

# دل از من برد و روی از من نهان کرد!

دلبستگی و روابط پایدار



## سؤالات کلیدی

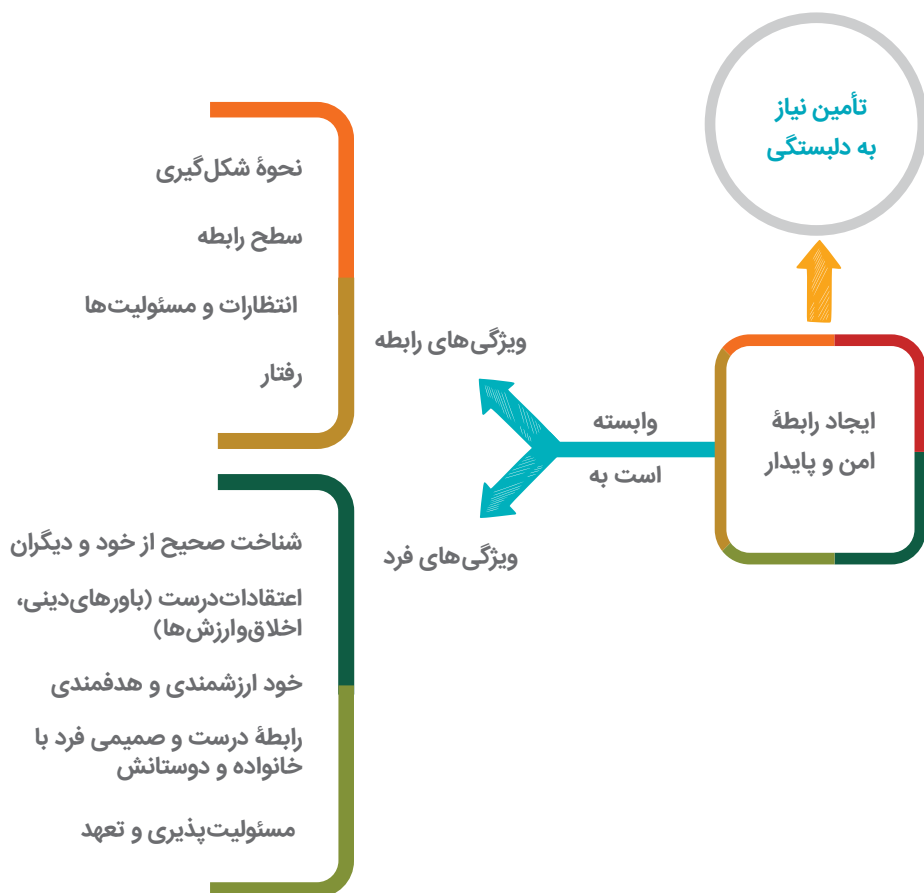
- به نظر شما آیا نیاز افراد به دلبستگی در روابط مبتنی بر شیفتگی تأمین می‌شود؟
- روابط پیش از ازدواج چه تأثیراتی بر ازدواج دارند؟
- تفاوت شیفتگی و عشق واقعی چیست؟



## طرح مسئله



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



## رابطه امن و پایدار

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

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

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

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

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

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

## جدول الف

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

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



با توجه به آنچه دربارهٔ رابطهٔ امن و پایدار گفته شد، از نظر شما :

۱. چه افرادی ظرفیت و توانایی برقراری روابط امن و پایدار را دارند؟

۲. رابطهٔ امن و پایدار چه ویژگی‌هایی دارد؟

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

در مطالعهٔ این جدول توجه داشته باشید، در هر رابطهٔ ناامنی ممکن است همهٔ این موارد وجود نداشته باشند.

جدول ب

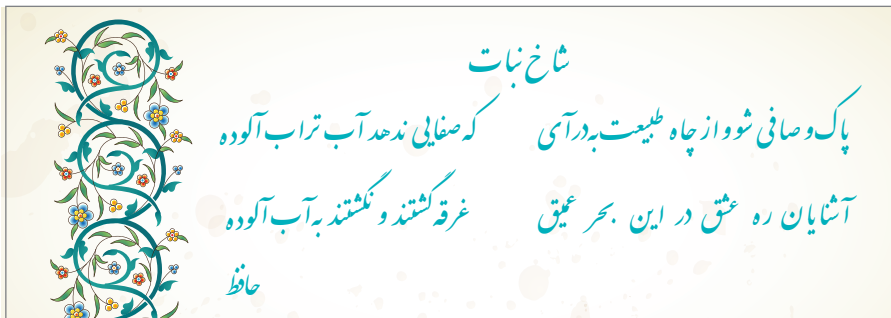
مقایسهٔ ویژگی‌های رابطه		
ردیف	امن و پایدار	ناامن و ناپایدار
۱	اعتماد متقابل	بی‌اعتمادی نسبت به یکدیگر
۲	عاقبت‌اندیشی	آیندهٔ مبهم
۳	رضایت خداوند و رعایت حدود شرعی و عرفی	نگرانی از فاش شدن موضوع و احساس گناه
۴	تعهد و پایداری	اضطراب از طرد شدن
۵	وجود شناخت کافی و آگاهانه نسبت به یکدیگر	ندیدن واقعیت طرف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

## روابط پیش از ازدواج

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

## حفاظت از گوهر وجود

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



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



## گفت‌وگو در کلاس

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

### پیامدهای شیفتگی در روابط پیش از ازدواج

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



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

## سوالاتی برای تفکر بیشتر



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



## بخش دوم

### حین ازدواج

#### فصل ۳. آگاهی و آمادگی اولیه برای ازدواج

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

#### فصل ۴. اقدام برای ازدواج

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



## ورود افراد مجرد ممنوع!

ضرورت ازدواج - ۱



### سؤالات کلیدی

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



### • موقعیت

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

دگرگون کرد.

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

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

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

**امیر** (با صدایی کش‌دار): مامان؟!

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

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

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



## گفت و گو در کلاس

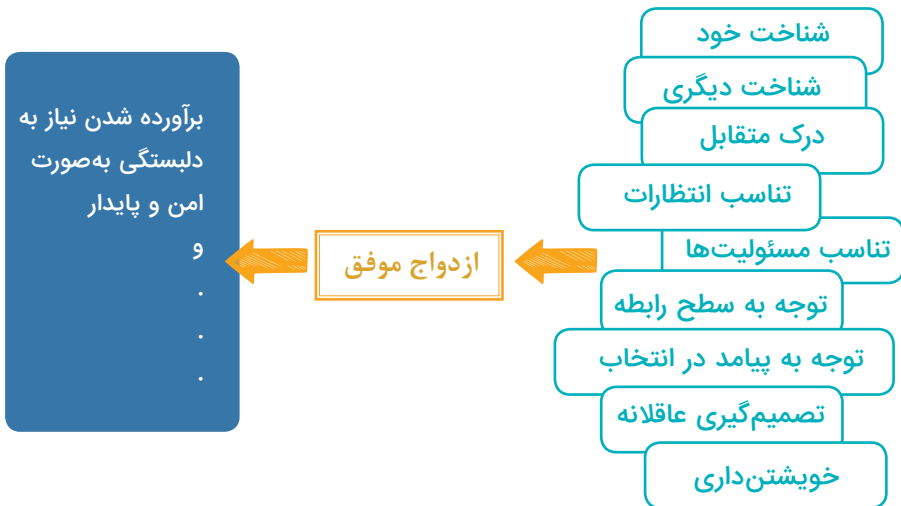
پاسخ شما به سؤال امید (۱) چیست؟

## طرح مسئله



ازدواج آگاهانه = زمان مناسب + تصمیم‌گیری عاقلانه

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





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

پیامدهای ازدواج ناآگاهانه یا ناآگاهانه	پیامدهای ازدواج دیر هنگام	پیامدهای ازدواج نکردن

## ضرورت و فایده‌های ازدواج

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

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

### ازدواج و رشد فردی و اجتماعی

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

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

رشد فردی و اجتماعی

مسئولیت مستمر و متعهدانه



ازدواج

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

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



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

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



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

## گفت و گو در کلاس



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

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

## جمع‌بندی



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

## سؤالاتی برای تفکر بیشتر



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

# آری به «ازدواج» جهان می‌توان گرفت!

ضرورت ازدواج - ۲



## سؤالات کلیدی

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

## ازدواج و مسئولیت در قبال جامعه

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

## گفت و گو در کلاس



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

## ازدواج و آموزه‌های دینی

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

- هیچ بنایی در اسلام بنیان‌گذاری نشده است که نزد خداوند محبوب‌تر از ازدواج باشد (بحارالانوار، ج ۱۰۳، ص ۲۲۲).

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

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

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

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

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

## ازدواج و نیاز جنسی

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

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

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

## آمار ازدواج موفق با توجه به پژوهش‌های صورت گرفته

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

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

جدول خلاصه پژوهش اول	
پژوهشگران	جواد خدادادی سنگده و همکاران، سال ۱۳۹۴
موضوع پژوهش	شناسایی شاخص‌های ازدواج موفق
نتایج	پژوهشگران در بخش مقدمه با بررسی نتایج چندین مقاله از کشورهای مختلف دنیا، درباره تفاوت‌های افراد متأهل و مجرد، این موارد را بیان کرده‌اند: افراد متأهل از سطح سلامت عمومی بالاتری برخوردار هستند، همچنین احساس خوشبختی (بهزیستی) بالاتری دارند. افراد متأهل کمتر به بیماری‌های مزمن دچار می‌شوند. افراد متأهل مسئولیت‌پذیری و تعاملات اجتماعی بهتری دارند و همچنین به‌طور متوسط بیشتر عمر می‌کنند.

جدول خلاصه پژوهش دوم	
پژوهشگران	محمود گلزاری، محمدرضا کمن، سال ۱۳۹۴
موضوع پژوهش	الگوی همسرگزینی در مشاوره پیش از ازدواج
نتایج	پژوهشگران در مقدمه با استناد به نتایج یک پروژه ملی که توسط وزارت بهداشت در سال ۱۳۸۲ انجام شده، به مقایسه چهار گروه مختلف پرداخته‌اند: افراد متأهل با ازدواج موفق، افراد متأهل با ازدواج ناسازگار (ناموفق)، افراد طلاق گرفته، افراد مجرد. در این بررسی مشخص شده بالاترین سطح رضایت و سلامت در افراد متأهل با ازدواج موفق وجود داشته است.

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

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

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

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

## فعالیت گروهی در کلاس



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

## جمع‌بندی



در درس هفتم، باتوجه به نیاز اساسی انسان به دلبستگی، به نقش کلیدی ازدواج موفق در تأمین امن و پایدار این نیاز پرداختیم. در دو درس اخیر از جنبه‌های دیگری ضرورت ازدواج را مورد بررسی قرار دادیم. ابتدا به بررسی پیامدهای احتمالی ازدواج پرداختیم و در ادامه ضرورت ازدواج را از منظر فردی، اجتماعی و معنوی بررسی کردیم. در آخر با مرور نتایج برخی پژوهش‌های صورت گرفته در این حوزه، آثار ازدواج را باتوجه به مطالعات علمی تبیین کردیم. در مجموع می‌توان گفت ازدواج از جنبه‌های متفاوت، نقشی اساسی و بی‌بدیل در تأمین سلامت و رشد فردی انسان دارد و ضرورت آن را نمی‌توان انکار کرد. سلامت جسمی، اخلاقی و معنوی و همچنین رشد در زمینه‌های مادی و معنوی از طریق ازدواج موفق افزایش پیدا می‌کند. در درس‌های بعد به شرایط لازم برای ازدواج، چگونگی اقدام برای آن و سایر مسائل مربوط به تشکیل خانواده خواهیم پرداخت.

## سوالاتی برای تفکر بیشتر



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



# دل شیر و صبر لاک پشت و خلُق آهوَ!

شرایط مناسب  
برای ازدواج - ۱



## سؤالات کلیدی

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



## • موقعیت

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

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

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

امیر: اما خداییش حرف بابا هم بیراه نیست.  
امید: صبر کن ببینم، کدوم حرف؟ نکنه مامان فرستادت که بیای و این حرفا رو بزنی؟

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

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

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

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

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

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

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

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

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

امیر: چه ربطی داره به حرفای ما؟

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

با هم کنار بیان؟ (۲)

به قول حافظ:

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

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

## گفت و گو در کلاس



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

## طرح مسئله



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

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

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

### چند نمونه از دلیل‌های نادرست ازدواج ( دیدگاه ساده انگارانه):

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



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



۴. می‌خواهم ازدواج کنم تا مورد

توجه و محبت قرار بگیرم.

کسی باشد که کارهای شخصی‌ام را

انجام دهد (نیاز به فردی دارم که مرا

جمع و جور کند)...

۳. اطرافیان، مرا تحت فشار قرار

می‌دهند که ازدواج کنم. می‌گویند تو باید

ازدواج کنی تا درست بشوی...



۶. خانواده‌ام می‌گویند تو باید با فلانی

ازدواج کنی، چون عقد شما

را در آسمان‌ها بسته‌اند

و از وقتی به دنیا آمده‌اید، ما اسم شما

را برای هم نوشته‌ایم.

۵. عاشق فردی شده‌ام که

خانواده او از نظر فرهنگی و

اجتماعی با خانواده من تفاوت دارند،

و باوجود مخالفت خانواده‌ام، چون

خیلی دوستش دارم، می‌خواهم با او

ازدواج کنم.



## فعالیت گروهی در کلاس



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

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

✓ جمع‌بندی گروه خود را به کلاس ارائه دهید.

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

۱. طوری شده که کلاً به هیچ فردی نمی‌شود اعتماد کرد.



۲. هنوز جوانی نکرده‌ام و اگر ازدواج کنم، دیگر نمی‌توانم مثل الان خوش بگذرانم.



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



۴. ازدواج مسئولیت‌هایی ایجاد می‌کند که مانع پیشرفتم می‌شود.



۶. باید نیمه گمشده خودم را پیدا کنم. من معتقدم فقط با یک نفر خیلی خیلی خاصی می‌توانم ازدواج کنم؛ فردی که همه شرایط ایده‌آل مرا به‌طور کامل داشته باشد.

۵. از اینکه ازدواجم به شکست و جدایی منجر شود، یا همه خواسته‌های من در آن برآورده نشوند می‌ترسم.



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

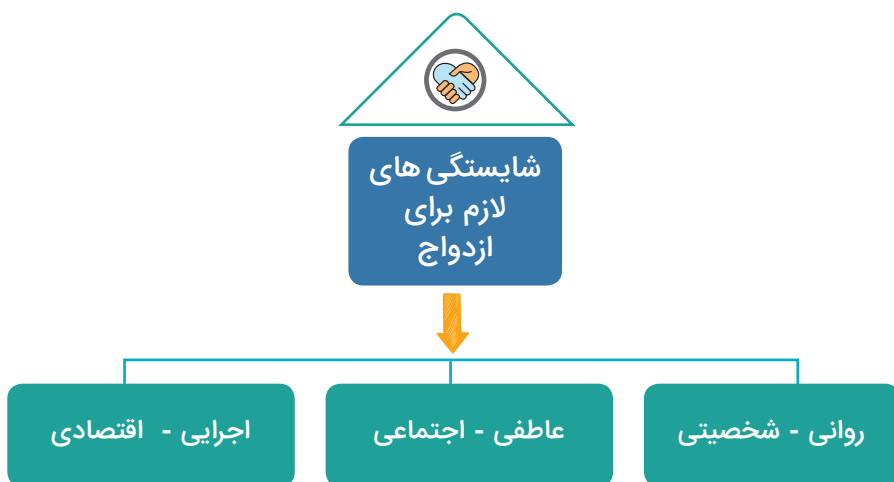
۱. این دلیل تا چه حد عاقلانه و منطقی است؟
۲. چه پاسخ و یا راه‌حلی می‌توانید به این افراد ارائه دهید؟
۳. دیدگاه سخت‌گیرانه نسبت به ازدواج، ممکن است چه پیامدهایی داشته باشد؟

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

### شرایط و زمان مناسب برای ازدواج

همان‌طور که در فعالیت‌های گروهی بالا بررسی شد، اقدام یا اقدام نکردن برای ازدواج نمی‌تواند بر اساس دلایل غیرعاقلانه انجام گیرد. می‌دانیم که برای تشکیل یک خانواده جدید، آمادگی برای ورود به سطح جدیدی از رابطه و نیز پذیرفتن نقش‌ها و مسئولیت‌های متناسب با آن ضروری است. برخی پژوهشگران معتقدند که در جامعه کنونی ما به‌طور متوسط، سن مناسب برای ازدواج در دختران بین ۱۸ تا ۲۵ سال و در پسران بین ۲۲ تا ۲۷ سال است. این معیار گرچه تا حدودی درست است، اما سن تقویمی به تنهایی نمی‌تواند تضمین‌کننده موفقیت در ازدواج باشد. برای ازدواج، افراد باید شرایط، ظرفیت‌ها و شایستگی‌های لازم را به‌دست آورده باشند. هرچند ازدواج خود بهترین زمینه برای رشد شایستگی‌ها و توانایی‌های فرد است، اما حداقلی از این شایستگی‌ها برای ورود به زندگی مشترک لازم است. برای مثال، پسر یا دختری که تا پیش از ازدواج همواره از زیر بار مسئولیت‌های خود در خانواده شانه خالی می‌کرده و فردی کاملاً وابسته و غیر مستقل است، به احتمال زیاد از شایستگی لازم برای زندگی مشترک و پذیرفتن مسئولیت‌های آن برخوردار نیست.

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



### جمع بندی



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

### سوالاتی برای تفکر بیشتر



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



## تصویر وایا واسب سید!

شرایط مناسب  
برای ازدواج - ۲



### سؤالات کلیدی

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

### طرح مسئله



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

### گفت‌وگو در کلاس



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

## نمونه اول: نگار و فرزین

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

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

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

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

دلیل‌ها و راه‌های حل این موضوع چیست؟

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

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

## نمونه دوم: علی و سحر

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

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

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

۱- نظر شما، دربارهٔ جمله‌ای که علی از مادرش نقل کرد، چیست؟ آیا چنین جملاتی را در مورد افراد دیگر نیز شنیده‌اید؟

۲- از نظر شما، سحر برای حل این مشکل چه اقدامی می‌تواند انجام دهد؟

۳- چه ویژگی‌های مثبتی در علی و سحر می‌بینید؟ حداقل یک مورد برای هر کدام ذکر کنید.

۴- به نظر شما، علی از داشتن کدام یک از شایستگی‌های ازدواج موفق بی‌بهره است؟

### نمونه سوم: حسین و زهرا

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

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

۱- به نظر شما مهم‌ترین اشتباه حسین و همسرش چیست؟

۲- فکر می‌کنید که آیا شانس برای موفقیت آنها در ازدواج وجود دارد؟

۳- به نظر شما حسین از داشتن کدام یک از شایستگی‌های ازدواج پایدار بی‌بهره است؟



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

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

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

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

### الف) شایستگی روانی – شخصیتی

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

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



### ب) شایستگی عاطفی-اجتماعی

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

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

### پ) شایستگی اجرایی-اقتصادی

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

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

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

## فعالیت فردی در کلاس



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

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



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

### نکته



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

### جمع بندی



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

### سوالاتی برای تفکر بیشتر



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



## دُرُباشه غلتون باشه، ارزون باشه!

ملاک‌ها و اولویت‌ها در  
انتخاب همسر



### سؤالات کلیدی

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



### • موقعیت

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

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

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

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

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

امید: نظر شما چیه راجع بهش؟

مادر: به نظرم گزینه خوبییه.

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

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

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

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

## گفت‌وگو در کلاس



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

## طرح مسئله



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

## ملاک‌ها و شاخص‌های آنها

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

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

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

## اصول حاکم بر تعیین ملاک‌ها

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

**الف) واقع‌بینی:** برای اینکه در تعیین ملاک‌های ازدواج واقع‌بین باشیم باید :

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

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

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

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

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

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

## گفت‌وگو در کلاس



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

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

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

## گفت‌وگو در کلاس



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





## جدول ملاک‌ها

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

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

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

## گفت و گو در کلاس



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

ملاک ها	شاخص های مطلوب من	اولویت ملاک برای من
ظاهری	قد متوسط، گندملون	۲
شخصیتی	مستقل، راست گو، مهربان و خوش قلب	۱
سن	حدود ۲۴ تا ۲۵ سال کوچک تر از من	۳
شغل - تحصیلات	اهل خانه دار، حداقل دانشجو کارشناس در یکی از رشته های انسانی	۱
پاکدامنی	هیچ دوست پسر نداشته باشد.	۱
خصوصیات اخلاقی	اهل شوهر و خنده، پر جنب و جوش	۲

ملاک‌ها	شاخص‌های مطلوب من	اولویت ملاک برای من
دینداری	گرایش عمیق به دین داشته باشد، اهل مسجد باشد، حجاب را رعایت کند، علاقه‌مند به سفرهای زیارتی باشد.	۱
فرزندآوری و تربیت فرزند	نسبت به بچه‌دار شدن نگاه مثبت داشته باشد، تحمل سختی‌های فرزنددار شدن را داشته باشد.	۱
تفریح و علاقه‌ها	پارک، سینما، ورزش و ...	۳
نگرش‌ها	خیل‌ساز نباشد، ول‌در انتخابات رأی ندهد.	۲
وضعیت مالی	از سطح زندگی پایین‌تر نباشد.	۲
وضعیت سلامتی	خب معلوم دیگر	۱
ارتباطات با دوستان	اهل رفیق بازر نباشد.	۱

در طرف مقابل، زهره دانشجوی سال اول مهندسی است که جذب یکی از تشکل‌های سیاسی دانشگاه شده و بسیار هم در این زمینه فعال است. مسئول بخش فرهنگی اردوهای جهادی است. البته در زمینه‌های فرهنگی و سیاسی کاملاً با خانواده‌اش در تضاد است. دختری موقر با حجاب کامل. بسیار ساده لباس می‌پوشد و این نیز یکی دیگر از تفاوت‌های او با خانواده‌اش است. از ورزش و رشته‌های تویی به غیر از والیبال گریزان است. حلقهٔ دوستانش آن قدر وسیع است که هر وقت در گوشه‌ای از دانشگاه جمع می‌شوند، انگار اتفاقی افتاده است. در صحبت کردن با مردها بسیار جدی است، ولی در مقابل، با دوستانش پر حرف است و به شدت به آنها وابسته؛ یعنی تا به حال کسی او را تنها ندیده است. پدرش تاجر فرش دستباف است و وضع مالی بسیار خوبی دارند.

### سؤال:

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



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

### بیشتر بدانیم



#### نقش کلیدی فرهنگ و قومیت در ازدواج

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

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





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

## سؤالاتی برای تفکر بیشتر



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



