی که به جای سرمایه‌گذاری در یک رابطه

متعهدانه، از بدن و احساسات خود مایه می‌گذارند شبیه افرادی هستند که ارثیه‌ای را که پس از سال‌ها به آنها رسیده در میهمانی دادن به دوستان و آشنایان مختلف به باد می‌دهند. زمانی که این فرد ثروتمند است همه می‌خواهند با او باشند، اما به محض اینکه از ثروت او کاسته شود همه او را ترک می‌کنند. از طرف دیگر، اگر فرد این ثروت را سرمایه‌گذاری کند به طوری که بیشتر و بیشتر شود، ممکن است افرادی که اهل میهمانی رفتن هستند، در اطرافش پرسه زنند؛ اما به‌عنوان فردی که دارای آینده تضمین شده‌ای است، افراد ارزشمندی به او جذب شوند.

حیات جنسی، ارثیه ارزشمندی است که خداوند در وجود بشر به‌امانت گذاشته است که باید از آن مراقبت کرد. نمی‌توان چنین دارایی ارزشمندی را در رابطه‌ای نامعلوم و غیرمتعهدانه خرج کرد. بلکه باید آن را برای سهیم شدن با شریکی ارزشمند و مادام‌العمر، ذخیره و سرمایه‌گذاری کرد. پس باید مراقب بود که ارثیه ارزشمند حیات جنسی را هدر نداد.

فعالیت کلاسی



■ یک رابطه جنسی غیرمتعهدانه چه هزینه‌هایی ممکن است داشته باشد؟ آیا می‌توانید مواردی از این هزینه‌ها را که بلافاصله قابل مشاهده نیستند بیاورید؟ از نظر شما چرا برخی همسالان شما به این موارد بی‌اعتنا هستند؟

.....

.....

.....

■ درباره قیاس بین ارزش جنسی تان و روشی که فردی از یک ارثیه یا جایزه بزرگ استفاده می‌کند، چه می‌اندیشید؟

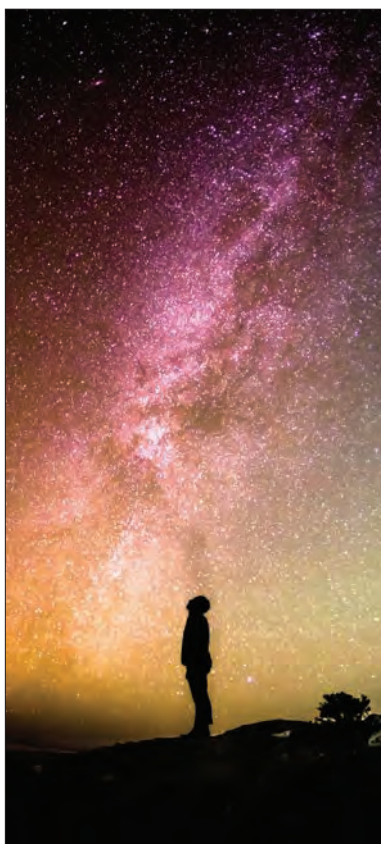
.....

.....

.....

احساس ارزشمندی، یک سرمایه درونی است. ولی چنانچه آن را وابسته به دیگران کنید فقط زمانی خود را خوب و شایسته تصور می‌کنید که دیگران شما را تحسین کنند و در این حالت، اعتبار شما وابسته به تعریف دیگران خواهد بود. این موضوع منجر می‌شود به اینکه همواره سعی کنید در راستای خواسته‌های دیگران حرکت کنید تا خود را از هرگونه انتقادی در امان نگه دارید.

برای تقویت خود ارزشمندی لازم است به شناخت مناسبی از خود دست پیدا کنید و نقاط قوت و ضعف خود را همان‌طور که وجود دارند بشناسید و آنها را بپذیرید. در این صورت برای برطرف کردن نقاط ضعف خود و پررنگ‌تر کردن نقاط قوت خود به دور از دغدغهٔ «چگونه قضاوت شدن توسط دیگران»، تلاش خواهید کرد. از سوی دیگر، برای پذیرفته شدن توسط دیگران نیز به خواسته‌های نامعقول آنان تن نخواهید داد. در صورتی که چنین رویه‌ای را در پیش بگیرید از مقایسهٔ خود با دیگران دست برمی‌دارید و مجبور نخواهید بود همان راهی را بروید که دیگران به شما پیشنهاد می‌کنند. صحیح و غلط را با توجه به عقل و منطق خود انتخاب خواهید کرد و هر روز احساس ارزشمندی بیشتری می‌کنید. در چنین صورتی حتی اگر مرتکب اشتباهی هم شوید، این اشتباه شما زمینه‌ساز رشد و تجربهٔ بیشتر شما خواهد شد.



نکتهٔ مهم



البته تکیه بر عقل و اندیشهٔ خود هرگز به معنای «تک‌روی» و محروم ساختن خود از فکر و اندیشهٔ افراد دانا و دلسوز نیست بلکه بهره‌گیری از خرد دیگران، یک اصل سفارش شدهٔ عقلی و دینی است. امام علی علیه السلام در این مورد می‌فرماید: هر کس خود رأی باشد به هلاکت می‌رسد و هر کس با دیگران مشورت کند در عقل آنان شریک شده است.

نهج البلاغه، حکمت ۱۶۱

غریزه جنسی و نحوه تعامل با آن

غریزه عبارت است از میل و خواهش نفس؛ میلی که اگر شدتش از حد معمول بیشتر باشد، امیال دیگر را تحت الشعاع قرار داده و تمام توجه فرد را منحصرأ به خود جلب می نماید. یکی از انواع غرایز، غریزه جنسی است که با سایر غرایز انسانی تفاوت هایی دارد. ایجاد نیازی که این غریزه در آدمی می کند مشابه ایجاد نیاز به غذا، امنیت، استراحت و دیگر احتیاجات است با این تفاوت که عدم پاسخ به نیازهایی مانند غذا و امنیت برخلاف نیازهای جنسی، حیات انسان را به مخاطره می اندازد، در حالی که در نیاز جنسی «چگونگی برآورده شدن این نیاز» است که اهمیت پیدا می کند.

همانند سایر غرایز، کیفیت و زمان برآورده شدن غریزه جنسی ممکن است عامل یا مانع رشد در فرد بشود؛ زیرا نه تنها غریزه جنسی که تمام غرایز انسانی نیاز به کنترل و مهار دارند. برای مثال شما زمانی که گرسنه هستید از هر غذایی و یا در هر ظرفی نیاز خود را برطرف نمی کنید و یا برای رفع تشنگی خود از هر آبی نمی نوشید چراکه می دانید گاهی نوع غذا و آب در صورتی که مناسب نباشد ممکن است منجر به مسمومیت شما شده و چه بسا سلامتی و حیات شما را به خطر اندازد. از این رو مهار تمام غریزه ها و برآورده کردن منطقی آنها نشانه رشد و تکامل انسان است. حال غریزه جنسی که میل بیشتری به طغیان گری و سرکشی دارد قطعاً باید از راه مناسب پاسخ داده شود و یا از راهکارهای مناسبی برای کنترل و مهار آن استفاده شود. قرآن کریم در این باره می فرماید:

غریزه جنسی، عامل بقای نسل آدمی است و انسان در جهت تولید مثل، به آمیزش جنسی نیازمند بوده و به جنس مخالف تمایل دارد. امام صادق علیه السلام در مورد نقش محرک یا سائق جنسی در زندگی انسان به این حقیقت اشاره نموده و فرموده اند که اگر این محرک وجود نداشت، افراد انسانی رغبتی برای رابطه جنسی و آمیزش به منظور تولید مثل نداشتند و نسل آدمی منقطع و یا کم می شد.^۱



وَلَيْسَتَعْفَفٌ

الَّذِينَ لَا

يَجِدُونَ نِكَاحًا

حَتَّىٰ يَغْنَمَهُمُ

اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ

«و کسانی که

اسباب زناشویی

نمی یابند باید

پاکدامنی ورزند

تا آنکه خداوند از

بخشش خویش

توانگرشان

گرداند.»

سوره نور، آیه ۲۳

غریزه جنسی غالباً در دوران بلوغ و نوجوانی با گرایش به جنس مخالف بروز جدی پیدا می‌کند و به معنای میل فطری^۱، روانی و بالاخره فیزیکی است که فرد را در جهت خاصی به حرکت در می‌آورد و به سمت اشکال مختلف «رفتار جنسی» سوق می‌دهد.

ساختار رابطه جنسی مبتنی بر ازدواج

ازدواج نه فقط ماندن زن و مرد در کنار یکدیگر است بلکه مجموعه‌ای از احساسات، خاطرات و متعلقات مشترک است که بین آن دو رخ می‌دهد و تا همیشه ادامه پیدا می‌کند. این فضای مشترک، بافت ویژه‌ای را می‌سازد که شاید بتوان آن را بافت مبتنی بر ازدواج نامید که پرمی‌شود از هر آنچه که بین زوجین مشترک شده است. از سوی دیگر، هرگاه بین یک زن و مرد، رابطه جنسی رخ دهد، فضای مشترک، احساسات و خاطرات مشترکی بین آنها به وجود می‌آید که اگر قرار باشد هر بار به حال خود رها شود و افراد به دنبال تجربه فضاهای جدید باشند، ردپای آن ارتباطات قبلی را نمی‌توانند از روح و روان خود بزدايند. از این رو، رابطه جنسی وقتی بدون ازدواج رسمی روی می‌دهد، هر بار عواقب و عوارضی مانند رنجوری روان دارد، مشابه با آنچه در یک ازدواج منتهی به جدایی رخ می‌دهد. این پیامدها هر چقدر هم که افراد بخواهند آن را تکذیب کنند، وجود دارد. اما همین رابطه وقتی در بافتی مبتنی بر ازدواج شکل گیرد، پیوند مشترکی می‌آفریند که قلب و روح زن و مرد را به هم پیوند می‌دهد و نتایج شیرینی در پی خواهد داشت از جمله:

۱ کسب رضایت خداوند؛

۲ آسایش و آرامش اعضای خانواده؛

۳ پرورش فرزندان صالح؛

۴ رشد همه جانبه اخلاقی، معنوی و اقتصادی اعضای خانواده و مواردی از این قبیل.

مصاحبه با همسران رضایتمند نشان می‌دهد که چگونه آنان آموخته‌اند به طرق مختلف از نظر هیجانی، روانی و عقلانی با یکدیگر شراکت یابند. این ارتباط درونی گاه می‌تواند تا آنجا پیش رود که در رؤیاهایشان نیز تجلی یافته باشد. عشق و علاقه آنان منحصر و محدود به عمل جنسی نیست. آنها آموخته‌اند که باید:

۱ احساسات و ترس‌هایشان را با یکدیگر در میان بگذارند؛

۲ به شیوه‌های گوناگون برای یکدیگر زمان بگذارند؛

۳ رابطه خود را با یکدیگر بهبود بخشیده و باگذشت و بخشش باشند و ...

۱- فطرت در اینجا به معنای «خلقت» است نه فطرت در مقابل غریزه. یعنی میلی که در خلقت و آفرینش انسان به ودیعه نهاده شده است.

رابطه جنسی برای این همسران نمادی از ارتباط صمیمی و شور و علاقه آنها نسبت به یکدیگر است و آموخته‌اند که چگونه رابطه جنسی را برای یکدیگر لذت بخش سازند. این زوج‌ها نزدیکی و صمیمی شدن با یکدیگر را پذیرفته‌اند و اجازه داده‌اند همسرشان به قلب‌های آنان راه یابد با اینکه می‌دانند به این ترتیب چقدر در برابر زوج خویش قابل نفوذ و آسیب‌پذیر می‌شوند.

تمایلات جنسی بشر، چگونگی تجربه نیازهای جنسی و نحوه ابراز آنها به عنوان «رفتار جنسی» شناخته می‌شوند. این رفتارهای جنسی در حوزه‌های مختلف حواس به ویژه بینایی، شنوایی، لامسه و بویایی قرار می‌گیرند. اما افراد می‌توانند در هر کدام از این حوزه‌ها دچار ناهنجاری‌ها و انحرافات رفتاری بشوند.

پنج ستاره حیات جنسی

همان‌طور که در درس قبل گفته شد، بهترین بستر برای عشق پایدار و ثمربخش، «ازدواج» است که در بهترین شکل خود عامل رشد، رحمت و مهربانی در بین زن و مرد می‌شود. اگر چه اساس چنین روابطی بر مبنای شهوت شکل نمی‌گیرد اما بدیهی است که روابط جنسی و زیستن بر اساس یک حیات جنسی سالم می‌تواند عاملی فزاینده بر بهبود کیفیت زندگی افراد تلقی شود. واقعیت آن است که حیات جنسی چیزی بالاتر از یک رابطه جنسی فیزیکی است و باید به ابعاد مختلف آن توجه نمود. رابطه جنسی کامل و پخته شامل پنج حوزه متفاوت به شرح زیر است و تنها یک مسئله جسمانی نیست.

«بُعد شناختی»، یکی از ابعاد حیات جنسی است. در این بعد به میزان همخوانی میان ارزش‌ها، باورها و جهان‌بینی دو نفری که قرار است باهم در رابطه قرار بگیرند، اشاره دارد و به شناسایی هدف از ارتباط، خواسته‌های طرفین، میزان تعهد و وفاداری آنها نسبت به یکدیگر و پیامدهای احتمالی ارتباط مربوط می‌شود.

حوزه بعدی حیات جنسی، «بُعد هیجانی» آن است که به شدت هیجان و علاقه موجود در طرفین ارتباط اشاره دارد.

«بُعد اجتماعی»، حوزه دیگری است که متکی بر شناخت دو طرف رابطه از همدیگر و از خانواده‌های هم است. اینکه بین طرفین رابطه از نظر جایگاه اجتماعی و وضعیت فرهنگی چه اندازه هم‌سنخی وجود دارد و چقدر ارتباط حاضر از نظر عرف و خانواده‌ها قابل پذیرش است، از مباحث مطرح در بعد اجتماعی است.

«بُعد اخلاقی/مذهبی»، حوزه مهم دیگری در حیات جنسی است که به مواردی چون ایثار، تعهد و وفاداری، بخشش، خدمت غیر خودخواهانه و عواملی از این دست اشاره دارد و به مشروعیت رابطه و چهارچوب‌های مذهبی مربوط می‌شود.

در نهایت، «بُعد جسمانی» رابطه جنسی است که میزان جذابیت‌های ظاهری، احتمال ابتلا به بیماری‌ها و توجه به عواقب ژنتیکی رابطه جنسی در این حوزه مورد توجه قرار می‌گیرد.

شما دربارهٔ رابطه جنسی چه اندیشه‌ای دارید؟ افکار و باورهای خود را در این زمینه بنویسید و دلایلی را که در پشت این افکار وجود دارد تبیین کنید.

.....

.....

.....

.....

فعالیت در منزل



یکی از موقعیت‌های پرخطری که در آن ممکن است افراد به ویژه دختران به رابطه جنسی خارج از ازدواج تن دهند زمانی است که دچار شیفتگی شده باشند و به اشتباه می‌پندارند که با عرضه کردن بدن خود می‌توانند شیفتگی خود را به آن دیگری ثابت کرده، او را شیفته خود نگاه دارند و مسیر فرار و جدایی را بر او ببندند.



خاطرات و تجربه‌ها و آنچه که در مبحث «ارزشمندی خود» در درس پیش با هم مرور کردیم، حکایت از آن دارد که این روش، کاربرد طولانی مدت ندارد و نه تنها باعث آسیب خوردن فرد شیفته می‌شود و برای او سختی و ناامنی در پی دارد، بلکه طرف مقابل نیز در بسیاری از مواقع به یک شخص سوءاستفاده کننده تبدیل شده و در رابطه نمانده است و معمولاً رابطه بی سرانجام رها می‌شود.



شما برای فردی که درگیر «جذب و شیفتگی» شده است چه راهکارهایی به ذهن‌تان می‌رسد تا او بتواند از حیات جنسی خود مراقبت کند؟ او چگونه می‌تواند از گرفتن تصمیمات نادرست اجتناب نماید؟

.....

.....

.....

.....

یکی از مراحل وگردنه‌های دشوار روابط جنسی، دچار شدن فرد به احساس شیفتگی است. این احساس می‌تواند دست و پای عقل فرد شیفته را در غل و زنجیر کند و خود، زمام او را در اختیار بگیرد. هرگاه شخصی درگیر چنین احساسی شد برای رهایی از آن باید سؤالاتی از این دست را از خود بپرسد:

- ۱ حتی زمانی که فرد محبوب من این قدر خوب و عالی به نظر می‌رسد، واقعاً چقدر دیگر لازم است درباره‌ی او بدانم؟
- ۲ این فرد با خانواده‌اش چگونه ارتباط برقرار می‌کند؟
- ۳ رابطه‌ی او با دوستان و آشنایانش چگونه است؟
- ۴ آیا این شخص سعی می‌کند تمایلاتش را به شما تحمیل کند؟
- ۵ ارزش‌های آن فرد را مورد بررسی قرار دهید. یعنی او به چه چیز و چه کسانی بیشترین اهمیت را می‌دهد؟

میزان منطبق بودن این ارزش‌ها با ارزش‌ها و اولویت‌های شما می‌تواند شما را در انجام یک قضاوت صحیح در رابطه با آن شخص یاری کند. از سوی دیگر، نقاط قوت و ضعف او را نیز بررسی کنید تا به صورت عقلانی و صحیح و نه بر مبنای احساسات و هیجانانگیزان تصمیم‌گیری و عمل نمایید. در واقع اینها همان واکاوی پنج ستاره‌ی حیات جنسی هستند که فرد تلاش می‌کند با پاسخ صحیح به برخی پرسش‌ها و نگاهی آینده‌نگر، حیات جنسی خود را از خطرات گوناگون و بی‌قدر شدن دور بدارد.

پنجره‌ها و مرزها

هر مجموعه یا سیستمی با یک مرز از سایر مجموعه‌ها و یا محیط پیرامونی خود جدا می‌شود. مثلاً خانه، مدرسه و خانواده شما مرزهایی دارند که آنها را از سایر خانه‌ها یا مدرسه‌ها و یا خانواده‌ها جدا می‌کند. بدن شما نیز دارای مرزی است که پوست نامیده می‌شود. پوست، تلاش می‌کند تا گرد و غبار، ذرات و کثیفی‌ها را خارج از بدن نگه دارد و هر زمان که به دلیل آسیب پوست، این ذرات نامناسب وارد بدن بشوند حتماً بیماری رخ می‌دهد که نشانه ضعف و کژکاری بدن است. علاوه بر پوست که مرز بدن را مشخص می‌کند، بدن دارای تعداد اندکی پنجره مانند چشم‌ها، بینی، گوش‌ها، دهان، مقعد و اندام تناسلی برای ورود و خروج چیزهاست.

اگر هر چیزی مانند زباله، آشغال، غذای فاسد و ... بتواند بدون خواست و پالایش شما به دهانتان وارد شود، چه اتفاقی می‌افتد؟ قطعاً به سرعت بیمار می‌شوید. بدن شما به غیر از پوست، دارای یک صف دفاعی دومی در مقابله با اشیا و آلوده‌کننده‌هایی است که می‌توانند به بدنتان وارد شوند. آنها سلول‌های سفید خون شما هستند. سلول‌های سفید به همراه جریان خون به همه جای بدن شما سفر می‌کنند و شناسه ژنتیکی هر چیزی را که با آن روبه‌رو می‌شوند، بررسی می‌کنند. اگر چیزی دارای شناسه درست نباشد، مورد حمله واقع می‌شود.

مرزها نشانه مراقبت و محافظت هستند. یعنی هر آنچه داخل آن مرزها قرار بگیرد، ارزشمند و گران‌بها و هر چیز خارج از آن مرزها قرار بگیرد، بیگانه تلقی می‌شود. ذهن و قلب هر فردی هم سرمایه گران‌بهای اوست که باید از طریق مرزهایی که تعریف می‌شوند، از آنها مراقبت نمود. هر فرد از طریق آنچه که برای دیدن و شنیدن انتخاب می‌کند و با روابطی که بر می‌گزیند، چگونه بودن و چگونه شدن را برای خودش تعریف می‌کند. در واقع او بدین وسیله ورودی‌ها و خروجی‌ها و همان مرزهای خودش را می‌سازد، آنها را رعایت می‌کند و از این طریق مرزهای قلب و ذهن خود را هم مدیریت می‌کند.

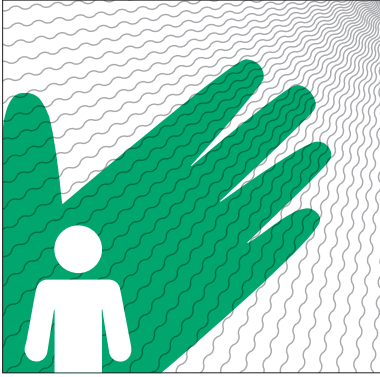
برخی ممکن است بگویند که من نمی‌توانم چشمانم را از دیدن اشیا و امور پیرامون خود منع کنم و این سخن ظاهراً درست به نظر می‌رسد. اما شما که انسان عاقل و بالغی هستید قطعاً می‌توانید آنچه را که برای دیدن و آنچه را که برای جای گرفتن در ذهنتان انتخاب می‌کنید، کنترل نمایید. سخن معروفی است که می‌گوید شما نمی‌توانید کنترل کنید که کدام پرنده بالای سر شما پرواز کند، اما می‌توانید تصمیم بگیرید به آنها اجازه بدهید که روی سرتان لانه کنند یا خیر. ممکن است افکار متفاوتی به ذهنتان بیاید، اما نباید با تداوم آن افکار، اجازه دهید در ذهنتان بمانند و زندگی شما را تحت تأثیر قرار دهند. به عنوان مثال اگر یک برنامه تلویزیونی را می‌بینید و می‌دانید برایتان مناسب نیست، مسلماً می‌توانید انتخاب کنید که به دیدن آن ادامه دهید یا خیر و یا لاقط می‌توانید به آنچه که می‌بینید و یا می‌شنوید ترتیب اثر بدهید یا ندهید.

فعالیت کلاسی



درباره فضای شخصیتان چه می‌اندیشید؟ آیا به هر فردی اجازه می‌دهید که به شما نزدیک شود یا مرزهایی برای خودتان قائل می‌شوید؟ این مرزها تا چه اندازه محکم و یا قابل انعطاف هستند؟ اگر برای فضای فیزیکی خود چنین حد و مرزی قائل هستید، برای فضای فکر و دل خود چگونه؟ آیا برای آن نیز حد و مرزی قائل هستید؟ چگونه؟

درک مرز در روابط جنسی و مهم‌تر از آن، حیات جنسی هر فرد اهمیتی فوق‌العاده دارد. چرا که برخی افراد حیات جنسی را تنها در رابطه فیزیکی جنسی می‌دانند و می‌پندارند با رعایت دستورهای فیزیکی و بهداشتی می‌توانند عوارض این روابط را به صفر برسانند. مثلاً برای پیشگیری از خطراتی مانند بیماری ایدز، بیماری‌های انتقالی جنسی و یا بارداری‌های ناخواسته، استفاده از وسایل پیشگیری یا راهکارهای دیگر را پیشنهاد می‌دهند. اما آیا استفاده از آن وسایل می‌تواند باعث حفاظت کامل در مقابل صدمات جسمانی رابطه جنسی نا بهنگام و نابجا شده و ضمانتی برای محافظت در مقابل لطامات رابطه جنسی زود هنگام و غیرمتعهدانه در چهار حوزه (عقلانی، هیجانی، اجتماعی و اخلاقی/معنوی) شود؟ اینها پرسش‌هایی هستند که نه تنها برای ما در ایران با چهارچوب ارزش‌های بومی و مذهبی مان، بلکه برای همه متخصصان در نقاط مختلف دنیا مطرح است. زیرا آنها می‌دانند که شاید وسایل پیشگیری بتوانند تا اندازه‌ای مانع از انتقال بیماری‌های مقاربتی و یا بارداری ناخواسته باشند اما برای حفاظت از عواطف انسان ساخته نشده‌اند. این درحالی است که در حیات جنسی سالم، نه فقط به سلامت بدن



بلکه به سلامت ذهن و احساس هر فرد نیز توجه می‌شود. از همین روست که بسیاری از متخصصان حوزه ازدواج و خانواده در کشورهای مختلف، «پرهیز جنسی» را به عنوان یک اصل برای دوره پیش از ازدواج معرفی می‌کنند و توصیه می‌کنند که افراد تا زمان ازدواج، رابطه جنسی را به تعویق بیندازند. زیرا روح و بدن هر فردی چه دختر باشد و چه پسر باید تنها در اختیار فردی قرار گیرد که ارزشمند است و نه

عابری رهگذر. همچنین ابعاد اجتماعی حیات جنسی از اهمیت زیادی برخوردار است. زیرا در ازای این رابطه، شما با خانواده دیگری هم پیوند می‌خورید و آن را می‌پذیرید و اگر کودکی از این رابطه جنسی به دنیا بیاید، به واسطه آن کودک، پیوندهای اجتماعی جدیدی شکل می‌گیرد که در ازای آن یک نوه، یک خواهرزاده یا برادرزاده هم به دنیا آمده است. بنابراین نمی‌توان به حیات جنسی واقعی نگاهی سطحی داشت و همان طور که گفته شد و می‌دانید عوامل و ابعاد مختلفی در آن دخیل هستند.

نکته مهم



اصل «پرهیز جنسی» هرگز به معنای سرکوب دائمی غریزه جنسی و ترک ازدواج نیست. بلکه به معنای کنترل و مدیریت غریزه جنسی و به تعبیر قرآن به معنای «عفت‌ورزی» است تا به لطف الهی، بستر ازدواج فراهم آید و این سرمایه الهی در مسیر طبیعی خود که خالق حکیم آن را تدبیر کرده است، قرار گیرد. در این رابطه می‌توان به آیات ۳۰ تا ۳۳ سوره نور مراجعه کرد.

فعالیت در منزل



فکر کنید فردی را دوست دارید اما خانواده شما او را نمی‌پسندد. آیا می‌توانید با او وارد رابطه عمیق بشوید؟ در حالت دیگر تصور کنید فردی که شما را دوست دارد، خانواده شما را نمی‌پسندد و تمایلی هم برای شناخت آنها نداشته باشد. آیا شما می‌توانید به چنین رابطه‌ای ادامه دهید؟ مسائل پیش روی شما چه خواهد بود؟

.....

.....

.....

خودکنترلی

خودکنترلی یا آن چیزی که قرآن کریم، آن را «استعفاف»^۱ (عفت ورزیدن) نامیده است، مهم‌ترین چیزی است که می‌تواند به پرهیز جنسی منجر شود. نه تنها در مورد رابطه جنسی که در هر موردی برای رسیدن به چیزهای مورد علاقه در زندگی، «خودکنترلی» اصل مهمی است. یک ورزشکار، یک دانشجو و یا هر شخص عاقل هدفمند دیگری باید بر بسیاری از تمایلات خود مانند ترس، خستگی، تفریح و لذت، مسافرت و ... پا بگذارد و از گشته آنها پُشته‌ای برای ترقی و پیشرفت و هدف متعالی خود بسازد. رشد خودکنترلی جزئی از فرایند تبدیل شدن به زن یا مرد بالغ است. زیرا میل جنسی، قدرتمند است و کاربرد آن در زمان درست و به روش درست می‌تواند لذت بخش و حتی به دنیا آورنده یک فرزند باشد، همان‌طور که کاربرد آن از روی هوا و هوس و خودخواهی یا بی‌مسئولیتی می‌تواند منجر به درد، رنج و تنفر شود.

اگر شما تا زمان درست و به موقع، رابطه جنسی‌تان را به تعویق بیندازید، نه تنها از سلامتی خود، بلکه از احساس و ذهن خود مراقبت کرده‌اید تا آن را در زمان درست و با فردی که ظرفیت وفاداری و تعهد را داراست و به راحتی به شما اهمیت می‌دهد تقسیم کنید.



همه ما می‌خواهیم عشق پایایی را با فردی که ما را عزیز می‌دارد و به ما احترام می‌گذارد، داشته باشیم. اما لازم است برای نیل به آن، خردمندانه رفتار کنیم. حیوانات توسط هورمون‌هایشان کنترل می‌شوند. هنگامی که یک حیوان در مرحله نیاز جنسی است، پیش می‌رود و با هر جفتی که سر راهش قرار می‌گیرد، رابطه جنسی برقرار می‌کند. اما حرکت یک انسان فراتر از احساس جذب جنسی و مبتنی بر قواعد دقیق عقلی و شرعی است؛ زیرا آدمی می‌خواهد که از صمیمیت جنسی با دیگری در بافت یک عشق ماندگار لذت ببرد.

۱ - سوره نوره، آیه ۳۳



نظر شما در مورد پرهیز جنسی پیش از ازدواج چیست؟ از نظر شما چگونه می توان با این احساسات روبه‌رو شد؟

.....

.....

.....

.....

با احساسات جنسی چه باید کرد؟

ممکن است با خواندن درس‌های پیشین با خودتان بگویید، «پس من با احساسات جنسی‌ام چه باید بکنم؟» درک نیازهای جنسی در دوره نوجوانی اهمیت زیادی دارد. یعنی هیچگاه نمی‌توان یک نوجوان را برای داشتن این نیازها سرزنش کرد چرا که بخشی از فرایند تکامل طبیعی بدن نوجوان است؛ اما به راستی باید برای آن، پاسخ مناسب پیدا کرد. با پذیرش اصل پرهیز جنسی، برقراری روابط جنسی خارج از مدار پیوند قانونی و مقدس ازدواج و تشکیل خانواده نمی‌تواند پاسخ منطقی به این نیاز باشد. بلکه باید راه‌هایی را یافت که بتوان غلیانات این غریزه را کاهش داد و مدیریت کرد. بسیاری از افراد، بخشی از فشار ناشی از احساسات جنسی‌شان را به عبادت و تقوی الهی، تفکر و مطالعه، کار و فعالیت اقتصادی، ورزش، رابطه با دوستان هم‌جنس، وقت‌گذراندن با خانواده، تفریح کردن و مسافرت با آنها و یا مشغول شدن به دیگر علایق و سرگرمی‌های سالم خود فرو می‌نشانند. یعنی با تغییر مسیر جریان انرژی جنسی می‌توانند غرایز را به سمت درستی منتقل و پالایش کنند. حقیقت آن است که باید حس جنسی را پذیرفت و آن را محترم دانست اما می‌توان پاسخی مناسب و منطقی برای آن یافت که این پاسخ مناسب و منطقی لزوماً در دسترس‌ترین آنها نیست.

توجه داشته باشید که در کنار پذیرش اصل پرهیز جنسی، خودتان را در موقعیتی قرار ندهید که آنچه نمی‌خواهید رخ دهد. بنابراین، مرزگذاری‌هایتان را جدی بگیرید. نگهداری رابطه جنسی برای ازدواج، مناسب‌ترین روش برای حمایت از خود و خانواده، اظهار خود ارزشی و ایجاد هنجارهای اخلاقی برای زندگی‌تان است. هنگامی که افراد، خودشان را ارزان به دیگران نمی‌فروشند، گنجینه‌ای از ثروت هیجانی و عمق شخصیتی که دیگران می‌توانند آن را احساس کنند، بنا می‌نهند و افراد با عمق و ثروت هیجانی به آنها جذب خواهند شد.



به نظر شما دوری از موقعیت‌هایی که خودکنترلی افراد را در خصوص غریزه جنسی کاهش می‌دهد تا چه اندازه اهمیت دارد؟ آیا می‌توانید راهکارهایی برای آن پیشنهاد کنید؟

راه‌هایی وجود دارد که به شما کمک می‌کنند تا در معرض برانگیخته شدن تکانشی غریزه جنسی قرار نگیرید و بتوانید آن را مدیریت کنید. زیرا همان‌طور که گفته شد، دوری از فضاهای نامناسب، اهمیت زیادی در خودکنترلی دارد. خودکنترلی به تمام رفتارهای جنسی ناشی از حواس گوناگون که پیش از این درباره آنها توضیح داده شده است، مربوط می‌شود. از جمله این راهکارها، کنترل نگاه، پرهیز از خلوت کردن با نامحرم، پرهیز از رسانه‌های نامناسب، فعالیت اقتصادی و ورزشی، فعالیت‌های اجتماعی، فعالیت‌های علمی و هنری، روابط خویشاوندی، رابطه با دوستان، انجام کارهای گروهی، تغذیه مناسب و مواردی از این دست است.

امروزه دختران و پسران می‌توانند در معرض فرهنگ‌هایی قرار گیرند که به میزان زیادی به مسائل جنسی اهمیت می‌دهند و به آنها به عنوان موضوعات و کالاهای جنسی می‌نگرند. رسانه‌ها برای فروش محصولات‌شان از تصاویر جنسی، برنامه‌های تلویزیونی، بازی‌های ویدئویی و نظایر اینها بهره می‌جویند. زنان و مردان توسط این رسانه‌ها قربانی می‌شوند و با مصرف این تولیدات به آنها کمک می‌کنند. لازم است همه ما درباره معنای حقیقی رابطه عشقی بین زن و مرد آگاه‌تر شویم. در غیراین صورت، همه ما در ایجاد فرهنگی که زنان و مردان را به کالاهای مصرفی و دور ریختنی تنزل می‌دهد، سهیم خواهیم شد.

برخی گروه‌های موسیقی، تصاویر بیمارگونه‌ای از خواست و علائق زنان و مردان ترسیم می‌کنند. مثلاً اگر دیدگاه مردی نسبت به زنان صرفاً بر مبنای این رسانه‌ها قرار داشته باشد، آن مرد معتقد می‌شود که زنان صرفاً موجوداتی شهوانی و اغواکننده و کالا مانند هستند که هرطور بخواهد می‌تواند آنها را خرید و فروش و مبادله کند. لازم است که مردان و زنان، بازی رسانه‌ها را درک کنند و درباره معنای یک رابطه احترام آمیز و عاشقانه با یک زن/مرد آگاه‌تر شوند. رسانه‌ها، تجارت جهانی را در سطح وسیعی تغذیه می‌کنند و این کار برای آنها بسیار سودآور است. پذیرش عبارات رسانه‌ها مبنی بر اینکه استفاده مداوم‌شان از تصاویر جنسی و خشن، صرفاً بازتاب خواست جامعه است و هیچ اثری بر مردم ندارد، یک دام خطرناک و یک دور باطل است که نشان از خوش خدمتی آنها نسبت به بیگانگان دارد. حقیقت این است که قرار نیست ما قربانیان در مانده آنها و مصرف کنندگان محصولات آنها باشیم. هنگامی که ما محصولات آنها را مصرف می‌کنیم، به آنها در خلق فرهنگی که نه تنها کمکی به ما نمی‌کند، بلکه زنان و مردان را در حد اشیای مصرفی یا بی‌اهمیت تنزل می‌دهد، یاری رسانده‌ایم.

شناسایی و واکنش به خشونت و آزار



خشونت جنسی به اعمالی گفته می‌شود که ماهیت جنسی دارند و منجر به آزار و تحقیر دیگری شده و یا به هر طریق، کرامت و شأن انسانی او را مورد تعرض قرار می‌دهند. خشونت جنسی در تمام جهان رخ می‌دهد و تأثیر عمیقی بر سلامت جسم و ذهن قربانی دارد. تأثیر خشونت جنسی بر سلامت روان به اندازه تأثیر فیزیکی آن جدی است و حتی می‌تواند مشکلات افزون تری برای قربانی ایجاد کند. هر چند مردان نیز ممکن است قربانی خشونت و آزار جنسی شوند اما بیشتر، زنان و کودکان قربانیان آزار و خشونت جنسی می‌شوند.

از نظر شما چه رفتارهایی را می‌توان مصداق خشونت و آزار جنسی در نظر گرفت؟

.....

.....

.....

.....

.....

آیا تاکنون
اندیشیده‌اید

آزار و خشونت جنسی، اشکال و انواع مختلفی دارد. استفاده از عبارات نامناسب، اغواگری، پوشش‌های نامناسب، نگاه‌های جنسی و آلوده، تا خشونت‌های فیزیکی، تهاجم و تهدید را شامل می‌شود.

در قوانین کشورمان نیز برقراری رابطه جنسی با فردی که تمایلی به آن ندارد و یا وادار نمودن فردی به تن دادن به خواسته جنسی دیگری با توسل به ترس و تهدید او، جرم محسوب می شود (ماده ۸۲ قانون مجازات اسلامی). همان طور که به خاطر دارید، وجود انتخاب آگاهانه و بالغانه و تأمین امنیت، احترام و مراقبت در چهارچوب ازدواج قانونی و شرعی، بخش ضروری و جدایی ناپذیر از یک رفتار جنسی مناسب است. در صورتی که هر یک از این ویژگی ها در یک رفتار جنسی مورد تعرض قرار گیرد، فرد به نوعی مرتکب آزار و خشونت جنسی شده است.

به طور کلی، خشونت جنسی را می توان به دو نوع رفتاری و گفتاری تقسیم نمود. خشونت رفتاری، شامل مواردی است که فرد با رفتار خود دیگری را مورد آزار و تعدی جنسی قرار می دهد. خشونت گفتاری نیز شامل مخاطب قرار دادن افراد با الفاظی با بار جنسی است. آزار و خشونت جنسی ممکن است به وسیله باجگیری، ترساندن روانی و یا تهدیدهای دیگر مانند تهدید به صدمه جسمی یا آبروریزی، اخراج از شغل و یا ندادن شغل مورد درخواست اتفاق بیفتد. همین طور ممکن است آزار جنسی زمانی رخ دهد که قربانی در حالت طبیعی نیست برای مثال در زمان مستی یا اعتیاد. همچنین آزار جنسی می تواند در قالب ارتباط های دوستانه یا شوخی، طرف مقابل را در معرض سوءاستفاده جنسی قرار دهد.

خشونت و آزار جنسی می تواند توسط هر شخص مانند محارم، بستگان و آشنایان، همکار و یا افراد غریبه و در هر مکان مانند خیابان، محل کار، پارک ها و حتی در خانه اتفاق بیفتد.

شما چه عواملی را در رابطه با اینکه یک فرد، قربانی خشونت و آزار جنسی شود
دخیل می دانید؟

.....

.....

.....

فعالیت کلاسی



عوامل مختلفی می تواند منجر شود که یک فرد در معرض آزار و خشونت جنسی قرار گیرد. از جمله این عوامل می توان به مصرف مشروبات الکلی یا مواد مخدر روانگردان اشاره کرد. فرد در چنین حالتی قادر نخواهد بود به طرز مؤثری اعمال و رفتار خود را کنترل نماید و یا قضاوت درست و تصمیم گیری مناسبی انجام دهد. از سوی دیگر

در صورتی که کسی قصد تعرض به او را داشته باشد شخص توانایی جلوگیری کردن از رفتار او را نخواهد داشت. داشتن شرکای جنسی متعدد و روابط خارج از عرف، شرع مقدس و قانون نیز عامل دیگری است که می‌تواند فرد را در معرض آسیب قرار دهد. حضور در مکان‌های نامناسب، استفاده از پوشش نامناسب، فقدان آموزش و نیز فقدان قوانین اجتماعی بازدارنده همگی می‌توانند خطر آزار جنسی را افزایش دهند. ذکر این نکته از اهمیت بسیاری برخوردار است که قربانی خشونت یا آزار جنسی فردی آسیب دیده و نیازمند حمایت خانوادگی، اجتماعی و تخصصی است.

از آنجایی که قربانیان خشونت و آزار جنسی بعد از روی دادن چنین اتفاقی احساس شرم کرده و خود را سرزنش می‌کنند، نباید از درخواست کمک از دیگران و یا اطلاع و پیگیری این موضوع به صورت قانونی شرمسار شوند. همچنین شرکت در جلسات درمانی برای فردی که دچار چنین رویدادی شده است لازم و کمک کننده خواهد بود. افراد جامعه خصوصاً مردان باید در قبال حمایت از زنانی که مورد تعرض قرار می‌گیرند، احساس مسئولیت نمایند و به کمک آنان بشتابند. همواره باید در نظر داشته باشیم که تک تک افراد یک جامعه مانند افراد یک خانواده بوده و در امن تر کردن آن سهیم و مسئول هستند.



برای جلوگیری از خشونت و آزار جنسی چه باید کرد؟

مانند هر اتفاق ناخوشایند دیگری، پیشگیری بهتر از هر اقدامی است. بنابراین، بهتر است از عواملی که منجر به افزایش احتمال خشونت و آزار جنسی می‌شوند، پرهیز نمود. برای مثال از برقراری ارتباط و قرار گرفتن در مکان‌های خلوت و ناشناس به خصوص با افرادی که به طور کامل با آنها آشنا نیستید و به آنان اعتماد ندارید، پرهیز کنید. همیشه هوشیار باشید و از مصرف هر گونه دارو و یا نوشیدنی‌هایی که احتمال می‌دهید منجر به عدم هوشیاریتان می‌شود، خودداری کنید.



در صورتی که در یک مکان عمومی، با خشونت و آزار جنسی و یا جسمی یک فرد مواجه شوید، چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

اگر در شرایط آزار، با فرد مهاجم تنها هستید اقدامات زیر را انجام دهید:

- ۱ با قاطعیت و جدیت به او بگویید مزاحمتش را تمام کند.
- ۲ با اطمینان و محکم حرف بزنید و حالت چهره‌تان مصمم و جدی باشد.
- ۳ با فرد مزاحم وارد گفت‌وگو نشوید و به سؤال‌هایش بی‌اعتنا باشید.
- ۴ تلاش کنید تا از محل بگریزید.
- ۵ فریاد بزنید و کمک بخواهید.
- ۶ تلاش کنید بر خود مسلط باشید و بر ترستان غلبه کنید تا بتوانید با تمام نیرو مبارزه کنید.
- ۷ برای مقابله و مبارزه تلاش کنید و در شرایط خاص سعی کنید به بینی و یا اندام‌های حساس فرد مهاجم ضربه بزنید.
- ۸ از هر ابزاری برای فرار از موقعیت و نجات خود استفاده کنید. برای مثال، در شرایط ویژه به صورت فرد مهاجم خاک، نمک یا فلفل بپاشید و یا دیگران را به یاری بطلبید.
- ۹ اگر می‌خواهد شما را به محلی بکشاند با تمام قوا از رفتن خودداری کنید.

واقعیت آن است که آزار و سوء استفاده در روابط، فقط در قالب آزارهای جنسی نیست. سوء استفاده و مورد آزار قرار گرفتن تحت عنوان رابطه صمیمانه هم رخ می‌دهد. به خاطر داشته باشید، هرچه این شرایط بیشتر تداوم داشته باشد و هرچه بیشتر به چنین روابطی ادامه دهید، اوضاع بدتر می‌شود. ممکن است او فردی باشد که در ابتدا بسیار جذاب به نظر برسد و بی‌مهابا به شما ابراز علاقه کند. اما در ادامه رابطه، علایمی را می‌بینید که نشان می‌دهد او هنجارها و اصول پذیرفته شده اخلاقی را بر نمی‌تابد. به عنوان مثال نمی‌تواند قوانین و مرزهای خانوادگی و اخلاقی شما را برای ارتباط‌های دوستانه بپذیرد و مدام شما را به شکستن آنها ترغیب می‌کند. چنین افرادی انتظار دارند که تمام توجه شما در همه اوقات صرفاً به او باشد و همیشه برایشان آماده به خدمت باشید. آنها غالباً فضای خصوصی شما را محترم ندانسته و به خود اجازه می‌دهند در هر زمینه و هر ارتباطی اظهار نظر کنند و وقتی با مخالفت درباره رفتارهای اشتباهشان مواجه می‌شوند، غالباً تحمل انتقاد را ندارند. قول‌ها و عذرخواهی‌های آنان هم قابل اعتماد نیست چون به آن وفادار نمی‌مانند. چنین افرادی همواره درگیر فراز و فرودهای افراطی و بی‌ثباتی هستند. چنین علایمی همه حاکی از غیرقابل اعتماد بودن این افراد است و لازم است از این افراد اجتناب کنید.

همواره به خاطر داشته باشید که وقتی قرار است با فردی رابطه صمیمانه داشته باشید، مدام به خودتان نهیب بزنید که شما مشاور، روانشناس و یا روانکاو نیستید و حل کردن معضلات و مشکلات روانی و روحی او نه بر عهده شماست و نه از دست شما بر می‌آید. شما باید تلاش کنید که به لحاظ روحی و جسمی، خود فرد سالمی باشید و فرد سالمی را هم برگزینید. این ایده که شما می‌توانید با کسی ازدواج کنید و بعد او را تغییر دهید، خواب و خیالی بیش نیست و نمی‌توان زندگی را براساس این باور اشتباه بنا کرد. پس بدانید و باور کنید که پذیرفتن چنین ریسک و خطری نه عقلی و نه شرعی بلکه هوا و هوسی خطرناک و شیطانی است.

تشخیص و کنترل بی بند و باری

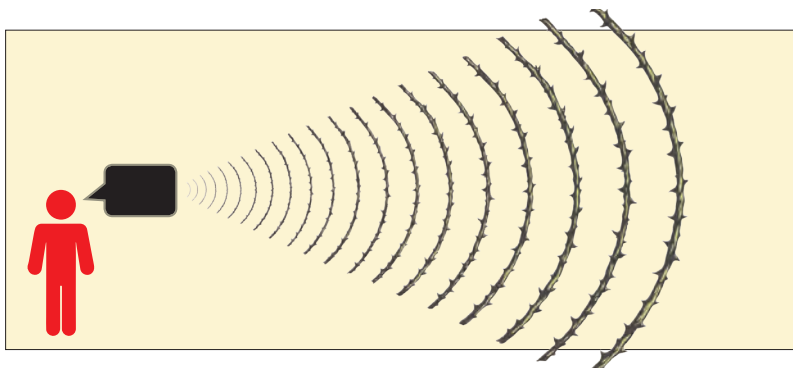
با توجه به ملاک‌های علمی و دینی می‌توان رفتار بهنجار را چنین تعریف کرد: تمایل و رفتاری است که با طبیعت آدمی سازگاری دارد و بدون هر عامل و فشار بیرونی، فرد خواهان آن است و آن را انجام می‌دهد. ملاک بهنجار بودن یک تمایل و رفتار چند چیز است:

- ۱ از طبیعت و فطرت آدمی سرچشمه گرفته است.
- ۲ نوع انسان‌ها در تمام اعصار آن را پذیرفته‌اند.
- ۳ با بدیهیات^۱ اخلاقی و ادراکات بدیهی عقل عملی هماهنگ است و منافاتی با آنها ندارد.
- ۴ خداوند حکیم و آگاه با توجه به سرشت مخلوق خویش، آن را خوب، خیر و سازگار با فطرت انسانی دانسته و توصیه کرده است.
- ۵ به زیان جسمی، روانی و معنوی شخص عمل کننده و یا هر کس دیگری منتهی نشود.

با این وصف، رفتار نابهنجار نیز هر تمایل و رفتاری است که ویژگی‌های زیر را داشته باشد:

- ۱ با طبیعت و فطرت اولیه^۱ آدمی هماهنگی نداشته باشد.
- ۲ با مسائل اخلاقی که در سرشت انسان به ودیعه گذاشته شده است، در تضاد باشد.
- ۳ نوع انسان‌ها در همه^۲ جوامع و در همه^۳ زمان‌ها آن را نپذیرند.
- ۴ خداوند حکیم آن را نهی کرده باشد.
- ۵ خواه ناخواه به زیان دیگری و حداقل به زیان خود فرد در یکی از جنبه‌های روانی، شخصیتی، عاطفی و معنوی باشد.

۱- «بدیهی» مفهومی است که نیاز به اثبات ندارد و هر عقل سالمی آن را می‌پذیرد. مثلاً احترام به سالمندان خوب است و بی‌احترامی به آنها بد است و یا عدالت خوب است و ظلم بد است (بدیهی اخلاقی). هر جزئی از کل خود کوچک تر است و یا هر معلولی نیاز به علت دارد (بدیهی عقلی).



زمانی که فرد به زندگی نابهنجار و خارج از اصول عادت کند، رفته رفته نابهنجاری در قسمت‌های مختلف زندگی او خود را نشان خواهد داد. رفتار جنسی نیز از این قاعده مستثنا نیست. زمانی که یک فرد بدون در نظر گرفتن هر چیز دیگری، فقط به رضای غریزه جنسی خود می‌اندیشد و برای رسیدن به هدف خود از هیچ کاری فروگذاری نمی‌کند دچار «نابهنجاری جنسی» شده است. همانطور که خداوند در آیه ۲۷ سوره نساء می‌فرماید: **وَاللّٰهُ يَرِيْدُ اَنْ يَّتُوْبَ عَلَيْكُمْ وَّ يُرِيْدَ الَّذِيْنَ يَتَّبِعُوْنَ الشَّهَوَاتِ اَنْ تَمِيْلُوْا مِيْلًا عَظِيْمًا**. خدا می‌خواهد شما را ببخشد (و از آلودگی پاک نماید) اما آنها که پیرو شهوتند، می‌خواهند شما به کلی منحرف شوید.

چنین افرادی که لجام گسیخته تنها به رفع شهوات خود می‌اندیشند، روز به روز از رفتار سالم و بهنجار فاصله بیشتری می‌گیرند و سرانجام سلامت جسمی، روحی و معنوی خود را به خطر می‌اندازند. افراط در مسائل جنسی پس از گذشت مدت زمانی، لذت جنسی طبیعی را نیز از بین خواهد برد و فرد برای دستیابی به لذت ناچار است به رفتارهای پرخطر دیگر رویاورد.

بی‌بند و باری از نگاه شما به چه معناست؟ شما چه دلایلی برای اجتناب از بی‌بند و باری جنسی به ذهنتان می‌رسد؟

.....

.....

.....

فعالیت کلاسی



در بافت عشق ورزیدن حقیقی و روابط متعهدانه شرعی است که رضایت خاطر آدمی و اسباب مودت و آرامش بین همسران فراهم خواهد شد. در نظر گرفتن بی‌بند و باری جنسی و هرزه‌گری به عنوان ترقی و مدرن بودن اشتباه بزرگی است

که گاه طرفدارانی هم برای خود دست و پا می‌کند. اما در واقع، این کار نشانه ناپختگی و فقدان معنی در روابط بین فردی است. زیرا در هرزه‌گری و چشم‌چرانی، معنا و رضایت در رابطه کم شده و فرد از فطرت خدایی خود دور و دورتر می‌شود، آرامش و امنیت از روابط رخت می‌بندد و فقط شهوت و انگیزه‌های حیوانی بر آن حکم فرما می‌شود. از سوی دیگر، اگرچه علم و فناوری زندگی انسان را به طرق مختلف بهبود بخشیده است، اما گاه خود سبب شده تا به انسان صرفاً نگاهی ابزاری بشود به طوری که انسان را در حد چیزی مثل حیوانی پیشرفته تنزل بدهد. این دیدگاهی تحقیرآمیز است که درک ما را از عمق استعداد انسانی برای عشق ورزی مخدوش می‌سازد. برای مثال، این روزها روابط از راه دور و یا روابط در فضای مجازی در حال افزایش است. چنین روابطی به هیچ وجه با یک رابطه واقعی قابل قیاس نبوده و از تأثیرات مثبتی که یک رابطه واقعی می‌تواند برای انسان به همراه داشته باشد، برخوردار نیست. روابط در فضای مجازی به سادگی می‌تواند با خیال پردازی‌ها و تصورات اشتباه فرد از دیگری همراه شود و فرد را درگیر رابطه‌ای کند که ممکن است حتی وجود حقیقی نداشته باشد. با این حال برخی افراد می‌توانند از همین طریق سعی در ارضای غریزه جنسی خود داشته باشند. در چنین روابطی، تصورات وهم آمیز یک فرد با تصورات وهم آمیز فرد دیگری متصل می‌شود. وهمی که به کانون احساسات و افکار افراد دست می‌یابد و چنان قوی است که برای فرد، واقعی جلوه کرده و او بر آن اساس عمل می‌کند. بر پایه چنین توهماتی فرد می‌تواند در فضای مجازی نوعی ایده‌آل از معشوق را مبتنی بر تصورات و تخیلات خود ترسیم کرده و با آن عشق بازی کند به گونه‌ای که هیچ جنبه‌ای از واقعیت را نمی‌توان برای آن تصور کرد. در حال حاضر یکی از ناهنجاری‌های فضای مجازی در دسته اعتیاد جنسی مجازی قرار می‌گیرد و در چنین شرایطی برخی از افراد و شرکت‌ها، کسانی را که گرفتار این اعتیاد می‌شوند به منبع درآمدهای کلان خود تبدیل نموده‌اند و برای افزایش درآمدهای خود سعی در گسترش آن دارند.

حال پس از مرور این پودمان، لازم است این نکته را دوباره یادآوری کنیم که خداوند زن و مرد را آفرید تا در کنار هم به آرامش برسند و بین آنها رحمت و مودت قرار داد تا یکدیگر را کامل کنند و در مسیر سعادت، همپا و همدل باشند. از این رو در کنار هم بودن زن و مرد نه تنها بر آورنده نیاز جنسی و غریزه شهوانی آنهاست که هدفی بس والاتر دارد. در این نگاه، زن و مرد با تشکیل خانواده و ازدواج قدم در مسیر رشد و زندگی بهتر می‌گذارند و همدلانه تلاش می‌کنند تا به سعادت و بهروزی برسند. به همین دلیل، انتخاب یک همسفر شریک، که نه تنها برای برآورده شدن خواسته‌های جنسی‌اش بلکه برای همراهی، مهربانی، آرامش و رسیدن به قله‌های خوبی و کمال در کنار شما قرار می‌گیرد، مهم‌ترین انتخاب زندگی خواهد بود. این انتخاب هر چقدر بر اساس معیارها و اصول روش‌مند صورت گیرد، ایمان به ادامه و پایداری در آن بیشتر خواهد بود. از همین رو در فصل بعد، معیارها و چگونگی انتخاب همسر و همسفر زندگی را مرور خواهیم کرد.

ارزشیابی شایستگی بودمان چهارم

ردیف	شاخص تحقق	نتایج مورد انتظار	استاندارد عملکرد (کیفیت)	تکالیف عملکردی (واحدهای یادگیری)	عنوان بودمان (فصل)
۳	<ul style="list-style-type: none"> تحلیل نقش‌ها و مسئولیت‌های زنان در کشورها و جوامع مختلف بررسی مثال‌های متفاوت از مشاغل زنان در جوامع مختلف و تابوهای پیرامون آن تحلیل نمونه‌های متفاوت برای بیان شیفتگی مطلوب و نامطلوب و پی‌جویی دلایل آن 	بالاتر از حد انتظار	<ul style="list-style-type: none"> بررسی تفاوت‌های مفهوم زن بودن و مرد بودن و ارائه مثال‌هایی برای شیفتگی‌های طولانی مدت و کوتاه مدت و شرح دلایل آن 	<ul style="list-style-type: none"> ۱- درک مفهوم زن بودن و مرد بودن و ردپای هنجارهای اجتماعی در مفهوم زن بودن و مرد بودن و مفهوم شیفتگی و اهمیت آن در زندگی 	مراقبت و پرهیز
۲	<ul style="list-style-type: none"> تبیین مفهوم مرزهای شخصی و راهکارهای حفظ آن تبیین مفهوم شخصی از مراقبت و پرهیز و دلایل شکل‌گیری این مفهوم شناخت روش‌های پیشگیری و میزان بازدارندگی هر یک از آنها 	در حد انتظار	<ul style="list-style-type: none"> بررسی ریشه‌های اهمیت مراقبت از بدن و اثرات آن در زندگی افراد و ارائه راهکارهایی فردی برای مدیریت رفتارهای جنسی 	<ul style="list-style-type: none"> ۲- درک چرایی مراقبت از بدن و اهمیت حفظ حرمت آن و رفتارهای جنسی و تنوع آنها و پرهیز در برابر بی‌بند و باری 	
۱	<ul style="list-style-type: none"> ارائه مثال‌هایی از خشونت‌های خانگی و خشونت جنسی 	پایین‌تر از حد انتظار			
نمره مستمر از ۵:					
نمره شایستگی بودمان:					
نمره بودمان از ۲۰:					



پودمان ۵

بررسی و تبیین نقشه ازدواج

در این پودمان، شایستگی های زیر فراگرفته می شود:

درس ۲۷ | واکاوی مفهوم ازدواج

درس ۲۸ | بررسی چالش های نسل نو با ازدواج

درس ۲۹ | تشخیص مشکلات جدی خانواده ها از دید نسل نو

درس ۳۰ | شناخت و پرهیز از ازدواج های پرخطر

درس ۳۱ | شناسایی ملاک های نسل نو برای ازدواج

درس ۳۲ | برنامه ریزی برای ازدواج موفق

درس ۳۳ | ارزیابی من و همسر ایده آلم

درس ۳۴ | کاربرد آموزش و مشاوره پیش از ازدواج



نگاه شما به ازدواج و تعریفان از آن چیست؟

ما نه می‌توانیم خودمان را در انزوا رشد داده و بهبود بخشیم و نه می‌توانیم در روابط باز و متزلزل به این هدف برسیم. بیشتر عناصر لازم برای رشد و بهبود ما مانند توجه، امنیت، صمیمیت عمیق و مسئولانه و آینه‌ای برای مشاهده و به تصویر کشیدن خودمان، خودآگاهی و خدا آگاهی در ازدواج و تشکیل خانواده امکان تجلی می‌یابند.

دلایل عمیقی برای انتخاب ازدواج توسط افراد وجود دارد. یکی از مهم‌ترین دلایل چنین انتخابی این است که هدف انسان برای شناخت و تحقق آرزوهای خود، شانه به شانه شناخت و کمک به تحقق آرزوهای شریک زندگی و ایجاد صمیمیتی عمیق با او پیش می‌رود و این کار نمی‌تواند در یک رابطه نصفه و نیمه حاصل شود.

نهاد خانواده یکی از نهادهای مهم اجتماعی است که با ازدواج آغاز می‌شود. بنابراین، ازدواج از آنجا که فرایند آغازین این نهاد مهم اجتماعی است، اهمیت بنیادین و پایه‌ای دارد. سنگ بنای نهاد خانواده در ازدواج گذاشته می‌شود، به طوری که رسول گرامی اسلام می‌فرماید:

«هیچ بنایی در اسلام نزد خداوند محبوب تر و عزیز تر از ازدواج نیست.»

(مکارم‌الاخلاق، ص ۱۹۶)

ما در انتخاب خانواده‌ای که در آن به دنیا آمده‌ایم هیچ‌گونه اختیاری نداشته‌ایم، اما معمار خانواده‌آتی خود خواهیم بود. هر چند ازدواج، همه‌ امر خانواده نیست اما خشت اول و سنگ بنای خانواده است. ازدواج یک نقطه عطف در زندگی انسان و یکی از مهم‌ترین تصمیمات در طول زندگی فرد است. با ازدواج، خانواده تشکیل می‌شود، نظام

خویشاوندی شکل می‌گیرد و نسل بقا می‌یابد. ازدواج در زمره پیچیده‌ترین روابط انسانی است. بر خوردی شگفت میان فرهنگ و طبیعت یا قواعد اجتماعی و کشش جنسی است. ازدواج، فرایندی است از کنش متقابل بین یک مرد و یک زن که شرایط قانونی و شرعی را تحقق بخشیده‌اند و مراسمی هر چند کوچک برای شروع زندگی زناشویی خود بر پا داشته‌اند. بنابراین، اگر بخواهیم تعریفی نسبتاً جامع از ازدواج ارائه دهیم می‌توانیم بگوییم ازدواج پیمان یا عقدی است حقوقی، مذهبی، اجتماعی و اقتصادی که بین یک زن و یک مرد به همراه مهر و رضایت قلبی در چارچوب شرع مقدس بسته می‌شود.

نگاهی اجمالی به پیشینه ازدواج در ایران از گذشته تا حال

تیره ابتدایی، منشأ خانواده باستانی است. ایرانیان باستان در ابتدا به تیره‌هایی تقسیم می‌شدند. سپس، این گروه‌ها منشأ خانواده‌ها و قبیله‌ها شدند. در جریان دوره هزار و دوویست، سیصد ساله‌ای که از زرتشت تا روزگار خسروان ادامه یافت، تیره، رفته‌رفته حجم قدیم و انسجام خود را از دست داد. خانواده بزرگ، کهن‌ترین نمونه نوعی تیره است که می‌شناسیم و ترکیب آن از این قرار است که در ملکی موروث که قابل انتقال نیست، پدر و مادر، فرزندان، نوادگان، برادران، خواهران، عروسان، دامادان، عموزادگان، عمه زادگان، دایی زادگان و بستگان دیگر زیر نظر رئیسی واحد، پیرامون اجاقی واحد و برای برگزاری آیینی واحد، در زیر سقفی واحد گرد می‌آمدند. این گروه، گواهی است که از تیره پدید آمده است.

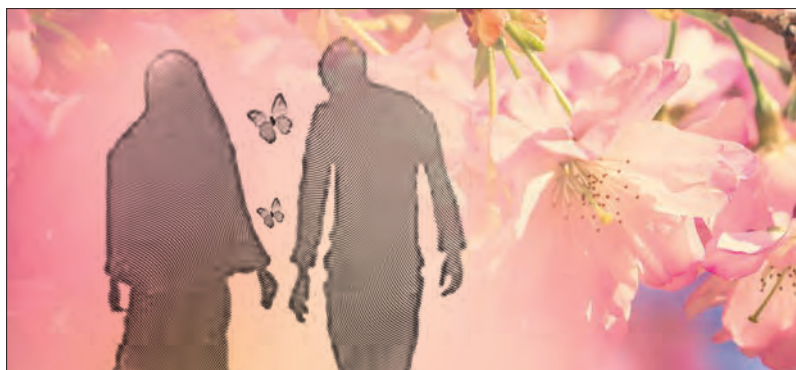
در دوره ساسانی، خانواده با پدر، مادر و فرزندان، حجمی بسیار کمتر از حجم نمونه تیره‌ای خود داشت. می‌توان گفت خانواده در آن وقت به ساده‌ترین صورت خویش درآمده بود. ساده‌ترین و اولین نمونه خانواده ایرانی در دوره پیش از اسلام، در قرن ششم میلادی در گرماگرم سلطنت ساسانیان پدیدار شد. در این دوران، دولت هر سال عده بسیاری از دوشیزگان بی‌چیز و ندار را به همسری می‌داد و پیش از این کار، برای آنها جهیزیه فراهم می‌آورد.

با پذیرش اسلام توسط ایرانیان، سنت‌ها و آیین ازدواج نیز تحت تأثیر اسلام قرار گرفت. اسلام بر امر ازدواج اهتمام بسیار داشته و دارد. تأکید آیات قرآن کریم، احادیث و سنت پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و امامان معصوم علیهم السلام بر امر ازدواج، دلیل روشنی بر این توجه و اهتمام اسلام به امر ازدواج است. در قرآن کریم، ازدواج به مثابه پیمانی بزرگ (میثاقی غلیظ)^۱ است. تعبیر میثاق از ریشه وُثِقَ به معنای اطمینان داشتن و واژه میثاق، حاکی از معاهده و پیمان دو طرفه است. مفهوم میثاق به تنهایی در واژه‌شناسی و در اصطلاح‌شناسی قرآنی، نه تنها همواره برخوردار از نوعی وجهه مثبت بلکه دارای قداست نیز می‌باشد. پیمانی محکم که قلب هیچ مؤمنی حرمت آن را خوار نمی‌دارد و آسان نمی‌شمارد.

این میثاق، عهد و پیمانی است که از زن و مرد گرفته شده و پایهٔ پیوستگی و بایستگی اجتماعات بشری، از همین اجتماع کوچک دو نفره و خانواده حاصل می‌شود. در این راستا پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نیز فرموده‌اند: ازدواج سنت من است^۱ و در اسلام هیچ بنایی نزد خداوند محبوب‌تر از ازدواج نیست^۲.

بدیهی است که ازدواج مانند هر پدیدهٔ اجتماعی دیگری، هنجارهایی دارد که این هنجارها نسبت به هر جامعه و نیز هر مقطع زمانی می‌تواند تفاوت‌هایی داشته باشد. در دوران کنونی، ازدواج در کشور ما نیز دارای ویژگی‌های خاص خود است که در مرحلهٔ نوین خود با تغییرات اجتماعی وسیعی در همهٔ پدیده‌های اجتماعی از جمله ازدواج و همسرگزینی رو به‌روست. تغییراتی که موجب شده است تا مردان و زنان، نگرش نوینی از پیوند زناشویی و ازدواج داشته باشند. با بالا رفتن سطح آگاهی‌های اجتماعی، سواد عمومی، تحصیلات افراد و برخی تغییرها در نقش‌های اجتماعی، سطح توقعات و انتظارات مردان و زنان هم تغییر کرده که جملگی باعث شده‌اند تا همسرگزینی و نگرش به ازدواج تحولاتی را تجربه کند.

در کنار تمام عوامل تاریخی، مذهبی و اجتماعی یاد شده، تجارب شخصی هر فرد نیز بر نگاه وی به ازدواج تأثیر می‌گذارد. تجربهٔ چگونگی کیفیت ارتباط بین پدر و مادر، نحوهٔ روابط خواهرها و برادرها با همسرانشان و حتی نوع سبک دلبستگی به‌وجود آمده در خود فرد که پیشتر درباره‌اش سخن گفتیم، همگی بر احساس و نگرشی که اشخاص به ازدواج دارند، مؤثر است. به عنوان مثال مشاهدهٔ طلاق، خیانت و درگیری‌های خانوادگی از جمله عواملی هستند که تمایل فرد را نسبت به ازدواج کاهش می‌دهند و برعکس، تجربهٔ روابط و احساسات سالم در بطن خانوادهٔ اولیه از جمله عوامل سوق‌دهندهٔ فرد به سمت ازدواج هستند. زیرا ازدواج برای هر فرد، تداعی گر آن چیزی است که از ابتدا در خانوادهٔ اولیه و اطرافیان نزدیکش تجربه کرده است. هرچه این تجربه نامناسب‌تر باشد، افراد برای



۱- جامع‌الآخبار، محمد بن محمد، ص ۱۰۱

۲- مکارم‌الآخلاق، ص ۱۹۶

پیشگیری از تجربه مجدد آن ممکن است از ازدواج، بیشتر دوری کنند و برعکس، هرچه شیرین تر باشد، افراد برای تجربه دوباره آن ممکن است به سمت تشکیل خانواده تمایل و اشتیاق بیشتری داشته باشند. بنابراین، نگرش به ازدواج می تواند با توجه به تجربیات شخصی، از فردی به فردی دیگر متفاوت باشد ولی از آن جنبه که افراد یک جامعه به زندگی نسبتاً واحدی تعلق دارند، مشترک باشد.

فعالیت کلاسی



آیا نظر همه دوستان شما درباره ازدواج یکسان بود؟ کدام قسمت از دیدگاه های شما تحت تأثیر مذهب و یا عوامل اجتماعی و تاریخی و کدام قسمت از دیدگاه تان تحت تأثیر تجارب شخصی است؟

.....

.....

.....

.....

با توجه به مطالب ذکر شده می توان گفت که ازدواج در عین سادگی، از پیچیده ترین و با اهمیت ترین تصمیم گیری های زندگی است و تأثیر زیادی بر رضایت افراد از زندگی دارد. با این حال به نظر می رسد دیدگاه جامعه نسبت به اهمیت ازدواج دچار نوعی غفلت و سهل انگاری شده و به جای تسهیل و کمک به ازدواج، گاه به بی اهمیت شمردن آن و از سوی دیگر به سخت گیری های بی مورد در قبال ازدواج گرایش یافته است که این خود بر تجربیات شخصی هر فرد و در نتیجه نگاه او به ازدواج بی تأثیر نخواهد بود. بنابراین، بسیاری از جوانان در برخورد با چنین شرایطی، برای تصمیم گیری درباره ازدواج ممکن است تردیدهایی را در خود احساس کنند تا جایی که حتی شاید برخی از آنها ازدواج خود را برای سالیان طولانی به تأخیر بیندازند.



بررسی چالش‌های نسل نو با ازدواج

در این درس، از یک پژوهش میدانی استفاده می‌کنیم که در آن، پژوهشگری برای شنیدن بی‌واسطه سخنان دانش‌آموزان هم‌سن و سال شما به استان‌ها و شهرهای مختلف رفت تا بتواند فضایی را برای شنیده شدن حرف‌های شما به وجود آورد. در این پژوهش از حدود ۲۰۰۰ نفر از همسالان شما خواسته شد تا بر اساس تجربیات و درک فردی خود، از خانواده و مسائل مربوط با آن سخن بگویند. در این بین، موضوعی که جالب توجه بود و شاید شنیدن و خواندن آن برای شما هم خالی از لطف نباشد، چالش‌هایی بود که همسالانتان با ازدواج داشتند؛ چالش‌هایی که حتی برخی از آنها را به ترس و پرهیز از ازدواج سوق می‌داد. از آنجا که شما هم به نسل آنان تعلق دارید و تجربه‌های نسلی مشترکی را با هم داشته‌اید، شاید نسبت به آنچه گفته‌اند نزدیکی فکری بیشتری احساس کنید.

بر اساس این پژوهش، نخستین علتی که باعث واهمه جوانان از ازدواج می‌شود، «توقعات بالا و شرایط سخت ازدواج» است. به نظر می‌رسد نداشتن امکانات اولیه زندگی، شغل و شرایط مالی مناسب و نیز هزینه‌های بالای عروسی، ازدواج را در نظر همسالانتان دشوار کرده است.

برخی دیگر فکر می‌کنند «تغییر سنت‌های گذشته و شکل‌گیری هنجارهای جدید»، ضرورت تشکیل خانواده را در نظر آنها کم‌اهمیت کرده است. عده‌ای از آنها، «بی‌اعتمادی» را دلیلی برای ترس از ازدواج می‌دانند. بی‌تعهدی و بی‌وفایی، برخی از آنها را به همه بدبین کرده است.

برخی دیگر به «محدودیت‌های ناشی از ازدواج» اشاره می‌کنند. آنها معتقدند ازدواج مانعی برای آزادی‌های فردی آنها است. همچنین «دور شدن از پدر و مادر» در کنار «ترس ناشی از مشاهده شکست‌های متعدد در خانواده و بیرون از آن»، عوامل دیگری هستند که برای برخی از همسالان شما ترس از ازدواج را ایجاد می‌کنند و تجربه ازدواج را برای آنها دور از ذهن و پر از دلپره جلوه می‌دهند.



■ حال شما موارد ذکر شده را با هم مرور کنید و بگویید درباره هر کدام، نظر شما چیست؟ با آن موافق هستید، یا مخالف؟ علت مخالفت و یا موافقت خود را توضیح دهید.

■ مواردی را که عامل ترس از ازدواج در همسالان شما شده‌اند دوباره مرور کنید. فکر می‌کنید این باورها از کجا ریشه می‌گیرند؟

واقعیت آن است که اگرچه تعداد زیادی از همسالان شما درباره ترس از ازدواج و دلایل آن سخن می‌گویند، اما بسیاری نیز وجود دارند که نه تنها با آنها هم عقیده نیستند بلکه به ازدواج، بسیار هم مایل هستند. آنها تصویر زیباتری از ازدواج در ذهن خود دارند و فکر می‌کنند که واقعه خوبی در انتظار آنان است. بنابراین، چنین گمان نکنید که همه هم سن و سالان شما به افرادی دلزده و ترسیده از ازدواج تبدیل شده‌اند. از سوی دیگر بسیاری از حرف‌های دوستان و همسالان شما بی پایه نیست؛ زیرا حتی آنها که مایل به ازدواج هستند هم از برخی نگرانی‌ها می‌گویند و از آنها بیم دارند. اما مسئله این است که آیا ریشه همه این مسائل با ازدواج نکردن از بین می‌رود؟ آیا ازدواج نکردن باعث می‌شود که تجربه‌های ناشی



از ارتباطات دیگر و عوارض آن از بین برود؟ آیا ازدواج نکردن فرهنگ نامناسب هزینه‌های سنگین ازدواج را کاهش می‌دهد و یا ازدواج نکردن باعث می‌شود تا همیشه در کنار پدر و مادر تان بمانید؟ خوب می‌دانید که این گونه نیست. برای حل مشکلات و معضلاتی که از نظر دوستان شما گفته شد باید راه حل‌های منطقی دیگری جست که به نظر می‌رسد آن راه حل‌ها با ازدواج نکردن و ترس از آن نسبتی نداشته باشند.

اگر هزینه‌های ازدواج بالاست باید فرهنگ مصرف‌گرایی و تجمل‌گرایی را اصلاح کرد و بر آن تاخت.

اگر بی‌اعتمادی به جنس مخالف هست باید به نوجوانان و جوانان آموزش داد که فکر نکنند تجربه‌های متعدد ارتباطی خارج از نظام خانواده چیزی بر آنها می‌افزاید بلکه برعکس، اتفاقاً از سلامت روان آنها و اعتمادی که می‌تواند ضامن خوشبختی آنها باشد می‌کاهد.

اگر محدودیت‌های ناشی از ازدواج برای همسالان شما ترس آور است باید به آنها آموخت که بودن در کنار کسی که همراه و همپای شما در خوشی‌ها و سختی‌هاست، بر آنچه به عنوان آزادی فردی از آن نام می‌برید که گاه با تنهایی همراه است سایه می‌اندازد.

همچنین باید بیاموزیم که ازدواج کردن به معنای نقض حریم خصوصی زوجین نیست بلکه این حریم همیشه باید محترم شمرده شود تا پایه‌های ارتباط آنها مستحکم باقی بماند. دور شدن از پدر و مادر اگر قرار است به ترسی برای ازدواج نکردن تبدیل شود، در واقع یک مسئله روانی است که حتماً باید درمان شود؛ چراکه انگار پسر یا دختر آن قدر بزرگ نشده‌اند که بتوانند استقلال و هویت فردی خود را تعریف کنند و به آن جان بدهند.

چنانچه تجربه‌های ناموفق در زندگی که منتهی به ترس از ازدواج شده‌اند به تجربه‌هایی بدل شوند که از آنها بیاموزیم و مراقب باشیم که در آن شرایط قرار نگیریم، آن‌گاه ماجرا به صورتی دیگر رقم خواهد خورد. انصاف و عقل حکم می‌کند به جای حذف ازدواج، به دنبال حذف موانعی باشیم که به نفس ازدواج ربطی ندارند. زیرا خداوند مهربان، ازدواج را نیاز تک‌تک ابناي بشر و عامل آرامش و رحمت همه انسان‌ها قرار داده است و به این دلیل، دوری از آن نمی‌تواند معقولانه باشد.

نگران‌کننده آن است که بسیاری از این نوجوانان بر این گمان هستند که از ابتدای زندگی باید تمام شرایط به‌طور کامل برای آنها آماده باشد. در حالی که بودن دو خانواده در کنار زوج تازه شکل گرفته و همراهی آنان در کار و تلاش و برنامه‌ریزی هدفمند برای آینده، مسیر مشترکی را برای زوجین فراهم می‌سازد که اگر آن را آگاهانه و عاقلانه برگزیده باشند، بی‌نیازی از آن لذت خواهند برد و به آنچه در کنار هم ساخته‌اند، افتخار خواهند کرد.

محصول چنین روابط ارزشمند و هدفمندی می‌تواند یک خانواده پویا باشد که جمع دل‌نشینی در آن شکل خواهد گرفت. به‌راستی مهم آن است که هر دو طرف ماجرا تمام آنچه را که دارند برای رشد و پیشرفت خانواده در طبق اخلاص قرار دهند و باور داشته باشند که خداوند خود روزی‌دهنده و برقرارکننده رحمت و برکت است. چرا که خداوند به واسطه لطف و رحمت بی‌انتهایش، به عمل اندک ما پاداش فراوان خواهد داد.

تشخیص مشکلات جدی خانواده‌ها از دید نسل نو

آیا تاکنون
اندیشیده‌اید

در این درس می‌خواهیم دربارهٔ مشکلات جدی خانواده‌های ایرانی بعد از ازدواج از دیدگاه همان دانش‌آموزان مشارکت‌کننده در پژوهشی که در درس قبل به آن اشاره کردیم، برای شما بگوییم. اما پیش از آن، با هم فکر کنید و ببینید به نظر شما مهم‌ترین مشکلات خانواده‌ها پس از ازدواج چیست و از کجا سرچشمه می‌گیرند؟

.....

.....

.....

.....

.....



شما ممکن است در اطراف خود مشکلات متفاوتی را در خانواده‌ها دیده و یا از زبان برخی شنیده باشید. اما به نظر جالب می‌رسد که بدانید تعداد زیادی از نوجوانان هم‌سن و سال شما که در استان‌ها و شهرهای متفاوت زندگی می‌کنند، عمده‌ترین مسائل خانواده را در چه مواردی می‌بینند.

مشکلاتی که می‌تواند بنا به بافت‌های متفاوتی که افراد در آن زندگی می‌کنند، مختلف و یا همسان باشد.

نخستین مشکلی که بسیاری از دوستان شما از آن می‌گویند، مشکلات مربوط به «**بیکاری و مشکلات معیشتی**» است. آنها بر این باورند که بسیاری از خانواده‌های ایرانی نه تنها دچار چالش‌های مهم اقتصادی هستند که گذران زندگی را برای آنها سخت کرده است، بلکه وجود مشکلاتی برای دستیابی به شغل مناسب، وضعیت دشوارتری را برای آنها رقم زده است.

این نوجوانان به معضل «**اعتیاد**» و عوارض بسیار آن اشاره دارند. از نظر آنها اینکه دسترسی به مواد مخدر راحت و کم‌هزینه‌تر از سابق شده است، در شیوع این مشکل نقش اساسی دارد. آنها «**خیانت**» را مشکل دیگر خانواده‌ها می‌دانند که به بی‌اعتمادی زنان و مردان نسبت به هم منتهی شده و گاه فضای خانوادگی را آکنده از سردی، تلخی و دوری می‌سازد.

همسالان شما بر این باورند که «**تصورات نادرست از ازدواج و زندگی زناشویی**» بین دختران و پسران باعث شده است تا مفهوم خانواده به چالش کشیده شود. مثلاً دختر و پسری که تنها برای فرار از محدودیت‌ها، ترس از تنهایی و انگیزه‌های جنسی به سراغ ازدواج می‌آیند، زمانی که نمی‌توانند پاسخ مطلوب خود را از ازدواج و خانواده‌ای که تشکیل داده‌اند بگیرند، مشکلات جدی برای آنها آغاز می‌شود. پیمان زناشویی در عمق خود محدودیت‌هایی دارد که ناظر بر تعهد و مسئولیتی است که زوجین آنها را پذیرفته‌اند. همچنین زن و شوهر دارای حریم خصوصی هستند که به نام دوری از تنهایی، اجازه نقض شدن آن از سوی طرف مقابل وجود ندارد.

«**ازدواج‌های نامناسب**» مشکل دیگری است که از منظر نوجوانان بسیار جدی است. آنها فکر می‌کنند زنان و مردانی که به اجبار تن به ازدواج داده‌اند و درک و تفاهم کاملی از هم ندارند و یا اینکه برای ازدواج به رشد و بلوغ مناسب نرسیده‌اند خانواده‌ای را شکل می‌دهند که از اساس، نامناسب شکل گرفته و در ادامه هم امکان بروز مشکلات عدیده در آن وجود خواهد داشت.

همسالان شما می‌گویند «**ناتوانی همسران در حل مسئله**» ضعف عمده دیگر خانواده‌هاست که غالباً تمام اعضا اعم از زن و شوهر و فرزندان با آن دست به گریبان هستند. این ناتوانی سبب می‌شود آنها توانایی حرف زدن و نقد یکدیگر را نداشته باشند و در زمان بروز مسائل و مشکلات، به جای درک مسئله و تلاش برای حل آن، به پرخاش، خشونت، عصبانیت و حذف صورت مسئله روی آورند.

همچنین آنها بر این باورند که بسیاری از مشکلات خانواده‌ها ریشه در «**ناآشنایی همسران با نیازهای یکدیگر**» دارد. به این معنا که زنان و مردان نه نیازهای یکدیگر را می‌شناسند و نه درک درستی از هم دارند. آنها هر کدام به جای تلاش برای نزدیک شدن به دنیای هم و شناخت یکدیگر، با دنیای زنانه یا مردانه و تجربیات فردی خود به آن دیگری می‌نگرد و نیازهایش را تعریف می‌کند.

«وقت نگذاشتن برای همسر و خانواده» معضل دیگری است که در کلام آنها دیده می‌شود و می‌گویند که زنان و مردان و پدران و مادران گاه اولویت‌های دیگری به جز خانواده دارند. برای وقت گذراندن با اعضای خانواده اهمیت قائل نیستند و برنامه‌های مشترکی مانند یک شام خانوادگی با هم ندارند. از همین رو مدام در حال دور شدن از هم هستند. تلاش بیش از حد برای مسائل اقتصادی و تأمین رفاه خانواده دلیل ظاهراً موجهی شده است که مردان و زنان، وقت کافی برای هم‌دیگر و خانواده خود نداشته باشند. در حالی که به باور این دانش‌آموزان در کنار هم بودن، وقت گذاشتن و تأمین عاطفی اعضای خانواده از بسیاری مسائل دیگر مهم‌تر است.

و در نهایت، این «فضای مجازی» است که از منظر همسالان شما به‌عنوان مسئله جدی خانواده‌ها مطرح می‌شود. فضای مجازی در شکل‌گیری برخی روندهای رفتاری و ظاهری تأثیر گذاشته و هنجارهای جدیدی را ایجاد کرده است. همچنین فضای مجازی برخی رفتارهایی را که در گذشته نادرست تلقی می‌شد، در باور افراد جامعه به رفتارهای معمولی و پذیرفته شده تغییر داده است. ضعف در آشنایی با چگونگی استفاده صحیح از فضای مجازی باعث شده است تا مسائل مهمی در خانواده‌ها شکل بگیرد و در بعضی شرایط به جای درک واقعیت و حضور در خانواده، وقت بسیاری از اعضای خانواده، صرف معاشرت‌های مجازی می‌شود.

■ حال مواردی را که خودتان نوشته‌اید مرور کرده و با آنچه همسالانتان گفته‌اند مقایسه کنید. موارد مشابه و متفاوت کدام‌اند؟ فکر می‌کنید تفاوت بین مواردی که شما بیان کرده‌اید و آنچه که همسالانتان گفته‌اند از کجا سرچشمه می‌گیرد؟

■ به نظر شما برای حل چنین مشکلاتی در خانواده‌ها از چه راهکارهایی می‌توان استفاده کرد؟ آیا این مسائل قابل پیشگیری هستند؟ برای پیشگیری از مسائلی که گفته‌اید چه راهکار یا راهکارهایی پیشنهاد می‌کنید؟

فعالیت در منزل



در واقع این مشکلات را می‌توان در دسته همان ناکامی‌ها و تجربه‌های متعدد شکستی دانست که دانش‌آموزان و همسالان شما در خانواده‌های پیرامون خود با آن برخورد کرده‌اند. چنین به نظر می‌رسد که برای حل شدن برخی از مشکلات، به سیاست‌گذاری‌های کلان در حوزه مسائل معیشتی، اقتصادی و فرهنگی نیاز است اما برخی دیگر از مشکلات شاید قابل پیشگیری باشند. مثلاً اینکه دختران و پسران جوان بتوانند خود را بشناسند و درباره زندگی با فردی که قرار است بقیه روزهای سخت و شیرین زندگی را در کنارش بگذرانند، به درستی تصمیم بگیرند. آنها احتیاج دارند تا به مهارت‌های گفت‌وگو و حل مسئله مجهز باشند. همه باید بدانیم که برای هر فردی، چه زمانی که فرزند یک خانواده است و چه زمانی که خود تشکیل‌دهنده خانواده‌ای دیگر است، همیشه اولویت با خانواده است. اگر درس می‌خوانیم، کار می‌کنیم، معاشرت می‌کنیم و یا هر کار درست دیگری که به آن مشغول هستیم، برای آن است که خانواده را خوشحال و سرپا نگه داریم. اگر این اتفاق نیفتد شاید در ملاک سنجش، کارهای دیگرمان چندان هم ارزشمند تلقی نشوند. اینکه برای حل مسائل خانواده تلاش کنیم و بهترین راه حل را برگزینیم شاید یکی از بزرگ‌ترین رسالت‌های ما باشد. اما جالب است بدانید که همسالان شما هم مانند بسیاری از بزرگان علم خانواده و روانشناسی بر این باورند که بسیاری از مشکلاتی که برای خانواده‌ها بیان شده است، در گرو داشتن آمادگی برای شناخت کامل خود و انتخاب‌های درست در زندگی و در نهایت دوری از ازدواج‌های پرخطر و مناقشه‌برانگیز است. آنها استفاده از کمک‌های تخصصی را چه در سطح آموزش و کمک از مشاوران و چه همفکری با والدین و عقلای فامیل، برای کاهش این خطرات و داشتن انتخاب مناسب، بسیار مؤثر می‌دانند. از این رو در درس آینده، از دواج‌های پرخطر را بررسی کرده‌ایم که دوری از آنها می‌تواند عامل حذف بسیاری از این مشکلات باشد.

یک یا چند خانواده موفق را که در اطراف خود می‌شناسید، انتخاب کنید. چه ویژگی‌هایی آنها را از نگاه شما به خانواده موفق تبدیل کرده است؟ به نظر شما آنها با مشکلاتی که برایشان اتفاق می‌افتد چه برخوردی می‌کنند؟

.....

.....

.....

.....

فعالیت در منزل



شناخت و پرهیز از ازدواج‌های پرخطر

برخی از افراد برای ازدواج مناسب نیستند و باید از آنها پرهیز شود. برخی از خصلت‌ها و ویژگی‌ها هستند، که ازدواج و زندگی مشترک را با مشکلات بسیار زیادی روبه‌رو خواهند ساخت. البته هیچ کدام از ما بی‌عیب نیستیم و واضح است که هر فردی ضعف‌ها و کاستی‌های خاص خود را دارد. اما برخی از ویژگی‌های منفی در مقایسه با سایر خصلت‌ها خطرناک‌تر و مخرب‌تر هستند و در صورتی که فردی دارای آن ویژگی‌ها باشد، زندگی با او در واقع یک کابوس خواهد بود و لازم است که از چنین فردی اجتناب شود. این ویژگی‌ها که خط قرمز ازدواج محسوب می‌شوند عبارت‌اند از:

۱- اعتیاد



باید توجه داشت که اعتیاد طیف وسیعی از وابستگی به مواد و مشروبات الکلی تا عادات نابهنجار را شامل می‌شود. وابستگی به مواد و مشروبات الکلی یا عادات

نابهنجار، یک اختلال روانپزشکی و روانشناختی است، که از یک سو خوشبختی را در زندگی فرد و خانواده او از بین برده و از سوی دیگر آسیب‌های اجتماعی و اقتصادی بی‌شماری را به همراه می‌آورد. البته عادات نابهنجار و اعتیادهای رفتاری مستقل از مواد شیمیایی تا همین سال‌های اخیر هم در طبقه‌بندی‌های رسمی به عنوان اعتیاد محسوب نمی‌شدند و مدت کوتاهی است که اعتیادهایی مانند اعتیاد به اینترنت و بازی‌های رایانه‌ای به عنوان شکلی از اعتیاد طبقه‌بندی شده و مورد توجه قرار می‌گیرند. ازدواج با این افراد یک خودآزاری و یک آسیب جدی است. اما اگر مایل به یک چنین ازدواجی بودید، تنها می‌توانید از او بخواهید که اعتیاد خود را کنار بگذارد و برای ترک، کمک تخصصی بگیرد. در خصوص اعتیاد به مواد نیز در صورتی که این فرد موفق به ترک

شد، لازم است تا یک سال از ازدواج با او خودداری شود. چون ۱۲ ماه اول پس از قطع وابستگی، دوره پرخطری برای بازگشت بیماری به شمار می‌رود.

۲- خشم ناگهانی و بدون کنترل

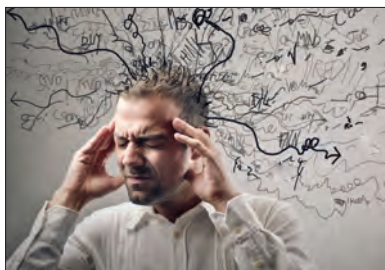


قبل از ازدواج لازم است به مسئله خشم توجه کنیم. در صورتی که فردی در کنترل خشم خود مشکل دارد و در هنگام برخی مشکلات جزیی به شدت خشمگین می‌شود، از ازدواج با او باید پرهیز کرد، زیرا زندگی با چنین افرادی به شدت آسیب‌زننده است.

موارد زیر برخی از نشانه‌های هشدار مربوط به خشم ناگهانی و بدون کنترل در فرد محسوب می‌شوند:

- هنگامی که برخی چیزهای کوچک مطابق میل او نیست، از کوره در رفته و خشم خود را روی کسانی که در اطراف او باشند، خالی می‌کند.
- هنگامی که با نظر او موافق نیستید، با فریاد، بد دهنی و تهدید پاسخ می‌دهد.
- خلق و خوی او به ناگهان از وضعیتی مهربان، گرم و صمیمی به وضعیتی عصبانی تغییر می‌کند.
- وقتی کاری را که می‌خواهد برایش انجام نمی‌دهید، یا مرتکب اشتباهی می‌شوید، آمادگی او برای اینکه داد بزند و شما را تحقیر کند، بالاست.
- به دفعات در مکان‌های عمومی نظیر رستوران‌ها، مراکز خرید، خانه دوستان و... صدایش را بلند کرده و یا عصبانی می‌شود.
- خشم خود را به صورت فیزیکی و با زدن، پرت کردن اشیا، هل دادن و یا مواردی از این قبیل نشان می‌دهد.

۳- اختلالات روانی شدید



ازدواج با افرادی که از اختلالات روانی شدید رنج می‌برند از جمله ازدواج‌های پرخطر به حساب می‌آید که بهتر است پیش از آن با یک روانشناس متخصص، مشاوره نمود. شرکت در چند جلسه روانشناختی پیش از ازدواج منجر به تشخیص به‌هنگام و پیشگیری از یک

ازدواج نافرجام می‌شود. بیماری‌هایی مانند وسواس شدید، پارانوئید (بدبینی و شکاک بودن)، افسردگی حاد، افرادی با نوسان خلقی شدید و انزوای طلبی شدید در دسته اختلالات روانی قرار می‌گیرند. پس از تأیید متخصص از وجود این دسته از بیماری‌ها، اجتناب از ازدواج با چنین افرادی ضروری است.

۴- اختلال و انحراف جنسی

اختلال جنسی مربوط به عملکرد جنسی است که باعث رنج و ناراحتی فرد در حوزه عمل جنسی شده و بر روابط او با همسرش تأثیر می‌گذارد. اما انحراف جنسی مربوط به حوزه علاقه و گرایش جنسی است، هنگامی که نوع علاقه و گرایش جنسی فرد خارج از هنجار بوده و عملکردهای طبیعی زندگی جنسی را مختل کند، نام انحراف جنسی به خود می‌گیرد. اختلال و انحراف جنسی حوزه وسیعی از رفتارها را شامل می‌شوند. از آنجا که ارتباط جنسی یکی از حوزه‌های با اهمیت زندگی مشترک است، فردی که دارای اختلال و یا انحراف جنسی باشد، برای ازدواج مناسب نیست.

چند نمونه از انحرافات جنسی را نام ببرید.

.....

.....

.....

.....

فعالیت کلاسی



۵- داشتن مشغله ذهنی یا واقعی با شریک قبلی زندگی خود

ازدواج با فردی که هنوز از روابط عاطفی گذشته خود التیام نیافته، ازدواجی یأس آور و موجب دل‌شکستگی خواهد بود. چنین افرادی را می‌توان با ویژگی‌های زیر شناخت:

الف) هنوز خشم و انزجار شدیدی نسبت به معشوق قبلی خود در دل دارند. هرچه خشم و عصبانیت بیشتری از گذشته در دل باقی مانده باشد، به همان میزان توانایی فرد برای عشق ورزیدن در روابط فعلی کاهش پیدا می‌کند.

ب) هنوز به خاطر ارتباط پیشین خود احساس گناه می‌کند و خود را مسئول می‌داند. چنین احساسی می‌تواند بر قابلیت و توانمندی او در ورود به رابطه جدید تأثیر بگذارد. برخی وسوسه می‌شوند یا اراده می‌کنند که با افرادی که هنوز درگیر روابط عاطفی گذشته خود هستند، ازدواج کنند تا به گمان خود، او را نجات دهند. غافل از اینکه التیام این افراد نیاز به زمان و کمک تخصصی دارد. اگر کسی تا به این حد آسیب دیده، باید به او وقت داد تا خود را به کمک متخصصین التیام دهد.



علاوه بر پنج مورد فوق که خطوط قرمز ازدواج به حساب می آیند، لازم است در هنگام ازدواج با افرادی که ویژگی های زیر را دارند نیز محتاطانه عمل شود:

■ **افرادی که مسئولیت زندگی خود را برعهده نمی گیرند:** مسئولیت پذیری، دایره وسیعی از مصادیق را دربرمی گیرد. پذیرش مسئولیت در زندگی مشترک شامل مسئولیت پذیری در قبال نقش همسری، نقش والدینی و برآوردن نیازهای طرف مقابل اعم از مادی، روانی و عاطفی است. از جمله مهم ترین مسئولیت های مرتبط با نقش همسری، «اهل کار و تلاش بودن» است. کار، نه تنها در بیرون از منزل بلکه امور خانگی را نیز دربرمی گیرد. به طور کلی هر یک از همسران باید بکوشد وظایفی را که برعهده می گیرد به خوبی ایفا نماید و این وظایف نه تنها در قبال همسر بلکه در قبال فرزندان نیز می باشد. باید توجه شود فردی که به منظور ازدواج انتخاب می گردد نه تنها باید به عنوان یک همسر، بلکه به عنوان والد آتی فرزندان نیز در نظر گرفته شود.

وجود مسئولیت پذیری رفتاری نیز در روابط بین فردی از اهمیت به سزایی برخوردار است. افرادی که مسئولیت رفتارهای خود را برعهده نمی گیرند و در نتیجه پیامدهای به وجود آمده ناشی از آن را به دیگران نسبت می دهند، افرادی مسئولیت گریز هستند که معمولاً دیگران را به خاطر مشکلات زندگی خود مسئول می دانند و آنها را سرزنش می کنند. آنها مسئولیت سهمی را که خود، در ایجاد آن مشکلات داشته اند، برعهده نمی گیرند. وقتی با چنین افرادی روبه رو شویم، معمولاً داستان های فراوانی از ظلم دیگران و مظلومیت آنها را می شنویم. اما باید مراقب بود نفر بعدی خود ما خواهیم بود که از دیدگاه این افراد، ظالم تلقی می شویم.

■ **افرادی که دیگران را به شدت کنترل می کنند:** افرادی که دیگران را به شدت کنترل می کنند، درست مقابل افرادی هستند که مسئولیت زندگی خود را برعهده نمی گیرند. فردی که مسئولیت زندگی خود را برعهده نمی گیرد، اغلب از تصمیم گرفتن دوری می کند. اما افرادی که دیگران را به شدت کنترل می کنند، همه تصمیم ها را خودشان می گیرند، هرگز از دیگران کمک و راهنمایی نمی خواهند و دائماً برای دیگران تعیین تکلیف می کنند. آنها می خواهند کنترل همه چیز در دست خودشان باشد و هر کاری می کنند تا مبادا احساس شود که چیزی تحت تسلط و کنترل آنها نیست.

■ **افرادی که محرومیت شدید ایجاد می‌کنند:** این‌گونه افراد تعمداً از لحاظ مادی و احساسی طرف مقابل خود را در مضیقه گذاشته و موجبات آسیب‌های جسمانی و روانی را برایش فراهم می‌آورند. این محرومیت به‌ویژه در بعد مادی، تنها زمانی معنا می‌یابد که فرد با وجود توانمندی و تمکن مالی، هیچ‌گونه تلاشی در راستای برطرف نمودن نیازهای منطقی و اولیه همسر و خانواده خود انجام نمی‌دهد. به‌عنوان نمونه، روانشناسی نقل می‌کند که یک روز یکی از مراجعانش به هنگام تعریف خاطره‌ای از دوران کودکی با نفرتی زیاد پدرش را به خاطر آورد که اگر چه خانه‌ای در یکی از مناطق خوب شهر داشت اما تا آخر عمرش خانواده را وادار کرده بود تا در خانه‌ای که در جنب سردخانه بیمارستان محل کار او بود، زندگی کنند. همان‌طور که ملاحظه می‌کنید خساست پدر نه تنها نیازهای مالی اعضای خانواده را برآورده نساخت بلکه آسیب‌های روحی و روانی نیز برای آنها برجای گذاشت. در بُعد عاطفی نیز افرادی که نمی‌توانند احساسات خود را بروز دهند و هرگونه عواطف و احساسات را مسخره کرده و بیان آنها را کاری عبث و بیهوده می‌دانند از جمله افرادی هستند که در ارتباط با آنها باید سنجیده تصمیم گرفت. در واقع این افراد از هیجانانگیز و احساسات می‌ترسند و به راحتی می‌توانند زندگی مشترک را با مشکل مواجه سازند. چرا که یک قسمت عمده ازدواج، ارتباط عاطفی است و افرادی که نمی‌توانند عواطف خود را بروز دهند، در زندگی مشترک خلل ایجاد می‌کنند.

■ **افرادی که خانواده آزاردهنده دارند و نمی‌توانند در مقابل آزار آنها از همسر و خانواده خود حمایت کنند:** کسی که ازدواج می‌کند نه تنها با همسر خود، بلکه به‌طور استعاری با خانواده او نیز ازدواج می‌کند. بنابراین، خانواده همسر می‌تواند نقش مثبت یا منفی در ازدواج ایفا کند. برخی از خانواده‌ها به‌طور خیلی جدی در زندگی فرزندانشان مداخله می‌کنند و تأثیر منفی قابل ملاحظه‌ای می‌گذارند. تأثیر خانواده همسر بستگی به نحوه برخورد همسر دارد. چنانچه همسری رفتار غیرمحبت‌آمیز و مخرب خانواده خود را تحمل نکند و در برابر آنها ایستادگی کند، خطر زیادی رابطه او و همسرش را تهدید نمی‌کند. اما اگر همسر نتواند رفتار مخرب و آزاردهنده خویشاوندان خود را کنترل کند، روابط او و همسرش به تدریج رو به وخامت می‌گذارد.

چگونه می‌توان به آزاردهنده بودن خانواده طرف مقابلتان، آن‌هم در مقطع پیش از ازدواج پی ببرید؟

.....

.....

.....

.....

فعالیت کلاسی



نادیده گرفتن نشانه‌های هشداردهنده در هنگام آشنایی قبل از ازدواج، یکی از خطرناک‌ترین اشتباهاتی است که ما مرتکب آن می‌شویم. در واقع ما علایم هشداردهنده‌ای از فرد مقابل خود می‌بینیم که بر آن اساس باید محتاط‌تر باشیم، اما برعکس، خواسته یا ناخواسته با روش‌هایی چون کم‌اهمیت جلوه دادن، توجیه کردن، منطقی جلوه دادن و انکار کردن واقعیات از آنها چشم‌پوشی می‌کنیم. در زیر برخی از این نشانه‌ها به همراه پیامدهایشان آورده شده‌اند:

مشکل نهایی	نشانه‌های هشداردهنده	مشکل نهایی	نشانه‌های هشداردهنده
با صمیمی شدن مشکل دارد و نسبت به اعضای خانواده خود خشم دارد و ممکن است خشم او به شما نیز منتقل شود.	روابط بین خانوادگی ضعیفی دارد. زیاد خانواده‌اش را نمی‌بیند یا با آنها صحبت نمی‌کند.	با این کار ممکن است او یک مشکل جدی را پنهان کند و نمی‌خواهد برای بهبود رابطه کاری انجام دهد.	از پاسخ به سؤالات طفره می‌رود یا آنها را کم‌اهمیت جلوه می‌دهد.
قادر نخواهد بود که جای شما را در خانواده خود باز کند و شما همواره در بین آنها احساس غریبگی خواهید کرد. اگر به شما حمله کنند طرف شما را نخواهد گرفت.	بسیار مطیع اعضای خانواده خود است و به نظر می‌رسد که زیاده از حد با آنها حرف می‌زند. در برابر درخواست‌های غیرمنطقی آنها نمی‌ایستد. به آنان اجازه می‌دهد که به او امر و نهی کنند و آنها نیز حد و مرزی در این رابطه نمی‌شناسند.	قادر نخواهد بود به شما قول ازدواج بدهد. این احتمال وجود دارد که مجدداً سراغ نامزد قبلی خود برگردد و هرگز شما را به‌عنوان فرد اصلی زندگی خود برنگزیند.	همچنان با نامزد/همسر قبلی خود تماس‌های مکرر برقرار می‌کند و مرتب با او صحبت می‌کند.
این امکان وجود دارد که روی شما احساس مالکیت شدید دارد و در ضمن بسیار حسود باشد و قائل به آزادی شما نباشد.	بسیار سخت‌گیر و دقیق بوده و مرتباً عشق، محبت، توجه و هدایای بسیار به شما می‌دهد. این‌طور به نظر می‌آید که «بیست و چهار ساعت» فقط به شما فکر می‌کند.	این امکان وجود دارد که الکلی یا معتاد به مواد مخدر باشد. گرچه او این را انکار خواهد کرد.	مشروبات الکلی یا مواد مخدر مصرف می‌کند. قادر نخواهد بود بدون «میهمان بازی» و «پهن کردن بساط»، در کنار یکدیگر باشند.

مشکل نهایی	نشانه‌های هشدار دهنده	مشکل نهایی	نشانه‌های هشدار دهنده
ممکن است «نفر بعدی» شما باشید! مسئولیت سهمی را که خود در به‌وجود آوردن مشکلات داشته است، نمی‌پذیرد و در پایان، همیشه از دست شما عصبانی خواهد بود.	نسبت به نامزد/همسر قبلی خود بسیار عصبانی بوده و مدام او را به خاطر مشکلاتی که داشته، مقصر می‌داند.	مراقب او باشید. چنین افرادی به شما احساس امنیت نمی‌دهند.	چشم‌چرانی و نیاز شدید به جلب توجه از جانب دیگران.
عاشق کنترل کردن دیگران است. در شروع احساس می‌کنید که از شما مراقبت می‌کند، اما دیری نمی‌پاید که می‌بینید با یک دیکتاتور زندگی می‌کنید.	می‌خواهد که همه جا رئیس باشد. همیشه خود را خیلی قوی جا می‌زند و به زعم خود همواره «می‌داند» که چه می‌خواهد و هیچ‌گونه احساس ترس یا آسیب‌پذیری از خود بروز نمی‌دهد.	بار مشکلات مالی او را شما باید بر دوش بکشید. پس پول حاضر کنید! عذر و بهانه‌های زیادی خواهید شنید.	بدهکار است و چک‌های پرداخت نشده بسیاری دارد. از لحاظ اقتصادی بی‌ثبات بوده و مدام می‌گوید: «موقتاً دستم تنگ است.»

آنچه در قسمت بالا گفته شد درباره ویژگی‌هایی است که اگر هر فردی یکی از آنها را داشته باشد، ازدواج کردن با وی مخاطره‌انگیز می‌شود. اما گاهی مواقع رابطه به خودی خود ویژگی‌هایی دارد که ادامه دادنش معقول و به صلاح نمی‌باشد. آیا در این زمینه ذهنیتی دارید؟

فعالیت در منزل



شناسایی ملاک‌های نسل نو برای ازدواج

درباره ملاک‌های ازدواج و انتخاب همسر ممکن است بسیار خواننده و یا شنیده باشید. اما گاهی به نظر می‌رسد که شما چندان با این موارد نمی‌توانید ارتباط ذهنی برقرار کنید و از آنها به‌عنوان راهکارهایی غیرعملی در زندگی خود نام می‌برید که با شرایط عصر و دوره‌ای که در آن زندگی می‌کنید، همخوانی ندارند. از این رو بار دیگر به یافته‌های همان پژوهشی برمی‌گردیم که پیش از این هم چندین بار به آن اشاره شده و در آن همسالان شما از ملاک‌ها و راهکارهای ازدواج موفق سخن گفته‌اند.

نخستین راهکاری که دوستان شما به آن اشاره می‌کنند یاری گرفتن از «کمک‌های تخصصی» است. آنها «کمک گرفتن از متخصص و مشاور» را در کنار «ضرورت برای آموزش‌های پیش از ازدواج» از جمله کمک‌های تخصصی می‌دانند که کمک شایانی به انتخاب درست همسر خواهد کرد.

ملاک و راهکار بعدی برای ازدواج موفق، «تأیید خانواده» است. آنها معتقد هستند که ازدواج موفق در گرو تأییدی است که خانواده بر انتخاب آنها دارد. آنها بر این باور هستند که وقتی خانواده، همسر فرد را (چه دختر باشد و چه پسر) تأیید کند، بسیاری از نگرانی‌ها حل می‌شود؛ چون تجربه و درک بزرگ‌ترها در انتخاب فرد مناسب می‌تواند کارساز باشد.

«شناخت پیش از ازدواج» ملاک دیگری است که نوجوانان به‌طور جدی به آن اشاره دارند و البته آن را بعد از تأیید خانواده می‌دانند. آنها معتقدند برای کاهش مشکلات بعدی در زندگی، باید کسی را که قرار است به‌عنوان همسر انتخاب کنند، تا اندازه‌ای ممکن بشناسند. نخستین راهی که نوجوانان برای شناخت پیش از ازدواج مطرح می‌کنند «لزوم تحقیق پیش از ازدواج» است و اگر نتایج حاصل از تحقیق خانواده، مناسب بودن فرد را تأیید کرد، راه دیگری که از نظر آنان می‌تواند شناخت پیش از ازدواج را تقویت کند، امکان «آشنایی پیش از ازدواج» است. آنها این آشنایی را با عباراتی مانند، ارتباط تحت نظر خانواده معرفی می‌کنند که در آن، حریم‌ها رعایت شوند و به مرزهای اخلاقی و فرهنگی خانواده‌ها احترام گذاشته شود.

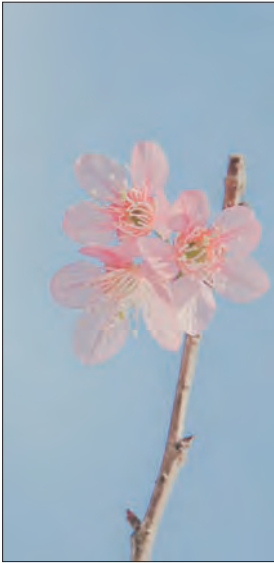
نوجوانان مشارکت کننده در پژوهش بر این نظر هستند که در کنار تمام آنچه از خانواده برای تحقیق و معاشرت برمی آید این است که اگر دختران و پسران احساس کنند که در انتخاب همسرشان مشارکت داشته‌اند و آن را نتیجه «انتخاب» خود بدانند، نه تحمیل و اجبار دیگران، ملاک مهمی در ازدواج موفق به شمار می‌رود.

آنها «بلوغ عقلی» را «لازمه ازدواج پایدار» می‌دانند و ملاک‌هایی مانند «سن»، «تجربه» و «همراهی منطق و احساس برای انتخاب» را به عنوان نشانه‌هایی از بلوغ عقلی می‌دانند. اگرچه ملاک «سن» بین آنها بسیار محل بحث و تبادل نظر است اما در مجموع بر این باور هستند که سن مناسب برای ازدواج، زمانی است که فرد خود را به لحاظ درک و درایت در اندازه اداره یک زندگی مشترک بداند.

«پختگی» مؤلفه دیگری است که از نظر نوجوانان حاضر در پژوهش برای انتخاب فرد مناسب باید مورد توجه قرار گیرد. آنها باور دارند که «پذیرش ویژگی‌های واقعی همسر به جای تلاش برای تغییر» می‌تواند نشانه‌ای برای پختگی فرد تلقی شود. همچنین مشارکت کنندگان، «رشد و بلوغ فردی» را نشانه‌ای دیگر از پختگی فرد می‌دانند که از نظر آنان آنقدر که فرد به رشد طرف مقابل خود فکر می‌کند، رشد و کمال خودش را برای ازدواج در نظر نمی‌گیرد.

«یادگرفتن مدیریت هزینه» ملاک دیگری است که همسالان شما برای ازدواج موفق ضروری می‌دانند. آنها معتقدند که مدیریت هزینه به معنای مدیریت درآمد است و زن و مرد باید یاد گرفته باشند که بتوانند امورات زندگی را با درآمد خود مطابقت دهند تا برایشان مشکلی پیش نیاید.





نوجوانان حاضر در پژوهش بر این باور هستند که «فراهم بودن زیرساخت‌های ازدواج» مانند «اشتغال»، «توانایی مالی» و همچنین «گذرانیدن سربازی» موضوع مهم دیگری است که نمی‌توان آن را از نظر دور داشت.

«اصالت خانوادگی»، «درک و تفاهم» و «تناسب تحصیلات» نیز سه ملاک دیگر هستند که مشارکت‌کنندگان در پژوهش از آنها به‌عنوان عواملی برای ازدواج موفق نام می‌برند و آنها را ضروری می‌دانند.

از نظر شما ملاک‌ها و راهکارهایی که همسالانتان بیان کرده‌اند تا چه اندازه درست و عملی به نظر می‌رسند؟ با کدام یک از آنها موافق نیستید؟ چرا؟

فعالیت کلاسی



حال شما به خودتان برگردید و فکر کنید چه ملاک‌ها و راهکارهایی برای ازدواج موفق دارید؟ ملاک و راهکارهای شما با آنچه همسالانتان گفته‌اند چه شباهت‌ها و تفاوت‌هایی دارند؟ آیا ملاک‌های مهم دیگری هم هست که دوستانتان از آنها غافل بوده‌اند؟ آن ملاک‌ها کدام‌اند؟

فعالیت در منزل



در نظر داشته باشید که افراد زیادی وجود دارند که در جست‌وجوی فرد مناسبی هستند، پیش از اینکه تلاش کنند تا خود، فرد مناسبی شوند. اما زمانی می‌توانید فرد مناسبی را برای زندگی خود پیدا کنید که خودتان فرد مناسبی شده باشید. حتی اگر فرد مناسبی را به‌عنوان همسر برگزینید اما خود، شما فرد مناسبی نباشید، ارتباط شما با اشکال‌های زیادی مواجه خواهد شد. بنابراین، لازم است هر یک از زوجین به منظور تجربه‌ی ازدواجی موفق، از ویژگی‌هایی که در زیر آمده است، تا حدودی برخوردار باشند:

- قبل از ازدواج باید به حدی از استقلال و پختگی رسیده باشند.
- صادقانه همدیگر را دوست داشته باشند.
- بتوانند از بودن در کنار هم لذت ببرند.
- در شغل و حرفه‌ی خود ثبات داشته باشند (شغل فقط شامل کارهای بیرون از خانه نمی‌شود بلکه خانه‌داری نیز از مشاغل به حساب می‌آید).
- تا حدودی از خود و طرف مقابل شناخت داشته باشند و راغب به افزایش این شناخت در فرایند ازدواج باشند.
- بتوانند نظرات و خواسته‌های خود را تا حد زیادی قاطعانه بیان کنند.
- سعی کنند خودخواه نباشند و خواسته‌های همسر خود را تا حدی که به کسی آسیب وارد نشود برآورده کنند.
- انتظارات نسبتاً واقع‌بینانه‌ای از مشکلات ازدواج داشته باشند.
- بتوانند به خوبی با خود و خانواده‌های یکدیگر ارتباط برقرار کنند.
- بتوانند اختلاف‌های احتمالی بین خود را به صورت مناسب حل کنند.
- در مجموع احساس خوبی از شخصیت همسر خود داشته باشند.
- تا حد زیادی بر سر ارزش‌های اخلاقی و مذهبی با یکدیگر توافق داشته باشند.
- با توجه به مصلحت زندگی زناشویی، نسبت به تقسیم نقش‌های مرتبط با زندگی مشترک اقدام کنند.

هر چقدر که شما و همسر آینده‌تان بتوانید موارد فوق را بیشتر در خود پرورش دهید، به همان میزان به سمت تجربه‌ی ازدواجی موفق و در نهایت خانواده‌ای موفق پیش می‌روید.

برنامه ریزی برای ازدواج موفق



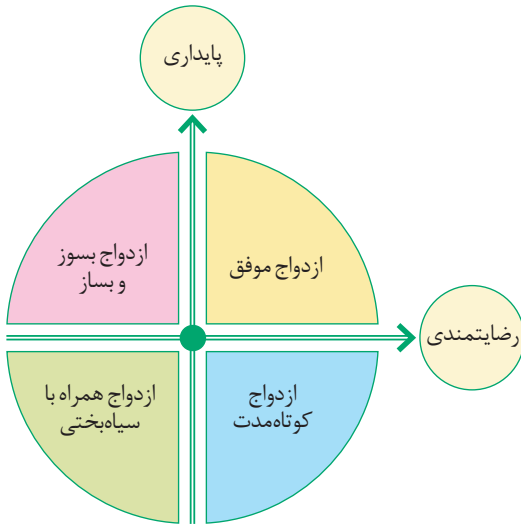
از دید شما نشانه‌ها و ویژگی‌های یک ازدواج موفق کدام‌اند؟

آیا تاکنون
اندیشیده‌اید

اکنون که به بررسی راهکارهای خود و همسالانتان برای ازدواج موفق پرداخته‌اید، نوبت آن رسیده است که به ازدواج موفق نگاهی تخصصی‌تر داشته باشیم. خرید و نگهداری از یک نهال در ابتدا، کار آسانی به نظر می‌رسد، اما چند هفته که از داشتن آن نهال می‌گذرد متوجه می‌شوید که حفظ سرسبزی و شادابی این نهال در گرو رعایت کردن نکات مهمی در مورد مقدار آب، نور و غذای کافی و مناسب و همچنین هرس کردن شاخ و برگ و سمپاشی به موقع آن است. هرگاه این صفات و توجهات در طول زمان استمرار یابد کم‌کم متوجه قد کشیدن، شکوفه دادن و ثمردهی آن می‌شوید و روز به روز از دیدنش بیشتر لذت می‌برید.

ازدواج هم مانند یک نهال است. آیا تا به حال واژهٔ شجره‌نامه به گوشتان خورده است؟ شجره‌نامه فهرست منظمی از نسبت افراد با یکدیگر است که رایج‌ترین این نسبت‌ها، نسبت پدر و فرزندی است. اگر والدین را تنهٔ درخت زندگی ناشی از ازدواج بدانیم، فرزندان، شاخ و برگ‌های آن درخت هستند. والدین ما نیز شاخ و برگ درخت ازدواج والدینشان بوده‌اند و والدین آنها نیز شاخ و برگ درختی دیگر. همهٔ ما چه در قالب یک درخت تحت مفهوم زوجیت و چه شاخ و برگ به‌عنوان فرزندان، متعلق به یک مجموعهٔ بزرگ هستیم که قدمتش به هزاران سال می‌رسد. اگرچه هر ازدواجی می‌تواند ظرفیت

یک درخت هزاران ساله را داشته باشد؛ اما الزاماً ممکن است چنین امری به فعلیت نرسد همان طور که هر نهالی نیز ممکن است به درختی تنومند و ثمربخش تبدیل نشود. ازدواج هم مانند یک نهال، نیازمند رسیدگی است. همان طور که آب، نور، مواد غذایی و خاک مناسب موجب طراوت یک نهال می شود، توجه به نیازهای متقابل در زندگی مشترک نیز رضایتمندی زناشویی را در پی می آورد و تداوم این شرایط، پایداری آن زندگی را موجب می گردد. نتیجه این پایداری و آرامش خانواده مسلماً رشد شخصیت و رضایتمندی والدین و فرزندان خواهد بود.



بنابراین، دو مؤلفه اصلی ازدواج موفق، رضایتمندی و پایداری است که با در نظر گرفتن این دو، در قالب دو محور عمود بر هم، شاهد چهار وضعیت ازدواج خواهیم بود که عبارت‌اند از: ازدواج موفق، ازدواج کوتاه مدت، ازدواج بسوز و بساز و ازدواج سیاهبختی.

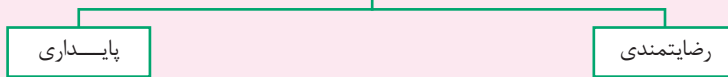
در ازدواج از نوع سیاه بختی نه تنها ارتباط زوجین پایدار نیست، بلکه افراد در کوتاه مدت نیز در کنار یکدیگر احساس رضایتمندی نمی کنند. در نوع دیگر ازدواج، یعنی ازدواج بسوز و بساز، افراد با وجود آنکه پاسخگوی نیازهای یکدیگر نیستند و با هم احساس خوشبختی نمی کنند، همچنان با وجود همه سختی‌ها، نسبت به رابطه خود پایبند باقی می‌مانند. اما در ازدواج کوتاه مدت، وضعیت به گونه‌ای دیگر است. افراد به صورت موقت با پاسخگویی به نیازهای متقابل، احساس رضایتمندی می‌کنند، اما برای بقا و ادامه ارتباط خود، تعهدی بلندمدت در قبال یکدیگر ندارند. این نوع ازدواج اگرچه در ابتدا رضایت بخش است، اما از آنجایی که هیچ‌گونه مسئولیت‌پذیری در قبال رابطه طرفین وجود ندارد، موجب رشد آنها و تجربه خانواده موفق نمی‌گردد.

از طرفی میل به بقا، از خواست‌های فطری انسان است. همان‌طور که هیچ‌گاه آدمی نمی‌خواهد زندگی‌اش با مرگ پایان پذیرد، احتمالاً به بی‌فراجم ماندن یک ارتباط رضایت بخش نیز تمایلی نداشته باشد. بنابراین، برای احساس رضایتمندی پایدار در یک رابطه، مناسب‌ترین نوع ازدواج، ازدواج موفق است.



اگر رضایتمندی و پایداری را علی‌رغم آنکه معکوس یکدیگر نیستند در دو سوی یک خط قرار دهیم، به نظر شما چه عواملی می‌توانند با پایداری و نیز با احساس رضایتمندی در یک ازدواج، رابطه داشته باشد؟

ازدواج موفق



.....

.....

.....

.....

ویژگی‌هایی چون اصالت خانوادگی، کفویت خانوادگی (هم‌سطح و هم‌تراز بودن دو خانواده)، اعتماد، تعهد، صداقت، قابل اطمینان بودن، وفاداری و قدردانی از جمله ویژگی‌هایی هستند که بیشتر با پایداری ارتباط دارند و ویژگی‌هایی چون علاقه‌مندی، اهمیت دادن به یکدیگر، ارتباط مؤثر و با هم بودن، بیشتر با احساس رضایتمندی در ازدواج مرتبط هستند.



به نظر شما کدامیک از راهکارهای شما و همسالانتان برای افزایش احتمال تجربه رضایتمندی و پایداری در ازدواج مناسب‌تر است؟ کدامیک رضایتمندی و کدامیک پایداری خانواده را بیشتر می‌سازد؟

.....

.....

.....

.....

آشنایی، تنها در یک تعامل دو نفره به دست نمی‌آید، بلکه ما می‌توانیم از اظهارنظر دیگرانی چون والدین، عقلای خانواده و نیز دوستان عاقل و دلسوز برای شناخت بهتر فرد مقابل سود جوییم. معمولاً ازدواج در دو سطح به انجام می‌رسد: یکی در سطح خانواده و دیگری در سطح فرد. وقتی خانواده برای ازدواج فرزندی تصمیم می‌گیرد به مسائلی



می پردازد که خود فرد ممکن است به آنها کمتر توجه کند و زمانی که خود فرد برای ازدواج تصمیم می گیرد، بیشتر به مسائلی می پردازد که خانواده به آنها کمتر توجه می کند. معمولاً خانواده ها به عوامل مربوط به بُعد پایداری یعنی ارزش ها، اصالت، طبقه اجتماعی و مسائل منطقی ازدواج توجه دارند. اما هر یک از طرفین ازدواج

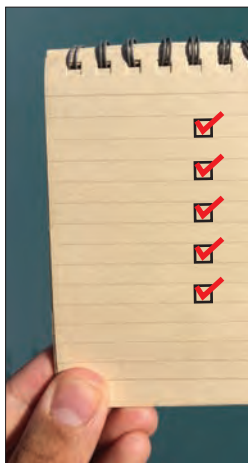
به عوامل مربوط به بُعد رضایتمندی یعنی جذابیت ها، علائق، عشق و موارد بین فردی توجه می کنند. ازدواجی موفق است که در آن، منطق و احساس هر دو با هم دخیل باشند. بنابراین، اگر یک ازدواج فقط منطقی باشد، ازدواج مناسبی نمی باشد همان طور که اگر فقط مبتنی بر احساسات باشد، باز هم ازدواج مناسبی نیست. اگر خانواده نماد ازدواج منطقی، و فرد نماد ازدواج مبتنی بر احساس و عاطفه باشد، تضارب نظر فرد و خانواده باعث می شود که یک ازدواج منطقی مبتنی بر احساس روی دهد. بنابراین، تصمیم خانواده در کنار تصمیم فرد اهمیت بسیار زیادی دارد. حذف هر کدام از این دو سطح تصمیم گیری، می تواند موجب زیان های فراوانی شود. بنابراین حضور خانواده ها در کنار شناخت افراد از یکدیگر، موجبات ازدواج موفق را فراهم می نماید.

شاید پیش خود فکر کنید که اگر بین نظر خانواده و نظر فرد تفاوت وجود داشته باشد آن وقت چه باید کرد؟ در چنین شرایطی می توان از یک مشاور یا روانشناس متخصص و مطلع در حوزه ازدواج، راهنمایی خواست. شرکت در جلسات مشاوره می تواند به افرادی که تمایل به ازدواج دارند کمک کند تا دیدی واقع گرایانه نسبت به خود، طرف مقابل و ازدواج به دست آورند. علاوه بر این، افراد می توانند با شرکت در برنامه های آموزش پیش از ازدواج نیز به آمادگی و مهارت های ارتباطی خود بیفزایند. بنابراین، شرکت در جلسات آموزشی یا مشاوره های پیش از ازدواج می تواند تا حد زیادی از بروز مشکلات جدی در ازدواج پیشگیری کند.

ارزیابی من و همسر ایده آلم

آیا تاکنون
اندیشیده‌اید

اکنون تصور کنید با شخصی به قصد ازدواج آشنا شده‌اید؛ چطور می‌توانید متوجه بشوید که آن شخص همسر ایده‌آل شماست؟ آیا ملاک‌ها و معیارهای مشخصی برای انتخاب همسر خود دارید؟ آیا می‌توانید هر یک از ملاک‌هایتان را به همراه مصادیقش توضیح داده و آنها را اولویت‌بندی کنید؟



اگر کسی بخواهد فرد مورد نظرش را برای ازدواج انتخاب کند لازم است ملاک‌ها و معیارهای شخصی خود را به خوبی بشناسد و بتواند مصداق‌ها و ویژگی‌های رفتاری و شخصیتی مربوط به هر کدام را توضیح دهد و به آنها آگاه باشد. نکته قابل توجه این است که این ملاک‌ها منحصر به فرد هستند و افراد تا جای ممکن می‌توانند به خود و تجربیات گذشته‌شان رجوع کرده و مواردی را که برای آنها از اهمیت بیشتری برخوردار است، شناسایی کنند. همچنین باید دانست که معمولاً همه ملاک‌های مورد نظر در یک فرد وجود نخواهند داشت. بنابراین، باید این ملاک‌ها را اولویت‌بندی کرد تا بتوان مطابق با آنها درباره فرد مورد نظر برای ازدواج تصمیم‌گیری کرد.

اگر افراد، ملاک‌های خود را تا حدود زیادی بشناسند، راحت‌تر می‌توانند میزان تفاهم خود را با طرف مقابل تشخیص داده و در مورد ادامه ارتباط و ازدواج تصمیم‌گیری کنند.



آیا می‌توانید تعریفی از «تفاهم» ارائه کرده و فرق تفاهم و توافق را در روابط توضیح دهید؟

.....

.....

.....

.....

واژه «تفاهم» برای شما قطعاً واژه غریبی نیست. در ازدواج‌هایی که از دید اکثر افراد، نامعقول و شگفت‌انگیز هستند، بسیار شنیده‌اید که افراد به طنز از جمله «مهم تفاهم است» استفاده می‌کنند. بنابراین، به نظر می‌رسد واژه تفاهم به مفهومی کلیشه‌ای برای ازدواج تبدیل شده است، در حالی که واقعاً باید به آن اهمیت دهیم. تفاهم در ازدواج به معنای فهم مشترک یا فهم نزدیک همسران نسبت به یک موضوع است و با توافق فرق دارد. در «تفاهم»، من و تو بدون اینکه از قبل با هم هماهنگ کرده باشیم، یک نظر داریم و یا نظراتمان نزدیک به هم است. اما در «توافق»، نظرات من و تو یکی نیست و لازم است انرژی مصرف کنیم و نظراتمان را به هم نزدیک کنیم. تفاهم چیزی است که بدون نیاز به صرف انرژی، به دلایل مختلف از جمله پیشینه همانند، از قبل در همسران وجود دارد. به همین دلیل گفته می‌شود افرادی که از لحاظ سنی، فرهنگی - اجتماعی، تحصیلی، دینی و ... تفاوت زیادی با هم دارند، برای ازدواج با یکدیگر مناسب نیستند. چرا که این افراد تفاهم زیادی با هم نخواهند داشت. تفاوت‌های فرهنگی، قومی، نژادی، سنی، مذهبی، اجتماعی و تحصیلی باعث می‌شوند که نگرش افراد به دنیا و موضوعات زندگی متفاوت باشد. وقتی که نگرش‌ها متفاوت باشند، تفاهم نیز با مشکل روبه‌رو خواهد شد.

مطمئناً توافق که رنگ و بویی از ایثار و گذشت دارد، جایگاه بسیار مهمی در زندگی مشترک خواهد داشت. اما آنچه در مرحله انتخاب همسر مهم است، «تفاهم» بین دو نفر است. برای آنکه بفهمیم با چه کسی تفاهم داریم، ابتدا لازم است خود و خواسته‌هایمان را بشناسیم و از آنجا که ازدواج حوزه‌ای است با متغیرهای متعدد؛ وقتی همسران در مورد هر کدام از این متغیرها فهم نزدیک به هم داشته باشند، می‌توانیم بگوییم که در مورد آن مطلب با هم تفاهم دارند.

محورهای اصلی تفاهم را در شانزده قسمت دسته‌بندی کرده‌ایم. برای اینکه بتوانید تصمیم‌گیری کنید که آیا طرف مقابل، فرد مناسبی برای ازدواج با شما هست یا نه، ابتدا خودتان باید به ملاک‌ها و معیارهای ازدواجتان آگاهی داشته باشید. برای شناسایی، اولویت‌بندی و ارزش‌گذاری ملاک‌های خود می‌توانید مطابق مراحل پیشنهادی صفحه بعد عمل کنید:

مرحله اول: به محورهای اصلی تفاهم توجه کرده و به هریک از آنها بیندیشید. محورهای اصلی تفاهم عبارت‌اند از: سرگرمی و علائق، باورها و ارزش‌های دینی، باورها و اصول اخلاقی، دوستان، اهداف، رشد و پیشرفت شخصی، خویشاوندان، رابطه صمیمانه با همسر، خانواده خود، خانواده همسر، حل اختلاف، پول و مسائل مالی، خواسته‌ها و توقعات، نحوه رویارویی با هیجانات، وظایف زن و مرد در خانواده، فرزند و تربیت فرزند، موضوعات جنسی و امثال این‌ها.

مرحله دوم: فهرستی از آرزوها و خواسته‌های خود را درباره همسر آینده بنویسید. در هر یک از محورهای اصلی تفاهم، ویژگی‌های مطلوب همسر آینده خود را به صورت جملات خبری بنویسید. هرچه این فهرست کامل‌تر باشد، ارزیابی تفاهم، دقیق‌تر و در نهایت انتخاب همسر راحت‌تر خواهد شد. به‌عنوان مثال، برای موضوع سرگرمی و علائق می‌توانید فهرستی به این ترتیب تهیه کنید:

- ۱ به هنر علاقه داشته باشد؛
- ۲ اهل کوهنوردی باشد؛
- ۳ از سینما و تئاتر خوشش بیاید؛
- ۴ اهل مطالعه باشد؛
- ۵ رمان بخواند؛
- ۶ فیلم ببیند؛
- ۷ از معاشرت با دوستان و خویشاوندان خوشش بیاید؛
- ۸ ...

این کار را به همین ترتیب برای هر شانزده مورد انجام دهید. بنابراین، اگر مثلاً برای هر موضوع، ده «خواسته» داشته باشید، جمعاً ۱۶۰ جمله خبری که فهرست آرزوها و خواسته‌های شما هستند، خواهید داشت.



مرحله سوم: قبل از آنکه به فرد دیگری نمره دهید، نمره خودتان را معین کنید. قبل از آنکه به فرد دیگری نمره دهید، خودتان را ارزیابی کنید. به این صورت که برای هر عبارت و جمله‌ای که پیرامون موضوعات اصلی نوشته‌اید، به خودتان یک نمره بدهید. قطعاً خود شما از آزمونتان نمره کامل نخواهید گرفت. نمره دادن به خود در این آزمون باعث می‌شود که از ایده‌آل نگری بپرهیزید و تصور دقیق‌تری از معنای آزمون داشته باشید. روش نمره گذاری به این شکل است:

- آن ویژگی را کاملاً دارم ← ۵ امتیاز؛
- آن ویژگی را زیاد دارم ← ۴ امتیاز؛
- آن ویژگی را تقریباً دارم ← ۳ امتیاز؛
- آن ویژگی را کم دارم ← ۲ امتیاز؛
- آن ویژگی را به ندرت دارم یا اصلاً ندارم ← ۱ امتیاز.

مرحله چهارم: هر ملاک را براساس ایده‌آلی که در ذهن دارید نمره گذاری کنید. همسر ایده‌آل خود را تصور کنید و در هر جمله و عبارت که پیرامون موضوعات اصلی نوشته‌اید، مطابق با هر آنچه که در مورد وی در نظر دارید و برای شما اهمیت دارد (مطابق روش نمره گذاری بالا)، نمره دهید.

مرحله پنجم: نمرات را محاسبه کنید و نمره خود و فرد ایده‌آل‌تان را با هم مقایسه کنید. در هر موضوع، مجموع امتیازهای کسب شده خودتان را با فرد ایده‌آل‌تان مقایسه کنید و بررسی کنید که آیا نمره شما و فرد ایده‌آل‌تان تفاوت زیادی با هم دارند یا خیر؟ اگر این تفاوت زیاد باشد به نظر می‌رسد که در مورد انتخاب همسر و ملاک‌هایتان باید کمی واقع‌بینانه‌تر ببینید. در این مرحله، شرایط و ویژگی‌های خود را هم در نظر گرفته و به تناسب این ویژگی‌ها به همسر آینده‌تان توجه نمایید و مجدداً با نگاه جدید نمره گذاری کنید.

اگر این مرحله را طی کردید و به نظرتان نمرات خود و همسر ایده‌آل‌تان با هم تناسب داشتند، می‌توانید تا حد زیادی اطمینان داشته باشید که ملاک‌های واقع‌بینانه‌ای از ازدواج و انتخاب همسر دارید و این خود، گام بزرگی در جهت انتخاب بهتر و آگاهانه‌تر همسر مورد نظر است.

از این مرحله می‌توان نتیجه گرفت که زمانی می‌توانید فرد مناسبی برای ازدواج پیدا کنید که خودتان فرد مناسبی باشید.

مرحله ششم: اگر به خواستگاری رفتید یا خواستگاری برای شما آمد، از این آزمونی که ساخته‌اید، برای ارزیابی تفاهم در آن رابطه استفاده کنید.

با توجه به اطلاعاتی که از صحبت با طرف مقابل به دست می‌آورید، لازم است در مورد

هر موضوع به او نمره دهید. دقت داشته باشید که این آزمونی نیست که بخواهید از آن به‌عنوان پرسش و پاسخ خیلی خشک و مستقیم در مکالمات استفاده کنید و نمره دهید بلکه باید در موقعیت مناسب و در خلال صحبت‌ها و با پرسش‌هایی هدفمند و بعضاً با مشاهده رفتار فرد در موقعیت، به او نمره دهید.

به کمک این آزمون می‌توانید ضعف‌های رابطه را پیش از ازدواج بشناسید و در مواردی که تفاهم کمتری وجود دارد، لازم است بیشتر صحبت کنید، تا در صورت امکان، موقعیت‌های مورد توافق را شناسایی کنید. لازم است بدانید در هیچ رابطه‌ای تفاهم صددرصد وجود ندارد؛ زیرا هیچ دونفری کاملاً شبیه به هم نیستند. اما طبیعی است که هر چه تفاهم بین دو نفر بیشتر باشد، بهتر می‌توانند با یکدیگر کنار بیایند و احساس رضایت بیشتری از زندگی مشترک خواهند داشت.



کاربرد آموزش و مشاوره پیش از ازدواج

■ مشاوره پیش از ازدواج چه ضرورتی دارد؟

■ به نظر شما در این جلسات لازم است چه موضوعاتی مطرح شود؟



تاکنون دریافته‌اید که هر کس با تمام نقاط قوت و ضعفش و هر چه که باشد، ریشه‌ای قوی در نهادی به نام خانواده دارد. قیافه ظاهری، ویژگی‌های شخصیتی، نحوه تعامل با دیگران، دلبستگی‌ها و مواردی از این قبیل، در هر کس کم و بیش تحت تأثیر وراثت و یادگیری در خانواده و شبکه خویشاوندی شکل گرفته است. مهم‌تر از همه، پی بردید که رابطه با خود و دوستان، آگاهانه یا ناآگاهانه، تکرار همان الگوی

دلبستگی و ارتباط خانوادگی است و از آنجا که هیچ فردی در شرایطی ایده‌آل پرورش نیافته است، همه افراد در طیفی از کم تا زیاد در برقراری روابط صمیمانه، تجربه احساس صمیمیت، امنیت و آرامش با مشکلاتی دست به گریبان‌اند. اما این را هم یاد گرفتید که همیشه امیدی برای بهتر شدن و برای پیش رفتن به سمت موفقیت وجود دارد. ما می‌توانیم با شناخت نسبی خود و یادگیری مهارت‌های لازم، به بهبود شرایطمان اقدام کنیم.

رابطه زن و شوهری نیز از این مقوله مستثنی نیست. این رابطه نیز همچون رابطه دوستانه، چه بسا بیشتر، بستری برای بازنمایی عمیق‌ترین احساسات و دغدغه‌های حل نشده است. انتخاب همسر و ارتباط با او نیز می‌تواند به‌طور خواسته یا ناخواسته تحت تأثیر الگوهای قدیمی، براساس، ترس‌ها، اضطراب‌ها و بی‌تفاوتی‌های سابق اتفاق بیفتد و مشکلات ما را در مقایسه با گذشته دوچندان کند.

بنابراین، هر فردی پیش از ازدواج نیازمند است که همه آمادگی‌های لازم ذهنی، روانی، شناختی و رفتاری را کسب کند تا بتواند با انتخابی مناسب، احساس رضایتمندی را بیش از پیش تجربه نماید. در نتیجه ما معتقدیم که موضوع مهم و اساسی ازدواج، نیاز به آموزش و راهنمایی دارد، همچنان که اجداد و نیاکان ما هم این آموزش‌ها را ولو اندک، دیده‌اند. آنها از طریق ارتباطات چهره‌به‌چهره و مشاهده رُسومی که تا حد بسیار زیادی انعطاف‌ناپذیر بود و به دلیل ساده‌تر بودن زندگی، آموزش مورد نیاز خود را از محیط خود دریافت می‌کردند. اما در دنیای جدید و دائم در حال تغییر و تحول فعلی، با رسوم بسیار منعطف و برخی اوقات حتی اضمحلال رسوم سنتی، با وجود زمان اندکی که اعضای خانواده با هم هستند و تعداد نفرات کمتری که با هم زندگی می‌کنند، ما بیش از گذشته نیاز داریم که برای ازدواج آموزش ببینیم و درباره آن یاد بگیریم. برای اینکه به لزوم این آموزش اندکی واقع‌بینانه‌تر نگاه کنیم، ازدواج را با مسئله دیگر زندگی روزمره مقایسه می‌کنیم.

برنامه‌ریزی برای شغل و حرفه در قیاس با ازدواج

مقدار وقتی که صرف آمادگی برای یک کار یا حرفه می‌شود، معمولاً بسیار زیاد است. مثلاً اگر بخواهید مهندس شوید، به‌غیر از اینکه باید دوازده سال دوره تحصیلی را طی کرده باشید، لازم است که پس از قبولی در کنکور دانشگاه‌ها، چهار سال نیز به‌طور اختصاصی در مورد رشته مهندسی مورد نظرتان تحصیل کنید.



بعد از تحصیلات دانشگاهی و زمانی که شاغل شوید، به زودی درمی یابید که سال ها طول می کشد تا پس از تجربه آموزی و آموزش های تخصصی دیگر، بتوانید شایستگی لازم را در حرفه و کار خود به دست آورید.

همه می دانند که پیشرفت شغلی و حرفه ای، مسیری طولانی و پر پیچ و خم است که به تلاش نیاز دارد و کمتر فردی است که در مورد صرف وقت و تلاش برای پیشرفت در شغل خود اهمال کند و آن را نادیده انگارد. برخلاف چنین رویکردی نسبت به شغل و حرفه و پیشرفت و موفقیت شغلی، در مورد ازدواج چنین دیدگاهی در جامعه ما و اکثر جوامع بشری ملاحظه نمی شود.

در جامعه ما برای ازدواج کافی است کسی را در نظر بگیرید. اگر «عاشق» هم بودید که چه بهتر و اگر هم نبودید اشکالی ندارد. طی چند جلسه با هم آشنا خواهید شد و بعد هم ازدواج و روز بزرگ که فرا رسید، مراسمی با شکوه برگزار خواهید کرد که هر چه با شکوه تر و پر زرق و برق تر باشد، بهتر است. بعد از آن، همسران هستند و راهنمایی اندک و کمبود آموزش و تجربه که گاه تا پایان زندگی ادامه خواهد یافت. لازم است به ازدواج حداقل در حد هر برنامه مهم دیگری نگاه کرد، چه رسد به اینکه ما معتقدیم یکی از مهم ترین برنامه های زندگی هر فرد ازدواج اوست.

به نظر شما اهمیت آموزش و مشاوره پیش از ازدواج در چیست و به افراد چه چیزهایی را آموزش می دهند؟

.....

.....

.....

.....

.....

فعالیت در منزل



آموزش پیش از ازدواج فرایندی با هدف افزایش و غنی سازی رابطه های قبل از ازدواج است که منجر به خشنودی بیشتر و ثبات در ازدواج می شود و همچنین می تواند احتمال طلاق در زوجین را کاهش دهد. با این حال در آموزش پیش از ازدواج کاری بیشتر از آموزش صرف انجام می شود. در این جلسات نه تنها با آموزش مهارت هایی به زوجین، آنها را در ایجاد روابط خشنود کننده توانمند می سازند، بلکه چگونگی حفظ و باقی ماندن در این شرایط را نیز به آنها آموزش می دهند. این آموزش ها می تواند از طریق ارائه متون مختلف، سمینارها، سخنرانی ها، کلاس های درس و جلسات آموزش فردی و گروهی و

با درکارگاه‌های آموزشی با حضور افراد در آستانه ازدواج و متخصصان روانشناسی ارائه گردد. محتوای آموزش‌های پیش از ازدواج معمولاً موضوعاتی چون ارتباط، حل تعارض، انتظارات، نقش‌ها، جنسیت، فرزندپروری، اوقات فراغت و اعتقادات مذهبی را تحت پوشش قرار می‌دهد.

پس از اتمام این آموزش‌ها، چنانچه افراد احساس کنند همچنان به راهنمایی و کمک بیشتری نیاز دارند، می‌توانند از خدمات مشاوره خصوصی جهت مسائل و مشکلات ویژه سود جویند. باید در نظر داشت از آنجا که ازدواج یکی از مهم‌ترین و در عین حال پیچیده‌ترین تصمیمات در طول زندگی هر فرد است، حساسیت انتخاب یک مشاور خوب همچون انتخاب یک جراح قلب خوب است. چرا که با یک حرکت نابجا می‌تواند برای فرد و حتی اطرافیانش آسیبی جبران‌ناپذیر در پی داشته باشد. بنابراین، به هنگام انتخاب مشاوره شایسته توجه به عوامل مهمی همچون تخصص، نظرات سایر مراجعین، اصلح بودن وی در باب مسائل اخلاقی و تشابه فرهنگی، امری ضروری به حساب می‌آید.

با توجه به تمامی مباحث مطرح شده، چقدر خود را برای ازدواج و تشکیل خانواده‌ای موفق آماده می‌بینید؟ فکر می‌کنید در چه حوزه‌هایی به راهنمایی نیاز دارید؟

.....

.....

.....

.....

.....

فعالیت در منزل



ارزشیابی شایستگی پودمان پنجم

ردیف	شاخص تحقق	نتایج مورد انتظار	استاندارد عملکرد (کیفیت)	تکالیف عملکردی (واحد‌های یادگیری)	عنوان پودمان (فصل)
۳	<ul style="list-style-type: none"> تحلیل نمونه‌هایی از انواع خانواده در بافت‌های متفاوت و کشورهای مختلف تحلیل مواردی از اهمیت نقش فردی در شکل‌گیری ازدواج موفق 	بالاتر از حد انتظار	<ul style="list-style-type: none"> بررسی انواع مختلف خانواده و شناخت راهکارهای کاهش چالش‌های ازدواج تحلیل ریشه‌های مشکلات خانواده و توجه به تفاوت آنها در شرایط متفاوت و راهکارهای مواجهه با سختی‌ها در خانواده 	<ul style="list-style-type: none"> ۱- درک مفهوم ازدواج و ازدواج پرخطر، تحلیل ملاک‌ها و چالش‌های ازدواج و مشکلات رایج خانواده‌ها ۲- درک «خود» به عنوان یک طرف ازدواج و اهمیت آن در شکل‌گیری ازدواج موفق و ضرورت کمک‌های تخصصی پیش از انتخاب و ازدواج 	بررسی و تبیین نقشه ازدواج
۲	<ul style="list-style-type: none"> چگونگی تشخیص ازدواج‌های پرخطر و راه‌های پیشگیری از وقوع آن ارائه راهکارهای مواجهه با سختی‌ها در خانواده تبیین سن مناسب برای ازدواج 	در حد انتظار	<ul style="list-style-type: none"> تعیین موارد اثرگذار بر شکل‌گیری یک ازدواج پرخطر و شناخت راهکارهای مختلف در ارزیابی ملاک‌های ازدواج 		
۱	توضیح ملاک‌های ازدواج موفق	پایین تر از حد انتظار			
نمره مستمر از ۵:					
نمره شایستگی پودمان:					
نمره پودمان از ۲۰:					

- قرآن کریم، ترجمه بهاء‌الدین خرمشاهی، نشر نیلوفر، ۱۳۷۴.
- احدی، حسن؛ محسنی، نیک‌چهره: روانشناسی رشد، مفاهیم بنیادی در روانشناسی نوجوانی و جوانی، انتشارات پردیس، ۱۳۸۴.
- اولسون، اچ دیوید؛ اولسون سیگ، ایمی؛ لارسون، یتر: بازبینی روابط همسران: نقاط قوت رابطه خود را بیابید، نشر دانژه، ۱۳۹۱.
- اولسون، اچ دیوید؛ اولسون، امی کی: توانمندسازی همسران: توانایی‌های خود را بسازید، مترجمان کامران جعفری‌نژاد، منصوره اردشیرزاده، معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی، ۱۳۸۳.
- انصاریان حسین، نظام خانواده در اسلام، انتشارات ام‌ابیه(س)، قم، ۱۳۸۰.
- ایزدپور، علیرضا؛ شاه‌حسینی، لیلا: انتخاب آگاهانه برای زندگی عاشقانه، انتشارات شلاک، ۱۳۹۵.
- باگاروزی، دنیس‌آی: بهبود بخشی صمیمیت در ازدواج، مترجمان سیدمحمدرضا رضازاده؛ سیدسعید پورنقاش تهرانی، نشر دانشگاه الزهراء، ۱۳۸۷.
- بستان (نجفی) حسین، خانواده در اسلام، انتشارات پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، چاپ چهارم، ۱۳۹۷.
- بهشتی، احمد، ۱۳۸۸، خانواده در قرآن، انتشارات مؤسسه تحقیقات و نشر معارف اهل‌البیت (ع)، ۱۳۸۸.
- پازنی، ریچارد: بنای ارتباط هوشمندانه و عشق عاقلانه در زندگی (RQ- هوش ارتباطی)، ترجمه زهره شیری، ۱۳۹۴.
- پسندیده، عباس: رضایت زناشویی، نشر مؤسسه علمی فرهنگی دار‌الحدیث، ۱۳۹۱.
- ثابت، حافظ، تربیت جنسی در اسلام، انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، ۱۳۹۰.
- جهانشاهی فرد، سعید: روش تحلیل خانواده، انتشارات ارجمند، ۱۳۹۴.
- حسین زاده، محمدعلی: خانواده موفق: ارتباط والدین و فرزندان، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، ۱۳۹۶.
- حسینی، سیدمهدی: آموزش و مشاوره قبل از ازدواج، انتشارات آوای نور، ۱۳۹۳.
- رزاقی، رضا: آموزش موضوعات جنسی، ناشر دانژه، ۱۳۹۳.
- رستمی، علی: تربیت جنسی کودکان و نوجوانان با تأکید بر اندیشه اسلامی، انتشارات پردیس، ۱۳۸۹.
- سالاری فر، محمدرضا، ۱۳۹۳، خانواده در نگرش اسلام و روانشناسی، انتشارات سمت، چاپ، دهم، ۱۳۹۳.
- شعاع کاظمی، مهرانگیز؛ رضایی، طاهره سادات: بهداشت روانی خانواده بر گرفته از دیدگاه‌های روانشناسی و اسلام (با رویکرد فرهنگ ایرانی)، انتشارات آوای نور، ۱۳۹۴.
- صفری، غلامرضا: خودآموز راهنمایی و مشاوره، نشر ورا دانش، ۱۳۸۹.
- صدر، سید محمد، خانواده در اسلام، انتشارات سوره مهر، ۱۳۹۵.
- سیدمحمدحسین، طباطبائی، تفسیر المیزان، انتشارات اسماعیلیه، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۴.
- علاقمند، محمدعلی: آیین دوست‌یابی از نگاه امام علی (ع)، انتشارات جلیل، ۱۳۸۲.
- فریدونی، سمیه: طرح پژوهشی مؤلفه‌های خانواده مطلوب از دیدگاه دانش‌آموزان. به سفارش دفتر تألیف کتاب‌های درسی سازمان فنی و حرفه‌ای و کار دانش وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۹۶.
- فقیه‌بی، علی نقی: آموزش‌های جنسی پیش از ازدواج از دیدگاه اسلام، سازمان بهزیستی کشور، ۱۳۹۳.

- فیشر، هلن: چرا عاشق می شویم، ترجمه سهیل سمی، انتشارات ققنوس، ۱۳۹۶.
- قهاری، شهربانو: صد نکته کلیدی برای جوانان در آستانه ازدواج، نشر قطره، ۱۳۹۴.
- قهاری، شهربانو: مشاوره پیش از ازدواج، نشر قطره، ۱۳۹۴.
- کاوی، استفان: هفت عادت خوب خانواده، مترجم سوسن ملکی، انتشارات ذهن آویز، ۱۳۸۹.
- کردلو، منیره: لطفاً عاشق شوید، نشر سایه سخن، ۱۳۹۰.
- کلیر، سنت: روابط موضوعی و روانشناسی خود، ترجمه علیرضا طهماسب؛ حامد علی آقایی، نشر نی، ۱۳۹۵.
- کیو، مک؛ فاینینگ، پاتریک: مهارت‌های زندگی زناشویی، مترجمان شمس‌الدین حسینی؛ الهام آرام‌نیا، انتشارات نسل نواندیش، ۱۳۹۶.
- گاتمن، جان: علم عشق، مترجم هاشم پوریامهر، نشر دانژه، ۱۳۹۷.
- گاتمن، جان: به‌سازی رابطه‌ها، مترجم مصطفی‌علیزاده، نشر قطره، ۱۳۹۱.
- گلدنبرگ، هربرت؛ گلدنبرگ، آیرین: خانواده در مانی، ترجمه مهرداد فیروزبخت، نشر رسا، ۱۳۹۶.
- گینوت، هاییم: روانشناسی بلوغ، مترجم مهدی قراچه‌داغی، نشر دایره، ۱۳۷۹.
- محمدبن منور؛ ابی‌سعدبن ابی‌طاهر؛ ابی‌سعید فضل‌الله بن ابی‌الخیر المیهنی: اسرار التوحید فی مقامات الشیخ ابی‌سعید، انتشارات آگاه، ۱۳۹۳.
- محمدبن یعقوب‌الکلینی‌الزاری (م ۳۲۹ ق)، الکافی، تحقیق: علی‌اکبر الغفاری، بیروت: دار صعب و دار التعارف، ۱۴۰۱ ق، چهارم.
- مسند زید؛ عبدالعزیز بن اسحاق‌البغدادی: منشورات دار مکتبه‌الحیاه، ۱۳۷۵.
- مطهری، مرتضی: اخلاق جنسی در اسلام و جهان غرب، انتشارات صدرا، ۱۳۹۵.
- مطهری، مرتضی، عدل الهی، انتشارات صدرا، ۱۳۹۴.
- مطهری، مرتضی، نظام حقوق زن در اسلام، انتشارات صدرا، چاپ چهاردهم، ۱۳۶۹.
- مطهری، مرتضی، تعلیم و تربیت در اسلام، انتشارات صدرا چاپ بیست و سوم، ۱۳۷۳.
- معین‌الدین، شعبان: دوستی و آداب دوست‌یابی، انتشارات وراى دانش، ۱۳۸۹.
- مک‌کی، متیو؛ فنینگ، پاتریک؛ پالگ، کیم: مهارت‌های زندگی زناشویی، ترجمه شهرام محمدخانی؛ قدرت عابدی، انتشارات وری دانش، ۱۳۹۶.
- مک‌گراو، فلیپ: روانشناسی خانواده موفق، مترجم محمد مهدی شریعت باقر، نشر دانژ، ۱۳۸۸.
- مک‌گولدریک، مونیکا؛ گرسون، رندی؛ شلن برگر، سیلویا: ژنوگرام: سنجش و مداخله در مشاوره ازدواج و خانواده در مانی، مترجم: فرشاد بهاری، نشر دانژه، ۱۳۹۳.
- ملکی، حسن: روانشناسی خانواده، نشر آوای نور، ۱۳۹۵.
- موسوی، سیدصاحب؛ محمدی، حسین: تربیت جنسی نوجوانان، انتشارات زیتون سبز، ۱۳۹۱.
- مهران، گلنار؛ فریدونی، سمیه؛ عدلی، فریبا: طرح پژوهشی مطالعه تطبیقی محتوای آموزشی و سلوک مناسب خانواده در نظام‌های آموزش و پرورش کشورهای منتخب، ۱۳۹۶.
- میرمحمد صادقی، مهدی: آموزش پیش از ازدواج، انتشارات به نشر (آستان قدس رضوی)، ۱۳۹۵.
- نراقی‌زاده، افسانه: مسائل جوانان و نوجوانان، انتشارات مهر اندیش، ۱۳۹۴.



همسر آموزان محترم، بهر جویان عزیز و اولیای آنان می‌توانند نظریاتی اصلاحی خود را درباره مطالب این کتاب از طریق نامه
برنشانی تهران - صندوق پستی ۴۸۷۴ / ۱۵۸۷۵ - گروه درسی مربوط و یا پیام نگار tvoccd@roshd.ir ارسال نمایند.

وب‌گاه: tvoccd.oerp.ir

دفترتالیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کار دانش