

سبک ازدواج



مهریه‌های سنگین بانثایجی ننگین

مهری که هزار نامهری در خود دارد

■ زهرا هنربخش

مهریه، کلمه‌ای است که با مهر و محبت عجین شده، اما در سال‌های اخیر به عاملی برای سخت‌تر شدن در ازدواج و مانعی قوی در نبل به ازدواج آسان تبدیل شده‌است. پروردگار حق تعالی در سورهٔ نساء آیه چهار می‌فرماید: «وَأَوْثَارَ النِّسَاءِ صَدَقَاتِهِنَّ نِخْلَهُ فَإِنْ ظَلَمَ لَكُمْ عَنْ شَيْءٍ مِنْهُ نَفْسًا فَكُلُوهُ هَنِيئًا مَرِيئًا» (و مهر زنان را به عنوان هدیه‌ای از روی طوبی خاطر به ایشان بدهید و اگر به میل خودشان چیزی از آن را به شما واگذاشتند آن را حلال و گوارا بخورید). متأسفانه با بررسی سیر تاریخی شکل‌گیری زندگی مشترک و پیوند زوجین در ادوار گذشته با

■ مهریه‌های سنگین و نتایج ننگین

مهریه‌های سنگین آثار و تبعات منفی در جامعه دارد که از جمله می‌توان به بالا رفتن سن ازدواج، افزایش افسردگی در میان جوانان، سردرگمی و بی‌هدگی، سوختن دختران و پسران به سوی فساد و فحشا و در پی آن تخریب جامعه از معنویت و پاکی اشاره کرد و اینگونه است که مهریه سنگین موجب نامهری‌های بسیار و نتایج ننگین می‌شود.

■ مهریه رکن عقد نیست

با توجه به اینکه مهریه به رکن عقد نیست، در مهریه‌های سنگین که معلوم است شوهر به تنهایی یا به کمک خانواده‌اش نیز به راحتی توان پرداخت آن را ندارد، مانند زمانی است که مهریه‌ای تعیین نشده که در این صورت عقد صحیح است، اما مقدار لازم الاجرا همان مهرالمثل است؛ یعنی زمانی که شوهر توان پرداخت چنین مهریه‌ای را دارد اگر زن مهر به‌اش را مطالبه کند به او پرداخت می‌کند. در غیر این صورت به شکل دین بر گردن او باقی می‌ماند، به همین خاطر نیازی به زندانی کردن شوهر یا اثبات افسار او نیست.

■ بیشکشی برای ارج نهادن به زن

در ققه برای مهریه میزان حداکثری اعلام نشده‌است. از برخی آیات نیز برداشت شده‌است که مبالغ بسیار سنگین نیز می‌تواند به عنوان مهریه در نظر گرفته شود.وَأَنْزَلْنَا إِلَيْكَ آيَاتِنَا لُزُجًا وَآتَيْنَا إِبْرَاهِيمَ إِخْلَافًا فَلَمَّا تَأَخَّدُوا مِنَّهَا بُشًى وَأَوَّاى خَواستيد زنی را که رده وونی دیگر اختیار نمایند و مال بسیار مهر او کرده‌اید، نباید چیزی از مهر او بازگیرید.

سبک رابطه

■ ایلاقاسمی

هر فردی به عنوان همسر نقشی کلیدی در ارتقا یا تخریب ازدواج می‌تواند داشته باشد. کلام شما، عمل شما، حتی تن صدای شما، در طرف مقابلتان اثر گذار است. اصولی وجود دارد که باعث می‌شود همسری تأثیر گذار در زندگی زناشویی‌تان باشید.
■ ■ ■

سعی کنیم مشوق باشیم نه انتقادگر!
متأسفانه برخی زوجین باور غلطی دارند مبنی بر اینکه فکر می‌کنند وظیفه دارند دیگری را نقد کنند و ایرادهای طرف مقابل را به او بگویند. عمل صحیح این است که برای همه کارهایی که همسر شما درست انجام می‌دهد، تشویقش کنید، نه اینکه برای هر کار اشتباه او را انتقاد کنید. تشویق به همسر تان قدرت می‌دهد تا رشد بیشتری کند اما انتقاد باعث یأس و ناامیدی می‌شود. البته این مفهوم به این منظور نیست که نکات اشتباه رفتاری‌اش را که آسیب‌زننده به ازدواج است به او بگویید، بلکه معتقد هستیم که زوجین باید با یکدیگر صادق باشند و توان مذاکره در شرایط سخت را داشته باشند. اما به طور کلی تشویق و حمایت باعث استحکام روابط زوجین می‌شود و فرد شهامت بیشتری پیدا می‌کند تا بهترین خودش باشد.

اصل دیگر در بهبود روابط زوجین این است که شفاف و واضح خواسته‌تان را مطرح کنید و بعد از انجام آن از سمت همسرتان، از او تشکر کنید. به عنوان یک روانشناس، عمده مشکلی که در زوجین می‌بینم، این است که خواسته‌هایشان را واضح نمی‌گویند و انتظار دارند همسرشان خودش بفهمد. این مهم در مورد خانم‌ها خیلی بیشتر صدق می‌کند. فقط به علامت‌های غیر کلامی که در رابطه برای زوجین تان بروز می‌دهید، اعتماد نکنید. حرکت‌هایی مثل تغییر شکل صورت یا هسته صحبت کردن، حرف زدن، تو خود رفتن و حرکات مغرب دیگر که کم و بیش با آنها آشنا هستیم، پس به همسر تان خواسته و نیازهایتان را شفاف بگویید و بعد از انجام آن حتماً قدر دانی و تشکر را داشته باشید. متأسفانه بعضی از زوجین می‌گویند وظیفه‌ها است و تشکر را ندارد. هر

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

د

در بسیاری از موارد خود دختر به گرفتن مهریه کم و برگزاری مراسم ساده راضی است اما پدر به دلیل ترس از حرف مردم، یا برای نشان دادن دک و پز به فامیل و دوستان اصرار به تعیین مهریه زیاد دارند. پسر و خانواده‌اش هم به دلیل اینکه تمایل دارند زودتر وصلت سر بگیرد، با تکیه بر اصطلاح منسوخ «مهریه را کی داده و کی گرفته» شرایط را می‌پذیرند

مدلی که امروز شاهد آن هستیم، به این مسئله ناخوشایندی می‌بریم که برخی خانواده‌ها، با وجود طی طریق و پشت سر گذاشتن فراز و نشیب‌های فرهنگی و اجتماعی، در برخی از مسائل نه تنها به پختگی هر چه بیشتر ناآل نشده‌اند، بلکه راه و روشی را در پیش گرفته‌اند که موبد کوه‌تپینی و ساده‌اندیشی‌هایی است که از ریشه و اساس، ثمره‌ای جز تضعیف بنیان زندگی مشترک در پی نخواهد داشت. آنچه نهاد زندگی زوجین جوان را در گذشته دوام و قوام می‌بخشید، مهریه‌های سنگین و مراسم تشریفاتی و تجملی نبود، بلکه عزم راسخ برای انعقاد متعهدانه یک قرارداد اخلاقی، شرعی، اجتماعی و عاطفی مسئولانه تحت عنوان پیوند و ازدواج بوده‌است.

سطح توقعاتشان بالا می‌رود چون نیمی از آنان خود را برتر از او در کمال و جمال می‌دانند و فکر می‌کنند که باید خواستگاری اینچنینی به سراغ آنان بیاید و چون مهریه او بر فرض هزار سکه بود مهریه ما نیز باید چنین باشد و به خواستگار متعدد پاسخ‌نه می‌گویند تا خواستگار مطلوب از نظرشان بیابند.

■ مهریه‌های چشم و هم چشمی

چشم و هم چشمی از دلایل زیاد شدن نرخ مهریه‌ها می‌باشد. در بسیاری از موارد خود دختر به گرفتن مهریه کم و برگزاری مراسم ساده راضی است اما پدر و مادر به دلیل ترس از حرف مردم یا برای نشان دادن دک و پز به فامیل و دوستان اصرار به تعیین مهریه زیاد دارند. پسر و خانواده‌اش هم به دلیل اینکه تمایل دارند زودتر وصلت سر بگیرد، با تکیه بر اصطلاح منسوخ «مهریه را کی داده و کی گرفته» شرایط را می‌پذیرند.

کمی تأمل لازم است که آیا مهریه می‌تواند ضامن مفهوم‌شناسی مهریه بر نامهری‌زی شود، یا خیر؟ پاسخ واضح و روشنی برای آن پیدا نشده‌است، هر چند تعیین مهریه‌های سنگین و نجومی چند سالی است همانند رسوم دست و پاگیر دیگر ازدواج مرسوم شده، اما افزایش آمار طلاق مشخص می‌کند که مطمئناً مهریه‌های سنگین هم نمی‌تواند ضامن خوشبختی افراد باشد.

■ مهریه خوب است، اما...

کم گرفتن مهریه هم مسبب مهر و محبت بیشتر بین زوجین و هم مانع مشکلات بعدی می‌شود؛ همانطور که پیامبر(ص) در حدیثی فرمودند، در مهریه زن زیاده‌روی

■ کارشناس ارشد حقوق

در گام نخست باید اقدامی انجام داد که به تغییر رفتار منجر شود یا معرف تغییر رفتار باشد. گام بعد حفظ آن عمل یا تغییری است که بر اثر آن در طول زمان به وجود آمده است. یک کمپین بازاریابی اجتماعی باید در برگیرنده راهکارهایی باشد که به مردم کمک کند کم تغییر مطلوب را به وجود آورند و هم آن را حفظ کنند. حمایت از تغییر رفتار به ساده‌ترین بیان یعنی کمک به ایجاد یا فراهم آوردن محیط، شرایط، امکانات، اطلاعات و ارائه کمک‌های راهبردی و روانشناختی که به مردم امکان می‌دهد دست به عمل بزنند و رفتار خود را عوض کنند. حمایت از تغییر رفتار ممکن است شکل‌های گوناگون به خود بگیرد، اما هدف همه اشکال پشتیبانی این است که اقدام و عمل را برای مردم آسان‌تر کنند.

در دنیای امروز شاهد انبوهی از رفتارهای غیراجتماعی هستیم که متأسفانه برای اغلب جامعه عادی شده و شاید دیگر ایرادی در وجود آن نمی‌بینند. در هر حال یک جامعه سالم، جامعه‌ای است که همیشه فرهنگ آن رو به پیشرفت و رشد باشد. عادت‌ها و رفتار اجتماعی ما در روابط اجتماعی مان بسیار اهمیت دارند. همان‌گونه که ما برای معاشرت با دیگران به دنبال افرادی هستیم که رفتارهای خوب و شایسته‌ای دارند، دیگران نیز به همین متوال دوستان خود را انتخاب می‌کنند.

حتماً شنیدهاید که از قدیم می‌گویند: دوست نشانی از ماست. هیچ وقت این جمله را در وصف خواهر یا برادر یامی‌گویند؛ چراکه هر انسانی به تناسب خصوصیات اخلاقی خویش برای خود دوست می‌گزیند و به تبع آن شخص خلق و خوی شبیه‌تری به او دارد تا به فرض به خواهر یا برادر او. به نظر می‌رسد که صمیمی‌ترین دوست برای بشر مثل آینه عمل می‌کند. به طوری برای اینکه متوجه شویم شخصیت درونی ما به چه شکلی است، کالیفت بدانیم آینه ما کیست؟!

وقتی از عادت‌های می‌گویم، در واقع در مورد کارهایی حرف می‌زنیم که انقدر آنها را تکرار کرده‌ایم که در مغزمان چرخه عادت آنها شکل گرفته است. وقتی چرخه عادتی در مغز تشکیل شد، مغز دیگر برای آن رفتار انرژی زیادی مصرف نمی‌کند و در واقع انجام آن کار برای مغز ما راحت شده است. به همین دلیل،

■ ■ ■

انسان برای اجتماعی بودن لازم است یکسری از باید‌ها و نیاید‌ها را رعایت کند. استفاده از کلمات زشت و ناپسند به منظور شوخی و ابراز صمیمیت، بد دهانی و توهین مسخره کردن افراد به منظور مطرح شدن یا خنداندن دیگران، قطع کردن صحبت دیگران و... از جمله رفتارهای ناپسند است که برای خیلی‌ها ناپسند شمرده نمی‌شود.

البته اگر در جزئیات ریز شویم، موضوعات اذیت‌کننده زیادی وجود دارد که دیده نمی‌شوند

سبک رفتار



آیا به اندازه کافی اجتماعی شده‌ایم؟

عادت‌هایت را همیشه مرور کن!

■ سه‌ها سپهری

آداب و رفتار درست و مناسب در ذات انسان‌ها نیست، بلکه باید آموخته شوند. این مهارت از طریق محیط باید ارائه شود. اولین مهد بشر خانواده و بعد محیط (مدرسه و...) است. باید هر آنچه لازم‌ه یک انسان است را به کودک بیاموزند و او را با کوله‌باری مملو از ادب و احترام روانه جامعه کنند. با این وجود، گاهی پیش می‌آید که ما با برخی از رفتارهای صحیح اجتماعی آشنا نمی‌شویم و نمی‌دانیم در شرایط گوناگون، چه رفتارهایی غلط و کدام یک درست هستند. رفتارهای نادرست اجتماعی از جمله رفتارهایی است که امروزه علاوه بر عدم مطابقت با هنجارهای جامعه، آسیب‌های روانی اجتماعی به بار می‌آورد. به قاعده و قانون‌هایی که فرد در رفتارهایش در اجتماع رعایت می‌کند و قابل تکرار است. عادت در رفتار اجتماعی می‌گویند. معمولاً ما این عادت‌ها را از خانواده و اطرافیان خود یاد گرفته‌ایم. اگر ما در رفتار اجتماعی خود عادت‌های خوبی نداشته باشیم، اغلب تنها می‌مانیم و از سمت دیگران طرد می‌شویم. عادت بد در رفتارهای اجتماعی مثل همه عادت‌های دیگر ما قابل اصلاح هستند.

مغز برای کنار گذاشتن آن رفتار مقاومت می‌کند و به راحتی نمی‌توانیم یک عادت را هر چقدر هم بد کنار بگذاریم. همچنین در انتهای چرخه مغزی هر عادتی، فرد بعد از انجام آن عادت، پاداشی دریافت می‌کند و این پاداش مغز را برای انجام دوباره آن عمل تشویق می‌کند. پس با ترک آن عادت ما این مشوق‌های مغزی را هم از دست می‌دهیم و مغز بسیار سخت و ناراحتی می‌کند. به همین دلایل ما اغلب عادت‌های بد خود را ادامه می‌دهیم.

انسان برای اجتماعی بودن لازم است یک سری از باید‌ها و نیاید‌ها را رعایت کند. استفاده از کلمات زشت و ناپسند به منظور شوخی و ابراز صمیمیت، بد دهانی و توهین به هنگام عصبانیت، بی‌احترامی و مسخره کردن افراد به منظور مطرح شدن یا خنداندن دیگران، قطع کردن صحبت دیگران و... از جمله رفتارهای ناپسند است که برای خیلی‌ها ناپسند شمرده نمی‌شود. البته اگر در جزئیات ریز شویم، موضوعات اذیت‌کننده زیادی وجود دارد که دیده نمی‌شوند.

خوب به یاد دارم معلم می‌گفت انجام بعضی از کارها خوب است اما اگر جلوی دیگران انجام شود به معنی توهین به آنها بوده و شخصیت ما را زیر سؤال می‌برد... مثل مسواک زدن که کنش بسیار خوب و بهداشتی‌ای است اما وقتی مسواک می‌زنیم لازم است حتی در را ببندیم تا دیگری نبیند... یا غذا خوردنمان برای دیگران آلودگی صوتی ایجاد نکنیم و... متلای این موارد از جمله نکاتی است که رعایت نکردنشان شخصیت آدمی را زیر سؤال می‌برد. گرم برخورد کردن و صمیمانه دست دادن هنگام ورود به جایی، سر ساعت حاضر بودن، احترام به بزرگ‌تر، رعایت بهداشت ظاهری، رعایت کردن حریم شخصی دیگران، مسئولیت‌پذیر بودن و... از جمله مواردی هستند که وجودشان شخصیت ما را حفظ کرده و از بسیاری از آسیب‌های روانی مانند افسردگی دور نگه می‌دارد.

اگر انسان اجتماعی‌ای باشید حتماً در اجتماع از نظر دیگران فرد محبوبی خواهید بود. درست است که تا حدی میزان سواد و طبقه اجتماعی در نوع آداب اجتماعی و شخصیت فرد مؤثر است اما نباید از خاطر برد که هیچ وقت برای اجتماعی شدن دیر نیست. عادت‌ها و ایجاد آنها موضوع مهمی هستند؛ چراکه انسان مجموعه‌ای از عادت‌هایش است و از لحظه‌ای که بیدار می‌شود تا لحظه‌ای که به خواب می‌رود مغزش به طور خودکار در حال پردازش آنهاست.

در زندگی ضروری هستند اما سواردی نیز وجود دارند که اکتسابی هستند و از آن جمله می‌توان به زمینه‌های سلامت و تندرستی، مالی، روابط، کار، مهارت‌های مدیریت زمان و هدف‌گذاری اشاره کرد. در واقع هسته تشکیل‌دهنده عادت‌های موفقیت‌آمیز، عادت ایجاد خود عادت است. همه ما مجموعه‌ای از عادت‌ها هستیم که بدون اطلاعاتم هر روز با کمی تلاش شکل می‌گیرند. مثلاً اگر هر روز حدود ساعت ۳ بعد از ظهر شکلات بخوریم، این‌ فعالیت به یک عادت تبدیل می‌شود. به همان اندازه که از بین بردن عادت‌های بد دشوار است، ایجاد عادت ساده است. کافی است روزانه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه از وقتتان را به عادت ایجاد عادت اختصاص دهید. برای آنکه فرد بهتری باشیم لازم است مطالعه داشته باشیم و با افراد بهتری معاشرت کنیم و اگر از وجود عادت یا رفتاری از خود بیزاریم و توان تغییر نداریم به متخصص مراجعه کنیم تا زندگی آرام‌همراه با فرزندانی با فرهنگ و در نتیجه جامعه‌رو به رشدی داشته باشیم.