

باسمه تعالی

"جزوه درس دانش خانواده"

دانش خانواده از یک دسته علوم و اطلاعاتی حکایت دارد که مرتبط با خانواده است. اهمیت این اطلاعات به اندازه‌ای است که می‌توان ادعا نمود؛ خوشبختی، سلامت و پایداری هر خانواده به میزان دانش و همچنین میزان توانمندی و مهارت‌های افراد در به‌کارگیری این اطلاعات، بستگی دارد. در این نوشتار به پاره‌ای از این اطلاعات و نیز برخی از این مهارت‌ها در حد بضاعت و وسعت زمان اشاره می‌کنیم. یادمان باشد؛ علاقه و اشتیاق یا ... برای تشکیل خانواده و شروع زندگی کافی نیست بلکه؛ «زندگی سرآغاز یک شروع پرکار است که بدون شناخت و تدبیر، اداره مناسب آن ممکن نیست.»^۱

فصل اول: آشنایی با اصول و قواعد همسریابی

..... (پاور ۱)

جلسه اول؛ مهارت خودآگاهی

نگرش‌ها

• نگرش به هستی

^۱. در مواردی از این جزوه از مطالب دکتر حمید حبشی در جلسات آموزشی "مدیریت روابط در خانواده" و دکتر گلزاری و برخی دیگر از روانشناسان استفاده شده است.

- نگرش به انسان
- نقش انسان در هستی

مهارت خودآگاهی (چگونه کسی هستم!؟)

شناخت ویژگی‌ها و صفات خود ← عزت نفس

- اگر خود را نشناسم گرفتار بحران هویت، خود باختگی و خسران خواهم شد.
- هر کس سه تا خود دارد، ۱. خود در پندارش (چه از نظر خودش و چه به نظر دیگرانش)
- ۲. خود از نظر دیگران، و ۳. خود واقعی‌اش
- ترکیبی هستیم از جسم و روح.
- روح من از جنس خداست.
- بر خلاف جسم، روح، اصیل و ماندگار و هویت اصلی من است.
- بر خلاف جسم، روح را خودم شکل می‌دهم. و در آخرت با همان شکلی که ساختم محشور می‌شوم.

- اعمال، نیت و انگیزه‌های من، علاوه بر شکل‌دهی روح، صورت بهشت و جهنم را هم می‌سازند. (تجسم اعمال)

شناخت استعدادها ← تصویر واقع بینانه از خود

- آمیزه‌ای هستم از تمایلات حیوانی و فطری. (حیوان ناطق)
- تمایلات غالب در وجودم، شخصیت من را مشخص می‌سازند.
- تمایلات غریزی را بالفعل و تمایلات فطری را بالقوه دارم.
- تمایلات فطری را چقدر رشد داده‌ام؟ با تمایلات غریزی چه کرده‌ام؟ کدامیک در کشورِ درون من فرماندهی و امارت دارند؟
- خشم و شهوت دو هیولای درون من‌اند، با آنها چه کرده‌ام؟
- خودشیفتگی و منیت و حرص و طمع و آز و ... دیگر امراض را، چه اندازه مبتلا هستم؟

نگرش‌ها و باورها ← فونداسیون خوشبختی

- عقل می‌گوید: جهان با همه نظم و عظمتش، زیبایی‌ها و رنگ‌ها و نقش‌هایش، علقه‌ها و علاقه‌ها و عاطفه‌ها و لطافت‌هایش، نمی‌تواند تنها محصول ماده‌ای، که خود، فقیر و نیازمند ترکیب است باشد، و نیز نمی‌تواند محصول یک اتفاق بدون شعور باشد.
- دلم نیز می‌گوید حتماً آب حیاطی وجود دارد چون من تشنه عشق ورزیدن و پرستش هستم پس حتماً معشوقی و موجود لایق پرستشی وجود دارد! آری! آفریده عشقم و باید عاشق شوم و برای معشوق جان نثاری کنم!
- من فقط برای این جهان نیستم چون استعدادهای بیشتری دارم.
- سرمایه‌های من و آنچه به من داده‌اند، امانت‌اند و از من پس گرفته می‌شوند.
- مهم نیست چه امکاناتی دارم، مهم آن است؛ با هرچه که دارم چقدر سعی می‌کنم تا خود و دیگران را رشد دهم. (مهم نیست که امکانات مزرعه من چه اندازه است؟ حتی مهم نیست که اندازه خرمن من چقدر باشد؟، مهم آن است که نسبت بین امکانات و محصولم چه کسری از سعی و تلاش من بوده است؟!)
- خلیفه خدایم و باید خدایی کنم! و خدایی کردن، کاری بس جانکاه است! اما مهم نیست چون "من" اراده کرده‌ام!

شناخت انگیزش‌ها و ارزش‌ها ← هویت انسانی

از نگاه من، هر انسانی دارای حرمت و کرامت است و من با همه تفاوت‌ها و ویژگی‌هایی که دارم با دیگر انسان‌ها ارزشی برابر دارم، احساس خودبرتری نمی‌ندارم. از خود و آنچه که دارم و به آن تعلق دارم جز آن کارها که رنگ نافرمانی دارد، احساس رضایتمندی می‌کنم. از نگاه من هیچ چیز زشتی وجود ندارد. هرگز احساس شرم ندارم. احساس امنیت دارم و از هیچ چیز و هیچ کسی

نمی‌هراسم. در نفس خود، کمال و عزت و سُروری را درک می‌کنم که نمی‌توانم اندازه‌اش را معین کنم. عاشقم و جاده به سمت خدا را یافته‌ام که همانا "عبودیت" است من از آن راه می‌روم!

نقش انسان در هستی

▪ بهره بردار یا بهره گذار؟

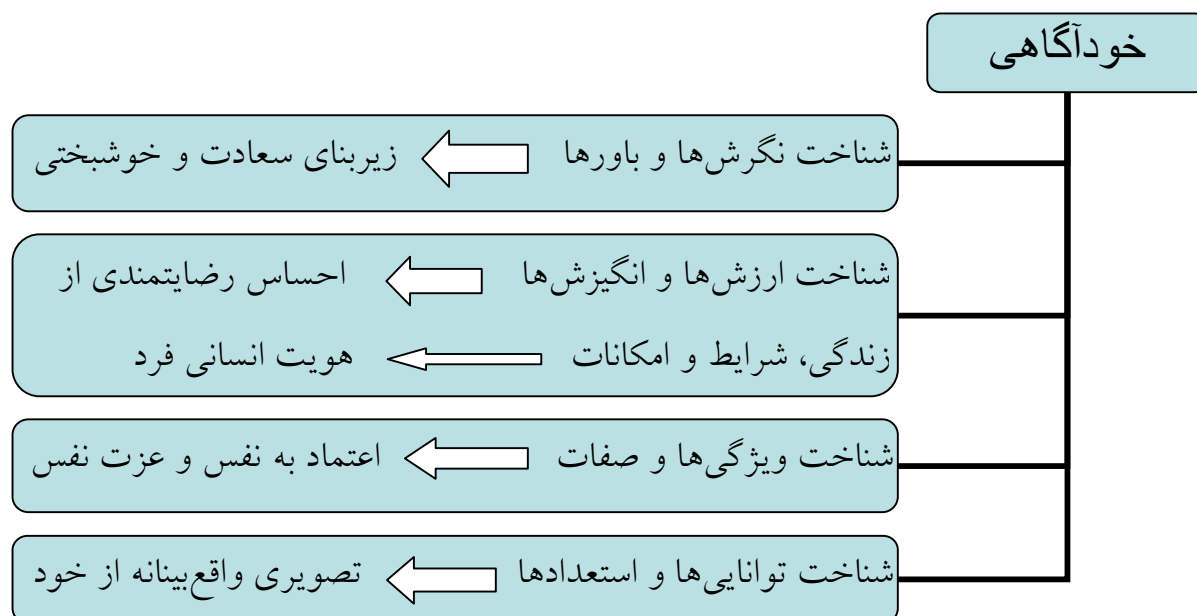
▪ حق یا تکلیف؟

▪ شغل یا نقش؟

▪ مسئولیت و سازندگی

.....

شناخت و آگاهی صحیح از "خود" و یافتن پاسخی برای این پرسش که من کیستم؟ و به نظر دیگران چگونه آدمی هستم؟ و شناخت "موقعیت، جایگاه و نقش خود" و در نهایت "غایت و هدف خود" از جمله مهمترین موضوعات و ارکان خودآگاهی است و نقش موثری در "هویت" انسان دارد. اساسی‌ترین این شناخت‌ها عبارتند از:



نحوه شکل‌گیری "خود" در نوزاد حتی پیش از تولد و درک اجمالی آن، پیش از یادگیری زبان شکل می‌گیرد. عوامل زیادی نظیر، ژنتیک، کیفیت تغذیه، شرایط روحی و روانی مادر در تمام دوران بارداری، زایمان و دوران نوزادی کودک مخصوصاً از ۱۴ تا ۳۶ ماهگی، در نحوه شکل‌گیری "خود" کودک و شخصیت وی مؤثرند تا حدی که روانشناسان، مادر را "نماد دنیای کودک" تعریف کرده‌اند. نوزادی که همواره از تغذیه‌ای مناسب، محیطی آرام و راحت، آغوش گرم و پر مهر مادر برخوردار بوده و ساختار ذهنی و روانی او نیز متناسب با این شرایط رشد کرده باشد، طبعاً محیط زندگی، دنیا و انسان‌های پیرامون خود را امن و دوست داشتنی باور نموده و "خودی خوشبین" در وی شکل می‌گیرد و بالعکس، نوزادی که در محیطی آزار دهنده، خشن و بی‌ترحم، تغذیه‌ای نامناسب و محروم از آغوشی گرم و مهربان رشد نموده باشد، بی‌تردید تصویر ذهنی وی

از جهان پیرامون و انسان‌ها، تصویری توأم با نگرانی و بدبینی و خشونت خواهد بود و " بدبینی " در وی شکل خواهد گرفت.^۱

اگر چه یکی از مهمترین عوامل مؤثر در تکوین خود هر انسانی سلامت جسمی و نشاط روانی مادر است، اما عوامل دیگری نیز نظیر؛ ژنتیک، محیط، تربیت، آموزش، دین و حتی تاریخ و جغرافیا و فرهنگ و تمدن و... نیز در شکل‌گیری "خود" انسان تأثیرگذارند؛ اما ناگفته نماند که انسان علاوه بر داشتن این شرایط جبری و غیراختیاری، موجودی است که از موهبت تفکر و تعقل و نیز اراده آزاد برخوردار است و این انسان مختار به‌گونه‌ای است که می‌تواند بر تمامی آن عوامل غلبه نموده و آنها را تحت مدیریت، سیطره و کنترل خویش درآورد. این ویژگی تنها اختصاص به انسان دارد و به همین خاطر نیز از دیگر موجودات برتری یافته است.

چنین قفس نه‌سزای چومن خوش‌الحانی است روم به گلشن رضوان که مرغ آن چمنم^۲

همچنین مهارت خودآگاهی شامل آگاهی از ضعف‌ها، استعدادها و توانمندی‌ها و نیز آگاهی از تکالیف و حقوق خویش است. اهتمام به مشکلات مردم، مدارای با مردم و بسیاری از مهارت‌های دیگر در گرو معرفت به خود و احترام و علاقه به خود با همه توانمندی‌ها و کاستی‌ها است.

نگرش‌ها:

چشم دل باز کن که جان بینی آنچه نادیدنی است آن بینی

^۱. تفاوت میان این دو شخصیت را در واکنش به یک رفتار یکسان می‌توان فهمید: اگر شما به طرز ناگهانی و غافلگیرانه دست در جیب هر کدام از این دو شخصیت دست فرو ببرید. آن‌که خودی خوشبین دارد فوراً لبخند زده، تشکر نموده و از شما می‌پرسد، متشکرم! چی در جیبم گذاشتی؟! و آنی که شخصیت و "خودی بدبین" دارد، فوراً فریاد می‌زند و با حالتی آکنده از خشونت می‌گوید: آهای! چی از جیبم برداشتی؟! برداشتی؟!
^۲. حافظ، دیوان

نگرش انسان به هستی، به خود، و به نقش خویش در هستی

ز کجا آمده‌ام آمدنم بهر چه بود؟ به کجا می‌روم آخر نمایم و وطنم!

از دیدگاه قرآن، هستی باطل آفریده نشده^۱ و نقش انسان در هستی، رسیدن به کمال و رشد و بازگشت به سوی خداوند از جاده عبودیت است.^۲ در جهان بینی الهی انسان دارای حرمت، قداست و کرامت است.^۳ از حقوقی انسانی برخوردار است. تفاوت‌ها و ویژگی‌های منحصر به فرد دارد. با دیگر انسان‌ها ارزش برابر دارد و احساس خود برترین نسبت به سایر انسان‌ها ندارد. برای خود و دیگران ارزش و احترام قائل است. نگاهش به خود و دیگران و محیط، نگاهی مثبت و خوشبینانه است. مهربان است. خود و دیگران را دوست داشتنی می‌پندارد. دغدغه رشد و توسعه خود و دیگران را دارد. از خود و آنچه که دارد و به آن تعلق دارد احساس رضایتمندی می‌کند و هرگز احساس شرم ندارد. از هیچ چیز و هیچ کسی نمی‌هراسد و احساس امنیت دارد. چنین انسانی در نفس خود، کمال و عزت و سروری را درک می‌کند که نمی‌توان اندازه‌اش را معین کرد. او برای خویش حیاتی دائمی سراغ دارد و در طول مسیر آن، جز حسن و زیبایی چیزی نمی‌بیند، از نگاه او هر چه را که خدا آفریده زیبا و جمیل است، و جز آن کارها که رنگ نافرمانی دارد، هیچ چیز زشتی وجود ندارد.

پنجره اتاق ذهن را پاک کنید...!

^۱ «...و یتفكرون فی خلق السموات و الارض ربنا ما خلقت هذا باطلا... آل عمران/۱۹۱»، «و در آفرینش آسمان‌ها و زمین می‌اندیشند، که پروردگارا، اینها را بیهوده نیافریدی...»

^۲ «و بشر الصابرين. الذين اذا أصابتهم مصيبة قالوا انا لله و انا اليه راجعون بقره/۱۵۶»، «و مؤثره ده شکیبایان را: آن کسانی که چون مصیبتی به آنان برسد، می‌گویند: ما از آن خدا هستیم و به سوی او باز می‌گردیم.» «و ما أمروا الا ليعبدوا إلهها واحدا التوبه/۳۱»، «مامور نبودند جز اینکه خدایی یگانه را بپرستند که هیچ معبودی جز او نیست.»

^۳ «و لقد کرّمنا بنی آدم الإسراء/۷۰»، «و به راستی ما فرزندان آدم را گرامی داشتیم...»

چشم‌ها را بشوید...!

غبار از دل بزداید...! تا حقیقت هستی را مشاهده کنید!

مسئولیت رابطه مستقیمی با شناخت انسان از هستی، خود و نقش خود در هستی دارد. با شناخت اینکه خدایی مهربان و حکمتی و شعوری در عالم وجود داشته باشد؛ مسئولیت و تکلیف مفهوم پیدا می‌کند، هر کس با توجه به توان و استعدادهایی که دارد تکلیف دارد و نیز به اندازه سعی و تلاش خویش در به‌کارگیری توانمندی‌هایش بهره می‌برد.^۱

آفریدت ز صنع در تکلیف کرد فضلش ترا به خود تعریف

زین همه خلق و زین همه بنیاد بار تکلیف خویش بر تو نهاد^۲

در نگرش الهی؛ خداوند حکیم نعمت‌ها را بی‌جهت نمی‌دهد و بی‌جهت نمی‌گیرد، داده‌ها و نداده‌ها را ملاک برتری یا تحقیر کسی نمی‌شمارد^۳؛ داده‌های او به هر میزان که باشد بازدهی می‌خواهد و در این بازگرداندن‌ها، نسبت و درجه سعی انسان مشخص می‌گردد و به میزان این سعی و کوشش، درجات انسان‌ها تحقق می‌یابد.^۴

در وجود ما نعمت‌ها، سرمایه‌هایی هستند که بایستی بارور شوند و بهره بیاورند. در فاصله تولد و مرگ، ما این سرمایه‌ها را از دست می‌دهیم؛ مگر آنکه اینها را به ثبت برسانیم و در جایگاه خود مصرف کنیم. این سرمایه‌ها اگر در مسیر خواهش‌ها و هوس‌ها و خشم‌ها و کینه‌ها مصرف شوند،

^۱. "لا یكلف الله نفساً الا وسعها" و "لیس للانسان الا ما سعی"

^۲. سنایی غزنوی، حدیقه الحقیقه و شریعه الطریقه

^۳

^۴. لیس للانسان الا ما سعی و إن سعیکم کان عنه مشکورا

هرگز سودی نمی‌افزایند. باید سرمایه‌ها را در راه حق و در مسیر درست به کار انداخت و گرنه اسراف و زیانکاری است و این همان درس پر معنای قرآن است که می‌فرماید: "ما برای خدا هستیم و به سوی او باز می‌گردیم و داده‌ها را در راه او مصرف می‌کنیم."^۱ خداوند جهت حرکت ما و هدف نهایی ما است. هر کس دارای هر اندازه نعمت، ثروت، قدرت، فکر و اندیشه است، مسؤول است که آنچه داشته کجا خرج کرده و برای چه مصرف کرده و به سوی که بازگردانیده است.

دنیا، بستری برای ساختن خانه آخرت است. کمک‌رسانی به دیگران، مصالحی است که بنای آخرت را آباد می‌سازد و به فرموده حضرت رسول(ص)؛ سیادت و سروری در سایه خدمت به مردم و دلسوزی برای آنان حاصل می‌گردد.^۲ و نیز فرمود: دو خصلت است که بالاتر از آن دو نیست: ایمان به خدا و دیگر سود رساندن به بندگان خدا.^۳ خوشا پیشتانانی که در این میدان، گوی خدمت را از رقیبان ربوده و در لوح محفوظ درجات بیشتری برای خود ثبت می‌کنند.

مع‌الاسف همانگونه که بعضی از اعضای بدن گاه «بی حس» می‌شود، این «عصب مُردگی»، در روح آدمی نیز پدید می‌آید. آدم‌ها گاهی «احساسات» روانِ خویش را از دست داده و از رنج دیگران تألمی حس نمی‌کنند.

تا توانی به جهان خدمت محتاجان کن به دمی یا درمی یا قلمی یا قدمی^۴

تفاوت شغل و نقش

^۱ انا لله و انا اليه راجعون. بقره ۱۵۶

^۲ سید القوم خادمهم، میزان الحکمه، ج ۴، ص ۵۷۸.

^۳..الأنفع لعباد الله بحار الانوار، ج ۷۴، ص ۱۳۷.

^۴

بسیاری در زندگی به دنبال شغلی مناسب هستند و از نظر آنها شغلی است که با شئون و معیارهای ارزشی آنان منافاتی نداشته و درآمد خوبی هم داشته باشد. این افراد عموماً از نقش و رسالت انسانی - الهی خود غافل شده و یا می‌خواهند آن را در شغل جستجو نمایند و در واقع نقش را تابع شغل قرار می‌دهند، در حالی که رسالت اصلی هر انسانی ایفای نقشی است که متناسب با آن، واجد استعدادها شده و در برابر آن توانمندی‌ها مسئولیت یافته است، چنین انسانی اولاً در جستجوی نقش (سازندگی) خویش در جامعه و حتی در خانواده است و ثانیاً شغل را متناسب با آن اختیار می‌کند و گاهی حتی به خاطر ایفای نقشی برتر، شغل خود را نیز اگر چه درآمد بیشتری دارد، تغییر می‌دهد.^۱

* * *

جلسه دوم؛ "فلسفه ازدواج و مدیریت خانواده"

(پاور ۲) مربوط به پاور ۲

«ازدواج نیازمند قابلیت است»

در نظام آفرینش، فردیت و احدیت تنها از آن خداوند و برازنده اوست و دیگر موجودات کمالشان در ممزوج شدن، قابلیت آمیختگی، عشق ورزیدن و تعلق داشتن است و اساساً خداوند همه موجودات را با وصف غلظه و تعلق - زوجیت - آفریده است.

^۱. در جلسات آینده به نقش و جایگاه هر کدام از زن و مرد در زندگی اشاره خواهیم کرد.

انگیزه ازدواج و تشکیل خانواده

- تولید نسل صالح
- آمیختگی و توسعه قابلیت ها و استعدادها
- رشد عاطفه دگرخواهی
- اصلاح و سازندگی
- مسئولیت و تعهدپذیری
- خودشناسی
- خودسازی
- رشد فضایل اخلاقی و ایمانی
- اعتبار و رشد اجتماعی
- تأمین نیازهای روحی و غرایز جنسی

افسار گسیختگی در غریزه جنسی

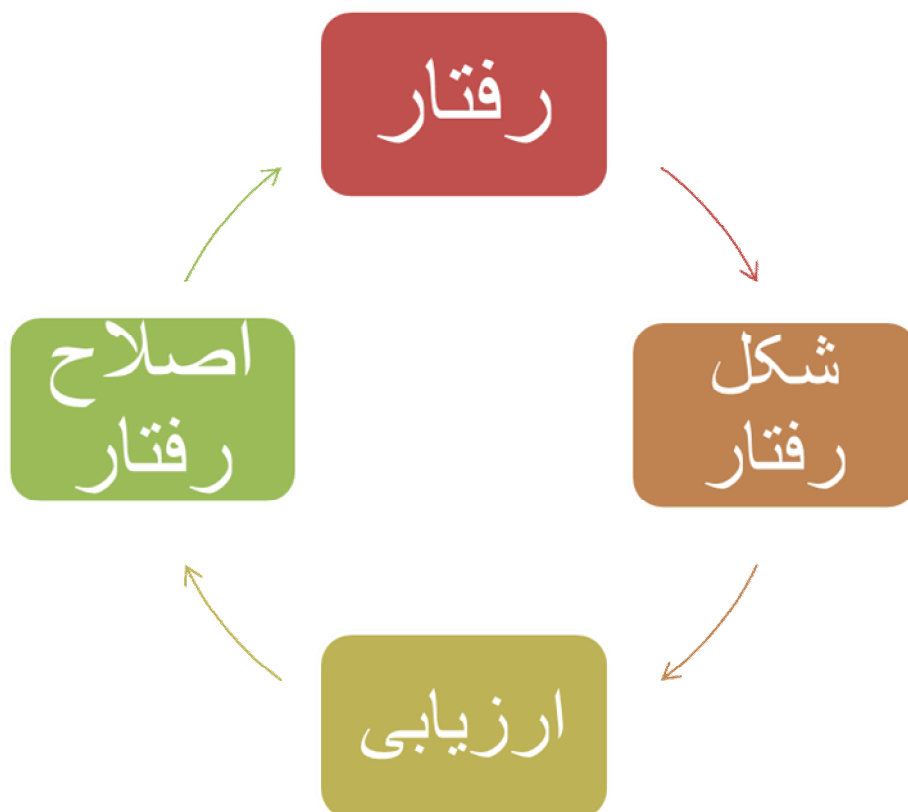
- سقوط از منزلت انسانی

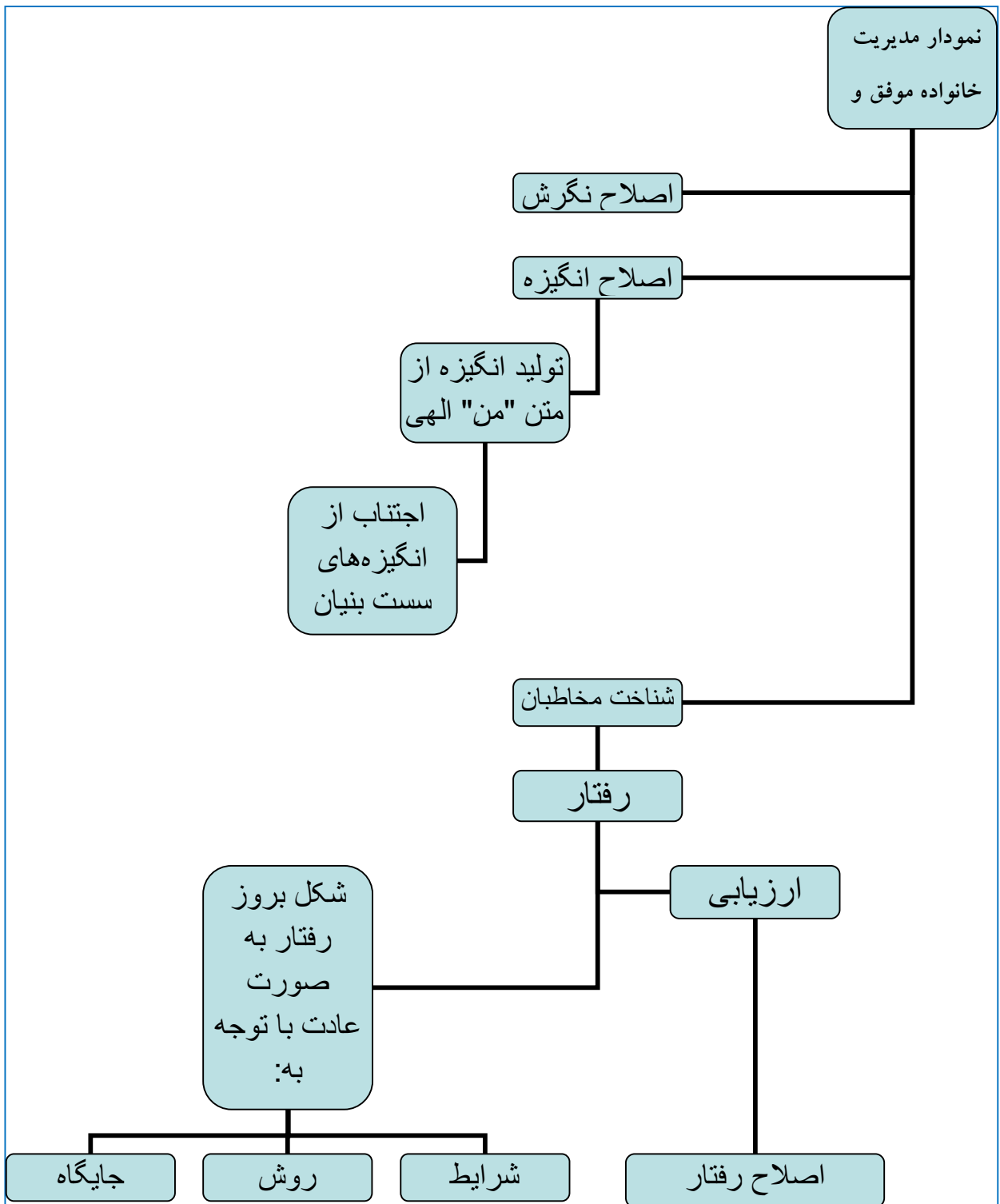
- آسیب های روانی و اجتماعی
- کاهش پتانسیل لذت جنسی از همسر
- الگوی نامناسب برای فرزندان
- افزایش طمع جنسی

مدیریت خانواده موفق و مبارک (در حوزه شناختها)

- اصلاح نگرش
- اصلاح انگیزه
- شناخت مخاطبان

مدیریت خانواده موفق و مبارک (در حوزه رفتارها)





انگیزه‌ها

مدیریت خانواده نیازمند آگاهی، شناخت، اصلاح نگرش‌ها و انگیزش‌ها و نیز آشنایی با ویژگی‌های بنیادین هر کدام از زن و مرد، است. همچنین نیازمند مهارت‌های رفتاری در سطح عادات، سنجش‌ها و ارزیابی‌ها و اصلاح رفتارهای غلط است.

در زمینه نگرش‌ها در جلسه گذشته مطالبی بیان گردید، و در خصوص انگیزه‌ها و اشتیاق‌ها بایستی توجه داشت که از جمله انگیزه‌های مهم ازدواج عمل به دستور خداوند و سنت پیامبر(ص) است؛ از آنجا که خانواده از بنیادی‌ترین عناصر جامعه است و رشد و تکامل مادی و معنوی فرد و جامعه در گرو سلامت آن است، محبوبیت تشکیل آن به اندازه‌ای است که پیامبراکرم(ص) فرمود: در اسلام هیچ بنایی محبوب‌تر از خانواده بنا نگردیده است.^۱ همچنین فرمود: تشکیل خانواده سنت من است و کسی که رغبتی به آن نداشته باشد شباهتی به من ندارد.^۲ زیرا به برکت این آمیختگی است که استعدادها شکوفا گردیده و قابلیت‌های مضاعف حاصل می‌گردد.

اساساً آفرینش آدم با تمامی شاخص‌های معنوی و امتیازات ویژه‌ای که دارد، بار اول توسط پروردگار اتفاق افتاد و از آن به بعد بر عهده آدم و حوا و پس از ایشان بر عهده فرزندان آنان در قالب "ازدواج" که معنای حقیقی آن امتزاج و آمیختگی است نهادینه گردید، آمیختگی نظیر آنچه در تمام امتزاج‌های موجود در هستی و طبیعت وجود دارد.

^۱ مجلسی، محمدتقی، بحارالانوار، ج ۱۰۳ ص ۲۲۲

^۲ رسول الله(ص): النکاح سنتی و من رغب عن سنتی فلیس منی.

در نظام آفرینش، فردیت و احدیت تنها از آن خداوند و برازنده اوست و دیگر موجودات کمالشان در ممزوج شدن، عشق ورزیدن و تعلق داشتن است و اساسا خداوند همه موجودات را با وصف غلقه و تعلق - زوجیت - آفریده است. و از دیگر برکات آن خروج از فردیت و خودمحوری، دگر-خواهی به جای خودخواهی، تمرین عشق ورزی و رشد عواطف انسانی برای نیل به عواطف الهی و تکامل معنوی است.

آنرا که نه همسر، نه خور و خواب، فرشته است و آدم همه محتاج خور و همسر و خواب است^۱ فهم این معنی از زوجیت که مبین فلسفه اساسی ازدواج است، رویکرد به این موضوع را نیز با دیگر انگیزه‌ها و رویکردها متفاوت می‌سازد. بنابراین آنها که با انگیزه‌های خودخواهانه و تنها برای تأمین منافع و مصالح و نیازهای "خود" اقدام به آن می‌کنند در واقع ازدواج ننموده‌اند بلکه قراری گذاشته، قراردادی بسته و به تعبیری، "زن" یا "شوهر" گرفته و یا از این طریق کسی را در اختیار و تملک خود در آورده‌اند.

این ما و من نشانه بیگانگی بود صد دل به یکدگر چو شود آشنا یکی است

در چشم پاک بین نبود رسم امتیاز در آفتاب، سایه شاه و گدا یکی است^۲

^۱ قانئ، دیوان اشعار
^۲ صائب تبریزی، غزل ۳۸

اگر چه انگیزه ازدواج را نیز می‌توان تأمین نیازهای روح و جسم نیز به شمار آورد اما نایستی غفلت نمود که رفع نیاز و بهره‌برداری و مصرف، باید به منظور تولید و بهره‌گذاری در هستی باشد. چرا که علی ع فرمود: *لثیمان از طعام لذت برند و کریمان از اطعام.*

و از دیگر انگیزه‌ها آنست که با ازدواج، کلاسی و کارگاهی فراهم سازیم برای خودشناسی و خودسازی، چرا که طی مراحل کمال و گذر از هفت شهر عشق، بدون گذران آن ممکن نیست که مردمان مردم‌پسند نیز فارغ‌التحصیلان این کلاس‌اند. البته پاداش این مسئولیت‌ها و رسالت‌ها و ریاضت‌ها، بهره‌ها و لذت‌های جسم و روح است که تمام آن در برکت ازدواج نهفته است.

نکته مهم؛ یادمان نرود! هنگامی که با مشکلات مواجه می‌شویم، به جای تغییر دادن "وسایل"، بایستی "مسائل" اصلی‌مان را که همانا نگرش‌ها و انگیزه‌ها است، تغییر دهیم.

اصلاح و تغییر

هرگونه اصلاح و تغییری خصوصا اگر تغییر رفتارهایی باشد که ما تاکنون به آنها خو گرفته‌ایم، کاری بس دشوار و نیازمند تحول و انقلاب است. در این زمینه "مهارت تصمیم‌گیری" نقشی اساسی دارد. تصمیم‌گیری آنقدر مهم است که می‌توان ارزش انسان‌ها را از نوع تصمیمات آنان شناسایی کرد. بر خلاف همه موجودات عالم که در برابر هر کنشی، واکنشی خاص دارند، این انسان است که می‌تواند واکنشی مغایر با غرایز و طبیعت مادی خویش را انتخاب نموده و بر اساس آن عمل نماید. عظمت انسان و امانتی که خداوند بدو عرضه داشته است در همین نکته نهفته است. یعنی اراده‌ای مافوق تاب و توان کوه‌ها و...^۱

^۱. إنا عرضنا الامانه على الجبال فأبين أن يحملنها فحملها الانسان إنه كان ظلوما جهولا

گاهی برای انجام تغییرات مهم در زندگی علیرغم آنکه قبول می‌کنیم که رفتارمان غلط است ولی قادر به تغییر آن نیستیم زیرا ما با رفتارهای قبلی "خو" گرفته و "نشان" پیدا کرده‌ایم.^۱ یکی از مشکلات اساسی ما عادت‌هایی است که به آنها خو گرفته‌ایم. باور به تغییر و تصمیم به آن و نیز برنامه‌ریزی در جهت تأمین تغییرات و همچنین تمرین و تکرار و در آخر تشویق و تنبیه خویش، از نکات مهمی است که باید با استعانت از پروردگار آن را تحصیل نمود.

اصلاح انگیزه‌ها در واکنش‌ها

- تولید انگیزه از متن "من" الهی خویش. زیرا در واکنش‌های غیرارادی "من" الهی مان نقشی ندارد.

- اجتناب از انگیزه‌های سست‌بنیان.

وقتی در پاسخ به قهر کسی قهر می‌کنیم...، وقتی در برابر توهین کسی توهین می‌کنیم...، یا وقتی...! در این صورت، کاری بزرگ نکرده‌ایم! حیوانات هم این سطح از رفتار را بلد هستند. در اینگونه واکنش‌های رفلکسی، حتی لطف‌هایمان هم ارزشی ندارد و به سرعت قطع می‌شود. زیرا پس از آنکه از طرف مقابل واکنش و رفتاری نامناسب و مغایر با انتظارات خود دیدیم، فوراً به فریاد آمده و می‌گوییم: بشکند دستی که...!

^۱ داستان پیامبر و آن پیر زن بت پرست

دیگر آنکه انگیزه نباید آسیب پذیر باشد. انگیزه‌هایی که متصل به واکنش‌های آتی انسان‌ها باشد انگیزه‌های سست و آسیب‌پذیر است^۱. بنا بر آنچه گذشت هدف و انگیزه اصلی از تشکیل خانواده عبارت است از؛



^۱ مثال؛ پدری می‌گفت تمام زندگیم را صرف آینده فرزندم کردم ولی همینکه به بار نشست، به تمام آرزوهایم پشت پا زد و در حالی که سوار بر همه امکاناتی بود که من با خون جگر و صرف جوانی و عمر، برایش فراهم ساخته بودم و در حالی که دشنامم می‌داد از من دور شد.

ازدواج و غریزه جنسی

تأمین غریزه جنسی نه با نگاه تفریطی نظیر مکاتبی که آن را ذاتاً پلید و عامل تباهی فرد و جامعه دانسته و معتقدند که با تکامل روحی انسان ناسازگار است^۱، و نه با نگاه افراطی کسانی که ریشه‌ی همه مشکلات اخلاقی و ناهنجاری‌های بشر را در سرکوبی غریزه‌ی جنسی دانسته‌اند؛ بلکه با نگاهی معتدل، یکی از نعمت‌های الهی است.

مسلمان بر این باور است که غریزه جنسی موهبتی الهی و پاداش مسئولیت‌پذیری تشکیل خانواده و تولید نسل و جامعه‌ای سالم است و چنانچه تحت کنترل و مدیریت شرع و عقل قرار گیرد، علاوه بر تداوم و استحکام خانواده، بقای نوع انسان را نیز تضمین نموده و می‌تواند زمینه‌ای برای پرورش عشق و تمرینی برای عاشقی و پلی برای رسیدن به عشق حقیقی گردد.

^۱ برای نمونه، برهمنان آیین بودا معتقدند کسی می‌تواند به مقامات بالای معنوی دست یابد که از همه‌ی تعلقات مربوط به غریزه‌ی جنسی آزاد باشد. حتی علاقه به فرزند را با معنویت بیگانه می‌بینند. (ترجمه بدرالدین کتابی، ص ۳۲۴)

در آیین جین، هر فردی که بخواهد این آیین را بپذیرد در ابتدا باید پیمانی پنج‌گانه را متعهد شود (فروغ خاور تاریخ جامع ادیان، حکمت ص ۱۷۰ و ۱۷۱) که یکی از مهم‌ترین آنها، این پیمان است که «لذات و شهوات جنسی را بر خود حرام دانسته و ابتلای به آن را برای دیگران نیز نمی‌پسندم.»

در میان مکاتب اخلاقی یونان باستان، کلبیان بر این باورند؛ اگر رستگاری و نجاتی هست، همانا در ترک جامعه و در بازگشت به زندگی ساده و زاهدانه یافته می‌شود. «کلیات فلسفه ص ۲۷». رهبران مسیحی نیز هر چند ازدواج را به طور کلی تحریم نمی‌کنند، اما آن را عملی ذاتاً پلید می‌دانند. در مسیحیت دو چیز است که ازدواج را برای مسیحیان عادی مشروع می‌کند: حفظ نسل (تاریخ فلسفه غرب ج ۱، ص ۵۰۸) و دفع افسد به فاسد؛ مسیحیان معتقدند کسی که می‌خواهد رهبری دینی مردم را بر عهده بگیرد باید همچون عیسی مسیح (ع) که تا آخر عمر مجرد باقی ماند، در سراسر عمر خود از آمیزش جنسی دوری کرده باشد.

^۲ با ظهور فروید و طرح نظریه‌ی جنسی او، این نظریه مطرح شد که ریشه‌ی همه‌ی مشکلات روانی بشر در سرکوب کردن و میدان ندادن به غریزه‌ی جنسی است. (فریدبسم، ص ۵۶ و ۵۵)

آن نکاح زن، عرض بُد، شد فنا جوهر فرزند حاصل شد ز ما^۱

قرآن نیز همسر را به عنوان یکی از نعمات و آیات الهی برشمرده و فلسفه وجودی آن را همانند ذکر و یاد خدا، رسیدن به آرامش بیان فرموده است.^۲

بنابراین آنچه در اسلام از آن نهی شده شهوت پرستی افراطی، اعم از شهوت جنسی و دیگر شهوات است. علی (ع) می فرماید: «ترک شهوت‌ها برترین عبادت و زیباترین عادت است.»^۳ از نگاه دین «بردگی شهوات، بدترین بردگی‌ها و خوارترین اسارت‌ها است.»^۴ و «پیروی از خواهش‌های نفسانی، نتیجه‌ای جز هلاکت و نابودی نفس انسانی در پی ندارد.»^۵ و کسی که می‌خواهد بر تمایلات حیوانی خویش فایق آید چاره‌ای جز مدیریت و تسلط بر آنها ندارد.^۶ شهوت و غضب، دشمن‌ترین دشمنان انسان‌اند؛ کسی که بر این دو دشمن غلبه کند و آنها را تحت تسلط خویش درآورد به اهداف متعالی خواهد رسید. پیامبر اکرم (ص) فرمودند: خود را به زنا آلوده نکنید که خداوند لذت همسران را از شما می‌زداید.^۷

^۱. مولوی. مثنوی معنوی

^۲.....

^۳. غررالحکم ودرر الکلم، ج ۲

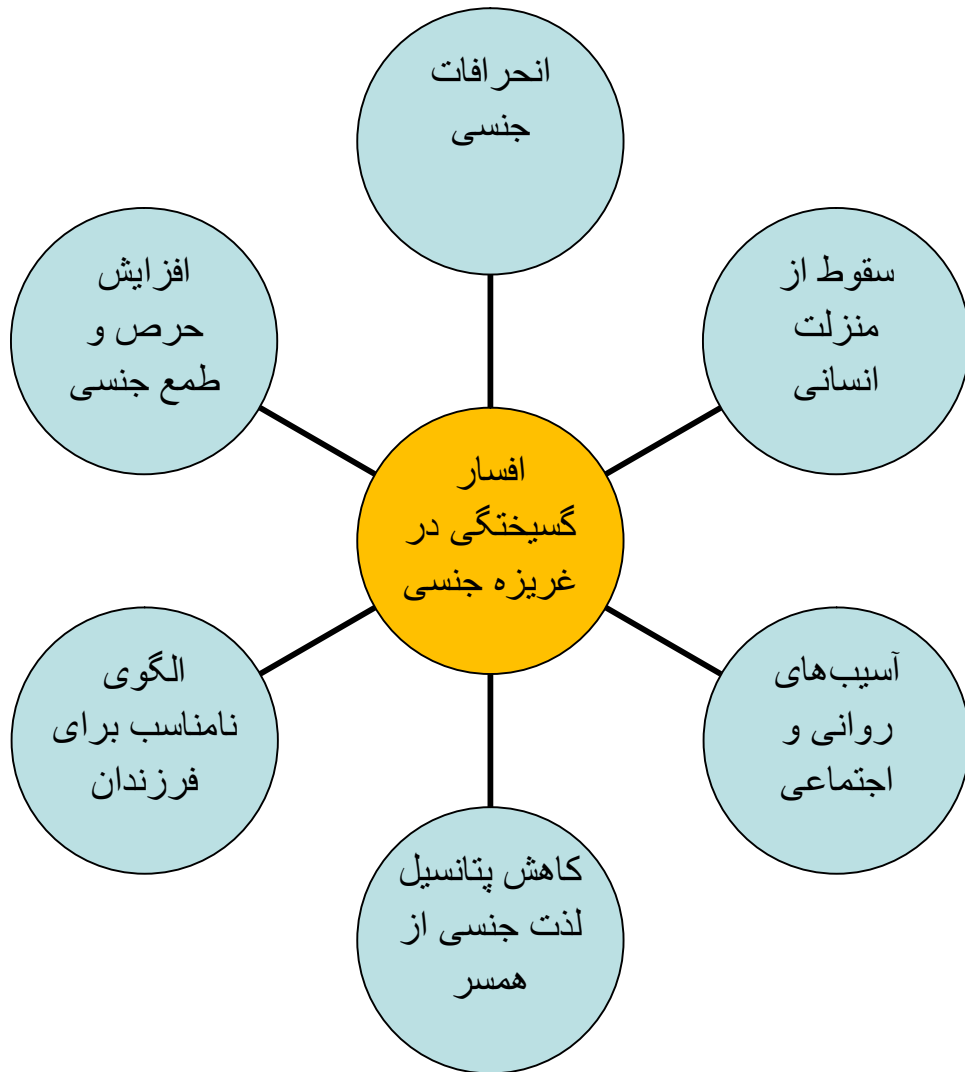
^۴. همان

^۵. همان

^۶. غررالحکم ودرر الکلم، ج ۱

^۷. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۲۳۸

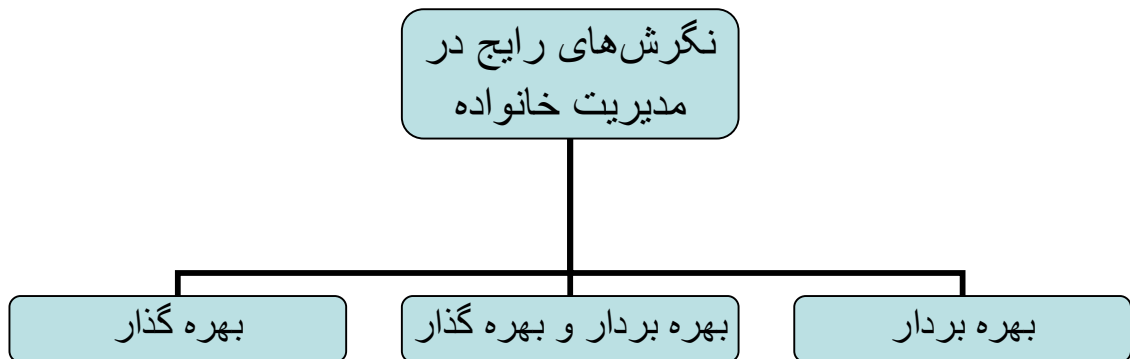
پس نکاح آمد چو لا حول و لا تا که دیوت نفکند اندر بلا^۱



جلسه سوم؛ مدیریت خانواده

^۱. مولوی، مثنوی معنوی

نگرش‌های رایج در مدیریت خانواده (پاور ۳)



نگرش اول؛ مالکیت و سلطه (بهره‌برداری یک‌سویه)

از نگاه دین مذموم‌ترین حالات برای انسان خودخواهی و خودپسندی است.

میان عاشق و معشوق هیچ حائل نیست تو خود حجاب خودی حافظ از میان برخی

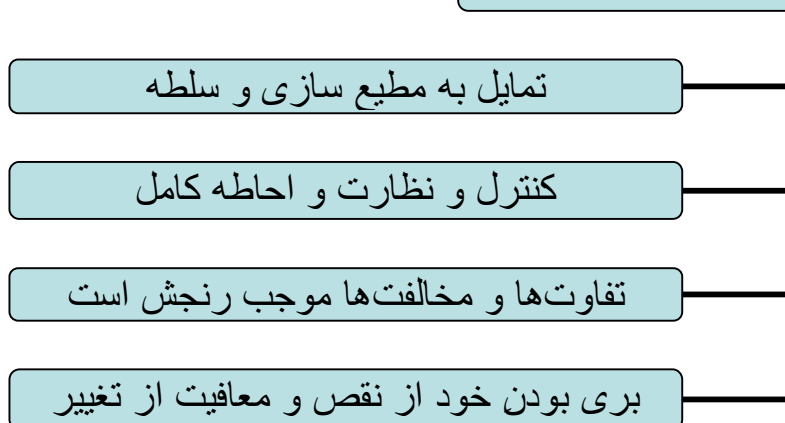
ویژگی‌های این نگرش؛

- هر کدام از زوجین، نسبت به دیگری، تمایل در اختیار داشتن، مطیع‌سازی و سلطه بر دیگری را دارند که البته این تمایل به دلیل ویژگی‌های مردانه، عموماً در مردها بیشتر است.^۱ از نگاه آنان بهترین همسر مطیع‌ترین و چشم‌گوترین آنها است. و اساساً همسر و فرزند خوب آن است که هر چه آنها بگویند، او فوراً بگوید: چشم!

^۱ بدیهی است تعبیری مالکیت‌مآبانه و منفعت‌طلبانه نظیر: زن من، شوهر من، خانه من، پول من، جهیزیه من و... حکایت از آن دارد که اینگونه نگرش‌ها بر مدار فردیت شکل گرفته است. پر واضح است که این فهم و این احساس در واقع همان "فردیت" غلط و مذموم است که زن و مرد نیز بر همین اساس معیارهایشان را تنظیم می‌کنند مثلاً: مردها اگر با این رویکرد سراغ ازدواج بروند، عموماً به دنبال همسری

- اعضای خانواده بایستی در کنترل و نظارت دائمی و احاطه کامل باشند و مزاحم بهره- برداری‌ها نشوند و رنجش و آسیبی وارد نکنند.^۱
- از آنجا که شاخص سنجش رفتارهای مخاطبان، نیازهای خودشان است. میزان مطیع بودن آنان نیز شاخص سنجش خوب و بد آنان است بنابراین هر تفاوتی که با سطح تمایلات و انتظارات آنان وجود داشته باشد، تولید رنجش می‌نماید.
- صاحبان این نگرش خود را از هرگونه نقص، کنترل، تغییر و اصلاحی معاف می‌دانند.^۲ وقتی عیوب آنها را شناسایی و روشن می‌کنند در پاسخ فرافکنی می‌کنند^۳، حتی اگر تغییری را هم انجام دهند آن را به خودشان نسبت می‌دهند.

ویژگی‌های نگرش سلطه در مدیریت روابط خانواده



هستند که کم‌سن‌وسال‌تر، کم‌سوادتر و اساساً در بسیاری زمینه‌های دیگر نیز کمتر و کوتاه‌تر از خودشان باشد تا از این طریق بتوانند به- راحتی سلطه و احساس مالکیت و منافع فردی خود را تضمین نمایند. و گاهی خانم‌ها هم با چنین نگاهی به ازدواج، به دنبال همسری هستند که قبلاً اظهار علاقه شدید به آنها نموده و عاشق ایشان شده، هر چند امتیازات پایینی داشته باشد، تا با استفاده از این وابستگی و علاقه، بر او سلطه یافته و از طریق آن، منافع فردی‌شان را آسان‌تر تأمین نمایند. در حالی که فهم و احساس صحیح از زوجیت مستلزم توانمندی‌ها، عشق و وارستگی، از خود رهیدن و همچنین نیازمند داشتن توانمندی‌های شناختی و مهارت‌های رفتاری است.

^۱ مثال... بچه نیمه شب گریه می‌کند و مزاحم خواب مرد می‌شود... خانم! ساکت کن اون بچه رو...!

^۲ مثال، مردی زنش را حتی از رویارویی و احیاناً روبوسی با محارمش هم محروم ساخته بود و هنگامی که به او می‌گویند: خب این کار را که خدا اجازه داده! می‌گوید: من به خدا کار ندارم!!! یا می‌گوید: پیغمبر خدا هم بگوید، ... همینه!!!

^۳ و می‌گویند: ... بله من هم اگر ... می‌داشتم...!

آسیب‌ها؛

- در این خانواده خلاقیت و نوآوری، اعتماد و احترام به نفس، جرأت و شجاعت بسیار کم است. و مخاطبان قدرت اداره و کنترل خودشان را به تدریج از دست می‌دهند. (تخریب شخصیت مخاطب)
- در این دیدگاه سطح انتظارات و توقعات از همسر و فرزندان بسیار بالا است و به همین خاطر آستانه تحمل مخالفت‌ها و اعتراض‌ها و تفاوت‌ها به شدت پایین است.
- در برابر این نگرش مخاطب از آنجایی که خود دارای درک و برداشت و احساس مستقل است، احساس بهره‌مندی نداشته و متقابلاً احساس اسیری و حقارت می‌کند و در نتیجه به مقابله و درگیری یا لجبازی و فاصله می‌پردازد.^۱ این تقابل‌ها، درگیری‌های آشکار و پنهان و مستمر ایجاد می‌کند. انسان‌ها در مقابل پیام‌های این نوع از مدیریت پاسخ منفی می‌دهند. گاهی حتی افراد در مقابل پیام‌های مثبت این نوع مدیریت مثل نماز و ... هم بی‌اعتنا می‌شوند.
- درگیری‌های ناشی از این نوع نگرش، موجب رنجش‌های پنهان (در جایی که قدرت مقابله وجود ندارد و یا مقابله هزینه بردار است) و مزمن در ضمیرناخودآگاه مخاطبان می‌شود.^۲ و رنجش‌های انباشته شده، موجب فشردگی روان گردیده و اجازه احساس‌های لذت بخش و تحرکات مسرت‌آمیز را به فرد نمی‌دهد و از طرف دیگر خاطره این رنجش‌ها

^۱ این مسئله خصوصاً در بستر جنسی موجب مشکلات عدیده‌ای می‌شود. گاهی حتی افراد در مقابل پیام‌های مثبت این نوع مدیریت مثل نماز و درس و تحصیل و ... هم بی‌اعتنا و بی‌انگیزه و یا حتی متنفر می‌شوند.

^۲ معمولاً افراد هنگام بیان رنجش از موضوع اتفاق افتاده شروع نمی‌کنند بلکه می‌گویند: از وقتی یادم هست او این رفتارها را داشته است!

موجب می‌شود که محبت‌های دیگر فرد آزار دهنده را هم نتواند احساس نماید.^۱ اگر ظرفیت‌های روحی و روانی افراد در اثر انبار شدن رنجش‌ها پر شود، ابتدا در سطح رفتارها و سپس در سطح روان اختلالاتی بروز می‌کند.

- این روی‌کرد موجب می‌شود تا مخاطب از توان اداره و کنترل خود خارج شود و ناخودآگاه بیاموزد که همیشه و همه جا باید مطیع باشد تا پذیرفته شود و در واقع مهارت "نه" گفتن را از دست می‌دهد. و به همین خاطر در جامعه به طور نامحسوس در معرض آسیب‌ها و فریب‌ها قرار می‌گیرد.
- اگر انطباق‌پذیری را به صورت یک ارزش آموخته باشیم در این صورت بخش زیادی از انرژی و استعداد ما صرف انطباق با انتظارات دیگران می‌شود و در این مهم گاهی حتی از معیارهای خود نیز عبور می‌کنیم و دست آخر دغدغه این را هم داریم که آیا پسندیده شدیم یا نه؟!
- یکی دیگر از واکنش‌های مخاطبان در برابر این رویکرد دورویی و نفاق است، آنها در ظاهر می‌گویند بله حق با شما است ولی در باطن خلاف آن را باور دارند.

^۱ مثلا در مجلسی که قبلا در آن به ما اهانتی شده باشد اگر بار دیگر در همان مجلس و توسط همان اهانت کننده دعوت شویم و اینبار بر خلاف گذشته از ما پذیرایی خوبی هم به عمل آورد اما قادر نیستیم از پذیرایی او لذت ببریم.

آسیب‌های دیدگاه مالکیت و سلطه



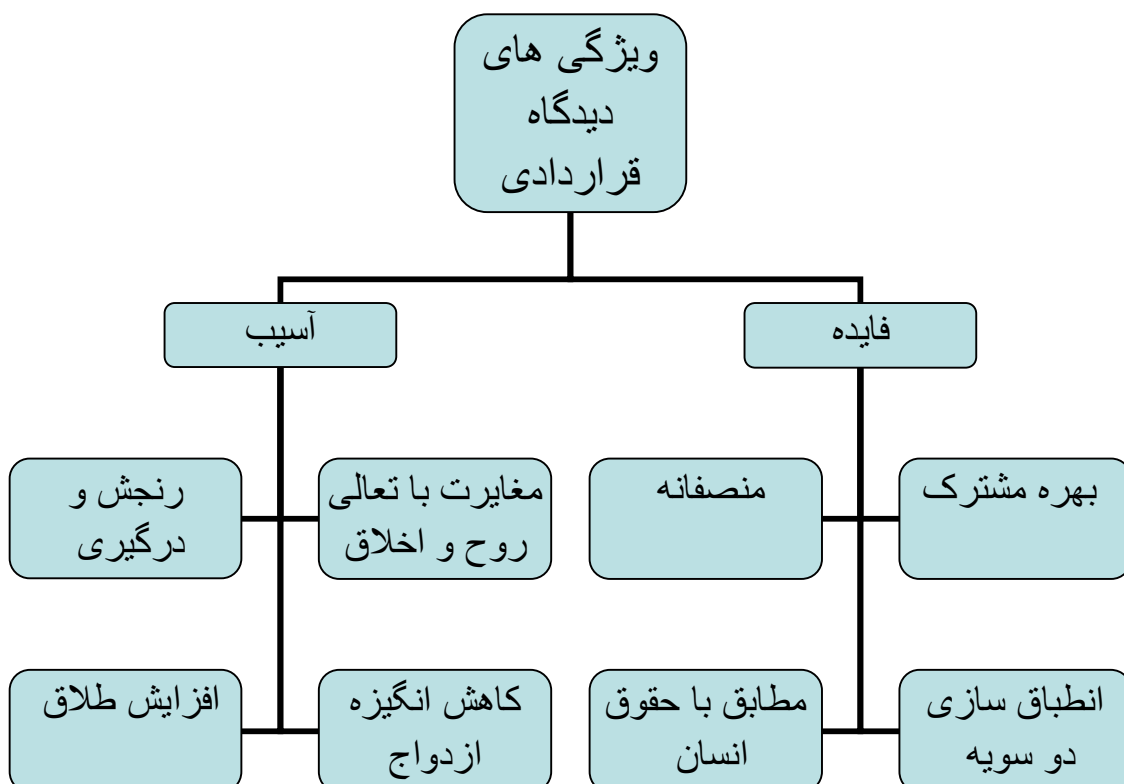
نگرش دوم؛ دیدگاه قراردادی (بهره‌برداری دوسویه)

فایده و آسیب‌های دیدگاه قراردادی؛

در این دیدگاه مدیریت روابط خانواده بر اساس قرارها و قراردادهای پنهان و آشکار شکل می‌گیرد و هر کدام از طرفین، به میزان سود و فایده‌ای که برای هم دارند خود را نسبت به دیگری مسئول و متعهد می‌شناسند. روابط این افراد مانند سایر روابط تجاری بر مبنای سود و منافع متقابل است. در این نوع از روابط جملاتی نظیر؛ چه سودی برای من دارد؟! به چه درد من می‌خورد؟! -

و... زیاد شنیده می‌شود. هر چند فایده این دیدگاه آن است که منصفانه و عادلانه است، اما آسیب-های جدی نیز دارد که نمی‌توان آنها را نادیده گرفت از جمله اینکه؛

آنها به راحتی زیر بار تعهد و مسئولیت نمی‌روند و ارتباطات کم فایده و حتی ضررآور به سادگی قطع می‌شود و دلیلشان هم این است که؛ ...ما دیگر فایده‌ای برای هم نداشتیم! در این نوع از روابط هر کدام از طرفین نگاهشان به یکدیگر نگاهی استقلالی است. آنها حتی اگر عاشق هم می‌شوند در جستجوی عشقی سودآورند. اگر معشوق نتواند نیازها و انتظارات آنها را به خوبی تأمین کند، به سرعت از او فارق شده و بساط عاشقی را جایی دیگر پهن می‌کنند. و اگر برایشان سودمند باشد آنها هم دوستش دارند و گاهی حتی او را نیمه گمشده خود می‌پندارند!



جلسه چهارم، دیدگاه توحیدی (بهره‌گذاری - امانتداری) پاور ۴

- همانگونه که قبلا نیز اشاره گردید، نگاه به خانواده تابعی است از نگاه به جهان و جهان - بینی هر انسان.

- معیارها و ارزش‌ها و نیز نگاه به خانواده در دو دیدگاه مادی و الهی کاملا با یکدیگر متفاوت است.

- تاکید اسلام به ازدواج نه صرفا برای عیش و خوشی که در زندگی چهارفصل^۱ این امکان پذیر نیست، بلکه برای رشد و تکامل است.

در دیدگاه الهی اصولا هدف از خلقت رشد است و هدف از ازدواج هم رشد است و رشد به میزان سعی و تلاش هر کس میسر است. در این دیدگاه انسان‌ها مسئول آفریده شده‌اند و بایستی در انجام مسئولیت‌های خطیر خود به خوبی نقش‌آفرینی کنند؛ آنها به قدر سعی و تلاش خویش به درجات ایمان دست می‌یابند و پاداش می‌گیرند و سعی نسبتی است میان داشته‌ها و آورده‌های هر انسان.

در این نوع نگاه، انسان در برابر خود، خانواده، جامعه و حتی طبیعت و محیط زیست مسئول و نقش‌آفرین است و باید به درستی ایفای نقش کند، نهایت سعی و تلاش خود را به عمل آورد و به میزان سعی‌اش مزد بگیرد^۲ و رشد نماید. همچنین تمامی امکانات و داشته‌ها، نعمت‌های الهی هستند که نه در تملک و سلطه، بلکه به امانت به انسان سپرده شده‌اند و نقش انسان خوب

^۱ این تعبیر از مرحوم استاد علی صفایی است و مراد آن است که زندگی نیز مانند فصول سال متنوع است هم بهار (آغاز رویش‌ها و تولدها) و هم پاییز (فصل پایان‌ها و جدایی‌ها)، هم تابستان (فصل گرمی و شور و حرارت‌ها) و هم زمستان (فصل سخت سوزش‌ها و سرما) دارد.

^۲

امانت‌داری کردن، و پرورش و توسعه دادن به آنها است. خانواده و همسر نیز از جمله این امانت‌ها هستند.

علیرغم اینکه این نگرش در افراد کمی وجود دارد و به دلیل نیازمندی این نگرش به تحولات اساسی در خلق و روان، و تغییراتی در حوزه‌های انگیزه، شناخت و عادت‌های غلط، و نیز به دلایل ساختارهای شخصیتی افراد، عدم آموزش، عدم انعطاف‌پذیری، و اصرار بر عادت‌های غلط، مسیر خلوت و صعب‌العبوری است، ولی دارای آثار و برکات بی‌شماری است که از جمله فواید این نوع نگرش عبارت‌است از؛

- در این نگرش مخاطبان، بندگان الهی و هدایا و امانت‌های الهی هستند و به همین جهت کاستی‌ها و ضعف‌ها و حتی خطاهای آنان قابل پذیرش و تحمل است. یکی از مشکلات در روابط خانوادگی سطح بالای توقعات است که در این دیدگاه به شدت کاهش می‌یابد.
- آدم‌هایی که در سایه این نوع مدیریت قرار می‌گیرند خود را در احساس شیرین‌رهایی می‌بینند. و زمینه‌های رشد و خدمت‌رسانی برایشان فراهم می‌گردد.
- از آنجایی که رشد و کمال انسان‌ها در انتخاب و آگاهی و اراده آزاد آنان است این نگرش موجب اشتیاق‌های حقیقی، بهره‌گذاری، رعایت‌ها و تحمل رنج‌ها در دیگران بدون هیچ انتظاری می‌گردد. و احساس قدردانی و تشکر از خدمات دیگران به شدت افزایش می‌یابد. صاحبان این نگرش همچون چشمه‌اند نه مرداب!
- به جای تأکید بر رفتار، احترام به استقلال مخاطبان، و تقویت احساس‌رهایی آنان، می‌تواند موجب تحریک تمایلات عاطفی مخاطب گردیده و به برکت و قدرت عشق، رفتارهای مطلوب را به آسانی در آنان مشاهده نمود.

ویژگی های دیدگاه امانتداری

معنای روشن زندگی و ابتهاج روحی

افزایش آستانه تحمل و کاهش درگیری ها

احساس آزادی در مخاطب و افزایش انطباق

افزایش اشتیاق ها و تحمل رنجها

رفتارهای مطلوب مخاطبان

نداشتن عیوب دو دیدگاه دیگر

نکته مهم؛

ناگفته نماند که این دیدگاه در صورتی می تواند مؤثر باشد که جایگاه امانت دهنده (خداوند)، جایگاه رفیعی باشد، و به عبارت دیگر کسانی قادر به این نوع نگرش هستند که از ایمان نسبتا

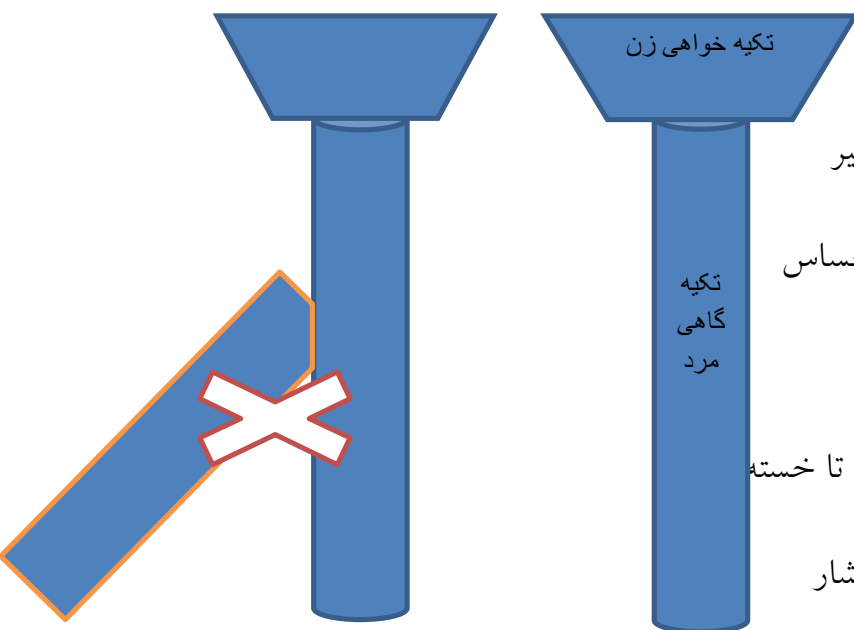
خوبی برخوردار باشند، زیرا نگرش انسان به امانت و رفتار با او تابعی است از علاقه و ارادتی که به امانت دهنده وجود دارد.^۱

به جهان خرم از آنم که جهان خرم از اوست عاشقم بر همه عالم که همه عالم از اوست

* * *

جلسه پنجم؛ زمان ازدواج

(پاوره)



تکیه خواهی زن و تکیه گاهی مرد

- زن احساس می کند که مرد، تحت تأثیر

خواهر یا مادرش است. در مقابل، مرد نیز احساس

می کند که زن حسادت می کند.

- خانم یا فشار می آورد بر تکیه گاه مرد تا خسته

شود و مردش را رها کند. یا بر خود مرد فشار

می آورد تا تکیه گاهش را رها کند.^۲

^۱ به فرض مثال گاهی فرزندی را غریبه‌ای به امانت به ما می سپارد و گاهی خواهر یا برادر عزیزی، مسلم است که نوع نگاه ما به این دو امانت و نیز رفتار و تعامل ما با این دو یکسان نخواهد بود. بنابراین یکی از پیش نیازهای اساسی برای این نوع نگرش افزایش ایمان و عشق به خداوند(امانت دهنده) است.

^۲ این لباس را نپوش مادرم ناراحت میشه...!، بریم دیگه...! الان مادرم ناراحت میشه...!، اون بچه را بپوشون مادرم...! .

- بنا بر این، زن و مادر شوهر نباید در یک خانه با هم باشند چون اساسا این وضعیت، تولید آزار می‌کند. مادر که نمی‌تواند نقش مادریش را فراموش کند؛ .. چقدر لاغر شدی...؟! یه چیزی بخور...! چه دیر آمدی...؟! کجا می‌روی...؟! و...

- اینکه گاهی مردها نسبت به درآمد داشتن و یا ادامه تحصیلات زن، مخالفت می‌کنند، چون احساس می‌کنند زن می‌خواهد بگوید تو تنها تکیه‌گاه من نیستی و تنها بخشی از من روی ستون تو قرار دارد.^۱

- بعض وقت‌ها از عمو، دایی، برادر و... تکیه‌گاه درست می‌کنند؛ داداش بیا به داد خواهرت برس...!!! مرد می‌گوید اونی که نمی‌گذارد ما زندگی کنیم...

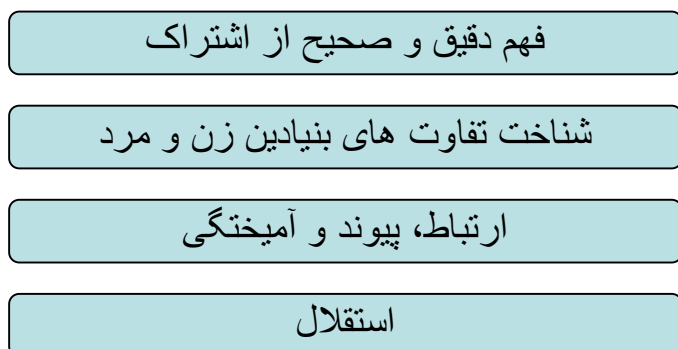
.....

پیش از ازدواج هر کدام از زن و مرد باید به این نکته توجه داشته باشند که ازدواج یک عادت نیست که تنها با داشتن کفی از مال و شغل و خاتمه سربازی و بلوغ جسمی... بتوان بدان اقدام کرد و از آسیب‌های بعدی آن در امان ماند، بلکه مسئله خطیر و مهمی است که بدون شناخت‌ها و مهارت‌ها امکان‌پذیر نمی‌باشد.

یک زندگی مشترک و مبارک نیازمند این اصول و قواعد است؛

^۱. خوبه که من با پول خودم...!!!، نصف این خونه رو خودم...!!!، اون موبایل دستتو کی خریده؟!

اصول و قواعد زندگی مشترک



- در زندگی مشترک بایستی سهم مخاطب ما در تصمیم‌ها، اقدامات، و برنامه‌های زندگی روشن و پرداخته شود. اگر قرار باشد همه چیز حول محور "من" باشد دیگر مخاطب چه سهم و جایگاهی خواهد داشت؟!
- شناخت تفاوت‌های بنیادین بین زن و مرد، سطح انتظارات را مشخص نموده و باعث رفتارهای صحیح و همدلانه خواهد شد.
- مراد از آمیختگی برداشتن تمام مرزها و فاصله‌ها است نظیر؛ پول من، مادر من، خانه من، رای من و... ، اعضای این خانواده مشترک همانند روحی واحد در چند پیکرند؛
چو عضوی به درد آورد روزگار دگرعضوها را نماند قرار
- استقلال نیز از دیگر عناصر مهم در زندگی مشترک است، مردی که استقلال ندارد استحکام ندارد و قابل تکیه دادن نیست و زنی هم که استقلال نداشته باشد نمی‌تواند نقش مهم خود را که همانا آفرینش عشق و عاطفه است را ایفا نماید.^۱

^۱. نکته مهم؛

یکی دیگر از شرایط لازم برای آغاز زندگی بلوغ است اما بایستی توجه داشت که منظور از بلوغ تنها بلوغ جنسی نیست و علاوه بر آن؛ بلوغ "عقلی"، "روانی"، "عاطفی"، "احساسی"، "اجتماعی"، "اقتصادی" و... نیز بایستی وجود داشته باشد.

تعریف عقل و بلوغ عقلی

گاهی مراد از عقل و تعقل همان فکر و تفکر است و بالعکس، در حالی که این دو علیرغم مشابهت‌هایی که با یکدیگر دارند تفاوت‌هایی نیز دارند که به دلیل نقش مؤثر عقل در تصمیمات مهم زندگی و خانواده، بایستی بدان توجه نمود.

عقل، بنا بر آنچه از منابع دینی استفاده می‌شود یکی از منابع راهنما و هدایتگر بشر است. همیشه مثبت است و هیچگاه پلید و زشت نیست. به همین خاطر نیز از آن به حجت باطنی تعبیر شده است.^۱ پیامبر اکرم(ص) می‌فرماید: همه خیرات و نیکی‌ها در پرتو عقل به دست می‌آید و علی علیه‌السلام فرمود: عقل، اصلاح کننده هر امری است^۲ و نیز فرمود: عقل هدایت می‌کند و نجات می‌بخشد. و می‌فرماید: عاقل کسی است که بتواند هر کاری را در جای خود انجام دهد و به کمک عقل بتواند راه ضلالت را از خوشبختی تشخیص دهد.^۳ همچنین امام صادق علیه‌السلام در

در خصوص استقلال زوجین متأسفانه گاهی خانواده‌های هر کدام از زوجین، به جای ایفای نقش ارتباطی مفید و سازنده یعنی "حمایت و پشتیبانی"، نقش تخریبی و ویرانگرانه‌ی دخالت، و "کنترل و سلطه‌گری" را ایفا نموده و بدین‌وسیله موجب آسیب‌های جدی در زندگی زوجین می‌شوند. خانواده‌های هر کدام از زوجین بایستی با رفتارهای حکیمانه خود این پیام را بدهند که: در کنار تان هستیم، چون دوستتان داریم حمایتان می‌کنیم! نه اینکه خدای نخواسته؛ در کنار تان هستیم و چون دوستتان داریم پس اداره‌تان می‌کنیم!

!

^۱. العقل مصلح کل امر. -کمپانی، فضل الله، منتخب الغرر صفحه ۳۷۱.

^۲. العقل یهدی و ینجی. همان، صفحه ۳۷۱.

پاسخ کسی که از حضرت معنای عقل را پرسید؛ فرمودند: عقل چیزی است که به وسیله آن خدا پرستیده شود و بهشت به دست آید و نیز فرمود: ستون وجودی انسان عقل اوست.^۱

در تعریف لغوی عقل نیز گفته‌اند: عقل از ماده عقال و به معنای مهار و افسار است. "عقال" زانوبند شتر است^۲، بنابراین عقل که یکی از موهبت‌های بزرگ الهی است، کارش درست اندیشیدن و صحیح فهمیدن و کار دیگرش درست عمل کردن است.^۳ بنابراین عقل، گوهر وجودی هر انسان عاقل است و تمام فضایل اعتقادی و نظری و نیز گفتاری و رفتاری را می‌توان به کمک آن کسب نمود. در حالی که فکر و تفکر اینگونه نیست. تفکر گاهی ارزشمند است که در این صورت همان تعقل است و گاهی بی ارزش و حتی ضد ارزش و پلید، که در این صورت با تعقل تفاوت اساسی دارد. فکر پلید هم انسان‌های گرفتار جهل و هواپرستی را در مسیر زشت-کاری راهنمایی می‌کند.

تفکر و تعقل هر دو نوعی اندیشیدن است که به وسیله مغز انسان صورت می‌گیرد اما از آنجا که اندیشیدن هیچگاه در خلأ اتفاق نمی‌افتد بلکه در موجودی به نام انسان صورت می‌گیرد و انسان نیز هیچگاه خالی از یک سلسله تمایلات درونی نیست، این تمایلات قطعاً روی اندیشه او اثر می‌گذارند.

هر انسانی یک‌دسته تمایلات ارزشمند انسانی دارد مانند؛ میل به رشد، کمال، جمال، حیات، بقا، قدرت، علم، آزادی، عدالت، پرستش و عشق و... که از آنها به تمایلات فطری تعبیر می‌کنند و

^۱ العقل ما عبد به الرحمن واكتسب به الجنان. کلینی، محمد، اصول کافی، کتاب عقل و جهل حدیث ۳

^۲ شتر سرکش را عرب عقال می‌کرد یعنی زانوهای او را می‌بست که سرکشی نکند، عقل هم چون وهم و خیال را در بخش اندیشه - عقل نظری - مهار و مدیریت می‌کند و شهوت و غضب را در بخش عمل - عقل عملی - تعدیل می‌کند بدان "عقل" گفته‌اند.

^۳ ادوارد براون می‌گوید: خدا و عقل به صورت ناطق(راهنما) یا پیامبر جلوه‌گر می‌شوند. ادوارد براون، تاریخ ادبی ایران، ج ۲

همچنین از آنجا که بعد دیگر وجودی هر انسانی حیوانیت اوست، یک‌دسته تمایلات دیگر غریزی نظیر؛ خوردن، خوابیدن، خشم و شهوت و... نیز در او وجود دارد. حال مسئله مهم این است که کدامیک از این دسته تمایلات توأمان با اندیشه، در وی غلبه و جریان دارد؟ شکی نیست که این تمایلات غالب، اندیشه را با خود همسو نموده و آن را به سمتی که خاطرخواه آن است راهنمایی می‌کند. انسانی را فرض کنیم که می‌خواهد در مورد کسی که به او ستم کرده بیاندهد و تصمیم‌گیری نماید، زمانی که تمایل غالب وجودی او کمال‌خواهی باشد و همزمان با این تمایل غالب بیاندهد، به عفو و گذشت فکر می‌کند - نام دیگر این تفکر، تعقل است - و چنانچه تمایل غالب وجودی او خشم و غضب باشد، جز انتقام به چیز دیگری فکر نخواهد کرد و تصمیم نخواهد گرفت. به همین خاطر در اغلب موارد می‌توانیم به راحتی تصمیمات کسانی را که تمایلات غالب وجودیشان را می‌دانیم، حدس بزنیم. زیرا آنان این تصمیمات را هر چند پس از تفکر می‌گیرند، ولی همانگونه که اشاره شد، از آنجا که تفکر در اتمسفر درونی انسان اتفاق می‌افتد می‌توان نتایج آن را از قبل، پیش‌بینی نمود.

نقصان عقل در زن و مرد

یکی از موضوعاتی که فهم ناقص از آن می‌تواند به روابط زوجین آسیب برساند مسئله نقصان عقل است. گاهی انسان (چه زن و چه مرد) در اثر غلبه شهوات یا خشم و غضب و یا احساسات و عواطف و دیگر تمایلات غریزی و یا حتی فطری، تمایل به استفاده از آموزه‌ها و دستورهای عقل را ندارد و یا اصلاً نمی‌تواند از آن بهره‌برداری کند.^۱ این تمایلات و احساسات مانند غباری جلوی دید عقل را گرفته و مانع برخی از عملکردهای آن نظیر؛ مصلحت‌اندیشی، محاسبه‌گری و...

^۱ هر چند چنین انسانی توانایی تفکر دارد اما تعقل وی دچار اختلال شده است و پیشتر راجع به تفاوت تفکر با تعقل اشاراتی داشته‌ایم.

می‌گردد. در این صورت است که عقل، یا اصلاً کار نمی‌کند و یا ناقص عمل می‌کند. انسان‌هایی را که در اثر هیجانات یا احساسات شدید مثل دیوانه‌ها عمل می‌کنند، می‌گویند: انگار عقلشان اصلاً کار نمی‌کند! یا عقلشان را از دست داده‌اند!

بنابراین نقصان عقل به معنای نقص در خلقت و ساختار مغز و ذهن یا اندیشه و خرد هیچکدام از زنان یا مردان نیست. علی‌علیه‌السلام می‌فرماید: هیچ عقلی با شهوت نیامیزد و نیز؛ "جاذبه خودشیفتگی افراطی دلیل ضعف عقل انسان است"^۱.

ناگفته نماند که این حسابگری‌های عقل همیشه هم مطلوب و پسندیده نیست و در ادبیات عرفانی ما "محتسب" که کارش حسابگری و سنجش است آدم مطرودی است.

ساقی بیار باده و با محتسب بگو انکار ما مکن که چنین جام، جم نداشت^۲

ترسم که مست و عاشق و بی‌دل شود چو ما گر محتسب به خانه خمار بگذرد^۳

از آنجا که کار عقل حسابگری و عاقبت‌اندیشی است؛ گاهی عاطفه و عشق زبان عقل را نمی‌فهمد!^۴ زنان نیز به دلیل اینکه بُعد عاطفی و احساسی آنان عموماً قویتر از مردان است، غلبه احساسات آنان نیز بر عقل حسابگر و عاقبت‌اندیش، بیشتر است و این کمال آنان است و ضرورت دارد؛ زیرا اهمیتی که جنبه‌های عاطفی زنان و مادران در شکل‌گیری شخصیت فرزندان و سالم-

۱. "لا عقل مع شهوه.." و "اعجاب المرء بنفسه دلیل علی ضعف عقله". (الحیاه / ۱۸۰)

۲. حافظ

۳. سعدی، دیوان اشعار

۴. حضرت عباس(ع) در فرات، آب را تا نزدیک دهان آورد که آن عطش سوزان را خاموش نماید، عقل محتسب نیز چنین محاسبه می‌کند که بنوش! تا نیرو بگیری و بهتر مبارزه کنی! اما عاطفه و ایمان گفتند: ننوش!...

سازی محیط خانواده و گرمی آن دارد گاهی بیشتر و متفاوت از نقش حسابگرانه مردان است. به همین خاطر نیز گفته‌اند؛ در مسائلی که به حسابگری و مصلحت‌سنجی‌های خشن و گاه غیر عطوفانه نیاز است، بایستی از مشورت با زنان یا مردانی که احساساتی هستند اجتناب کرد.^۱

رابطه عقل و شهوت

اینک می‌توان نتیجه گرفت؛ از آنجا که ریشه شهوات و دیگر امیال حیوانی، وهم و خیال و یا جهل و غضب و حرص و... است، عقل و عاقل هیچگاه با این دسته تمایلات افراطی سنخیت نداشته و با آنها ضدیت دارند. در این خصوص به فرمایشاتی از علی‌علیه‌السلام توجه نمایید:

«هر گاه عقل کامل شود، شهوت ناقص می‌گردد.^۲ هر که عقلش کامل شود، شهوت‌ها را سبک می‌شمارد^۳ آن‌که بر شهوتش غالب شود، عقلش آشکار می‌گردد.^۴ همنشین شهوت، روحش بیمار و عقلش معیوب است.^۵ عقل و شهوت ضد یکدیگرند. تأییدکننده عقل، علم است و تزیین‌کننده شهوت، هوای نفس است، و نفس در میان این دو در تنازع است: هر یک پیروز شود، نفس در طرف او قرار می‌گیرد.^۶ آفت عقل، هوای نفس است.^۷ هوای نفس، آفت خردها است.^۱ اطاعت از

^۱ ایاک و مشاوره النساء الا من جربت بکمال العقل. (از مشورت با زنان پرهیز مگر آن زنانی که (عملکرد) عقلشان کامل است).

^۲ الآمدی، عبدالواحد، غررالحکم، حدیث ۴۰۵۴.

^۳ همان، حدیث ۸۲۲۶.

^۴ همان، حدیث ۷۹۵۳.

^۵ همان، حدیث ۶۷۹۰.

^۶ همان، ح ۲۱۰۰.

^۷ همان، ح ۳۹۲۵.

هوای نفس، عقل را فاسد می‌کند.^۲ هوای نفس، دشمن عقل است.^۳ هیچ چیز به اندازه هوای نفس با عقل دشمنی ندارد.^۴ عقل صاحب و فرمانده لشکر رحمان است و هوای نفس فرمانده لشکر شیطان. و هر یک از این دو می‌خواهند نفس را به سوی خود کشانند پس هر یک پیروز گردد، نفس در اختیار او خواهد بود.^۵ قلوب را خیالاتی زشت است که عقل‌ها از آنها باز می‌دارند.^۶ نفوس رهایند؛ اما دست‌های عقول، نفوس را از پلیدی‌ها باز می‌دارند.^۷»

بلوغ عقلی؛

ازدواج خود یک تصمیم مهم در زندگی و شاید مهمترین تصمیم است و اداره زندگی نیز مالا مال از تصمیمات مهم است. با توجه به اینکه تعقل که از جمله عملکردهای آن دور اندیشی، مصلحت‌سنجی، نتیجه‌گرایی و... است، می‌تواند نقش مؤثری در نوع تصمیمات انسان داشته باشد، داشتن نصاب و بلوغی از عقلانیت می‌تواند میزان موفق بودن یک زندگی را رقم زند. ازدواج‌های احساسی، مراسم پرهزینه و سنگین، سفرها و مخارج گزافی که فوق امکان مالی زوجین است،

۱. همان، ح. ۳۱۴.

۲. همان، ح. ۵۹۵۸ و همان، ح. ۱۰۹۸۵.

۳. همان، ح. ۲۶۶.

۴. همان، ح. ۹۴۷۵.

۵. همان، ح. ۲۰۹۹.

۶. همان، ح. ۷۳۴۰.

۷. همان، ح. ۲۰۴۸، استفاده از مقاله دکتر برنجکار

تشریفات و تجملات غیرعقلانی، خریدهای غیرمنطقی، کشیدن چک‌های بدون پشتوانه، سرعت غیرمجاز در رانندگی، بی‌احتیاطی در زندگی، معاشرت‌های نسنجیده، رفتارها و واکنش‌های انفعالی در برابر توقعات و انتظارات نامعقول دیگران، عدم مهارت در "نه" گفتن، عدم توانایی در برقراری رابطه منطقی بین دخل و خرج در زندگی و... از نشانه‌های ضعف عقل است، هر چند از انسان‌های متفکر و باهوش و حتی تحصیل‌کرده صادر گردد. (دقت کنید!). بنابراین مرد یا زنی که عقلانیت کافی و بالغی ندارند، در واقع آمادگی ازدواج ندارند.

بلوغ روانی؛

وابستگی‌های عاطفی افراطی به پدر و مادر و دیگر بستگان، خلأ ظریف‌های روانی، ناتوانی تحمل مشکلات، ناتوانی در مدیریت خانواده، واکنش‌های احساسی در مقابله با واقعیت‌های دشوار زندگی و... نشان دهنده ناتوانی، ضعف و عدم بلوغ روانی است.^۱

بلوغ عاطفی؛

آیا قادر به برقراری ارتباط مؤثر، هستیم؟ آیا توان همدلی و ارتباط عاطفی با دیگران خصوصاً همسر را دارم؟ آیا شرایط و مهارت‌های رفتاری-عاطفی را فراهم کرده‌ام؟ و...، مسلماً نصابی از این توانایی‌ها در ابتدای زوجیت نشان‌دهنده آمادگی فرد برای ازدواج است.

بلوغ اجتماعی؛

^۱ شما این جملات را از مردهایی که به لحاظ روحی و روانی ضعیف‌اند بسیار می‌شنوید؛ ندارم..! ندارم..!، آخرش میرم زندان..! حالا قبض برق روز کجا بدم..! قبض آب رو چکار کنم..!؟ از کجا بیارم..!؟ همین‌ه..! همیشه..! نمی‌توانم..! و...

از آنجا که پیوند ازدواج به نوعی توسعه حوزه ارتباطات میان دو خانواده و بستگان و آشنایان و نیز همسایگان و دوستان جدید است، بی‌تردید، داشتن حداقلی از مهارت ارتباط جمعی و روابط عمومی مؤثر، می‌تواند در میزان موفقیت ازدواج نقش اساسی داشته باشد.

بلوغ اقتصادی؛

اگر چه داشتن اقلی از امکانات مادی برای شروع زندگی لازم است اما مهمتر از داشتن مال، قابلیت و استعداد "مال درآوردن" است.

جلسه ششم، شرایط همسر خوب (پاور ۶)

شرایط همسر

آیا می‌توان همسر مناسب یافت؟ آیا تقدیر، سرنوشت، بخت و اقبال یا شانس تا چه اندازه تأثیر دارد؟ با چگونه همسری می‌توان خوشبخت شد؟ آیا همسر خوب را باید کشف کرد یا هر که باشد می‌توان آن را ساخت و به شکل دلخواه درآورد؟ این سؤالات و نظایر آن موجب شده تا برخی پندارهای غلط در زمینه شرایط همسر مناسب پدید آمده و رایج گردد از جمله؛

- هر کس "نیمه‌ی گمشده‌ای" دارد (تفکر جادویی) و تنها با نیمه گمشده خود می‌توان خوشبخت شد.

اصطلاح "نیمه‌ی گمشده" اگر چه ریشه در عهد باستان و در تفکرات افلاطونی دارد، اما امروزه در میان برخی جوانان و بسیاری از مکاتب و فرهنگ‌ها رایج شده است. گاهی معنایی که از نیمه گمشده می‌شود با تفکرات دینی و اسلامی کاملاً هم‌آهنگ است و این در صورتی است که به معنای "کفویت" باشد و خیلی از افراد صلاحیت نیمه گمشده بودن را داشته باشند. اما گاهی

منظور آن است که نیمه گمشده تنها نفری است که دست سرنوشت آن را پنهان کرده و از زوج خویش مخفی‌اش نموده است، حال دوباره بایستی سرنوشت، اراده نماید و آن را به نیمه اصلی-اش بازگرداند. این تفکر عمدتاً متعلق به کسانی است که از هستی، دنیا و آدم‌ها انتظار و توقع دارند، مصرف‌گرا هستند و خواهان آنند که همه چیز در دنیا به کامشان باشد. خوشبختی را تنها در دنیا جستجو می‌کنند و از نگاه آنان همسر، منتهای آمال، و هدف نهایی برای رسیدن به خوشبختی است. آنها به همسر، زندگی و ازدواج نگاه استقلال‌ی دارند، در حالی که در تفکر دینی، نگاه به همسر و زندگی، نگاهی آلی^۱ است. حال اگر جویندگان نیمه‌پنهان، همسری بیابند که بتواند نیازهای روحی و روانی و غرایز آنان را به خوبی تأمین کند، بسیار باب میل و شبیه همان فرشته رؤیایی آنان باشد، او همان نیمه گمشده‌ی افسانه‌ای و جادویی است که بدون او ناقص بوده و با وجود او کامل شده‌اند. در حالی که در تفکر دینی، انسان نه مصرف‌گرا بلکه مولد است، او همانند چشمه است که می‌جوشد و سیراب می‌کند، همسرش را مطابق معیارهای عقل و شرع انتخاب می‌کند او را از بین افراد زیادی انتخاب می‌کند و برمی‌گزیند، کمالات او را شکر می‌نهد و مدح می‌کند و نواقص او را نیز چنانچه بتواند تکمیل می‌کند و اگر نتواند تحمل و صبر می‌کند، در برابر او خود را متعهد و مسئول احساس می‌کند، او را امانتی الهی می‌پندارد و با سعی و تلاش آن را نیمه خود می‌گرداند. و او این همه را برای تعالی خویش و رسیدن به هدف اصلی خود که همانا قرب پروردگار است انجام می‌دهد.

تفکر جادویی نیمه پنهان، دو آسیب دارد؛ یا موجب بی‌خیالی و بی‌تحریکی برای جستجوی همسر مناسب می‌شود و یا باعث انتقال مکرر از یک رابطه به رابطه‌ای دیگر می‌گردد.

۱. نگاه آلی به چیزی در حالی است که می‌خواهیم با نگاه به آن، چیز دیگری را ببینیم شبیه آینه، و نگاه استقلال‌ی زمانی است که می‌خواهیم خود آن چیز را ببینیم، مثل زمانی که در آینه فروشی به آینه نگاه می‌کنیم.

● فقط با "همسر کامل" و بی‌عیب می‌توان به خوشبختی رسید. (تفکرکمال خواهی) این افراد با حالتی وسواس‌گونه و سخت‌گیرانه به دنبال همسر می‌گردند، سن ازدواجشان بالا رفته و آنها هنوز موفق به ازدواج نشده‌اند. در حالی که اساساً فلسفه ازدواج شروع با حداقل معیارها و تلاش برای دستیابی حداکثرهای ایده‌آل (رشد) است.

● عکس دیدگاه فوق برخی معتقدند؛ مهم نیست با چه کسی ازدواج کنی، مهم این است که چه اندازه برای همسان‌سازی یکدیگر تلاش می‌کنید، این همان دیدگاه معروف به "خودم درستش می‌کنم" است. این دیدگاه هم خالی از اشکال نیست زیرا باید تجانس و تشابه نسبی بین زوجین از پیش وجود داشته باشد، بدون در نظر گرفتن تضادها، تشابهات، ارزش‌ها، اهداف، انتظارات و... نمی‌توان خوشبختی را تضمین کرد. مگر همه انسان‌ها قابل تغییراند؟ مگر توانایی ما برای تغییر دادن دیگران چقدر است؟ ازدواج مثل بازی پینگ‌پونگ است که باید هر دو طرف شبیه هم باشند تا از بازی لذت ببرند.

● "عشق کافی است". این باور کاملاً غلط است، مخصوصاً اگر عشق، غریزی و شهوانی باشد^۱. چه بسیارند عشق‌های افسانه‌ای که تبدیل به نفرت شده و چه فراوانند عاشقان سینه‌چاکی که امروز جز به جدایی و فراق و طلاق نمی‌اندیشند! در حالی که بایستی با عقل، جاده و مسیر را پیدا نمود و با دل و احساس، انرژی رفتن در مسیر را فراهم ساخت.

اگر مسیر انتخاب همسر را با عشق آغاز کنیم؛

^۱ مثلاً وقتی از خانمی که صرفاً به خاطر اینکه کسی عاشق او شده و او نیز متقابلاً عاشق وی شده، پرسیم چرا عاشق او شده‌ای؟! نوعاً به دو شکل پاسخ می‌دهند: الف. به صورت نداشتن معایب؛ (دروغ نمی‌گوید، خشن نیست و...) ب. یا محاسنی را به او نسبت می‌دهد که غیر منطقی است مثلاً؛ (فهییم و با پشتکار است!!!) در حالی که در سن ۲۸ سالگی نه تحصیلاتی دارد و نه شغلی!!!.

الف- جلوه‌گری‌ها و ظاهر‌نمایی‌ها رواج می‌یابد و باعث
.....

ب- حتی اگر دوره‌هایی را هم برای آشنایی قرار دهند؛ به دلیل ۱. رعایت‌ها ۲. نظارت‌ها و ۳. میل‌ها، گرفتار برداشت‌های غلط می‌شویم.

• ازدواج بستگی به بخت و اقبال و "شانس" دارد.

که ای عزیز کسی را که خاریست نصیب حقیقت آنکه نیابد به زور منصب و جاه

به آب زمزم و کوثر سپید نتوان کرد گلیم بخت کسی را که بافتند سیاه^۱

بنابراین دیگر تلاش، اختیار و انتخاب، تفکر و تعقل و...، بی‌معنی خواهد بود. در حالی که اینگونه نیست و گلیم را اگر چه برایمان می‌بافند، اما با دستان خودمان می‌بافند! (دقت شود). بنابراین انسان خود در سرنوشت و تقدیراتش نقش دارد^۲ و ما معتقدیم که انسان عاقل خود سرنوشتش را می‌سازد.

صائب به چشم هر که ز دریا دلان شده است بخت سیه‌گلیم به عنبر برابر است^۳

معیارهای انتخاب همسر

از آنجا که انتخاب همسر یکی از بزرگترین و سرنوشت‌سازترین تصمیمات انسان است، شرع و عقل، آدمی را تنها نگذاشته و در این خصوص معیارهایی را بیان نموده‌اند؛

^۱. حافظ، دیوان اشعار

^۲. یکی از فلسفه‌های وجودی شبهای قدر هم همین است.

^۳. صائب، دیوان اشعار

کفویت؛

کفو به معنای شبیه و مانند است^۱، پیامبراکرم فرمودند: با کفو(شبیه)خود ازدواج کنید. امروزه روانشناسان نیز که از کفویت تعبیر به "همسانی" و نظیر آن می‌کنند، بر این باورند که در انتخاب همسر هر چه زوجین به یکدیگر شبیه‌تر باشند(خصوصاً در مسائل و موضوعات مهم)، شانس خوشبختی و موفقیت آنان بیشتر خواهد بود.

کفو باید هر دو جفت اندر نکاح ورنه تنگ آید، نماند ارتیاح^۲

اصالت؛

یکی دیگر از مهم‌ترین شرایط همسر، اصالت داشتن است. آنها که اصیل نیستند، قابل اعتماد نخواهند بود. اصالت به معنای ریشه داشتن، هویت شناخته شده داشتن و به نیکی معروف بودن فرد و خانواده وی است.

قلب سلیم؛(ایمان)

بعضی‌ها وقتی با حقیقتی روبرو می‌شوند که بایستی آن را بپذیرند و در برابر آن تواضع کنند، به دلیل آنکه پذیرش آن حقیقت با منافع و غرور و خودبینی و خودشیفتگی آنان تزاخم و تضاد دارد، به راحتی پا روی آن می‌گذارند و آن را می‌پوشانند. این همان معنای باطنی و حقیقت کافری و "کفر"^۳ است. و بعضی دیگر همواره در برابر هر آنچه که رنگی از حقیقت دارد و بوی درستی می‌دهد، نه تنها با آن نمی‌جنگند بلکه تسلیم می‌شوند و خضوع می‌کنند و آن را بر منافع و مصالح

۱. "لم یکن له کفوا احد"، یعنی شبیه و مانندی برای خدا وجود ندارد.

۲. مولوی، مثنوی معنوی

۳. کفر در لغت عرب، به معنای پوشاندن روی چیزی است، و عرب به کشاورز از آن جهت که روی دانه را با خاک می‌پوشاند کافر می‌گویند.

فردی "خود" ترجیح می‌دهند. نام این رفتار، "تسلیم" یا باطن و حقیقتِ اسلام است.^۱ ریشه این رفتار را بایستی در "قلب‌سلیم" که همانا گرایش فطری آدمی و تمایل حقیقت دوستی است، جستجو کرد. اگر این تمایل در درون انسان بر دیگر تمایلات غریزی و مادی وی غلبه داشته باشد رفته رفته مبدل به ایمان که همان گرایش و میل شدید به حقیقت است می‌گردد.^۲

اینک باید توجه داشت؛ کسی که در برابر خدای جهان و حقیقت هستی (چنانچه مواجه باشد)^۳ خضوعی ندارد و به دستورات او بی‌اعتنا است، یقیناً در برابر مطالبات و انتظارات به حق همسر و یا هر حقیقت دیگری هم خضوع و پذیرشی نخواهد داشت و اساساً ارزشی برای خواسته‌های او قائل نخواهد شد، خویِ منیت و خودخواهی باعث گردیده تا حقیقت را به راحتی کتمان نموده و حتی آنها را توجیه و انکار کند و این آسیب‌زننده‌ترین خصلت برای ویران کردن زندگی است.

اخلاق؛

خُلُق به معنای سیرت و سرشت و باطن است. با توجه به حقیقت انسان که متشکل از جسم و روح (خَلَق و خُلُق) است و با توجه به اهمیت سیرت در مقایسه با صورت، اهمیت اخلاق نیز مشخص می‌گردد.

^۱ رفتار یک پدر در برابر فرزند کوچکش که از او می‌پرسد؛ پدر! مگر نگفتی دروغ زشت است؟ چرا گفتی برم درب منزل و به کسی که سراغت را می‌گیرد بگویم: پدرم خانه نیست!، اینجا فرزند پدر را با حقیقتی مواجه کرده است که نوع رفتار پدر نشان دهند کفر یا اسلام وی است. اگر فرزند را تشر زد، توجیه کرد، انکار نمود، این رفتار رفتاری کفرآمیز است و پدر در این حالت کافر است و اگر فرزند را تحسین کرد، و خود را مقصر دانست و در برابر این کودک که جلوه کوچکی از حقیقت است، تواضع نمود، این رفتار و این حالت همان اسلام و ایمان است.

^۲ ربنا اننا سمعنا منادیا ينادى للايمان ان آمنوا بربكم فآمنوا...

^۳ باید توجه داشت که ممکن است بعضی افراد هنوز در مواجهه خداوند قرار نگرفته باشند، در این صورت رفتار آنها را می‌توان در مواجهه با دیگر حقایق هستی نظیر؛ سخن حق، قانون صحیح، اخلاق و دیگر ارزش‌های عقلی و فطری که در همه انسان‌ها وجود دارد، سنجید.

روشن است که زندگی آرام و لذت بخش نه فقط در رعایت حقوق و قانون، بلکه در پرتو اخلاق و فضایل اخلاقی هر کدام از زوجین امکان پذیر خواهد بود، مهارت های زندگی نیز نوعی فضایل و اخلاقیات است. به راستی چگونه می توان با مرد یا زنی که؛ انصاف ندارد، یا کسی که شخصیت کوچک و تحقیر شده ای دارد، خود را قبول ندارد و در درون احساس بی ارزشی می کند، همیشه ناراضی، انتقادناپذیر، خسته و سرد، زودرنج و پرخاشگر و... است، زندگی آرامی داشت؟!

اگر چه تمامی فضایل اخلاقی به سهم خود تأثیر بسیاری در موفقیت ازدواج و انتخاب همسر دارد اما برخی از آنها را می توان به عنوان ویژگی مهم و کاربردی نام برد از جمله؛

عفاف؛

هر چند معصومین گرامی ما فرموده اند که با ازدواج نیمی از دین افراد حفظ می گردد اما این در صورتی است که صفاتی نظیر حیا و حجاب و عفاف نیز در آنان وجود داشته باشد. چه بسیارند مردان و زنانی که حتی پس از ازدواج به دلیل ضعف در این صفات، نه تنها نتوانستند نیمی از دین خود را حفظ کنند بلکه شاید نیمه اول آن را نیز به کلی از دست داده باشند.

عفاف حالتی نفسانی است که مانع غلبه شهوات می شود.^۱ وقتی کسی توانایی آن را دارد که شهوات خود را مدیریت کند و به حداقل و مقدار ضروری بسنده نماید، او را عقیف می نامند.^۲ به تعبیری دیگر؛ تسلیم و انقیاد شهوات در برابر عقل؛ را عفاف می نامند^۳ و «عقیف» به کسی گفته می شود که در حد اعتدال و در چارچوب عقل و شرع، از شهوات بهره ببرد. روشن است که عفت

^۱ مفردات راغب ذیل ماده

^۲ علی (ع) فرمود: العفاف بالكفاف. یعنی از جمله معانی عفاف، کفایت به حداقل شهوات است. نا گفته نماند که در دوران مجردی و قبل از ازدواج فرصت خوبی برای تحصیل این قدرت و توانمندی مدیریت و کنترل شهوات، فراهم می آید.

^۳ جامع السعادات ج ۲

تنها اختصاص به شهوات جنسی ندارد و شامل تمام تمایلات غریزی نفس می‌شود، حتی به کسی که بر غضب خود مسلط است و زبان به فحش و ناسزاگویی نمی‌گشاید می‌گویند؛ عفت در کلام دارد. علی(ع) می‌فرماید: هنگامی که خداوند خیر و خوبی بنده‌اش را بخواهد، در برابر غذاهای حرام، عفت شکم و در برابر محرّمات جنسی، عفت جنسی به او می‌دهد.^۱

از آنچه گفته شد می‌توان نتیجه گرفت که برخلاف حجاب که پوشش بیرونی است، عفاف پوششی درونی است و غالباً برای پوشاندن شهوات و تمایلات جنسی به کار می‌رود. زمانی که انسان مایل نیست دیگران متوجه تمایلات و رفتارهای جنسی و شهوانی وی شوند با رفتاری حجاب‌گونه پرده پوشی نموده و مانع بروز آن می‌گردد که ریشه در عقل و شرم و حیای (خجالت) آدمی دارد.

حیا؛

حیا ادراکی فطری و الهامی درونی در صیانت از انسانیت خود، و ارتقای ارزش وجودی انسان است. حیا همان احساس شرم و خجالتی است^۲ که موجب خودداری از ارتکاب اعمال رکیک، اعم از شهوات جنسی و دیگر زشتکاری‌ها می‌شود و منشأ آن، درک حضور در برابر موجودی ارزشمند است. این موجود ارزشمند گاه خدا و گاهی خود با کرامت انسان، و گاهی نیز دیگرانی نظیر؛ مردم، پدر و مادر، افراد خانواده، و... هستند.^۳ به همین جهت، حیا و دین ارتباطی تنگاتنگ با یکدیگر دارند و اینکه در روایات آمده که؛ حیا از ایمان است^۴ و کسی که حیا ندارد، دین ندارد، به همین

۱. غررالحکم ودررالكلم، ص ۱

۲. ر. ک ابن منظور، لسان العرب، ج ۸، ص ۵۱ و ابن اثیر، نهاییه، ج ۱ ص ۳۹۱

۳. پیامبر اکرم(ص) برای حیا پنج درجه ذکر کرده‌اند: ۱. حیای گناه ۲. حیای تقصیر ۳. حیای کرامت ۴. حیای محبت ۵. حیای هیبت. ر. ک،

مصباح الشریعه، ص ۴۰۳

۴. الحیاء من الایمان

خاطر است. زیرا آنچه باعث می‌شود آدمی به کمال این صفت دست یابد، ایمان و شرم حضور در برابر پروردگار است.

این صفت اگر چه هم برای مردان زیباست و هم کمال زنان است اما در مسائل و موضوعاتی که با گزینه جنسی ارتباط دارد، برای زنان خصوصاً از نگاه مردان، زیباتر است. به طور طبیعی، مرد به دنبال چشمان پر از حیا است و ناخودآگاه احساس می‌کند، که حیای زن از لطافت و نجابت او خبر می‌دهد^۱ و این برای مرد فوق‌العاده جذاب است^۲. و اساساً راز خواستگاری مرد از زن نیز همین است. خداوند مرد را خواهان و زن را خوانده، مرد را طالب و زن را مطلوب قرار داده است. طبیعت مرد، طلب و نیاز و طبیعت زن، جلوه و ناز است.

عفت را می‌توان ثمره و نتیجه حیا نیز دانست زیرا عفت، جلوه‌های عملی همان حیا است که انسان را در تعاملات و رفتارهای غریزی و شهوانی مصون نگاه می‌دارد، به حیای جنسی، جلوه‌های عملی می‌بخشد و آدمی را در حیطه‌ای از تعاملات و رفتارهای مثبت و به دور از آلودگی و گناه قرار می‌دهد^۳. نفسِ عفیف، نه تنها عملاً خویش‌دار است و در هیچ شرایطی مرتکب زشتکاری نمی‌شود^۴، بلکه آنچنان نظام درونی خود را سامان داده که حتی افکار مخرب نیز در درونش جای نمی‌گیرد.

^۱. علی علیه السلام می‌فرماید: حیا از درونی با نجابت حکایت می‌کند.

^۲. هن قاصرات الطرف...

^۳. علی (ع) می‌فرماید:

^۴. حتی در دوران جوانی و مجردی نیز که گزینه جنسی در وجودش بسیار فعال است، به بهانه اینکه امکان ازدواج برایش فراهم نیست، از حوزه عفاف بیرون نمی‌رود. زیرا اولاً به جز ازدواج راه حل درست دیگری که مورد تأیید عقل و شرع و حتی روانشناسان متدین باشد وجود ندارد و ثانیاً همین ریاضت‌ها می‌تواند پتانسیل و انرژی را در جوان ذخیره کند، که به برکت آن علاوه بر آنکه از همسر و زندگی لذت و بهره بهتری می‌برد، می‌تواند گردها و فراز و نشیب‌های زندگی را آسان‌تر ببیند. قرآن کریم نیز در باره عفت و رزق می‌فرماید: «کسی که نمی‌تواند ازدواج کند، باید عفت ورزد تا خداوند او را از فضل خویش بی‌نیاز کند.» نور: ۳۳

علی علیه‌السلام ارزشمندترین عبادت را عفت‌ورزی می‌داند و عفت و پاک‌دامنی را شیوه زیرکان، شرافتمندان و تقوایپیشه‌گان بر می‌شمارد و آن را نشانه عقل، زکات‌زیبایی، غنای باطنی و رشد شخصیت معرفی می‌نماید. همچنین حیا به عنوان یکی از زمینه‌ها و پیش‌نیازهای حجاب و تقید به آن محسوب می‌شود.

حجاب؛

از دیگر فضایل اخلاقی، حجاب و پوشش است. هر چند این مسئله اختصاصی به زنان نداشته و شامل مردان نیز می‌شود. اما پوشش زنان به دلیل جایگاه و قداست نفسانی آنان و نیز به دلیل تفاوت‌های جسمانی و روحی ایشان، در مقایسه با مردان، تفاوت‌هایی - چه به لحاظ کیفیت و چه از نظر کمیت - دارد.

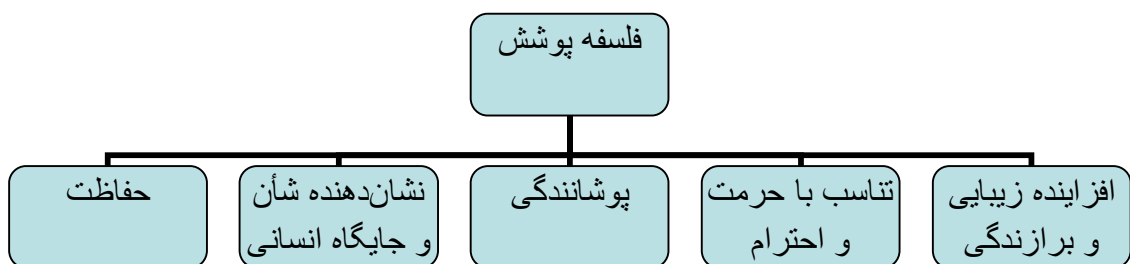
زنان آئینه جمال الهی^۱ و مردان نیز آئینه جلال الهی‌اند. یکی مظهر قدرت و دیگری تجلی لطافت و رأفت الهی است. بنابراین مهمترین فلسفه و معنای حجاب زنان و مردان را بایستی در جایگاه و نقش و شأن هر کدام از زنان و مردان و همچنین معنا و فلسفه لباس جستجو نمود.

اصولا لباس رابطه مستقیمی با بُعد معنوی، و فطری انسان دارد، انسان از آن جهت که انسان است هرگز نمی‌تواند بدون لباس باشد، بر خلاف حیوان که اساسا نمی‌تواند با لباس باشد. با نگاهی مختصر به تاریخ ملل و اقوام و سیری در جوامع انسانی به رابطه فطری لباس با معنویت انسان‌ها پی می‌بریم. انتظار همه انسان‌ها از کسانی که داعیه‌داران معنویت و روحانیت‌اند آنست که لباسی متناسب با ادعایشان داشته باشند، طبیعت و فطرت آنها هرگز نمی‌پسندد و مضحک می‌دانند که مثلا یک راهبه یا کشیش یا هر قطب و پیر و مرشدی که ادعای معنویت دارد با لباسی اندک در

۱. ر.ک. جوادی آملی، عبدالله، زن آئینه جمال الهی.....

اجتماع ظاهر شود. اصولاً بین معنویت انسان و میزان پوشش رابطه مستقیمی وجود دارد و اگر امروزه متأسفانه شاهد کاستی در مقدار پوشش زنان و مردان در جوامع هستیم به دلیل آنست که آنها جایگاه معنوی خود را فراموش کرده یا از دست داده‌اند.

از جمله فواید و معانی و فلسفه لباس؛ ۱. نشان‌دهنده‌گی شأن و جایگاه انسانی زن و مرد ۲. افزایش زیبایی و برازندگی انسان ۳. مناسبت با حرمت و احترام ۴. پوشانندگی عورات و زشتی‌ها، ۵. حفاظت از گزندها و آسیب‌ها و... است.



همانگونه که قبلاً نیز اشاره شد زنان در آفرینش از جایگاهی ویژه و متفاوت با مردان برخوردارند. آنان آیینه جمال الهی و دارای شأن و مقامی قدسی‌اند، بنابراین بایستی پوششی متناسب با این شأن و جایگاه داشته باشند. آنان در نماز و طواف و یا در حالت‌هایی از عبودیت و بندگی، حتی در مکان‌هایی که نامحرمی هم وجود ندارد، پوششی متناسب و درخور این جایگاه رفیع قدسی دارند.

.....!

زنان با فضیلتی که آئینه جمال الهی‌اند، جمال و زیبایی را در عبودیت و بندگی خدا و در زیبایی - های روحی و معنوی یافته‌اند، آنان اهل کرامت‌اند، و به همین خاطر، لباس و پوششی که آنان را در این شأن و جایگاه زیباتر نشان دهد، محترمشان دارد، بر می‌گزینند.

زنان با کرامتی که از بندگی غرایز و شهوات رهیده‌اند، تمایل به اسارت و بردگی هیچ کسی ندارند و در زمین و در مواجهه با مردان همچون دختران شعیب(ع) و در نهایت عفت و حیا گام برمی‌دارند^۱، آنان پوششی را انتخاب می‌کنند که خدای ناخواسته غریزه جنسی هیچ انسانی را تحریک ننمایند و سگ خفته‌ی شهوت را در درون هیچ مردی بیدار نگردانند. تا نه آسیبی برسانند و نه آسیبی ببینند^۲. و مردان با فضیلت نیز با قدری اختلاف همین گونه‌اند.

نکته مهم؛

زنان محبوب هرگز از این نکته غافل نیستند که اگر چه عفاف و حجاب هر دو دارای اهمیت‌اند، اما اهمیت عفاف از حجاب بیشتر است. به همین خاطر، زنی اگر عفافش قوی و حجابش ضعیف باشد محترم‌تر است از زنی که عفافش ضعیف اما حجابی بسیار دارد. زنانی که احساس حیا و شرمساری در آنان زنده است در شرایطی که امنیت کامل هم وجود دارد، همچنان تمایل به حجاب دارند^۳. و آنان که این احساس را از دست داده‌اند، در محیط‌های ناامن هم حجاب را رعایت نمی‌کنند.

..... ۱
..... ۲
..... ۳. روایت حضرت زهرا س

قرآن با تشریح حکم حجاب زنان^۱ خواسته شخصیت و کرامت زن را تأمین کند و او را از یک شخصیت ابزاری به شخصیتی مستقل و متعالی تبدیل نماید و از فروپاشی نظام خانواده جلوگیری نماید؛ به بهداشت روانی زنان و مردان کمک کند؛ حریم جامعه را از بی‌عفتی و آلودگی‌های جنسی نگه دارد؛ و اجتماع که محل کار و تلاش است، به محیطی برای ارضای خواسته‌های جنسی و امیال شهوانی تبدیل نشود.

غیرت؛

«غیرت» اصطلاحاً به معنای حساسیت ویژه، تعصب بسیار و کوشش فوق‌العاده در محافظت و دفاع از نوامیس، مقدسات، ارزش‌های دینی، ملی و انسانی است. غیرت، یکی از شریف‌ترین فضایل اخلاقی و از لوازم فضیلت شجاعت و بزرگ‌منشی است. عشق و نفرت، حب و بغض، جاذبه و دافعه، دو روی یک سکه‌اند، نمی‌توان باور نمود کسی معشوقی را دوست داشته باشد و در عین حال دشمن او را نیز دوست بدارد، آدمی به هر نسبتی که علاقه به کسی یا چیزی دارد به همان نسبت هم از عواملی که بخواهد به معشوق او آسیب برساند، توهین کند یا تهدیدی برای او محسوب گردد متنفر و بیزار است و نسبت به آن واکنش و حساسیت نشان می‌دهد. و این

^۱ و به زنان با ایمان بگو چشم‌های خود را از نگاه هوس‌آلود فرو گیرند، و دامان خویش را حفظ کنند و زینت خود را، جز آن مقدار که نمایان است، آشکار نمایند، و [اطراف] روسری‌های خود را بر سینه‌ی خود افکنند [تا گردن و سینه با آن پوشیده شود]، و زینت خود را آشکار ن سازند؛ مگر برای شوهرانشان، یا پدرانشان، یا پدر شوهرانشان، یا پسرانشان، یا برادرانشان، یا پسران برادرانشان، یا پسران خواهرانشان، یا زنان همکیش‌شان، یا بردگان‌شان یا افراد سفیه که تمایلی به زن ندارند، یا کودکانی که از امور جنسی مربوط به زنان آگاه نیستند؛ و هنگام راه رفتن پاهای خود را به زمین نزنند تا زینت پنهانی‌شان دانسته شود [و صدای خلخال که بر پا دارند به گوش رسد]. و همگی به سوی خدا بازگردید ای مؤمنان تا رستگار شوید. (.....)

ای پیامبر به همسران و دختران و زنان مؤمن بگو: «جلباب‌ها [روسری‌های بلند] خود را بر خویش فرو افکنند، این کار برای اینکه شناخته شوند و مورد آزار قرار نگیرند بهتر است؛ و اگر تاکنون خطا و کوتاهی از آنان سر زده توبه کنند [خداوند همواره آمرزنده و رحیم است.

خصیصه موجب حراست و محافظت از ارزش‌های او می‌گردد. بنابراین غیرت یک سیستم دفاعی و پدافندی برای محافظت از چیزهایی است که برایمان مقدس و محترم و با ارزش‌اند. و از جمله آنها همسران و افراد خانواده‌اند.

فصل دوم: آشنایی با اصول و قواعد همسرداری

جلسه هفتم؛ آشنایی با ویژگی‌های مردان و زنان

..... (پاور ۷)

پاور ۷

ویژگی‌های جسمی و روانی مردان

آدمها بیشتر بر مبنای ویژگی‌های شخصیتی خود عمل می‌کنند. از ساختارهای روانی مخاطب اطلاع نداریم بر اساس حس خود رفتار می‌کنیم و همدیگر را توبیخ می‌کنیم.

▪ استخوانبندی محکم

در پرش و جهش‌ها و برخوردهایی که با اجسام می‌کنند... یا در تعارفات و احوالپرسی‌ها

...

▪ پوست ضخیم

▪ عضلات حجیم و قوی

راه رفتن مرد تندتر است چون قوام بیشتری دارد.

■ صدای بم و طنین دار

گاهی زن تصور می کند آقا داره با خشم صحبت می کنه! ولی اینطور نیست..

■ جرأت و جسارت

● این برای این است که اگه مشکلی در زندگی به وجود آمد، مرد !! مثلا پای بچه شکسته، مرد باید...! ولی...!

● مردها گاهی از این جرأت و جسارت سوء استفاده می کنند! اگر تو بودی...! (تحقیر) میز را به تنهایی جابه جا می کند...، شیشه ها را که پاک می کند خودش را آویزان ...، ترسیدی...؟! در رانندگی... (نمایش)، خب! اشهد تو بگو...!!!، مخصوصا در مسائل مالی... اینقدر این بچه را لوس نکن... این فردا...!(ایجاد التهاب و آزار)، آنوقت اثر این التهاب را در رفتار عصبی زن با کودکش می توان مشاهده کرد.

● پسر بچه ها را اگر در شرایطی که با دخترها یا فقط خانم ها ارتباط دارد.. قرار دهیم، جرأت و جسارتشان رشد نمی کند. باید بدود... بجهد... بپرد و...

● این ویژگی برای زن مناسب نیست. بعضی از مشاغل و رفتارها مناسب زن نیست، حتی اگر از عهده بیابند خودشان جری می شوند. بعضی شغل ها حتی برای مردها معمولی هم مناسب نیست.

■ سرعت و شدت و سختی

● یه خانم وقتی می خواهد به بچه ای وارد شود می گوید: ... ولی مرد...

- زن کارهای ظریف را به مرد نمی‌دهد، .. آگه این لباسو آروم تنش می‌کنی...!
- این ویژگی برای مرد لازم و متوقع است اگر دیر بجنبند خود زن از او شاکی می‌شود و می‌گوید: یه کاری بهش میدی تا ... چقدر لفتش میدی؟! ... ولی اگر سرعت را از زن مطالبه کنی زن از آن موضوع ۱. لذت نمی‌برد ۲. آرامش و تمرکزش را هم از دست می‌دهد. چرا خانم‌ها از موش و سوسک می‌ترسند؟! ولی از اسب نمی‌ترسند؟!
 - خیلی وقتها مرد مثل موش و سوسک در روان زن می‌جهد. زن می‌گوید: دارم از کنارش رد میشم یهو می‌پره گردن منو می‌گیره ... چطوری؟! ...
 - زن از شدت هم... شوخی‌های توأم با شدت و ... داد زدن‌ها و خشونت‌ها و ... در خانه‌ای که دزد آمده باشد... سابقه شدت در ذهن زن حک می‌شود... بی‌جهت می‌پَرَد و می‌گوید حس کردم دزد آمده...!!!

■ عمق‌گرایی

■ تکیه‌گاهی و اقتدار(اسکلت برای کارکردهای دیگر)

- در اقتدار صحیح مرد فرمان ندارد، شدت ندارد، تهدید نمی‌کند، فشار نمی‌آورد، باید...! همین الان...! میری.. زنگ می‌زنی...! ، از طرف دیگر تأمین می‌دهد، آرامش می‌بخشد، امنیت ایجاد می‌کند و...
- زنی می‌گوید: وقتی صدایش می‌آید قلبم تپش می‌گیرد...
- استحکام و تأمین بخشی از کارکردهای این اقتدار است.

- مردی را که باید مثل کودک دنبال آثار رفتارش باشند استحکام ندارد. باید همه را سفارش کنم که مبادا...! در حالی که اگر مرد محکمی بود حتی اگر اتفاقی بیافتد... می گوید طوری نشده...! از مردی که استحکام ندارد این جملات را زیاد می شنویم: نمی رسیم...! کم می - آوریم...! ، بچه هنوز دو ساله است، می گه: پول جهیزیه اش رو از کجا بیارم؟ و...
● زن نگران واکنش مرد است، خانم یه اتفاقی براش افتاده، یا یه چیزی خریده، می گه: بابا نفهمه ها!!!

ویژگی های جسمی و روانی زنان

■ استخوانبندی ضعیفتر

■ پوست ظریفتر

■ عضلات ضعیفتر

■ صدای ظریف و نازک

■ پرهیز و کناره گیری

■ تأنی و ملایمت

■ سطح گرایی

■ تکیه خواهی

زن شیفته این تکیه خواهی است. در رفتارها، خرید، درست کردن غذا، آرایش و... به شدت به دنبال پسند و رأیِ مرد است تا خود را با آن تطبیق دهد.

نقش زنان در مدیریت خانواده

- نشاط و عشق آفرینی
- پرورش عواطف انسانی
- آرامش بخشی
- تربیت انسان. اصلا اداره زندگی برای زن ثواب جهاد دارد. بیستون را عشق کند و شهرتش فرهاد برد.

حداقل خدمت زن اگر همین نگهداری بچه‌ها باشد... برای نگهداری فرزندش می‌تواند حقوق بگیرد. خیلی بیشتر از مهد کودک! هر زایمان زن یک جهاد است. اگر بمیرد شهید است.

مسئولیت زن و مرد در خانواده

- چه کنیم خانواده سالم داشته باشیم؟ به آمل و آرزوهایمان دست یابیم، رشد کنیم؟!
- قبل از آنکه یک روح را در اختیار بگیریم باید؛ آیا...؟! بعد از سربازی او را در یک میدانی می‌اندازیم که ...!!! اصلا قادر به یک مکالمه ساده نیست! ... یا جدل یا قهر یا دعوا...!!! نه از قبل آموخته و نه بعدا حاضر به آموختن است.
- من صاحب آن روح در کنارم نیستم که هر جور خواستم با او رفتار کنم...! من خودم میدونم...! زن خودمه...! بچه‌ی خودمه...! هر جور دلم بخواد...! پیغمبر خدا هم بیاد همینه...! شاید اگر رسالت سنگین همسری و پدری را می‌فهمیدی اصلا دست به این کار نمی‌زدیم!!!
- ۱. قبل از ورود باید زمینه‌سازی کنیم و آمادگی پیدا کنیم. ۲. اصلاح رفتار کنیم ۳. فرهنگ

سازی کنیم. باید مهارت زندگی را بیاموزیم!

برای داشتن یک زندگی موفق باید:

۱. اصلاح نگرش‌ها و انگیزه‌ها

۲. قابلیت آمیختگی (رهیدن از خودبینی و ممزوج شدن و ما شدن)

۳. اصل و فرع کردن موضوعات در تصمیم‌ها و رفتارها

۴. توجه بخشیدن و عرضه کردن عنایت، نه فقط توجه داشتن.^۱

۵. خدمات دادن با امکانات مادی و معنوی^۲

• اصلاح نگرش‌ها و انگیزه‌ها

اصلاح نگرش مالکیت؛ ما حتی مالک خودمان هم نیستیم. ...میگه: تا نمازتو نخونی... حالا که

نمره‌ات... مگه طاغوت چیه؟ همینه دیگه! مگه فرعونیت چیه؟ مگه آدمها ملک ما هستند؟!!

^۱ مثال؛ وقتی همسر خسته و کوفته از بیرون به خانه برمی‌گردد و...

^۲ مراد از خدمات دادن، عنایت و توجه به نیاز زن در لحظه است. که اگر قادر است تأمین می‌کند و اگر قادر نیست عذرخواهی می‌کند. متأسفانه برخی از مردها فکر می‌کنند که باید از همان ابتدا یک فاصله بین خود و نیازهای همسر ایجاد کنند و در واقع جلوی توقعات و انتظارات بیش از اندازه وی را بگیرند در حالی که از این نکته غافلند چیزی که زن به آن نیاز دارد یک شوهر پیوسته، مرتبط و در کنار است. و هر چه مرد فاصله اش را بیشتر کند در حقیقت حلقه‌های ارتباطی (سطح انتظارات) بین خود و همسرش را بیشتر می‌کند این حلقه‌های ارتباطی گاهی همان امکانات مادی است که شوهر برای زن باید فراهم سازد تا زن به این وسیله ارتباطش را احساس کند. این را شوهرم برایم خریده...!

دائم باید کنترل بگذارد تا از ملکش خارج نشود. در مخاطب چه حسی ایجاد می‌شود؟ وقتی احساسشان اسارت بود، رفتارشان چگونه خواهد بود؟ آیا محیط سرشار از درگیری و تشنج می‌تواند یک محیط آموزشی و تربیتی باشد؟!

در نگاه امانتداری خودم هم دست خودم امانتم! "انا لله و انا الیه راجعون". مدام به خود می‌گویند: وای اگر این داد و فریاد من...! ، اگر به جای سلطه حس‌رهایی را در مخاطب تقویت کنی، اونوقت میان از تو الگو می‌گیرند! اگر به جای قلدری بگویی؛ من قبل از اینکه وارد زندگی تو بشم...! الان آباد شدم...!

باید انگیزه‌هایمان را اصلاح کنیم برای چه می‌خواهیم ازدواج کنیم؟

مطیع‌سازی یا کپی‌سازی نباشد. خودمحوری مطلق ما ویرانگر است. در انگیزه مطیع‌سازی اگر اطاعت کنند و برده باشند که هیچ، و الا برای یک چای دیر آوردن همه را می‌کوبانیم...!

ویژگی‌های انگیزه سالم:

۱. از متن "من‌الهی" برخیزد.

۲. آسیب‌پذیر نباشد. "کل من علیها فان" (هرچه جز خدا روی زمین است فانی است!)، اعمالتان را جایی بگذارید که باد نبرد!

۳. ارتباط، ما از آدم‌ها دوریم، فقط پیامک می‌فرستیم. خودمان که برای ارتباط هیچ‌کاری نمی‌کنیم، همسرمان هم که می‌خواهد ارتباط بگیرد پس می‌زنیم. ...چیه؟ باز چی می‌خوای؟!

خانمی گفت: از تلویزیون شنیدم هنگام آمدن مرد به خانه به استقبال شوهر بروید! ...پله‌ها را دوتا دوتا دویدم! وقتی در را باز کردم گفت: دیوونه ما که افاف داریم! یه بالش برا مرد میاره، می-

گه: بگو چی می‌خوای؟ خودتو به زحمت نیانداز! یادمان باشد وقتی از زن و فرزند دوریم هیچ پیامی از ما به دلشان نمی‌نشیند. خداوند خطاب به پیامبر فرمود: ای پیامبر! اگر سینه‌ی گشاده‌ات نبود از دورت می‌گریختند. براستی اگر بچه‌های ما احساس می‌کردند که با جان و روح پدر و مادرشان آمیخته شده‌اند، آیا سراغ دوستان ناباب می‌رفتند؟ .

۱. باور کنیم که باید عوض بشویم. گاهی بعضی‌ها قبول دارند که اخلاق تندی دارند

ولی می‌گویند: چکار کنم؟! همیشه عوضش کنم!

۲. تصمیم شجاعانه و جسورانه

۳. برنامه ریزی و تمرین. مثلا همیشه وقتی وارد خانه می‌شدی می‌گفتی: سلام! مامانت

کجا است؟ چایی هست؟ برو یه چایی بیار ببینم! حوصله ندارم! پا رو دم من نذارید!

این قبض تلفونو بخون! آئی! ولم کنید! خانوم صدای این بچه رو بیئر، اما امروز که

می_خواهم وارد خانه شوم اول فکر کن! چه جوری در بزنی؟ بعد... سلام! دختر

مهربونه تویی؟ اونی که باباش خیلی دوستش داره تویی؟ سوار قطار بابا شو بریم

ببینیم مامان کجاست؟! و هنگامی که وارد آشپزخانه می‌شوی وای! چه بویی؟ قربون

دست!

۴. تشویق و تنبیه در شرایط آرامش. فرض کنید به غذا خیلی اهمیت می‌دهید، آگه دیر

آماده بشه...! خب امروز که به خاطر دیر شدن غذا بد اخلاقی کردی، باید غذا را اصلا

دیرتر بخوری! یا چایی را وقتی که سرد شد بخوری. یا اگر همیشه از گلایه‌های مادر

زنت ناراحت و عصبانی می‌شدی، امروز اصلا برای شنیدن گلایه‌هایش می‌روی حتی

کمی هم او را تحریک می‌کنی و اجازه می‌دهی تا کنایه بزند و گلایه کند و تو که از قبل آماده این اتفاق بودی با رفتاری متفاوت به لبخند می‌زنی! اگر موفق شدی حتماً به خودت پاداش بده! اگر نمی‌توانی چیزی را تحمل کنی، قبل از هر تصمیمی با انجام اقداماتی لطیف و آرامش‌بخش فاصله می‌اندازیم، مانند یک صلوات، یا لای قرآن را باز کن! یا به آسمان نگاه کن! یا یک گل را بو کن! و یا... و پس از آرامش فکر کن که مناسب‌ترین عکس‌المعل چیست؟

- قابلیت آمیختگی (رهایی از هیولای منیت، عشق به مخاطب در هر صورتی که هست، رعایت احترام، استقلال)،
 - سهم دادن به دیگری در هر تصمیم، اقدام و رفتار
 - اصل و فرع کردن مسائل
 - توجه بخشیدن،
 - خدمات دادن بی‌منت
-

ویژگی‌های جسمی و روانی مردان

استخوان‌بندی محکم

پوست ضخیم

عضلات حجیم و قوی

صدای بم

جرأت و جسارت

شدت و سرعت

عمق‌گرایی

تکیه‌گاهی و اقتدار

مرد می‌خواهد پایه و تکیه‌گاه باشد، و این نیاز و تمایل در وی از اساسی‌ترین بنیان‌های روانی اوست که مانند اسکلت بدن، دیگر اعضا و کارکردهای مرد نظیر، تأمین دهی، محبت، خدمات‌رسانی و...، بر آن استوار است^۱.

^۱. متأسفانه مردها گاهی از این جرأت و جسارت برای نمایش دادن یا ترساندن یا تحقیر و توهین و یا تهدید زن استفاده می‌کنند. همچنین اینکه زن در تهیه نوع غذا، آرایش، لباس، خرید و...، به شدت به دنبال جلب نظر مرد است، نشانه‌ای از تکیه‌خواهی آنان است. جهت اطلاعات بیشتر در خصوص ویژگی‌های جسمی و روانی زن و مرد به کتاب؛ زن در نگاه علوم انتشارات بنیاد پژوهش‌های آستان قدس رضوی.



جلسه هشتم؛ مسئولیت و نقش زنان و مردان در خانواده

..... (پاور ۸)

زن و مرد در آفرینش از یک گوهر آفریده شده‌اند^۱ و در تفکر قرآنی، زن نیز هم‌پای مرد، تکامل پذیر و اوجگرا است^۲. قرآن کریم می‌فرماید: "و کسانی که کارهای شایسته کنند، خواه مرد باشند یا زن، در حالی که ایمان داشته باشند، داخل بهشت می‌شوند، و کمتر ستمی به آنها نخواهد شد."^۳ و نیز: "هر کس عمل صالح کند، خواه مرد باشد خواه زن، در حالی که ایمان داشته باشد، او را به حیاتی پاکیزه زنده می‌گردانیم و پاداش وی را به بهترین اعمالی که انجام می‌داده می‌دهیم."^۴

اگر چه زنان با مردان در جایگاه معنوی و ارزش انسانی برابرند اما هر کدام از زن و مرد نسبت به یکدیگر در خلقت و استعدادهای وجودی، امتیازات و تفاوت‌هایی دارند که آثار و پیامدهایی در بعضی از قوانین حقوقی زن و مرد ایجاد می‌کند و همان‌گونه که اشاره گردید فلسفه و حکمت این تفاوت‌ها تکمیل و رشد یکدیگر و ایفای نقش متفاوت هر کدام در فرایند و جریان زوجیت است.^۵ البته این تفاوت‌ها در خلقت ایشان ملاک امتیاز و برتری هیچکدام بر دیگری نیست زیرا از دیدگاه قرآن ملاک برتری هر انسانی بر انسان دیگر تقوی^۶ و دیگر فضایل معنوی و اخلاقی است.

رفتارهای شکننده مردان با زنان

• ناتوانی در همدلی (توجه، عنایت، خدمت)

^۱. یا ایها الناس اتقوا ربکم الله خلقکم من نفس واحدة و خلق منها زوجها ... (نساء/ آیه ۱)

^۲. ان المسلمین و المسلمات و المومنین و المومنات و ... (احزاب/ آیه ۳۳ و ۳۵)

^۳. "و من يعمل من الصالحات من ذکر او انثی و هو مومن فاولئک یدخلون الجنة و لا یظلمون نقیرا". نساء/ آیه ۱۲۴

^۴. "من عمل صالحا من ذکر او انثی و هو مؤمن فلنجیینه حیاة طیبه و لنجزینهم اجرهم باحسن ما کانوا یعملون" (سوره نحل آیه ۵۹)

^۵. پیامبر اکرم(ص) فرمود: هر کدام از بنی آدم (مرد و زن) ریاستی دارد، مرد ریاست خانواده، و زن ریاست خانه‌اش را دارد.

^۶. یا ایها الناس انا خلقناکم من ذکر و انثی و جعلناکم شعوبا و قبائل لتعارفوا، ان اکرمکم عندالله اتقیکم. (حجرات/ آیه ۴)

- ناتوانی در شنیدن حرف زن
- سوء استفاده از اقتدار (سلطه‌جویی)
- ناتوانی در ابراز محبت (مسموع، محسوس، ملموس)
- تحقیر ویژگی‌های زن
- مطالبه سرعت و شدت از زن

رفتارهای شکننده اقتدار مرد

حق با من است! - مجادله - معیوبم!

(قرار نیست رأیش را بپذیرید، قرار است اقتدارش را نشکنید. قسمت‌های درست حرف او را اول تأیید کنید آنگاه..!)

عنایت کم است - قهر - بود و نبودم یکی است، پس من ستون او نیستم.

رفتارهای مرد در برابر قهر ۱. مسخره کرده ۲. دعوا کردن ۳. قهر شدیدتر ۴. با اعتنا شر قهر را کم می‌کند. وقتی هم بر می‌گردد، می‌خواهد بگوید: مگه نگفتی بود و نبودم یکی است؟! پس...! چنان زن را می‌چاله می‌کند تا دیگر قهر بروز نکند.

دل شکسته‌ام! مرا دریاب! - گریه - دورشو! آزاری!.

جای گریه زن روی شانه مرد است.

داغونم! - پرخاش - تحمل ناپذیری! یکی از جاهایی است که مرد به طلاق فکر می‌کند.

این دو جنس در سطح دریافت و رفتار یکسان نیستند یکی سطحی نگر و دیگری عمقی نگر است .
عالم از جمع عمق و سطح آفریده شده است. و پدیده ها را باید در ترکیبشان سنجید.

سطح و عمق را در خورشید در گُل، در طبیعت و... می توان مشاهده کرد.

و در زن و مرد مثال، در خرید یک خانه، تنوع لباس، خانم ها از پوشیدن مکرر یک لباس ابا می کنند. زنها می فهمند که حتی در سه جلسه گذشته مریم چی پوشیده بود، خانم برای رفتن به یک عروسی آنقدر چی بپوشم چی بپوشم می کند که...، مرد وقتی برای خوردن غذا می آید به ماده اصلی آن فکر می کند ولی خانم باید غذا را با سطح بیامیزد، آرایشش کند. ظرف آشی را که تزیین کرده جلو مرد می گذارد، مرد چه می کند؟ می گوید چه اشکالی داره؟ اینا که تو بدن قاطی می - شود...! سطح برای زن یک نیاز اساسی است. مرد به قوام جنس و زن به طرح و رنگ آن توجه دارد و...، خانم ها از یک تخت خواب دکور درست می کنند ولی مردها روی گونی هم می خوابند. شما یک شاخه گل به خانم بدهید ببینید چقدر خوشحال می شود! بارها به مرد می گوید: شده یه بار یه شاخه گل برام بیاری؟! در حالی که اگر برای مرد گل ببرید با خودش میگوید: اگه یه کمپوت آورده بود خیلی بهتر بود!

حرف زدن

یکی از آثار عمقی نگری برای مرد سکوت است، در شرایط عادی عموماً مرد بلد نیست حرف های محاوره ای بزند. اگر احوالپرسی ها طولانی بشود سوتی می دهد. عموماً تمام جملات مردها محدود به چهار پنج جمله است. هر ده دقیقه یکبار به هم می گویند چه خبر؟

ولی حرف زدن برای زن مثل چشمه است. در یک خانه در اتاق را باید باز کنی ببینی چند مرد داخل اتاق هستند. ولی کافی است در یک اتاق دیگر چهار تا زن نشسته باشند. زن باید حرف را

هم بلند بلند بزند. اگر خانمی حرف نزند یا اختلال ساختاری و یا بیماری دارد. وقتی به مردی می‌گویید؛ مسئله‌تان را بگویید، از همان اتفاقی که افتاده شروع می‌کند ولی زن ابتدا می‌گوید: چقدر وقت دارم؟ بعد می‌گوید: ..می‌دونید چیه؟! ما از همون روز که عقد کردیم یعنی پانزده سال پیش...! . یکی از دلایلی که زنها مجالس دور همی را دوست دارند برای حرف است. می‌گوید مهمونی خوش نگذشت! به او می‌گویی شما که پیش هم بودید می‌گه آره ولی نشد حرف بزنیم. از جمله هنرهای زوجیت تأمین همین گرایش و تمایل زن است. اگر چشمه‌ی حرف را در زن هدایت کنیم خانه را آبیاری و گلستان می‌کند و الا خانه را مرداب می‌سازد. مردها باید یادشان باشد که سکوت مرد برای زن وقار نیست ظلم است بنابراین؛ ۱. مانع سخن زن نباید شد... با یکی دو تا سؤال ساده این چشمه را به جریان بیاوریم. ...خب گفتمی پرده خریده بودند؟ چطور بود...؟!

به کلام زن جهت خوب بدهیم. آنگاه همراهی او را به دنبال خواهیم داشت. و الا او که نمی‌تواند از حرف زدن دست بردارد بنابراین بر علیه شوهر حرف می‌زند، آزرده‌گی، دلخوری و درگیری ایجاد می‌شود و ...، و یا با خود حرف می‌زند و چون این حرف‌های با خود عموماً رنجش است، ابتدا در عملکردها و سپس در روانش اختلال به وجود می‌آورد.

زن و شوهر اگر با یکدیگر حرف بزنند آرامش، لذت و اشتیاقش به زندگی در هر دو زیاد و تحمل مشکلات افزایش می‌یابد. زن و مرد اگر بخواهند زندگی شیرینی داشته باشند باید مهارت گفتگوی موفق را بلد باشند.

ضرورت و فایده ارتباط کلامی

اهداف ارتباط کلامی:

۱. انتقاد و ایرادگیری
۲. تصمیم گیری
۳. تخلیه هیجانات
۴. رفع نیاز و ابراز احساسات و همدلی

بایدهای گفتگوی موفق:

۱. بیا صحبت کنیم. همیشه پیشنهاد دهنده شما باشید!
۲. انتخاب زمان مناسب. خانمی که می‌خواهد با شوهر حرف بزند بایستی به این نکته توجه کند که حرف زدن را بر مرد تحمیل نکند. ابتدا زمینه‌ای مناسب برای شنیدن ایجاد کند. مثلاً بگوید: راجع فلان موضوع می‌خواستم صحبت کنم کی مناسبه؟ باید در مرد استعداد شنیدن ایجاد کرد چون در این خصوص کم استعداد است.
۳. آغاز با کلام عطرآگین. نقطه شروع برای حرف مهم است باید با تأیید یکدیگر شروع کنند. مردی یا زنی که ده‌ها فداکاری داشته نباید با نقطه ایرادش شروع کرد.
۴. رعایت لحن و صوت.
۵. شنیدن فعال^۱.
۶. توأم با خدمات و افزایش انگیزش

^۱ البته گاهی در ضمن حرف زدن، انتظار نداشته باشید فعالیت معمولی مرد قطع شود. او واقعا گوش می‌دهد. مرد این پتانسیل را دارد که در آن واحد به چند فعالیت بپردازد. مثلاً در رانندگی... کتشف در میاره موبالمش جواب میده ماشین اونطرفی را هم می‌پاد. بر عکس زن... که اتفاقی او را با خود می‌برد... وای غدام سوخت! مرد ضمن فعالیت حرف را بهتر می‌شنود. آگه می‌تونست روزنامه اش را هم بخواند تو می‌توانستی یک ساعت هم با او حرف بزنی.

۷. کنترل دمای گفتگو
۸. سهم دهی به یکدیگر، احساس برد برد
۹. رعایت اصل و فرع
۱۰. تمام کردن و نتیجه گرفتن
۱۱. استفاده مناسب از واژه‌ها
۱۲. درک مقاصد و نیات یکدیگر
۱۳. استمرار و تکرار سخن گفتن
۱۴. صداقت، صراحت، متانت
۱۵. صبوری و حلم
۱۶. اعتمادسازی و رازداری
۱۷. رعایت حدود رازگویی
۱۸. درک تفاوت‌ها و احترام به آن‌ها
۱۹. بذله‌گویی و زیباگویی
۲۰. تمجید و تحسین و تشکر از یکدیگر. مخصوصا پس از صحبت، تشکر و ابراز راحتی کنید.
تا خاطره شیرین آن باقی بماند.
۲۱. به کارگیری قیدهای احتمالی
۲۲. احساس گویی و استفاده از "پیام من". بیان احساس و حالت خود کنیم مثلا در خصوص
اختلاف همسر با مادر بگوید: من فعلا کاری ندارم حق با کی است مادرم هم ایراد دارد ولی
من دوست دارم...
۲۳. رعایت اقتدار مرد

۲۴. رعایت ظرافت‌های زن

۲۵. پذیرش اشتباه

۲۶. عذرخواهی، اظهار تأسف و جبران

۲۷. ایجاد آرامش و امنیت (هرچه می‌خواهد دل تنگت بگو!)

۲۸. آمیخته کردن انتقاد با محبت

۲۹. تفکیک رفتار از فرد

۳۰. استفاده از زبان بدن

نبایدها:

۱. خودبینی

۲. لجاجت

۳. قضاوت

۴. **عصبانیت**

۵. جسورانه سخن گفتن

۶. اندرز، نصیحت، مقایسه

۷. سرزنش، توهین، تحقیر

۸. مقاومت و دفاع مستقیم

۹. گنگ‌گویی و مبالغه

۱۰. مطلق‌اندیشی

۱۱. دستور و فرمان، باید و نباید

- ۱۲. فراموش کردن هدف
- ۱۳. شنیدن به جای گوش دادن
- ۱۴. حدس و گمانه زنی
- ۱۵. زمان قانده گی
- ۱۶. فراموش کردن معنای انگشت اشاره تقصیر
- ۱۷. شلختگی
- ۱۸. جدل، قهر، گریه
- ۱۹. ترک گفتگو بدون نتیجه
- ۲۰. ذخیره سازی گلایه ها

• یکی دیگر از آثار سطح و عمق مدل محبت کردن است.

عرضه محبت یک هنر و قابلیت است. خیلی وقتها محبتها را در دادگاه خانواده کشف می-کنیم. گاهی مردها به دلیل عمقی نگری نه تنها عرضه محبت را ندارند بلکه آن را به شکل های نادرستی بیان می کنند؛ آهای...! اهل منزل...! والده آقا مصطفی...، و... . مردها گاهی در ابراز محبت از افعال معکوس استفاده می کنند مثلا وقتی می خواهد بگوید خوشحالم از اینکه با تو ازدواج کردم می گوید: نمی داند چه گناهی کرده بودم که گیر تو افتادم!. وای از این زنا که بد بختمون کردن! .. گاهی هم به مسخره گی حرف می زنند چون راحت نیستند، باید بیچانند و آن را مخفی کنند. زنها خیلی وقتها باید محبت مرد را کشف و استخراج کنند.

• یکی از اساسی ترین داد و ستدهای زندگی، درخواست های هر کدام از زوجین از یکدیگر است.

"شکوه مرد در تأمین کنندگی است" از نوجوانی دنبال تأمین کنندگی است. علاقه به اشتغال دارد. فروشنده می‌کند تا... یکی از دلایل اساسی ازدواج مردان همین حس تأمین کنندگی است. لذا امید تأمین ندارد از ازدواج خودداری می‌کند.

چرا مردی که عاشق تأمین کنندگی است ولی من برای یک تأمین اینقدر باید التماس کنم. مثال؛ پسری که می‌خواهد با کسی ازدواج کند... اگر برای رسیدن به این خانم منو از خانه بیرون هم بیاندازند... از ناحیه اون دختر خانم این پیام به مرد رسیده و عزت تأمین کنندگی او را به اوج رسانده است. "من پیش از دیدن شما همه چیز برام تموم شده بود از موقعی که تو پیدا شدی همه چیز را برایم احیا کردی!" .

خانم دیگری گفت شوهر من آمد خانه، من خیلی ملایم گفتم می‌شه یه توک پا تا خونه مادر بریم؟ گفت: حرفش من زن از خستگی دارم می‌میرم! هنوز نخواهید بود که مریم خانم (همسر دوستش که در مأموریت بوده) زنگ زد... می‌خواسته بچه‌اش را تا درمانگاه ببرد، مثل صاعقه از جا پرید و آماده رفتن بیرون شد...! گفتم:

- کجا؟! -

- بعدا توضیح میدم... بعدا توضیح میدم...

بعد هم که آمده میگه خیلی خوب شد! با خودم گفتم: عجب! اگه خونه مادرم آمده بود تا فردا صبح همه‌اش نق می‌زد!

پول درمان را هم او داده بود، لذت هم برده! چرا؟! چون مدام مریم خانم می‌گفت:

- علی آقا ببخشید! مزاحم شما شدم! آقا رضا نیست، گفتم شما یه درمانگاه سراغ دارید؟ بچه‌تم تب داره...،

- لازم نیست خودم میبیرم.. و مریم خانم مدام می گفت: ببخشید چقدر به زحمت افتادید؟! اگه شما نبودید چکار می کردم?!!

به این خانم باید گفت حالا اگه همین بچه تو بود تو چطور به همسرت می گفتی؟ علی معلوم هست کجایی؟ بدو بیا! بچه مریضه... اومدی یا...!!

متأسفانه ما بعد از مدت کوتاهی از زندگی مشترک، کارکرد مرد را تبدیل کردیم به وظیفه و به او گفتیم: وظیفه هنر که نکردی!!

ما در برابر خدمات و تأمین های مرد یا زن، هیچ شور و هیجانی نداریم. چرا در تأمین هایش شکوهی نمی بینی؟! ابتدا وقتی همسر شما شده بود و چیزی برایت می خرید می گفتی: وای! این مال منه؟! برای من خریدی؟! چقدر قشنگه؟!... و یا وقتی به تو تلفن می زد می گفتی: آه تویی!! اما امروز وقتی میاد خونه میگی: اومدی...؟! گرفتگی؟ نگرفتگی؟! باز هندونه خریدی؟ حالا چند خریدی؟ چقدر گرون؟ بچه رو فرستاده بودم از تو بهتر خرید می کرد! و... یه دستت درد نکنه هم نگفتی! چرا شکوه تأمین کنندگی اش را خوار می کنید؟! باید حتی تأمین های گذشته را هم مدام مرور کنید، خود مرد را و آمدنش را برای خواستگاری و ازدواج با شما شکوه مند کنید! نگوئید تو هم نمی آمدی من خواستگارهای زیادی داشتم. یادتان باشد شما یک دهم مرد را دارید، اگر شکوه مرد را تمجید کنید، نه قسمت دیگرش را هم برداشت می کنید. مردی که شکوهش را احساس می کند تا سطح بردگی زن و بچه پیش می آید. فرق کودکان با شما در این است که او حس تأمین کنندگی پدر را بهتر پاسخ می دهد.

چه جوری مرد تمجید می شود؟ (مثلا رفتن به خانه مادر؛)

الف- رفتار غلط؛

با زیرکی مرد را در حلقه محاصره می اندازد؛

- علی بی کاری؟
- بگو...
- نه اول تو بگو...
- فرض بگیر که بی کارم
- پس بریم خونه مامانم! .

یا مثلا وقتی علی داره پول می‌شماره میگه: علی یه کم پول داری به من بدی؟ این خانم ممکن است تأمین را به دست آورد اما حس تأمین کنندگی را به مرد نمی‌دهند. راه صحیح این است: " طرح نیاز خالص بدون هر گونه توقع، فشار عاطفی و اصرار اضافی. " . " فقط حس نیاز را مطرح می‌کنیم، مثلا؛ خیلی دلم برای بابام تنگ شده!". اگر خانمی به این قابلیت دست پیدا کند که بتواند حالات و رفتار و روحیه‌اش را حتی پس از رد درخواستش از جانب مرد حفظ کند، که دیگر عالی است.

اگر زبان طرح نیاز را با مرد باز کنیم مرد یکی از این واکنش‌ها را دارد؛...

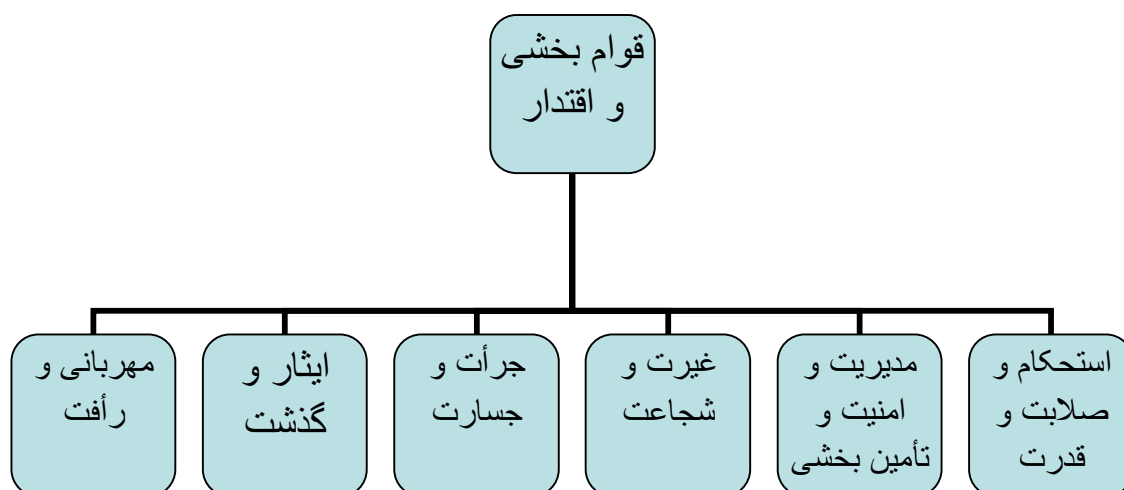
۱. با طراوت تأمین می‌کند،
۲. جایگزین می‌دهد، فرض کنید قادر نیست خانه بخرد، چیز دیگری فراهم می‌کند.
۳. گاهی فعلا شرایطش را ندارد، قصدش عدم تأمین نیست، بدهکار زن می‌ماند. و در زمان مقتضی تأخیر را هم جبران می‌کند.
۴. گاهی اصلا قادر نیست، در این صورت در طول زندگی مدیون زن باقی می‌ماند. حتی بعد از وفات زن نیز احساس دین می‌کند.

نکته مهم: "یادمان باشد سهم لذت دیگر آدم‌ها را در رفتارهایمان بدهیم."

در یک رفتار مشترک گاهی ممکن است سهم همسر کمتر از من باشد مثل وقتی خانه مادرم می-روم. گاهی سهم‌ها مساوی است، مثل وقتی در یک مهمانی شرکت می‌کنیم. گاهی سهم همسر بیشتر است، مثل وقتی به خانه مادرش می‌رویم، گاهی اصلاً سهم به او نمی‌دهیم؛ مثل وقتی به خانه مامانت رفتی و می‌گویی: مامان اینقدر اصرار کردم تا منو آورد!! ...، در صورتی که آگه مادر خانم بیاد و با داماد خوش و بش و درد دل کنه یا در موضوعی با او مشورت کنه یا...! سهم مرد هم پرداخته می‌شود.

جایگاه و نقش مردان در خانواده

قرآن کریم در رابطه با نقش مردان در خانواده فرموده است: "الرجال قوامون على النساء..."، یعنی مردان ستون و تکیه‌گاه زنان‌اند.^۱



^۱ "القیام" و "القوام" در لغت چنین معنی شده است: قوام نام چیزی مانند ستون است که شیئی بدان استوار و ثابت می‌گردد. القیام و القوام، اسم لما يقوم به الشیء أى یثبت، كالعماد و السناد لما یُعمد و یُسند به ... دینا قیما، ای ثابتا مقوما لامور معاشهم و معادهم، مفردات راغب، ذیل ماده

بنابراین برخلاف تصور برخی از مردان، قوام به معنای سلطه و احاطه نیست چرا که این با روح زوجیت منافات دارد.^۱ در اقتدار صحیح، مرد قوام می‌بخشد، آرامش می‌دهد تأمین می‌کند، فرمان ندارد، تهدید نمی‌کند، فشار و اصرار ندارد و تنها گرایش‌ها و تمایلاتش را بیان یا اشاره می‌کند.^۲

خداوند مرد را همچون ستونی محکم آفرید تا زن را که همچون چراغی ظریف و حساس و شکننده است، بر پایه او استوار گرداند.^۳ به تعبیری دیگر؛ اقتدار مرد نظیر اسکلت بدن است که سایر قابلیت‌ها و خدمات مرد متکی بر آن است و یا نظیر ستون و پایه‌هایی است که سایر اجزاء ساختمان بر آن استوارند. این پایه‌ها بایستی از صلابت و استحکام زیادی برخوردار باشند، تا بتوانند امنیت‌بخشی^۴ (تأمین) ایجاد کنند. بنابراین مرد مقتدر محبت می‌کند^۵، تأمین می‌دهد، رفع نیاز می‌کند و در تنگنای زندگی هرگاه اعضای خانواده احساس نگرانی و ترس و اضطراب کنند

۱. اگه بفهمم...! اگه یه بار دیگه...! نبینم...! نشنوم...! نخیر...! همینه...! همین الان! بعدا...! و...

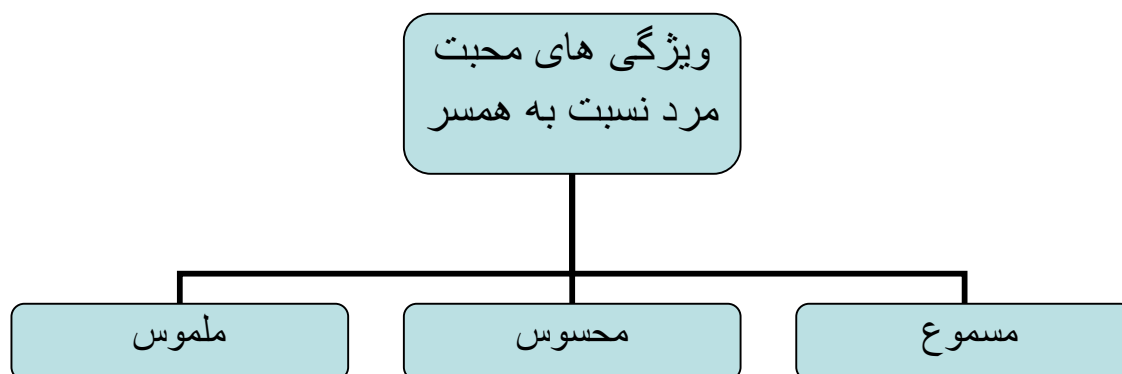
۲. حضرت امام خمینی (ره) هیچ‌گاه در زندگی فرمان نمی‌داد. و اگر نیازی هم داشت اشاره به فرمان می‌کرد: سماور روشنه؟ چشمتون به قرآن من نیفتاده؟

۳. علامه طباطبایی در تفسیر المیزان چنین می‌نویسد: عرب وقتی چوب سخت و محکمی را حائل می‌کند و پایه نهالی قرار می‌دهد تا سرپا بایستد، به آن "قوام" می‌گوید.

۴. گاهی به دیوار محکم هم نمیتوان تکیه داد زیرا خیس یا رنگی است و امن نیست.

۵. محبت مرد به همسر بایستی مسموع و محسوس و ملموس باشد؛ اینکه زن گاهی می‌پرسد... دوستم داری؟!، وای...! برای من خریدی...؟! می‌خواهد بشنود! اینکه زن گاهی می‌پرسد... چته؟!... چون مرد حسش را به او منتقل نکرده است. اینکه زن گاهی حتی به گرفتن گوشه لباس مرد اکتفا می‌کند...! . اگر زن حتی در اوج التهاب باشد وقتی مرد سرش را روی شانه‌اش می‌گیرد، به سرعت آرام می‌گیرد! نشانه‌های مردانی که به همسران خود بی‌علاقه هستند عبارت‌است از: ۱. به توسعه زندگی فکر نمی‌کند ۲. به زن و امورات زندگی بی‌اعتنا است ۳. از پذیرای و خدمات زن استقبال نمی‌کند ۴. به بستر جنسی بی‌رغبت است.

یا نیازی داشته باشند، با حضور مقتدر خود انگار می‌گویند: منم "مرد"! اینجا هستیم! نگران چه هستید؟!^۱



بنابر آنچه گذشت جایگاه و نقش مردان در خانواده قوام‌بخشی و "اقتدار" است و به همین منظور جایگاه آنان با جایگاه زنان که گرمی‌بخشی و عشق‌آفرینی است، متفاوت است. خداوند مردان را در بسیاری از خصوصیات ظاهری و باطنی متفاوت از زنان آفریده است. در جسم و ظاهر مردان، پوست ضخیم، عضلات حجیم و قوی،^۲ استخوان بندی محکم^۱، صدای بم، درشت و پرطنین، و... و در روان و باطن نیز، عمقی بودن^۲، جرئت و جسارت^۳ و سرعت و شدت^۴ را قرار داده است.^۵

^۱ بعضی مردها به جای آرامش بخشی، آرامش می‌برند. مثلاً خانمی در حالی که با تلفن صحبت می‌کند، و ناگهان متوجه ورود مرد به خانه می‌شود؛ - وای مامان اومد...! بقیه‌اش باشه بعدا می‌گم! خداحافظ! . گاهی تو ماشین بچه به پدرش می‌گوید: آب..! پدر می‌گوید: آب نیست...! بچه دوباره نیازش را تکرار می‌کند، بابا آب...! وقتی می‌گن آب نیست یعنی نیست...! در حالی که آب هست داخل یک مغازه تو یک بطریه آگه یک ترمز بزنه گرفته...!

یا خانمی به شوهرش می‌گوید: بیا یه کمی حرف بزنیم! مرد- چه حرفی؟ زن- خب یه کم به من توجه کن! مرد- چی کارت کنم؟ زن- پاشو اقلا بریم بیرون. مرد- الان... !!! . خانمی که دوماهه باردار بود، گفت رفتم به شوهرم گفتم: علی! بیا ببینیم اسمشو چی بزاریم؟! و مرد گفت: حالا بزار ببینیم اصلا سقط نمی‌شود؟! . حال این مردها را مقایسه کنید آن "مرد" که از میانه تیر و نیزه و شمشیر، رفت تا نیاز کودکان تشنه‌ای را تأمین کند. او در حالتی که خود از شدت عطش می‌سوزد و زمانی که آب را در کف گرفته است، آیا می‌نوشد؟ نه! هرگز! عباس که نرفته تا خود تأمین شود، او رفته تا تأمین بیاورد. آری مرد یعنی تأمین!، مرد یعنی عباس!، مردانگی که به هیاهو کردن و فشار آوردن نیست.
^۲ نزدیک به یک دوم وزن آفایون عضله است در حالی که این میزان در خانمها حدود یک سوم وزنشان است.

۱. مشاهده کردید مردها وقتی می‌خواهند با مردی دیگر خوش و بش و احوالپرسی کنند، مشت محکمی به شانه‌اش می‌زند و می‌گوید: چطوری؟!

۲. به عنوان مثال هنگام خرید منزل مردها به مشخصاتی از قبیل ملکیت، سال ساخت، تأسیسات، موقیت مکانی و تجاری و... بیشتر توجه دارند و خانم‌ها بیشتر به ظواهر. هدیه یک شاخه گل به زن، احساس عشق و شور و محبت بیشتری نسبت به مرد ایجاد می‌کند. همچنین سکوت مرد، اثر عمقی نگری و حرف زدن زن، اثر سطحی نگری آنان است. اثر دیگر عمقی نگری مردان و سطحی نگری در زن نوع محبت کردن آنها است. مردها عموماً به وجود محبت اهمیت می‌دهند و اغلب محبتشان مخفی است درحالی که خانم‌ها مشتاق محبت علنی و آشکار هستند و خواهان بروز محبت‌اند.

۳. متأسفانه گاهی مردها از این از جرئت و جسارت سوء استفاده می‌کنند، گاهی خانم‌ها را تحقیر می‌کنند؛ مثل اینکه؛ شما خانوما که از به سوسک می‌ترسید!!!، گاهی نمایش قدرت می‌دهند^۲، مثلاً در رانندگی و سرعت و گاهی زن تهدید و آزار می‌کند. مثل اینکه هنگام رانندگی می‌گوید: کمربند تو محکم ببند می‌خوام پرواز کنم!!!

نکته قابل توجه اینکه جرئت و جسارت به همان اندازه که برای مردان مفید و لازم است، برای زنان اصلاً مفید نیست و این دو صفت شخصیت زن را مخدوش می‌سازد. زنان دو صفت با ارزش دارند که بایستی دائماً در حالات، حرکات، لحن و گفتار مراقب آن باشند؛ یکی لطافت زنانه و دیگری طراوت زن، متانت زن هم محصول همین دو ویژگی است.

۴. مردها به امورات و وسائل هجوم می‌برند؟ درحالی که خانم‌ها با ملاحظه و احتیاط عمل می‌کنند؟ یکی از رایج ترین جملات جنس مرد به زن اینه؛ بجنب! بدو بیا! چقدر معطل می‌کنی؟!...

متأسفانه مردها اغلب در رفتارهای جنسی هم سریع و شدید هستند در حالی که سرعت و همچنین شدت از بهره و آرامش و تمرکز زن به شدت جلوگیری می‌کند. به همین خاطر خانم‌ها در روابط جنسی اغلب ملتئم‌های فراری تعریف می‌شوند.

۵. نکته مهم و قابل توجه آنست که از آنجا که "اقتدار مرد" هویت اصلی وی را تشکیل می‌دهد بایستی در ارتباط با مردان به شدت مراقب این ویژگی ذاتی آنان بود تا مخدوش نگردد و شکسته نشود. چرا که یکی از علت‌های رایج بسیاری از مشکلات و دعوای خانوادگی همین مسئله است که خانم‌ها به این ویژگی مردان توجه ننموده و با رفتارهای اقتدارشکنانه خود، هویت اساسی مرد را مخدوش می‌کنند. معمولاً خانم‌ها با یکی از این چهار رفتار اقتدار مرد را می‌شکنند؛ ۱- مجادله می‌کنند؛ مجادله‌ی با مرد غلط است زیرا معنای مجادله آنست که انگار به مرد می‌گوید: تو معیوب و ناقصی. اگر مرد غلط هم می‌گوید باید طوری آگاهش کرد که اقتدارش مخدوش نگردد. ۲- قهر می‌کنند؛ قهر هم رفتار بسیار غلطی است که متأسفانه رایج است زن با قهر خود انگار به مرد می‌گوید: بود و نبودت فرقی ندارد و این پیام بسیار اقتدار شکن است. ۳- گریه می‌کنند؛ گریه از دست مرد نیز اگر معنا و پیام‌اش بیزاری از مرد باشد، به شدت اقتدار شکن است، زن می‌تواند در حالی که سر روی شانه مرد گذاشته و گریه می‌کند، چنین پیام دهد که؛ "اگر چه از تو آزرده‌ام ولی همیشه مأمّن و تکیه‌گاهم تویی!". وقتی خانمی گریه اقتدار شکن می‌کند، مرد یکی از این رفتارها را انجام می‌دهد؛

۱. تحقیر می‌کند؛ "باز مثل بچه‌ها گریه‌اش شروع شد! خجالت بکش!" ۲. هجوم می‌کند؛ "چی؟! چه کارت کردم؟! گریه می‌خوای بکنی بیرون!" ۳. بی‌اعتنایی می‌کند؛ "از اتاق بیرون می‌ره.. خودش را مشغول کاری می‌کند، در اتاقش را قفل می‌کند و...". ۴. و اگر مرد ضعیفی باشد، بعید نیست به خودش حمله کند؛ "بله من بدم! طرف‌ها رو می‌شکنم، خود را به در و دیوار می‌زند و...". ۵. حتی اگر جلو بیاید و نوازش هم بکند و به همسرش حق بدهد، باید توجه داشت که این رفتار محبت آمیز او فقط تلاشی است برای بستن دهان گریه‌ی زن.

۴- پرخاش بر مرد؛ نهایت همه‌ی اقتدارشکنی‌ها است. اگر پرخاشگری زن مستمر شود مرد حتماً زنش را طلاق می‌دهد حتی اگر طلاق قانونی هم ندهد طلاق روحی را داده و تنها جسمش با این زن زندگی میکند.

- اقتدار برای مرد از اساسی ترین بنیان‌های روانی اوست به حدی که در خانواده اگر احساس کند که اقتدارش آسیب دیده است دیگر از زندگی اش لذت نمی‌برد.
- قوام دو صفت اساسی باید داشته باشد ۱. استحکام ۲. تأمین‌دهی و امنیت‌بخشی
- مردی که امن نیست تکیه‌گاه نیست، زن دائما باید مراقب خرابی‌های او باشد و آنها را بپوشاند.^۱
- ویژگی دیگر مردان شدت و سرعت است.
- از این ویژگی هم غالبا برای نمایش یا تهدید و ترساندن و یا استفاده می‌کنند.^۲
- ویژگی دیگر مردان عمق و سکوت است. و یکی از آثار آن این است که مردها به اصل وجود محبت اهمیت می‌دهند و زنان بروز آن را می‌پسندند.
- اختلالات ابتدا در سطح رفتار است و اگر علاج نشود به سطح روان انتقال می‌یابد.
- گفتگو برای زن مثل چشمه است، که بایستی (با؛ ۱. شنیدن نه گوش‌دادن ۲. توجه بخشیدن ۳. اعتنا کردن ۴. پی‌گیری کردن ۵. جهت‌دادن)، از طرف مرد هدایت شود.

بنابراین بهتر است خانم‌ها در مواردی که قصد گله و انتقاد از مردها را دارند به جای اینکه به یکی از این شیوه‌های غلط و متأسفانه رایج سعی کنند به او بگویند: "می‌دانی با من چه کرده‌ای؟!!!" و با این پیام اقتدار وی را بشکنند، (زیرا مرد اول از خودش دفاع می‌کند و بعد هجوم می‌آورد؛ تقصیر خودته! اصلا تو فقط با داد می‌فهمی!)، احساس خود را به وی منتقل کنند، و بگویند: بر من چه می‌گذرد؟!!!.

^۱ مثل کودکی که به مهمانی می‌بریم... دائما دم از مشکلات می‌زند... ، حال چنین مردی را مقایسه کنید با مردی که مادر زن به او جسارتی می‌کند، همسر سراسیمه برای عذرخواهی سراغ مرد می‌آید... مرد می‌گوید: ای بابا! مادرت که چیز بدی نگفت...!
^۲ مثل پرتاب کردن بچه به هوا... شوخی‌های خشن... و یا مطالبه‌ی سرعت از زن.

به طور معمول برداشت مرد از رفتار	رفتار	به طور معمول منظور زن از رفتار
----------------------------------	-------	--------------------------------

رفتارهای اقتدارشکنانه زنان با مردان؛

احساس کاستی و عیب	مجادله ^۱	بحث منطقی - اثبات حق - حقیقت کدام است؟ - من هم حق دارم! و...
احساس بیهودگی - بود و نبودم یکی است	قهر ^۲	عنایتت را بیشتر کن!
او می خواهد بگوید: از من دور شو آزاری!	گریه	دل شکسته ام مرا دریاب!
این زن قابل تحمل نیست	پرخاشگری	خیلی داغونم!

^۱ اینکه در مجادله‌ای که حتی حق با زن است و می‌گوید آخه تو چرا نمی‌خواهی قبول کنی...؟! و مرد می‌گوید... من همینم...! در واقع دفاع مرد از سخنانش نیست بلکه دفاع از اقتدار خویش است چرا که احساس می‌کند آسیب دیده است. زن در مجادله علاوه بر ناکامی در اثبات موضوع، جایگاه خود را نیز سبک نموده و رفته رفته علاقه مرد هم نسبت به او کاهش می‌یابد.

^۲ به طور معمول رفتار مرد در برابر قهر زن؛ ۱. مسخره می‌کند ۲. برخورد می‌کند ۳. قهر شدیدتر می‌کند ۴. کوتاه می‌آید تا شر قهر را از بین ببرد.

رفتارهای شکننده مردان با زنان



جایگاه و نقش زنان در خانواده

امام علی(ع) در نامه‌ای که به فرزندش نوشته فرموده است:^۱ "زن ریحانه است نه قهرمان". خانواده نیز همانند بسیاری دیگر از پدیده‌ها در هستی از دو بُعد سخت و نرم تشکیل شده که مردان بعد سخت و زنان بعد نرم آن را بر عهده دارند. عدم شناخت هویت واقعی زنان و نقش و

۱. "ان المرأة ریحانة و لیست بقهرمانة". فروع کافی ج ۵ ص ۵۱۰ ذیل حدیث ۳.

جایگاه آنان و یا غفلت و فراموشی از آن می‌تواند آسیب‌های سخت و جبران ناپذیری بر خانواده و جامعه وارد سازد. چنانچه تاکنون نیز وارد ساخته است. امروز اگر چه شاهد پیشرفت علم و فناوری و توسعه مادی در جوامع هستیم اما به لحاظ معنویت و نشاط و آرامش و...، به طرز اسفناکی گرفتار فقر و محرومیت عاطفی و روحی شده‌ایم که یکی از علل مهم و اساسی آن دور افتادن زنان از جایگاه و نقش اساسی آنان است.

زندگی به معنای حیات داشتن است و هر موجودی که حیات دارد، نیازمند روحی است که بر کالبد سخت و خشن آن جان بخشیده و موجب شادابی و زیبایی آن گردد که همانا عبارت از "عشق" است، عشقی که بدون آن زندگی همانند جسم بی روح است. این کیمیای سعادت موجب نشاط، امید، شور و حرارت دلها گردیده و می‌توان با آن هر گره بسته‌ای را گشود و هر خاری را به گل، هر تلخی را به شیرینی، هر مسی را زرین، و هر سرکه‌ای را مِل نمود و بی آن، هیچ نتوان کرد!

ای طیب جمله علت‌های ما

شاد باش ای عشق خوش‌سودای ما

* *

ارادتی بنما تا سعادت بی‌یری^۱

طفیل هستی عشق‌اند آدمی و پری

قرآن می‌فرماید: «و از نشانه‌های او اینکه از نوع خودتان همسرانی برای شما آفرید تا بدان‌ها آرام گیرید، و درمیانتان دوستی و رحمت نهاد^۲». و به فرموده پیامبر(ص):^۱ «بهترین زنان، زنی است که

^۱. حافظ

^۲. روم/۲۱

هر وقت به او نگاه کنی ترا مسرور کند.» و نیز فرمود: در باره زنان خدا را در نظر داشته باشید، زیرا آنان یاوران شمايند.^۱

زناني که هويت اساسي و انساني خود را به ياد دارند، با درک تفاوت‌هاي ماهوي در خلقت و طبيعتِ ميان زن و مرد، و به دليل امتيازات و ويژگي‌هايي که نسبت به مردان دارند، همواره به زن بودن خويش مي‌بالند و افتخار مي‌کنند.^۲ اختصاص سوره‌اي در قرآن به نام زنان و نيز طوافي در حج، نشان از جاي گاه ويژه آنان دارد. عارفان و شاعران نامدار اسلامي نيز هرگاه خواسته‌اند حکايتي از جمال الهي نمايند، سخن از زلف و خال و گيسوي و ديگر اوصاف زنانه نموده و هيچگاه جمال خداوندي را به اعضا و نشانه‌هاي مردانه تشبيه نکرده‌اند. همچنين وجود اسوه‌هايي از فضيلت و طهارت در ميان زنان در طول تاريخ، نشان از شأن و منزلت و نقش برجسته آنان دارد.^۳ استاد شهيد مطهري در اين زمينه مي‌نويسد:

«زن در مرد تأثير فراوان داشته است. تأثير زن در مرد از تأثير مرد در زن بيشتر بوده است. مرد بسياري از هنرنمايي‌ها و شجاعت‌ها و دلاوري‌ها و نبوغ‌ها و شخصيت‌هاي خود را مديون زن و خودداري‌هاي ظريفانه زن است، مديون حياء و عفاف زن است، مديون «شيرين فروشي» زن

۱. "خير النساء من تسرك إذا أبصرت." و "إتقوا الله في النساء فإنهن عندكم عوان" (كنز العمال، ج ۱۶، ص ۴۰۸)

۲. مردی نزد پیامبر (ص) آمد و گفت: همسری دارم که وقتی به خانه می‌روم به استقبال می‌آید و هر گاه بیرون می‌روم، مرا بدرقه می‌کند، و آنگاه که اندوهگینم می‌بیند می‌گوید: چه چیز تو را اندوهگین ساخته؟ اگر برای هزینه‌های زندگی غمگینی، بدان که رزق تو در دست غیر توست و اگر برای آخرت اندوه داری، خداوند بر اندوهت بیافزاید. پیامبر فرمود: خداوند کارگزاری دارد و همسر تو از آنان است، این زن نیمی از پاداش شهیدان را دارد. (جاء رجل الي رسول الله (ص) فقال: إن لي زوجة إذا دخلت تلقني و إذا خرجت شيعتني و إذا رأتنی مهموما قالت لي: ما بهتمك إن كنت تهتمهم لرزقك فقد تكفل لك غيرك، و إن كنت تهتم لأمر آخرتك فزادك الله همتا. فقال رسول الله (ص): إن لله عمالا و لهي من عماله، لها نصف أجر شهيد.)، وسائل الشيعه، ۱۷/۱۴.

۳. وجود سوره‌اي در قرآن و طوافي در حج به نام نساء (زنان) و دلايل و شواهد ديگري در روايات و در كلام بسياري از حكيمان و عارفان اسلامي و...، نيز بدان سبب است که "زن" آيينه و تجلي جمال الهي است.

۴. (جملة پیامبر (ص) در شأن فاطمه (س) که فرمود: فاطمه سرور زنان دو عالم است. خود گويای جايگاه ارزشمند زنان است.

است. زن همیشه مرد را می‌ساخته و مرد اجتماع را. آنگاه که حیاء و عفاف و خودداری زن از میان برود و زن بخواهد در نقش مرد ظاهر شود، اول به زن مهر باطله می‌خورد و بعد مرد مردانگی خود را فراموش می‌کند و سپس اجتماع مهندهم می‌گردد.^۱»

جلسه نهم مهارت‌های زندگی (پاور ۹)

خوشبختی رابطه منطقی و فلسفی با فقر و ثروت ندارد، بلکه در گرو شناخت و مهارت‌های رفتاری است. نوع تعامل با انتظاراتی که از خود داریم یا دیگران از ما دارند، برقراری ارتباطی لذت‌بخش با دیگران، سازگاری با مشکلات زندگی، مدیریت خود و خانواده و اطرافیان، اعتماد به نفس و شکوفایی توانمندی‌ها و کسب آرامش و لذت زندگی و... از جمله فواید این مهارت‌ها است. بسیاری ازدواج را با اشتیاق شروع می‌کنند ولی چون مهارت کافی و هنر اصلاح و تغییر را ندارند به سرعت نتایج معکوس می‌گیرند. ازدواج سرآغاز یک شروع پرکار است که بدون شناخت و تدبیر و مهارت، اداره مناسب آن ممکن نیست. به عبارتی دیگر؛ مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای از اطلاعات و توانمندی‌هاست که آدمی با درک و شناخت درستی از خود و جهان، مسئولیت و جایگاه و نقش خود را شناسایی نموده و در ارتباط با خود و دیگران خصوصاً در روابط بین‌فردی به گونه‌ای مفید و مؤثر تعامل نماید و بدون آسیب‌رسانی به خود یا دیگران بر مسائل و مشکلات و چالش‌های زندگی فائق آمده و بتواند در هر موقعیتی احساس آرامش، نشاط و خوشبختی نماید. زیرا؛ «خوشبختی یک احساس است و احساس خوشبختی کردن نیازمند هنر و مهارت است».

^۱. مطهری، مرتضی، نظام حقوق زن در اسلام، ص ۱۸۵.

اگر چه مهارت‌های زندگی بسیارند اما تعدادی از آنها را سازمان بهداشت جهانی به عنوان مهمترین مهارت‌ها اعلام داشته که عبارتند از؛ ۱. خودآگاهی ۲. همدلی ۳. روابط بین فردی ۴. ارتباط مؤثر ۵. مقابله با استرس ۶. مدیریت بر هیجان ۷. حل مسئله ۸. تصمیم‌گیری ۹. تفکرخلاق ۱۰. تفکر نقادانه.

● مهارت همدلی

وقتی کسی برایت مهم است و دوستش داری باید به این مسئله توجه داشته باشی که دلش می‌خواهد با او احساس مشترک داشته باشی، در شادیش شاد و در غمش غمگین شوی، رنج‌هایش را ببینی و خستگی‌هایش را بفهمی و احساساتش را درک کنی، از دریچه و زاویه نگاه او به مسئله‌اش نگاه کنی، و در حوزه عمل و رفتار نیز مناسب احساس او رفتار نمایی. احساسات را با او مشترک سازی، شرایط و محیط را برایش مناسب گردانی و مطابق حال و هوای او رفتار نمایی. این احساس مشترک و رفتار مناسب را اصطلاحاً "همدلی" می‌گویند.

هین غذای دل بده از همدلی رو بجو اقبال را از مقبلی

پس زبان محرمی خود دیگر است همدلی از همزبانی خوشتر است^۱

وقتی ما اجازه می‌دهیم فردی که روبروی ماست، خودش باشد بدون اینکه ارزش‌ها، قضاوت‌ها و یا تصمیمات ما، بینمانفاصله ایجاد کند، ما خودمان را در جایگاهی قرار می‌دهیم که به آن عشق نامشروط می‌گویند. این یک رفتار ایثارگری و دریافت کردن فیض متقابل است.

^۱. مولوی، مثنوی معنوی

در همدلی منت نمی‌گذاریم بلکه منت می‌پذیریم زیرا همدلی زمین ملاقاتی است که نیاز دو طرف مورد احترام و درک قرار می‌گیرد، وقتی دیگری را عمیقاً درک کردیم، فرد مقابل نیز برای شنیدن و درک ما بسیار پذیراتر و آماده‌تر است. داشتن دلی بدون کینه، ظرفیت‌های روحی و سعه صدر، از شرایط و لوازم همدلی است.

شود از همدلی و همکاری ذوق هر یک به دیگران ساری^۱

همدلی، گاه به صورت زبانی و گاهی هم به صورت رفتاری است. در همدلی زبانی به دیگران فرصت می‌دهیم تا احساساتشان را به راحتی بیان کنند. سعی می‌کنیم خود را جای او بگذاریم و از دریچه چشم او به موضوع نگاه کنیم، به حالت‌های چهره و حرکات مخاطب نگاه می‌کنیم و با زبان بدن و حرکات و جملاتی مناسب مخاطب را تشویق به بیان بهتر و بیشتر احساساتش می‌کنیم.^۲

یادمان باشد هرگز تظاهر ننماییم و با احساسات دیگران بازی نکنیم. این کار موجب دلسردی و بی‌اعتمادی می‌شود و نیز یادمان باشد که همدلی لزوماً به معنی قضاوت و تأیید دیگران نیست بلکه صرفاً به این معنی است که احساسات و شرایط روحی و روانی طرف مقابل را می‌فهمیم و احترام می‌گذاریم، شبیه وقتی که در مباحثه و گفتگو به عقیده دیگران احترام می‌گذاریم. این کار به معنی تأیید آن عقیده نیست بلکه به این معنی است که سخن یا رفتاری که وی را آزار دهد و توهین‌آمیز باشد انجام نمی‌دهیم. و نیز یادمان باشد سازگاری با سازشکاری یکسان نیست؛

^۱. نورالدین عبدالرحمن جامی، هفت اورنگ

^۲. جملاتی نظیر، خبا! خبا! چه رنج‌آور؟! ... چقدر سخت!! ... حتماً خیلی ناراحت شدی!؟

سازشکاری و انهادن و کنار گذاشتن ارزش‌ها است اما سازگاری کنار آمدن، نادیده گرفتن، بردباری کردن و حکیمانه رفتار کردن است.

در همدلی از قضاوت کردن، دستور دادن، نصیحت کردن، مقایسه کردن، سرزنش کردن، ترحم کردن، مسخره کردن، تحقیر کردن مخاطب یا حقیر شمردن مسئله‌ی او و مقصر دانستن مخاطب اکیدا خودداری نماییم زیرا احساس همدلی را از بین می‌برد^۱. گاهی هم همدلی را با نوعی رفتار انجام می‌دهیم، مثل هر گونه عملی که نشان دهند درک شرایط و احساسات مخاطبمان است که به آن "همدلی رفتاری" می‌گویند.

* * *

جلسه دهم؛ مهارت تصمیم‌گیری (پاور ۱۰)

- تفاوت درجات انسان‌ها به تفاوت درجات عزم آنها است. امام خمینی (ره)
 - پیامبران اولوالعزم^۲ کسانی بودند که تصمیم‌های بزرگ و تاریخ‌ساز داشته‌اند.
 - زندگی حاصل تصمیمات بزرگ و فرصت‌ها و انتخاب‌های بزرگ است.
- تصمیم‌گیری یعنی توانایی لازم برای انتخابی مؤثر در موقعیت‌های گوناگون زندگی و بنا به عقیده برخی از اندیشمندان مدیریت، مساوی با تصمیم‌گیری است.

^۱. جملاتی نظیر؛ برو بابا! آدم که نباید از حرف... ناراحت بشه! اگه جای من بودی چه می‌کردی؟! یا تقصیر خودته! نبایستی...! تو همیشه همین مشکل را داری...!، و یا هر سخن و رفتار دیگری که القاء کننده وضعیت بالاتر و اندیشه بهتر شما نسبت به مخاطب است باید خود داری کنیم.

^۲. پیامبران اولوالعزم عبارتند از؛ حضرت محمد(ص)، عیسی(ع)، موسی(ع)، ابراهیم(ع) و نوح(ع)

انسان هیچگاه از تصمیم و اراده خالی نیست و در تمامی لحظات بیداری و هشیاری خویش یا در حال گرفتن تصمیم جدید است و یا بر تداوم تصمیمات گذشته خویش مصمم است؛ اما گاهی در زندگی انسان شرایط و موقعیت‌های ویژه‌ای به وجود می‌آید که تصمیم‌گیری و انتخاب راه و روش صحیح، در سرنوشت انسان بسیار پیچیده، مؤثر و مهم است.

فرایند درونی تصمیم‌گیری

باید توجه داشت که تصمیم‌گیری یک فرایند درونی است که شامل چهار مرحله است؛ ۱. توجه و التفات به موضوع، ۲. تفکر و تحلیل موضوع ۳. اشتیاق و علاقه نسبت به موضوع ۴. اراده و تصمیم در خصوص تحصیل آن موضوع.

عقل، فطرت، شجاعت، استقامت، ذکر، توسل و توکل از جمله عوامل مؤثر در تصمیم‌گیری‌های قاطع و صحیح، خصوصاً برخی تصمیمات مهم نظیر؛ تصمیم‌گیری در خصوص رشته‌ی تحصیلی، انتخاب شغل، دین، ازدواج و انتخاب شریک زندگی، ایجاد تغییرات مثبت در خود، ایفای نقش - های مدیریتی و خدمت‌رسانی و تصمیمات مهم اقتصادی، اجتماعی و سیاسی و... است.

تصمیم‌های درست، حکیمانه و محکم است و تصمیم‌های غلط ناشی از بی‌ارادگی، سست اراده‌گی و نداشتن استقامت^۱ است که تصمیم‌های جاهلانه، سفیهانه، عجولانه، متأخرانه و واگذارنده^۲ از این نوع است. "نه" گفتن محکم به هر باطلی یک تصمیم و عزم حکیمانه است.

در یک تصمیم‌گیری حکیمانه مجموعه‌ای از علل و عوامل تأثیر گذارند، این عوامل عبارتند از؛

^۱. مداومت در نماز اول وقت یکی از بهترین تمرین‌ها برای تقویت عزم و اراده و تصمیم‌های حکیمانه است.

^۲. تصمیماتی است که منجر به واگذاری تصمیم‌گیری به دیگران خواهد شد.

۱. شجاعت و ریسک پذیری^۱ ۲. تجربه^۲ ۳. تفکر و تعقل^۳ است و از جمله کارکردهای عقل عاقبت اندیشی^۴ و دوراندیشی و احتیاط^۵ است. همچنین؛ ۴. آگاهی از نقطه‌ی آغاز^۶ ۵. مشورت و رایزنی^۷ ۶. توکل و توسل و تکیه بر منابع معنوی همچون ذکر و دعا و طلب خیر از خدا.^۸ ۷. فائده مندی^۹ و توجه به تأثیر و نقش منابع مالی و مصرف ثروت^{۱۰}.

تصمیم‌گیری‌های رایج

۱. احساسی؛ تصمیم‌گیری احساسی آن است که احساس وی چه چیز را درست می‌داند. ملاک نهایی این است که چه حس می‌کند؟! نه اینکه چه فکر می‌کند! .

۱. پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «التَّاجِرُ الْجَبَانُ مَحْرُومٌ وَ التَّاجِرُ الْجَسُورُ مَرْزُوقٌ» (بازرگان ترسو از روزی محروم می‌ماند و بازرگان بی‌باک روزی دارد.) مستدرک الوسائل / ج ۱۳ / ص ۲۹۴

۲. علی علیه السلام می‌فرماید: «الْأُمُورُ بِالتَّجَرِبَةِ، الْأَعْمَالُ بِالتَّجَرِبَةِ» (کارها به آزمودن است و اعمال به شناخت. غررالحکم / ح ۱۰۱۳۵-۲۸۰۸ و نیز می‌فرماید: «مَنْ حَفِظَ التَّجَارِبَ أَصَابَتْ أَفْعَالُهُ» (هر که تجربه اندوزد، کارهایش درست صورت پذیرد. غررالحکم / ح ۱۰۱۴۳. ۳. علی علیه السلام می‌فرماید: «بِالْقَلْبِ صِلَاحٌ كُلُّ أَمْرٍ» (درستی و سامان یافتن هر کاری، با خرد میسر است.) غررالحکم / ص ۵۱

۴. پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: (اِذَا هَمَمْتَ بِأَمْرٍ فَتَدَبَّرْ عَاقِبَتَهُ) (۱۲) «چون همت بر کاری کردی، در عاقبتش تدبیر کن...» (بحارالانوار / ج ۶۸ ص ۳۴۲)

۵. علی علیه السلام: «مِنَ الْحَزْمِ صِحَّةُ الْعَزْمِ، مِمَّنِ الْحَزْمِ قُوَّةُ الْعَزْمِ» (عزم درست و استوار از دوراندیشی است. همان / ص ۴۷۶) ۶. امام جواد علیه السلام: (مَنْ لَمْ يَعْرِفِ الْمَوَارِدَ أَعْيَبَتْهُ الْمَقَادِرُ) (بحارالانوار / ج ۶۸ / ص ۳۴۰) (هر کس نداند کاری را از کجا آغاز کند، از به سرانجام رساندن آن درماند.)

۷. علی علیه السلام: (إِذَا عَزَمْتَ فَاسْتَشِرْ) (غررالحکم / ص ۴۴۱) (هرگاه تصمیم به کاری گرفتی، مشورت کن.)

۸. امام صادق علیه السلام: (إِذَا عَزَمْتَ عَلَى السَّفَرِ أَوْ حَاجَةً مَهْمَةً فَأَكْثِرْ مِنَ الدُّعَاءِ وَ الاسْتِخَارَةِ...) (وسائل الشیعه / ج ۸ / ص ۷۰) (هرگاه تصمیم به سفر یا کار مهمی گرفتی، بسیار دعا کن و از خدا طلب خیر نما.)

۹. علی علیه السلام: (لَا تَعَزِّمِ عَلَى مَا لَمْ تَسْتَبِينَ الرُّشْدَ فِيهِ) (غررالحکم / ص ۴۷۶) «بر آنچه رشد و صحت (فائده) آن را نمی‌دانی، تصمیم مگیر.)

۱۰. امام حسین علیه السلام می‌فرماید: ثروت و دارایی تو اگر از آن تو و اهداف تو نباشد تو از آن باقی مگذار که از تو خبری باقی نگذارد و از آن استفاده کن و بخور قبل از آنکه ثروت تو را بخورد. (بحارالانوار / ج ۶۸ / ص ۳۵۷)

۲. اضطرابی؛ در تصمیم‌گیری اضطرابی، فرد تحت تأثیر تعارض و استرس تصمیم‌گیری به حدی مضطرب و برانگیخته می‌شود که "کارآمدی" تصمیم‌گیری وی کاهش می‌یابد. فرد نمی‌تواند اطلاعات مربوطه را به میزان کافی در نظر گرفته و سبک و سنگین کند. نهایتاً برای فرار از فشار، یک راه را انتخاب می‌کند.

۳. اجتنابی؛ فرد لزوم تصمیم‌گیری را انکار می‌کند. امیدوار است که همه چیز خود به خود درست شود. امروز و فردا می‌کند. هدف نهایی او حفظ آسایش کوتاه مدت است.

۴. تکانه‌ای؛ فرد به سرعت بر مبنای تکانه‌های ناگهانی تصمیم می‌گیرد. به ارزیابی آرام و منطقی حقایق نمی‌پردازد. معمولاً خودش هم از این تصمیم‌گیری تعجب می‌کند.

۵. مطیعانه؛ در تصمیم‌گیری مطیعانه، فرد براساس "انتظارات" دیگران تصمیم می‌گیرد. ویژگی اصلی این سبک، "انفعال" است. او اجازه می‌دهد دیگران تصمیم را به او تحمیل کنند و به جای او و برای او تصمیم بگیرند. معمولاً از این جملات استفاده می‌کند؛ "نمی‌دانم...!"، هر چه شما بگویید...! و...".

۶. حکیمانه

محور اصلی در تصمیم‌گیری حکیمانه عقل و منطق است.

.....

جلسه یازدهم؛ مهارت تأثیرگذاری و ارتباط مؤثر (پاور ۱۱)

امام جواد(ع) فرمودند: سه خصلت دوستی را جلب می‌کند؛ انصاف، همراهی و همدلی در هنگام ناملایمات، پاک‌دل و خیرخواهی نسبت به دیگران^۱.

همکاری، مشارکت و داشتن روابطی سالم و منطقی با دیگران، رعایت حد و مرزهای این روابط، میزان برقراری اعتماد، تعامل، حفظ روابط دوستانه و صمیمانه، خصوصاً با خانواده و بستگان و قطع روابط ناسالم و غیرمفید از جمله مهارت‌های تأثیرگذاری است که در اثر؛ گوش‌دادن فعال، اهمیت و احترام به دیگران، ابراز وجود، بیان احساسات، افکار، اعتقادات و حقوق خویش، و نیز مهارت نه گفتن با اقتدار در مقابل خواسته‌های نادرست دیگران، روابط عمومی فعال و مشارکت در جماعات و فعالیت‌های گروهی داشتن، امکان‌پذیر می‌باشد.

در روابط بین فردی باید شروع کننده خوبی باشیم (خوب سلام گفتن و...)، به موقعیت افراد، شأن و سن و سال آنان و ... توجه نموده و به موقعیت‌های زمانی و مکانی مثل عروسی و عزا و ... توجه داشته و رفتارهایی همدلانه داشته باشیم.

از پرگویی و پراکنده‌گویی و مقدمه‌چینی بیش از اندازه اجتناب نموده و بیشتر از روش‌های غیر کلامی، استفاده از تشویق‌ها و تحسین‌های مناسب، استفاده نماییم. از تحقیر و سرزنش و توهین و ... به شدت اجتناب نموده از قضاوت کردن پرهیز نماییم^۲.

ارتباط موثر داشتن مستلزم آن است که دو طرف، با وجود تفاوت‌های بسیار، خود را برابر احساس کنند، از خود سخن بگویند و هرگز خود و نظر خود را به یکدیگر تحمیل نکنند، به توافق و

^۱.مسند الامام الجواد ع ، ص ۲۴۸

^۲. مثلاً به جای اینکه بگوییم؛ تقصیر خودت بود! بگوییم؛ بهتر است یک بار دیگر مسئله را مرور کنیم.

احساس بُرد بُرد دست یابند و به توصیف و تشریح زندگی، روحیات و مشکلات خود پردازند و از بیان آن احساس ترس یا شرم نداشته باشند. معمولاً در برقراری روابط و حفظ آن، دو عامل مهم باید به خاطر سپرده شود: ۱. انتظارات مشخص و روشن ۲. کیفیت متقابل روابط فردی.

در یک ارتباط دوجانبه، هر یک از طرفین ارتباط، انتظارات خاصی از یکدیگر دارند. چنانچه انتظارات ما برآورده نشود عکس‌العمل‌ها توأم با سرخوردگی، عصبانیت، سوءظن و عدم اعتماد خواهد بود. برخی افراد این احساسات را درون خود نگه می‌دارند، اما برخی دیگر دست به اقدام تدافعی می‌زنند. در واقع هر بار که انتظارات ما برآورده نمی‌شود، به روابط ما خدشه وارد می‌شود.

خوب گوش‌دادن، صریح و صادق بودن، همدلی، حلم و بردباری، مدارا، احترام به مخاطب، مخالفت به شیوه تأیید بخشی از حرف‌های صحیح فرد مقابل^۱، آگاهی از نقاط ضعف و قدرت خویش مثل ترس‌ها، اضطراب‌ها، استرس‌ها و ... می‌تواند به درک واقعی‌تر مخاطب کمک نماید^۲.

مهارت حل مسئله

این مهارت برای چاره کردن معضلات و مشکلات زندگی است. برخی از مسائل اگر حل نشوند تبدیل به استرس می‌شوند. برخی از مسائل ناشی از مشکلات بیرونی است و برخی ناشی از مشکلات درونی نظیر؛ چگونه می‌توانم بین خانواده و شغلم توازن برقرار کنم؟ چگونه می‌توانم

^۱ مثلاً؛ اگر بگویم اصلاً حرف‌های شما را قبول ندارم بگویم: بله حق با شماست ولی همیشه همه حرف‌های فرد مقابل نمی‌تواند غلط باشد.
^۲ ذهنی که دچار خطای شناختی است امکان دارد به یکی از شیوه‌های زیر رفتار کسی را که پاسخ سلام ما را نداده است تحلیل کند تحلیل کند؛ او چقدر خودخواه و مغرور شده! (پیش‌داوری)، حتماً من کاری کرده‌ام (شخصی‌سازی)، همیشه دیگران را نادیده می‌گیرد (تعمیم مبالغه آمیز)، رابطه‌ام را با دیگران باید قطع کنم (نتیجه‌گیری و یا تصمیم شتابزده) در حالی که شاید مسئله اصلی عدم توانایی ما در پردازش اطلاعات باشد.

پارادوکس‌های اخلاقی^۱ را حل کنیم؟ به میهمان ناخوانده چه بگوییم؟ راستش را بگوییم یا دروغ بگوییم؟ و....

در تفکر خلاق مشکلات تبدیل به مسائل می‌شوند، مسئله با نگاهی تخصصی و ژرفتر مشاهده می‌شود، علت‌های آن شناسایی می‌شوند و هر مسئله به روش خاص خودش حل می‌شود. مسائل را باید به مصادیق، موارد، و ابعاد مختلف تجزیه و تقسیم کرد و راه حل ویژه هریک را پیدا کرد. در مواجهه با مشکلات باید از خود پرسید؛ "من در این معضل با چه مسائلی روبرو هستم؟"، آنگاه با انصاف، عقل، عشق، توازن، تشخیص دقیق (تعیین سنخ و نوع مسئله)، عدم غرض‌ورزی و عدم افراط و تفریط، راه حل را پیدا می‌کنیم.^۲

هم سؤال از علم خیزد هم جواب همچنانکه خار و گل از خاک و آب.

بعضی اصلاً مشکلی نمی‌بینند تا به فکر رفع آن باشند، ساده‌انگاران در مواجهه با مسائل فکر می‌کنند اصلاً راه حلی وجود ندارد و یا تنها دو جواب وجود دارد؛ بله یا خیر و دیگر هیچ...! و یا با قاعده دفع افسد به فاسد موضوع را حل می‌کنند؛ این رفتار به دلیل؛ ۱. نقصان یا فقدان دغدغه‌های اخلاقی ۲. فقدان آینده‌نگری ۳. فراوانی مشکلات^۳ ۴. عافیت طلبی ۵. فقدان دانش یا نقصان دانایی، است.

^۱ منظور از پارادوکس‌های اخلاقی زمانی است که بین دو قاعده اخلاقی نظیر؛ ۱. رفتن به جبهه و ۲. اطاعت پدر و مادری که مخالف رفتن به جبهه هستند، می‌خواهم مسئله‌ام را حل کنم.

^۲ مثال؛ "اطاعت‌ناپذیری همسر و مجادله فیما بین...!"، که با تحلیل معضل به مسئله، متوجه شدم که مشکل در این بوده که من ۱. تفکیک فرد از عمل را نداشتم ۲. قضاوت‌گری می‌کردم، اینک به این راه حل دست یافتم که از این پس، به جای اینکه بگویم تو... هستی! بگویم: من نگران شدم...! و همیشه به جای هر مدل دیگری از اعتراض و ایرادگیری، تنها احساس خود را بگویم.

^۳ مثل؛ دیدن جنگل در جنگل، که به دلیل فراوانی درختان قابل دیدن نیست.

مهارت تفکر خلاق

بعضی‌ها مادام‌العمر روی یک گاری میوه فروشی می‌کنند و بعضی دیگر مادام‌العمر ...

اعتماد به نفس، ایمان و عشق، نیروی خلاق ذهن را آزاد می‌کند. ، باور و امید را در جهت پیدا کردن راه حل و بالعکس راهنمایی می‌کند، تفکر خلاق بین چیزهای به ظاهر بی‌ارتباط ارتباط پیدا می‌کند. از روش‌های غیر معمول استفاده می‌کند برنامه‌ریزی می‌کند راه‌های جدید و مؤثر را کشف می‌کند و موفقیت‌های گوناگون را خلق می‌کند. تفکر خلاق یعنی ابداع و نوآوری، شکستن محدوده‌ها، یافتن راه‌حل‌های نو و بدیع.

مهارت تفکر نقادانه

امام رضا(ع) علیه‌السلام فرمود؛ بندگی خدا در زیادی عبادت نیست بلکه در زیادی تفکر است. شرایط تفکر خلاق: پرسشگری و سؤال، مثبت اندیشی، یادگیری فعال اعتماد به نفس و خودباوری، ذهن خلاق داشتن و... است.

تفکر نقادانه یا تفکر انتقادی همان "اندیشه سنجشگرانه" یا به عبارتی درست اندیشیدن در جهت یافتن شناختی قابل قبول، روشن، دقیق و قابل دفاع است. که شامل فرایندهای ذهنی تشخیص، تحلیل و ارزیابی داده‌ها است.

فردی که انتقادی^۱ می‌اندیشد قادر است در خصوص هر مسئله‌ای پرسش‌های مناسب بپرسد و اطلاعات مربوط را جمع‌آوری کند. سپس با تفکر خلاق خویش آن‌ها را دسته‌بندی کرده در پایان به یک نتیجه قابل اطمینان برسد و در خصوص اثبات آن استدلال کند و دلیل بیاورد.

تفکر انتقادی، اندیشیدنِ سنجشگرانه در خصوص سخن‌هایی است که می‌شنویم، ارزش‌هایی است که با آنها مواجهیم و اعتقاداتی است که باور داشته‌ایم، همچنین بررسی دقیق استدلال‌هایی است که این موضوعات و نظایر آن به کمک آنها خود را استوار جلوه می‌دهند.

هنگام سنجشگری در خصوص موضوعی ما باید آن را با آگاهی و دقتی متعارف درک کنیم بنا بر این "روشنی"، یک ارزش در تفکر انتقادی است. ما می‌خواهیم به روشنی برسیم. می‌پرسیم و می‌پرسیم، و با این کار گویی نقب زنییم تا از پهنه‌ای تاریک به روشنی برسیم. "دقت" نیز یک ارزش مهم در تفکر انتقادی است. ارزش دیگر "بدهت" است^۲. آنچه بدیهی است، وضوحی شهودی دارد، یعنی ما بنابر تجربه مستقیم یا خردورزیِ آسان می‌دانیم که درست است، انگار ما در ذهن یا در واقعیت شاهد آن هستیم. وقتی متنی را با دید انتقادی می‌خوانیم، توجه داریم که آیا گزاره‌های آن با بدیهیات تجربی و عقلی همخوان هستند یا نه^۳.

^۱ انتقاد به معنای سنجیدن است نه به دلیل بدخوبی، بهانه گرفتن و عیب‌جویی کردن. دو گونه اندیشه انتقادی قابل تصور است: یکی خود خواهانه یا سفسطه‌ای که فرد سعی می‌کند با استفاده از قدرت تحلیل خود به منافع شخصی برسد و دیگری درست بینی یا بی‌طرفی که در آن فرد سعی می‌کند تمام جوانب امر را به صورت یکسان و بدون ارجحیت دادن به دلایل احساسی و منفعت طلبانه ببیند.

^۲ بدیهیات همان ادراکات بلا واسطه‌اند که

^۳ باید توجه داشت که گاهی از عبارتهایی چون: «بدیهی است که...»، «واضح و مبرهن است که...»، «سوءاستفاده می‌شود. گاهی می‌نویسند: «واضح است که...»، باید مکث کنیم و بپرسیم: واقعاً واضح است؟ یا می‌نویسند: «مبرهن است که...» یعنی در مورد موضوع برهان عقلی آورده‌اند. باید بپرسیم: واقعاً موضوع مستدل است؟ عبارتهایی مثل «بدیهی است که...» و «واضح و مبرهن است که...» ما را دعوت می‌کنند که ادعایی را که به دنبال آنها می‌آید، بی‌هیچ اندیشه‌ای بپذیریم. اندیشه انتقادی به ما می‌آموزد که در اینجا باید درست رفتار معکوسی داشته باشیم.

ارزشی دیگر در اندیشه انتقادی "همخوانی" و "نداشتن تناقض" است. سر و ته یک سخن باید با هم بخوانند. اگر نویسنده و گوینده دچار تناقض شود، یا این که اینجا از این اصل و آنجا که موردی مشابه است از اصلی دیگر، مطابعت کند بر اساس این ارزش به او انتقاد می‌کنیم.^۱

اندیشیدن انسان همواره جهت‌دار است و احساسات و برداشت‌های پیشین آدمی در آن اثر می‌گذارد. از این رو باید تا جایی که می‌توان تمایل خودفریبی که به طور طبیعی در انسان وجود دارد را شناخت و در مقابل آن ایستاد.^۲ یکی از راه‌های کم کردن خودفریبی مراجعه به آرای دیگران و بحث کردن پیرامون موضوع با هدف رسیدن به شناخت و نه اثبات عقیده است. این کار باعث می‌شود نقاط کور اندیشه‌مان را که خود توانایی دیدن آن را نداریم، ببینیم. ارزش دیگر "منطق و استدلال" است. اندیشه انتقادی استدلال سست را نمی‌پذیرد. استدلال باید پایه‌های محکمی داشته و متین و استوار باشد؛ از مقدماتی درست حرکت کند و آنها را به صورتی منطقی با یکدیگر ترکیب کرده و به نتیجه برساند.

مهارت مقابله با استرس

استرس یا فشارهای روحی و روانی اگر طولانی باشد بر زندگی و عملکردهای مثبت ما تأثیرات منفی می‌گذارد. باورها و اعتقادات مذهبی، دعا و نیایش، توسل، نذر و نیاز، درد دل کردن و تخلیه احساسات و ... بر استرس تأثیر معکوس دارند.

^۱. کشف تناقض همیشه ساده نیست. ما باید متن یا سخن را تجربه و تحلیل کنیم تا ساختار آن برایمان روشن شود، تا بتوانیم ببینیم آیا دچار تناقض شده‌است یا نه. در بسیاری اوقات با خبری مواجه می‌شویم که خود به خود حاوی تناقضی نیست و حرفی کوتاه است که سر و ته آن با هم می‌خوانند. در اینجا آن را باید در متن زندگی و واقعیت قرار دهیم تا بطلان آن را دریابیم.

^۲. قبل از اشاره کردیم که بایستی هنگام اندیشیدن فضای درون انسان فضایی آکنده از تمایلات فطری باشد تا بتواند از اندیشه خود که در این صورت تعقل است، کمال بهره را ببرد.

برای مقابله با استرس روش‌های سالم و ناسالم مسئله‌مدار و هیجانی وجود دارد. مقابله‌های سالم مسئله‌مدار نظیر؛ اولویت‌بندی کردن کار و برنامه‌ها، فکرکردن، برنامه‌ریزی، تلاش، حل مسئله، مشورت و ناسالم نظیر؛ اقدامات شتابزده، فریبکاری، کلاهبرداری، وعده‌های دروغین، کشیدن چک بی محل، سرقت و...

و مقابله‌های هیجانی سالم نظیر؛ ورزش، گردش، پیاده‌روی، نقاشی، کار و فعالیت، دعا و نیایش، درد دل کردن، کنارکشیدن و... و ناسالم نظیر؛ خودکشی، ابراز احساسات منفی به دیگران، تخریب اموال دیگران، پرخاشگری، خودخوری، فرار، انزوا، مواد مخدر، داروهای روان گردان و...

مهارت مدیریت بر هیجان

خشم، ترس، عشق و نفرت، غم و شادی، شرم و پشیمانی و دیگر حالات و احساسات پرشور و پر انرژی را هیجانات می‌نامند و کسانی که قادر به مدیریت این هیجانات هستند را دارای هوش هیجانی می‌دانند. برخی از هیجانات را بایستی تخلیه، برخی را تقویت و برخی را باید مدیریت کرد.

خشم را باید

این جزوه کامل نیست؛ از دانشجویان گرامی تقاضا دارم جهت ارتقای این جزوه و استفاده بهتر دیگر دانشجویان، آن را نقد نمایید؛ الف- نقاط قوت و ضعف آن را مشخص نمایید، ب- کاستی-های آن را تکمیل کنید، ج- غلط‌های آن را اصلاح نمایید و د- چنانچه پیشنهادی دارید مطرح نمایید. emami31772@yahoo.com