

از بچگی

تا بچه داری



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ازبچگے تابچہ داری

جلیلیان

سرشناسه	: جلیلیان ، یونس ، ۱۳۵۷ -
عنوان و پدید آور	: از بچگی تا بچه داری / یونس جلیلیان
مشخصات نشر	: تبریز : یاران ، انتشارات آذربایجان ،
مشخصات ظاهری	: ۴۶۰ ص .
شابک	: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۲۳۴ - ۲۰۳ - ۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: زناشویی
موضوع	: Marriage
موضوع	: خانواده ها - - جنبه های روانشناسی
موضوع	: Families - psychological aspects
موضوع	: کودکان - - سرپرستی - - جنبه های روان شناسی
موضوع	: Child rearing - psychological aspects
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۴۳۵۲۳۰
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵ ۴ الف ۸ ج / HQ ۷۴۳
رده بندی دیویی	: ۳۰۶/۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۴۳۵۲۳۰

از بچگی تا بچه داری

- مولف: یونس جلیلیان • ناشر: یاران (با همکاری آذربایجان)
- تیراژ: ۱۰۰۰ جلد • اندازه: رقعی - ۴۶۰ ص • نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵
- لیتوگرافی: چاردیز • چاپ: شهاب • صحافی: امین
- شابک: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۲۳۴ - ۲۰۳ - ۷
- قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان
- حق چاپ محفوظ است

تبریز- خیابان امین ، پاساژ کریمی تلفن: ۳۵۵۶۷۹۲۵ - ۳۵۵۴۱۱۳۱
 خ امام ، فرسیده به سه راه تربیت ، نشر یاران، کتابفروشی نوبل
 تلفن: ۳۵۵۷۲۹۶ - ۳۵۵۵۱۴۶۲ - تلفاکس:
 انتشارات آذربایجان تلفن: ۳۵۵۴۱۱۳۱

فهرست

فصل نخست: طرح ازدواج

12	-----	مقدمه
14	-----	آثار و عواقب تجرد
15	-----	بهانه‌ها
15	-----	روابط آزاد
16	-----	آسیب‌ها
20	-----	ازدواج
22	-----	وظایف و کارکرد خانواده
32	-----	نظارت، راهنمایی و رضایت والدین
33	-----	ثمرات حضور والدین
35	-----	معایب خواستگاری دختر از پسر
36	-----	سن ازدواج
36	-----	دیگر شرایط ازدواج

37	اول ازدواج، بعد اشتغال
38	ازدواج‌های ممنوع
41	ازدواج‌های مشکل‌دار (ناموفق) و خطاهای رایج
46	انتخاب عاقلانه، اشتباه عاشقانه
47	دلایل و اهداف نادرست ازدواج
49	موانع ازدواج
50	نظریه‌های ازدواج
55	تناسبات (ازدواج‌های مجاز و مطلوب)
65	چه قدر تناسب؟
66	پسران خوب، دختران خوب
68	مراحل ازدواج
76	مشورت در ازدواج
78	چند اشتباه در فرایند آشنایی
78	سوالات (دختر و پسر از همدیگر) و موضوعات جلسه‌خواستگاری
85	نشانه‌های رفتاری هشدار دهنده
89	ضررهای مهریه سنگین
90	آشکال مهریه
93	10 - جشن عروسی و پس از آن
94	آداب شب زفاف در ایران
95	ازدواج با معلولین و جانبازان
95	زبان عشق
98	عشق و ازدواج، دلباختگی در نگاه اول

فصل دوم: خانواده

104	مقدمه
104	در شناخت زنان و مردان (تفاوت‌های جنسیتی)
105	جنسیت
106	هویت جنسی

107	-----	هویت جنسی از دیدگاه فروید
109	-----	برداشت جنسیتی
114	-----	نگرش جامعه و دیدگاه بزرگترها درباره جنسیت
121	-----	جنسیت، بایدها و نبایدها
125	-----	درباره زنان
128	-----	ویژگی‌های خانم‌ها
134	-----	سه گروه از زنان
138	-----	ویژگی‌های مردان
144	-----	مردان بابایی
163	-----	زن و مرد از نگاه جامعه
164	-----	مدیریت خانواده
167	-----	همسرداری
173	-----	عناصر شکل‌دهنده بنیان ازدواج
174	-----	گفتگو، گوش دادن، صداقت
176	-----	راهکارهای تقویت رابطه زناشویی
177	-----	مهارت‌های نامه‌نگاری
178	-----	سه مرحله از شیوه‌های طرح نامه
178	-----	چند پیشنهاد مشکوک
178	-----	زن‌داری
188	-----	غیرت
190	-----	شوهرداری
195	-----	توصیه‌های مشکوک
195	-----	یک زن خوب
196	-----	مقاربت، ارضای جنسی، معاشقه
199	-----	یک هم‌بستری خوب
212	-----	افکار منفی هنگام رابطه جنسی و برداشت‌های غلط
213	-----	نشانه‌های سردمزاجی
214	-----	علل سردمزاجی

214	علل سردمزاجی آقایان
215	علل سردمزاجی خانم‌ها
218	مقاربت در زمان بارداری
219	زمان و مکان انعقاد نطفه
220	بارداری، زایمان
222	واقعیت‌ها
223	نشانه‌های بارداری
228	توصیه‌های بارداری
231	در سه ماهه سوم بارداری
232	دوران جنینی، ذات و فطرت
233	نکته‌ها
233	سقط و اختلال در جنین
236	زن، مادر، اشتغال
238	انگیزه‌ها و عوامل اشتغال زن
240	مزایای اشتغال زنان
241	معایب اشتغال زنان
244	باید و نباید
245	بچه‌داری (تربیت فرزند)
249	توصیه‌ها
252	مراحل راه رفتن کودک
253	مراحل رشد حرکتی که منجر به راه رفتن می‌شوند:
254	از حدود دو تا هفت سالگی
256	از حدود هفت تا یازده - دوازده سالگی
257	توجه، بازشناسی، یادآوری و یادگیری
259	چند نکته دیگر
260	تغذیه کودکان
260	ویژگی‌های شیر مادر
261	گریه کودکان

261	مرگ و میر در خردسالان
262	نکته‌ها و واقعیت‌های دیگر
266	الگوگیری
267	تفاوت‌های دختران و پسران
270	چند ویژگی پسران
271	ژنتیک و رفتار
274	استقلال و وابستگی
282	اهمیت تربیت خانوادگی
284	مهدکودک
284	توصیه‌ها
285	شیوه‌های تربیت فرزند
286	دیگر شیوه‌ها و ابزارهای تربیتی
287	ایجاد و اصلاح رفتار
300	بدرفتاری کودکان، تنبیه، تهدید
303	روش‌ها و آداب دستور دادن به کودک یا تقاضا از او
309	مراقبت از تندرستی کودکان و پیشگیری از سوانح
309	رفتار والدین با دخترها
310	علل تبعیض در خانواده
310	عوارض تبعیض در خانواده
311	عوارض نزاع خانوادگی برای کودک
311	عوارض کتک‌کاری کودکان
311	آثار فقر خانواده بر کودک
312	عوارض ثروت زیاد خانواده
312	عوارض ناشی از کار افراطی والدین
312	نشانه‌ها و عوارض کمبود محبت و طرد کودک
313	جلوه‌های افراط محبت
313	پیامدهای محبت افراطی
314	چند پرسش بنیادی

314	-----	کودکان، بازی، اسباب‌بازی
315	-----	مراحل بازی کودکان
315	-----	قواعد بازی
317	-----	قصه‌گویی
318	-----	نقد چند داستان
319	-----	مسائل جنسی در کودکان
321	-----	مراحل جنسی رشد کودک
323	-----	مرحله مقعدی
333	-----	ارزیابی نظریه رشد روانی - جنسی فروید
334	-----	چند توصیه در تربیت جنسی کودکان
340	-----	کنجکاوی جنسی و دکتربازی در بچه‌ها
342	-----	خودارضایی در کودکان
344	-----	سوءاستفاده جنسی از کودکان
345	-----	نوجوانی، بلوغ و مسائل جنسی دوره بلوغ (13 تا 18 سالگی)
347	-----	بلوغ زودرس یا دیررس
347	-----	علل و عوامل بلوغ زودرس (پیش‌رسی بلوغ)
348	-----	توصیه به والدین در بلوغ جسمی و جنسی
350	-----	بلوغ روانی
350	-----	نشانه‌ها و عوارض روانی بلوغ و اخلاق نوجوانی
359	-----	رفتار با نوجوان
362	-----	نوجوانی، بلوغ و مسائل جنسی در پسران
363	-----	نشانه‌ها و عوارض روانی بلوغ، خصوصاً در پسران
363	-----	بلوغ زودرس و دیررس در پسران
364	-----	نوجوانی، بلوغ و مسائل جنسی در دختران
365	-----	نشانه‌ها و عوارض بلوغ در دختران
374	-----	تغذیه در دوران بلوغ
375	-----	استمناء
376	-----	نشانه‌ها و عوارض انحرافات جنسی (استمناء)

379	-----	برخورد با خودارضایی
379	-----	روابط دختر و پسر
381	-----	هم‌جنس‌خواهی
382	-----	علل و زمینه‌های هم‌جنس‌خواهی
383	-----	رفتار با پدر و مادر
385	-----	یائسگی
386	-----	عوارض یائسگی
386	-----	آفت‌ها و عوامل مخل روابط زناشویی
387	-----	علل نزاع و ناسازگاری خانوادگی
389	-----	علل، دلایل و زمینه‌های سوءتفاهم
421	-----	باورهای نه‌چندان درست در روابط زناشویی
423	-----	علائم هشدار
424	-----	نمونه‌هایی از شکایات زن و شوهر از یکدیگر
425	-----	راه‌حل‌هایی برای بهبود روابط زناشویی
433	-----	آثار رسانه‌های جمعی بر خانواده
435	-----	ابعاد کمی خانه‌نو نیز از دو دیدگاه رو به کاستی نهاد:
436	-----	باز هم عشق
438	-----	چند نکته از زبان عشق
440	-----	طلاق
446	-----	آثار طلاق

فصل نخست

طرح ازدواج

مقدمه

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا. (نساء، 1) (ای مردم بترسید از پروردگار خود آن خدایی که همه شما را از یک تن بیافرید و هم از آن، جفت او را آفرید و از آن دو تن، خلق بسیار مرد و زن در اطراف عالم برانگیخت و بترسید از آن خدایی که به نام او از یکدیگر بهره می‌گیرید و دربارهٔ ارحام کوتاهی نکنید که همانا خدا مراقب کردار شماست.) در زندگی، هیچ مسأله و واقع‌های از زاویهٔ اثرگذاری و اثرپذیری (تألم و تأثر) به پای فروپاشی و شکست ازدواج نمی‌رسد. به زبان ساده‌تر، درد و اندوه حاصل از شکست زناشویی بیشتر از سایر وقایع ناگوار زندگی است. برای مثال، تألمات و اندوه ناشی از متارکه و طلاق بیشتر از حالتی است که فرد شاهد مرگ یکی از نزدیکان و عزیزانش باشد {و} اندوه و تألم و تلاطمات روحی ناشی از ناکامی در زناشویی ماندگار و پایدار است.

کوچک‌ترین دستگاه و اسباب منزل را که بخریم، همراه خود یک راهنمای استفاده دارد که اگر به زبان اصلی نباشد، به هر دری می‌زنیم تا طرز کار آن را یاد بگیریم و دست به آن نمی‌زنیم مگر آن که طرز کارش را یاد گرفته باشیم اما دو آدم را وقتی می‌خواهیم در خدمت همدیگر بگذاریم، طرز کار و استفادهٔ هیچ کدام

را به دیگری نمی‌آموزیم. به عروس کتاب آشپزی هدیه می‌دهیم که روابط نخود و گوشت و خورش را بداند به عنوان (آداب شوهرداری!) اما دو جمله از روابط انسانی به زوجین یادآور نمی‌شویم. آیا برای هفتاد سال زندگی، هفتاد ساعت آموزش خانواده لازم نیست؟ دیوار زندگی شاقول نمی‌خواهد؟

اسپانیایی‌ها ضرب‌المثلی دارند که می‌گویند (ازدواج مثل یک هندوانه است که گاهی خوب می‌شود و گاهی هم بسیار بد). اما باید دانست که زندگی و ازدواج هندوانهٔ سربسته نیست تا چشم بسته ضرر آن را به جان بخیریم و عواقب انتخاب نسنجیده و نادرست آن را ندیده بگیریم هرچند سربستگی بشر از هندوانه بیشتر و شناخت او بسی سخت‌تر است! اگر ازدواج، آسان، به هنگام، با طرح و برنامه و آگاهانه باشد، پایدار و دلچسب و شیرین خواهد بود.

آسان‌ترین نوع ازدواج را اسلام برنامه داده گرچه در واقعیت سخت‌ترین شکل ازدواج از آن برخی مسلمانان است به طوری که در اجرای آن به اندازهٔ کفن و دفن میّت مشقّت می‌برند چون ادّعای مسلمانی دارند اما عامل به برنامه‌ها و دستورهای اسلامی نیستند و متأسفانه میزان آگاهی جوانان از معیار مناسب انتخاب همسر بسیار اندک است و باید دانست که آماده نبودن برای ازدواج، آماده بودن برای ناکامی و شکست است؛ شکستی که فلسفهٔ زندگی و بودن را به چالش می‌کشد.

با داشتن یک طرح و الگو، ما گفتار و رفتار خود را در یک قالب مشخص می‌ریزیم و از سردرگمی نجات می‌یابیم و رفتار ما به طور نیمه‌خودکار در یک مسیر تعیین شده جریان می‌یابد؛ هدف از تدوین این کتاب ارائهٔ نقشهٔ راه است. البته هم چنان که هیچ کس با خواندن کتاب، راننده‌ای زبردست نشده است و هیچ شناگر قابل و زبردستی، مهارت خود را از دستور کتاب‌ها فرانگرفته است و کمتر آشپزی از روی کتاب، غذاهای خوشمزه می‌تواند بپزد، دانش و بینش بودن و شدن و زیستن نیز به صرف خواندن یک کتاب به دست نمی‌آید و باید آن قدر

دید و شنید و خواند و تجربه اندوخت که مهارت زندگی، مثل مهارت رانندگی به شکل یک عادت رفتاری در ما به وجود آید تا به طور خودکار و آموخته و دانسته قدم در جادهٔ زندگی بگذاریم و راه خوشبختی را با دانایی و توانایی و لذت و شور، بی‌اضطراب و با کمترین دردسرها بیماییم و کشتی وجودمان را به ساحل مقصود برسانیم.

اما از آن جا که همهٔ راه‌ها و کارها را نمی‌توان آزمود و به تجربه در آورد و قیمت بعضی تجارب گران تمام می‌شود و عمر و چه بسا تندرستی و آرامش و جان خود را باید درب‌های آنها بپردازیم، بهترین راهی که می‌ماند استفاده از آموخته‌ها و تجربه‌های دیگران است و نمون‌های از این تجارب هم در کتاب حاضر فراهم آمده است.

آثار و عواقب تجرّد

- 1 - از جمله دلایل دین‌گریزی در غرب، نگاه بدبینانهٔ کلیسا به شهوت بود که می‌بایست به خاطر پاسخ گفتن به یک نیاز طبیعی، دین را کنار می‌گذاشتند یا برای دیندار ماندن، یکی از قوی‌ترین نیازهای خود را نادیده می‌گرفتند.
- 2 - ازدواج یکی از حلقه‌های رشد است و جوان مجرد ناقص است و تأخیر در رشد دارد. مجرد همچون کسی که بر یک پا می‌رود، تعادل ندارد. افراد مجرد را می‌توان به چادر نشینان خانه به دوش همانند دانست که هرگز کوششی برای عمران سرزمین‌هایی که موقتاً در آن زندگی دارند، از خود نشان نمی‌دهند.
- 3 - مجردی بیماری است و چهرهٔ درهم، شتابزدگی، زودخشمی، سستی، میل سردی و تن‌آسانی از نشانه‌های این بیماری است. طبیعی، زن گرفتن است؛ مردی که به زن و زنی که به مرد علاقه ندارد، یا مریض است یا دروغ می‌گوید. سه و نیم بار افسردگی و هشت و نیم بار خودکشی، در مجردان بیشتر از متأهلین است. به همین دلایل مردان مجرد عمر کمتری دارند. در خانم‌های مجرد نیز

سرطان پستان دوازده بار بیشتر از خانم‌های متأهل است.
4 - بسیاری از جنایتکاران یا مجرّدند یا یک نوع زندگی شبیه تجرّد دارند بنابراین هر چه متأهلان بیشتر شوند، جنایت‌ها کمتر خواهد شد.

بهبانها

- 1 - کسی پیش امام صادق (ع) آمد و گفت من نمی‌خواهم زن بگیرم.
- چرا؟ - پول ندارم.
- اگر من هزار دینار طلا قول هدیه بدهم، می‌پذیری؟ - بله که می‌پذیرم.
- چرا؟ - چون شما امام معصوم هستی! امام معصوم که وعده دروغ نمی‌دهد.
- وعده بنده کوچک خدا را می‌پذیری اما وعده خدای بزرگ را باور نداری؟¹
 - 2 - ازدواج آغاز محدودیت نیست؛ پایان محرومیت است.
 - 3 - مرد دست‌کم، بنابر آیات قرآن، در جامعه اسلامی، چهار کفو دارد.
 - 4 - همسر بعضی امامان و پیغمبران نیز بد یا فاسد بوده‌اند.
- بدین ترتیب، بی‌پولی، راحت‌طلبی و جفت‌مناسب نیافتن، دلایل محکمی برای مجرّد ماندن نیستند.

روابط آزاد

ازدواج مهم‌ترین اقدام یک انسان در تمامی دوران حیات اوست پس نباید دور از نظارت جامعه و بدون توجه به رسوم مقدّس تحقّق یابد. هیچ جامع‌های انعقاد روابط بین دو جنس را بدون ضابطه یا معیار اجتماعی مشروع نمی‌داند و مشروعیت از وجود و اعمال ضوابط اجتماعی منبث می‌شود.

1. و انكحوا الایامی منكم و الصّالحین من عبادكم و امائكم ان یكونوا فقراء یغنیهم الله من فضله و الله واسعٌ علیمٌ، (نور، 32) (مردان و زنان بی همسر را به ازدواج یکدیگر درآورید و چنین غلامان و کنیزان صالح و درستکاران را اگر تنگدست باشند، خداوند از فضل خود بی‌نیاز می‌سازد که او واسع - نعمت - و آگاه است.)

مخفی‌ترین رفتار انسان {اعمال غریزه جنسی و زناشویی} است اما هیچ کجای دنیا ارتباط و ازدواج مخفیانه را نمی‌پذیرد و منطق و مذهب و عرف هم چنین فکری را نمی‌پسندد. لذا چرا اگر فردی را دوست داریم، از طریق رسمی به خودش، پدر و مادرش و خانواده‌اش نگوییم؟ چرا همه در جریان نباشند؟ حتی در غرب، اشراف اجازه نمی‌دهند دخترانشان با پسران بگردند. در غرب، اشرافیت موجب حفظ این ارزش می‌شود و در شرق، اخلاق.

چنین به نظر می‌رسد که ازدواج، به عنوان مهم‌ترین اقدام فرد در حیاتش، نمی‌تواند به دور از نظارت جامعه تحقق پذیرد و هرگاه چنین شود، استمرار آن با شکست مواجه می‌شود. منظور این نیست که مراسم سنگینی برای ازدواج تجویز شود که در مواردی موجبات اجتناب از آن را فراهم سازد بلکه هدف این است که همواره سعی شود ازدواج انسان‌ها مشروعیت اجتماعی یابد؛ یعنی با نظارت و رضای جمع صورت بندد؛ بنابراین غیرشرعی ساختن آن یا جداسازی و حذف ابعاد شرعی ازدواج و در نهایت حذف موازین عرفی، جز به سستی پیمان زوجیت و در نهایت، بسط آن چه امروزه چندهمسری ناهم‌زمان اطلاق می‌شود، نخواهد انجامید.

آسیب‌ها

- 1 - کسی که با چشم‌چرانی و گدایی شهوت، در پی لذت‌های گاه‌به‌گاه می‌رود، فرصت لذت‌های همیشگی را از دست می‌دهد.
- 2 - یکی از عوامل کاهش ازدواج، امکان ارتباط‌های نامشروع است. کاهش ازدواج و افزایش تجرد از نظر ایجاد یک نوع سیستم زندگی بدون احساس مسؤولیت و قطع پیوندهای اجتماعی و بی‌توجهی در برابر رویداد های اجتماعی، یک فاجعه بزرگ برای جوامع بشری محسوب می‌شود. با گسترش ارتباط نامشروع، زن در نظر بسیاری از جوانان به صورت یک موجود مبتذل و کم‌ارزش و رایگان درمی‌آید که به آسانی می‌توان به او دست یافت. به همین دلیل آن

عشق‌های پاک و مقدّس و آتشی‌نی که در گذشته به وجود می‌آمد و سرآغاز یک پیوند زناشویی محکم می‌شد در اجتماعات امروزی اثری از آن نیست.

3 - گناه موجب بیماری فکری می‌شود؛ پسری که با دختران و زنان بی‌شماری رابطه دارد، نمی‌تواند زن بگیرد و در صورت ازدواج هم، کارش به سرانجام نمی‌رسد، چون در مورد زن خویش نیز صفات زنان هرزه را تعمیم می‌دهد.

4 - معاشرت‌های آزاد و بی‌بند و بار پسر و دختر، ازدواج را به صورت یک وظیفه و تکلیف و تحمیل و محدودیت در می‌آورد.

5 - (نگاه جنسی به همدیگر مختص زن و شوهر است.) نبودن حریم میان زن و مرد، و آزادی معاشرت‌های بی‌بند و بار، هیجان‌ها و التهاب‌های جنسی را فزونی می‌بخشد و تقاضای سکس را به صورت یک عطش روحی و یک خواست اشباع نشدنی در می‌آورد.

6 - سیستم روابط آزاد موجب می‌شود پسران از ازدواج و تشکیل خانواده سر باز زنند و فقط هنگامی که نیروهای جوانی و شور و نشاط آنها رو به ضعف و سستی می‌نهد، زن بگیرند و در این موقع زن را فقط برای فرزند زادن و خدمتکاری و کلفتی می‌خواهند. کسی که به روابط آزاد جنسی معتقد است، زن یا شوهر خود را زندان‌بان می‌داند، چون پیش از ازدواج آزاد بود هر کجا بخواهد برود، با هر کس بخواهد برقصد، بلاسد، و هیچ کس نبود که بگوید بالای چشمت ابروست.

بعضی پنداشته‌اند جلوگیری از معاشرت آزاد صرفاً به خاطر اطمینان مرد نسبت به نسل است و برای حل اشکال، استفاده از وسائل ضد آبستنی را پیشنهاد داده‌اند اما باید دانست یک مسأله مهم، ایجاد پاک‌ترین و صمیمی‌ترین عواطف بین زوجین و برقرار ساختن یگانگی و اتحاد کامل در خانواده است. تأمین این هدف وقتی ممکن است که زوجین از هرگونه استمتاع از غیرهمسر قانونی چشم‌پوشند؛ مرد، چشم به زن دیگر نداشته باشد، و زن نیز درصدد تحریک و جلب توجه کسی جز شوهر خود نباشد و اصل ممنوعیت هر نوع کامیابی جنسی در

غیر چهارچوب خانواده حتی قبل از ازدواج هم رعایت گردد.

به علاوه، زنی که تا این جا پیش رفته که به پیروی از امثال برتراند راسل و تقلید از صاحبان مکتب (اخلاق نوین جنسی) با داشتن همسر قانونی، عشق خود را در جای دیگری می‌جوید و با مرد مورد عشق و علاقه خود همبستر می‌شود، چه اطمینانی هست که به خاطر همسر قانونی، وسائل ضد آبستن به کار برد و از (عشقش) آبستن نشود و فرزند را به ریش همسر قانونی نبندد؟ قطعاً چنین زنی مایل است از مرد مورد علاقه‌اش صاحب فرزند شود نه از مردی که فقط به حکم قانون همسر اوست و الزاماً به حکم قانون نباید از غیر او آبستن شود. و از آن جا که این عشق شهوانی یا شهوت عشقی و آنی محدودیت نمی‌پذیرد و بنا بر تنوع و تعدّد طلبی بشر، چه تضمینی هست که حتی عاشق و معشوق به همدیگر وفادار بمانند؟

7 - هیچ مردی از تصاحب - جسم - زیبارویان و هیچ زنی از جلب توجه مردان و تصاحب قلب آنان و بالأخره هیچ دلی از هوس سیر نمی‌شود، از طرفی تقاضا نامحدود، و انجام ناشدنی است و همیشه مقرون است به نوعی احساس محرومیت، دست نیافتن به آرزوها و خواسته‌ها منجر به اختلالات روحی و بیماری‌های روانی می‌گردد.

8 - هیچ دختری یافت نمی‌شود که از برقراری رابطه جنسی قبل از ازدواج متنفر نباشد. تنها برای اثبات عشق و علاقه به پسر است که تن به این کار می‌دهد. (هیچ دختری پیدا نمی‌شود که قبل از ازدواج از رابطه جنسی با مرد دچار بیزاری نشده باشد یا متمایل به این رابطه باشد. رابطه‌های جنسی که اتفاق می‌افتد به خاطر اثبات عشق خود به آن مرد است.) پس از چند (5 تا 7) بار رابطه جنسی، دختر از چشم پسر می‌افتد و امکان ندارد که پسر آن دختر را به همسری بگیرد. طی یک ماه، اگر دختر سه تا پنج بار در اختیار ارتباط جنسی پسر قرار گیرد، پسر پس از دو سه بار، درصدد فرار از آن دختر برخواند؛ دختر پس از فریب پسر،

دچار افسردگی و بغض شدید می‌شود و یا خود را می‌کشد؛ یا رسوایی را می‌پذیرد و یا درصدد نابودی پسر برمی‌آید.

9 - کسی که از پشت بام خود را پایین می‌اندازد، نیمه راه بازگشتی ندارد؛ باید نتیجه کردار خود را بچشد. دختر بی‌حجابی که با نامحرم رابطه داشته است، اگر تصمیم به ترک رابطه و بی‌حجابی هم بگیرد و خواستگار برایش بیاید، تحقیق از محل و سابقه او نزد همسایگان، خواستگاران را به عقب‌نشینی و خواهد داشت.

10 - ابتلا به بیماری‌های مقاربتی، مصرف مواد مخدر، بارداری، عدم پیشرفت تحصیلی، بزهکاری، مشکلات رفتاری، افسردگی و روابط خانوادگی نابسامان با رابطه جنسی زودهنگام¹ مرتبط است.

1 - 10 - بیماری مقاربتی، بارداری، افسردگی، انجام رفتارهای خودمخرب، اضطراب، احساس تنهایی و بدنامی، گوشه‌گیری، ضعف عزت نفس، بی‌اعتمادی به دیگران، مصرف مواد، و ناسازگاری جنسی از پیامدهای سوء استفاده جنسی² است.

2 - 10 - از هر شش نوجوانی که روابط جنسی داشته‌اند، یک نفر دچار بیماری مقاربتی می‌شود و در سال بیش از سه میلیون نوجوان به یک بیماری مقاربتی دچار می‌گردند. تقریباً 20% از تمامی بزرگسالان اچ‌آی‌وی مثبت، این ویروس را در نوجوانی گرفته‌اند.

3 - 10 - دوره کمون طولانی بیماری‌های مقاربتی - مثلاً دوره یازده ساله عفونت اچ‌آی‌وی - نشان می‌دهد که بسیاری در نوجوانی آلوده می‌شوند و در 20 یا 30 سالگی بیماری ایدز آنان نمایان می‌شود.

4 - 10 - نوجوانانی که زود هنگام رابطه جنسی داشته‌اند، ارتباط خوبی با پدر و مادرشان ندارند و نظارت کمتری روی آنان هست. روابط خانوادگی نابسامان و

1 - ناظر به روابط خارج از عرف و بدون احراز شرایط مناسب جنسی (سن، بلوغ، ...) (جلیلیان)

2 - ناظر به روابط خارج از عرف و بدون احراز شرایط مناسب جنسی (سن، بلوغ، ...) (جلیلیان)

تمرّد باعث می‌شود نوجوانان با برقراری رابطه جنسی، نزد هم‌سالان خود محبوبیت را بجویند.

5 - 10 - نوزادان مادران نوجوان¹ وزن کمتری دارند، نارس‌ترند و احتمال ابتلای آنان به نواقص مادرزادی بیشتر است. مشکلات بهداشتی آنها نیز بیش از مشکلات بهداشتی اطفال دیگر است. احتمال این که این کودکان در فقر بزرگ شوند و مورد بدرفتاری قرار بگیرند نیز بیشتر است.

6 - 10 - در تمام اقوام و نژادها، بچه‌دار شدن قبل از بیست سالگی، سه سال از مدّت تحصیل زنان را کاهش می‌دهد.

7 - 10 - بیشتر فرزندان مادران جوان در خانه‌ای هستند که یا پدرشان در آن حضور ندارد یا در فقر شدید به سر می‌برند. مادران نوجوان کم‌طاقت و حسّاس هستند و غالباً فرزندان را کتک می‌زنند و با فرزندشان زیاد همدلی ندارند. آنها در مقایسه با مادران بزرگسال، بیشتر با فرزندشان رفتار فیزیکی دارند تا شفاهی. پاسخ‌دهی و توجّه این مادران کمتر است؛ هیجان مثبت زیادی نسبت به فرزندشان نشان نمی‌دهند و محیط پرتحرّکی² برای فرزندشان فراهم نمی‌آورند؛ اطلاعات کمتری در مورد رشد اطفال دارند. فرزندان مادران نوجوان از لحاظ شناختی، اجتماعی و تحصیلی از هم‌سالان خود عقب‌ترند و بیشتر احتمال دارد ناسازگار شوند.

ازدواج

1 - عملی است که پیوند بین دو غیرهم‌جنس را بر پایه روابط پایای جنسی موجب می‌شود. در تعریف ازدواج، روابط جسمانی بین دو انسان غیرهم‌جنس به خودی خود کافی به نظر نمی‌رسد، چه، ازدواج مستلزم انعقاد قراردادی اجتماعی

1 - ناظر به روابط خارج از عرف و بدون احراز شرایط مناسب جنسی (سن، بلوغ، ...) (جلیلیان)

2 - در متن، (پرتحرّیکی) آمده که درست نمی‌نماید. (جلیلیان)

- است که مشروعیت روابط جسمانی را موجب گردد. به بیان دیگر، در راه تحقق ازدواج باید شاهد تصویب جامعه¹ نیز باشیم.
- 2 - عامل پیدایی خانواده و پیوند جنسی بین دو بزرگسال است که از نظر اجتماعی به رسمیت شناخته شده است.
- 3 - مظهر برخورد فرهنگ و طبیعت و یک سفر دراز و انتخاب یک همراه و هم‌سفر است.² و (آن که از جفت مبراست، خداست).
- 4 - دارای منشأ زیستی و جسمانی است اما بر این حیات زیستی و حیوانی، فرهنگ نیز افزوده می‌شود.
- 5 - قرارداد دو نفره‌ای است که در همه دنیا اعتبار دارد.
- 6 - زودش اشتباهی بزرگ و دیرش اشتباه بزرگ‌تری است.
- 7 - پیوندی است که از درختی به درخت دیگر بزنند، اگر خوب گرفت هر دو زنده می‌شوند و اگر بد شد، هر دو می‌میرند.
- 8 - به معنای سلطه‌جویی نیست. زن و مرد متعلق و ملک خداوند هستند؛ زن به مالکیت مرد در نمی‌آید.³
- 9 - هیچ یک از روابط انسانی دارای ابعاد وسیع، پیچیده و متعدد همانند ازدواج نیست. هیچ نهادی نیست که همانند {ازدواج} جهانی و از نظر غایت ثابت و پایدار باشد. از این رو هیچ نهادی همانند آن تحت تأثیر دگرگونی‌های اجتماعی قرار نمی‌گیرد.

1 - ازدواج، صورتی از روابط جنسی است که مورد تصویب جامعه قرار گرفته است. (باقر ساروخانی: مقدم‌های بر جامعه‌شناسی خانواده، چاپ سیزدهم، 1389، ص 160، به نقل از، R.H.Lowie, 1948, p.275)

2 - بنابراین همسری برگزینید که تا آخر هم سفر شما باشد. (ازدواج برخوردی است دراماتیک بین فرهنگ و طبیعت یا میان قواعد اجتماعی و کشش جنسی. باقر ساروخانی: مقدم‌های بر جامعه‌شناسی خانواده، چاپ سیزدهم، 1389، ص 25، به نقل از کلودلوی استروس (C.Levi-Strauss)

3 - (إنا لله و انا إليه راجعون) (بقره، 156)

وظایف و کارکرد خانواده

اهداف، انگیزه‌ها، دلایل درست و فواید ازدواج

انگیزه ازدواج نباید کوتاه مدّت باشد؛ هدف از ازدواج تنها اطفاء غریزه جنسی نیست تا بگوییم هر کس توانایی مهار خود را دارد، آن را به تأخیر بیندازد؛ فوایدی در ازدواج نهفته است و تحصیل این فواید و پرهیز از مضرات مجردی است که در کلام معصوم به ازدواج این همه سفارش شده است.

فواید و اهداف ازدواج و تشکیل خانواده بدین شرح است:

ادوار تاریخی - از بُعد و با نگاه اقتصاد - عبارتند از: دوره اشتراک اولیّه، دوره ملوک الطوائفی، دوره سرمایه‌داری، دوره کمونیزم و اشتراک ثانویه. اما جامعه‌شناسی تا کنون نتوانسته است قرینه‌ای به دست دهد که دوره‌ای بدون وجود زندگی خانوادگی بر بشر گذشته است. دوره کمونیزم جنسی در تاریخ وجود نداشته است.

ماهیت ازدواج یک قرارداد و پیمان با شرایطی ویژه است و بسیار پسندیده و مطلوب و از منظر فقه اسلامی، عملی مستحبّ و چه بسا مستحبّ مؤکّد و در برخی موارد واجب شمرده می‌شود.

و أَنْكِحُوا الْأَيْمَىٰ مُنْكُمْ وَ الصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَ إِمَائِكُمْ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَ اللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ. (بی‌همسران، غلامان و کنیزان صالح و درستکاران را همسر دهید. اگر تنگدست و بی‌چیز باشند، خداوند آنان را از فضل خود بی‌نیازی دهد که او واسع - نعمت - و آگاه است.) (قرآن، نور، آیه 32) و اگر نگوئیم واجب است، اجرای این حکم کمتر از واجب نیست.

و مَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ مِنْكُمْ طَوْلاً أَنْ يَنْكِحَ الْمُحْصَنَاتِ الْمُؤْمِنَاتِ فَمِنْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ مِنْ فِتْيَاتِكُمُ الْمُؤْمِنَاتِ وَ اللَّهُ أَعْلَمُ بِأَيْمَانِكُمْ بَعْضُكُمْ مِنْ بَعْضٍ فَانكِحُوهُنَّ

بِإِذْنِ أَهْلِهِنَّ وَآتُوهُنَّ أَجُورَهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ مُحْصَنَاتٍ غَيْرِ مُسَافِحَاتٍ وَلَا مُتَّخِذَاتِ أَخْدَانٍ فَإِذَا أُحْصِنَ فَإِنَّ أَتَيْنَ بِفَاحِشَةٍ فَعَلَيْهِنَّ نِصْفُ مَا عَلَى الْمُحْصَنَاتِ مِنَ الْعَذَابِ ذَلِكَ لِمَنْ خَشِيَ الْعَنَتَ مِنْكُمْ وَأَنْ تَصْبِرُوا خَيْرٌ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ. (نساء، 25)

(و آن کس که توانایی مالی ندارد از شما که مهر زنان آزاد مؤمن بدهد، پس از آن چه در ملک یمین شماس از کنیزکان با ایمان به نکاح خویش در آورد و خدا داناتر است به ایمان شما یک به یک پس با آنان ازدواج کنید به اذن خانواده آنها و بدیشان دهید مزدشان را به خوبی در حالی که خویشان نگهدارندگانند نه زیانکاران و نه یارگیرندگان پس گاهی که شوهر به همسری پذیرفتند اگر فحشایی آوردند، بر ایشان است نصف آن چه بر زنان آزاده است از شکنجه، این برای کسی است از شما که رنج و عزوبت¹ را ترسد و شکیبایی بهتر است برای شما و خداست آمرزندهٔ مهربان.)

ازدواج و قرارداد ناشی از آن دارای نوعی تقدّس است. برخی تا آن جا پیش می‌روند که تقدّس زوجیت را مهم‌ترین وجه تمایز آن از دیگر روابط بین انسان‌ها می‌دانند. بدین ترتیب، ازدواج یک دستور از سوی دانای مطلق و خدای حکیمی است که به تمام زوایای وجود انسان آگاه است و هم اوست که می‌فرماید (وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ أَنْفُسَكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَ رَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ) (از نفس و جنس شما برای شما همسرانی قرار داد تا بدان‌ها آرام گیرید و مودّت و محبّت بین شما به وجود آید؛ همانا در این پیوند نشانه‌هایی برای اندیشمندان است.)

از آیه فوق استفاده می‌شود که پیوندهای عاطفی که به وجود آدمی، بعد انسانی و خلیفه الهی می‌بخشد از راه ازدواج پدید می‌آید و دید ابرازنگرانهٔ بشر

به یکدیگر از بی‌توجهی او به این کانون لطف و احساس ریشه می‌گیرد. هر چه با قوانین آفرینش همسو بشوید، آفرینش نیز بیشتر با شما همراه می‌شود و در خدمت شما قرار می‌گیرد؛ ازدواج یعنی همسو شدن با قانون طبیعت که همه چیز زوج است و از دیدگاه اسلام، به فاصله زمانی، آدم برای حوا، و حوا برای آدم خلق شد.

خانواده تنها نظام اجتماعی است که در همه جوامع، از مذهبی و غیرمذهبی، پذیرفته شده. خانواده هسته اول همه سازمان هاو نهاد های اجتماعی است، همه نقش‌های مربوط به ایجاد تمدن و انتقال موارث و رشد و شکوفایی انسانیت، به آن مربوط می‌شود و نیز همه سنت‌ها، عقاید و آداب و ویژگی‌های فردی و اجتماعی از طریق خانواده به نسل جدید انتقال می‌یابد.

بیشتر قریب به اتفاق آدم‌ها در خانواده به دنیا می‌آیند و نخستین گام‌های حیاتی را نیز در آن برمی‌دارند. کاردینر معتقد است در افراد هر جامعه صفاتی مشترک می‌توان یافت و آن صفات که شخصیت اساسی آنان را تشکیل می‌دهد، معلول نهادهای نخستین اجتماعی است و هم آن صفات به نوبه خود در نهادهای ثانوی آن جامعه منعکس می‌گردد و بر آن اثر می‌نهد. خانواده از دیدگاهی یک نشان یا نماد اجتماعی شمرده می‌شود و برآیند یا انعکاسی از کل جامعه است. در یک جامعه منحل، خانواده نیز خودبه‌خود منحل خواهد بود و با بنیان گذاشتن خانواده‌های پاک و سالم، شهر و کشوری آسوده و دوست داشتنی و شایسته عشق‌ورزی و فداکاری خواهیم داشت.

روابط انسانی در بیشتر موارد بر پایه ارتباطاتی استوار می‌شود که از خویشاوندی‌های سببی منبث می‌شود. همسر شما نزدیک‌ترین خویشاوند شماست.

زوجیت دارای ابعاد زیستی، اقتصادی، عاطفی، روانی و اجتماعی است و همزیستی زوجین در خانواده، آنان را در چنان گردونه‌ای از ارتباطات قرار می‌دهد

که بی‌هیچ شبهه قابل مقایسه با هیچ یک از دیگر ارتباطات انسانی نیست. طرفداران نظریهٔ میل جنسی اعتقاد دارند که هدف اصلی زناشویی، شکل حقوقی و رسمی دادن به محرکات غریزی است که بنیان و در عین حال هدف نهایی آن به شمار می‌رود و درست آن است که در میان انگیزه‌های بسیاری که قادرند افراد را به سوی ازدواج موقت برانند، می‌توان انگاشت که امور جسمانی از اهمیت بیشتری برخوردار است.

شاید نیازهای جسمانی ارضاء یا تصعید شوند، لیک برای زنی که تنهاست، از نظر نیازش به داشتن یک زندگی اجتماعی، کمبود وجود دارد و به همین سبب احساس می‌کند که از حق محروم شده است. در این میان زنانی که پاسخ داده‌اند هیچ کمبودی ندارند، بسیار اندک هستند. (سه درصد) نتیجه آن که ازدواج پدیده‌ای همه‌جایی و عمومی است.

به گمان گویند، انگیزه‌های اصلی ازدواج را می‌توان گرایش‌های دوسویهٔ موجودات بشری به جنس {مقابل}، نیاز به همکاری دوجانبه در پیکار برای زیستن، میل به داشتن فرزند و ادامهٔ نسل دانست {که بازتابی از میل به جاودانگی بشر است}.

10 - رسیدن به کمال اخلاقی

1 - 10 - خانواده، کوچکترین و اصلی‌ترین و محبوب‌ترین¹ واحد اجتماعی (واحد سازندهٔ یک جامعه) است و به مجموع‌های از افراد (زن و شوهر به اضافهٔ فرزندان، پدر بزرگ و مادر بزرگ) که با اهداف و منافع مشترکی گرد هم آمده‌اند اطلاق می‌شود. خانواده اولین سنگ بنای تشکیل جامعه است. زنان و مردان با تشکیل این واحد اجتماعی به دنبال کسب راه‌های جدیدی برای طی راه کمال هستند. این فضا زمینه‌ساز رشد جسمانی، اخلاقی، اجتماعی، عقلانی، عاطفی و

1 - پیامبر (ص) فرمودند ما بُنی فی الإسلام بناء أحبَّ إلی الله عزَّ و جلَّ من التزوِج. (ازدواج و خانواده بنایی است که محبوب‌تر از آن در اسلام پی نریخت‌هاند.) (بحار الانوار ج 103، ص 222)

روانی کودکان است. ازدواج و تشکیل کانون خانوادگی، ایجاد کانون پذیرایی نسل آینده است.

2 - 10 - خانواده طبیعی‌ترین و مشروع‌ترین واحد تولید مثل به شمار می‌آید. اندیشمندان و تمام کسانی که دربارهٔ سرنوشت جامعه به اندیشه پرداخته‌اند، باور دارند که هدف زناشویی، تولید مثل و پرورش فرزندان برای آیندهٔ بهتر جامعه است. هدف تولید مثل و داشتن فرزند، گاه چنان اهمیتی می‌یابد که زنان برای آن که دارای فرزند شوند، همسر دیگری برمی‌گزینند.

3 - 10 - و از فواید نکاح آن است که انس باشد به دیدار زنان و راحتی که دل را حاصل آید به سبب مجالست و مزاح با ایشان، که آن آسایش سبب آن باشد که رغبت عبادت¹ تازه گردد.

زن و همسر نعم العون علی طاعة الله هستند. یک یا سه روز پس از ازدواج، پدر فاطمه (ص) نزد حضرت علی (ع) آمدند و از علی پرسیدند که یا علی! فاطمه را چگونه یافتی؟ فرمود: نعم العون علی طاعة الله؛ نه این که خوشگل است و به قد و بالا و ظاهرش بنازد.

4 - 10 - خانواده کارگاه همسرپروری است. یکی از اهداف زناشویی، رشد زن و شوهر در کنار یکدیگر است. زوجین باید با هم به رشد و خودشکوفایی برسند و در اندیشهٔ رشد همدیگر باشند. (ازدواج پدیده‌ای است برای تکامل).²

5 - 10 - بنای بسیاری از اصول اخلاقی بر بنیاد خانواده استوار است یعنی با وجود خانواده آن اصول معنا و ارزش می‌یابد و بسیاری از ارزش‌ها در قالب خانواده و روابط خانوادگی و اجتماعی تعریف می‌شود. تشکیل خانواده، قدم اول در تربیت و بنیاد نهادن یک کانون اخلاقی است و بهترین راه برای حفظ عفت، ازدواج است.

1 - ایجاد زمینهٔ امن و آسایش در خانواده به گونه‌ای که امکان عبادت خدا و موجبات رشد، از هر حیث فراهم شود. (باقر ساروخانی: مقدم‌های بر جامعه‌شناسی خانواده)

2 - مثل سانسکریت

یکی از (بهترین) راه‌های تأمین عفت و حیا، و دیگر سجایای اخلاقی ازدواج است. اسلام با تشریح ازدواج، مسیر رسیدن به عفت و حیا را هموار می‌سازد بدین صورت که ازدواج را بهترین و طبیعی‌ترین راه تأمین نیازهای جنسی معرفی می‌کند. پیامبر خدا - محمد مصطفی (ص)^۱ - فرموده که (من نماز می‌خوانم و روزه می‌گیرم و از همسرانم بهره می‌گیرم، ازدواج یکی از سنت‌های من است.) بنابراین، توصیه آن است که اگر شده خانه خود را بفروشید، دختران و پسران دم‌بخت را به ازدواج همدیگر درآورید.

در فضایی که ازدواج را محدودیت، زحمت و گرفتاری می‌دانند، خدمت بی‌منت، ایثار، و احساس رضایتمندی اتفاق نمی‌افتد. زندگی خانوادگی مبتنی بر گذشت، احترام به بزرگ‌ترها، ... است. ایثار، گذشت، مدارا، ... در خانواده متولد می‌شود؛ اگر لیوانی آب از دست من بیفتد و تراوشی از آن به شلوار شما برسد، بسیار ناراحت می‌شوید و در بسیاری موارد همدیگر را بدین خاطر شاید نبخشیم اما هنگامی که ادرار کودک به دامن ما می‌ریزد، نه تنها ناراحت نمی‌شویم بلکه او را وامی‌گذاریم که کارش را تا آخر انجام دهد.

6 - 10 - هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَاَنْتُمْ لِبَاسٌ لَّهِنَّ.^۱ زن و شوهر، جامه و پوشش همدیگر و موجب حفظ آبرو برای یکدیگر هستند.

11 - خوشحالی‌های واقعی بعد از ازدواج به دست می‌آید.^۲ مجاورت، نزدیکی و در کنار یکدیگر قرار گرفتن، بین زن و شوهر انس و الفت به وجود می‌آورد، آن دو در پی محرمیت پس از عقد ازدواج، از مصاحبت و روابط جنسی پایداری^۳ در زندگی برخوردار می‌شوند و روابط جنسی بین زن و شوهر در طول سال‌های زندگی باعث رشد و نوعی پیوستگی بین آنان می‌شود.

1 - بقره، 187

2 - منسوب به پاستور

3 - شریک جنسی (ارضای درست نیاز جنسی)

12 - ارضای نیازهای عاطفی (دوست داشتن و دوست داشته شدن، مصاحبت و همراهی¹، ارضای نیاز به هم‌صحبت، شریک حامی، ...)

ازدواج، دوست داشتن یک نفر برای همیشه و (خانواده، کانون بروز و ظهور عواطف است)² زندگی زناشویی با محبت و دوستی و عشق به همدیگر شکل می‌گیرد و تنها علاج عشق، ازدواج است.

عشق و محبت و احترامی که در خانواده به وجود نیاید، هیچ جای دیگر به وجود نخواهد آمد و جبران نخواهد شد و برای جبران آن گرفتار عشق‌های افراطی و فریفته احترام‌های اندک خواهیم شد و هر چه عشق و احترام خانوادگی دیرتر شکل بگیرد، احتمال سقوط عاطفی و شخصیتی بیشتر خواهد بود.

طبق تحقیقی که از سوی سوفرس³ صورت گرفت، پنجاه و شش درصد زنان و مردان فرانسوی بر این اعتقادند که جز در کانون خانه عشق پدید نمی‌آید و پنجاه و نه درصد سعادت را مقرون خانواده می‌دانند. هالینگش⁴ معتقد است (فقدان عشق موجب زوال خانواده نمی‌شود لیک عشق برای سعادت خانوادگی ضروری است) و این از آن روست که همزیستی و روابط تام زوجیت بدون هاله مهر، به تبلور دشواری‌ها، اختلال در ارتباطات و در نهایت تزلزل در بنای خانه می‌انجامد.

در فطرت انسان، بعد از عشق به خدا و انبیاء، عشق به دیگر موجودات زمینی نیز وجود دارد و زیباترین جلوه‌های این عشق از کانون گرم خانواده شروع می‌شود. آنجا که زن و مردی با هم پیوند زناشویی می‌بندند تا در کنار هم، با عشق و عطوفت، بنیادی سالم برای تربیت فرزندان سالم بنا نهند، جزئی از فطرت انسانی یعنی غریزه جنسی به تکامل می‌رسد تا در قالبی مطمئن و سالم،

1 - هم‌زنگی و همدلی (باقر ساروخانی: مقدم‌های بر جامعه‌شناسی خانواده)

2 - صمیمیت و نزدیکی تنگاتنگ با اعضاء (باقر ساروخانی: مقدم‌های بر جامعه‌شناسی خانواده)

3 - (s.o.f.r.s) در کنار (I.F.O.P) یکی دیگر از مؤسسات سنجش افکار در فرانسه است.

این نیاز رفع شده و مبنای آرامش گردد و راه رسیدن به انسانیت متعالی خویش را هموار سازد. تمایلات جنسی انسان درونی‌ترین احساسات و عمیق‌ترین آرزوهای قلبی انسان‌ها در معنا بخشیدن به یک ارتباط است و این تمایلات در هر زمان و مکانی از تولد تا مرگ وجود دارد.

ازدواج و زن ستاندن، تجلی و طلوع عشق است بر روی زمین.¹ اما این که می‌گویند ازدواج غروب عشق و وصال، قربانگاه و مدفن عشق است و (ازدواج همیشه به عشق پایان داده است).² و یا عشق، سپیده دم ازدواج است و ازدواج شامگاه عشق،³ منظور آن عشقی است که وصل به خدا نباشد که با وصال و ازدواج به پایان می‌رسد.⁴

و بر همین مبناست که استاد علی شریعتی می‌گوید (عشقی که یک زن و مرد جوان را چون جاذب‌های به سوی هم می‌کشد و چنان نیرومند است که همه پیوندهای دیرین فرد را با همه چیز و همه کس ناگهان می‌برد تا یک پیوند بماند و همچون باغبانی است که همه شاخه‌ها را می‌برد و تنها یکی را می‌گذارد تا عصا حیات و رویش ریشه را به او بخشد و همه احساس‌ها را می‌کشد یا در سایه می‌گذارد تا تنها همین احساس جان گیرد و همه مایه‌ها و ماده‌هایی را که تمامی بودن آدمی‌اند در خود بمکد، عشق نیست، جادوی شهوت است؛ چشم‌بندی خواهش نفس است؛ انتخاب انسان نیست؛ اقتضای سن و مزاج است، همچون دم زدن و آشامیدن و خوردن و خوابیدن و صفتی و حالتی از روح و تن ماست که ما هیچ کاره آنیم. بنابراین عشق چیزی است مثل سرخ که هر جوانی باید یک بار آن را بگیرد، پس بهتر است آن را جوشش خون بگوییم و انقلاب غریزه و عارضه طبیعت).

1 - ازدواج، اوج عشق است. (اوشو)

2 - منسوب به ناپلئون

3 - منتسب به بالزاک

4 - روچ، 1986

- 13 - بادوام‌ترین تجربیات انسان در خانواده شکل می‌گیرد.
- 14 - هنوز هم زناشویی اصیل‌ترین شکل ارتباط بین زن و مرد و نهاد ازدواج بهترین شکل ارتباطی و هم‌زیستی زن و مرد است. زناشویی پویا و رضایت‌بخش نه تنها لوازم بهداشت روحی فرد را فراهم می‌آورد بلکه در عین حال اسباب و لوازم پویایی جسمی فرد را نیز فراهم می‌سازد و برخورداری از این لوازم نیز به طور خودکار سبب‌ساز خودشکوفایی و خودافزایی فرد شده، پاداش‌های مترتب بر خودشکوفایی و خودپذیری نیز سبب پویایی و پایداری ازدواج می‌شود.
- 15 - شهوت و ارضاء غریزه جنسی در اسلام تحریم نمی‌شود، تعدیل می‌شود و در خدمت جامعه قرار می‌گیرد و تنها راه تعدیل شهوت، ازدواج است. اسلام با شهوت مخالف نیست؛ با سیطره شهوت و افراط در آن مخالف است. در هیچ مذهب و مکتبی به اندازه اسلام، موانع و محدودیت‌ها برای ارضاء مشروع غریزه جنسی حذف و برداشته نشده است.
- 16 - در اسلام، روابط جنسی فقط در کانون خانواده امکان‌پذیر و مجاز است نه در تاکسی و خیابان و بوستان و سینما. اسلام می‌خواهد التذاذ جنسی - بصری، لمسی، ... - به محیط خانوادگی و در چهارچوب ازدواج قانونی اختصاص یابد و اجتماع منحصرأ برای کار باشد.
- 17 - علت این که در اسلام بر پوشش زنان، بخصوص تأکید می‌شود این است که میل به خودنمایی و خودآرایی مخصوص زنان است. اختصاص یافتن استمتاع و التذاذ جنسی به محیط خانوادگی و چهارچوب ازدواج مشروع، پیوند زن و شوهری را محکم می‌سازد.

18 - رسیدن به آرامش¹

ازدواج موجب کاهش اضطراب و افزایش احساس مسؤولیت پذیری می شود.

19 - حس همکاری و مسؤولیت پذیری متأهل از مجرد بیشتر است. مجرد زودتر از

متأهل از آب و خاک و جان خود، دل می کند. ازدواج به موقع، از جوان بدون انگیزه، بیکار، پر خواب و تنبل، جوانی با انگیزه و مفید به حال جامعه خواهد ساخت.

20 - ازدواج در آن واحد یک معامله، نهاد مراقبت از کودک،² مؤسسه

آموزشی و یک واحد اجتماعی است.

22 - هزینه دو نفر کمتر از یک نفر است؛ ازدواج، پیمان اتحاد ملکوتی و مقدسی

است بین زن و مرد برای شرکت، تعاون و معاضدت در تشکیل خانواده و حفظ و حراست آن که بر اساس اراده و خواست و در سایه قراردادی به نام عقد پدید می آید.

از نظر خانم ماگارت مید، پیدایی و بسط شبکه خویشاوندی سببی موجب

می شود فرد یا خانواده از انزوای اجتماعی بیرون آید و پیوند خانواده ها با یکدیگر به بسط وفاق اجتماعی و در نهایت بقای جامعه منتهی شود؛ از این طریق،³

تعاون می گسترد و موجبات گسترش اقتصاد جامعه را فراهم می آورد.

23 - إِنَّ لِّكُلِّ أُمَّةٍ نِكَاحًا تَحْتَجِزُونَ بِهِ مِنَ الزَّانَا (هر امتی به گونه ای از ازدواج

پایبند است که بدان وسیله خود را از زنا دور نگه می دارند).

24 - 27 - اهداف یک ازدواج مطلوب: ایجاد شالوده ای محکم از اعتماد، وفاداری،

احترام و امنیت عاطفی

1 - ←

به زن گیرد آرام، مرد جوان

جوان را به نیکی بود رهنمای

اگر تاجدار است و گر پهلوان

همان زو بود دین یزدان به پای

شاهنامه فردوسی

2 - پرورش نسل و مراقبت از آن به سبب حفظش از خطرات گوناگون (باقر ساروخانی: مقدمه های بر جامعه شناسی خانواده).

3 - برون همسری و شبکه خویشاوندی سببی.

32 - 28 - نیروهایی که یک زوج را در کنار هم نگه می‌دارند عبارت‌اند از: دوست داشتن و دوست داشته شدن، صمیمیت، همراهی، پذیرش، حمایت، تسلّی، ارضای جنسی، فرزندان، خشنودی حاصل از خانواده و خانه و کاشانه

نظارت، راهنمایی و رضایت والدین

نقش والدین در ازدواج فرزندان دو شکل زیر را به خود می‌گیرد:

1 - روابط فرزندان خود را در ضبط خود می‌گیرند و مانع وصلت‌هایی می‌شوند که به گمانشان نکوهیده است.

2 - نفوذ خود را به چهره‌ای نشان می‌دهند که گویا این خود فرزندان هستند که به گزینش همسر می‌پردازند.

در تحقیق مقدّماتی در ایران، در پاسخ به چگونگی انتخاب همسر، 32 درصد پاسخگویان همسر خود را شخصاً برگزیده بودند. {البته این انتخاب‌ها نیز} در مسیر انتخاب خواست خانوادگی، در صحنه‌های ساخته شده از جانب والدین و یا مورد توافق آنان به عمل آمده بود. اگر موقعیت‌های تماس را چهار مورد خانوادگی، همسایگی، اتّفاقی و تحصیلی بدانیم، در مناطق مورد بررسی، موقعیت‌های خانوادگی برتری خاصی می‌یافت. از جانب دیگر در 96 درصد موارد، والدین کاملاً موافق ازدواج فرزندان خود بودند. {بدین ترتیب} در ازدواج ایرانی، نقش والدین بیش از جوامع صنعتی به چشم می‌خورد به طوری که می‌توان گفت خانواده ایرانی، یکی از وظایف یا کارکردهای خود را گزینش همسر برای فرزندان خود می‌داند.

در فرایند ازدواج {ایرانی} همسریابی و گزینش همسر آرام‌آرام از یکدیگر منفک می‌شوند. به طوری که جوانان به مرور در مرحله اوّل (همسریابی) فعال‌تر می‌شوند اما به هنگام اتّخاذ تصمیم نهایی که مستلزم ارزیابی و داوری است، کار والدین و بزرگترها آغاز می‌شود.

{اکنون} در جریان گرایشی به سوی آزادی بیشتر زوجین جوان، از قیومت بزرگترها و والدین هستیم اما چنان چه این رهایی صورتی افراط‌آمیز یابد، ازدواج ایران نیز در ورطهٔ گزینش همسر در جوامعی می‌افتد که جوانانش از نسل‌های پیشین جدا شده‌اند. در نتیجه آن چه دیالکتیک عقل و احساس در گزینش همسر خوانده‌ایم، از بین می‌رود.

برای این که بدانید پسر در عشق خود ثابت قدم است و به قصد ازدواج می‌خواهد با شما رابطه داشته باشد یا نه، از او بخواهید که قضیه را با پدر و مادران در میان بگذارد و در روابط شما نفر سومی هم حاضر باشد؛ اگر در روابط پسر و دختر، پسر قصد ازدواج داشته باشد، به شما اجازه می‌دهد که آشنایی‌تان را با پدر و مادر در میان بگذارد.

ثمرات حضور والدین

1 - والدین حق خود می‌دانند که در انتخاب همسر (انتخاب ملاک‌ها و انتخاب مصداق‌ها) برای فرزندان دخالت داشته باشند. والدین در فرایند انتخاب باید شرکت داشته باشند. حتی اگر با ملاک‌های آنها پیش بروید اما مستقیم و جزء به جزء ایشان را دخالت ندهید، از لذت انتخاب همسر برای فرزند خود، محروم‌شان داشته‌اید و کمک‌های مالی و عاطفی ایشان را بدین ترتیب کاسته‌اید هر چند همسر وقتی با انتخاب شخصی باشد، صمیمیت بیشتری به وجود می‌آید.

2 - فرزندان اغلب تمایل دارند انتخاب آنها با تصویب والدین‌شان همراه باشد. بی‌هیچ شبهه، حضور والدین در زندگی جوانان و نقش آنان در تحقق مهم‌ترین اقدامات حیات آنان (از جمله ازدواج) به معنای حضور خرد و تجربه است؛ جزیی که لازمهٔ اتخاذ هر تصمیم درست تواند بود. هیچ گاه والدین نمی‌توانند در برابر مهم‌ترین تصمیم فرزندشان بی‌هیچ نظر یا عقیده بمانند و نباید هم چنین باشد.

3 - تصویب و تأیید ازدواج فرزندان از سوی پدر و مادر، رضایت فرزندان از

زندگی خود را تحت تأثیر مثبت قرار می‌دهد. بیش از نود درصد ازدواج‌هایی که با دوستی دختر و پسر شکل گرفته، منجر به طلاق شده است.

4 - در خواستگاری، چشمان دیگری در ارزیابی زوجین دخیل‌اند؛ چشمانی که سرشار از نگاه‌های تجربه‌اندوخته است اما در دوستی‌هایی که به قصد ازدواج شکل می‌گیرد، تجربه‌های محدود فرد پشتوانه ازدواج است.

5 - دختر و پسر ظاهر همدیگر و مسائل فردی و جزئی را می‌بینند اما والدین و بزرگ‌ترها همه خصوصیات و شرایط فرد را در نظر می‌گیرند و فراگیر به مسائل می‌نگرند.

6 - در روابط دختر و پسر که به قصد یا بهانه ازدواج - پنهان از خانواده‌ها - شکل می‌گیرد، دو طرف از بسیاری اهداف خود در مسیر زندگی باز می‌مانند؛ اگر به ازدواج ختم نشود، بازی و نمایش کسی که با شما دوست بوده بر واقعیت همسر کنونی شما غالب می‌شود و مقایسه این دو، زندگی شما را به هم می‌ریزد؛ در این روابط طرفین انتخاب‌های خوب را از دست می‌دهند؛ چون ذهن و احساسشان در گیر روابط است، اگر زوج متناسبی هم برایشان معرفی شود، نمی‌پذیرند؛ به خاطر ایجاد ارتباط‌های مکرر، مجبور به دروغ‌گویی می‌شوند؛ خانواده بدگمان می‌شود و روابط پدر و مادر با فرزند نیز به هم می‌ریزد.

7 - در آشنایی‌های متعارف دختر و پسر، غالباً طرفین بهترین‌ها - و نه واقعیت - را به نمایش می‌گذارند؛ تردیدها را نادیده می‌گیرند؛ تفاهم‌ها را می‌بینند؛ معتقدند که همدیگر را می‌توانند تغییر دهند.

8 - دوستی پسر و دختر به بهانه شناخت برای ازدواج، فرصت‌ها را خصوصاً از دختر می‌گیرد؛ در این دوستی زمینه وسوسه فراهم می‌شود؛ به دلیل جذابیت‌ها، عیب‌ها به چشم نمی‌آید؛ اگر به ازدواج ختم شود، شک و بدگمانی از عواقب گریزناپذیر این نوع ازدواج‌هاست؛ لطمه شدید عاطفی خصوصاً به دختر اگر روابط به ازدواج ختم نشود؛ از دست دادن امید به آینده، نفرت از جنس مقابل، فرار،

لطمه زدن به جنس مقابل (پاشیدن اسید، ...)، کابوس و افسردگی و خودکشی در صورت نرسیدن به هم از عوارض چنین دوستی‌هایی است.

9 - کسی که ببیند شما رو در روی خانواده ایستاده‌اید و عاشق او شده‌اید و با او طرح رفاقت ریخته‌اید، شما را به همسری نخواهد پذیرفت و اگر بپذیرد، شما را تاب نخواهد آورد. (اگر تو دختر سالمی بودی، با یک تلفن به من بله نمی‌دادی.)

10 - دختر و پسر دانشگاهی در ایران به دلیل خلأ عاطفی خانوادگی، دنبال کسی است که او را دریابد. روابطی که (دور از نگاه تیزبین والدین) در این دوره شکل می‌گیرد، به منظور ازدواج نیست.

معایب خواستگاری دختر از پسر

چرا خانم‌ها نباید به خواستگاری آقایان بروند؟

- 1 - سوء استفادهٔ پسر از دختر
 - 2 - تعبیر به بی‌حیایی دختر
 - 3 - پاسخ منفی پسر، دختر را درهم می‌شکند. دختران تحمّل پاسخ رد ندارند.
 - 4 - سرکوفت پس از ازدواج
- در صورت ازدواج، پسر به دختر طعنه می‌زند که (مگر من به خواستگاری تو آمدم؟)

(من از اوّل نمی‌خواستم، خودت پا پیش گذاشتی.)

در تاریخ اسلام، خدیجه به خواستگاری پیامبر فرستاد و شعیب هم با اطلاع از توانمندی و پرهیزگاری و حیای موسی، از موسی^۱ خواست که یکی از دخترانش را به همسری بپذیرد اما عرف و غالب آن است که مرد خواستار باشد چون جذّابیت زن در مطلوب بودن اوست؛ زن مطلوب است و مرد باید طالب باشد.

سن ازدواج

بهترین سن ازدواج برای دختران هجده و نوزده و برای پسران بیست و سه و بیست و چهار با احراز شرایط - شغل، ... - است. ازدواج دختر بالای سی و پنج و پسر بالای چهل سال، ازدواج دیرهنگام یا دیر شده به حساب می‌آید و ازدواج دختر زیر هجده سال و پسر زیر بیست و سه سال، ازدواج زودهنگام است. سن ازدواج به علل طولانی شدن دوران تحصیل، امکان ارتباط‌های نامشروع، هزینه سنگین ازدواج و فقدان اعتماد دختران و پسران به یکدیگر¹ بالا رفته است. تمایل به جنس مقابل زمان خاصی بروز می‌نماید و در غیروقت آن اگر کسی ازدواج کند، تمایل فرد به غیرهمسر معطوف می‌شود. در ازدواج دیرهنگام شور و شوق زندگی کم می‌شود؛ احتمال گناه بالا می‌رود؛ ناتوانی‌های جسمی و جنسی به وجود می‌آید و توقعات افزایش می‌یابد.

دیگر شرایط ازدواج

- 1 - سلامت جسمی
- 2 - سلامت روحی
- 3 - بلوغ نکاح:
- 1- 3 - بلوغ جنسی: پایان دوره کودکی و شروع نوجوانی و جوانی (ایران دختران نه تا چهارده؛ پسران یازده تا پانزده سال)
- بلوغ جنسی مقدمه خوبی برای ازدواج است؛ باید نوجوانان را به بلوغ اجتماعی، ... برسانیم که بلوغ جنسی، اجتماعی، ... با هم منطبق شوند.
- 2 - 3 - بلوغ عاطفی:
- 1- 2- 3 - می‌تواند احساساتش را بروز دهد؛ به موقع بخندد؛ به موقع بغرید.

1 - در مسئله ازدواج دختران کمتر اعتماد دارند تا پسران.

- 2-2-3- بر احساساتش مهار و مدیریت دارد.
- 3-2-3- می‌تواند خطاهای دیگران را ندیده بگیرد.
- 4-2-3- پرخاشگری ندارد.
- 5-2-3- تحمل شنیدن انتقاد دارد.
- 6-2-3- حس فداکاری و گذشت دارد.
- 7-2-3- زندگی در کنار کسانی که به بلوغ عاطفی نرسیده‌اند پُرمرده شدن است.
- 3-3- بلوغ اجتماعی:
- 1-3-3- مسؤولیت‌پذیر است (مسؤولیت‌پذیری نسبت به جامعه‌های بزرگ‌تر)
- 2-3-3- به مقررات احترام می‌گذارد.
- 3-3-3- نظم و نظافت را رعایت می‌کند.
- 4-3-3- توانایی انتخاب، ...
- 4-3- بلوغ عقلی
- منظور از بلوغ عقلی، خردمندی، قدرت تصمیم‌گیری در بحران‌ها، استقلال فکری و هوش زندگی است.
- بعضی را زن می‌گیرند تا سر عقل بیایند در حالی که اوّل باید سر عقل بیایند (عاقل باشند) بعد زن بگیرند.
- 5-3- بلوغ اقتصادی: شغل و کسب درآمد، ثبات در کار، مدیریت درآمد و پس‌انداز
- هرکه را مالی یا میراثی نباشد یا کسبی حلال، وی را نکاح نشاید الا بدان وقت که یقین داند که در زنا خواهد افتاد.

اوّل ازدواج، بعد اشتغال

برای شروع زندگی مشترک، دست‌کم مال و ابزار باید فراهم باشد امّا جوانان امروز از همان اوّل دنبال یک زندگی کامل هستند. خانواده‌ها نیز غالباً با

استقلال فرزندان، کمک‌های خود را از ایشان دریغ می‌دارند. اگر قرار است نصف دین ما حفظ شود، باید نصف بودجهٔ مملکت را برای ازدواج بگذاریم. پدر و مادر و جامعه و دولت باید هزینهٔ ازدواج جوانان را متقبل شوند.

نامعاده‌ای معروف است که (اگر می‌روی کار گیر بیاوری، می‌گویند باید متأهل باشی! اگر می‌خواهی متأهل شوی، می‌فرمایند باید کار داشته باشی!) برای غلبه بر مسائل مالی و مشکل شغل و درآمد، خانوادهٔ نیمه مستقل - تشکیل خانواده با کمک مالی والدین - پیشنهاد می‌شود؛ بدین شکل که زوجین با خرج والدین پا به عرصهٔ زناشویی بگذارند تا وقتی از نظر اقتصادی مستقل می‌شوند. (خانوادهٔ عروس، پنجاه درصد و خانوادهٔ داماد پنجاه درصد بقیهٔ هزینهٔ زندگی زوجین را فراهم بیاورند.) جوانی که به خود جرأت می‌دهد به خواستگاری دختر شما بیاید و توان کار و استعداد - تحصیل، هنر، ... - کار دارد، از او سر کار مشخص و دارایی و خانه نخواهید.

6 - 3 - بلوغ اشد: دارا بودن همهٔ بلوغ‌ها، بلوغ همه‌جانبه

ازدواج‌های ممنوع

و افرادی که ازدواج با آنها ممنوع است

1 - وَ لَا تَنْكِحُوا الْمُشْرِكَاتِ حَتَّىٰ يُؤْمِنَ وَّ لَأَمَةٌ مُّؤْمِنَةٌ خَيْرٌ مِّنْ مُّشْرِكَةٍ وَ لَوْ أَعْجَبَتْكُمْ وَ لَا تُنْكِحُوا الْمُشْرِكِينَ حَتَّىٰ يُؤْمِنُوا وَ لَعَبْدٌ مُّؤْمِنٌ خَيْرٌ مِّنْ مُّشْرِكٍ وَ لَوْ أَعْجَبَكُمْ أُولَٰئِكَ يَدْعُونَ إِلَى النَّارِ وَ اللَّهُ يَدْعُوا إِلَى الْجَنَّةِ وَ الْمَغْفِرَةِ بَازْنِهٍ وَ يُبَيِّنُ آيَاتِهِ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ. (بقره، 221) (زنان مشرک را به همسری مگیرید مگر آن که ایمان آرند. همانا کنیزکی با ایمان بهتر از زن آزاد مشرک است هر چند از زیبایی او به شگفت آید و به مشرک زن مدهید مگر آن که ایمان آرد. همانا بندهٔ مؤمن بسی بهتر از آزاد مشرک است هر چند از مال و جمالش به

شگفت آیید. مشرکان شما را به آتش جهنّم می‌خوانند و خداوند به بهشت و آمرزش خود خواند و خداوند برای مردم آیات خویش بیان فرماید باشد که هشیار و متذکّر شوند).

2 - مبتلا به افسردگی مزمن و حاد

1 - 2 - بیش از دو هفته به هم ریخته است.

2 - 2 - بیش از دو هفته اختلال خواب و خوراک دارد.

3 - 2 - از هیچی لذّت نمی‌برد.

4 - 2 - مدام به مرگ و خودکشی می‌اندیشد.

3 - کسی که سوءظن (بدبینی و بدگمانی بیمارگونه) دارد و مدام شما را زیر نظر می‌گیرد. (حساسیت به رفت و آمدها، ...)

4 - معتاد به مصرف موادّ مخدّر، الکل یا دارو

در صورتی که فرد موفّق به ترک مواد شد، تا یک سال از ازدواج با او بپرهیزید. چون دوازده ماه اوّل پس از قطع وابستگی دورهٔ پرخطری برای عود بیماری به شمار می‌رود.

5 - مجرم و کسی که به قوانین پابند نیست.

6 - کسی که گرفتار لاس‌زدن و چشم‌چرانی و شدیداً نیازمند توجّه از جانب دیگران است. (مراقب خیانت‌های احتمالی او باشید. چنین کسی هرگز به شما احساس امنیت نمی‌دهد.)

7 - کسی که دوست از جنس مخالف داشته است.

8 - کسی که پیش از ازدواج، تقاضای رابطهٔ جنسی دارد.

9 - کسی که نامزدی یا عقدش را به هم زده است. (مگر آن که احساس او متوجّه آن پیوند نباشد یعنی همسر یا نامزد قبلی را دوست نداشته باشد یا از او کینه به دل نگرفته باشد.)

- 10 - از دیدن او به وحشت می‌افتم.¹
- 11 - سری که بدون الگوی مردانه بزرگ شده است، بهتر آن است که هیچ گاه زن نگیرد.
- 12 - کسی که مکان مهار بیرونی دارد (دیگران را در اتفاقات ناگوار و خطاهای خود مقصر می‌داند).
- 13 - ناسازگار
- ازدواج موافق و ناسازگار - کسی که دائم ساز مخالفت می‌زند - توصیه نمی‌شود. موافق و سازگار صاحب نظر است اما نظرش را تحمیل نمی‌کند.
- 14 - کسی که از سخن گفتن در مورد گذشته خود دوری می‌گزیند:
- 1 - 14 - از پاسخ به سؤالات طفره می‌رود یا این که آنها را کم‌اهمیت جلوه می‌دهد.
- (این امکان وجود دارد که مسأله‌ای جدی را با این کار پنهان می‌دارد و نمی‌خواهد برای بهبود رابطه کاری انجام دهد).
- 2 - 14 - جزئیات سوابق خانوادگی خود را بروز نمی‌دهد.
- 3 - 14 - کناره‌گیری از خانواده و دوستان
- 1 - 3 - 14 - زیاد خانواده‌اش را نمی‌بیند یا با آنها حرف نمی‌زند.
- 2 - 3 - 14 - با صمیمی شدن مشکل دارد.
- 3 - 3 - 14 - نسبت به خانواده خود خشم سرکوب‌شده‌ای دارد که ممکن است روی شما فرافکن شود.
- کسی که خانواده را - که سال‌ها برای او زحمت کشیده - زیر پا می‌گذارد، برای ازدواج فرد مناسبی نیست و برای زحمات و فداکاری‌های شما هم ارزشی قائل نخواهد شد.

1 - زن نباید از شوهر بترسد.

- 15 - کسی که به شما هیچ احساسی ندارد، (عشق یک طرفه)
- 16 - ازدواج تنوع طلب با وفادار ممنوع!
- 17 - ازدواج دو درون گرا با درصد یکسان درون گرایی توصیه نمی شود؛ مگر آن که درون گرایی یکی کمتر از دیگری باشد.
- 18 - خسیس و ولخرج (خسیس با ولخرج)
- 19 - خودشیفته
- 20 - وسواسی
- 21 - شخصیت قربانی

ازدواج های مشکل دار (ناموفق) و خطاهای رایج

- و افرادی که مناسب ازدواج با ما نیستند:
- 1 - تقید و تفقه دینی ندارد یعنی خود، دین را نفهمیده است و تحقیقی دین دار نشده است.
 - 2 - توانایی بیان احساس خود را ندارد.
 - 3 - از روابط قبلی خود هنوز التیام نیافته است.
 - 4 - تفاوت شدید خلقی یا مزاجی با شما دارد.
 - 5 - به سرعت و شدت خشمگین می شود
- 1 - 5 - هنگامی که با نظر او موافق نیستند، با فریاد، بددهنی و تهدید پاسخ می دهد.
- 2 - 5 - خشم خود را با کوبیدن در، قطع تلفن، ترک اتاق، کتک کاری، ... بروز می دهد.
- 3 - 5 - خلق و خوی اش به ناگهان از وضعیتی مهربان، گرم و صمیمی، در عرض چند ثانیه، به خشم، ... تغییر می یابد.
- 6 - مسؤولیت زندگی خود را به عهده نمی گیرد:

- 1 - 6 - به ندرت مستقیماً و با صراحت خشم و ناراحتی خود را بر زبان می‌آورد و فرد مقابل را به حدس زدن و می‌دارد و باید با زور از او اطلاعات را بیرون کشید.
- 2 - 6 - مدام گله‌مند است و قیافه ناراحت و ناراضی به خود می‌گیرد.
- 3 - 6 - به دیگران به خاطر مشکلات خود سرکوفت می‌زند و ایراد می‌گیرد. خود را ضعیف و درمانده می‌داند.
- 4 - 6 - وقتی به او عشق می‌ورزیم، این احساس به ما دست می‌دهد که تلاش ما بی‌ثمر است؛ نمی‌تواند به سادگی پذیرای عشق باشد.
- 5 - 6 - همیشه از چیزی ناراحت و همواره بدعق است.
- 7 - 6 - دلش به حال خودش می‌سوزد و اغلب به خاطر خودش تأسف می‌خورد و آن را بر زبان می‌آورد.
- 7 - دیگران را مهار می‌کند:
- 1 - 7 - به سادگی عواطف و احساسات خود را بروز نمی‌دهد.
- 2 - 7 - غالباً عادات‌های وسواسی دارد.
- 3 - 7 - اصلاً خوش ندارد کسی به او بگوید چه کار کند.
- 8 - اختلال (انحراف) جنسی دارد:
- 1 - 8 - اعتیاد جنسی دارد و فاقد عزت نفس جنسی است.
- 1 - 1 - 8 - دائماً خودارضایی دارد حتی اگر امکان رابطه جنسی سالم داشته باشد.
- 2 - 1 - 8 - تشنه فیلم‌ها و تصاویر مستهجن است.
- 2 - 8 - گرفتار لاس زدن با دیگران، نظربازی، چشم‌چرانی و خیره شدن به بدن دیگران است.
- 3 - 8 - درباره بدن دوستان و غریبه‌ها اظهارنظرهای جنسی دارد.
- 4 - 8 - لمس و تماس‌های بدنی بی‌جا، نامناسب و ناشایست از خود بروز می‌دهد.
- 5 - 8 - میل به فعالیت جنسی ندارد یا از روابط جنسی نفرت دارد.

- 6- 8 - تحریک جنسی نمی‌شود یا به سرعت ارضا می‌شود.
 - 7- 8 - در زمان ارتباط جنسی درد زیادی دارد.
 - 8- 8 - ناتوانی جنسی دارد.
 - 9- 8 - رابطه جنسی را مقدّس نمی‌داند.
 - 10- 8 - مبتلا به خودآزاری جنسی، آزارگری جنسی یا رابطه نامشروع است.
خودآزاران و دیگرآزاران غالباً جذب همدیگر می‌شوند؛ غالباً در روابط زناشویی،
معالجه‌های ندارد و زوجین باید از هم جدا شوند.
 - 11- 8 - در پی نمایشگری، بچه‌بازی، یادگارخواهی است.
 - 9- 8 - مسأله‌ای جزیی را پیگیر است و گذشت ندارد.
 - 10- 8 - جسمی یا روانی بیمار است. (بیماری‌های عمده و سخت)
کسی که دوران نوجوانی و جوانی نامتعادلی را گذرانده، همسر خوبی نخواهد بود.
 - 11- 8 - فساد اخلاقی دارد.
 - 12- 8 - کسی که می‌خواهید تغییرش دهید.
- مهم‌ترین چیز در ازدواج برای یک خانم این است که کسی او را با همه شرایطش و همان گونه که هست بپذیرد. اگر ازدواجی با این دید انجام شود که مشکلات بعداً حل خواهد شد (توجیه عیوب)، با مشکل جدی روبرو خواهد شد. دیگری را متناسب تغییر خود و شرایط رشد او، می‌توان تغییر داد اما این کار خیلی طاقت فرساست. بنابراین با قول به تغییر، همسر کسی نشوید؛ این قول فقط برای رسیدن به شماست، نه برای زندگی با شما؛ با توهم تغییر ازدواج نکنید؛ تثبیت تغییر دست کم یک سال است یعنی با گذشت یک سال می‌توان گفت کسی فلان رفتار را در خود تغییر داده و پس از این مدت است که شاید به اطمینان بتوان گفت به آن برنخواهد گشت.
- 13- 8 - کسی که می‌خواهید الگو یا آموزگار شما باشد.
 - 14- 8 - با او در یک مورد یا چند مورد جزیی تفاهم دارید.

- 15 - یکی دقیق‌تر از دیگری است.
- 16 - یک طرف ارضای جنسی می‌شود.
- 17 - ازدواج از روی احساس (بدون تحقیق)
- کسی را که (در زمان نوجوانی) عاشق شدید یا او عاشق شما، همسر نشوید چون عشق یک دورهٔ گذرا و ناپایدار است. ازدواج باید در دروان پختگی و پس از بلوغ اجتماعی باشد. کسی را که عاشق شدید به همسری برگزینید اما کسی را که به همسری برگزیدید عاشق شوید.
- 18 - ازدواج عجولانه و بدون شناخت، سازش عجولانه و زود هنگام ازدواج‌های ناموفق غالباً به سهولت، سریع و اتفاقی رخ می‌دهد. (برای ازدواج خیلی وقت نمی‌گذارند و به صرف احساس و هوس، تصمیم می‌گیرند.) (سرِ خیابان با هم آشنا می‌شوند و ته خیابان تصمیم به ازدواج می‌گیرند.)
- 19 - چشم‌پوشی از باورها و ارزش‌های خود (خودداری از بیان عقیدهٔ شخصی خود در مورد خطاها و اشتباهات فرد مقابل. پنهان داشتن، تعدیل یا انکار عقاید و باورها و نگرش‌ها، اجتناب از اظهار در مورد موضوعاتی که به طور جدی با نظریات فرد مقابل در تضاد است.)
- 20 - دست برداشتن از علایق و فعالیت‌های خود (به خصوص اگر بپنداریم که برای فرد مقابل، علایق و کارهایمان اهمیتی ندارد یا این که با آیندهٔ مشترک ما تعارض دارد؛ خود را غرق در علایق و کارهای همسر آینده می‌بینیم در حالی که از آنها لذتی نمی‌بریم.)
- 21 - ازدواج با شروع رابطهٔ جنسی یا دوستی
- 22 - ازدواج پنهانی
- 23 - ازدواج غیرصادقانه
- 24 - ازدواج بدون تناسب (تشابه)
- 25 - ازدواج بدون آمادگی (بلوغ جنسی، فکری، عاطفی، شخصیتی، اقتصادی)

26 - ازدواج تحمیلی (اجباری)

تحمیل و تحمّل ممنوع! ازدواج انتخاب است و نباید اجباری در آن باشد. (انتخاب پدر و مادر دست خود انسان نیست، ولی می‌توانیم مادر شوهر و مادرزمنان را خودمان برگزینیم.)

27 - ازدواج بدون مشورت

28 - ازدواج‌های خویشاوندی

و زن از خویشان نزدیک نبود که (فرزند از آن ضعیف آید). و مگر¹ سبب آن باشد که شهوت در حق خویشاوندان ضعیف‌تر بود.

در ازدواج غیرفامیلی با خانواده‌های بدون بیماری خاص، احتمال تولّد بچه‌ای که اختلال جسمی - روحی داشته باشد، سه و نیم درصد است؛ در ازدواج فامیلی رده‌دو که زوجین و خانواده‌ها سالم هستند، احتمال تولّد بچه‌ای که اختلال داشته باشد، بیست درصد است. در ازدواج‌های فامیلی درجه چهار احتمال اختلال فرزند پنج درصد است. (با وجود آزمایش ژنتیک)

از هشت هزار بیماری ژنتیک، دویست مورد با سونوگرافی، ... قابل شناسایی است. هفت هزار و هشت صد بیماری در ازدواج فامیلی در ایران قابل شناسایی نیست.

در ازدواج‌های خویشاوندی، سقط زیاد اتفاق می‌افتد. بدن زن به طور طبیعی علیه آنتی‌ژن‌های مرد، آنتی‌بادی می‌سازد و جنین را از خطر نگه می‌دارد اما در ازدواج‌های فامیلی که آنتی‌ژن‌های زن و شوهر شبیه هستند، بدن زن آنتی‌بادی نمی‌سازد و آنتی‌ژن‌های مرد، جنین را در معرض خطر نابودی قرار می‌دهد. ژن‌های غیرطبیعی در ازدواج فامیلی دو برابر می‌شود چون هر فرد شش یا هفت ژن غیرطبیعی دارد.

در ازدواج دائم فقط با توافق یا رضایت طرفین می‌توان از بچه‌دار شدن

جلوگیری نمود و البته کسی که توان بچه‌دار شدن دارد، حاضر نمی‌شود بچه از پرورشگاه بیاورد پس به این امید با خویشاوند همسر نشوید.

انتخاب عاقلانه، اشتباه عاشقانه

(چند هشدار و توصیه)

1 - برای انتخاب همسر، نه خوش‌بین باشید و نه بدبین؛ واقع‌بین باشید.
2 - حیا بر دو گونه است: عاقلانه و احمقانه؛ کم‌رویی و خجالت نابجا و غلط (مانند حیا در انتخاب همسر) عامل بسیاری از خطاها و انتخاب‌های نادرست است.

3 - اگر عشق یا توجه زیادی از والدین نگرفته‌ایم، ممکن است به کسی علاقه‌مند شویم که او نیز همانند والد، عشق و توجه کافی به ما نداشته باشد و بدین ترتیب ما بیشتر بکوشیم تا عشق و توجه او را به دست آوریم.

4 - اگر از یکی از والدین خشمگین باشیم، این امکان وجود دارد که جذب کسی شویم که برخلاف آن والد، به ما عشق بورزد اما او را از خود می‌رانیم و دلش را می‌شکنیم تا هم خشم خود را نشان داده باشیم و هم او را واداریم که بکوشد عشق و توجه ما را به دست آورد.

5 - اگر یکی از والدین شاد نبوده یا مورد محبت و توجه واقع نمی‌شده، ممکن است جذب فردی شبیه او شویم و می‌کوشیم تا زندگی او را نجات دهیم تا بدین وسیله آن والد را خوشحال کرده باشیم تا با عشق خود به او، به دیگران ثابت کنیم که آن والد دوست داشتنی بوده و باید مورد محبت و توجه واقع می‌شده است.

6 - آدم‌ها هنگامی که شیفته یکدیگر می‌شوند، تمایل شگفتی می‌یابند که هر چه ویژگی مثبت در دنیا وجود دارد و در محبوبشان نیست و یا دست کم به شدتی که آنها می‌پندارند یا می‌خواهند، نیست، در او بینند. هنگامی که دوران شیفتگی به سر می‌رسد و زن و شوهر از هم دور می‌شوند، هر حادثه کوچک و دلسردکننده‌ای

کافی است تا طرفین به یکدیگر برچسب منفی بزنند، در دنیای واقعیت، هیچ وقت آدم‌ها خوب یا بد مطلق نیستند، انسان‌ها کاملاً سیاه یا سفید نیستند بلکه در طیف‌هایی از رنگ خاکستری قرار دارند، برچسب‌زدن‌ها هم درست به اندازه خوش خیالی‌های دوران اوّل آشنایی و شیفتگی نسبت به طرف مقابل، غیرواقعی هستند.

دلایل و اهداف نادرست ازدواج

- 1 - ازدواج به خاطر - فقط - بچه‌دار شدن
 - 2 - احساس گناه از مجرّدی و ازدواج به خاطر آن که از فساد و زنا بگریزیم.
 - 3 - نجات از تنهایی و استیصال
 - 4 - احساس کمبود و تهی بودن
 - 5 - به خاطر رابطه داشتن با کسی، نباید دوستان و اقوام او را به همسری برگزید.
(به عنوان تنها یا مهم‌ترین انگیزه)
 - 6 - شورش، لجاجت و سرکشی علیه والدین و خانواده (انتخاب لجولجانه)
 - 1 - 6 - اهمّیت به پول و ثروت از سوی والدین و انتخاب فرد بی‌پول و ورشکسته از سوی شما
 - 2 - 6 - اهمّیت به نظم و ترتیب از سوی والدین و انتخاب فرد تنبل و شلخته از سوی شما
 - 3 - 6 - اهمّیت به مذهب از سوی والدین و انتخاب فرد بی‌بند و بار و لاقید از سوی شما
 - 4 - 6 - اهمّیت به رعایت فاصله سنی از سوی والدین، و انتخاب فرد با اختلاف سنی بیش از ده سال از سوی شما
 - 7 - فرار از شرایط خانواده پدری (فرار از مشکلات)
- مشکلات خانواده پدری غالباً گذرا و موقّت است و نباید برای فرار از آن، خود را

به دردسری دائم بیندازیم و با عجله تصمیم به ازدواج بگیریم در حالی که جوانب و تناسبات را نسنجیده‌ایم.

8 - ازدواج به خاطر این که ما را بفهمند؛ اتفاقاً این آدم‌ها با آدم‌های نفهم همسر می‌شوند.

9 - ازدواج از روی تنوع‌طلبی

10 - به دست آوردن اعتبار اجتماعی

11 - پوشیدن یک نقطه ضعف در خود

12 - التیام یک ارتباط شکست‌خورده

13 - اصرار و فشار خانواده و اجتماع

14 - جستجوی استقلال

15 - ترخم، نجات دیگری (به کسی علاقه‌مند می‌شوید که احساس سردردرگمی، ناتوانی و قربانی بودن دارد یا دارای مشکلات روحی، جسمی، اقتصادی جدی است).

16 - ازدواج به خاطر یک نقطه اشتراک (شیفته یک ویژگی شدن)

17 - فقط نیاز و لذت جنسی (صرفاً احساسی و شهوانی)

18 - فقط زیبایی و جذابیت

(هر که زنی را برای مال و جمال خواهد، از هر دو محروم ماند، و چون برای دین بخواهد، مقصود مال و جمال خود حاصل آید.) (زن را به دین باید خواست نه به جمال.) معنی آن است که برای مجرد جمال نباید خواست بی‌دیانت.

بعضی انتخاب‌ها برای ازدواج از ساق پا و از پایین است و بعضی دیگر از بالا و با سنجش هوش و ایمان و ...؛ از این نکته غافل نباشید که جذابیت فیزیکی دخترها برای پسرها بین هشت تا پانزده ماه می‌ماند و جذابیت پسرها برای دخترها نه تا هفده ماه.

فقط توجه به زیبایی در انتخاب همسر، همانند آن است که کتابی را به

صرف زیبایی طرح جلد بخریم. کسی که فقط به زیبایی دل می بندد، پس از زوال زیبایی، بهانه‌ای و دلیلی و علتی برای دلبستگی و ادامهٔ مهربانی و خوش رفتاری اش نمی‌ماند.

19 - دلایل اقتصادی

مردی که به خاطر پول زن می‌گیرد، به نوکری می‌رود¹ و ازدواجی که به خاطر پول صورت گیرد، برای پول هم از بین می‌رود.²

20 - پُر دادن

21 - درمان

22 - چشم و هم‌چشمی (فلانی زن گرفته، تو هم بگیر.)

23 - ازدواج به خاطر مهاجرت

24 - شهرت زوج یا زوجه

25 - خوبی طرف³

26 - ازدواج به خاطر حفظ آبرو (در ارتباط نامشروع)

موانع ازدواج

1 - سربازی

با کسی که سربازی نرفته یا معاف نشده ازدواج نکنید مگر آن که به خاطر تحصیل، سربازی نرفته باشد.

2 - پدر و مادر تحت تکفل

خانه‌ای نزدیک آنها بگیرید و برایشان پرستار بگیرید اما زندگی زوجین خصوصاً تازه‌داماد و تازه‌عروس با پدر و مادر پیر تحت تکفل در یک خانه توصیه نمی‌شود.

1 - ضرب المثل فرانسوی.

2 - رولاند.

3 - مبحث تناسبات را ببینید.

3 - خواهر یا برادر بزرگ‌تر

اگر به خاطر سخت‌گیری و بهانه‌گیری، ازدواج نکرده‌اند، کوچک‌ترها می‌توانند ازدواج کنند اما اگر مورد مناسب برایشان نبوده است، بهتر است کوچک‌ترها ازدواجشان را به تأخیر بیندازند.

نظریه‌های ازدواج

1 - ناهمسان همسری یا نیازهای مکمل

هر چند نظریه همسان همسری یا تمایل انسان‌ها به گزینش همسری دارای تناسب یا سنخیت در همه زمینه‌ها، پذیرفته شده است، در قلمروی خلق و منش، بسیاری بر ناهمسان همسری تأکید دارند. افزون بر آن پژوهش‌ها که نمایشگر آسیب‌پذیری خانواده‌هایی هستند که از وصلت دو همسر ناهمگون حاصل شده‌اند، پژوهش‌های دیگری هم هست که گواه کمیابی چنین ازدواج‌هایی هستند. مدافعان این نظریه معتقدند که افراد به ازدواج با کسانی تن در می‌دهند که نیازهای آنها را برآورده سازند و مکمل زندگی ایشان باشند. تمایل افراد به انتخاب همسری که از نظر عاطفی همانند آنها نباشد بسیار نیرومندتر از کششی است که آنها را به سوی انتخاب همسری همسان می‌کشاند. استروس نیز در کتاب شخصیت و انتخاب همسر، به نتایج نسبتاً مشابهی دست یافته است. چنین پنداشته می‌شود که اگر یکی از زوجین دارای منش چیره‌گر باشد و دیگری دارای منشی چیره‌پذیر، آنها خواهند توانست با یکدیگر همسر شوند و ازدواج می‌تواند برایشان خرسند باشد. حال آن که اگر هر دوی ایشان از منشی یگانه برخوردار باشند (هر دو سلطه‌جو باشند یا هر دو سلطه‌پذیر) گمان نمی‌رود که به سوی یکدیگر بگرایند. در چنین وضعی وصلت آنان نیز قرین ناکامی خواهد شد. پرشورترین پشتیبان این نظریه وینچ است که نظریه نیازهای مکمل

متعلق به اوست.

نیازهای ارضاء نشده هستند که فرد را به سوی انتخاب همسری می‌رانند که به سبب دارا بودن خصال شخصی متفاوت، قابلیت برآورده ساختن نیازهای وی را داشته است. اگر شوهر متمایل به فرماندهی باشد، زن احتمالاً مایل است منشی فرمانبر و چیره پذیر داشته باشد و بالعکس اگر مرد دارای خصلتی مطیع باشد، زن موجودی مستقل و حاکم می‌گردد. فرد خجالتی از جسور خوشش می‌آید یا یک فرد اجتماعی یک فرد منزوی و اهل مطالعه را جذب می‌داند؛ شلخته به دنبال منظم می‌گردد و برعکس، منظم دنبال یک همسر شلخته است؛ هر کدام دنبال رفع نیازهای دیگری است.

بنابر قولی قدیمی، قطب‌های مخالف به هم جذب می‌شوند و زوج‌های عاشق نیز از برشمردن تفاوت‌های خود با هم لذت می‌برند. بارزترین مثال آن مربوط به زوجی است که یکی کاملاً سلطه‌جو است و در نتیجه به فردی سلطه‌پذیرتر از خودش نیاز دارد. کسی که در ترجیحات خود تعصب دارد، احتمالاً بهترین رابطه را با کسی خواهد داشت که بسیار انعطاف‌پذیر یا حتی (هرهری مذهب) باشد.

والر عقیده دارد که بنابر اندیشه ناهمسان همسری از دیدگاه منش و خلق و خوی، یک شخص تا آن جا می‌تواند نیازهای دیگری را برآورد که نوعی اشباع و استقلال عاطفی پدید آید و این همان چیزی است که دو همسر را به نحو پایدار به هم می‌پیوندد. هر قدر افراد، بیشتر صاحب گونه‌گونی‌های عاطفی مکمل هم یعنی متفاوت از هم باشند، پویش انتخاب همسر در نزد آنها با کامیابی بیشتری قرین است.

تقریباً در همه جوامع نوعی تقسیم کار مبتنی بر جنس رعایت می‌شود که موجب جدایی مردان و زنان می‌گردد و آنها را به هم بی‌شبهت، عجیب و بیگانه و در نتیجه برای یکدیگر دلفریب و جذاب می‌سازد، (گرچه شباهت و آشنایی

ممکن است موجب تحکیم و دوستی و سازگاری گردد، بی شباهتی، ناآشنایی و نوعی احساس بیگانگی و غرابت است که برانگیختگی جنسی یا احساسات عاشقانه را برمی‌انگیزد.)

غالباً بر این باوریم که افراد همسان در اعتقادات به سوی هم جذب می‌شوند اما برخی مطالعات نشان می‌دهند که مردم مایلند کسانی را - به عنوان دوست، همسر، ... - برگزینند که نیازها و خصوصیاتشان مکمل - نه منطبق با - نیازها و خصوصیات خود آنها باشند. البته باید در نظر داشت که کدام خصوصیات را می‌گوییم، و در این جا مکمل غیراز متناقض است. مسلماً یک آدم پاکیزه، شلختگی و بی‌نظمی را از یک دوست، همکار یا همسر تحمل نخواهد آورد، یا یک شخص برون‌گرا، یک آدم درون‌گرا را که خوشگذرانی‌اش نشستن در خانه و تماشای تلویزیون است، مکمل خود نمی‌داند و با او کنار نخواهد آمد.

2 - همسان همسری (نظریه تشابه)

روانکاوان سخن از تشابه همسر انسان با تصویر ایده‌آلی که در بطن خانواده تکوین می‌یابد، به میان می‌آورند. فرضیه مکمل بودن صفات زوجها گرچه معقول به نظر می‌رسد، شواهد چندانی در تأیید آن وجود ندارد. اگر تمام جنبه‌های شخصیت انسان در نظر گرفته شود، مشاهده خواهد شد که افراد همسان به انتخاب یکدیگر گرایش بیشتری دارند، اگر دو شریک زندگی از خصوصیات متفاوت یا مکمل برخوردار باشند، در عوض بسیاری صفات همگون نیز دارند، و {باید با بیل همراه شد که} {گرایش افراد بیشتری به سوی گزینش همسری همسان خویش است تا همسری ناهمسان خویش}.

افراد مایلند همسری برگزینند که بیشتر همسان‌شان باشد تا ناهمسان، نود و دو درصد ازدواج‌ها بر پایه شباهت شکل می‌گیرد. (باورمن می‌گوید: انسان، دانسته یا نادانسته در پی گزینش همسری است که صفاتی همگون با او داشته

باشد. افراد در تمامی سنین، در میدانی فراخ‌تر از آن که تصادف بتواند بر آن کارگر شود، با کسانی وصلت می‌کنند که از نظر موقعیت زناشویی همانند خودشان باشند) (به گمان آلن ژیرار، آزمون‌های موجود، مؤید این اندیشه‌اند که پیوندهای زناشویی بیشتر بر اساس همسان همسری انجام می‌گیرد تا ناهمسان همسری).

شاید ناآگاهانه‌ترین گرایشی که در افراد وجود دارد، میل به این باشد که در زندگی زناشویی خویش، تصویر دوست‌داشتنی والدین خود را بیابند. غالباً مردهای جوان به دنبال تصویر مادران خود می‌گردند و بعضی از دختران هم این اشتباه را در مورد پدرشان مرتکب می‌شوند. تمایل مرد به ازدواج با دختری است که از جهتی یادآور مادر باشد، (تشابه ویژگی‌های جسمانی همسر با مادر)¹

چنین می‌نماید که همسان همسری در جامعه‌های صنعتی جدید همچون هنجاری امر ازدواج را در ضبط خود دارد و بیشتر پژوهش‌ها گواه این حقیقت هستند. همسانی میان دو فرد نه تنها آنان را به سوی یکدیگر می‌کشاند، بلکه پیوند و وصلت ایشان را استوارتر می‌سازد. به سخن دیگر، ناهمسانی میان دو همسر، سرچشمه کشمکش‌های خانوادگی است.

بر اساس تحقیق کرکاف و دیویس افراد همسان در بیشتر اوقات یکدیگر را برمی‌گزینند و هر چه شباهت و همگونی ایشان آشکارتر باشد، چنان می‌نماید که پیوند ایشان استوارتر است. هر چند که در زمینه خلق و خوی و منش همواره چنین نیست.

به عقیده برگس و والین در بررسی‌های مربوط به انتخاب همسر، پنج عامل اصلی به چشم می‌آیند: همجواری، تصویری از همسر آرمانی، تصویری از والدین و

1 - برای یک دختر تصویر همسر ایده‌آل بسیار بیشتر به نخستین فردی که دوست می‌داشته شبیه است تا به پدر خویش. (باقر ساروخانی: مقدم‌های بر جامعه‌شناسی خانواده، چاپ سیزدهم، 1389، ص 134، به نقل از (A.R.Mangus.1945

زناشویی آنان، همسان‌همسری یا گرایش به گزینش کسی که همگون ما باشد؛ نیازهای شخصیت؛ از نظر ویژگی‌های اجتماعی نیز، عوامل زیر را به عنوان عوامل تعیین‌کننده پیشنهاد داده‌اند: خصوصیات مذهبی، پیشینه خانوادگی، شیوه رفتار و معاشرت طی دوره جوانی، نوع تلقی در باب ازدواج، درجه شرکت در زندگی اجتماعی، مناسبات با خانواده خویش.

3- سلطان عشق

داشتن همه ویژگی‌های یک عاشق خوب، همه تفاوت‌ها از جمله تفاوت سنی را پنهان می‌دارد یا از بین می‌برد. (هر چند همسران تمایل دارند همسنگ یکدیگر باشند و گو این که انتخاب خود را با دقت بر ویژگی‌های جسمانی طرف مقابل، سن، محیط اجتماعی و مذهب او، با معرفتی کامل انجام می‌دهند، مواردی هم وجود دارد که مهر و به ویژه عشق رؤیایی بر همه این‌ها چیره می‌شود. در چنین حالی حسابگری و خرد پایشان می‌لنگد و منطق دل بیان همه چیز را خود بر عهده می‌گیرد.)

4- همسانی جهان‌بینی

به گفته بوسار و بل، نبود هماهنگی و هم‌فکری {مذهبی} با پیشرفت زندگی زناشویی، افزایش می‌یابد. دیکسترا نیز همین عقیده را دارد. بنابر مطالعه کندی، از این پس، {هم‌بستگی‌ها و} جدایی‌های میان افراد به مذهب بیشتر بستگی دارد تا به ملیت. توماس نیز پس از مطالعات طولانی نتیجه‌گیری کندی را می‌پذیرد.

این پذیرفتنی است که زوجین از جهاتی چند ناهمگون باشند لیک شاخص کلی متشکل از جهات متفاوت، نشان‌دهنده همسانی کلی آنان است. در مواردی چند، یک بعد از ابعاد انسانی چنان قدرت می‌یابد که تشابه در آن، موجبات

کاهش اهمیّت ابعاد ناهمگون بین زوجین را فراهم می‌آورد. به عنوان مثال، وحدت عقیدتی تام دو انسان می‌تواند چنان عمیق و مؤثر باشد که دیگر تفاوت‌ها را تحت تأثیر قرار داده، فاقد اهمیّت و کارایی گردانند.

ضرب‌المثل شاعران‌های می‌گوید عشق سدها را می‌شکند اما گرایش‌های دیگر ما را به سوی انتخاب کسی می‌کشانند که هم دین و هم نژاد ما و به هر حال وابسته به گروه‌های فرهنگی و اجتماعی خود ماست. به عقیده وود در اثر معروفش ازدواج از دیدگاه مذهبی، هر قدر همگونی میان دو همسر از نظر مذهب و نژاد کمتر باشد، اختلافات و کشمکش‌های ایشان بیشتر است.

مردان با عزّت نفس پایین، بیشتر به سوی زنان سنتی جلب می‌شوند، لیکن مردان دارای عزّت نفس بالا، تمایل دارند با زنان غیرسنتی درآمیزند.

تناسبات (ازدواج‌های مجاز و مطلوب)

یک ازدواج موفق به دو چیز بستگی دارد: زوج مناسب یافتن و زوج مناسب بودن، آدم خوب غیر از انسان ایده‌آل و مطلوب است. دو آدم خوب، حتماً شریک زندگی خوبی برای همدیگر نخواهند بود و هر انسان خوبی الزاماً همسر خوبی نخواهد بود؛ ملاک در انتخاب، تناسب است؛ تناسبات باید رعایت شود.

هم کفو بودن هم که در سخن ائمه علیهم السّلام آمده به معنای متناسب بودن است بدین معنی که طرفین ازدواج باید در یک خط سیر اندیشه و جهان بینی و مسافر یک جاده در سیر تکاملی زندگی باشند و رعایت تناسب در موارد زیر ضروری است:

1 - نگرشی یا اعتقادی (هم‌گونی عقاید) (دینی و مذهبی)

ازدواج مسلمان و مسیحی، یا شیعی و سنی توصیه نمی‌شود. هم چنین در سطوح متفاوت مذهبی (خیلی معتقد و بی اعتقاد، مؤمن و مسلمان، عامل به دین و عالم به دین) تناسب باید رعایت شود.

الْيَوْمَ أَحِلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتُ وَ طَعَامُ الَّذِينَ أَوْتُوا الْكِتَابَ حِلٌّ لَكُمْ وَ طَعَامُكُمْ حِلٌّ لَهُمْ وَ الْمُحْصَنَاتُ مِنَ الْمُؤْمِنَاتِ وَ الْمُحْصَنَاتُ مِنَ الَّذِينَ أَوْتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ إِذَا آتَيْتُمُوهُنَّ أَجُورَهُنَّ مُحْصِنِينَ غَيْرَ مُسَافِحِينَ وَ لَا مُتَّخِذِي أَخْدَانٍ وَ مَنْ يَكْفُرْ بِالْإِيمَانِ فَقَدْ حَبِطَ عَمَلُهُ وَ هُوَ فِي الْآخِرَةِ مِنَ الْخَاسِرِينَ. (مائده، 5) (امروز هر چه پاکیزه است شما را حلال شد و طعام اهل کتاب برای شما و طعام شما برای آنها حلال است و نیز حلال شد نکاح زنان پارسای مؤمنه و زنان پارسای اهل کتاب در صورتی که شما اجرت و مهر آنان را بدهید و آنها هم زناکار نباشند و رفیق و دوست نگیرند و هر کس به دین اسلام کافر شود، عمل خود را تباه ساخته و در آخرت از زیانکاران خواهد بود).

2 - عاطفی، روانی (شخصیتی)

با کسی همسر شوید که اگر مرد می‌بود، بهترین دوست شما می‌شد.¹ با ازدواج، شخصیت‌مان را با یکی شریک می‌شویم. زوجین باید تشابهات شخصیتی داشته باشند اما شخصیت‌های خیلی نزدیک و عین هم برای ازدواج مناسب نیستند و مشکل‌آفرین است.

1 - 2 - دو سلطه‌گر یا دو سلطه‌پذیر زوج‌های خوبی نخواهند شد.

2 - 2 - درون‌گرا به هیچ وجه صلاح نیست با برون‌گرایان همسر شود. درون‌گرا و برون‌گرا متعادل دارند و غیرمتعادل؛ ازدواج متعادلشان اشکال ندارد.

3 - 2 - دو وسواسی در ازدواج با هم، وسواسشان تشدید می‌شود.

4 - 2 - مردم گرم و عاطفی با مردم سرد و بی‌عاطفه نمی‌توانند به سر ببرند.

5 - 2 - شخصیت‌های چهارگانه²

1 - 5 - 2 - بهترین تناسب از لحاظ بصری، سمعی، لمسی و جنبشی، هم‌گروه

1 - بردون.

2 - برای شناخت این نوع شخصیت‌ها، مجموعه لوح‌های فشرده دکتر شاهین فرهنگ را ببینید.

(بصری با بصری، ...) است. بیشترین امکان انتخاب در اختیار گروه بصری است.

2- 5- 2 - لمسی‌ها فقط می‌توانند با لمسی همسر شوند.

3- 5- 2 - سمعی‌ها پس از سمعی بهتر است با بصری‌ها همسر شوند.

4- 5- 2 - بصری‌ها پس از بصری، بهتر است با جنبشی و در آخر با سمعی همسر شوند.

5- 5- 2 - جنبشی با جنبشی و در اولویت دوم با بصری همسر گردند.

1- سمعی - سمعی	2- بصری - بصری	3- جنبشی - جنبشی
4- لمسی - لمسی	5- سمعی - بصری	6- بصری - جنبشی
7- بصری - سمعی	8- جنبشی - بصری	

3- جنسی

زن و شوهری که در روابط جنسی سازگار نیستند، این ناسازگاری در روابط دیگرشان هم تأثیر می‌گذارد. یک زوج که از نظر عاطفی جفت و جورند، دلیل بر آن نیست که از نظر جنسی هم مناسب یکدیگر هستند.

1- 3- معتدل با گرم‌مزاج و سردمزاج می‌تواند همسر شود.

2- 3- گرم‌مزاج با گرم‌مزاج، و گرم گرم‌مزاج

3- 3- سردمزاج با سردمزاج و سرد سرد مزاج

4- ادراکی - تحصیلی (علمی)

بهتر است تحصیلات، مدرک تحصیلی و درک و شعور (هوش) زن و شوهر برابر (نزدیک به هم) یا شوهر بالاتر باشد. از نظر تحصیلات به هیچ وجه، خصوصاً در ایران، آقایان نباید پایین‌تر از خانم‌های خود باشند حتی^۱ به اندازه یک مدرک. مردان ترجیح می‌دهند سطح سواد و علم و منزلت اجتماعی همسرشان از خودشان پایین‌تر باشد. اگر خانم تحصیلات بالاتری از شوهر خود داشته باشد، شوهر وی نسبت به او احساس حسادت و حقارت خواهد داشت.

بیشتر دانشمندان، لزوم یک هوش بیش و کم برابر را جهت خرسندی

زندگی زناشویی پذیرفته‌اند. زنانی که شوهران خود را کم‌هوش‌تر از خویش می‌دانند، خوشبختی بی‌رمق‌تر و بی‌جان‌تری از دیگران احساس می‌کنند؛ نیز خوشبختی مردان هنگامی کاملاً تحقق خواهد یافت که همسران خود را از نظر هوشی با خود برابر ببانند. بالعکس، این احساس نیکبختی هنگامی کاستی خواهد گرفت که به طور قابل ملاحظه‌ای از زنانشان هوشمندتر باشند.

همسان همسری از نظر تحصیلی همه جا به نفع زن صورت می‌پذیرد؛ بدین معنی که موجبات ارتقای زن را فراهم می‌سازد اما در زمینه همسان همسری اجتماعی، این مردانند که از طریق ازدواج ارتقاء می‌یابند. اگر از روزنه معیار اقتصادی - اجتماعی شاهد فرودست همسری هستیم، از دیدگاه تحصیلات، مستمراً به زن فرادست همسری و ارتقای زن از طریق ازدواج می‌رسیم زیرا به ندرت زنان به ازدواج با مردانی کمتر از حد تحصیلی خود رضا می‌دهند.

تشابه نوع و حتی میزان تحصیلات، به تشابه خلق و خوی، دیدگاه‌ها و توافق بیشتر در توزیع امکانات خانه می‌انجامد. تشابه تحصیلی زوجین از نظر سطح تحصیلی و حتی نوع تحصیل در جوامعی که موجبات تحرک نسبی آموزشی را با جدا ساختن آموزش از شرایط طبقاتی فراهم ساخت‌ه‌اند، در بیشتر موارد به تشابه میزان هوش والدین نیز می‌انجامد که این خود عملی دیگر در راه بسط تفاهم خانواده خواهد بود.

در 71 درصد ازدواج‌ها، نظام فکری و سطح تحصیلات زن و شوهر یکی بوده است. در فرانسه، در 66 درصد زناشویی‌ها، همسران تحصیلات همسانی داشته‌اند و اگر اندازه تحصیلات نزدیک به هم و مشابه را نیز به حساب آوریم، این نسبت تا 88 درصد افزایش خواهد یافت.

همسانی زوجین ایرانی در مقایسه با کشورهای غربی از نظر تحصیل کمتر است و این خود نتیجه تمایز فاحش زن و مرد از نظر تحصیل است. در واقع عدم تساوی زن و مرد در تحصیل، موجب تفوق نسبتاً مداوم مردان در ایران است و

این تفوق به نوبه خود به تداوم پدرسری در جامعه ما می‌انجامد. در مشهد، از ده خانوار در چهار مورد زن و مرد تحصیلاتی دست‌کم شبیه به یکدیگر داشتند و در تهران این نسبت به یک در سه می‌رسید. به عبارت دیگر، در هر سه خانواده مورد بررسی، یک خانواده زن و شوهری را در بر می‌گرفت که از نظر تحصیلی در حدی کاملاً مشابه بودند. با در نظر گرفتن مدرک تحصیلی، در مشهد (و در تهران با نسبتی مشابه) از پنج ازدواج، در سه مورد، یا هیچ یک از زوجین تحصیل نداشته‌اند و یا آن که هر دوی آنان مدرکی درست شبیه یکدیگر دارند.

میان سعادت خانوادگی و همگونی تحصیلات بستگی مستقیمی وجود دارد. (هر چند کارلسون معتقد است) میان تعادل سطح تحصیلات ظاهری زن و شوهر و خرسندی زناشویی وجه مشترکی موجود نیست. هنگامی نیکبختی زنان کامل‌تر خواهد شد که شوهر تقریباً پنج سال بیشتر از آنها تحصیل کرده باشند.

همگونی تحصیلی خود مظهر و مبین تناسب جهان‌بینی است و در بسیاری موارد تناسب اجتماعی و سنی از آن برمی‌آید. سنخیت تحصیلی به معنای تشابه دیدگاه‌ها نیز هست. همگونی زوجین از نظر تحصیلی در بیشتر موارد (در جوامع بسته) به معنای همگونی طبقاتی نیز هست.

در جوامعی که فرصت‌های آموزشی بین تمامی انسان‌ها یکسانند، تشابه سطوح تحصیلی، با خود تشابه نسبی هوشی و استعداد را به همراه دارد ولی این امر در مورد جوامع فاقد نظام آموزشی باز و دموکراتیک صادق نیست. شاید بتوان گفت ضریب کم‌هوشی در بین مردان، نسبت به زنانشان، بحران‌های شدیدتری در خانواده پدیدار خواهد ساخت.

به درستی می‌توان گفت در جامعه شبیه‌ایستا که در آن دگرگونی اندک است و دیروز و امروز و فردا مشابهند، تفاوت سنی زوجین مسأله‌ای معنی‌دار نیست. لیکن در جوامع پویا که حرکات اجتماعی شتاب‌آلود است و هر نسل با کوله‌باری از داده‌های خاص فرهنگ حیات می‌گذراند، زندگی دو انسان متعلق به دو نسل

متمایز، دشوار خواهد بود.

5 - اقتصادی

درآمد خانواده‌ها باید نزدیک به هم باشد. (دلار و کتاب دو خانواده باید به هم بخورد).

بنابر تحقیق از جمعیت نمونه تهران در سال 1344، بیش از یک سوم زوجین مورد بررسی، داخل گروه شغلی خود ازدواج کرده‌اند و در نزدیک به یک سوم گروه‌های نمونه (بیست و نه و هفت دهم درصد) شغل پدرزن و داماد یکسان است و چنان چه مشاغل همسایه نیز به حساب آید، همسان‌گزینی به (هفتاد و هشت و یک دهم درصد) می‌رسد. یعنی در نزدیک به چهارپنجم موارد، شغل داماد یا عیناً شغل پدرزن است و یا آن که در نزدیک‌ترین گروه‌های شغلی (بالا و پایین) آن قرار دارد.

6 - فرهنگی - خانوادگی - اجتماعی

در سال 1954، شنگ و یامامورا در مطالعه‌ای که درباره زناشویی میان نژادهای گوناگون و پدیده طلاق در هاوایی به عمل آوردند، نشان دادند که هر قدر پیوندهای قومی و فرهنگی میان زن و شوهر سخت‌تر¹ باشند، خطر جدایی در میان ایشان به مراتب کمتر است. زناشویی‌های برون‌نژادی بسیار نادرند، حال آن که وصلت‌هایی که در میان خود اقوام و {مذاهب} صورت می‌گیرند، بسیار پرشمارند. {بنابر مشاهدات و بررسی‌های} پانونزیو در شهر لوس آنجلس درباره زناشویی میان نژادهای گوناگون، زن و شوهر، فرهنگ کم و بیش مشابهی دارند. بنابر مشاهدات برنت در انگلستان:

الف - میزان و نقش منزلت، چه نزد کسانی که دارای منزلت اجتماعی والاتری هستند و چه برای آنهایی که در پایگاه کمتری قرار دارند، از اهمیت زیادی برخوردار است.

ب - در ازدواج‌هایی که زن و شوهر تعلق اجتماعی یگانه‌ای ندارند، مردان خواستار وصلت با زنانی هستند که خاستگاه اجتماعی بالاتری داشته باشند.
پ - به نظر می‌رسد که در جریان پنجاه ساله اخیر، شاخص همسانی پایین آمده باشد.

هر قدر زن و شوهر از نظر اجتماعی به یکدیگر نزدیک‌تر باشند، سازگاری آنها پس از ازدواج آسان‌تر خواهد بود. ازدواج کسانی که ریشه اجتماعی همگونی ندارند، کم‌دوام‌تر و آسیب‌پذیرتر است. بر خلاف گروه‌های اجتماعی بالا و پایین که درجه بستگی آنان از نظر زوجیت بیشتر است، طبقات متوسط کمترین میزان درون‌زوجی را نشان می‌دهند. {به عبارت دیگر} طبقات بالا و پایین بیش از دیگران (طبقات متوسط) گرایش به درون‌همسری دارند.

در ایران، با ازدواج، دو خانواده و دو قبیله با هم قوم و خویش می‌شوند پس دو خانواده باید متناسب همدیگر باشند نه دو فرد¹. اعضای مهم خانواده دو طرف، باید مورد پذیرش زن و شوهر، و زن و شوهر مورد پسند اعضاء خانواده‌ها باشند. در ملاقات‌های شش ماهه تا یک ساله است که این پسند و پذیرش دانسته می‌شود. خانواده دو طرف باید هم‌زبان باشند یا یک زبان مشترک بلد باشند، (در ایران زن فرادست همسری، در برابر زن فرودست همسری از فراوانی کمتری برخوردار است؛ بدین معنی که امکان ارتقای اجتماعی مرد از طریق ازدواج بیشتر است. از دیدگاه تحصیلی، عکس این روند به چشم می‌خورد.)

{و سرانجام این پرسش رخ می‌نماید که} آیا ناهمسانی دو همسر از لحاظ اجتماعی، به ناهمسانی جهان‌بینی آنها نخواهد انجامید؟

7 - ظاهری و جسمی (چهره، طول، عرض، هیکل)

اول همدلی بعد همگلی

زیبایی و باندامی دو طرف باید در حد متعارفی به هم بخورد و یکی از دو

1 - گدایی که از پادشه خواست دخت قفا خورد و سودای بیهوده پخت

نفر نقص عضو نداشته باشد. از نظر قد هم، خانم تا گوش آقا کوتاه تر قابل قبول است. (برابر هم قابل قبول است.) اگر مرد بلندتر باشد، به زن احساس حمایت می‌دهد و اگر زن بلندتر باشد، مرد دچار احساس حقارت می‌شود؛ منسوب به ناپلئون است که (یک زن قشنگ و نیکو صورت در نظر زیباست ولی یک زن خوب و نیکو سیرت در قلب انسان جای دارد.)

8 - سیاسی

9 - تجرّد و تأهّل

ازدواج مجرّد با متأهّل طلاق گرفته یا کسی که همسرش مرده توصیه نمی‌شود.

تربیت و نگه داشتن بچّه زن مطلقه سخت‌تر است تا بچّه خود آدم.

10 - سنّی

نزدیکی محلّ سکونت و شباهت پاره‌ای ویژگی‌های تن مانند رنگ پوست و اندازه قد چندان کافی نیستند که دو فرد را به پیوند زناشویی وادارند امّا نزدیکی سن یکی از بنیانی‌ترین عوامل است. به گفته کارلسون، چون انتظارات {و} شیوه نگرش اشخاص در هر سنّی متفاوت است، تفاوت وسیع سنّی، با خود، تفاوت‌های وسیع فرهنگی و جهان‌بینی را به همراه خواهد آورد و بر بقای زوجیت و سعادت زناشویی تأثیر خواهد گذارد.

سن در زمره عوامل مؤثر بر گزینش همسر است و چند قاعده جهانی آن بدین قرار است:

1 - تمایل به ازدواج زنان در سنین کمتر

2 - تمایل به فاصله کم و بیش سنّی بین زن و مرد

3 - افزایش فاصله و گاه شکاف سنّی با ازدواج دوم مرد

برای زنان بسیار جالب است که شوهران کم‌سن‌تری از خود داشته باشند. (و دختر

عاقل، جوان فقیر را به پیرمرد ثروتمند ترجیح می‌دهد.¹ ازدواج مردان با زنان جوان‌تر از نظر اجتماعی قابل قبول است، اما برای زنان نه. (در فرانسه و سایر کشورهای باختری، تفاوت سن تا پنج سال به نفع مرد، یک هنجار اجتماعی تلقی می‌شود. در ایران تحقیقی در کرمانشاهان روی نمون‌های با 457 نفر نشان می‌دهد که تفاوت‌های بیش از ده سال معنای آماری می‌یابند و در حدود یک دهم ازدواج‌ها با تفاوت سنی بیست یا بیشتر بین زوجین همراه است. در مشهد از 189 خانوار در نه دهم موارد، سن مرد بالاتر از زن است و در 48 درصد موارد این تفاوت سنی به ده سال یا بیشتر می‌رسد. در 66 درصد جمعیت نمونه، سن مرد بین چهار تا دوازده سال بیشتر از زن است. در تهران، 50 درصد خانواده‌های مورد بررسی، سن مرد دست‌کم ده سال بیشتر از زن دیده می‌شود. نسبت تفاوت سنی به نفع زن، در تهران چهار به صد است. گذشته از این، هنگامی که تفاوت به نفع زن حاصل می‌شود، هیچ‌گاه ابعادی نظیر آن چه در مورد مردان دیدیم به خود نمی‌گیرد.) بنابر همین تحقیق، گروهی قابل توجه (بیست و چهار درصد) از جمعیت نمونه به ازدواجی تن در داده بودند که در آن تفاوت سنی زوجین به بیش از دوازده سال می‌رسید در صورتی که در بیان، هیچ‌گاه کسی چنین نظری را بیان نمی‌داشت.

در ایران، جواب این سؤال که به نظر شما تفاوت سنی بین زن و مرد ضروری است یا خیر؟ همیشه مثبت است و در تمام موارد این تفاوت به نفع مرد شناخته و پذیرفته می‌شود. {بدین ترتیب} فزونی سن مرد در ازدواج ایران به صورت یک هنجار پذیرفته شده است. {و بر همین مبنا} بی‌هیچ شبهه می‌توان پذیرفت هر جا شکاف سنی بین زوجین دیده شود، حیات خانواده لزوماً در معرض خطر نیست زیرا عواملی بسیار خانواده را ساخته و قوام می‌بخشد. در مواردی برخی عوامل غالب نظیر وحدت عقیده، تحصیل و اشتغال چنان اهمیّت می‌یابد که زوجین را به نوعی ذوب متقابل وا می‌دارد.

1 - ضرب المثل ایتالیایی.

دختران در نه، و پسران در پانزده سالگی بالغ می‌شوند؛ اگر از پانزده، نه سال را بکاهیم، شش سال به دست می‌آید که فاصله ایده‌آل بین پسر و دختر برای هماهنگی و ازدواج است، (بعضی میانگین خوب تفاوت سنی زوجین را چهار تا هفت سال می‌دانند.)

میانگین سن خانم‌ها هفت سال بیشتر از آقایان است. یک مرد چهل ساله از یک زن چهل ساله، از نظر روانی هفت سال کوچک‌تر است، (حس و ادراک یک دختر بیست ساله برابر با حس و ادراک یک پسر بیست و پنج تا بیست و هفت ساله است، به طور متعارف یک دختر بیست‌ساله برابر با یک پسر بیست و دو، ... تا سی و یک‌ساله است.) خانم‌ها زودتر به بلوغ جنسی و عقلی می‌رسند. یک دختر یک و نیم روزه، میزان هوشمندی‌اش برای ارتباط با دنیای پیرامون برابر با یک پسر سه ماهه است.

فاصله سنی سه تا یازده سال برای ازدواج مجاز است. اختلاف سن بیشتر از هفت سال برای ازدواج خانم‌های کمتر از بیست و پنج سال توصیه نمی‌شود اما خانم بیست و پنج ساله و بالاتر از آن می‌تواند با آقای که بیش از هفت سال از او بزرگ‌تر است ازدواج بکند.

هر چه به سی سال نزدیک‌تر می‌شویم، اختلاف سن باید کمتر باشد و در سی سالگی اختلاف سنی لازم نیست، البته باید توجه داشت که هم سن بودن یا کوچک‌تر بودن آقا از خانم، امکان اثبات اقتدار را از شوهر می‌گیرد.

ازدواج‌های هم‌سن - دانشجویی - غالباً ناموفق‌اند. ازدواج‌های هم‌سن یا با سن کمتر پسر، پس از سه سال به طلاق ختم می‌شود. زوجین هم‌سن طلاق بیشتری دارند تا زوجینی که خانم کوچک‌تر است و هر چه خانم بزرگ‌تر باشد، احتمال طلاق بالاتر می‌رود.

در ازدواج میان دو فرد مجرد، زنان نسبت به مردان در سن کمتری ازدواج می‌کنند اما در مواردی که مرد برای نخستین بار ازدواج می‌کند و زن برای دومین بار، شوهر غالباً جوان‌تر است و اختلاف سنی میان او و همسرش آشکارتر

خواهد بود. با این حال، جدایی سنی میان دو همسر، دوباره هنگامی محسوس‌تر می‌شود که هر دوی آنها در زناشویی دوشمن باشند و سن شوهر میان چهل و پنجاه قرار داشته باشد. بدین ترتیب مردان مایلند با زنانی جوان‌تر از خود ازدواج کنند و هر قدر شوهر به هنگام ازدواج سالمندتر باشد، اختلاف سنی میان او و همسرش به طور متوسط بیشتر خواهد بود.

به عقیده برنارد بیشترین خرسندی برای زنان هنگامی حاصل می‌شود که با مردی ازدواج کنند که پنج تا شش سال سالمندتر از ایشان باشد و برای مردان همین خرسندی هنگامی به وجود می‌آید که میان صفر تا ده سال بزرگ‌تر از همسرانشان باشند. به گمان برگس و کوتزل، وضعی که برای نیکبختی خانوادگی چندان مساعد نیست، هنگامی پدید می‌آید که شوهر میان چهار تا هفت سال از همسر خود بزرگ‌تر باشد.

در امر گسست پیوند زناشویی همان قاعده به چشم می‌خورد که در تأثیر میکروب بر بدن؛ برخورد جسم انسان با میکروب لزوماً به بیماری نمی‌انجامد بلکه زمانی کار میکروب مؤثر می‌افتد که دیگر شرایط (ضعف بدن، ...) وجود داشته باشد. {در زناشویی نیز} با وجود عوامل مثبت نظیر تجانس عقیده، تحصیل، آرمان اجتماعی و جهان‌بینی زوجین، فاصله سنی، خنثی^۱ شده یا دست‌کم (در جهت منفی) کارساز نخواهد بود.

11 - بهتر آن است که شاغلان بعضی مشاغل (پزشکی، ...) با هم رشته خود ازدواج کنند. اگر زوجین هم شغل باشند، بهتر هم‌دیگر را می‌فهمند.

چه قدر تناسب؟

با توجه به مجموعه تحقیقاتی که در بحث تشابه و نیازهای مکمل ذکر شد، تشابه صددرصد و تناقض صددرصد در ازدواج مردود است. (تناسب هفتاد درصد ایده‌آل است؛ بیشتر و کمتر توصیه نمی‌شود.)

پسران خوب، دختران خوب

ملاک‌ها، معیارها و عوامل ازدواج موفق و ویژگی‌های همسر خوب

برای یک رابطهٔ سعادت‌مند، شایستگی‌های فردی خاصی چون تعهد، حساسیت، سخاوت، ملاحظه، وفاداری، مسؤولیت {مسؤولیت پذیری}، و قابل اعتماد بودن ضرورت دارند. زن و شوهر به همکاری، تفاهم¹، پیگیری تصمیمات مشترک نیاز دارند. آنها باید انعطاف پذیر، پذیرنده و اهل گذشت باشند و از اشتباهات و خطاهای یکدیگر چشم‌پوشند و به ویژگی‌های مثبت همدیگر بها بدهند.

دیگر عوامل:

- 1 - قاصرات‌الطرف: نگاه کوتاه دارند، زل نمی‌زنند، هیز نیستند.
- 2 - هر دو به همان اندازه که دیگری را دوست دارند، خودشان را هم دوست داشته باشند.
- 3 - دختر خود را به کسی بدهد که او را دوست داشته باشد؛ و به کسی بدهد که پرهیزگار است؛ اگر دوست داشت، مورد محبت قرار می‌دهد و اگر دختر شما را دوست نداشت، به واسطهٔ پرهیزگاری، ظلمی در حق او روا نمی‌دارد.
- 4 - شما را به خاطر پندار (اندیشه) و رفتارتان دوست داشته باشد و نه فقط به خاطر قیافه.
- 5 - دوست داشتن و به دل نشستن

عشق برای شروع ازدواج لازم نیست اما در نگاه نخست زوجین باید به دل هم بنشینند و خانواده‌ها نیز باید عروس و داماد خود را بپسندند. رابطهٔ سه ماهه، به تفاهم و رابطهٔ شش ماهه، به وابستگی و علاقه منجر می‌شود. پس از تفاهم،

1 - منظور، (تفاهم اخلاقی و فکری) است؛ بیش از توافق، برای تفاهم بکوشید.

وابستگی و علاقه به وجود می‌آید. اشتیاق برای دوباره دیدن، نشانه به دل نشستن است. در برابر، اکراه یا تردید برای دیدار دوباره، نشانه آن است که طرف، دلخواه شما نیست.

6 - هر دو بتوانند در تنهایی همان گونه لذت ببرند که وقتی با هم هستند.

7 - برای آینده برنامه داشته باشد.

8 - اعتماد به نفس و عزت نفس داشته باشد.

9 - مورد احترام خانواده، اهل محل و دوستان باشد.

10 - گفتار و کردارش با هم بخواند.

11 - توانایی ابراز محبت و درک محبت داشته باشد. (مهربان باشد). عشق و محبت را از پدر و مادر چشیده باشد چون کسی می‌تواند مهر بورزد که محبت دیده باشد.

12 - خود و جنس مقابل را به خوبی بشناسد.

13 - اهدافش از ازدواج مشخص و با ملاک‌های درست ازدواج مطابق باشد.

14 - انتظار و توقع واقع‌بینانه از خود و دیگران داشته باشد.

15 - آن چه را خود می‌پسندد برای دیگران بیسندد و نپسندیده‌ها را برای دیگران هم نپسندد.

16 - با وظایف زن در بیرون خانه آشنا باشد.

17 - به نظام ارزش‌ها (دین) باور داشته باشد و از ضد ارزش‌ها گریزان و بیزار باشد.

18 - کسی که بچه خوبی بوده برای پدر و مادر، غالباً شوهر بدی برای همسرش نخواهد بود.

19 - دختر عاقل با داماد بی‌پول خوب می‌سازد.

20 - آیا آدمی که می‌خواهد به شما خوشبختی بدهد، خود خوشبخت است؟ خوشبختی را در چه می‌داند؟

21 - تن صدا و موی طرف مقابل هم باید دلخواه شما باشد.

22 - راست‌گویی، عفت و نجابت، حیا، شکیبایی، فروتنی

23 - اصالت خانوادگی

24 - دارای مرجع تقلید

25 - معتقد به ولایت فقیه

مراحل ازدواج

به جای دوره نامزدی، برای شناخت طرف مقابل، چند جلسه خواستگاری و گفتگو پیشنهاد می‌شود.

1 - قبل از خواستگاری

1 - 1 - (این نکاح بندگی است. گوش دار تا فرزند خویش را بنده که می‌گردانی؟)

2 - 1 - اگر خواستگار آشنا برای خواستگاری اجازه خواستند، با دختر خود در میان بگذارید و اگرچه ملاک‌ها را می‌دانید، به دختر خود شخصیت بدهید و پاسخ را به چند روز بعد واگذارید.

3 - 1 - پدر باید مشخصات داماد (خواستگار) را به عروس بگوید. تحقیق باید انجام دهد و ادله منطقی هم داشته باشد. (قبل از خواستگاری، سربسته و جمع و جور و محدود در مورد خواستگار یا دختر، تحقیقی انجام دهید.)

4 - 1 - اگر مادر دختر، محاسن پسر را بر زبان آورد، خانواده پسر متوجه دخترخانم خواهند شد. پس مراقب تعریف و تمجید خود باشید که (چراغ سبز) تعبیر نشود. هم چنین می‌توان یک خانم را به عنوان واسطه فرستاد تا شرایط و علاقه های پسر را بداند و بدون آن که اسمی از شما ببرد، قدم به قدم بفهمد که آقا پسر به شما علاقه دارند یا نه. برای واسطه‌گری آقا نفرستید هر چند مسن باشد

چون سوء تفاهم پیش می‌آید که با ایشان - واسطه - رابطه داشته‌اید.

5 - 1 - دختر خانم اگر به پسر اقوام یا آشنا علاقه دارند، با مادر خود در میان بگذارند.

6 - 1 - خیلی از مادرها دوست ندارند خواستگار برای دخترشان بیاید و شاید دلشان می‌خواهد خودشان جای دخترشان می‌بودند. (حسادت)

بسیاری از مادران نسبت به دختر خود حسادت دارند که مثلاً خوشگل است و خواستگار برایش آمده است و علت رد بسیاری از خواستگاران همین است. شاید پدرها نیز این احساس را نسبت به خواستگار دخترانشان دارند. بر این احساسات آگاه باشید و خود را از تأثیر آنها دور نگه دارید.

7 - 1 - اگر قرار است استخاره بگیرید، قبل از خواستگاری رسمی باشد.

8 - 1 - دعای قبل از خواستگاری و ازدواج: رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَ فِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً. رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَ ذُرِّيَّتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَ اجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا. خواستگاری دست‌کم در سه جلسه انجام می‌شود. جلسه یک و دو خواستگاری فقط دو خانواده مطلع باشند؛ بچه‌ها را هم راه ندهید.

2 - خواستگاری (جلسه اول)

1 - 2 - چند خواستگاری هم‌زمان نروید و چند خواستگار هم‌زمان نپذیرید.

2 - 2 - خانواده‌هایی که خواستگاران زیادی برای دخترشان دارند، ممکن است احترام خواستگاران را نگه ندارند.

3 - 2 - جلسه اول خواستگاری، با هماهنگی، کم‌تعداد و خصوصی بروید. (پدر و مادر و داماد و حداکثر خواهر یا برادر) (کم‌ترین افراد که بیشترین دخالت را دارند.) اگر پدر و مادر نمی‌توانند به دلیل مریضی یا ناشنوایی، نابینایی، ... همراه خواستگار بروند، به جای پدر، عمو یا دایی، و به جای مادر خاله یا عمه همراه شوند.

- 4 - 2 - در همان جلسهٔ اول، خواستگار، عروس آینده و پدر و مادر همگی از اول جلسه تا آخر آن باید حضور داشته باشند.¹ دختر و پسر هر دو در جلسهٔ یک خواستگاری باید حضور مستمر داشته باشند نه این که دختر فقط چای و شیرینی بیاورد و برود و آمدن او را دلیل بر پسند خواستگار از سوی خانوادهٔ دختر بدانیم.
- 5 - 2 - بعد از ظهرها، ساعت شش تا هفت زمان خوبی برای خواستگاری است.
- 6 - 2 - در جلسهٔ خواستگاری لباس راحت و لباس معمولی مهمانی بپوشید.
- 7 - 2 - دخترخانم‌ها با آرایش سبک در مهمانی خواستگاری حاضر شوند.
- 8 - 2 - آرام راه بروید، بلند نخندید، لبخند بزنید و ظریف بخندید.
- 9 - 2 - فقط دختری که انتخاب شده، در مهمانی حاضر شود.
- 10 - 2 - خانه آرام و خلوت باشد که مجلس با اهمیت جلوه نماید و دختر و پسر متوجه همدیگر باشند.
- 11 - 2 - در جلسهٔ یک خواستگاری گل ببرید (هفت، نه، ...²) به رنگ‌های صورتی، ...؛ سرخ نبرید که نشانهٔ علاقهٔ شدید و عشق است.³ گل‌های رنگ شده نبرید، گل را داماد دست بگیرد -
- 12 - 2 - زنگ را بفشارید و سریع دست را بردارید. میزبان در زنگ دوم در را بگشاید.⁴ آقا اگر با میزبان دست می‌دهد، دست ایشان را نگه دارد و اعضاء را معرفی کند. دم در چند لحظه بایستید تا به شما تعارف بزنند.
- 13 - 2 - گل را به دست عروس بدهید. عروس هم باید حاضر باشد که گل را بگیرد. میزبان باید قبلاً یک لیوان آب کنار گذاشته باشد که گل را در آن و روی میز بگذارد.

1 - در بعضی خواستگاری‌ها، در ملاقات اول، عروس و داماد همدیگر را نمی‌بینند. در ملاقات‌های بعدی این اتفاق می‌افتد.

2 - فرد

3 - رنگ سفید هم غالباً برای ترحیم می‌برند.

4 - ترتیب ورود: بچه، خانم (مادر)، آقا (پدر)، داماد.

14 - 2 - احوال‌پرسی میزبان و یک سکوت اتفاق می‌افتد. میزبان باید سکوت را بشکند. غالباً خانم‌ها این کار را می‌کنند. پدر و مادر داماد رسماً بگویند که برای خواستگاری آمد هاند. سپس داماد و بعد از آن عروس، کوتاه، خود را معرفی می‌کنند؛ چهره‌ها باید خندان باشد.

15 - 2 - بعد از معارفه، عروس چای یا نوشیدنی یا میوه می‌آورد. همهٔ اعضاء باید در خوردن سهیم شوند. نوشیدنی را طی یک ساعت بخورید. نوشیدنی یا خوراکی را عروس تعارف می‌زند.¹ همه باید بردارند؛ در بشقاب بگذارید سپس بخورید.

1 - 15 - 2 - کیوی، هندوانه، شیرینی خام‌های، میوهٔ آبدار برای جلسه‌های خواستگاری مناسب نیستند.

2 - 15 - 2 - فاصلهٔ آشپزخانه تا پذیرایی باید کوتاه باشد که عروس در پذیرایی به ترس و لرز و اضطراب نیفتد.

3 - 15 - 2 - پذیرایی‌های کوچک و صمیمی برای خواستگاری بهتر است؛

4 - 15 - 2 - سینی پذیرایی لیز نباشد؛ لیوان‌ها سنگین نباشند.

16 - 2 - مدت خواستگاری چهل و پنج دقیقه تا یک ساعت است. مطلوب آن است که جلسهٔ اول خواستگاری نیم ساعت بیشتر طول نکشد. طی این مدت فقط در مورد این ملاقات حرف بزنید. بحث و گفتگوی دو نفر یا دو خانواده در جلسهٔ اول باید کوتاه باشد - در حد نیم ساعت.²

17 - 2 - اگر حداکثر تا سه هفته خانوادهٔ عروس زنگ نزد و خبر نداد، قضیه را تمام شده و جواب را منفی بپندارید. لازم نیست خانوادهٔ داماد خبر بگیرد.

18 - 2 - خانوادهٔ دختر اگر نپسندید، منتظر زنگ و پاسخ خانوادهٔ پسر نماند، تماس بگیرد و نظر خود را بگوید.

19 - 2 - در جلسهٔ اول (پاسخ قطعی) (مثبت یا منفی) - مستقیم یا غیرمستقیم -

1 - تعارف خوردنی: اول مادر داماد، پدر داماد، داماد، سپس خانوادهٔ عروس

2 - (بحث عمومی در جمع یا دوفترة: کلیات، معرفی: معرفی اعضاء، معرفی پسر، معرفی دختر؛ انتظارات)

داده نمی‌شود.

20 - 2 - جلسه یک خواستگاری در خانه دختر باید انجام شود؛ همه چیز را خوب ببینید: تابلوها، رنگ‌ها، کتاب‌ها، ... (بی‌سلیقگی، دلمردگی، ...)، تو حرف هم پریدن، انجام کار پذیرایی و چینش سفره؛ نگاه خانواده به هم با مهربانی است یا برای هم با نگاه خط و نشان می‌کشند.

21 - 2 - به بچه‌ها نگویند (دخترم یا پسر من خودت می‌دانی، شما باید ببینید!) دختر آخر سر نظر می‌دهد.

22 - 2 - اگر خانواده‌ها اتاق برای گفتگوی دختر و پسر ندارند، می‌توانند غذاخوری بروند سر یک میز بنشینند و خانواده هم سر یک میز دیگر حضور داشته باشند.

23 - 2 - کسی که در فرایند خواستگاری فقط از ویژگی‌های خوب خود حرف می‌زند، در صداقت او باید شک داشت.

24 - 2 - اگر در برخورد و نگاه اول از دیدن طرف ازدواج حالت چندش و نفرت به شما دست می‌دهد، به خواستگاری ادامه ندهید و با وجود همه شرایط مطلوب هم به این امید که بعداً به دلتان بنشیند و عشق بین شما به وجود آید، روی دل خود پا نگذارید. اگر نسبت به خواستگار یا نامزد احساس بدی دارید، دست نگه دارید و منشأ این احساس را بیابید.

25 - 2 - در خواستگاری، خواستگار حرف بزند و طالب بودن خود را به اثبات برساند.

26 - 2 - بگذارید خواستگار حرف بزند تا از حرف ایشان، او را بشناسید.

27 - 2 - اگر در پاسخ خواستگاری شما نه گفتند، دلیل بخواهید؛ اگر منطقی بود، سراغ کسی دیگر بروید و اگر غیرمنطقی بود، شما دلیل بیاورید و اثبات کنید تناسب دارید و شک و ترس او را به یقین بدل کنید.

28 - 2 - پاسخ آره یا نه نشانه برتری یا کمتری نیست؛ ازدواج با (تناسب) شکل می‌گیرد؛ اگر جور نشد، آدم عاقل نباید به دختر یا پسر برچسب خوب یا بد بزند و

البته یکی از ملاک‌ها و محک‌ها، داشتن ذره‌ای خرد و دوربینی است و اگر دختر بعدی بگوید چرا اول به خواستگاری من نیامدی، در تعلل و دوراندیشی او شک باید داشت و سرانجام این که (دختر بعدی) باید ببالد که پس از تحقیق و بررسی و (رد) بسیار، پسر به او رسیده؛ جنس خوب وقتی انتخاب می‌شود که چندین مورد بررسی و خواستگاری داشته باشید.

از طرفی وقتی به خواستگاری کسی بروید و جواب رد بدهد، یک تجربه به طرفین اضافه می‌شود که شامل فواید بسیاری است (اعتماد به نفس، ...) هم چنین راه برای خواستگاران بعدی هموار می‌شود؛ دختری که به خاطر خواستگاری‌های قبلی شما، جواب رد می‌دهد، شایسته همسری تان نیست.

29 - 2 - در ازدواج، خود واقعی را نشان دهید. شب خواستگاری نقاب ننزید و شخصیت واقعی خود را نشان دهید. (پاشنه پا، آرایش، کلاه، گلاب گیس، ...) اگر غالباً کت و شلوار نمی‌پوشید، شب خواستگاری هم نپوشید.

30 - 2 - نوع پوشش در خواستگاری مطرح شود و اگر دختر خانم بنابر رسم موقع آمدن خواستگار چادر سفید یا رنگی می‌پوشد، باید به خواستگار بگوید که پوشش اصلی او چادر است یا نیست تا حمل بر فریب و جهل نشود. آرایش نباید به قدری باشد که قیافه شما عوض شود یا عیب‌های مهم را پنهان دارد.

31 - 2 - کلیات مهریه در آخر جلسه نخست بحث شود.

32 - 2 - تا قبل از عقد، احساسات و (دوست داشتن) را بروز ندهید.

33 - 2 - به پیشنهاد ازدواج همچون یک هدیه به بانوی زندگی خود بنگرید. آن را به طریقی بگویید که باب میل و سلیقه وی بوده و مطابق با شخصیتش باشد.

34 - 2 - بحث و گفتگوی دو نفره

1 - 34 - 2 - گفتگوهای دختر و پسر برای ازدواج نباید طولانی و مکرر شود.

2 - 34 - 2 - گفتگوی ازدواج نباید حالت بازجویی داشته باشد.

- 3 - 34 - 2 - در جلسات خواستگاری از ذائقه و سلیقه نپرسید.
- 35 - 2 - در جلسهٔ اوّل خواستگاری چند موضوع باید مطرح شود:
- 1 - 35 - 2 - معرفّی طرفین (معرفّی ظاهر، معرفّی خانواده، معرفّی اخلاق و دین، وضعیّت سکونت، وضعیّت اقتصادی، روابط اجتماعی)
- 2 - 35 - 2 - معیارهای اصلی (اهداف ازدواج)
- 3 - 35 - 2 - اولویّت‌ها: مجموع یا بیشتر اولویّت‌ها باید مثبت و موافق باشد.
- 4 - 35 - 2 - در جلسهٔ اوّل خواستگاری عیب و ایرادهای مهم خود را بگویید: طلاق خود، طلاق پدر و مادر، بیماری حاد (سرطان، صرع، نابینایی، ...)
- 5 - 35 - 2 - انتظارات

3 - پس از جلسهٔ اوّل خواستگاری

- 11 - و قبل از جلسهٔ دو خواستگاری
- فاصلهٔ جلسهٔ یک خواستگاری تا جلسهٔ دو خواستگاری، دو تا سه ماه باشد.
- تحقیقات ازدواج بین این فاصله انجام می‌گیرد. پس از جلسهٔ اوّل خواستگاری، دو طرف یک فرصت دو - سه ماهه برای تحقیق قرار بگذارند. اگر یکی از طرفین نپذیرفت، طرف دیگر بهتر است قضیه را تمام شده بگیرد و ادامه ندهد.
- اگر جلسهٔ اوّل خواستگاری طول کشید، برای شناخت بیشتر، تحت نظر خانواده، دو طرف، تلفنی با هم حرف بزنند. پس از جلسهٔ اوّل خواستگاری، یکی دو نفر از خانوادهٔ دختر به خانهٔ پسر برود و اوضاع و شرایط را ببیند. در این جلسه لازم نیست حرفی از ازدواج به میان آید.

4 - تحقیق

- 1 - 4 - منابع و موضوعات تحقیق: شأن طرف نزد خانواده، مهار نامحسوس در

رفت و آمدها، همسایه (کنونی، قبلی)،¹ همکاران، شناخت دوستان، شناخت دیدگاه‌های سیاسی، فرهنگی، اقتصادی، مشاهده دفترچه درمانی طرف و مشورت با پزشک عمومی هم، زندگی خصوصی (اتاق شخصی، ...)

2 - 4 - تحقیق ازدواج برای آن است که یکی را با دلیل بپذیریم یا با دلیل رد کنیم.

3 - 4 - قبل از ازدواج چشم - شناخت - بگشایید و پس از آن ببینید. (قبل از ازدواج چشمتان را خوب بگشایید که پس از ازدواج با خیال راحت ببینید.) مطمئن گردید که فرد مناسبی را برگزیده‌اید. ممکن است شما دیوانه‌وار همدیگر را دوست داشته باشید.

4 - 4 - تا قبل از شناخت نگذارید دختر بفهمد که به او میل دارید.

5 - 4 - محل‌های تحقیق: محل تحصیل، محل کار، محل سکونت

6 - 4 - سلامتی جسمی و روحی شخص را از خود او پرسید چون طبیب اطلاعات اشخاص را به شما نمی‌دهد.

7 - 4 - تحقیق بصری: زیر نظر گرفتن

8 - 4 - شرایط محقق

محقق باید پخته و مصلحت‌اندیش، تحلیل‌گر، صبور (در اوایل اطلاعات درست و کاملی به شما نمی‌دهند)، خوش‌برخورد و رازدار باشد.

9 - 4 - برای تحقیق ازدواج، چند نفر را بفرستید که چند تحقیق انجام دهند. محقق باید هم‌جنس باشد؛ آقا از آقایان و خانم از خانم‌ها تحقیق بگیرد.

10 - 4 - از همه منابع، تحقیق انجام دهید. حتی اگر پسر در مغازه پدرش

1 - تلاش دلسوزان کارناشناس که سعی دارند پسر و دختری به هم برسند، ارزش تحقیق از آنان را پایین می‌آورد. قدیم اقوام و همسایه‌ها از هم خبر داشتند و همدیگر را می‌شناختند اما امروز از هم بیگانه‌اند و تحقیق در مورد ازدواج از آن‌ها جواب نمی‌دهد. از طرفی غالب مردم غیرمسئولانه و غیردقیق به ما پاسخ می‌دهند و بعضاً در این اندیش‌هاند که دو جوان را به هم برسانند و هر جور شده معامله را جوش بزنند حالا بعداً چه شد، برایشان مهم نیست. (جلیلیان)

- مشغول کار باشد، باید از مغازه‌های آشنا تحقیق به عمل آورید. (تحقیق جایگزین)
- 11 - 4 - از آدم‌های سرشناس و امین، مسجد محل، .. بپرسید.
- 12 - 4 - به دیگران نگویید که برای ازدواج، امین محل را می‌جوید.
- 13 - 4 - از هر کس که می‌پرسید، بخواهید که افراد دیگرای را برای تحقیق معرفی کنند.
- 14 - 4 - در تحقیق، سابقه و مدت آشنایی افراد را نیز بپرسید.
- 15 - 4 - در تحقیق سؤال غیرمستقیم به کار ببرید.
- 16 - 4 - در سؤالات تحقیق برای ازدواج نباید به بله و خیر اکتفا شود؛ سؤالاتی که پاسخ بله - خیر دارند، ارزش تحقیقی ندارند؛ توضیح و مصداق بخواهید.
- 17 - 4 - خواستگار را با یکی از آشنایان یا اقوام به یک سفر بفرستید.
- 18 - 4 - پسری را برای امتحان دختر نفرستید که با او دوست می‌شود یا نه!
- 19 - 4 - اشخاص در زمان انتخاب زوج، مسائلی را می‌بینند که دلشان می‌خواهد نه واقعیت‌ها را. شخصیت واقعی هر کس را در خانه و خانواده او بجوید؛ هر کس رفتار خود را با نقاب کمتری در خانواده بروز می‌دهد. یکی از بهترین شیوه‌ها برای شناخت فرد، مشاهده اوست زمانی که با خانواده‌اش در تعامل است.
- 20 - 4 - یک نمونه سؤال:
- آیا تا حالا در محله شما درگیری پیش آمده؟ نقش این خانواده چه بوده؟ از طرف‌های تحقیق توضیح بخواهید.

مشورت در ازدواج

شنیده‌ها و دیده‌های خود را در جلسه‌های خواستگاری به مشاور بگویید و از او توضیح و نظر بخواهید. از سه نفر خبره در کار ازدواج مشاوره بگیرید و یکی از ایشان را به عنوان حکم در زندگی خود برگزینید.

5- جلسه دوم خواستگاری

1- 5- در ملاقات‌های دوم و سوم خواستگاری، لب‌های میزبان باز می‌شود که نشانه رضایت و (بله) است.

2- 5- پس از توافق به ازدواج، شیرینی خشک بخیرید و میوه‌های سبک که راحت و بی‌دردسر خورده شود.

3- 5- مدت زیادی از جلسه دوم خواستگاری با هماهنگی خانواده ممکن است تلفنی بین پسر و دختر انجام شود.

4- 5- مسائل عمده و عیب‌های کمتر مهم در جلسه دوم خواستگاری گفته شود: دایی‌ام زندانه، پسرخاله‌ام معتاده، بدهکاریم، اعتیاد پدر و مادر، تحت پوشش کمیته امداد بودن، عیب‌های جسمی که با گفتن آنها احتمال پاسخ رد نمی‌دهید، ...

5- 5- صداقت را با سادگی اشتباه نگیرید؛ رازهای خانواده را به حساب صداقت با خواستگار یا دختر در میان نگذارید.

6- 5- بحث والدین: نحوه و دلیل انتخاب دختر از سوی خانواده پسر و علت پذیرش از سوی خانواده دختر، (رفع ابهامات جلسه یک خواستگاری، نحوه عملی شدن قول‌ها و وعده‌ها و وعیدها (بررسی ادعاها)

7- 5- بحث دختر و پسر در اتاق بغلی

معرفی خود، سؤال، شرایط و خواسته‌ها، معرفی خانواده درجه یک درباره آن که در زندگی به دنبال چه اهدافی هستید، حتی اهداف پنج‌سال آینده خود با یکدیگر حرف بزنید.

در جلسه دو، با آگاهی طرفین، می‌توان گفتگوها را ضبط کرد.

گفتگوی دختر و پسر بهتر است در اتاق شخصی دختر باشد.

1- 7- 5- در گفتگو توجه داشته باشید که دختر یا پسر چه سؤال‌هایی از شما می‌پرسد و اولویت‌ها و حساسیت‌های او چیست؟ اولین سؤالات مهم‌ترین دغدغه‌های اوست.

- 2- 7- 5- سؤالات را به شکل معکوس بپرسید.
3- 7- 5- کَلّی حرف نزنید؛ مصداق‌ها را هم بپرسید و پاسخ دهید.

چند اشتباه در فرایند آشنایی

- 1- در جریان نخستین دیدارها که به منظور شناخت متقابل صورت می‌گیرد، هر یک از زوجین به نوعی دستخوش هیجان می‌شوند و به تبع آن تصنع رفتار در حدی وسیع خواهند داشت.
- 2- سؤالات کافی نمی‌پرسیم چون:
 - 1- 2- پرسیدن سؤال جنبه‌های عاشقانه ارتباط را مخدوش می‌سازد.
 - 2- 2- نمی‌خواهیم جواب سؤال‌های خود را بدانیم.
 - 3- 2- می‌ترسیم متقابلاً همان سؤالات از ما پرسیده شود.
 - 4- 2- نمی‌دانیم درباره چه موضوعاتی باید بپرسیم.

سؤالات (دختر و پسر از همدیگر) و موضوعات جلسه خواستگاری¹

پرسش‌های مرتبط با زندگی کنونی و گذشته همسر {خواستگار}

- 1- نحوه و دلیل انتخاب؛ واسطه چه کسی بوده، چه ویژگی‌ای مورد توجه شما بوده؟
- 2- مسائل شخصی و خانوادگی که برای شما مهم است. (رسم‌ها، رفت و آمد خانوادگی، نقش و راهنمایی خانواده در زندگی فرد)
- 3- اهداف بلندمدت (برنامه آینده، نقش همسر شما در برآوردن نیازها و کمک در رسیدن به اهداف، شهر محل سکونت بعد از دواج، همراه خانواده یا مستقل)

1- به نظر می‌رسد مجموع این سؤالات در یک جلسه قابل طرح نیست بلکه برای چند جلسه خواستگاری و حتی برای دوران نامزدی - قبل از عقد - طراحی شده‌اند. (جلیلیان)

هدف و آرزویت در زندگی چیست؟

آقا اجازه تحصیل و اشتغال به خانم می‌دهند؟ با چه شرایطی؟

4 - رشد و اخلاق (سلامت روان)

1 - 4 - تا چه اندازه خودت را می‌شناسی؟

2 - 4 - شیرین‌ترین و تلخ‌ترین تجارب و خاطرات تو کدام‌اند؟

3 - 4 - کارهای عمده‌ها در گذشته چه بوده است؟

4 - 4 - آیا تجارب ناگواری را از سر گذرانده‌ای؟

5 - 4 - آیا می‌توانی روی تعدادی از توفیقات بزرگ انگشت بگذاری؟

6 - 4 - شما با چند سال پیش‌تان چه تفاوت‌هایی دارید؟

7 - 4 - چه ویژگی‌هایی از خود را دوست ندارید؟

8 - 4 - نقاط قوت و ضعف تو چیست؟ مهم‌ترین آنها کدام‌اند؟

9 - 4 - آیا این آدم به رشد و کمال می‌اندیشد؟

10 - 4 - تناسب ادعا و عمل

5 - زمان تفریح و اوقات فراغت خود را چگونه می‌گذرانید؟

6 - سازگاری

7 - تندرستی

سیگار، دارو، بیماری خاص، بیماری در بستگان درجه یک، اعتیاد

نظر شما درباره سیگار و مواد مخدر و مصرف آن چیست؟

8 - مشورت

1 - 8 - گفتن چه چیزهایی به افراد دور و برتان سخت است؟

2 - 8 - اعتقاد به مشاوره دارید؟

3 - 8 - چه تصمیمات مهمی تا حالا گرفته‌اید؟ به کدام‌ها عمل کرده‌اید؟ چرا نه؟

4 - 8 - گفتن چه حرف‌هایی برایتان سخت است؟ چه چیزهایی شما را خوشحال

می‌کند؟ چه چیزهایی شما را ناراحت می‌کند؟

- 5 - 8 - حرف مردم چه قدر برایتان مهم است؟
 - 9 - در برابر فلان رفتار چه موضعی می‌گیرید؟
 - 10 - یک تجربه بگویید.
 - 11 - اگر یک بدهی سنگین بالا بیاورید، چه کار می‌کنید؟
 - 12 - اهل تلویزیون هستید؟ چه فیلم‌هایی؟ آهنگ گوش می‌دهید؟ چه آهنگ‌هایی؟ اهل مطالعه، روزنامه ... هستید؟ چه کتاب‌هایی ...؟
 - 13 - خودتان را بیشتر مدیون چه کسانی می‌دانید؟ چرا؟
 - 14 - نظر پدر و مادر برای شما چه قدر مهم است؟
- اگر در پاسخ به سؤالات شما، پدر و مادر توی حرف پسر می‌زند و به جای ایشان جواب می‌دهند، می‌توانید احتمال بدهید که خواستگار به والدین بیش از حد وابسته و غیرمستقل است. تک فرزندان و فرزندان آخر احتمال وابستگی‌شان بیشتر است.
- 15 - دوستان
 - 1 - 15 - چند دوست دارید؟ چند دوست صمیمی دارید؟ چه دلیلی دارید که این‌ها را به عنوان دوست صمیمی برگزیده‌اید؟
 - 2 - 15 - دوستان صمیمی شما چه ویژگی‌هایی دارند؟ ملاک شما برای انتخاب دوست چیست؟
 - 3 - 15 - برای دوستان چه قدر وقت می‌گذارید؟ بعد از ازدواج برای دوستان چه قدر وقت می‌گذارید؟
 - 4 - 15 - اگر دوستان یک میلیون تومان پول از شما بخواهد، چه کار می‌کنید؟
 - 5 - 15 - با دوستان درگیر شده‌اید؟
- هم زمان با پرسش خود، او را هم به پرسش از خود وا دارید. (من هم ...)
- 16 - بچه و بچه‌داری: چند تا بچه می‌خواهی؟ کی؟ چه جنسی؟
- آیا بچه‌ای که این دختر خواهد آورد، من دوست خواهم داشت؟

اگر همسرتان خواهان فرزند باشد اما شما نه، ازدواج شما قطعاً زیاد دوام نخواهد آورد.

17 - شناخت اقوام: طلاق بستگان درجه یک

18 - دین و جایگاه دین: به بن بست برخوردید؟ چه کار کردید؟ توکل، ...

ده واژه بگویید. آیا در این ده واژه یک واژه (آسمانی) هم می گوید؟ اگر قرار باشد ده مورد سفر بروید، به چه شهرهایی می روید؟

19 - مسائل سیاسی

20 - مدیریت خانه و بیرون از خانه با چه کسی و با چه شرایطی خواهد بود (دخل و خرج، ...)?

21 - سؤال اقتصادی و مدیریت سرمایه

1 - 21 - شغل شما دقیقاً چیست؟ میزان درآمد شما چه قدر است؟ اگر شاغل نیست، شغل آینده او چه خواهد بود؟

2 - 21 - با درآمدها چه کار می کنید؟ پس انداز داشته اید؟ (از دختر هم پرسیده شود).¹

3 - 21 - تا حالا به خانه فکر کردی؟

4 - 21 - به کسی مقروض شدی؟

5 - 21 - پول، ملک، ماشین، مالکیت و مدیریت اقتصادی به نظر شما به عهده کیست؟

22 - مسؤولیت پذیری

1 - 22 - تا حالا دروغ گفتی؟

2 - 22 - به نظر شما چه چیزهایی را زوجین باید از هم پنهان نگه دارند؟

3 - 22 - به موقع سر قرار حاضر می شود؟

4 - 22 - چه کارهایی در خانه به عهده شماست؟

1 - پول هایی که خانواده به او داده است.

- 5 - 22 - اگر کسی پیغام گذاشت که تماس بگیرید، چه کار می‌کنید؟
- 6 - 22 - کمک مالی به خانواده داشته‌اید؟ چگونه؟
- 7 - 22 - تغییر شغل داده‌اید؟ چرا؟
- 8 - 22 - اگر چیزی قرض گرفتی و صدمه دید، چه کار می‌کنی؟
- 9 - 22 - اگر بخواهید پول به کسی قرض بدهید یا قرض بگیرید، از من نظر می‌خواهید؟
- 10 - 22 - در مورد تقسیم کار نظرت چیست؟
- 23 - انتظار از همسر
- هر چه خواستی، بهش رسیدی؟ چگونه؟ در صورت مثبت بودن پاسخ، شخص پرتوقعی خواهد بود احتمالاً. و اگر به هیچی نرسیده، عقده‌های زیادی از او باید توقع داشت.
- 24 - مهمانی، روابط اجتماعی، درون‌گرایی، برون‌گرایی
- 1 - 24 - بعضی‌ها می‌گویند هیچ‌جا مثل خانه نیست، ... - بدون آن که نظر خود شما باشد - نظر شما چیه؟ (سؤال معکوس)¹
- 2 - 24 - اگر همسر شما اهل معاشرت نباشد، نظر شما چیست؟ (برای شناخت این که آیا خود ایشان اهل معاشرت هست یا نه؟) (سؤال معکوس)
- 3 - 24 - شما با خواهر، برادر، .. بگومگو داشته‌اید؟ چه واکنشی نشان داده‌اید؟ (بعداً پاسخ او را با پاسخ طرف درگیرش بسنجید.)
- 25 - از هم‌نشین (نامزد) خود بخواهید سه خاطره مهم کودکی خود را به شما بگوید و در این خاطرات احساسات پایدار (خشم، درد و رنج، افسردگی، شادمانی، ایثار) و اصول شخصیت او را بشناسید؛ مثلاً کسی که خاطره‌ای لبریز از درد و رنج به زبان می‌آورد، توقع او برای ابراز همدردی و مهربانی از طرف مقابل بسیار خواهد بود.

1 - من خیلی دوست دارم تفریح بروم و آمد و شد داشته باشم. نظر شما چیست؟ (سؤال مستقیم).

26 - انعطاف‌پذیر یا جهت‌پذیر

جهت‌پذیر ثابت قدم ندارد و نظر همه را به راحتی می‌پذیرد. (تا حالا نظر دیگران را پذیرفتی؟ تا حالا شده که نظرت با دیگران فرق داشته باشد؟)

27 - مکان مهار درونی یا بیرونی

دیگران را در شکست‌هایش مقصّر می‌داند یا خود را؟ و به چه حد؟

28 - تا حالا به اعضاء خانواده گفته‌اید که دوستشان دارید؟

احساسات خود را با دیگران در میان گذاشته‌اید؟

سال تحویل چه کار می‌کنید؟

درد دل می‌کنید؟

عصبانی شدی تا حالا؟ چه کار کردی؟

از چه کسانی بدت می‌آید؟ (چه گروه افرادی)

زندگی به تعریف شما چیست؟

نظرت دربارهٔ مردم چیست؟

در مهمانی معذّبی، راحتی؟ (عروسی، عزاء، ...)

اهدافتان را به ترتیب بگویید.

نقطه‌ضعف‌های خود را بگویید.

در برابر فلان رفتار چه واکنشی نشان می‌دهید؟ یک مصداق و تجربه بفرمایید.

تجربه‌ها و پیشامدهای شخصی و خانوادگی که گفتنشان فایده یا ضرری برای زندگی مشترک ندارد، اجباری در گفتن آنها نیست.

30 - اطاعت‌پذیری، قناعت، تجمل‌گرایی

31 - در سؤال از پسر، دختر می‌تواند بپرسد که وی دوست دختر داشته یا نه.

32 - اگر به راستی از گناه رابطهٔ نامشروع بازگشته‌اید، قصد تکرار ندارید، قضیه لو نمی‌رود، ... راز خود را برای پسر یا دختر نگویید.

6- آزمایش‌های ازدواج

مشاوره ژنتیک، پیش از جلسه سه خواستگاری انجام می‌گیرد و برای همه کسانی که قصد ازدواج دارند - خویشاوند و غیرخویشاوند - توصیه می‌شود. خصوصاً برای افراد زیر آزمایش ژنتیک الزامی است:

- 1- کسانی که دارای بیماری مادرزادی، معلولیت یا مسأله ژنتیکی هستند.
- 2- خواهر یا برادرشان دچار اختلال ژنتیکی است.
- 3- خانم زیر هجده و بالای سی و سه سال
- 4- آقای بالای چهل سال
- 5- شغل زوجین جزء مشاغل پر خطر است. (با اشعه رادیواکتیو - رادیولوژی بیمارستان، ... - سر و کار دارند).

7- تحقیق از بستگان سببی و نسبی و دشمنان

از آن جا که خواستگاری جلسه یک و دو باید پنهان بماند، تحقیق از بستگان طرفین باید پس از جلسه دو خواستگاری انجام گیرد. اوضاع قوم و خویش را از خود شخص هم می‌توانید پرسید. تحقیق از دشمنان را آخرین تحقیق قرار دهید. توجه داشته باشید که آدم خوب هم دشمن دارد. کسی که همه از او راضی هستند، منافق است. از خدا هم همه راضی نیستند.

8- جلسه سوم خواستگاری

جلسه سه پس از تصمیم قاطع بر ازدواج و رضایت نود درصدی خانواده‌ها به این ازدواج برگزار می‌شود.

- 1- 8- در جلسه سه، خواستگاری علنی می‌شود و بزرگان خویشاوند مطلع می‌شوند و عمو، دایی، خاله و عمه هم اجازه حضور در خواستگاری دارند.

- 2 - 8 - قبل از شروع جلسه سه، خانواده‌ها را به بستگان معرفی کنید و ایشان را توجیه کنید که تحقیقات انجام گرفته، ... (شما مهر تأیید نهایی را بزنید).
- 3 - 8 - جلسه سه، موقع تعیین مهر و قرار عقد و جهیزیه نیست.
- 4 - 8 - مطمئن شوید هر دوی شما آمادگی دارید.
- 5 - 8 - معیارها را به ترتیب اولویت بچینید. اگر در اولویت‌های اول تا مثلاً هشتم از ده اولویت، توافق دارید، می‌توانید از دو مورد آخر بگذرید.
- 6 - 8 - توصیه آن است که در آخر جلسه سه، صیغه محرمیتی خوانده شود. صیغه محرمیت جلسه سه (برای دو تا سه هفته) (در حد خواهر و برادر؛ در خلوت نباشند). (در این فرصت تحقیقات خصوصی انجام می‌گیرد).
- 7 - 8 - پس از جلسه سه و صیغه محرمیت، در جاهای متفاوت پسر و دختر همدیگر را بیازمایند و همدیگر را با موقعیت‌های غیرمنتظره روبرو سازند. در این دوره طرفین همدیگر را از نظر ثبات هیجانی - مهار احساسات - بیازمایند. (سفارش یک غذای گران بدهید، بعد آن را نخورید و غذای دیگری بخواهید. واکنش نامزد در این مواقع دیدنی خواهد بود؛ رفتارهای آنی و هیجانی)
- 8 - 8 - در این زمان آلبوم عکس همدیگر را ببینید و سرزده به خانه همدیگر بروید.
- 9 - 8 - ده درصد شناختی که پس از جلسه سه حاصل می‌شود ممکن است نود درصد شناخت و توافق قبلی را زیر سؤال ببرد و شما تصمیم به قطع ارتباط بگیرید. نگران زحماتی که برای نود درصد شناخت کشیده‌اید نباشید چون این زحمات در برابر یک عمر تحمل رنج و طلاق عاطفی ذره‌ای از بسیار و قطره‌ای از دریاست.

نشانه‌های رفتاری هشدار دهنده

پس از جلسه سه خواستگاری و خواندن صیغه محرمیت

- 1 - طفره رفتن از پاسخ به سؤالات
- 2 - تصمیم گرفتن به تنهایی (تصمیم بدون مشورت)
بدون مشورت و یک دفعه شما را به غذاخوری می‌برد.
- 3 - بیان همیشه نظرات با تردید
- 4 - بدبینی
- 5 - زودرنجی
- 6 - بی‌امانتی
- 7 - عدم رعایت نظم و نظافت و ریختن آشغال در معابر عمومی
- 8 - برگه‌های جریمه رانندگی زیاد
- 9 - رانندگی تند و بدون توجه به قوانین
- 10 - تقیّد بیش از حد یا خیلی کم (بی‌قیدی) به زمان (تأخیر)
- 11 - دقت زیاد یا بی‌دقتی
- 12 - عدم تعهد به قول و قرار
- 13 - بد و بیراه گفتن به نامزد قبلی؛ عاشقانه یا با کینه از او حرف زدن
- 14 - با ذوق و شوق از تقلّب‌ها و از زیر کار در رفتن‌ها حرف زدن
- 15 - در پاسخ به سؤالات، به جای نظر خود، نظر دیگران و بزرگان را بگوید.
(من بدون نظر خانواده‌ام هیچ کاری نمی‌کنم.)
تکرار (مادرم می‌گوید ...)، (پدرم می‌گوید ...)
- 16 - امتناع از دیده شدن (دوست پسر، دوست دختر) و پنهان داشتن موضوع ازدواج اگر به او بگویید به دوستانم گفتم نامزد شده‌ایم، ناراحت می‌شود.
- 17 - (من همیشه مراقبم از نظر احساسی به کسی وابسته نشم.)
- 18 - خواسته‌های شما را بی‌چون و چرا می‌پذیرد و همه‌اش (چشم) می‌گوید.
چنین کسانی در زندگی مشترک برعکس، مستبدند.
- 19 - حق و باطلی را با نامزد خود در میان بگذارید و موضع و واکنش او را بنگرید.

پس از قصد صد در صد ازدواج و اطمینان به نبودن هیچ مانع برای ازدواج، در آخرین مرحله قبل از عقد، برای اطمینان از سلامت جسمی و تناسب و زیبایی اندام، دختر و پسر می‌توانند بدن همدیگر را از پشت لباس نازک - بدون قصد لذت - ببینند؛ بی‌ارزش‌ترین چیز آخر سر بررسی می‌شود.

برای تحقیق ازدواج خصوصاً پس از جلسه سوم که تحقیق بین پسر و دختر صورت می‌گیرد، تجسس به خرج ندهید.

9- بله برون، جهیزه (مهریه)

بله برون، پس از تحقیقات شخصی - پس از جلسه سه خواستگاری - است و در آن میزان مهر و زمان عقد و جهیزه و زمان خرید (حلقه و آینه شمعدان) و نحوه اجرای مراسم مشخص می‌شود.

قبل از بله برون سر مهریه به توافق برسید. در جلسه تعیین مهریه بهتر آن است که دختر و پسر نباشند تا چانه‌زنی‌ها و دعوای پایان یابد.

مهریه چیست؟ جهیزه چه فرقی با مهریه دارد؟

و آتوا النساءَ صدقاتهنَّ نحلةً فَإِنْ طِبْنَ لَكُمْ عَنْ شَيْءٍ مِنْهُ نَفْسًا فَكُلُوهُ هَنِيئًا مَرِيئًا. (نساء، 4) (و مهر زنان را در کمال رضایت و طیب خاطر به آنها بپردازید پس اگر چیزی از مهر خود را از روی رضا و خشنودی به شما بخشیدند، برخوردار شوید که شما را حلال و گوارا خواهد بود.)

مهریه، تضمین دوام زندگی نیست؛ یک هدیه برای شروع یک محبت است. (نحله: هدیه‌ای که مرد مدیون است به همسر بدهد؛ دویست و چهل پروازی که زنبور عسل دارد تا عسل به ما بدهد، نحله نام دارد؛ چیزی که با آن شیرین کام می‌شوید.)

مهریه، ابراز دوست داشتن و طالب بودن مرد است زن را. ویژگی‌های مهریه به عنوان یک هدیه

- 1 - هدیه، بدون چشم داشت است؛ هدیه گیرنده در کم و کیف هدیه چانه نمی‌زند - دندان اسب پیش‌کشی را نمی‌شمارند.
- 2 - بدون منت است.
- 3 - در آن چشم و هم‌چشمی و ریا نباید باشد؛ با رضایت کامل و گشاده‌رویی اهداء شود.
- 4 - در وسع ما باید باشد.

مهریه همان جهیزیه است و توان مرد است برای ادارهٔ یک زندگی؛ زهرا سلام الله علی‌ها مهریه‌اش را نقد گرفتند و این مهریه جهیزیهٔ او نیز بود اما امروز چه بسیار دخترهایی که به خاطر کم‌بضاعتی خانواده‌شان تحقیر می‌شوند! در تاریخ اسلام، امام علی (ع) زره خود را می‌فروشد و جهیزیه - وسایل ضروری و اولیهٔ زندگی - می‌خرد و همان مهریهٔ فاطمه زهراء (س) است. جهیزیه از پول مهریه تهیه می‌شود. فاطمه زهراء، مهریه و جهیزیه و طلا و خرج جشنش یکی بود. (با پیدایش و بسط فرصت‌های شغلی، آموزشی، تقسیم درآمد خانواده در صورت طلاق، دوطرفه و دادگاهی شدن طلاق، دیگر مهریه به عنوان وثیقهٔ تأمین و به نوعی بیمهٔ زنان نقشی ندارد. از این رو، شاهد پیدایی ازدواج‌هایی هستیم که در آنها مهریه مطرح نیست).

(ششمشیر و شترت را نگه‌دار، زرهات را بفروش) در غزوهٔ بدر این زره را محمد (ص) به علی (ع) هدیه و جایزه و هبه داده بود؛ زره را به چهارصد و هشتاد - پانصد درهم¹ فروختند. پیغمبر در مهریهٔ زنان خود نیز همین مهریه را در نظر گرفت که به (مهرالسنة) معروف شد. جهاز و مهریه در این جا به یک معنی بوده؛ یک سوم مهریه خرج ولیمه شد؛ یک سوم جهاز خریدند؛ پیغمبر (ص) از

1 - هر درهم نقرهٔ زمان پیغمبر برابر با یک مثقال نقرهٔ امروز است و به قیمت امروز پانصد درهم نقره، شش صد هزار تومان است.

مهریه و جهیزه فاطمه (س)، یک پنجم (یک سوم؟) را دادند عطر بخزند. پیغمبر (ص) سیزده بار زن گرفته، ... مهریه همه، از عایشه تا ام الماسکین — پیرزنی که پس از دو سال مُرد — چهارصد درهم (چهارصد مثقال نقره) بوده بدون اختلاف. پیامبر که مهریه سنگین دوران جاهلیت را منسوخ می‌کند، خود از اعیان و ثروتمندان بوده است.

در سال‌های هزار و سیصد و چهل تا هزار و سیصد و چهل و چهار در تحقیقی که در مورد ازدواج و ویژگی‌های آن در ایران به عمل آمد، ملاحظه شد که میزان مهر، شدیداً تحت تأثیر میزان تحصیلات است، همبستگی بین دو پدیده مستقیم و هم‌جهت بود. بدین معنی که هر قدر میزان تحصیلات بالا می‌رفت، به همان نسبت میزان مهر نیز افزایش می‌یافت. نتیجه این بود که آموزش بر مهریه مؤثر است یعنی میزان مهر با افزایش سطح آموزش به سرعت ارتقاء می‌پذیرد. لیکن در عمل با اعمال شیوه چندمتغیری ملاحظه شد که میزان واقعی و خالص بستگی مهر به تحصیلات چندان زیاد نیست و بالعکس، آن چه بر هر دو پدیده سخت تأثیر می‌گذارد، میزان درآمد خانواده است. به بیان دیگر، با مطالعه چند متغیری مشخص شد که محتوای آموزش در جهت تشخیص دختران به افزایش مهر در ازدواج عمل نمی‌کند بلکه به جهت بستگی تحصیلات (مخصوصاً تحصیلات عالی) و انحصار آن در قشرهای محدودی از جامعه، ناچار کسانی در هرم آموزش ارتقاء می‌یافتند که دارای درآمد بالایی بودند و درست همین افراد بودند که میزان مهریه دخترانشان نیز بالا بود.

ضررهای مهریه سنگین

- 1 - خواستگاران کمتری خواهید داشت.
- 2 - میزان طلاق در دخترانی که مهریه بیشتری داشته‌اند از دخترانی که مهریه کمتری داشته‌اند، بیشتر بوده است. در تنش‌های زن و شوهر، فکر جدایی خانم‌ها

بیشتر از آقایان است. مهریهٔ زیاد، بیشتر زن را به هوس طلاق می‌اندازد.

3 - شوهر نگران پرداخت مهریه است.

4 - مردی که مهر سنگین می‌دهد، در دلش کینه و دشمنی نسبت به همسرش پدید می‌آید.

و نهایتاً چنین فرض می‌شود که هر چه دخترها ول‌ترند، مهریهٔ بیشتری دارند. چون پدر می‌داند که این ازدواج به طلاق ختم می‌شود. و از کسانی که با مهریهٔ بسیار، حاضر به ازدواج می‌شوند باید پرسید (کجای زندگی‌ات با قرآن منطبق است که تعداد سوره‌های آن را مهریه می‌گیری؟ فقط تعداد سوره‌های آن را بلدی! لطفاً اعداد و ارقام دینی را به مهریه نچسبانید.)

آشکال مهریه

مهریه ممکن است به شکل پول، سکه، خانه، اجاره‌بها، سفر مکه، انجام یک کار با ارزش اقتصادی، آموزش یک کار با ارزش اقتصادی، انجام یک کار با ارزش دینی و فرهنگی¹ یا کار رایگان داماد برای خانوادهٔ عروس پرداخت شود. (داماد در قبال دختری که به خانه می‌برد، برای مدتی معین، کار یا کارهایی خاص را در خانهٔ پدرزن به انجام می‌رساند.)

10 - نامزدی، آشنایی و شناخت بیشتر، عقد

از عقد تا جشن عروسی دورهٔ نامزدی است. زمان و مهلت عقد تا عروسی باید مشخص باشد. طول دورهٔ نامزدی، از شش تا دوازده ماه و طول دورهٔ عقد، از پنج ماه تا دو سال سفارش شده است و ایده‌آل آن را یک سال و یک سال و نیم می‌دانند.

1 - (شوهر، جهیزیهٔ چند دختر را فراهم آورد.)

1 - 10 - دوره عقد، دوره کارورزی و آمادگی برای ازدواج و تکمیل و تمرین مهارت‌های زندگی است. این فرصت به زوجین و خانواده‌ها اجازه می‌دهد برای جدایی آماده باشند و به دوری همدیگر خو بگیرند و عواطف خود را به مهار درآورند. هم چنین این دوره به دختر و پسر فرصت می‌دهد که بیشتر وظایف زناشویی، همسررداری و مسؤولیت‌پذیری (آشپزی، ...) را یاد بگیرند. هم چنین فرصتی است برای انس گرفتن زن و شوهر و شناخت سلیقه‌ها و علاقه‌مندی‌ها، خوشایندها و ناخوشایندهای همدیگر.

2 - 10 - نامزدی دوره شناخت است برای انتخاب و تصمیم قاطع - دوره عقد، دوره میج‌گیری نیست؛ دوره شناخت برای رسیدن به تفاهم و سازگاری است.

3 - 10 - نامزدهای ازدواج باید طولانی مدت به شکل خانوادگی و در چند موقعیت همدیگر را ببینند: ملاقات طولانی (ده بار، صبح یا شام)، از ده صبح تا ده شب؛ سر شام، طرز غذا خوردن، ... در حال خشم، سر سفره، قبل و بعد از غذا (در حال گرسنگی و سیری)، در اداره (سرکار)، در خانه خود

مرحله دوم دیدار ناگهانی و در حالت غیرعادی است. مثلاً، در حال تب یا بیماری، در حال خشم، ... دیدار بعدی در محل زندگی یا کار پسر است. بررسی بعدی، بررسی وسایل شخصی و خصوصی، مثل گوشی، کمد، لباس شخصی و توال است.

4 - 10 - در دوران نامزدی، هم چنین سلیقه و سرگرمی¹، وابستگی به دوستان، حساسیت‌های خاص (به خروپف، ملج‌ملج غذا خوردن، ...) را مورد شناسایی قرار دهید.

5 - 10 - دخترانی که پیش از عقد، اختلاف افکار و سلیقه‌های خود را در میان می‌گذارند، غالباً یک رنگ‌اند و به سازگاری بهتری در زناشویی دست می‌یابند.

6 - 10 - ما در جمع دوستان و خانواده، خود واقعی‌مان را به نمایش می‌گذاریم و امکان نمایش کمتری داریم اما در خلوت با نامزد خود، غالباً خود آرمانی‌مان را نشان می‌دهیم و آن چه را که مطلوب نامزدمان است. در دوران آشنایی و عقد،

1 - سلیقه‌های مخالف خیلی مسأله‌ساز نیست.

دختر و پسر بهترین‌ها را به نمایش می‌گذارند و خودآگاه یا ناخودآگاه، زوجین دنبال کسب اطلاعات جدیدی از همدیگر هستند. دوره عقد، دوره بروز واقعیت‌ها و زندگی مشترک، فرصت آروزی ایده‌آل‌هاست.

7 - 10 - انجام رفتار مشکوک و رفتار مخصوص زناشویی ممنوع! در دوره عقد، پیش از زیر یک سقف رفتن، از بارداری بپرهیزید. (عرف بارداری پیش از موعد را نمی‌پذیرد؛ بچه هم که پس از عروسی زودتر از موعد دنیا بیاید، مردم حرف و حدیث می‌سازند! از طرفی احتمال پشیمانی در دوره عقد و نامزدی هم هست.)

88 - 10 - رفت و آمدهای دوران آشنایی، نامزدی و عقد را دو طرف باید هماهنگ شوند که کم و زیاد تلقی نشود. هم چنین این روابط باید یکنواخت باشد و منظم.

9 - 10 - عقد موقت قبل از عقد دائم برای شناخت طرفین توصیه نمی‌شود¹ چون تعهد و برای جواب رد، مشکل به وجود می‌آورد. هم چنین برای خواستگاران بعدی پنهان داشتن این عقد موقت کار نادرستی است و از طرف دیگر گفتن آن برای خواستگار بعدی ممکن است در خواستگار احساس طرد و بیزاری به وجود آورد.

10 - 10 - مطمئن گردید که فرد مناسبی را برگزیده‌اید. در دوران عقد (نامزدی) اگر احساس ما بودن، شادکامی، داشتن اهداف مشترک، باورهای مشترک، محبت و احترام متقابل، اعتماد و آرامش متقابل، احساس رضایتمندی، تأمین نیازهای بدنی به شما دست می‌دهد، اجازه ازدواج دارید.

11 - 10 - در دوران عقد سازگاری باید اتفاق بیفتد نه سازش؛ سازش، وفق دادن خود با همه شرایط است و سازگاری، وفق و تغییر دادن خود، دیگران و محیط برای هماهنگی بیشتر.

12 - 10 - پس از نامزدی یا عقد، این شک در زوجین - خصوصاً در آقایان؟ - به

1 - منظور، عقد ثبتی و کتبی است؛ خواندن صیغه محرمیت برای شناخت بیشتر، زبانی است. (جلیلیان)

وجود می‌آید که آیا این بهترین انتخاب من است؟ آیا اصلاً ازدواج کار خوبی است یا مجردی بهتر است؟ اگر اندیشیده در این راه گام نهاده باشید، نباید به این شک اعتنا داشت.

13 - 10 - برای دیدارهای دوران عقد برنامه داشته باشید و خانواده‌ها را در جریان برنامه دیدارتان بگذارید. پیش از رفتن به خانه نامزد خود، به ایشان زنگ بزنید، چند دقیقه اول را به دیدار و احوال پرسی خانواده نامزد اختصاص دهید. نزدیک نامزدتان بنشینید، کنار هم بنشینید نه روبروی هم. خانم‌ها هم آقایان را بنوازند.

14 - 10 - در دوران عقد، صفات و رفتار زشت پنهان خانواده خود را به همسر خود نگویید و تصویر زشتی از خانواده خود به او ارائه ندهید. گزارشگر نکته‌های منفی خانواده خود برای همسر نباشید و به گزارش‌ها هم گوش ندهید.

15 - 10 - پس از عقد ازدواج روابط به نوعی محدود می‌شود. زوجین باید حدود و ثغور را به همدیگر بگویند. آیا اجازه دارند با غیرهمسر سخن بگویند؛ پیغام بدهند؛ به خانه نامحرم خویشاوند بروند؟

10 - جشن عروسی و پس از آن

1 - لباس عقد و عروسی را لباسی بخرید که چند سالی بتوانید بپوشید نه یک روز کاربرد داشته باشد.

2 - وقتی برای عروسی‌ات خیلی هزینه کنی، مهمان‌هایت را یک شب خوشحال می‌کنی و خودت را عمری ناراحت!

3 - اهداف مراسم معتدل در ازدواج

1 - 3 - رسمیت بخشیدن؛ دیگران از آن اطلاع یابند و مورد شناسایی رسمی دیگران قرار گیرد.

2 - 3 - آشنایی و معارفه خویشان جدید

3 - 3 - اهمیت بخشیدن به ازدواج، تضمین دوام ازدواج

4 - 3 - برگزاری مراسم ازدواج، به وحدت و هویت جمع مدد می‌رساند.
4 - بهتر آن است که روابط جنسی را پدر به پسر و مادر به دختر پیش از ازدواج یاد داده باشند.

5 - شب زفاف بهتر است در حال آرامش، چند روز پس از رفت و آمدهای اولیه، و دور از خانواده‌های طرفین، عروس و داماد همبستر شوند.
لغتنامه دهخدا در سرواژه (زفاف) چنین آورده است: عروس به خانه شوهر فرستادن. در عربی آن را (لیلة الزفاف) می‌خوانند. (زفاف) به معنای هدیه دادن است و اصطلاحاً شب زفاف به شبی می‌گویند که عروس را به خانه شوهر می‌برند. شب زفاف اصطلاحی است که یا به اولین شب پس از ازدواج (به ویژه در صورتی که آن شب، عروس و داماد با یکدیگر همبستر شوند) و یا نخستین تجربه آمیزش جنسی واژنی گفته می‌شود.

منظور از (جشن زفاف) همان جشن عروسی است، چنانکه در لغتنامه دهخدا در سرواژه (جشن زفاف) آمده است: جشن عروسی، جشن زناشویی؛ جشن ازدواج؛ مجلس سور و شادمانی که برای زناشویی ترتیب می‌دهند. (عقد زفاف) نیز واژه دیگری از مشتقات زفاف است که به معنای (نکاح) می‌باشد. زفاف همچنین در معنی (درخشیدن) آمده است.

آداب شب زفاف در ایران

با ورود عروس و داماد به اتاق حجله، شب زفاف رسماً آغاز می‌شود. ازاله پرده بکارت عروس از سوی داماد در این شب اتفاق می‌افتاد. به طور کلی پزشکان توصیه دارند در هفته‌های اول ازدواج برای آمیزش جنسی پافشاری نشود، مگر آن که ابراز تمایل عروس وجود داشته باشد. به ویژه در شب اول ازدواج که هر دو خسته و پراضطراب هستند اجباری به این کار نیست. همچنین توصیه می‌شود کسی پشت در اتاق عروس و داماد نرود.

بسیاری را عقیده بر این است که باید کار ازدواج با سادگی و بدون هیچ مراسمی صورت پذیرد. پیدایی ازدواج‌های دوستانه در غرب مؤید همین خواست است. اما بدون آن که تشریفات سنگین را ضروری بدانیم، وجود مراسم ساده و فارغ از هزینه‌های سنگین را در راه گزینش همسر مفید می‌دانیم زیرا:

1 - مراسم ازدواج موجبات برخورد و آشنایی دو گروه بزرگ خویشاوند را (از عروس و داماد) که از این پس خویشی سببی یافته‌اند، فراهم می‌سازد و از این رو موجبات قوام و وفاق اجتماعی را فراهم می‌آورد و هم به نوعی تضمین ضمنی در بقای خانواده نوپا را موجب می‌شود.

2 - مراسم ازدواج بر عظمت واقعه زوجیت صحه می‌گذارد و موجب به یاد ماندن آن برای فرد و جامعه می‌گردد.

3 - مراسم ازدواج نماد یا نشانی از توجه خاص جامعه در کار همسرگزینی است؛ واقعهای که باید بر کم و کیف آن اثر نهد و ماهیت و ترکیب آن را در حیطه تسلط خود داشته باشد.

ازدواج با معلولین و جانبازان

در ازدواج با معلولین و جانبازان، تحقیق در مراکز درمانی این اشخاص، مشورت با همسران جانبازان و معلولین و تحمل حرف مردم را در نظر داشته باشید.

زبان عشق

(دوست داشتن زیباترین شکل مالکیت و مالکیت زشت ترین شکل دوست داشتن است.) یکی از هنرهایی که باید آموخت - اگر آموختنی باشد - هنر عشق‌بازی و عشق‌ورزی است. زن قهرمان عشق و دلبری و بالاترین هنر، هنر عشق ورزیدن و دل بردن است. (قدر مجموعه گل مرغ سحر داند و بس). عشق جستجویی است مداوم که شامل خطا، حرمان و نومیدی هم می‌شود.

اگر جویای آسایشیم، همان بهتر که کانون عملمان را به خود منحصر کنیم تا بی‌دغدغه هر گونه مخالفتی، و بدون تعهدی، صاحب اختیار خود باشیم. ولی مادام که بخواهیم دیگران را به زندگی خود راه دهیم، بدون تردید تا اندازه‌ای با مخالفت روبرو خواهیم شد. عشق هیجانی مفرط است. شکیبایی و فهمیدگی و کاردانی ما را به مبارزه می‌خواند. به دریافت‌هایمان تعالی می‌دهد و بر شور زندگی و نیرویمان می‌افزاید. عشق را با کسی که آسان شکست می‌خورد و زود سرخورده می‌شود کاری نیست.

پیر خرد و سودای عشق

هستی عشق و بایدهای عقل

عشق می‌تواند انسان‌ها را به اوج برساند؛ می‌تواند باعث سقوط آنها هم بشود و در پشت سر خود غباری از ناامیدی، خشم و بیزاری به جا بگذارد. عشق در حادث‌ترین شکل خود - شیفتگی¹ - نوعی جنون است. در زبان یونانی، fatuus به معنی foolish (احمقانه) است که نشانه دیوانگی و حماقت است. عاشق شیفته، کاری جز فکر و خیالبافی درباره‌ی معشوق ندارد و گاهی از خود نشانه‌های اختلال روان‌رنجوری و سواسی بروز می‌دهد؛ دائماً نام معشوق را می‌نویسد و شوق مقاومت‌ناپذیری برای خیره ماندن به عکس او در خود می‌یابد. این وسواس فکری منجر به اشتیاقی غیرقابل مقاومت می‌شود و عاشق دوست دارد همواره در کنار معشوق باشد. هیجان عشق خیلی زود فرو می‌نشیند؛ عشق قبل از شناخت، سودا، مرض دوست داشتن کورکورانه و سوء تفاهم بین دو احمق است. (سرخوشی و سرمستی عشق بنیاد مجوزی برای عشق ورزی نیست و فقدان این ویژگی نیز نمی‌تواند توجیه‌گر خوبی برای متارکه و جدایی باشد. اگرچه ممکن است عشق رمانتیکی جاذب و دلچسب باشد، این عشق، فراری احمقانه از خردورزی است. این نوع عشق یک سرمستی و سرخوشی خودشیفتگی محور است.)

بعضی از جنبه‌های شیفتگی به نحوه تفکر و احساس افراد مبتلا به اختلال شیدایی شباهت دارند؛ توهم در آتش سوختن که همراه با بزرگنمایی و آرمانی پنداشتن ویژگی‌های مثبت معبود و تنها توجه به نقاط مثبت و نادیده انگاشتن نکات منفی اوست، در شیوه تفکر مبتلایان به اختلال شیدایی دیده می‌شود. روان‌شناس اجتماعی - استانتون پیل - شیدایی را به اعتیاد مانسته است. از خود بی‌خود شدن‌ها، احساسات فوق‌العاده لذت‌بخشی چون وجد و نشئگی، تشابه تکان‌دهنده‌ای بین عشق و اعتیاد نشان می‌دهد. اندوه و احساس تهی بودن و پوچی به هنگام از دست دادن مادهٔ سکرآور (مادهٔ مخدر یا معبود) بسیار به هم شبیه هستند. عشاق شیفته و شیدا چنان مجذوب معبود و همراه او بر امواج دریای عشق در حرکتند که حتی در تصوّرشان هم نمی‌گنجد که ممکن است همهٔ این‌ها خواب و خیالی بیش نباشد. ممکن است یک فرد از معیارهای کلی جذابیّت و زیبایی لذّت‌برد در حالی که فرد دیگری فقط به یکی دو ویژگی یا رنگ و لعاب خاصی دل ببندد. جذابیّت جسمی تنها عامل شیفتگی نیست؛ افراد غالباً جذب ویژگی‌های اجتماعی یا شخصیتی فرد مثل خوش‌نیتی، خوش‌صحبتی، خوش‌اخلاقی، قابل اعتماد بودن، صمیمیت، همدلی، مهربانی، قدرت اراده و تصمیم‌گیری افراد می‌شوند. دید مطلقاً مثبت به معبود (معشوق) داشتن، چنان تصویر ایده‌آلی از او می‌سازد که جنبه‌های دلخواه او روی جنبه‌های نامطلوبش سایه می‌اندازد. گاهی ویژگی‌های جذّاب یک فرد، چنان گسترش می‌یابند که تمام قاب وجود او را می‌پوشانند و این چشم‌انداز چنان (بسته می‌شود) که حتی یک عنصر نامطلوب را هم نمی‌توان به این تصویر افزود. آدم‌های گرفتار شیدایی اگر مدّتی بگذرد و معشوق را نبینند، به تدریج متوجّه می‌شوند که شیدایی آنها دارد از بین می‌رود. خصلت‌های ناشی از خودشیفتگی می‌توانند شیدایی را در فرد برانگیزند؛ فرد از تصوّر این که با کسی جفت خواهد شد که موقعیت او را از طریق قدرت، موقعیت اجتماعی، یا ثروت بالا خواهد برد، هیجان‌زده می‌شود.

مثلاً معشوق را چنین می‌بیند (استعداد عظیمی دارد، به زودی شهرهٔ آفاق خواهد شد، با کمک من به موفقیت‌های بزرگی دست خواهد یافت، او بزرگ‌تر از زندگی است)، در این مثال، میل قوی بیمار برای تحسین و تأیید شدن توسط دیگران به صورت ارزیابی مبالغه‌آمیز معشوق یا نامزد بیان شده است.

تنها در دوران نوین است که عشق، ازدواج و تمایلات جنسی در پیوند نزدیک با یکدیگر در نظر گرفته می‌شوند. در قرون وسطی^۱ و قرن‌ها پس از آن، افراد اساساً برای ماندن حق مالکیت یا دارایی در دست خانواده یا پرورش کودکان برای کار در مزرعهٔ خانوادگی زن می‌گرفتند.

عشق و ازدواج، دلباختگی در نگاه اول

پیش از صنعتی شدن، بیشتر خانواده‌ها واحدهای تولید نیز بودند. آرمان‌های عشق رمانتیک از زمانی پدیدار گردید که ازدواج اساس اقتصادی‌اش را از دست داد. با جدایی خانه از محل کار، روابط شخصی در خانواده آشکارا از روابط در حوزه کار متمایز گردید و رفته‌رفته عاطفه و عشق عامل مهمی شد در پیوند زن و مرد با عنوان ازدواج. اعتقاد به لزوم عشق برای ازدواج، اعتقادی متأخر است و به هیچ وجه جهانی نیست. در برخی فرهنگ‌های غیرغربی هنوز هم ازدواج رابطه‌ای قراردادی یا مالی تلقی می‌شود که هیچ ربطی به عشق ندارد.

عشق به خودی خود به ندرت می‌تواند در برابر بیزاری و خشم و کینه تاب بیاورد. برای تحکیم یک رابطه خوب و جلوگیری از فروپاشی آن، عوامل دیگری غیر از عشق هم ضرورت دارند. به همین دلایل است که سفارش می‌شود (عاقلاً نه ازدواج کنید و عاشقانه زندگی). چرا که عشق‌های قبل از محرمیت دردسر آفرین است؛ ازدواج نباید منشأ و مقدمه‌اش عشق باشد؛ چون این عشق پس از محرمیت بی‌نهایت فرومی‌کشد. (می‌کاهد) و (زندگی‌های عاشقانه شروع شده، سه تا پنج سال دوام می‌یابد).

عشق یک احساس دلپذیر و اتّفاقی و آنی نیست. عشق آنی و دلبستگی در نگاه اوّل در زناشویی معنا و مفهومی ندارد و شواهد و مستندات بسیاری شکل‌پذیر بودن عشق را در ازدواج تأیید کرده است. به باور من، عشق و عشق‌ورزی به ویژه در پیوند زناشویی ذاتی و خودجوش نیست بلکه عشق متقابل زن و شوهر، با گذشت زمان و در اثر وابستگی‌های متقابل سازنده پدیدار می‌شود پس در زناشویی چیزی به عنوان عشق در نگاه اوّل و عشق آنی به هیچ وجه معنا و مفهومی ندارد و بدین علت است که بسیاری از ازدواج‌های عشق‌بنیاد متلاشی می‌شوند.

عشق زاینده ناخودآگاه فرد است که بر کار ناتمام فرد و والدینش استوار است. از عوامل تسهیل‌کننده رشد و جان گرفتن عشق رمانتیک می‌توان به جهالت، رؤیاپردازی، مکانیسم‌های دفاعی فرافکنی محور و انکار و انگاره‌سازی ایده آل معشوق و شریک زندگی اشاره داشت. عاشق شدن ما به طور خودآگاهانه و ناخودآگاهانه تابع برانگیزش جنسی و امری گذرا و ناپایدار است. هر چه از عمر زناشویی بیشتر سپری شود، به همان نسبت نیز عشق زوجین بیشتر رنگ می‌بازد. زناشویی پایدار، پویا و لذّت بخش هیچ میانه‌ای با ذهنیت عشق رمانتیک و عشق در برخورد اوّل ندارد. از الزامات عشق واقعی در ازدواج می‌توان به حرمت و تکریم همسر، ذهن مشغولی مثبت نسبت به زندگی یکدیگر و همدلی متقابل اشاره داشت. عشق واقعی هرگز نمی‌تواند ذاتی، آنی و خلق‌الساعه باشد. اگر نیازهای فرد در رابطه‌اش تأمین نشود، چگونه می‌تواند عاشق همسرش باشد؟

{منظور و} هدف {ما} عشق‌زدایی از گزینش همسر نیست که در نتیجه موجبات حسابگرانه شدن یکی از بزرگ‌ترین تصمیمات انسانی را فراهم سازد، بلکه زدودن ابعاد رؤیایی و افراطی آن {مورد نظر} است که ازدواج تابع خرد گردد و از تجربیات انباشته بزرگ‌ترها سود برگیرد و هر قدر ممکن است عمل گزینش با شعور و آگاهی صورت پذیرد {و البته} گزینش همسر بدون توجّه به

ابعاد عاطفی، بی‌هیچ تردید، عاری ساختن آن از مهم‌ترین جوانب آن است. هرگز توجه به فضای عاطفی روابط، به معنای اتخاذ تصمیمی نابخردانه در گزینش همسر نیست؛ آن‌جا که تمامی حیات انسان مطرح است و تحت تأثیر قرار می‌گیرد، سنجش عاقلانه و مددگیری از تجربه بزرگ‌ترها ضروری است. دوری از عشق افلاطونی و بدون منطق، آمیزش عقل و احساس را در کنار یکدیگر، در دنیای امروز مطرح می‌سازد. بنابراین عاقلانه عاشق شوید؛ عشقی که محصول تعقل و تفکر است. (عشق عاقلانه و تعقل عاشقانه)

پس از 25 سالگی، عشق بیماری است.

و از پیامدهای عشق، غیرت است که به بدگمانی می‌انجامد. دوستی زیادی (عشق) به شکل نگرانی‌های بی‌جا و بدگمانی خود را نشان می‌دهد. هر چه کسی در دوران گذشته زندگی‌اش بیشتر تحقیر شده باشد، کمتر دوست داشته شده باشد، ...، در روابط عاشقانه شکننده‌تر خواهد بود. عشق همان شهوت و هوا و هوس است که به شکلی شدید نمود می‌یابد. شهوت برخاسته از ذهن است؛ عشق برخاسته از قلب و روح؛ اگر کسی را با همه خوبی‌هایش بخواهید، از مرز شهوات فراتر رفته‌اید و به گلستان عشق گام نهاده‌اید. (عشق فراتر از آن است که فقط پیش‌پا افتاده‌ترین نیازهای دو نفر را با هم آشتی دهد.)

عشق ناپخته می‌گوید: من تو را دوست دارم زیرا به تو نیاز دارم. عشق پخته می‌گوید: من به تو نیاز دارم زیرا دوستت دارم. لذت عشق در اشتیاق و آرزومندی است. به کسی عشق بورز که لایق عشق باشد نه تشنه عشق چون تشنه عشق روزی سیراب می‌شود. کلید قلب خود را به کسی مده. آن‌که تو را دوست دارد، خود کلید دل تو را دارد. در پی کسی باشید که شما را محض خاطر تفاوت‌هایتان دوست بدارد، نه به رغم آنها.

زنانی که از زیبایی‌های ظاهری برخوردارند، در سنین جوان‌تری ازدواج می‌کنند و این احتمالاً با مسألهٔ عشق بی‌رابطه نیست، اما عشق افسانه‌ای امروزه بسیار نایاب است. می‌توان گفت عشقِ رؤیایی نتوانسته است تمایلات افراد را به انتخاب همسری که از محیط خودشان باشد از میان ببرد.

فصل دوم

خانواده

مقدمه

خانواده گروهی است متشکل از افرادی که دارای روابط سببی (زن - شوهر) و احیاناً نسبی (در صورت وجود فرزند) و گاه فرزندپذیری با یکدیگرند. ویژگی اساسی خانواده، تداوم زمانی و مشروعیت اجتماعی آن است. در همه زمان‌ها و همه جا خانواده واحد مشروع تولید مثل به شمار می‌آید. خانواده بستر و زمینه روابط مشروع انسان‌ها و واحدی اجتماعی است که بر اساس ازدواج پدید می‌آید.

در شناخت زنان و مردان (تفاوت‌های جنسیتی)

بهترین و شایسته‌ترین روابط زناشویی که آکنده از نیت و عشق خوب است، اگر بدون توجه به تفاوت‌های فردی باشد، به نهایت محکوم به شکست است. با شناخت تفاوت‌های فردی همدیگر، زمینه دوستی و عشق‌ورزی فراهم می‌شود. واقعیت این است که نه تنها زن و مرد از زاویه بیولوژیکی و روان‌شناختی با هم تفاوت دارند، بلکه این تفاوت‌های طبیعی به واسطه الزامات اجتماعی شدن و جامعه‌پذیری زن و مرد نیز دستکاری می‌شود. زن و مرد از دو لحاظ متفاوت هستند: 1 - تضاد و تناقض و تکمیل 2 - ویژگی‌های اختصاصی که یکی دارد و دیگری فاقد آن است.

جنسیت

اولین خبری که به پدر و مادرها می‌دهند جنسیت نوزاد است. اولین چیزی هم که دیگران پس از تولد نوزاد می‌پرسند، جنسیت آنهاست. موجودی که در رحم مادر به وجود می‌آید جنین می‌نامند. طی هفت الی هشت هفته از زندگی اولیه جنین، آلت تناسلی هر دو جنس در آن وجود دارد. پس از این مدت آلت تناسلی جنس دیگر از رشد متوقف خواهد شد و در انتهای نه ماهگی، نوزاد یا پسر است یا دختر. حدوداً در آخر هفته ششم جنینی، جنسیت معلوم می‌شود. از دو ماهگی تا سه ماهگی غده جنسی بدوی یا گناد آنها، اگر رویان از نظر وراثتی مذکر باشد، تدریجاً به بیضه و مشروط به آن که رویان از نظر وراثتی مؤنث باشد، تدریجاً به تخمدان بدل می‌شود.

هورمون اصلی رشد تناسلی، آندروژن است - تستوسترون نوعی آندروژن است - اگر غدد جنسی رویان آندروژن کافی تولید کنند، دستگاه تناسلی نوزاد مذکر خواهد شد، اما اگر آندروژن کافی وجود نداشته باشد، دستگاه تناسلی نوزاد مؤنث خواهد شد، حتی اگر به لحاظ وراثتی مذکر باشد. به عبارت دیگر بود و نبود یک کروموزوم مردانه به طور طبیعی تعیین کننده آن است که آیا رویان آندروژن‌های خود را ترشح خواهد کرد یا نه. رشد کالبدشناختی رویان مؤنث مستلزم وجود هورمون‌های زنانه نیست و فقط به غیاب هورمون‌های مردانه بستگی دارد. کوتاه سخن آن که طبیعت جنس مؤنث به وجود می‌آورد، مگر آن که آندروژنی دخالت کند.

22 جفت کروموزوم در زنان و 22 جفت در مردان، هر جفت شبیه به هم‌اند. یک زن بهنجار در زوج بیست و سه، دو کروموزوم مشابه دارد که کروموزوم‌های X نامیده می‌شود. مرد بهنجار در زوج بیست و سه، یک کروموزوم X و یک کروموزوم کمی متفاوت، موسوم به کروموزوم Y دارد. به این ترتیب، زن بهنجار کروموزوم XX و مرد بهنجار زوج کروموزوم XY دارد. زوج بیست و سوم تعیین

کننده جنسیت فرد است، کروموزوم (Y) ضعیف‌تر است و زودتر می‌میرد، به این دلیل امکان دختردار شدن بیشتر از پسردار شدن است. با بعضی مواد غذایی، از سه ماه قبل از بچه‌دار شدن می‌توان کروموزوم (Y) را تقویت کرد و بخت پسردار شدن را بالا برد.

هویت جنسی

غریزه جنسی مهم‌ترین عامل تشکیل هویت و شخصیت است و رشد جنسی هرگز متوقف نمی‌شود. هویت جنسی مفهومی است که فرد از خود به عنوان یک مرد یا زن دارد، آن گونه که در جمله‌های (من پسر) یا (من دختر) منعکس است. هویت جنسی غالباً با جنس بیولوژیکی در یک جهت قرار دارد به نحوی که در مردان بیولوژیکی هویت جنسی مردانه و در زنان بیولوژیکی هویت جنسی زنانه به وجود می‌آید. برای دست کمی از افراد (ناراضی‌های جنسی) این دو مورد هم‌تا نیستند یعنی فردی که از نظر جسمانی مرد است، به خیال خود زن است یا در موارد نادر شخصی که بدن زنانه و هویت جنسی مردانه دارد، تصوّر مردانه‌ای از خود دارد.

واژه دوجنسیتی (androgyny) از واژه یونانی (andro) به معنی مرد، و (gyne) به معنی زن، به افرادی که هر دو خصوصیات مردانگی و زنانگی را نشان می‌دهند، اطلاق می‌شود. افراد دوجنسیتی در نتیجه توانایی پرداختن به رفتارهای مردانه و زنانه و جابجایی بین این دو - مردانگی و زنانگی - سازگاری بهتری دارند.

اگر زنان ژنتیکی با هیپرپلازی آدرنال مادرزادی، از بدو تولّد به عنوان دختر بزرگ شوند، به رغم تولید آندروژن در دوره پیش از تولّد، هویت جنسی زنانه خواهند داشت. آنها کاملاً اطمینان دارند که دخترند و علاقه‌ای به تغییر جنس خود ندارند. بنابراین، تولید آندروژن در دوره پیش از تولّد در شکل‌گیری هویت

جنسی اثر نمی‌گذارد.

مردان بیولوژیکی که هنگام تولد دختر به نظر می‌آیند و به عنوان دختر بزرگ می‌شوند، می‌توانند هویت جنسی زنانه بگیرند و زنان بیولوژیکی که شبیه پسران هستند و با آنها به عنوان پسر رفتار می‌شود می‌توانند - به رغم کروموزوم‌های جنسی ناهمخوان با غدد جنسی، هورمون‌ها و اندام‌های تولید مثل درونی - هویت جنسی مردانه بیابند، مهم‌ترین عامل در تعیین هویت جنسی، نقش جنسی است که به نوزاد محول می‌شود و نحوه‌ای که بزرگ می‌گردد. کسی که هویت جنسی را می‌پذیرد، تکالیف جنسی را راحت‌تر می‌پذیرد.

در گذشته بسیاری از دختران مبتلا به هیپریپلازی آدرنال آن گاه جراحی می‌شدند که به آلت تناسلی مردانه خود پی ببرند و این امر ممکن بود در رفتار آنها اثر بگذارد. امروز، غالباً در دوره شیرخوارگی زنانه می‌شوند. زنان ژنتیکی با هیپریپلازی مادرزادی که به عنوان پسر گمارده شده و بزرگ شده بودند، به زن کشش داشتند و روابط جنسی آنان با زنان درست مانند مردان دگرخواه جنسی بود.

هویت جنسی از دیدگاه فروید

رشد روانی - جنسی زنان عمدتاً تحت تأثیر رشک احلیل یعنی احساس نقص و بی‌کفایتی دختر بچه‌ها به خاطر نداشتن احلیل شکل می‌گیرد. برای فروید، مردانگی با فعالیت و زنانگی با انفعال شناسایی می‌شد و این تمایز بر جنبه‌های بیولوژیکی پیوند جنسی مرد به عنوان مهاجم، مبتنی بود اما باید دانست که هر چند حسرت آلت رجولیت ممکن است پدیده‌ای واقعی باشد، بیشتر مبتنی بر فرهنگ است تا بیولوژی. زنان نسبت به آلت رجولیت حسادت می‌ورزند زیرا این آلت مظهر قدرت و مدیریت در جامعه است و مردان نسبت به زنان حسادت دارند چون زنان توانایی تولید مثل دارند. برای غلبه بر این (حسرت رحم) که یک نیروی درونی است، مردان برای موفقیت، به بیرون می‌گرایند.

هم دختر و هم پسر مادر را منبع لذت‌ها، آرامش‌ها و از خودگذشتگی‌ها می‌دانند. بنابراین فرض بر آن است که هم دخترها و هم پسرها با هویت جنسی زنانه رشد جنسیتی خود را می‌آغازند. به موازات افزایش سن، دختران به همانندسازی با مادر ادامه می‌دهند و خودپنداره آنها از این ارتباط بین فردی گسترش می‌یابد.

به نظر زیگموند فروید، یادگیری تفاوت‌های جنسی در کودکان و خردسالان بر اساس داشتن یا نداشتن آلت رجولیت متمرکز است. (من آلت رجولیت دارم) معادل است با (من پسر) در حالی که (من دختر) معادل است با (من آلت رجولیت ندارم).

به عقیده چودروف، یادگیری احساس مذکر یا مؤنث بودن یکی از نخستین تجربیاتی است که از دلبستگی کودک به پدر و مادرش ناشی می‌شود.

کودکان گرایش به درگیری عاطفی با مادر دارند چون مادر به سادگی مهم‌ترین تأثیر را در مراحل اولیه زندگی آنها دارد. برای به دست آوردن یک حس جداگانه از خود باید در مرحله‌ای گسسته شود - لازم است کودک (پسر) وابستگی کمتری با مادر داشته باشد. دختر بیشتر به مادرش وابسته می‌ماند. در نتیجه در بزرگسالی ادراکی از خود دارد که بیشتر با دیگران استمرار می‌یابد. یک هویت آمیخته یا وابسته در او شکل می‌گیرد: نخست مادرش، بعداً یک مرد.

پسرها حس آگاهی از خود را از طریق رد تندرانه‌تر نزدیک اولیه به مادر، به دست می‌آورند و ادراکشان از ویژگی‌های مردانه بر پایه (آن چه زنانه نیست) شکل می‌گیرد. آنها باید یاد بگیرند که (اوا خواهر) یا (بچه‌ننه) و دختر صفت نباشند. در نتیجه، پسرها در برقراری پیوند نزدیک با دیگران مهارتی ندارند. دید فعال‌تری به زندگی‌شان دارند و به پیشرفت بیشتر اهمیت می‌دهند اما توانایی خود را برای درک احساسات خودشان و احساسات دیگران در ناخودآگاه نگه داشته‌اند. بدین سان مردان به طور ناخودآگاه در مراحل بعدی زندگی چنین می‌پندارند که اگر در روابط عاطفی

نزدیک با دیگران درگیر شوند، هویتشان به خطر می‌افتد. ناتوانی مردان در بیان احساسات از این جا ناشی می‌شود؛ زنان، برعکس، فقدان رابطهٔ نزدیک با شخصی دیگر، احترام به نفسشان را تهدید می‌کند.

برداشت جنسیتی

دیدگاه کودکان دربارهٔ جنسیت

آگاهی از این که جنسیت فرد به رغم تغییرات سنی و ظاهر او ثابت می‌ماند، ثبات جنسیتی خوانده شده است.

در چه سنی کودکان به این باور می‌رسند که دختران، لطیف و مهربان، و پسران، قوی و پرخاشگرند؟

فهم این که جنس شخص علی^۱ رغم تغییر در سن و ظاهر ثابت می‌ماند ثبات جنسیت نامیده می‌شود و معادل با نگهداری ذهنی کمیّت آب، گل رس، و مهره‌ها است. در مراحل اوّلیهٔ رشد، کودکان جنسیت را به عنوان شیوه‌ای برای طبقه‌بندی جهان به صورت انعطاف‌ناپذیر به کار می‌گیرند. ولی با افزایش سن، آنان برای تقسیم‌بندی جهان از شیوه‌های دیگر بهره می‌گیرند.

کودکان تفاوت‌هایی را در رفتار زن و مرد می‌بینند و به فرض‌هایی در مورد آن چه برای خودشان مناسب است می‌رسند. دختران و پسران رفتارهای خاصی را ترجیح می‌دهند صرفاً به این سبب که دختر یا پسرند. کودکان با اسباب‌بازی‌هایی که جاذبهٔ کمتری دارند ولی آن را مناسب جنسیت خود می‌دانند بیشتر به بازی مشغول می‌شوند تا با اسباب‌بازی‌های جاذبی که از لحاظ جنسیتی خنثی^۱ یا متعلّق به جنس مقابل هستند.

کودکان مدّت‌ها قبل از آن که ثبات جنسی را درک کنند رجحان آشکار برای فعالیت‌های متناسب با جنس خود نشان می‌دهند. کودکان حتی پیش از این که بتوانند جنسیت را به طور همسان برچسب زنند، برخی از جنبه‌های رفتاری

نوع جنسیتی را از خود نشان می‌دهند.

در ابتدا - پیش از دو سالگی - اگر از کودکان سؤال شود که آیا دختر یا پسر هستند، ممکن است اولین بار بگویند (دختر) و اگر مجدداً از آنها پرسند، بگویند (پسر). اساساً هیچ گونه درکی ندارند که جنسیت یک ویژگی تغییرناپذیر در یک فرد است.

کودکان در دو سالگی یعنی مدتها پیش از آن که مفهوم ارتباط بین رفتار و جنسیت در آنها رشد یافته باشد، ترجیح می‌دهند با همسالان هم‌جنس خود به فعالیت‌ها و بازی‌های ویژه جنسیت خود بپردازند. در سن دوسالگی، کودکان درکی جزئی از جنسیت دارند. آنها می‌دانند که پسر یا دختر هستند اما تا سن پنج یا شش سالگی نمی‌دانند که جنسیت مشخص تغییر نمی‌یابد. حدود دو سالگی، کودکان به خود و دیگران به طور ثابت برچسب دختر یا پسر می‌زنند و مدت کوتاهی پس از آن رفتارها و صفات خاصی را به دختر و پسر نسبت می‌دهند. در این سن، کودکان وارد مرحله اول هویت جنسی می‌شوند و قادرند به طور ثابت به خود و دیگران برچسب دختر یا پسر بزنند ولی آنها طبقه‌بندی خود را بر خصوصیات جسمانی بنا می‌نهند. بنابراین، یک فرد زن است زیرا موی بلند دارد و دامن می‌پوشد و یک فرد مرد است چون موی کوتاه و کراوات دارد.

هر چند بچه‌های 2 ساله می‌توانند جنس خود را در تصاویر تهیه شده از آنها بشناسند و غالباً می‌توانند جنس یک مرد یا زن را با لباس کلیش‌های او در یک تصویر تشخیص دهند، قادر به جور کردن تصاویر به صورت دخترها و پسرها یا پیش‌بینی ترجیح اسباب‌بازی یک بچه دیگر بر اساس جنس نیستند. هر چند کودکان دو ساله می‌توانند جنسیت خود را در عکسی از خود تشخیص دهند و در عکس‌ها جنس مرد یا زنی را که لباس متداول جنس خود را پوشیده بشناسند، نمی‌توانند تعدادی عکس را در دو دسته عکس‌های دختر و پسر جای دهند یا ترجیح اسباب‌بازی را بر مبنای جنسیت پیش‌بینی کنند.

در حدود سه تا چهارسالگی کودکان به مرحلهٔ دوم که استواری یا پایداری جنسیت نامیده شده است می‌رسند. اکنون می‌دانند که اگر کسی در حال حاضر زن یا مرد است، قبلاً نیز زن یا مرد بوده، در آینده نیز کماکان همان خواهد ماند. دختران کوچک، بزرگ و مادر می‌شوند نه پدر، و پسران کوچک، بزرگ و پدر می‌شوند نه مادر. مع ذلک هنوز نمی‌فهمند که جنسیت در موقعیت‌های گوناگون ثابت است. اگر یک مرد به کارهای زنانه بپردازد، کودکان مرحلهٔ دوم چنین می‌پندارند که آن مرد ممکن است به زن تبدیل شود. (کودکان سه ساله می‌توانند عکس‌های دختر و پسر را در دو طبقهٔ متمایز قرار دهند ولی بسیاری از آنها نمی‌توانند بگویند که در بزرگسالی پدر می‌شوند یا مادر.)

(بچه‌های 3 ساله می‌توانند تصاویر دخترها و پسرها را تفکیک کنند اما بسیاری از آنها قادر به اظهار نظر در این مورد که وقتی بزرگ شدند پدر خواهند شد یا مادر نیستند.)

در حدود پنج سالگی کودکان در می‌یابند که جنسیت در طول زمان و در موقعیت‌های گوناگون ثابت است. در این سن کودکان مدعی هستند که صرف نظر از نوع پوشاک یا نوع کار فرد، جنسیت او تغییر نمی‌یابد.

شاید کودکانی که خانواده‌هایشان بر جنسیت و نقش‌های جنسیتی تأکید دارند، زودتر جنسیت را فرامی‌گیرند اما همتاها بیشتر از والدین کلیشه‌های جنسی را تقویت می‌کنند. کودکانی که می‌فهمند زنان و مردان از نظر تناسلی با هم فرق دارند و آلت تناسلی را برای تمایز جنسیتی به کار می‌گیرند، در عین حال می‌فهمند که صرف نظر از دیگر جنبه‌های ظاهری جسمانی، جنسیت ثابت می‌ماند.

پسرهای چهار پنج ساله در تنهایی بیشتر با اسباب‌بازی‌ها و کارهای دخترانه (عروسک، رژ لب، آینه، روبان سر) مشغول می‌شوند تا در حضور بزرگسالان یا پسری دیگر اما در مورد دخترها بود و نبود تماشاگر تأثیری در انتخاب نوع

سرگرمی ندارد. به نظر می‌رسد دخترها به بازی دختران دیگر با اسباب‌بازی پسرانه، یا اقدام به کارهای مردانه اعتراضی نشان نمی‌دهند.

اگر لباس جنس مخالف بپوشید، آن وقت واقعاً دختر هستید یا پسر؟ بیش از 90 درصد کودکان چهار، پنج، و شش ساله به این سؤال پاسخ درست دادند. در بررسی دیگری، به آزمودنی‌ها عکس‌هایی از هم‌کلاسی‌هایشان در لباس جنس مقابل نشان دادند و پرسیدند کودکی که در عکس می‌بینید دختر است یا پسر؟ همهٔ کودکان سه، چهار و پنج ساله به این سؤال پاسخ درست دادند.

بیشتر کودکان 4 و 9 ساله معتقدند که نباید در انتخاب شغل محدودیت‌های مبتنی بر جنسیت وجود داشته باشد؛ زن‌ها پزشک بشوند و مردها اگر دلشان خواست پرستار اما بیشتر کودکان 6 و 7 ساله معتقدند که در مورد مشاغل باید محدودیت‌های وابسته به جنسیت وجود داشته باشد.

آزمون ثبات جنسیتی

در یک عکس، کودک عریان و اندام جنسی او قابل رؤیت است؛ عکس دوم همان کودک را در پوشش دخترانه و با کلاه گیس نشان می‌دهد؛ در عکس سوم، کودک لباس معمولی و متناسب با جنسیت خود پوشیده است؛ کودکانی که جنسیت هر سه عکس را بشناسند، به ثبات جنسیتی دست یافته‌اند.

آزمون دیگر: عکس از کمر به پایین لخت و از کمر به بالا ناهمخوان با جنسیت عکس

کودکانی که در سنین بسیار پایین قادر به برچسب‌زنی همسان به جنسیت بودند، در عین حال، بازی‌های نوع جنسی را بیشتر و زودتر از کودکانی که قادر به برچسب‌زنی با ثبات به جنسیت نبودند نشان داده‌اند. دختران برچسب‌زنندهٔ زودرس در برابر دختران برچسب‌زنندهٔ دیررس پرخاشگری کم‌تری نشان می‌دهند. بنابراین برچسب‌زنندگان زودرس بیش از برچسب‌زنندگان دیررس

ممکن است رفتارهای وابسته به جنس (نوع جنسی) داشته باشند. برچسب‌زنندگان زودرس و دیررس هر دو اسباب‌بازی‌ها و کارهای نوع جنسی یا وابسته به جنس و دوستان هم‌جنس را ترجیح داده‌اند.

کودکان دربارهٔ فعالیت‌های نوع جنسیتی هم‌جنس خود بیش از کارهای غیرهم‌جنس اطلاعات مفصل و با جزئیات دارند. کودکان اطلاعات سازگار با طرحوارهٔ جنسیتی خود را به خوبی به یاد می‌آورند ولی در درک و به یاد آوردن اطلاعاتی که ناسازگار با طرحواره‌های آنان است دشواری بیشتری دارند.

(بعضی افراد شجاع هستند، اگر خانه‌ای آتش بگیرد، برای نجات افراد به درون آن می‌روند.) اگر به کودکان عکسی از یک زن و عکسی از یک مرد نشان داده شود و از آنها پرسید، (افراد شجاع کدام هستند؟)، (آیا آنها زن یا مرد یا هم زن و هم مرد یا هیچ کدام هستند؟) آنها چه پاسخی دارند؟

پسرهایی که ورزش‌های خشن، جنگیدن و بازی با خودرو، کامیون و تفنگ را دوست دارند، افرادی با نماد جنسی بالا تلقی می‌شوند و دخترهایی که به عروسک و خانه‌بازی علاقه‌مند هستند، از نظر نوع یا نماد جنسی در سطح بالایی هستند. پرخاشگری، رقابت‌جویی، سلطه‌گری، فعال بودن، ماجراجویی، صراحت و اندیشمندی، ارزش‌های مردانه به حساب می‌آیند و آرامش، فهمیدگی، ظرافت، عاطفه، مهربانی، ملاحظه‌کاری، خلاقیت، فصاحت، گرایش بین فردی، صدای آرام و ظریف و زیبا، وابستگی، ضعف و شکنندگی، ارزش‌های زنانه؛ وفاداری، دوستی، همدوستی برای مرد و زن یکسان مطلوب‌اند.

همان‌طور که احتمال کمتری وجود دارد که پسرها به رفتار نمادجنسی دخترانه بپردازند تا دختران به رفتار نمادجنسی پسرانه، این احتمال که پسران الگوهای دخترانه را بپذیرند تا دختران الگوهای پسرانه را نیز کمتر است؛ دخترها از فعالیت‌های (پسرگونه) بیش از پسرها از کارهای (دخترگونه) لذت می‌برند (هر چند) پسرانی که می‌خواهند دختر بشوند، بیشتر از دخترانی هستند که دوست

دارند پسر باشند. در مطالعات دیگر مشاهده شده که تمایل دخترها برای بازی با اسباب‌بازی‌های خنثی^۱ از نظر جنسیت یا بازیچه‌های پسرها، بیش از تمایل پسرها برای بازی با اسباب‌بازی دخترها بوده است.

تعداد محدودی از مطالعات به کودکان فرصت داده‌اند تا به عنوان یک پاسخ بین زن و مرد دست به انتخاب بزنند یعنی کودک باید بگوید که آیا صفتی خاص مربوط به زن، مرد یا هر دوست، بر مبنای این گونه مطالعات، پاسخ (هر دو) با افزایش سن به طور معنی‌دار افزایش می‌یابد.

درباره جنسیت، کودکان بزرگ‌تر بیش از کودکان خردسال اطلاع دارند و جنسیت را انعطاف‌پذیرتر از خردسالان می‌بینند؛ دختران بیش از پسران اطلاع دارند. دختران و پسران هر دو درباره جنسیت خود بیش از جنسیت دیگران آگاهی دارند و دختران درباره مردان بیش از پسران درباره زنان اطلاع دارند. چون رفتارها و کارهای کلیشه‌ای مردانه در فرهنگ ما ارزش بیشتری دارند، دختران به اطلاعات مربوط به مردان بیش از پسران به اطلاعات زنانه توجه نشان می‌دهند. مع ذلک دختران بیش از پسران در دانش مربوط به جنسیت انعطاف‌پذیرند.

کودکان بیشتر احتمال دارد که طی بازی‌های آزاد بدون ساختار - و نه بازی‌هایی که بزرگسالان به آن ساختار داده‌اند - خود را از نظر جنسیت جدا سازند و بر مبنای این، خود کودکان منشأ و حافظ جداسازی جنسیتی هستند (اگرچه) کلیشه‌های جنسیتی کودکان سالم‌تر و انعطاف‌پذیرتر از کلیشه‌های بزرگسالان است.

نگرش جامعه و دیدگاه بزرگترها درباره جنسیت

و برخورد جامعه با دختر و پسر

و جایگاه دختر و پسر در جامعه

در اغلب فرهنگ‌ها تمایز زیستی بین نر و ماده به صورت شبکه گسترده‌ای

از باورها و آیین‌ها نمایان می‌شود. هر جامعه‌ای با قوانین رسمی و هنجارهای غیررسمی برای هر یک از زن و مرد رفتارها، نقش‌ها و خصوصیات شخصیتی ویژه‌ای قائل است. در بیشتر فرهنگ‌ها رفتار زنانه برای پسران به مراتب ناپسندیده‌تر از رفتار مردانه برای دخترهاست. پدر و مادرها از دختر و پسر به یک اندازه توقع پرخاشگری ندارند؛ پدرها بیش از مادرها در تقویت رفتارهای کلیشه‌ای متناسب با جنسیت - خصوصاً در مورد پسرها - جدیت به خرج می‌دهند. پدرها به نظر می‌رسد بیشتر از مادرها به رفتارهای متناسب با جنس کودکان، مخصوصاً پسرها توجه دارند. پدرها با مداخله در بازی کودک یا ابراز عدم رضایت در مواردی که پسرها با اسباب‌بازی‌های دخترانه مشغول‌اند، بیشتر از مادرها واکنش منفی نشان می‌دهند اما وقتی دخترشان با اسباب‌بازی پسرانه بازی می‌کند، کمتر واکنش نشان می‌دهند. معه‌ذا باز هم واکنش پدرها در این موارد تندتر از واکنش مادرهاست. مردان (هم‌چنین) در مقایسه با زنان نظرهای قالبی بیشتری درباره جنسیت دارند و کلیشه‌های مردانه انعطاف‌ناپذیرتر از قالب‌های زنانه به نظر می‌آیند. هم‌چنین افرادی که تحصیلات رسمی بیشتری دارند در مقایسه با کسانی که از تحصیلات رسمی کمتری برخوردارند، آرای قالبی کمتری دارند.

متعاقب کلیشه‌های فرهنگی درباره جنسیت، اعتقاد بر این است که پسران در ریاضی و علوم و دختران در فنون زبانی، مانند خواندن و نوشتن پیشی می‌گیرند؛ نوزادان دختر لطیف‌تر و آسیب‌پذیرتر از نوزادان پسر تصور می‌شوند. والدین می‌پندارند که دختران آنها پرحرف‌ترند و بیش از پسران به برقراری رابطه (کنش و واکنش اجتماعی) علاقه‌مند هستند. آیا والدین به دلیل کلیشه‌های خود از نوزادان دختر و پسر، با آنان رفتارهایی متفاوت دارند؟ یا این که به تفاوت‌های واقعی بین دختر و پسر واکنش نشان می‌دهند؟ (بعضی از پژوهشگران متذکر شده‌اند که والدین در واکنش متفاوت نسبت به دخترها و پسرها ممکن است خصوصیات قالبی خود را بر آنها تحمیل نکرده، بلکه به تفاوت‌های ذاتی بین

رفتارهای دو جنس واکنش نشان دهند، رفتارهای متفاوت والدین در برابر دختران و پسران، واکنش فطری واقعی به دو جنس دختر و پسر است. ممکن است والدین از نظر اجتماعی با نوزادان دختر بیش از نوزادان پسر در تعامل باشند زیرا دخترها نیز به چنین تعامل‌هایی بیشتر می‌پردازند. ما غالباً با دختران، مهربان و با پسران خشن هستیم و این یک رفتار طبیعی است که دختر را به سوی دختر و زن شدن و پسر را به پسر بودن و مرد شدن سوق می‌دهد.

در بیشتر جوامع، توجه به سوی پسران است تا دختران. دختران ظاهراً بیش از پسران به استقلال و خودمختاری دست می‌یابند به طوری که در فرهنگ‌های غربی دختران بالغ بیشتر از پسران به مشاغل روی می‌آورند و در کارهای خانه مسؤولیت‌های بیشتری می‌پذیرند و به طور کلی خودبستگی بیشتری از پسران نشان می‌دهند. (پسرها بیشتر تشویق می‌شوند کارهای پرجنب و جوش و زمخت و شدید انجام دهند و نظارت کمتری بر آنها اعمال می‌شود در حالی که به دخترها بیشتر محبت می‌شود و خیلی سریع‌تر به درخواست کمک آنها جواب داده می‌شود). {دخترها بیشتر تحسین می‌شوند و بیشتر مورد انتقاد قرار می‌گیرند.} {دختربچه‌ها با نشستن، راه رفتن یا حرف زدن زودهنگام خویش از والدینشان تقویت بیشتری دریافت می‌دارند.} {پسرها از لحاظ جسمی بیشتر تحریک می‌شوند، بیشتر تشویق و تنبیه می‌شوند و پدر و مادرها بیشتر آنها را به انجام رفتارهای متناسب جنسی‌شان و رفتار مخصوص پسرها وا می‌دارند.}

کودکانی که به عنوان (مؤنث) در هنگام تولد مشخص گردیده‌اند، حتی اگر از نظر کروموزومی (مذکر) باشند، گرایش به نشان دادن هویت جنسی، رفتار، و نگرش‌های زنانه دارند. از سوی دیگر، نوزادانی که از هنگام تولد، مذکر دانسته شده‌اند، ویژگی‌های جنسی مردانه به دست می‌آورند. اشاره به یک مورد مشهور دوقلوهای یک تخمکی به ویژه در این جا مناسب است. دوقلوهای یک تخمکی از یک تخمک ناشی می‌شوند و دقیقاً یک ترکیب ژنتیکی دارند. یکی از این

دوقلوهای پسر در هنگام عمل ختنه، شدیداً آسیب دید و تصمیم گرفته شد که اندام‌های تناسلی به صورت زنانه بازسازی شود. این فرد از آن پس به عنوان دختر بزرگ شد. دخترک از بازی با دختران دیگر لذت می‌برد، کارهای خانگی انجام می‌داد و می‌خواست وقتی بزرگ شد، همسر مرد داشته باشد. پسر، همنشینی با پسرها را ترجیح می‌داد، اسباب‌بازی‌های مورد علاقه‌اش خودرو و کامیون بودند و می‌خواست هنگامی که بزرگ شد، مأمور آتش‌نشانی یا پلیس شود.

کودکان شش سال‌های که در خانواده‌هایی با باورهای برابرنگری جنسی بزرگ شده‌اند، با کودکانی که در خانواده‌های متعارف‌تر رشد یافته‌اند در بازی، ظواهر، اولویت‌های داستان، یا در ارزیابی اولیاء از صفات نماد جنسیشان تفاوتی ندارند.

کودکان با مشاهده بسیاری از زنان، مردان، دختران و پسران و با توجه به فراوانی رفتاری که بیشتر در زنان مشاهده می‌شود و در مردان به ندرت دیده می‌شود، یا بالعکس، می‌آموزند که کدام رفتار برای مردان و چه رفتاری برای زنان مناسب است. کودکان مدام در معرض الگوهای رفتار نماد جنسی‌اند. در خانه، کودکان بیشتر مادرانشان را مشغول آشپزی، آراستن خانه و کاشانه می‌بینند و پدر بیشتر سرگرم چمن‌زنی، تعمیر فیوز برق و تخلیه سطل زباله است. بیشتر منشی‌ها و پرستارها زن، و بیشتر مدیران و پزشکان مرد هستند و غالباً خانم‌ها مسؤولیت عمده را برای مراقبت از کودک به عهده دارند. بیشتر اوقات مادر است که کودک را حمام می‌دهد، غذا می‌دهد و از مدرسه می‌آورد، حتی وقتی هر دو والد سر کارند.

آیا شما برای فرزندان پسر خود عروسک و برای دختران توپ فوتبال می‌خرید؟

در بازی پسران با اسباب‌بازی‌های با نماد جنسی پسرانه، و در بازی دختران با اسباب‌بازی‌های با نماد جنسی دخترانه، بچه‌ها بازخورد مثبت بیشتری از والدین می‌گیرند. وقتی دختر بچه‌ها کارهای حرکتی شدید چون دویدن، پریدن و بالا رفتن

انجام می‌دهند، از آنها بیشتر ایراد می‌گیرند. واکنش والدین در برابر تقاضای کمک دخترها بیشتر مثبت است. دختران پاسخ مساعدتری تا پسران برای بازی با عروسک دریافت می‌دارند و پسران در مقایسه با دختران به احتمال بیشتر برای بازی با خودرو و کامیون تقویت می‌شوند. در حالی که اسباب‌بازی‌های پسران، نوآوری، دستکاری و درک دنیای فیزیکی را برمی‌انگیزد، اسباب‌بازی‌های دختران، موجب تقویت تقلید، نزدیکی به مراقب و درک دنیای میان فردی و اجتماعی می‌شود. فرصت بیشتر پسران برای کندوکاو دنیای فیزیکی به آنها حس اعتماد به نفس و مهارت بیشتر می‌دهد تا دختران که به شیوه‌های محدودتر پرورش یافته‌اند و به یادگیری محیط فیزیکی خود ترغیب نشده‌اند.

اسباب‌بازی‌های غیرنمادجنسی (بادکنک یا زایلوفون¹) به عنوان اسباب‌بازی مناسب برای دختران و پسران نشان داده شد. کودکان سپس یک نوار ویدیویی از الگوی دختر و پسری که با این اسباب‌بازی مشغول می‌شدند دیدند. پس از آن، رفتار خودشان را هنگام بازی با این اسباب‌بازی‌ها دیدند و از آنها سؤال شد که کدام یک از اسباب‌بازی‌ها را ترجیح می‌دهند. معلوم شد که بازی تقلیدی کودکان و اولویتهای آنان بیشتر تحت تأثیر برچسب‌های نمادجنسی که به اسباب‌بازی‌ها داده شده بود قرار داشت تا جنس الگو. اگر در یک خرده فرهنگ، آشپزی و خیاطی از نظر اجتماعی برای پسران پذیرفته شده باشد، پسرانی که به آشپزی و خیاطی علاقه دارند، خود را به اندازه پسرانی که تمایل به چنین کارهایی ندارند مرد می‌دانند.

کودکانی که از بینندگان جدی تلویزیون محسوب می‌شوند بیش از کودکان دیگر در مورد جنسیت، افکار و باورهای قالبی دارند. تمام بازیچه‌ها، کتاب‌های مصور و برنامه‌های تلویزیونی که خردسالان در تماس با آنها هستند، غالباً تفاوت‌های میان ویژگی‌های مردانه و زنانه را مورد تأکید قرار می‌دهند. حتی بعضی بازیچه‌ها که از لحاظ جنسیت خنثی¹ به نظر می‌رسند، چنین نیستند. برای

1 - نوعی ابزار موسیقی.

مثال، بچه‌گربه‌ها یا خرگوش اسباب‌بازی، برای دختران توصیه می‌شوند، در حالی که شیر و ببر برای پسران مناسب‌تر دانسته می‌شوند.

مشاهدات در خانه‌های کودکان پیش دبستانی به این نتیجه رسیده‌اند که والدین، دختران خود را به دلیل شیک‌پوشی، رقص، بازی با عروسک و متابعت از آنها تشویق کرده، به خاطر دستکاری اشیاء، دویدن، پریدن، از در و دیوار بالا رفتن، مورد انتقاد قرار می‌دهند. برعکس، به پسران خود به خاطر ساخت و ساز با قطعات مکعبی پاداش داده، در مقابل بازی با عروسک، استمداد از دیگران، داوطلب کمک شدن به دیگران را مورد انتقاد قرار می‌دهند. والدین خواهان استقلال بیشتری برای پسرها هستند و انتظارشان از آنها بیشتر است. در عین حال به کمک خواستن پسرها کمتر پاسخ داده، بر جنبه‌های بین فردی تکلیف کمتر تمرکز می‌کنند و بالأخره، پسرهای خود را لفظاً و جسماً بیشتر از دخترها تنبیه می‌کنند.

افراد بالغی که از پشت پنجره اتاق بیمارستان نوزادان را می‌نگرند، معتقدند که می‌توانند جنس نوزادها را تشخیص دهند. نوزادانی که تصوّر می‌شود پسر هستند، هیکل دار و قوی بوده، اعضاء چهره آنها درشت است، نوزادان ظاهراً مشابه آنها که تصوّر می‌شود دختر هستند، ظریف و نرم بوده، اعضاء چهره آنها ریز توصیف می‌شود.

در یک آزمایش پنج مادر جوان در کنش متقابل با یک کودک شش ماهه به نام بٲ مورد مشاهده قرار گرفتند. آنها اغلب به او لبخند می‌زدند و برای بازی به او عروسک می‌دادند. او را بانمک می‌دانستند و معتقد بودند صدای لطیفی دارد. واکنش گروه دیگری از مادران نسبت به کودکی در همان سن به نام آدَم به طور قابل ملاحظه‌ای متفاوت بود. برای بازی به کودک یک قطار یا اسباب‌بازی‌های پسرانه دیگری می‌دادند. بٲ و آدَم در واقع یک کودک بود که لباس‌های متفاوت به او پوشانده بودند.

حتّی در یکی از مطالعات در بین کارکنان پزشکی بخش زایمان نیز، نوزادان پسر اغلب قوی، خوش‌اندام، خوش‌بنیه توصیف می‌شدند و نوزادان دختر را زیبا، با نمک، و دلفریب می‌دانستند. در حالی که هیچ‌گونه تفاوت عمده از نظر قد و وزن بین نوزادان مورد بحث وجود نداشت.

حتّی وقتی پسرها و دخترها از لحاظ هیکل، وزن، و شرایط جسمانی برابرند، دخترها از نظر والدین ضعیف‌تر و مریض‌احوال‌ترند و پسرها قوی‌تر و سالم‌تر. وقتی از پدر و مادرهایی که هنوز فرزندان تازه متولّد شده خود را در آغوش نکشیده بودند و فقط آنها را از پشت شیشه‌های شیرخوارگاه بیمارستان دیده بودند، خواسته شد فرزندان‌شان را توصیف کنند، پدر و مادرها پسران خود را هوشیارتر و قوی‌تر و دخترها را ظریف‌تر می‌دیدند. وقتی فیلم‌های ویدویی کودکان هفده ماهه به بزرگسالان نشان داده شد و جنسیت بچّه‌ها را نیز به آنان گفتند، مردها بچّه‌هایی را که برچسب پسر به آنها زده شده بود، با اصطلاحاتی قالبی همچون (مستقل)، (پرخاشگر)، و (فعال) توصیف می‌کردند. اما وقتی همان اعمال را دخترها انجام می‌دادند، صفات ظریف، منفعل و وابسته به آنها می‌دادند. بزرگسالان به رفتارهای جسورانه پسرها بیشتر توجّه دارند و به شیوه‌های ضعیف‌تر (ظریف‌تر؟) ارتباطی دخترها بیشتر متوجّه هستند. در محیط پسرها وسایل ورزشی بیشتری وجود دارد و به آنها اسباب بازی‌های موتوری کوچک و بزرگ بیشتری می‌دهند. به دخترها لباس‌های صورتی و رنگارنگ بیشتری می‌پوشند و به پسرها بیشتر لباس‌های آبی، قرمز و سفید می‌پوشند.

در یک بررسی، دانشجویان دانشگاه به تماشای فیلمی از یک کودک 9 ماهه نشستند که واکنش‌های هیجانی شدید اما ضد و نقیض به اسباب‌بازی علی‌ورجه نشان می‌داد. دانشجویانی که در تصوّرشان کودک پسر بود، واکنش او را به عنوان خشم گزارش دادند و دانشجویانی که کودک را دختر می‌پنداشتند، همان واکنش‌ها را ترس می‌دانستند. در مطالعه دیگری وقتی به کودک، نام

دیوید (پسرانه) یا الیزا (دخترانه) داده می‌شد، آزمودنی‌ها با کودکی که نام پسرانه داشت برخورد خشن‌تری داشتند.

طبقه‌بندی جامعه به دو گروه زن و مرد علاوه بر این که جنبه بیولوژیکی دارد، نوعی طبقه‌بندی اجتماعی نیز به شمار می‌رود. حتی وقتی زنان کاری مشابه مردان انجام می‌دهند، کار آنها به گونه‌ای منفی ارزشیابی می‌شود و حقوق کمتری به آنان پرداخت می‌شود. هنگام خواندن کتاب برای کودکان دو تا سه ساله، مادران نود درصد شخصیت‌هایی را که هویت شناخته شده ندارند، مذکر می‌نامند. تلویزیون، زنان را به عنوان موجودی بسیار عاطفی، وابسته، در رویارویی با موقعیت‌های دشوار ناتوان‌تر و کم‌هوش‌تر از مردان به نمایش گذاشته است. زنان به صورت شخصیت‌های جوان، سکسی و آسیب‌پذیر به تصویر کشیده می‌شوند، در طرح داستان آن قدر مهم نیستند و به خانه و خانواده علاقه دارند. حتی زمانی که شخصیت‌های زن حضور دارند، غالباً به صورت درمانده و متکی به مردان ترسیم می‌شوند. در بیشتر برنامه‌های تلویزیونی، مردها نقش اصلی و محوری دارند و مردها هستند که گره‌ها را می‌گشایند و زن‌ها عمده پیرو مردان هستند.

زن بودن با رفتارهای خاص (گل‌آرایی)، نقش‌های خاص (خانه‌داری)، مشاغل ویژه (آموزگاری) و صفات مخصوص (پرورش دهنده‌گی) ارتباط دارد. مرد بودن از طرف دیگر، با مجموعه رفتاری متفاوتی (بازی فوتبال)، نقش‌ها (پدر)، مشاغل (مهندسی) و صفات دیگرگونی (پرخاشگری) توأم است.

جنسیت، بایدها و نبایدها

- 1 - مراقب تفاوت‌های همدیگر باشید.
- 2 - برای حل مسأله ابتدا باید اختلاف‌ها را بشناسید.
- 3 - بررسی‌ها نشان می‌دهد که دختر و پسر تا حوالی پنج سالگی از زاویه کارکرد

احساسی تقریباً مشابه یکدیگر هستند ولی از این نقطه به بعد، الزامات اجتماعی به گونه‌ای است که دختر بچه هر چه بیشتر به سوی احساسات‌نمایی و لازمه‌های غمخواری سوق داده شده، و این در حالی است که پسرک جهت پذیرفته شدن در جامعه مردان، چاره‌های جز این ندارد که حتی الامکان از احساس و رقت قلب طبیعی خود فاصله بگیرد چه در غیراین صورت، نمی‌تواند از پاداش‌های کاذب مردان برخوردار شود.

4 - مرد یا زن بودن دلیل افتخار نیست. مرد و زن در برابر هم نباید تعریف شوند؛ در کنار هم باید دیده شوند. (کوشش در راه همانندسازی مرد و زن بدون توجه به تمایزات طبیعی آنان با شکست قرین است. مرد و زن در بنای هستی اجتماعی مکمل یکدیگرند و بر ورای تمایزاتشان، قبل از همه انسان‌اند) تمایل و عشق زن و شوهر به همدیگر ناشی از تفاوت‌های بین این دوست، حال اگر زن خود را شبیه مردان سازد، محبوبیت او و تمایل مرد به او کاسته می‌شود.

5 - مقایسه زن و مرد برای شناخت اشکالی ندارد اما مقایسه برای ارزش‌گذاری به صرف مرد یا زن بودن و رقابت زن و مرد با همدیگر به صرف جنسیت کار غلطی است؛ جنسیت حکمت خداوند و خارج از اراده انسان است بنابراین زن و مرد بر همدیگر برتری ندارند. تفاوت در جسم، روحیات، توان و افق فکری، حقوق، تکلیف، موجب برتری هیچ کدام از زن و مرد نسبت به دیگری نمی‌شود. زنان و مردان با هم متفاوتند، هیچ یک بر دیگری برتر نیست.

6 - چه اصراری است که زن و مرد را مثل هم بدانیم در حالی که خود ایشان جهان را از دو منظر می‌بینند؟ ما بخواهیم و نخواهیم و بپذیریم یا نپذیریم، زن و مرد تفاوت‌هایی دارند. منشأ تفاوت‌های حقوقی بین مرد و زن، تفاوت‌های حقیقی و طبیعی و واقعی بین آن دوست، رعایت حقوق زن و مرد مستلزم تساوی این دو نیست. رفتار عادلانه غیر از متساوی و مثل هم دانستن است. از دو موجود متفاوت نباید وظایف یکسان توقع داشت و حقوق عین هم برایشان قائل بود؛ عین هم

دانستن غیراز برابر دانستن است و هر تفاوتی تبعیض نیست؛ بلکه در بعضی موارد تفاوت، شرط عدالت است؛ وقتی برای ایشان حقوق و وظایف عین هم قائل باشیم، تفاوت‌های جسمی و روحی و فکری‌شان را ندیده گرفته‌ایم اما مراد ما از حقوق و وظایف برابر، رعایت تناسب جسم و روح و فکر و هیجان و آفرینش زن و مرد برای احقاق حق یا تکلیف وظیفه است.

7 - تفاوت در ساختار جسم و روح و نیازهای زن و مرد، دلیل و علت تفاوت‌ها در حقوق و وظایف به شکل عادلانه است به عبارت دیگر تفاوت حقیقی و واقعی بین زن و مرد، تفاوت در حقوق و وظایف و تکالیف را به وجود می‌آورد و تفاوت حقوق و وظایف به نفع هر دوست نه به نفع یکی علیه دیگری، تفاوت بین زن و مرد است که موجب نیاز هر کدام به دیگری و جذب و محبت و تشکیل خانواده و ادامه هستی می‌گردد و این دو را نیازمند و علاقه‌مند به همدیگر نگه می‌دارد و این تفاوت حقوقی نباید تفاوت ارزشی پنداشته شود و از آن نباید سوء استفاده شود. نباید این تفاوت را دستمایه تبعیض علیه یکی از زن و مرد قرار دهیم. تفاوت نباید تبدیل به تضاد، تبعیض و رقابت شود و از آن علیه دیگری استفاده شود.

8 - زوجها اغلب عدم توافق همسر را از دیدگاه خود می‌نگرند و تشخیص نمی‌دهند که ممکن است دلایل منطقی پشت قضیه وجود داشته باشد. این باعث می‌شود همسر خود را سرسخت، ریاست‌طلب و غیرمنطقی بدانند. اما اگر بتوانند مسائل را از نگاه همسر ببینند، متوجه می‌شوند که حق با هر دوی آنهاست.

9 - خداوند زن و مرد را نیازمند همدیگر آفریده است. مرد از لحاظ جنسی، بیشتر، و زن از نظر روحی، قدرت بدنی و اقتصادی نیازمند و وابسته به همدیگرند. (گرچه زن حق استقلال اقتصادی دارد، این حق و استقلال یک استثناء و تحمیل بر زن است از نظر طبیعت و با توجه به روح لطیف زن)

10 - هیچ کدام از تفاوت‌های طبیعی زن و مرد، تفاوت ارزشی نیست. جریان

فمنیسم، مرد را معیار می‌گیرد و به رقابت با او برمی‌خیزد و سعی دارد زن را به مرد برساند و شبیه او سازد و با این تشبیه، تبعیض طبیعت یا خدا را در حق زن نسبت به مرد از بین ببرد و در این رقابت باز معلوم است که برنده کیست و به چه کسی ستم می‌شود و این به طور ضمنی اعتراف به برتری ارزشی مرد در برابر زن است و پذیرفتن مردان به عنوان سالار جامعه. در حالی که ما تفاوت را می‌پذیریم اما تبعیض را ارزش‌گذاری غلط بشر برای زن و مرد می‌دانیم و بر آنیم که هر یک از زن و مرد را توانایی‌هایی است و این توانایی‌ها نباید منشأ ستم و تبعیض قرار گیرد و نباید طبق آن زن و مرد ارزش‌گذاری شوند بلکه باید هر کدام توانایی خود را در خدمت دیگری بگذارد تا کاستی‌های همدیگر را بپوشانند. سنجیدن زن با مرد، توهین به زن و تحقیر اوست. گویی تبعیض علیه زن، در او این باور را به وجود آورده که از مرد کمتر است و این باور در جامعه رسوخ یافته و کمبودهای زن نسبت به مرد را ملاک ارزش او می‌گیرند و کاستی‌های او را تعمیم و گسترش می‌دهند و توی سر زن می‌کوبند اما کاستی‌های مرد نسبت به زن را به حساب نمی‌آورند و چه بسا آن را نه کاستی، که نقطه قوت مرد می‌دانند. زور بازو و ژنرال شدن و سرعت دو نباید ارزش دانسته شوند. زن باید زن باشد و (زن خوب) باشد تا ارزشمند بماند و مرد باید مرد و تابع ارزش‌ها باشد تا ارجمند به شمار آید.

11 - در تقسیم ارث و اموال، سهم بیشتر مرد از زن به معنی مسؤولیت بیشتر اوست چون تأمین اقتصادی به عهده او گذاشته شده است؛ از طرفی سهمی که به زن تعلق می‌گیرد به شخص او اختصاص دارد اما سهم مرد باید برای تأمین خانواده به کار گرفته شود یعنی نیمی از سهم مرد بلکه بیشتر در نهایت به زن می‌رسد. در مجموع، در بحث مال و دارایی، موضوع شخص و زن و مرد نیست؛ همسر و شوهر، خواهر، برادر، ... مطرح است یعنی شارع مقدس در تقسیم مال نیز تحکیم خانواده و پیوندهای عاطفی و روابط خانوادگی را در نظر داشته است. در مقام مسؤولیت سهم مرد بیشتر است نه در محل مصرف، با از بین رفتن یک

مرد، خانواده بیشتر از لحاظ مالی آسیب می‌بیند تا نابود شدن یک زن؛ این است که دیهٔ مرد به عنوان شوهر بیشتر است تا بخشی از آسیب اقتصادی ناشی از فقدان او جبران شود. اگر اشکال بگیریم که زن هم تکلیف اقتصادی و تأمین معاش داشته باشد، در عوض حق دیهٔ او با مرد برابر باشد، البته تکلیف تأمین معاش بر زن، تحمیل کاری خارج از توان او و محل سیر تکامل و جنس لطیف اوست و با تخریب این کانون عاطفه، نظام خانواده نیز از هم می‌پاشد.

12 - اگر تعقل و حسابگری زن برابر با مرد بود، هیچ وقت کانون خانواده که سرچشمهٔ ایثار و محبت است شکل نمی‌گرفت و فداکاری‌های زن توجیهی نداشت. از این منظر است که تعقل زن ناقص دانسته می‌شود و البته از این زاویه، نقص عقل زن، یک برتری و حسن ذاتی برای وی محسوب می‌شود. این که عقل زن از مرد، و عاطفهٔ مرد از زن کمتر است، نقصی برای هیچ کدام نیست بلکه لازمهٔ کمال وجودی هر کدام و شرط لازم برای کشش طرف مقابل است.

13 - سرپرستی مرد بر خانواده یک وظیفه و مسؤولیت است نه امتیاز و فضیلت. مرد آمادگی بیشتری برای کارهای بیرون از خانه، و زن آمادگی بیشتری برای کارهای خانگی و ادارهٔ محیط محبت‌آمیز خانواده دارد اما برتری با کسی است که بهتر وظیفهٔ خود را انجام دهد.

14 - به همان نسبت که تبعیض اجتماعی علیه زنان نابجاست، نادیده گرفتن تفاوت‌های واقعی و طبیعی زن و مرد نیز نادرست است.

15 - بهتر است به جای آن که بگوییم فلان کار، زنانه یا مردانه است، بگوییم احتمال وقوع فلان رفتار در بین زن‌ها یا مردها بیشتر است یا کمتر.

دربارهٔ زنان

1 - زن از جنس ناز خداست.

2 - الْمَرْأَةُ عَقْرَبٌ حُلُوها لِلْسَبَةِ. (زن کژدمی است که شیرین می‌گزد.)

3 - المرأة شرُّ كلِّها و شرُّ منْها أنَّه لا بُدَّ منْها، (زن همه‌اش شرّ است و بدتر آن که چاره‌ای از او نیست)،

4 - در گذشته انسان بودن زن و اکنون زن بودن این انسان به فراموشی سپرده شده و در هر دو صورت به زن ستم شده است.

5 - ما اجتماعی شدن زن را به شرطی می‌پذیریم که فردیت و شخصیت او محترم و ارزشمند بماند؛ شأن زن در همهٔ ابعاد باید حفظ شود؛ زن به عنوان خواهر، دختر، همسر، مادر؛ در عین حال به عنوان یک عنصر فعال اجتماعی باید دیده شود و هیچ شأنی از او نادیده گرفته نشود و اجتماعی شدن او را از دیگر کارکردها باز ندارد.

6 - زنانگی همواره با اضطراب بالا، عزّت نفس پایین، و پذیرش اجتماعی پایین مربوط بوده است. زنان گرم‌تر، حسّاس‌تر، و گویاتر، لیکن کمتر شایسته و قاطع تلقّی می‌شوند. نقش زنانه پیرامون خانه، بچه‌ها، و زناشویی متمرکز شده است. زنان موجوداتی پست‌تر، منفعل‌تر، و وابسته دانسته شده‌اند و به عنوان ابزار جنسی یا خانه‌داران مفیدی که نیازهای مردان را برآورده می‌سازند، نمایش داده شده‌اند.

7 - گویی دختر، به جرم دختر بودن، یک جنس قاچاق خطرناکی است که باید در گوشهٔ خانه مخفی بماند تا یک قاچاقچی محرم بیاید و او را به حرم‌سرای خودش ببرد و در آن جا تنها صحنهٔ جولان وجودش، فاصلهٔ مطبخ و بستر باشد. زیرا تنها شکم و زیر شکم آقااست که به او فلسفهٔ وجودی می‌دهد و رسالت انسانی.

8 - چون اقتصاد دست مردان است، زنان به خاطر گیرندگی و درخواست، اعتماد به نفس کمتری از مردان دارند. زور هم در مردان موجب احساس حقارت در زن می‌گردد.

9 - زنان نیمی از جامعه هستند که تربیت هر دو نیمه را به عهده دارند.

10 - زیبایی زن کار خداست اما شر و بدی زادهٔ ارادهٔ زن است.

11 - بحث زن و حقوق او از 1920 در غرب به صورت جدّی مطرح شد آن هم از

طریق ایتالیا و اسپانیا که متصل به فرهنگ اسلامی بودند، در حالی که در فرهنگ اسلامی، کرامت و حق رأی و ارزش‌های انسانی زن از زمان پیغمبر خاتم مطرح می‌شود.

12 - در نیمهٔ اوّل قرن هیجدهم، در میان طبقهٔ اشراف و اصیل‌زادگان، مردی پیدا نمی‌شد که به زن خود علاقه‌مند باشد. از این که با زن خود به گردش بروند، شرم داشتند. احزاب سیاسی و فرق مذهبی (مسیحیت) همه به ما آموخته‌اند که زن پس از مرد، از مرد، و برای مرد، موجودی پست، و تابع مرد آفریده شده است. به نظر الیزابت کدی استاتون در کتاب (The woman's Bible) خصلت مردانهٔ انجیل، نظر معتبر خداوند را بازتاب نداده، بلکه این واقعیت را نشان می‌دهد که این کتاب به وسیلهٔ مردان نوشته شده است. هر چند وقت یک بار کمیت‌های برای تجدید نظر در متون مقدّس (انجیل) و بروز ساختن آن تشکیل می‌شود و در این کمیته‌ها زنی تا به حال حضور نداشته است.

13 - آیین بودایی (نیز) - مانند مسیحیت - نهادی است آفریدهٔ مردان و یک ساخت قدرت پدرسالارانه بر آن حاکم است و در این ساخت قدرت هر چیز زنانه اساساً غیردینی، بی‌قدرت، نامقدّس و ناقص پنداشته می‌شود.

14 - اما تاریخ اسلام توسط خدیجه، فاطمه، و زینب از جنس زنان ساخته می‌شود. استثمار زن با ورود اسلام به عرصهٔ باور و جهان‌بینی جامعه منسوخ شد. اسلام برای زن حقوقی قائل شده است. پیش از اسلام، زن مملوک بود؛ پس از اسلام مالک شد؛ پیش از اسلام فقط برای بدن او ارزش قائل بودند؛ پس از اسلام محترم و صاحب شخصیت و ارزش‌های چندجانبه شد. پیغمبری که دست بوسیدن را شرک می‌داند، فقط دست دو نفر را بوسیده است: دست یک زن که فاطمه باشد و دست یک کارگر را. هیچ کس در مسجد الحرام نیست؛ نباید هیچ کس دفن شود، خانهٔ کس نیست، آن قدر عظیم است که ابراهیم نمی‌توانسته آن جا دفن شود. هیچ پیامبری حق ندارد. اما کنار این خانهٔ عظیمی که خانهٔ خداست، یک هلالی که خانهٔ

هاجر است، کنیز سارا، انسانی که در تاریخ بشر ضعیف شناخته شده که زن است، و ضعیف‌ترین کنیز، که کنیز زن دیگری است، همسرش او را به رضایت سارا گرفته تنها به خاطر این که از او صاحب فرزندی بشود.

ویژگی‌های خانم‌ها

- 1 - خانم‌ها نیاز به نوازش دارند.
- 2 - خانم‌ها به یک مرد مقتدر و مسؤولیت‌پذیر احتیاج دارند. (زن دوست دارد شوهرش مقتدر و مسؤولیت‌پذیر باشد).
- 3 - خانم‌ها نیازمند توجه هستند و همین توجه باعث جذب خانم‌ها به آقایان می‌شود؛ بخصوص تمایل دارند تغییرات ظاهری‌شان به خوبی دیده شود.
- 4 - زن زمانی که نیازهای مادی و پولی خود را برطرف شده ببیند، نیازمندی‌های فراموش شده‌اش را به یاد می‌آورد.
- 5 - نیازمندی‌های اولیّه زنان، شفقت و مهربانی، وابستگی و علاقه، محق دانسته شدن، اطمینان خاطر است.
- 6 - زمانی که احساسات زن در اوج است، عشق خالصانه و آکنده از مهر و عطوفت خویش را به نمایش می‌گذارد ولی زمانی که مهر او فرود آید، احساس تهی بودن به او دست می‌دهد و نیاز دارد که از عشق انباشته شود؛ در زمان اوج عشق و احساسات خود، تمامی احساسات منفی را از خود دور می‌سازد. بر خلاف این، زمانی که در نقطه فرود احساسات خویش است، تجربیات منفی و خواسته‌های سرکوب شده، ذهن را فرامی‌گیرند.
- 7 - زمانی که زن ناامید، آشفته و دچار اضطراب باشد، نیازمندی وی به شوهر بیش از هر زمان (دیگر) است.
- 8 - خیلی دوست دارند چیزی را به آقایان - شوهر، برادر - یاد دهند.
- 9 - از این که شوهرشان فروشنده لباس زنانه، لوازم آرایش زنانه و مشاغل در

محیط زنانه باشند، نگرانند.

10 - إنهن يغلبن العاقل و يغلبهن الجاهل. (بر خردمند چیره می‌شوند در حالی که نادان بر آنان چیره می‌گردد.)

11 - به نظر گیلیگان، اخلاق زن طی سه سطح رشد می‌یابد. در سطح اول، تمرکز بر خود نگهداری است. این سطح شبیه سطح اخلاق قراردادی کلبِرگ است. دومین سطح بر مراقبت و نگهداری از دیگران متمرکز است و غالباً دربرگیرنده از خودگذشتگی به منظور کمک به افراد دیگر است. آخرین سطح دربرگیرنده وحدت توجه به خود و دیگران است. افراد در این سطح می‌توانند بین نیازهای خود و نیازها و خواسته‌های دیگران هماهنگی و تعادل به وجود آورند.

چون زنان به منظور شکل دادن به هویت جنسی خود هیچ گاه کاملاً از مادر جدا نمی‌شوند، همیشه خود را در ارتباط با دیگران تعریف می‌کنند و استدلال اخلاقی آنها بازتابی از این توجه است. (زنان معتقدند خودمختارشدن آنان یعنی نادیده گرفتن نیازشان به ارتباط داشتن.)

12 - تجسّم فضایی ندارند بدین خاطر در جهت‌یابی و انطباق (پارک ماشین، ...) مشکل دارند.

13 - قدرت تحلیل خانم‌ها ضعیف اما حافظه بلندمدت ایشان قوی است.

14 - خیلی از وقت خانم‌ها صرف پرسیدن و چانه زدن برای قیمت اشیایی می‌شود که نمی‌خرند؛ حتی بودجه خرید آن را نیز ندارند.

15 - زنان با صدای بلند حرف می‌زنند و می‌اندیشند¹ و برای احساسات و ناراحتی‌های درونی خود شنونده‌ای را می‌جویند.

16 - از دید خانم‌ها، حرف زدن یعنی وجود مشکل، سکوت مرد برای زن ممکن است چنین معنی بدهد که (تو را دوست ندارم.) اگر خانمتان نه دقیقه با شما

1 - با حرف زدن می‌اندیشند؛ این است که زیاد حرف می‌زنند و آقایان شکایت دارند که چرا خانم‌ها قاطی حرف می‌زنند. (جلیلیان)

حرف نزنند، بدانید که از شما ناراحت است.

17 - بیشتر زنان سکوت و سکون مردها را به اشتباه، بی‌اعتنایی و بی‌توجهی به خود می‌دانند.

18 - سبک گفتگوی زنان، نشانهٔ علاقه به یگانگی است.

19 - توانایی کلامی بالایی دارند.

20 - تمایل زنان به کلی‌گویی (همیشه، هر روز، ...) بیشتر از مردان است (واژه‌ها و معانی عام به جای معانی خاص به کار می‌برند) زنان در بیان و کلام به الآن و اکنون و این جا توجه دارند و واژه‌های عام و کلی (همیشه، ...) را در معنی خاص به کار می‌برند. زنان جملات کلی را برای بیان حال و روز کنونی خود به کار می‌برند.

نمونه‌هایی از کلی‌گویی خانم‌ها

این خانه همیشه آشفته است. (بدین معنی که امروز مایلیم استراحت کنم.)
هیچ کاری بر وفق مرادم نیست، همیشه عجله داریم.

(تو مرا دوست نداری.) مقصود زن از بیان این جمله این است که {اکنون} (به من هم توجهی داشته باش.)

وقتی خانم‌ها می‌گویند (تو هیچ وقت به من توجه نداشتی!) منظورشان این است که (به من توجه داشته باش!)

بسیاری از موارد خانم‌ها که می‌گویند (هیچ وقت نرفتیم ...) یعنی (الآن برویم ...)

(اصلاً به جایی نمی‌رویم و سر نمی‌زنیم.) این جمله برای ونوسی چنین معنایی دارد که (دوست دارم که با هم بیرون برویم.)

21 - زن‌ها برای بیان کامل احساسات خویش از صفات، تشبیه و واژه‌های شاعرانه بهره می‌گیرند.

22 - همه چیز را به (دوست داشتن) نسبت می‌دهند.

- 23 - مادرزاد، زبان بدن را بلدند.
- 24 - بیشتر حرف‌ها را به خود می‌گیرند.
- 25 - محبت آشکار را بیشتر از محبت پنهان دوست دارند.
- 26 - دوست دارد از ناحیه مردان مورد توجه واقع شود.
- 27 - برای زن از گلوبند کادو و جواهر مهم‌تر، گفتن (دوست دارم!) است. (شنیداری) یا در آغوش گرفتن و بوسیدن (لمسی).
- 28 - بعضی خانم‌ها هم دیداری هستند و با اهداء گلوبند جواهر مفهوم دوست داشتن را می‌پذیرند.
- 29 - خانم‌ها طی شنیدن، ایده‌آل خود را از طرف مقابل، در ذهن خود، به وجود می‌آورند.
- 30 - خانم‌ها ثبات عاطفی ندارند؛ عشق شدید و یک دفعه برخورد و تنفر شدید از ویژگی‌های رفتاری آنهاست.
- 31 - زن فطرتاً عشوه‌گر است؛ از همان خردسالی آرایش و آراسته‌ها را دوست دارد و به قضاوت دیگران در مورد خود بسیار اهمیت می‌دهد.
- 32 - دختران جوان تمایل دارند که توانایی‌های خود را دست‌کم بگیرند و موفقیت‌ها را کم‌بها جلوه دهند.
- 33 - دختران و زنان موفقیت‌های خود را بیشتر به بخت نسبت می‌دهند و شکست‌های خود را به ناتوانی و ناشیگری.
- 34 - زن‌ها برای دویدن آفریده نشده‌اند؛ اگر می‌دوند برای این است که رقیب به آنها برسد.
- 35 - در ذهن زنان امروز این تفکر و احساس هست که موجود درجه دو و مورد ستم هستند و این ظلم را از ناحیه مردان می‌دانند.
- 36 - انتقاد خانم‌ها از شوهران، نشانه دوست داشتن ایشان است شوهرانشان را.
- 37 - زن روی تجربه‌های بین فردی تکیه دارد.

- 38 - خانم‌ها به نزدیکان خود شدیداً علاقه‌مندند و با آنها گرم می‌گیرند.
- 39 - خانم‌ها با حرف و اشک تخلیه می‌شوند.
- 40 - در یک جمع پنجاه نفره، خانم‌ها طی 10 دقیقه روابط بین پنجاه نفر را می‌فهمند. (کینه، بدگویی، ...)
- 41 - زن‌ها ما را می‌جویند که آنها را بفهمیم نه این که آنها را دوست بداریم.
- 42 - زن برای این که دلایل و نتایج مشکل را منتج به پاسخ مثبت کند و چاره‌ای برای آن بیابد، حرف می‌زند و با صدای بلند سخن می‌گوید؛ در زمان بروز ناراحتی و ناامیدی، حرف زدن را پیش می‌گیرد تا آرامش خود را باز یابد؛ برای این که دیگری را همدرد خود سازد و یا حمایت دیگری را به دست آورد، سخن می‌گوید و احساساتش را ابراز می‌دارد. زن همیشه دوست دارد احساسات درونی و رازهایش را با کسی که بیشتر از هر کسی دوستش دارد سهیم سازد.
- 43 - زمانی که ساکن ونوس با مشکلی مواجه شده، متأسف و متأثر می‌شود، بلافاصله دنبال فردی مورد اعتماد و نزدیک می‌گردد تا از مشکلات خود برای وی سخن بگوید. ونوسی‌ها برای کسب آرامش، فرد مورد اعتمادی را یافته، به صراحت مشکلات خود را با او در میان می‌گذارند و با این روش آرامش خود را باز می‌یابند. آنها از داشتن مشکلات شرمسار نمی‌شوند و به صراحت آن را بیان می‌دارند.
- 44 - زنان غالباً پس از بیان مشکلات خود ساکت می‌شوند و آن گاه به موضوع دیگری می‌پردازند؛ لازم نیست که موضوعات روی نظم خاصی باشد، بلکه عملاً بی‌ارتباط با یکدیگرند.
- 45 - زن برای از یاد بردن ناراحتی‌ها و ناگواری‌های خود، ممکن است در برابر مشکلات افراد دیگر نیز تأسف و ناراحتی خود را ابراز دارد و این همدردی برایش آرامش‌بخش است.
- 46 - زن در مقابل این اعتماد که او شایسته عشق و محبت نیست، به شدت

آسیب‌پذیر است. اگر در زمان طفولیت شاهد بدرفتاری و سوءاستفاده بوده، یا خود مستقیماً مورد بی‌حرمتی قرار گرفته باشد، حتماً آسیب‌پذیرتر {هم خواهد بود}. در ضمیر ناخودآگاه او تصوّر بی‌ارزش بودن موجب ترس از احتیاج به دیگران می‌شود و چنین می‌پندارد که مورد حمایت قرار نخواهد گرفت. به واسطه ترس از این موضوع، نادانسته حمایت‌های مورد نیازش را پس می‌زند.

47 - دریافت محبت در قبال رعایت حدود و ثغور برای زن ترس‌برانگیز است. او عموماً ترس زیادی از احتیاج دارد و از این که رانده شود، مورد قضاوت قرار گیرد و مطرود گردد. زن‌ها به تصوّر این که با اعلام و ابراز تقاضا شاید رانده شوند، همیشه در هراس‌اند و چنین (واقعی) برایشان دردناک است.

48 - ونوسی‌ها بیشتر در جنگ و جدال لفظی و روابط زناشویی ترجیح می‌دهند به طور مستقیم وارد مقابله نشوند تا آسیبی نبینند. آنها چنان می‌نمایند که گویی مشکلی وجود ندارد. به تصنع لبخند می‌زنند و خود را موافق و راضی از همه چیز نشان می‌دهند؛ آنها پیوسته در حال ایثار هستند.

49 - تقاضای زیاد از زنان باعث می‌شود چنین پندارد که بیش از حد توان ایثارگری می‌کند و در مقابل چیزی نمی‌گیرد.

50 - (نگران نباش، چیز مهمی نیست.) ممکن است از سوی زنان به بی‌توجهی تعبیر شود.

51 - زنان فقط زمانی که در کنار مردان نیستند، فعال و ماجراجو هستند.

52 - زن به محبوب داشتن اهمیت نمی‌دهد؛ محبوب بودن برای او مهم است. زنان تا دم‌گور آماده عشوق شدن و محبوب شدن هستند.

53 - خانم‌ها به اندازه آقایان دوست دارند که دیگران آنها را به خاطر توانایی‌های ذهنی و عملی‌شان بستایند و زمانی که کاری را درست انجام دادند، مورد تشویق قرار بگیرند؛ آنها در چنین حالتی انتظار ترفیع رتبه و تشویقی نیز دارند. اگر یک خانم با حالت جذابی حرف می‌زند، دلش می‌خواهد مورد توجه قرار بگیرد. خانم‌ها

هم مانند آقایان از تعریف و تمجید لذت می‌برند.

54 - خانم‌ها جاهای خالی را پر می‌کنند و سکوت را می‌شکنند؛ به قول و قرار بسیار اهمیّت می‌دهند و زمان انجام وعده را خوب به خاطر می‌سپارند؛ روی مناسبات (تاریخ تولّد، ازدواج، ...) حسّاس‌اند.

سه گروه از زنان

1 - بهنجار و نجیب

1 - 1 - دخترانی هستند که سه تا شش سالگی مادر را به عنوان الگو پذیرفته‌اند و الگوهای مادرانه و زنانه خوبی داشته‌اند.

2 - 1 - صفر تا یک بار در هفته مجادله دارد.

3 - 1 - خیلی کوتاه می‌آید. خاموشی بسیار دارد و حاضر جوابی کمتر. در برابر ناملایمات و ناسزا، خاموش می‌ماند و طرف را به خاموشی و خاتمه جدال وامی‌دارد؛ غالباً طرف مقابل به عذرخواهی و خجالت وادار می‌شود. خود را و در نتیجه زندگی را دوست دارد.

4 - 1 - از زندگی زناشویی احساس خوبی دارد و آن را یک تحمیل و زجر نمی‌بیند. به همین خاطر غالباً زود ازدواج می‌کند (20 تا 25 سالگی) صدرصد از زنانگی خود راضی است. صدرصد نسبت به مرد احساس مثبت دارد. (مرد - شوهر - را به عنوان یک دوست می‌پذیرد و احساس مهربانی نسبت به او دارد.) صدرصد نسبت به تکالیف زنانه علاقه دارد. (دوست دارد تمام کارهای خانه و زنانه را انجام دهد.) و بنابر رضایتش از زندگی، مادر، و همسر خوبی است.

5 - 1 - غالباً دیده نمی‌شود. (خودنمایی ندارد؛ پوشیده است؛ آرایش او رقیق است؛ نجیب است.)

6 - 1 - بسیار مهربان است.

7 - 1 - تن صدای آرام و ملایمی دارد.

- 8 - 1 - حیثیت اجتماعی برایش مهم است و برای خود احترام قائل است.
- 9 - 1 - دست کم و یار (یکی دو هفته)
- غالباً و یار ندارد.
- 10 - 1 - ارتباط خارج از چهارچوب ازدواج با مردان را نمی‌پذیرد.
- 11 - 1 - در زمان حاملگی: حرکات پای بچه در شکم من خیلی خوشگله؛ هرگز سقط دوست ندارد.

2 - بابایی

- دخترانی که خیلی به بابا نزدیک می‌شوند، صفات و رفتار مردانه می‌گیرند. هم چنین دخترانی که میان پسران و مردان بسیار بزرگ شده‌اند، صفات مردانه‌شان تقویت می‌شود و بعضاً دوست دارند تغییر جنسیت بدهند.
- 1 - 2 - از زن بودن ناراضی است، (رقابت‌طلبی زنان با شوهران و شکایت از خصوصیات زنانه، نشانه بیماری ایشان است).
- 2 - 2 - لباس و کارهای مردانه دوست دارد.
- 3 - 2 - احساس تنفر از زایمان، هم‌بستری، ... (چون از زن بودن ناراضی است، حاملگی، کار در آشپزخانه، کارهای دخترانه و زنانه را خوب یاد نمی‌گیرد.) این دختران در زندگی زناشویی شوهر را به خرید غذای بیرون می‌فرستند.
- 4 - 2 - قبل از ورود به اتاق خواب، حالت تهوع و سردرد می‌گیرد.
- 5 - 2 - در هم‌بستری بی‌حال و مفعول صرف است یا به طور جبرانی دوست دارد فاعل باشد و مرد مفعول.
- 6 - 2 - دوست دارد وارد زندگی یک مرد متأهل شود و خانواده او را از هم بپاشد و او را صاحب شود و ارزان بفروشد. چون علاقه جنسی کمتری دارد، به مردان متأهل متمایل می‌شود که فقط معشوق واقع شود نه شریک جنسی.
- 7 - 2 - خانمی که هویت جنسی خود را نپذیرفته، از زن بودن، فعالیت جنسی

زنانه، حاملگی، شیردادن ناراضی است و در حاملگی زیاد دچار ویار می‌شود. (تا ماه چهارم ویار دارد).

8 - 2 - 50% زنانگی و تکالیف آن را قبول ندارد و از زن بودن ناراضی است.

9 - 2 - 50% نسبت به مردان احساس مثبت دارد؛ 50% از مرد بدش می‌آید. (بهنجار این است که زن از مرد خوشش بیاید.)

10 - 2 - 50% رفتارش زنانه است. (کفش مردانه می‌پوشد، ...)

11 - 2 - دوست دارد ادای کارگری را در بیاورد؛ با آهنگ مردانه حرف می‌زند؛ با مردها بیشتر حرف می‌زند و با مردان راحت است.

12 - 2 - به اعتقاد او کارهای خانه را باید 50% مردان به عهده بگیرند.

13 - 2 - احساس مسؤولیت ندارد.

14 - 2 - بیش از دیگران عاشق می‌شود.

15 - 2 - به اعتقادش مردان محبوب، و زنان منفور جامعه هستند.

16 - 2 - مشاغل مردانه برمی‌گزیند.

17 - 2 - متمایل به جدل است؛ 20 بار در هفته مجادله دارد.

18 - 2 - اعتقاد دارد که زن و مرد مساوی هستند.

19 - 2 - بدش نمی‌آید دو سه بار ازدواج بکند.

20 - 2 - به نظر او با یک ناسازگاری کوچک هم می‌توان بلافاصله، بنای زندگی را به هم ریخت.

21 - 2 - راه رفتنش شبیه به دویدن است.

22 - 2 - خشن و پرخاشگر است؛ خشم مردانه دارد و دائماً خشمگین است؛ ورزش‌های خشن انجام می‌دهد؛ اعتقاد دارد که باید کتک بزند و اگر کتک خورد حتماً جبران کند.

23 - 2 - ادعای برتری نسبت به مردان دارد.

24 - 2 - دوست دارد قبل از ازدواج، هفت هشت سالی با یک مرد باشد، دو سه

تا بچه بیاورد بعد ازدواج کند.

- 25 - 2 - در زمان حاملگی: این بچه مثل خرچنگ داخل شکم من را می‌کشد؛
مدام در کلینیک‌ها دنبال سقط است.
- 26 - 2 - (هر وقت من خواستم حامله می‌شوم).
- 27 - 2 - دوست دارد کوه برود، تا آخر هم برود.
- 28 - 2 - در حال رقابت با مرد است.

3- نوع سوم

- 1 - 3 - ازدواج نمی‌کند یا دیر ازدواج می‌کند. اگر هم ازدواج بکند، نقش‌های خانه‌داری را انجام نمی‌دهد؛ نه در آشپزخانه و نه در بخش‌های دیگر خانه‌داری (دست به سیاه و سفید نمی‌زند).
- 2 - 3 - برای ازدواج شرط‌های بسیار و عجیب و غریب دارد.
- 3 - 3 - دائماً باید به او گل سرخ داد.
- 4 - 3 - صدای خود را بالا می‌برد؛ فریاد می‌زند؛ عربده می‌کشد و فحش می‌گوید.
- 5 - 3 - دوست دارد کتک بخورد.
- 6 - 3 - در حد وقاحت، آرایش غلیظ دارد.
- 7 - 3 - خود را نمی‌پذیرد و به خودنمایی و برهنگی روی می‌آورد.
- 8 - 3 - ویاresh خیلی طولانی است.
- 9 - 3 - 120 بار در هفته مجادله دارد.
- 10 - 3 - سرازیر راه می‌رود. (کفش‌های پاشنه‌بلند می‌پوشد و با افق 45 % اختلاف درجه دارد).
- 11 - 3 - صدای خیلی بلندی دارد.
- 12 - 3 - مسائل خانوادگی را با صدای بلند به گوش مردم می‌رساند و حیثیت

- اجتماعی چندان برایش مهم نیست.
- 13 - 3 - از مرد مطلقاً بدش می‌آید.
- 14 - 3 - 75% از زن بودن خود ناراضی است. 75% از تکالیف زنانه ناراضی و شاکی است.
- 15 - 3 - به طور جبرانی خود را خیلی زنانه نشان می‌دهد و عشوه می‌فروشد.

ویژگی‌های مردان

- 1 - کروموزم Y به مرد خصوصیات پرخاشگری، مقاومت، ... می‌دهد.
- 2 - قلوبُ الرِّجالِ وحشیَّةٌ. (دل مردان رمنده است.)
- 3 - دوست دارد اولین نفری باشد که از مشکل یا موضوع به وجود آمده - چه خوب چه بد - مطلع شود.
- 4 - بیان احساس را مستقیماً با تمایلات جنسی همراه می‌سازد. همچنین تمایلات جنسی را با ابراز قدرت و با اطاعت و انقیاد در طرف مقابل خود ربط می‌دهد. مردان، خشم، دوست داشتن، ... و بسیاری از احساسات خود را در نهایت در اختیار قوهٔ شهوت می‌گذارند.
- 5 - عواطفش بعد از غریزش بیدار می‌شود.
- 6 - از صدای بلند (زنان) خوشش نمی‌آید.
- 7 - سلطه‌گر، مهارگر و مستقل است.
- 9 - شکننده و زودرنج است. (غالب زنان امروزی نمی‌دانند که مردها تا چه اندازه شکننده هستند و تا چه میزان نیازمند عشق و محبت هستند.)
- 10 - سرزنش هم از جمله کارهایی است که از آن متنفر است. (مامان بازی) هم چنین سعی خانم‌ها برای اصلاح او و تذکر اشتباهاتش را دوست ندارد؛ به شدت از مامان بازی - تذکر زیاد و مراقبت بی‌جای - خانم‌ها بیزار است.
- 11 - اصلاً دوست ندارد دربارهٔ آیندهٔ رابطه‌اش بیندیشد.

12 - مریخی‌ها عموماً به قابلیت، توانایی، موفقیت و نیرومندی ارزش و منزلتی عمیق می‌دهند.

13 - مردان نیاز به تأیید و تصدیق دارند و با این تأیید، کامل در دستان زنان اسیر می‌شود. مردها برخلاف ظاهرشان همانند کودکان هستند که می‌خواهند از آنها تعریف و تمجید شود. بیشتر مردان، طالب زنانی هستند که قابلیت‌هایشان را تأیید کنند و قبولشان داشته باشند.

14 - مردان، عاشق احترام و تکریم هستند.

15 - پسرها یاد می‌گیرند غم و غصه خود را بروز ندهند. پسرها از نشان دادن علاقه و توجه خود به نوزادان می‌پرهیزند. همواره از مردان انتظار رفته است که احساسات لطیف و آسیب‌پذیری‌های خویش را پنهان دارند. مطابق سنت، از مردان انتظار می‌رفت با چهره‌های سرد و سخت، مانند سنگ، با جهان روبرو شوند. در این حالت آنان را مرد واقعی می‌نامیدند. مردانی رخنه‌ناپذیر، پردل و به لحاظ عاطفی صم بکم.

16 - پسران و مردان، پیروزی‌های خود را به توانایی و مهارت خود، و شکست‌ها را به عوامل بیرونی نسبت می‌دهند و اینها ممکن است تأثیر قالب‌های فکری باشد تا واقعیت زیستی.

17 - مرد اگر بداند که زنش قصد دارد او را تغییر دهد، هیچ پیشنهاد یا توصیه‌ای را نخواهد پذیرفت. در رابطه صمیمانه، مردها بیش از آن که طالب کمک باشند، خواستار آرامش و امنیت هستند.

18 - زمانی که درچه‌های قلب مرد مریخی گشوده می‌شود، اعتماد به نفس به سراغش می‌آید به نحوی که قادر است تغییرات بزرگی در زندگی خود به وجود آورد.

19 - در درون و ذات هر مردی شوالیه‌ای سوار بر اسب نهفته است. زمانی که زن به او اعتماد کند، ناخودآگاه شخصیت نهفته درونش بیدار شده، توجهات وی به زنش افزون‌تر می‌گردد.

- 20 - گفتن (معذرت می‌خواهم) برای مردان دشوار است.
- 21 - اقرار به شکست برای مرد کاری بس دشوار است.
- 22 - مریخی‌ها تنها به دو دلیل از مشکلات خود سخن به میان می‌آورند: یا به کسی سرکوفت می‌زنند و یا این که به دنبال جلب مشورت هستند.
- 23 - هیچ چیز غرور مرد را به اندازه شادی همسرش بالا نمی‌برد، چون همیشه آن را مربوط به خودش می‌داند.
- 24 - بسیاری از مردان از پاره‌ای ویژگی‌های مردانه خود فاصله می‌گیرند تا مهربان‌تر و با محبت‌تر جلوه دهند.
- 25 - آقایان دوست دارند رو به در و فضای باز بنشینند.
- 26 - به تصوّر مردها اگر زن عصبانی است، بهتر است تنها باشد، یا اگر نزد او بماند، برای حل مشکلات او کارها را خراب‌تر می‌کند.
- 27 - مردها دوست ندارند سخنان و خواسته خود را با تأکید بیان دارند. هم چنین حرف‌های خود را به زبان کردار و اعضاء می‌گویند.
- 28 - مردها پس از تأمین نیاز خود به محبت و عشق، به استقلال (و کناره‌جویی روی می‌آورند)، مرد بین نیاز به صمیمیت و استقلال در نوسان است.
- 29 - در دو دقیقه اول، آقایان اگر کسی را دوست بدانند، پیام خود را می‌فرستند.
- 30 - آقایان صداهای زیر را نمی‌شنوند یا کم‌شنوی دارند، (صدای گربه، جیرجیرک، صدای چکّه آب، گریه نوزاد)
- 31 - توجه آقایان دیداری است؛ اگر آقایی به شما نمی‌نگرد، حرف شما را هم گوش نمی‌دهد.
- 32 - اگر بحثی مورد علاقه آقایان نباشد، وارد بحث نمی‌شوند.
- 33 - ما - خصوصاً آقایان - دوست نداریم میان حرفمان بپرند، آقایان از خانم‌هایی که به حرفشان گوش می‌دهند و میان کلامشان حرف نمی‌زنند، خوششان می‌آید.

34 - مردان بسیار علاقه دارند با اظهارات همسرانشان مخالفت ورزند یا دست کم (آنها را به چالش بکشند).

35 - آقایان با خرید، احساسات و دوست داشتن را ابراز می‌دارند.

36 - برای مهار مردان، عشق ابزار کارتری از شهوت است.

37 - عزت نفس مردان به احساس توانمندی ایشان بستگی دارد.

38 - گاهی وقت‌ها که مردان رفتارهای بچگانه از خود در می‌آورند نشانهٔ بچه بودن آنها نیست، کودک درون مردها هرگز به خواب نمی‌رود.

39 - میل به تصاحب و تعدّد تجربه‌های جنسی در مردان طبیعی است.

40 - مردان برای این که خود را بی‌اهمیت نبینند می‌کوشند نشان دهند که قابل اعتماد هستند.

41 - سکوت و گوشه‌گیری مرد همیشه از روی عدم رغبت و علاقه به زنش نیست بلکه این رفتار و حالتی خاص در مردان است که پس از کسب آرامش دوباره به سوی زن برمی‌گردند. خلوت‌گزینی مردان برای این است که به راه‌حل بیندیشند و به آرامش و تمرکز دست یابند. ساکن مریخ زمانی که با مشکلی مواجه می‌گردد و یا چیزی اسباب ناراحتی وی را فراهم می‌آورد، هیچ دلش نمی‌خواهد که مشکل و ناراحتی خود را برای کس دیگری بیان دارد، او هیچگاه مایل نیست که بار گران مشکلات خود را بر دوش دیگری بگذارد مگر آن که کمک دوست و فرد دیگر برایش ضرورت اجتناب‌ناپذیر باشد. گوشه‌گیری و سکوت حالت عادی اوست. با او خواندن روزنامه، تماشای مسابقهٔ ورزشی یا اخبار تلویزیون یا با ورزش، سعی دارد مشکل خود را از یاد ببرد. اگر مرد را به حال خود بگذارند، به سرعت راه چاره‌ای برای مشکل خویش یافته، حالت آرامش را باز می‌یابد و از غارش بیرون می‌آید و آن زمان رفتار مثبتی از خود نشان خواهد داد.

42 - زمانی که مردی خود را غرق و محبوس غار خویش می‌سازد، دیگر توجهات لازم را نمی‌تواند به همسرش معطوف دارد. (اما این رفتار او به معنای انزجار و

تَنَفَّر از ونوسی‌ها نیست.

43 - زمانی که مرد متوجّه می‌شود زن برای ارضای نیازهایش به او اعتماد ندارد، دچار احساس طرد می‌گردد و از اشتیاق می‌افتد. واقعیت این است که مردها به واسطهٔ احتیاج زن، انگیزه برای کمک به او می‌یابند ولی زمانی که با بی‌تفاوتی (و عدم ابراز نیاز) او مواجه می‌شوند، دست از حمایت می‌کشند. در چنین مواقعی زن به اشتباه چنین می‌پندارد که نیازمند بودن او موجب این بی‌توجهی شده است. حال آن که ناامیدی، بی‌قراری و عدم اعتماد زمینه‌ساز چنین حالتی شده است.

44 - مهم‌ترین و بزرگ‌ترین ترس مرد این است که نتواند به اندازهٔ کافی شایستگی و لیاقت و کفایت خود را نشان دهد و برای رفع چنین ترس موهومی، بر لیاقت و توانایی خویش می‌افزاید.

45 - شنیدن حرف‌های یک زن گرفتار یا ناامید و افسرده برای مرد دشوار است چون او خود را در برابر چنان زنی مانند یک بازنده می‌بیند (که نتوانسته برایش کاری انجام دهد).

46 - گویا خانم‌ها هر چه رازآلودتر باشند، نزد آقایان محبوب‌ترند و مردان بیشتر دوست دارند چنین زن‌هایی را در کمند قدرت خویش داشته باشند به شرط آن که این رازآلودگی به معماهای حل‌نشده تبدیل نشود و مرد را به تجسّس و بدگمانی نکشاند.

47 - مردان به زنانی که به آنها کم‌توجّه هستند بیشتر متمایل می‌شوند؟
مریخی‌ها هر زمان از آنها چیزی خواسته شود، بخشنده هستند. در نگاه آنها اگر کمک یا کاری قبل از تقاضا صورت پذیرد، عملی توهین‌آمیز و منت‌گذار است و بی‌ادبی پنداشته می‌شود.

48 - مردها به خطا باور دارند که وقتی زن پاسخ مثبتی به تقاضای آنها می‌دهد، متقابلاً محبّت بیشتری نیز می‌کنند.

49 - مردان به هنگام نوشتن نامه، بسیار مهربان‌تر، با ادراک و احترام بیشتر با

زنان برخورد می‌کنند.

50 - اگر مرد به زنی که با او رابطه دارد، علاقه نداشته باشد، مسلماً هیچ گاه به خود زحمت آن را نخواهد داد که نیازهای او را بشناسد یا برآورد.

51 - زمانی که مردان بدانند که رفتارشان مثبت است و همسرانشان با دید مثبت به آنها می‌نگرند، کارهای خود را به درستی انجام می‌دهند.

52 - مردها هم به اندازه زن‌ها رازدار هستند. اما مردها دوست ندارند که همه واکنش‌های آنها از طرف دوستان و خانواده شما مورد تجزیه و تحلیل قرار گیرد. مخصوصاً مشاجراتان با هم. پس آن چه در رابطه‌تان با مردها می‌گذرد به دوستانتان نگویید.

53 - (وقتی زن می‌گوید) (ما همیشه فرصت بهره‌برداری از زمان خود را نداریم. دوست دارم با تو باشم، نظر تو چیست؟) یک مریخی جمله را به صورت تجریدی می‌شنود که (تو وظیفه‌ات را انجام نمی‌دهی چون تنبل، بی‌احساس و کسل هستی.)

54 - حتی^۱ اگر شما به خودتان اطمینان صددرصد داشته باشید، مردها یک جنس مذکر دیگر را همواره رقیب خود می‌دانند اگرچه شما هیچ احساسی نسبت به جنس مذکر مذکور نداشته باشید.

55 - چند مورد از خواسته‌های مرد از همسرش:

1 - 55 - دوست ندارم دلایل ناراحتی خودش را در من بجوید.

2 - 55 - دوست ندارم همیشه سرکوفت بزنم.

3 - 55 - میل ندارم که نگران همه چیز باشد.

4 - 55 - دوست ندارم انتظار داشته باشد که فکرش را بخوانم.

5 - 55 - دوست ندارم از من بپرسد چرا عصبانی هستم، چرا ناراحت و اندوهگین هستم.

56 - چند جمله که مردها هیچ وقت حاضر به شنیدن آن نیستند:

1 - 56 - «تو دیگر برای من گل نمی‌آوری، دیگر به من زنگ نزن»

2 - 56 - «وقت داری با هم حرف بزنیم؟»

این جمله نشان می‌دهد که از مرد اشتباهی سر زده است و برای مرد چنین معنا می‌دهد که (باز چه شده؟ محو تماشای دختر دیگری بوده‌ام؟ یا روز تولد او را از یاد برده‌ام؟ وای سالگرد آشنایی‌مان چه تاریخی بود؟

این جمله برای مردها تداعی‌کننده مشکلات است آنها می‌دانند که دعوایی در پیش است و به سرعت آنها را به جبهه‌گیری وا می‌دارد. شاید گاهی آن قدر شما را سر بدوانند که مطمئن شوند مدتی است خطایشان را از یاد برده‌اید، حتی اگر مطمئن باشند که خطایی از آنها سر نزده (یا اگر هم سر زده شما نمی‌توانستید به هیچ صورتی از آن مطلع شوید)، این کلمات آنها را به یاد مشاجرات طولانی می‌اندازد.

3 - 56 - «ای شکم گنده! شکمت خیلی بامزه است»

مردها هیچ وقت دوست ندارند زن‌ها آنها در مورد ظاهر خود بی‌اعتنا بدانند، مردها هم به اندازه زن‌ها در مورد وضع فیزیکی خود توجه و علاقه به خرج می‌دهند.

4 - 56 - «به نظرت اون دختر خوشگله؟»

مردها آموخته‌اند به سؤالاتی که در مورد دیگر زن‌ها می‌پرسید پاسخ واضحی به شما ندهند. چون هر جوابی بدهند بازنده خواهند شد. اگر بگویند «آره خیلی بامزه است»، شما خواهید گفت «ازت متفّرم»؛ اگر بگویند: «بد نیست ولی تو خیلی خوشگل‌تری»، خواهید گفت: «داری دروغ می‌گی!»

مردان بابایی

1 - پسران مامانی بیش از دیگران عاشق می‌شوند.

2 - مردان مامانی، حساسیت بیش از حد دارند.

3 - مردان احساساتی زودتر عصبانی می‌شوند و زودتر آرام می‌شوند.

4 - مردی که در کودکی شاهد سرزنش پدرش از سوی مادرش به دلیل عقب‌نشینی بوده است، برای قضاوت در مورد کنار کشیدن و عقب‌نشینی خود بدون این که موضوع را آشکار سازد ناخودآگاه وارد بحث و جدل می‌شود. مردی که شاهد طرد پدرش شده باشد، غالباً مردی حسّاس است و به دشواری برای کسب محبّت و عشق می‌کوشد و همیشه مطرود از ابراز عشق زنش است؛ تمایلات، قدرت و هیجانات خود را از دست می‌دهد، بی‌اراده و کاملاً متکی به دیگران می‌شود؛ از این که تنها بماند یا به غار پناه ببرد واهمه دارد. همیشه از تنهایی رنج می‌برد ولی بدان نیاز دارد. زیرا عمیقاً نگران آن است که دوستش نداشته باشند. او قبلاً در کودکی شاید از طرف پدر یا مادر طرد شده است.

تفاوت‌های زن و مرد

- 1 - تنی (تفاوت‌های جسمی و طبیعی زن و مرد)
- 1 - 1 - تیروئید در خانم‌ها فعال‌تر است تا در آقایان.
- 2 - 1 - بسته شدن عروق قلبی (کرونر) در آقایان زودتر و بیشتر از خانم‌هاست.
- 3 - 1 - ذائقه آقایان بیشتر روی شوری و تلخی حسّاس است. خانم‌ها نسبت به شیرینی ذائقه حسّاسی دارند.
- 4 - 1 - در تشخیص رنگ‌ها، چشم آقایان محدودتر از خانم‌هاست. خانم‌ها منهای رنگ‌های اصلی (قرمز، آبی، زرد)، رنگ‌های شیری، نیلی، ارغوانی، سدری و بنفش را خوب تشخیص می‌دهند.
- 5 - 1 - عمر زنان بلندتر از مردان است.
- 6 - 1 - زاویه دید آقایان از طرفین و بالا و پایین بسته است بنابراین دور را بهتر

می‌بینند.¹ خانم‌ها از طرفین و بالا و پایین دیدشان باز است بنابراین نزدیک را بهتر می‌بینند. اگر شیء نزدیک متحرک باشد، نقص بینایی آقایان بازهم بیشتر است. این است که خانم‌ها راحت‌تر سوزن نخ می‌کنند. آقایان برای جبران نقص دید نزدیک، مدام سرشان را می‌چرخانند.² از این روست که بسیاری از گمشده‌ها را با کمک خانم‌ها می‌یابند.

7 - 1 - جزئیات با دید نزدیک درک می‌شود پس آقایان جزئیات را کمتر می‌بینند.

8 - 1 - دید شبانه آقایان بهتر از خانم‌هاست.

در نیمکره راست آقایان ناحیه‌ای هست که در خانم‌ها نیست و این ناحیه به تجسم فضایی می‌پردازد؛ این است که خانم‌ها در پارک خودرو مشکل دارند و جهات را خوب تشخیص نمی‌دهند و بر همین اساس 3% خانم‌ها خلبان هستند و معماران برتر دنیا آقا بوده‌اند.}

9 - 1 - خانم‌ها جسمشان زودتر پژمرده می‌شود و پوستشان نازک‌تر است و زودتر چین و چروک می‌خورد.

10 - 1 - مرد از اندام درشت‌تر و توانایی بیشتر برخوردار است.

2 - روانی و روان - تنی

1 - 2 - مردان در درجه نخست نیازمند اعتماد، پذیرش (مورد پسند واقع شدن)، تقدیر، تشویق و تأیید هستند. زن‌ها نیز درصدد کسب حمایت، مراقبت، درک، احترام، فداکاری و اعتبار هستند.

2 - 2 - خانم‌ها از مردان زمختی و مردان از زنان لطافت می‌خواهند.

حتی مردان زن‌دار در برابر زیبایی و زنان شوهردار در برابر عاطفه از خود سستی نشان می‌دهند. شکار مرد، جسم زن است و شکار زن، روح و دل مرد. زن

1 - برای آزمون فرش خانه را زیررو بیندازید تا آقا برگردد.

2 - پس با فاصله بایستید تا شما را ببیند. (آرایش، ...).

به لطایف الحیل در پی جلب توجّه عاطفی مرد است و اگر این توجّه طلبی او در لباس و ظاهر به کار رود، از نظر اندام و جنسی و هوس مورد توجّه مرد واقع خواهد شد نه از نظر عاطفه و دوست داشتن.

3 - 2 - زن ذاتاً گویا بیشتر از مرد به خودش می پردازد و به جمال و خودآرایی متوجّه است.

4 - 2 - خانم‌ها از آقایان اطلاعات واضح و دقیق می‌خواهند و آقایان مرتّب اطلاعات مبهم می‌دهند.

5 - 2 - اختلاف در سلیقه‌ها یا حسّاسیّت‌ها

بسیاری از شوهرها از تماشای مسابقات ورزشی آخر هفته لذّت می‌برند در حالی که همسران‌شان ترجیح می‌دهند آخر هفته را به کارهای خصوصی بپردازند. با قوام گرفتن تدریجی ازدواج، سلیقه‌های زن و شوهر به هم نزدیک‌تر می‌شود. زن که کمترین علاقه‌ای به ورزشکاران ندارد، کم‌کم یاد می‌گیرد از تماشای مسابقات ورزشی، حضور در رویدادهای ورزشی، بازی تنیس و گلف لذّت ببرد. از طرف دیگر، شوهری که علاقه‌ای به شنیدن موسیقی یا ادبیّات ندارد، به برنامه‌های ارکستر سمفونی، اپرا یا آواز علاقه‌مند می‌شود. البته افراد نه تنها در مورد آن چه که دوست دارند، بلکه درباره آن چه که از آنها بیزارند نیز با یکدیگر متفاوت‌اند (و در این موارد هم می‌توان به تفاهم رسید).

6 - 2 - اختلاف در خط مشی، نگرش یا فلسفه

بعضی از زوجها در مورد تربیت فرزند، بودجه‌بندی، تقسیم کار، گذراندن تعطیلات و غیره، نگرش‌های بسیار متفاوتی دارند. یکی معتقد به سخت‌گیری نسبت به فرزندان است و دیگری نرمش را می‌پسندد؛ یکی ولخرج است و دیگری این کار را اسراف می‌داند؛ یکی گذراندن تعطیلات بدون فرزندان را تهدیدی جدّی می‌پندارد و دیگری ممکن است همراهی فرزندان در تعطیلات را ضروری نداند.

7-2 - اختلاف در چشم‌اندازها

زن‌ها بیشتر جنبهٔ احساسی مسائل زناشویی را در نظر می‌گیرند در حالی که مردها بیشتر به تجزیه و تحلیل وضعیت موجود می‌پردازند. مردان بیشتر، منطقی مسائل را می‌نگرند.

8-2 - بر اساس تحقیقات کارول گلیگان - استاد روانشناسی دانشگاه‌هاروارد - در یک رابطهٔ زناشویی، زنان بیشتر به رابطه و مردان بیشتر به آزادی خود اهمیت می‌دهند.

9-2 - اندیشه و شیوهٔ اندیشیدن و در نتیجه فرهنگ لغات و نوع برداشت زن از واقعیت‌ها با مرد و اصولاً فرهنگ هر کس با دیگری فرق دارد. حتی امروزه نیز در رابطه و گفتمان میان زن و مرد نیازمند مترجم هستیم. مردان و زنان به ندرت معنای یکسانی از یک واژه دریافت می‌دارند.

10-2 - برای اغلب مردها، گفتگو فقط یک واسطهٔ ارتباطی برای انتقال واقعیت‌هاست درحالی که زنان علاقهٔ زیادی به حرف زدن دارند و گفتگو از نظر آنها نماد توجه و دوستی است.

11-2 - یکی از نیازهای اصلی ارتباطی زنان، رابطه‌گرایی (برقراری ارتباط کلامی) است در حالی که مردان آشکارا خودگرا و خاموشی‌طلب هستند. زنان رابطه‌گرا و رابطه‌جو و مردان، خودگرا و گوشه‌گیر هستند. تسلط کلامی و ارتباطی زنان کاملاً محسوس‌تر از مردان است.

12-2 - آقایان اصرار دارند در سکوت حرف بزنند و همه حرفشان را گوش دهند اما خانم در هر شرایطی حرف خود را می‌گوید.

13-2 - در مواجه شدن با مشکلات، مردان در تنهایی می‌توانند مشکل را حل کنند اما زنان در تنهایی دامنهٔ مشکل را می‌گسترند.

14-2 - آقایان در سکوت، و خانم‌ها با گفتگو به حل مشکل می‌پردازند.

مریخی‌ها (مردان) اغلب هنگام بروز اضطراب و فشار روحی، خودشان را

کنار می‌کشند و در سکوت دربارهٔ آن چه اسباب رنجش خاطرشان شده است می‌اندیشند. حال آن که ونوس‌ها (زنان) در چنین مواقعی بر حسب نیاز غریزی دنبال فردی می‌گردند که دربارهٔ احساس آنها و اضطراب‌هایشان همدردی نشان دهد و شنونده باشد. در واقع تمایل دارند که اضطراب‌های خود را با دیگران در میان بگذارند.

مردها بر خلاف زنان در بروز ناراحتی و مشکل، سکوت برمی‌گزینند و بدون این که سخنی بر زبان آورند دربارهٔ موضوع می‌اندیشند. زمانی که مرد در سکوت فرو می‌رود، زن دچار بدترین افکار خود می‌شود. زن با مشاهدهٔ سکوت مرد چنین می‌پندارد که شوهرش به وی بی‌اعتناست و چنین برداشت غلطی را به ذهن خود راه می‌دهد که (به تو جواب نمی‌دهم چون تو برایم اهمیتی نداری، آن چه برایم گفתי مهم نیست و از این رو برایت جوابی ندارم).

در سیارهٔ ونوس یکی از قوانین این است که (هرگز دوست ناراحت خود را تنها نگذار). بنابراین تنها گذاشتن مریخی مورد علاقه و نزدیک برای زن چندان خوشایند نیست (اما) زنان باید بدانند که محل غار برای مرد بسیار محرمانه و خصوصی است و هیچ مردی اجازه نمی‌دهد حتی نزدیک‌ترین فرد زندگی‌اش و بهترین دوستانش به غار او پا بگذارد.

15 - 2 - زنان بیش از مردان تمایل دارند دربارهٔ احساسات و رازهایشان حرف بزنند در حالی که مردان ترجیح می‌دهند دربارهٔ موضوعات آشنایی چون ورزش و سیاست حرف بزنند.

16 - 2 - دختران با دوستان خود دربارهٔ عواطف سخن می‌گویند و در مقایسه با پسران دربارهٔ زندگی عاطفی خود افشاگری بیشتری دارند. پسران بیشتر میل دارند دربارهٔ موضوعات روز نظیر ورزش و شخصیت‌ها حرف بزنند تا دربارهٔ باورها، ارزش‌ها و احساسات خود.

17 - 2 - زنان دوست دارند دربارهٔ مشکلات و مسائلشان با هم حرف بزنند،

تجربه‌هایشان را در میان بگذارند و به یکدیگر دلگرمی بدهند. مردان، برعکس، تمایل دارند بیشتر حرف‌های زنان یا مردان دیگر را بشنوند، به شرط این که به جای درد دل و گیر آوردن یک گوش مفت، صاف سر اصل مطلب بروند و از آنها بخواهند کمکشان کنند تا بتوانند مسائلشان را حل کنند.

18 - 2 - بسیاری از افراد مخصوصاً شوهرها ترجیح می‌دهند هر چه سریع‌تر به یک راه حل عملی دست یابند ولی بسیاری از مردم مخصوصاً زن‌ها دلشان می‌خواهد درباره مشکلاتشان حرف بزنند چون به این ترتیب، احساس همدلی، صمیمیت و درک و تفاهم به آنها دست می‌دهد. زن به امید جلب تفاهم و همدلی شوهر، مشکلش را با او در میان می‌گذارد اما اغلب از شوهر همدردی نمی‌بیند. به جای این کار، شوهر که همه چیز را به صورت شغل و تجارت می‌بیند، می‌کوشد یک راه حل عملی جلوی پای زنش بگذارد.

19 - 2 - به نظر می‌رسد زنان بیش از مردان متوجه یا معطوف برقراری ارتباط با دیگران هستند و مردان بیشتر از زنان گرایش به استقلال و خودمختاری و تنهایی دارند. مردان همانند زنان اهل درد و دل نیستند مگر خیلی جزئی و نادر. (دختران می‌آموزند که به یکدیگر نزدیک باشند و از نظر عاطفی به افراد دیگر مرتبط باشند و پسران یاد می‌گیرند که مستقل و از نظر عاطفی کمتر باز باشند).

20 - 2 - خانم‌ها بیشتر از آقایان غیرصریح و به کنایه حرف می‌زنند.

21 - 2 - مرد اساساً نیازی به حرف زدن نمی‌بیند و حرف (چندانی) برای گفتن ندارد در حالی که زن حرف‌های زیادی برای گفتن دارد.

22 - 2 - آقایان به طور میانگین در روز چهارده هزار و خانم‌ها بیست و شش هزار واژه حرف می‌زنند.

23 - 2 - حرف زدن زیاد زنان بهانه‌ای برای جستجوی رابطه و محبت است.

24 - 2 - مریخی‌ها باید برای حرف زدن دلیل داشته باشند. آنها صرفاً به دلیل همدردی سخن نمی‌گویند.

25 - 2 - به نظر می‌رسد زنان پرخاشگری مخاطب خود را به عنوان یک حمله می‌انگارند که رابطه را به هم می‌ریزد ولی از نظر مردان ظاهراً پرخاشگری نوعی از حرف زدن است.

26 - 2 - سؤال پرسیدن برای زن‌ها، راهی برای ادامه گفتگوست. در حالی مردان می‌پرسند تا اطلاعات به دست آورند. زنان تمایل دارند بین آن چه مخاطب گفتگوی آنها گفته و آن چه که خودشان می‌خواهند بگویند، پل بزنند. مردان اغلب حرف خودشان را می‌زنند و یادشان می‌رود که مخاطبشان چه گفته است.

27 - 2 - هدف زنان از پرسیدن، در بسیاری موارد فقط ایجاد و تسهیل رابطه است و پرسیدن را (توجه داشتن) می‌دانند.

28 - 2 - زنان اصولاً علاقه بیشتری به پرسیدن دارند. مردان کمتر از زنان دنبال سؤالات شخصی هستند. آنها اغلب به خود می‌گویند (اگر دلش بخواهد مطلبی را به من بگوید، بی‌آن که بپرسم، می‌گوید). زن ممکن است این طور بیندیشد که (اگر نپرسم، شاید تصور کند که به او توجه ندارم). برای مردان سؤال غالباً به منزله فضولی در زندگی خصوصی افراد است در حالی زنان آن را نشانه صمیمیت و توجه می‌دانند.

29 - 2 - مردان، کمک و ارائه راهحل از سوی زن را نشانه‌ای از ضعف و زبونی و ناتوانی خود می‌دانند و آن را تحقیر و توهین به شعور و درک خود می‌انگارند. در ونوس، مشاوره و راهحل نشان دادن به منزله کمک و همدردی و احساس صمیمیت است. مردان باید بدانند که زن‌ها برای ایجاد صمیمیت بیشتر همیشه مایل هستند از آنها حرف بزنند ولی در این کار نیز هدفشان یافتن راه چاره نیست.

30 - 2 - مردان کلام زنان را بیشتر می‌برند تا زنان کلام مردان را. مردها بیشتر از زنان گفتار دیگران را می‌برند و برایشان فرقی ندارد که طرف مقابل آنها زن باشد یا مرد. البته این رفتار بخشی از شیوه کلامی و عادت گفتاری اوست و ممکن است ربطی به خودبینی و مخالفت او نداشته باشد.

31 - 2 - مردها بیشتر از زنان تمایل دارند قبل از این که صحبت گوینده تمام شود، نظر بدهند و منتظر نمی‌مانند و بیش از زنان تمایل دارند میان کلام دیگران سخن بگویند و علاقه ندارند به اظهارات دیگران پاسخی بدهند و اگر هم این کار ضرورت داشته باشد، ترجیح می‌دهند در انتهای صحبت‌های گوینده، نظرشان را بگویند و دست‌کم شور و شوق را برای این کار از خود نشان می‌دهند.

32 - 2 - وقتی کسی حرف زنی را می‌برد یا او نمی‌تواند توجه مخاطب را به حرف‌هایش بکشد، بیش از یک مرد ناراحت می‌شود و با سکوت، اعتراض خود را نشان می‌دهد.

33 - 2 - زنان بیشتر سؤالات را می‌پرسند ولی کمتر در تعیین محتوای مکالمه نقش دارند.

34 - 2 - خانم‌ها مفصل و با آب و تاب و شرح جزئیات به گفتگو می‌نشینند؛ آقایان تلگرافی و کوتاه و حتی^۱ گاهی با اشارات سر و دست با هم حرف می‌زنند. آقایان دوست دارند مطالب خلاصه و فشرده برایشان گزارش شود.

35 - 2 - آقایان به سؤالات پیاپی خانم‌ها پاسخ‌های کوتاه می‌دهند و خانم‌ها به سؤالات کوچک آقایان جواب‌های بلند^۱.

36 - 2 - خانم‌ها روان‌تر از آقایان حرف می‌زنند و زبان دوم را راحت‌تر یاد می‌گیرند.

37 - 2 - زنان در حین گوش دادن با گفتن واژه‌هایی چون (اوهوم) یا (آها) نشان می‌دهند که به حرف‌های طرف مقابل گوش می‌دهند در حالی که مردان (اگر خود حرفی نداشته باشند) ترجیح می‌دهند ساکت بمانند.

زنان برای تشویق دیگران به پاسخ گفتن، تلاش بیشتری دارند. آنها بیش از مردان علائمی مانند (آهان)، (هوم) را که نشانه گوش دادن و توجه است، به کار می‌برند. یک مرد غالباً هنگامی این علائم را به کار می‌برد که می‌خواهد به

1 - کافی است در برابر سؤالات خانم‌ها، سؤالی بپرسید تا از شر کنجکاوی‌های وی خلاص شوید.

همسرش بفهماند که با آن چه او می‌گوید موافق است بنابراین اگر هنگامی که حرف می‌زند، همسرش این علائم را به کار ببرد، آنها را نشانهٔ موافقت زنش می‌پندارد و اگر بعداً متوجه شود که این طور نبوده و زن با عقیدهٔ او مخالف است، احساس خواهد کرد سرش کلاه رفته است. اگر شوهر هنگام حرف زدن هیچ وقت این واژه‌ها را به کار نگیرد و یا حالتی به خود بگیرد که انگار گوش نمی‌دهد، زن این برخورد او را به حساب بی‌توجهی شوهر خواهد گذاشت.

38 - 2 - زنان غالباً بیش از مردان ضمایر (شما) و (ما) را به کار می‌برند که نشان می‌دهد گوینده را به رسمیت می‌شناسند.

39 - 2 - خانم‌ها مصداقی و آقایان کلی حرف می‌زنند.

40 - 2 - مردان در اظهاراتشان، واقعیت‌ها و آراء و نظریات دیگران را بیش از زنان به کار می‌برند.

41 - 2 - زنان دوست دارند مورد توجه قرار بگیرند اما مردان ریاست‌طلبی را بیشتر دوست دارند.

42 - 2 - سکنهٔ مغزی در آقایان با آسیب نیمکرهٔ چپ موجب ناتوانی کامل در گویش می‌شود اما آسیب نیمکرهٔ چپ در خانم‌ها موجب ناتوانی در گویش نمی‌گردد چون نیمکرهٔ راست وظیفهٔ نیمکرهٔ چپ را به عهده می‌گیرد.

43 - 2 - آقایان برعکس خانم‌ها شنونده‌های خوبی نیستند.

44 - 2 - ونوسی‌ها عاشق خرید و فروش هستند. زنان از خرید لذت می‌برند؛ مردان از خرید بیزارند؛ آستانهٔ تحمل خرید آقایان 20 دقیقه است.

45 - 2 - زنان به مهمانی رفتن علاقه‌مند هستند؛ مردان غالباً تمایل دارند در منزل خود باشند.

46 - 2 - مردان دوست دارند حرف آخر را بزنند. زنان دوست دارند نظر آنها در کلیهٔ امور زندگی اعمال شود.

47 - 2 - مردان پیشرفت فردی را تنها شکل موفقیت می‌دانند اما بینش‌های

زنانه دربارهٔ خودشان بر پایهٔ برآوردن موفقیت‌آمیز نیازهای دیگران است و نه بالیدن به موفقیت‌ها و پیشرفت‌های فردی.

48 - 2 - زمانی انگیزه در مرد ایجاد می‌شود که احساس کند همسرش به او نیاز دارد ولی زن زمانی انگیزه‌دار می‌شود که احساس کند مورد نوازش و مهر و عطف قرار گرفته است.

49 - 2 - آقایان موقعی که عاشق می‌شوند، نیرو و تمرکزشان $1/9$ برابر افزایش می‌یابد در حالی که خانم‌ها موقع عاشقی تمرکزشان یک سوم کاهش می‌یابد. بر همین اساس است که می‌توان حدس زد پسران شنگول به تازگی عاشق شده‌اند.

50 - 2 - زنان عاشق می‌شوند و می‌اندیشند. (در عشق حساب و کتاب دارند). مردان عاشق می‌شوند و نمی‌فهمند و نمی‌اندیشند.

51 - 2 - اولویت آقایان در جوانی، عشق، پول، سلامتی و در پیری، سلامتی، پول، عشق است. خانم‌ها، در جوانی و پیری، عشق، سلامتی، پول برایشان اولویت دارد.

52 - 2 - آقایان در جوانی خودخواه هستند و در پیری مهربان می‌شوند. خانم‌ها در جوانی مهربان هستند و در پیری خودخواه می‌شوند.

53 - 2 - در سال‌های نوجوانی، زن تمایل بیشتری به فداکاری برای اجابت نیازهای همسرش از خود نشان می‌دهد. در حالی که در همین سال‌ها مرد خوانخواه غافل از نیازهای دیگران است. وقتی زن باتجربه‌تر می‌شود، در می‌یابد که تا چه میزان برای رضایت همسرش از خود مایه گذاشته است. مرد در مرحلهٔ پختگی پی می‌برد که می‌تواند بهتر به دیگران خدمت برساند و به آنها احترام بگذارد. مرد در شرایطی که رشید و بالغ می‌شود، به تدریج می‌آموزد که چگونه ببخشد و ایثارگر باشد.

54 - 2 - عشق بخشی از زندگی مرد ولی تمام زندگی زن را دربرمی‌گیرد.

55 - 2 - مردها از پرت و قشان برای دیدار عاشقانه و خانم‌ها از گل وقت‌شان،

وقت می گذارند.

56 - 2 - خانم‌ها بیشتر هیجانی (عاطفی) و آقایان بیشتر عقلانی هستند.

57 - 2 - آقایان در زمان شکست عاطفی آرام و خاموش می‌شوند و خانم‌ها افسرده می‌شوند.

58 - 2 - یک مرد اگر زنی را دوست داشته باشد، برای به دست آوردن آن زن قبل از ازدواج دست به هر کاری می‌زند اما پس از ازدواج چنان که باید و شاید وقت و نیرو نمی‌گذارد. بر عکس، زنان قبل از ازدواج تمایل دارند طرفشان به سمت آنها بیاید تا اینکه آنها به سمت وی بروند ولی پس از ازدواج زنان بیشتر می‌کوشند.

59 - 2 - مردان فقط یک بار عاشق می‌شوند (؟) و زنان این قابلیت را دارند که چند بار عاشق شوند.

60 - 2 - آقایان با چشم عاشق و مجذوب می‌شوند؛ توجّه‌شان دیداری است؛ وقتی می‌بینند، متوجّه‌اند؛ توجّه خانم‌ها شنیداری است و از راه گوش و با مغز خود عاشق می‌شوند.

61 - 2 - مرد اگر در مدار رابطه عشقی هم قرار بگیرد، در پی آن است که دغدغه جنسی خود را پاسخ دهد. مردان کلیات را در نظر دارند و زنان جزئیات را. مردان به مناسبت‌های مهم نمی‌اندیشند و غالباً در این زمینه فراموشکار هستند این در حالی است که زنان تاریخ تولّد، تاریخ آشنایی، تاریخ نامزدی، عقد و سالگرد ازدواج و جدیداً روز عشق برای همسرشان مهم است. مردان کمتر اتفاق می‌افتد متوجّه تغییرات کوچک ظاهری همسر خود بشوند اما زنان هر گونه تغییر در وضعیت ظاهری مردان را متوجّه می‌شوند.

62 - 2 - زنان بیشتر از مردان به حرف‌ها و بحث‌ها توجّه دارند و به آنها می‌اندیشند.

63 - 2 - مغز آقایان تخصصی‌تر از خانم‌هاست.

64 - 2 - آقایان نمی‌توانند در آن واحد هم منطقی و هم احساسی باشند اما

خانم‌ها می‌توانند.

65 - 2 - خانم‌ها از آقایان 3% هوشمندترند. آقایان در آن واحد روی یک چیز بیشتر نمی‌توانند متمرکز شوند اما خانم‌ها بر چند موضوع می‌توانند تمرکز داشته باشند. (خانم‌ها در آن واحد هر دو نیمکره مغزشان فعال است).

66 - 2 - دقت (و تمرکز؟) خانم‌ها بالاتر از آقایان است.

67 - 2 - مردان در تکالیف بصری فضای کارکردی بهتر از زنان دارند در حالی که زنان در آزمون‌های روانی کلامی بهتر از مردان‌اند. پسرها به ریاضیات و انجام کارهای فضایی، و دخترها به خواندن و نوشتن و مهارت‌های کلامی متمایل هستند. مردان هم چنین جانبی‌سازی زبانی بیشتری نشان می‌دهند یعنی آتکای بیشتری بر نیمکره مسلط مغز برای پردازش مواد کلامی دارند.

68 - 2 - پسران از زبان برای پافشاری، افتخار و نشان دادن خود سود می‌جویند و دختران از قوه تکلم برای ایجاد و حفظ روابط و بیان توافق خود بهره می‌گیرند.

69 - 2 - پسران برای راهیابی به هدف خود به استفاده از تدابیر متقاعد نمودن نظیر ستیزه‌جویی جسمانی و تهدیدهای شدید تمایل دارند. برعکس، دختران برای رفع تضاد به استفاده از تدابیر تعدیل تضاد نظیر مصالحه، تغییر موضع و روشن نمودن احساسات خود توجه دارند.

70 - 2 - دوستی‌های زنانه از دوستی‌های مردانه پایدارترند. زنان بیش از مردان در سراسر دوره بزرگسالی بر دوستی‌ها و همراهی شدن و سهیم شدن با دوستان تأکید دارند. مردان تمایل دارند که همسران خود را به عنوان نزدیک‌ترین دوست خود نشان دهند اما زنان اغلب دوستان دیگر را نیز نام می‌برند.

71 - 2 - مردان (پسران) بیشتر به سوی فرد مجاور جذب می‌شوند و نسبت به طرف مقابل احساس منفی دارند. زنان (دختران) بیشتر طرف مقابل را ترجیح می‌دهند و نسبت به نفر مجاور احساس منفی دارند. (مردانی که قصد آشنایی با زنی را دارند، احتمالاً از کنار به او نزدیک می‌شوند که او این کار را دوست ندارد

و زنان ترجیح می‌دهند برای آشنایی از روبرو به مردان نزدیک شوند.)
 72 - 2 - زنان بیشتر و به مدت طولانی‌تر به دیگری خیره می‌شوند تا مردان و حافظهٔ بهتری برای به خاطر سپردن چهره دارند و در تشخیص عواطف و هیجان‌های دیگران تواناترند و نسبت به دیگران هم‌حسی بیشتری دارند.
 زنان بیشتر اهل مراقبت و آرامش هستند و دوستانه‌تر، دلوپس‌تر و حسّاس‌تر از مردان‌اند.

73 - 2 - ویژگی همدلی در جنس مؤنث آشکارا بیشتر از مردان است.
 74 - 2 - مردان به دلایل طبیعی و غیرطبیعی بیشتر از زنان خودگرا و در خود فرورفته هستند. مهارت احساسی زنان به دلایل اجتماعی و جنسیتی به مراتب بیشتر از مهارت مردان است و زنان این مهارت را از طریق آزمایش و خطا به دست آورده‌اند در حالی که مردان در جریان رشد خود از این فرصت محروم شده‌اند لذا بدین علت است که مردان بیشتر از زنان درونگرا، گوشه‌گیر و خاموش هستند.

75 - 2 - (اما آرون تی‌بک معتقد است) مردان در مقایسه با زنان کمتر در خود فرومی‌روند لذا کمتر از احوال دل خود باخبر می‌شوند. مردی که با احساسات همسرش هماهنگ می‌شود، ممکن است به احساسات خود هم حسّاس شود.

76 - 2 - نارسایی احساسی در مردان به علت الزامات اجتماعی و جنسیتی سبب می‌شود که مردان (بر خلاف)¹ زنان از امتیاز تخلیهٔ هیجانی و برون‌ریزی مسائل خود محروم شوند و این مسأله برای بهداشت روحی و جسمی مرد مخرب است.

77 - 2 - مردان، خودجوش، یک‌بعدی و خودگرا هستند و اهمّیت بیشتری به خودپردازی و حریم شخصی خود می‌دهند. این در حالی است که حریم شخصی برای زنان به اندازهٔ مردان پررنگ و مهم نیست.

78 - 2 - زنان نسبت به مردان، شادی، غم و ترس را بیشتر ابراز می‌دارند ولی

1 - در متن (مثل) آمده که نادرست است. (جلیلیان).

مردان خشم را بیشتر از زنان نشان می‌دهند.

79 - 2 - مردان برای این که ترس خویش را نشان ندهند، حالت تهاجم به خود می‌گیرند. و برای این که از بی‌ارزشی و ترس‌رهایی یابند از خشم و عصبانیت برای اثبات حقایق خود بهره می‌گیرند. و از بی‌تفاوتی و دلسردی به عنوان شیوه‌ای برای گریز از احساسات دردمند مثل عصبانیت بهره می‌گیرند. مردان (هم چنین) برای این که از خشم، ترس، ناامیدی، ناخشنودی از عدم کامیابی جنسی و شرمندگی رها شوند سکوت و انزوا را برمی‌گزینند. زنان برای این که از خشم و یأس دوری جویند حالت گریستن و تخلیه روحی را برمی‌گزینند.

80 - 2 - خانم‌ها بیشتر از قهر آقایان رنج می‌برند تا آقایان از قهر خانم‌ها.

81 - 2 - آقایان به هم لقب می‌دهند؛ خانم‌ها با اسم صدا می‌زنند.

82 - 2 - آقایان به رقابت و خانم‌ها به همکاری متمایل‌اند. به همین دلیل آقایان رئیس دارند اما خانم‌ها بین خود رئیس نمی‌پذیرند.

83 - 2 - دفترچه بیمه خانم‌ها زودتر از آقایان پر می‌شود - هر چند دیرتر از آقایان می‌میرند - چون نیاز به توجه دارند.

84 - 2 - آقایان متناسب شغل و خانم‌ها متناسب احساس خود لباس می‌پوشند.

85 - 2 - حساسیت لمسی خانم‌ها ده برابر بیشتر از آقایان است. (ده برابر از فشار بیشتر درد می‌کشند و ده برابر از نوازش بیشتر لذت می‌برند.) (پس ده برابر بیشتر به نوازش نیاز دارند.)

86 - 2 - خانم‌ها در فشار روانی یا جسمی، بیشتر (از مرد) به نوازش نیاز دارند.

87 - 2 - مردان از مراجعه به مشاور بیزارند. زنان مراجعه به مشاور را یکی از گزینه‌های رفع مشکل می‌دانند.

88 - 2 - زنان شادتر از مردان هستند. از جمله دلایل آن، خیالاتی بودن زنان است و واقع‌گرایی مردان. (تخیل خانم‌ها قوی‌تر و طولانی‌تر است. به این دلیل شادتر از مردان هستند. از طرفی این تخیل قوی، توقع آنها را بالا می‌برد.)

- 89 - 2 - زنان بیشتر از مردان لبخند می‌زنند، مردها کمتر و کوتاه‌تر می‌خندند.
- 90 - 2 - آقایان به احتیاجات خود توجه دارند و خانمها به احساسات خود.
- 91 - 2 - آقایان حاضرند راهی را ده بار اشتباه بروند اما از کسی نپرسند؛ خانمها به راحتی می‌ایستند و از عابران می‌پرسند.
- 92 - 2 - آقایان بچه‌ها را به میدان مبارزه می‌برند (می‌فرستند)، خانمها از خطر دور نگه می‌دارند و تحت مراقبت می‌گیرند.
- 93 - 2 - دلسوزی و نوع دوستی خانمها از آقایان بیشتر است و به کارهای ظریف و هنری علاقه و توانایی بیشتری نشان می‌دهند.
- 94 - 2 - خانمها خصوصاً خاطرات تلخ را دیرتر از آقایان از یاد می‌برند.
- 95 - 2 - مردان بیشتر از زنان در جستجوی معالجهٔ سوء مصرف دارو هستند و زنان بیشتر از مردان به دنبال معالجهٔ اختلال خلقی هستند.
- 96 - 2 - آقایان برتری طلب هستند و خانمها برابری می‌خواهند.
- 97 - 2 - زن به طور بیولوژی موجودی گیرنده و مرد دهنده است.
- 98 - 2 - آقایان کلی‌نگر و خانمها جزئی‌نگر هستند.
- 99 - 2 - آقایان، برعکس خانمها، به تشریفات کمتر اهمیت می‌دهند.
- 100 - 2 - آقایان به باید‌ها و نباید‌ها توجه دارند، خانمها به بود و نبوده‌ها متوجه هستند.
- 101 - 2 - آقایان در مقولهٔ تقلب توانایی خاصی دارند، خانمها در مقولهٔ تقلید توانایی ویژه دارند.
- 102 - 2 - آقایان پس از ازدواج و خانمها قبل از ازدواج نگران آینده هستند و پس از ازدواج به آسودگی خاطر می‌رسند.
- 103 - 2 - آقایان بیشتر متوجه آینده و خانمها متوجه گذشته هستند.
- 104 - 2 - مردان مغرورتر از زنان هستند.
- 105 - 2 - شناخت مردان راحت‌تر از شناخت زنان است، مردان به پیچیدگی زنان نیستند، (؟)

- 106 - 2 - انتخاب برای زنان دشوارتر از مردان است.
- 107 - 2 - مردان کم‌حوصله و زنان صبور هستند.
- 108 - 2 - خانم‌ها آغازگر دعوا و مردها پایان دهنده آن هستند. (زن‌ها جنگ را شروع می‌کنند و مردها آن را ادامه می‌دهند).
- 109 - 2 - زنان دعوی^۱ را نمایی شروع می‌کنند و جدی به پایان می‌رسانند. مردان، اگر جدی هم شروع کرده باشند، به شکل نمایی خاتمه می‌دهند.
- 110 - 2 - با این که زنان تفکر اقتصادی بالایی دارند، ورشکستگی اقتصادی، مردان را بیشتر به اضطراب می‌اندازد.
- 111 - 2 - آقایان پول را به گردش در می‌آورند، خانم‌ها راكد و بی‌استفاده نگه می‌دارند.
- 112 - 2 - نگاه آقایان به زندگی کمی، و نگاه خانم‌ها کیفی است.
- 113 - 2 - یک مرد چهل ساله، از یک زن چهل ساله، پنج تا هفت سال کوچک‌تر است. زنان زودتر به پختگی می‌رسند.
- 114 - 2 - خانم‌ها نظم و ترتیب و برنامه‌ریزی و حساب و کتاب را دوست دارند؛ آقایان فی‌البداهه و بی‌برنامه و یک دفعه تصمیم می‌گیرند.
- 115 - 2 - آقایان شبکه‌های تلویزیون را مرتب تغییر می‌دهند اما خانم‌ها دوست دارند یک برنامه را از اول تا آخر ببینند و از موضوع سر دریاورند.
- 116 - 2 - خانم‌ها با اولین دانه برف یا باران، برف‌پاک‌کن را می‌زنند اما آقایان با شدت برف یا باران دست به کار می‌شوند.
- 117 - 2 - مردها را شجاعت به جلو می‌راند و زن‌ها را حسادت.
- 118 - 2 - زنان مردان را به خاطر بی‌احساس بودن، گوش ندادن، گرم و صمیمی نبودن و درک نکردن شور و عشق زنانه مورد انتقاد قرار می‌دهند. مردان نیز زنان را به خاطر رانندگی بد، سر و ته گرفتن نقشه، نداشتن شم جهت‌یابی، حاشیه رفتن به جای پرداختن به اصل موضوع و ... به باد انتقاد می‌گیرند.

119 - 2 - مردان از این که یک زن می‌تواند با ورود به راهرویی پرجمعیت بی‌درنگ دربارهٔ حاضران نظر دهد شگفت‌زده می‌شوند و از این که زنی چراغ چشمک‌زن تمام شدن روغن ماشین را نمی‌بیند ولی یک جوراب کثیف را از فاصلهٔ 50 متری در گوشهٔ تاریکی تشخیص می‌دهد گیج می‌شوند، زنان نیز از دست مردها که به راحتی و فقط با کمک آینه بغل، خودرو بزرگی را در جایی تنگ می‌گنجانند ولی هرگز سوراخ جورابشان را نمی‌بینند کلافه می‌شوند.

120 - 2 - قوهٔ فهم و قضاوت زن‌ها زودتر از مردان تشکیل می‌شود زیرا زن‌ها از آغاز خردسالی در وضعیت تدافعی هستند و امانتی در اختیار دارند که نگهداری آن بسیار دشوار است.

121 - 2 - مردان بیشتر به تجربهٔ عینی تمایل دارند و زنان عموماً تأملی‌ترند.

122 - 2 - مردها تمایل به تغییر یافتن ندارند. (مردان کمتر از زنان متغیر می‌شوند.) (کمتر از زنان به تلاش برای تغییر پاسخ می‌دهند.)

123 - 2 - مردان تنوع‌طلب و تعدّد‌طلب‌اند و زنان انحصار طلب و تک‌خواه.

124 - 2 - دختران رابطه‌گرا و مسیرگرا هستند. پسران هدف‌گرا و افق‌نگر هستند.

125 - 2 - مریخی‌ها به رفتار عادلانه خیلی اهمّیت می‌دهند. ونوسی‌ها به محبّت و علاقه‌مندی بدون قید و شرط اهمّیت می‌دهند.

126 - 2 - وقتی زنان با الگوی رشد اخلاقی کُلیبرگ بررسی گردیدند، نمراتی پایین‌تر از مردان داشتند. زنان بیشتر در اوّلین مرحلهٔ سطح اخلاق قراردادی - مرحلهٔ توجّه به انتظارات میان فردی - بودند. از سیزده مطالعهٔ بزرگسالان، چهار مطالعه تفاوت‌های جنسیتی مبنی بر برتری مردان را نشان داد ولی تفسیر این یافته‌ها مشکل است زیرا مردان غالباً سطح سواد و تحصیلاتشان بالاتر از سطح تحصیلات زنان بود و انتظار می‌رود در مقایسه با زنان از سطوح بالاتر استدلال اخلاقی برخوردار باشند.

127 - 2 - وقتی زنان و مردان با معماهای اخلاقی فرضی روبرو می‌شوند، هر دو قادر به استدلال انتزاعی بر مبنای اصول جهان‌شمول عدالت هستند. استدلال انتزاعی مردانه بر پایهٔ عدالت و حقوق است؛ استدلال زنانه بر مراقبت و توجه به یکپارچگی و مشارکت در روابط بنیان گذاشته شده است. زنان بیش از مردان، اصول انتزاعی اخلاقی را با توجه و علاقه به روابط با دیگران در هم می‌آمیزند.

در مطالعهٔ بام‌ریند¹ مردانی که تحصیلات بالاتری داشتند در مقایسه با مردانی که تحصیلات کمتری داشتند در سطح بالاتری به استدلال اخلاقی پرداختند ولی برای زنان ارتباط باثباتی بین سطح تحصیلات و سطح استدلال اخلاقی دیده نشد.

128 - 2 - زن‌ها در برابر احتمال بی‌وفایی عاطفی یعنی احتمال این که شریک جنسی آنها با زن دیگری رابطهٔ عاشقانه داشته باشد، واکنش قوی‌تری نشان می‌دهند؛ اعم از این که بی‌وفایی وی به عمل جنسی هم انجامیده باشد یا نه. در عوض مردان به احتمال خیانت جنسی واکنش قوی‌تری بروز می‌دهند، خواه رابطهٔ جنسی شریکشان با رابطه‌ای عاطفی همراه بوده باشد یا نه.

129 - 2 - زنان از یائسگی به بعد و مردان از بازنشستگی کاری به بعد، بیشتر بدخلق و بهانه‌گیر می‌شوند. (آقایان پس از بازنشستگی و خانم‌ها پس از یائسگی، بهانه‌هایی برای مجادله به دست می‌آورند.)

130 - 2 - از نظر روانی زنان به چاقی خود حساس‌تر از مردان‌اند.

131 - 2 - زنان چهار برابر مردان در البسهٔ اغواگر (پوشیدن لباس شنا، خواب، لباس زیر، ...) دیده می‌شوند.

132 - 2 - دو جنس زن و مرد از هم‌دیگر شناخت بهتری می‌توانند داشته باشند تا زن از زن یا مرد از مرد.

133 - 2 - توصیه به مرد بدون آن که خود بخواهد به مفهوم آن است که او

نمی‌داند چه کار باید بکند و یا این که قادر به انجام آن کار نیست و این برایش ناخوشایند است. مریخی عقیده دارد که وقتی فرد قادر به انجام کار خودش است، درخواست یاری از دیگری نشان از بروز حالت ضعف و ناتوانی است. از طرفی اگر به راستی نیازمند کمک دیگری باشد، او دنبال کسی می‌گردد که بیشتر از خودش خردمند و واقع‌بین باشد.

اگر به آقا بگویید که نشانی را از یکی پیرس! آقا این جمله را این جور می‌شنود که (یک دنده! دیر شد، نشانی را از کسی پیرس!) (مردها عموماً بدون ارائه پند یکدیگر را مورد حمایت و مساعدت قرار می‌دهند مگر آن که مستقیماً از آنها کمک خواسته شود. یاری بی‌موقع، نوعی توهین به مرد تلقی می‌شود. در صورتی که اگر مردی به زنش کمک کند، این کار به منزله عشق و توجه تلقی می‌شود.) اگر زنی به شوهرش توصیه کند که از نکته نظرات کارشناسی بهره گیرد، شاید این حرف باعث آزرده‌گی او شود. کمک یا پیشنهاد کمک به مرد، احساس طرد در او برمی‌انگیزد. مرد همیشه از این که مورد دلسوزی قرار گیرد، بیزار است. برای مرد بسیار دشوار است که تمایزی در میان دلسوزی و هم‌فکری قائل شود. (هم چنین) درخواست یاری و مساعدت به شکل (آیا می‌توانی؟) انگیزه مرد را از بین می‌برد.

زن و مرد از نگاه جامعه

- 1 - مرد به عنوان موجودی مهاجم، تأمین‌گر، حامی و بی‌احساس معرفی شده است و زن غالباً تسلیم‌پذیر، بی‌پناه {پناه‌جو} و تیمارگر دیده می‌شود.
- 2 - احتمال این که شخصیت‌های مرد مرتکب جنایت شوند یا مورد حمله قرار گیرند تقریباً برابر است ولی زنان به جای این که مرتکب خشونت شوند، اغلب در معرض تجاوز یا حمله‌اند.
- 3 - چهل درصد شخصیت‌های زن در تلویزیون خارج از خانه شغل مشخصی

ندارند حال آن که شصت و هشت درصد مردان بر اساس شغل خود طبقه‌بندی می‌شوند.

- 4 - بیست درصد شخصیت‌های زن در حال انجام کارهای خانه هستند ولی فقط سه درصد شخصیت‌های مرد را در حال انجام کارهای خانه نشان داده‌اند.
- 5 - نگرش مردانگی: مردها باید قوی، پرخاشگر و مراقب زنان باشند.

مدیریت خانواده

1 - ارتباط زناشویی، یک رابطه رئیس - مرئوسی است¹ اما متأسفانه در ایران به شکلی درآمده که شوهر به خانه می‌آید و کسی متوجه حضور او نمی‌شود. (می‌شود توی سرش زد و ایستاد.) بخش عظیمی از فساد و سرکشی زنان، ناشی از کرنش مردان در برابر ایشان است. به حکم آیه شریفه (الرجال قوامون علی النساء بما فضل الله بعضهن علی بعض و بما أنفقوا من أموالهم)² (مردان سرپرست و خدمتگزار زنان‌اند به دلیل آن که خداوند ایشان را بر زنان در برخی جهات برتری داده و به دلیل آن که مردان اموالشان را نفقه می‌دهند.) (قوام و قوام: رکن و اساس، مدیر؛ القوام: متعهد و سرپرست و متکفل کار) (...بدان چه برتری داد خدا بعضی از ایشان را بر بعضی و بدان چه داده‌اند از اموال خویش) در خانواده، سرپرستی و ریاست به مرد اعطاء شده چون مرد در تصمیم‌گیری عقلانی‌تر است. البته در این جا بحث زن و مرد، و برتری مرد بر زن نیست؛ بحث زن و شوهر، وظیفه و مدیریت خانواده است. مدیریت خانواده یک مدیریت عاطفی و منطقی است نه تحکیم. بیش از منطق و فلسفه، در خانواده باید قانون

1 - شوهر مغز خانه است و زن قلب آن. (سیریوس)

2 - نساء، 34

محبت حاکم باشد، (مدیریت عاطفه و منطق در خانواده) مردان در طبیعت و ذات بر زنان غالب‌اند، در ادامه کار طبیعت، جامعه هم باید شرایط غلبه مردانگی را فراهم بیاورد.

2 - توهین و خشونت در خانواده موجب قطع روابط عاطفی بین اعضای آن می‌شود.

3 - در حل مشکلات خانوادگی دنبال مقصر نگردید.

4 - یک روز را به طرح و حل مسائل خانوادگی اختصاص دهید؛ روز و ساعت مشخص و خوشایندی برای این کار بگذارید. آخر هفته که زن و شوهر به هم نزدیک‌تر می‌شوند، وقت مناسبی می‌نماید. مسائل را بنویسید و جزئیات را از قلم نیندازید. مشکلات را به شیوه درون‌فکنی در میان بگذارید. (نمی‌دانم من در فلان روز چه کار کرده بودم که مادرم را تحویل نگرفتی!) لزوماً منتظر پاسخ نباشید.

5 - هفته‌ای یک جلسه به انتقاد اعضاء خانواده از همدیگر اختصاص دهید. (یک برنامه هفتگی برای انتقاد بگذارید.)

6 - هفته‌ای یک روز برای حرف زدن با هم، بحث آزاد خانوادگی، طرح مسائل و اختلافات خانوادگی برنامه بگذارید.

7 - یک فهرست هفتگی از اختلافات و تعارضات فراهم بیاورید.

8 - در بحث‌های خانوادگی، گفتن محاسن را مقدمه گفتگو بگذارید.

9 - در بحث‌های خانوادگی تعیین موضوع بشود و هم زمان درباره چند موضوع پرت بحث نشود.

10 - در بحث‌ها و گفتگوهای هفتگی خانوادگی، بچه‌ها را برای سخن گفتن در اولویت بگذارید.

11 - محبت باید بین اعضای خانواده جاری باشد و زن و شوهر باید به یکدیگر عشق و محبت داشته باشند و آن را بروز دهند. در بعضی جوامع سنتی عقیده این بود که محبت نباید به صورت کلامی عنوان شود. آنها چنین می‌پنداشتند که اگر

محبت به صورت کلامی ابراز شود، در طرفین حسّ خودخواهی و غرور به وجود می‌آید در حالی که امروزه شاهد هستیم چنانچه بین زن و شوهر محبت کلامی وجود نداشته باشد، نوعی (طلاق عاطفی) شکل می‌گیرد و همین مسأله کدورت بسیار زیادی را بین آنها سبب می‌شود.

12 - مهمان‌های شما محبوب‌تر و شایسته‌تر از همسر و فرزندان شما برای اکرام و استقبال نیستند؛ منتظر بمانید و با اشتیاق به پیشواز همسر و فرزندان بروید.

13 - گزارشی از کار روزانه افراد خانواده بخواهید. این کار موجب می‌شود که به هم نزدیک و مهربان شوید و بدانید که برای هم مهم هستید.

14 - وقتی را که در خانه هستید، به خانواده اختصاص دهید و برای دوستان در خارج از منزل وقت بگذارید.

15 - هرگاه یکی از بچه‌ها جلوی شما می‌دود و سلام می‌گوید، بگویید (سلام بابا، خواهرت / برادرت کجاست؟ مامانت کو؟)

16 - مرد خوب آن است که وقتی از خانه بیرون می‌رود، اهل خانه به گریه می‌افتند و زمانی که برمی‌گردد، با خود نشاط و شادی و ذوق به خانه می‌آورد.

17 - در خانواده، کارها باید تقسیم و وظایف تعریف شود.

18 - میزان درآمد و فهرست هزینه‌ها را زوجین باید مطلع باشند.

19 - نه پدر سالاری، نه مادر سالاری و نه فرزند سالاری؛ بلکه حق سالاری و حق جویی باید حاکم بر روابط خانوادگی باشد.

20 - لَا تَجْعَلْ أَكْبَرَ هَمِّكَ بَاهْلَكَ وَ وَلَدَكَ فَإِنَّهُمْ إِنْ يَكُونُوا أَوْلِيَاءَ اللَّهِ سَبْحَانَهُ فَإِنَّ

اللَّهِ لَا يَضِيعُ وَلِيُّهُ وَ إِنْ يَكُونُوا أَعْدَاءَ اللَّهِ فَمَا هُمْكَ بِأَعْدَاءِ اللَّهِ؟ (بزرگ‌ترین اندوه

خود را خانواده و فرزندان قرار مده، که اگر دوستان خدا باشند، خداوند دوست

خود - سرپرست او - را وانگذارد، و اگر دشمن خدا هستند، پس چه اندوهی در

مورد دشمنان خدا داری؟)

همسر‌داری

1- وَ يَسْتَفْتُونَكَ فِي النِّسَاءِ قُلِ اللَّهُ يُفْتِيكُمْ فِيهِنَّ وَمَا يُتْلَىٰ عَلَيْكُمْ فِي الْكِتَابِ فِي يَتَامَىٰ النِّسَاءِ اللَّاتِي لَا تُؤْتُونَهُنَّ مَا كُتِبَ لَهُنَّ وَ تَرْغَبُونَ أَنْ تَنْكِحُوهُنَّ وَ الْمُسْتَضَعِّينَ مِنَ الْوِلْدَانِ وَ أَنْ تَقُومُوا لِلْيَتَامَىٰ بِالْقِسْطِ وَ مَا تَفْعَلُوا مِنْ خَيْرٍ فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ بِهِ عَلِيمًا. (نساء، 127) (درباره زنان از تو فتویٰ خواهند، بگو آن چه از آیات کتاب خدا برای شما تلاوت شود هم در حق زنان و دختران یتیمشان که مهر و حقوق لازمه آنان را نداده، خواهید به نکاح خود درآوردید و هم در حق فرزندان ناتوان خدا فتویٰ خواهد داد و دستور می‌دهد که درباره یتیمان عدالت پیش گیرید و در نیکی بکوشید که هر کار خوب به جا آرید، خدا بر آن آگاه است.) و إِنَّ امْرَأَةً خَافَتْ مِنْ بَعْلِهَا نُشُوزًا أَوْ إِعْرَاضًا فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا أَنْ يُصْلِحَا بَيْنَهُمَا صُلْحًا وَ الصَّلَاحُ خَيْرٌ وَ أَحْضَرْتُ الْأَنْفُسُ الشُّحَّ وَ إِنِّ تَحْسِنُوا وَ تَتَّقُوا فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرًا. (نساء، 128) (و اگر زنی از شوهرش بیم آن داشت که با وی راه مخالفت و بدسلوکی پیش گیرد یا از او دوری گزیند، باکی نیست که هر دو طریق مصالحت و سازگاری ببمایند که صلح به هر حال بهتر است اگر چه شما را بخل حرص فرا گرفته است. و اگر درباره یکدیگر نیکویی کنند و پرهیزکار باشند، خدا به هر چه کنند، آگاه است.) وَ لَنْ تَسْتَطِيعُوا أَنْ تَعْدِلُوا بَيْنَ النِّسَاءِ وَ لَوْ حَرَصْتُمْ فَلَا تَمِيلُوا كُلَّ الْمِيلِ فَتَذَرُوهَا كَالْمُعَلَّقَةِ وَ إِنِّ تَصْلِحُوا وَ تَتَّقُوا فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ غَفُورًا رَحِيمًا. (نساء، 129) (شما هرگز نتوانید میان زنان به عدالت رفتار کنید هر چند راغب و حریص بر عدل و درستی باشید پس به تمام میل خود یکی را بهره‌مند و آن دیگر را محروم نکنید تا او معلق و بلا تکلیف ماند و اگر بسازید و پرهیزکار باشید، همانا خدا بخشنده و مهربان است.) وَ إِنِّ يَتَفَرَّقَا يُغْنِ اللَّهُ كُلًّا مِنْ سَعَتِهِ وَ كَانَ اللَّهُ

واسعاً حکیماً، (نساء، 130) (و اگر از یکدیگر جدا شوید، باز خدا هر یک را از دیگری به رحمت واسع خود بی‌نیاز خواهد نمود که خدا را رحمت بی‌منتهاست و به حق و حقیقت هر چیز داناست.)

2 - خرسندی فرزندان در زندگی زناشویی وابسته به خرسندی والدین آنها از زندگی خویش است. بدین ترتیب اگر رفتار و سلوک پدر و مادر همچون سرمشقی از سوی فرزندان پذیرفته شده باشد، می‌توان اندیشید که از یک سو بسیاری از مشاجرات میان آنها و والدین‌شان وجود نخواهد داشت و از سوی دیگر می‌توان رابطه‌ای منفی میان وجود کشمکش با پدر و مادر و خرسندی زناشویی یافت.

3 - پسران بزرگ شده با الگوی مردانه، رابطه زن و مادر را خوب تنظیم می‌کنند و بدین ترتیب دعوای بین مادر شوهر و عروس حل می‌شود.

4 - اگر مرد به راستی شکایت و دلیل گله‌مندی زنش را بداند، کمتر جر و بحث و منازعه لفظی میان‌شان ایجاد می‌شود.

5 - مقدار کمی طفره رفتن، اشتیاق همسران را برای به دست آوردن یکدیگر می‌افزاید.

6 - اگر در روابط خود غیرقابل پیش‌بینی باشید، شور و اشتیاق همسر را می‌افزایید.

7 - برای این که کسی زندگی خانوادگی را دوست بدارد، باید در خانه پدری از لذت زندگی بهره‌مند شده باشد.

8 - بسیار مهم است که خود را برای همسر خود سرحال و جذاب نگه دارید. همیشه برای همسر خود آراسته باشید و شادابی و آراستگی خود را مخصوص به دوران نامزدی و عقد ندانید. (آرایش برای غیر و ژولیدگی برای شوهر را دختران از مادر یاد می‌گیرند.)

9 - بهتر است خانم‌ها کمی صریح حرف بزنند و آقایان نیز از قاطعیت و صراحت

- خود در برابر خانم‌ها بکاهند و کمتر (هرگز، هیچ وقت، ...) به کار ببرند.
- 10 - مرد باید راه‌هایی برای ابراز محبت خود بیابد. در حالی که زن راه‌هایی برای نشان دادن اعتمادش باید بیابد.
- 11 - برای به دل نشستن و مورد پسند واقع شدن، تفاوت‌ها و خواسته‌های خود را ندیده نگیرید.
- 12 - باید یاد بگیریم که به (مناسبت عشق) به هم هدیه و گل بدهیم.
- 13 - به دیدگاه‌ها و نقطه‌نظرات همسران احترام بگذارید.
- 14 - {مراقب باشید} وابستگی‌های شما به دیگران {حتی} به همسر شکل افراطی و مرضی به خود {نگیرد}.
- 15 - زناشویی جهت پویایی، بالندگی و شادکامی نیاز به این دارد که زن و شوهر از موضع و موقعیتی برابر با یکدیگر تعامل داشته باشند چه در غیراین صورت، رابطه درگیر اشکال ارتباطی بیمارگونی چون ارتباط رئیس مرئوسی، سلطه‌گرانه و سلطه‌پذیرانه، مادر و کودک‌سانی، و خادم و مخدومی می‌شود. و این مهم نیاز به این دارد که خودباوری و خودپذیری از سر و روی زن و شوهر نمایان باشد.
- 16 - گذر از تلاطمات و تعارضات زناشویی مستلزم این است که فرد پیش از هر چیزی از نقطه نظرات و دیدگاه‌های همسرش آگاه شود و این مهم نیز مستلزم این است که فرد به مهارت گوش دادن کارآمد آراسته باشد چون این هنر نه تنها نشانه واقع‌گرایی فرد است بلکه در عین حال نشانهٔ ویژگی همدلانه و همدردانهٔ فرد {نیز هست}.
- 17 - در ازدواج واقعی، زن و شوهر باید با هم راحت باشند و بدگمانی‌های خود را با یکدیگر در میان بگذارند و حتی از انگیزه‌های یکدیگر آگاه باشند.
- 18 - دوام ازدواج یک قسمت روی محبت است و نه قسمتش روی گذشت از خطا.
- 19 - زن و مرد (زن و شوهر) پوشش همدیگرند یعنی ضعف و عیب همدیگر را می‌پوشانند. (باید بیوشانند.)

20 - پدر مظهر عدل در خانواده است و مادر مظهر لطف و توجه و بخشش و گذشت.

21 - خانم‌ها و آقایان، شرح و توصیف نامحرم برای همدیگر نگویند و بدین ترتیب از بدبینی و بدگمانی پرهیزند.

22 - خویشان را از وی دوست‌تر کس مدار.

23 - اطاعت زن از شوهر، در راستای اطاعت از خداست و اگر شوهر خلاف دستور خداوند و خارج از جادهٔ عدالت از زن فرمان‌برداری بخواهد، در اسلام مردود است.

24 - همسر خود را در افتخارات خود سهیم و شریک بدانید.

25 - دوست داشتن همسر خود را به زبان بیاورید؛ همین که در یخچال شما میوه باشد کافی نیست؛ باید جلو دست مهمان گذاشت.

26 - خواسته‌های خود و همسران را بشناسید. نیازهای همسران را بفهمید. بسیاری از افراد، خواسته‌های خود را با همسرشان در میان نمی‌گذارند و ترجیح می‌دهند همسرشان نیازهای آنها را تشخیص بدهد.

27 - تعیین اولویت‌ها؛ اولویت‌های زندگی زناشویی را بشناسید.

28 - زن و شوهر باید همدیگر را متعلق به هم بدانند و غیرت نسبت به یکدیگر داشته باشند.

29 - مرد به زن باید فرصت ناز بدهد و زن باید به مرد فرصت بدهد که صولت و صلابت خود را بروز دهد.

30 - دلجویی هنگام بحران و گرفتاری: در زمان بحران، همسران باید به یکدیگر روحیه بدهند.

31 - هر نوع تغییر عمده‌ای که می‌خواهید پس از ازدواج در همسر خود به وجود آورید، به عنوان یک صفت ثابت که الان (پیش از ازدواج) وجود دارد در او بجوید تا بعداً مجبور به تغییر (رفتار) او نشوید و در نتیجه به کشمکش و

ناخرسندی گرفتار نیابید. پیش از ازدواج همدیگر را همان گونه که دوست دارید بپذیرید یعنی کسی را به همسری برگزینید که با همهٔ شرایطش دوستش دارید چرا که پس از ازدواج، زن و شوهر باید از فکر تغییر¹ همدیگر بیرون بیایند.

32 - هیجان و لذت را در همسر خود برانگیزید.

33 - با کمیاب شدن و کمتر در دسترس بودن، ارزشمند و مطلوب شوید.

34 - لَا يَكُنْ أَهْلُكَ وَ ذُو وَدَعِ أَشَقَى النَّاسِ بَكَ. (مبادا خانواده و دوستان بدبخت‌ترین مردم در رابطه با تو باشند).

35 - بهترین دوست همسرت باش.

36 - پهلوی هم خوابیدن زن و شوهر، فقط به خاطر رابطهٔ جنسی نیست، زن و شوهر بهتر است در غیرمواقع همبستری هم، کنار هم بخوابند.

37 - پیش از خواب - زن و شوهر - آهسته آهسته با هم حرف بزنند.

38 - به همسر خود - خصوصاً جلوی مهمان - دستور ندهید.

39 - خاطرات مشترک با همسر خود را بیفزایید که زمین‌های برای بحث‌های آتی خود و بهانه‌ای برای مهرورزی داشته باشید.

40 - گزارشگر نکته‌های منفی خانوادهٔ خود برای همسر نباشید و به گزارش‌ها هم گوش ندهید.

41 - زوجین نباید دنبال یک زندگی بدون دعوا باشند بلکه باید این مهارت را به دست آورند که چگونه می‌توان دعوا را به مهار درآورد و به نیکی به انجام رساند.

42 - در زندگی مشترک هم، اوقاتی را برای مطالعهٔ شخصی، تخیل، تفکر و خلوت با خود بگذارید.

1 - تغییر در این جا بدین معنی است که بخواهید همسر را مطابق خواست خود بار بیاورید و بدون خواست و مطلوب او، از او یک آدم دیگری بسازید تا رضایت شما فراهم شود و این غیر از فرایند رشد و تکامل است که یک مطلوب همیشگی است.

- 43 - بعضی از کارهای بیرون خود را برای همسر به گفتگو بگذارید.
- 44 - مردانی که آراسته برای خانم ظاهر نمی‌شوند، همسران خود را به بی‌عفتی می‌کشند و خانم‌هایی که دلبری نیاموخته‌اند، مردان خود را به تعدّد و تنوّع طلبی سوق می‌دهند.
- 45 - مردان نسبت به زنان باید احساس حمایت و حامی بودن داشته باشند و زنان نسبت به مردان، احساس احترام.
- 46 - حرف‌ها و مشکلات را ناگفته نگذارید.
- 47 - به کلی‌بافی‌های مبهمی چون (هیچ وقت نمی‌توانیم با هم کنار بیاییم)، (هیچ وقت نتوانستیم با هم تصمیم بگیریم)، (اختلافات حل نشدنی داریم)، متوسّل نشوید.
- 48 - زن و شوهر، جلوی بچه همدیگر را ببوسند و عشق خود را بروز دهند و به زبان بیاورند ایرادی ندارد اما همدیگر را در آغوش نگیرند.
- 49 - زوجین در تنهایی نیز باید اطمینان و آرامش نسبت به هم داشته باشند؛ همان گونه که در کنار هم این احساس را دارند.
- 50 - خواستگاران و معشوقه‌های خود را به رخ همسران نکشید که (من خواستگار زیاد داشتم!) یا (من هواخواه زیاد داشتم!)
- 51 - کاملاً طبق خواسته همسر قدم بر ندارید!
- 52 - (کجا می‌روید؟) را به این معنی بگیرید که نگران شما هستند و تا برگردید منتظر شما هستند؛ نه به معنی بدگمانی و شک به شما. (توصیه‌های خانوادگی: مخاطب: همه اعضای خانواده)

عناصر شکل‌دهندهٔ بنیان ازدواج

عوامل ازدواج موفق و پایداری رابطهٔ زناشویی

- 1 - تعهد، (اگر با مشکلی مواجه شویم، همسر را تنها نخواهم گذاشت).
 - 2 - اعتماد اولیه (می‌دانم همسر عمداً مرا نخواهد آزرده و در مواقع نیاز در دسترس خواهد بود).
 - 3 - وفاداری (هنگام سختی‌ها در کنار همسر خود خواهم ماند). (علاقه همسر در اولویت هستند).
- وفاداری به این معناست که زن و شوهر با جانبداری از دیگران، نباید علیه همسر خود موضع بگیرند. در روابط خودمانی، بی‌طرفی غالباً تعبیر به بی‌وفایی می‌شود. در شرایط برابر، وفادار ماندن بهتر از قضاوت بی‌طرفانه است. شوهری که در خلوت، انتقاد همسرش را می‌پذیرد، اگر در جمع از او انتقاد شود، مشکل به وجود خواهد آمد. انتقاد در جمع چنین معنا می‌شود (او حامی من نیست).
- 4 - پایداری و ماندگاری ازدواج اشخاص عاقل و بالغ محسوساً بیشتر از اشخاص جوان‌تر و کم‌سن و سال‌تر است و این واقعیت بیانگر این است که اشخاص سالدار از بلوغ و پختگی احساسی بیشتری برخوردارند. این اشخاص حتی الامکان کام‌جویی‌هایشان را به تأخیر می‌اندازند؛ بدون هر گونه بهانه‌تراشی و فرافکنی، مسؤولیت کامل رفتار، نگرش‌ها و احساسات‌شان را بپذیرا می‌شوند؛ بدون تلخ‌کامی، ناملایمات و دشواری‌ها را می‌پذیرند؛ فروتن هستند و در برابر اشتباهات فوراً سهم و نقش خود را مورد تأیید قرار می‌دهند؛ به راحتی مسؤولیت پیامدهای تصمیمات‌شان را می‌پذیرند.
 - 5 - هر چه قدر عزت نفس و خودپذیری طرفین در رابطه بیشتر محسوس باشد، به همان نسبت نیز پویایی و شادکامی ازدواج بیشتر می‌شود و هر قدر این لازمهٔ ارتباطی بی‌رنگ باشد، به همان نسبت نیز تلاطمات و تشنجات رابطه افزایش می‌یابد.

6 - هر قدر پیوند احساسی و عاطفی کودک به مراقبش محسوس‌تر باشد، به همان نسبت نیز احساس امنیت و ایمنی فرد در بزرگسالی ریشه‌دارتر و هر قدر این ویژگی در فرد نمایان‌تر باشد، به همان نسبت نیز سازگاری و همدلی فرد با دیگران {بیشتر} تقویت شده و این ویژگی رابطه سبب تقویت {بیشتر} زناشویی می‌شود.

7 - امنیت خاطر به طور خودکار سبب تقویت سیستم ایمنی و دفاعی بدن می‌شود و عکس این قضیه نیز درست است بدین معنی که سلامت جسمی سبب می‌شود که فرد همراهی، هم‌کناری، همدلی و همسویی بیشتری با همسرش داشته باشد.

8 - دیگر عوامل: خوشتنداری، انتقادپذیری، وظیفه‌شناسی، اعتماد به نفس، ارائه چهارچوبی برای بحث با شریک زندگی، همکاری، فرض حسن نیت، انعطاف‌پذیری، کنار آمدن با شرایط، تبیین تفاوت‌ها

گفتگو، گوش دادن، صداقت

1 - زن می‌تواند با مردی ازدواج کند که زندگی خوبی نداشته باشد، اما نمی‌تواند مردی را که شنونده خوبی نیست، تاب بیاورد. یک شنونده خوب بودن بیشتر رابطه را بهبود می‌بخشد تا یک گوینده زبردست. هایت لِر، نویسنده کتاب قدرت دو نفر، بر این باور است که اهمیت گوش‌های زن و شوهر محسوساً کارآمدتر از کارکردهای اندام‌های تناسلی‌شان است.

2 - برای شنونده خوب بودن نیاز بدان نیست که حتماً منظور همسر را دقیقاً متوجه شوید (اما بهتر است) بگذارید بداند که حرفش را نفهمیده‌اید و دلتان می‌خواهد که بفهمید. (در هر حال) او را مورد قضاوت و ارزیابی قرار ندهید.

3 - اگر مرد بداند که مورد پذیرش قرار گرفته است، خیلی راحت به حرف‌هایتان گوش خواهد داد.

4 - زمانی که زن ناراحت است به شنونده خوب نیاز دارد که احساساتش را به خوبی گوش دهد.

5 - اگر به راستی نمی‌توانید حرف‌های زن را بشنوید، به زور (و با نارضایتی) گوش ندهید.

6 - با سکوت به موقع نشان دهید که به حرف‌های او خوب گوش می‌دهید. وقتی حرف‌های او را می‌بُرید یعنی او را ندیده می‌گیرید و برای او اهمیّت قائل نیستید.

7 - با اشارات و علائمی نشان دهید که گوش می‌دهید.

8 - پیش از آن که خشمگین شوید، خوب گوش دهید.

9 - حقیقت، چهره‌ها و جنبه‌های متفاوتی دارد که نه به آسانی کشف و نه به راحتی بیان می‌شوند. حقیقت عریان می‌تواند مخرب باشد. افراد غالباً در اوج خشم، کاملاً بی‌پروا آن چه را که می‌اندیشند، بر زبان می‌آورند. صداقت مطلق در روابط زناشویی نه تنها مشکل بلکه غیرممکن است. ازدواج از جمله روابطی است که برای موفقیت، نیاز به صداقت کامل دارد اما به دلایلی این اصل عملی نیست. بیان صریح جمله‌ای مانند (امشب دوست ندارم حرف بزنم) می‌تواند به سادگی به حساب بی‌توجهی گذاشته شود.

10 - اگر همسر شما خشمگین است، پس از فروکش خشم، واقعیت را به او بگویید که صداقت شما موجب سوءتفاهم و برداشت منفی نشود.

11 - حقیقت این است که در مواقع احساسی شدید، آن چه که اغلب بیان می‌شود، افکاری است که از تفکری ابتدایی و بدوی ناشی می‌شود و تحت تأثیر تعمیم مبالغه‌آمیز و تحریف بیان می‌گردد. به سادگی می‌توان بین صادق بودن و صریح بودن، گنج شد. مثلاً می‌توان مستقیماً و بدون نشان دادن افکار و احساسات درونی در مورد موضوع، به سؤالی پاسخ داد. جواب‌های ساده و مستقیم در بیشتر مکالمات نتیجه می‌دهد و نیازی به بیان جزئیات نیست.

12 - بسیاری از افراد می‌ترسند که اگر حرفشان را رک بزنند، همسرشان عصبانی و رنجیده خاطر شود. با گفتار غیر صریح می‌توانیم قبل از این که درون آب پیریم، دمای آن را بسنجیم سپس با توجه به این که آیا همسرمان برای پذیرش حرف ما آمادگی دارد یا نه، پیش می‌رویم یا عقب می‌نشینیم. چنین سیاستی در گفتگوی اجتماعی متداول است اما در رابطه زناشویی غالباً شکست می‌خورد. اگر اوضاع مناسب نیست، واقعیت را نگوئید یا دست کم همه واقعیت را نگوئید.

13 - در بعضی از خانواده‌ها، پدر و مادر دائماً از بچه‌ها توضیح می‌خواهند و انگار این پرسش و پاسخ برای هر دوی آنها به صورت یک طبیعت ثانویه درآمده است. در بعضی دیگر از خانواده‌ها، کسی از دیگری توضیح نمی‌خواهد و کسی هم برای کارهایش توضیح نمی‌دهد. زن یا شوهری که در خانواده نخست بزرگ شده است، دائماً از دیگری سؤال می‌پرسد و توضیح می‌خواهد و توضیح می‌دهد. نفر دوم که در خانواده کم‌حرفی بزرگ شده، عادت ندارد دائماً کسی از او سؤال بپرسد و او هم مجبور باشد پاسخ بدهد و در نتیجه پرسش‌های پیاپی همسرش را به حساب فضولی در امور شخصی خود می‌گذارد. زن و شوهری که هیچ وقت از هم سؤالی نمی‌پرسند، ممکن است غالباً به خاطر این باشد که خیلی به قضاوت خود مطمئن هستند که این طرز فکر غالباً غلط است. از این گذشته، ممکن است زن یا شوهر، این برخورد را به حساب بی‌علاقگی شریک زندگی نسبت به خود بگذارد.

راهکارهای تقویت رابطه زناشویی

1 - وَ إِن خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَابْعَثُوا حَكَمًا مِّنْ أَهْلِهِ وَ حَكَمًا مِّنْ أَهْلِهَا إِن يُرِيدَا إِصْلَاحًا يُوَفِّقِ اللَّهُ بَيْنَهُمَا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا خَبِيرًا. (نساء، 35) (و اگر بیم داشتید خلافتی میان آنها پس برانگیزید داوری از خاندان مرد و داوری از خاندان زن تا

- اگر سازگاری خواهند، به ساز آورد میان ایشان. همانا خداست دانای آگاه.)
- 2 - پنج ویژگی برجسته خود را بنویسید؛ چهار درست و یک خلاف واقعیت؛ سپس نامه را به همسر خود بدهید و از او بخواهید دروغ را تشخیص دهد.
- 3 - از طرف همسر خود نامه‌ای برای خود بنویسید و به او بدهید بلند برایتان بخواند.
- 4 - خوشایندها و ناخوشایندهای همسر خود را بنویسید و صحت و سُقم آن را از همسر خود بشنوید.
- 5 - در نامه‌ای به همسر خود خطاها و نقاط ضعف خود را و خوبی‌ها و نقاط قوت او را بگویید.
- 6 - به همسران نامه عاشقانه بنویسید.

مهارت‌های نامه‌نگاری

- 1 - نگارش نامه‌ای که احساسات شما را پیرامون خشم، غم، ترس، پشیمانی و احساسات مثبت عشقی و عاطفی نشان می‌دهد.
- 2 - نگارش نامه‌ای که بتوانید به کمک آن احساسات همسران را بشنوید.
- 3 - نگارش نامه‌ای که بتوانید به کمک آن و پاسخ احساسات خودتان را با همسران سهیم و شریک گردید.
- 4 - نامه را خطاب به همسر خود بنویسید و چنین بپندارید که او با علاقه و درک کامل، نامه شما را خواهد خواند.
- 5 - ابتدا خشم، سپس غم و اندوه و آن گاه ترس خود را در قالب کلمات بروز دهید و سرانجام با پشیمانی، احساسات منفی خود را در نامه بنویسید. آن گاه نامه را با عشق و آرزوی عاطفی پایان دهید. در هر شرایطی این مراحل را در نامه در نظر بگیرید.

سه مرحله از شیوه‌های طرح نامه

فرض بر این است که زن نامه را نوشته است اما این روش‌ها برای مرد نیز همین کاربرد را دارد.

- 1 - مرد پیش زن نامه را با صدای بلندی می‌خواند سپس از دستان همسرش گرفته و آن چه را که پاسخ نامه می‌تواند باشد برایش بیان می‌دارد.
- 2 - زن نامه و پاسخ آن را برای شوهرش با صدای بلند می‌خواند.
- 3 - زن نامه‌هایش را به همسرش می‌دهد و او نیز در مدت 24 ساعت به تنهایی آنها را می‌خواند.

چند پیشنهاد مشکوک

- 1 - هیچ وقت اجازه ندهید، طرفتان همه چیزتان را بداند. ممکن است بعدها بر ضد شما آن را به کار گیرد.
- 2 - خانمی که با قهر از خانه شما می‌رود، دنبالش نروید که بازگردد.
- 3 - همیشه بهترین رفتارهایتان را رو نکنید.

زن‌داری

- 1 - لَا تُكْثِرَنَّ الْخُلُوءَ بِالنِّسَاءِ فَيَمْلِكَنَّكَ وَ تَمْلُكُنَّ، وَ اسْتَبِقِ مِنَ نَفْسِكَ وَ عَقْلِكَ بِالْإِبْطَاءِ عَنْهُمْ. (زیاد با زنان در میامیز که از تو خسته شوند و تو نیز از آنان خسته گردی و دلگیر، و با کم رفتن نزد ایشان چیزی از جان و عقل خود را بر جای نه.)
- 2 - إِنَّ الْمَرْأَةَ رِيحَانَةٌ وَ لَيْسَتْ بِقَهْرْمَانَةٍ وَ لَا تُعْذِرُ كِرَامَتِهَا نَفْسَهَا وَ لَا تُطْمَعِهَا فِي أَنْ تَشْفَعَ بِغَيْرِهَا. (مبادا در گرامی‌داشت وی از حد بگذرانی تا او را به طمع افکنی و به میانجی دیگری واداری.)

3 - و إِنْ اسْتَطَعْتَ أَنْ لَا يَعْرِفَنَّ غَيْرَكَ فَافْعَلْ. (اگر در توان تو بود که همسرت جز تو را نشناسد، توان خویش به کار گیر.)

4 - و اكْفُ عَلَيْهِنَّ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ بِحِجَابِكَ إِيَّاهُنَّ. (در پرده‌شان نگاهدار تا دیده‌شان به نامحرمان نگریستن نیارد.) و لَيْسَ خُرُوجُهُنَّ بِأَشَدَّ مِنْ إِدْخَالِكَ مَنْ لَا يُوَثِّقُ بِهِ عَلَيْهِنَّ. (بیرون رفتنشان از خانه بدتر از آن نیست که بیگانه‌ای به خانه‌ات در آری که بدو اطمینان نداری.)

5 - و اللّٰتِی تَخَافُونَ نُشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَ اهْجُرُوهُنَّ فِی الْمَضَاجِعِ وَ اضْرِبُوهُنَّ فَإِنْ أَطَعْنَكُمْ فَلَا تَبْغُوا عَلَیْهِنَّ سَبِيلًا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِیًّا كَبِیْرًا. (نساء، 34) (و آنان را که بیم سرکشی‌شان دارید، اندرز دهید و دوری گزینید از ایشان در بسترها و بزیندشان پس اگر فرمان‌بردار شدند، راهی بر ایشان نجوید همانا خداوند برتر و بزرگوار است.)

6 - مرد باید چنان در وجود همسر جای گزیند که خواه‌ناخواه فکر و ذکرش تنها پیش هم‌بستر خویش باشد.

7 - و اللّٰتِی یَأْتِیْنَ الْفَاحِشَةَ مِنْ نَسَائِكُمْ فَاسْتَشْهِدُوا عَلَیْهِنَّ اَرْبَعَةً مِنْكُمْ فَإِنْ شَهِدُوا فَامْسِكُوهُنَّ فِی الْبُیُوتِ حَتّٰی یَتَوَفَّیْهُنَّ الْمَوْتُ أَوْ یَجْعَلَ اللَّهُ لَهُنَّ سَبِيلًا. (نساء، 15) (و آنان که فحشایی آرند از زنان شما پس گواه گیرید بر آنان چهار تن از خویش را پس اگر گواهی دادند، نگه دارید ایشان را در خانه‌ها تا مرگ‌شان برسد یا خدا برای ایشان راهی دیگر معین فرماید.)

8 - یا أَیُّهَا الَّذِیْنَ آمَنُوا لَا یَحِلُّ لَكُمْ أَنْ تَرِثُوا النِّسَاءَ كَرِهًا وَ لَا تَعْضُلُوهُنَّ لِتَذْهَبُوا بِبَعْضِ مَا آتَیْتُمُوهُنَّ إِلَّا أَنْ یَأْتِیَنَّ بِفَاحِشَةٍ مُّبِیِّنَةٍ وَ عَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَیْئًا وَ یَجْعَلَ اللَّهُ فِیْهِ خَیْرًا كَثِیْرًا. (نساء، 19) (ای اهل ایمان! برای شما حلال نیست که زنان را به اکراه و جبر به میراث گیرید و بر

زنان سخت مگیرید و بهانه مجوید که قسمی از آن چه مهر آنهاست به جور بگیرید مگر آن که عمل زشتی و مخالفتی از آنها آشکار شود و با آنها با انصاف و خوش رفتار باشید و چنانچه پسند شما نباشد، بدانید بسیار چیزها ناپسند شماست و حال آن که خدا در آن خیر فراوان برای شما مقدر فرموده است.) و **إِنْ أَرَدْتُمْ اسْتِبْدَالَ زَوْجٍ مَكَانَ زَوْجٍ وَ آتَيْتُمْ أَحَدِيهِنَّ قِنْطَاراً فَلَا تَأْخُذُوا مِنْهُ شَيْئاً أَتَأْخُذُونَهُ بُهْتَاناً وَإِثْماً مُبِيناً.** (نساء، 20) {اگر خواستید زنی را عوض زن دیگر بگیرید و مال بسیاری مهر او قرار داده‌اید، البته نباید چیزی از مهر او بازگیرید. آیا به وسیله تهمت به زن، مهر او را می‌گیرید؟ (بدانید) که این گناهی فاش و زشتی این کار آشکار است.} و **كَيْفَ تَأْخُذُونَهُ وَقَدْ أَفْضَىٰ بَعْضُكُم إِلَىٰ بَعْضٍ وَأَخَذْنَ مِنْكُمْ مِيثَاقاً غَلِيظاً.** (نساء، 21) (و چگونه مهر آنان را خواهید گرفت در صورتی که هر کسی به حق خود رسیده و آن زنان مهر را از شما در مقابل عقد زجیت و عهد محکم حق گرفته‌اند؟)

9 - **{وَمِنْ خُطْبَةٍ لَهُ عَلَيْهِ السَّلَامُ بَعْدَ حَرْبِ الْجَمَلِ فِي ذِمَّةِ النِّسَاءِ}** معاشر الناس إنَّ النساءَ نواقصُ الإيمانِ نواقصُ العقولِ نواقصُ الحُظوظِ، فأمَّا نقصُ إيمانِهِنَّ فقعودُهُنَّ في أَيَّامِ الحَيْضِ عن الصَّلَاةِ وَ الصَّيَّامِ، وَ أمَّا نقصانُ حُظوظِهِنَّ فمَوارِئُهُنَّ على الأنصافِ مِنْ مَوارِثِ الرجالِ، وَ أمَّا نقصانُ عقولِهِنَّ فشهادةُ إمرأتينِ كشهادةِ الرَّجُلِ الواحدِ؛ فَاتَّقُوا شِرَارَ النِّسَاءِ وَ كُونُوا مِنْ خِيَارِهِنَّ عَلَى حَذَرٍ وَ لَا تُطِيعُوهُنَّ فِي الْمَعْرُوفِ حَتَّى لَا يَطْمَعَنَّ فِي الْمُنْكَرِ. {و از خطبه‌های آن حضرت است پس از پایان نبرد جمل در نکوهش زنان} (ای مردم، به راستی که زنان از نظر ایمان و عقل و بهره ناقص هستند؛ اما دلیل و نشانه نقصان ایمانشان، بر داشته شدن تکلیف از ایشان در ایام حیض از نماز و روزه است - به هنگام عادت - و نقصان

بهره‌شان بدان جهت است که میراث ایشان نصف میراث مرد است؛ و نقصان عقلشان بدین جهت که گواهی دو زن مانند گواهی یک مرد به حساب آید؛ از این رو از بد ایشان پرهیزید و خود را از نیکانشان واپایید و در کار نیک مطیع آنان مباشید تا در کار زشت طمع نبندند.) (از زنان بد پرهیزید و و از نیکان‌شان برحذر باشید.)

10 - إِنَّمَا الْمَرْأَةُ لِعَبَةٍ فَمَنْ اتَّخَذَهَا فَلْيُعْطْهَا، (جز این نیست که زن بازیچه و لعبتی است و هر که او را بگیرد باید بیوشاندش - تا دیگران هوس بازی با او را نکنند.)

11 - خضاب و آرایش مرد، موجب افزایش پاکدامنی در همسر اوست.

12 - محبت کم شوهر به خانم موجب بی‌میلی مادر در شیردادن بچه و در نتیجه کاهش زیستی شیردهی او می‌شود.

13 - سوءظن مرد، به عدم تمکین زن منجر می‌شود.

14 - موقع اظهار شادی از پدر یا مادر شدن مواظب باشید همسران از کانون توجه‌تان خارج نشود و در حاشیه نماند.

15 - به خانم‌ها احساس امنیت بدهید.

زمانی که مردی به همسرش می‌گوید (چه شده عزیزم؟) سپس نگاه نگران به او می‌دوزد، به همسرش احساس آرامش دست می‌دهد.

16 - زمانی که یک مرد، زنی را دوست می‌دارد، نباید قبل از نزدیک شدن زیادی، تا حدودی به صورت دورهای عقب بنشیند تا بتواند صمیمی‌تر شود. اغلب زن‌ها زمانی که عقب‌نشینی مرد را شاهد می‌شوند، دچار سوء تعبیر شده، خود نیز عقب می‌نشینند.

17 - زن همیشه حق دارد که ناراحت شود و بعد آرام گیرد. ناراحتی او را به خود نگیرید. زن باید احساسات جریحه‌دارش را با کسی که از دست او ناراحت نیست در میان بگذارد، کسی که بتواند با او در نیازهایش همدرد شود.

18 - اگر آرایش جدید ایشان یا مدل موی او مطابق نظر شما نیست؛ به هیچ وجه با پرخشگری و تندى بر او نتازید. خیلی آرام و متین اسم همسران را به کار برده، کلام خود را با واژه‌های عزیزم - خوشگلم - عسلم و امثال اینها بیارایید و بگویید خیلی خوشگل شدى اما به نظر من فلان مدل مو بیشتر بهت مى‌آمد. هدف زنان از آرایش، جذب شدن است پس شما با به کار بردن (بهت مى‌آمد) مى‌توانید همسر خود را متقاعد سازید.

19 - پیش خانم‌تان، زنان دیگر را نستایید خصوصاً در چشم و ابرو.

20 - وقتی خانم مى‌گوید (دوست دارم، خیلی مى‌خوامت)، نگوید (من هم همین طور) هم چنین وقتی مى‌گویند (ازت متنفرم!) نگوید (من هم از تو متنفرم!) (به ویژه در زمان عادت ماهانه) بلکه به جای آن بگوید (تو متنفر باش؛ من که دوست دارم.) و ایشان را ببوسید و در آغوش بکشید و بنوازید.

21 - وقتی آقایان به خلوت مى‌روند، خانم‌ها نگران مى‌شوند؛ گفتن جزئیات نگرانی خود را به او وعده دهید، نگذارید به حدس زدن بپردازند.

22 - نظر خانم‌ها را درباره مسائل جویا شوید.

23 - به استثنای روزهای خاص مثلاً سالگرد ازدواج، ... برای زنتان هدایای کوچک یا دسته گل بخرید.

24 - به جای این که شب جمعه منتظر باشید که او کاری انجام دهد، چند شب قبل، برای شبی هیجان‌انگیز برنامه بریزید و به او نیز بگویید.

25 - گرچه غذا پختن وظیفه اوست، اگر مى‌بینید که مشغول است و خسته شده، بهتر است شما غذا بپزید و یا از بیرون بگیرید.

26 - اگر آثار خستگی در او مى‌بینید، به او پیشنهاد کمک بدهید.

27 - زمانی که از شما مى‌پرسد که مى‌توانید کمکش کنید، بلافاصله پاسخ مثبت بدهید و یا صادقانه جواب منفی بدهید.

28 - اگر قصد دارید دیر به خانه برگردید، حتماً با تلفن خبر بدهید.

- 29 - از محل کار تلفن بزنید و حالش را بپرسید و ماجرای هیجان‌انگیزی برایش بگویید و یا بگویید (دوستت دارم).
- 30 - اگر در خارج از شهر حضور دارید، به زنتان شماره‌ای بدهید که بتواند با شما در تماس باشد.
- 31 - اگر به سفر دوری رفته‌اید حتماً روزانه زنگ بزنید و دلتنگی خود را ابراز دارید.
- 32 - وقتی زنتان با شما حرف می‌زند، مجله یا روزنامه را زمین بگذارید و به او توجه دارید. (توجه دیداری)
- 33 - وقتی بیرون می‌روید، از وی بپرسید که آیا چیزی لازم دارد یا نه و خریدن آنها یادتان نرود.
- 34 - اگر قصد دارید بیرون بروید و یا میان کلام او حرف بزنید، قبلاً به نحوی او را متوجه سازید.
- 35 - ارمغان محبت و عشق هر اندازه کوچک هم باشد، یک امتیاز است و در نگاه زن هر نوع هدیه‌ای دارای امتیاز یکسانی است پس کوچک و نه چندان گران قیمت اما همیشه به او هدیه بدهید.
- زن‌ها وقتی بدون قید و شرط محبت می‌کنند در واقع می‌خواهند بگویند که هر چیزی در نظرشان یکسان و دارای امتیاز مساوی است. ظرفیت قلب زنان به عشق مانند ظرفیت باک بنزین در خودرو است. ظرفیت عشق و باک قلب زن باید مثل خودرو بارها و بارها پر شود تا بتواند موتور رابطه را حرکت دهد.
- 36 - همین که به خانه رسیدید قبل از هر چیزی سراغ زن خود را بگیرید و او را به آغوش بکشید. از او بخواهید که بگوید روز خود را چگونه پشت سر نهاده است. بگذارید بداند که شما شنونده حرف‌های او هستید. خودتان را برای شنونده شدن و سؤال تحریک برانگیز از زن عادت دهید.
- 37 - شمه‌ای از وقایع روزانه بیرون از خانه را با خانم در میان بگذارید. خصوصاً

خانم‌های خانه‌دار به گفتگو و اطلاع اجمالی از برنامه روزانه شوهر خود نیاز دارند.

38 - هنگامی که از همسر خود در مورد چگونگی گذراندن روزش می‌پرسید، برداشت او این خواهد بود که شما انسان بافکری هستید و مشتاق‌اید بدانید او ساعات کاری خود را چگونه گذرانده است این سؤال، به همسر شما مجوز آن را خواهد داد که مدتی در مورد کوچک‌ترین اتفاقاتی که برایش افتاده، صحبت نماید (پس برای مدت زمانی طولانی، آماده نشستن و شنیدن داستان‌های او شوید!) همسر شما، به آن چه که در فکر شما می‌گذرد، توجه زیادی دارد. با این عمل، به او فرصتی می‌دهید تا با گفتگو، شما را به عنوان محرم اسرار خود در نظر بگیرد. اگرچه ممکن است بیش از زمانی که انتظار دارید، مجبور به شنیدن صحبت‌هایش شوید، وقتی تمام شد، او علاقه‌مند به صحبت در مورد شما خواهد بود.

39 - اگر او از دست کسی عصبانی است، جانب او را بگیرید.

40 - گاهی‌گاهی در حال خستگی، پاها، شانه‌ها و پشت او را بمالید.

41 - در رفتن به غذاخوری، مدام تغییر مکان را در نظر بگیرید و زنتان را به جاهای متنوعی ببرید.

42 - او را بیش از فرزندان مهم بدانید و به بچه‌ها نیز به گونه‌ای بفهمانید که او مهم‌تر از فرزندان است.

43 - برایش لباس بخرید و در خرید لباس، لباس زیر هم مدنظرتان باشد.

44 - عکسی از او همیشه در کیف پول خود داشته باشید و هر زمان عکس جدید از او گرفتید، آن را در کیف بگذارید.

45 - روز تولد و سالگرد ازدواج برایش پیام بگذارید و تبریک بگویید.

46 - در مسافرت‌های طولانی به او نیز فرصت رانندگی بدهید.

47 - هنگام رانندگی در مسافرت اگر جایی برای زنتان زیباست، آرام برانید.

48 - اگر حالت خاصی از وی می‌بینید به زبان بیاورید. مثلاً (امروز خدا را شکر شادمان هستی.)، (امروز خیلی خوشگل شده‌ای.)

- 49 - گاهی برایش نامه عاشقانه و شعر بنویسید.
- 50 - همیشه حمام را تمیز نگه دارید و کاری نکنید که بپندارد بی سلیقه هستید و زحمت شما به دوش اوست.
- 51 - در خانه ساختن یا تعمیر چیزها با او هماهنگ شوید.
- 52 - همیشه اجازه دهید او زودتر از شما از درب وارد و خارج شود.
- 53 - زمانی که با زنتان حرف می‌زنید گاهگاهی از روی مهر او را بنوازید. از او بپرسید که در شرایط حاضر چه احساسی دارد.
- 54 - برای رفتن به اتاق خواب هماهنگ شوید و با هم به بستر بروید.
- 55 - موقع بیرون رفتن او را ببوسید.
- 56 - فرصت‌های تنهایی و با او بودن را فراهم آورید.
- 57 - گاهگاهی با زنتان به پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری بروید.
- 58 - اگر او شیرینی یا کیک خاصی را دوست دارد، برایش بخرید و به خانه بیاورید.
- 59 - حتی اگر همسر شما از آن دست خانم‌هایی باشد که دوست دارند قدرت و مهار خانواده را به دست بگیرند، باز هم بدش نمی‌آید که گه‌گاه با شما زورآزمایی و جدلی برابر داشته باشد.
- 60 - یک مرد محتاج و بدون آرزوهای بزرگ، برای بیشتر خانم‌ها هیچ گونه جذابیتی ندارد. بنابراین شما مجاز هستید که با دوستان خود قرار ملاقات بگذارید و شغل و سرگرمی مخصوص به خودتان را داشته باشید.
- 61 - اگر شما نسبت به مردهایی که با او حرف می‌زنند، هیچ گونه واکنشی از خود نشان ندهید، او می‌پندارد که به هیچ وجه برایش ارزش قائل نیستید، به همین دلیل به دنبال کسی می‌رود که برایش ارزش قائل شود. اگر او در مورد یک همکار مذکر خیلی صمیمی و یا مربی اش بازخواست نمایید، شاید در ظاهر به شما غر بزند اما در باطن لب‌خندی بر لب‌هایش نقش خواهد بست.
- 62 - هر انسانی دوست دارد دیگران به وجود او نیازمند باشند و از آن جایی که

کمتر اتفاق می‌افتد یک خانم بتواند مراقب شوهر خود باشد، بد نیست که به او اجازه دهید این کار را از طریق روش‌های دیگر برای شما به اثبات برساند. البته این امر بدان معنا نیست که بکوشید از او برای خود یک مادر بسازید - هر چند او از این کار بدش نمی‌آید - اما این امر شاید جزء آخرین چیزهایی باشد که او از شما انتظار دارد؛ فقط زمانی که نیاز به کمک داشتید و گمان بردید که او می‌تواند به شما کمک کند، از او درخواست همکاری کنید. با این کار بدون شک به او احساس قدرت، سودمند واقع شدن، و مهم بودن دست خواهد داد. اغلب مردها می‌پندارند که برای کشاندن خانم‌ها به سمت خود باید از خودشان یک قهرمان دست نیافتنی بسازند؛ مقداری نیازمندی و کمک خواستن سبب می‌شود که شما در نظر او تا حدی آسیب‌پذیر جلوه کنید.

63 - در برخی مواقع اگر کمی از او دوری جوید و خود را کمی اسرارآمیز جلوه دهید، او علاقه بیشتری به شما خواهد یافت. خانم‌ها لذت می‌برند بدون اینکه شما به آنها چیزی بگویید، خودشان بتوانند از اسرار شما سر در بیاورند.

64 - هر چند خانم‌ها ادعا دارند که از مردهای مرتب و تمیز و شیک پوش خوششان می‌آید، گاهی اوقات اگر با لباس‌های ورزشی کج و کوله جلوی آنها ظاهر شوید، غذا را بدون رعایت آداب ویژه بخورید و در کوچه فوتبال بازی کنید، شاید به نظر خانم‌ها خیلی جذاب‌تر هم جلوه کنید.

65 - کار بیرون از خانه به زوجین فرصت می‌دهد برای ساعاتی چهره تکراری همدیگر را نبینند و در دیدار دوباره علاقه بیشتری نشان دهند.

66 - خانم‌ها بلندبلند می‌اندیشند پس در بسیاری موارد که حرف می‌زنند از شما نظر و راهکار نمی‌خواهند، در برابر عواطف خانم، استدلال و راه حل ارائه ندهید؛ همدردی نشان دهید. سریع پیشنهاد و راه حل ندهید. زن نمی‌گوید که شما مشکل را بگشایید. او می‌گوید چون تنها می‌خواهد که گفته شود و نمی‌خواهد مسأله حل شود. اگر می‌گوید: سردرد دارم، نگوئید برو مطب، بگذارید به صحبتش ادامه دهد.

67 - به او توجّه داشته باشید؛ به نیازهایش به لباس‌هایش، به صورتش و آرایش جدیدش، به فعالیت‌های روزانه‌اش و به تمام صبوریهایش، وقتی وارد خانه می‌شوید، او را بنگرید. به مهمانی که می‌روید بین مردم غرق نشوید و هر از گاهی به دنبال او نیز بگردید. او کفش تازه خریده و به شما می‌گوید (چه طوره؟) و شما می‌گویید (خوبه!) او خودش هم می‌داند که کفش خوبی خریده است. چیزی بیش از اینها می‌خواهد. او باید بشنود که (به پاهای تو فوق‌العاده است).

صورت همسر خود را و کلاً ظاهر او را همیشه مورد توجّه قرار دهید و هر گونه تغییر حتی تغییرات کوچک (تغییر آرایش، مدل ابرو، رنگ لاک، کوتاهی یا بلندی ناخن‌ها، رنگ مو، مدل مو، نوع لباس و ...) را مورد توجّه قرار دهید و به وی یادآوری کنید مثلاً اگر مدل ابروی همسر شما تغییر یافته، حتماً نظر خود را به محض رؤیت همسرتان به او بگویید.

98 - به او اطمینان دهید. به او بگویید که دوستش دارید. بگویید که همیشه حمایتش می‌کنید و تنهانش نمی‌گذارید. بگویید که او یک کانون محبّت است و خانه بدون او روح ندارد.

69 - به همسر خود اطمینان دهید که به او علاقه دارید. تحسین و تعریف عامل بسیار مهمی در دنیای زنانه محسوب می‌شود.

70 - اگر قصد دارید به اتفاق همسرتان به دیدار خانواده خود بروید، به جای به کار بردن امثال این جمله (امروز عصر جایی قرار نذار می‌خواهیم یه سر بریم خانه مامانم اینا)، از آنجایی که زنان احساساتی‌تر از آقایان هستند، شما باید از در احساسات وارد شوید و این جمله را به کار ببرید (دل‌م واسه مامان اینا تنگ شده. حال داری امروز عصر یه سر بریم پیششان؟) در جمله اوّل شما به صورت امری برخورد کردید و در جمله دوم درخواستی. در صورتی که جمله دوم را به کار ببرید، شما نظر همسر خود را جویا شده‌اید اما احساسات ایشان را هم تحت تأثیر قرار داده‌اید. در این صورت همسر شما این احترام شما را پاسخگو خواهد بود.

- 71 - زنان را به دیدار و نزدیکی هیچ مرد استوار مدار اگرچه مرد پیر و زشت.
- 72 - آرزویی که وی را باید، از وی باز مدار.
- 73 - تا در خانه تست، مدام با وی به رحمت باش.
- 74 - ناز زن را قهر مپندارید.
- 75 - اگر همسران می‌گیرید، او را بنوازید نه این که پند بگویید.
- 76 - گاهی خانم‌ها برای رهایی از تنش می‌خواهند با شما حرف بزنند؛ نصیحت و قضاوت نکنید؛ بشنوید، ببوسید و بنوازید و توجّه نشان دهید.
- 77 - این جملات را به خانم‌ها نگویند چون دوست ندارند بشنوند
- 1 - 77 - (چند بار دربارهٔ این موضوع حرف بزنیم؟)
 - 2 - 77 - (قبلاً دربارهٔ این موضوع حرف زده‌ایم.)
 - 3 - 77 - (ما که دربارهٔ این موضوع به توافق رسیدیم.)
 - 4 - 77 - (نمی‌خواهی دست از این بحث برداری؟)
 - 5 - 77 - (می‌خواهی همهٔ شب طولش بدهی؟)
 - 6 - 77 - (بازم شروع کردی؟) (ول کن نیستی؟)
 - 7 - 77 - (آرام باش!) (سخت بگیر) (به خودت سخت بگیر)
 - 8 - 77 - (به خودت مسلط باش) (این قدر احساساتی نباش.)
 - 9 - 77 - (دوباره پای حرف این و آن نشست؟)
 - 10 - 77 - (اصلاً من اشتباه کردم، خوبه؟)
 - 11 - 77 - (اگر من بدم، از شرّ خلاص شو.)

غیرت

قَدْرُ الرَّجُلِ عَلَى قَدْرِ هِمَّتِهِ وَ عَفَّتِهِ عَلَى قَدْرِ غَيْرَتِهِ. مَا زَنَى غَيُورٌ قَطُّ (و)
 دَلِيلُ غَيْرَةِ الرَّجُلِ عَفَّتُهُ.

(ارزش و پاک‌دامنی هر کس به اندازهٔ غیرتش است)، (آدم‌هایی که عفت ندارند، بی‌غیرتند.) (و) (نشانهٔ غیرت مرد عفت اوست.) (آدم باغیرت هرگز مرتکب زنا نمی‌شود.) آدم غیور همان طور که راضی نمی‌شود دامن ناموس خودش آلوده گردد، به آلوده شدن دامن ناموس اجتماع هم راضی نیست.

از نظر برتراند راسل، (غیرت) صفت ممدوحی نیست و ریشهٔ آن نوعی بخل و امساک است. مفهوم سخن راسل این است که اگر بذل و بخشش در مورد ثروت خوب است، در مورد زن هم خوب است. چرا بخل و امساک و حسادت در مورد مال نکوهیده و در مورد زن ستوده است؟ این کلام به طور ضمنی زن را در شمار مال و دارایی مرد قرار می‌دهد. به عقیدهٔ امثال راسل، اخلاق، تسلیم خودپرستی شده و این رذیله را به نام غیرت از طرف مرد، و به نام عفاف و حجاب از طرف زن تحت عنوان اخلاق حسنه پذیرفته است.

مرد هر چه بیشتر در گرداب شهوات شخصی فرو رود و عفاف و تقوی^۱ و ارادهٔ اخلاقی را از کف بدهد، احساس غیرت در وجودش کم‌رنگ‌تر می‌شود. شهوت‌پرستان از این که همسرانشان مورد استفاده‌های دیگران قرار بگیرند، رنج نمی‌برند و احیاناً لذت می‌برند.

در مرد تمایل به عفاف و پاکی زن وجود دارد و دوست دارد همسرش دست‌نخورده باشد، هم چنان که در زن نیز تمایل به عفاف وجود دارد؛ ضمن این که دوست ندارد شوهر با زن دیگری رابطه و آمیزش داشته باشد اما آن چه در مرد وجود دارد، غیرت است و یا آمیخته‌ای از حسادت و غیرت، ولی آن چه در زن هست صرفاً حسادت است. ریشهٔ حسادت، خودخواهی و از غرائز و احساسات شخصی است ولی غیرت یک حس اجتماعی و نوعی است و فایده و هدفش متوجه دیگران؛ نوعی پاسبانی است که آفرینش برای مشخص بودن و مختلط نشدن نسل‌ها در وجود بشر نهاده است. خلقت به مرد مأموریت داده است تا نسب را در نسل آینده نگه دارد. اگر پدر و فرزند همدیگر را نمی‌شناختند، اساس

اجتماعی بودن بشر متزلزل می‌شد، انتساب فرزند به مادر همیشه محفوظ است و اشتباه‌پذیر نیست، از این جاست که حساسیت زن در منع آمیزش شوهر با دیگران، حسادت نام می‌گیرد نه غیرت؛ خودخواهی و انحصارطلبی است و بدین ترتیب می‌خواهد مقام معشوق بودن و مطلوب بودن خود را نگه دارد، از همین روست که فرموده‌اند: *غَيْرَةُ الْمَرْأَةِ كُفْرٌ وَ غَيْرَةُ الرَّجُلِ إِيمَانٌ*.

شوهرداری

1 - حدود و ثغور خرید را برای آقایان بگویید: کجا می‌خواهید بروید؛ چه می‌خواهید بخرید، ...

2 - زنی سعادتمند است که مطیع شوهر باشد، و زن مطیع، فرمانروای قلب شوهر است، مطیع مرد باشید تا او شما را بپرستد، دختران فرمان بردن از شوهر را باید یاد بگیرند.

3 - آقایان از سر کار که برمی‌گردند، 45 دقیقه تا یک ساعت نیاز به آرامش و سکوت دارند؛ با آنها حرف نزنید؛ از شما ناراضی و ناراحت نیستند؛ فقط خسته هستند؛ پذیرایی کنید.

4 - اعتماد به نفس او را با تأیید تصوّراتش نسبت به خودش تقویت کنید، این کار شما سبب می‌شود او همه چیز را با شما در میان بگذارد، توصیه به تمام خانم‌ها این است که از تأیید همسران غافل نشوید و به قول معروف، تحویلش بگیرید، این کار برای همسران هم تأثیرات مثبت جسمی در پی دارد، هم تأثیرات مثبت روحی.

5 - برای ارتباط با آنها باید برای حرف‌های خود، استدلال‌های منطقی به کار برید، در عین حال مردان می‌دانند شما به احساسات زیاد بها می‌دهید، این اطلاع آنها گاهی به ضرر شماست و گاهی به سود شما، قبل از هر اقدامی جویای نظر شوهرتان شوید، در جمله (من می‌خواهم این کار را بکنم؛ خواستم قبلاً نظر تو را

پرسم.) شما قبل از جویا شدن نظر همسرتان، تصمیم گرفته‌اید پس بهتر است به جای به کار بردن جملهٔ قبلی، این جمله را بیازمایید. (به نظرت من فلان کار را بکنم؟) بلافاصله بعد از گفتن این جمله، دلایل خود را برای انجام دادن آن کار بیان کنید.) در صورت به کارگیری جملهٔ دوم، شوهر شما اولاً از این که نظر وی را قبل از تصمیم جویا شدید احساس خوشایندی می‌کند ثانیاً از دلایلی که برای انجام عمل مورد نظرتان به کار بردید احساس می‌کند شما منطقی هستید و در این صورت احساس بهتری می‌یابد.

6 - اگر مرد در صدای شما کوچک‌ترین تغییر حالت و گفتاری را مبنی بر دستور دادن احساس کند، باور می‌کند که دوستش ندارید و مورد پذیرش نیست و کارهایش به دلیل ناشایستگی توأم با دستور و مهار است.

7 - از شوهرتان انتقاد نکنید. مردان دوست ندارند مورد نقد واقع شوند.

8 - مواظب باشید که (با صراحت) به مرد نگوئید چگونه رفتار کند یا رفتارارش اشتباه است.

(من پیراهنی را که پوشیده‌های نمی‌پسندم، ممکن است امشب پیراهن دیگری بپوشی؟) و اگر مرد ناراحت شد، (... دوست نداشتم این پیراهن را بپوشی چون به تو نمی‌آمد؛ برازندهٔ تو نیست و من دوست ندارم.)

9 - (می‌خواهم در مورد چیزی با تو حرف بزنم اما نمی‌دانم چگونه بگویم.) گفتن این جملات باعث می‌شود ذهنیت و آمادگی مرد بیشتر شود تا از شنیدن موضوع (انتقاد، پیشنهاد،...) شوکه نگردد.

10 - وظیفهٔ اولیّهٔ زن، همسری، مادری، و خانه‌سالاری است.

11 - نابکارترِ زنان آن است که با شوی نسازد؛ اگر شوهر شما فرعون هم بود، شما آسیه باشد.

12 - آن چه سبب قدرت و سعادت زن می‌شود، نفوذی است که در شوهر خود دارد و این نفوذ را فقط از راه پاک‌دامنی به دست می‌آورد و این همان چیزی

است که باید به دختران یاد داد تا نجابت را دوست بدارند.

13 - اطاعت از شوهر یا پدر؟ سعی شود هر دو طرف راضی نگه داشته شوند اما در نهایت اطاعت از شوهر واجب است.

14 - هیچ گاه بدن خود را بیش از حد در مقابل همسر خود به نمایش نگذارید.

15 - زمانی که مرد پاسخ‌های کوتاه می‌دهد، باید زن متوجه باشد که او نیازی به حرف زدن ندارد و نمی‌خواهد حرف بزند و سکوت را ترجیح می‌دهد. این حالت نشانگر آن است که مرد به غار خویش پناه بسته است و نمی‌خواهد کسی وارد غارش شود. در چنین مواردی زنان نباید دچار تعابیر و تفاسیر خاصی در ذهن خویش شوند.

16 - (زمانی که من نیازمند رفتن به غار هستم، موقع مناسبی برای گفتگو نیست.)

زنان نباید بکوشند که وقتی مردی هنوز آمادگی حرف زدن ندارد، او را به سخن گفتن وادارند. اغلب مردان اظهار می‌دارند که هر چه زن‌ها بیشتر آنان را به حرف زدن وادارند، ماندن در غار نیز بیشتر طول خواهد کشید و زبان حال آنها این است که (وقتی همسر مخالف اقامت من در غار است، خروج از غار برایم دشوار می‌شود).

اگر مرد خود تمایل به بیرون آمدن از غار داشته باشد و زن بخواهد در این حال با او همراه شود، لجاجت مرد به طور غریزی اوج می‌گیرد چون هنوز مضطرب و ناراحت است و به تدریج می‌خواهد مشکل خود را از یاد ببرد. لذا همدردی و همراهی با او نتیجه معکوس دارد. رفتار مناسب زن هنگامی که آثار و نشانه‌های غارگزینی مرد برایش آشکار می‌شود آن است که بگوید (هر وقت حوصله حرف زدن داشتی، می‌توانیم با هم باشیم).

17 - هنگامی که مرد به غار تنهایی پناه می‌برد، به او توصیه و پیشنهاد ندهید؛ در آستانه غار منتظر بیرون آمدنش نمانید؛ برای او نگران و متأسف نباشید؛

نکوشید که با سؤال دربارهٔ عواطفش او را مورد حمایت قرار دهید. اطمینان از این که مرد قادر است مشکلش را خود حل و فصل کند، از نقطه نظر آبرو و عزت نفس برای او اهمیت دارد.

زمانی که مرد ناراحت است، او را زیر سؤال نگیرید و گرنه برداشت او این خواهد بود که قصد دارید او را تغییر دهید. زمانی که مرد آمادگی لازم را ندارد که با شما در مورد مشکل خویش حرف بزند، دربارهٔ ناراحتی او حرف نزنید. اگر او مایل به حرف زدن نباشد و شما سؤال پرسید، این احساس به او دست خواهد داد که دیگر به وی اعتماد ندارید و مثل کودک با او رفتار می‌کنید و می‌خواهید او را به مهار دریاورید.

18 - اگر بکوشید مرد را تغییر دهید، مقاومت نشان خواهد داد چون تلاش شما برای تغییر او، وی را به این باور می‌رساند که دوستش ندارید و مورد پذیرش شما نیست.

19 - اگر شما برای او فداکاری می‌کنید به این امید که او هم نظیر آن را برایتان انجام دهد، او خود را تحت فشار برای تغییر احساس می‌کند.

20 - مرد که به خانه می‌رسد، خوشحالی خود را از دیدن او ابراز دارید.

21 - اگر شوهرتان خسته است لازم نیست خسته بودن خود را به رخ او بکشید و با منت‌گذاری از او بخواهید کاری انجام دهد.

22 - اگر خواستی اختیار شوهرت را در دست بگیری، اختیار شکمش را در دست بگیر.

23 - از مردها نخواهید 24 ساعته در خانه و در اختیار شما باشند؛ زندان هم که باشد دو ساعتی استراحت می‌دهند.

24 - برای رفتاری که با شما دارد، حد و مرز بگذارید.

25 - اگر چیزی موجب ناراحتی شماست، حتماً با او درمیان بگذارید.

26 - هیچ وقت نگذارید احساس کند او از شما مهم‌تر است حتی اگر تحصیلات یا شغل بهتری نسبت به شما داشته باشد.

- 27 - با بیگانه که لطیف و با ناز و عشوه سخن می‌گویید، در حالی که با شوهر خود این گونه نیستید، شوهر شما این رفتار را با بغض و کینه در دل نگه می‌دارد.
- 28 - خوبی‌های خواهر شوهر، ... را به رخ شوهر خود نکشید و زندگی او را با بهتر از او به مقایسه نگذارید.
- 29 - از شوهر خود تضمین برای دوست داشتن نگیرید و نخواهید.
- 30 - هیچ گاه خود را از رابطه‌ای که دارید بیش از حد هیجان‌زده نشان ندهید.
- 31 - رنگ مورد علاقه‌ او، خواندنی‌های مورد علاقه‌اش، فیلم‌ها و کتاب‌هایی که دوست دارد همه را باید بدانید و هر از چند گاهی یکی از آن چیزهایی که به آن علاقه دارد به او هدیه بدهید.
- 32 - طرز تهیهٔ خوراک، دسر و یا نوشیدنی مورد علاقهٔ او را بیابید و آن را برای وقتی که از سر کار به خانه بر می‌گردد فراهم آورید. خود را با حوصلهٔ او و آن چه دوست دارد و دوست ندارد مطابقت دهید.
- 33 - کارهای شخصی آقایان را به خود ایشان واگذارید.
- 34 - برای اطمینان بخشیدن به مرد که مورد سرزنش قرار نگرفته است، بهتر است زن به هنگام بیان احساساتش گاهگاهی خاموش بماند و به او بگوید از این که به حرف‌هایش گوش می‌دهد، سپاسگزار است.
- 35 - خانم‌ها باید مراقب باشند که علاقه‌شان به نزدیکان، حسادت در شوهر برنیا نگیزد.

روش‌های تقاضا از مرد

- چگونه باید گفت (کوتاه و مستقیم) چگونه نباید گفت (غیر مستقیم)
- آیا بچه‌ها را تحویل می‌گیری؟¹ باید بچه‌ها را از مدرسه تحویل گرفت ولی من که می‌توانم.
- می‌توانی کیسه‌های خرید و زنبیل‌ها را بیاوری؟ زنبیل و کیسه‌ها در ماشین مانده؟

1 - جملهٔ غیرپرسشی و به شکل تقاضا بهتر جواب می‌دهد: لطفاً بچه‌ها را تحویل بگیر. جملهٔ پرسشی مخاطب را در بالاتکلیفی و بی‌میلی می‌گذارد. جملهٔ پرسشی به خصوص مردان را در مورد توانایی خود به شک می‌اندازد و نشانه‌ای از شک به توانایی او می‌تواند باشد. (جلیلیان)

امکان دارد امشب برای شام بیرون برویم؟
 امشب حوصله شام پختن ندارم.
 آیا این هفته مرا به تفریح می‌بری؟
 هفته‌ها است که به جایی نرفته‌ایم.

برای این که بخت دریافت خواسته‌های خود را از مرد افزایش دهید، بهتر است (پس از بیان خواسته) خاموش بمانید.

توصیه‌های مشکوک

- 1 - کاری کنید که بعضی وقت‌ها دلش برایتان تنگ شود. وقتی مردی همیشه بداند که کجا هستید و همیشه در دسترس باشید، کم‌کم نادیده‌تان می‌گیرد.
- 2 - از خوب بودن زیادی پرهیزید. اگر تمام سعی خود را برای بسیار خوب و فرمانبردار بودن به کار گیرید، احتمالاً در پایان روز بسیار از رفتار خود راضی خواهید بود اما با محبت بیش از حد در عمل از جاذبه و شدت اغواگری خود کاسته‌اید و حتی^۱ ممکن است پس از مدتی باعث دلزدگی همسر خود شوید؛ وقتی یک تقاضای طبیعی دارید، همسران به عنوان فردی پرتوقع به شما می‌نگرد. نیکی بیش از اندازه به ندرت کسی را شیفته می‌کند.

یک زن خوب

- 1 - خیر (خيار) خصال النساء شرُّ (شرار) خصال الرجال: الزَّهْوُ و الجُبْنُ و البُخْلُ.
 (بهترین خصلت‌های زنان بدترین خصلت‌های مردان است: به خود نازیدن، ترس و بخل.) فَإِنْ كَانَتِ الْمَرْأَةُ مَرْهُوَةً لَمْ تُمْكِنْ مِنْ نَفْسِهَا. (رخصت ندهد کسی بدو دست یازد) و إِذَا كَانَتْ بِخَيْلَةٍ حَفِظَتْ مَالَهَا و مَالَ بَعْلِهَا.

- 2 - فَالصَّالِحَاتُ قَانِتَاتٌ حَافِظَاتٌ لِلْغَيْبِ بِمَا حَفِظَ اللَّهُ (پس زنان شایسته فرمان‌بردارانند، خویشان نگهدارندگانند در نهان بدان چه خدا نگه داشته است).

- 3 - **جِهَادُ الْمَرْأَةِ حُسْنُ التَّبَعُلِ**. (جهاد زن به نیک فرمان شوی بودن است).
- 4 - مهربانی و دلسوزی در زنان است که باعث شکوه و احترام آنها می‌شود. حقیقت این است که بیشتر مردان جذب مهربانی، فروتنی و تفکرات عالی یک زن می‌شوند و همواره این گونه خانم‌ها از ارزش و جایگاه ویژه‌ای در ذهن همگی برخوردارند. در یک خانم محترم، پاک‌دامنی و نجابت در رفتار و کلامش موج می‌زند.
- 5 - نابکارترین زنان آن است که با شوی نسازد.
- 6 - خانم با نامحرم نباید کش‌دار حرف بزند.
- 7 - نه زن حق دارد خود را در حد یک کالا و شیء تنزل دهد و نه مرد به او چنین ببیند.

مقاربت، ارضای جنسی، معاشقه

تفاوت‌های زن و مرد در لذات جنسی¹

- 1 - مردان قبل از ازدواج به لحاظ روابط جنسی گرم‌تر و بعد از ازدواج نسبتاً سردتر می‌شوند. زنان قبل از ازدواج تا حدی سرد مزاج هستند و بعد از ازدواج نیاز بیشتری به رابطه جنسی می‌یابند.
- 2 - مردان می‌توانند بدون داشتن احساسات، رابطه جنسی داشته باشند اما زنان در صورتی از این رابطه لذت می‌برند که بر پایه احساسات باشد.
- 3 - مردان این قابلیت را دارند که حتی با وجود شرایط نامساعد از رابطه جنسی لذت ببرند اما زنان در صورت وجود اضطراب و شرایط نامطلوب، لذتی از رابطه جنسی نمی‌برند.
- 4 - مردان پس از رابطه جنسی از نظر احساسی تا مدت کوتاهی سرد می‌شوند و

1 - هم چنین ببینید: مبحث تفاوت‌های زن و مرد

- زنان بعد از رابطه جنسی نیاز احساسی بیشتری می‌یابند.
- 5 - مردان می‌توانند در زمینه مسائل جنسی از هر زنی با هر ظاهر و اندامی تحریک پذیر باشند اما زنان شخصیت جنسی ثابتی دارند و فقط از یک الگوی خاص تحریک می‌شوند.
- 6 - مرد رابطه جنسی را بسیار دنبال می‌گیرد و زن رابطه عشقی را، مرد، عاشق هم که بشود، مسائل جنسی را مد نظر دارد، (آقایان به روابط جنسی و خانم‌ها به روابط عشقی توجه خاصی دارند).
- 7 - مرد همیشه در صورت نیاز به نزدیکی، توانایی آن را خواهد داشت اما برای زن، در صورت عدم تمایل به نزدیکی، غیرممکن خواهد بود.
- 8 - مردان مقاربت‌گرا هستند و این در حالی است که اولویت اصلی زنان را عشق‌ورزی و معاشقه و معانقه تشکیل داده.
- 9 - زنان وقت بیشتری لازم دارند تا از نظر جنسی تحریک و ارضا شوند. (مردان از نظر فیزیولوژیک خیلی زودتر از زنان ارضا می‌شوند).
- 10 - مردها غالباً حین رابطه جنسی بیش از اندازه تحریک می‌شوند که باعث می‌شود خیلی زود ارضا شوند و طرف مقابلشان نتواند به اندازه کافی از رابطه لذت ببرد. همه آقایان دوست دارند که بتوانند رابطه را بیشتر طول بدهند اما به خاطر نداشتن اطلاعات و تجربه کافی نمی‌توانند طرفشان را به خوبی ارضا کنند. مردها به رابطه جنسی فقط به چشم یک فعالیت جسمی نگاه می‌کنند در حالی که خانم‌ها آن را یک فعالیت احساسی می‌دانند که از طریق آن می‌توانند به طرف مقابلشان نزدیک‌تر شوند. زن‌ها بیشتر از مردان فعالیت جنسی را بخشی از یک رابطه عاشقانه می‌دانند.
- 11 - زنان در رابطه جنسی به پیشنوازی بیشتر از دخول بهاء می‌دهند. مردان غالباً اهل پیشنوازی نیستند.
- 12 - احساس لذت جنسی زنان بیشتر از مردان است.

13 - مرد ممکن است با تخیل ارضاء شود اما زن پس از تماس و نوازش است که ارضاء می‌شود.

14 - تعهد زن‌ها به خودداری از رابطه جنسی بیشتر، و سهل‌گیری آنها کمتر است. هم چنین بیشتر احتمال دارد فعالیت جنسی را مانعی برای رسیدن به هدف خود بدانند.

15 - خانم‌های 30 تا 35 ساله تمایل زیادی به نزدیکی دارند و گرم و فعال هستند.

16 - (در انتخاب شریک جنسی) مردان بیش از زنان به جذابیت جسمی اهمیت می‌دهند.

17 - میزان هورمون جنسی تستوسترون در بدن مرد به ویژه در سال‌های اولیه دوران جوانی به مراتب بیشتر از میزان آن در بدن زن است. این میزان در بدن مرد پس از میانسالی رو به کاهش گذاشته، مقدار آن در بدن زنان در سنین یائسگی به علت کاهش هورمون زنانه پروژسترون افزایش می‌یابد. با این حال میزان و مقدار نوسان این هورمون به اندازه‌ای نیست که سبب رفتارهای متحول و بنیادین شود. میزان بالای تستوسترون در بدن مرد سبب می‌شود که نزدیکی‌خواهی و میل‌نمایی جنسی مردان در قیاس با زنان بسیار بیشتر باشد. از طرف دیگر باورهای فرهنگی و اجتماعی مردان نیز سبب می‌شود که مردان عملگری و ارتباط جنسی را یکی از لازمه‌های اصلی احساس مردانگی بپندارند. لذا بدین علت است که رابطه‌خواهی در بین مردان آشکارا بارزتر از نزدیکی‌خواهی زنان است. میزان بالای هورمون جنسی تستوسترون در بدن مرد، او را به واکنش و اقدام آنی و می‌دارد در حالی که فرایند پاسخ‌دهی جنسی زن به مراتب کندتر از مرد است.

18 - دختران سه تا شش و زنان 4 تا 8 دهم بیشتر از پسران و مردان این سنین، احساس جنسی دارند.

یک هم‌بستری خوب

1 - یَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهَرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَ يُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ. (بقره، 222) (دربارهٔ عادت زنان از تو پرسند؛ بگو رنجی است برای زنان در آن حال؛ از مباشرت با ایشان بپرهیزید تا پاک شوند. چون طهارت یافتند، از آن جا که خدا دستور داده به آنها نزدیک شوید. همانا خدا آنان را که پیوسته به درگاهش باز می‌گردند و هم پاکیزگان دور از هر آلاشی را دوست می‌دارد.)

2 - نِسَاءُكُمْ حَرْثٌ لَكُمْ فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنْتُمْ وَقَدِّمُوا لِأَنْفُسِكُمْ وَ اتَّقُوا اللَّهَ وَ اعْلَمُوا أَنَّكُمْ مُلاقوه وَ بَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ. (بقره، 223) (زنان کشتزار شما هستند پس برای کشت هرگاه خواهید بدیشان نزدیک شوید و برای ثواب ابدی چیزی پیش فرستید و خداترس باشید و بدانید که محققاً نزد خواهد خواهید رفت. و ای رسول! مؤمنان را بشارت ده.)

3 - یکم تا هفتم قاعدگی، هم بستری ممنوع است. زنان از هفتم تا بیست و چهارم آمادهٔ مقاربت هستند.

4 - خانم‌ها برای شوهران باید شهوت‌انگیز باشند.

5 - زن و شوهر موقع هم‌بستری باید همدیگر را به خوبی ببینند.

6 - قبل از رابطهٔ جنسی، عواطف همدیگر را برانگیزید.

7 - از رد و بدل کلمات عاشقانه و محبت‌آمیز هم غفلت نورزید. مبادا یکی از طرفین دچار این توهم شود که همسرش او را فقط برای رابطهٔ زناشویی می‌خواهد و بس، خانم‌ها با حرف زدن بیشتر تحریک می‌شوند و برای جلب نظر آنها لازم نیست حتماً لمسشان کنید.

8 - در حین کلام خود، از تمامی حالات تن صدا برای ایجاد هیجان بیشتر در ادای واژه‌ها استفاده کنید تا نفر مقابل اصلاً نتواند حالت و واژهٔ بعدی شما را

حدس بزند و در نتیجه همیشه در حالتی هیجان‌زده منتظر کلمه بعدی شما خواهد ماند.

9 - قوانین خاصی را بین خود و همسرتان مقرر سازید.

10 - بعد از رابطه جنسی حتماً احساسات خود را بروز دهید.

11 - در روزهایی که رابطه جنسی خواهید داشت کم بخورید تا احساس خستگی و خواب نداشته باشید.

12 - اگر همسر شما شاغل است و شب هنگام پس از یک روز سخت کاری و سر و کله زدن با ارباب رجوع و همکاران به خانه برمی‌گردد، هیچ چیز جز معاشقه نمی‌تواند باعث خوشحالی او شود؛ این امر سبب می‌شود که او خودش را در رأس تمام شادی‌های جهان قرار دهد. اگر او شغل حسّاس و با ارزشی دارد و در سمت مهمی قرار دارد، بهتر است شما آغازگر ارتباط جنسی باشید. این امر به او اجازه می‌دهد که با خیال راحت از رابطه خود لذت ببرد.

13 - اندازه آلت تأثیر فیزیکی در لذت جنسی ندارد.

14 - در صورت وجود هرگونه خون‌ریزی بی‌دلیل از مهبل، رابطه جنسی توصیه نمی‌شود.

15 - اگر گردنه رحم نابهنگام باز می‌شود، رابطه جنسی ممکن است شما را در خطر ایجاد عفونت قرار دهد.

16 - در آمیزش جنسی، بچه را به اتفاقی دیگر نبرید، شما بروید.

17 - بهنجار مقاربت، شبی یک بار است.

18 - اگر صدمات جسمی یا روحی در روابط جنسی گذشته وجود داشته است، بهتر است برای مشاوره تخصصی در رابطه با احساسات منفی مراجعه شود.

19 - نظام جنسی ما توسط مرکزی در مغزمان مهار می‌شود و همین مرکز است که تمام سیستم‌های تناسلی را به حرکت در می‌آورد. محل این مرکز در مغز میانی و در سیستم لیمبیک است. لابد تجربه داشته‌اید که وقتی افسرده‌ایم یا

وقتی اضطراب داریم و یا وقتی که عصبانی هستیم، دیگر میل جنسی نداریم؛ چون فرمان میل و ارتباط جنسی باید از بالا صادر شود، از مغز، و طبیعتاً این فرمان در حالت افسردگی، اضطراب و عصبانیت صادر نمی‌شود.

20 - اگر کم‌خونی داشته باشیم یا دچار تالاسمی باشیم، در روابط جنسی مان مشکل خواهیم داشت.

21 - برای یک ارتباط زناشویی سالم و بهنجار، آموزش مسائل جنسی قدم اول است.

22 - قدم دوم، داشتن احساسات و عواطف مثبت نسبت به همسر است. باید همسران را صمیمانه دوست داشته باشید.

23 - در اتاق خوابی که آدم به اضطراب می‌افتد، نمی‌شود یک ارتباط جنسی سالم و آرامش‌بخش داشت. محیط مورد نظر باید از هر حیث کاملاً امن باشد. اضطراب شایع‌ترین عاملی است که در سیستم‌های گیرنده مغزی اختلال به وجود می‌آورد.

24 - نکات دیگری را هم باید در ساخت و تزئین اتاق خواب مد نظر قرار داد؛ از جمله این که: رنگ اتاق خواب باید حتماً روشن باشد، نور اتاق باید کافی باشد، آینه باید وجود داشته باشد و بهتر است که یک موزیک ملایم و بدون کلام هم گوش‌تان را نوازش بدهد چرا که در این شرایط، مغزتان برای یک ارتباط جنسی سالم، آماده‌تر می‌شود.

25 - تصوّرات نادرست مردان در خصوص مسائل جنسی، خیلی رایج و البته تأثیرگذار است. بسیاری از مردان انتظار دارند که در اولین ارتباط جنسی با همسرشان، پرده ضخیمی را به عنوان پرده بکارت به چشم خودشان ببینند! و یا انتظار دارند که در اولین ارتباط جنسی با همسرشان، خون‌ریزی شدیدی را شاهد باشند. اما حقیقت این است که پرده بکارت درست مثل مخاط لب، نازک و ظریف است و آن خون هم که شنیده‌اید - اگر وجود داشته باشد - چند قطره

بیشتر نیست. خلاصه این که تصوّرات نادرست و آموزش‌های غلط در این خصوص فراوانند و تأثیرات ذهنی نامطلوبی به بار می‌آورند.

26 - عوامل اصلی کاهش میل جنسی بعد از ازدواج، روانی هستند و بیشتر از نگرش شخص نسبت به خود، غریزه جنسی و نیز همسر سرچشمه می‌گیرند. برای مثال عدم اعتماد به نفس ناشی از احساس بی‌لیاقتی یا ترس از شکست می‌تواند بر رابطه جنسی تأثیر بگذارد.

27 - زن و شوهرهایی که ظاهرشان با آنچه ایده‌آل آنهاست تناسبی ندارد، ممکن است با احساس شرمساری از رابطه زناشویی بگریزند. زن و مرد ممکن است از این که اندام مناسبی ندارند. شرمنده باشند و به گمانشان در نظر شریک زندگی آن قدر که باید زن یا مرد جلوه نمی‌کنند و از جذابیت جنسی کافی برخوردار نیستند. چنین افرادی چون به توانایی‌های جنسی خود تردید دارند، دچار اضطراب شدیدی می‌شوند و همین امر، میل جنسی را در آنها کاهش می‌دهد.

28 - هم چنین ممکن است زن و شوهر در مورد این قضیه که می‌توانند نقش خود را به درستی به انجام برسانند و موجبات رضایت شریک جنسی خود را فراهم آورند، دچار تردید باشند و همین مسأله بخش اعظم توجه و حواس آنها را به خود معطوف دارد و خشنودی و لذّت این رابطه را از آنها بگیرد و نهایتاً رابطه جنسی چنان امر دشواری در نظر آنها بیاید که هر نوع اشتیاقی را در آنها از بین ببرد.

29 - مشکلات و مسائل بین زن و شوهر هم به رابطه جنسی آنها لطمه جدّی می‌زند. یکی از شایع‌ترین مشکلات در این زمینه، توافق بر سر زمان، تکرار و طول مدّت این رابطه است. عدم توافق در این زمینه غالباً به دلخوری، نگرانی و نفرت یا احساس گناه منجر می‌شود.

30 - استفاده از رابطه جنسی به عنوان ابزار مهار یا تنبیه کار نادرستی است.

31 - رابطه جنسی رضایتمندانه و منظم بین زن و شوهر، نقش مهمّی در قوام زندگی زناشویی دارد و به آن غنا می‌بخشد. گاهی جاذبه جنسی نخستین عامل

جذب زن و مرد به سوی یکدیگر برای ایجاد رابطه است و پس از آن است که به شیفتگی و شیدایی منتهی می‌شود. جاذبه جنسی پس از ازدواج کاهش می‌یابد.

32 - رابطه جنسی، اوج یگانگی زن و شوهر است. عبارت (باید وقتی رابطه داشته باشیم که من می‌خواهم) شاید از نظر یک شوهر نشانه عشق تلقی شود ولی (هر وقت شوهرم بخواهد، باید رابطه داشته باشیم) شاید از نظر زن این گونه معنا شود که او می‌خواهد بر من تسلط داشته باشد یا مرا مورد سوء استفاده قرار دهد. اصرار بر افزودن دفعات رابطه جنسی بیش از آن چه که مطلوب همسر است، شاید همان معنای توقعات نابجا و احساس تحت مهار و فشار روانی بودن را در ذهن شریک زندگی به وجود آورد.

33 - فقدان اشتیاق برای رابطه جنسی، سوء تفاهات پیچیده و متعددی را که ناشی از نوعی زندگی زناشویی بدون رابطه جنسی است به وجود خواهد آورد. برای مثال، ممکن است بی‌علاقگی برای رابطه جنسی، نوعی تنبیه تلقی شود.

34 - در خانم‌های نابهنجار، 24 ساعت پس از مقاربت، احساس غمگینی، تنفر از بچه و فکر سقط به وجود می‌آید؛ افسردگی، نفرت از مردان در او ظاهر می‌شود و ویار آغاز می‌گردد.

35 - زن و شوهر قبل از تماس جنسی باید یک دوش کامل بگیرند و بوی خوش به کار ببرند.

36 - موهای زاید تناسلی باید حتماً تراشیده شود و سیستم‌های تناسلی را هم باید شستشو داد، ترجیحاً با 200 سی‌سی آب ولرم و یک قاشق ساوِلن مایع.

37 - هنگام هم‌بستری نیز آراسته و آماده باشید.

38 - سیستم کلی مقاربت به شکل قطع و وصل است که منجر می‌شود انبساط عضلانی مناسبی در مجاری تناسلی خانم‌ها به وجود بیاید. حرکات جنسی باید به شکل توأمان از سوی مرد و زن صورت بگیرد و هیچ کدام از طرفین هم نباید منفعلانه عمل کنند.

39 - تقریباً همهٔ خانم‌ها دوست دارند که بعد از مقاربت، از سوی مرد در آغوش گرفته و نوازش شوند، در آغوش گرفتن و حلقه زدن دست‌ها به دور زن و نوازش او احساس بسیار خوبی به زن می‌بخشد، حتی اگر بسیار خسته شده‌اید و دیگر نیرو برای ادامه دادن ندارید، دست‌هایتان را به دور او حلقه زده چند کلمهٔ محبت‌آمیز به او بگویید و بعد بخوابید!

40 - هر چند بیشتر مردها به دنبال مقاربت خسته شده و یارای انجام هیچ کاری را ندارند، گروهی از زن‌ها دوست دارند که بعد از مقاربت کمی حرف بزنند، در این مواقع فقط باید گوش خود را به او بسپارید! اگر خوش‌اقبال باشید او به شرح آن چه گذشت و احساسش از مقاربت با شما می‌پردازد اما مواظب باشید که در بین سخن‌های او صدای خوروف و شما بلند نشود!

41 - گاهی ممکن است زن برای انجام یک عمل جنسی دیگر اشتیاق داشته باشد، در این حالت اگر شما هم آمادگی دارید، بهتر است او کمی با آلت شما بازی کند تا برای مقاربت دوم تحریک شوید اما اگر به دلیل سن بالا یا هر علت دیگری قادر به ادامه نیستید، برای او توضیح دهید که شما اکنون توانایی انجام مقاربت مجدد را ندارید و برای این که بتوانید این کار را به خوبی انجام دهید باید کمی استراحت کنید تا دوباره سر حال شوید. همهٔ مرد ها بعد از ارگاسم دوست دارند کمی بخوابند، این امر کاملاً طبیعی است؛ ولی به شریک جنسیتان هم توجه داشته باشید و اجازه دهید او در کنار شما باشد، تا این تصوّر پیش نیاید که شما فقط به فکر خودتان هستید.

42 - بوسیدن قبل، حین و بعد از ارتباط جنسی را از خاطر نبرید، در حین بوسیدن می‌توانید نیاز های جنسی همسران را ارزیابی کنید و ببینید تمایلی به ادامهٔ ارتباط دارد یا خیر.

43 - تماس جنسی یک فرایند است، مثلاً پس از این که فردی شما را در آغوش گرفت، به معنی این نیست که شما مجاز هستید تا انتهای مسیر که همان

مقاربت باشد پیش روید. رضایت می‌تواند در هر لحظه و هر مرحله از تماس جنسی بازپس گرفته شود. مثلاً چنانچه همسر شما رضایت داد تا وی را ببوسید اما پس از چند دقیقه وی از تصمیم خود پشیمان شد، شما حق ندارید به عمل خود ادامه دهید. عمل بوسیدن، در آغوش گرفتن و نوازش الزاماً نباید به مقاربت ختم شوند. رضایت برای یک مورد تماس جنسی الزاماً رضایت برای تماس‌های جنسی بیشتر در آینده نیست. سکوت، روابط جنسی پیشین، تصور شما از راضی بودن طرف مقابل، رضایت محسوب نمی‌گردند. هیچ گاه در صورتی که دودل بودید و یا احساس کردید همسر شما نیز مردّد است، اقدام به برقراری رابطه جنسی نکنید چرا که به احتمال زیاد هر کدام از شما و یا هر دو از کرده خود دیر یا زود پشیمان خواهید شد.

شاید به معنی بله نیست، نه یعنی نه، نه به معنی شاید نیست.

شرایط رضایت در یک رابطه جنسی به قرار زیر است:

هر دو طرف کاملاً هشیار باشند.

هر دو طرف به طور برابر آزادی عمل داشته باشند و عاری از هر گونه اجبار

و تحمیل باشند.

44 - مهم‌ترین عامل در فعالیت جنسی مردان قدرت و مدّت ماندگاری نعوذ است.

برای این منظور سلامت سیستم جریان خون الزامی است بنابراین پیشگیری از بیماری‌های مؤثر بر رگ‌ها از جمله دیابت و چربی خون بالا ضروری است. پس تا می‌توانید انواع میوه، سبزیجات، حبوبات و پروتئین‌های ساده به کار ببرید.

45 - برای افزایش میل جنسی و نعوذ طبیعی، خوراکی‌های زیر توصیه شده است:

1 - 45 - آب انار: بر اساس پژوهش‌های انجام شده، میزان اختلال نعوذ در

مردان به دنبال مصرف آب انار به میزان قابل توجهی کاهش یافته است. برای رسیدن به میزان مطلوب باید روزانه یک لیوان آب انار طبیعی نوشید. این

نوشیدنی در فصل پاییز به راحتی در دسترس است اما در دیگر فصل‌ها می‌توان از رب انار استفاده برد. شربتی با غلظت دلخواه از رب انار بسازید و روزانه یک لیوان از آن را بنوشید.

2 - 45 - سالاد میگو: میگو سرشار از عنصر روی است و سبزیجات برگ پهن مثل کاهو مقدار زیادی اسید فولیک دارند. گوجه فرنگی و لیمو ترش با مقادیر بالای ویتامین ث و روغن زیتون با ویتامین‌های مکمل مناسبی برای این سالاد هستند. این سالاد با رساندن مواد لازم قدرت اسپرم‌سازی را افزایش می‌دهد.

3 - 45 - آش جو: جو باعث افزایش هورمون تستوسترون در مردان می‌شود. این افزایش هورمون در مردان اتفاق می‌افتد و در خانم‌ها هیچ گونه تأثیر هورمونی ندارد. هورمون تستوسترون برای افزایش میل جنسی لازم است. این آش اگر با برخی سبزیجات معطر بخصوص نعنا و ترخون تهیه شده باشد بسیار مقوی‌تر خواهد شد.

4 - 45 - اسفناج: این سبزی سرشار از منیزیم است که باعث گشاد شدن رگ‌های خونی می‌شود. به این ترتیب جریان خون اندام تناسلی قدرت لازم برای نعوذ را فراهم می‌آورد.

5 - 45 - لیمو ترش: این میوه خوش‌عطر و طعم با تأمین ویتامین ث کافی، تأثیر به‌سزایی بر تولید و تحرک سلول‌های اسپرم دارد. به این ترتیب کیسه منی در مدت زمان کوتاه‌تری پر شده و میل جنسی را افزایش می‌دهد.

6 - 45 - زغال اخته: این میوه ترش و خوشمزه دارای فیبرهایی است که مانع از جذب کلسترول در دستگاه گوارش می‌شود. در نتیجه احتمال رسوب این چربی در رگ‌ها کاهش می‌یابد و کمک مؤثری بر افزایش جریان خون خواهد بود. علاوه بر این اثر طولانی مدت، تأثیر کوتاه مدتی بر جریان خون دارد.

7 - 45 - عسل: عسل با داشتن انواع ویتامین‌های گروه ب می‌تواند در تولید هورمون تستوسترون مؤثر باشد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ماده‌ای حاوی عنصر

بور در غسل وجود دارد که جریان خون و میل جنسی را در مردان افزایش می‌دهد.

46 - هیجان‌نمایی متقابل زن و مرد نیز می‌تواند مانع از دزدگی و کهنگی رابطه جنسی شود.

47 - آمیزش جنسی شامل پیش‌نوازی، بوسیدن، در آغوش گرفتن، نواختن، و همبستر شدن است.

1 - 47 - پیش‌نوازی

رابطه جنسی، خصوصی‌ترین رابطه بین دو نفر است. اگر دو نفر نتوانند دامنه کاملی از احساسات را نسبت به یکدیگر تجربه کنند، نمی‌توانند با هم رابطه عاشقانه داشته باشند. روابط اتاق خواب صرفاً جنسی نیست بلکه مجموعه منسجمی از روابط روانی - جنسی است؛ به طور متداول یک مقاربت خوب 15 دقیقه طول می‌کشد که ده دقیقه آن مربوط به عشق‌بازی است و پنج دقیقه مربوط به آمیزش.

زن و مرد باید هم زمان به اوج لذت جنسی برسند. یادتان باشد آقایان در تقریباً 2 دقیقه به ارگاسم می‌رسند درحالی که این زمان برای خانم‌ها دست‌کم 10 دقیقه است. (از نظر زمانی 20 دقیقه باید طول بکشد تا خانم به ارگاسم برسد.) مردها باید به خانم‌ها اجازه دهند که در پیش‌نوازی به درجه ارگاسم برسند و بعد رابطه جنسی را شروع کنند تا هر دو نفر با هم ارضاء شوند. (زن می‌تواند بدون هیچ گونه دغدغه خاطر به اطلاع شوهرش برساند که ترجیحات و اولویت‌های جنسی او تن‌نوازی، پیش‌نوازی و به طور کلی معاشقه و معانقه است؛ نه مقاربت صرف.) (ایجاد رابطه جنسی، قبل از ابراز عشق و نوازش همسر، تحقیر او و توهین به احساسات او پنداشته می‌شود.)

2 - 47 - مغازله با بوسیدن شروع می‌شود بنابراین تمیز بودن لب و دهان و دندان مهم است. ترجیحاً چیزهایی بخورید که موجب خوش‌بویی نفستان می‌شود.

3 - 47 - لمس باید روی صورت، گردن، موها، تنه و... و به ملایمت انجام بگیرد. این لمس را خانم‌ها خیلی دوست دارند و بسیاری از خانم‌ها هم طی همین مرحله، ارضا می‌شوند. متخصصان توصیه دارند که شوهر از همسرش بپرسد که مایل است کدام قسمت از بدنش مورد لمس قرار بگیرد. در حدیثی از امام صادق (ع) هم نقل شده است که زنان در روزهای متفاوت ماه، دوست دارند که قسمت‌های متفاوتی از بدنشان مورد لمس قرار بگیرد. این حرف با توجه به تغییرات هورمونی خانم‌ها در طی ماه کاملاً قابل توجیه و تفسیر علمی است. بعد از این مقدمات، زن برای مقاربت آمادگی کامل می‌یابد.

48 - درک علایق

مردها در طول رابطه جنسی فقط کاری که خودشان دوست دارند انجام می‌دهند آقایان باید از شریک جنسی خود بپرسند که آیا حرکت خاصی را دوست دارند یا نه و اگر دوست نداشتند، بکوشند در طول رابطه از آن حرکات دوری کنند.

49 - توجه به کل بدن طرف مقابل

خانم‌ها دوست ندارند که مردها فقط به اندام تناسلی آنها توجه داشته باشند. سینه‌ها، باسن، گردن، ران‌ها، گوش‌ها و لب‌ها و اطراف ناحیه تناسلی نیز باید مورد توجه باشد. خانم‌ها می‌توانند با تحریک سینه‌ها هم به ارگاسم برسند. 55 - انجام زودهنگام رابطه جنسی تناسلی، تحریک خانم‌ها را می‌کاهد. هم چنین می‌تواند برایشان دردناک باشد. یادتان باشد که باید قبل از شروع عمل جنسی، اندام تناسلی خانم‌ها حسابی خیس شده باشد و این مسأله فقط زمانی اتفاق می‌افتد که تحریک شده باشند.

50 - شوخ طبعی

خانم‌ها عاشق شوخ طبعی مردان هستند. بکوشید رابطه جنسی را به عملی خنده‌آور و شادی‌بخش تبدیل کنید. به خودتان بخندید و این کار باعث می‌شود

فضا عاشقانه‌تر شود. خانم‌ها این که آقایان سعی می‌کنند به خنده بیاندازندشان را خیلی دوست دارند. جوک گفتن مخصوصاً جوک‌های رابطه جنسی را هم می‌توانید بیازمایید اما دقت داشته باشید که شوخ‌طبعی‌تان به مسخره کردن طرف مقابل منتهی نشود. (تخیل و بازیگوشی بخش مهمی از رابطه جنسی است و به آن عمق و معنا می‌بخشد.)

51 - رابطه جنسی در محیط‌های متفاوت باعث از بین بردن یکنواختی آن می‌شود و هیجان بیشتری به رابطه می‌دهد.

52 - تنش‌های جنسی ممکن است ناشی از کاربرد روش‌های پیشگیری از حاملگی نظیر جماع منقطع باشد.

53 - ظاهراً سطح تستوسترون بر کارکرد مقاربتی، یعنی توانایی نعوظ هیچ اثری ندارد ولی تمایل جنسی را که نشانه‌اش وجود تخیلات جنسی است، افزایش می‌دهد. البته تعیین کننده اصلی تمایل جنسی در انسان به نظر می‌رسد که عوامل هیجانی باشد؛ از این رو شایع‌ترین علت کاهش میل جنسی مردان - و زنان - در زوج‌هایی که به جستجوی درمان اختلالات جنسی خود برمی‌آیند، اختلاف زناشویی است.

54 - تجربه بر جنبه بین فردی رابطه جنسی هم اثر می‌نهد. میمون‌هایی که در انزوای نسبی یعنی در قفس‌های سیمی جداگان‌های تربیت شده بودند، به نحوی که می‌توانستند میمون‌های دیگر را ببینند، ولی قادر به لمس آنها نبودند، غالباً در سن بلوغ قدرت مقاربت نداشتند. البته این میمون‌های نر می‌توانستند فعالیت جنسی را به شکلی ساختاری (مکانیکی) انجام دهند. تا حدّ انزال استمنا داشتند و این کار را هم تقریباً با همان بسامدی انجام می‌دادند که میمون‌های طبیعی ولی وقتی با میمون ماده‌ای روبرو می‌شدند که از نظر جنسی پذیرا بود، ظاهراً نمی‌دانستند که وضعیت درست مقاربت را چه طور به خود بگیرند. تحریک می‌شدند ولی با بدن میمون ماده یا خودشان بی هدف ور می‌رفتند. مشکل آنها

صرفاً فقدان پاسخ‌هایی خاص نبود بلکه این میمون‌ها که مدّتی را در انزوا به سر برده بودند، از جهت اجتماعی یا عاطفی مشکل داشتند. آنها حتّی در موقعیّت‌های غیرجنسی هم نمی‌توانستند با سایر میمون‌ها رابطه داشته باشند بلکه یا واکنش ترس و گریز از خود نشان می‌دادند یا به شدّت پرخاشگر می‌شدند.

55 - بی‌میلی یا بی‌تفاوتی جنسی به مرور زمان تشدید می‌شود {پس در نطفه جلوی پیشرفت آن را بگیرید.} ببینید چه چیزهایی نفرت او را برمی‌انگیزد. فنون تقویت رابطه جنسی از قبیل آرام‌سازی، تحریک تدریجی بدن و تمرکز روی حسّاسیّت‌های همسر را به کار گیرید.

56 - شوهرانی که بدون ابراز علاقه و نوازش همسر خود و بدون مقدّمه در پی برقراری رابطه جنسی هستند {یا این که فقط زمان رابطه جنسی محبّت خود را بروز می‌دهند}، این حس را در شریک زندگی خود به وجود می‌آورند که با دیدن هر نشانه محبّتی این تصوّر در ذهن او ایجاد شود که (از کل رابطه زناشویی، فقط رابطه جنسی برای او مهم است و به هیچ چیز دیگر اهمیّت نمی‌دهد).

57 - زن و شوهری که تماس فیزیکی بین آنها برقرار نیست و هیچ گونه رابطه جنسی با یکدیگر ندارند، به تدریج روابط سردی بین آنها حاکم می‌شود، البتّه تماس بدنی بین زن و شوهر فقط شامل روابط جنسی نمی‌شود؛ برای مثال زمانی که می‌خواهند از منزل خارج شوند یکدیگر را ببوسند یا زمانی که با یکدیگر حرف می‌زنند دست‌های هم را بگیرند.

58 - انجام رابطه جنسی از راه مقعد با هر روش و با استفاده از هر ماده لغزنده یا بی‌حس کننده به صورت کرم - اسپری - ژل - روغن - کاندوم - پماد - یک رابطه پرخطر جنسی است و استفاده از موارد یاد شده و شیوه‌های آن صرفاً از دردناک بودن این رابطه می‌کاهد و آسیب‌های جبران ناپذیری به فرد مفعول به لحاظ جسمی و برای هر دو فرد فاعل و مفعول به لحاظ انتقال بیماری‌های مقاربتی به همراه دارد و هیچ پزشکی در هیچ جای دنیا انجام این رابطه را توصیه

نمی‌کند و از نظر علمی غیرقابل قبول است. هیچ نظریه مبنی بر سالم بودن و بی‌ضرر بودن این رابطه ارائه نگردیده، بر عکس این رابطه همیشه از نظر پزشکی نقض گردیده است.

در نواحی مقعد رشته‌های عصبی زیادی پراکنده شده که این رشته‌های عصبی بسیار بسیار آسیب‌پذیر و حسّاس می‌باشند و نسبت به هر چیزی که وارد دهانه مقعد شود سریعاً واکنش نشان می‌دهند. دستگاه گوارشی دارای دو نوع اسفنکتر که یکی از آنها داخلی و غیرارادی است و دریچه ورودی غذا به معده و خروج آن می‌باشد و یکی دیگر از این اسفنکترها خارجی است که این یکی ارادی است وقتی که غذا بلعیده می‌شود، از طریق مری پایین آمده و به سمت معده می‌رود. در محل ورود و خروج معده، عضلات حلقوی وجود دارند که به آنها اصطلاحاً اسفنکتر گفته می‌شود و به عنوان دریچه عمل می‌کنند. زمانی که شما احساس می‌کنید که نیاز به عمل خروج مدفوع از دریچه مقعد دارید اسفنکتر داخلی 2 به شکل غیرارادی باز می‌شود اما عمل گشودن دریچه مقعد (اسفنکتر خارجی) و در کل دفع مدفوع ارادی است یعنی از زمانی که احساس کردید نیاز به توالّت دارید و خودتان را نگه می‌دارید تا به محل مناسب برسید و سپس به اراده خودتان باعث خارج شدن مدفوع می‌شوید این نگه داشتن و این عمل خارج کردن مدفوع توسط اسفنکتر خارجی که ارادی است انجام می‌شود. رابطه جنسی از راه مقعد یا کلاً وارد شدن هر شیء در درون مقعد باعث آسیب دیدگی اسفنکتر خارجی شده و باعث می‌شود که دریچه خروجی مقعد به درستی کار خودش را انجام ندهد یعنی از قدرت ارادی خارج می‌شود پس به مرور زمان امکان ارادی خروج مدفوع یا نگه داشتن خود را از دست می‌دهید در این صورت ناخواسته و غیرارادی مدفوع از دریچه مقعد خارج می‌شود در این صورت همیشه لکه‌هایی از مدفوع در لباس زیر مشاهده می‌گردد.

سهل‌تر بودن انتقال ویروس‌هایی نظیر ایدز و سایر بیماری‌های مقاربتی از

طریق رابطه جنسی از راه مقعد از جهتی دیگر سایر بیماریهای عفونی، ویروسی همانند هپاتیت ایدز سفلیس و سایر بیماری‌های مقاربتی از طریق مقعد راحت‌تر منتقل می‌شوند چون درون مقعد حاوی باکتری‌های زیادی می‌باشد انتقال ویروس‌های نظیر ایدز و ... راحت‌تر انجام می‌گیرد این باکتری‌ها با شستشو از بین نمی‌روند، از آن گذشته دریچه مقعد یک دریچه خروجی است پس وارد شدن هر چیزی از این دریچه علاوه بر آسیب به دریچه و موارد ذکر شده همراه با درد است و به مرور باعث باز شدن هر چه بیشتر دریچه مقعد و پیدایش عوارض ذکر شده می‌شود. به طور کلی انجام این رابطه حتی برای یک مرتبه هم به هیچ وجه به زوجین توصیه نمی‌شود.

59 - تماس دهانی با مقعد و نواحی اطراف آن می‌تواند باعث انتقال باکتری‌های مضر به دهان شده و سبب بیماری و عفونت شود (این باکتری‌ها با شستشو از بین نمی‌روند) این رابطه از نظر شرعی کراهت شدید دارد (در صورت رضایت زن مکروه و در صورتی که زن راضی به انجام این رابطه نباشد، انجام آن حرام است تا جایی که زن می‌تواند از همسر خود شکایت کند و همچنین تقاضای مرد مبنی بر انجام رابطه جنسی از راه مقعد و پذیرفتن زن مشمول قانون عدم تمکین نیست).

افکار منفی هنگام رابطه جنسی و برداشت‌های غلط

1 - تردید نسبت به خود

(بعضی از اعضای من زشت هستند، بدن جذّاب و جالبی ندارم، هرگز به اوج لذّت نخواهم رسید، نمی‌توانم موجب رضایت جنسی همسرم شوم).

2 - تردید نسبت به همسر

(تو همیشه عجله داری، تو این رابطه را مکانیکی می‌بینی، نگرانم که اصلاً تمایلی به این رابطه نداشته باشی، قرار است مدّت زمان این رابطه چه قدر باشد؟

برای من که ابداً خوب نیست اما می‌ترسم به تو بگویم، ای کاش آرام‌تر بودی. نگرانم که هیچ وقت به رضایت کامل نرسی. ای کاش از این رابطه لذت بیشتری می‌بردی، خیلی پرحرفی، کاش واقعاً این قدر مهم نبود. من واقعاً از این رابطه لذت نمی‌برم. در کل زندگی زناشویی ما، رابطه جنسی تنها موضوع مهم برای توست.)

3 - (اصلاً حال و حوصله‌اش را ندارم، چرا باید علاقه داشته باشم؟ برای من فایده ندارد. من این کار را انجام می‌دهم ولی برای من هیچ معنایی ندارد، خیلی برایم سخت است، لعنت به من اگر به خواسته تو تن بدهم.)

4 - رابطه جنسی یک جور تحمیل است.

نشانه‌های سردمزاجی

1- چاقی

هر چه فرد لاغرتر باشد، گرم‌مزاج‌تر است.

2- رنگ پوست

هر چه سفیدتر، سردمزاج‌تر و هر چه سبزه‌تر و تیره‌تر، گرم‌مزاج‌تر است.

3- محل زندگی

مردم جنوب گرم‌مزاج و شمال ایران سرد‌مزاج‌اند.

4- نوع غذا

غذاهای چرب و شیرین موجب سرد مزاجی می‌شود و یا این که سردمزاجان غذاهای چرب و شیرین بیشتر می‌خورند. ترشی و تندی موجب گرم مزاجی می‌گردد و یا این که گرم‌مزاجان این نوع غذاها را بیشتر دوست دارند.

5- دفعات تمایل جنسی

گرم مزاج دست کم سه بار در هفته تمایل دارد؛ سرد مزاج‌ها بیشتر از یک هفته طول می‌کشد تا تمایل جنسی‌شان برگردد؛ بهنجار تمایل جنسی هفته‌ای یک بار است. خانم‌های سیّده، هم گرم مزاج‌اند و هم دیر یائسه می‌شوند.

6 - بهنجار برای آقایان دست کم 10 ورود و خروج است و کم‌تر از آن نشانه زودانزالی است و مردان زودانزال نمی‌توانند همسر خود را به ارگاسم برسانند. مرد و زن بعضی سردمزاج‌اند از نظر شخصیتی و بعضی گرم‌اند.

علل سردمزاجی

- 1 - افزایش موی زهار موجب کاهش میل جنسی می‌شود.
 - 2 - قرص راینیتیدین
 - 3 - خستگی جسمی
- آقایانی که خسته است، تمایل جنسی ندارد؛ اگر هم داشته باشد، زودانزال است.

4 - خودارضایی دوران تجرّد و تأهل

یک سال خودارضایی موجب اعتیاد به آن می‌شود و اشخاصی که مبتلا هستند رابطه جنسی را بیش از 5 دقیقه نمی‌توانند ادامه دهند. هر سال خودارضایی سه بار از دفعات دخول را می‌کاهد و مرد زودتر از 10 بار دخول، ارضا می‌شود به عبارت دیگر خودارضایی آستانه تحریک را پایین می‌آورد.

علل سردمزاجی آقایان

- 1 - مادر شدن خانم برای شوهر موجب سردمزاجی مرد می‌شود.
- 2 - سن بالاتر خانم از شوهر موجب سردمزاجی مرد می‌شود.

- 3 - طلا میل جنسی مرد را می‌کاهد.
- 4 - سردی در روابط جنسی، یک عاملش این است که آقایان نسبت به زن خود احساس محرمیت دارند، او را به جای مادر خود می‌بینند و این خود ناشی از محبت و نزدیکی زیاد مادران به پسران است.
- 5 - شباهت همسر به مادر یا خواهر مرد، موجب سردمزاجی مرد می‌شود.
- 6 - بعضاً ناتوانایی‌های جنسی زمینه‌اش ترس است. شاید مرد بر این باور بوده که پس از ازدواج توانایی نزدیکی با زن خود را ندارد و این از عدم اعتماد به نفس و عقده خودکوچک‌بینی ریشه می‌گیرد.

علل سردمزاجی خانم‌ها

- 1 - زودانزالی آقایان
- 2 - دیرانزالی آقایان
- 3 - مشکل نعوظ آقایان
- 4 - بی‌میلی جنسی آقایان (یک هفته یا 10 روز یک بار)1
- 5 - تلافی بی‌مهری همسر (خود را به ناتوانی و بی‌میلی زدن)
- این رفتار پس از سه چهار ماه از مهر خارج می‌شود و خانم، بی‌اراده و بی‌میل می‌شود.
- 6 - عدم آگاهی از مسائل جنسی (نابلدی) {کلام، نوع نگاه، لمس، ...: مراحل هم‌وابگی}
- 7 - جنسیت مردانه (خانم‌هایی که تن صدای مردانه دارند).
- خانم‌های مردصفت با تزریق هورمون استروژن درمان می‌شوند و تمایل جنسی‌شان برمی‌گردد.

1 - افشردۀ گل سرخ: 1 - کمک به هضم غذا 2 - ضد افسردگی 3 - محرک جنسی

8 - تربیت خانوادگی (خانم‌هایی که میان سه چهار برادر بزرگ‌تر پرورش یافته‌اند و خواهر نداشته‌اند).

9 - خانم‌هایی که در محیط مردانه مشغول کارند.

10 - ارث (خیلی قابل درمان نیست).

11 - بد دانستن عمل جنسی

12 - کم‌رویی و شرم بی‌جا (پس از مدتی به میل سردی می‌انجامد).

13 - افسردگی، اضطراب (اختلالات روانی)

خانم‌هایی که تا دو هفته میل جنسی ندارند، افسرده هستند.

14 - خانم‌ها ماهی یک بار طبعشان سرد می‌شود و از مصاحبت و مقاربت، بلکه

از خود بیزار می‌شوند. وسط عادت ماهانه تمایل جنسی خانم خیلی بالاست.

نزدیک به عادت، تمایل جنسی پایین می‌آید و پس از طهارت، دوباره تمایل

جنسی اوج می‌گیرد.

15 - ترس از حضور بچه‌ها

16 - محرومیت از ارضای جنسی

زن‌ها از قدیم الایام یادگاری با خود به دنیای امروز آورده‌اند که (نزدیکی با

شوهر یعنی انجام و تحمّل یک کار ناخواسته.) زن با داشتن حالتی امر پذیر و

مفعولی، کار نزدیکی را ممکن می‌سازد. زمانی که شوهر به اوج لذّت می‌رسد،

بدون در نظر داشتن احساس همسرش، کار نزدیکی را به پایان می‌رساند و خود

را کنار می‌کشد و تا زن می‌خواهد خود را آماده کند، او را میان زمین و هوا رها

می‌سازند. این برای زن ناخوشایند است. در واقع زن به دلایل بیولوژیکی در زمان

نزدیکی فرمان‌بردار و مرد فرمان‌ده است اما به این معنی نیست که زن حق لذّت

بردن ندارد. چون زن به لذّت کامل دست نمی‌یابد، گاهی تمایلی به نزدیکی ندارد

و یا از ناچاری تن به نزدیکی درخواهد داد.

17 - تجربه ناخوشایند جنسی خصوصاً اولین تجربه‌ها

بسیاری از زنان دست کم در ابتدای زندگی مشترک از طریق نزدیکی متعارف به انتظارات جنسی خود نایل نمی‌شوند و این مسأله به تدریج زنان را به اختلال سردمزاجی گرفتار می‌سازد.

18 - ازدواج اجباری

19 - تنفر از شوهر

20 - بیماری جسمی

(بیماری قند، کم‌خونی، پرکاری تیروئید، انگل دستگاه گوارش، فقر آهن، چربی زیاد خون)

21 - وسواس

22 - قرص‌های ضدبارداری

23 - ترس یا خجالت از بچه‌دار شدن

زنی جهت درمان نزد من آمد، مشکل ناتوانی جنسی داشت. خیلی دوست داشت که با شوهر خود همبستر شود ولی ترس از حاملگی او را از این عمل باز می‌داشت. از این خجالت می‌کشید که والدینش بفهمند حامله است.

24 - کاهش ترشح تستسترون

25 - به گمان دختران جوان پیش از نزدیکی باید به علت پارگی بکارت، درد شدیدی را بگذرانند در نتیجه در زمان نزدیکی، نه تنها درد را با شدت بیشتری متحمل می‌شوند، شاید با ناتوانی جنسی هم مواجه شوند؛ دردشان با اضطراب همراه می‌شود و همین موجب انقباض عضله‌های مهبل می‌گردد.

از کجا بفهمیم خانم به اوج ارگاسم¹ رسیده

1 - تندشدن تنفس

2 - چنگ زدن به بدن مرد

3 - معاشقه پس از عمل جنسی

خانمی که بلافاصله برخیزد و برود دنبال کارش، معلوم است که ارضاء نشده است.

4 - ترشح کش‌دار بی‌رنگ موقع تطهیر

5 - جنب‌وجوش و توانایی و شادابی بسیار پس از عمل جنسی و در روز بعد نشانه‌های ارگاسم آقایان: 1 - خروج منی 2 - سستی بدن

مقاربت در زمان بارداری

1 - احساس جنسی در زن حامله از آغاز حاملگی تا نه ماهگی بسیار بالاست. در زنان غیربهنجار این احساس بسیار پایین است.

2 - در سه ماهه نخست بارداری از رابطه جنسی و لذت‌جویی از خانم بپرهیزید. مقاربت در سه ماه اول حاملگی موجب سقط یا اختلال جنین می‌شود.

3 - در سه ماهه دوم حاملگی، مقاربت جنسی با احتیاط و آرام و بدون ضربه اشکال ندارد. با پیش رفتن حاملگی، بهتر است از راحت‌ترین و کم‌خطرترین حالات برای رابطه جنسی بهره بگیرید. این کار فقط محض احتیاط است.

4 - از خوابیدن روی شکم حین رابطه جنسی خودداری ورزید.

5 - چه وضع حملتان طبیعی باشد یا با سزارین، بدن شما برای التیام یافتن نیاز به استراحت دارد. پزشکان بسیاری توصیه دارند که دست‌کم شش هفته پس از تولد نوزاد، می‌توانید رابطه جنسی داشته باشید. این زمان به گردنه رحم فرصت می‌دهد تا بسته شود و هرگونه زخم و جراحت نیز التیام یابد.

6 - اگر رابطه جنسی دهانی دارید، اطمینان یابید که همسرتان به هیچ عنوان در مهبل هوا ندمد. ندرتاً دمیدن هوا به داخل مهبل ممکن است باعث انسداد رگ‌های خونی شده که برای جنین خطرناک است.

7 - ارگاسم باعث ایجاد انقباض در رحم می‌شود اما این انقباضات با انقباضاتی

که ممکن است طی وضع حمل بر رحم ایجاد شود، متفاوت است. تحقیقات نشان می‌دهد که در یک حاملگی بهنجار، ارگاسم به هیچ عنوان منجر به وضع حمل زودرس نمی‌شود.

8 - قرار گرفتن نطفه در معرض غده پروستات می‌تواند باعث ایجاد انقباضاتی شود و به وضع حمل قبل از موعد منجر شود.

9 - اگر جفت جنین مقداری یا کاملاً دهانه گردنه رحم را بپوشاند، رابطه جنسی ممکن است باعث بروز خون‌ریزی و وضع حمل پیش از موعد شود.

10 - اگر جنین چند قلوست، پزشکتان احتمالاً به شما توصیه دارد که در اواخر دوره بارداری از رابطه جنسی پرهیزید. گرچه محققان هیچ گونه رابطه‌ای بین رابطه جنسی و وضع حمل زودرس چند قلوها تشخیص نداده‌اند.

قرار گرفتن در معرض بیماری‌هایی که از طریق رابطه جنسی منتقل می‌شود، خطر ابتلا به عفونت‌هایی که بارداری شما و سلامت نوزاد را به خطر می‌اندازد بالا می‌برد. پس برای اطمینان بهتر است همیشه کاندوم به کار ببرید.

زمان و مکان انعقاد نطفه

- 1 - پشت به قبله (و رو به قبله؟) نباشد.
- 2 - زن و شوهر با هم سخن نگویند.
- 3 - هیجان زیادی نداشته باشند.
- 4 - در حال سیری یا گرسنگی یا خستگی نباشد.
- 5 - زمان خسوف و کسوف، قمر در عقرب، قرص کامل ماه، دو ساعت قبل از طلوع و دو ساعت پس از غروب نباشد.
- 6 - زمان زلزله، بادهای سرخ، شب سفر، سفر سه روزه، سه روز نخست سفر طولانی، شب بازگشت از سفر نباشد.
- 7 - پشت بام، محل عبور و مرور، جایی که آب برای غسل در دسترس نباشد؛ در

- کشتی (قطار، هواپیما)، زیر درخت، زیر نور خورشید نباشد.
- 8 - احتمال حامله شدن برای زنی که به ارگاسم می‌رسد خیلی بالاتر است چون در این حالت اسپرم راحت‌تر خود را به رحم می‌رساند.
- 9 - وسط دو قاعدگی (اگر دوره قاعدگی 28 روز باشد، چهاردهم که تخمک‌گذاری اتفاق می‌افتد) بهترین زمان برای لقاح و بچه‌دار شدن است.
- 10 - برای همبستری و داشتن فرزند، زوجین باید از لحاظ اجتماعی و روانی آماده و در صلح و آرامش باشند. تولید بچه را برای آغاز زندگی (پنج سال اول) بگذارید که از نظر جسمی و روانی آماده و با همدیگر در صلحید. (آمار مجادله در سال‌های اول زندگی کمتر است؛ اوج مجادله در 15 تا 20 سال پس از ازدواج است.) پس از گذشت چند سال، جدال و نارضایتی، جزیی از زندگی می‌شود. خانواده‌های مضطرب و جنجالی غالباً بچه زیاد دارند چون همبستری به آنها آرامش می‌دهد.
- 11 - برای بچه‌دار شدن بهتر آن است که بین دو مقاربت، یک هفته فاصله باشد.
- 12 - قبل از مقاربت زوجین نباید صحنه‌های زشت و ترسناک دیده باشند.
- 13 - در حال اضطراب، اسپرم ساخته نمی‌شود.

بارداری، زایمان

فرایند ورود یک تخمک سالم به درون زهدان را تخمک‌گذاری می‌نامند. زمان بروز چنین شرایطی بدن یک خانم علائم بیرونی را به صورت تحریک‌پذیری بالاتر، نشان می‌دهد. این تنها زمانی است که در طول یک ماه او توانایی باردار شدن را دارد و چیزی بیش از 24 - 12 ساعت بیشتر دوام ندارد. هورمون‌هایی که در این حال ترشح می‌شوند، باعث می‌شوند او بیش از اندازه از هر نظر حسّاس شود به ویژه حسّ لامسه و بویایی او را تحت الشعاع قرار می‌دهند.

تخمک‌گذاری غالباً حدود وسط هر دوره قاعدگی اتفاق می‌افتد. اگر در حوالی این زمان مرد و زن با هم رابطه جنسی داشته باشند و از این طریق اسپرم مرد وارد دستگاه تناسلی زن شود، اسپرم خود را تا بالای رحم می‌رساند و از آنجا به داخل لوله‌های فالوپ (لوله‌های رحمی) می‌رود و خود را به تخمک می‌رساند و آن را باردار می‌کند و در نتیجه حاملگی اتفاق می‌افتد.

تشخیص دقیق روز تخمک‌گذاری به این دلیل که هر فردی دوره مخصوص به خود را دارد قدری دشوار است. برخی خانم‌ها هر 20 روز یک بار و عدّه‌های دیگر هر 60 روز یک بار قاعده می‌شوند اما برای خانم‌هایی که دوره قاعدگی آنها هر 28 روز یک بار است، زمان تخمک‌گذاری را می‌توان 14 تا 16 روز پیش از اولین روز قاعدگی تخمین زد. شاید تعداد روز های قبل و بعد از قاعدگی یکسان نباشند به همین دلیل نمی‌توان گفت دقیقاً وسط دوره.

هر زایمان سه مرحله دارد:

1- اتساع

رحم منقبض و گردن رحم پهن می‌شود. با این انقباض جنین از گردن رحم می‌گذرد. درد زایمان به این فرایند اشاره دارد. این مرحله بین 2 تا 16 ساعت طول می‌کشد و در اولین زایمان، طولانی‌تر است. انقباض‌ها پس از شروع شدن در فواصل 15 تا 20 دقیقه‌های ادامه می‌یابند و بتدریج شدیدتر و منظم‌تر و طولانی‌تر می‌شوند. این مرحله حدود یک ساعت طول می‌کشد. در انتهای این مرحله، گردن رحم حدود 10 سانتی‌متر باز می‌شود و انقباض‌ها هر یک دقیقه یک بار یا بیشتر ادامه می‌یابند.

2 - مرحله تخلیه

بین 2 تا 60 دقیقه طول می‌کشد. خروجی دهانه رحم مقداری گشاد می‌شود و به نوزاد اجازه می‌دهد از رحم خارج شود.

3 - بیرون دادن جفت

واقعیت‌ها

- 1 - در هر ماه 25 درصد احتمال حاملگی وجود دارد.
- 2 - احتمال پسر شدن بچه پنجاه - پنجاه است.
- 3 - در موارد تب و درد، تخمک در رحم نمی‌افتد.
- 4 - مردان هم در حال مریضی، اسپرم سالم نمی‌سازند.
- 5 - در حال خشم، انقباض رحم موجب از بین رفتن تخمک می‌شود؛ اسپرم هم در مردان له و معیوب می‌شود.
- 6 - فواصل مطلوب بین دو زایمان، سه تا چهار سال است که دستگاه تولید مثل مادر ترمیم شود.
- 7 - زایمان زیر 18 سال، و بالای 35 سال برای خانم‌ها پرخطر است و این عواقب را به دنبال دارد: فشار خون بالا برای مادر در زمان زایمان، کم‌خونی، احتمال تولد بچه زودرس، احتمال تولد بچه با بهره هوشی کم، احتمال تولد بچه مرده.
- 8 - دستگاه تناسلی شش تا هفت هفته پس از زایمان به حالت عادی برمی‌گردد.
- 9 - زایمان طبیعی 7 ساعت طول می‌کشد؛ سزارین 20 دقیقه طول می‌کشد. در زایمان طبیعی، به محض تولد، مادر بچه را می‌بیند اما در سزارین، مادر بی‌هوش است و یک ربع پس از تولد بچه می‌تواند او را ببیند.
- 10 - از 270 روز حاملگی به بعد، می‌توان سزارین انجام داد.

11 - در بارورسازی آزمایشگاهی¹ تخمکی از تخمدان زن برداشته می‌شود و توسط اسپرم شوهر بارور می‌شود و پس از دو روز در رحم کاشته می‌شود. در این روش باید هورمون‌هایی به افراد تزریق شود. افراد باید مدت زیادی از کار خود دست بکشند و چند هفته‌های را نزدیک درمانگاه باروری بگذرانند. خطر زایمان نارس در این نوع بارداری بالاست. در مقایسه زوج‌های عقیمی که از طریق بارورسازی آزمایشگاهی بچه‌دار شده بودند با زوج‌های سالم، معلوم شد مادران گروه اول از بچه خود بیشتر لذت می‌بردند و احساسات بیشتری نسبت به او داشتند. هم چنین این گروه مادران رفتارهایی داشتند که نشانگر شایستگی بیشتر آنان برای بچه‌دار شدن بود. فرزندان خود را اجتماعی‌تر می‌دانستند و معتقد بودند لجاجت کمتری دارند. این یافته در مورد زن و شوهرهای عقیمی که بدون توسل به روش بارورسازی آزمایشگاهی بچه‌دار شده‌اند نیز صادق است. شاید عقیم بودن این افراد باعث می‌شود تا اهمیت بیشتری به پدر و مادر شدن بدهند.

نشانه‌های بارداری

1 - خانم‌ها پس از 24 ساعت می‌فهمند که حامله شده‌اند. برخی از زنان از همان لحظه انعقاد نطفه به حامله بودن خود پی می‌برند.

2 - قطع قاعدگی

این می‌تواند اولین نشانه حاملگی به شمار آید بخصوص اگر روال قاعدگی شما به صورتی منظم بوده باشد.

3 - لکه‌های پوستی

4 - شادی و برق چشم، دلخوشی و خوشحالی بی‌دلیل

برقی از شادمانی در چشم خانم‌های حامله پدید می‌آید. زنان باردار به پسر، کمی

افسرده، و باردار به دختر، شادند.

5 - راحت خندیدن

6 - همه چیز را زیبا دیدن یا بدبینی

7 - چهرهٔ برآمده (ورم چهره)

8 - برآمدگی شکم

9 - عدم ایرادگیری

10 - علاقه به روابط جنسی (اشتهای هم‌خوابی بالا)

11 - اختلال در خواب و اشتهای خوردن (کاهش یا افزایش)

در سه ماههٔ نخست خواب و اشتها افزایش می‌یابد. تغییرات مادر آبستن در سه ماههٔ دوم نیز شامل کمر درد، افزایش اشتها، حرکات قابل احساس جنین (هفته‌های هجده تا بیست) است. زنان حاملهٔ بهنجار، اشتهای خوبی دارند. در سه ماههٔ دوم حاملگی اشتها تعدیل می‌شود و ویار باید کاملاً قطع شود؛ شادی نیز کمتر می‌شود.

در سه ماههٔ دوم حاملگی زن بی‌خواب می‌شود. و هر چه رو به زایمان می‌رود، اضطراب زن بیشتر می‌شود؛ اضطراب او ناشی از این تردید است که آیا بچه سالم است یا نه؟

ویار نیز در سه ماههٔ اول اتفاق می‌افتد. 25% ویار تغییر فیزیولوژیکی (بیولوژی) ناشی از تغییر در هورمون‌هاست و 75% آن روانی است. طول کشیدن ویار نشانهٔ نارضایتی از شوهر، یا حاملگی است. از سوی دیگر، ویار موجب تشدید تعارضات (با شوهر، ...) می‌شود. هم‌چنین ازدواج تحمیلی موجب ویار نامطلوب و طولانی می‌شود و خانم‌های حامله به بچه‌های ناخواسته، ویار طولانی‌تری دارند.

12 - درد سینه و نوک سینه و بزرگ شدن پستان‌ها

هنگام حاملگی تقریباً سه هفته بعد از عمل لقاح متوجه درد در سینه و نوک سینهٔ خود می‌شوید (وقتی قاعدگی حدود یک هفته دیر می‌گردد). هم‌چنین

ممکن است پستان‌ها متورم شوند (همانند نزدیک شدن به زمان قاعدگی)

13 - لک دیدن خفیف یا گرفتگی عضلات شکم

اگر باردار باشید، لکه‌های خفیف صورتی رنگ در زمان تشکیل جنین می‌تواند نمایان گردد. (وقتی که جنین در پوشش رحم قرار می‌گیرد). این لکه‌ها تقریباً هشت تا ده روز بعد از تخمک‌گذاری - کمی زودتر از رسیدن موعد قاعدگی - روی می‌دهد. غالباً می‌توان خون‌ریزی ناشی از تشکیل جنین را از قاعدگی معمولی تشخیص داد. اگر کمی زودتر از زمان مورد انتظار رخ دهد، اگر خفیف و اندک و به صورت لک باشد، مایل به رنگ صورتی باشد (نه قرمز و غلیظ همانند قاعدگی معمولی) و از الگوی یک قاعدگی بهنجار پیروی نکند (خفیف، به تدریج شدید و سپس دوباره خفیف). گرفتگی عضلات شکم نیز می‌تواند در مراحل آغازین بارداری شایع باشد. وقتی که رحم حالت متوسط خود را به دست آورده و در سه ماهه دوم توسط استخوان لگن خالصه بهتر نگهداری می‌شود، بدن همانند زمان قاعدگی مستعد گرفتگی و درد عضلات شکم می‌گردد.

14 - تیره شدن دور نوک سینه

در هفته دوازدهم حاملگی (نزدیک زمان قاعدگی) ممکن است پستان مادر سفت و ناحیه دور نوک پستان تیره‌تر و قطورتر شود و بزرگ شدن رحم ممکن است به مثانه فشار بیاورد. گفته می‌شود که رنگ تیره‌تر دور نوک سینه به نوزاد در یافتن نوک سینه برای شیر خوردن کمک می‌کند. همچنین ممکن است رگ‌های سینه نمایان‌تر شده و برآمدگی‌های کوچکی که در اطراف نوک سینه قرار دارند بزرگ‌تر شوند و تعدادشان افزایش یابد. (به طور متوسط بین 4 تا 28 عدد به ازای هر پستان)

15 - خستگی مفرط

در صورت حاملگی، یکی از شایع‌ترین علائم در هشت تا ده هفته

اول، خستگی و فرسودگی است. برای اغلب زنان، خستگی بعد از هفته دوازدهم بارداری از بین می‌رود.

16 - در هفته بیست و چهارم ممکن است از نوک پستان ترشحاتی بیرون بیاید.
 17 - در هفته سی و ششم، تحت فشار قرار گرفتن ریه‌ها، معده، روده‌ها و مثانه ممکن است علایمی چون تنگی نفس خفیف، سوزش سر دل و تکرار ادرار به وجود آورد. زمانی که قاعدگی به مدت یک تا دو هفته به تأخیر می‌افتد، ممکن است متوجه شوید که بیشتر از حد معمول ادرار می‌کنید. این به آن دلیل است که کودک در حال رشد درون رحم، به مثانه شما فشار وارد می‌آورد.

18 - افزایش سریع وزن (سه ماهه سوم)

16 تا 21 کیلو زن حامله افزایش وزن دارد.

19 - حالت تهوع و استفراغ

در زمان بارداری، بیولوژی (ضربان قلب، نبض، ساعت بیولوژی) به هم می‌خورد، (ضربان قلب و نبض تند می‌شود). تغییرات مادر باردار در سه ماهه نخست شامل افزایش ضربان قلب (هشت بار بیشتر از حالت عادی) و تهوع است. اگر باردار باشید، ممکن است خیلی سریع - یک هفته بعد از عمل لقاح - متوجه حالت تهوع و ناخوشی صبحگاهی گردید. حالت تهوع می‌تواند هر زمانی - روز یا شب - اتفاق بیفتد.

در دوران حاملگی، ترشح فولیکولین و پروژسترون بالا می‌رود (صد برابر حالت عادی) بدین خاطر احساس سنگینی در معده و حالت تهوع روی می‌دهد که از 40 تا 60 روز ادامه دارد و به دنبال آن حس بویایی قوی می‌شود چون بچه که به دنیا بیاید، بویایی قوی دارد، بویایی مادر متناسب بویایی بچه تقویت می‌شود. ممکن است زن حامله از بوی شوهر خود متنفر شود. این تنفر ریشه در تنفر بلندمدت او از شوهر دارد که در دوران حاملگی بروز می‌یابد یا تشدید می‌شود.

20 - پیوست

ممکن است در روزهای اولیّه بارداری متوجّه تغییر در اجابت مزاج خود گردید. هورمون‌های اضافی تولید شده در حین حاملگی باعث می‌گردد روده کارایی خود را از دست بدهد.

21 - افزایش دمای طبیعی بدن

اگر دمای طبیعی بدن حتی^۱ بعد از سپری شدن زمان مقررّ قاعدگی بالا ماند و به میزان قبل از تخمک‌گذاری تقلیل نیافت، احتمال حاملگی بسیار افزایش می‌یابد. هنگامی که شما حامله می‌شوید، تخمک در لوله‌های رحم (محل رشد جنین) بارور می‌گردد. وقتی هورمون اچ‌سی‌جی ترشح می‌شود، زنان غالباً برای بار سوم یک افزایش دما احساس می‌کنند که به اندازه تغییر دمای اولیّه نیست اما در خلال یک هفته تا دوازده روز بعد از اولین افزایش دمای مربوط به تخمک‌گذاری می‌توان آن را مشاهده نمود.

22 - تست حاملگی مثبت

اگر قاعدگی شما دست‌کم یک روز دیر شد، و آماده‌اید که حقیقت را بدانید، ممکن است بخواهید یک آزمایش حاملگی خانگی را انجام دهید. آزمایش حاملگی ادرار می‌تواند در فاصله 10 تا 14 روز بعد از عمل لقاح دقیق عمل نماید. اگر نمی‌توانید تا موعد قاعدگی صبر کنید، آزمایش حاملگی خونی می‌تواند در فاصله 8 تا 10 روز بعد از عمل لقاح دقیق عمل نماید. به خاطر داشته باشید که آزمایش‌های حاملگی (حتی^۱ آزمایش خونی) صد درصد بدون خطا و اشتباه نیستند. اگر نتیجه آزمایش شما منفی بود و باز احساس حاملگی نمودید، یک هفته بعد آزمایش را تکرار کرده و با پزشک خود در میان بگذارید.

توصیه‌های بارداری

- 1 - ورزش سبک موجب تسریع زایمان و رفع ورم‌های حاملگی می‌شود؛ کار و ورزش سبک برای حامله جهت رفع خستگی جسمی و روانی توصیه می‌شود. تا ماه پنجم بارداری، هر روز 15 دقیقه در هوای آزاد نرمش و از ماه پنجم به بعد هر روز پیاده‌روی سبک داشته باشید.
- 2 - هر نوع کار یا ورزشی که موجب افزایش دمای بدن شود (پیاده‌روی در هوای گرم، سونا) ممنوع است.
- 3 - کار سنگین برای حامله ممنوع است. کارهای سنگین را کنار بگذارید.
- 4 - ورزش (حتی سبک) برای حاملگی‌های سخت توصیه نمی‌شود؛ ضربان قلب بالاتر از 120 غالباً باعث سقط می‌شود. حاملگی‌های سخت با علائم تهوع و سرگیجه زیاد، کم‌خونی، کم‌وزنی، ویار زیاد مشخص می‌شود.
- 5 - پس از کورتاژ، سقط، یا زایمان، کمتر به پشت بخوابید؛ بیشتر دمر، یا به پهلولی (راست) بخوابید که کمتر رحم به سمت چپ متمایل شود. تمایل رحم به سمت چپ در قاعدگی و مقاربت، درد به وجود می‌آورد.
- 6 - مادری که دوران حاملگی را با هیجانات منفی می‌گذرانند، بچه‌اش دچار تیک، شب ادراری، ... خواهد شد.
- 7 - مراقب بیماری‌های عفونی مثل سرخچه و آبله در دوران حاملگی باشید.
- 8 - در دوران حاملگی، رفتاری نداشته باشید که موجب شود خانم خود را مطرود بداند و بچه را محبوب.
- 9 - سر جنسیت بچه به توافق برسید. احساس نارضایتی مادر از جنسیت، حاملگی، ... به بچه انتقال می‌یابد و بچه می‌فهمد که خواسته است یا ناخواسته.
- 10 - در حال سلامت تصمیم به بچه داشتن بگیرید چون در دوران حاملگی امکان درمان ضعیف است.
- 11 - از مصرف هر نوع دارو بدون مشورت با پزشک دوری گزینید. چهار ماه اول

حاملگی هیچ نوع داروی خوراکی و تزریقی نباید مصرف شود.

12 - نوزادان مادرانی که حین بارداری و زایمان، داروهای ضد درد به کار برده‌اند، بی‌حال‌ترند.

نوزادانی که خیلی تحت تأثیر داروها قرار گرفته بودند در دومین روز زندگی، مکیدن را کمتر انجام می‌دادند، دوره‌های مکیدنشان کوتاه‌تر بود و شیر خشک کمتری می‌خوردند تا کودکانی که مادرانشان داروی بیهوشی به کار نبرده یا تحت بی‌هوشی موضعی قرار نگرفته بودند. مادرانی که برای کاهش درد زایمانشان به آنها هم داروی بی‌هوشی نخاعی، هم مخدر تزریق شده بود، نوزادانی به دنیا می‌آوردند که پاسخ‌دهی کمتری داشتند، بازتاب‌های آنها ضعیف‌تر بود و دیرتر آرام می‌شدند تا نوزادان مادرانی که فقط به آنها داروی بی‌هوشی نخاعی تزریق شده بود.

13 - مطالعه قرآن و حدیث در دوران بارداری، خصوصاً در چهار ماه اول، دوری از اشعه (تلویزیون، ...)

14 - زنان حامله در خوردن نمک احتیاط داشته باشند چون غلظت خون موجب می‌شود غذای کافی به جنین نرسد.

15 - در سه ماهه سوم حاملگی، مسائل زایمان را برای مادر توضیح دهید.

16 - بکوشید که خانم نسبت به زایمان خوشبین باشد.

17 - آقایان باید در تمام مراحل زایمان حضور داشته باشند. در زایمان‌هایی که همسر حضور دارد، از لحظه درد تا زایمان هفت و نیم ساعت طول می‌کشد و در غیرآن نوزده و نیم ساعت.

18 - در سه ماهه نخست بهتر آن است که بیشتر استراحت کنید؛ خصوصاً پرواز ممنوع است.

19 - یک ماه آخر حاملگی نیز بهتر است استراحت کنید.

20 - بیماران صرعی و روان‌پریش در دوران حاملگی نیز باید دارو مصرف کنند.

- 21 - دوران حاملگی خانم، آقایان باید مهربان‌تر از همیشه باشند، ایراد گرفتن را کنار بگذارند. مهربانی را به زبان بیاورند.
- 22 - زن حامله را نیز اصرار نداشته باشید چیزی بخورد چون اصرار موجب بی‌اشتهایی او می‌شود.
- 23 - به خانم در مورد زایمان اطمینان بدهید و به او بگویید که سلامتی خود او مهم‌تر است تا بچه.
- 24 - ویتامین‌های ب1، ب2، ب12، برای خانم‌های حامله خصوصاً اگر حالت تهوع دارند، توصیه می‌شود.
- 25 - میوه‌های زیتون (یا روغن زیتون) موجب سفیدی پوست جنین می‌شود در خانم‌های سبزه، و تعدیل سفیدی جنین در خانم‌های سفید، سیب سفید یا زرد (موجب سفیدی جنین می‌شود)، کندر در سی روز اول بارداری توصیه می‌شود تا فرزند باهوش باشد و رطب تا کالری جنین و مادر تأمین شود.
- 26 - در معرض اشعه قرار گرفتن حامله تا سه ماهگی ممنوع است.
- 27 - بارداری اضطراب برانگیز است ولی تا ممکن است زن آبستن باید از اضطراب دور باشد. اضطراب موجب انقباض عضلات و شدید آن باعث سقط جنین می‌گردد. ملاقات‌های اضطراب‌آور در دوران حاملگی خصوصاً سه ماه اول، ممنوع است حتی اگر میزبان یا مهمان، مادر شوهر باشد. خشم و اضطراب و هیجان موجب انقباض عضلات صاف از جمله رحم می‌شود. در حاملگی، خشم، اضطراب و هیجان ممکن است موجب سقط شود یا جنین ناقص به دنیا آید. هم چنین به علت اضطراب، کروموزوم 21، سه تیکه می‌شود که منجر به منگولیسم می‌گردد.
- 28 - هنگام زایمان باید نور اتاق به خاطر جنین کم باشد.
- 29 - مادران باردار از انگور و جوائه گندم و امگا 3 استفاده کنند بچه‌های آنها تیزهوش می‌شوند.

30 - تجربه ناخوشایند زایمان - در بعضی خانم‌ها - موجب طرد نوزاد از سوی خانم و بدرفتاری با بچه می‌شود.

31 - دست کم فاصله بین دو زایمان سه سال است؛ دو سال برای شیر دادن بچه نخست به علاوه حدود یک سال حاملگی بچه دوم

32 - فشار روانی مادران باردار، موجب تحریک‌پذیری و بی‌قراری نوزادان می‌شود. این نوزادان خوب غذا نمی‌خورند و بیش از نوزادان مادرانی که داریم تحت فشار نبوده‌اند می‌گریند.

در سه ماهه سوم بارداری

1- تعیین نام و نام‌گذاری فرزند

تعیین نام برای بچه، با یک مهمانی خانوادگی (جمعی متشکل از کوچک و بزرگ خویشان) انجام شود.

اسم مناسب آن است که یک یا دوبخشی، ساده و غیرترکیبی، و بامسمی باشد؛ قابل خلاصه شدن و مسخره نباشد؛ اسم بیشتر از دو بخش قابلیت خلاصه شدن و تمسخر دارد؛ اولویت انتخاب اسم با مادر است. نامی برای بچه بگذارید که تلفظ آسان داشته باشد؛ ملی مذهبی باشد.

2- خرید وسایل نوزاد

برای نوزاد لباس نخی و غیرپلاستیکی بگیرید که با وجود آن نیز انتقال عاطفه صورت می‌گیرد. تمام لباس‌های بچه باید نخی باشد. لباس پلاستیک و تهیه شده از الیاف مصنوعی برای بچه توصیه نمی‌شود چون موجب تعریق و مانع انتقال احساسات است. رنگ‌های شاد را برای پوشش نوزادان دختر و رنگ‌های دیگر را برای نوزادان پسر برگزینید. اولین رنگ که نوزاد می‌بیند، صورتی است پس بهتر است رنگ‌های اولیه زندگی او صورتی باشد.

3- تعیین محل با نور غیرمستقیم برای بچه، جدا از پدر و مادر

جلوگیری

- 1 - وسط دو قاعدگی بهترین زمان برای هم بستری بدون بچه‌دار شدن است. (دو سه روز بعد از قاعدگی اول و دو سه روز قبل از شروع قاعدگی بعدی)
 - 2 - بستن لوله یک روش قطعی برای جلوگیری از بارداری است. قرص، آی‌یودی، ترریق آمپول، کاشتن کپسول در بازو و استفاده از کاندوم، به ترتیب مطمئن‌ترین راه‌های جلوگیری از حاملگی هستند. بهترین روش جلوگیری از بارداری، در افراد متفاوت است. بستن لوله‌ها با جراحی میکروسکوپی 50% و در جراحی معمولی 15 تا 20 درصد برگشت‌پذیر است. در خانم‌ها این امکان ده درصد بیشتر است. چون درصدی برگشت‌پذیر است، نقص عضو محسوب نمی‌شود و از نظر دینی هم بلا مانع است. در زن‌ها برگشت‌پذیری بیشتری دارد. در 5 تا 10% برگشت‌پذیر است.
- با برداشتن رحم نیز، زن قادر به مقاربت است اما بچه‌دار نمی‌شود.

دوران جنینی، ذات و فطرت

تغییرات (جنین) رویان

- 1 - یک ماهگی: ضربان قلب شروع شده است.¹ رگ‌های خونی تشکیل گردیده و خون در آن جریان دارد. کلیه‌های ساده، کبد و مجاری هاضمه شکل گرفته‌اند. اساس چشم و بینی ریخته شده است.
- 2 - سه ماهگی: جنین می‌تواند ببلعد و نفس بکشد؛ پلک‌ها بسته‌اند. (تا شش ماهگی بسته می‌مانند) ولی چشم‌ها به نور حساس‌اند.

1 - اولین عضوی که به کار می‌افتد قلب است.

- 3 - چهارماهگی: حرکات جنین ممکن است احساس شوند.
- 4 - پنج ماهگی: تشکیل ناخن
رویان در ماه پنجم، در فواصل زمانی منظمی می‌خوابد و بیدار می‌شود و بازتاب‌هایی چون سسکه و قورت دادن را بروز می‌دهد.
- 5 - شش ماهگی: پلک می‌زند، در صورت تولد پیش از موعد می‌تواند نفس بکشد.
- 6 - هفت ماهگی: در صورت متولد شدن احتمال زیادی برای زنده ماندن دارد.

نکته‌ها

- 1 - رویان تقریباً 266 روز را در شکم مادر به سر می‌برد.
- 2 - جنین پسر پرتحرک است.
- 3 - جنین سر و صداها را می‌شنود.

سقوط و اختلال در جنین

- 1 - اگر قلب جنین دیده شود، احتمال اشکال کروموزومی مرتفع است.
- 2 - سیگاری‌ها بیش از دیگران احتمال دارد بچه‌های نارس به دنیا بیاورند.
- 3 - آلودگی به مواد شیمیایی در محیط کار، و حشره‌کش‌ها، بر سلول‌های اسپرم مردان تأثیر می‌گذارد و موجب نقص جنین می‌شود.
- 4 - برخی اختلالات جسمی جنین (تعداد انگشتان، ...) و بعضی سقط‌ها، از روحیه و خواب و تغذیه مادر است.
- 5 - سوءتغذیه طولانی در دوران بارداری موجب کاهش سلول‌های مغزی کودک می‌شود. (سوء تغذیه مزمن و طولانی مادر در دوران بارداری باعث می‌شود سلول‌های مغزی نوزاد 20% کمتر از سلول‌های مغزی بچه‌های عادی باشد).
- 6 - سوء تغذیه شدید می‌تواند به مرگ سلول‌های مغز جنین منتهی شود.
- 7 - سقط‌های سه ماهه اول، 60 درصدش به علت عیب جینی است.

- 8 - اختلال جنین در سه ماهه دوم کمتر از سه ماهه نخست است.
- 9 - سقط در سه ماهه دوم بیشتر از سه ماهه نخست است.
- 10 - در شرایط ناخوشی و بیماری تخمک به رحم نمی‌آید و اسپرم ناقص ساخته می‌شود.
- 11 - زخم و عفونت رحم ممکن است موجب سقط جنین گردد.
- 12 - علت 50% سقط‌ها معلوم نیست.
- 13 - بیمار صرعی اگر بیهوش شود، جنین سقط می‌شود.
- 14 - قرار گرفتن پدر در معرض مواد شیمیایی پیش از باردار شدن مادر، در سقط خود به خودی، کم‌وزنی جنین و نقایص مادرزادی نقش دارد. میزان سقط در زنانی که شوهرانشان کارگردن و در محیط‌های آغشته به وینیل کلراید، جیوه یا مواد مورد استفاده در تولید کائوچو، پلاستیک و حلال‌ها کار می‌کنند، بیشتر است. قرار گرفتن در معرض حلال‌ها و برخی از سموم دفع آفات با نقایص مادرزادی جنین و قرار گرفتن در معرض توکسین‌های شیمیایی با سرطان فرزندان رابطه دارد.
- 15 - سیستم اعصاب مرکزی در سه ماهه اول حاملگی ساخته می‌شود. اگر مادر در سه ماه اول حاملگی با سرخجه مواجه شود (زمانی که دستگاه‌های اساسی جنین طبق برنامه ژنتیکی در حال رشد است)، کودک ممکن است بسته به این که کدام عضو در زمان عفونت در مرحله بحرانی رشد بوده است، نابینا، ناشنوا، یا مبتلا به آسیب مغزی متولد شود. سوء تغذیه، تدخین، و مصرف الکل و داروها از سوی مادر سایر عوامل محیطی هستند که بر بالیدگی بهنجار جنین تأثیر می‌گذارند.
- 16 - عوامل احتمالی نارس بودن نوزاد: سلامتی و تغذیه مادر پیش از بارداری، سن و وزن مادر و میزان وزن‌گیری او در هنگام بارداری، سیگار کشیدن مادر و مصرف سایر مواد مخدر توسط وی، مشکلات رحمی، انجام مراقبت‌های لازم در دوران بارداری.

17 - تأثیرات روبلا یا سرخجه در رویان در حال رشد ← آب مروارید مادرزادی، اختلالات شنوایی، بیماری قلبی مادرزادی، صدمات دستگاه عصبی مرکزی، مرگ.

18 - ابتلای باردار به سیفیلیس موجب نابهنجاری‌های چهره و استخوان، کری عصبی و مرگ جنین می‌شود. برخی از کودکانی هم که زنده می‌مانند به سیفیلیس مبتلا می‌شوند.

19 - جنین‌هایی که در معرض سوزاک قرار می‌گیرند غالباً نارس و نابینا به دنیا می‌آیند. گذاشتن چشمان جنین در محلول محافظ در بدو تولد جلوی کورشدن چشم نوزادان این مادران را می‌گیرد. در بسیاری از بیمارستان‌ها نیز از اریترومایسین و تتراسایکلین استفاده می‌شود.

20 - فرزندان مادران مبتلا به عفونت کلامیدیا دچار ورم ملتحمه، ذات‌الریه و سایر اختلالات ریوی هستند. کلامیدیا گاهی باعث بچه انداختن، کمبود وزن جنین و مرگ نوزاد می‌شود. تقریباً تمام موارد ابتلای اطفال کودکان آمریکایی به ایدز، معلول انتقال این ویروس در دوران بارداری مادر یا در هنگام تولد است. گاهی نیز از طریق مادرانی که اچ‌آی‌وی مثبت هستند به اطفال منتقل می‌شود.

21 - فرزند مادری که روزانه 42,5 گرم الکل می‌نوشد، در چهارسالگی، حدود 5 نمره در آزمون‌های هوش افت خواهد داشت.

22 - تقریباً 85% از سفیدپوستان، 93% از آمریکایی‌های آفریقایی تبار و تقریباً صددرصد آسیایی‌ها، بومیان آمریکا و اسکیموها، عامل Rh¹ را دارند. تقریباً در 13% از جوامع سفیدپوست، زن‌ها Rh منفی و مرد‌ها Rh مثبت هستند. در چنین شرایطی اگر جنین Rh مثبت باشد، بدن مادر با آن مثل یک جسم یا ویروس مهاجم رفتار می‌کند اما چون خون جنین در دوران بارداری با خون مادر ترکیب و مخلوط نمی‌شود، آنتی بادی‌های تولید شده از سوی مادر، صدمه‌ای به جنین

نمی‌زنند. با این حال تعداد کمی از گلبول‌های خون جنین از جفت می‌گذرند. چون بچهٔ اوّل چنین مادرهایی در معرض آنتی بادی‌های زیادی قرار نگرفته، احتمال زنده ماندنش زیاد است. اما آنتی بادی‌های ساخته شده در بدن مادر می‌مانند و چنین مادری در حاملگی‌های بعدی حسّاسیت بیشتری به این عامل نشان می‌دهد.

زن، مادر، اشتغال

(آغاز نهضت زن در انگلستان شروع شد. تا یک قرن پیش، اروپا برای زن حق مالکیت قائل نبود یعنی کار زن را متعلّق به شوهرش می‌دانست. اگر زن کار می‌کرد و زحمتی می‌کشید، اجرتش را باید به شوهرش می‌داد. اگر ارثی به زن می‌رسید، اختیار آن دست شوهرش بود. پس از آن که کارخانه‌های عظیم پیدا می‌شود و دنبال کارگر - خصوصاً کم‌مزد از بین کودکان و زنان - می‌گردند، مردها اجازه نمی‌دهند زنان و بچه‌هایشان بیایند در کارخانه‌ها کار بکنند چون زندگی و خانواده‌شان مختل می‌شود. می‌آیند قانون می‌گذارند که بعد از این زنان و کودکان استقلال اقتصادی داشته باشند و پدرها و شوهران حق نداشته باشند جلو بچه‌ها و زن‌ها را بگیرند. بدین وسیله استقلال اقتصادی به زن دادند چون کارگر ارزان می‌خواستند.)

در ایران، طبق سرشماری سال 1394¹ 5907666 مرد فعال وجود دارد که در کنار آنان فقط 573335 زن دیده می‌شود و این بدان معناست که تقریباً 90% جمعیت فعال ایران را مردان تشکیل می‌دهند. تفاوت‌های زن و مرد و جذب متمایز زن در بازار کار با نقش‌های متمایز زن در جامعه همراه است. جامعه صنعتی در این زمینه تفاوت کمتری نشان می‌دهد و آن جا که تفاوت بیشتر از

همه است، شامل جوامعی می‌شود که سنت اشتغال زن در آنان وجود ندارد. زمانی که از زنان و مردان خواسته می‌شود به ترتیب مشاغلی را که زنان بهتر انجام می‌دهند، مشخص دارند، مردان قبل از همه، کارهای ظریف را خاص زن می‌پندارند (37,7 درصد از مردان) سپس کارهای دفتری (28,1 درصد) و بعد از آن تخصص‌هایی نظر خیاطی (33,3 درصد). در حالی که اولویت زنان، خدمات اجتماعی، تماس با مردم، مهمانداری و فروش (23,8 درصد) سپس آموزش (21,1 درصد) و پس از آن پزشکی (19,4 درصد) است.

در قشر 15 تا 19 ساله، 35,7 درصد از دختران در ژاپن، 31,31 درصد در فرانسه، 47,8 درصد در دانمارک، 29,1 درصد در آمریکای شمالی جذب بازار کار می‌شوند. ورود عظیم زنان به بازار کار مخصوصاً از سنین 20 سالگی آغاز می‌گردد. در مقطع سنی بین 20 تا 24 سالگی 60,9 درصد زنان بلژیک، 62,3 درصد در فرانسه، 67,5 درصد در دانمارک، 70,8 درصد در ژاپن، 74,6 درصد در آلمان غربی به بازار کار روی می‌آورند. میزان زنان شاغل پس از این مقطع سنی در ژاپن به 45,1 درصد، در بلژیک به 49,1 درصد، در فرانسه، به 42,4 درصد کاهش می‌یابد اما در آلمان غربی، روند افزایش نیروی انسانی زن پس از این مقطع نیز ادامه می‌یابد و نزول نسبت‌ها به سختی و در مقاطع بالاتر سنی رخ می‌دهد. بدین ترتیب، در بیشتر جوامع صنعتی شاهد تواتری بودن نیروی انسانی زن در بازار کاریم که خود به معنای بازگشت زن به خانه خواهد بود.

در ایران، کار کمتر از 15 ساله‌ها در حدود 3,7 درصد ملاحظه می‌شود و پس از آن حرکت بالنسبه وسیعی از جانب زنان به سوی کار بیرون از خانه پدید می‌آید که 15,5 درصد جمعیت را در بر می‌گیرد و بعد از آن سقوط آغاز می‌گردد. به ترتیب در مقاطع سنی 20 - 24 سالگی، 25 - 29 سالگی، 14,7 و 12,7 درصد جمعیت زن به بازار کار سوق می‌یابد. در بررسی جدید وزارت کار و مرکز آمار ایران، همین نسبت‌ها با گرایش به سوی افزایش (با توجه به فاصله زمانی

سرشماری سال 1345 و تحقیق این دو سازمان که در سال 1352 انجام گرفت) ملاحظه می‌شود. به طوری که از نرخ فعالیت 30,2 درصد که در ایران ملاحظه می‌شود، 50,7 درصد کار مردانه و 8,2 درصد کار زن به چشم می‌خورد و توزیع سنی آن چنین است: 1 تا 9 سالگی 18,3 درصد جمعیت زن را در بر می‌گیرد و پس از آن روند کاهش آغاز می‌شود که در مقاطع سنی دیگر یعنی 20 - 24، 25 - 29 سالگی به ترتیب 13,8 و 12,6 درصد جمعیت را شامل می‌شود.

در کشوری نظیر فرانسه، با تولد اولین فرزند، بازگشت زن از سر کار به خانه آغاز می‌گردد و با دومین فرزند، مقاومت زن در بازار کار می‌کاهد. با تولد سومین فرزند در گروه‌های شغلی نظیر کارمندان، فقط 15% زنان شاغل به چشم می‌خورند حال آن که قبل از تولد فرزندان، با 78% شاغلین زن در بین گروه‌های کارگر، 72% در بین گروه‌های کاسب و پیشه‌ور و 68% در بین کارمندان متوسط مواجه بودیم. از 50% زنان شاغل در گروه‌های عالی قبل از تولد اولین فرزند، به 34% از شاغلین بعد از سومین فرزند می‌رسیم و این امر مظهر توجه مادر و تا حدودی فقدان جانشین او در خانه است.

انگیزه‌ها و عوامل اشتغال زن

- 1 - {بهبود وضع اقتصادی خانواده (95 درصد)}
- 2 - امکان ادامه تحصیل برای فرزندان (66,94 درصد)
- 3 - علاقه (40 درصد) {
- 4 - فناوری آشپزخانه (میل شخصی زنان به گریختن از محیط کسالت‌آور خانه)
- 5 - (شکوفایی زن
- 6 - کار را وثیقه تساوی دانستن زن با مرد و استقلال او در برابر مرد
- 7 - علاقه و تمایل)

کار زن را نباید با اشتغال زن یکسان شمرد زیرا:

- 1 - کار زن در تمامی تاریخ وجود داشته است. در حالی که اشتغال زن پدیده‌ای جدید است. در جوامع روستایی و عشایری کار زن بیشتر به چشم می‌خورد.
 - 2 - کار زن زمان مشخصی ندارد. زن در خانه از صبحگاهان تا دیرگاه شب به کار می‌پردازد.
 - 3 - کار زن دستمزد شخصی ندارد حال آن که اشتغال او، با انتظام زمانی و دستمزد مشخصی همراه است که فقط در اختیار زن قرار می‌گیرد.
 - 4 - در کار زن، فرآورده‌های تولید شده، به هنگام تبدیل به پول، در اختیار مرد قرار می‌گیرند در حالی که در اشتغال زن، درآمد ناشی از کار زن صرفاً متعلق به اوست.
 - 5 - کار زن غالباً در خانه صورت می‌گیرد حال آن که اشتغال او (غالباً) در خارج از خانه است.
 - 6 - اشتغال زن پدیده‌ای مجرد نیست. باید به همراه آن سازمان‌های مؤید و مکمل نظیر مهد کودک، شیرخوارگاه پدید آید. در غیراین صورت، شاهد از هم پاشیدگی حیات خانوادگی خواهیم بود.
- ورود زنان به بازار کار، ضرورتاً به معنای بی‌کاری مردان نیست. با بسط نیازها، وسعت خدمات و ارتقاء سطح زندگی، قطعاً شاهد پیدایی مشاغل جدید خواهیم بود. بدین سان زن و مرد در نظام متجبری از اشتغال رقیب یکدیگر نیستند.
- با ارتقای سطح زندگی و سطوح تحصیلی، دلایل توجیه‌گر کار زن نیز تعدّد و تنوّع می‌پذیرند. در آغاز استدلال‌های اقتصادی مطرح می‌شوند سپس با اشباع نیازهای مادی، نیازهای معنوی نظیر اعتبار و استقلال، مطرح است. با ارتقاء در سطوح طبقاتی، دلایل اشتغال زن پیچیدگی بیشتری می‌یابد و این در مقابل دلایل ساده گروه‌های پایین است که فقط نیاز مادی موجب کار آنان است.

مزایای اشتغال زنان

- 1 - با گسترش امکانات آموزشی و شغلی برای زنان، کمتر شاهد خانواده‌های اضطراری خواهیم بود. به عبارت دیگر زنان به لحاظ نیاز و ناچاری، کمتر تن به ازدواج‌های اجباری و نامناسب خواهند داد. به تدریج که زنان از نظر اقتصادی استقلال بیشتری می‌یابند، ازدواج کمتر یک مشارکت ضروری اقتصادی است.
- 2 - کار زن در خارج از خانه به تسهیل در امر ازدواج منتهی گردیده است؛ دیدار متقابل زن و مرد را افزایش داده، موفقیت‌های گزینش همسر را متنوع‌تر و وسیع‌تر ساخته است و سنت‌های متحجر و دیرپا را در این مورد ناپدید ساخته است.
- 3 - به عقیده ژان داریک، کار زن جانشین جهاز وی گردیده و معیاری تازه و بسیار مهم در گزینش همسر فراهم ساخته است.
- 4 - به نظر می‌رسد با اشتغال زنان، توفیق تحصیلی فرزندان فزونی می‌گیرد.
- 5 - طبق تحقیقات پیوتروسکی و همکاران او در انگلستان، بهره‌ی هوشی فرزندان زنانی که شاغل هستند، نسبت به فرزندان مادران غیرشاغل بیشتر است.
- 6 - مطالعات نشان می‌دهند که مادران شاغل نسبت به مادران غیرشاغل احساس رضایت بیشتری از زندگی خود دارند. بر اساس تحقیقات رنارپتی و کارول پیتروکفسکی زنانی که رضایت شغلی دارند، بیش از زنان خانه‌دار از زندگی زناشویی خود رضایت دارند.
- 7 - دستیابی زنان به منابع اقتصادی ناشی از کار در بیرون از خانه و تسخیر فضاهای تازه اجتماعی از سوی آنان ساخت چند صد ساله خانواده را دگرگون ساخته است. با پیدایش تحولات جدید مخصوصاً اشتغال زن، هرم قدرت نیز صورتی بیش از پیش افقی می‌یابد.
- 8 - اشتغال زن، کمک خرج زندگی است.
- 9 - شغل زن، برای او منزلت اجتماعی بهتر و درک بیشتر به ارمغان می‌آورد.

معایب اشتغال زنان

1 - اشتغال تمام وقت زنان، مخصوصاً آنها که فرزندان خردسال دارند، و سپردن فرزندان به مهد کودک به ایجاد و گسترش پرستار - مادری می‌انجامد و این خود به تعادل عاطفی کودکان لطمه می‌زند زیرا مربیان با تعدّد کودکان مواجه‌اند، در حالی که مادر، گاه فقط یک کودک دارد و تمام زندگی را به او می‌پردازد. از طرفی مربیان رشته‌های طبیعی پیوند عاطفی مادر - کودک را ندارند. یعنی هرگز جایگزین مادر نخواهند شد.

2 - زن با تسخیر فضاهای اجتماعی جدید، خواه ناخواه بارهای سنتی را نیز بر دوش کشیده و بنابراین هر روز مسؤولیتی تازه بر وظایف قدیم وی افزوده می‌شود. به معنای دیگر، حرکت زن به بیرون از خانه - که از دید او تسخیر فضاهای تازه اجتماعی بود - با جابجایی وظایف که مستلزم بازگشت مرد به خانه یعنی انجام بعضی تکالیف خانگی به دست مرد است، همراه نگردید. با اشتغال زن، مرد نیز باید به خانه آید و در تقسیم کار خانه تغییراتی چند پدید آید. لیکن در هیچ جای جهان، با خروج زن از خانه، شاهد بازگشت مرد به آنجا نیستیم. بدین سان، زن، هم بارِ کار خانه و هم کار ناشی از اشتغال خارج از خانه را به دوش می‌کشد و این امر می‌تواند موجبات فرسودگی زودرس زن را فراهم سازد.

(مطالعات در ایالات متّحده، فرانسه، لهستان، روسیه، و سوئد نشان می‌دهد که حتی اگر زن در خارج از منزل کار کند، سنگین‌ترین وظایف مربوط به کار منزل را بر دوش دارد و شوهرش در کار منزل بر اساس برابری به او یاری نمی‌دهد. مادر بودن، یعنی بُعد عاطفی رفتاری را قوی‌تر ساختن، با کارفرما و یا رئیس بودن که مستلزم اعمال قدرت در یک مدیریت کار است و در عین حال همسر بودن و انجام وظایف گوناگون خانه، ساده نمی‌نماید و بالاتر از این، باید حامل ارزش‌های زیبایی‌شناسی که در تمامی قرون به زن منتسب گردیده است، نیز بود.)

تحقیق بلوم اشتاین و شوارتز در مورد زنان شاغل نشان داد که زنان شاغل مسؤولیت کارهای منزل را نیز بر عهده می‌گیرند و مردها حتی زمانی که بی‌کار هستند، کمتر از زنان شاغل در منزل کار می‌کنند. علاوه بر این، در مواردی هم که در انجام کارهای منزل به همسر خود کمک می‌کنند، باز کارهایی چون آشپزی، لباس شستن و خرید مواد غذایی همچنان بر عهده خانم‌هاست.

واقعیت این است که خروج زن از خانه با ورود مرد بدان همراه نگشته است. چه خروج زن به معنای تسخیر فضاهای تازه تلقی گردیده است، در صورتی که ورود مرد به خانه، نظر به عقاید قالبی و ارزش‌های منفی مترتب بر خانه‌داری، سخیف پنداشته می‌شود. هنوز در این جامعه - ایران - خانه‌داری در وجدان آگاه یا ناآگاه انسان‌ها به معنای دوری از قدرت اجتماعی، انجام کاری غیرمولد، غیرجدی و غیراساسی تلقی می‌شود؛ واقعیتی که در نهایت وظایفی چندگانه بر دوش زن خواهد نهاد و مسائلی تازه در این میان بر وی مطرح خواهد ساخت.

با اشتغال زن، باید نوعی تقسیم تازه کار در خانه صورت گیرد. لیک عواملی چند مانع تحقق چنین هدفی می‌شوند:

الف - ارزش‌های متبحر

بسیاری از مردان از کار در خانه ابا دارند. نه بدان جهت که کار خانه سخت است، بلکه بدان سبب که به زعم او کار در خانه عیب است، ضد ارزش و کسر شأن یک مرد است و در نهایت موجب می‌شود که اقتدار او را در خانه فروریزد.

ب - چندکاری

دنیای امروز با تعدد مشاغل مردان مواجه است. مردانی که در دو یا سه سازمان به کار می‌پردازند و یا اساساً صبح به کاری و عصر به کار دیگر مشغول می‌شوند، به یقین امکان مشارکت در کار خانه را به همراه زن شاغل خود ندارند.

3 - بر اساس تحقیقات رنارپتی و کارول پیتروکفسکی درباره خانواده‌های دو و سه‌شغله، زنان و شوهران شاغل مشکلات، نگرانی‌ها و گرفتاری‌های شغلی خود

را به منزل می‌آورند. زنان شاغل بدبین‌تر و محتاط‌تر از زنان خانه‌دار هستند.

4 - آیا کسی که در تمامی قرون و اعصار با حضور مداوم خود، عنصر اصلی بقای خانواده بود، با ترک خانه {و اشتغال بیرون از خانه} بدان لطمه نمی‌زند؟ تحصیل در مدارس به شکل امروزی هویت زن را می‌گیرد و او تبدیل به یک موجود شاغل بی‌احساس می‌شود. زن شاغل به جای آن که در خانه باشد، به کارهایی می‌پردازد که گاه مردانه خوانده می‌شود و آیا چنین زنی می‌تواند امکانات تازه‌ای برای گفتگوی عاشقانه با شوهر بیابد؟ یا آن که با آزادی‌ای که از این رهگذر به دست می‌آورد، از طریق دیگر شادی زندگی را از دست می‌دهد؟

5 - بر حسب اهمیت زندگی شغلی مرد در خانواده است که شوهر - پدر را رهبر اصلی خانواده می‌دانیم. اگر زن شغل نان‌آور را بر عهده بگیرد، خطر رقابت با شوهرش به میان می‌آید؛ مسأله‌ای که برای وحدت و هماهنگی خانواده زیان‌آور است.

6 - شرایط شغلی ممکن است طی سال‌ها موجب بلوغ روحی یکی از زوجین شود و در اثر استقلال بیشتر، علایق، سلیقه‌ها و ارزش‌های تازه‌ای که در آنها با دیگری شریک نیست، از همسرش فاصله بگیرد و بدین ترتیب از شدت علاقه زن و شوهر نسبت به یکدیگر بکاهد.

7 - عقیده بر این است که زن شاغل با شوهرش نمی‌سازد.

8 - زن شاغل به شوهر و فرزندان نمی‌رسد. یا فرصت کمتری می‌یابد بنابراین اشتغال زن غیراز اشتغال مادر و همسر است و اشتغال برای زنان به این صورت که آنان را از پرداختن به امور خانه‌داری و بچه‌داری باز دارد، مردود است.

9 - اشتغال زن، او را از توجه به بعد انسانی خود بازمی‌دارد. چترسون می‌نویسد (من منکر آن نیستم که قبلاً زنان مورد رفتار ناشایست و حتی در معرض شکنجه قرار می‌گرفتند ولی به عقیده من وضع آنها هیچ گاه به اندازه امروز که فرمانروای خانه و رقیب اداری مردانند، رقت‌بار نبوده است).

(خلاصه آن که) اشتغال زن صورت تیغ دولبه می‌یابد که استقلال بیشتر زن بعد مطلوب آن است و تعدّد وظایف وی برای اولین بار و به صورتی بسیار سنگین بعد مکمل {و نامطلوب} آن.

باید و نباید

1 - محرومیت زنان از بازار کار نادرست است از سوی دیگر نباید چنین انگاشت که هر زن باید شاغل باشد. هر دو با آزادی زن تنافر دارد. این که زنان بارداری و زایمان را می‌آزمایند، به این معنی نیست که زندگی آنها باید به کار در خانه و مراقبت از کودک محدود شود و این که مردان توانایی بچه‌دار شدن را ندارند، به این معنی نیست که نمی‌توانند نقش پرورشی را به عهده بگیرند. زن وظیفه اقتصادی و کسی درآمد ندارد اما حق کار و کسب درآمد دارد. از سوی دیگر، نباید چنین انگاشت که هر زن باید شاغل باشد. اسلام برای زن وظیفه اقتصادی و کسب درآمد قائل نشده است در عین حال که اشتغال او در خانه یا بیرون از آن برای کسب درآمد، چنان چه مزاحم وظایف دیگرش نباشد، بلامانع و حق دانسته شده است. خوراک و پوشش (معیشت) زن به دست پدر، یا شوهر و اگر این دو نیستند، از سوی حکومت اسلامی باید تأمین و فراهم شود.

2 - با پیدایی اشتغال زنان، باید هنجارهای تازه‌ای نیز پدید آید. به عنوان مثال، باید شاهد پیدایی هنجارهای نوینی باشیم که بر نحوه توزیع درآمد حاصل از اشتغال زنان ناظر باشد و مشخص شود این درآمد چگونه و با نظارت چه کسی باید صرف شود.

3 - مشکلات خانه به اندازه مسائل شغلی (بلکه بیشتر) مهم و قابل توجه هستند. نیازهای شغلی و خانوادگی با هم در تضاد هستند و نیاز خانواده در اولویت است. رسیدن به کمال مطلوب در زندگی شغلی و خانوادگی به طور هم‌زمان غیرممکن است. برای رسیدن به این هدف باید با یکدیگر کنار بیایید و با خودتان به توافق

- برسید. نقش‌های شغلی و خانوادگی را در هم نیامیزید و مرزها را به هم نریزید.
- 4 - اگر در گذشته زن مجبور به ماندن در خانه بود، نباید امروز خروجش از خانه، خارج از اراده او یا بر اساس انگیزه‌های غیراصیل صورت پذیرد.
- 5 - نباید هیچ کاری در خانه پست و مادون شأن مرد تلقی شود.
- 6 - مرخصی سه ساله برای سه سال اول زندگی بچه لازم است.

بچه‌داری (تربیت فرزند)

فرزندان خود را بشناسیم

تولد تا هجده ماهگی (دوره حسّی و حرکتی)

- 1 - در هنگام تولّد، اندازه سر، یک چهارم طول کل بدن است. در هجده سالگی، اندازه سر تقریباً یک هشتم طول کل بدن است و اندازه پاها نصف اندازه بدن است.
- 2 - نوزادان از دقّت بینایی کمتری برخوردار هستند؛ بسیار نزدیک‌بین هستند و توانایی آنها در تغییر نقطه تمرکز چشم محدود است.
- 3 - نوزادان مخصوصاً مجذوب بخش‌هایی از محیط می‌شوند که بیشتر تضاد داشته باشد (لبه‌های اشیاء). آنها طرح‌های پیچیده را بر ساده ترجیح می‌دهند و بویژه به چهره آدم‌ها بیشتر توجه دارند.
- 4 - نوزادان سرشان را به سوی منبع صدا برمی‌گردانند و این پاسخ در حدود 6 هفته‌گی ناپدید می‌شود و تا 3 تا 4 ماهگی، یعنی شروع مرحله جستجوی چشمی منبع صدا دیده نمی‌شود.
- 5 - نوزادان تفاوت بین صداها را مشابه را - دو صوت که روی مقیاس موسیقی فقط یک نت با هم تفاوت دارند - درمی‌یابند (1961) و صدای انسان را از صداها دیگر تمییز می‌دهند.
- 6 - پاسخ مشخص نوزاد به مایع شیرین، حالتی شبیه لبخند ملایم است که با

لیس زدن لب‌ها همراه می‌شود. محلول ترش باعث غنچه شدن لب‌ها و چین افتادن بر بینی می‌شود. شیرخوار برای نشان دادن بیزاری خود از محلول تلخ، با لب و لوچهٔ آویزان زبانش را بیرون می‌آورد. با توجهٔ نوزادان در برابر بوی خوش، ضربان قلب و تنفسشان کاهش می‌یابد. بوهای آزارنده مثل آمونیاک یا تخم‌مرغ فاسد باعث می‌شود نوزاد سرش را به سوی دیگری برگرداند و ضربان قلب و سرعت تنفسش به نشانهٔ درماندگی افزایش می‌یابد. نوزاد پس از چند روز شیر خوردن، پیوسته سرش را به سوی تشک آغشته به شیر مادر برمی‌گرداند و آن را به تشک آغشته به شیر مادران دیگر ترجیح می‌دهد.

7 - فقط شیرخوارانی که از سینهٔ مادر تغذیه می‌شوند بوی مادرشان را تشخیص می‌دهند.

8 - وقتی به شیرخوارانی که با شیشهٔ شیر تغذیه می‌شوند، امکان انتخاب بین بوی شیشهٔ شیر و پستان مادر داده شود، دومی را برمی‌گزینند.

9 - نوزادان خطوط خمیده را به خطوط راست ترجیح می‌دهند. و سطوح منقش را بیشتر از سطوح صاف دوست دارند. هم چنین لب‌ها و زاویه‌های دارای تفاوت زیاد را بیشتر ترجیح می‌دهند.

10 - نوزادان روی کل تصویر متمرکز می‌شوند تا جزئیاتش.

11 - نوزادان یک‌روزه می‌توانند فرق محرک سفید و سایه‌های زرد - سبز را بفهمند.

12 - اطفال چهار روزه فرق قرمز و سبز را می‌فهمند و اطفال سه‌روزه محرک‌های رنگی را به محرک‌های غیررنگی ترجیح می‌دهند.

13 - نوزادان تفاوت رنگ مستطیل 2 سانتی متری را می‌فهمند ولی تفاوت رنگ مستطیل‌های کوچک‌تر را در نمی‌یابند.

14 - نوزادان دوروزه، قطعه‌ای را که مادرشان، در شش هفتهٔ آخر بارداری با صدای بلند خوانده بودند، بیش از قطعه‌های دیگر دوست داشتند.

15 - نوزادانی که 8 دقیقه از عمرشان می‌گذرد، سر خود را به طرف صدا می‌چرخانند، اما قوهٔ تشخیص محل صدا حدوداً پس از چهار و نیم ماهگی بسیار بهبود می‌یابد.

16 - آستانهٔ شنوایی - شدت صدایی که نوزادان قادر به شنیدنش هستند - حدوداً 10 تا 20 دسی‌بل بیش از بزرگسالان است.

17 - بیشتر اطفال 6 تا 9 ماهه دست راست و چپ خود را به یک اندازه به کار می‌گیرند.

18 - کودکانی که راست دست بودن یا چپ دست بودن آنها زود مشخص می‌شود، مهارت‌های حرکتی بهتری دارند.

19 - 50 تا 80 درصد کودکان سنگین وزن در بزرگسالی نیز سنگین وزن خواهند بود.

20 - 75% از افزایش وزن کودک در 5 سالگی، در نتیجهٔ رشد عضلات است.

21 - کودکانی که کمتر از دو و نیم کیلوگرم وزن دارند یا زودتر از 37 هفتگی به دنیا می‌آیند نارس به شمار می‌آیند، احتمال این که نوزادان نارس در دوران کودکی دچار نقایص جسمی یا عقلی شوند، زیاد است.

22 - رشد بدن معلول ترشح هورمون‌های رشد است. بچه‌ها در دوران ترشح این هورمون‌ها تحریک پذیرتر، خواب‌آلود و گرسنه می‌شوند.

23 - قسمت بالایی بدن رشد سریع‌تری از بخش پایین بدن دارد یعنی رشد از بالا به پایین است. رشد از سر شروع می‌شود و به بخش‌های زیر بدن می‌رسد. مهارت‌ها زودتر از مهارت‌ها امکان‌پذیر می‌شود. اندام‌های نزدیک‌تر به بخش میانی بدن زودتر از اندام‌های دورتر، می‌بالند. اندام‌های داخلی سریع‌تر از اندام‌های تحتانی می‌بالند. مهارت بازو پیش از مهارت کف دست و مهارت کف دست پیش از مهارت انگشتان امکان‌پذیر می‌شود. روند رشد ماهیچه‌ای نیز از ماهیچه‌های گروهی به اختصاصی است. نخست، فرد می‌تواند بر ماهیچه‌های بزرگ‌تری که مسؤول حرکات کلی بدن هستند مسلط شود سپس بتدریج بر

ماه‌یچه‌های ظریف‌تر تسلط می‌یابد. به همین دلیل است که بچه‌ها هنگام رنگ زدن تصاویر با مداد شمعی، به حرکات شدید و جارویی ساعد و دست خویش متوسل می‌شوند.

23 - رشد کودک در بهار بیشتر است.

24 - سرعت رشد جسمی در یک تا سه سالگی تقریباً دو برابر سرعت رشد جسمی در سه سالگی تا پنج سالگی است.

25 - حرارت مورد نیاز بچه‌ها 17 درجه است.

26 - مالش بسیار آرام و تحریک مناسب در بزرگ شدن، وزن‌گیری و رشد کودکان - نارس - نقش مؤثری دارند.

27 - بیشتر اطفال در چهار ماهگی وزنی معادل دو برابر وزن زمان تولدشان دارند و در یک سالگی وزنشان به سه برابر می‌رسد. نوزادان ظرف شش ماه حدوداً 13 سانتی‌متر و در سه ماه بعدی تقریباً هفت و نیم سانتی‌متر بر قدشان افزوده می‌شود. در سال دوم، کودک تقریباً 10 سانتی‌متر بر قدش افزوده می‌شود و کمتر از چهار و نیم کیلوگرم نیز سنگین‌تر می‌شود.

28 - در فرایند رشد حرکتی، کودک ابتدا به حرکات ناحیه سر مسلط می‌شود سپس به حرکات دست‌ها و بازوها و بعد به حرکات تنه و در نهایت به حرکات پاها مسلط می‌شود. در چهار ماهگی قادر است چشمان خود را در جهات متفاوت و متناسب وضع موجود حرکت دهد. در دو ماهگی کودک باید بتواند از پهلوی به پشت بگردد و در شش ماهگی یک دور کامل بگردد. هنگام چرخیدن، نخست سر و در آخر پاها می‌جنبند.

29 - کودک هشت ماهه‌ای که مکرراً جغجغه‌اش را به تخت‌خواب می‌کوبد، در حال یادگیری علیّت است؛ کوبیدن جغجغه منجر به یک صدای قابل پیش‌بینی می‌شود.

30 - به دلیل آن که نوزاد به طور کامل وابسته است، رشد اعتماد در او به کیفیت و قابلیت اطمینان کسی که او را می‌پرستد¹ بستگی دارد. اگر اعتماد به نحو موفقیت‌آمیزی در کودک رشد یابد، او در دنیا احساس امنیت خواهد داشت. اگر پرستار ناسازگار، پس‌زننده یا از نظر عاطفی غیر قابل دسترس باشد، به رشد حس بی‌اعتمادی در کودک کمک می‌کند. عدم توفیق در رشد اعتماد، به ترس و باور این که دنیا ناسازگار و غیر قابل پیش‌بینی است منجر می‌گردد. (مراحل روانی - اجتماعی/اریکسون) (مرحله یک رشد روانی - اجتماعی: اعتماد در برابر بی‌اعتمادی)

توصیه‌ها

- 1 - شیرخوار را باید از پشت شانه‌هایش نگهداشت نه از پشت سر.
 - 2 - تماس تن شیرخوار با مادر باید برقرار باشد لذا شیرخوار را نباید زیاد لباس پوشاند یا در پتو پیچید که بین شیرخوار و مادر فاصله بیفتد.
 - 3 - موقع شیردادن با بچه تماس پوستی داشته باشید و آنها را بنوازید و احساس مهربانی خود را به ایشان انتقال دهید.
 - 4 - چانه شیرخوار باید در تماس با پستان باشد.
 - 5 - پنج روز اول تولد، زمان خوبی برای ختنه است.
- تولد تا دو و نیم سالگی:** دوره توجّه کودک به والدین و زمان الگوگیری اوست. نوزاد سالم را اگر غیراز پدر و مادر در این دوره بخواهند بغل بگیرند، به طرف پدر و مادرش برمی‌گردد. نوزادی که طی این سن به راحتی آغوش همه را می‌پذیرد، سالم به حساب نمی‌آید. (نوزادی که به بغل همه می‌رود، سالم نیست).
- تولد تا دو سالگی:** کودک هنوز توانایی کاربرد زبان را ندارد و چون واژه‌ای در

1 - پرستیدن: مراقبت، نگهداری، تیمار.

برابر اشیاء ندارد، آن گاه که اشیاء را از مقابل او برداریم، برای او وجود نخواهد داشت. (دلیل وجود اشیاء و آدم‌ها در این مرحله قایم بر حضور آنهاست.) در این مرحله، کودک خودمحور است. در اواخر این دوره کودک به توانایی درک بقای اشیاء دست می‌یابد به این معنی که اگر شیء را از حوزه دید کودک خارج سازیم، تصویری از آن در ذهن او خواهد ماند. (در این سنین، کودک به این مفهوم دست می‌یابد که حتی^۱ وقتی اشیاء در معرض حواس نیستند، باز هم وجود دارند.) طی این دوره، کودک سرگرم کشف رابطه بین کارهای خود و پیامدهای آن است؛ خود را از اشیاء تمییز می‌دهد و خود را به عنوان عامل (فاعل) اعمال خویش باز می‌شناسد و کارهای هدفمند او شروع می‌شود. مثلاً پی می‌برد برای دسترسی به یک شیء معین چه قدر باید دستش را پیش ببرد؛ وقتی بشقاب را از لبه میز به بیرون می‌لغزاند، چه اتفاقی می‌افتد؟ و این که دستش بخشی از بدنش است و میله گهواره بخشی از بدنش نیست. و به کمک آزمایش‌هایی از این دست به مفهومی از خویش به عنوان موجودی جدا از دنیای خارج می‌رسد. چون پیاژه بر این باور بود که رشد شناختی در آغاز متکی بر فعالیت‌های حسی - حرکتی است، چندان به این نکته توجه نداشت که کودک ممکن است بداند شیء هنوز وجود دارد ولی نتواند با رفتارهای جستجوگرانه، این دانستن را نشان دهد. (مراحل رشد شناختی پیاژه) (مرحله حسی - حرکتی)

سه‌ماهگی: کودک می‌تواند در حالی که روی شکم خوابیده، با تکیه بر ساعد، سر و سینه خود را از زمین بردارد. او می‌تواند اشیاء را بگیرد و در دهان بگذارد. لبخند می‌زند؛ اصوات بی‌معنی به زبان می‌آورد؛ سرش را به سمت صداها برمی‌گرداند؛ آشناها را تشخیص می‌دهد و به اشیای واقع در محیط اطراف علاقه نشان می‌دهد.

اطفال 4 ماهه همان رنگ‌هایی را ترجیح می‌دهند که بزرگسالان، و به آبی و قرمز بیش از زرد خیره می‌شوند.

6 - 7 ماهگی: می‌تواند بغلتند؛ می‌تواند اشیاء را بردارد و از یک دست به دست دیگر بدهد؛ نخستین دندان او درمی‌آید؛ می‌تواند با صدای بلند بخندد؛ برای بغل شدن آغوش خود را می‌گشاید؛ اصوات معنادار مثل (ما) یا (با) را باز می‌گوید؛ به دنبال منبع صداها یا اشیایی که از دیدرس او خارج می‌شوند، می‌گردد.

در آزمایش پرتگاه دیداری، اطفال 6 ماهه و بزرگ‌تر حتی وقتی مادرشان از آنها می‌خواهد، از بخش امن، به بخش پرتگاه نمی‌روند. وقتی نوزادان دوماهه را روی بخش پرتگاه مانند و عمیق پرتگاه دیداری می‌گذاریم، ضربان قلب آنها آرام است که نشان‌گر عدم درک عمق است. پس ترس از پرتگاه در شش ماهگی ایجاد می‌شود.

9 - 10 ماهگی: می‌تواند بدون کمک بنشیند و به زحمت می‌تواند به حال ایستاده درآید؛ سینه‌خیز می‌رود؛ اشیاء را با انگشتان شست و سبابه برمی‌دارد؛ می‌تواند بطری شیر خود را بگیرد؛ می‌تواند بازی‌های ساده (نان بیار، کباب ببر) را انجام دهد؛ در آینه به خودش لبخند می‌زند؛ اشیاء را با دست به دیگران ارائه می‌دهد اما آنها را و نمی‌گذارد؛ از اصوات، حالات صورت و حرکات دست و سر تقلید می‌کند؛ با شنیدن نام خود واکنش نشان می‌دهد و معنای بای‌بای (برای خداحافظی) و نه‌نه (برای بر حذر داشتن) را می‌فهمد؛ به تصاویر علاقه نشان می‌دهد.

12 ماهگی: به کمک دیگران (یا شاید به تنهایی) می‌تواند راه برود؛ اشیایی را که نشان می‌دهد، و می‌گذارد؛ دست چپ یا راست را ترجیح می‌دهد؛ علاقه دارد که کانون توجه دیگران باشد؛ او را صدا بزنید، می‌آید؛ به تعویض لباس خود کمک می‌کند؛ به آخر هر جمله یک واژه می‌افزاید؛ سر را به معنای (نه) تکان می‌دهد و هیجانات خود را ابراز می‌دارد.

18 ماهگی: به کمک دیگران از پله بالا می‌رود؛ بدون کمک دیگران روی زمین صاف راه می‌رود؛ کتاب را ورق می‌زند (هر بار چهارپنج صفحه)؛ با قاشق

غذا می‌خورد؛ در همراهی کودکان دیگر به تنهایی به بازی می‌پردازد؛ به جستجو می‌پردازد؛ ممکن است اشیایی را که با آنها احساس امنیت بیشتری دارد، اغلب اوقات با خود بردارد (عروسک یا پستانک)؛ از دستورهای ساده پیروی می‌کند؛ معنای شش تا ده واژه را بلد است و آنها را به کار می‌برد؛ به اشیایی که دیگران می‌خواهند یا نام می‌برند، با انگشت اشاره می‌کند؛ ادای کارهای بزرگ‌ترها (جارو زدن، گردگیری) را درمی‌آورد.

2 سالگی: می‌تواند از پلکان بالا و پایین برود و فنجان را با یک دست بگیرد. بدون آن که زمین بخورد، می‌دود؛ کتاب را ورق می‌زند (هر بار یک ورق)؛ روی کاغذ خط‌خطی می‌کند؛ در کنار کودکان و به موازات آنها بازی می‌کند؛ درخواست رفتن به دستشویی دارد؛ با جملات کوتاهی حرف می‌زند؛ ضمائر (من، مال من) را به کار می‌برد؛ از دستورهای ساده پیروی می‌کند؛ زمان را می‌فهمد؛ معنای دویست تا سیصد واژه را بلد است و آنها را به کار می‌برد.

دو سال و نیم: اشیاء را با دست پرت می‌زند؛ درجا می‌پرد؛ مثل یک بزرگسال مداد یا خودکار را در دست می‌گیرد؛ به بازی با کودکان دیگر می‌پردازد؛ در تلاش برای نشان دادن استقلال، تقریباً به همه چیز (نه) می‌گوید؛ اگر از او بپرسند، می‌تواند نام و نام خانوادگی خود را بگوید؛ حالت جمع واژه‌ها و زمان گذشته افعال را به کار می‌برد.

مراحل راه رفتن کودک

- 1 - غلتیدن
- 2 - با تکیه نشستن
- 3 - بدون تکیه‌گاه نشستن
- 4 - ایستادن و تکیه دادن
- 5 - راه رفتن با تکیه دست‌ها به مبلمان منزل

6 - چهار دست و پا رفتن

7 - راه رفتن

مراحل رشد حرکتی که منجر به راه رفتن می‌شوند:

- 1 - پس از تولد: دمر با دست و پای جمع
- 2 - یک ماهگی: بالا بردن چانه در حالت دمر
- 3 - 2 ماهگی: بالا بردن سینه
- 4 - چهار ماهگی: نشستن با کمک
- 5 - پنج ماهگی: نشستن روی پای مادر و گرفتن یک شیء
- 6 - شش ماهگی: نشستن روی صندلی
- 7 - هفت ماهگی: نشستن به تنهایی
- 8 - هشت ماهگی: ایستادن با کمک
- 9 - نه ماهگی: ایستادن با گرفتن صندلی
- 10 - ده ماهگی: چهار دست و پا رفتن
- 11 - یازده ماهگی: راه رفتن با کمک
- 12 - دوازده ماهگی: ایستادن به کمک مبل
- 13 - سیزده ماهگی: بالا رفتن از پله‌ها
- 14 - چهارده ماهگی: ایستادن به تنهایی
- 15 - پانزده ماهگی: راه رفتن به تنهایی

بیشتر کودکان در یک سالگی می‌توانند با کمک یک شخص راه بروند و در چهارده ماهگی بدون کمک دیگران راه می‌روند. (بیشتر محققان قبول دارند که اطفال آفریقایی در مقایسه با اطفال آمریکایی یا اروپایی زودتر واجد توانایی‌های حرکتی مهمی چون نشستن و راه رفتن می‌شوند.)

توصیه: بچه که راه می‌افتد، خیلی نظاره‌گر نباشید و مضطربانه دنبال او نروید و مانع او نشوید.

از حدود دو تا هفت سالگی

تفکّر پیش مفهومی (دو تا چهار سالگی) و توان طبقه‌بندی اشیاء بر اساس شباهت‌ها به وجود می‌آید؛ مثلاً تقسیم آدم‌ها به مرد و زن؛ اما می‌پندارند که همه مردان، بابا و همه زنان، مامان هستند و یا همه اسباب‌بازی‌ها (مال من) هستند. در منطق کودکان (این مرحله) گاوها حیوانات بزرگ چهارپا هستند. بنابراین هر حیوان بزرگی که چهار پا داشته باشد، گاو است. {کودکان سه چهارساله تفکّر نمادین دارند؛ اشیاء را به شکل جان‌دار به تصوّر در می‌آورند. (بازی با یک تکه چوب به عنوان اسب، خودرو یا پدر)}

بچه دو و نیم تا سه ساله اگر در مهمانی، مثلاً سر سفره، لیوان آب از دستش بیفتد و روی سفره بریزد، روی چشم خود را می‌گیرد و خجالت می‌کشد و می‌داند که این کار مثبت نبوده است و ضایع شده است و اعتبار و منزلت اجتماعی و شخصیت او زیر سؤال رفته است پس در این سن، مفهوم شخصیت را دریافته است.

3 سالگی: می‌تواند سه چرخه را رکاب بزند؛ هنگام بالارفتن و پایین آمدن از هر پله، پاهای خود را عوض می‌کند؛ لباس خود را می‌پوشد و در می‌آورد؛ قیچی را می‌تواند به کار برد؛ سهیم می‌شود و نوبت را رعایت می‌کند؛ راه‌های رسیدن به آن چیزهایی را که دلش می‌خواهد درمی‌یابد؛ داستان‌های کوتاه می‌گوید؛ چند عدد را تکرار می‌کند؛ جنسیت خود را می‌داند؛ (چراهای) او شروع می‌شود؛ بسیار خودمحور است؛ می‌تواند درباره رفتارهای خود بیندیشد؛ معنای حدود 900 واژه را بلد است و آنها را به کار می‌برد. از سه تا شش سالگی همانندسازی باید انجام گرفته باشد؛ پذیرفتن جنسیت، یادگیری روابط چشمی.

از چهار تا هفت سالگی کودکان تفکّر شهودی دارد و هنوز به توانایی نگهداری ذهنی دست نیافته‌اند؛ نگهداری ذهنی به مثابه توانایی درک عدد، طول، مقدار، مساحت، ... است. در این مرحله اگر به کودک دو لیوان هم‌اندازه از نظر

قطر و ارتفاع نشان داده شود که حاوی آب مساوی‌اند و در حضور او، آب آن دو لیوان به یک لیوان بلندتر و یک لیوان قطور کوتاه ریخته شود، کودک خواهد گفت آب دو لیوان نخست برابر ولی آب دو لیوان بعدی نابرابرند و لیوان بلندتر آب بیشتری دارد. (مراحل رشد شناختی پیاژه) (مرحله تفکر پیش عملیاتی) در دو سالگی کودک می‌تواند به خوبی بزرگسالان ببیند، دو و نیم تا چهار سالگی، دوره کنجکاو کودک نسبت به محیط درون خانه است.

4 سالگی: می‌کوشد پپرد و لی‌لی کند؛ دندان‌هایش را مسواک می‌زند؛ می‌تواند یک توپ را بگیرد؛ می‌تواند دکمه لباس‌هایش را ببندد؛ هم در بالا رفتن و هم در پایین آمدن از پله می‌تواند پاهایش را عوض کند؛ داستان‌های خیالی می‌گوید؛ خودنمایی می‌کند؛ مال من و مال تو را درک می‌کند؛ می‌تواند شعر یا ترانه را از بر بخواند؛ رنگ‌های اصلی را می‌شناسد؛ زبان را با هدف مورد استفاده قرار می‌دهد؛ ممکن است فحش بدهد؛ معنای حدود 1500 واژه را بلد است و آنها را به کار می‌گیرد؛ روابط علی - معلولی ساده را می‌فهمد و به همه چیز (نه) نمی‌گوید.

چهارسالگی به بعد: توجه کودک به محیط خارج از خانه معطوف می‌شود بنابراین یک کودک 4 تا شش هفت ساله باید برای دیدن محیط بیرون (از جمله مدرسه) اشتیاق بسیاری نشان دهد. کودکانی که در چنین سنی خواهان ماندن والدین در کنار خود هستند، لوس و نر بار خواهند آمد.

5 سالگی: به طور مستقل لباس می‌پوشد؛ به خوبی می‌پرد؛ عقب‌عقب راه می‌رود؛ همکاری و دلسوزی دارد؛ مواظب است؛ قابل اعتماد است؛ سخاوتمند است؛ خیلی حرف می‌زند؛ به گفتگوی دوفره می‌پردازد؛ معنی واژه‌ها را می‌پرسد؛ می‌تواند از روی نمونه، یک مثلث بکشد؛ سن و نشانی خود را بلد است؛ روزهای هفته را می‌داند؛ هفته را به عنوان یک مدت زمان درک می‌کند؛ می‌تواند تا ده بشمارد؛ تقریباً معنی دو هزار واژه را می‌داند و آنها را به کار می‌برد؛ بیشتر از هر سنی سؤال می‌پرسد.

از حدود هفت تا یازده - دوازده سالگی

کودکان توانایی نگهداری ذهنی را به دست می‌آورند، (درک) مفهوم عدد و طبقه‌بندی اشیاء (بر اساس بزرگی و کوچکی، اندازه، شکل، رنگ و تشابهات دیگر و برعکس) ممکن می‌گردد؛ فرایندهای فکری متوجه رویدادهای واقعی و قابل مشاهده می‌شود؛ کودک از عهده حل مسائل محسوس و غیر انتزاعی برمی‌آید؛ می‌تواند هم‌زمان بیش از یک صفت شیء را مد نظر قرار دهد؛ می‌تواند اشیاء کروی و آبی رنگ را از بین اشیاء مکعب و کره‌ای دو رنگ تشخیص دهد و کنار بگذارد؛ می‌تواند به این سؤال که (تعداد اشیای کروی بیشتر است یا قهوه‌ای؟) پاسخ دهد. پیازه به این توانایی، توانایی تمرکززدایی می‌گوید. کودک مرحله عملیات محسوس به بازگشت‌پذیری هم دست می‌یابد؛ مثلاً اگر پنج کیسه داشته باشیم و هر کیسه دارای 10 مهره باشد، کودک می‌تواند همه مهره‌ها را در یک کیسه بریزد تا پنجاه مهره داشته باشد سپس مهره‌ها را به کیسه‌ها برگرداند که در هر کیسه 10 مهره داشته باشد، (مراحل رشد شناختی پیازه) (مرحله عملیات محسوس) از حدود نه سالگی به بعد نسبی‌گرایی اخلاقی در کودک رشد می‌یابد و به انگیزه‌ها، نیات، احساسات و دیدگاه‌ها نیز توجه دارد. خود را همانند بزرگسالان محق تغییر قوانین می‌داند. از حدود یازده و دوازده سالگی کودک توانایی نسبی‌گرایی اخلاقی را به دست می‌آورد و می‌تواند بداند که میزان تقصیر فرد با توجه به انگیزه او تعیین می‌شود، تشخیص می‌دهد که قوانین حاصل توافق افراد برای انجام رفتارهای مناسب در موقعیت‌های مناسب است. در مورد قضیه ریختن جوهر، گناه کودک بازیگوش را بیشتر می‌داند، در حدود 11 یا 12 سالگی، کودکان به تفکر شبیه تفکر بالغین دست می‌یابند.

توجه، بازشناسی،¹ یادآوری و یادگیری

0 - 1 ماهگی: دنبال اشیاء یا افرادی که ناپدید می‌شوند نمی‌گردند.

1 - 4 ماهگی: طفل بر بدن خود متمرکز است. پس از ناپدید شدن شیء به مسیری که شیء در آن ناپدید شده خیره می‌شود و انتظار ندارد در جای دیگری ظاهر شود. (بچه‌های سه ماهه صورت مادرشان را از صورت دیگران تشخیص می‌دهند.) گاهی طفل چهارماهه پس از لحظاتی بازی به تنهایی، ناگهان بشدت زیر گریه می‌زند. متوجه می‌شوید اسباب بازی را جایی انداخته که نمی‌بیند.

4 - 8 ماهگی: به پیامدهای اعمال خود در محیط علاقه‌مند می‌شود. اگر بخشی از یک شیء را با دستمال بپوشیم، طفل می‌کوشد دستمال را از روی آن بردارد. آنها دنبال اشیائی که کاملاً از نظرشان پنهان شده است نمی‌گردند.

8 - 12 ماهگی: دنبال چیزی که به طور کامل زیر دستمال پنهان شده می‌گردد. اگر شیء را جلوی چشمانش جای دیگری بگذاریم، در همان محلّ نخست دنبال آن می‌گردد. (اطفال پنج ماهه و شش ماهه اگر دو دقیقه چهره‌ای را ببینند، دو هفته بعد قادر به بازشناسی آن هستند.) بسیاری از روان‌شناسان زمان شروع یادآوری² را یک سالگی می‌دانند.

بچه‌های سه ماهه صورت مادرشان را از صورت دیگران تشخیص می‌دهند. اطفال پنج ماهه و شش ماهه اگر دو دقیقه چهره‌ای را ببینند، دو هفته بعد قادر به بازشناسی آن هستند.

نوباوگان از تجربه‌های قبل از تولّد خود در زهدان مادر، چیزهایی آموخته و به یاد می‌آورند. در آزمایشی، نوباوگانی که چند روز از عمرشان می‌گذشت برای

1 - بازشناسی: توانایی انتخاب پاسخ درست از میان گروهی از پاسخ‌ها.

2 - تولید پاسخ درست بر اساس یک رشته نشانه‌های محدود.

آن که صدای گفتگو یا آواز ضبط شدهٔ انسان را بشنوند، محکم‌تر به پستانک مک زدند ولی برای شنیدن صداهای غیرگفتاری یا صدای تازه چندان تمایلی به مک زدن نشان ندادند.

نکتهٔ دیگر آن که نوزادان صدای ضربان قلب و صدای زنان را بر صدای مردان و صدای مادر خود را بر صدای زنان دیگر ترجیح می‌دهند ولی صدای پدر را بر صدای مردهای دیگر ترجیح نمی‌دهند.

در آزمایشی چند گروه نوزاد در معرض ضربان قلب انسان قرار گرفتند. برای گروهی نوار صدای قلب هشتاد بار در دقیقه (در حد ضربان طبیعی قلب که نوزاد در رحم می‌شنود) برای گروه دوم، نواری با 120 ضربان در دقیقه پخش شد و برای گروه سوم صوت خاصی پخش نشد. در نوزادانی که در خلال چهار روز آزمایش صدای ضربان طبیعی قلب را شنیده بودند، در مقایسه با نوزادانی که صوت خاصی را نشنیده بودند، افزایش وزن بیشتر و گریه کمتر مشاهده شد. نوزادانی که صدای ضربان تندتر را شنیده بودند آن قدر آشفته و منقلب شدند که محققان بناچار این قسمت از آزمایش را متوقف ساختند. بررسی دقیق‌تر نشان داد که پخش نوار صدای ضربان قلب برای نوزادان اثر تقویت‌کننده دارد.

دو یا سه روز پس از تولد به نوزادان فرصت داده شد به پستانک مخصوصی که به سیم دستگاه ضبط میزان مک زدن متصل بود، مک بزنند. الگوی مک زدن نوزاد دستگاه پخش نوار قصه را روشن یا خاموش می‌کرد. یکی از الگوهای مک زدن موجب پخش قصه‌های می‌شد که نوزاد پیش از تولد شنیده بود و الگوی دیگری موجب پخش قصه‌های می‌شد که نوزاد آن را در دورهٔ جنینی شنیده بود. نتایج نشان داد که نوزادان داستان‌های آشنا را به داستان‌های ناآشنا ترجیح دادند. بنابراین کودک همانند یک لوح سفید نانوشته پا به دنیا نمی‌نهد.

در یک بررسی وقتی شیء متحرکی بالای گهوارهٔ نوزادان سه ماهه با ریسمانی به دست یا پای آنها بسته شد، به سرعت دریافتند که کدام دست یا

پایشان شیء را به حرکت درمی آورد. هشت روز بعد در همان موقعیت نوزادان توانستند به یاد آورند که کدام دست یا پای خود را به حرکت درآورده بودند. دوماهه ها می توانند این کار را یاد بگیرند ولی خیلی زود آن را از یاد می برند؛ سه ماهه ها چند روز بعد هم می توانند حرکت درست را به یاد آورند.

12 - 18 ماهگی: به جابجایی اشیاء پی می برند. دنبال چیزی که جلو چشمانش جابجا شده، در جای اولش نمی گردند.

18 - 24 ماهگی: خردسالان می توانند به اشیایی که مستقیماً در اختیار ندارند بیندیشند و آنها را به بازی بگیرند؛ وارد مرحله نمادگرایی می شود؛ خردسالان به این دلیل از بازی قایم موشک لذت می برند که متوجه می شوند آدم ها حتی اگر دیده نشوند، وجود دارند.

(یک کودک 5 ساله پس از یک بار ارائه مطلب، چهار یا پنج مورد را به یاد می آورد؛ در حالی که یک کودک 10 ساله می تواند شش یا هفت مورد را به یاد آورد.)

چند نکته دیگر

- 1 - خردسالان بیشتر و سریع تر از کودکان بزرگ، مطالب از یادشان می رود.
- 2 - خردسالان ترتیب و توالی کاری را وقتی یاد می گیرند، هیچ تغییری را برخلاف آن توالی نمی پذیرند. این است که با شروع به بازی باید تا آخر ادامه بدهند و اگر عاملی مانع بازی یا کار او شود، ناراحت می شود.
- 3 - اگر از خردسالی، سؤالی را چندبار پرسیم، ممکن است پاسخ های متفاوت و متناقضی بدهد چون به تصوّر او ما به این دلیل دوباره و چندباره از او پرسیده ایم که پاسخ های نخست اشتباه بوده.
- 4 - پیش دبستانی از یک طرف استقلال بیشتری دارد و از طرف دیگر به حضور و حفاظت والدین نیاز دارد. والدین پس از آن که متقاعد می شوند فرزندشان قواعد را می فهمد و می تواند عملکرد مناسب و درستی داشته باشد، بر سخت گیری

خویش می‌افزایند.

5 - بچه‌ها به طور طبیعی در برابر هر چیزی شیفته و کنجکاو به نظر می‌رسند.

تغذیهٔ کودکان

1 - بچه را از سمت چپ شیر دهید تا ضربان قلب را بشنود.

2 - به بچه‌های دوقلو هم‌زمان شیر بدهید.

3 - بچه‌ها در درجهٔ اول خوراکشان هله‌هوله است و چون معده‌شان کوچک است، ساعت به ساعت باید چیز بخورند.

ویژگی‌های شیر مادر

1 - شیر مادر تمام مواد غذایی مورد نیاز طفل جز احتمالاً ویتامین دی را فراهم می‌آورد. (هر چند) در اطفالی که با شیر مادر تغذیه شده‌اند، بندرت کمبود ویتامین دی دیده می‌شود چون این ویتامین با قرار گرفتن کافی در معرض نور خورشید هم تأمین می‌شود.

2 - در شیر مادر آنتی‌بادی‌هایی یافت می‌شود که اطفال را در برابر بیماری‌های روده مقاوم می‌کند. هم چنین برخی مصونیت‌ها از طریق شیر مادر به اطفال منتقل می‌شوند.

3 - در شیر مادر مواد شیمیایی خاصی وجود دارد که به جذب آهن کمک می‌کنند.

4 - پروتئین شیر مادر برای متابولیسم نوزاد مناسب و جذب و هضم چربی شیر مادر آسان‌تر است.

5 - اطفالی که شیر مادرشان را می‌خورند واکنش‌های آلرژیک کمتری - مثل آسم، خس‌خس، بشورات جلدی - دارند.

6 - شیر مادر جلوی بروز برخی بیماری‌های مزمن مثل دیابت را می‌گیرد.

چون نیازهای غذایی و روانی اطفال غالباً با مکیدن شیر مادر رفع می‌شوند، در تغذیه با سرشیشه باید دقت و وسواس بیشتری به خرج داد. ثبت واکنش‌های اطفال ده ماهه نشان می‌داد که اگر مادر با غریبه‌ها با مهربانی حرف می‌زد و هیجان مثبتی بروز می‌داد، طفل نیز با هیجان و رفتار مثبتی با غریبه روبرو می‌شد.

گریه کودکان

اطفالی که مادرشان فوراً در برابر گریه آنها واکنش نشان می‌دهند، در ماه‌های بعد کمتر می‌گریند. متداول‌ترین شیوه آرمیدن اطفال گریان، برخاستن و بغل گرفتن آنهاست. گریه‌های طولانی طفلی که نه در قنداق است و نه بیمار و همه چیز هم فراهم است، علتی جز عادت و لجاجت ندارد.

مرگ و میر در خردسالان

- 1 - نقایص مادرزادی، نارس بودن و کمبود وزن مهم‌ترین علل مرگ نوزادان هستند.
 - 2 - چهل درصد مرگ و میر کودکان ناشی از آلودگی اطرافیان و محیط بیمارستان است.
 - 3 - علت اصلی مرگ خردسالان، اسهال است.
 - 4 - یک سوم مرگ و میرهای دنیا مربوط به کودکان زیر پنج سال است.
 - 5 - اختلال مرگ ناگهانی
 - 6 - مرگ ناگهانی اطفال کمتر از یک سال که دلیلی برای آن در دست نیست
اختلال مرگ ناگهانی
- گفته می‌شود؛ طفل ظاهراً سالم، شب می‌خوابد و فردا صبح پدر و مادرش

متوجه می‌شوند مرده است، بیشترین احتمال وقوع این اختلال برای اطفال 2 تا 4 ماهه است، 90% از آنها کمتر از شش ماه دارند و 97% آنها زیر یک سال اند. تحقیقات نشان می‌دهند برخی از اطفالی که بر اثر اختلال مرگ ناگهانی می‌میرند آن قدر که در آغاز به نظر می‌رسیده سالم نبوده‌اند، 40 تا 50% از قربانیان عفونت تنفسی داشته‌اند. عده‌ای هم قبل و پس از تولد اضطراب داشته‌اند.

این اطفال ضربان قلب نابهنجار دارند. بسیاری از اطفال در حین خواب آپنه دارند. به همین دلیل برخی از صاحب‌نظران معتقداند اختلال مرگ ناگهانی اطفال در واقع یک آپنه طولانی در هنگام خواب است. ولی دوره‌های آپنه نوزادان قربانی این اختلال از دوره‌های آپنه سایر اطفال بیشتر نیست. با استفاده از دستگاه بازبینی آپنه که در صورت قطع شدن تنفس نوزادان زنگ می‌زند، باید این اطفال را تحت نظر گرفت. توصیه‌های دیگر عبارتند از دور نگه داشتن اطفال از دود سیگار، قرار ندادن چیزهای کرک‌دار چون متکا و لحاف‌های کلفت در تخت نوزاد، پوشیدن لباس‌های گرم به تن نوزاد هنگام خواب.

نکته‌ها و واقعیت‌های دیگر

- 1 - بچه‌های چاق بیشتر احتمال دارد منزوی باشند، دوستان کمتری دارند و تصویر بدنی خوبی از خودشان ندارند. قربانی تبیض و تحقیر می‌شوند، زودتر بالغ می‌شوند و کوتاه‌قدتر می‌مانند.
- 2 - کودکانی که تناسب اندام دارند در مقایسه با کودکانی که تناسب اندام ندارند، خودپندارهٔ بهتری دارند.
- 3 - نوزادانی که کمتر لبخند می‌زنند، بیش از سایر کودکان در معرض بدرفتاری و بی‌توجهی اطرافیان قرار دارند.
- 4 - خوب می‌دانیم که کودک جهت رشد و خوداتکایی نیاز به مراقبت و فداکاری

مادرش داشته و تا وقتی که کودک این نیازها را از مادرش به دست آورد، عشقش را نیز {به مادرش اختصاص می‌دهد} و زمانی که مادر از این زاویه دستخوش کوتاهی و سهل‌انگاری شود، کودک عشق و محبت خود را به کسی معطوف می‌دارد که به نیازهای بقایی و امنیتی او پاسخ دهد ولو این که این شخص پدر و مادر حقیقی او نباشد و تنها یک مراقب صرف باشد.

5 - خمیازه کودک نشان می‌دهد که خسته است یا از آن کار نفرت دارد.

6 - قشقرق‌ها و معضلات تربیتی و انضباطی کودکان بین 3 تا 9 سالگی بشدت کاهش می‌یابند.

7 - بزرگسالان در حالت اضطراب نمی‌توانند یک جا بنشینند و ممکن است مرتب راه بروند؛ نمی‌توانند به راحتی بخوابند؛ بدعق، تندخو و بی‌توجه می‌شوند؛ سنسجیده تصمیم می‌گیرند و تمرکز ندارند. کودکان مضطرب نیز همین گونه هستند اما به جای راه رفتن، کارهای نامنظم گوناگونی را پیش می‌گیرند. داشتن بدنی آرام و روحی مشوش در یک زمان امکان‌پذیر نیست.

8 - پیروی از تمایلات به معنی تنبل بودن نیست؛ کودکان می‌خواهند از اوقات خود لذت ببرند.

9 - کودک و نوجوان چهارساله یا چهارده‌ساله در مورد شروع دوستی همیشه مردّد است چون از طرد شدن وحشت دارد.

10 - کودکان والدین را به دلیل مواظبت و نگهداری و حسّ امنیتی که به او می‌دهند، دوست دارد و برای آنها ارزش قائل است.

11 - کودکانی که احساسات خود را نشان می‌دهند، رفتاری برون‌گرا دارند. آنها پرخاشگر، ستیزه‌جو و نافرمان هستند. بیشتر برون‌گراها مذکر هستند و مخرب.

12 - کودکان درونگرا مضطرب هستند و به صورت مبالغه‌آمیزی ترس دارند؛ بسیار افسرده‌اند؛ عادت دارند ناخن بجوند؛ موی خود را پیچ و تاب می‌دهند یا می‌کشند؛ از بیماری‌های روان‌تنی رنج می‌برند؛ ذهنشان مملو از افکار

نگران‌کننده‌ای در مورد نمرات کلاسی، آزمون‌ها، فوت یا آسیب پدر و مادر و غارت شدن خانه است و این افکار در شب شدت می‌یابد.

13 - کودکان درونگرا، رضایت بزرگسالان را جلب و از قانون پیروی می‌کنند و مخرب نیستند. بنابراین به حالات آنها توجهی نمی‌شود و کمتر مورد مشاوره روانی قرار می‌گیرند.

14 - در بعضی از کودکان هر دو رفتار برونگرا و درونگرا پدیدار می‌شود. آنها پرخاشگر و نافرمان و در عین حال مضطرب، وحشت‌زده و افسرده‌اند.

15 - روابط فرزندان با پدر و مادر علیرغم اختلافاتی که بین آنها پیش می‌آید، روابطی استوارند.

16 - بچه‌هایی که به ظاهر زیاد اهمیت می‌دهند، والدین متظاهری دارند.

17 - اگر بچه‌ای در آغوش مادرش آرام می‌گیرد، می‌توان احتمال داد که مادر از سلامت روانی برخوردار است.

18 - رابطه خوب پدر و مادر با هم گاهی موجب حسادت بچه‌هاست. شاید به این خاطر که در حال صلح والدین، تکالیف فرزندان مورد توجه و قابل پیگیری است.

19 - در نظر کودک، مادر اساس خانواده را تشکیل می‌دهد. این مطلب هر چند بیشتر در خانواده‌های طبقات اجتماعی پایین تحقق می‌یابد، همه جا صادق است.

20 - کودکان به ارضای جنسی نیاز دارند. واژه جنسی در این جا به نیازی عمومی برای تماس نزدیک و لذت بخش بدنی با دیگران اشاره دارد؛ مانند در آغوش گرفتن، بوسیدن و نوازش.

21 - کشتی گرفتن، کیک پختن، کاشتن گیاه در باغچه و شعر و داستان خواندن همراه پدر و مادر ممکن است از جمله اوقات خوش کودک محسوب شود.

22 - دوران کودکی، زمان کشف است. نافرمانی او نیز جلوه‌ای از این کنجکاوی و میل به کشف و دانستن است.

23 - خردسالان نمی‌توانند منظورشان را به خوبی در قالب کلمات بریزند.

24 - اطفالی که (پدران خوبی) دارند کنجکاوترند و بیشتر به محیط اطرافشان پی می‌برند و احساس ایمنی بیشتری دارند و از لحاظ رشد حرکتی از بچه‌های دیگر جلوترند.

25 - احساس امنیّت (عدم تهدید، تنبیه، ...) موجب تیزهوشی و خلاقیت می‌شود.

26 - طفل چیزها را می‌بیند اما روابط بین آنها را نمی‌تواند دریابد.

27 - در خلال سال‌های قبل از مدرسه، کودکان شروع به قدرت‌نمایی و اعمال مهار بر دنیای خود از طریق برخی بازی‌ها و سایر تعاملات اجتماعی می‌کنند. کودکانی که این مرحله را با موفقیت بگذرانند، حس توانایی شخصی و قابلیت رهبری دیگران را می‌یابند. و آنهایی که در به دست آوردن این مهارت‌ها ناکام می‌مانند، حس گناه، شک به خود و کمبود ابتکار در آنها می‌ماند. (مراحل روانی-اجتماعی اریکسون)

28 - کودکانی که از سوی والدین یا معلمان تشویق و هدایت می‌شوند، حس کفایت، صلاحیت و اعتقاد به توانایی‌های خود در آنها به وجود می‌آید. آنهایی که از سوی والدین، معلمان یا هم‌سن و سال‌های خود به قدر کافی مورد تشویق قرار نمی‌گیرند به توانایی خود برای موفقیت، شک خواهند کرد. (مراحل روانی-اجتماعی اریکسون)

29 - اگر کودک را در انجام کارها آزاد بگذارند و به سؤالات او با صبر و حوصله پاسخ دهند، کودک به حس ابتکار دست خواهد یافت و تمایل به کشف در او تقویت می‌شود. تحدید کارها و پاسخگویی به سؤالات او به گونه‌ای که گویی اسباب زحمت است، در او احساس گناه پدید می‌آورد. (مراحل روانی-اجتماعی اریکسون)

30 - در مرحله عملیات عینی، کودکان صرفاً دست به آزمایش و خطا می‌زنند.

31 - دومین مرحله نظریّه رشد روانی - اجتماعی اریکسون در دوران اولیّه کودکی صورت می‌گیرد و بر شکل‌گیری و رشد حس عمیق‌تری از مهار شخصی در

کودکان تمرکز دارد، اریکسون همانند فروید عقیده داشت که آموزش آداب دستشویی رفتن، بخش حیاتی و ضروری این فرایند است، اما استدلال اریکسون کاملاً با فروید متفاوت بود، اریکسون عقیده داشت که یادگیری مهار کارکرد بدن به پیدایش حس مهار و استقلال می‌انجامد، رویدادهای مهم دیگر در این مرحله شامل به دست آوردن مهار بیشتر بر انتخاب غذا، اسباب‌بازی و لباس است، کودکانی که این مرحله را با موفقیت پشت سر بگذارند، احساس امنیت و اطمینان می‌کنند، در غیر این صورت، حس بی‌کفایتی و شک به خود در آنها می‌ماند. (مراحل روانی - اجتماعی اریکسون) (مرحله دو رشد روانی - اجتماعی: خودگردانی و اتکاء به نفس در برابر شرم و شک)

الگوگیری

- 1 - پسران بزرگ شده با الگوی زنانه، دارای خصوصیات زنانه خواهند شد، این پسران اگر موفق به ازدواج شوند، انگار زن دوم گرفته‌اند، چون مادر عشق اولشان است.
- 2 - خانم‌های بیوه‌ای که بچه - خصوصاً سه تا شش سال - دارند، به خاطر الگو دادن - به ویژه به پسران - باید همسری برگزینند که بچه در معرض مشاهده رفتار یک الگوی ثابت باشد.
- 3 - پس از تولد نوزاد تا دو و نیم سالگی او، از منزل پدری فاصله بگیرید تا فقط شما بشناسد و شما را الگو بگیرد.
- 4 - پدر و مادر الگوی زن و شوهری را به بچه‌ها ارائه می‌دهند، اگر شما به فرزندان الگو ندهید، دیگران الگو خواهند داد و برایش الگو خواهند بود.
- 5 - در کودکی پدر و مادر و معلم الگو هستند و در نوجوانی، بچه‌های هم سن و سال الگو می‌شوند.

- 6 - ارزیابی والدین از خود در ارزیابی فرزند از خود تأثیرگذار است چون فرزند والدین را الگو می‌گیرد.
- 7 - بچه باید هم الگوی مردانه و هم زنانه داشته باشد.

تفاوت‌های دختران و پسران

- 1 - پسران علاقه دارند که در گروه‌های بزرگ و فضای باز به بازی بپردازند در حالی که دختران تمایل دارند در محیط سربسته و به صورت زوج بازی کنند.
- 2 - گروه‌های پسر به رهبری بیش از گروه‌های دختر تمایل دارند و تعامل کلامی آنها اغلب بر موضوع‌های سلطه‌گری متمرکز است.
- 3 - دختران برای رعایت نوبت طی مکالمه‌ها، بیش از پسران به عرف توجه دارند و برای دست یافتن به اتفاق نظر از طریق مباحثه بیش از سلطه‌گری تمایل نشان می‌دهند.
- 4 - دختران زودتر از پسران می‌توانند بنشینند.
- 5 - در کودکی، اختلال روانی در پسران شایع‌تر از دختران است.
- 6 - پسرها در توانایی بصری - فضایی سرآمدند و در ریاضی برترند.
- 7 - والدین ممکن است با پسران خود رفتاری شدیدتر از دختران نشان دهند و این امر منجر به مشکلات رفتاری برای پسران شود تا دختران.
- 8 - پسرها علاقه دارند در گروه‌های بزرگ‌تر و سازمان‌یافته‌تری نقش داشته باشند و این گروه‌ها به آنها موقعیت برتر و سلطه‌جویی بیشتری می‌دهد. پسروانی که روحیه سلطه‌طلبی کمتری دارند، درمیان گروه از موقعیت پایین‌تری برخوردارند و درباره موقعیت خود احساس حقارت و خودکم‌بینی دارند. برخلاف دختران، دنیای اجتماعی پسران از قیافه گرفتن، برتری‌جویی، تلاش برای خودنمایی و جلب توجه دیگران تشکیل می‌شود. حرف‌های آنها از دستورهایی چون (بلند شو) (آن را به من بده) و جملات تمسخرآمیزی چون (تو خنگی) پر

است. پسرها اغلب دلشان می‌خواهد تهدید کنند و لاف بزنند و بگویند (اگر خفه نشوی، با مشت توی دهنت می‌زنم). آنها در مجموع خیلی بیشتر از دخترها اهل دعوا هستند. در حالی که دخترها کلمات را به عنوان پل ارتباطی به کار می‌برند، پسرها از واژه‌ها، اسلحه یا وسیله‌های برای سلطه‌طلبی می‌سازند.

9 - پسر به دنبال سلطه و رقابت است در حالی که دختر به دنبال صمیمیت و برابری می‌گردد.

10 - شواهدی در مورد فعالیت جسمی بیشتر در نوزادان پسر و زبان‌آموزی سریع‌تر در دختران در دست است. حتی در دوره شیرخوارگی در دختران تمایلی به پاسخ‌دهی بیشتر به اشخاص وجود دارد. در حالی که پسران بیشتر تمایل به دستکاری اشیاء دارند.

11 - پسران در مقایسه با دختران فعال‌تر و مستقل‌تر هستند. کمتر مطیع هستند و کمتر سخن می‌گویند. بیشتر آنها وعده‌های خود را از یاد می‌برند و به دشواری می‌توانند با واژه‌ها احساسات خود را توصیف کنند. پسران وقتی غمگین هستند، دوست دارند محل را ترک بگویند.

12 - دخترها اشتغال ذهنی بیشتری با تصویر بدنی دارند و از تغییرات بدنی خویش بیشتر لطمه می‌خورند.

13 - دخترها غالباً زودتر از پسرها نشستن، راه رفتن، توال رفتن و حرف زدن را می‌آزمایند.

14 - پسرها از لحاظ حرکات ماهیچه‌ای بزرگ مثل لگد زدن از دخترچه‌ها پیش هستند. حرکات چهره و دهان دخترها بیشتر است. پسرها نیز حرکات عضلانی شدیدتری نشان می‌دهند.

15 - دخترها از لحاظ رشد دستگاه عصبی مرکزی و شکل‌گیری استخوان‌ها جلوتر از پسرها هستند.

16 - دخترها بیشتر تلقین‌پذیر و ترسو هستند و پسرها فعال‌ترند.

- 17 - دخترها بیشتر همدل و فرمانبردارند و از بزرگ‌ترها بیشتر تأیید می‌خواهند.
- 18 - مردها تولید تستوسترون و زن‌ها تولید استروژن بیشتری دارند. اگر دختر بچه‌ای بیش از حد معمول تولید تستوسترون داشته باشد، گرایش بیشتری به بازی با اسباب‌بازی‌های پسرانه مثل هلیکوپتر و اسباب‌بازی‌های ساختمانی نشان می‌دهد و کمتر به اسباب‌بازی‌های دخترانه مثل لوازم آشپزخانه می‌پردازد.
- 19 - فراخوانی توجه دخترها - مقدار زمانی که یک فرد می‌تواند برای یک کار بگذارد - بیشتر از پسرهاست.
- 20 - مقاومت پسرها در برابر تغییر بیش از دخترهاست.
- 21 - از 31 مطالعه مربوط به کودکان، فقط شش مطالعه تفاوت معنی‌دار بین دختر و پسر یافته بودند و در بیشتر این مطالعات، دختران در استدلال اخلاقی نمراتی بالاتر از پسران داشتند. از 35 مطالعه نوجوانان، ده مطالعه تفاوت‌های جنسیتی معنی‌دار نشان داد و مشخص شد که پسران نوجوان در مقایسه با دختران نوجوان نمره‌های بالاتری در استدلال اخلاقی داشتند.
- 22 - بر مبنای اغلب تحقیقات، دختران در زبان و ادبیات کارکرد بالاتری از پسران دارند. دختران زودتر از پسران می‌توانند بخوانند، کمتر از پسران مشکلات خواندن دارند و به آموزش‌های خواندن با سادگی بیشتر پاسخ می‌دهند.
- 23 - دختران بهتر از پسران می‌توانند احساسات خود را تشخیص دهند.
- 24 - مالتز و بروکر اشاره دارند که دوستی بین دختران - برعکس پسرها - تا حد زیادی به میزان گفتگوی آنها با همدیگر بستگی دارد. دختران هم از طریق حرف زدن دوستی به وجود می‌آورند و هم به وسیله آن دوستی را خاتمه می‌دهند. بهترین دوستان آنها کسانی هستند که اسرارشان را با آنها در میان بگذارند. دختران احساساتی مثل عشق، نفرت، هیجان و اندوه، را آزادانه‌تر از پسرها بیان می‌دارند. دختران بدون احساس رئیس بودن یا ایراد الکی گرفتن، عیب و نقص افراد را به آنها می‌گویند و کمتر از پسرها به امر و نهی علاقه دارند چون این کار

با حسّی که از برابری دارند، جور در نمی‌آید. یافتن دوستان جدید در میان گروه‌های همسال باعث می‌شود که آنها علاقهٔ بیشتر به خواندن ذهن بقیهٔ دخترها داشته باشند به همین دلیل دخترها به تدریج در غوطه‌ور شدن در بحر انگیزه‌های دیگران بیشتر علاقه‌مند می‌شوند و دنبال نیّت واقعی آنها می‌گردند و منظور و مقصود آنها را بهتر درمی‌یابند و برمی‌گردانند.¹

25 - دختران پس از تولّد زودتر از پسران می‌نشینند، زودتر می‌ایستند، زودتر دندان درمی‌آورند، زودتر غذا می‌خورند، زودتر حرف می‌زنند و زودتر با پیرامون خود رابطه به وجود می‌آورند. از لحاظ ایجاد ارتباط حسّی با محیط، یک دختر یک و نیم روزه برابر با یک نوزاد پسر سه ماهه است.

26 - دختران به تعامل با پسران تمایل ندارند زیرا پسران بسیار خشن و سلطه‌گرند. پسرها، از طرف دیگر، مایل به بازی با دختران نیستند زیرا آنها بسیار سلطه‌پذیر و ساکت هستند.

27 - دختران هورمون جنسی زنانه و مردانه دارند هر چند که در سطحی بسیار پایین‌تر از پسران است. پسران نیز سطوح پایینی از هورمون‌های جنسی زنانه دارند.

28 - دختران زمینهٔ بیشتری برای عصبی بودن دارند و مستعدّند در قبال مشکلات اجتماع نگرش‌هایی عاطفی و احساسی داشته باشند، هم چنین نسبت به رفاه حال بچه‌های کوچک توجّه بیشتری نشان داده و در قبال احساسات دیگران حسّاسیّت بیشتری دارند.

چند ویژگی پسران

- 1 - پسران شلوغ، نافرمان و پرجنب و جوش‌اند.
- 2 - قدرتمندترین پسر یک گروه ضرورتاً تنومندترین آنها نیست بلکه پسری است

که مؤثرتر و ماهرانه‌تر از دیگران حرف می‌زند؛ پسرهایی که دائماً قصّه می‌سازند؛ با ریشخند و حرف‌های نیشدار پسران دیگر مواجه می‌شوند و همه سر به سرشان می‌گذارند و به آنها لقب چاخان می‌دهند.

3 - فرزندان ذکور اغلب رفتاری برخلاف روش و رفتار پدران دارند و این شاید ناشی از فریفتگی و حسّ استقلال‌طلبی فرزندان است.

4 - پسران بزرگ شده با الگوی زنانه و وابسته به مادر، شادابی کمتری نسبت به پسران با الگوهای مردانه دارند.

ژنتیک و رفتار

1 - رنگ چشم‌ها و موها، حتّی شکل دماغ، وضعیّت قد و اندزّه بدن و هیکل هر شخص و هزاران مسأله دیگر حتّی طرز فکر و شعور ذهنی فرد، توسط ژن‌ها انتقال می‌یابد.

2 - دوقلوهای همانند از تخم بارور واحدی به وجود می‌آیند لذا در ژن‌های خود دقیقاً مشابه هستند. این دوقلوها را یک تخمکی می‌نامند. دوقلوهای یک‌تخمکی از نظر هوش بیشتر از دوقلوهای دوتخمکی به هم شبیه‌اند، حتّی اگر در کودکی از هم جدا شده، در خانه‌های متفاوت بار آمده باشند.

3 - تشکیل دوقلوهای همسان تصادفی است و میزان آن در جهان، سه و نیم در هر هزار تولّد است.

4 - دوقلوهای ناهمسان یا دو تخمکی: محصول دو تخمک که توسط دو اسپرم متفاوت بارور شده‌اند و شباهت آنها در مقایسه با بچّه‌های غیردوقلو، بیشتر نیست. دوقلوهای دوتخمکی (ناهمسان) مثل سایر خواهر و برادرها، اشتراک ژنی پنجاه درصدی دارند.

5 - تقریباً هفتاد و پنج درصد دوقلوها از نوع دوقلوهای ناهمسان هستند. در سیاه پوستان احتمال تولّد دوقلوهای دوتخمکی دو برابر سفیدپوستان است و در بین

- آسیایی‌ها تقریباً نیم برابر بیش از سفیدپوستان است.
- 6 - مادران مسن‌تر بیشتر احتمال دارد دوقلوهای دوتخمکی به دنیا آورند و اگر مادر داروهای باروری به کار برده باشد، احتمال چندقلوایی او بیشتر خواهد بود.
- 7 - اگر یکی از دوقلوهای دوتخمکی مبتلا به اسکیزوفرنی باشد، احتمال زیادی هست که دوقلوی دیگر نشانه‌هایی از اختلال روانی نشان دهد اما این که دوقلوی دوم به شکل کامل به اسکیزوفرنی مبتلا شود، به تعداد عوامل محیطی وابسته است. ژن‌ها ممکن است شخص را به اسکیزوفرنی مستعد سازند اما سرانجام واقعی را محیطی که شخص در آن بزرگ می‌شود، تعیین می‌کند.
- 8 - اثرات ژنتیکی با بالا رفتن سن افراد ممکن است قوی‌تر شود.
- 9 - پسران پدران الکلیک، وقتی الکل می‌خورند، مقدار بیشتری اندورفین¹ آزاد می‌کنند تا افراد دیگر، که حکایت از استعداد زیست‌شناختی احتمالی نسبت به الکلیسم دارد.
- 10 - هر مورد باروری در واقع یک شروع مجدد است و این طور نیست که اگر فرزند اوّل یک مشکل ژنتیکی داشته باشد، احتمال داشتن بچّه بهنجار کم یا زیاد شود.
- 11 - صفتی که فقط با یک ژن آشکار می‌شود، صفت غالب نامیده می‌شود و صفتی که ظهورش منوط به وجود دو ژن است، صفت مغلوب نام دارد. برخی اختلالات ژنتیکی تابع این الگو هستند، مثل موی مشکی در برابر موی بلوند²، کک‌مکی بودن در برابر کک‌مکی نبودن، چال افتادن صورت در برابر چال نیفتادن صورت. این خصوصیات همگی معلول وجود یک جفت ژن هستند.
- 12 - به کسی که یک ژن بهنجار و یک ژن نابهنجار در مورد یک صفت مغلوب دارد ناقل می‌گویند.

1 - یک نوروترانسمیتر افیونی طبیعی مرتبط با پاداش

2 - رنگی نزدیک به زرد، بور و طلایی

13 - آن دسته از صفات جنسیتی که زن ناقلش باشد، به فرزندان پسر خانواده به ارث می‌رسد. صفات جنسیتی به صفاتی گفته می‌شود که روی جفت کروموزوم بیست و سوم منتقل می‌شوند.

14 - اگر دوقلوهای همسان بیش از دوقلوهای دوتخمکی صفت خاصی را داشته باشند، می‌توان گفت یک عامل ژنتیکی در بین است.

15 - اختلال داون، رایج‌ترین اختلال کروموزومی؛ چشمان کشیده، انگشتان کوتاه، صورت پهن، زبان ورقل‌مبیده، صدای زمخت، عقب‌ماندگی ذهنی، مشکلات قلبی مادرزادی زیاد، مقاومت کم در برابر بیماری.

16 - در اختلال کلایین فلتر - از اختلالات شایع کروموزومی - نوزاد مذکر دست کم یک کروموزوم X اضافی دارد و ژنوتایپ وی XXY می‌باشد. این قضیه در مورد $\frac{1}{600}$ نوزادان مذکر صادق است. کودکان مبتلا به این اختلال، اندام‌های جنسی کوچک دارند و عقیم هستند. بسیاری از آنها نیز دچار عقب‌ماندگی ذهنی‌اند.

17 - اختلال ترنر محصول کمبود یک کروموزوم است. ژنوتایپ¹ این افراد XO می‌باشد. این زن‌ها، عقیم و قد کوتاه هستند و رشد طبیعی ندارند. این افراد در حل تکالیف مربوط به مسایل قضایی، توجه و حافظه کوتاه مدت عملکرد ضعیفی دارند و نمی‌توانند به راحتی و با دقت، حالات چهره خود را تغییر دهند. به همین دلیل در روابط اجتماعی با مشکلات زیادی روبرو می‌شوند. تقریباً از هر 2000 دختر، یک نفر به اختلال ترنر مبتلا می‌شود.

18 - اختلال X شکننده با عقب‌ماندگی ذهنی، بیش‌فعالی و فراخنای توجه محدود و یک رشته ناهنجاری‌های جسمی همراه است و تقریباً در $\frac{1}{2000}$

1 - ترکیب ژنتیکی فرد.

ژنوتایپ: خصوصیات مشهور فرد

نوزادان پسر دیده می‌شود.

19 - PCB: موجب بروز پاسخ‌های حرکتی ناپخته، نابهنجاری‌های رفتاری و اختلال در توانایی پردازش اطلاعات (مثل اختلال در تمییز دادن بصری) می‌شود.

استقلال و وابستگی

وابستگی، با توصیف میل کودک به نزدیک شدن به افراد خاص و احساس ایمنی بیشتر در حضور آنها مورد استفاده قرار می‌گیرد.

(انواع دلبستگی) سه نوع رابطهٔ کودک با والد (مادر)

1 - دلبستگی مضطربانه - مردّد

یا ارتباط مضطربانه - دوسوگرایانه

(دیگران دوست ندارند آن قدر که من مایلم با هم صمیمی شویم. غالباً نگرانم که مبدا طرف مقابلم واقعاً عاشقم نباشد یا نخواهد با من بماند. من می‌خواهم با دیگران یکی شوم ولی همین قضیه گاهی باعث می‌شود دیگران از من دوری جویند.)

کودک در صورتی درگیر این نوع رفتار می‌شود که در دوران خردسالی مراقب اصلی کودک (مادر) به نیازهای فرزندش به طور مطلوب پاسخ نگوید. در این حالت، در صورت ترک مادر، کودک به طور افراطی و بیمارگون درگیر واکنش اضطرابی می‌شود. برخی بچه‌ها در دوره‌های بازگشت مادر نسبت به پیوستن به او مقاومت نشان می‌دهند. به طور هم‌زمان هم در پی تماس جسمی هستند و هم از آن می‌پرهیزند. مثلاً ممکن است بگیرند که مادر آنها را بغل بگیرد سپس جیغ بزنند که رهایشان سازند. برخی رفتار خیلی منفعلانه دارند، وقتی مادر برمی‌گردد، او را می‌خواهند اما به سوی او نمی‌روند، با نزدیک شدن مادر نیز مقاومت نشان می‌دهند. (وابستگی بدون احساس امنیت - دودل) کودکانی که در

15 ماهگی دلبسته‌ ناایمن شناخته شده بودند، در سال‌های بعد در مهد کودک، کناره‌گیر و نسبت به شرکت در فعالیت‌ها دودل بودند.

کودکانی که مزاج دشوار دارند، وقتی مادرشان تنهایشان می‌گذارد، غالباً دچار پریشانی می‌گردند. وقتی هم برمی‌گردد، به سراغش رفته، به او می‌چسبند. (وابستگی با احساس امنیت یا وابستگی با عدم احساس ایمنی از نوع دودل)

مادران کودکان دلبسته‌ ناایمن که در موقعیت ناآشنا، الگوی دوسوگرایی نشان می‌دهند، گاهی در پاسخ‌دهی به کودک بسیار حساس هستند؛ بعضی وقت‌ها نیز توجهی به او ندارند. کودکان چنین مادرانی در موقعیت ناآشنا آمیزه‌ای از تلاش برای برقراری رابطه‌ نزدیک و خشم نشان می‌دهند. این کودکان هنگام جدایی کوتاه‌مدت از مادر بیش از کودکان دلبسته‌ ایمن آشفته می‌شوند.

مادران کودکان شیرخوار ناایمن که در موقعیت ناآشنا الگوی اجتنابی نشان می‌دهند، فرزندان خود را به اندازه‌ مادران شیرخواران دلبسته‌ ایمن در آغوش می‌گیرند ولی به نظر نمی‌رسد که از تماس بدنی با فرزند خود به اندازه‌ مادران کودکان دلبسته‌ ایمن لذت ببرند حتی^۱ گاهی کودک را از خود می‌رانند بویژه وقتی کودک آشفته است و بیش از هر شرایط دیگری نیاز به تسلی دارد، از تماس بدنی با او می‌پرهیزند. این مادران در عین حال، رفتاری انعطاف‌ناپذیر و سواسی دارند و غالباً نه بر اساس پاسخ‌دهی به کودک، بلکه طبق (دستورهای کتاب) مراقب کودک هستند. پژوهشگران معتقد هستند ماحصل چنین رفتاری پیدایش تعارضی است در کودک بین گرایش و اجتناب در ارتباط با مادر.

2 - دلبستگی اجتنابی یا ارتباط دوری‌جویانه

(از صمیمی شدن با دیگران تا اندازه‌های ناراحت می‌شوم، نمی‌توانم به طور کامل به آنها اعتماد داشته باشم و نمی‌توانم به آنها وابسته شوم، وقتی کسی خیلی با من صمیمی می‌شود، عصبی می‌شوم، طرف مقابلم همیشه از من

صمیمیت بیشتری می‌خواهد).

مادر درگیر ویژگی‌های نارسایی‌های اضطرابی و تردیدمحور است و کودک می‌کوشد با حفظ فاصله‌اش از مادر، حتی‌الامکان از شکل دادن ارتباط عاطفی با مادر بپرهیزد. این برخورد (احتیاط‌گرایی کودک) سبب می‌شود که در صورت عدم دسترسی به مادر، کودک نه تنها دست‌خوش واکنش اضطرابی نشود بلکه در هنگام حضور مادر نیز اشتیاقی جهت کسب توجهات او از خود نشان ندهد. بعضی کودکان هنگام بازگشت مادر از درآمیختن با او می‌پرهیزند، برخی کلاً او را نادیده می‌گیرند، برخی ترکیبی از پرهیز و تعامل نشان می‌دهند. بچه‌های دوری‌گزین ممکن است وقتی مادر در اتاق است، توجهی به او نکنند و موقع ترک او هم ظاهراً ناراحتی نشان نمی‌دهند. اگر احساس ناراحتی داشته باشند، یک مادر بیگانه نیز می‌تواند در حدّ مادر او را آرام سازد. (وابستگی بدون احساس امنیت - اجتنابی) گروه اجتنابی، مادرانشان را سرد و طردکننده توصیف می‌کردند و مردّدها پدرانشان را بی‌انصاف و غیرحمایتگر می‌دیدند و می‌گفتند استقلال نداشته‌اند. آزمودنی‌های دارای دلبستگی اجتماعی از صمیمی شدن می‌ترسیدند و دوست داشتند استقلال داشته باشند. آزمودنی‌های مضطرب - اجتنابی عشق را نوعی تملّک می‌دانستند، خواهان وحدت و یکی شدن کامل بودند، دمدمی مزاج بودند و حسادت زیادی داشتند. افراد دارای دلبستگی اجتماعی، بی‌اعتماد و سردند و خودافشایی برای آنها دشوار است.

3 - دلبستگی توأم با ایمنی یا ارتباط امنیت‌آفرین

(برای من صمیمی شدن با دیگران کار آسانی است. از وابسته شدن به دیگران و وابسته شدن آنها به خودم ناراحت نمی‌شوم. غالباً نگران طرد شدن از سوی دیگران یا صمیمیت زیاد دیگران با خودم نیستم.)

(این ویژگی و ذهنیت مطلوب تنها در صورتی در کودک پدیدار می‌شود که

مراقب و مادر کودک به طور معقول به نیازها و توجه‌طلبی‌های فرزندش پاسخ دهد که در این ارتباط، عدم حضور فیزیکی مادر نیز در کودک اضطراب و ذهن مشغولی به وجود نمی‌آورد.) این نوع ارتباط، تعاملی ایده‌آل بین مادر و کودک است که اسباب خودباوری، خودپذیری، پویایی و شکوفایی کودک را در همه ابعاد زندگی‌اش در بزرگسالی فراهم می‌آورد.

کودکانی که واجد احساس ایمنی طبقه‌بندی می‌شوند، وقتی مادر به اتاق برمی‌گردد، می‌کوشند با او درآمیزند، برخی فقط به آگاهی از برگشت او قانع هستند و به بازی با وسایل ادامه می‌دهند. برخی تماس جسمی او را می‌خواهند. برخی نیز در سراسر دوره (تنهایی در یک اتاق) دل‌مشغول مادر هستند و با خروج او ناراحتی شدید ابراز می‌دارند. (وابستگی با احساس امنیت) کودکانی که مزاج آسان دارند غالباً وقتی مادرشان می‌رود، دچار آشفتگی نمی‌گردند. وقتی هم برمی‌گردد، با خوشحالی به پیشوازش می‌روند؛ وابستگی با احساس امنیت یا وابستگی با عدم احساس ایمنی از نوع دوری‌گزین نشان می‌دهند.

در یک مطالعه، به کودکان دو ساله مسأله‌هایی داده شد که حل آنها مستلزم استفاده از ابزار بود. برخی از مسائل در حیطه توانایی کودک بود. برخی نیز بسیار مشکل بودند. کودکانی که در 12 ماهگی واجد وابستگی ایمنی طبقه‌بندی شده بودند، با هیجان و پیگیری با مسأله روبرو شدند. کودکانی که قبلاً فاقد وابستگی ایمن طبقه‌بندی شده بودند، رفتار کاملاً متفاوتی داشتند. به آسانی به احساس ناکامی رسیدند و خشمگین شدند، ندرتاً کمک خواستند و به نظر می‌رسید راهنمایی بالغین را نادیده می‌گیرند یا نمی‌پذیرند و خیلی زود حل مسأله را کنار گذاشتند.

در یک بررسی، به کودکان دو ساله سلسله مسأله‌ای ارائه شد که در حد توان و ظرفیت کودک و بعضی از مسائل بسیار مشکل بودند. آن دسته از کودکان نوپا که در 12 ماهگی دلبسته ایمن شناخته شده بودند، با پشتکار و اشتیاق به حل مسأله‌ها پرداختند و در برخورد به مشکل به جای آن که گریه سر دهند و یا

عصبانی شوند، از بزرگسالان دور و بر کمک خواستند. کودکان دیگری که قبلاً به عنوان دلبسته ناایمن شناخته شده بودند، به سادگی دچار خشم و ناکامی می‌شدند؛ به ندرت کمک می‌خواستند و رهنمودهای بزرگسالان را یا نادیده می‌گرفتند و یا نمی‌پذیرفتند و خیلی زود از تلاش در جهت حل مسأله دست می‌کشیدند.

طبق این بررسی‌ها کودکانی که قبل از ورود به دومین سال زندگی، دلبسته ایمن بودند، آمادگی بیشتری برای روبه‌رو شدن با تجارب و روابط جدید داشتند. البته باید توجه داشت مادرانی که در دوره شیرخوارگی به نیازهای فرزند خود توجه دارند، احتمالاً در نخستین دوره کودکی او نیز پیوسته کارایی بیشتری در ایفاء وظایف مادری از خود نشان می‌دهند. بنابراین کاردانی و مهارت‌های اجتماعی کودک در سه و نیم سالگی ممکن است بازتابی از کیفیت روابط فعلی او با والدین باشد تا روابطی که دو سال پیش با آنان داشته است.

کودکان دلبسته ایمن در سه و نیم سالگی نقش‌های رهبری اجتماعی داشتند؛ در کارها پیش‌قدم بودند؛ فعالانه حضور داشتند و مورد توجه کودکان دیگر بودند؛ معلمان‌شان آنها را خودگردان و مشتاق یادگیری می‌شناختند. برعکس، کودکانی که قبلاً دلبسته ناایمن شناخته شده بودند، از نظر معلمان، کنجکاوی کمتری نشان می‌دادند و در پیگیری هدف‌های خود چندان استوار نبودند. این تفاوت‌ها ارتباطی با هوش کودکان نداشت.

از زاویه دیگر رابطه والدین با فرزندان شامل سه نوع رابطه متقابل است:

1- رابطه هم‌زیستی

شخص هیچ گاه به یک حالت استقلال نمی‌رسد بلکه با جزیی از کس دیگر شدن، از تنهایی و عدم امنیت می‌گریزد و با بلعیدن دیگری یا بلعیده شدن به وسیله دیگری، به این یکی شدن می‌رسد. والدین کل اختیارات را با تسلیم شدن

به خواسته‌های کودک درباره هر موضوعی به او می‌دهند. کودک امنیت خاطر را با بهره‌کشی از والدین و رقصاندن آنها به هر ساز خود، به دست می‌آورد.

2- رابطه ترک/ ویران‌سازی

والدینی که بکوشند کودک را مادون خود قرار دهند یا او را نادیده بگیرند، باعث می‌شوند که کودک از آنان فاصله بگیرد.

3- مکانیزم عشق

رابطه توأم با احترام و ایجاد تعادل بین امنیت و مسؤولیت
 {رابطه کودک با مادر هم چنین ممکن است 1- خیلی نزدیک
 (اضطراب‌انگیز) 2- خیلی دور (کمبود محبت و عدم یادگیری چگونگی ابراز یا
 پذیرش محبت) 3- متعادل باشد.}

نکته‌ها

1- کودکی که غالباً به والدین خود چسبیده است، احتمال ضعیفی دارد که مورد پذیرش کودکان دیگر واقع شود. در حالی که کودک اجتماعی و فعال احتمالاً از محبوبیت بیشتری برخوردار خواهد بود. هم چنین مقدار قابل توجهی رفتار پرخاشگرانه از سوی او برای کودکان دیگر قابل قبول است.

2- رشد حافظه احتمالاً در اضطراب جدایی و احساس ناراحتی کودک وقتی مراقبش در کنار او نیست، دخیل است. کودک نمی‌تواند جای خالی والدینش را احساس کند مگر این که بتواند حضور آنها را در لحظات قبل به خاطر آورده و با غیاب آنها در لحظه حاضر مقایسه کند. وقتی پدر یا مادر اتاق را ترک می‌گوید، کودک آگاه است که جای چیزی خالی است و این احساس می‌تواند موجب بروز ناراحتی شود.

3- ظاهراً تأثیر مادر بر گریه کودک بیشتر از تأثیر کودک بر پاسخ‌دهی مادر نسبت به گریه اوست.

- 4 - رفتار مادر ظاهراً عامل مهم‌تری در برقراری وابستگی ایمن یا نایمن است.
- 5 - طبقه‌بندی وابستگی، مبتنی بر ناراحتی بچه به هنگام ترک مادر نیست، بلکه به چگونگی واکنش او به هنگام بازگشت مادر بستگی دارد.
- 6 - کمک زیاد بدون درخواست، موجب ایجاد وابستگی می‌شود.
- 7 - افراد وابسته اضطراب جدایی دارند. در جدایی از دوستان‌شان به گریه می‌افتند و از هوش می‌روند. زود می‌زنند، توقع زیاد دارند. رؤیای پریشان می‌بینند. خواب سطحی دارند.
- 8 - بزه‌کاران به هیچ کس وابسته نیستند و به همه خیانت می‌کنند.
- 9 - مردم کم‌وابسته، شادند، افسردگی و اضطراب جدایی ندارند؛ دست به خودکشی می‌زنند.
- 10 - مردم بهنجار در وابستگی، مردم را دوست دارند اما از جدایی‌شان رنج نمی‌برند.
- 11 - وابستگی شدید به عشق منجر می‌شود و عشق بیماری است.
- 12 - بین تمام پستان‌داران، موجودات انسانی نیازمند طولانی‌ترین دورهٔ بالیدگی و یادگیری قبل از رسیدن به خودکفایی هستند. سیستم عصبی ارگانیسم هر چه پیچیده‌تر باشد، دورهٔ رسیدن آن به رشد کامل طولانی‌تر است. بچهٔ میمون چند ماه وابسته به مادر می‌ماند، بچهٔ یک شمپانزه چند سال وابسته به مادر است.
- 13 - استقلال در مقابل وابستگی: در برخورد با وضعیتی مشکل‌مکن است مایل باشیم کسی مراقبت از ما را بر عهده گیرد و مشکلاتمان را حل کند اما به ما آموخته‌اند که به خود تکیه کنیم و مسؤولیت کارهایمان را خودمان بر عهده گیریم. گاهی نیز ممکن است استقلال را ترجیح دهیم اما اوضاع و شرایط یا دیگران ما را اجباراً وابسته نگه دارند. (تضاد دو انگیزه یا نیاز درونی)
- 14 - کودکان ژاپنی واکنش شدیدتری به جدایی نشان می‌دهند شاید به این دلیل که در فرهنگ ژاپن، جدایی کودکان از مادر کمتر اتفاق می‌افتد.

15 - اطفال تا حدود 4 ماهگی حتّی به غریبه‌ها نیز لبخند می‌زنند. از حدود 7 تا 10 ماهگی تا بخش قابل توجهی از دومین سال زندگی، بیشتر کودکان از غریبه‌ها و بستگانی که مرتّب آنها را نمی‌بینند می‌ترسند. زن‌های غریبه کمتر از مردهای غریبه اطفال را می‌ترسانند. در صورت حضور مادر و آشنا بودن محل روبرو شدن فرد غریبه با طفل، اضطراب کمتری ایجاد می‌شود. هم چنین وقتی به اطفال اجازه می‌دهند خودشان محیط و وضعیّت را بررسی کنند، همیشه از حضور غریبه‌ها مضطرب نمی‌شوند.

16 - اضطراب جدایی از 8 تا 9 ماهگی شروع می‌شود در 12 تا 16 ماهگی به اوج می‌رسد. این نوع اضطراب در برخی از کودکان در سراسر دوران پیش‌دبستانی دیده می‌شود. برخی از جدایی‌ها قابل پیش‌بینی هستند مثل جدایی از مادری که هر روز فرزندش را به مهد کودک می‌برد. وقتی کودک انتظار جدایی دارد و می‌داند مادرش برمی‌گردد و با محیط و جانشین‌های مادر آشناست، بر اثر جدایی، خیلی دچار اضطراب جدایی نمی‌شود. هم چنین واکنش کودک به جدایی، به تجربه‌ی وی - و واکنش‌های مادر و اطرافیان - بستگی دارد. اگر به کودک اسباب‌بازی‌هایش را بدهیم یا همدمی آشنا - خواهر یا برادر - کنارش بگذاریم یا اگر کودک نسبت به جانشین مادرش دلبستگی داشته باشد، اضطرابی جدایی او کاهش خواهد یافت. هر گونه علامتی که نشانگر جدایی باشد می‌تواند اضطراب جدایی به وجود آورد.

17 - پرتگاه دیداری (ارتفاع میز) را می‌توان طوری تنظیم کرد که طفل نه به خاطر ترس شدید از پرتگاه بگریزد و نه اصلاً از آن نترسد. مادر روبروی طفل می‌ایستد و از او خواسته می‌شود یا لبخند بزند و علاقه و خوش‌حالی خود را نشان بدهد یا ترس و عصبانیّت خود را. بیشتر اطفال وقتی لبخند یا علاقه و خوش‌حالی مادرشان را می‌بینند از بخش عمیق دستگاه می‌گذرند اما اگر مادرشان ترس یا عصبانیّت بروز بدهد، غالباً از قسمت عمیق دستگاه رد نمی‌شوند. وقتی عمق

پرتگاه دیداری طوری تنظیم شود که کاملاً امن و بی‌خطر به نظر برسد، عدّه بسیار کمی از کودکان به حالات مادرشان توجّه نشان می‌دهند و عدّه‌های هم که به مادرشان توجّه دارند، وقتی ترس را در چهره او می‌بینند، با اکراه از بخش عمیق رد می‌شوند. پس رجوع اجتماعی¹ بیشتر در شرایط ابهام‌انگیز روی می‌دهد. اطفال در این گونه شرایط فعالانه دنبال اطلاعات می‌گردند.

18 - کودک، ضمن رشد، به تدریج استقلال و آزادی بیشتری به دست می‌آورد. در عین حال، هر چه کودکی به پیوندهای اولیه با مادر خود کمتر متکی می‌شود، از احساس امنیّت او کاسته می‌شود. یک نوزاد از استقلال و آزادی چیزی نمی‌داند اما از روابط وابستگی خود به مادر احساس امنیّت دارد.

19 - با فرایند رشد، همواره مقداری جدایی و درماندگی همراه است و کودک می‌کوشد تا احساس امنیّت خود را از طریق برقراری دوباره پیوندها به نحوی به دست آورد.

اهمّیت تربیت خانوادگی

بیرون از خانواده چند عامل در شکل‌گیری شخصیت فرزندان تأثیر دارد. یکی فضای محلّه و منطق‌های است که نوجوان در آن رفت و آمد دارد، دیگری گروه دوستان در مدرسه و بیرون از مدرسه است. عامل دیگر مرئیان رسمی و معلّمان در مدرسه هستند. و در آخر رسانه‌های همگانی مثل تلویزیون، روزنامه، رادیو، سینما، و اینترنت (اما) هیچ یک از آسیب‌های اجتماعی نیست که فارغ از تأثیر خانواده پدید آمده باشد. از این روست که در کلام معصوم (ع) آمده است: ولد الحلال یشبه بالآب و الخال. (فرزند حلال‌زاده به پدر و دایی‌اش می‌ماند.)

پسر که او زراه پدر بگذرد دلیرش زیشت پدر نشمرد

1 - به پدیده استفاده از اطلاعات حاصل از دیگران برای ارزیابی وقایع و تنظیم رفتارها، رجوع اجتماعی می‌گویند.

از میان رفتن تدریجی خانواده‌های بزرگ، کاهش اعضای خانواده، فرزندآوری با برنامه، و گسستگی پیوندها با نسل پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها همگی موجب کاهش بی‌چون و چرای اقتدار والدین در غرب شده است. جدایی سازمان شغلی جوان از خانواده پس از امحای نقش تولیدی خانواده قدیم، پیدایی نومکانی و مهاجرت زن و شوهر جوان از خانواده والدین، پیدایی وسایل ارتباط جمعی و بسط آن {و در پی همه اینها} استقلال بیشتر جوان و نوجوان {را نیز می‌توان از جمله علل و عوامل کاهش نفوذ والدین در فرزندان و موجب افزایش فاصله و شکاف نسل‌ها دانست}.

والدین با سلوک و رفتار خویش، به طور منظم و ناخودآگاه، قواعد بنیانی الگوهای فرهنگی خود را در نظام عصبی کودک جای می‌دهند. هم چنین تحقیقات لابر¹ در ژاپن که قبول امپراطور را ناشی از تربیت در خانواده می‌داند و بررسی‌های شافنر² که پذیرش محض رئیس مملکت را در آلمان ناشی از ساخت خانواده می‌داند، نتایجی در همین جهت به دست می‌دهند. مطالعات گورر در روسیه نشان داد که حتی قنداق کودک در خانواده و روش‌های آن، چه بسا که اطاعت کورکورانه از بزرگان را در او پرورش می‌دهد.

در فرهنگ‌هایی که مشخصه آنها فردگرایی و استقلال است - فرهنگ آمریکایی - پدر و مادرها نظارت کمتری بر فرزندان خود دارند و کمتر جلوی ابراز وجود نوجوان را می‌گیرند. در فرهنگ‌های فردگرا بیش از فرهنگ‌هایی که در آنها بر اطاعت و همرنگی تأکید می‌شود، هیجان‌خواهی هست.

{در استرالیا} فطام مطرح نیست و کودک هر قدر می‌خواهد شیر می‌خورد و از این رو با منهیات کمتری در اجتماع نیز روبه‌رو می‌شود و شخصیتی درست مقابل آن چه گورر نشان داد، می‌یابد. اریش فرم، از شخصیتی سخن می‌راند که

1 - Labarre

2 - Schaffner

نامش را شخصیت ضعیف‌کش¹ می‌نهد و به زعم او، خشونت پدر در خانواده، کودک را چنان بار می‌آورد که بی‌چون و چرا فرمان‌پذیرد و در برابر قوی تسلیم محض ماند، لیک در برابر ضعف قدرت خواهد و تسلطی بی‌چون و چرا طلبد. کارلسون² خرسندی فرزندان را به هنگام ازدواج متأثر از خرسندی والدین آنان در خانواده می‌داندست. همچنان که درست در همین مضمون، کوترل و برگس³ سعادت فرزندان را در زندگی زناشویی از سعادت والدین در خانواده متأثر می‌دانند.

مهدکودک

پیدایی سازمان‌هایی نظیر مهد کودک، موجب جدایی زودرس مادر، فرزند و آن هم در حساس‌ترین سال‌های زندگی و حیات کودک گردید که در مواردی حاد به استعفای مادر از نقش خود و تکوین عوارضی نظیر پرستارمادری انجامید.

توصیه‌ها

- 1 - وقتی بچه‌ها در حال خروج از کودکستان هستند، بچه را به در ورودی ببرید. همین که متوقف و متوجه شد، او را به بهانه‌ای به خانه ببرید. پس از اظهار علاقه‌مندی و اصرار بچه از شما، برای ثبت نام در کودکستان اقدام کنید.
- 2 - نگهداری بچه در مهد کودک بیش از دو یا سه ساعت توصیه نمی‌شود؛ بردن کودک موقعی که خواب است نیز کار درستی نیست.
- 3 - مادر بزرگ یا پرستار بچه نباید جانشین مادر بشود و تمام وظایف او را به عهده بگیرد.

1 - Authoritarian personality

2 - G Karlsson, 1963

3 - E.W.Burgess,H.J.Cottrel,1939

شیوه‌های تربیت فرزند

1- مستبدانه و سخت‌گیرانه

تهدید، زور، اطاعت بی‌چون و چرا، مهار شدید فرزندان پدر و مادرهای مستبد، ناراضی، گوشه‌گیر، بدگمان و بی‌اعتمادند؛ قابلیت لازم برای ارتباط با همسالان را ندارند؛ ابتکار به خرج نمی‌دهند؛ خودانگیختگی ندارند و گرایش اخلاقی آنها به درست و نادرست بیرونی است. در جامعه‌ای که تربیت کودک با بازی و مدارا و ملاطفت آمیخته است، شخصیت اساسی افراد به نرم‌خویی و آسان‌گیری مقرون می‌شود و خدایان در چنین جامعه‌های پر از رحمت و شفقت تصوّر می‌شوند. {از سوی دیگر} تربیت سختگیر، انسانی تندخلق بار می‌آورد.

موضع کودک در برابر خشونت، عصیان و انتقام‌گیری است؛ ما غالباً در مقابل سخت‌گیری واکنش مخالفت نشان می‌دهیم. در خانواده‌های خشن که هیچ یک از کارهای کودک رضایت والدین را باعث نمی‌شود، کودک رفتار درست را یاد نمی‌گیرد و احساس امنیت به او دست نمی‌دهد. جبر و فشار ممکن است فرزندان را به تسلیم وادارد و با خانواده هم‌نوا سازد یا این که استقلالی توأم با سرکشی در آنها به وجود آورد. فرزندان خانواده‌های سختگیر پیش از آن که به نوآوری و خلاقیت علاقه‌مند باشند و به انتقاد و رهبری پردازند، با دیگران هم‌رنگ می‌شوند.

2- سهل‌گیرانه (سهل‌گیری افراطی)

فرزندان پدر و مادرهای سهل‌گیر، اتکا به نفس و خودگردانی ندارند و در پی اکتشاف محیط نیستند؛ تکانشی و پرخاش‌گرند و استقلال و حس مسؤولیت‌پذیری ندارند.

3- بی‌توجه - طردگر

فرزندان پدر و مادرهای بی‌توجه و طردگر در خطر مصرف مواد مخدر، بزهکاری و پرخاشگری هستند.

4- مقتدرانه

فرزندان پدر و مادرهای مقتدر بیش از همه اتکا به نفس و قدرت خودگردانی دارند و بیش از گروه‌های دیگر مکتشف و راضی هستند. عزت نفس بیشتری دارند و از مهار بیشتری برخوردارند. پدر و مادرهای مقتدر، ترکیبی از نظارت شدید، توجه به فردیت، اختیار دادن به‌جا، و ارتباطی توأم با سعه صدر را نشان می‌دهند.

دیگر شیوه‌ها و ابزارهای تربیتی

- 1 - عبادت و نیایش
- 2 - امر به معروف و نهی از منکر
- 3 - توبه
- 4 - وعده (بشارت)
- 5 - وعید (تهدید)
- 6 - شستن گناه کودک و تغافل از نیت او
- 7 - (قصد بدی نداشته است.) (من مطمئنم منظور او کمک بوده است.)
- 8 - تغافل نسبت به رفتار نادرست، به عامل آن فرصت جبران می‌دهد و احترام او حفظ می‌شود و او را از گستاخی باز می‌دارد.
- 9 - ارشاد و تربیت به عمل، بعضی وقت‌ها نه تنها بهتر بلکه واجب است، چون، گفتار گاهی نتیجه عکس می‌دهد و به لجاجت می‌انجامد.
- 10 - تقلید و رشد تمایل مساعد، خود نوعی سازگاری اجتماعی است.

11 - (تربیت علمی و عملی توأمان) یکی از وزراء اوائل انقلاب پنج ریال به بچه‌اش داد که به فقیر بدهد. بچه پول را داد و برگشت. پدر آیه قرآن نشان بچه داد که (خداوند ده برابر کار نیک به شما جزای خیر می‌دهد.) (بیا پسر من هم جزای کار تو را ده برابر می‌دهم.) و پنجاه ریال به بچه داد. (استفاده از فرصت‌ها برای پرورش)

ایجاد و اصلاح رفتار

- 1 - پدرها بیش از مادرها درصدد مهار بچه‌ها هستند.
- 2 - (احساس طرد مادر از سوی پدر، به بچه منتقل می‌شود).
- 3 - مهم‌ترین آموزگاران بچه‌ها والدین آنها هستند. بچه‌ها هر کاری می‌کنند، نگاهی به بزرگ‌تر می‌اندازند که ببینند آیا رفتارشان مورد تأیید است یا نه و به همین طریق رفتار درست و نادرست را یاد می‌گیرند. 99% تربیت، غیرکلامی، غیرمستقیم، غیررسمی، غیرعمدی، و ناخودآگاه و پنهان است. هر چه ما باشیم، بچه‌مان همان خواهد شد؛ نه آن که هر چه بگوییم.
- 4 - بچه‌ها همه چیز را زنده می‌بینند؛ با ندانم‌کاری‌های ما، بزرگ که می‌شوند، خودشان را هم مرده می‌پندارند و دل‌مرده و بی‌شوق می‌شوند.
- 5 - اگر به کودک فرصت داده شود که با راه و روش خود مهارت‌هایش را به کارگیرد، به استقلال رأی دست خواهد یافت.
- 6 - سؤالاتی که تلقینی و قالبی نباشند، به کودکان اجازه می‌دهند به دلخواه خودشان ماجرا را شرح بدهند.
- 7 - هدف از تربیت این است که کودک خویشتن‌داری را بیاموزد نه این که والدین آنها را مهار کنند. تذکر و مراقبت زیاد از بچه موجب لجاجت او می‌شود

خصوصاً از ناحیه پدر. فرار از مهار و انقیاد والدین یکی از دلایل لجاجت با خانواده است.

8 - والدین می‌توانند با اجازه دادن به فرزندشان جهت انتخاب‌های بی‌خطر، به آنان در کسب خودمختاری یاری دهند.

9 - والدین می‌توانند با گفتن جملاتی مثل (خسته‌ای؟)، (به نظرم خوشحالی)، (مثل این که تشنه‌ای)، (هیجان‌زده‌ای؟) کودک را در شناسایی احساساتش یاری دهند.

10 - برخورد عادلانه با فرزندان، به آنان آرامش می‌بخشد. (توضیح عادلانه عواطف، ...)

11 - والدین می‌توانند در مورد تجارب خود با دوستان یا افراد ناباب و صدمه دیدن از آنها حرف بزنند و کودک را در این مورد هشیار سازند.

12 - کودکان ضعیف، بیمار، یتیم، دچار نقص جسمانی، دل‌شکستگی و افسردگی بیشتر نیازمند محبت هستند.

13 - احساس کمبود محبت یا محرومیت از آن و احساس بدبختی و گرفتاری و درماندگی نباید به کودک دست دهد.

14 - هر وقت برای پسر چیزی می‌گیرید، برای دختر هم - گرچه سنش از پسر بیشتر باشد - چیزی بخرید.

15 - محبت والدین، کودک را بانشاط و شاداب بارمی‌آورد و او را به زندگی امیدوار می‌سازد و روح تعاون و همکاری را در وی زنده می‌دارد و به او درس فداکاری و ایثار می‌دهد.

16 - تجربه مثبت تولد نوزاد، موجب بهبود رابطه مادر و فرزند می‌شود.

17 - مادری که شک دارد آیا مادر خوبی هست یا نه، این احساس تردید به خود باعث می‌شود که او خود را در مقام یک مادر، کاملاً ناموفق و شکست خورده

ببیند. در چنین شرایطی، وقتی رفتار ناشایستی از بچه سر می‌زند، مادر با خشم بیش از حد واکنش نشان می‌دهد. (و با خود چنین گفتگویی دارد) (رفتار غلط او تقصیر من است. من او را بد بار آورده‌ام).

18 - حالات هیجانی شما (خشم، مهربانی زیادی، ...) نباید قواعد تربیتی را تحت تأثیر قرار دهد.

19 - پذیرش گاه‌به‌گاه بچه و این که بعضاً والدین حوصله او را ندارند و غیرمستقیم او را از خود می‌رانند، در بچه تعارض به وجود می‌آورد که آیا او را دوست دارند یا نه؟ و این تعارض به احساس گناه می‌انجامد. بچه را باید از تعارض و احساس گناه بیرون آورد، نباید در او احساس گناه به وجود آوریم.

20 - (پدر را بیشتر دوست داری یا مادر؟) یک پرسش مسخره و موجد تعارض در کودک است.

21 - کودکان را در دو راهی و موقعیت‌های متعارض نگذارید؛ مثلاً موقعی که بچه مشغول تلویزیون است، او را به نهار فرا نخوانید. (پیش از موقعیت‌های واقعی، نوجوان را باید در شرایط شبیه‌سازی شده و تعارض قرار داد).

22 - تعارض در خانه، موجب شب‌ادراری می‌شود.

23 - سابقهٔ تندخویی در کودکی بر جو خانه هم اثر می‌گذارد. حدود نیمی (46%) از مردانی که چنین سابقه‌های دارند، تا 40 سالگی از همسر خود طلاق می‌گیرند، در حالی که این رقم در سایر مردان 22% است.

24 - شب‌ادراری غالباً ناشی از تعارضات خانوادگی تلقی می‌شود مگر آن که عوامل دیگر اثبات شود.

25 - ادرار در خواب و انگشت مکیدن از عوارض جدایی از مادر است.

26 - افرادی که از نظر عاطفی ارضا نشده‌اند، ممکن است پرخاشگر، وابسته، گوشه‌گیر و فعل‌پذیر بوده و در درک نیازهای دیگران ناتوان باشند.

27 - فراموشمان نشود که بچه تشنهٔ محبت و مورد توجه بودن است و این نیاز

- او را با راثهٔ تکالیف سبک و بررسی و راهنمایی می‌توان مورد توجه قرار داد.
- 28 - عیب و ایراد بچه را مستقیم و در میان جمع بروز ندهید، رفتارهای ناپسند و عیوب نباید برجسته‌سازی شوند.
- 29 - بگذارید کودکی در کودکان پخته و رسیده شود، کودکانی که پیش از وقت به سوی بزرگسالی یا بزرگسال‌نمایی سوق داده می‌شوند، همچون میوه‌های زودرسی هستند که از طعم و حلاوت میوه‌های به موقع رسیده بی‌بهره‌اند.
- 30 - قبل از انجام کاری برای بچه‌ها، به آنها بگویید.
- 31 - برای بچه‌ها با لحن بچگی و اشارات بچگانه سخن بگویید.
- 32 - اولین بار که مفهوم عدالت را می‌فهمیم نه آن وقتی است که در حق دیگران ستم روا می‌داریم بلکه موقعی است که دیگران حق ما را از ما دریغ می‌دارند. یکی از اشتباهات تربیتی که امروز رایج است این است که نخست با اطفال از وظایفشان حرف می‌زنند ولی به حقوق آنها اشاره ندارند، نخستین وظایفی که باید انجام دهیم در مورد خودمان است، اولین احساسات ما به طرف خود ما معطوف و متمرکز می‌شود، اگر طفل داشته‌های خود را از بین برد، فوراً چیزهای دیگری برایش فراهم نیاورید، بگذارید تلخی محرومیت را بچشد.
- 33 - باید از دریافت کمک‌های شما خجل باشد و آرزومند که روزی بتواند از آن چشم‌پوشد و افتخار داشته باشد که خودش یاری‌دهندهٔ خودش است.
- 34 - اگر شما را آدم خوبی نداند، به زودی شریر خواهد شد و اگر شما را ضعیف بیندارد، لجوج می‌شود.
- 35 - باید اطفال را طوری پرورد که در بزرگسالی بدون زور وظایف خود را انجام دهند، پس در خردسالی با زور و در سالخوردگان با دلایل عقلی باید وظایف را انجام داد.
- 36 - برای آن که طفل احترام حق مالکیت را بیاموزد، چیزی را از او بگیرید؛ چیزی را که با زحمت بسیار خود او ساخته شده، برای آن که کسی حق را

- محترم بشمرد، باید خود را از آن بهره‌مند ببیند.
- 37 - همانند بزرگ‌ترها با بچه‌ها حرف بزنید، شخصیت قائل شدن برای بچه خصوصاً در هفت سال اول موجب ایجاد اعتماد به نفس، خلاقیت، اطاعت و پختگی فکری در او می‌شود.
- 38 - با بچه‌ها آرام حرف بزنید؛ اگر چیزی از بچه با صدای بلند بخواهید، بعید است آن چیز را برای شما بیاورد یا درست بیاورد، بلندحرف‌زدن با بچه موجب اضطراب او می‌شود و دچار ترس و شب‌ادراری می‌گردد، دیر یاد می‌گیرد (در دختران، کهیر و ریزش مو ظاهر می‌شود)؛ نافرمانی پیش خواهد گرفت و موضع مخالف خواهد گرفت.
- 39 - برای بچه‌های یک تا سه ساله، نیز کتاب بخوانید، آداب اجتماعی را مستقیماً یا در قالب داستان برایشان بخوانید.
- 40 - (نمی‌دانم) را به بچه‌ها یاد بدهید.
- 41 - بچه‌ها را (جدی) بار بیاورید.
- 42 - بچه‌ها را چون و چراگر بار آورید که ساده‌اندیش و زودباور نباشند.
- 43 - حرف بچه‌ها را با حوصله گوش دهید و از آنها نخواهید تندتند حرف بزنند.
- 44 - از بچه‌های نخواهید برای بیماری شما یا اقوام متأثر و غمگین باشند.
- 45 - موقع خشم تصمیم به تربیت بچه نگیرید.
- 46 - مجادلات، اختلاف سلیقه و نگرش خود را خصوصاً در حضور بچه‌ها اگر بیان می‌دارید، لحن خود را از دوستانه به خصمانه تغییر ندهید.
- 47 - ذهن بچه را به تفکر در آفریده‌های خداوند برانگیزید.
- 48 - از یک سالگی به بعد بچه را جدا از خود بخوابانید.
- 49 - پول که به بچه‌ها می‌دهید، یکی دو پیشنهاد خرید هم بدهید ضمن آن که یکی از گزینه‌ها دلخواه خود او باشد.
- 50 - مردن نزدیکان را از بچه‌ها پنهان ندارید.

- 51 - بچه‌ها را روزانه کم‌تر بخوابانید که شب‌ها خواب شما را بر هم نزنند.
- 52 - از مقایسهٔ فرزندان با همدیگر بپرهیزید.
- 53 - و یکی از حقوق فرزند آن است که وی را به بدخوی خویشت، فرا عصبان نداری.
- 54 - بچه‌ها را بگذارید در حمام به بازی بگذرانند، چند دقیقهٔ آخر ایشان را بشوید. از پنج سالگی باید تنهایی حمام بروند.
- 55 - (تو نمی‌خواهی یک روز در میان به حمام بروی اما مقررات خانه این است که یک روز در میان باید حمام رفت.) اگر والدین جملاتی مثل (تو اهمیّت نمی‌دهی کثیف باشی) به کار ببرند، کودک را به بحث و جدل فراخوانده‌اند. اگر مشکل کودک در حمام به علت ملال‌آور بودن آن است، او می‌تواند حین حمام به موسیقی گوش دهد یا با اسباب‌بازی مشغول شود. اگر مشکل، تداخل وقت حمام با وقت بازی است، می‌توان زمان را تغییر داد. از انصاف به دور است که با نیازهای متفاوت کودک، یکسان رفتار شود.
- 56 - در 1 - 3 سالگی بچه‌ها ما را به بازی می‌گیرند؛ آنها را دست کم نگیرید.
- 57 - تصویر و تصوّر مثبتی از بدن و جسم بچه برایش به وجود آورید؛ بعضی شرایط جسمانی تغییرپذیر نیست.
- 58 - با بچه صمیمی باشید، تا فرصت ابراز محبت به شما بیابد و مطیع و در مهار شما باشد.
- 59 - سرکوفت و سرزنش و برچسب به بچه‌ها ممنوع! حتّی به شوخی بچه‌ها را به مسخره نگیرید.
- 60 - والدین نباید به طور دائم کودک را در خانه راهنمایی و مهار کنند. آنها باید از هم‌صحبتی با یکدیگر لذّت ببرند.
- 61 - تا دو سالگی مادر باید بیست و چهار ساعت در کنار بچه باشد.
- 62 - در تصمیم‌های خانوادگی از بچه‌ها نظر بخواهید.

- 63 - برای کودک و نوجوان، جملات کوتاه به کار ببرید.
- 64 - احساس توانایی را در بچه‌ها به وجود آورید.
- 65 - کودک باید یاد بگیرد حل تمام مسائل را نخست از خودش بخواهد و فقط وقتی به دیگران پناه برد که نقص خود را متوجه شده باشد.
- 66 - به بچه بیاموزید که مشکلات خود را با والدین، معلمان و دوستان خوب و دانا در میان بگذارد.
- 67 - کودک نفع خود را در این می‌بیند که چنین بنماید که آن چه را مجبور بوده است گوش بدهد، فهمیده است. باید کودک را عادت دهید که به فایده آن چه یاد می‌گیرد پی ببرد.
- 68 - با رفتار و گفتار محترمانه و بزرگ‌منشانه او را به حفظ ارزش‌ها وادارید.
- 69 - به کودک آموزش دهید که با اعتماد به نفس در مقابل تمسخرها بایستد.
- 70 - با کودک و نوجوان باید از موضع قدرت برخورد شود.
- 71 - کودک را باید آزاد گذاشت تا کار را به پایان برساند.
- 72 - برای کم سن و سال باید پاسخ‌های کوتاه ارائه داد.
- 73 - طفل نباید چیزی را به گفته ما بپذیرد بلکه باید خودش آن را دریابد.
- 74 - والدین باید مراقب روابط زناشویی خود باشند. بچه‌ها ممکن است به طور ناخواسته، شاهد این روابط در والدینشان شوند. خردسالانی که شاهد بی‌بند و باری والدین در روابط خصوصی بوده‌اند، در بزرگسالی از آلودگی و عیاشی سر درآورده‌اند و بعضی آن روابط را خشونت پنداشته‌اند و به برده‌خواهی و سادیسم جنسی دچار شده‌اند. مشاهده روابط خصوصی والدین برای کودک معنی‌دار نیست اما ممکن است با دیدن واقعه‌ای شبیه آن، در سنین بعد (این عکس) از مخزن ذهن به حضور آید و برایش معنی‌دار گردد.
- 75 - برای کودکی که هنوز به سن بلوغ نرسیده مسائل اخلاقی و روابط اجتماعی مفهومی ندارد. تا وقتی حواس طفل معطوف محسوسات است و عقلش به

معقولات نمی‌رسد، تنها از محسوسات با او بگویید. اگر کودکان دلایل عقلی را می‌فهمیدند، دیگر احتیاج به تربیت نداشتند. اگر از طفولیت با کودکان به زبانی حرف بزنیم که نمی‌فهمند، آنها را عادت می‌دهیم واژه‌های بیهوده و بی‌مورد به کار ببرند و آن چه به ایشان گفته می‌شود به عقل خود بسنجند، خویشتن را به اندازه استاد خود عاقل بدانند و در نتیجه سرکش و طالب جر و بحث باریابند و حقایق را نپذیرند. خلاصه آن که برای کودکان دلیل نیاورید. تمام کارهایی که به عقیده شما طفل از روی عقل انجام داده، عقلانی نبوده بلکه نتیجه حس آز و ترس و خودپسندی است که شما در او برانگیخته‌اید.

76 - بسیاری از والدین تنها زمانی با فرزند خود سخن می‌گویند که می‌خواهند به او دستور بدهند؛ درس را توضیح دهند یا او را توبیخ کنند.

77 - والدین به کودکان خود دستور می‌دهند آرام بگیرند اما به آنها یاد نمی‌دهند چگونه آرام باشند.

78 - قوانین در خانواده باید مشخص و دقیق باشد. با این وجود نیازی به غرزدن نیست.

79 - وقتی والدین به کودک تذکر می‌هند که با مهمان باادب باشد، مشخص نیست که انتظار چه رفتاری را از کودک دارند. به جای آن که از افراد بخواهید رفتار خود را به کلی تغییر دهند، تغییرات جزئی معینی را از آنها بخواهید؛ مثلاً، به جای آن که بگویید (از تو می‌خواهم که مرا بیشتر دوست داشته باشی)، بگویید (از تو می‌خواهم وقتی حرف می‌زنم، گوش دهی).

80 - حقیقت را باید بی‌پرده و برهنه به کودک نشان داد نه در لفافه افسانه.

81 - اگر روزی نمکدان در یخچال پیدا شد، فقط نگویید (بین این، جایش این جا نیست، باید در کابینت باشد)، بلکه توضیح دهید (رطوبت باعث گلوله شدن نمک می‌شود. نمک نوعی طعم‌دهنده است و کنار ادویه‌جات قرار می‌گیرد).

82 - نخستین عبارت نامفهوم، اولین مطلبی که کودک، نفهمیده و به استناد

- دیگری یاد می‌گیرد، آغاز تباهی استعداد تمیز و قضاوت اوست.
- 83 - وقتی تصمیم می‌گیرید که کودک را مورد تحسین قرار دهید، بهتر است دربارهٔ جزئیات سخن بگویید؛ مثلاً، (خوشحالم که دست را در سفره دراز نکردی تا نمک برداری و از برادرت کمک خواستی).
- 84 - پاداش‌ها نباید هزینهٔ زیادی داشته باشند چون باید روزانه باشد. جایزه‌های کوچک را می‌توان با پاداش ارزنده‌تری تعویض نمود.
- 85 - ترکیب پاداش‌های اجتماعی و مادی بسیار نتیجه‌بخش است. پاداش‌های اجتماعی به علت همراه شدن با پاداش مادی، به صورت پاداش شرطی درمی‌آید و جایگزین پاداش مادی می‌شود.
- 86 - والدین می‌توانند نظر کودک را در مورد نوع جریمه‌ای که باید در برابر بدرفتاری خاص در نظر بگیرند، جویا شوند.
- 87 - وقتی بچه دلیل و بهانه می‌آورد و ناتوانی یا خطای خود را به عوامل بیرونی نسبت می‌دهد، ما نباید اصرار بر ضعف و کوتاهی وی داشته باشیم چون بنابر ضعف بیرونی می‌توان در آینده امید بهبود داشت. البته اگر خیلی بچه‌ای این مکانیسم را به کار گیرد و از واقعیت خیلی بخواهد فاصله بگیرد، باید مانع او شویم.
- 88 - (لا تقسروا أولادکم علی آدابکم، فإنهم مخلوقون لزمان غیر زمانکم.) (فرزندان خویش را بر آداب خود مجبور مسازید - مثل خودتان نپرورید - که آنها برای زمانی غیر عصر شما آفریده شده‌اند).
- 89 - بچه‌ها را به کتاب خواندن سوق دهید که کلامشان محتوی^۱ بیابد.
- 90 - تابستان بچه‌ها را بگذارید بخوابند. لازم نیست به اجبار و اکراه آموزش بگذارید و سخت بگیرید.
- 91 - اگر کودک را فقط اوقات تحسین کنید که کار بزرگی انجام داده است، او هرگز به موفقیت نائل نمی‌شود.

92 - انسان به تشویق و تأیید زنده است. با تشویق و تقویت، رفتار بچه را بسازید و شکل دهید؛ شاید لازم شود هر چند ساعت، بلکه هر ساعت، تشویق و تقویتی به کار برید تا بچه به کار خویش ادامه دهد و از کار بد بازایستد.

93 - گاهی برخی پرسش‌ها را بلافاصله پاسخ ندهید. اگر پاسخ دهید، کودک را از تفکر درباره پرسش خود بازداشته‌اید. بگذارید آن سؤال او را به اندیشیدن وادارد و آن گاه که از سر ذوق منتظر پاسخ بود، پاسخ را به او بگویید. سؤال‌های بچه را فوری پاسخ ندهید و همیشه او را مشتاق و کنجکاو نگه دارید. به او پاسخی دهید که از دلش ده تا سؤال برخیزد؛ اگر از شما چیزی پرسید، طوری پاسخ دهید که کنجکاو او تحریک شود اما تسکین نیابد.

94 - بچه‌ها دمدمی مزاج‌اند. یک لحظه شما را خیلی دوست دارند چون بستنی برایشان خریدهاید یا قرار است بخريد، یک ساعت خیلی از شما متنفرند؛ نگران این احساسات و ابراز عشق و تنفر زیرکانه نباشید.

95 - بچه‌های سه - چهار ساله با احساسی تازه به آغوش پدر و مادر برمی‌گردند و باید با ظرافت آنها را به خوابیدن در اتاق خواب خود عادت داد. بچه‌ای که به آغوش شما می‌آید بدون آن که از چیزی ترسیده باشد یا چیزی از شما بخواهد متفکرانه در آغوش شما آرام می‌گیرد و عروسک و اسباب بازی خود را کنار گذاشته، از مرحله جان‌دار پنداری و حیوانیت، به عالم انسانی و روابط بزرگ‌ترها پا گذاشته است.

بعضی در دوره حیوان دوستی متوقف می‌شوند و کبوتر و سگ و گربه نگه می‌دارند. بعضاً رفتارهای حیوانی هم از خود بروز می‌دهند. رفتن به سیرک را به رفتن به مهمانی ترجیح می‌دهند و با پدر و مادر ارتباط سردی دارند.

بچه‌ای که آهسته در آغوش شما نشسته یا مدام شما را می‌بوسد، واندارید که از شما فاصله بگیرد و پی بازی برود. تجربه خوش بچه‌ها در این لحظات و پذیرش او از سوی شما، او را به روابط انسانی برمی‌گرداند و اجتماعی بارمی‌آورد.

96 - فصاحت و تشبیهات شعری برای او به کار نبرید. اگر مدّت‌ها بیابان‌های خشک را نیموده باشد، اگر ریگ داغ، پاهای او نسوخته باشد، چگونه ممکن است از هوای خنک صبحگاهان لذّت ببرد یا عطر گل‌ها، طراوت سبزه، بخار رقیق شبنم، راه رفتن روی چمن نرم و لطیف، حواس او را لذّت بخشد؟

97 - لازم نیست کودک مقرّرات را دوست داشته باشد بلکه باید از آنها پیروی کند.

98 - کسی را که قهر می‌کند، تحویل نگیرید؛ شرطی (و وابسته) می‌شود.

99 - والدین باید بچه را بی قید و شرط بپذیرند.

100 - کودک نباید برای شیرخوردن به گریه بیفتد. (هر وقت می‌خواهید چیزی به او بدهید، به اوّلین کلمه‌ای که می‌گوید یعنی بدون خواهش و التماس او و مخصوصاً بدون شرط بدهید. همیشه به میل بدهید و با اکره بازدارید.) از تولّد تا هفت سالگی باید فوراً و بدون قید و شرط نیازهای بچه را برآورد. کودک حسّاس و زودرنج است، نمی‌تواند معنی (ندارم) و (نمی‌دانم) را بفهمد. خواسته‌هایش را در هر صورت برآورده می‌خواهد. یا نباید چیزی جذّاب را ببیند و یا آن را باید به دست آورد. تا هفت سالگی کودک نباید طعم محرومیّت را بچشد.

101 - برای پیشگیری از وابستگی، از یک¹ سالگی به بعد نیازهای او را با تأنّی و فاصله زمانی مناسب پاسخ دهید. (مثلاً سه دقیقه تأخیر) و مدّت تأخیر را مرتّباً بیفزایید. پس از تأخیر، بدون درخواست و داوطلبانه خواسته او را برآورده سازید. با این روش که پیش بروید، بعضی نیازها را هم می‌توانید بگویید که توانایی برآوردن آن را ندارید. کارهای بچه را کم‌کم به خود او بسپارید و به او مسؤولیّت بدهید. از هفت ماهگی به بعد غذا خوردن و پستان گرفتن را به بچه بسپارید. کودک از هفت سالگی به بعد باید آهسته آهسته و به تدریج طعم محرومیّت و تأخیر در قضای حاجت را بچشد. طفل باید بیاموزد که نیازها و خواسته‌هایش

نمی‌تواند همیشه بی‌درنگ ارضاء شود و این فرایندی دردناک است.

102 - لحن گفتگوی والدین در پاسخ به ابراز نیاز کودک باید نشان دهنده درک محبت و علاقه‌مندی آنها به رفع نیاز کودک باشد. بر اساس استدلال ما در تأخیر برآوردن نیازهای او، با گذشت زمان کودک یاد می‌گیرد به صورتی مشابه با خود حرف بزند.

103 - اگر بچه (نه) نشنود، (نه) نمی‌تواند بگوید.

104 - طفل را بین آن چه خودش می‌خواهد و آن چه شما می‌خواهید مردّد نگذارید.

105 - اگر خواستید به طفل خود چیزی بدهید، سعی‌تان این باشد که برای رفع احتیاج او باشد و نه برای این که تقاضای او را برآورده باشید یا مطیع اوامرش باشید.

106 - اگر کودک به زمین افتاد یا از بینی‌اش خون آمد یا انگشتانش را برید، به جای این که با شتاب‌زدگی و وحشت‌زدگی به او نزدیک شویم، باید با آرامش و عاقلانه تصمیم بگیریم که چه بگوییم و چه کار کنیم. هر قدر بیشتر دور و بر او بچرخیم، بیشتر خواهد ترسید و بی‌تابی او زیاده‌تر خواهد شد. در واقع از ترس بیشتر صدمه می‌بیند تا از درد.

107 - اطفال برای این کوچک و ضعیف آفریده شده‌اند که درس‌های مهم را بی‌خطر فراگیرند. نباید به کودک چیزی را آموخت که خود آن را یاد می‌گیرد حتی بهتر از آموزش ما. آیا تا کنون کسی را دیده‌اید که بزرگ بشود و به دلیل غفلت دایه‌اش راه رفتن را یاد نگرفته باشد؟ بهتر است او را هر روز در سبزه و چمن گردش دهیم و بگذاریم بدود، دست و پا بزند و صد بار به زمین بیفتد تا بلند شدن را زودتر یاد بگیرد.

108 - والدین باید به کودک آموزش دهند تا به موضوعات شادی‌بخش بیندیشد و داستان‌های خنده‌دار را یاد بگیرد.

109 - در جریان تربیت، کل شخصیت فرد باید مورد توجه باشد و جنبه‌های اجتماعی و عاطفی همراه زمینه عقلانی و تقویت طرز فکر منطقی رشد یابد.

110 - در کنار فرزندان باشیم نه در مقابل آنها.

111 - فرزند را وادارید که به شما اعتماد داشته باشد؛ با رفتار به او نشان دهید که دوستش دارید و خیرخواه او هستید و با (دانایی) پیگیر کارهای او هستید؛ بگذارید در چند مورد فواید گوش سپردن به نصایح شما و زیان‌های بی‌توجهی به آنها را ببیند.

112 - اولین جمله در کتاب اول دبستان ژاپنی‌ها (من پدر و مادرم را دوست دارم).

اولین جمله در کتاب اول دبستان انگلیسی‌ها: من می‌دوم.

اولین جمله در کتاب اول دبستان اسرائیلی‌ها: من با دشمن می‌جنگم.

(من کودک) را به او شناسید.

113 - دنیای ما به قدری پیچیده است که تنها معدودی از معیارهای ما می‌توانند مطلق باشند. تربیت فرزندان مستلزم انعطاف‌پذیری زیاد پدر و مادر است. دو کودک یکسان و مثل هم وجود ندارند. آن چه که در مورد یک کودک مؤثر واقع می‌شود، ممکن است در مورد کودک دیگر نتیجه عکس بدهد. از طرفی همزمان با بزرگ شدن بچه‌ها، معیارهایی که زمانی کارساز بودند، کاربردشان را از دست می‌دهند، والدین باید انعطاف‌پذیر باشند تا بتوانند قوانین و معیارها را تغییر دهند. برای این کار لازم است به اندازه کافی با هم سازگاری داشته باشند.

114 - بگذارید کودک با پیامدهای رفتار خود روبرو شود. اگر اسباب بازی را شکست، تا مدتی برای او اسباب‌بازی نخرید.

115 - نباید انتظار داشت کودک تمام اوقات بیداری را به مطالبی بپردازد که از نظر دیگران بااهمیت است.

116 - ممکن است کودک بخواهد صبحانه را در ساعت خاصی بخورد. والدین باید اجازه دهند تا حد امکان، کودک، خود، برنامه صبحگاهی‌اش را بریزد. کش

و قوس درون رختخواب و دست‌دست کردن پس از صبحانه باعث می‌شود او روز را با شادی بیشتری بیاغازد.

117 - عادات مناسب و نیکو را از بچگی در فرزند خود به وجود آورید.

118 - ساعتی (دست‌کم نیم ساعت) را برای گوش دادن به حرف بچه‌ها اختصاص دهید و فقط شنونده باشید و ساکت بمانید. از خودتان دفاع نکنید در برابر سخن بچه‌ها، و دلیل برای رفتارشان - خشم، ... - نیاورید.

119 - بازدیدهای محلی، هنگام رانندگی، ... فرصت‌هایی برای ایجاد رابطه با فرزند هستند.

120 - پدر و مادری که دختر خود را از کتک زدن برادر کوچک‌تر باز می‌دارند، او را در ابهام نگه می‌دارند زیرا او نمی‌داند وقتی مورد آزار قرار گرفت، چه کار کند.

بدرفتاری کودکان، تنبیه، تهدید

شلوغی، نافرمانی

1 - کودکان غالباً مزاحم بزرگ‌ترها نمی‌شوند مگر این که نفع خود را در مزاحمت ببینند.

2 - در درگیری و بگومگویی خواهر و برادرها، بدون دخالت والدین، بچه قوی‌تر برنده می‌شود و ضعیف‌تر شکست می‌خورد و دچار درماندگی آموخته شده می‌گردد. بچه‌ها ممکن است سکوت پدر و مادر را مهر تأییدی بر پرخاشگری خویش تلقی نمایند.

3 - در دعوای دو بچه، بچه بزرگ‌تر را مقصّر ندانید. بگذارید دعوا و حل آن را یاد بگیرند.

4 - در دعوای قضاوت نکنید و اگر قرار بر تنبیه و سرزنش بود، دو طرف دعوا را مقصّر بدانید ولی اگر احتمال می‌دهید یکی از طرفین بی‌تقصیر باشد، در تنبیه و سرزنش او تخفیف نامحسوسی قائل شوید.

5 - دعوای بچه‌ها را مهار کنید؛ به نفع یکی، علیه دیگری موضع نگیرید. مداخله پدر و مادر باید به دور از جانب‌داری، و بر حلّ مسأله، تشویق طرفین به در نظر گرفتن نقطه نظر دیگری و بهبود ارتباط متمرکز باشد.

6 - اگر در غیبت شما کار بدی انجام گرفته که فاعل آن را نمی‌شناسید، کودک را مقصّر ندانید و از او نپرسید که او این کار را کرده یا نه. چرا که این سؤال اولین وسوسه‌ای است که او را متمایل به دروغ گفتن می‌سازد.

7 - (کودکان بد) به صدمه زدن به دیگران اهمیتی نمی‌دهند و فقط گاهی که به دام بیفتند، احساس پشیمانی دارند. (کودکان شیطان) تفاوت کار غلط و درست را می‌دانند. آنها می‌خواهند خشنودی والدین را به دست آورند اما خشنودی خود را هم طالبند و اگر آن را به دست نیاورند، بدرفتار می‌شوند.

8 - اگر نسل جدید کمتر مؤدب است، به این علت است که والدین زمانی که کودک نیازمند نظم و ترتیب است، آسان گیر هستند. بسیاری از نوجوانان پیش از آن که قادر به تصمیم‌گیری درست باشند، آزادند که در مورد هر موضوعی تصمیم بگیرند.

9 - اگر کودک چیزی بدزدد، باید از صاحب مال عذر بخواهد، مال دزدی را بازگرداند یا کار خود را جبران نماید. وجهی که به عنوان خسارت پرداخت می‌شود، باید از پول توجیبی کودک باشد.

10 - تنبیه بچه‌ها بهتر است برای آنها جنبه سرگرمی و استقامتی داشته باشد.

11 - بچه‌هایی که کتک می‌خورند بعد آب نبات می‌گیرند، نسبت به این رفتار شرطی می‌شوند و کتک خوردن را دوست دارند.

12 - بسیار از کودکان به علت نکوهش‌های مداوم والدین به شدت منزوی، تدافعی و پنهان‌کار می‌شوند چنان که والدین هرگز نمی‌توانند بفهمند در قلب آنها چه می‌گذرد.

13 - کودکانی که با تهدیدهای شدید و دائمی والدین خود روبرو هستند، نظام‌های شناختی محدود و غیرقابل انعطافی خواهند داشت. اخم و تخم و تنبیه

هم باید از روی محبت باشد.

14 - هدف والدین مستبد، آموختن رفتار درست بر اساس ترس از تنبیه به کودک است. اما باید دانست که با واداشتن کودک به انجام کارهای ناخوشایند، موجب خجالت کودک و در نتیجه تشدید نافرمانی او می‌شوند و حيله‌گری، پنهان‌کاری و سرکشی او افزایش می‌یابد. تنبیه، تنفر و انزوای کودک را افزایش می‌دهد. زمانی که کودک احساس می‌کند والدین بیش از حد خشن هستند، به پنهان‌کاری و دروغ‌گویی متمایل می‌شود. خشونت و تنبیه بدنی، تمایل به گریختن از خانه را در کودک به وجود می‌آورد. گاه کتک زدن نوپا باعث شگفتی او می‌شود و او را از کارهای خطرناکی مثل دویدن به وسط خیابان یا دست زدن به اجاق سوزان باز می‌دارد. نوپا فقط زمانی می‌تواند کتک زدن را با کار خود ارتباط دهد که کار خطرناکی انجام می‌دهد. اگر والدین نوپا را با تأخیر کتک بزنند، او احساس می‌کند بدون دلیل کتک خورده است و اعتماد او سلب می‌شود.

15 - تحقیر نیز به عنوان یک روش تربیتی مردود است.

16 - بعضی از کودکان خودشان را سریع‌تر از آن چه هستند می‌دانند. کودکان در اواسط کودکی غالباً چنین می‌پندارند که کارهایی را می‌توانند انجام بدهند که خارج از توانشان است. دبستانی‌ها خودشان را توان‌مندتر از آن چه هستند می‌بینند و کارهای خطرناکی چون دوچرخه‌سواری با سرعت بالا یا بالارفتن از بلندی‌ها را انجام می‌دهند. این نکته خصوصاً در مورد دبستانی‌های خردسال‌تر و کودکان بسیار برون‌گرا و تکانشی مصداق دارد.

17 - در اواسط کودکی، کودکان بیش از پیش بی‌ادب می‌شوند و از بی‌عدالتی‌ها گله دارند. بزرگ‌ترها را آدم‌های مستبد می‌دانند که دایم مرتکب اشتباه می‌شوند.

18 - کودکان مطرود دو گروه‌اند: 1 - منزوی، مضطرب، تنها، افسرده، خجالتی، با عزت نفس پایین، منفعل، از لحاظ اجتماعی بی‌احساس. 2 - پرخاشگر

19 - یکی از علل بروز هرگونه رفتار ناهنجار، جلب توجه است.

روش‌ها و آداب دستور دادن به کودک یا تقاضا از او

- 1 - بدون داد و فریاد و چهره در هم کشیدن و تهدید، دستور بدهید.
- 2 - اطاعت، مذموم طبع است. دستورها و درخواست‌های خود از بچه‌ها را به شکل جذاب و بازی گونه درآورید.
- 3 - عزّت و احترام او را نگه دارید. (بیشتر والدین وقتی کودک خود را مورد خطاب قرار می‌دهند، گویی به یک سگ دستور می‌دهند.)
- 4 - کودکان نوپا توضیحات را نمی‌فهمند و دوست ندارند پاسخ (نه) بشنوند. در عوض می‌توان مثلاً به آنها گفت (می‌دانم که تو آبنبات می‌خواهی، ای کاش برای دندان‌هایت بد نبود).
- 5 - نباید به بچه دستور شفاهی داد، بگذارید تنها تجربه او را تعلیم دهد.
- 6 - در کاری که می‌خواهید بچه انجام دهد همراه شوید؛ مثلاً، با او مسواک بزنید. (وارد چمن نشویم!) بهتر است از (وارد چمن نشوید!)
- 7 - پیغمبر قبل از آن که ثابت کند حق با اوست، به مردم نشان می‌داد که خیلی با آنها مهربان و دوست است حتّی با دشمنان. برای تربیت، راهنمایی و کمک، بهتر از دستور و اجبار است.
- 8 - گاهی به جای دستور توصیف کنید (عزیزم آبِ تَشْتِ سررفت!) شکیا بمانید تا دستور اجرا شود. وقتی اشتباهات بچه‌ها را به آنها تذکّر می‌دهیم، دیگر دستور ما را نمی‌شنوند. به جای آن که با دستور منفی، رفتار غلط را تو سرِ بچه بگوییم، بهتر است با دستور مثبت از او بخواهیم کار جایگزینی انجام دهد.
- 9 - دستورها را تکرار کنید و از بچه بخواهید تکرار کند یا بپرسید که بداند دستور را فهمیده یا نه.
- 10 - گاهی به جای دستور صریح، رفتار غلط و درست، یا دلیل غلط بودن رفتار را به او بگویید.
- 11 - گاهی به جای دستور، توضیح دهید که رفتار غلط چه پیامدی دارد.

12 - در برخورد با کودکان باید قاطع بود اما لازم بلکه مفید نیست که همهٔ دستورات را قاطع بگوییم و زود بخواهیم اجرا شود. قاطعیّت در همهٔ دستورها، اهمیّت دستورها را پایین می‌آورد؛ انعطاف‌پذیر باشید.

13 - (همین که من گفتم!) (رو حرف من حرف نباشه!) اعتبار مربّی با گفتن امثال این دستورها از بین می‌رود.

14 - اگر می‌خواهید کاری را که شما بد می‌دانید انجام ندهد، او را با زبان پند ندهید بلکه بدون توضیح و استدلال از انجام آن بازش دارید. واژهٔ (نه) را که بر زبان می‌آورید باید مانند دیواری آهنین باشد تا طفل بعد از آن که نیروی خود را پنج شش بار علیه آن آزمود، دیگر به فکر واژگونی آن نیفتد. بدین ترتیب هیچ وقت بیشتر از آن چه می‌خواهد به او ندهید.

15 - (دیگر نیست.) سخنی است که هرگز کودک علیه آن سرکش نمی‌شود مگر این که بپندارد دروغ می‌گویند.

16 - موقع به خطر افتادن بچه یا صدمه زدن به کسی دیگر باید دستور قاطع به کار برد.

17 - پس از دستور قاطع هم توضیح دهید و پیامدها را بگویید.

18 - بچه‌ها در حال زندگی می‌کنند؛ آینده را نمی‌بینند. چند دقیقه قبل از ترک مهمانی به بچه‌ها بگویید که آمادهٔ رفتن باشند و بازی خود را به انجام برسانند. پس از چند دقیقه، قاطعانه از او بخواهید که با شما به خانه برگردد.

19 - در اوج هیجان، شادی و بازی بچه، به او دستور قاطع و فوری ندهید.

20 - پس از دستور بار هیجانی به وجود نیاورید. چون بچه در هیجان غرق می‌شود و دستور را از یاد می‌برد. اوّل هیجان بدهید بعد دستور. (مهمان‌ها دارن میان، وسایلت بردار!)

21 - گاهی به جای دستور، پیشنهاد بدهید. بچه دوست دارد انتخاب‌گر باشد. به جای گفتن (از روی میز بیا پایین!)، او را در دوراهی بگذارید (میای پایین یا میای

بغل بابا بیارمت پایین!) (با لحن دوستانه و بدون تهدید)
 22 - گاهی دستورات را بنویسید، مثلاً، پشت در بنویسید (آفرین به تو که در می‌زنی!) (هیس! ماما بالا خوابیدن!) (قبل از تماشای فیلم بین مشقات نوشتی!) (روی تلویزیون)

23 - به جای دستور، رفتار درست را با داستان و شعر به او بیاموزید.

24 - چند دستور را با هم به کار نبرید و پیای دستور ندهید.

25 - دستورات را به شکل سؤال به کار نبرید چون مفهوم بچه از سؤال، حق انتخاب است، (نمی‌خواهی بروی حمام؟) برای کودک چنین معنا می‌دهد (دوست داری به حمام بروی یا نه؟)

26 - گاهی به جای دستور، بپرسید، (برای فرزندان بالغ)

27 - از چهار و نیم سالگی به بعد خواسته شما از کودک بهتر است به شکل تقاضا بیان شود.

28 - از تحمیل تکالیف و درخواست انجام کارهای سنگین که احياناً منجر به شکست و ناکامی و در نتیجه سرخوردگی و افسردگی کودک می‌شود باید پرهیزیم.

29 - منظور خود را با واژه‌هایی شفاف و خواسته‌های خود را به صورت مستقیم بیان کنید، وقتی منظور شما این است که (نکن)، نباید بگویید (خواهش می‌کنم آن کار را نکن).

30 - پس از دستورها، توضیح اضافه ندهید.

31 - دستور مبهم به بچه‌ها ندهید. {احساسات خود را با واژه‌ها بیان دارید، انتظار نداشته باشید پسر شما از حرکات صورت شما منظورتان را دریابد. بگویید (من عصبانی هستم، آن کار را نکن).}

خواسته خود را واضح بیان کنید، انتظار نداشته باشید که پسر شما با ایما و اشاره منظورتان را دریابد. به جای آن که بگویید (بعد از شام چه کار باید بکنی؟)

- بگویند (حالا وقت آن است که وسایلت را جمع و اتاق را مرتب کنی).
- وقتی دربارهٔ احترام به دیگران سخن می‌گویند، معنی آن را به طور مشخص بیان دارید. (فحش دادن بی‌احترامی است، نباید فحش بدهی).
- 32 - از او - پسر - بخواهید سر میز غذا آهسته حرف بزند اما زمانی را هم برای داد و فریاد او در نظر بگیرید.
- 33 - کودکان باید پیروی از مقررات و دستورها را یاد بگیرند. غرزدن تنش‌زاست و پسر بچه‌ها تا وقتی والدین صدایشان را پایین نیاورند، هم چنان بر تصمیمشان اصرار می‌ورزند.
- 34 - کودکان والدین خود را می‌سنجند تا دریابند تا چه حد می‌توانند مقاصد خود را پیش ببرند. کودکان به تذکرات پدر و مادر در مورد خاموش کردن تلویزیون اهمیت نمی‌دهند یا هم چنان روی مبل می‌پرند زیرا این کارها از نظر آنها لذت‌بخش‌تر از کارهای پیشنهادی والدین است. در واقع، کودکان حد مجاز سرپیچی از دستورها را نمی‌سنجند بلکه آن قدر بی‌توجه می‌شوند که پدر و مادر از دستور خود منصرف شوند یا آن را از یاد ببرند یا تغییر عقیده بدهند. بزرگسالان در مقایسه با کودکان زودتر خسته می‌شوند و بسیاری از والدین پس از چند بار تذکر قوای خود را از دست می‌دهند و تظاهر به بی‌توجهی می‌کنند.
- 35 - کودکان بر اساس تجربه درمی‌یابند که در صورت تمایل می‌توانند پیرو دستورها باشند و اجباری در کار نیست. آنها به تدریج متوجه می‌شوند تا وقتی تغییری در لحن صدای مادر پدید نیامده یا شروع به شمارش نکرده است، فرصت انجام کارهای مورد علاقه را دارند. کودکان می‌دانند پس از این مرحله، صحنه عوض می‌شود و نتایج ناخوشایند خواهند بود. وقتی پدر و مادر درخواستی دارند، باید در در انجام آن پیگیر باشند. اما والدین با شمارش یا روی میز کوبیدن، به کودک فرصت می‌دهند و با این روش به کودک اجازهٔ بدرفتاری داده می‌شود.
- 36 - انجام کارهای ممنوع و بی‌توجهی به دستورها، نوعی احساس خشنودی در

کودک پدید می‌آورد و اگر والدین به سرعت دست به کار نشوند، این نوع رفتار در آنها تقویت می‌شود. اقدام نهایی والدین پس از مدتی اتلاف وقت، حاوی این پیام است که انجام کار فقط زمانی که صبر والدین تمام شده است و خشمگین هستند، جایز نیست.

37 - برداشت کودک از رفتار گذشته والدین بر این بوده است که {تا} وقتی آنها قوای خود را برای مهار او از دست می‌دهند، بد رفتاری و بی‌توجهی مجاز است. کودک باید بداند که خسته بودن یا عدم حضور والدین ارتباطی با موضوع ندارد و هر امری براساس دلیلی مهم صادر شده است. وظیفه پدر و مادر، مهار کودک نیست بلکه او باید یاد بگیرد خویشتن را به مهار خود درآورد.

38 - والدین می‌توانند کمی زودتر از زمان انجام کار، دستور دهند و به این ترتیب کمی انعطاف ایجاد نمایند.

39 - والدین باید کودک را آماده تغییر مکان نمایند. طوری که هرگاه زمان ترک مهمانی تولد یا شهر بازی فرامی‌رسد، کودک از نظر روانی آماده باشد. (ما یک ربع دیگر باید برویم) در این صورت والدین به دلخواه می‌توانند زمان مانده را تمدید کنند. اما وقتی والدین می‌گویند (خوب حالا زمان خداحافظی است)، انتظار اطاعت بی‌چون و چرا بی‌مورد است. در این هنگام اگر والدین زمان مقرر را تمدید کنند، کودک را به نافرمانی برانگیخته‌اند.

40 - بسیاری از والدین وقتی خسته و غمگین هستند، حرف‌هایی می‌زنند و کودکان یاد می‌گیرند که ارزشی برای حرف‌هایشان قائل نباشند. کودک می‌گوید (حالا پدر خشمگین است) یا (حرف مادر به این دلیل است که خلق خوبی ندارد).

41 - کودک باید بداند که او ضعیف است و شما قوی و به خاطر همین وضعیت است که باید او مطیع شما باشد. نیز لازم است یوغ سنگین احتیاج را بالای سر متکبر خود ببیند و باید این نیاز را نتیجه طبیعت بداند نه زائیده هوی^۱ و هوس مردم. طفل اراده‌ای را که علیه اراده او باشد و دلیل آن را نفهمد، بوالهوسی

خواهد دانست. از طرف دیگر در برابر چیزی که مخالف میلش باشد تن به قبول هیچ دلیلی نمی‌دهد.

42 - هیچ وقت نباید اجازه داد که طفل با بزرگ‌ترها مانند اشخاص پست‌تر از خود یا حتی مساوی خود رفتار داشته باشد؛ بعضی بزرگ‌ترها خود را در معرض کتک کودک می‌گذارند!

43 - بچه رفتاری را اگر پیرو می‌شود، بیش از آن که به خاطر دستور و سفارش بزرگ‌ترها به انجام آن کار خوب باشد، به این دلیل است که انجام آن کار را از سوی بزرگ‌ترها دیده است.

44 - بچه‌ها مفهوم خوب و بد را نمی‌فهمند، (مرتّب باش!) را نمی‌فهمند. کاری را که می‌خواهید انجام دهد دقیقاً به او بگویید.

45 - دستورها کوتاه و تلگرافی باشد. (عزیزم لباس!) (عزیزم لباس را بپوش!) {دستورهای دو قسمتی بهتر اطاعت می‌شوند.}

46 - اسم او را صدا نزنید که (مریم!) به این معنی که (مریم فلان کار را بکن!) یا (مریم فلان کار را نکن!) با این کار به جای رفتار، شخصیت او را زیر سؤال می‌برید و دستور شما حالت سرزنش می‌گیرد. وقتی اسم او را می‌گوییم، یعنی از او راضی نیستیم نه رفتار او.

47 - گاهی به جای دستور، احساس شخصی خود را بگویید؛ مثلاً، بچه که لباس شما را می‌کشد، به جای آن که بگویید (لباسم را نکش، تو دوست داری کسی لباست را بکشد؟)، بگویید (بین عزیزم! بابا دوست نداره کسی لباسش بکشه!)

48 - دستورها نباید از این دست باشند:

49 - مگر قرار نبود ...، بازهم که ...، نینم دیگه ...، چندبار باید بگم (من از این کار خوشم نیامد؟ من متنفرم از این رفتار؟)

مراقبت از تندرستی کودکان و پیشگیری از سوانح

- 1 - بالا و پایین پله‌ها در بگذارید.
- 2 - مراقب باشید اسباب بازی‌ها قسمت‌های کوچک قابل بلعیدن نداشته باشند.
- 3 - بچه‌ها را با بادکنک تنها نگذارید.
- 4 - مراقب بازی بچه‌ها با حیوانات خانگی باشید.
- 5 - داروها را به آب نبات و شکلات تشبیه نکنید.
- 6 - مواد آرایشی و گیاهان را از دسترس بچه‌ها دور نگه دارید.
- 7 - شماره تلفن‌های اضطراری (مرکز درمان مسمومیت، ...) را در درسترش داشته باشید.
- 8 - شربت تهوع آور در دسترس داشته باشید.
- 9 - قابلمه‌ها را روی شعله عقبی بگذارید.
- 10 - بچه‌ها را کنار سماور یا کتری شیردار آبجوش تنها نگذارید.
- 11 - کبریت را از دسترس اطفال دور نگه دارید.
- 12 - مراقب سیم‌ها و پریزهای برق باشید.
- 13 - مراقب درهای خروجی باشید.
- 14 - عبور از خیابان را به کودک بیاموزید.
- 15 - تأکید داشته باشید بر این که خیابان جای دعوا، هل دادن و بازی‌گوشی نیست.
- 16 - اگر کودک بتواند مدت سه هفته رفتار تازه خود را ادامه دهد، رفتار تازه به عادت تبدیل می‌شود.

رفتار والدین با دخترها

- 1 - مادران باید دختران را از ته دل بپذیرند که خیلی به پدر نزدیک نشوند.
- 2 - مردان دختران را نباید از خود برانند چون از مرد بیزار خواهند شد؛ بلکه باید کارشان را به مادر بسپارند.

- 3 - دختران تا شش سالگی به طور طبیعی گرایش به پدر دارند. از سه سالگی باید مقدمات جذب او به سوی مادرش را فراهم آوریم و در شش سالگی باید کاملاً تحت تصرف مادر باشند.
- 4 - روابط پدر و برادر، انتظار ذهنی دختر را مبنی بر نحوه برخورد مردان با خود، شکل می‌دهد.
- 5 - دختری که از پدر و مادر محبتی ندیده است، با کوچک‌ترین نگاه یا کلام محبت‌آلود، می‌لغزد. اگر در خانه به دختر محبت نشود، در بیرون خانه با محبت‌های کاذب به انحراف کشیده می‌شود؛ اگر به رحمت و محبت صورت دختر خود را نبوسید، دیگران به شهوت خواهند بوسید.
- 6 - دختران فرمان بردن از شوهر را باید یاد بگیرند.

علل تبعیض در خانواده

- 1 - جهل و نادانی
 - 2 - تعصب و حساسیت به جنسیت کودک
 - 3 - مشکل‌آفرینی بعضی فرزندان
 - 4 - زیبایی و خوش‌زبانی
 - 5 - ناخواسته بودن طفل
 - 6 - وجود گروه‌بندی در محیط خانه که هر کدام از والدین سعی دارند توجه بعضی فرزندان - و نه همه آنها - را به خود معطوف دارند.
- با وجود تبعیض، احساس زیادی بودن به کودک دست می‌دهد.

عوارض تبعیض در خانواده

حرف نشنوی، خرابکاری، بی‌اعتنایی به والدین، گریز از خانه، ترس و تهاجم، ناراضایتی از جنس خود، احساس ناامنی، کینه، احساس حقارت، بدبینی و

بدخواهی، خشکی و غیرقابل انعطاف بودن، کارشکنی، احساس لذت از سقوط دیگران، اعمال قدرت و زور بر ضعفاء، ترس از صمیمیت، ناسازگاری، رقابت و سبقت جویی، تلاش برای پس زدن دیگران و پیش روی خود به هر قیمت، دوگانگی شخصیت، احساس ستمدیدی و درماندگی، گریز از شادی

عوارض نزاع خانوادگی برای کودک

- 1 - مشاجره در برابر دیدگان فرزندان، آسیب پذیری آنان را به دنبال خواهد داشت. دعوای خانوادگی تمرکز بچه ها را در بلندمدت از بین می برد.
- 2 - دیگر عوارض: اضطراب، ازدست رفتن اعتماد نسبت به والدین، برانگیختن انگیزه انتقام در کودک، بددهنی و ناسزاگویی و کتک کاری، پیدایش احساس انزجار و تنفر نسبت به زندگی و بی میلی نسبت به آینده و ناامیدی، عدم توان پذیرش عواطف دیگران و ایجاد بدبینی و بدگمانی.

عوارض کتک کاری کودکان

گوشه گیری، افسردگی، منفی بافی، اضطراب، (ادرار در بستر، مکیدن انگشت، بازگشت به دوران کودکی)، بی مسؤولیتی، دروغ پردازی و نفاق، لج بازی، ترس، وسواس، عقده حقارت، درماندگی، کینه جویی، خجالت و کمرویی.

آثار فقر خانواده بر کودک

افسردگی، گوشه گیری، احساس حقارت، خرابکاری، انتقام گیری، گریز از خانواده، احساس یله و رهایی، سرقت، احساس ناامیدی و سرخوردگی، پریشان حالی، زودرنجی و زودشکنی، احساس حسرت و حسادت و کینه جویی احتمال بروز مشکلات روانی در فرزندان خانواده های فقیر، سه برابر بیشتر از

احتمال بروز همین مشکلات در کودکان خانواده‌های مرفّه می‌باشد.

عوارض ثروت زیاد خانواده

بلندپروازی غیرمعقول، بی‌کاری و تن‌پروری، فرورفتن در تجمل و عیش، آسایش طلبی، جاه‌طلبی، پرتوقعی، طلبکاری، پوچ‌گرایی، جنون ثروت، هوسرانی، و تفریحات مبتذل، بی‌اعتنایی به حقوق دیگران، بی‌توجهی نسبت به انجام وظایف، خودبرتربینی، فراهم آوردن فضاهای وسیع که زمینه‌ساز گناه و فساد است.

عوارض ناشی از کار افراطی والدین

- 1 - کم‌کاری فرزندان: بچه‌ها از بس با کار و بی‌حوصلگی والدین مواجه بوده‌اند، حوصله و پشتکار خود را از دست می‌دهند.
- 2 - کودکان سربه‌ هوا بار می‌آیند و خود را آزاد و ره‌اشده می‌یابند.
- 3 - عدم‌ارضای محبت
- 4 - عدم تمرین زندگی پدران و مادران
- 5 - احساس عدم حمایت و تکیه‌گاه

نشانه‌ها و عوارض کمبود محبت و طرد کودک

- 1 - افسردگی، اضطراب، انزوا، احساس درماندگی
- 2 - طفلی که از راه مسخرگی، دلک‌بازی و خشونت سعی در جلب نظر دیگران دارد، گرفتار نابسامانی عاطفی (کمبود محبت) است.
- 3 - کودکی که حالت ترخم‌آمیز به خود می‌گیرد و حاضر می‌شود مورد سوءاستفاده قرار بگیرد و تسلیم رأی این و آن شود، دچار نارسایی در محبت است.

4 - لاف و گزاف و گرایش به گروه‌های ناهنجار نیز از نشانه‌های کمبود محبت است.

5 - کودکی که به بهانه‌های گوناگون سعی دارد خود را به مادر یا پدر نزدیک سازد، دچار کمبود محبت است.

6 - پیامدهای کمبود محبت: کم‌اشتهایی، اضطراب و دلواپسی، کم‌خوابی، فریاد در خواب، شب‌ادراری، گوشه‌گیری، افسردگی، میل به خودکشی، یکسان بودن شادی و غم در آنها، افزایش ابتلا به اسکیزوفرنی و هیستری، کاهش احساس رحم و عطف در برابر رنج دیگران، ترس، وسواس، عقده حقارت، سستی پیوند عاطفی با دیگران، احساس مسؤولیت اندک، افزایش میل به تخریب، ضرب و جرح و آسیب‌رساندن به خود یا دیگران، افزایش بدگمانی، ولگردی و گریز، کمبود (احساس خانوادگی) و رحمدلی، افزایش تمایل به بزهکاری (سرقت، زورگویی، اجحاف)، افت تحصیلی، کاهش شادی و نشاط

جلوه‌های افراط محبت

غذای زیادی دادن به بچه، در خواب به دیدنش می‌روند که ببینند درست نفس می‌کشد یا نه، اگر مختصر صدمه و کسالتی عارض شود، دستپاچه و نگران می‌شوند و به اشک و ناله می‌افتند؛ دائماً او را کنار خود نگه می‌دارند و آزادی عمل به او نمی‌دهند.

پیامدهای محبت افراطی

خودخواهی، پرتوقعی، عدم توان تحمل شکست، عصیان علیه پدر و مادر، مسؤولیت‌ناپذیری، عدم توجه به شخصیت و حقوق دیگران، خجالت و کم‌رویی، دوستی با افراد ضعیف و خردسال، ترس از محیط‌های باز و پرجمعیت، سوءظن و بدبینی، کینه‌جویی، عجله، انزوا، کمال‌گرایی افراطی، عدم ابتکار، احساس گناه،

عدم اعتناء به مقررات و قواعد، خودمداری و خودشیفتگی، نازپروردگی و لوسی، ناتوانی در ابراز محبت، بزدلی، افسردگی و اضطراب، تسلیم به خواسته‌های جمع، خودباختگی در حوادث غیرمترقبه، زودرنجی و حساسیت، عیب‌جویی، اتکال

چند پرسش بنیادی

اگر پاسخ پرسش‌های زیر را بدانید، معلوم می‌شود که فرزند خود را به خوبی می‌شناسید:

- 1 - بهترین دوست فرزند شما کیست؟
- 2 - بهترین فیلم مورد علاقه‌اش کدام است؟
- 3 - بهترین غذایی که دوست دارد چیست؟
- 4 - رنگ مورد علاقه‌اش کدام است؟
- 5 - مهم‌ترین آرزوی او چیست؟
- 6 - هنرپیشه مورد علاقه او کیست؟
- 7 - از چه کسی تقلید رفتاری دارد؟
- 8 - به کدام معلم بیشتر توجه دارد؟
- 9 - خود را چگونه آدمی می‌بیند؟
- 10 - شما را چگونه آدمی می‌بیند؟

کودکان، بازی، اسباب‌بازی

بازی در واقع کلید اصلی کشف دنیای اطراف کودک است و رشد شخصیت او از جنبه‌های متفاوت به بازی وابسته است. هم چنین بچه‌ها در بازی با اسباب بازی‌ها و بعضی دوستان، رئیس و مرئوس بودن را می‌توانند بگیرند.

پدرها با بچه بیشتر بازی‌های فیزیکی و هیجان‌انگیز انجام می‌دهند در حالی که بازی‌های مادران ساکت‌تر و بیشتر کلامی است و بیشتر بازی متعارف انجام

می‌دهند. پدرها بازی غیرقابل پیش‌بینی بیشتری انجام می‌دهند. مادرها بیشتر به علائم حاکی از علاقه و توجه کودک واکنش نشان می‌دهند. کودکان از پدرشان بازی می‌خواهند و از مادرشان توجه و رسیدگی.

مراحل بازی کودکان

1- بازی ناظر

در یک و دو سالگی کودک به تماشای (بازی) دیگران می‌نشیند و به تقلید از کودکان اطراف می‌پردازد اما با بازی آنها همراه نمی‌شود.

2- بازی موازی

در دو و سه سالگی کودکان یکی دو ساله به شرکت در بازی موازی تمایل دارند؛ نزدیک یکدیگر می‌نشینند ولی بازی‌های جداگانه‌ای انجام می‌دهند.

3- بازی مشارکتی

در سه و چهار سالگی کودک وارد بازی‌های جمعی می‌شود.

4- بازی همکاری

در پنج و شش سالگی کودک، همکاری در بازی‌ها را یاد می‌گیرد.

قواعد بازی

1 - تا هفت سالگی بچه‌ها به بازی بپردازند نه آموزش سفت و سخت و رسمی. بچه‌ها را به کلاس‌های متفاوت آموزشی گذاشتن و استراحت را از آنها گرفتن، جبران کمبودهایی است که والدین خود داشته‌اند.

2 - ده یازده ساعت بچه‌ها باید بازی کنند، (90% وقت بیداری)

3 - لزومی ندارد اسباب بازی‌ها جنبه آموزشی داشته باشد، بگذارید بچه‌ها احساس کنند مالک وجود خویش‌اند.

4 - اسباب بازی باید قابل دست‌کاری باشد و کنج‌کاوی و خلاقیت کودک را برانگیزد.

5 - بچه‌ها را آزاد بگذارید. حتی اگر دیوار تازه رنگ شده را با ماژیک نوشتند، مانع نشوید و کتک نزنید. گاهی خود ما بچه‌ها را به این کار فرا می‌خوانیم. مثلاً ماژیک دست گرفته، به او می‌گوییم (ا می‌خواهی دیوار را رنگ بزنی؟ نکن) گوشه‌ای از دیوار را برای رنگ‌بازی و ماژیک‌بازی او بگذارید یا تابلو برایشان بخرید.

6 - جایی در خانه برای بازی بچه‌ها اختصاص دهید.

7 - از بچه‌ها بپرسید که چه وسایلی می‌خواهند. اگر بودجه‌تان نمی‌رسد، با بچه‌ها چانه بزنید.

8 - اسباب بازی‌های مناسب: یک سری حیوانات پلاستیک، سری توپ، ماشین (پسران)، عروسک (دختران)، ست نجاری پلاستیکی (پسران)، اسباب‌بازی آشپزخانه پلاستیک (دختران)، شن و موم، وسایل معما

9 - اسباب‌بازی بچه‌ها را دست نزنید و در اختیار خودشان بگذارید تا آنها نیز به اسباب شما دست نزنند و مالکیت را یاد بگیرند. بگذارید اسباب را بشکنند و قطعات را به هم بریزند و دوباره به هم بچسبانند. چیدن و برداشتن و نظم دادن به اسباب بازی‌ها را به بچه واگذارید.

10 - صحنه بازی بچه‌ها، مثل صحنه تئاتر است که ما فقط اجازه تماشا داریم نه ایراد گرفتن. بچه‌ها برای بازی خود یک سناریو دارند. چون ما داستان آن را نمی‌دانیم، دلیل نمی‌شود بازی‌شان را به هم بریزیم.

11 - وارد بازی بچه‌ها نشوید مگر از شما بخواهند.

12 - هر یک از اسباب بازی‌ها و حیوانات اسباب‌بازی نماد یک شخصیت است پس شما هم به این نمادها احترام بگذارید.

13 - شلوغ بازی شامل دعوا، کشتی، دنبال رفتن، کش رفتن پول، گرفتن و هل دادن برای کودکان طبیعی است. (کودکان مشهور و غیرمشهور به یک اندازه شلوغ بازی درمی آورند.) اما وقتی کودکان مشهور، به شلوغ بازی می پردازند، کار به پرخاشگری کشیده نمی شود در حالی که در مورد شلوغ بازی کودکان غیرمشهور یا مطرود، قضیه برعکس است.

14 - کودکان از بازی با والدین خود بیش از بازی های ویدئویی گران قیمت لذت می برند. بهترین لحظات زندگی در مدرسه ای با شهریه زیاد سپری نمی شود بلکه از داشتن ارتباطی عاشقانه بین والدین و فرزند پدید می آید. بازی آزاد بیش از برنامه ای مملو از درس و کارهای منظم برای کودکان سودمند است. زمانی که کودکان در جلسات روان درمانی درد دل خود را می گویند، معلوم می شود که اولویت آنها در زندگی، خرید دستگاه جدید ویدئویی و یا خودرو نیست بلکه آنها دوست دارند زمانی که خلق و خوی پدر و مادر خوب است، وقت بیشتری را با آنها بگذرانند. کودکان بیش از اسباب بازی به والدین خود نیازمندند. بسیاری از اشعار و ترانه هایی که والدین همراه کودکان می خوانند، در طول زندگی در یاد او نقش می بندد اما سی دی های انباشته شده خیلی زود از یاد می روند. در گذشته، والدین، قهرمانان فرزندشان بودند.

15 - انجام کارهای مناسب همراه کودک مانند دوچرخه سواری، ماهیگیری، پیاده روی در مناطق زیبا کارهایی لذت بخش هستند.

16 - بازی های جنگی رایان های به هیچ وجه توصیه نمی شود اما بازی های جنگی بدون خشونت والدین اشکال ندارد.

قصه گویی

1 - قصه های با الگو و قهرمان و پندآموز به بچه ها بگویید.

2 - رفتارهای روزانه بچه را به شکل داستان شبها برای او بگویید تا غلط و

درست رفتار خود را دریابد.

3 - قصه جن و پری و بهشت و جهنم (تخیلی) برای بچه‌ها نگویند و آنها را در اوهام فرو نبرید.

4 - توانایی‌هایی قصه‌گویی: زبان بی‌لکنت و بدون تکیه کلام، صدای پرطنین و رسا، قدرت تغییر، تبدیل و تقلید صدا در حالت‌های گوناگون (نجوا، خواهش، فریاد، ناله، و...)، {توانایی} ایجاد هیجان، نگاه نافذ، اندام پرتحرک

5 - قصه‌گو باید لحن خود را با لحن شخصیت‌های قصه هماهنگ سازد و با ایجاد حیرت، تفکر و تخیل، کودک و نوجوان را تحریک نماید.

نقد چند داستان

1 - داستان کلاغ و روباه و قالب پنیر، داستان مناسبی برای کودکان نیست چون کودک کلاغ را به مسخره می‌گیرد و دوست دارد به جای روباه باشد.

2 - زنجره در تمام سال می‌خواند، فکر آذوقه نیست، در زمستان محتاج می‌شود و نزد مورچه می‌آید و از او کمک می‌خواهد. مورچه نه فقط چیزی به او نمی‌دهد بلکه او را به مسخره می‌گیرد. چیزی که کودک از داستان فوق می‌آموزد خست و نبخشندگی و تمسخر دیگران است و نه آینده‌نگری.

3 - در برخی داستان‌ها غالباً زیباترین و عالی‌ترین نقش‌ها را شیر به عهده دارد. کودک میل دارد شیر شود و هنگامی که چیزی را تقسیم می‌کند، مانند شیر سعی دارد همه را برای خود نگه دارد ولی وقتی خرمگس شیر را از پادر می‌آورد،¹ وضعیت فرق دارد. در آن صورت دیگر کودک شیر نیست بلکه خرمگس است. آن وقت یاد می‌گیرد کسانی را که جرأت رویارویی مردانه با آنها را ندارد، از پشت سر به ضرب نیش از پا درآورد.

1 - خرمگسی درون بینی شیر می‌شود و با نیش او را به ستوه می‌آورد. شیر آن قدر خود را به زمین می‌کوبد که هلاک می‌شود.

مسائل جنسی در کودکان

مقدمه

وقتی از مسائل جنسی بحث می‌شود، دستپاچه و نگران می‌شویم و شرمگین می‌خندیم و نمی‌توانیم به چشم فرزند بنگریم و بدین ترتیب بچه را در شرم بی‌موردی فرومی‌بریم. خنده و شرم و شوخی، همراهان جدایی ناپذیر حقایق خصوصی جنسیت بوده‌اند اما نباید مانع شود که واقعیات و حقایق را به فرزندمان بگوییم. والدین باید شرم را در کودکان رو به رشد خود در سطحی نگه دارند که وقتی بچه‌ها به اطلاعات نیاز داشتند، نه والدین، و نه کودکان نسبت به پرسش در این باره بی‌میل نباشند.

نباید از دانستن و یاد دادن خجالت بکشیم زیرا همه ما حق داریم بدانیم. بسیاری از والدین بر آنند که اگر درباره مسائل جنسی به کودکان خود چیزی بگویند، افکار جنسی را در ذهن‌های کوچک آنها می‌پرورند و با این کار بچه‌ها را به تجربه جنسی برمی‌انگیزند و به گمان برخی اگر کودکشان نمی‌پرسد، به این علت است که هنوز خیلی کوچک است یا اصلاً به موضوع علاقه‌ای ندارد و اگر در ظاهر بی‌علاقه است، هنوز آمادگی لازم را ندارد یا بدتر از آن شاید نیازی به دانستن ندارد.

ولی بچه‌ها حتماً سؤال دارند. شاید نمی‌دانند چگونه بپرسند و از که بپرسند یا بی‌میلی والدین خود را نسبت به پاسخ گفتن چنین سؤالاتی درمی‌یابند. روند غیررسمی آموزش جنسی از لحظه تولد با نحوه برخورد و چگونگی پاسخگویی به نیازهای بچه‌ها و با الگوی رفتاری والدین آغاز می‌شود. فرزندان را آگاهی دهید که سخن گفتن درباره جنسیت، گاهی با شرم و کم‌رویی و پنهان‌کاری همراه است چون موضوع خیلی خصوصی است.

سری غیراز خصوصی است؛ اطلاعات خصوصی، آنهاست که می‌توان از آن آگاه بود اما ضرورتی برای در میان گذاشتن آن با دیگران نیست. هیچ کس به

کسی که به توالت می‌رود نمی‌خندد و او را به مسخره نمی‌گیرد چون همه این کار را می‌کنند. رفتن ما به توالت سرّی نیست اما خصوصی است چون باید آن را تنها انجام دهیم. برای جلوگیری از ورود دیگران به توالت، در را می‌بندیم و برای آن که دیگران به اعضای خصوصی بدن ما دسترسی نداشته باشند، لباس می‌پوشیم.

جنسیت موضوعی خصوصی است و ما خودمان تصمیم می‌گیریم که آن را با چه کسانی در میان بگذاریم. والدین باید به کودکان پیش دبستانی و دبستانی خود بگویند که گرچه موضوعات خصوصی خود را با خانواده در میان می‌گذارند، نباید آن را به دوستان کوچک‌ترشان بگویند. شاید والدین دوستانشان بخواهند خود، اولین کسانی باشند که دربارهٔ اعضای خصوصی بدن و مسائل مربوط به جنسیت با فرزندانشان حرف بزنند. بچه‌ها باید یاد بگیرند که ممکن است والدین دیگر نخواهند فرزندشان از (غریبه‌ها) اطلاعات به دست بیاورد.

فاصلهٔ بین کودکی تا دستیابی به هویت جنسی سالم در بزرگسالی، مانند یک میدان مین است. اگر بخواهیم نقش‌های بکشیم که فرزندمان بر اساس آن و به راحتی و بدون خطر از این فاصله بگذرند، لازم است با مفاهیم گسترده‌تر جنسیت آشنا شویم.

گریزهٔ جنسی یک نیروی دوسویه و شمشیر دولبه است. تربیت جنسی در پیدایش حسّ زیبایی دوستی، هنر عشق ورزیدن، محبت، صمیمیت، ایثار و فداکاری نقش مهمی دارد. از سویی اگر بچه‌ها در این زمینه بد تربیت شوند یا به حال خود واگذار شوند و تفکّر و تعقّل آنها تحت تأثیر موهومات، خیالات، غرایز، شهوات و ردائیل اخلاقی باشد، به روابط ناسالم، صرف هزینه‌های فردی و خانوادگی، نابسامانی و ضعف اجتماعی و در نتیجه، شقاوت اخروی منجر خواهد شد.

رسانه‌ها، والدین، و دوستان دربارهٔ هویت، نقش، و احساس بچه‌ها نسبت به دختر یا پسر بودن، و انتظارات جامعه از آنها، به ایشان خط می‌دهند. خانواده،

دوستان، مدرسه، و رسانه‌ها بر نگرش بچه‌ها نسبت به جنسیت خود تأثیر می‌گذارند. حال که همه روی فرزند شما تأثیر می‌گذارند، چه بهتر یکی از این (همه) شما باشید.

جامع‌ترین برنامه‌های آموزش جنسی نیز باعث نمی‌شوند افراد تمایلی به امتحان رابطه جنسی نشان بدهند. بنابراین قبل از دیگران دست به کار شوید و مفاهیم جنسی را خود به فرزندان بیاموزید چون (دیگران) معلوم نیست که اطلاعات درست و به هنگامی در اختیار آنها بگذارند یا حسن نیتی در این باره داشته باشند.

در مورد تربیت جنسی باید میان مدرسه و خانه ارتباط باشد تا آن چه در خانه بحث می‌شود، با تعلیمات مدرسه کامل گردد. بچه‌ها غالباً در منزل نسبت به ابراز هرگونه تمایل جنسی منع می‌شوند و در مدرسه این مسائل را آموزش می‌دهند و این روند موجب ایجاد تناقض در او می‌گردد. این تناقض به او می‌آموزد که نباید مسائل بیرون از خانه را به درون آورد به همین علت بیشتر والدین از کار فرزندشان در بیرون از منزل بی‌اطلاع هستند.

80% از پدر و مادرها ترجیح می‌دهند مدارس به فرزندشان آموزش جنسی بدهند و تعداد مخالفان خیلی کم است. وقتی مدارس آموزش جنسی می‌دهند، کمتر از 3% پدر و مادرها جلوی شرکت فرزندشان را در کلاس‌ها می‌گیرند.

مراحل جنسی رشد کودک¹

رشد روانی - جنسی

طبق نظریه فروید، شخصیت انسان‌ها غالباً تا سن 5 سالگی شکل می‌گیرد. تأثیرات تجربیات اولیه در رفتارهای بعدی انسان در زندگی تداوم می‌یابد. فروید

1 - مراحل روانی - جنسی فروید.

اعتقاد داشت که شخصیت انسان‌ها طی یک سری مراحل دوران کودکی شکل می‌گیرد که در خلال آنها، نیروهای لذت‌جوی (خود)¹ بر ناحیه‌های تحریک‌پذیر خاصی متمرکز می‌شود. این نیروی روانی-جنسی یا (زیست‌مایه)² به عنوان نیروی محرّکی که در پشت رفتارها قرار دارد، در نظر گرفته شده است. اگر این مراحل با موفقیت تکمیل گردند، نتیج‌هاش شخصیت سالم خواهد بود. و چنانچه جنبه‌های خاصی در مرحله مناسب خود حل نشده بماند، می‌تواند به (تثبیت) بینجامد. تثبیت یعنی تمرکز ماندگار بر روی یک مرحله روانی-جنسی قبلی. تا وقتی که این تعارض حل نشود، فرد در این مرحله همچنان (گرفتار) می‌ماند.

مرحله دهانی (تولد تا یک سالگی یا هجده ماهگی)

در این مرحله، دهان و کارهای آن بیشترین ارضای حسی را در کودک به وجود می‌آورد. کودک از مکیدن و گاز گرفتن لذت می‌برد. شیرخوردن و مکیدن پستان مادر یا پستانک بطری موجب لذت در او می‌شود. چون به کار انداختن لب و دهان و رفع گرسنگی و کسب لذت و خوشی تکرار می‌شوند، کودک یاد می‌گیرد که برای تجدید این لذت حتی وقتی شیر یا غذایی وجود ندارد، هر چیزی به دستش برسد از جمله انگشتان خود را به دهان ببرد و بمکد.

در مرحله دهانی نیروی جنسی و نیازهای جنسی کودک بر مکیدن متمرکز می‌شود. منطقه یا ناحیه جنسی، دهان است و شیء مورد عشق کودک، پستان مادر. کودک واقعاً نسبت به این که از مادر جداست آگاهی ندارد. ممکن است بر این باور باشد که پستان که علاقه زیادی به آن دارد، بخشی از وجود خود اوست. بین کودک که پستان را همواره می‌خواهد و مادر که تغذیه و دسترسی کودک به پستان را در مهار می‌گیرد، تعارض به وجود می‌آید. این آغاز توانایی کودک برای

1- id

2- libido

به تعویق انداختن ارضای نیازهاست یعنی یاد می‌گیرد برای چیزی که به شدت خواهان آن است، منتظر بماند. هم چنین آغاز ادراک کودک از این واقعیت است که خود را موجودی جدا از مادر بداند.

کودکی که زود از شیر گرفته می‌شود و به قدر کافی از مکیدن لذت نمی‌برد، ممکن است در مرحلهٔ دهانی تثبیت شود و در بزرگسالی به دیگران به شدت وابسته شود و شیفتهٔ لذات دهانی نظیر خوردن و نوشیدن مشروب گردد، و در جستجوی تحریک دهانی از طریق سیگار کشیدن برآید. چنین فردی اصطلاحاً شخصیت دهانی دارد.

تجارب بدی که باعث تثبیت کودک در این مرحله شود احتمالاً به طمع کاری، تملک‌جویی، پرخاشگری کلامی، ساده‌لوحی، تنبلی و تصور این که دیگران موجبات راحتی او را فراهم خواهند آورد می‌انجامد. هم چنین کسی که در این مرحله به اندازهٔ کافی ارضا نشده باشد و در آن بماند (تثبیت شود)، مانند کودکان خردسال نیاز مبرمی به پشتیبانی و حمایت دیگران دارد و تمایل او به گرفتن و دریافت، بیش از بخشیدن به دیگران است. گفته شده است علاقهٔ زیاد به حرف زدن (شهوت کلام) و اعتیاداتی مانند آدامس جویدن، ناخن جویدن یا کشیدن سیگار نیز جلوه‌هایی از تثبیت در مرحلهٔ دهانی است.

مرحلهٔ مقعدی

(از هجده ماهگی یا دو سالگی تا سه یا چهار سالگی)

توانایی توالیت رفتن به ندرت پیش از 15 تا 18 ماهگی در بچه‌ها ایجاد می‌شود حتی گاهی تا 24 الی 30 ماهگی و پس از آن نیز در کودکان ایجاد نمی‌شود. بچه‌ها مهار مدفوع را پیش از مهار ادرار یاد می‌گیرند. همچنین مهار مدفوع در روز را پیش از مهار آن در شب می‌آموزند. دختران در این زمینه قدری از پسران جلوترند. در این دوره مشغولیت به عمل دفع مشاهده می‌شود.

دومین سال زندگی از نظر فروید آغاز مرحلهٔ مقعدی است. او معتقد بود که بچه‌ها در این دوره، هم از نگه داشتن مدفوع و هم از دفع آن لذت می‌برند. کودک نسبت به نگهداری و تخلیهٔ مدفوع بسیار حسّاس می‌شود و نواحی مقعد و مجاری ادرار بیشترین لذت حسّی را به وجود می‌آورد. (بچه‌های یک تا سه ساله، از دفع خوشحالند و آن را تولید خود می‌دانند).¹

این لذت‌ها در تعارض با والدین قرار می‌گیرد چون آنها می‌کوشند آداب دستشویی رفتن را به او بیاموزند و این نخستین تجربهٔ کودک از تحمیل سلطه است. به عبارت دیگر بین کودک که می‌خواهد نگهداری و تخلیهٔ مدفوع به دست خودش باشد و والدین که می‌کوشند آداب توالی رفتن را به کودک بیاموزند و بدین ترتیب می‌خواهند مهار مدفوع با معیارهای جامعه‌پسند وفق داده شود، تعارض به وجود می‌آید. این تعارض از وقتی که کودک از مهار مدفوع لذت می‌برد، شروع می‌شود.

تعارض کودک با والدین ممکن است از او آدمی لجوج، تندخو، بی‌شرم و خرابکار بسازد. برعکس اگر برخورد مادر با این کار، ملایم و توأم با مهربانی باشد، در او می‌تواند منشأ سازندگی و نوآوری گردد. {اگر پدر و مادر رویکر خیلی ملایمی را برگزینند، کودک شخصیت مقعدی - دفعی به خود می‌گیرد که مخرب، نامرتّب و ولخرج خواهد بود. و چنانچه پدر و مادر خیلی سختگیر باشند و یا آموزش آداب دستشویی رفتن را از خیلی زود شروع کنند، شخصیت مقعدی - ضبطی خواهد یافت که شخصیتی محکم، منظم، جدّی و وسواسی خواهد بود.}

دفع در مواقع نامناسب و شروع زود هنگام آموزش توالی رفتن می‌تواند باعث ناراحتی و منفی‌کاری خردسالان شود. آموزشی که دیرتر شروع می‌شود سریع‌تر تمام می‌شود. اعمال نفوذ والدین برای مهار روده و مثانه ممکن است منتهی به شکل‌گیری شخصیت مقعدی - احتباسی (یا مقعدی - دفعی) شود. تجاربی که

سبب تثبیت شخص در این مرحله شود، احتمالاً به شلختگی، کثیفی و بی‌نظمی، خست، توجّه غیرطبیعی و وسواس در نظافت و نظم یا صرفه‌جویی زیاد، مقاومت در مقابل فشارهای خارجی، لجاجت و سنگدلی می‌انجامد.

مرحلهٔ احلیلی (آلتی، تناسلی، اودیپی) (تعارض اودیپی)

(سه یا چهار تا شش سالگی)

کودکان در سه سالگی بر اندام تناسلی خود متمرکز می‌شوند؛ بچه‌ها تفاوت بین زن و مرد را درمی‌یابند؛ دختر و پسر متوجّه می‌شوند که پسر دارای آلت تناسلی نرینه و دختر فاقد آن است. در این مرحله در دختران و پسران احساسات جنسی نسبت به والد جنس مقابل به وجود می‌آید و حسادت و تنفّر نسبت به والد هم‌جنس ایجاد می‌شود. پسربچه، پدر را در جلب محبت مادر، رقیب خود می‌داند و از پدر متنفّر می‌شود اما از این می‌ترسد که پدر به احساس او در مورد خود پی ببرد و آلت او را ببرد - ترسی که فروید آن را (اضطراب اختگی) می‌نامد - ناچار به سرکوب احساس نسبت به مادر می‌پردازد و می‌کوشد خود را به پدر شبیه سازد. نهایتاً این تعارض از طریق همانندسازی با والد هم‌جنس حل می‌شود.¹ (با رشد بیشتر، هر دو جنس، بالأخره، این عقده را از طریق همانندسازی با والد هم‌جنس و الگو قرار دادن رفتارها، نگرش‌ها و خصوصیات شخصیتی به قصد شباهت یافتن به او - سنخ‌پذیری جنسی - می‌کشایند) از عبارت (عقدۀ الکترا) برای تشریح احساسات مشابه در دختران جوان استفاده شده است. الکترا، عقدۀ حسادت دختر نسبت به مادر و محبت شدید او به پدر است. فروید این تجربه در دختران را (غبطۀ قضیب) می‌نامد. در مورد دختران، فروید عقیده داشت که غبطۀ قضیب هیچ گاه به طور کامل از بین نمی‌رود و تمامی

1 - بنابراین، تأثیرپذیری کودک در سنین سه - چهار سالگی از والد جنس مقابل و در پنج - شش سالگی از والد هم‌جنس بیشتر است. (جلیلیان)

زنان تا حدّی در این مرحله تثبیت شده می‌مانند. روان‌شناسانی چون خانم کارن هورنای این نظریه را نپذیرفته، آن را نادقیق و برای زنان تحقیرآمیز دانسته‌اند. خانم هورنای در مقابل ادعا دارد که مردان به دلیل این که نمی‌توانند موجود دیگری را به دنیا آورند با احساس حقارت و نقص دست و پنجه نرم می‌کنند.

در مرحلهٔ احلیلی کودکان از مالش دستگاه تناسلی خود لذّت می‌برند. آنها تفاوت‌های افراد مذکر و مؤنّث را می‌بینند و تکانه‌های جنسی خود را که در حال بیدار شدن است، بتدریج به والد جنس مقابل خود معطوف می‌سازند؛ پسر تا اندازه‌ای آگاهانه اما بیشتر در سطح ناخودآگاه، پدر را به عنوان رقیبی برای محبّت‌های مادرش می‌شناسد. پسر عشق خود را نسبت به مادرش از ترس ناخودآگاه اخته شدن توسط پدر کنار می‌گذارد و با سرکوب احساسات جنسی نسبت به مادر و پذیرش پدر به عنوان موجودی برتر، خود را با پدر همانند می‌سازد و از هویت مردانهٔ خود آگاه می‌شود.

در مرحلهٔ احلیلی است که کودکان باید تعارض ادیپی خود را بگشایند. (عقده ادیپ) به تشریح این احساس یعنی در اختیار داشتن مادر و تمایل به جایگزینی پدر می‌پردازد. واضح‌ترین توصیف فروید از این تعارض، در مورد پسرپنجه‌هاست. حدود پنج تا شش سالگی، تکانه‌های جنسی پسرپنجه معطوف به مادر است. در نتیجه، پدرش را رقیب خود در جلب محبّت مادر می‌بیند. فروید این موقعیت را تعارض ادیپی می‌نامید و اضطراب اختگی را پیشگوهٔ همهٔ اضطراب‌هایی می‌دانست که بعدها به خاطر تمایلات ممنوع درونی در فرد ایجاد می‌شود. به نظر وی، اگر پسرپنجه به طور طبیعی بیال، این اضطراب خودبه‌خود در او کم می‌شود و به جای آن با پدرش همانند می‌شود تا احساس‌هایی که به مادرش دارد، به طور نیابتی ارضاء شود، همانندسازی عبارت است از درونی‌سازی وجه آرمانی شدهٔ نگرش‌ها و ارزش‌های پدر؛ این فرایند در دخترپنجه‌ها نیز به شکل مشابه اما پیچیده‌تر و حتّی مناقشه‌آمیزتری رخ می‌دهد و منجر به همانندسازی دخترپنجه با مادرش می‌شود.

در این مرحله، نواحی تناسلی بیشترین لذت حسی را به وجود می‌آورد، برای شخصیت‌های عادی لذت بخشی این ناحیه همیشگی است. علاقه کودک به دیگران بیشتر به خاطر لذت از تماس است. کودک هم چنین از لمس آلت تناسلی خود لذت می‌برد و آن را از نظر احساس لذت از نقاط دیگر بدن خود حسّاس‌تر می‌یابد و به همراه این لذت، تصوّرات و خیال‌بافی‌هایی دارد که موجب تمایل او نسبت به افراد خانواده (مادر برای پسر، و پدر برای دختر) یا نفرت از پدر و مادر می‌شود (تمایل به غیرهم‌جنس، و نفرت از هم‌جنس) که فروید در مورد پسران آن را عقده ادیپ و در مورد دختران عقده الکترا می‌نامد. کودک متوجه می‌شود که والد هم‌جنس مقدار زیادی از محبت والد غیرهم‌جنس را به خود اختصاص داده است. این عقده‌ها در اواخر این دوره حل می‌شوند و کودک به مرحله بعدی گام می‌گذارد.

حلّ ناکافی تعارض ادیپی نیز ممکن است به ضعف اخلاق، تعارض با اشخاص مقتدر و بسیاری معضلات دیگر منجر شود. پسرهایی که تعارض ادیپ (تنفّر از والد هم‌جنس) آنان حل نمی‌شود، از پدرشان متنفّر می‌شوند و این نفرت را بعدها به سایر افراد قدرتمند تعمیم می‌دهند. تجارب نامناسبی (ناموفقی) که باعث تثبیت شخص در این مرحله شود احتمالاً به رقابت‌طلبی می‌انجامد و سبب ایفای ناقص نقش‌های جنسی در آینده می‌شود. هویت جنسی در این مرحله شکل می‌گیرد. دختر و پسر به استمنا می‌پردازند و تخیل فعالیت‌های جنسی شروع می‌شود. هر چند غیرواقعی، شیء مورد علاقه برای دختر و پسر هنوز مادر است. با ورود به مرحله آلتی یا تناسلی، پسران پی می‌برند که نه تنها آلت تناسلی مردانه دارند، این آلت منبع لذت زیاد است؛ می‌توانند با آن به فعالیت‌های لذت‌بخش بپردازند که گاه والدینشان نیز به آن می‌پردازند. پسران، بدین طریق از نظر جنسی به مادر خود علاقه‌مند می‌شوند و اضطراب بسیاری در پسران به وجود می‌آید چون از انتقام‌جویی پدر می‌ترسند. جریمه کشف این علاقه چه خواهد بود؟

پسران متوجه می‌شوند که همه آلت تناسلی مردانه ندارند. این بدان معنی است که ممکن است آنها نیز آن را از دست بدهند، فکری که ترس بسیار شدید به وجود می‌آورد و اضطراب اختگی نامیده می‌شود. در کودک بیم و خطر قطع آلت به وسیله والد هم‌جنس ایجاد می‌شود. (عقده اختگی) کودک برای حل این عقده با والد هم‌جنس همانند می‌شود و بعدها تمایل خود را به مرد یا زن دیگری انتقال می‌دهد. تعارض بین خواستن جنسی مادر و ترس از انتقام‌جویی پدر، بر اساس غمنامه یونانی، تعارض یا عقده اودیپ نامیده می‌شود. ترس از اختگی آن قدر شدید است که پسران به منظور حفظ آلت خود، از عشق جنسی خود به مادر می‌گذرند. هر چند اکنون مادر را از دست می‌دهند، وقتی بزرگ شدند، می‌توانند مانند پدر با زنی که متعلق به آنهاست تماس جنسی داشته باشند. بدین ترتیب با پدر به همانندسازی می‌پردازند و این همانندسازی اساس هویت جنسی پسر را شکل می‌دهد. این همانندسازی جنسی به همانندسازی اخلاقی تعمیم داده می‌شود و فراخود شکل می‌گیرد.

دشمنی با پدر را که فروید ناشی از رقابت جنسی می‌داند، می‌توان معلول سخت‌گیری‌ها و امر و نهی‌های پدر دانست. ناراحتی و حسادت دختر را فروید ناشی از قبطه ذکر دانسته است، حال آن که این ناراحتی و حسادت دختر نسبت به پدر می‌تواند ناشی از توجه خانواده‌ها به پسران و توجه کمتر به دختران باشد.

در پایان این دوره پسران به پدران، و دختران به مادران بر می‌گردند. پسرانی که با الگوی مردانه بزرگ می‌شوند، برای زن خود، خصوصاً و زنان دیگر، عموماً، احترام قائل هستند. محرم و نامحرم قائل‌اند. دست از عشق و عاشقی نسبت به مادر برمی‌دارند و زن دلخواه خود را برمی‌گزینند. اما مادرانی که پسران را از خود می‌رانند، این پسران، زن را موجودی می‌یابند که دیگران را از خود می‌رانند و بدین ترتیب به جنس زن بی‌علاقه خواهند شد. از دیگر سو، پسران

مادرانی که او را خیلی دوست دارند و کارهای او را انجام می‌دهند، بچه‌ننه بار می‌آیند. این بچه‌ها مادر خود را بیش از حد دوست دارند و تمایلی به ازدواج نشان نمی‌دهند. این گونه مادران اند که نسبت به عروس احساس هوو دارند؛ این گونه پسران، مادر را به زن خود ترجیح می‌دهند؛ مسؤولیت نمی‌پذیرند؛ از زن توقع رفتار مادرانه و حمایتی دارند؛ تمایل به خیانت نسبت به همسر دارند؛ زود انزالی نیز از دیگر خصوصیات این گونه پسران است.

دختر نیز که مادر را مقصّر نداشتن آلت تناسلی مردانه خودش می‌داند، بر سر جلب توجه پدرش با مادر خود وارد رقابت می‌شود. ریشه احساس حقارت او نیز به حسرت آلت برمی‌گردد. دختران چنین می‌پندارند که اخته شده‌اند و چون می‌بینند که مادر نیز آلت رجولیت ندارد، مادر را از بابت این زخم روانی مقصّر می‌دانند. به پدر علاقه‌مند می‌شوند زیرا او جایزه پنهان آلت رجولیت دارد. هویت جنسی دختران تحت تأثیر حسرت آلت رجولیت است. دختران مجبور نیستند از پدر خود به عنوان یک شیء مورد علاقه چشم‌پوشند چون از انتقام‌جویی مادر خبری نیست. آنها مادر خود را ضعیف و غیرمفید می‌دانند زیرا آلت رجولیت ندارد بنابراین از رفتار مادر الگو نمی‌گیرند و بدین ترتیب از نظر هویت جنسی و درک اخلاقی با مشکلات بیشتری روبه‌رو هستند. بدین ترتیب به نظر فروید، زنان هم از نظر جنسی و هم از جهت اخلاقی از مردان کهترند.¹

دخترها ظاهراً از (رشد بی‌آلتی) رنج می‌برند. ارزش مادر در نظر دختر خردسال می‌کاهد زیرا می‌بیند که او هم فاقد آلت رجولیت است و قادر به تأمین آن نیست. هنگامی که دختر خود را با مادر همانند می‌سازد، نگرشی تسلیم‌طلبانه را که با شناخت (درجه دوم بودن) همراه است، می‌پذیرد.

عقدۀ ادیپوس (تقابل پدر و پسر) که در حقیقت همان میل جنسی نهفته در کودکان است، عقدۀ پسر است نسبت به پدر و علاقه شدید او به مادر. این عقده

1 - مراحل روانی - جنسی فروید.

غالباً در چهار و پنج سالگی آشکار می‌شود.

طبق نمایش‌نامهٔ سوفکل، ادیپ پسر لایوس و یوکاسته بود. لایوس او را با توجه به پیشگویی منجمان در کوه و بیابان گذاشت تا از بین برود. (غیب‌گویان چنین دیده بودند که ادیپ پدر خود را می‌کشد و مادر خود را به زنی خواهد گرفت.) چوپانان ادیپ را گرفته و او را نزد پادشاه کورنت بردند. ادیپ بزرگ شد و چون از گفتهٔ غیب‌گویان آگاهی یافت، از کورنت گریخت. در راه به لایوس برخورد و در منازعه‌ای او را نشناخته کشت. قرار بود تاج و تخت یوکاسته به کسی برسد که بتواند معماهای اسفنکس را جواب دهد و او را از میان بردارد. ادیپ از عهدهٔ این کار برآمد و نادانسته شوهر مادر خود شد. غیب‌گو حقیقت را آشکار ساخت. ژوکاستس (یوکاسته) خود را به دار آویخت و ادیپ خود را کور کرد و به همراه دختر خود آنتیگون از تبس بیرون رفت.

هملت شاهزادهٔ دانمارک است. عمویش کلودیوس پدرش را می‌کشد و با مادرش گرتروود مزدوج می‌شود و به تخت می‌نشیند. نکتهٔ این شاهکار در این است که چرا هملت در کین جستن خون پدر مردّد است؟ بارها فرصت مناسبی به دست می‌آورد اما همواره با شک و دودلی در مورد تصمیمی که در دل دارد دست به گریبان است. بنا به فرضیهٔ فروید باید علت این باشد که او ناخودآگاه، کلودیوس را تأیید می‌کند. کلودیوس همان کاری را کرده که خود هملت می‌بایست انجام می‌داد. از طرف دیگر به مادر خود گرتروود عشق می‌ورزد. آن جا که هملت به پای نامزدش اوفلیا می‌افتد، فقط به خاطر تحریک حسادت مادر است و این طور تعبیر می‌شود که هملت باطناً علاقه‌ای به اوفلیا ندارد و به همین جهت است که سرانجام اوفلیا خود را در رودخانه می‌اندازد. هملت پدر اوفلیا را می‌کشد زیرا یک پدر است. (طبق ظاهر داستان چون وزیر کلودیوس است و همدست او در کشتن پدر هملت.)

در شاهنامه نیز جلوه‌های این عقده را در اسفندیار و گشتاسب، سیاوش و

کی کاووس، رستم و سهراب می‌توان دید و شاید به مناسبت این داستان‌ها بتوان برعکس، عقدۀ پسرکشی گفت.

در آزمایشی دربارهٔ تعارض ادیبی، آزمودنی‌های مذکر را قبل و بعد از دیدن تصاویری در تصویرنمای لحظه‌ای، به مسابقۀ پرتاب نیزه وامی‌داشتند. بنا به نظر فروید در چنین مسابقه‌ای امیال ادیبی حل نشدهٔ دوران کودکی برای شکست دادن نمادین پدر برانگیخته می‌شود. به گروهی از مردان، عبارت (برنده شدن از پدر کار غلطی است)، همراه با تصویر دو مرد نشان داده شد که با ناراحتی به هم می‌نگریستند و به گروه دوم عبارت (برنده شدن از پدر کار خوبی است)، همراه با تصویر دو مرد نشان داده شد که لبخند به لب داشتند. به گروه شاهد نیز عبارت (مردم قدم می‌زنند)، همراه با تصویر افرادی در حال قدم زدن نشان داده شد. چنان که پیش‌بینی می‌شد، امتیاز آزمودنی‌های گروه اوّل در پرتاب نیزه پس از دیدن عبارت مزبور کم شد؛ احتمالاً از آن رو که عبارت مزبور، احساسات ادیبی آنها را تحریک کرده بود. امتیاز آزمودنی‌های گروه دوم پس از دیدن عبارت مربوط به خودشان افزایش یافت؛ و امتیاز گروه شاهد نیز تغییری نداشت. در آزمون‌های بیشتر معلوم شد که عبارت (برنده شدن از مادر کار غلطی است)، هیچ اثری بر امتیاز فرد در پرتاب نیزه نمی‌گذارد اما عبارت (برنده شدن از مادر کار خوبی است)، باعث افزایش امتیاز فرد می‌شود.

مرحلۀ نهفتگی (شش تا یازده سالگی)

با حلّ تعارض ادیبی، مرحلۀ احلیلی هم به پایان می‌رسد و به دنبال آن دورۀ نهفتگی شروع می‌شود که از حدود پنج¹ تا دوازده سالگی (دورۀ بلوغ) طول می‌کشد و در این مدّت میل جنسی کودکان نهفته می‌ماند. در این دوره که فرد به لحاظ جنسی خاموش است، توجّه کمتری به بدن خود نشان می‌دهد و

1 - شش و هفت هم ذکر شده است.

توجهش را بیشتر به مهارت‌های لازم برای مدارا با محیط معطوف می‌کند و این زمانی است که گروه‌های همسالان هم‌جنس بیشترین اهمیت را در زندگی کودک دارند.¹

واپس‌رانی پسرها نسبت به مادر در این مرحله به تمام زن‌ها تعمیم می‌یابد. به همین دلیل گاهی پسر بچه‌های هشت ساله از دختر بچه‌های هشت ساله کناره می‌گیرند. کودک عقده اودیپ را به نحوی از طریق همانندسازی با پدر یا مادر (پسر با پدر و دختر با مادر) می‌گشاید و نیازهای خود را از این طریق برمی‌آورد. طی این دوره امیال جنسی و پرخاشگرانه کودک پنهان می‌شوند، در مقابل، رشد هوشی، اخلاقی و اجتماعی کودک توسعه بیشتری می‌یابد. این دوره برای تعلیم و تربیت کودک مناسب است و وی می‌تواند به یادگیری مطالب و مهارت‌های تازه از قبیل خواندن، نوشتن و آموختن آداب و رسوم و اخلاق اجتماعی نایل آید.

چنان چه کودکی عقده اودیپ را به سلامت پشت سر گذاشته باشد و با والد هم‌جنس خود رابطه مثبتی به وجود آورده باشد، استعداد کافی برای رقابت با دیگران را به دست آورده، قادر خواهد بود با پیروزی و شکست به شکل واقع‌بینانه روبه‌رو شود. با پایان یافتن مرحله اودیپ، کودک یادگرفته است که احساسات جنسی عاشقان‌هاش را به فراموشی بسپارد.

در دوره نهفتگی، کودکان برای حل تعارض ادیپی خود مجبورند احساسات خویش نسبت به جنس مقابل را واپس بزنند و تماس با جنس مقابل ممکن است این هیجانات نامطلوب را در آنها برانگیزد پس پسران سراغ پسران می‌روند و دختران با دختران هم‌بازی می‌شوند. ضمناً چون دخترها در رشد از پسرها جلوترند، این دسته‌بندی باعث می‌شود هر یک از دو جنس، کنج‌کاوی‌ها و تخیلات جنسی خودش را با سرعت مناسب و تحریک کمتر تجربه نماید.

در آخرین مرحله از رشد روانی - جنسی، میل جنسی شدیدی به جنس مقابل به وجود می‌آید. در حالی که در مراحل قبلی، تمرکز صرفاً بر روی نیازهای فردی بود، در این مرحله توجه به خوشبختی دیگران رشد می‌یابد. اگر سایر مراحل با موفقیت تکمیل شده باشند، اکنون فرد باید متعادل، صمیمی، مهربان و نوع‌دوست باشد. هدف این مرحله، برقراری تعادل بین جنبه‌های متفاوت زندگی است.

ارزیابی نظریه رشد روانی - جنسی فروید

- 1 - قرائن تجربی برای حمایت از این نتیجه‌گیری که کشف تفاوت‌های جنسی از سوی کودک یا همانندسازی با والد هم‌جنس تعیین‌کننده هویت جنسی و سنخ‌پذیری جنسی باشد، وجود ندارد.
- 2 - نظریه فروید مبتنی بر این اندیشه است که آلت رجولیت به طور طبیعی، برتر از مهبل است و مهبل تنها به عنوان فقدان اندام تناسلی مردانه تصور شده است.
- 3 - این نظریه تقریباً به طور کامل بر روی رشد مردان متمرکز است و توجه کمی به رشد روانی - جنسی زنان دارد.
- 4 - آزمایش علمی نظریه فروید دشوار است؛ مفاهیمی چون (زیست‌مایه) قابل سنجش و اندازه‌گیری نیستند و در نتیجه نمی‌توان آنها را آزمود.
- 5 - تحقیقات به عمل آمده، تا حد زیادی بی‌اعتباری نظریه فروید را نشان داده‌اند.
- 6 - چگونه می‌توان دانست که یک رفتار فعلی مشخصاً به دلیل یک تجربه در دوران کودکی است؟ فاصله زمانی بین علت و اثر آن قدر زیاد است که به سختی می‌توان رابط‌های را بین دو متغیر در نظر گرفت.
- 7 - نظریه فروید بر پایه مطالعات موردی و نه پژوهش‌های تجربی است.
- 8 - فروید نظریه خود را بر پایه جمعی از بیماران بالغ خود بنا نهاده است، نه بر روی مشاهده واقعی و مطالعه کودکان.

چند توصیه در تربیت جنسی کودکان

تربیت جنسی تا هفت سالگی

1 - کارهای بچه‌های دختر و پسر سه ساله به بعد، را باید والد هم‌جنس انجام دهد.

2 - بچه‌ها در سه تا شش سالگی به والد مقابل علاقه‌مند می‌شوند. این علاقه‌مندی غالباً در 6 - 7 سالگی تعدیل می‌شود ولی اگر ادامه یابد، ما باید جلوی آن را بگیریم تا هر بچه با والد هم‌جنس خود اخت بگیرد و او را الگو قرار دهد.

3 - پسر سه تا شش ساله اگر به شما به عنوان مادر می‌گوید که مامان به سینما برویم، به او بگویید (باشه، بذار بابا برگرده، با هم می‌رویم)، که زیاد به شما نزدیک نشود و از طرفی از سوی شما احساس طرد نداشته باشد و آهسته‌آهسته تکالیف او را به پدرش واگذارید.

4 - بچه‌ها، خصوصاً در سه تا شش سالگی نباید شاهد معاشقه و هم‌بستری والدین باشند.

5 - بچه‌هایی که درباره مسائل جنسی اطلاعاتی از والدین گرفته‌اند، با مشکلات کمتری (تجاوز، بدآموزی مسائل جنسی) روبرو می‌شوند. (مادری به دخترش گفته بود که بچه از مقعد به دنیا می‌آید؛ این دختر تا چند روز شکمش از کار افتاده بود و دستشویی نمی‌رفت مبادا بچه از مقعدش بیفتد. این مسأله منجر به عمل جراحی شد.)

6 - مرتب به بچه‌ها سر بزنید و به بهانه‌هایی، از عدم آمیزش جنسی آنها مطمئن شوید. (سه تا شش سال)

7 - در مقابل سؤال چگونه به دنیا آمدن یک نوزاد چه جوابی برای فرزند خود دارید؟

خصوصاً تا قبل از یازده سالگی که مفاهیم انتزاعی در او شکل نگرفته؛ در پاسخ یک بچه زیر یازده سال که می‌پرسد من از کجا آمده‌ام؟ بگویید شما را از

بیمارستان خریدهایم.

بچه‌های سه تا هفت ساله بر این باورند که نوزادان از آغاز به همین صورت وجود داشته‌اند. فقط باید به بیمارستان، مغازه،... رفت و آنها را گرفت. توضیحات را ساده و مختصر بگویید و جایی برای سؤالات و توضیحات بعدی بگذارید.

پاسخ سؤال کودک که (من از کجا آمدم؟)

یک. تو را خدا به ما داده.

دو. از بیمارستان خریدیم.

البته دانستن منشأ کنجکاوی مهم است. آیا در تلویزیون دیده؟ آیا معلمش حامله است؟ یا دوستش چیزی به او گفته؟ یا در یک فرهنگ لغت کلمه‌ای دیده؟ یا مطالبی از کتابی خوانده؟

8 - تا پنج و قبل از دوازده سالگی بچه باید:

1 - 8 - نام درست اعضای بدن از جمله اندام تناسلی را به عنوان اعضای خصوصی بدن خود بشناسد.

2 - 8 - بداند نوزاد از کجا می‌آید. درباره (نوزادان از کجا می‌آیند؟) (چه طور می‌روند توی دل مامان؟)، (چه طوری می‌آیند بیرون؟)، چیزهایی شنیده باشد.

3 - 8 - مفهوم فضای خصوصی را هنگام تعویض لباس و رفتن به توالت بداند.

4 - 8 - از تفاوت دو جنس آگاه باشد و بتواند از واژگان درست برای اشاره به اندام تناسلی خود و جنس مقابل بهره گیرد.

تولید مثل حیوانات و گیاهان را به عنوان بخشی از چرخه حیات بفهمد. (شش تا نه سالگی)

6 - 8 - مفاهیم پدر و مادر شدن، طلاق، ازدواج مجدد را بفهمد.

7 - 8 - ایدز و عفونت‌های جنسی دیگر را آگاهی داشته باشد.

8 - 8 - با تغییرات طبیعی دختران و پسران در دوران بلوغ آشنا شود. (عادت ماهانه، احتلام،... (نه تا سیزده سالگی)

- 9- 8 - تولید مثل، آمیزش جنسی، سقط و جلوگیری را بدانند. (دختر بچه‌های یازده دوازده ساله)
- 10- 8 - سوءاستفاده جنسی، لواط و زنا را بدانند و چگونگی محافظت خود را از آن یاد بگیرند.

موقعیت‌های مناسب آموزشی

- 1 - هنگامی که معلم فرزندان، یکی از بستگان یا همسایگان شما باردار شده‌اند.
 - 2 - هنگام رفتن به مطب برای معاینه
 - 3 - آن گاه که کودک به بدن برهنه یا نیمه برهنه دیگران در خانه یا استخر زل می‌زند یا می‌کوشد آن را که برهنه است ببیند.
 - 4 - دیدن نوار بهداشتی در یک فروشگاه
 - 5 - دیداری از باغ وحش دارید که شامل مشاهده رفتار جنسی حیوانات یا توضیح درباره چرخه حیاتی آنهاست.
 - 6 - زاییدن یک حیوان خانگی
- در پاسخ به سؤال بچه‌های سه تا شش ساله در مورد مسائل جنسی:
- پاسخ درست بدهید.
- 1 - پاسخ را به بعد واگذارید.
 - 2 - هرگز دروغ نگویند.

توصیه‌های دیگر

- 1 - برای پیشگیری از انحراف جنسی کودکان، هنگام انعقاد نطفه، نام خدا و تعویذ سفارش شده است.
- 2 - بسیاری از واژه‌ها را ما ناخودآگاه یاد گرفت‌ه‌ایم؛ بچه‌ها نباید صحنه مغالزه و هم‌بستری شما را ببینند؛ این مسائل را می‌فهمند گرچه قادر به بیان آن نباشند و

آموزش ندیده باشند. مراقب روابط جنسی خود با همسر، شوخی‌های جنسی، نگاه‌های معنادار، تکیه کلام‌های جنسی پیش بچه‌ها باشید. عشق‌ورزی و ابراز محبت و روبوسی و دیده‌بوسی زن و شوهر اشکال ندارد بلکه توصیه شده است.

3 - ورود سه تا شش ساله به اتاق خواب والدین ممنوع

4 - حساسیت نسبت به نوازش و لذت بردن از گرمی، از زمان تولد وجود دارند؛ بکوشید بوسیدن شما از حد تعادل خارج نشود؛ دهان بچه را نبوسید؛ سینه، باسن و آلت تناسلی او را در معرض لمس نگذارید.

5 - کشاله ران کودکان را دست نکشید.

6 - بچه‌ها را به زور در آغوش نکشید.

7 - از سه سالگی به بعد، بوسیدن، در آغوش گرفتن و پهلوی خوابیدن دختران نزد پدران باید تعدیل و کم‌کم ترک شود. بچه سه تا شش ساله را والد غیرهم‌جنس نباید در آغوش بگیرد. بچه در این سن احساسات جنسی شدیدی دارد. چون سیستم تناسلی (دهان، تولد تا یک سالگی، مقعد، یک تا سه سالگی، آلت تناسلی، سه تا شش و بعد از آن) حساسیت شدید دارد. خانم‌های وسواس متوجه باشند که با شستن زیاد بچه‌ها، در نقش جنسی آنها در آینده اختلال به وجود می‌آورند.

در عوض والدین بهتر است همواره کودکان و نوجوانان خود را ببوسند؛ یکی از علل شیدایی - هم‌جنس‌گرایی - بچه‌ها آن است که مادر دخترش را و پدر پسرش را نمی‌بوسد و از علل انحراف جنسی با جنس مقابل، نبوسیدن پسر از سوی مادر و نبوسیدن دختر از سوی پدر است.

8 - اجازه ندهید بچه‌ها را نامحرم ببوسد خصوصاً پسرها را از 7 سالگی و دختران را از 6 سالگی به بعد. (احتیاطاً دختران 3-4 ساله نامحرم را هم از ناحیه گونه نبوسید.)

9 - اجازه ندهید نامحرم بچه شما را در آغوش بگیرد.

10 - پدران با پسران، و مادران با دختران باید صمیمیت خود را حفظ کنند.

طوری که دختر نسبت به پدر، و پسر نسبت به مادر احساس طرد نداشته باشند. (سه تا شش سال)

11 - پسران کوچولو را آقایان باید پس از توالیت بشویند؛ غالباً شبانه‌روزی یک بار دفع صورت می‌گیرد. بچه‌ها را بگذارید راحت دفع خود را انجام دهند. طول هم بکشد، اشکال ندارد. موجب دست‌پاچگی آنها نشوید. یکی از دلایل یبوست بچه‌ها مزاحم شدن بزرگ‌ترها در موقع دفع ایشان است.

12 - بچه‌ها را پس از شستن (دستشویی؟) خشک کنید.

13 - بستر بچه‌ها (دختر از دختر، دختر از پسر، پسر از پسر) از 10 سالگی باید جدا باشد. (در بعضی روایات از 6 سالگی عنوان شده است.) از 12 سالگی به بعد دختر و پسر نباید در تخت‌های دوطبقه بخوابند.

14 - بچه‌ها را از کودکی عادت دهید که جدا از شما بخوابند و پسر از دختر جدا باشد که برای 6 سالگی جدا خوابیدن برای او یک قانون و عادت شده باشد.

15 - از سن دبستان به بعد دختر و پسر نباید مختلط باشند. در مهد کودک و پیش دبستانی بهتر آن است که مختلط باشند تا همدیگر را بشناسند.

16 - دین و محرم و نامحرم و حدود و مرزها و بایدها و نبایدها را به بچه‌ها بیاموزید.

17 - برای بچه‌های کوچک شرت بخرید.

18 - به بچه نگویید خجالت می‌کشم دربارهٔ جنسیت به تو چیزی بگویم.

19 - گزینهٔ جنسی بچه‌ها نباید تحریک شود. آموزش مسائل جنسی یک فرایند تدریجی است. سؤال جنسی بچه‌ها را کلی پاسخ دهید یا توپ را به زمین خود او بیندازید. (مامان! بچه چه طور درست میشه؟) مامان به بچه (مامان! به نظر تو چه طور درست میشه؟)

20 - یادگیری مسائل جنسی بهتر است به شکل خودآموز و شخصی و خصوصی باشد.

تهیهٔ کتاب و نگه‌داری در کتاب‌خانهٔ شخصی به این امید که بچه روزی آن را بخواند، یکی از راهکارهاست. (آموزش غیرمستقیم.)

- 21 - شیرینی زیاد، ادویه و خوراکی گرم (خرما، کشمش، ... زیاد) موجب تحریک جنسی می‌شود. هم چنین غذاهای چرب، سرخ شده، پیاز خام و سیر، مایعات زیاد، پرخوری، البته کودک نباید حالت رخوت و سستی داشته باشد بدین خاطر او را به ورزش خو دهید. (حذف کامل غذاهای گرم موجب رخوت و سستی می‌گردد).
- 22 - به بچه‌ها غذای سرد (هندوانه، لبنیات) و سبزیجات بدهید.
- 23 - لباس زیر بچه‌ها نباید زیاد نرم و لطیف یا خیلی زبر و خشن باشد. جنس پلاستیک هم محرک است. بهتر آن است که لباس نخی انتخاب شود. بستر لطیف هم برای بچه مناسب نیست.
- 24 - در حمام از لیف زیر استفاده شود.
- 25 - بچه با لباس زیر ن خوابد.
- 26 - شکل خوابیدن را به بچه بیاموزید؛ دَمَر نباید بخوابد. دمر درس نخواند. دست را بیرون از پتو بگذارد.
- 27 - هنگام خواب به گون‌های تنظیم شود که در بستر بیدار نماند. در غلط‌زدن‌های رختخواب فعال‌سازی جنسی رخ می‌دهد پس بچه‌ها را زودتر از موقع خواب در بستر نگذارید.
- 28 - موقعی که بچه بیدار می‌شود، او را از بسترش بردارید که غلط نزنند و فعال‌سازی جنسی صورت نگیرد.
- 29 - به بچه دستور ندهید خاله را ببوسد.
- 30 - پدر و مادر و خواهر و برادر نیم‌برهنه، با جامه تنگ و آرایش غلیظ جلوی بچه‌ها ظاهر نشوند.
- 31 - مادر همیشه در خانه باید آرایش محدودی داشته باشد که برای بچه این کار عادی تلقی شود و آرایش مقطعی موجب تحریک جنسی کودک نشود.
- 32 - اگر با کودک جنس مقابلتان حمام می‌کنید و او آن قدر به بدن برهنه شما خیره می‌شود که احساس ناراحتی می‌کنید، وقت آن رسیده که هر دو حدود خود

را نگه دارید و بهتر است، بدن خود را بپوشانید. پوشاندن بدن نشانه احترامی است که برای بدن خود قائلیم.

33 - غالباً بچه‌های 7 - 8 ساله دیگر تمایل ندارند با پدر یا مادر خود به حمام بروند و دوست ندارند کسی بدن برهنه آنها را ببیند. به خواسته بچه‌ها در این سن احترام بگذارید و حد و مرز آنها را در حمام نگه دارید.

34 - از سنی که کودک فرق مرد و زن را متوجه می‌شود، بهتر است پسران با پدرشان و دخترها با مادرشان به حمام بروند.

35 - مهار صحنه‌های تلویزیون، ماهواره، فیلم‌ها یا کلیپ‌های محرک قویاً توصیه می‌شود.

36 - لازم است، بر روی استفاده از اینترنت یا رایانه نظارت داشته باشید.

37 - رایانه نباید در اتاق شخصی باشد. حتماً آن را در محیط عمومی خانه بگذارید.

38 - صفحه نمایش رایانه به سمت بیرون باشد تا از همه جا قابل رؤیت باشد.

39 - محرم اسرار بچه‌ها باشید با محبت و صمیمیت.

40 - هر گونه هیجان در برانگیختگی جنسی بچه‌ها تأثیر دارد؛ شاید بتوان گفت ترس، خشم، پرخاشگری، فرافکنی است از غریزه جنسی؛ یعنی این هیجان‌ها شکلی از ارضای جنسی هستند که نیمه‌کاره مانده‌اند. هر نوع عدم تعادل، موجب بالا رفتن تحریک‌پذیری انسان، از جمله تحریک‌پذیری جنسی می‌شود.

41 - ضعف شخصیت و حقارت و عدم اعتماد به نفس زمین‌های است برای انحرافات جنسی.

کنجکاوای جنسی و دکتربازی در بچه‌ها

بچه‌ها ممکن است از دیدن بدن برهنه جنس مقابل یا هم‌جنس خود به هیجان بیایند یا سردرگم شوند. این خاطرات در دوران نوجوانی می‌تواند به سراغ

فرزندتان بیاید. وقتی بچه‌ها دنیای بیرون از خود را درمی‌یابند، نسبت به اعضای خصوصی بدن خود و جنس مقابل به طور طبیعی کنجکاو می‌شوند. بچه‌ها در بازی‌های عادی خود، از نظر جسمی به بچه‌های جنس موافق یا مقابل خود نزدیک می‌شوند تا شکل بدن آنها را دریابند. بچه‌ها از سر کنجکاوی بازی‌های جنسی می‌کنند. نمونه‌هایی از این کنجکاوی جنسی، دست زدن به آلت تناسلی، دکتر بازی، و لخت شدن است.

پسر یا دختر 5 ساله شما با هم‌بازی خود در خانه مشغول بازی است و شما متوجه می‌شوید که بیش از حد ساکت هستند، شما داخل اتاق می‌شوید تا ببینید چه می‌کنند، می‌بینید از کمر به پایین برهنه شده‌اند. برخورد شما چیست؟ در برخورد با رفتارهای جنسی مثل که آن دو کودک در آغوش هم بخوابند یا همدیگر را ببوسند یا برای همدیگر لخت شوند، نباید خشونت به خرج داد و حساسیت نباید نشان داد بلکه با خون‌سردی و ملامت ملایم حواس کودک را به جایی دیگر ببرید و در مورد خصوصی بودن بدن به او توضیح دهید.

هرگز سر بچه‌ها داد نکشید و آنها را سرزنش نکنید، بلکه برای بچه‌ها در خانه حد و مرز بگذارید. مثلاً بگویید هر دوی شما لباس‌هایتان را بپوشید. بدن شما خصوصی است و نباید در خانه کس دیگری لباس‌هایتان را در بیاورید. بیایید برای شما یک سرگرمی دیگر بیابم. اگر دیدید که فرزندتان باز هم به کنجکاوی‌های جنسی خود ادامه می‌دهند، شاید نشانه این باشد که کنجکاوی‌شان هنوز ارضا نشده است. بنشینید و اطلاعات اساسی را با فرزند خود مرور کنید. با او درباره شکل بدن سخن بگویید و یکی یکی اعضای متفاوت بدن را نام ببرید.

بچه‌ها حق ندارند در اتاق را قفل کنند. هر از چند گاهی به بهانه‌های متفاوت به آنها سر بزنید. اگر در اتاق بسته است، قبل از وارد شدن به اتاق در بزنید و کمی صبر کنید. اگر صحنه‌ای دیدید، هول نشوید. این جور مواقع دعوا و

سرزنش بسیار شدید اصلاً راه‌حل مناسبی نیست، فوراً نزد بچه‌ها بروید و بگویید (خوب، حالا بیا به دست دوست آمپول بزنی و یا دندان‌هایش را معاینه کنیم!) تا حواس بچه‌ها پرت شده و ماجرا فیصله یابد. بعد سر فرصت با فرزندان سخن بگویید. باید بدانند این نواحی خصوصی محسوب می‌شود و باید از دید سایر افراد پوشیده بماند.

بچه‌ها را خصوصاً در مهمانی‌ها تنها نگذارید و محیط خلوت و امن و بدون نظارت برای بچه‌ها فراهم نیاورید.

از بچه پرسید (اگر دوستت از تو خواست که اعضای خصوصی بدنت را به او نشان بدهی، به او چه می‌گویی؟) به او یاد دهید جواب دهد (بدن من خصوصی است.) (در این باره از پدر و مادر خود پرس.)

خودارضایی در کودکان

خودارضایی یعنی لذت‌بردن از دست زدن، بازی و مالیدن اندام‌های جنسی خود. بچه‌ها از دو سالگی به بعد تا شش سالگی ممکن است دچار خودارضایی (استمناء) شوند. وقتی طفل بدن خود را درمی‌یابد، ممکن است همان‌گونه که گوش یا آرنج خود را می‌سازد، با اندام تناسلی خود هم ور برود اما با تکرار این کار بچه متوجه لذتی می‌شود که از دست‌زدن به خود، برای او حاصل می‌شود. بسیاری از بچه‌های 3 ساله که همزمان با کشف دنیای اطراف، خود را نیز درمی‌یابند، آشکارا به اندام تناسلی خود دست می‌زنند.

اگر مادری فرزند خود را در حال دست زدن به آلت تناسلی‌اش ببیند، چگونه باید با این کار برخورد نماید؟ اگر وارد اتاق فرزند شدید و دیدید که مشغول خودارضایی است، از آنجا بیرون روید و گفتگو با او را به زمان دیگری واگذارید؛ او را سرزنش نکنید، بلکه راهنمایی کنید، به بچه‌های کوچک خود توضیح بدهید که درست نیست در حضور دیگران به اندام تناسلی خود دست بزنند.

اگر بچه خود را به زمین یا وسیله‌ای می‌مالد، به آرامی، بدون آن که در مورد موضوع حرفی بزنید و بدون آن که داد بزنید یا تنبیه کنید، موقعیت او را تغییر دهید و او را به موضوعی دیگر توجه دهید.

خصوصاً از سه تا شش سالگی برای بچه‌ها حریم قائل شوید، وارد اتاقشان که می‌شوید، در بزنید؛ رفتاری ملایم داشته باشید و خود را به تعافل بزنید.

وقتی که والدین می‌بینند فرزندشان به آلت خود دست می‌زند، خشمگین می‌شوند. این واکنش موجب به وجود آمدن احساس گناه در کودک می‌گردد و برای فرار از گناه به استمناء روی می‌آورد. احساس لذت از این کار او را برای لحظاتی از دنیای واقعی بیرون می‌برد اما پس از اتمام کار، دوباره احساس گناه به او دست می‌دهد.

بچه نوپایان هنگام حمام به آلت تناسلی خود دست می‌زنند. اگر فرزندتان این کار را کرد، از فرصت استفاده کنید و نام اندام‌های متفاوت بدن را با او مرور کنید. از همان ابتدا نام‌های درست به کار برید. از اندام‌های غیرجنسی شروع کنید و اندام‌های جنسی را به طور پراکنده لابه‌لای آنها نام ببرید. به فرزندتان بگویید که بدن هر کسی خصوصی است و کسی اجازه ندارد به قسمت‌های خصوصی بدن او دست بزند و خودشان هم نباید آن را به کسی نشان بدهند. (استثناء هم وجود دارد مثلاً هنگام معاینه از سوی پزشک).

یکی از راه‌های درمان استمناء یا پیشگیری از آن، سازمان دادن دوستی‌های سالم بین دختر و پسر زیر نظر والدین آنهاست. آنها باید یاد بگیرند که چگونه با جنس مقابل ارتباط برقرار سازند.

سوءاستفاده جنسی از کودکان

آزار و تجاوز جنسی

عبارت است از انجام کار جنسی از سوی بزرگسالان با کودکان مردان ممکن است یاد بگیرند که از روابط جنسی بر پایهٔ برابری لذت ببرند. مردانی که در ایجاد رابطه با زنان هم‌سطح از نظر بلوغ و صلاحیت مشکلی ندارند، کمتر احتمال دارد که کودکان را مورد سوء استفادهٔ جنسی قرار دهند. خانه، خطرناک‌ترین مکان در جامعهٔ امروزی است. از لحاظ آمار، یک فرد در هر سنی یا از هر جنسی به مراتب بیشتر احتمال دارد که در خانه در معرض حملهٔ فیزیکی واقع گردد تا در خیابان به هنگام شب. بچه‌ها را در خانه تنها نگذارید؛ به دست اقوام و آشنا نسپارید که مورد سوء استفادهٔ جنسی قرار نگیرند. وقتی عامل فشار روانی شخصی است که کودک خیلی دوستش دارد و خیلی به او احترام می‌گذارد، قضیهٔ بی‌وفایی هم به مشکلات دیگر افزوده می‌شود. قربانیان نمی‌توانند احساس خود را بروز دهند. به قربانیان ساکت توجه بیشتری باید بشود.

توصیه‌ها

- 1 - بچه‌هایی که برای جسم خود ارزش و احترام قائل‌اند، کمتر در خطر سوء استفادهٔ جنسی قرار می‌گیرند.
- 2 - بچه‌ها را تنها به خیابان نفرستید.
- 3 - پدر و مادرها باید به بچه‌های خود یاد بدهند از غریبه‌ها پول نگیرند و کمک آنها را نپذیرند و سوار ماشین غریبه‌ها نشوند. وقتی احساس خطر داشتند، باید بگریزند و با صدای بلند کمک بخواهند.
- 4 - چون غالب متجاوزان از آشنایان و افراد ظاهراً قابل اعتمادند، کودکان نباید نسبت به تماس بدنی با آنها بی‌توجه بمانند. بچه‌ها باید هر گونه لمس اندام‌های

تناسلی خود به دست دیگران را به والدین خویش گزارش بدهند .

5 - نه / برو / بگو

1 - 5 - نه گفتن به کسی که می‌خواهد به بدن تو دست بزند.

2 - 5 - از او دور شو.

3 - 5 - به یک فرد مطمئن حاضر در محل ماجری^۱ را بگو.

نوجوانی، بلوغ و مسائل جنسی دورهٔ بلوغ (13 تا 18 سالگی)

مرحلهٔ بلوغ جنسی (جسمی)، یا شهوی (یازده یا دوازده تا چهارده سالگی) بلوغ در لغت به معنای کامل شدن، به ویژه کسب توانایی تولید مثل است. ظهور دورهٔ بلوغ برای بسیاری از کودکان با افزایش سریع میزان رشد بدنی همراه است. در بلوغ جنسی، بدن از جثهٔ کودک به جثهٔ بزرگسال تغییر می‌یابد و توانایی تولید مثل به وجود می‌آید. نوجوانی و بلوغ با خود مرحلهٔ تناسلی را می‌آورد که مرحلهٔ بالغ و پخت‌های از فعالیت جنسی بزرگسال و کارکردهای آن است. این دوره، از دوازده سالگی تا اواخر دههٔ دوم عمر را دربرمی‌گیرد؛ زمانی که رشد جسمی تقریباً کامل می‌گردد.

دختران حدود 2 سال زودتر از پسران بالغ می‌شوند. (در دختران، بلوغ از سن 9 تا 18 و در پسران از سن 11 تا 18 سالگی نوسان دارد، 10 درصد دختران و 2 درصد پسران در 11 سالگی بالغ‌اند و این رقم در سن 13 سالگی برای دختران 78 درصد و برای پسران حدود 24 است و در 15 سالگی، 94 درصد دختران و 78 درصد پسران بالغ‌اند).

فرایند بلوغ غالباً در یازده تا چهارده سالگی اتفاق می‌افتد و از یک سال و نیم تا هشت یا نه سال طول می‌کشد. هر چه آغاز دورهٔ بلوغ دیرتر باشد، مدت کامل شدن آن نیز بیشتر می‌شود. بلوغ جسمی در استوا، نه تا یازده (تانزانیا، اوگاندا، هندوستان: بلوغ زودرس هشت سالگی)، مدیترانه و معتدل، یازده تا

چهارده و در مناطق سردسیر¹ هجده تا بیست و پنج ذکر شده است. بلوغ جسمی در ایران از یازده الی^۱ چهارده (تهران) تا نوزده سالگی (خوی و سرخس) متفاوت است.

دورهٔ دختر بچگی و پسر بچگی در غرب و از جنوب به شمال طولانی‌تر می‌شود. در کشورهای عقب‌مانده از نه سالگی وارد بازار کار می‌شوند و با درد و رنج و ستم و نابرابری آشنا می‌شوند اما در اروپا و آمریکا تا سن 10 تا 13 سال هنوز دختر بچه و پسر بچه هستند. این سن در شمال اروپا 13 – 14 سال و در جنوب اروپا 9 – 10 سال است. در اروپا، بچه‌های در این سن، دارای روحی است غیر جدی و هنوز مشغول عروسک‌هایش است و ادای بچه‌ها را درمی‌آورد. در کشورهای عقب‌مانده، بچه زودتر می‌تواند بداند که چه چیزهاست که او ندارد ولی اشخاصی دارند که او از آنها کمتر استعداد ندارد و این به او احساس فقر می‌دهد.

در بلوغ، صدای پسران بسیار شبیه پدران و صدای دختران بسیار شبیه مادران‌شان می‌شود. پسران در این دوره، رشد عضلانی و دختران رشد چربی دارند؛ افزایش وزن، کمی دیرتر از رشد سریع قد اتفاق می‌افتد. رشد مناسب جسمی به نوجوان اعتماد به نفس می‌دهد. نوجوانی که از رشد جسمی متعادل برخوردار است و تغییرات بدنی‌اش را می‌پذیرد، مسؤولیت‌های سال‌های بعد از نوجوانی را سریع‌تر بر عهده می‌گیرد. نوجوانی که قد بلندی ندارد، ممکن است بزرگی و بلندی را در تقلید از رفتار بزرگسالان بجوید. وزن پیش از تولد و در اوایل بعد از تولد بسیار سریع است. بعد میزان رشد در طول دورهٔ پیش‌دبستانی کاهش می‌یابد و در طول دورهٔ دبستانی به یک روند ثابت می‌رسد. این روند، سپس به وسیلهٔ جهش رشد قد و وزن در دورهٔ بلوغ به هم می‌خورد.

میل جنسی مهم‌ترین مسألهٔ نوجوانی است. (این دوره با افزایش ترشح و

1 - (در قطب و اسکاندیناوی، به خاطر تغذیهٔ نامناسب، بیست و هشت سالگی).

فعّالیت غدد داخلی مشخص می‌شود و همین ترشحات سبب ظهور خصوصیات ثانوی جنسی در نوجوان می‌شود. گرایش‌های حسی مراحل پیش در هم می‌آمیزد و تمایلات جنسی رخ می‌نماید. واضح است که کامل شدن رشد روانی - جنسی مستلزم آن است که این دوره به تطابق مطلوب جنسی با جنس مقابل منتهی شود. خواهش‌های جنسی نخست جنبه خودشیفتگی دارد، بعد گرایش به هم‌جنس‌دوستی پیدا می‌شود و سرانجام به تمایل به جنس مقابل تبدیل می‌شود. رسیدن به تمایل به جنس مقابل نشانه کمال رشد جنسی - روانی و در عین حال، علامت کامل شدن شخصیت است.¹

بلوغ زودرس یا دیررس

نژاد، آب و هوا، وراثت، نوع تغذیه، شرایط فرهنگی، روابط عاطفی و اجتماعی در زمان بلوغ مؤثر است. سن شروع بلوغ هم چنین متأثر از وضعیت و سابقه آن در والدین است. زودرس یا دیررس بودن بلوغ (یک سال) بر میزان رضایت نوجوان از ظاهر و تصویر خود تأثیر می‌گذارد.

خطرهای و عوارض بلوغ زودرس: بروز بیماری‌های مقاربتی، بارداری بی‌موقع، ضعف بدن، افت حیات عقلانی، اضطراب، هیجانات پردامنه و غیرقابل مهار، بروز حالت یأس و تزلزل روحی، اختلالات عصبی، خشونت و لجابت، عصیان، انزوا، افت تحصیلی، سادیسم، مازوخیزم جنسی.

علل و عوامل بلوغ زودرس (پیش‌رسی بلوغ)

- 1 - زندگی در گرمسیر و شهر موجب بلوغ زودتر می‌شود.
- 2 - تغذیه به ویژه غذاهای هورمون‌دار و مصرف زیاد مواد پروتئینی، لمس و

1 - مراحل روانی - جنسی فروید.

اختلاط و نوازش و بازی‌های جنسی، اضطراب و ناامنی، اگرما در ناحیه تناسلی، وجود و بروز انگل‌های معدی (مقعدی؟)، لباس تنگ و نرم، ستایش جنس مقابل، نیاز شدید به محبت.

3 - توارث

توصیه به والدین در بلوغ جسمی و جنسی

- 1 - نیازهای غذایی نوجوانان بعد از زنان باردار و مادران شیرده از همه بیشتر است.
- 2 - مواد گوشتی را به صورت آب‌پز به نوجوان بدهید.
- 3 - غذاهای چرب و شیرین کمتر به نوجوان بدهید.
- 4 - از ادویه‌های تند، غذاهای پرچرب، پیاز، تخم‌مرغ و گوشت قرمز پرهیزید.
- 5 - ماست، پنیر کم‌چرب، سبزیجات و ماهی غذاهای مناسبی هستند.
- 6 - به نوجوان آموزش دهید که پس از تعریق، لباس خود را عوض کند.
- 7 - اگر ممکن است هر شب قبل از خواب یا یک شب در میان، 3 تا 5 دقیقه نوجوان زیر دوش برود. آب حمام بهتر است ملایم و ولرم باشد.
- 8 - حین حمام، شلوار کوتاه بر تن یا لنگی بر کمر داشته باشد.
- 9 - در خواب، کف پا و سر و دست‌ها بیرون از لحاف باشد.
- 10 - توصیه این است که حین خواب پاها برهنه و روی هم نباشند.
- 11 - پیش از دوستان و رسانه‌های دیگر، اطلاعات جنسی را به طرز درستی، خود به نوجوان آموزش دهید.
- 12 - برای اوقات نوجوان برنامه داشته باشید. او را بی‌کار نگذارید.
- 13 - بچه‌های ده - دوازده ساله گاهی نسبت به افراد جنس مقابل یا حتی هم‌جنس‌های خود، عشقی را تجربه می‌کنند که شدید و گذراست. معشوق آنها ممکن است یک هم‌سن و سال، یک هم‌کلاسی بزرگ‌تر، ستاره سینما، معلم یا هر کس دیگری باشد. نوجوانان بعضاً دچار حالت شیدایی می‌شوند و همدیگر را

می‌بوسند یا در آغوش می‌گیرند، غیرمستقیم باید جلوی این گونه روابط را گرفت.

14 - بچه خصوصاً دختران گاهی دلشان می‌خواهد با کسی هم‌سخن شوند و این هم‌سخنی اگر با نامحرم باشد و دختر تنها باشد، به گفتگو و آمیزش جنسی منجر می‌شود.

15 - خودداری از رابطه جنسی، ضد بارداری و مهار بیماری را به فرزندان خود بیاموزید.

16 - والدین به فرزند: وقتی کسی می‌خواهد با دیگری برخورد جنسی داشته باشد، ابتدا باید در این مورد تصمیم بگیرد، جوانان باید این را مد نظر داشته باشند که نزدیکی ممکن است باعث به وجود آمدن کودکی گردد.

17 - والدین به فرزند: تو هم درباره ایدز شنیده‌ای؟ (بدون لحن اتهام‌آمیز یا بهت‌زده) ابروهای خود را به نشانه تعجب یا نگرانی بالا نبرید.

18 - فرزندان را به خاطر تغییرات جنسی و جسمی، به مسخره نگیرید و سربه‌سر آنها نگذارید.

19 - کاری کنید که بچه‌ها بلوغ و امثال آن را انتظار بکشند.

20 - ایجاد عادات لازم برای توجه به بدن، پاکیزه نگه داشتن آن، محافظت آن، لذت بردن از استعمال اعضاء و اندام و داشتن نظر درست درباره امور جنسی ضروری است. راهنمایی درست و موفق بچه در این زمینه باعث می‌شود او تشفی غریزه جنسی را منشأ لذت بداند اما متوجه باشد که این امر باید در دوره‌های بعدی زندگی انجام شود بنابراین نه احساس تقصیر به او دست می‌دهد و نه خود را به غریزه جنسی وامی‌گذارد.

21 - غریزه جنسی همچون آب انباشته در پشت سدّ عظیمی است که اگر به درستی هدایت شود، موجب طراوت، نشاط، و باروری خلاق ذهن و روان می‌شود. به جای مبارزه با تاریکی، باید روشنایی را وسعت بخشید. این کشش و غریزه قوی و پایدار، زمانی رام می‌شود که بتوانیم در وجود خویش مایه سرمستی و

نشاط بهتری بیابیم.

22 - بچه‌هایی که نحوه کارکرد بدن خود را می‌شناسند، درک بهتری از مفهوم جنسیت دارند و از هویتی استوارتر برخوردارند. نوجوانی که نسبت به کارکرد بدن خود و مسائل مربوط به جنسیت آگاهی دارد، هم چنین تمایل بیشتری برای به تأخیر انداختن آمیزش جنسی دارد و ترجیح می‌دهد در سنین بالاتر به این کار بپردازد.

بلوغ روانی

بلوغ روانی سن خاصی ندارد اما غالباً چهار تا شش سال پس از بلوغ جسمی، اتفاق می‌افتد و چهار سال پس از آن بلوغ اجتماعی. (دختران دو سال زودتر) (منحنی بلوغ عاطفی و جنسی در دخترها در سن 14 و در پسرها در سن 16 سالگی تلاقی می‌یابد).

از هجده تا بیست و دو سال در ایران، سه نوع بلوغ جسمی، روانی و اجتماعی اتفاق می‌افتد.

در دوره بلوغ، رشد عقلی از رشد جسمانی سرعت کمتری دارد. رشد جسمی در بلوغ، زیاد، و رشد روانی کم است. این فاصله نیز موجب بحران می‌شود و چهار سال وقت لازم است تا این فاصله پر شود.

نشانه‌ها و عوارض روانی بلوغ و اخلاق نوجوانی

- 1 - در بلوغ (جسمی و) روانی، بچه مشغول خود است.
- 2 - نوجوانان دارای سطح هوش بالاتر در اوقات فراغت خود، در فعالیت‌های متنوع‌تری در مقایسه با نوجوانان کم‌هوش شرکت می‌جویند. نوجوانان باهوش به فعالیت‌هایی چون مطالعه کتاب و گوش دادن به برنامه‌های علمی رادیو گرایش زیاد دارند.

3 - نوجوانانی که عزت نفس زیادی دارند کمتر دغدغه جلب تأیید همسالان را

دارند و کمتر تحت تأثیر فشارهای آنان قرار می‌گیرند. قسمت خوب عزت نفس نوجوانان به تصویر بدنی آنان بستگی دارد.

4 - زودباوری کودکی در نوجوانی جای خود را به تحلیل و چراجویی و جستجوی چگونگی رویدادها و پدیده‌ها می‌دهد. نوجوان عقاید و مسائلی را بر زبان می‌آورد تا شما را به بحث و جدل بکشاند و از این راه حقیقت موضوع را بداند؛ عقایدی که باور ندارد و نسبت به آنها شک دارد.

5 - با گذر از بلوغ، دوره تقلید رو به تضعیف می‌گذارد.

6 - نوجوان با تأمل در مورد افکار و تجربه‌های خود متقاعد می‌شود که نمونه افکار و تجارب او در تاریخ بشر وجود ندارد. نوجوانانی که خودشان را بی‌نظیر می‌دانند، در آسیب‌ناپذیری خود شک ندارند و به این ترتیب یکی از جنجالی‌ترین رفتارهای دوران نوجوانی - کارهای بکر و خطرناک - را انجام می‌دهند. (شدت جذابیّت فواید لحظهای و آنی رفتارهای خطرناک خیلی بیشتر از شدت ترس از عواقب بد این رفتارهاست.) اگر نوجوان کار خطرناکی انجام بدهد و آن کار نتیجه بد فوری نداشته باشد، هرگز توجّهی به عواقب منفی بلندمدت آن نخواهد داشت. در نتیجه کارهای خطرناک خود را با این تلقی که همه چیز به خوبی و خوشی تمام خواهد شد، ادامه می‌دهد. شاید هم نوجوان برای نشان دادن دل و جرأت خود کار خطرناک انجام می‌دهد. دلیل دیگر گرایش به انجام کار خطرناک، هیجان‌خواهی و تنوّع‌طلبی نوجوان است.

نیاز به نشان دادن استقلال خود از طریق بی‌توجّهی به معیارهای بزرگ‌ترها و پوشاندن احساس بی‌عرضه بودن، و جذب شدن در گروه‌ها، نیز از عوامل تصمیم نوجوان بر انجام کارهای خطرناک است.

7 - جوانان تا پایان دوره دبیرستان، نگرش‌ها و باورهایی بسیار شبیه به باورها و نگرش‌های افراد خانواده خود دارند.

8 - نوجوانی (بلوغ) دوره طوفان، سرکشی و اضطراب است و نوجوان دمدمی

مزاج است هر چند پژوهش‌های جدید عمدهٔ این دیدگاه را تأیید نکرده‌اند.

9 - افسردگی تازه بالغین غیرعادی است اما نوجوانی بستر خوبی برای افسردگی است. زمینه که فراهم شود، نوجوان زود به افسردگی می‌گراید.

10 - انزوا

غالباً نوجوانان به مهمانی نمی‌روند. (انزوای بلوغ)

11 - سکوت

بلوغ نوجوان را به انزوا و سکوت می‌کشد. بچه هر چه رو به بلوغ می‌رود، بیشتر در سکوت فرو می‌رود.

12 - در بلوغ، لجاجت، خود را نشان می‌دهد.

13 - نوجوان بشدت تلقین‌پذیر است.

14 - در این دوره اضطراب‌ها، هیجان‌ها، و بیم و هراس‌ها، و درهم آمیختن تفکرات با خیال‌پردازی‌ها پدیده‌ای عادی به شمار می‌آید. کم‌حوصلگی، حساسیت، استقلال‌طلبی، حادثه‌جویی، و بهانه‌گیری نوجوان را ناآرام جلوه می‌دهد اما این رفتارها بیمارگونه نیستند. قهرمان دوستی‌اش بیانگر نیاز او به راهنما و الگو، و خرده‌گیری و عیب‌جویی او برای این است که حس داور و تشخیص او رو به توسعه است و می‌خواهد معنا و مفهوم درست زندگی را دریابد. اگر نوجوان لجباز و سرکش است، می‌تواند به این دلیل باشد که شوق به آزادی و خودمختاری دارد.

15 - نوجوانی دوران خودمختار شدن است؛ خودمختاری هیجانی؛ یعنی کنار گذاشتن وابستگی هیجانی به والدین و برقراری روابط جدید؛ خودمختاری رفتاری، یعنی انجام دادن رفتارهای مقتضی و مناسب، به ارادهٔ خود.

16 - نوجوانی دورهٔ آسیب‌پذیری شدید در برابر فشارهای روانی است؛ زمان تعارض نوجوان و والدین است.

17 - نوجوانی دورهٔ هیجان، ماجراجویی، و آرمان‌گرایی و رؤیاپردازی و زیاده‌روی است.

- 18 - تشدید احساسات عاشقانه از نشانه‌های بلوغ روانی است. دوران عشق از بلوغ روانی تا پنج شش سال پس از آن است. احساس عاشقانه عطف به یک نیاز بیولوژی در انسان است. کسی که هیچ‌گاه خصوصاً دوران نوجوانی و جوانی عاشق نشده، مریض است. هم چنین عدم افشای عشق نوجوانی، نشانه اختلال است.
- 19 - نوجوانی دوره زیر سؤال بردن اعتقادات و بررسی و بازنگری نگرش‌ها و گرایش‌های دینی است.
- 20 - پافشاری بر عقاید - هر چند غلط - از نشانه‌های بلوغ روانی است.
- 21 - بچه‌ها از همه تقلید می‌پذیرند اما پس از بلوغ روانی، و ثبات شخصیت و هویت، الگوهای ویژه‌ای برمی‌گزینند.
- 22 - توجه (بیش از حد) به ظاهر و خودآرایی از دیگر خصوصیات بارز بلوغ (روانی) و نوجوانی است. آرایش را به دختران، و آراستگی را به پسران یاد دهید.
- 23 - در دوره بلوغ روانی، فرد دوست دارد با یکی دو نفر دوست باشد و از دیگران کنار بگردد.
- 24 - پس از بلوغ روانی، فرد دارای ثبات رفتار می‌شود.
- 25 - بالغین پس از مدتی ناآرامی و زیاده‌روی در اوایل بلوغ، آرام می‌گیرند و به ثبات می‌رسند.
- 26 - پس از بلوغ روانی، فرد خود را شاخص می‌بیند.
- 27 - افت تحصیلی در بلوغ روانی بیش از بلوغ جسمی است.
- 28 - بلوغ روانی با سرخوردگی - ناشی از عشق - و افسردگی به پایان خود نزدیک می‌شود.
- 29 - نوجوان در یک مرحله شکل‌گیری شخصیت خود، حالت ابراز وجود و خودنمایی دارد و این ابراز وجود ممکن است به شکل مقاومت و مخالفت با بزرگ‌ترها نمایان شود.
- 30 - نوجوانی و بلوغ دوره شاعران‌های است.

- 31 - نوجوان در دوران بلوغ شخصیتی درونگرا، خجالتی، و سخت‌گیر دارد.
- 32 - نوجوان در حال غرق است و آینده‌نگری ندارد.
- 33 - نوجوانی آغاز دورهٔ تصمیم‌گیری است.
- 34 - نوجوان توان درک موقعیتهای فرضی و مجازی (را به دست می‌آورد).
(مرحلهٔ عملیات صوری) (از حدود یازده - دوازده تا حدود چهارده - پانزده سالگی)
و توانایی‌های ذهنی (فرضیه، استدلال) خود را مقدمهٔ آزمایش و خطا قرار
می‌دهد. (مراحل رشد شناختی پیاژه) در این مرحله که با مرحلهٔ چهارم و نهایی
درک کودکان از قواعد اخلاقی هم‌زمان است، نوجوان دوست دارد حتی در مورد
موقعیت‌هایی که هیچ گاه با آنها روبرو نشده (و نخواهد شد؟) قواعدی ارائه دهد.
- 35 - تا 4 الی 6 سال پس از بلوغ، بچه‌ها به طور بهنجار، نامرتب‌اند و عکس آن
نشانهٔ بیماری و مشکل است.
- 36 - در اواسط دوران بلوغ، معیارهای محبوبیت در هر دو جنس به هم نزدیک
می‌شود؛ مثلاً، ویژگی‌های با ارزش در دوران بلوغ از نظر هر دو جنس شامل
رفتار دوستانه، خوش‌رویی، شوخ طبعی، جذابیت بدنی، مهارت در بازی‌ها و
ورزش‌ها، و وقار اجتماعی است.
- 37 - تفکر انتزاعی¹

نوجوان

- 1 - 37 - می‌تواند به کمال مطلوب بیندیشد (آرمان‌گرایی) و در مورد مسائل
مغایر با واقعیت نظر دهد و به ساختن و ارائهٔ فرضیهٔ بپردازد (توانایی ارتباط با
موارد غیرملموس و انتزاعی).
- 2 - 37 - بیشتر به احتمالات توجه دارد تا به واقعیات یعنی توانایی تصوّر امکانات
گوناگون آینده.

1 - مرحلهٔ عملیات صوری تحول شناختی (یازده تا پانزده سالگی).

- 3 - 37 - موجودات تخیلی را به تجسم درمی آورد.
- 4 - 37 - قادر به درک روابط مکانی و زمانی، تفکر، تجزیه و تحلیل، نقد و ارزشیابی، و استنتاج (تفکر انتزاعی) است. شروع مرحله عملیات صوری همزمان با چهارمین و آخرین مرحله در درک کودکان از اصول اخلاقی است.
- 5 - 37 - به ساختن اصول حتی^۱ برای موقعیتهایی که هرگز با آن روبرو نشده، علاقه دارد.
- 6 - 37 - می تواند در مورد قضایای انتزاعی به طور منطقی بیندیشد و به طور منظم فرضیه ها را بیازماید، به مسائل فرضی، آینده، و مشکلات عقیدتی علاقه نشان می دهد.
- 7 - 37 - اندیشیدن به اندیشیدن و فرایندهای فکری
- 8 - 37 - جدا ساختن واقعیت از ممکن به نوجوان اجازه می دهد به دنیای بهتر بیندیشد.
- تمام نوجوانان - و حتی بزرگسالان - به این سطح نمی رسند. نوجوانان در تمام مسایلی که این نوع تفکر - تفکر صوری - برای آنها مناسب است، به چنین تفکری متوسل نمی شوند. نیمی از بزرگسالان به مرحله عملیات صوری می رسند.
- 38 - تطبیق شرایط با خود، به جای انطباق دادن خود با شرایط
- 39 - ناسازگاری
- 40 - در دوران نوجوانی، بچه ها به کشف استقلال خود می پردازند و به عبارت دیگر، خود را حس می کنند. آنهایی که از طریق کاوش های شخصی، تشویق و پشتیبانی مناسبی دریافت کنند، این مرحله را با حس استقلال و مهار و نیز حسی قوی نسبت به خود پشت سر می گذارند. و کسانی که نسبت به باورها و تمایلات خود نامطمئن بمانند، درباره خود و آینده نیز نامطمئن و گم گشته خواهند بود. (مراحل روانی - اجتماعی اریکسون)
- 41 - در نوجوانی، دختران به مراتب بیش از پسران دچار اختلال در خوردن غذا،

نظیر بی‌اشتهایی عصبی می‌شوند. نشانه‌های برخی از این اختلالات عبارت است از: کاهش وزن بسیار شدید که بر اثر امتناع از خوردن به وجود می‌آید، گرسنگی عصبی که به خوردن بیش از حد و متعاقب آن استفراغ منجر می‌شود، ورزش بیش از حد و استفاده از ملین‌ها برای مقابله با پرخوری.

42 - مردها بعد از اوایل نوجوانی از عزت نفس بیشتری برخوردار می‌شوند. در اواسط و اواخر نوجوانی تعداد دخترانی که عزت نفس کمی دارند بیشتر است. در حالی که عزت نفس پسرها بین اوایل نوجوانی تا اوایل بزرگسالی افزایش می‌یابد، بسیاری از دخترها از این نعمت افزایش محروم می‌مانند. یکی از دلایل این افزایش در پسرها به تصویر بدنی برمی‌گردد که برای پسرها مثبت‌تر از دخترهاست.

43 - نشانه‌های افسردگی بین نوجوانان دختر شایع‌تر است.

44 - به نظر اریکسون مهمترین مسأله نوجوانی شکل‌گیری هویت است. هنگامی که نوجوان در خود تداوم و یکنواختی را تشخیص می‌دهد، به رغم قرار گرفتن در موقعیت‌های متفاوت و برخورد با افراد گوناگون، هویت خود را می‌یابد. عدم توانایی در ایجاد علائم ثابت در ادراک شخصی به آشفتگی نقش می‌انجامد.

45 - دیگر تغییرات: قانون‌گریزی (قانون خانواده، ...)، حرکات تند، آواز بلند، موزیک بلند گوش دادن، شنگولی و پرخواهی، پرخوری و بیش‌فعالی، پرگویی، رفتار غیر عادی و ناسازگاری و مخالفت با جمع، بسیار خوردن و اشتهاهای بسیار، پرحرفی، ترک خانه، دیر به خانه آمدن، ماندن در خانه و با خانواده بیرون رفتن، سر سفره نیامدن، انتخاب مدل مو و لباس، انتخاب کتاب، مجله، فیلم، بی‌خبرگذاشتن پدر و مادر در مورد جایی که نوجوان قرار است برود؛ تصمیم‌گیری در مورد مدت زمانی که باید صرف انجام تکالیف شود؛ مقدار زمان تماشای تلویزیون، مشروب خوردن، خیال‌پردازی شدید

در بلوغ اجتماعی تغییرات زیر در نوجوان روی می‌دهد:

- 1 - فارغ شدن از خود و توجّه به غیر
- 2 - بروز احساسات انسان دوستانه
- 3 - متأثر شدن از شادی و اندوه مردم
- 4 - انتخاب ایدئولوژی
- 5 - جهانی اندیشیدن
- 6 - له برای تشکیل خانواده
- 7 - رسیدن به خودآگاهی و خود را مسؤول اصلاح جامعه دانستن
- 8 - آگاهی از تاریخ معاصر
- 9 - نوجوانان با سیگار کشیدن، مشروب خوردن یا شروع زود هنگام روابط جنسی، درصدد تقلید رفتار بزرگسالان برمی آیند.
- 10 - نوجوان بر این باور است که همه او را می پایند و می ارزند. این تماشاگران خیالی زمینه ساز خودآگاهی می شود و نوجوان را شیفته حريم خصوصی می سازد. نوجوان دایم غرق بررسی نظر دیگران در مورد طرز لباس پوشیدن، رفتار و سر و وضع خودش است.
- 11 - بگومگو و کلنجار رفتن بین والدین و فرزندان آنها در نوجوانی شدّت می یابد و در میزان احساس نزدیکی بین والدین و فرزندان نوجوان کاهش روی می دهد. نوجوانان در اقدام به از یاد بردن هویت های فردی خود میل به کناره گیری از والدین نشان می دهند و بسیاری از والدین از این فاصله گرفتن احساس ناراحتی دارند. معهذاً، در بیشتر خانواده ها دوره افزایش تعارض در اوان نوجوانی با برقراری یک رابطه تازه بین نوجوان و والدین، که کمتر از گذشته بی ثبات است و در جهت برابری طلبی است، دنبال می شود. والدینی که قدرتمند، صمیمی و حامی امّا ثابت قدم و صریح در مورد اصول خود می مانند، غالباً نوجوان هایی دارند که سال های نوجوانی را با دست کم مسائل پایدار به سر می برند. برعکس، نوجوانانی که والدین قدرت گرا - با اصول انعطاف ناپذیر و صمیمیت آشکار اندک در مدارا با

کودکان - یا بسیار سهل‌انگار دارند، غالباً با مسائل هیجانی و رفتاری بیشتری روبرو می‌شوند.

12 - تازه بالغین غالباً با بزرگ‌ترها کنار نمی‌آیند.

13 - ثبات در شغل و رشته تحصیلی نشانه بلوغ روانی و اجتماعی است.

14 - دوره بلوغ را دوره بعد از کودکی و قبل از بزرگسالی می‌دانند. بعضی این دوره را هنگام تعارض و بحران می‌دانند زیرا از یک سو غرایز جوان در شکل تکامل یافته خود نیاز به ارضاء به صورت انتخاب همسر و تشکیل خانواده می‌یابد و از سوی دیگر، مشکلات و مسائل اقتصادی و اجتماعی که جوان ممکن است با آنها روبرو باشد، سد راه ارضای تمایلات می‌شوند.

15 - این دوره همچنین دوره دوستی‌های پایدار، فداکاری و وفاداری نسبت به دوستان، و سرانجام علاقه به جنس مقابل و عشق‌های زودگذر در آغاز دوره، و عشق‌های بادوام و ثابت در پایان آن است. در پایان دوره بلوغ (17 یا 18 سالگی) کشش جوان بیشتر به سوی جنس مقابل است و دوستان هم‌جنس اهمیت پیشین خود را از دست می‌دهند.

16 - جوانان در این دوره این باور را در خود شکل می‌دهند که دوستان می‌توانند به همان اندازه به آنها نزدیک باشند که افراد خانواده. با شکل‌گیری این باور آنها در راه استقلال عاطفی از خانواده گام‌هایی برمی‌دارند و ضمن برقراری روابط دوستانه با همسالان و دوستان، کم‌کم از نظر عاطفی از خانواده فاصله می‌گیرند و به استقلال نسبی در این مورد می‌رسند. گاهی به ندرت امکان دارد که جوان مجبور به کشمکش و مبارزه برای استقلال خود بشود. این جاست که مسئله طغیان و شورش نوجوان نسبت به اقتدار والدین مطرح می‌شود. این گونه درگیری‌ها غالباً بین نوجوان با والدین اقتدارطلب که طرفدار تسلط والدین بر فرزندان هستند و توقعات فراوانی از فرزندان خود دارند، پیش می‌آید. گاهی نیز کشمکش‌ها حاصل کوشش نوجوان برای یافتن استقلال در نحوه لباس پوشیدن

و عادات خاص رفتاری نظیر دیر به خانه آمدن است.

17 - (قالب‌ریزی شخصیت در جامعه)

غالباً فرد در پایان دوره بلوغ، تحصیلات دبیرستانی را به پایان می‌رساند و از نظر اجتماعی کبیر محسوب می‌شود یعنی جامعه او را به عنوان عضو رسمی، که دارای شخصیت حقوقی است، می‌شناسد. مالکیت اموال غیرمنقول، داشتن گواهینامه رانندگی، حق دادن رأی، و نظایر آنها از جمله امتیازاتی است که فرد در اواخر دوره بلوغ می‌تواند به دست آورد.

18 - دیگر تغییرات: همانندسازی با گروه‌های معروف، شرکت در مهمانی‌ها، قرار گذاشتن با دکتر و دندانپزشک، بیرون رفتن با دوستان، دوستی‌های صمیمانه، رابطه با جنس مقابل.

رفتار با نوجوان

توصیه به والدین در بلوغ روانی و اجتماعی نوجوان

1 - مادرها بیش از پدرها با نوجوانان حرف می‌زنند و برخورد راحت‌تری دارند و نوجوانان از رابطه با مادرشان بیشتر احساس رضایت دارند.

2 - والدین میزان اختلاف‌نظرهای خود و فرزندان نوجوان خویش را دست‌کم می‌گیرند و نوجوانان در مورد این اختلاف‌ها اغراق می‌کنند. والدین بیشتر می‌کوشند دیدگاه‌های خود را بگویند تا این که عقاید و نگرش‌های نوجوانان را بفهمند.

3 - باب گفتگو را با فرزند خود بگشایید و پیش از بلوغ درباره جنسیت با فرزند خود بگویند و ارزش‌های خود را برای آنان مطرح سازید.

4 - از مشکلات جنسی کنونی خود به فرزندانان چیزی نگویید اما اگر درباره مسائل که هنگام بلوغ داشتید، حرف بزنید، اشکالی ندارد.

- 5 - تمایلات دوران نوجوانی خود را به فرزندان تعمیم ندهید و بکوشید دنیا را از دریچه چشم او ببینید.
- 6 - باید نقشی را که به عنوان یک فرد مذکر یا مؤنث از لحاظ اجتماعی به عهده فرد است به او یاد داد .
- 7 - با نوجوان صمیمی باشید که اسرار عاشقانه خود را دوستانه به شما بگوید. فرزندان خانواده‌های سخت‌گیر، به خاطر عشق یا خود را می‌کشند یا مخفیانه عقد می‌کنند، یا افسرده می‌شوند. دوره عاشقانه را نوجوان باید بگذراند.
- 8 - نوجوان خواستار یک حریم خصوصی است؛ برایش قائل شوید.
- 9 - عشق و عاشقی باید برای نوجوانی عادی تلقی شود و این تلقی را نوجوان هم باید داشته باشد که به افراط نکشد.
- 10 - نوجوان را به خواب منظم 7 - 8 ساعته عادت دهید.
- 11 - ذکر و دعای قبل از خواب را به نوجوان آموزش دهید.
- 12 - برای این که نوجوانان خواب بهتری داشته باشند روش‌های زیادی هست. برای مثال باید تلویزیون را از اتاق خواب آنها بیرون ببرید و استفاده از رایانه و تلفن را به ساعات روزانه محدود کنید. تحقیقات جدید نشان می‌دهد نوجوانانی که خواب شب هنگام خوبی دارند، با احتمال کم‌تری به سمت استفاده از مواد مخدر می‌روند. مطالعات قبلی نشان داده بود که استفاده از مواد مخدر باعث کاهش خواب نوجوانان می‌شود.
- 13 - غرور و عزت نفس نوجوان و جوان اجازه نمی‌دهد از پدر چیزی بخواهد و خیلی که ناچار شود ممکن است به مادر بگوید. پدران باید نیاز بچه‌ها را دریابند و غیرمستقیم، گون‌های که به غرور و عزت نفسشان برنخورد و کمک را بپذیرد، نیازهای ایشان را برآورند.
- 14 - اصرار نداشته باشید که نوجوان به همه مهمانی‌ها بیاید.
- 15 - مادران برای دختران، و پدران برای پسران در دوران بلوغ، قاعدگی، و

احتلام باید خاطره‌ها و تجربه‌های شیرینی به وجود آورند که بعداً پسر از پسر بودن و دختر از دختر بودن و زن شدن (حاملگی، ...) راضی باشند.

16 - قبل از بلوغ، قاعدگی، ... قضیه را برای فرزندان توضیح دهید.

17 - به فرزند دختر خود بگویید: بلوغ با ناراحتی، احساس خجالت، سردرگمی، کشمکش‌های عاطفی و نوسانات خلقی همراه است اما رشد و تبدیل شدن به یک زن کامل بسیار عالی است. من از زن بودن و داشتن توانایی بچه‌دار شدن لذت برده‌ام. امیدوارم تو نیز مانند من از این چیزها لذت ببری.

18 - از شروع بلوغ اجتماعی بچه‌ها، در گوششان بخوانید که به ازدواج تحریک شوند.

19 - برای تازه بالغین خصوصاً دختران جشن بگیرید.

20 - دختر باید دخترانه و پسر، پسرانه تربیت شود.

21 - از خاتمه بلوغ اجتماعی - حدود 22 تا 23 سالگی - ما باید صاحب شغل ثابت شده باشیم.

22 - نوجوان هم‌زمان با بلوغ جسمی، و جنسی باید با راهنمایی‌ها و تربیت بزرگ‌ترها به بلوغ اجتماعی و روانی و اقتصادی رسیده باشد.

23 - به نوجوان به جای دستور، پیشنهاد بدهید و برای او حق انتخاب قائل شوید. در دوره بلوغ نوجوان باید یاد گرفته باشد:

1 - با دیگران برای نیل به یک هدف عمومی بدون این که تحت تأثیر منافع شخصی قرارگیرد، همراه شود.

2 - دیگران را بدون تحکم ره بنماید.

3 - پذیرش نقش اجتماعی جنس مذکر یا مؤنث که مورد تصویب جامعه باشد.

4 - توسعه نظر درست درباره خود به عنوان یک موجود رویا

5 - توسعه عادات بهداشتی و تعلیم آنها و استفاده از فیلم به منظور نشان دادن قیافه و اندام قهرمانان مفید است.

نوجوانی، بلوغ و مسائل جنسی در پسران

بلوغ پسران بیشتر بین یازده و دوازده سالگی آغاز می‌شود. (متوسط سن بلوغ در پسرها 12 سالگی است، پسرها غالباً دو سال پس از دختران، جهش رشدی نوجوانی را تجربه می‌کنند؛ زمانی بین 12 تا 16 سالگی منی حاوی اسپرم زنده دفع می‌کنند، سن متوسط این رویداد چهارده و نیم سالگی است.) بلوغ شرعی در پسران از زمان بروز حالت احتلام در آنهاست و اگر پانزده سال قمری پسری بگذرد ولی به احتلام نرسد، از آغاز ورود به سن 16 سالگی، انجام وظایف شرعی بر او واجب می‌شود.

مهم‌ترین مشخصه‌های بلوغ جسمانی در پسران عبارت‌اند از:

- 1 - رشد قد (افزایش سریع قد)، ابعاد بدن
- 2 - تغییر در بوی بدن و افزایش آن
- 3 - رشد اندام‌های تناسلی
- 4 - رشد و بزرگ شدن آلت تناسلی و بیضه‌ها
- 5 - اولین علایم بلوغ در پسرها، بزرگ شدن بیضه‌ها و بیضه‌دان، همراه با رشد موی زهار است.
- 6 - رویش موی زهار (موهای شرمگاهی)، زیر بغل و صورت
- 7 - بزرگ شدن پروستات
- 8 - شروع عقب‌نشینی رستگاه مو
- 9 - بروز آکنه یا جوش در صورت
- 10 - بزرگ شدن پستان

رشد استخوان‌ها و رشد بافت‌های عضلانی (عضلانی شدن ماهیچه‌ها)

در پسران بین 13 تا 15 سالگی سرعت رشد قد و وزن تقریباً شبیه دوره بعد از تولد است؛ رشد پسران در نواحی شانه و تنه افزایش ویژه می‌یابد و در نتیجه حالت مردانه می‌گیرند.

11 - تغییر صدا (از صدای زیر به صدای بم) و انبساط حنجره (دورگه و کلفت شدن صدا)

12 - آخرین تغییر بدنی پهن شدن شانه‌هاست.

نشانه‌ها و عوارض روانی بلوغ، خصوصاً در پسران

1 - تغییرات متضاد و متناقض (قبلاً شاد بوده، یک دفعه پکر می‌شود؛ تیز بوده، حالا کند ذهن می‌نماید؛ ...)

2 - دست به کارهای عجیب و غریب (دزدی، ...) می‌زند؛

3 - نشاط بلوغ در پسران به پرخاشگری می‌انجامد. بیش‌فعالی دوران بلوغ در پسران متمایل به پرخاشگری است.

4 - با فرارسیدن دوران بلوغ، نوجوانان مذکر دنبال دوست دختر می‌گردند.

5 - پسران 10 تا 14 ساله به علائق عملی سرگرمند؛ علائق نظری دیرتر پدید می‌آیند.

6 - برای پسران فعالیت جنسی اولیه بستگی بسیار به هورمون دارد و عوامل اجتماعی بر آن تأثیر چندانی ندارد.

بلوغ زودرس و دیررس در پسران

(پسرهایی که به سن بلوغ رسیده‌اند، بیشتر از همکلاسان خود که به بلوغ نرسیده‌اند، خلق مثبت دارند، و بیشتر از پسران دیربالغ از وزن و ظاهر خود اظهار رضایت دارند اما پسرهای زودبالغ نسبت به پسرهای دیربالغ خویشتن‌داری و ثبات هیجانی کمتری دارند و احتمال بیشتری هست که سیگار بکشند، الکل بخورند، دارو بزنند، و با قانون دربیفتند.) برعکس، پسرهای دیربالغ غالباً در مورد خود بدترین احساس را دارند، اما نوعاً سالم‌ترین گروه را در سال آخر دبیرستان تشکیل می‌دهند.

اگر در پسر پانزده سال‌های هیچ یک از نشانه‌های بلوغ به وجود نیامده باشد، باید پزشک او را ببیند.

پدر و مادر با پسرهایی که زود بالغ می‌شوند کمتر اختلاف دارند تا با پسرهایی که سر وقت یا دیر بالغ می‌شوند، (پسرهایی که زود بالغ می‌شوند، بزرگ‌ترها در موردشان بیشتر نظر مثبت دارند. آنها را مردتر و دارای جدّائیت بیشتر و سر و وضع بهتری می‌دانند. در رقابت‌های ورزشی بیشتر تسلّط دارند و به همین دلیل شهرت و عزّت نفسشان بیشتر است.) هم چنین فعّالیت کمتر دارند و کمتر کنجکاو به خرج می‌دهند کسانی که زودتر بالغ می‌شوند بعدها هم‌رنگی بیشتر دارند و بیشتر انعطاف‌ناپذیر می‌شوند.

اما کسانی که رسش دیرتری دارند عصبی و بچّه در نظر گرفته می‌شوند و همیشه دنبال توجّه‌اند. از نظر همسالان خود رئیس‌ماب، بی‌قرار، و کم‌جدّائیت هستند و ظرفیّت رهبری کمتری دارند. از نظر دیگران سرکش و وابسته‌اند و در شخصیت‌شان تعارضی بنیادی دارند. بلوغ دیرتر با خودش جسارت و بینش بیشتر به ارمغان می‌آورد.

زود بالغین در اواخر کودکی بدن زنانه و دیربالغین در اواخر کودکی بدن مردانه دارند.

نوجوانی، بلوغ و مسائل جنسی در دختران

سنّ بلوغ در دختران از 9 سالگی تا 16 سالگی متغیّر است. (بلوغ شرعی در دختران بر اساس نظر بیشتر قریب به اتّفاق مراجع تقلید، پایان 9 سالگی - بر اساس تقویم قمری - و ورود به سن 10 سالگی است و بلوغ جنسی - بروز حالت قاعدگی - در بیشتر آنها یکی دو سال پس از این تاریخ است.)

دختری که برای اوّل بار حائض می‌شود، ممکن است دوره حیض او یکی دو روز طول بکشد؛ در ماه بعد اتّفاقی نیفتد و ماه پس از آن دورهاش 3 تا 4 روز

باشد. برای این که این دوره به صورت یک سیکل 28 روزه درآید که 8 روز آن در حال حیض و 20 روز آن در پاکی است؛ 4 تا 6 ماه و گاهی تا دو سال طول می کشد.

نشانه‌ها و عوارض بلوغ در دختران

تغییرات، علائم و خصوصیات بلوغ در دختران

دختران غالباً بین سنین هشت (یا ده) تا چهارده سالگی وارد بلوغ جنسی می شوند و این فرایند 3 تا 4 سال طول می کشد. آغاز بلوغ در بیشتر دختران، حدود نه یا ده سالگی است. غده هیپوفیز شروع به ترشح هورمون هایی می کند که تخمدان ها را برای تولید هورمون های جنسی زنانه یعنی استروژن و پروژسترون، برمی انگیزند. این هورمون ها باعث ایجاد تغییرات فیزیکی از جمله بزرگی پستان ها و لگن ها و رشد موهای عانه و زیر بغل می شوند و به دنبال آن، تخمک گذاری و قاعدگی را تحریک می کنند. رشد سینه ها و شکل بدن زنانه منتج از افزایش بافت چربی است. اقدامات اولیه دختران در فعالیت جنسی بیش از تأثیرپذیری هورمون ها، متأثر از عوامل اجتماعی نظیر این است که آیا بهترین دوست آنها رابطه جنسی داشته است یا نه.

1 - تغییرات جسمی

- 1 - 1 - برجستگی (نوک) پستان (اولین نشانه در هشتاد درصد موارد)
- 2 - 1 - نوک پستان صورتی پررنگ می شود و متورم تا به اندازه یک عدس می رسد.

3 - 1 - قاعدگی

اولین تغییر جسمی بلوغ دختران، قاعدگی است.

- 4 - 1 - پیدایش و رویش موی زیر بغل و زهار (ناحیه دستگاه تناسلی)

موی زهار ضخیم و مجعد و پررنگ می‌شود و براق، (یک و نیم تا دو سال پس از بروز این علائم - برجستگی پستان و رویش مو - اولین قاعدگی شروع می‌شود).

شکل نهایی موی شرمگاهی در زن بالغ، مثلی است که رأس آن پایین قرار دارد. این مو را هیچ گاه نباید تیغ زد چون دوباره درمی‌آید و باعث خارش می‌شود.

5- 1 - بزرگ شدن پستان

پستان ماهیچه ندارد و با ورزش، اندازه آن افزایش نمی‌یابد. ورزش‌هایی مانند شنا، ماهیچه‌های نگه دارنده پستان را قوت می‌بخشد. بزرگ‌تر بودن یک پستان از پستان دیگر یک چیز غیرعادی نیست. به دخترتان اطمینان بدهید که رشد پستان‌هایش درست به اندازه‌ای خواهد بود که برای او مناسب است و هیچ کاری نمی‌تواند بر شکل طبیعی پستان‌های او تأثیر بگذارد.

فوائد پستان‌بند

1 - جمع و جور نگه داشتن پستان

سینه‌بند (پستان‌بند) برای آن است که پستانی که آویزان می‌شود و در جنب و جوش دختر یا زن را می‌آزارد، بی‌جنبش بماند و هیچ دلیلی هم در دست نیست که اگر سینه بند ببندید، پستانتان در آینده آویزان نخواهد شد.

2 - جلوگیری از تماس مداوم و شهوات‌انگیز با لباس رویی

پستان‌بند در سال، به خاطر رشد پستان، چند بار باید عوض شود.

6- 1 - بزرگ شدن رحم

7- 1 - پهن و گرد شدن باسن

8- 1 - گرد شدن سینه‌ها

10- 8 - بروز آکنه یا جوش در صورت

صورت دختران پیش از بلوغ، متورم (و جوش جوش) می‌شود.

11 - 8 - اندام تناسلی کم‌کم رنگ صورتی می‌گیرد.

12 - 8 - دختران در بلوغ برعکس پسران، زیبا می‌شوند.

مادران آرایش را به دختران خود یاد بدهند.

12 - 1 - رشد چربی

تجمع چربی موقع بلوغ دختران بیشتر در باسن است.

13 - 1 - پس از بلوغ، مدل و جنس موهای یک دختر بچه عوض می‌شود.

حدود سه سال پیش و پس از بلوغ، دختران بیشترین اضافه وزن را دارند. (حدود

65 کیلوگرم) در دختران حدود 11 تا 13 سالگی سرعت رشد قد و وزن تقریباً

شبیه دوره بعد از تولد است؛ رشد در نواحی لگن، افزایش ویژه می‌یابد و در نتیجه

شکل زنانه می‌گیرند. (دخترها بیشتر از پسرها احتمال دارد با تصویر بدنی خویش

مشکل داشته باشند و از بدنشان بیشتر ناراضی‌اند.)

14 - 1 - در یک بررسی، 81% از دخترها وزن مناسب یا کمتر از حد عادی

داشتند اما 78 درصدشان هم چنان خواهان کاستن وزن بودند و 14 درصدشان از

وزن فعلی خود رضایت داشتند. بسیاری از دخترها خودشان را بیش از حد واقع

چاق می‌بینند. دختران نوجوان غالباً تصوّر درستی در مورد خودشان ندارند و وزن

خود را کمتر یا بیشتر از آن چه هست تخمین می‌زنند. این نارضایتی از ابعاد و

اندازه‌های بدن، بین 12 تا 18 سالگی افزایش می‌یابد.

15 - 1 - دخترها در اوایل نوجوانی کمی بلندتر و سنگین‌تر از پسرها هستند.

16 - 1 - ممکن است یک دختر شلوغ، پیش از بلوغ آرام، پر خواب یا کم خواب شود.

2 - تغییرات روانی و اجتماعی

1 - 2 - تازه بالغین (دختر) همه چیز را جالب و زیبا و جور دیگر می‌بینند.

2 - 2 - در اوایل دوران بلوغ (12 یا 13 سالگی) دختران بیشتر به دوستان به چشم

شریک در فعالیت‌ها می‌نگرند و می‌گویند که یک دوست باید طوری باشد که

بتوان به راحتی با او کنار آمد اما در میانه دوران بلوغ (14 تا 16 سالگی) تغییری در این نگرش در جهت ارزش گذاشتن به وفاداری در دوستی مشاهده می‌شود. دختران در این مرحله سنی به دوست بیشتر به چشم محرم اسرار و سنگ صبور می‌نگرند.

3 - 1 - ضریب ذهن‌گرایی (1,7 درصد) و کنجکاوی (1,3 درصد) در دختران 12 ساله افزایش می‌یابد.

2 - نشاط بلوغ در دختران به رمانتیک بودن می‌انجامد.

3 - با فرارسیدن دوران بلوغ، نوجوانان دختر دنبال دوست پسر می‌گردند.

بلوغ زودرس و دیررس در دختران

دخترانی که زود بالغ شده‌اند، از نظر روانی دارای ثبات، انسجام و اعتماد به نفس بیشتر و فعال‌تر هستند. (دخترانی که زودتر بالغ می‌شوند بیش از دخترانی که سر وقت یا دیرتر بالغ می‌شوند احتمال دارد با بچه‌های بزرگ‌تر از خودشان معاشرت داشته باشند و تحت فشار بیشتری برای شروع رابطه جنسی و قانون‌شکنی قرار می‌گیرند و در واقع زودتر از دخترهای دیگر درگیر مقاربت جنسی می‌شوند.) نزد پسرها مقبولیت بیشتری دارند. بزرگ‌تر به نظر می‌رسند و به نظر مردم از لحاظ اجتماعی پخته‌ترند. (هم چنین) فشارهای روانی بیشتر و شدیدتری را متحمل می‌شوند.

دخترهایی که زودتر بالغ می‌شوند در مورد آینده بیشتر خوش‌بین هستند؛ در میان پسرها بیشتر سرشناس‌اند و بیشتر و زودتر قرار گذاشتن را یاد می‌گیرند. استقلال بیشتری دارند؛ احتمال بزهکاری، مصرف مواد مخدر، ابتلا به اختلالات خوردن، بدرفتاری در مدرسه، و گرفتن نمرات پایین در بین آنها زیادتر است. دخترانی که زود بالغ می‌شوند کمتر از دخترانی که دیر بالغ می‌شوند از خصوصیات بدنی خویش رضایت دارند. گزارش‌هایی در دست است که نشان

می‌دهند دخترانی که از هوش بالاتری برخوردار هستند، بلوغ زودتری داشته‌اند. شاید بلوغ زود هنگام موجب تشدید مشکلاتی می‌شود که نوجوان از قبل داشته است. مقایسه دخترانی که زودتر، سر وقت، و دیرتر بالغ شده بودند نشان داد دخترانی که زودتر بالغ شده بودند - بین 13 تا 15 سالگی - مشکلات رفتاری داشتند؛ مقایسه دخترانی که زود بالغ شده بودند و سابقه مشکلات رفتاری داشتند با دخترانی که چنین سابق‌های نداشتند نشان داد فقط مشکلات رفتاری گروه نخست افزایش یافته بود. دخترانی که زود بالغ شده بودند ولی سابقه مشکلات رفتاری نداشتند فرقی با دخترهایی که سر وقت بالغ شده بودند نداشتند. بنابراین بلوغ زود هنگام فشاری است که تفاوت‌های فردی قبلی را شدت می‌بخشد.

دخترهایی که زود بالغ می‌شوند فشار روانی و اضطراب بیشتری برای پدر و مادرشان دارند. شاید چون این دخترها با پسرهای بزرگ‌تر از خودشان قرار می‌گذارند و زیر نظر گرفتن آنها دشوارتر است.

بالیدگی زودرس اثر معکوس بر احترام به نفس دخترها دارد. در مقایسه با دختران دیر بالغ، دخترانی که زودتر به سن بلوغ رسیده‌اند، افسردگی و اضطراب بیشتری دارند، احترام به نفس پایین‌تری دارند، و غالباً از ظاهر و وزن خود اظهار رضایت کمتری دارند. از این که اندام آنها در مقایسه با دختران هم‌کلاس شکل زنانه گرفته، احساس شرمندگی دارند، مخصوصاً به دلیل معیارهای فعلی جذابیت زنانه که بر لاغر بودن تأکید دارند. هر چند زود بالغین شهرت و محبوبیت زودتری می‌یابند و این امر تا حدودی به این علت است که دیگران آنها را از نظر جنسی زودرس می‌پندارند، احتمال پیدا شدن تعارض بین آنها و والدینشان، خروج از مدرسه، و ابتلا به مسائل هیجانی و رفتاری در این دخترها بالاتر است. معه‌ذا، بلوغ زودرس برای بیشتر دخترها و پسرها نسب بدون مسأله است.

دخترانی که دیر بالغ می‌شوند مضطربند و تردیدهای بیشتری در مورد خود دارند. فشار اجتماعی وارد بر آنها کمتر است؛ بلندتر و لاغرترند و بیشتر واجد

شرایط زیبایی مورد نظر در جامعه غرب هستند. البته بیشتر این تفاوت‌ها تا کلاس دهم تا حدّ زیادی کم می‌شود و در برخی موارد از بین می‌روند. اگر دختری به سنّ پانزده سالگی رسیده باشد اما هنوز هیچ یک از تغییرات بلوغ در او مشاهده نشود، باید به پزشک برود.

قاعدگی

بعضی از دخترها قبل از 11 سالگی نخستین دوره قاعدگی را تجربه می‌کنند و برخی در 17 سالگی. شروع قاعدگی غالباً در سنین 9 تا 16 سالگی اتفاق می‌افتد. دختران اغلب به طور میانگین در 13 سالگی قاعده می‌شوند. (زمان قاعدگی اغلب بین 4 تا 5 روز است اما در بعضی خانم‌ها بین 1 تا 10 روز نیز طبیعی است.) هر دوره قاعدگی با حدود 3 - 7 روز خون‌ریزی آغاز می‌شود و حدود 21 - 35 روز طول می‌کشد تا خون‌ریزی بعدی اتفاق بیفتد که به این فاصله زمانی یک دوره قاعدگی می‌گویند. در ابتدای بلوغ غالباً دوره‌های قاعدگی نامنظم‌اند و تعداد روزهای آن از یک دوره به دوره بعد فرق دارد ولی بیشتر دختران بعد از حدود 2 سال از شروع قاعدگی، دوره‌های منظم می‌یابند. قاعدگی، با تمام آن خون‌های ترسناک، نتیجه 3 هفته ترشح هورمون برای تولید مثل (یا به طور دقیق‌تر باردار شدن) است. این تغییر هورمون‌ها بر روی خانم‌ها تأثیرات بسیار زیادی می‌گذارد و دقیقاً همین مورد است که میزان تحریک‌پذیری آنها را بالا یا پایین می‌برد. عادت ماهانه تمرینی برای آبستنی و بچه‌دار شدن است و از بیست و هشت تا سی و پنج روز یک بار (متوسط ماهی یک بار) اتفاق می‌افتد و ترشحات عادت ماهانه از دو - سه روز تا هفت روز طول می‌کشد. (متوسط سه تا پنج روز)

در طول چرخه قاعدگی، بدن زن برای بارداری احتمالی آماده می‌شود. این چرخه به وسیله چهار هورمون تنظیم می‌شود، هورمون تحریک‌کننده فولیکول و هورمون لوتئینی که از غده هیپوفیز ترشح می‌شوند و باعث بلوغ یک تخمک در

یک فولیکول و آزاد شدن آن می‌شود. تخمک و فولیکول آن، استروژن و پروژسترون ترشح می‌کنند که باعث ضخیم شدن مخاط رحم می‌شوند. اگر یک تخمک بارور شود، خود را به سطوح داخلی رحم می‌رساند و اگر بارور نشود، در طول قاعدگی به همراه خون و سلول‌های حاصل از مخاط داخلی رحم، از بدن خارج می‌شود. این چرخه حدود 28 روز طول می‌کشد ولی مدت زمان آن ممکن است از ماهی تا ماه دیگر و از زنی به زن دیگر فرق داشته باشد.

دختران از بلوغ به بعد، هر ماه یک تخمک به رحمشان فرستاده می‌شود و ماده قاعدگی یا حاملگی هستند. هرگاه تخمکی وارد رحم شد و با اسپرم نیامیخت، قاعدگی، و اگر با اسپرم تلفیق شود، حاملگی پیش می‌آید. در قاعدگی (عادت ماهیانه)، با خون‌ریزی رحم، تخمک دفع می‌شود. حجم خون‌ریزی قاعدگی، ثابت است. خون‌ریزی قاعدگی در غالب موارد درد ندارد. خون قاعدگی از سوراخی ریز در پرده بکارت بیرون می‌آید و درد خون‌ریزی ناشی از این بخش است. درد هنگام قاعدگی به خاطر انقباض دیواره رحم رخ می‌دهد که می‌خواهد تخمک را به بیرون بفرستد.

سن شروع قاعدگی با سوء تغذیه، ورزش‌های سنگین (ورزش‌های قهرمانی و رقص حرفه‌ای)، وضعیتهای طبی شدید مانند دیابت ملیتوس، بیماری‌های مادرزادی قلب و کولیت اولسراتیو ممکن است به تعویق افتد. دختران اغلب بعد از اولین قاعدگی، به میزان 2 تا 3 اینچ افزایش قد خواهند داشت. اولین چرخه‌های قاعدگی اغلب نامنظم است. زمان هر چرخه قاعدگی از اولین روز خون‌ریزی محاسبه می‌گردد. این چرخه اغلب 25 تا 32 روز طول می‌کشد و در یک زن هر ماه با ماه دیگر فرق دارد. تغییرات آب و هوا، عوامل محیطی، تجارب عاطفی، اضطراب یا بیماری حاد و مزمن ممکن است روی چرخه قاعدگی اثرگذار باشد.

دوره قاعدگی با تغییر شرایط روانی، آب و هوا، اضطراب، برخی داروها تغییر می‌یابد. (تمرین بدنی بسیار شدید و فشرده می‌تواند بلوغ و قاعدگی را به تعویق

اندازد.) غالباً زمان اولین قاعدگی مادرها و دخترها به هم نزدیک است. اختلافات خانوادگی و عدم حضور (والدین) در دوران کودکی با زود شدن اولین قاعدگی رابطه دارند.

فاصله دو قاعدگی از 28 تا 45 روز طبیعی حساب می‌شود. وسط این فاصله یعنی از 14 تا 23 قاعدگی، روز تخمک‌گذاری است. (فاصله دو قاعدگی 28 تا 45 روز به طور منظم (مثلاً همیشه 30 روز باشد فاصله دو قاعدگی)، طبیعی محسوب می‌شود.) فاصله بین دو قاعدگی غالباً از 21 تا 35 روز است. تغییر زمان قاعدگی یا شدت آن در افراد فرق دارد و به نوع غذا، آب و هوا و شرایط جسمانی و شرایط فرهنگی و اقتصادی و روابط عاطفی و اجتماعی بستگی دارد. نامنظمی قاعدگی تا یک هفته اشکال ندارد؛ مثلاً یک دوره 28 روز، یک دوره 35 روز.

از روز نخست تا چهاردهم قاعدگی،¹ فولیکولین ترشح می‌شود که موجب شادابی، خوشگلی، افزایش میل جنسی در زن می‌شود؛ روز چهاردهم، تخم‌گذاری زن انجام می‌شود. (از تخمدان یک تخم به رحم می‌رود.) تخمکی که از سوی اسپرم بارور نشود، از رحم خارج و موجب خون‌ریزی می‌شود؛ 14 تا 24 ترشح پرژسترون به اوج می‌رسد. پرژسترون از تخمک ترشح می‌شود و موجب بدخلقی و عصبانیت زن می‌شود. در روز بیست و هشتم قاعدگی، ترشح فولیکولین و پرژسترون به صفر می‌رسد. دردهای خانم‌ها² در روزهای 28 و نزدیک آن، تشدید می‌شود.

بهداشت دوران قاعدگی

1 - تحرک زیاد نداشته باشید و از ورزش‌های سنگین بپرهیزید.

2 - لباس زیر نخی بپوشید.

1 - قاعدگی در هفت روز اول همراه با خون‌ریزی و درد است. زنان در این هفت روز حال و روز خوبی ندارند و عصبی هستند. (منبع؟)

2 - خمیدگی رحم به طرف جلو طبیعی است؛ خمیدگی به طرفین یا عقب غیرطبیعی است؛ قاعدگی در این موارد با درد همراه خواهد بود. (منبع؟)

3 - ایستاده دوش بگیرید.

4 - در دوران قاعدگی از شنا در آب استخر یا دریا بپرهیزید.

5 - خون قاعدگی بوی نامطبوعی دارد. از روز 1 - 3 قاعدگی، روزی 12 - 13 باند باید عوض شود. از روز 3 - 4، 10 باند؛ از روز 4 - 5، 8 باند؛ از روز 5 - 6، 4 باند؛ از روز 6 - 7، 3 باند؛ از روز 7 - 8، 2 باند؛ و از روز 8 - 9، 1 باند باید عوض شود.

6 - بچه‌ها باید نایلون تیرهای داشته باشند و باندهای استفاده شده را در آن مخفی نگه دارند.

7 - تعویض باندها در حضور دیگران نباید انجام شود.

8 - هفت روز قاعدگی، روزی دوبار باید بچه دوش بگیرد.

9 - دختران بالغ خود را دوستانه بررسی کنید. (لباس، نظافت، دوش، باند) (با یک قاشق ساولون و یک لیوان آب ایشان را بشوید).

اختلالات قاعدگی

در صورتی که زمان یک دوره کمتر از 21 روز یا بیشتر از 35 روز باشد، باید برای بررسی بیشتر به پزشک مراجعه نمایید. طول یک دوره قاعدگی، تعداد روزها از زمان اولین روز شروع خون‌ریزی تا اولین روز شروع خون‌ریزی در سیکل بعد است. طول دوره‌های قاعدگی غالباً با اختلاف یک یا دو روز از یک دوره به دوره دیگر متفاوت است. بخصوص در سنین پایین‌تر و در اوایل بلوغ این نامنظمی بیشتر دیده می‌شود و غالباً با افزایش سن، نظم دوره‌ها افزایش می‌یابد. در صورتی که دوره‌های تقریباً منظم داشته‌اید و اخیراً اختلاف تعداد روزهای دوره‌ها از یک سیکل به سیکل دیگر بیشتر از 7 روز شده است و این نامنظمی در چند ماه متوالی وجود داشته باشد، باید به پزشک مراجعه نمایید. یک قاعدگی طبیعی نباید بیش از 7 روز طول بکشد. در صورت طولانی شدن خون‌ریزی قاعدگی نیز

بررسی پزشکی لازم است.

مقدار کل خون‌ریزی قاعدگی در هر سیکل غالباً به طور متوسط 30 و 35 میلی لیتر (کمتر از نصف استکان) و حداکثر 80 میلی لیتر (80 سی‌سی) است. یکی از راه‌های تخمین میزان خون قاعدگی، جمع‌آوری نوارهای مورد استفاده در یک کیسه نایلونی کاملاً در بسته و سنجیدن آن و سپس کاستن وزن به دست آمده از وزن نوارهای خشک است. در صورتی که میزان خون‌ریزی بیش از 80 میلی لیتر باشد، برای بررسی بیشتر باید به پزشک بروید. همچنین در صورتی که در ظرف 2 ساعت نیاز به تعویض نوار بهداشتی داشته باشید، نشان دهنده خون‌ریزی زیاد است و باید بررسی گردد. در صورت تأخیر در درمان ممکن است کم‌خون شوید.

آمنوره زمانی است که دختری 16 سال دارد ولی تا کنون قاعده نشده است و یا سه سال از زمان بلوغ او می‌گذرد ولی هنوز قاعده نشده است و یا علایم بلوغ را تا سن 14 سالگی از خود نشان نداده است. همچنین در کسی که قبلاً قاعده شده است ولی برای مدت طولانی دیگر بدون آن که حامله باشد، قاعده نشده است. در این موارد بررسی پزشکی مورد نیاز است.

ناراحتی‌های قاعدگی: کمر درد، نفخ، خستگی، عصبی مزاج شدن، سردرد، سرگیجه، بی‌خوابی، ازدیاد حساسیت، طپش قلب، تحریک عصبی، خمودی، احساس گرم و سرد شدن، ازدیاد تعریق، اختلال دستگاه هاضمه، تهوع. قاعدگی نامنظم نتیجه اختلال در غدد هیپوتالاموس یا هیپوفیز است و به تبع آن اشکال در تخمک‌سازی (تخمک‌گذاری) به وجود می‌آید.

تغذیه در دوران بلوغ

- 1 - مصرف زیاد نوشابه‌های گازدار، شکلات و آب‌نبات باید محدود شود.
- 2 - دختران به دلیل قاعدگی ماهانه، مقداری از آهن بدنشان را از طریق

خون‌ریزی از دست می‌دهند و به همین دلیل خوردن غذاهای حاوی آهن مانند گوشت، خرما، عدس، اسفناج، جگر، ماهی و زرده تخم‌مرغ در این دوره توصیه می‌شود.

توصیه به دختران نوجوان

1 - عفت در گفتار

از سخن با افراد نامحرم و با صدای نرم و جذاب یا سخن‌های غیراخلاقی با دیگران پرهیزید.

2 - عفت در راه رفتن

آن گونه راه نروید که توجه مردم به راه رفتن شما جلب شود.

3 - عفت در نشان دادن زینت آلات، آرایش صورت و یا موی سر

از نشان دادن زینت‌آلات، آرایش یا موی سر خود به افراد نامحرم به منظور جذب آنها پرهیزید.

4 - عفت در پوشش

از پوشیدن لباس‌های بدن‌نما، جلف و محرک پرهیزید.

5 - عفت در رفتار و معاشرت

از انتخاب دوست پسر یا داشتن ملاقات‌های پنهانی با پسران و اختلاط با افراد نامحرم پرهیزید.

استمناء

پسران نخست با خواب و رؤیا جنب می‌شوند اما بعد در اثر بدآموزی و تحریک عمدی، بدون خواب، و در بیداری جنب می‌شوند. نوجوانان برای تحریک خود با ایجاد تصویری از جنس مقابل در ذهنشان، آلت تناسلی خود را مالش می‌دهند تا ارضاء شوند. این تصاویر از آن زن‌هایی که برایشان احترام قائل هستند، نخواهد بود؛ این نوع تخیلات از دید یک نوجوان نسبت به خانم‌های

محترم یک نوع خیانت محسوب می‌شود.

(استمناء برای آسایش و رفع فشارهای روانی و جسمانی است.) این برداشت را ممکن است از کسی یاد گرفته باشد یا به طور اتفاقی به آن پی برده باشد. در هر صورت نوجوان با استمناء به یک آرامش کاذب می‌رسد؛ پس از ارضاء شدن دچار عذاب وجدان و هیجان روحی می‌گردند، چون تمایلات جنسی خود را یک نوع بیماری می‌دانند و این باعث مغایرت در شخصیت آنها می‌شود.

نشانه‌ها و عوارض انحرافات جنسی (استمناء)

زیان‌های خودارضایی

- چشم‌های خواب‌آلوده
- ضعف در بینایی
- حلقه سیاه دور چشم
- چشمان اشک‌آلود
- رنگ‌پریدگی
- سستی و بی‌رقمی بدن
- تیک‌های عصبی¹
- تندخویی
- زودرنجی
- انزوا
- سلب آرامش
- ناتوانی جنسی
- افزایش احتمال تولد فرزند ضعیف

1 - (پلک زدن زیاد، ابرو انداختن، بالا کشیدن ابرو).

- تأخیر در (نعوظ)
- زود خوابیدن نعوظ
- سستی نعوظ
- زشتی ستون فقران
- به هم خوردن خورد و خواب
- پیری و از کارافتادگی زودرس

نخستین نتیجهٔ عادت به این کار شنیع این است که قوّت و شفافیّت چشم‌ها زایل می‌گردد، صورت رنگ اصلی خود را از دست می‌دهد و پژمرده می‌شود، در نگاه‌های مبتلایان به این کار هوش و ذکاوت اولیه دیده نمی‌شود، حالت گرفتگی در سیمای آنها ظاهر می‌گردد، چشم‌های آنها با حلقه‌های کبودرنگی احاطه می‌شود. بعد از آن سستی و تبلی در اعضای متفاوت مشاهده می‌شود. نقصان حافظه، خرابی اشتها، مشکل شدن هضم، تنگی نفس، تغییر اخلاق و مزاج به طور غیر قابل توضیح، حسادت، غم و کدورت، مالیخولیا، فکر گوشه‌گیری و تنهایی از نتایج شوم ابتلای به این انحراف جنسی است.

این عمل موجب کم‌خونی و ضایع شدن قوای جسمی و روحی می‌گردد و باعث دوران سر، صدای گوش‌ها، کم‌ردرد، سختی تنفس، لاغری، ضعف و سستی و خلاصه عدم اقتدار کلی در بدن می‌شود، و بر اثر رابطهٔ نزدیکی که با حواس پنجگانه دارد مخصوصاً در چشم و گوش اثر می‌گذارد.

عادت به این انحراف شوم جنسی مخصوصاً نیروی مقاومت بدن را در برابر بیماری‌ها می‌کاهد. اشخاصی که به این عادت مذموم مبتلا هستند به محض گرفتاری به یکی از بیماری‌های وخیم به آسانی نمی‌توانند گریبان خود را از چنگال مرگ نجات دهند.

به جز آمیزش جنسی زن و شوهر، هر گونه راه‌های دیگر رفع شهوت، غیربهداشتی، غیرعلمی، و غیرشرعی است. مقداری از (منی) جذب خون انسان

می‌شود و در ساختن سلول‌های مغزی و استخوانی و دیگر لوازم بدن انسان به کار می‌رود. اگر کسی در اثر استمناء در نوجوانی یا جوانی مقدار زیادی از (منی) خود را هدر دهد، نتیجه این خواهد بود که مغز و اعصاب - به ویژه اعصاب چشم‌ها و شنوایی انسان - از آن مقدار (منی) که در نیرو بخشیدن به مغز و اعصاب لازم است بی‌بهره و محروم می‌شوند و رفته‌رفته آن نوجوان یا جوان مبتلا را از نظر قوای مغزی و عصبی ناتوان می‌سازند. در نتیجه چنین فردی از نظر (ضریب هوشی) و مهار اعصاب و بینایی چشم و محکمی مهره‌های کمر دچار ناتوانی و ضعف می‌شود و دستی‌دستی خود را با آن عمل ناپسند به ورطهٔ زیان‌های جبران ناشدنی می‌اندازد. از سوی دیگر مقداری از (منی) صرف رشد خود (بیضه‌ها) می‌شود. ولی نوجوان یا جوانی که عادت به استمناء دارد، با هدر دادن (منی) خود، جلوی رشد طبیعی و لازم بیضه‌های خود را می‌گیرد و با این کار نکوهیده، باعث می‌شود که بیضه‌ها کوچک بمانند. بیضه‌هایی هم که از اندازهٔ لازم کوچکتر باشند روشن است که نمی‌توانند به اندازهٔ کافی (منی) بسازند. در نتیجه آن جوان نخواهد توانست از نظر (لذت جنسی) همسر خود را خشنود سازد و در انجام آمیزش جنسی که از نظر شرعی و اجتماعی و بقای نسل انسانی کاری است لازم و پسندیده، کامیاب و سربلند نخواهد بود.

غالباً بیضهٔ پسرها به طور مادرزاد متعادل و به اندازهٔ مورد نیاز است. بسیار اندکند پسرهایی که با بیضه‌های کوچک و غیرطبیعی از مادر زاده شوند. علت کوچکی بیضه‌ها در برخی از جوانان و مردان این است که آنان به عادت زشت و نکوهیدهٔ استمناء مبتلا هستند یا در گذشته به این عادت مبتلا بوده‌اند.

مردی که در نوجوانی و آغاز جوانی به استمناء مبتلا شده است، اکنون که بزرگ شده و زن گرفته و زندگی خانوادگی تشکیل داده است و می‌خواهد خود و همسرش را از لذت آمیزش جنسی برخوردار کند، ناگهان می‌بیند که در اثر بیماری (زودانزال شدن)، نه خود می‌تواند لذت ببرد و نه می‌تواند همسرش را خشنود سازد.

برخورد با خودارضایی

1 - تغافل

2 - با قرینه‌هایی - غیرمستقیم - به نوجوان نشان دهید از کار او خبر دارید. (خریدن کتاب در این موضوع، ...)

3 - زمان استحمام نوجوان را در مهار داشته باشید.

4 - در صورت استمرار، گفتگوی کلی و مستقیم در خلوت با نوجوان داشته باشید؛ کلیات بلوغ را با او در میان بگذارید.

5 - اگر کار او ادامه داشت، با وضوح بیشتری با او به گفتگو بنشینید اما اسم کار را پیش او نبرید (پسرم تو در حمام یا بستر مرتکب گناه می‌شوی، ...) پیامدهای منفی خودارضایی را با او در میان بگذارید.

6 - (تمایلات و شهوات موجب تشّت فکر و ناآرامی می‌شود.) به نوجوان ذکر آرام‌بخش بیاموزید. (لا إله إلا الله، لا حول و لا قوّة إلا بالله العلیّ العظیم) سوره‌های فلق، ناس، و آیه الکرسی را به نوجوان بیاموزید، هم چنین ذکر استغفار.

روابط دختر و پسر

اولین مرحله احساس علاقه دختر به جنس مقابل از 12 سالگی و اولین مرحله علاقه پسر به دختر از 14 سالگی آغاز می‌شود. این علاقه ادراک نمی‌شود. نوجوانی که دوره بلوغ (سه و نیم تا چهار سال) را به درستی پشت سر بگذارد، بقیه عمر را به سلامت خواهد سپرد اما در صورت توقّف او در این مرحله، تا آخر عمر دچار مشکل خواهد شد. امروزه نوجوانان از 13 سالگی قرار گذاشتن را شروع می‌کنند. شکایت دخترها از قوانین و ضوابط پدر و مادرها در مورد قرار گذاشتن با پسرها بیشتر است چون دخترها غالباً با پسرهای بزرگ‌تر از خودشان قرار می‌گذارند و تحت فشار قرار می‌گیرند که رابطه جنسی داشته باشند. قرار گذاشتن

در نوجوانی دو هدف دارد: یکی کشف نقش‌ها و هویت‌های متفاوت و مستقل شدن، دیگری تبادل افکار و احساسات خصوصی و صمیمانه.

سن تمایلات و شهوات نزدیک می‌شود و به محض این که در خانه را کوبید، فرزند غیراز آن به چیزی توجه نخواهد داشت. دوره آرامش هوش و فهم آن قدر کوتاه است و آن قدر زود می‌گذرد و موارد کاربرد آن به حدی زیاد است که کسانی که می‌خواهند طفل را در آن مدت عالم سازند، دیوانه هستند.

نکته‌ها

1 - مستی یا جنون جوانی

دختران نوجوان به مردانی بیست یا سی ساله و گاه بزرگ‌تر و پسران نوجوان نیز به زنانی در این سنین علاقه‌مند می‌شوند. این علاقه‌مندی‌ها در حقیقت دل‌بستن به فردی است که می‌تواند تا حدی نگرانی‌ها و آشفتگی‌های نوجوان را آرامش بخشد.

2 - پسران تا دو سه ماه اول به محتوا و مفهوم کلام دختران توجه ندارند بلکه به حالی که روی صدایشان سوار است دقت دارند.

3 - ظاهراً روابط اجتماعی پسرها در زمان عاشقی بهبود می‌یابد.

4 - هشتاد و پنج درصد نشاط و شادمانی کودک و نوجوان در گرو مهارت رابطه سالم انسانی است.

5 - کم‌رویی و ساده‌لوحی، بیش از شهوت سبب گمراهی جوانان می‌شود.

6 - کشیدن صدای دختران، شهوت پسران را برمی‌انگیزد.

7 - کسانی که در سه تا شش سالگی از ارتباط با جنس مقابل باز داشته شده‌اند، نسبت به جنس مقابل - حریص بارمی‌آیند. کلمات بد درباره او به کار می‌برند، رفتار دزدکی نسبت به او دارند یا متمرصد یک اتفاق بد برای او هستند؛ رفتار طردآمیز دارند.

- 8 - برای دشمن مهم این است که جوان ما بیفتد و از بین برود روی مین یا دنبال شهوت؛ اگر چه به نظر ما آن شهید است و این پلید.
- 10 - در پاسخ تلفن‌های مزاحم، گوشی را بی صدا بگذارید. حتی اجازه ندهید بداند شما دختريد يا پسر. بعضی قبل از سخن مزاحم، خود، با کشیدن صدا پیام می‌دهند. حتی قبل از مزاحم حرف می‌زنند.
- 11 - لا تَخْضَعَنَّ بِالْقَوْلِ. (به ناز و عشوه حرف مزیند.) (صدای خود را کش ندهید، مردها با این صدا کش می‌آیند.)
- 12 - آنگاه که از خطرات عشق و شهوت با فرزند خود سخن می‌گویید، قلب او را نیز مانند عقلش متأثر سازید.
- 13 - در دختران پنهان داشتن حجم بدن و برجستگی‌های آن واجب است.
- 14 - محیط خلوت حتی برای خواهر و برادر در خانه و خانواده نباید فراهم باشد؛ شهوت و تمایل جنسی در بلوغ و حتی جوانی ممکن است به شکل ناهشیار و ناخودآگاه و غیرقابل مهاری بروز نماید.
- 15 - برادر و خواهر نوجوان که به سن تمیز رسیده‌اند نباید گونهٔ یکدیگر را ببوسند.
- 16 - پرهیزید از نگاه به به نامحرم که در دل بذر شهوت می‌کارد.

هم‌جنس‌خواهی

بین 3 تا 10 درصد مردها و 1 تا 3 درصد زن‌ها خود را هم‌جنس‌خواه می‌دانند. تعداد کسانی که در نوجوانی رفتارهای هم‌جنس‌خواهانه دارند خیلی بیش از این ارقام است ولی با یکی دو رفتار هم‌جنس‌خواهانه نمی‌توانیم کسی را هم‌جنس‌خواه بنامیم. غالباً نوجوانان سال‌ها قبل از آن که خود را هم‌جنس‌خواه بدانند، احساسات هم‌جنس‌خواهانه دارند. یک مرد هم‌جنس‌خواه غالباً تا قبل از 19 تا 21 سالگی خود را هم‌جنس‌خواه نمی‌داند. بیشتر فرزندان مردان یا زنان هم‌جنس‌خواه دگرجنس‌خواه می‌شوند. (بیشتر قریب به اتفاق کودکان پدر و

مادرهای هم‌جنس‌خواه، دگرجنس‌خواه می‌شوند.) بیش از نود درصد فرزندان پدرهای هم‌جنس‌خواه، دگرجنس‌خواه می‌شوند.

علل و زمینه‌های هم‌جنس‌خواهی

1 - بالا بودن سطح فشار روانی در موش حامله، جریان‌هایی هورمونی به وجود می‌آورد که منجر به کاهش مقدار آندروژن‌های تولید شده از بیضه‌های رویان مذکر می‌شوند و این خود موجب کم شدن آندروژنی می‌شود که به مغز در حال رشد رویان می‌رسد. وقتی این موش‌های مذکر به سن بزرگسالی می‌رسند، رفتار جنسی‌ای نشان می‌دهند که کمتر مردانه است و حتی ممکن است در صورت مواجهه با یک موش مذکر دیگر حرکات جفت‌گیران‌های با الگوی زنانه از خود نشان دهند. موش‌های صحرایی مذکر که مادرشان در دوران حاملگی آنها تحت فشارهای روانی بوده، اغلب در مقایسه با موش‌های مذکر معمولی هر گونه رفتار جنسی‌ای را کمتر از خود بروز می‌دهند.

2 - نوجوانی برای درمان پیش من آمد. او از احساس منحرفی که داشت ناراحت بود. مسائل‌های که در تاریخچهٔ این فرد یافتم، عدم وجود حمایت پدر بود. اولین باری که این بیمار احساس امنیت خاطر نمود، زمانی بود که شب را در کنار پسرعمویش خوابید. بر اثر در آغوش کشیدن یکدیگر، احساسی به آنها دست داد که به نزدیکی آن دو انجامید. پس از آن، این بیمار به دنبال نیازهای روانی و امنیت خاطر به نزدیکی با هم‌جنس خود ادامه داد و به جای پسرعمو دنبال افراد قوی‌تری برای ارضای خود می‌گشت. امنیت روانی یکی از مسائل مهم در اعتماد به نفس برای هر انسان است و در صورت عدم وجود آن، هر موقع که این احساس از طرف هم‌جنس تأمین گردد، نوجوان به طرف آن شخص جذب خواهد شد و گرایش به هم‌جنس‌بازی اجتناب‌ناپذیر خواهد بود.

3 - نارضایتی از جنسیت نوزاد که به شکل‌های متفاوت از والدین بروز می‌نماید،

موجب اختلال در نقش جنسی کودک در بزرگسالی و عدم علاقه به جنس مقابل و نمایش رفتارهای همجنس‌گرایانه در او می‌شود.

4 - 67% از مردان همجنس‌خواه در مقایسه با 3% مردان دگرجنس‌خواه گزارش دادند که در کودکی آنها را پسران دخترگونه می‌دانستند (دوست پسر نداشتند، بیشتر با دختران به بازی می‌پرداختند، و به ورزش نمی‌پرداختند؛ علاقه دوره کودکی در پوشیدن جامه‌های غیرهمجنس، بازی با عروسک، اولویت برای پیوندجویی با دختران و زنان مسن‌تر، تلقی شدن به عنوان پسران دخترگونه توسط همسالان و ماهیت جنسی در دوره کودکی). حال آن که 74% از مردان دگرجنس‌خواه گزارش دادند که هیچ یک از این رفتارها را در کودکی نداشتند. بین مردان همجنس‌خواه (غیرزن نما) بی‌علاقگی به کارهای پسرانه، قوی‌ترین عامل پیش‌بینی‌گر همجنس‌خواهی در بزرگسالی بود. زنان همجنس‌خواه به علت تمایلات پسرگونه بیشتر، داشتن هم‌بازی‌های پسر زیادتر، و هم‌بازی‌های دختر کمتر، و آرزوی بیشتر برای پسر بودن، از زنان دگرجنس‌خواه متفاوت‌اند.

5 - مادران کودکانی که بعدها همجنس‌خواه شده‌اند، مقتدر یا بیش از حد مراقب، و پدرانشان از آنان غافل بوده‌اند. در مورد زنان همجنس‌خواه گفته می‌شود مادران سرد و نجوشی دارند. 15% همجنس‌خواهان - مردان - حالت زنانه دارند.

6 - وقتی یکی از دوقلوهای همسان، همجنس‌خواه است، بیش از 50% احتمال دارد دوقلوی دیگر نیز همجنس‌خواه باشد. در حالی که این احتمال در مورد دوقلوهای ناهمسان یا خواهر و برادرهای معمولی کمتر از 20% است.

رفتار با پدر و مادر

1 - ثلاثٌ لم يجعل الله عزَّ و جلَّ لأحدٍ فيهنَّ رخصةً؛ أداء الأمانة إلى البرِّ و الفاجر و الوفاء بالعهد للبرِّ و الفاجر و برُّ الوالدين برِّينَ كانا أو فاجرينَ. (خدای تعالی در

سه کار استثناء قائل نشده: امانت‌داری برای نیکوکار و بدکار، وفای به عهد برای نیکوکار و بدکار و نیکی به پدر و مادر، نیک باشند یا بد.

2 - بِرِّوَا آبَاءَکُمْ یُرِّکُمْ اَبْنَاؤُکُمْ. مَنْ بِرَّ وَالِدَیْهِ بَرَّ وَلَدَهُ. (با پدران نیک باشید که فرزندان‌تان با شما نیک شوند.) (هر کس پدر و مادرش را به نیکی بنوازد، فرزندش با او نیک خواهد شد.)

3 - مَنْ اسْتَنْكَفَ مِنْ اَبُوْیْهِ فَقَدْ خَالَفَ الرَّشْدَ. (کسی که از پدر و مادر خود بی‌زاری جوید، - و آنان را ننگ خود داند - از رشد و راه راست به در رفته است.)

4 - مِنَ الْعُقُوقِ اَنْ یَنْظُرَ الرَّجُلُ اِلٰی وَالِدَیْهِ فِیْ حَیْدٍ النَّظَرَ اِلَیْهِمَا. خیره به پدر و مادر منگر و جز با مهر و دلسوزی به آنان نگاه مینداز و آواز بر آوازشان می‌فراز و دست بالای دستشان مدار و بر آنان پیشی مگیر.

5 - اِنْ لِلْوَلَدِ عَلٰی الْوَالِدِ حَقًّا وَّ اِنْ لِلْوَالِدِ عَلٰی الْوَلَدِ حَقًّا. فَحَقُّ الْوَالِدِ عَلٰی الْوَلَدِ اَنْ یُطِیعَهُ فِی كُلِّ شَیْءٍ اِلَّا فِی مَعْصِیَةِ اللّٰهِ سُبْحَانَهُ وَ حَقُّ الْوَلَدِ عَلٰی الْوَالِدِ اَنْ یُحَسِّنَ اسْمَهُ وَ یُحَسِّنَ اَدَبَهُ وَ یَعْلَمَهُ الْقُرْآنَ. (فرزند و پدر و مادر را بر همدیگر حقوقی است و وظایفی، حق پدر و مادر بر فرزند آن است که - جز در نافرمانی خدا - مطیع ایشان باشد؛ حق فرزند بر پدر و مادر آن است که بر او نام نیک نهند و او را به آداب نیک بی‌وروند و قرآن بیاموزند.)

6 - مَا حَقُّ الْوَالِدِ عَلٰی وَلَدِهِ؟ قَالَ: لَا یُسَمِّیْهِ بِاسْمِهِ وَ لَا یَمْشِیْ بَیْنَ یَدَیْهِ وَ لَا یَجْلِسُ قَبْلَهُ وَ لَا یَسْتَسْبِئُهُ. (حق پدر و مادر بر فرزند) (آن است که) (آنها را به نام صدا نزند و پیش از او راه نسپرد و پیش از او ننشیند و وسیله دشنام او را فراهم نسازد.)

7 - قُمْ مِنْ مَجْلِسِکَ لِاَبِیْکَ وَ مَعْلَمِکَ وَ اِنْ کُنْتَ اَمِیْرًا. (به احترام پدر و آموزگارت برخیز اگرچه پادشایی.)

- 8 - و بالوالدین إحساناً. (بقره، 83، نساء 36، انعام، 151، اسراء، 23) (شرط رضایت خدا، رضایت پدر و مادر از ماست یعنی رضایت والدین مقدم بر رضایت خداست؛ والدین، مطلق است نگفته والدین مسلمان، مؤمن، ...)
- 9 - قال {فی (و بالوالدین إحساناً)} الإحسانُ أَنْ ... لَا تُكَلِّفُهُمَا أَنْ يَسْأَلَاكَ شَيْئاً مِمَّا يَحْتَاجَانِ إِلَيْهِ وَ إِنَّ كَانَا مُسْتَغْنَيْنِ. (احسان به پدر و مادر آن است که پیش از درخواست ایشان، خواسته آنها برآوری.)
- 10 - وَ إِنَّ أَمْرَاكَ أَنْ تَخْرُجَ مِنْ أَهْلِكَ وَ مَالِكَ فَافْعَلْ. (و اگر پدر و مادر فرمان دادند که از زن و بچه و داراییات دل بکنی، مطیع امر ایشان باش.)

یائسگی

یائسگی (قطع دائم قاعدگی) به زمانی اطلاق می‌شود که دوره قاعدگی برای 12 ماه متوالی وجود نداشته باشد. یائسگی اغلب بین سنین 48 - 54 سالگی ایجاد می‌گردد. قطع قاعدگی ممکن است ناگهانی باشد اما اغلب طی 1 تا 2 سال اتفاق می‌افتد؛ جریان قاعدگی دوره‌های به صورت مکرر قطع می‌شود و یا ممکن است نامنظم گردد. در دوره یائسگی، تخمدان‌ها دیگر به هورمون تحریک کننده فولیکول پاسخ نمی‌دهند و هورمون‌های جنسی زنانه (استروژن و پروژسترون) کمتری تولید می‌کنند. (تخمدان‌ها کارکرد خود را از دست می‌دهند.) در نتیجه، تخمک‌گذاری و قاعدگی خاتمه می‌یابد. به محض این که زنی به مرحله یائسگی برسد، دیگر بارور محسوب نمی‌شود.

در ایران زنان بین 55 تا 60 سالگی یائسه می‌شوند، در سردسیر زنان دیر به سن یائسگی می‌رسند؛ تغذیه خوب نیز یائسگی را به تأخیر می‌اندازد.

نکته

- 1 - به دنبال یائسگی، تمایل جنسی بیشتر زنان کاهش نمی‌یابد حتی در برخی از آنها افزایش می‌یابد؛ احتمالاً به این دلیل که دیگر نگران حامله شدن نیستند.
- 2 - بسیاری از زنان، یائسگی را دوست ندارند.

عوارض یائسگی

- 1 - هورمون جنسی استروژن برای تقویت استخوان‌ها لازم است. غلظت پایین استروژن پس از یائسگی می‌تواند منجر به پوکی استخوان شود؛ استخوان‌ها تراکم خود را از دست می‌دهند و ممکن است نازک و شکننده شوند. پوکی استخوان درمان قطعی ندارد. تزریق استروژن قبل از یائسگی مانع پوکی استخوان می‌گردد اما پس از ابتلا، موجب درمان نمی‌شود.
- 2 - خانم‌های یائسه به علت قطع ترشح فولیکولین، شادمانی پیش از یائسگی را ندارند. (شاید به همین علت) خانم‌های یائسه افسرده و پرخاشگر و بهانه‌گیر می‌شوند و همه چیز را بد می‌بینند.
- 3 - بعد از یائسگی، تغییرات هورمونی باعث ایجاد علایمی چون نوسان خلق، گر گرفتگی، خشکی مهبل و عرق کردن شبانه می‌گردد.

آفت‌ها و عوامل مخل روابط زناشویی

هیچ زندگی عاری از تجربه‌های دردناک از دست دادن‌ها، طلاق‌ها، افول جسمانی، زبان‌های مالی یا دوستی‌های نافرجام نیست و این‌ها بخشی از واقعیت زندگی هستند ولی چراغ‌های درخشان دلدادگی چگونه یکی یکی کم‌سو و و بعد خاموش می‌شوند؟ چه می‌شود که جمله (از ازدواج خودم خیلی مأیوسم.) بیان می‌شود؟ چه چیزی باعث شده است که دیگر اثری از لذت و خوشی در گفتگوی

زن و شوهر با هم وجود نداشته باشد؟ و تحت تأثیر چه عواملی (دوستت دارم!) به فراموشی سپرده می‌شود؟ چگونه است که زن و شوهرهای قدیمی از چهره همدیگر راز دل یکدیگر و (حرف‌های نگفته) را می‌دانستند ولی زن و شوهرهای امروز فریادهای بلند را نیز در نمی‌یابند؟

انسان بالفطره ناسازگار، بدسیرت و ناپسند کردار نیست بلکه شرایط و محیط و عملکرد متقابل باعث بروز ناملازمات و ناسازگاری‌ها می‌شود، اختلاف، درگیری، تنش و تشنج در یک رابطه زناشویی کاملاً طبیعی است و زناشویی عاری از تعارض و تنش هرگز نمی‌تواند یک رابطه سالم تلقی شود، (اما) در بسیاری از موارد اختلافات بهنجار زن و شوهر از حالت طبیعی خارج شده، تبدیل به کشمکش و رویارویی مزمن و ریشه‌دار می‌شود که این امر در نهایت سبب تباهی فرد و تخریب و فروپاشی ازدواج می‌شود.

علل نزاع و ناسازگاری خانوادگی

1 - خطاهای شناختی

1-1 - دید تونلی (تنگ‌نظری و یک‌جانبه‌نگری)

کسانی که چنین دیدگاهی دارند، فقط به چیزهایی که با نگرش‌ها یا ذهنیات خودشان جور دربیایند، می‌اندیشند و از بقیه چیزها غافل می‌شوند، ما غالباً دچار این توهم و اشتباه می‌شویم که اگر به راستی همسرمان به ما عشق می‌ورزد و ما را دوست دارد، باید مثل ما رفتار کند و مثل ما احساس داشته باشد، مثل ما بیندیشد و واکنش نشان دهد چون ما در زمان عشق‌ورزی همان رفتار و واکنش را نسبت به وی از خود بروز می‌دهیم.

2-1 - تصاویر منفی

در جایی که زن و شوهر مدام با هم درگیرند، تصاویر منفی از یکدیگر دارند و با هم دشمنی دارند، چگونه می‌توان انتظار داشت رابطه بهبود یابد؟ زن و

شوهرها در ارتباط یا یکدیگر غالباً به جنبه‌های منفی هم می‌اندیشند و دنبال جنبه‌های منفی گفتار و کردار دیگری می‌گردند. دید تونلی باعث می‌شود زن و شوهر بخش‌های خوب زندگی‌شان را به خاطر نیاورند و فقط حوادث ناخوشایند را ببینند؛ در نتیجه تجدید خاطرات تلخ، (لنز بدبینی را در چشم و تراشه ناامیدی از بهبود رابطه را در مغز خود می‌کارند).

وقتی شما با همسرتان اختلاف می‌یابید، جنبه‌های منفی شخصیت شما برجسته می‌شوند و شما را به سمتی سوق می‌دهند که صفات خوشایند، ناخوشایند به نظر آیند. یکی از خطرات تمرکز بر مشکلات و تضادها این است که جنبه‌های مثبت ازدواج شما نادیده گرفته شود.

جنبه مثبت	برداشت منفی
واقعاً قاطع است	زنم سلطه‌جوست
سختگیر نیست	شوهرم تنبل است
شوخی طبع است	همه چیز را به خنده می‌گذراند. به اندازه کافی جدی نیست.
(عشق هرگز کافی نیست، ص 296)	

3-1 - تفسیر شخصی غلط (قضاوت شتابزده، سوء تفاهم)

(فرضیه‌سازی‌های غلط و متوهم) و پیش‌داوری
وقتی کسی (خاموش می‌ماند)، معنایش این است که مرا دوست ندارد.
(اگر مرا دوست دارد، چرا به من ایراد می‌گیرد؟)
(او دوست دارد ببیند که من زجر می‌کشم).
اگر کسی حالا مرا دوست نداشته باشد، هرگز نخواهد داشت.
اگر کسی مرا دوست ندارد، به خاطر این است که دوست‌داشتنی نیستم.
(چرا او ساکت است؟ حتماً از دست من عصبانی است).
(برای این حرفی نمی‌زند که از دست من عصبانی است).

(وقتی به همراهم زنگ می‌زند، می‌خواهد من را بپاید.)
 (با این روش غذا خوردن می‌خواهد کفر من را دریابورد.)
 (آیا چون از آن چه گفتم، خوشش آمد، لبخند می‌زند؟ یا سر به سرم می‌گذارد؟)
 زنی که شوهرش زود به خانه برمی‌گردد، ممکن است با خود بیندیشد که
 (چرا زود به خانه برگشته است؟ آیا قصد دارد مرا بپاید؟)
 اغلب آدم‌ها دوست داشته شدن و خوشبخت بودن را یکی می‌دانند. (اگر مرا
 بدون قید و شرط دوست داشته باشند، آدم خوشبختی خواهم بود.) یک قاعده و
 برداشت غلط است. {دوست داشته شدن برابر با خوشبخت بودن نیست.} این
 افراد که دوست داشته شدن و خوشبخت بودن را معادل هم می‌گیرند، هر وقت از
 طرف مقابل کم‌توجهی و کم‌مهری ببینند، دچار احساس بدبختی دائمی می‌شوند.
 آسان‌گیری (نیز) ممکن است به سطحی‌نگری، و قابلیت انعطاف به بی‌مسئولیتی
 تعبیر یا تبدیل شود.

علل، دلایل و زمینه‌های سوء تفاهم

1- 3- 1 - سوء تفاهم غالباً فرآیندی فعال است و زمانی ایجاد می‌شود که
 (طرفین) تصویر مخدوشی از یکدیگر در ذهن داشته باشند و انگیزه‌های نادرست
 را به رفتار و گفتار همدیگر نسبت می‌دهند. به نظر این اشخاص، رنگ‌پریدگی
 جزئی، نشانهٔ غدهٔ مغزی، سوزش جزئی در قفسهٔ سینه، علامت سکتۀ قلبی و درد
 اندکی در پشت، نشانهٔ بیماری کلیوی است.

2- 3- 1 - بعضی از سوء برداشت‌ها ریشه در تفکر خشک و بدون انعطاف
 {تعصب} دارند. نوعی تعصب در افرادی که عزت نفس پایین دارند وجود دارد.
 این افراد به جای این که دیگران را هدف تعصبات خود قرار دهند، به جان
 خودشان می‌افتند. این افراد بیش از حد نگران معانی تعاملات خود با دیگران
 هستند و خصوصاً این که دیگران دربارهٔ آنها چه می‌اندیشند، برایشان بسیار مهم

است اما چون عزّت نفس ضعیفی دارند، ترجیح می‌دهند با پیش‌داوری، تعبیر و تفسیرهایی را از چگونگی رویکرد دیگران نسبت به خود {به دست آورند}.

3 - 3 - 1 - {بعضی دیگر از سوء تفاهم‌ها به علت} عدم صراحت {در گفتار و رفتار} و ابهام {و معنای چندگان‌های است که در رفتار و گفتار بشر نهفته است}، ضعف ارتباط کلامی و گنجینه لغات محدود، گفتار دوپهلوی و گنگ و پیام‌های مبهم، پرگویی، و کم‌حرفی (نیز ممکن است به سوء تفاهم بینجامد) اشخاصی که حرفشان را رک و صریح نمی‌زنند، غالباً مخاطب را وامی‌دارند که نتیجه‌گیری‌های نادرستی داشته باشد و یا از آن چه که آنها می‌گویند غفلت ورزد. جمله (شام کی حاضر می‌شود؟) را می‌توان به صورت خواهش، گله و شکایت یا با حالتی که گویی زن در موضع یک متهم قرار دارد، به زبان آورد.

بعضی از مسائل ارتباطی بین زن و شوهر به علت تفاوت در سبک سخن گفتن، از جمله زمان‌بندی مکث، سرعت حرف زدن و امثال این‌ها پیش می‌آیند. در تعامل با دیگران به ندرت پیش می‌آید که فرصت مرور همه رویدادها و دستیابی به اندیشه‌ها و احساسات واقعی را بیابیم و بنابر مشاهدات سریع، گفته‌ها و نشانه‌های گنگ و دوپهلوی دریافت پیام‌های مبهم به قضاوت می‌نشینیم.

4 - 3 - 1 - هنگامی که تضادی پیش می‌آید - که غالباً به خاطر سوء برداشت و سوء تفاهم و تعبیر و تفسیرهای نادرست است - زن و شوهر به جای آن که درباره این تضاد به عنوان مسائل‌های که باید حل شود، بیندیشند، به سرزنش یکدیگر مشغول می‌شوند. با ظهور مشکلات، خصومت‌ها و سوء تفاهم‌ها بالا می‌گیرند و زن و شوهر جنبه‌های مثبت یکدیگر - یعنی حضور کسی را که از آنها حمایت و تجربه‌های آنها را تقویت و به آنها برای تشکیل خانواده کمک می‌کند - از یاد می‌برند و نهایتاً ممکن است کار به جایی برسد که آنها در اصل رابطه هم مردّد شوند و مترصد فرصتی باشند که گره‌های پیوند و تفاهم با یکدیگر را بگسلند.

5- 3- 1 - در اختلالاتی چون افسردگی و اضطراب، نتیجه‌گیری‌های شتابزده، از مسائل و مشکلات بارز بالینی بیماران است. این بیماران به سرعت و بر پایه بخش‌های کوچک یا جزئیاتی از یک رویداد، به نتیجه‌گیری‌های منفی می‌رسند. یک زن افسرده، ممکن است با دیدن چهره خسته شوهرش، بلافاصله به این فکر بیفتد که: او از من خسته شده است. یک شوهر نگران و مضطرب ممکن است نسبت به این موضوع که همسرش رأس موعد مقرر سر قرارش با او حاضر نشده است، چنین نتیجه بگیرد که: ممکن است در یک حادثه رانندگی کشته شده باشد. شیوه تفکر ما در زندگی روزمره، اغلب اوقات شبیه تفکر بیماران مبتلا به اختلالات عاطفی، از جمله افسردگی و اضطراب است؛ یعنی ما هم به استناد یک مدرک مبهم و کم‌بها و گاهی هم بدون سند و مدرک، نتیجه می‌گیریم و به قضاوت می‌نشینیم. هنگامی که افراد بر اساس تفسیر یک جزء، در مورد کلیت یک فرد نظر می‌دهند و جزء را به کل تعمیم می‌دهند، وضعیتی درهم و آشفته می‌شود.

6- 3- 1 - هر چه یک رابطه نزدیک‌تر و صمیمانه‌تر باشد، امکان بروز سوءتفاهم‌ها هم بیشتر می‌شود. ما در روابط صمیمی و نزدیک، در زمینه استفاده از نظام رمزگذاری خود کمتر از روابط غیرشخصی، انعطاف به خرج می‌دهیم. به همین دلیل زندگی زناشویی بیش از هر پیوند دیگری در معرض سوءتفاهم قرار دارد. دآوری‌های ما خارج از روابط صمیمانه و زناشویی، غالباً بیشتر متعادل و عاقلانه است.

استدلالی رندانه‌تر از این پیدا نمی‌شود که (چون با تو صمیمی‌ام، مجازم که احساس تو را زیر پا بگذارم). اغلب در قبال آنان که به کلی با ما بیگانه‌اند، فهمیدگی و ملاحظه بیشتری به خرج می‌دهیم تا در برابر سر و همسر خودمان. عجیب است که ملاحظه حقیقی و محبت قلبی بیشتر شامل حال غریبه‌ها می‌شود تا نزدیکان. مردم هرگز احساس نمی‌کنند که باید از عزیزان خود

عذرخواهی کنند و به ندرت بابت چیزی سپاسگزار آنان می‌شوند. واژه‌هایی که خطاب به آنان به کار برده می‌شود یا پیامد حرف‌هایی که به آنان زده می‌شود، کمتر مورد سنجش و تأمل قرار می‌گیرد. کسانی که از همه بیشتر در خدمت ما هستند، از همه کمتر پاداش می‌گیرند.

به گمان من، آدم‌ها در خوش‌گویی از دوستانشان بسیار بیشتر سخاوتمندند تا عزیزانشان. رفتارشناسان می‌گویند و غریزه خود ما حاکی از آن است که خوش‌گویی بسیار بیشتر از انتقاد بر رفتار آدمی تأثیر می‌گذارد با این حال در خوش‌گویی از عزیزان امساک می‌ورزیم. همه نیازمندیم خود را به جریان گرمابخش و حاکی از خوشامد کسی بسپاریم. کسی که در نظرمان مهم است و گر نه عزت نفسمان جداً در معرض خطر قرار می‌گیرد.

زن و شوهرهایی که نسبت به هم عناد دارند، این نکته را تشخیص نمی‌دهند که شاید نگاه آنها نسبت به شریک زندگی، به خاطر طرز فکر و باورهایی که بر ذهن آنها تسلط دارد، دچار انحراف شده باشد.

7 - 3 - 1 - (حتی عصبانیتش نشان می‌دهد که مرا دوست دارد) در دوران نامزدی، حتی رفتار ناخوشایند یار را می‌توان مثبت پنداشت. تا یک سال بعد از ازدواج، مرد و زن زشتی‌های یکدیگر را نمی‌بینند. زوجها در دوران نامزدی یا اوایل ازدواج، تعصبات مثبتی از خود نشان می‌دهند. در این دوران تقریباً هر کاری طرف مقابل انجام می‌دهد یا هر حرفی که می‌زند، مثبت تلقی می‌شود. انگار که زن یا مرد ابداً نمی‌توانند کار خطایی انجام دهند اما زمانی که ازدواج به مشکل برمی‌خورد، زن و شوهر آشفته، از تعصب مثبت به تعصب منفی تغییر عقیده می‌دهند و از آن به بعد است که هر کاری می‌کنند، از سوی طرف مقابل به صورتی منفی تعبیر و تفسیر می‌شود. حالا دیگر هر کاری که طرف انجام دهد یا هر حرفی که بزند، غلط است!

8 - 3 - 1 - بسیاری از زوجها و حتی شاید بتوان گفت بیشتر آنها، مهارت‌های

لازم برای ایجاد یک رابطه زناشویی درست را ندارند و در نتیجه ناخواسته گرفتار سوء تفاهم و ناامیدی می‌شوند.

9- 3- 1 - هنگامی که کشتی رابطه در میان امواج توهّم، ارتباط ضعیف و سوء تفاهم‌ها بالا و پایین می‌رود، زوجین ممکن است کم‌کم به این نکته بیندیشند که ازدواج آنها از اساس اشتباه بوده است.

10- 3- 1 - هر کدام از زن و شوهر ممکن است پا بر زمین بکوبند و نظر خود را منطقی و نظر طرف مقابل را غیرمنطقی تلقی نمایند و از همه مهم‌تر این که متوجه نباشند که شاید خواسته‌ها و گلایه‌های همسرشان (نیز) منطقی و درست باشند. زن و شوهر قبل از هر چیزی باید متوجه این نکته بشوند که بخش اعظم اصطکاک میان آنها به دلیل سوءتفاهم‌هایی است که در اثر تفاوت دیدگاه‌ها به وجود می‌آید و نتیجه خودخواهی یا بدجنسی آنها نیست. و هنگامی که دیدگاه‌های آنها با هم فرق دارد، به معنی درست و غلط بودن یکی از آنها نیست. زن و شوهر باید این نکته را تشخیص بدهند که ویژگی‌های شخصیتی شریک زندگی‌شان لزوماً بد نیست و فقط با ویژگی‌های خود آنها تطابق ندارد.

11- 3- 1 - برخورد زن و شوهر بیشتر ناشی از اختلاف در عادات و سبک‌هاست. تناقض قضیه در این است که گرچه چنین دعوایی بسیار جدّی هستند، کمتر پیش می‌آید که زن و شوهر علّت اصلی دعوای خود را بدانند. البته ظاهراً علّت دعوا، مثلاً وقت‌شناسی در برابر وقت‌شناسی و نظم به جای بی‌نظمی است اما واقعیت این است که این‌ها مسائل حاشی‌های هستند و موضوع اصلی این است که آنها (به این نتیجه می‌رسند) که همسرشان بی‌مسئولیت و نسبت به خواسته‌های همسر خود بی‌توجه است.

12- 3- 1 - بعضی از قول و قرارهایی که واضح و صریح نیستند، در دوران آشنایی و نامزدی به شکلی ضمنی و تلویحی پذیرفته شده به نظر می‌رسند و همین صریح نبودنشان موجب می‌گردد که از همان ابتدای آشنایی، طرفین دچار

اشتباه و سوءتفاهم شوند. در دورهٔ آشنایی، زن و مرد خوش‌رفتار هستند و می‌کوشند دلپذیر، با حسن نیت و مشتاق به نظر برسند تا بتوانند رابطه را پیش ببرند و در نتیجه، انتظاراتی غیر واقعی دربارهٔ نحوهٔ رفتار خود در دوران پس از ازدواج در طرف مقابل به وجود می‌آورند. شیفتگی به طرف مقابل، خواه‌ناخواه به این غفلت و فریبکاری دامن می‌زند و علائق طرفین - و حتی هویت‌شان - را چنان در هم می‌آمیزد که رضایت یکی از آنها، خود به خود رضایت دیگری را فراهم می‌آورد. در این دوره چنین به نظر می‌رسد که علائق مشترک فراوانی بین زن و مرد وجود دارد.

13 - 3 - 1 - مردها غالباً خیلی کم کلماتی را که نشانهٔ توجه آنهاست به کار می‌برند و وقتی هم که آنها را به کار می‌برند، منظورشان این است که (با تو موافقم.) (از این رفتار مردان) ممکن است زنان به این باور برسند که شوهرشان به هیچ وجه به حرف‌های آنها توجه ندارد در حالی که ممکن است شوهر با کمال دقت، منتهی با چهره‌ای بی‌توجه به حرف‌های آنها گوش بدهد. (اما باید دانست که) سکوت مردان (موقع گوش دادن) ضرورتاً نشانهٔ بی‌توجهی آنها نیست.

14 - 3 - 1 - خانم‌ها حقیقت چیزهایی را که دوست دارند در همسر خود ببینند به زبان نمی‌آورند.

4 - 1 - انگیزه‌های منفی

پژوهش روان‌پزشک دانشگاه مریلند، نورمن اپستاین¹ و همکاران او نشان می‌دهند زوج‌ها هنگامی که دربارهٔ ذهنیت‌های یکدیگر دچار سوءتفاهم می‌شوند و پریشان و آشفته‌اند، بیشتر از زوج‌هایی که آشفته نیستند، انگیزه‌های منفی را به هم نسبت می‌دهند.

5-1 - خطای شنیداری یا شنیدن انتخابی

زن و شوهرها آن چه را گفته می‌شود، نمی‌شنوند و اغلب چیزهایی را می‌شنوند که گفته نشده است (و همین بستر سوء تفاهم می‌شود).

6-1 - ذهن خوانی

(او باید بداند،) (خودش می‌داند.)

(همسرم باید می‌دانست که من ...)

(همسرم باید می‌دانست که من رنگ سبز را دوست ندارم.)

(همسرم بدون این که من از او بخواهم، باید هر کاری را که می‌خواهم

انجام بدهد.)

همسرم بی‌آن که به او بگویم، باید بداند که چه چیزهایی برای من مهم

هستند.

گاهی (طرفین دعوا) به قدری به نتیجه‌گیری‌های خود مطمئن هستند که گویی می‌توانند افکاری را که در ذهن همسرشان وجود دارد، تمام و کمال ببینند و بخوانند. از نظر آنها، باورهایشان فقط یک نتیجه‌گیری نیست بلکه یک واقعیت است.

{زن و شوهر ممکن است ادعا داشته باشند یا به طور ناخودآگاه خود را دارای این توانایی ببینند که می‌توانند ذهن طرف مقابل را بخوانند و یا این که} از یکدیگر توقع داشته باشند که بتوانند ذهن هم را بخوانند. در نتیجه تصور و اعتقاد باطل به این که زن و شوهر می‌توانند فکر همدیگر را بخوانند، ممکن است افکار و انگیزه‌های بی‌ارزشی را به اشتباه به یکدیگر نسبت بدهند. هر چند گاهی ممکن است فکر همدیگر را درست هم بخوانند، احتمال اشتباه که نهایهً به تخریب رابطه می‌انجامد، زیاد است.

نقش مورد انتظار زن و شوهر با آن چه که در ذهن طرف مقابل وجود دارد،

یکسان نیست. هنگامی که تصوّر می‌کنیم توقّعات ما نزد همگان معمول و متداول است، مشکل دیگری هم به وجود می‌آید. زن یا شوهر تصوّر می‌کنند شریک زندگی‌شان بی‌آن که از او خواسته شود، باید بداند او چه توقّعی دارد. این توقّع که شریک زندگی باید علم غیب داشته باشد، در اغلب زوج‌های آشفته دیده می‌شود.

7-1 - استنباط مستبدانه، (احساس حق به جانب بودن)

و ندیده گرفتن خوبی‌ها و زیبایی‌ها

استنباط مستبدانه و (احساس حق به جانب بودن) {ما را به تعبیر و تفسیر متعصّبانه گرفتار می‌سازد و در دام سوء تفاهم می‌اندازد و موجب می‌شود دو جنس مقابل به دو جنس مخالف تغییر ماهیّت بدهند و در برابر هم موضع تدافعی بگیرند و درصدد تلافی و انتقام از یکدیگر برآیند و بدین ترتیب به تجربدها و یادآوری‌های گزینشی پناه ببرند.} {و بدین گونه است که} در رفتار و گفتار طرف مقابل دنبال بهانه‌ای برای برهم زدن رابطه می‌گردیم و رفتارها و گفتارهای خوب او را ندیده می‌گیریم. روابط خوب زندگی و پیروزی‌ها را به دست فراموشی می‌سپاریم و شکست‌ها {و تلخی‌ها} را به خاطر می‌آوریم.

زن و شوهر وقتی از هم دلخور می‌شوند، رفتاری از خود نشان می‌دهند که گویی در موضع دشمنی قرار گرفته‌اند و تحت تأثیر این تغییر موضع، برداشتی که از رفتار هم دارند، مختل می‌شود. اختلافی که در یک زندگی زناشویی پیدا می‌شود، به زودی در تفکّر زن و شوهر تغییر ماهیّت می‌دهد و گسترش می‌یابد. مثلاً زنی که قبلاً به خاطر این که شوهرش به حرف‌های او خوب گوش نمی‌داد، عصبانی می‌شد، حالا ممکن است از هر کار کوچکی که شوهرش انجام می‌دهد، ناراحت شود {و از تمام رفتار شوهر - حتی رفتارهای خوب او هم - بیزار شود.}

8-1 - منطق تلافی

منطق تلافی با شدت بیشتر، به درگیری بیشتری می‌انجامد. خشونت، خشونت می‌آورد. اگر فردی خصومت خود را به فرد دیگری نشان بدهد، به خودی خود و به شکلی تقریباً غیرقابل اجتناب، خصومت را در طرف مقابل به وجود می‌آورد. از آن جا که هر ابراز خصومتی، تلافی بزرگ‌تری را به همراه دارد، جریانی که با یک انتقاد ساده شروع شده است، ممکن است حتی در بین زوجی که عاشق هم هستند، به رد و بدل خمپاره تبدیل شود. خانم‌ها بسیاری از خطاهای کوچک آقایان را در ذهن خود نگه می‌دارند و روزی توی سرشان می‌کوبند.

9-1 - فاجعه آمیز دیدن

و طرز تلقی (تلاش برای مرگ یا زندگی)
 تفکر قطبی (مبالغ‌هایمیز)، (تفکر همه یا هیچ)
 تعمیم افراطی با (همیشه، هیچ وقت، ...)
 (فریاد بزن یا خفه شو).
 (او هیچ علاقه‌ای به شنیدن حرف‌های من ندارد).
 (هیچ کس به من علاقه ندارد). (افکار منفی، منفی‌بافی)
 (همه چیز خوب یا بد است و هیچ وضعیتی بینابینی وجود ندارد. یا مشکل باید به سادگی حل شود یا اصلاً حل‌شدنی نیست).
 (تو هرگز مرا دوست نداشت‌های). (هرگز اهمیتی به احساسات من نداده‌ای).
 (اوضاع هیچ وقت بهتر نمی‌شود). (ازدواج ما مرده). (ازدواج ما شکست خورده است).
 (ما هیچ نقطه اشتراکی با هم نداریم). (شوهرم همیشه دیر به خانه می‌آید).
 (او هیچ توجهی به من ندارد و فقط هوش و حواسش متوجه خودش است).

(شوهرم فقط احساسات خود را در نظر می‌گیرد و از این که من هم درباره خود حرفی بزنم، بیزار است.)

(یا باید کاملاً تسلیم شرایط شوم یا طلاق بگیرم.) از سویی تسلیم شدن به شرایط نتیجه‌ای جز افسردگی و خشم ندارد و از سوی دیگر اعتراض به طلاق منجر می‌شود.

(با این دید) خطاهای زن و شوهر به حساب شکست کلی رابطه گذاشته می‌شود. زن یا شوهری که مورد اهانت قرار گرفته است، این لغزش را به حساب بی‌توجهی شریک زندگی خود می‌گذارد. گاهی قول و قرارهای دوران آشنایی و نامزدی، انجام نمی‌شوند و به حساب دوره شیفتگی گذاشته می‌شوند.

در این نحوه تفکر که در ذهن یک فرد کمال‌گرا، حاکمیت دارد، همه چیز تقسیم می‌شود به خوب یا بد، سیاه یا سفید، ممکن و غیرممکن، خوشایند و ناخوشایند و اگر کسی نتواند در رده خوب‌ها قرار بگیرد، بد است؛ اگر خوشحال نباشد، غمگین است؛ اگر لایق نباشد، بی‌لیاقت است. اگر کاری صد در صد کامل انجام نشود، به کلی معیوب است. طرز تفکر قطبی تا حدی دنباله نحوه تفکر کودک و نظام طبقه‌بندی ذهن اوست. چنین طرز فکری گویی به صورت یک برنامه رایانه‌ای روی ذهن نصب می‌شود. اگر هنگام دعوا این برنامه فعال شود، ذهن تمایل دارد طرز فکر یک طرف بر طرف دیگر مسلط شود. زن و شوهری که با هم مشکل دارند، غالباً درباره مسائل خارج از رابطه زناشویی، خیلی روشن می‌اندیشند ولی وقتی نوبت به مشکلات زناشویی می‌رسد، تفکر سیاه و سفید بر ذهن آنها مسلط می‌شود. (اگر در اوج نباشم، بی‌ارزش هستم.) این تفکر ترس مخفی از ضعیف بودن را نشان می‌دهد. (این که وقتی) حال یکی (از زوجین) خوب است، حال دیگری بد می‌شود، (ظاهراً از تفکر قطبی نشأت می‌گیرد.)

هنگامی که افراد دچار احساسات شدیدی چون خشم، ترس، ناامیدی می‌شوند، در روابط صمیمی و خودمانی‌شان به احتمال قوی دچار تفکر همه یا

هیچ می‌شوند. زن و شوهرهایی که از یکدیگر دلخورند، بر اساس نتیجه‌گیری‌های کلی و تعمیم دادن یک رفتار به کل شخصیت یکدیگر، به همدیگر تهمت می‌زنند و مایلند یکدیگر را سرزنش کنند و ویژگی‌های منفی و نادرستی را به طرف مقابل نسبت دهند. اگر تعمیم‌های اغراق‌آمیز به دفعات تکرار شوند، برداشت منفی از همسر به صورت یک متجاوز در ذهن طرفین تثبیت می‌شود. در چنین شرایطی، زن و شوهری که قبلاً تمام روز را بی‌صبرانه انتظار می‌کشیدند تا هنگام غروب همدیگر را ببینند، حالا از تصور دیدن همدیگر تنشان می‌لرزد. چنانچه مشکلات زندگی زناشویی، عیب و نقص (و فاجعه) تلقی شوند، فرصت بهبود رابطه از دست می‌رود.

10-1 - تحریف و درشت‌نمایی یا بزرگ‌نمایی رفتارهای ناشایست

(خیلی وحشتناک است که همسر متوجه بشود تقصیر با من است.) (خیلی وحشتناک است که همسر با من موافق نیست.) (همسر عوض بشو - تغییرپذیر - نیست.)

غالباً هنگامی که خشمگین یا ناامید هستیم، دستگاه ذهن ما در فهم معنی رفتار دیگران گرفتار مبالغه یا سوء تفاهم و سوء برداشت می‌شود و تصویری منفی از دیگران را به ما نشان می‌دهد. در چنین لحظاتی کمتر پیش می‌آید که ما متوجه نادرست بودن قضاوت منفی خود بشویم.

11-1 - برچسب منفی زدن

برچسب زدن منفی زمانی اتفاق می‌افتد که شما به جای توجه به رفتار شخص، به خود شخص برچسب منفی می‌زنید.

12-1 - شخصی‌سازی و به خود گرفتن

(منظور من هستم.)

(حال خوشی ندارد چون از دست من عصبانی است.)
 شخصی‌سازی، زمانی است که شما خودتان را به رغم بی‌گناهی، مسبب رفتار همسران می‌بینید. خیلی آدم‌ها از روی عادت چنین می‌پندارند که دیگران هر کاری می‌کنند، منظورشان آنها هستند.

13-1 - جهت‌گیری خودمحورانه و رویکردهای خودپرستانه (خودخواهی)

(اگر کارش را به موقع انجام بدهد، انسان مسؤول و متعهدی است و گرنه غیرمسؤول است.) این باورها مطلق و سختگیرانه هستند چون همه چیز سیاه و سفید یا بد و خوب مطلق دیده می‌شوند. رویکردهای خودمحورانه باعث می‌شود که افراد بی‌آن که اهمیت برای خواسته‌های دیگران قائل شوند، نوعی خودمختاری در پیش بگیرند و فقط به اهداف خود بیندیشند.

{یکی از علل} تشدید اختلافات زناشویی این است که هر کدام از طرفین ترجیحات و خواسته‌های خود را در رابطه بازتاب داده، از طرف مقابل انتظار دارد که به ترجیحات او پاسخ بدهد و چون به انتظاراتش نمی‌رسد، از در سرکشی و ستیز درمی‌آید.

2 - خشم بی‌جا

رنجی که منجر به خشم می‌شود، ابتدا از تردید زن و شوهر نسبت به شایستگی‌هایشان آغاز می‌گردد. خشم دائمی، دیدگاه‌های زن و شوهر را نسبت به هم تغییر می‌دهد. برخی زن و شوهرها به قدری از دست هم خشمگین هستند که در هر بحثی، اختلافات قبلی را به میان می‌کشند. (و این به جدایی و اختلاف دامن می‌زند.)

وقتی کسی ناراحت و خشمگین است، گرایش زیادی به تعبیر و تفسیرهای نادرست می‌یابد و از عباراتی چون (حواسم پرت شد.)، (بیمار اورژانسی داشتم.)، تفاسیری مثل (به من اهمیت نمی‌دهی) را بیرون می‌آورد. افرادی که خودشان به

ندرت دچار حواس‌پرتی می‌شوند، نمی‌توانند چنین توجیهاتی را بپذیرند. وقتی ابراز رضایت که تقویت‌کننده رفتار مطلوب همسر است، نشان داده نمی‌شود، احتمال این که زن و شوهر به شیوه‌های تلافی‌جویانه متوسّل شوند بیشتر می‌شود.

3- لحن تهدید

تهدید همیشه عاملی در از بین رفتن اعتماد محسوب می‌گردد. گاهی تهدیدها به قدری شدید می‌شوند که طرفین به یکدیگر می‌گویند (می‌کشمت). در این صورت ممکن است طرف مقابل بنزین روی آتش او بریزد و بگوید (می‌دانم که خیلی دلت می‌خواهد این کار را بکنی).

4- توقّع و انتظار زیادی (و بی‌جا) و غیرواقعی

درخواست‌ها و ادّعاهای نابجا یا ادّعاهای ضمنی و نامرئی
بایدها (و نبایدهای) پنهان (من باید ... او نباید ...)
اتّهامات و انتقادات مدفون

1 - 4 - پس از ازدواج، توقّعات پنهانی که زوجین از همدیگر داشته‌اند سر بر می‌آورند. دلگیری و دلخوری ضرورتاً به کم شدن انتظارات طرفین از یکدیگر نمی‌انجامد. در بسیاری از موارد زن و شوهر نمی‌توانند یا نمی‌خواهند دست از توقّعات اولیّه خود بردارند. توقّعات و انتظاراتی که در زندگی زناشویی پیش می‌آیند، نسبت به روابطی که در آنها تعهّد و مسؤولیتی وجود ندارد، انعطاف کمتری دارند. شاید یکی از علل انعطاف کمتر این باشد که طرفین متعهّد شده‌اند برای تمام عمر کنار هم بمانند و در نتیجه میزان تعهّدات و حسّاسیت چنین رابط‌های بسیار بالاتر از روابط اتفاقی است. ازدواج یعنی واگذاری خوشبختی خود - اگر نگوئیم زندگی خود - به شریک زندگی، در نتیجه زن و شوهر برای این که حقوقشان مورد تجاوز قرار نگیرد یا به آنها خیانت نشود، قوانینی را برای زندگی

زناشویی خود وضع می‌کنند که انعطاف کمتری دارند.

2 - 4 - هنگامی که یک زوج متعهد می‌شوند رابطه‌ی پایداری داشته باشند، به مرور زمان از یکدیگر توقعات بیشتری پیدا می‌کنند. مردم نه تنها توقع دارند که همسرانشان در تمام مواقع نسبت به آنها مهربان باشند، بلکه این را حق مسلم خود می‌دانند و هنگامی که همسرشان توقعات آنها را برآورده نمی‌سازد، از دستش عصبانی می‌شوند و می‌رنجند. این توقع که همسر آدم همیشه با او مهربان باشد، حتماً به احساس ناامیدی ختم می‌شود، چون حتی عاشق‌ترین زوجها هم نمی‌توانند همیشه نسبت به هم مهربان باشند به همین دلیل یک خطای جزئی از سوی یکی از آنها ممکن است دیگری را به این نتیجه برساند که (او همیشه خواسته‌های مرا نادیده می‌گیرد).

3 - 4 - ممکن است یکی خواست‌های این باشد که همسرش در تربیت بچه‌ها مشارکت داشته باشد، رابطه‌ی جنسی فعال را ترجیح دهد و دوست داشته باشد برنامه‌های تفریحی و روابط گسترده‌ی اجتماعی را با همسرش بگذارند اما این انتظارات که یک قرارداد تلویحی (معاهده‌ی زناشویی) را شکل می‌دهند، کمتر صراحتاً مطرح و بیان می‌شوند. هنگامی که یکی از طرفین، دانسته یا ندانسته این معاهده را زیر پا می‌گذارد، طرف مقابل که روی قولش ایستاده، احساس می‌کند به او خیانت شده یا تحقیر شده است. رعایت این قرارداد هر چند تلویحی، نشان‌دهنده‌ی همدلی، توجه و صداقت زن و شوهر است، به شرط آن که این توقعات معقول باشند.

4 - 4 - انتظارات، آرزوها و رؤیایها به جای آن که کمتر شوند، روی هم انباشته می‌شوند. آرزوی همسر برای این که شریک زندگی، خانواده را در اولویت قرار دهد، تبدیل به یک درخواست جدی می‌شود و واژه (بهتر است) جای خود را به (باید) می‌دهد. (او باید خانواده را در اولویت قرار بدهد) و چیزی که ابتدا به صورت یک خواسته و آرزو بود، به یک قانون بی‌برو برگرد تبدیل می‌شود. هنگامی که

آرزوهای فردی برآورده نمی‌شوند، شخص اندوهگین می‌شود اما اگر چیزهایی در نظر او قانون جلوه کنند و شکسته شوند، خشمگین خواهد شد.

5 - 4 - هنگامی که رضایت حاصل از نوع دوستی عاشقانه از بین می‌رود، زن و شوهر به بایدها بیش از برآورده ساختن آرزوهای اصیل یکدیگر که موجبات خوشحالی شریک زندگی‌شان را فراهم می‌ساخت، می‌اندیشند. زمانی هم که زن و شوهر احساس می‌کنند ناچارند خواسته‌های دیگری را بر نیازهای خود ترجیح دهند، کوتاه آمدن و از خودگذشتگی که لازمه یک ارتباط صمیمانه است، به صورت یک تحمیل درمی‌آید.

6 - 4 - قوانین (چه می‌شد اگر)ها

(اگر کاری نکنم، او این کارش را تکرار خواهد کرد. باید سرش داد بکشم.)
(در بسیاری موارد) (سختگیری و وسواس در اجرای) قوانینی که به دقت تدوین می‌شوند تا جلوی بدبختی و ناراحتی زن و شوهر را بگیرند، خود مایه بدبختی می‌شوند. آدم‌های دلوپس مخصوصاً بیشتر از دیگران تحت تسلط چنین قوانینی هستند و رفتارهای آنها بر اساس انواع بایدها و نبایدها هدایت می‌شود تا به خیال خودشان خطر را کاهش بدهند و وقتی یکی از این بایدها و نبایدها زیر پا گذاشته می‌شود، به شدت خود را در خطر می‌بینند آن گاه این احساس آسیب‌پذیری موجب می‌گردد به شخص خطاکار هجوم برند.

بایدها ممکن است فقط راهی باشند که ما بخواهیم به وسیله آن، دیگری را واداریم که خواسته‌های ما را برآورد. تسلط بر دیگران و مهار آنها از طریق بایدها ممکن است به خودی خود موجب رضایت خاطر شود ولی چیزی که اغلب افراد از یاد می‌برند این است که احتمال دارد موافقت با خواسته‌های همسر هم، مایه رضایت خاطر باشد. {از سوی دیگر} گردن نهادن محض به دستورهای همسر موجب می‌گردد انسان شخصیت، اهداف و نیازهای خود را زیر پا بگذارد. کارن هورنای معتقد است شخص عصبی، بر مبنای حقوقی که برای خود قائل است،

ادّعاها و درخواست‌های غیرمنطقی دارد. بیمارانی که دارای شخصیت عصبی هستند به قدری از سهم ظاهراً نامناسبی که از مشکلات برده‌اند، عصبانی هستند که نمی‌توانند از زندگی لذّت ببرند و در واقع هر نوع لذّتی را که زندگی در اختیار آنها گذارده است، از بین می‌برند.

4 - 7 - بسیاری از زن و شوهرها معتقدند که در زندگی زناشویی اصلاً نباید مشکلی پیش بیاید و عدم توافق را به معنی قبول نداشتن همدیگر و بی‌احترامی و فقدان عشق می‌دانند و ترکیب خشم و بدگویی، زن و شوهر را از حل مسائل دور می‌سازد.

4 - 8 - برخی افراد دوست دارند ازدواج کنند و از بهترین زندگی، امنیّت و عشق دائمی برخوردار باشند و در عین حال آزادی و بی‌مسئولیتی دوران تجرّد را هم داشته باشند اما این یک حقیقت است که (نمی‌توان همه چیز را با هم داشت).

5- ترس و تردیدهای پنهان

اغلب زمانی به وجود می‌آیند که شخص به شدّت به مجموعه خاصی از آرا، افکار و باورها می‌چسبد. مثلاً تقابل و تضاد این دو دیدگاه را ببینید. (اگر بچّه‌ها درست تربیت نشوند، زندگی آنها تباہ خواهد شد.) (جوانی دوره تکرارناپذیری برای فرزندان است؛ لذا باید تلاش شود که آنها از این فرصت تا حد امکان لذّت ببرند.)

6- (بهانه آوردن و) فرار از زندگی زناشویی (تعهد ناقص)

(اگر شوهرم رفتار خوبی نداشته باشد، کمتر آزاده خواهم شد. می‌توانم خیلی راحت از شرّ ازدواج خلاص شوم. می‌توانم استقلال بیشتری داشته باشم.)
(تو از همان اوّل ازدواج به فکر جدّاشدن بودهای.) همین که یک بار به این نتیجه رسیدی که نمی‌شود به او اعتماد داشت، هرگز به او اعتماد نخواهی داشت.
برخی از زن و شوهرهایی که در ابتدای زندگی، خود را در برابر روابط

زناشویی متعهد می‌دانند، ممکن است تعهدشان آن قدرها جدی نباشد که بتوانند در برابر توفان‌های زندگی تاب بیاورند. از طرفی سرسپردگی یا تعهد محض ممکن است ناشی از ترس نادیده گرفته شدن توسط همسر باشد که در این صورت باعث از دست رفتن بعضی ارزش‌ها می‌شود. گاهی هم فرد می‌خواهد با سرسپردگی، رابطه‌ای صمیمی با دیگری داشته باشد غافل از این که دوام و رشد چنین رابطه‌هایی نیاز به تلاش‌هایی دارد که آزادانه، فارغ از ترس و نیاز و از جان و دل صورت گرفته باشد.

7- قطع ارتباط کلامی یا ارتباط کلامی نامناسب

{یکی از عوامل مخل ارتباط زناشویی این است که} زن در رابطه با شوهر به نیاز اصلی‌اش یعنی برخورداری از ارتباط کلامی گیرا و جالب دست نیابد.

8- مشکلات انباشته

در ابتدای ازدواج، آرمان‌گرایی و دلبستگی‌های شهوانی، جلوی بروز اختلافات را می‌گیرد. این تصوّر واهی که اختلافات خود به خود از بین خواهند رفت، (تضادها و برخوردها را به شکل معماهای حل نشده به ناخودآگاه می‌فرستد و زخم‌های ناخودآگاه در پستی بلندی‌های زندگی سر خواهند گشود.) در بسیاری از روابط زناشویی، موارد بسیار جزئی روی هم انباشته می‌شوند و به تدریج اضطراب به وجود می‌آورند. مشکلات زندگی حل نمی‌شوند مگر آنها را حل کنیم. در اغلب ازدواج‌ها، گله و شکایت‌ها برای سال‌ها روی هم انباشته می‌شوند و سرانجام زمانی (بیان می‌شوند که) بیشتر شکل شکایت، انتقاد یا تهمت زدن به خود می‌گیرند.

9- مشکلات بیرون از خانه

{یکی از عوامل بروز اختلافات خانوادگی} این است که ما رفتارهای بیرون از منزل را به خانه می‌کشانیم.

10 - اختلافات ناشی از تفاوت‌های شخصیتی و جنسیتی

تفاوت‌های شخصیتی پایه که در ابتدا موجب علاقه‌مندی زن و شوهر به یکدیگر می‌شود و در مراحل اولیهٔ آشنایی، ارزشمند به نظر می‌رسند، ممکن است به مرور زمان باعث ایجاد اختلاف شوند.

1 - 10 - سطحی‌نگری در برابر دقیق و منظم بودن

ممکن است یکی از طرفین دوست داشته باشد همه چیز سر جای خود، منظم و قابل پیش‌بینی باشد اما دیگری خیال‌پرداز و به دنبال هیجان و نوآوری باشد.

2 - 10 - زنان اطلاع ندارند که مردهای مریخی چگونه با مشکلات کنار می‌آیند. آنان انتظار دارند که مردها نیز همانند ایشان مسایل و مشکلاتشان را برای دیگران بازگویند. وقتی مرد گرفتار غار می‌شود، زن می‌رنجد. مرد برای رهایی از مشکلات خود به اخبار گوش می‌دهد، به بازی بسکتبال می‌پردازد یا از منزل بیرون می‌رود. در چین شرایطی همسرش آزرده خاطر می‌شود.

3 - 10 - آن چه که مد نظر زن است، توجه کامل مرد به اوست. وقتی نود درصد به او توجه دارید، در مقیاس او، توجهی به وی نداشته‌اید.

4 - 10 - با شروع صحبت زن، مرد احساس می‌کند که مورد مذمت و سرزنش قرار گرفته است. هنگامی که زن از مشکلاتش حرف می‌زند، به شوهرش این احساس دست می‌دهد که مورد حمله قرار گرفته یا سرزنش می‌شود. او متوجه تفاوت‌های خود با زنش نیست و به همین علت نمی‌تواند این موضوع را به نیاز زن‌ها به حرف زدن ربط دهد. مرد به اشتباه می‌پندارد که زن به دلیل این که شوهرش را مسؤول خود می‌داند از احساساتش با او حرف می‌زند.

5 - 10 - زنان غالباً با شنیدن پاسخ‌های کوتاه در دام این تصور گرفتار می‌شوند که شوهرانشان سعی دارند واقعیت و مشکلات خودشان را از آنها پنهان دارند و بدین ترتیب توجهی به آنها نداشته و زن را محرم اسرار خویش نمی‌شمارند.

زمانی که مرد می‌گوید (خوبم) یا (چیزیم نیست)، یا (خوب است)، زن برداشت خود را بدین گونه به زبان می‌آورد که (اما ناراحت به نظر می‌رسی، حرف بزن ببینم، می‌دانم که مشکلی داری ولی مشکل چیست؟) (من خوبم، چیزیم نیست)، ممکن است از سوی زن چنین معنی شود که (من مایل نیستم مشکل خودم را با تو شریک شوم، من باور ندارم که تو بتوانی از من پشتیبانی کنی)، (خوبم، حالم خوب است)، با برداشت زن چنین معنی می‌دهد که (هر چه شده برایم مهم نیست، این مشکل برای من اهمیّت ندارد حتی به قیمت ناراحت شدن تو).

زن‌ها باید بدانند وقتی مرد می‌گوید (خوبم)¹ منظور آن است که (من خوبم چون خودم به تنهایی از پس مشکل خویش بر می‌آیم، به کمک کسی نیاز ندارم لطفاً ناراحت من نباش).

6 - 10 - مرد به خاطر این که متوجّه می‌شود زنش او را مثل خود می‌پندارد و به مردانگی وی اهمیّتی نمی‌دهد، دچار این احساس می‌گردد که زنش او را دوست ندارد. وقتی مردی احساس کند کسی دوستش ندارد، آگاهانه یا ناخودآگاه، رفتاری را پیش می‌گیرد که به هیچ وجه مورد پسند همسرش نیست. وقتی مردها احساس می‌کنند از جانب همسر دوست داشته نمی‌شوند یا از آنها حمایت نمی‌گیرند، سریعاً دست به مجازات همسر می‌زنند یا امتیازاتی را که به زنش داده است می‌کوشد بازستانند. (زمانی که زن رفتارهایی همچون بی‌اعتمادی، طرد، یا ناسپاسی از خود نشان می‌دهد).

7 - 10 - مریخی‌ها غالباً در برخورد و شروع منازعه اگر خطری را حس کنند، ترجیح می‌دهند از میان بگریزند و به غار خود پناه ببرند. زن به جای منازعه و جر و بحث ترجیح می‌دهد جهت خاتمه دعوا از حق و حقوق خود چشم‌پوشد و برای پرهیز از نارضایتی و دعوای شوهر، مسؤولیت را به گردن می‌گیرد و خود را شایسته سرزنش می‌شمارد. با این روش زن و مرد در اندک زمانی با همدیگر به

1 - یعنی کوتاه پاسخ می‌دهد. (جلیلیان).

تفاهم می‌رسند و جوّی پدید می‌آید که اندکی از حالات عاشقانه و همدردی است اما آن چه که طرفین غافل از آن هستند این است که هر دو قربانی این شرایط می‌شوند.

8 - 10 - یک فرد مستقل ممکن است کمک دیگران را نوعی کسر شأن یا بی‌اعتمادی نسبت به شایستگی‌های خود ببیند در حالی که یک فرد وابسته و بی‌دست و پا، آن را نشانهٔ توجّه و لطف می‌انگارد. یک فرد مستقل و متّکی به خود، جدایی و آزادی را برابر می‌بیند در حالی که جدایی از نظر یک فرد وابسته، نشانهٔ تنهایی و طردشدگی است. یک زن خیال‌پرداز و در عین حال مستقل به خوبی از پس کارهایش برمی‌آید و دوست دارد آنها را به تنهایی انجام بدهد.

11- بینش حسابگری و یکسان‌نگری

یکی از اسطوره‌های رایج دربارهٔ عشق حقیقی (بر این مبناست) که دو نفر زندگی‌شان تا ابد به هم گره بخورد؛ هر دو در یک مسیر گام بردارند؛ هدف‌هایشان یکی باشد؛ به چیزهای یکسانی علاقه‌مند باشند؛ چنین امری حتّی اگر امکان‌پذیر باشد، به نظر من بسیار ملال‌آور خواهد بود.

امروز - در غرب؟ - رفتار زن با دیگران - مرد، معشوق، پدر، خانواده - نه بر پایهٔ احساس عاطفی و جاذبهٔ فطری و کشش ناخودآگاه عمیق روحی بلکه بر محاسبات عقلی و حسابگری‌های دقیق مصلحتی است. بینش حسابگر و واقعیت‌بین و تحلیلی و علمی و من‌گرایی و مصلحت و منافع فردی و پرداختن به فرد و اصالت غرائز و لذّتجویی و برخورداری و آسایش و عقل و سعادت‌جویی، زن را از بسیاری قیدهای اجتماعی و خانوادگی و مذهبی آزادی داد و در عین حال بسیاری از احساسات عمیق و مرموز و غیرعقلی عاطفی و انسانی را از او گرفت و تنهاییش کرد چون مستقلش کرده بود. هر وقت زندگی‌اش با رنج درآمیخت، می‌تواند زندگی را بگذارد و برود چون حقوق فردی و استقلال اقتصادی دارد و

عاقلانه می‌رود و تحمل رنج به خاطر دیگری با عقل سالم سازگار نیست. هر وقت باید فدا شود، از آسایش و لذت و آزادی و برخورداری و سلامت خود به خاطر عشق یک مرد، سپاس یک حرمت، وفای یک سوگند، نگهداری یک پیمان، یک پیوند، چشم ببوشد، چشم احساس و عاطفه را می‌بندد.

12 - ناتوانی یا کاهش میل جنسی (سردمزاجی)

90% اختلافات به ناسازگاری اتاق خواب زن و شوهر برمی‌گردد. دست‌کم در 40 درصد ازدواج‌های ناموفق، کاهش میل جنسی بین زن و شوهر نقش مهمی دارد. با قوام گرفتن زندگی زناشویی، نگرانی‌هایی از قبیل کسب معاش، تهیه مسکن، تربیت فرزندان، خستگی ناشی از کار، رسیدگی به کارهای خانه، دوا و درمان و مصرف مواد مخدر میل جنسی را کاهش می‌دهند.

13 - گله و درد دل بی‌موقع

وقتی یکی از زن یا شوهر گفتگو را با تعابیری عاشقانه شروع می‌کند، دیگری ممکن است وقت را برای رفع اختلاف غنیمت بشمارد. به این ترتیب، مکالماتی که شادی، عشق و توجه را به ارمغان می‌آورند، کمیاب می‌شوند.

14 - مشکل فرزند

تولد نخستین فرزند غالباً تنش‌هایی به همراه دارد. مراقبت از فرزند، نخستین و آشکارترین مسؤولیت یک مادر است اما تأثیر تولد اولین فرزند برای پدر چندان آشکار نیست و از تغییراتی که در رابطه زناشویی پدید آمده است، دچار افسردگی می‌شود (هر چند) مردها اغلب پس از تولد اولین فرزند منطقی‌تر می‌شوند. زنی که به تازگی مادر شده، اغلب به خاطر ایجاد تعادل در آن چه که از دست داده و آن چه که به دست آورده، دچار آشفتگی می‌شود. برای بسیاری از زنان، بارداری، زایمان و مراقبت از کودک برابر با از دست دادن منابع مهمی از

رضایتمندی و امنیت بدون هیچ گونه جایگزین است. زن باردار ممکن است ناچار شود از شغلش دست بکشد یا حتی از کارهای اجتماعی، ورزش و تفریح چشم بپوشد. از آنجا که تمام توجه و نیروی مادر صرف نوزاد می‌شود، برای شوهرش زمان کمتری دارد و مخصوصاً ممکن است نتواند مثل قبل به او مهر بورزد. در حالی که فرزند داشتن امتیاز بزرگی است، مادر تازه‌زا دچار نوعی احساس نارضایتی عجیب می‌شود. انگار مهار زندگی را از دست داده است و هم زمان مسؤولیت و فشار زیادی متوجه اوست.

به گمان بعضی، آرامش خانه باید درست مثل زمانی باشد که هنوز صاحب فرزند نشده بودند (اما با پیدایش فرزند یا اشتغال بیرون از خانه زن) بهتر است بعضی از معیارهای زندگی را پایین بیاوریم و تا حدی بی‌نظمی را بپذیریم.

15 - ادامه تحصیل

بررسی‌ها نشان می‌دهد زمانی که مشکلی در خانواده وجود دارد، تمایل ادامه تحصیل زن به این مشکلات دامن می‌زند. احتمال طلاق زنانی که پیش از ادامه تحصیل یا در دبیرستان بچه‌دار شده‌اند، به نسبت زنانی که پس از فارغ‌التحصیلی از دبیرستان بچه‌دار شده‌اند، بیشتر است.

16 - اشتغال مادر

خستگی و فضای حاکم بر کار، مادر را از داشتن احساسات لطیف مادرانه محروم و دور می‌دارد.

17 - تقسیم کار

بسیاری از ازدواج‌ها به این علت دچار آشفتگی می‌شود که معلوم نیست هر یک از طرفین باید کدام یک از کارهای منزل را انجام بدهند. با بی‌اعتبار شدن نقش‌های سنتی زن و مرد، تعیین مسؤولیت‌های آنان در قبال یکدیگر دشوار شده

است. طبق سنت، وظیفهٔ مرد این بود که معاش خانواده را فراهم آورد و زن نیز انجام کارهای خانه و نگهداری از بچه‌ها را به عهده داشت اما وقتی قرار است زن هم بیرون از خانه کار کند، عملاً مسؤولیت‌های او دو برابر می‌شود. در زندگی انسان امروزی، زن و مرد برای کسب درآمد می‌کوشند و در نتیجه باید در انجام کارهای خانه نیز شریک باشند. این وضعیت پیوندهای زناشویی را مستحکم‌تر می‌کند اما در عین حال هنگامی که مرزهای انجام وظائف روشن نیستند، اختلافاتی را نیز پیش می‌آورد.

18- ارائهٔ راه‌حل

مردها در برقراری ارتباط با همسر، غالباً به اشتباه راه‌حل‌هایی ارائه می‌دهند که این راه‌حل‌ها احساسات طرف مقابل را نادیده گرفته و ارائه شده است. مرد وسط حرف‌های زن می‌پرد و به جای شنونده بودن، راه‌حل ارائه می‌دهد که چنین برخوردی برای زن بدین معنی است که شوهرش توجهی به حرف‌های او ندارد و یا مایل به شنیدن احساسات وی نیست. مرد نیز متعاقب آن گمان می‌برد که راه‌حل‌اش مورد تمسخر قرار گرفته و زنش اهمیتی به کفایت و لیاقت او نمی‌دهد. غالب زنان به دلیل این که مردها به حرف‌هایشان گوش نمی‌دهند، مدام گله و شکایت دارند. مردان به طور معمول با مشاهدهٔ ناراحتی زن درصدد رفع مشکل و یافتن راه‌حل برمی‌آیند و نقش فرد مصلح و کاردان را به عهده می‌گیرند و در حالی که زن تنها همدردی او را می‌خواهد، مرد به فکر ارائهٔ راه‌حل است.

19- ارائهٔ پیشنهاد یا انتقاد

مثال‌هایی که زن ناخواسته و ندانسته به دلیل ارائهٔ پیشنهاد یا انتقاد بی‌غرض باعث آزردن مرد می‌شود: این طرف‌ها که خیس هستند، می‌خواهی با آن لکه‌ها خشک شوند؟ موهایت کمی دراز شده است، این طور نیست؟ یک جای

پارک آن طرف هست، دور بزن و به آن طرف برو، تو می‌خواهی با دوستانت باشی، پس تکلیف من چه می‌شود؟ کی از این آب‌میوه خورده است؟ با دست غذا نخور، بچه‌ها بدعادت می‌شوند.

20 - فقدان روابط عاطفی

بعضی خانه‌ها خوابگاه هستند؛ روابط عاطفی رد و بدل نمی‌شود.

21 - افسارگسیختگی هیجانات

هر چه مهار هیجانی کمتر باشد، زندگی زناشویی پایداری کمتری خواهد داشت.

22 - احساسات منفی

زمانی که احساسات منفی آشکار شوند، به طور گذرا اعتماد، درک متقابل، پذیرش، تقدیر و احترام را از دست می‌دهیم. در چنین مواقعی حتی خوش‌بینانه‌ترین و خوش‌نیت‌ترین جملات و سخنان تبدیل به ناسازگاری و منازعه می‌شود. در این هنگام از ایجاد رابطه و برخورد مناسب و شایسته عاجز می‌شویم.

23 - خفه شدن احساسات

تسلیم بی‌چون و چرای خواسته‌های همسر شدن موجب افسردگی می‌شود. زمانی که احساسات منفی خفه می‌شوند، احساسات مثبت نیز دچار همان حادثه شده و در نتیجه عشق از میان می‌رود و چراغ آن خاموش می‌شود. نمی‌شود یک زن و شوهر در همهٔ علائق با هم مشترک باشند و هیچ اختلافی هم بین آنها وجود نداشته باشد. این اتفاق بسیار نادر است. احتمال قوی‌تر آن است که زن یا شوهر (یا هر دو) به قدری به آرزوها و خواسته‌های

یکدیگر اهمّیت بدهند که خواسته‌ها {و ارزش‌های} خودشان را از یاد ببرند و یا به قدری در آرزوی یک رابطه عاری از اصطکاک باشند که اصولاً هر نوع اختلافی را کنار بگذارند و کاملاً تابع خواسته‌های همسرشان باشند. {و به جای سازگاری، تن به سازش دهند.}

هر چند خانم‌ها در بیشتر موارد، زمانی که غر زدن هایشان را شروع می‌کنند کاملاً جدّی هستند، (به ویژه زمانی که آشغال غذا های خود را روی میز بگذارید و یا جو‌راب هایتان را برنذارید)، باید این امر را هم در نظر داشته باشید که اگر بخواهید همیشه با او موافق باشید و مطابق خواسته‌هایش رفتار کنید، او دلش برای خود واقعی شما تنگ خواهد شد.

24- بی‌توجهی به احساسات

بزرگ‌ترین مشکل در روابط زناشویی موقعی پدید می‌آید که مرد به احساسات همسر خود بی‌توجهی نشان می‌دهد؛ مرد به نیازها و احساسات زن با دیده تحقیر می‌نگرد و آنها را چندان مهم نمی‌شمارد و به کارها و بچه‌هایش بیشتر اهمّیت می‌دهد.

25- افراط در توجّه

توجّه زیادی و افراطی (نیز) خفقان‌آور است.

26- نسبت دادن صفات و نیّات ناخوشایند

یکی از موانع اصلی برای بهبود ازدواج‌های ناموفق، تمایل زن یا شوهر برای نسبت دادن صفات ناخوشایند (خودخواه، مغرور و ستمگر) به دیگری و بی‌توجهی به رفتارهای مثبت اوست. نسبت دادن نیّت‌های بدخواهانه و صفات زشت به طرف مقابل به طور اجتناب‌ناپذیری به جدال‌های شخصی کشیده می‌شود و زن یا شوهری که معتقد است شریک زندگی او آدم بدجنسی است، با خشم و حالت

دفاعی واکنش نشان می‌دهد. ولی حتی اگر زن یا شوهر در لحظه درگیری، احساس خصمانه‌ای هم به یکدیگر داشته باشند، نمی‌شود گفت که آدم‌های بدجنسی هستند. ما قادریم حتی در مواقعی که عصبانی هستیم، در اجتماع رفتاری متمدنانه داشته باشیم.

27 - ابهام و ندانم‌کاری

زن و شوهرها گاهی علت دقیق ناراحتی خود را نمی‌دانند. بخش عمده‌ای از مشکلات زناشویی به مهارت نداشتن همسر در بیان دقیق مسأله و ارائه چهارچوبی برای بحث با شریک زندگی مربوط می‌شود. گاهی مسائل مبهم طرح می‌شوند و (بعضی رفتارها) به عنوان صفات تغییرناپذیر قلمداد می‌شوند.

28 - تجربه اندک

اغلب زوجها متوجه هستند که برای حل بسیاری از مسائل، به مشارکت هر دو نیاز هست ولی برای حل و فصل مسائل به صورت مشترک، تجربه چندان ندارند.

29 - تجربه‌های تلخ

حس اعتماد در خانواده و گروه همسالان و دوستان شکل می‌گیرد. کودکی که همسالان خود را ظالم، حقه‌باز و غیرقابل اعتماد می‌یابد، با رسیدن به سن بلوغ ممکن است چنین حسی داشته باشد که بیشتر اعضای جنس مقابل، دغل‌باز، سوءاستفاده‌چی و غیرقابل اعتماد هستند. دامنه این بی‌اعتمادی‌ها ممکن است به ازدواج هم بکشد حتی اگر نقابی از عشق روی آن کشیده شده باشد.

30 - عدم خودابرازی

علل عدم خودابرازی

1 - 30 - گاهی فرد از زبان مناسب برای بیان نظرات و مسائل و تجارب شخصی

محروم است و به سادگی نمی‌تواند درون داشته‌هایش را روی سطح آورد و به اصطلاح سفره دلش را پیش شریک زندگی‌اش بگشاید.

2 - 30 - علت دیگر خودداری فرد از خودگشایی این است که در این رابطه تجارب ناگواری را از سر گذرانده است. بدین معنی که اشخاص ظاهراً قابل اعتماد {برای} او ملزم به الزامات رازداری نبوده‌اند.

3 - 30 - فرد درگیر این ذهنیت است که نباید نقاط ضعف و اسرار مگویش را به گوش هر کس و ناکسی برساند.

4 - 30 - شریک زندگی علاقه‌ای به شنیدن تجارب گذشته همسرش نداشته باشد. یکی از عوامل منازعه خانوادگی آن است که زنان احساسات خود را غیرمستقیم با شوهر در میان می‌گذارند و با سؤالات خود این تصوّر را در مرد به وجود می‌آورند که در مظان اتهام قرار گرفته است.

31- الگوهای عاداتی

چهارچوب‌های ذهنی و ویژگی‌های ثابت و پایدار (خصلت‌های) شخصیتی پسری که از سوی اطرافیان خود از جمله خواهران بزرگ‌تر مورد تمسخر واقع می‌شده است، در دوران بلوغ بسیار با احتیاط با همسالان خود روبه‌رو می‌شد و بعدها از ترس مسخره شدن نمی‌توانست به راحتی در مقابل همسر خود ابراز وجود کند. او زن‌ها را به این صورت پیش خود به تصوّر درآورده بود (زن‌ها افرادی مغرور و فوق‌العاده عیب‌جو هستند).

زنی که تحت تأثیر رفتار پدري ارتشی، اقتدارطلب و سرکش قرار گرفته بود، همه مردها را سلطه‌جو می‌دید. این زن سرانجام مردی مسن‌تر از خود را به همسری پذیرفت. او از شوهر خود حرف‌شنوی نداشت و تقاضاهای او را امر و نهی می‌پنداشت. بعد از چند جلسه مشاوره، متوجه شد تصویری که از پدرش در ذهن دارد، مانع از آن است که برداشت درستی از شوهرش که مردی مهربان و ملایم بود، داشته باشد.

32- الگوهای دفاعی

الگوهای دفاعی در افراد جوانی که به شدت از تحقیر شدن می‌ترسند یا به صورت سرکشی در زنانی که از تحت سلطه قرار گرفتن هراس دارند، بسیار قوی‌تر از الگوهایی هستند که تنها در اثر تقلید از پدر و مادر شکل بگیرند. قوی‌ترین این الگوها، مواردی هستند که تصورات مربوط به اشخاص مهم دوران کودکی را با تجربیات دردناک آن دوران درمی‌آمیزند. مثلاً کسی که زنش را کتک می‌زند، نسبت به زورگویی‌های برادر خود در گذشته واکنش نشان می‌دهد و در واقع به جبران آن دوران، در خانواده {کنونی} خود زور می‌گوید. نگرانی از رد شدن یک عقیده یا درخواست، بر موضع‌گیری تدافعی شخص می‌افزاید.

33- الگوگیری غلط

مرد پدرش را الگو می‌گیرد و از زنش توقع دارد برای او نقش مادرش را ایفا کند. اگر هم رفتار پدر و مادرش را دوست نداشته باشد، می‌کوشد برخلاف پدرش رفتار کند و از همسرش هم توقع دارد که با مادر او فرق داشته باشد. در اوایل زندگی زناشویی، چنین انتظاراتی غالباً تحت تأثیر عشق، رؤیای خوشبختی پایدار، هیجانات و عواطف عاشقانه قرار می‌گیرند و در نتیجه زن و شوهر هیچ‌گاه موضوعات عملی و واقعی زندگی را با هم در میان نمی‌گذارند تا وقتی که این مسائل تبدیل به مشکلات لاینحلی می‌شوند.

34- عدم دلگرمی زوجین به یکدیگر

گاهی ازدواج مصلحتی پدید می‌آید و زن و شوهر چون دو بیگانه و ناخواسته به زندگی با هم تن می‌دهند و همین باعث می‌شود نتوانند یکدیگر را دوست بدارند.

35- رفتارهای احساسی تعقیبی

وقتی مرد خود را کنار می‌کشد، زن با نگاه‌های نگران و مشتاق و دردناک و با التماس سعی دارد به او نزدیک شود.

36- رفتارهای ذهنی تعقیب

(چه طور با من چنین رفتاری داری؟ چه شده؟ نمی‌فهمی که وقتی تو خودت را پس می‌کشی، چه قدر به من صدمه وارد می‌شود.)

37- رفتارهای تنبیهی فیزیکی

(در زمان احساس نیاز جنسی مرد، زن او را از خود می‌راند.)

38- رفتارهای تنبیهی احساسی

وقتی مرد برمی‌گردد، زن خوشحال نیست و او را سرکوفت می‌زند و ناخشنودی خود را از خلال کلمات، جملات و نگاه‌هایش نشان می‌دهد.

39- رفتارهای تنبیهی ذهنی

زمانی که مرد به خانه برمی‌گردد، زن از ایجاد رابطه صمیمی و در میان گذاشتن احساسات خود با مرد منصرف می‌شود و خودداری می‌ورزد.

40- خوش‌خیالی

اوایل ازدواج، زن و شوهر انتظار دارند خود را سوار بر امواج شادی و رضایت ببینند و در تصوّرشان، از خودگشتگی و فداکاری همسرشان همچنان ادامه خواهد یافت اما به محض این که متوجّه می‌شوند انتظارات آنان برآورده نشده است، به شدّت یگّه می‌خورند.

41- نگرش‌های غیرواقع‌بینانه و بدبینی (غلبه یأس و بدگمانی)

بعضی از زوجها بی‌آنکه بتوانند تشخیص بدهند که تجربه آنها امری متداول و عام است، خیال می‌کنند که دلسردی و ناامیدی‌شان منحصر به فرد است.

42- قرارداد زناشویی نانوشته

یکی از زمینه‌های ایجاد تعارض در روابط زناشویی، وجود تعارض در قوانین نوشته و مدون با قوانین نانوشته و مبتنی بر عرف و عادت است و تقابل این دو قانون، زن و شوهر را که هر کدام به یکی از این دو قانون استناد می‌جویند، در برابر هم قرار می‌دهد.

43- دیگر عوامل

1 - 43 - زنان و مردان هر دو اعتقاد دارند که برای جنس مقابل فقط بخشنده و دهنده هستند و چیزی را که می‌خواهند به دست نمی‌آورند و چنین گمان می‌برند که عشق و محبت‌شان بدون پاسخ می‌ماند و تقدیر و تشویق لازم نمی‌گیرند.

2 - 43 - زمانی که مرد در لاک خود می‌خزد و به خاموشی پناه می‌برد و از بیان دلایل ناراحتی دوری می‌جوید، زن دچار این تصور می‌شود که مرد می‌خواهد راز خود را پنهان دارد.

3 - 43 - زنان غالباً شوهران را تأیید نمی‌کنند بلکه مرتب ایراد می‌گیرند. بدین ترتیب زمینه علاقه مردان به زن دومی که او را تأیید کند، فراهم می‌شود.

4 - 43 - گاهی زن و شوهر چنان غرق مسائل دخل و خرج، تربیت فرزندان و انجام کارهای خانه می‌شوند که نمی‌توانند از خوشی‌های زندگی مشترک بهره‌ای ببرند. زوج‌هایی که ازدواج‌های پردردسر دارند، اغلب از یاد می‌برند که پیش از بروز درگیری‌ها از چه سرگرمی‌هایی لذت می‌بردند.

5 - 43 - یکی از موانع تغییر در زندگی زناشویی این است که مشکلات به عنوان

صفت یا ویژگی بارز همسر در نظر گرفته شوند. گرفتاری‌ها در روابط بیشتر به عنوان خطای همسر شناخته می‌شوند و (گاهی) خود همسر مسأله تلقی می‌شود. اگر رفتارهای همسر شما آزارنده است، ممکن است واکنش‌های شما هم منفی بوده باشد و او به خاطر تلافی، رفتار منفی داشته باشد بنابراین اشکال از همسر شما نیست بلکه این رابطه شماست که مشکل دارد.

6 - 43 - مشکل زمانی ایجاد می‌شود که ویژگی‌های شخصیتی زن و شوهر مکمل هم نباشند.

7 - 43 - بی‌مصرفی و عدم قابلیت و فقدان احساس نیاز از سوی همسر برای شوهر، بسان مرگ تدریجی است که دامان مرد را می‌گیرد. عدم نیازمندی (زن) به مرد در واقع مرگ تدریجی مرد به شمار می‌رود. زمانی که مرد احساس کند که نقش مثبتی در تغییر و تحول زندگی دیگری ندارد، دیگر اهمیّت دادن و ارزش قائل شدن به روابط با دیگران رنگ باخته، زندگی برایش دشوار می‌شود.

8 - 43 - ازدواج عامل اطفاء شهوت است اما باعث اشباع آن نیست و یک اطفاء موقت به دنبال دارد؛ بسیاری مردان و زنان متأهل را می‌بینیم که از جنس مقابل دوست می‌گیرند و خود را به روابط نامشروع می‌آیند.

9 - 43 - خانم‌ها نسبت به شوهر خود حسّ تملک دارند و او را فقط برای خود می‌خواهند و بر این اساس مدام نگاه و روابط و رفتار او را با زنان دیگر می‌پایند و شوهر را زیر نظر می‌گیرند و مدام از او می‌پرسند که فلانی کیست؟ و به او چه گفتی و با فلانی چرا گرم گرفتی؟ و آقایان این مهار و سؤال و کنجکاوی را نشانه بی‌اعتمادی خانم به خود می‌دانند.

10 - 43 - وابستگی یکی از زن و شوهر به دیگری، ممکن است احساس زندانی بودن را به یاد بیاورد. گاهی زن یا شوهر متوجّه می‌شوند که بیش از حد به دیگری وابسته شده‌اند و تصمیم می‌گیرند برای مدّتی تنها باشند.

11 - 43 - اختلافات زناشویی، دیدگاه‌های خودپسندانه را در مرد و زن تقویت و

بزرگ‌نمایی می‌کند. زن و شوهری که احساس می‌کنند تهدید شده‌اند، به عنوان یک واکنش دفاعی، به دیدگاهی بسته پناه می‌برند.

12 - 43 - برخی ازدواج‌ها در جدّیت غرق می‌شوند و لذّت شوخ‌طبعی را از دست می‌دهند. اگر زن و شوهر گفتگوهای خودمانی را از گفتگوهای جدّی تمایز ندهند، این گفتگوها هم شکل جدّی به خود می‌گیرند و کم‌کم کنار گذاشته می‌شوند (و در نتیجه صمیمیت از بین می‌رود).

13 - 43 - بعضی از زن و شوهرها هنگامی که شریک زندگی‌شان می‌خواهد دست به کار مهم و تازه‌ای بزند یا مسؤولیت جدیدی بپذیرد، کاملاً بی‌توجه هستند و به این ترتیب برای طرف دیگر این تصوّر به وجود می‌آید که وی هیچ اهمّیتی ندارد.

14 - 43 - (زن و شوهر) وقتی در نگاه یکدیگر بی‌ارزش و خوار شوند، از هم بیزار می‌شوند.

15 - 43 - شاید یکی از دو طرف بخواهد تمام ساعت‌های روز و شب با هم باشند و تنهایی را تهدید برای رابطه ببیند. تردیدی نیست که یکی از نشانه‌های عشق واقعی این است که از همدیگر سیر نشویم و هیچ چیز به اندازه زمانی که با هم آن را می‌چشیم، مزه ندهد ولی صرف نظر از این که چه قدر هوای همدیگر را داریم، کمی هم باید از یکدیگر جدا باشیم.

16 - 43 - گرفتاری‌های شغلی یا تغییر شغل زن یا شوهر، بیماری یا مرگ والدین زن یا شوهر و بازنشستگی از موارد اضطراب‌آور در زندگی زناشویی هستند.

17 - 43 - مسؤولیت پذیری بیش از حد، عیب‌جویی و خرده‌گیری، هوشیاری و گوش به زنگ بودن بیش از حد، پیام‌های نیشدار (طعنه) (پیام‌های غیرکلامی که از طریق چشم، صورت و بدن بیان می‌شوند، نسبت به کلماتی که رد و بدل

می‌شوند، مؤثرترند.) (همیشه به من نیش¹ می‌زند)، پیش‌بینی‌های (من درآوردی)، سرزنش، بایدهای مضاعف، افکار غیرارادی (افکار خاموش و پنهان²)، رفتارهای کلیشه‌ای، واکنش خصمانه، الگوهای غلط ذهنی از روابط زناشویی، سلطه‌جویی و تصمیم بر مهار همسر، نادیده‌انگاری، تهمت، تحقیر، گرایش خودگرایانه و در خودفرورفتگی مرد، قوانین حاکم بر خانواده پدری، اختلاف مذهبی، فریبکاری و خیانت، دخالت و تحریک، معاشرت ناباب، خوش‌گذرانی، اعتیاد، ماجراجویی، برتری‌طلبی، منت‌گذاری، محدودیت در آزادی، خشونت، اشتغال، سخت‌گیری در نفقه، ولخرجی، تجمل‌طبی، رفیق‌بازی، نازایی، زیبایی، بیماری، ولادت‌های خلاف انتظار، بدگمانی، منافسه (چشم و هم‌چشمی)، احساسات نامتعادل، درخواست‌های مسموم، ترس از شروع ازدواج مجدد، لجاجت، (خود برترینی)

باورهای نه چندان درست در روابط زناشویی

- 1 - اگر همسرم واقعاً برایم اهمیت قائل بود، هر چه را که می‌خواستم انجام می‌داد.
- 2 - اگر همسرم واقعاً مرا دوست داشت، دعوا پیش نمی‌آمد.
- 3 - مخالفت همسرم با من نشانه بی‌احترامی او به من است.
- 4 - اگر همسرم جلوی روی مردم از من ایراد می‌گیرد، نشانه آن است که واقعاً مرا دوست ندارد.
- 5 - اگر قرار باشد هر چیزی را که واقعاً می‌خواهم، به او بگویم، همه چیز خراب می‌شود.
- 6 - در صورت طرح نیازهایم، خوب می‌دانم که همسرم دست به مقابله به مثل

1 - نیش زدن: به کنایه گفتن، سرزنش.

2 - (اگر دیگران ضعف مرا بدانند، آن را علیه من به کار می‌گیرند. زنم از تحقیر من لذت می‌برد.) (عشق هرگز کافی نیست، ص 208)

می‌زند و چون من حاضر به پاسخ گفتن به نیازهایش نیستم، ضرورتی ندارد که خواسته‌هایم را {ابراز دارم.}

7 - اگر کسی دربارهٔ رابطهٔ زناشویی خود پرسشی داشته باشد، یعنی در این رابطه اشکالی وجود دارد.

8 - در یک رابطهٔ خوب زناشویی نباید مشکلی وجود داشته باشد.

9 - اگر زن و شوهر واقعاً یکدیگر را دوست داشته باشند، لازم نیست برای بهبود رابطه‌شان بکوشند.

10 - برای یک زندگی سعادت‌مندانه، مرد باید کر باشد و زن لال.

11 - بسیاری از زن‌ها معتقدند که ازدواج تا وقتی دوام دارد که بشود درباره‌اش حرف زد. از سوی دیگر، بسیاری از شوهرها بر این باورند که (تا وقتی دربارهٔ زندگی زناشویی حرف بزنیم، رابطه چیز درستی از کار در نمی‌آید).

12 - (اگر همسر یک بار بتواند حرفش را به کرسی بنشاند، دیگر کسی جلودارش نخواهد بود).

13 - باورهای شکست (همسر لایق تغییر نیست)، (این کار فقط آن چه را که اجتناب‌ناپذیر است، به تعویق می‌اندازد)، (خسارت جبران‌ناپذیری صورت گرفته است)، (اگر تا حالا بهبودی در رابطه ایجاد نشده، چه طور می‌توان انتظار داشت که در آینده بهتر شود).

14 - (اگر باید اقدامی صورت بگیرد، پس اشکالی جدی در رابطهٔ ما وجود دارد).

15 - باورهای خودتوجیهی (طبیعی است که چنین رفتاری داشته باشم)، (به نظر می‌رسد حق با من باشد)، (هر کس دیگری هم جای من بود، همین کار را می‌کرد)، (مرا آزرد؛ حق اوست که اذیت شود).

16 - استدلال‌های متقابل (مقابله به مثل)

(مشکل از همسر است)، (من اشکالی ندارم. اگر همسر کمی عوض شود،

همه چیز درست می‌شود)، (همسر به بهبود رابطه اهمیتی نمی‌دهد)، (همسر

آدم بشو نیست)، (همسر من دیوانه است)، (همسر من نمی‌داند چه طور باید چیزی غیر از این که هست، بشود).

(چرا من باید کسی باشم که لازم است تغییر کند؟) (اقدامی نخواهم کرد مگر این که همسر من شروع کند).

17 - بیشتر زن و شوهرهایی که در یک ازدواج آشفته گرفتار می‌شوند، معتقدند که خود آنها بیشترین سازگاری را به خرج داده‌اند و یا تلاش آنها برای برآوردن نیازهای شریک زندگی‌شان بسیار بیشتر از چیزی بوده که دریافت داشته‌اند.

علائم هشدار

1 - عواطف و احساسات (غالباً) به شکل مستقیم بیان نمی‌شوند بلکه از طریق رسانه‌هایی چون کلمات، لحن صدا، حالات چهره و اعمال منتقل می‌گردند. پیش‌خدمتی که قهوه و نان برشته برای مشتری می‌آورد، در واقع (وظیفه و) کارش را انجام می‌دهد ولی اگر شوهری برای همسرش که در رختخواب دراز کشیده، قهوه و نان برشته بیاورد، در واقع توجه و عشق و علاقه خود را نشان داده است. بوسه نماد عشق و محبت است. (اما ما غالباً از) رفتار (دیگران) معنای دم‌دستی و شتابزده (را برمی‌گزینیم).

2 - ممکن است یک شوهر متوجه نشود که سکوت همسرش در واقع فریاد کمک است و یک زن نیز ممکن است تشخیص ندهد که متلک پرانی‌ها و ریشخندهای شوهرش در واقع پوششی برای ناامیدی بسیار اوست. گله و شکایت ممکن است نشانه توقع همدری باشد. صدای بلند به معنای پس زدن و طرد است.

3 - ویار و استفراغ زیاد و غصه از نشانه‌های نارضایتی (جنسی، ...) زن از مرد است.

4 - سکوت، بیشتر به معنای نارضایتی است تا رضایت.

5 - در خانواده‌های مناسب و متعادل، در حال سکوت، هر کس مشغول یک کار مفید (مطالعه) و گفتگویشان دوستانه است. خانواده‌های نامتعادل، در حال سکوت، با هم قهرند. هنگام گفتگو نیز از یکدیگر بهانه می‌گیرند و در غرولند هستند.

6 - اغلب زن‌ها همسر خود را بهترین دوست خود نمی‌دانند و مسائل خصوصی خود را با یک دوست زن در میان می‌گذارند. هنگامی که از زن و شوهر می‌پرسم (به چه کسی بیش از همه اعتماد دارید؟) شوهرها اغلب پاسخ می‌دهند (به زنم). و زن پاسخ می‌دهد (به بهترین دوستم).

نمونه‌هایی از شکایات زن و شوهر از یکدیگر

1 - به جای این که بگوید از این که دوباره تو را می‌بینم، خوشحالم، می‌گویند چرا تلفن نزدی؟

2 - وقتی (همسر) دور و بر من است، نمی‌توانم خودم باشم. او به جای لذت بردن از هر چیزی، دائماً در حال موشکافی و کالبدشکافی آنهاست.

3 - (نمی‌توانم خودم باشم.) (وقتی با شوهر حرف می‌زنم، مثل آدمی که شلاق خورده باشد، واکنش نشان می‌دهد.)

4 - (تو مرا دست کم می‌گیری.)

5 - (رفتار محبت‌آمیزی ندارد.)

6 - (شوهرم یا شوهر من باشد یا پسر پدر و مادرش.)

7 - (قبل از ازدواج حاضر بودم چهار دست و پا تا آن سر دنیا بروم و برگردم تا او خوشحال شود ولی حالا حتی حاضر نیستم به خاطر او از این اتاق تا اتاق بغلی بروم.)

8 - (شوهرم تصوّر می‌کرد خورشید از خانه پدر و مادرش برمی‌آید و در آن فرو می‌رود. او همیشه اصرار داشت روزهای یک شنبه به خانه پدر و مادرش برویم و هیچ وقت از من نمی‌پرسید که آیا دلم می‌خواهد بروم یا نه، او فرض را بر این

گذاشته بود که من باید بروم. وقتی هم که به آن جا می‌رفتیم، به کلی مرا از یاد می‌برد درست مثل این که من هم یکی از لوازم منزل هستم.)

9 - (مشکل این بود که بیش از حد باوجدان و وظیفه‌شناس بود و نمی‌توانست درخواست‌های فروانی را که از او می‌شد، رد کند و تعهداتش آن قدر زیاد بودند که برای انجام آنها وقت کافی نداشت. از آن جا که می‌خواست هر کاری را به نحو احسن انجام بدهد، به ندرت می‌توانست کاری را به موقع انجام دهد و به سراغ بعدی برود.)

10 - (هر مشکل کوچکی مثل دیر حاضر شدن شام، حکم جرعه‌ای برای شعله‌ور شدن آتش خشم او را داشت.)

11 - (تمام آن چه را که از او به یاد می‌آورم، چهرهٔ خشمگین و فریاد زدن بر سر من است.)

راه‌حلهایی برای بهبود روابط زناشویی

1 - خواسته‌ها را به زبان بیاورید.

2 - توقعات خود را پایین بیاورید.

3 - با هم بایستید لیک نه چندان نزدیک هم؛ سرو و بلوط در سایهٔ هم نمی‌بالند.

4 - (همسرم قابل تغییر نیست.) این عبارت عملاً همیشه اشتباه است. شما اگر تغییراتی را در خود به وجود آورید، ممکن است همسر شما نیز تغییر یابد. علاوه بر این ممکن است به این نتیجه برسید که برای بهتر همراه شدن با همسرتان، اجباری نیست که تغییرات او اساسی باشند.

5 - تعریف دوبارهٔ مسأله

6 - احساس گرمی و صمیمیت و نزدیک بودن

(نباید شرایط به گونه‌ای پیش برود که زن برای این که شوهرش را ببیند، از منشی او وقت بگیرد. توانایی خودمانی حرف زدن همراه با اشارات مبهم،

تذکرات پنهانی، نگاه‌های زیرکانه، شانه بالا انداختن‌ها و چشمک زدن‌ها نشانه خاصی از صمیمیت است، گفتگویی که با لحنی ظریف بیان می‌شود، جوهر یک رابطه صمیمانه است. طرح احساسات و بیان واکنش‌های احساسی به فراز و نشیب‌های زندگی (نیز) می‌تواند موجب صمیمیت و نزدیکی شود. (هم چنین) شوخی و خندیدن باعث نزدیکی زن و شوهرها به یکدیگر می‌شود. البته شوخی زیرکی خاصی می‌طلبد تا به تمسخر و نیش و کنایه تبدیل نشود. (سرانجام این که) خوش مشرب و خوش اخلاق بودن یکی از اجزای مهم یک رابطه زناشویی لذت‌بخش است و می‌تواند پادزهر مهمی برای ناآرامی‌های دوره‌ای زندگی زناشویی باشد.

(برای این که ببینید تا چه حد با همسران صمیمی هستید، سؤالات زیر را از خود پرسید.)

آیا وقتی در کنار همسران هستید، احساس صمیمیت دارید؟

آیا وقتی از همسران دور هستید، دلتان برایش تنگ می‌شود؟

آیا لحن شما هم مثل کلمات شما محبت‌آمیز است؟

آیا با فشردن دست‌ها و تماس بدنی، محبت خود را نشان می‌دهید؟

آیا به لحاظ احساسی به همسران نزدیک هستید؟

آیا در هنگام دوری، احساس نزدیکی به همسران دارید؟

آیا از این که در کنار همسران هستید، لذت می‌برید؟

7 - توجّه

(به من گفت آن روز که به نمایش رفتیم، خیلی زیباتر شده بودی.) (روزنامه

خواندن را کنار گذاشت و پهلوی من نشست.)

به نحوی به همسر خود نشان دهیم که (تو برای من مهم هستی. مراقب

تو هستیم و هر اتفاقی برای تو بیفتد، موجب نگرانی من می‌شود.) دو نشانه اصلی

توجّه، در نظر داشتن سعادت و رفاه همسر و آمادگی برای حمایت از اوست. (آیا

مراقب گفتار و کردار خود هستید که موجب ناراحتی همسران نشود؟)

8 - پذیرش و شکیبایی

آیا شما به طور کلی همسران را با تمام نقاط قوت و ضعف‌های او قبول دارید؟

اگر زن و شوهر، همدیگر را همان گونه که هستند بپذیرند، آرامش خاطر خواهند داشت و نیازی به تقابل نیست، البته پذیرش کورکورانه پذیرفته نیست، به یاد داشته باشید که اگر عشق شما به همسران مشروط به رفتارهای خوب باشد، هرگز نمی‌توانید به او نزدیک شوید، زمانی که بی‌دریغ به یکدیگر عشق می‌ورزید و رفتارهای خوب، هدف شما قرار می‌گیرند، آن گاه به یکدیگر نزدیک‌تر می‌شوید.

9 - دوستی (علاقه واقعی)

(آیا به همسران به عنوان یک شخص علاقه دارید؟ آیا دوست دارید آن چه را که همسران در سر می‌پروراند، بدانید؟ آیا دوست دارید عقاید همسران را در مورد مشکلات خود بدانید؟)

10 - حساسیت، همدلی و همدردی

آیا بدون این که همسران شما را در جریان ناراحتی خود قرار دهد، متوجه ناراحتی او می‌شوید؟

آیا می‌توانید حساسیت‌های همسر خود را بشناسید و به آنها احترام بگذارید؟ همدلی و همدردی، توانایی همگام شدن با احساسات همسر و در غم و شادی‌ها و دردها با او یکدل شدن و خود را جای او گذاشتن است. انسان هنگامی که گرفتار نگرانی‌ها، هیجانات، خوشی یا غم می‌شود، موقتاً توانایی خود را برای همدلی از دست می‌دهد.

11 - درک و تفاهم

آیا متوجه علت ناراحتی همسران می‌شوید؟

تفاهم به معنای توانایی دیدن مسأله از دریچه چشم همسر است. درک

متقابل یکی از اولین قربانیان اختلافات زناشویی است.

12 - مصاحبت: مسافرت، رفتن به نمایش، پیاده‌روی، ... با همدیگر آیا (به کارهای هیجان‌انگیز دو نفره می‌پردازید و) از پرداختن به کارهای هیجان‌انگیز با همسران لذت می‌برید؟

آیا از همراهی همسران در حین انجام کارهای روزمره لذت می‌برید؟

آیا از همراهی همسران در زمان فراغت لذت می‌برید؟

13 - حمایت

آیا می‌کوشید متوجه شوید چه زمانی همسران دلسرد است؟

14 - ابراز خشنودی و پیگیری رفتارهای مثبت

آیا می‌کوشید مشترکاً کارهایی انجام دهید که باعث خشنودی همسران شود؟

مهم است که زن و شوهر از کارهای یکدیگر آگاه باشند و بر اساس آن واکنش نشان دهند. زن و شوهر با پیگیری رفتارهای خوشایند، متوجه جنبه‌های مثبت یکدیگر می‌شوند و درجه رضایت آنها از زندگی زناشویی بالا می‌رود. (پس) رفتارهای مورد علاقه خود را مستقیماً با همسران در میان بگذارید.

15 - ابراز عشق

16 - ضرورتی ندارد شما یا همسران برای داشتن رابطه هماهنگ‌تر شخصیت

خود را تغییر دهید. یک تغییر نسبتاً کوچک کافی است (تا رابطه شما را بهبود بخشد).

17 - اشاره دقیق به مشکلات

18 - رویکردی که در روابط تجاری و غیرشخصی مؤثر واقع می‌شود، در روابط

خودمانی نتیجه عکس می‌دهد. مثلاً اگر شوهری با نصیحت موجب ناراحتی

همسرش می‌شود، باید از این کار دست بردارد و در عوض، روش‌های دیگری

چون ابراز همدردی و همدلی را با او در پیش گیرد.

19 - (حساسیت‌های همدیگر را بشناسید.) مثلاً بعضی اشخاص نسبت به ظاهر

خود و بعضی به روش حرف زدن خود حسّاس هستند و یا نسبت به افراد خانواده خود حسّاسیت دارند.

20 - به جای طرح سؤالاتی که پاسخ آنها بله یا نه است، سؤال باز، دو گزینه‌ای یا چند جوابی بپرسید. (دوست داری برویم بیرون؟) (سؤال بسته)، (دوست داری در خانه بمانیم یا برویم بیرون؟) (سؤال دو گزینه‌ای)

21 - سازش به معنی زیر پا گذاشتن معیارهای خود و یا تسلیم شدن به خواسته‌های طرف مقابل نیست.

22 - همواره نمی‌توان بر پایهٔ دستور معینی مانند (قبلاً مطابق میل تو رفتار شده، حالا نوبت من است.) تصمیم گرفت.

23 - کار در خانه به معنی در کنار همسر بودن نیست.

24 - در سال‌های اولیهٔ ازدواج، زوجین باید در زمینه‌های متفاوت از جزئی‌ترین مسائل (مانند تعیین محل قرار دادن قفسهٔ وسایل حمام) تا کلی‌ترین مسائل (مانند تعیین محل زندگی، تعیین برنامهٔ کاری، تغذیه و امور مالی) تصمیم بگیرند.

25 - تقسیم وظایف بر اساس معیارهای خردمندانه باید باشد و نه بر پایهٔ عرف که در بسیاری موارد با خرد در تعارض است.

26 - در تقسیم کارهای منزل واقع‌بین باشید.

27 - این را که همسران از آن چه موجب آزار و تنفر و نارضایتی شما شود، آگاه باشد، نباید نقطه ضعف خود بدانید بلکه اطلاع شریک زندگی شما از پسندیده‌ها و ناپسندیده‌های شما به او فرصت می‌دهد که خواسته‌های شما را فراهم آورد.

28 - مهار خشم

1 - 28 - وقتی زن یا شوهری از دست همسرش عصبانی است، طرف مقابل باید چه واکنشی نشان بدهد؟ آیا اگر شوهر سرزنش فریاد کشید، زن هم باید متقابلاً سر او فریاد بکشد؟ آیا باید از اتاق بیرون برود؟ یا این که باید گلدانی را بردارد و به سمت او بیندازد؟ اگر تصمیم گرفتید خشمستان را بروز دهید، باید دربارهٔ

چگونگی ابراز آن تصمیم بگیرید. اگر خشم‌تان را به نحوی بروز دادید که فقط نشانهٔ رنجش یا ناراحتی از همسران است، هزینه (و عواقب) آن بسیار کمتر از وقتی است که خشم را برای تهدید و تحقیر او به کار می‌گیرید.

2 - 28 - (از خود پرسید) با عیب‌جویی، انتقاد و مجازات همسر چه چیزی دستگیرم می‌شود؟ با به کارگیری این روش‌ها چه چیزهایی را از دست می‌دهم؟ حتی اگر نتایج کوتاه‌مدت مفیدی داشته باشد، آیا نتایج بلندمدت آن بد(تر) نیستند؟ به عنوان مثال، حتی اگر فعلاً همسر تسلیم خواستهٔ من شود، آیا در آینده نارضایتی و جدایی بین ما به وجود نمی‌آید؟ آیا راه‌های بهتری غیر از مجازات برای نفوذ در همسر وجود دارد؟ (با این ارزیابی‌ها) می‌توانید ببینید که آیا منافع ابراز خشم به زیان‌هایش می‌ارزد یا نه.

3 - 28 - ممکن است (از دست عصبانی هستم) سازنده‌تر از حمله به شخصیت همسر یا سکوت باشد.

4 - 28 - برای خواباندن شعلهٔ خشم، پس از تعیین مسأله، به جای تمرکز بر سرزنش (توهین، ...)، روی حل مسأله متمرکز شوید.

5 - 28 - این که به همسران بگویید دست از داد زدن بردارد، آرام باشد یا نفس عمیقی بکشد و عضلاتش را شل بگذارد، بسیار مورد استفاده قرار می‌گیرند اما این روش‌ها اغلب نتیجهٔ عکس دارند. اگر همسر شما از آن دسته افرادی باشد که خوشش نمی‌آید دست از خشم بردارد، بهتر است که برای مدتی خاموش بمانید.

6 - 28 - باید در ابراز خشم محدودیتی در نظر بگیرید. مسلماً هیچ نوع برخورد فیزیکی مجاز نیست. (ابراز آزادانهٔ خشم از نادانی ناشی می‌شود.

7 - 28 - اتاق یا منزل را ترک گویند و از او کنار بگیرید.

8 - 28 - اگر حین رانندگی بحث بالا گرفت، بهتر است یکی از شما به صندلی عقب برود. گزینهٔ دیگر هنگامی که در خودرو هستید این است که به رادیو گوش

دهید یا برای چند دقیقه خاموش بمانید.

9 - 28 - فنون خویشتن‌داری شامل روش‌های ساده‌ای چون خودداری از ابراز خشم، خارج شدن از منطقهٔ دعوا به منطق‌های ملایم‌تر و ایجاد وقفه در مواقعی است که بحث بیش از حد داغ شده است. به تصوّر بسیاری از افراد، ابراز خشم، کار خوبی است ولی آنها کسانی هستند که فقط به آرامش فوری و رضایت خاطری که پس از بیرون ریختن خشم به وجود می‌آید، می‌اندیشند و می‌گویند (حالا که حرفم را زدم، سبک شدم). چیزی را که آنها به حساب نمی‌آورند، تأثیری است که این کار روی شریک زندگی‌شان می‌گذارد. وقتی رنجش‌های ناشی از هتک حرمت‌ها، دشنام‌ها و غرولندها روی هم انباشته می‌شوند، زن یا شوهری که مورد تهاجم قرار گرفته، نه تنها شوهرش را یک مخالف، که یک دشمن می‌بیند. برای حل و فصل اختلافات زناشویی راه‌حل‌های بهتری از فریاد زدن بر سر یکدیگر هم وجود دارند.

توصیۀ جورج باخ به زن و شوهرها این است که (خشم‌تان را بیرون بریزید). نویسندگان دیگری هم با استفاده از استعاره‌هایی مانند جوشیدن آب در یک قابلمه، معتقداند اگر اجازه ندهید بخار آب بیرون برود، در قابلمه پرتاب می‌شود. من معتقدم در بیشتر اوقات بهتر است خشم را بفهمیم نه این که بر اساس آن دست به کار شویم. گرچه یکی از فواید ابراز خشم، رهایی از تنش است.

10 - 28 - وقتی توجّه خود را روی موضوعی که باعث خشم ما شده متمرکز سازیم، تمایل به حمله به علّت ایجاد خشم در ما به وجود می‌آید.

11 - 28 - حرف‌های منفی همسران را نشنیده بگیرید.

12 - 28 - مطمئن شوید کاملاً متوجّه منظور همسران شده‌اید (و دریافت خود را به زبان بیاورید).

13 - 28 - اگر همسران رفتارهای نفرت‌انگیزی دارد، به جای برداشت‌های منفی نظیر (او همیشه مرا تحقیر می‌کند)، توجیه‌هایی مانند (او واقعاً خسته است). را به ذهن بیاورید.

- 14 - 28 - هیچ کس مقصّر نیست مگر خلاف آن اثبات شود.
- 15 - 28 - موضع تدافعی نگیرید.
- 16 - 28 - در جلسات حل اختلاف خلاصه و دقیق حرف بزنید.
- 17 - 28 - از مطلق گویی و به کارگیری کلماتی چون هرگز و همیشه پرهیزید.
- 18 - 28 - به جای انتقاد و ایرادگیری و تمرکز بر اشتباهات همسران، خواسته خود را بگویید و بر اهداف خود متمرکز شوید. مثلاً (منون می‌شوم در شستن ظرف‌ها به من کمک کنی.) نه این که (هرگز در شستن ظرف‌ها به من کمک نمی‌کنی.)
- 19 - 28 - اگر به گمان شما همسران از دست‌تان عصبانی است، بهتر است بگویید (احساس می‌کنم از دست من ناراحتی.) نه این که او را متّهم کنید که می‌خواهد تلافی کند.
- 20 - 28 - از گفتن (متأسّفم) نترسید.
- 21 - 28 - شکایت یا انتقاد خود را به شکل درخواست بیان دارید. به جای (وقتی با دهان باز غذا می‌خوری، حالم بد می‌شود.) بگویید (لطفاً با دهان بسته غذا بخور.) {و واژه‌های (می‌توانیم ...) (می‌شود ...) را به کار گیرید.}
- 22 - 28 - کمتر عبارات تحریک‌آمیز را به کار ببرید. حرف‌هایی بزنید که به جای انتقاد، واقعیت‌ها را نشان می‌دهند.
- 23 - 28 - گاهی شوخی به موقع می‌تواند به کاهش تنش کمک کند و در زمان دیگری عقب‌نشینی یعنی جواب ندادن، می‌تواند کارساز باشد.
- 24 - 28 - واژه‌های نیشدار و گزنده به کار نبرید و مراقب لحن خود باشید. (دوست دارم هر روز صبح زبانه‌ها را بیرون ببری البته اگر چند دقیق‌های بتوانی از کارت دست بکشی.)
- 25 - 28 - رفتارها و گفتارهای آزارنده خود را بشناسید.
- 26 - 28 - به جای (تو هرگز نمی‌گویی در محل کارت چه خبر است.) بگویید

(خیلی دوست دارم من را در جریان آن چه که در محل کار رخ می‌دهد، قرار دهی.)

27 - 28 - تأثیرات مثبت ابراز خشم من: همسرم واقعاً حرفم را شنید در حالی که وقتی با او عادی حرف می‌زدم، گوش نمی‌داد.

تأثیرات منفی ابراز خشم من: همسرم حرف‌های مرا بی‌اعتبار دانست و گفت از روی احساسات و بی‌منطق حرف می‌زنم.

29 - (وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ أَنْفُسَكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ

مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ) (از نفس و جنس شما برای شما همسرانی قرار داد تا بدان‌ها آرام گیرید و مودت و محبت بین شما به وجود آید؛ همانا در این پیوند نشانه‌هایی برای اندیشمندان است.) (پس شما را بر ایشان برتری نیست.) (با احساس برتری با همدیگر روبرو شوید).¹

30 - خودخواهی را کنار بگذارید.

(پذیرفت که از رفتارهای هر چه دلم می‌خواهد خود دست بردارد.)

آثار رسانه‌های جمعی بر خانواده

1- ریزش دیوارها

در خانه، انسان‌ها می‌آرامیدند و از قیل و قال جامعه دور بودند {اما با ورود رسانه به حریم امن خانواده} دیوارهای خانه فرو ریخت و امواج رادیو و تلویزیون سرتاسر آن را در تمامی شبانه‌روز انباشت و این کانون امن حیات، مرکز مباحث اساسی سیاسی، اجتماعی و فرهنگی گردید. در درون خانه‌های ما هر شب قتل واقع می‌شود، عروسی برپا می‌گردد و آخرین اخبار دنیا انعکاس می‌یابد. بنابراین دیگر خانواده محدودهای جدا و محصور نیست.

1 - (ل در این آیه، لام انتفاع است یعنی به سود شما، نه برای شما.)

2- تکوین ابعاد نوین

امروزه، خانواده کانون فرهنگی - اجتماعی نیز هست؛ انسان‌ها به خانه می‌آیند تا بیاموزند.

3- بازگشت مردان

بسیاری را عقیده بر این است که در خانوادهٔ جدید، چنان جاذبه‌هایی پدید آمده است که مردان گریزپای را نیز بدان متوجّه ساخته است. حال که در خانه می‌توان از دنیا خبر گرفت و با دیدن برنامه‌های جالب، از فراغتی فرهنگی برخوردار شد، می‌توان بدان بازگشت و دیگر کمتر نهاد یا سازمانی قدرت رقابت با خانه را از نظر جاذبه می‌تواند داشته باشد.

4- ارتباط موزاییکی

{با وجود حضور در خانه} توجّه به خارج از آن جلب می‌شود؛ روابط متقابل رو به کاستی می‌رود به گونه‌ای که نبودن یکی از افراد خانه کمتر محسوس است. این فرایند را باید نوعی بحران عاطفی در خانهٔ جدید خواند. هر کس در اطاق خود تلویزیونی، رادیویی و یا روزنامه و مجلّهٔ خاصّی دارد و بدان روی می‌آورد.

بسیاری را عقیده بر این است که شکافتن دیوار سنتّی خانواده با وسایل ارتباط جمعی و شکستن حریم آن، موجب می‌شود که زن و شوهر در خلال ساعات (محدود) حضور در کنار یکدیگر نیز به خواندن روزنامه، شنیدن رادیو، یا تماشای تلویزیون پردازند و بدین سان کانون توجّه در درون خانواده نیز به پدیده‌های بیرون از خانه انتقال یابد.

5- رقابت در انتقال ارزش‌ها

فرزندان کمتر تحت تأثیر والدین و بزرگ‌ترهای خانه‌اند. زمانی هم که بین ارزش‌های خانه و آن ارزش‌ها که از طریق وسایل ارتباط جمعی ارائه می‌شوند، تعارض رخ می‌دهد، به نظر چنین می‌رسد که قدرت غالب از آن وسایل همه‌گیر و همه جا حاضر ارتباط جمعی است. (دیگر ذهن و روان کودک به تمام معنی در اختیار والدین نیست. گاه او خود پیام‌های نوین فرهنگی را به خانه می‌آورد و خود از موجبات بسط و تعالی فرهنگ خانه می‌شود.)

ابعاد کمی خانه نو نیز از دو دیدگاه رو به کاستی نهاد:

- 1 - مهاجرت خانواده جوان به مکانی نو و به اصطلاح نومکان شدن خانواده جدید که با خود دوری والدین از خانه نوپا را به همراه دارد.
 - 2 - کاهش تعداد فرزندان، که این گرایش در بسیاری جوامع چنان پا گرفت که خانواده به عنوان مشروع‌ترین و طبیعی‌ترین واحد تولید مثل از تأمین دست‌کم نیروی انسانی در راه بقای نسل بازماند. نمونه جامعه فرانسه پس از جنگ دوم جهانی جالب است؛ در سال‌های 1945 که ارتش نازی نابود شد و فرانسه از اشغال نازی‌ها درآمد، ژنرال دوگل - رهبر در تبعید - به وطن بازگشت و در اولین سخنرانی‌هایش، به جامعه فرانسه نوید داد که یک میلیون بچه برای فرانسه فراهم آورد. منظور او این بود که چنان وسایل و ابزاری در تشویق خانواده‌ها به تولید مثل فراهم آورد که خطر انهدام نسل فرانسه از بین برود.
- در گذشته، خانواده واحد تولید و مصرف تلقی می‌شد. کار انسان‌ها با خانواده آنان درآمیخته بود و از این دیدگاه خانواده اهمیتی اجتماعی - اقتصادی و فرهنگی می‌یافت؛ نتایج این امر بسیار بود:

از طرفی پدر، سمت‌هایی خاص و با آن جایگاهی ویژه می‌یافت. او در عین حال والد (سمت زیستی)، پدر و کارفرمای اقتصادی بود. از دیدگاه نیروی انسانی

نیز گروهی خاص در جامعه پدید آمده بود که بدان کارگران فامیلی یا خانوادگی اطلاق می‌شد.

از جانب دیگر، در چنین خانواده‌های، جوان با کارش، خانواده نوپایش را در چارچوب خانواده بزرگ جای می‌داد و این امر نه تنها بر حجم خانواده می‌افزود، بلکه ترکیب خانواده و نوع روابط آن را تحت تأثیر قرار می‌داد.

در شرایط ادغام واحدهای کار در خانه، انسان‌ها به مدیریتی خو می‌گرفتند که در اصطلاح پدرمآبی خوانده می‌شود. هنگامی که رئیس خانه و مدیر اداری هر دو پدر است، از جانبی قدرت پدر رو به افزایش می‌نهد و از سوی دیگر، مدیریت با عواطفی می‌آمیزد که در شرایط تجزّی کار از خانواده تحقق‌پذیر نیست.

در روزگار ما این روند یا به کلی متوقّف گردیده و یا آن که صرفاً در زمینه‌هایی چند (چون کشاورزی) دیده می‌شود. مدیریت نه تنها از خانواده جداست، بلکه از سرمایه نیز تجزّی می‌جوید. به طوری که با پیدایی شرکت‌های عام، مدیریت به عنوان یک حرفه و تخصص رخ می‌نماید. بنابراین خانواده جدید با امحای ابعاد تولید آن، صرفاً یک واحد مصرفی است.

{البته} با پیدایی روش‌های جدید مصرف از جمله صرف غذا در محل کار (نهار و حتّی صبحانه) و کار تمام وقت اداری، مهاجرت وسیع زنان از خانه و حتّی کار تمام وقت آنان، دیگر خانه به صورت سنتی واحد مصرف نیز نیست.

باز هم عشق

دوران نخستین عشق، اغلب هیجان‌انگیزترین دوران زندگی است. چنان غرقه می‌شوی که از خواب و خوراک می‌افتی. همه چیز آن قدر بی‌نقص و زیبا می‌شود که نگو. روزها سرشار از افسون و مهر، خنده و شگفتی است. با گذشت زمان، اغلب می‌بینیم همان چیزهایی که به عشق ویژگی می‌داد، به گذشته‌ها پیوسته است؛ بازی‌گوشی {و نشاط و هیجان} با قانون‌های معقول بزرگسالی

جایگزین می‌شود و بی‌پروایی و خودجوشی، قربانی منطق و مسؤولیت می‌گردد و آن گاه از خود می‌پرسیم (بر سر نشاط عشق ورزیدن چه آمده است؟ کی بود و چه طور شد که آن نشاط از میان رفت؟)

احساسات شور و شیدایی اوایل ازدواج در درازمدت می‌تواند تبدیل به عشقی پخته شود. محبت متقابل، به اعتماد، وفاداری و صمیمیت منجر می‌شود و عشقی ژرف‌تر و پایدارتر را به وجود می‌آورد. (از سوی دیگر) عشق، محبت و عطوفت که از عوامل شادی‌آفرین و تقویت‌کننده روابط هستند، در طول زمان ثابت نمی‌مانند. به مرور زمان از شدت عشق کاسته می‌شود و صمیمیت می‌گریزد. عشق به تنهایی برای دوام روابط زناشویی کافی نیست. عوامل دوام زناشویی، تعهد، وفاداری و اعتماد هستند که صمیمیت، نزدیکی و امنیت روابط عشقی را تضمین می‌کنند. اگر شما بدانید همسرتان هرگز ترک‌تان نخواهد گفت، احساس امنیت و اعتماد در رابطه ایجاد می‌شود. عشق و محبت در عین حال که انگیزه نیرومندی برای غلبه بر مشکلات است، همیشه هم راهگشا نیست. عشق ابله نیست؛ روی ناخوشایند زندگی را هم می‌بیند ولی محض خاطر بقای خودش، منفی‌بینی را سرمنزلهایی خود نمی‌شمارد. وقتی به همان اندازه که پذیرای خوشی‌ها هستیم، درد و اندوه و سوءتفاهم را هم پذیرفتیم، در راهی که در طی آن عاشقی واقعی خواهیم شد، گام نهادهایم.

ما آدم‌ها با سپری شدن زمان، از چشم هم می‌افتیم و دچار روزمرگی و پیش‌بینی‌پذیری می‌شویم و عشق از هیچ چیز به اندازه پیش‌بینی‌پذیری آسیب نمی‌بیند. به مدد اندکی شگفتی و تازگی، چراغ عشق را به راحتی می‌توان از نو افروخت.

هرگز به دام این اندیشه نیفتیم که کسی ما را به حقیقت دوست می‌دارد که فقط و فقط ما را دوست داشته باشد. به عکس، هر کسی می‌تواند در آن واحد شمار نامعینی از آدم‌ها را دوست بدارد. غالباً شخصی که فقط می‌تواند هوای یک

نفر را داشته باشد، به طور کلی در هواداری دچار مسأله است. عشق چیزی نیست که با دهش بسیار و آزادانه از سکه بیفتد، بلکه سرشارتر و غنایافته‌تر خواهد شد. این که بخواهیم کسی فقط برای ما وجود داشته باشد، توهمی است خودمحورانه که می‌بایست همراه کودکی از سر گذرانده باشیم. حقارت‌بار است آدمی چیزی تلقی شود که بتوان مالکش شد یا زمامش را به دست گرفت. تسلط مطلق بر کسی یافتن نه شدنی است، نه خواستنی و نه رفتاری عاشقانه.

(دوستت خواهم داشت اگر: بمانی خانه و به کارها برسی، در کارها موفق باشی، با من موافق باشی، همیشه طرف مرا بگیری.) کسانی که عشق را همانند اهرم فشار به کار می‌برند، راه به جایی نخواهند برد. عشق باید هبه شود و باید این گونه سرود که (هر چه پیش آید، دوست خواهم داشت).

بعضی به غلط چنین می‌پندارند که اگر به کسی عشق می‌ورزند، ناچارند بدون در نظر گرفتن این که ممکن است رفتارها و درخواست‌های او بی‌جا و بازدارنده باشد، مدام به او آری بگویند {و بازیچه دست او باشند}. عشقی که در قبال آن خود را بدهکار کسی بدانیم عشق نیست. گاه (نه گفتن) عاشقانه‌ترین رفتارهاست. از خشمی که با احساس بازیچه بودن، ناگزیر در ما به وجود می‌آید، می‌توان با (نه گفتن) دوری جست.

چند نکته از زبان عشق

- 1 - عشق نمک پاشیدن به زخم‌های کهنه نیست؛ مرهم نهادن است و (شفا / التیام) بخشیدن.
- 2 - حتی عشق هم با نگفتن می‌میرد. عشق با نگفتن دوام نخواهد آورد. سرانجام پژمرده خواهد شد و خواهد مرد. عشق با نه گفتن نمی‌میرد اما با نگفتن می‌پژمرد.
- 3 - تمام چیزهایی که میان دو عاشق فهمیدنی باشند و بی‌نیاز از سخن، ممکن

است سنگ بنای عظیم سوء ارتباط شوند.

4 - هنوز هستند کسانی که عشق خود را مثل دان مرغ جلوی شما می‌ریزند. تورو گفته است پرندگان هرگز در غار نمی‌خوانند. آدم‌ها هم نمی‌خوانند. ما آزاد زاده شده‌ایم. تا کنون کسی با اعمال زور از عشق دیگری برخوردار نشده است و پس از این هم نخواهد شد. عشق آدمی را رهایی می‌بخشد. عشق به آدمی نیرو می‌بخشد تا آگاهانه و با عزمی جزم در مسیر هر چه آزادتر شدن گام نهد.

5 - عشق فرصتی است برای پذیرش تفاوت‌ها.

6 - لذت عشق تا اندازه‌های ناشی از خیال بستن به آینده‌ای با یکدیگر است.

7 - یکدیگر را دوست بدارید و از یکدیگر لذت ببرید تا مرگ شما را از یکدیگر جدا سازد.

8 - به عقیده کریک مان زن و شوهر باید بیاموزند که چگونه همراه با تغییر زندگی خود، راه را برای تحوّل احساسات خویش هموار سازند. در واقع دختران جوان و زنان سالمند از مفهوم عشق درک یگان‌های ندارند و می‌توان گفت هم چنان که از تحقیق (زن فرانسوی و عشق) برمی‌آید، دآوری نسبت به عشق طی زمان تحوّل می‌یابد. حتی سطح تربیت در این مورد مؤثر است زیرا هر قدر سطح آموخته‌ها بالاتر باشد، داستان‌های عشقی یا کمتر خوانده می‌شود و یا به خواندن آنها کمتر اقرار می‌شود.

9 - شکل‌دهی عشق آگاهانه و پویا مستلزم این است که زن و شوهر به دیدگاه‌های یکدیگر احترام بگذارند و در عین حال مراقب احساسات یکدیگر نیز باشند. به علاوه زن و شوهر باید به هنر خوب گوش دادن نیز آراسته باشند.

10 - رفتارهایی که عشق و توجه و ملاحظه زن و شوهر را نسبت به هم نشان می‌دهند عبارت‌اند از: مراقبت، پذیرش، درک، حمایت، حساسیت.

11 - در سال 1957، 82 درصد جوانان ادّعا دارند که وفا اصل اوّل عشق است و در سال 1969 همین نظر از سوی 86 درصد جوانان ابراز می‌شود و تمامی اینها

دال بر ثبات خانواده و تعهد به وفای بدان است.

12 - رابطه زن و شوهر قبل و بیش از آن که جنسی باشد، دوستانه و عاشقانه باید باشد.

13 - بسیار اندک‌اند کسانی که از بی‌وفایی عشق، دردمند و اندوهگین نشوند. تنها بیمه عشق این است که تمام نیروهای خود را به کار گیریم که شایسته عشقی مانا شویم.

14 - در نظر بسیاری، عشق و تعهد منبع عظیم تنگنا و اضطراب است. ما نگران درستی و نادرستی انتخاب‌هایمان هستیم. {اما باید دانست} نود رصد آن چه نگرانش هستیم، هرگز روی نخواهد داد. با این حال، چنان سفت و سخت به نگرانی‌های خود چسبیده‌ایم که گویی تمام دار و ندارمان است. هزار و یک دلیل برای نگرانی داریم، چه مدام به چیزها و کسانی که ممکن است به ما آسیب برسانند می‌اندیشیم. نگرانی همه‌مان را سر کار می‌گذارد و بر زندگی‌هایمان چنگ می‌اندازد. {البته من} نمی‌گویم شنگول و بی‌خیال و بی‌قید باشیم و سرسری بگذرانیم؛ بلکه نگرانی‌های معقول خود را از نگرانی‌های خیالی و بی‌اهمیت تمیز دهیم.

طلاق

لِّلَّذِينَ يُؤْلُونَ مِن نِّسَائِهِمْ تَرَبُّصُ أَرْبَعَةِ أَشْهُرٍ فَإِنْ فَاءُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ. (بقره، 226) (آنان که با سوگند از آمیزش جنسی با همسر خویش باز می‌ایستند چهار ماه انتظار کنند، اگر بازگشتند، خداوند آمرزنده و مهربان است.) و إِنْ عَزَمُوا الطَّلَاقَ فَإِنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ. (بقره، 227) (و اگر عزم طلاق نمودند، خدا به گفتار و کردارشان شنوا و داناست.)

و الْمُطَلَّقاتُ يَتَرَبَّصْنَ بِأَنْفُسِهِنَّ ثَلَاثَةَ قُرُوءٍ وَ لَا يَحِلُّ لَهُنَّ أَنْ يَكْتُمْنَ مَا خَلَقَ اللَّهُ فِي أَرْحَامِهِنَّ إِنْ كُنَّ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَ الْيَوْمِ الْآخِرِ وَ يُعَوِّلُهُنَّ أَحَقُّ بِرَدِّهِنَّ فِي ذَلِكَ

اِنْ ارادوا اصلاحاً و لهنّ مثلُ الذی علیهنّ بالمعروف و للرجال علیهنّ درجةٌ و الله عزیزٌ حکیمٌ. (بقره، 228) (زنانی که طلاق داده شده‌اند، از ازدواج بازایستند تا سه پاکی بر آنان بگذرد و حیض یا حملی که خدا در رحم آنها آفریده پنهان ندارند اگر به خدا و روز قیامت ایمان دارند و شوهران آنها در عده حق دارند که آنها را دوباره به زنی بگیرند اگر نیت خیر و سازش دارند و زنان را نیز حقوقی است بر شوهران چنان چه شوهران را بر آنها حقوقی مشروع است لیکن مردان را بر زنان افزونی و برتری خواهد بود و خدا بر هر چیز توانا و به همه امور عالم داناست.)

الطَّلَاقُ مَرَّتَانِ فَاِمَسَاكٌ بِمَعْرُوفٍ اَوْ تَسْرِیْحٌ بِاِحْسَانٍ و لَا یَحِلُّ لَكُمْ اَنْ تَاْخُذُوْا مِمَّا آتَيْتُمُوْهُنَّ شَيْئًا اِلَّا اَنْ یَخَافَا اَلَّا یُقِیْمَا حُدُوْدَ اللّٰهِ فَاِنْ خِفْتُمْ اَلَّا یُقِیْمَا حُدُوْدَ اللّٰهِ فَلَ جُنَاحَ عَلَیْهِمَا فِیْمَا افْتَدَتْ بِهٖ تِلْكَ حُدُوْدُ اللّٰهِ فَلَا تَعْتَدُوْهَا و مَنْ یَعْتَدِ حُدُوْدَ اللّٰهِ فَاُولٰٓئِکَ هُمُ الظَّالِمُوْنَ. (بقره، 229) (طلاق که شوهر در آن رجوع تواند دو مرتبه است پس چون طلاق دادید، یا بازگردید و زن را به نیکی نگه دارید و یا به خوشی و سازگاری و خیراندیشی و ابگذارید و حلال نیست که چیزی از مهر آنان به جور بگیرید مگر آن که بترسید که حدود دین خدا را راجع به احکام ازدواج نگاه ندارند در چنین صورت زن هر چه از مهر خود به شوهر بخشد روا باشد. این احکام حدود دین خداست از آن سر مکشید زیرا کسانی که از احکام خدا سر بیچند، به حقیقت، خود، ستمکارانند.)

فَاِنْ طَلَّقَهَا لَا تَحِلُّ لَهٗ مِنْ بَعْدُ حَتّٰی تَنْكِحَ زَوْجًا غَیْرَهٗ فَاِنْ طَلَّقَهَا فَلَا جُنَاحَ عَلَیْهِمَا اَنْ یَتَرَاجَعَا اِنْ ظَنَّا اَنْ یُقِیْمَا حُدُوْدَ اللّٰهِ و تِلْكَ حُدُوْدُ اللّٰهِ یُبَیِّنُهَا لِقَوْمٍ یَعْلَمُوْنَ. (بقره، 230) (پس اگر زن را طلاق داد، روا نیست که آن زن و شوهر دیگر بار به هم برگردند تا این که زن با دیگری همسر شود. اگر آن شوهر دوم زن را طلاق داد، زن با شوهر اوّل که سه طلاق داده توانند به زوجیت بازگردند اگر گمان برند

که از این پس احکام خدا را راجع به ازدواج نگاه خواهند داشت. این است احکام خدا که برای مردم دانا می‌فرماید.)

و إِذَا طَلَقْتُمُ النِّسَاءَ فَلْيُغْنِ أَجَلَهُنَّ فَأَمْسِكُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ أَوْ سَرَّحُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ وَ لَا تُمَسِّكُوهُنَّ ضِرَاراً لِّتَعْتَدُوا وَ مَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَقَدْ ظَلَمَ نَفْسَهُ وَ لَا تَتَّخِذُوا آيَاتِ اللَّهِ هُزُواً وَ اذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَ مَا أَنْزَلَ عَلَيْكُمْ مِنَ الْكِتَابِ وَ الْحِكْمَةِ يَعِظُكُمْ بِهِ وَ اتَّقُوا اللَّهَ وَ اعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ. (بقره، 231) (هرگاه زنان را طلاق دادید، تا نزدیک پایان عده یا آنها را به خوشی و سازگاری نگاه دارید و یا به نیکی و ابگذارید و روا نیست که آنان را به آزار و ستم نگاه دارید و هر کس چنین کند، بر خود ستم روا داشته. آیات خدا را به فسوس و سخریه نگیرید و به یاد آورید نعمت خدا را که به شما لطف نمود و خصوص نعمت بزرگ کتاب آسمانی و حکمت الهی را که به شما فرستاد تا شما را به پند و اندرز آن بهره‌مند گرداند و خداترس باشید و بدانید که خدا به همه چیز آگاه است.)

و إِذَا طَلَقْتُمُ النِّسَاءَ فَلْيُغْنِ أَجَلَهُنَّ فَلَا تَعْضُلُوهُنَّ أَنْ يَنْكِحْنَ أَزْوَاجَهُنَّ إِذَا تَرَاضَوْا بَيْنَهُم بِالْمَعْرُوفِ ذَلِكَ يُوعَظُ بِهِ مَنْ كَانَ مِنْكُمْ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَ الْيَوْمِ الْآخِرِ ذَلِكَمِ ازکی^۱ و أَطْهَرُ وَ اللَّهُ يَعْلَمُ وَ أَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ. (بقره، 232) (و چون زنان را طلاق دادید و زمان عده آنان به پایان رسید، نباید که آنها را از ازدواج بازدارید هرگاه به طریق مشروع به ازدواج با مردی راضی شوند. بدین سخن پند گیرد هر کس ایمان به خدا و روز بازپسین آورده. این دستور برای تزکیه شما بهتر و نیکوتر است چه آن که خدا به مصلحت شما داناست و شما خیر و صلاح خود را نمی‌دانید.)

وَ الَّذِينَ يُتَوَفَّوْنَ مِنْكُمْ وَ يَذَرُونَ أَزْوَاجاً يَتَرَبَّصْنَ بِأَنْفُسِهِنَّ أَرْبَعَةَ أَشْهُرٍ وَ عَشْراً فَإِذَا بَلَغْنَ أَجَلَهُنَّ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ فِيمَا فَعَلْنَ فِي أَنْفُسِهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ وَ اللَّهُ بِمَا

تَعْمَلُونَ خَيْرٌ. (بقره، 234) (مردانی که بمیرند و زنانشان زنده مانند، آن زنان باید از ازدواج بازایستند تا مدت چهار ماه و ده روز بگذرد پس از انقضای این مدت بر شما گناهی نیست که آنان در حق خویش کاری شایسته نمایند و خداوند از کردارشان آگاه است.) و لَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ فِيمَا عَرَّضْتُمْ بِهِ مِنْ خِطْبَةِ النِّسَاءِ أَوْ أَكْنَنْتُمْ فِي أَنْفُسِكُمْ عَلِمَ اللَّهُ أَنَّكُمْ سَتَذْكُرُونَهُنَّ وَلَكِنْ لَا تُوَاعِدُوهُنَّ سِرًّا إِلَّا أَنْ تَقُولُوا قَوْلًا مَعْرُوفًا وَلَا تَعْزَمُوا عُقْدَةَ النِّكَاحِ حَتَّى يَبْلُغَ الْكِتَابُ أَجَلَهُ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ مَا فِي أَنْفُسِكُمْ فَاحْذَرُوهُ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ غَفُورٌ حَلِيمٌ. (بقره، 235) (باکی نیست برای شما که به خواستگاری آن زنان برآیید یا نیت ازدواج را در دل پنهان دارید بدون هیچ اظهار، تنها خدا داند که از این پس از دل به زبان خواهید آورد لیکن با آنها پنهان قرار و پیمان نگذارید مگر آن که سخنی به میزان شرع گوئید ولی عزم عقد و ازدواج نکنید تا زمان عدّه آنها منقضی شود و بدانید که خداوند از نیات درونی شما آگاه است، از او بترسید و بدانید که خدا آمرزنده و بردبار است.)

لَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِنْ طَلَقْتُمُ النِّسَاءَ مَا لَمْ تَمْسُوهُنَّ أَوْ تَفْرِضُوا لَهُنَّ فَرِيضَةً وَ مَتَّعُوهُنَّ عَلَى الْمَوْسَعِ قَدَرُهُ وَ عَلَى الْمَقْتَرِ قَدَرُهُ مَتَاعًا بِالْمَعْرُوفِ حَقًّا عَلَى الْمُحْسِنِينَ. (بقره، 236) (باکی بر شما نیست اگر طلاق دهید زنانی را که با آنان

نیامیخت‌هاید و مهری مقرر نداشته‌اید ولی آنها را به چیزی بهره‌مند سازید - دارا به قدر خود و ندار به قدر خویش - به بهره‌های شایسته‌ای که این سزاوار مقام نیکوکاران است.) و إِنْ طَلَقْتُمُوهُنَّ مِنْ قَبْلِ أَنْ تَمْسُوهُنَّ وَقَدْ فَرَضْتُمْ لَهُنَّ فَرِيضَةً فَنِصْفُ مَا فَرَضْتُمْ إِلَّا أَنْ يَعْفُونَ أَوْ يَعْفُوَ الَّذِي بِيَدِهِ عُقْدَةُ النِّكَاحِ وَأَنْ تَعْفُوا أَقْرَبُ لِلتَّقْوَى وَ لَا تَنْسُوا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ إِنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ. (بقره، 237) (و اگر

زن‌ها را طلاق دهید، پیش از آن که با آنها همبستر شده باشید، در صورتی که بر آنان مهر مقرر داشته‌اید، باید نصف مهر را به آنها بدهید مگر آن که خود یا کسی

که امر نکاح به دست اوست بگذرد و اگر درگذرند، به تقوی^۱ و خداپرستی نزدیک‌تر است و فضیلت‌هایی که در نیکویی به یکدیگر است از یاد مبرید و بدانید که خداوند به هر کار نیک و بد شما آگاه است.)

و الَّذِينَ يُتَوَقَّونَ مِنْكُمْ وَيَذَرُونَ أَزْوَاجًا وَصِيَّةً لِأَزْوَاجِهِمْ مَتَاعًا إِلَى الْحَوْلِ غَيْرِ اخْرَاجٍ فَإِنْ خَرَجْنَا عَنْكُمْ فِي مَا فَعَلْنَا فِي أَنْفُسِهِنَّ مِنْ مَعْرُوفٍ وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ. (بقره، 240) (مردانی که بمیرند و زانیشان بمانند، به - ورثه خود - بپسارند که تا یک سال آنها را نفقه دهند و از خانه شوهر بیرون نروند پس اگر زن‌ها خارج شوند، شما را گناهی نیست از آن چه آنها درباره خود در حدود شرع بگزینند و خدا بر هر کار توانا و به مصالح امور خلق داناست.) و لِلْمُطَلَّقاتِ مَتَاعٌ بِالْمَعْرُوفِ حَقًّا عَلَى الْمُتَّقِينَ. (بقره، 241) (مردان زنانی را که طلاق دهند به مالی بهره‌مند سازند؛ این سزاوار مردم پرهیزکار است.) كَذَلِكَ يَبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ. (بقره، 242) (خدا آیات خود را برای شما بدین گونه روشن می‌دارد باشد که خردمند شوید.)

و الْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنَمِّمَ الرِّضَاعَةَ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ لَا تُكَلَّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا لَا تُضَارُّ وَالِدَةُ بَوْلِهَا وَلَا مَوْلُودٌ لَهُ بِوَلَدِهِ وَعَلَى الْوَارِثِ مِثْلُ ذَلِكَ فَإِنْ أَرَادَا فِصَالًا عَنْ تَرَاضٍ مِنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا وَإِنْ أَرَدْتُمْ أَنْ تَسْتَرْضِعُوا أَوْلَادَكُمْ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِذَا سَلَّمْتُمْ مَا آتَيْتُم بِالْمَعْرُوفِ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ. (بقره، 233) (مادران باید دو سال کامل فرزندان خود را شیر دهند آن کس که خواهد فرزند را شیر تمام دهد و به عهده صاحب فرزند است که خوراک و لباس مادر را به حد متعارف بدهد، هیچ کس را تکلیف جز به اندازه طاقت نکنند. نباید

مادر در نگرهبانی فرزند به زیان و زحمت افتد و نه پدر بیش از حد متعارف برای کودک متضرر شود و اگر کودک را پدر نبود، وارث باید در نگهداری او به متعارف برخیزد و هرگاه زن و شوهر به رضایت خاطر یکدیگر و مصلحت‌دید هم طلاق خواهند، هر دو را رواست آن گاه اگر خواهند که مادران فرزندان را شیر دهند، آن هم روا باشد در صورتی که مادر را حقوقی متعارف بدهید و از خدا بترسید و بدانید که خدا از کردار شما آگاه است.)

طلاق به معنی پایان قانونی ازدواج و جدا شدن همسران از یکدیگر، وقتی اتفاق می‌افتد که استحکام رابطه زناشویی از بین می‌رود و میان زن و شوهر ناسازگاری و تنش وجود دارد. طلاق اجتماعی، تغییرات در دوستی‌ها و سایر روابط اجتماعی است که مرد یا زن طلاق گرفته با آنها سر و کار دارد. طلاق روانی، موقعیتی است که از طریق آن فرد، پیوندهای وابستگی عاطفی به همسرش را ببرد و به تنها زیستن تن دردهد. طلاق روانی و عاطفی به طلاق اجتماعی و عرفی و آن نیز به طلاق رسمی و ثبتی منجر می‌گردد.

در جمهوری اسلامی ایران، مرد با مراجعه به دادگاه حق تقاضای طلاق دارد. زن نیز در شرایط خاصی می‌تواند با مراجعه به دادگاه تقاضای طلاق کند. بعضی از این شرایط عبارت‌اند از:

- 1 - ترک زندگی خانوادگی از سوی زوج دست‌کم به مدت شش ماه متوالی و یا نه ماه متناوب در یک سال بدون عذر موجه
- 2 - اعتیاد زوج به یکی از انواع مواد مخدر
- 3 - ابتلای زوج به یکی از انواع مشروبات الکلی
- 4 - محکومیت قطعی زوج به بیش از پنج سال حبس
- 5 - ضرب و شتم یا سوء رفتار زوج که برای زوجه غیرقابل تحمل است.
- 6 - ابتلای زوج به بیماری‌های صعب‌العلاج روانی و جسمانی
- 7 - ازدواج مجدد مرد بدون رضایت زن

- 8 - ترک زندگی خانوادگی از طرف هر یک از زوجین
- 9 - محکومیت قضایی هر یک از آنها که موجب لطمه به حیثیت خانوادگی دیگری شود.

در طلاق، خواندن صیغه طلاق در حضور دو شاهد مرد لازم است. آمار بالای طلاق بیشتر در دو گروه دیده می‌شود: مردم بدگمان، مردم خودشیفته، هفتاد و سه و نیم درصد طلاق در آمریکا در خانواده‌هایی است که یکی از طرفین سوءظن دارند، هم چنین آمار طلاق در خانواده‌هایی که زنان بابایی در آن نقش دارند، سه چهارم است. زنان بابایی در مردان احساس طرد برمی‌انگیزند و نسبت طلاق‌شان بالاست.

علل طلاق

- 1 - ایراد زنان از مردان
- 2 - اشکالات اتاق خواب (جدایی اتاق خواب زن و شوهر، به معنی طلاق است).
- 3 - اشکال اقتصادی
- 4 - امراض

آثار طلاق

اثرات طلاق بر فرزندان

- 1 - خود را تنها و ناامید و بی‌پناه، و محکوم و گناهکار می‌بینند.
- 2 - در برخی کودکان مرگ (و طلاق؟) والدین ممکن است یک حالت انفعال و تسلیم به وجود آورد و ایشان را به انزوا بکشاند و به ترس و یأس و احساس نابسامانی منجر شود.
- 3 - کودکان پس از جدایی پدر و مادرشان به اضطراب عاطفی دچار می‌شوند.

ممکن است به خاطر اثرات طلاق بر آینده خود نگران باشند یا این که احساس تنهایی داشته باشند.

4 - اولین نشانه‌های کودکان در واکنش به طلاق، عبارت‌اند از عصبانیت، افسردگی و احساس گناه. بعضی از کودکان هم واپس‌روی، اختلالات خواب، پرخاشگری، نافرمانی، یا ترس نشان می‌دهند.

5 - فرزندان طلاق، با این که ده سال از طلاق پدر و مادرشان گذشته بود، با غم خاصی در مورد از دست دادن خانواده حرف می‌زدند. می‌ترسیدند در روابطشان به آنها پشت پا بزنند و از افزایش صمیمیت واهمه داشتند.

6 - دیگر آثار: انزوا، افسردگی، خیال‌پردازی، بی‌خانمانی، احساس محرومیت و بدبختی

7 - نوجوانان ممکن است نتوانند با عصبانیت خود کنار بیایند و غالباً دچار افسردگی حاد، برون‌ریزی، کناره‌گیری هیجانی و اجتماعی، و اضطراب در مورد آینده شوند.

8 - به نظر دبستانی‌ها، باید یکی از والدین خود را برگزینند. در نتیجه ممکن است در حمایت از یکی از آنها با دیگری دربیفتند. حدوداً نیمی از این کودکان در نخستین سال طلاق، افت تحصیلی شدیدی نشان می‌دهند.

9 - نوجوانان، با طلاق پدر و مادر، ممکن است اعتماد خود را به ثبات رابطه‌ها و صداقت در روابط از دست بدهند و به مشغله ذهنی خاصی با مقوله اعتماد گرفتار شوند.

10 - تحقیق جودیت و والرستین و جون کلی در مورد کودکان شصت زوج تازه جدا شده نشان می‌دهد کودکانی که در سن پیش از مدرسه بودند، سردرگم و وحشت‌زده مانده بودند و خود را به خاطر جدایی مقصر می‌دانستند.

دیگر جنبه‌ها و پیامدهای طلاق

- 1 - دوستان پدر و مادرها مجبورند فقط با یکی از آنها تماس داشته باشند.
- 2 - کودکان هنگامی که پس از جدایی، هم با پدر و هم با مادر رابطه مداوم دارند، در وضع بهتری به سر می‌برند تا هنگامی که فقط یکی از آنها را به طور منظم می‌بینند.
- 3 - در بحبوحه طلاق یا پس از آن، پدر و مادر چنان افسرده‌اند که کودک می‌کوشد احساس غم خود را پنهان دارد چون از این واهمه دارد که بر مشکلات والدین بیفزاید.
- 4 - کودکانی که پدر و مادرشان قبل از شش سالگی آنها از هم جدا می‌شوند، بیش از کودکانی که در اواخر کودکی خود شاهد جدایی پدر و مادرشان هستند، اختلالات رفتاری دارند.
- 5 - بچه‌های طلاق رسمی، از بچه‌های خانواده‌هایی که با طلاق عاطفی به زندگی ادامه می‌دهند، از سلامت روانی بیشتری برخوردارند.
- 6 - اثرات بلندمدت طلاق بر پسرها شدیدتر است. حساسیت پسرها نسبت به آشفتگی زندگی زناشویی و طلاق بیشتر است و غالباً رفتارهای مخل و نافرمانی بیشتری بروز می‌دهند. دخترها سریع‌تر سازگار می‌شوند و نارضایتی خود را احتمالاً نهفته می‌دارند.
- 7 - در بیشتر موارد حضانت کودکان را مادرها بر عهده می‌گیرند و شاید عدم حضور یک مرد مقتدر تأثیر مخربی بر پسرها می‌گذارد. دخترانی که زیردست مادرشان بزرگ می‌شوند، در ارتباط با مردها مشکل دارند و بیشتر عشوهرگر و اغواگرند. از لحاظ جنسی جلوتر از همسالان خود هستند. در حالی که دختران بیوه‌زن‌ها (بیوه‌مردها؟) بیشتر گوشه‌گیرند.
- 8 - دختران در خانواده‌های تک‌سرپرست، خانه‌داری را زودتر یاد می‌گیرند. هم چنین در خانواده‌های تک‌سرپرست، کودکان قدرت تصمیم‌گیری بیشتری دارند.

بایدها و نبایدها

1 - باید که عذری آورد در طلاق - بر سبیل تلطف - و به خشم و استخفاف طلاق ندهد و سر زن با هیچ کس نگوید و نگوید که (به چه عیب وی را طلاق می‌دهم).

2 - اگر ناگزیر به طلاق شدید، عیوب همدیگر را پیش بچه‌ها به رخ یکدیگر نکشید. والدین برای کودک محبوب و قهرمان و الگو هستند.

ازدواج مجدد، ناپدری، نامادری، نوالدین، یتیم، یتیم‌داری

وقتی که ازدواج صورت گرفت، شما قانوناً مجاز هستید تا یکدیگر را برای ابد شکنجه دهید به‌ویژه در این کشور (هندوستان) که طلاق، حتی^۱ پس از مرگ زوج هم مجاز نیست.

(مسیحیان نیز با طلاق و ازدواج مجدد در زمان حیات همسر مخالفند.) مسیحیان کاتولیک چنان بر (تقدّس زوجیت) تأکید می‌ورزند که از آن، شکست‌ناپذیر بودن روابط زوجیت را مستفاد می‌دارند؛ حال که روابط زناشویی و قرارداد آن دارای قداست است، نباید هرگز دچار شکست یا گسست شود. لیک، این اندیشه که در نهایت به منع طلاق می‌انجامد، موجبات دوگانگی جمعیت را به قانونی و واقعی فراهم می‌سازد. چه در صورت غیر قانونی بودن طلاق، تمامی جمعیت یک جامعه که دست به ازدواج زده‌اند، ضرورتاً مزدوج و دارای همسر به حساب می‌آیند و حال آن که در عمل بسیاری از آنان دچار مشکلاتی چنان سترگ گشته‌اند که خواه‌ناخواه سبب جدایی آنان شده است. این جمعیت در حال جدایی نه حق اظهار واقعیت حیات خویش را در پیشگاه قانون دارد و نه به طریق اولی حق ازدواج مجدد را.

مسیحیت کلیسا برای از هم نپاشیدن خانواده به دلیل اینکه وفاداری به هم و حفظ خانواده و پیوند ازدواج یک ایده‌آل مقدّس است، طلاق را منع و حرام می‌کند اما واقعیت این است که همه انسان‌ها، در هر موقعیت و به هر شکلی، نمی‌توانند پیوند مقدّس اولیه را نگه دارند و به هم وفادار بمانند. پیش می‌آید که کسانی چنان از هم دور و بیگانه می‌شوند که چون دو بدبخت در کنار هم می‌مانند و ماندنشان از ناگزیری است. در این صورت پیوندی دیگر با هم ندارند. آن چه به هم ارتباطشان داده، پیوند عشق نیست، بند شرع است. این دو بر هم تحمیل‌اند و جدایی‌شان، از هر یک، انسان خوشبختی می‌تواند ساخت، در کنار دیگری. آن خانه متلاشی شده و موهومی را که دیگر وجود خارجی ندارد و مصالحش هم در بنای خانه دیگری به کار رفته، به رسمیت می‌شناسد و این دو خانواده طبیعی موجود را منکر است. در این جا میان شرع و قانون با طبیعت و واقعیت فاصله می‌افتد و تضاد به وجود می‌آید. در نتیجه خانواده‌ای که نیست، خانواده دینی تلقی می‌شود و خانواده واقعی و طبیعی‌ای که هست، نیست انگاشته می‌شود و به چشم یک قانون فحشاء و گناه نگریسته می‌شود. با انکار این واقعیت، خانواده‌های بعدی که به وجود می‌آیند، مشروع دیده نمی‌شوند و بچه‌هایی که از این (با هم بودن‌های طبیعی) و (جفت‌های سازگار و به هم وفادار واقعی) پدید می‌آیند، حرام‌زاده دانسته می‌شوند و در نظر جامعه مذهبی، مجرم و جنایتکار تلقی می‌شوند و اینها که از محبت جامعه و پاکی خانواده بی‌نصیب مانده‌اند و جامعه همواره به چشم (فرزندان گناه) ایشان را دیده، در وجودشان عقده‌هایی پدید آمده که با جنایات شگفت‌انگیز و غیر قابل تصور، از جامعه انتقام می‌گیرند.

اما در فرهنگ اسلامی، خانواده‌های زورکی و تحمیلی و از ترس شرع به هم چسبیده و بند شده وجود ندارد. اسلام با پذیرش واقعیت، بر مبنای حقیقت به اصلاح آن می‌پردازد و آن را در مجرای طبیعی و انسانی خود قرار می‌دهد. با

جواز طلاق و وضع ازدواج مجدد و موقت، احساس گناه و مطرود بودن در چشم خدا و مردم را از وجدان زن و مرد بیرون می‌آورد و جامعه را وامی‌دارد تا به چشم گناه و حرام‌زادگی و پلیدی به آنان ننگرند.

بایدهای ازدواج مجدد

1 - و آتوا الیتامی اموالهم و لا تَبَدِّلُوا الْخَبِيثَ بِالطَّيِّبِ و لا تَأْكُلُوا اَمْوَالَهُمْ اِلٰى اَمْوَالِكُمْ اِنَّهٗ كَانَ حُوبًا كَبِيرًا. (نساء، 2) (و به یتیمان اموالشان را بدهید و مال بد و نامرغوب خود را عوض مال مرغوب ایشان بدان‌ها ندهید و اموالشان را به ضمیمه مال خود مخورید که این گناهی بس بزرگ است.) و اِنْ خِفْتُمْ اَلَّا تُقْسِطُوا فِی الْیَتَامٰی فَاَنْكِحُوا مَا طَابَ لَكُمْ مِنَ النِّسَاءِ مَنۡیْ و ثَلَاثَ و رُبَاعَ فَاِنْ خِفْتُمْ اَلَّا تَعْدِلُوْا فَوَاحِدَةً اَوْ مَا مَلَکَتْ اَیْمَانُکُمْ ذٰلِکَ اَدْنٰی اَلَّا تَعُولُوْا. (نساء، 3) (اگر بترسید که مبدا درباره یتیمان داد نوزید پس آن کس از زنان را که برای شما نیکو و مناسب با عدالت است به نکاح خود درآید دو یا سه یا چهار و اگر بترسید که چون زنان متعدد گیرید، از راه عدالت خارج شوید، پس یک زن بگیرید یا چنانچه کنیزی دارید با او درآمیزید که این نزدیک‌تر به عدالت و ترک ستمکاری است.)

2 - اَللّٰهُ اَللّٰهُ فِی الْاٰیَتَامِ فَلَا تُغْبَوْا اَمْوَالَهُمْ و لَا یَضِیْعُوْا بِحَضْرَتِکُمْ. (یتیمان را گاه گرسنه و گاه سیر مدارید و نزد خود ضایعشان مگذارید.)

3 - ازدواج مجدد والدین تا شش سالگی فرزندان، قابل تحمل و بلامانع است اما از شش سالگی به بعد، هر چه سن کودک بیشتر می‌شود، حساسیت او نیز به ازدواج مجدد بیشتر می‌شود و در نوجوانی این کار تقریباً محال است خصوصاً برای مادران.

4 - تا شش ماه پس از طلاق، اقدام به ازدواج مجدد توصیه نمی‌شود.

5 - (در ازدواج مجدد) زوجها باید بر سر مسائلی مثل میزان اجازه دادن به بچه‌ها،

آخرین حد بیرون ماندن از خانه در شبها، و زمان خواب به توافق برسند.

مشکلات ازدواج‌های مجدد

1 - یکی از مشکلات شایع ازدواج‌های مجدد موضوع پیوندهای مبتنی بر وفاداری اعضای خانواده است. ممکن است به درستی مشخص نباشد که چه کسی (داخل خانواده) است و چه کسی (بیرون خانواده) و معنی خانواده در ذهن هر یک از اعضا ممکن است تفاوت داشته باشد. ممکن است فرزندان در غیاب والدین طبیعی خود از این که با آنها صادق نیستند و از زندگی با ناپدری یا نامادری خود لذت بیشتری می‌برند، احساس گناه کنند. از سوی دیگر پدر هم ممکن است از این که اوقات بیشتری را صرف فرزندان همسر خود می‌کند و رابطه‌اش با آنها صمیمی‌تر از رابطه با فرزندان خود است، عذاب وجدان داشته باشد. چنین وضعیتی ممکن است در فرزندان خود او هم احساس بیزاری را به وجود آورد.

2 - رقابت بین فرزندان و تلاش فرزندان طبیعی و ناپسری و نادختری که سعی در جلب توجه پدر یا مادر دارند و رقابت پدر یا مادر با همدیگر در حمایت از فرزند طبیعی خود از دیگر گرفتاری‌های چنین خانواده‌هایی است. اتهام طرفداری از فرزند خود غالباً متوجه نامادری‌هایی است که وقتی اشتباهی از فرزند یا ناپسری و یا نادختری‌شان سر می‌زند، از فرزند خود طرفداری می‌کنند.

3 - زن یا شوهر ناچارند با ناپسری و نادختری کنار بیایند بی‌آن که این فرصت را داشته باشند که مقررات و اصولی را برای آنها تعیین کنند و انضباط را در بچه‌ها جا بیندازند. زن یا شوهر ناگهان خود را در موقعیتی می‌بینند که باید به عنوان پدر یا مادر ایفای نقش کنند در حالی که برای این مسؤولیت آمادگی قبلی نداشته‌اند.

4 - والدین حتی با وجود تلاش برای رفتار عادلانه ممکن است با مخالفت پدر یا مادر طبیعی مواجه شوند چون والد طبیعی نمی‌خواهد کسی به فرزندشان دستور

بدهد. وقتی که ناپدری یا نامادری سعی دارند قانونی را به اجرا بگذارند، ممکن است نادرستی یا ناپسری از اجرای آن سر باز بزند و مدّعی شود که این قانون با آن چه که پدر و مادر خودش قبلاً برایش وضع کرده بودند، فرق دارد و دعوا شروع شود.

5 - یکی دیگر از اختلافات در این گونه خانواده‌ها این است که فرزند نوجوان شوهر، بدون هماهنگی قبلی پس از مدرسه برای دیدن پدرش به خانه می‌آید. نامادری توقّع دارد که او از قبل تماس بگیرد و هماهنگ شود در حالی که پدر معتقد است نیازی به هماهنگی نیست و پسرش هر وقت دوست داشت، می‌تواند به دیدن او بیاید.

6 - اگر والد جدید، محبّتی نشان دهد، کودک آن را نوعی دست‌اندازی به حقوق خانواده به حساب می‌آورد.

7 - ناپدری، نامادری: گاهی برای کودک این تصوّر به وجود می‌آید که وجود فرد جدید در خانه همچون یک خائن و جانی است زیرا جای پدر یا مادر او را گرفته یا پدر و یا مادر او را به تصرّف خود درآورده است. و فاجعه هنگامی است که از این تازه وارد به جای مهر و نوازش، خشم و خشونت ببیند. کودک می‌ترسد که از محبّت شما با ورود فرد جدید محروم شود.

8 - (پسر تو خوب است اما اگر همسر قبلی تو، او را به حال خود بگذارد).

واقعیت‌های خانواده‌های تک‌سرپرست و ازدواج مجدد

1 - استعدادهای عددی پسران فاقد پدر ضعیف‌تر از مهارت‌های کلامی آنان است. مادران چنین خانواده‌هایی - فاقد پدر - نسبت به فرزندان‌شان سخت‌گیرتر و روابط آنها با فرزندان خود خشن‌تر است زیرا برای اعمال مهر ناچارند قیافه پدران بگیرند.

2 - غیبت والدین از زندگی کودک به هر دلیل، به کودک احساس طرد و عدم پذیرش و بی‌مهری می‌دهد.

3 - مشکلات نوجوانان با ناپدری یا نامادری بیش از خردسالان است. (و) دخترها سخت‌تر از پسرها با ازدواج مجدد والدینشان سازگار می‌شوند. بعضی از کارشناسان معتقدند درصد طلاق در خانواده‌هایی که ازدواج مجدد داشته‌اند، به میزان خانواده‌هایی است که ازدواج مجدد نداشته‌اند.

4 - وقتی کودک با یکی از والدین زندگی می‌کند، روابط صمیمانه‌تر است زیرا کودک از هر آن چه در زندگی می‌گذرد، باخبر است.

5 - ناپدرهای موفق، ابتدا بیشتر روی مشاهده نحوه کارکرد خانواده و برقراری روابط خود با فرزندان خود متمرکز می‌شوند و نمی‌کوشند از همان ابتدا اقتدار پدرا نه خود را به اثبات برسانند. اگر ناپدری یا نامادری، از سبک والد اصلی حمایت نماید و فوراً درصدد اعمال مدیریت برنیاید، احتمال موفقیت او افزایش می‌یابد.

6 - نامادری‌ها فعال‌ترند و در تربیت فرزندان بیشتر دخالت می‌ورزند.

فهرست منابع

- 1 - قرآن کریم
- 2 - اصول کافی
- 3 - نهج البلاغه
- 4 - محمود انوشه: روابط دختر و پسر (لوح فشرده)، سخنرانی کرمانشاه و یزد.
- 5 - حسین دهنوی: لوح مسائل جنسی
- 6 - شاهین فرهنگ: لوح ازدواج موفق، 1388
- 7 - دکتر محمد ولی مجد تیموری: لوح روان شناسی رشد
- 8 - باقر ساروخانی: مقدمه‌ای بر جامعه‌شناسی خانواده، چاپ نخست 1370، چاپ سیزدهم 1389
- 9 - علیرضا اسداللهی فرد: گفتنی‌های ازدواج، 1379
- 10 - مرتضی مطهری: فلسفه اخلاق
- 11 - مرتضی مطهری: آزادی انسان
- 12 - مرتضی مطهری: مسأله حجاب
- 13 - آنتونی گیدنز: جامعه‌شناسی، ترجمه منوچهر صبوری
- 14 - آرون تی بک - مدیر مرکز شناخت درمانی دانشگاه پنسیلوانیا: عشق هرگز کافی نیست، ترجمه پروین قائمی، 1391
- 15 - ابوحامد امام محمد غزالی: کیمیای سعادت، به کوشش حسین خدیوچ، 1387
- 16 - آنچه والدین باید بدانند: دلبلیو، ای. سارجنت، برگردان امیرحسین اربابان غفوری، 1385
- 17 - گلمُبک، سوزان، فیوُش، رویین: رشد جنسیت: ترجمه مهرناز شهرآرای، 1384
- 18 - دکتر کریستال دفریتاس: کلیده‌های آموزش و مراقبت از سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان: مترجم: سارا رئیسی طوسی، 1381
- 19 - بانرا پرومود: راه‌کارهای ساده برای تربیت دختران موفق، ترجمه سیمین دانشور، حسن علی میرزا بیگی، 1389
- 20 - یوسف کریمی: روان‌شناسی شخصیت، بهار 1388
- 21 - دکتر یوسف کریمی: روان‌شناسی اجتماعی، 1384

- 22 - الیوت ارونسون: روان‌شناسی اجتماعی، مترجم: دکتر حسین شُکرکُن، 1387
- 23 - دکتر علی قائمی: کودک و خانوادهٔ نابسامان، 1378
- 24 - دکتر علی قائمی: خانواده و دشواری‌های رفتاری کودکان، 1378
- 25 - آرون تی بک - مدیر مرکز شناخت درمانی دانشگاه پنسیلوانیا، عشق هرگز کافی نیست، ترجمهٔ پروین قائمی، 1391
- 26 - اول اس. کاپلان: روان‌شناسی رشد، سفر پرماجرای کودک، مترجم: مهرداد فیروزبخت، چاپ نخست (1381؟)
- 27 - لئو بوسکالیا: زاده برای عشق، مترجم: هوشیار انصاری‌فر، چاپ اول 1372، چاپ نهم 1390، نشر البرز
- 28 - دکتر جان گری Gary, John, 1951: مردان مریخی و زنان ونوسی، ترجمهٔ دکتر قدیر گلکاریان، چاپ یازدهم: 1392

ناشر ہر تر سال ۸۷



9 789802 542037



وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی - تهران
سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری
اسلامی ایران
آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۳۳۳
تلفن: ۸۸۰۰۰۰۰۰