محبوبه کاظمینی، مدیر مرکز مشاوره تخصصی پیش از ازدواج و تحکیم خانواده:

اگر تسهیل نمی کنیم؛ مانع ازدواج فرزندان‌مان نشویم

محبوبه کاظمینی، مدیر مرکز مشاوره تخصصی پیش از ازدواج و تحکیم خانواده در این‌باره می‌گوید: «تربیت فرزند، تنها آموزش‌های روزمره نیست، بلکه مسیری پنهان دارد که از بازی‌های کودکانه آغاز و به انتخاب همسر و زندگی مشترک آینده او ختم می‌شود. لذا خانواده‌ها می‌توانند با همراهی هوشمندانه و ایجاد تصویری مثبت از نقش‌های زن و مرد، زمینه رشد عاطفی، اجتماعی و مسئولیت‌پذیری فرزندان‌شان را از دوران کودکی و نوجوانی فراهم کنند تا با بلوغ فکری و احساسی، انتخابی موفق و سازنده داشته باشند.» در ادامه گفت‌وگو با این کارشناس را می‌خوانید.

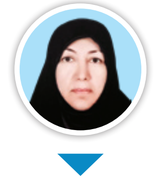
■■■

خانواده‌ها چه زمانی و در چه سنی می‌توانند فرزندان دختر و پسر خود را به تدریج برای شناخت درست و منطقی از جنس مخالف آماده کنند؛ تا این آمادگی به شکل صحیح و سازنده اتفاق بیفتد؟

به نظر می‌رسد خانواده‌ها باید از همان کودکی فرزندان‌شان را برای شناخت درست از جنس مخالف و پذیرش نقش‌های آینده مثل پدر، مادر و همسر آماده کنند. البته به شکل غیرمستقیم. در واقع، فطرت کودکان هم همین مسیر را نشان می‌دهد. مثلاً دخترها با بازی‌های مادرانه و پسرها با نقش آفرینی در مشاغل و بازی‌های اجتماعی، خودشان را نخود آماده برای این مسئولیت‌ها آماده می‌کنند. خانواده‌ها هم باید همراه فرزندان باشند و با ایجاد تصویر ذهنی مثبت، این آمادگی را تقویت کنند. مثلاً مادرها می‌توانند از همان کودکی به دخترانشان حس خوبی نسبت به نقش مادری و خانم خانه بودن بدهند. وقتی فرزندان بزرگ‌تر می‌شوند و به سن بلوغ می‌رسند، این نیازها ابعاد گسترده‌تری پیدا می‌کنند. در این مرحله هم خانواده‌ها باید پیش قدم شوند و پیش از آنکه فرزندان‌شان به شکل‌های نادرست به این نیاز پاسخ دهند، به آنها نشان دهند؛ این نیاز طبیعی است و درک می‌شود. همچنین باید بگویند آماده‌اند برای رسیدن صحیح به این خواسته به آنها کمک کنند. لازم است خانواده‌ها به نوجوانان و جوانان توضیح دهند، صرف داشتن تمایل به جنس مخالف یا علاقه به ازدواج کافی نیست، بلکه باید آمادگی‌های لازم را به دست آورند.

بر اساس تجربیات شما، خانواده‌ها معمولاً در چه شرایطی ناخواسته سد راه ازدواج فرزندان می‌شوند؟

این خانواده‌ها معمولاً دو دسته‌اند. دسته اول خانواده‌های کمال‌گرا هستند که فکر می‌کنند فرزندان‌شان باید بهترین ازدواج و بهترین همسر را داشته باشند. چنین نگاهی باعث می‌شود خود فرزندان هم به دنبال فردی ایده‌آل باشند و شاید سال‌ها منتظر بمانند تا چنین شخصی پیدا شود. در تجربه‌های من با خانواده‌ها و جوانان، این موضوع به ویژه در مادران کمال‌گرا بسیار دیده شده است. مادرانی که تقریباً هیچ خوشگلتری را مناسب دخترشان نمی‌دانند. ریشه این کمال‌گرایی گاهی در خواسته‌های ناکام مانده والدین یا وسواس‌های فکری و معیارهای سختگیرانه آنهاست. دسته دوم، خانواده‌هایی هستند که همراهی لازم را با فرزندان ندارند. این خانواده‌ها نیاز فرزندان‌شان را درک نمی‌کنند و شرایط ازدواج را برای‌شان فراهم نمی‌سازند. بعضی از والدین هم بی‌تفاوت و بی‌مسئولیت‌اند. شاید مانع ازدواج نشوند اما هیچ تسهیل‌گری هم نمی‌کنند و یاری‌گری لازم را ندارند.



برخی مادران تقریباً هیچ خواستگاری را مناسب دختران‌شان نمی‌دانند. ریشه این کمال‌گرایی گاهی در خواسته‌های ناکام مانده والدین یا وسواس‌های فکری و معیارهای سختگیرانه آنهاست. دسته‌دوم، خانواده‌هایی هستند که همراهی لازم را با فرزندان ندارند. این خانواده‌ها نیاز فرزندان‌شان را درک نمی‌کنند و شرایط ازدواج را برای‌شان فراهم نمی‌سازند. بعضی از والدین هم بی‌تفاوت و بی‌مسئولیت‌اند. شاید مانع ازدواج نشوند اما هیچ تسهیل‌گری هم نمی‌کنند و یاری‌گری لازم را ندارند

اگر جوانان به توصیه‌های منطقی والدین و مشاوران توجه نکنند، چه پیامدهایی ممکن است در آینده زندگی مشترک‌شان ایجاد شود و خانواده‌ها چگونه می‌توانند با روش‌های صحیح آمیزش توجه را افزایش دهند؟

والدین باید روش‌های صحیح آمیزش را پیش بگیرند. وقتی جوان در مرحله انتخاب قرار می‌گیرد، معمولاً دو مسیر پیش روی اوست، انتخابی عقلانی داشته باشد یا تصمیم خود را بیشتر بر پایه هیجان و تمایلات لحظه‌ای بگیرد. در برخی جوانان، هیجانات و کشش‌های عاطفی پررنگ‌تر از عقلانیت عمل می‌کند و همین موضوع آنها را به سمت فرد خاصی می‌کشاند. در چنین شرایطی قدرت تعقل و شناخت ضعیف‌تر می‌شود و اگر ازدواج تنها بر پایه احساسات شکل بگیرد، بعدها مشکلات زیادی ایجاد خواهد شد. اگر جوان احساس کند خانواده در برابرش نمی‌ایستد و نظر خود را تحمیل نمی‌کنند، بلکه همراه او هستند، اعتماد بیشتری به والدین پیدا می‌کند و توصیه‌های‌شان را جدی‌تر می‌گیرد. وقتی جوان ببیند خانواده رابطه‌ای صمیمانه و محبت‌آمیز برقرار کرده و حق انتخاب او را محترم دانسته، راحت‌تر به تجربه‌ها و توصیه‌های خیرخواهانه والدین توجه می‌کند. به این ترتیب، خانواده به جای آنکه انتخاب را به فرزند تحمیل کند یا او کمک می‌کنند تا مسائل را بهتر ببیند و خودش تصمیم درستی بگیرد.

به نظر شما سادگی زیستی در ازدواج چه تأثیری بر دوام زندگی مشترک و آرامش خانواده‌ها دارد؟

یکی دیگر از موانع ازدواج جوانان، گرایش به تجمل‌گرایی و رفاه‌طلبی است. متأسفانه در بسیاری از موارد، واقعیت‌ها و اصول اولیه ازدواج قدای مسائل فرعی و ظاهری می‌شود. در حالی که این ظواهر، کمتر شده، آرامش هم در زندگی‌ها کاهش یافته است. در این زمینه هم رسانه‌ها نقش مهمی دارند و هم خانواده‌ها. نگاه بسیاری از خانواده‌ها به ازدواج به گونه‌ای تغییر کرده که تصور می‌کنند اگر مسائل مالی و تجملات در سطح بالایی نباشد، آن ازدواج مناسب نیست. در حالی که همین نگرش خود به مانعی بزرگ برای تشکیل زندگی تبدیل می‌شود. بنابراین لازم است کار فرهنگی جدی هم در سطح جامعه و هم در خانواده‌ها و حتی در میان خود جوانان انجام شود تا این مانع خودساخته از سر راه برداشته شود.

احیای سنت رسول در عصر قلب‌های آنلاین!

حسین گل‌محمدی

همه می‌دانیم و بارها خوانده و شنیده و گفته‌ایم که ازدواج محبوب‌ترین چیز نزد خداوند است، ازدواج زیباترین و مورد تأکید‌ترین سنت نزد رسول خداست، ازدواج آرزوی هر جوانی برای رسیدن به محبوب است، ازدواج مایه آرامش و سکون هر فرد و فراتر از آن مایه ثبات و نشاط و پیشرفت جامعه است... و با همه اینها، این پدده‌ای که ارزش و اهمیت و ضرورت آن مورد اجماع کل بشریت از ابتدای خلقت تاکنون و در همه جوامع بوده است، امروز در عصر فناوری، همچون بسیاری از پدیده‌های دیگر، با چالش‌های جدی مواجه شده است. گسترش فناوری‌های ارتباطی و شبکه‌های اجتماعی، نه‌تنها شیوه آشنایی افراد را تغییر داده، بلکه در مدیریت روابط، انتظارات و حتی سبک زندگی زوج‌ها تأثیر گذاشته است. عصر ارتباطات مجازی، عصر بیان افکار و احساسات با قلب‌های آنلاین، در کنار مزیت‌های بی‌شماری که دارد با فراهم کردن زمینه تماشای زندگی دیگران در عین حال توقعاتی غیرواقعی را در باره موضوع ازدواج رقم زده است. بدون تردید در کنار مسائل و چالش‌های اقتصادی- که بخش اعظمی از آن نیز متأثر از سبک زندگی القایی در رسانه‌های نوین است- سهم مهم و گریزناپذیر فضای مجازی را نمی‌توان در تغییر نگرش جوانان به ازدواج و تشکیل خانواده نادیده گرفت و حالا، در زمانه‌ای که هویت و کارکرد ازدواج هنوز و هم‌چنان، معنادار و ماندگار است اما وقوع آن روز به روز رنگ می‌بازد، چگونه می‌توان محبوب خدا و سنت رسول را احیا کرد و نه فقط قلب‌های آنلاین، بلکه قلب‌های واقعی را به هم پیوند زد؟

زینب باقیات اصفهانی، مدرس دانشگاه و پژوهشگر حوزه زنان و خانواده:

«اجر» ازدواج از دل فداکاری‌ها، همدلی‌ها و سرمایه‌گذاری عاطفی برمی‌خیزد

دکتر زینب باقیات اصفهانی، مدرس دانشگاه، مشاور خانواده و ازدواج و پژوهشگر حیطه زنان و خانواده در گفت‌وگو با «جوان» به یک پرسش مهم که شاید دغدغه برخی جوانان باشد پاسخ داده است. همان کسانی که معتقدند ازدواج آسان و کم هزینه باعث خواهد شد طرف مقابل در زندگی قدردان نباشد و مصداق همان ضرب‌المثل معروف «زنی که خرج دارد، ارج دارد» باشند. این مدرس دانشگاه معتقد است: آنچه سبب قدرشناسی و پایداری رابطه می‌شود نه صرفاً تحلیل جامعه‌شناختی و هزینه‌های سنگین بلکه بلوغ روانی، مسئولیت‌پذیری و مهارت زوجین در قدردانی متقابل است. خرج کردن می‌تواند یکی از نشانه‌های سرمایه‌گذاری روی رابطه باشد، اما تنها راه آن نیست. گاهی گذشتن از برخی خواسته‌ها، ساده گرفتن مراسم یا صرف وقت و انرژی برای همراهی یا همسر، بهایی به‌مراتب ارزشمندتر از هزینه‌های مالی است، بنابراین می‌توان گفت «اجر» ازدواج در حقیقت از دل فداکاری‌ها، همدلی‌ها و سرمایه‌گذاری عاطفی برمی‌خیزد. البته این مشاور شیوه قدرشناسی و رفتار صحیح متقابل را هم توضیح داده که برای آگاهی بیشتر برسش و پاسخ ما با این مشاور را بخوانید.

■■■

خیلی‌ها تصور می‌کنند سادگی به معنای سختی کشیدن است. چطور می‌شود سادگی را به عنوان «آغاز منطقی یک مسیر بلندمدت» جا انداخت؟

سادگی در ازدواج به معنای سختی کشیدن یا محرومیت نیست، بلکه نوعی اولویت‌بندی و بازتعریف ارزش‌هاست. زوج‌هایی که ساده شروع می‌کنند، عملاً تصمیم می‌گیرند انرژی و منابع‌شان را به جای نمایش و چشم‌وهمچشمی، صرف ساختن بنیان‌های عاطفی و شناختی رابطه کنند. در این نگاه، سادگی یک «استراتژی» برای آغاز منطقی یک مسیر بلندمدت است؛ مسیری که به زوجین می‌آموزد چگونه از دل محدودیت‌ها فرصت بسازند و با هم رشد کنند. در این میان، سادگی معنای عمیق‌تری دارد؛ دارد نوعی رهایی از کمال‌گرایی منفی، ذهنیتی که باور دارد «همه چیز باید از ابتدا کامل و بی‌نقص باشد» نه‌تنها مسیر ازدواج را مشکل می‌کند بلکه می‌تواند رابطه را به یک مفهوم پیش‌افتاده و حتی به معضل بدل کند. در مقابل، سادگی به ما یاد آور می‌شود خوشبختی از امکانات حداقلی آغاز می‌شود و همه امکانات؛ حاصل نمی‌شود، بلکه از شیوه زیستن با یکدیگر شکل می‌گیرد. به بیان دیگر، در مفهوم سادگی ما به دنبال نفی دلت یا امکانات نیستیم، بلکه در پی تمرکز بر اساسات رابطه، آرامش و سرمایه روانی و پایدار است. در مقابل، سادگی به ما یادآور می‌شود خوشبختی الزاماً از طرفی بودن همه امکانات؛ حاصل نمی‌شود، بلکه از شیوه زیستن با یکدیگر شکل می‌گیرد. به بیان دیگر، در مفهوم سادگی ما به دنبال نفی دلت یا امکانات نیستیم، بلکه در پی تمرکز بر اساسات رابطه، آرامش و سرمایه روانی و پایدار است. همان کسانی که معتقدند ازدواج آسان و کم هزینه باعث خواهد شد طرف مقابل در زندگی قدردان نباشد و مصداق همان ضرب‌المثل معروف «زنی که خرج دارد، ارج دارد» باشند. این مدرس دانشگاه معتقد است: آنچه سبب قدرشناسی و پایداری رابطه می‌شود نه صرفاً تحلیل جامعه‌شناختی و هزینه‌های سنگین بلکه بلوغ روانی، مسئولیت‌پذیری و مهارت زوجین در قدردانی متقابل است. خرج کردن می‌تواند یکی از نشانه‌های سرمایه‌گذاری روی رابطه باشد، اما تنها راه آن نیست. گاهی گذشتن از برخی خواسته‌ها، ساده گرفتن مراسم یا صرف وقت و انرژی برای همراهی یا همسر، بهایی به‌مراتب ارزشمندتر از هزینه‌های مالی است، بنابراین می‌توان گفت «اجر» ازدواج در حقیقت از دل فداکاری‌ها، همدلی‌ها و سرمایه‌گذاری عاطفی برمی‌خیزد. البته این مشاور شیوه قدرشناسی و رفتار صحیح متقابل را هم توضیح داده که برای آگاهی بیشتر برسش و پاسخ ما با این مشاور را بخوانید.

■■■

در ازدواج‌های ساده، بلوغ روانی و عاطفی نقشی بسیار پررنگ‌تر از امکانات مالی دارد؛ اما چرا برخی از زوج‌ها هنوز به این بلوغ نرسیده‌اند؟

پررنگ‌تر از امکانات مالی ایفا می‌کند. امکانات مادی، ضامن پایداری رابطه و احساس رضایت است. کیفیت مدیریت عاطفی، مهارت گفت‌وگو و توانایی زوجین در مواجهه با چالش‌هاست. هرچند می‌توان برخی نیازهای اولیه را تأمین کند، اما آنچه درونی می‌شود، در چنین فضایی، جلوه‌گری افراد بیشتر نمایان و زمینه برای گفت‌وگو، همدلی و شناخت عمیق‌تر فراهم می‌شود.

چطور بلوغ تجملات، کیفیت ازدواج را تا ۱۰ برابر می‌برد؟

«تجملات» مفهومی نسبی است و برای افراد و فرهنگ‌ها معانی متفاوتی دارد. در برخی خانواده‌ها، تجمل گرایی ریشه در فرهنگ قومی و ارزش‌های نمادین دارد و در برخی دیگر می‌تواند تلاشی برای جبران کمبودهای دوران مجردی یا تحقق فانتزی‌ها و آرزوهای ایفاشده باشد. چنین رویکردهایی معمولاً با سبک زندگی ساده و بالغانه همخوانی ندارد. از سوی دیگر، وقتی تجملات در یک خانواده «عادی» تلقی شود، به‌طور طبیعی سطح توقعات از خانواده مقابل بالا می‌رود و این امر می‌تواند فشارهای مالی و تنش‌های روانی را تشدید کند. بنابراین گفت‌وگوی صریح میان زن و شوهر درباره تعریف و مرزهای تجملات اهمیت زیادی دارد. اگر زوجین بتوانند مرز میان «نیاز واقعی» و «خواسته‌های ناشی از فشار اجتماعی یا فرهنگی» را مشخص کنند، مسیر زندگی مشترک‌شان ساده‌تر، امن‌تر و رضایت‌بخش‌تر خواهد شد. اصل‌تر و رضایت‌بخش‌تر خواهد شد. چنین شرایطی نیز تجملات نه‌تنها کیفیت ارتباط را بالا می‌برد بلکه می‌تواند نقطه آغازی باشد برای ساختن یک سبک زندگی مشترک پایدار باشد.

با توجه به سابقه‌ها، سادگی زیستی چه پیامدهایی در ازدواج‌های جوانان دارد؟

سادگی زیستی، به معنای حذف تجملات و تمرکز بر نیازهای واقعی، می‌تواند فضای ازدواج را سبک‌تر، امن‌تر و پایدارتر کند. در چنین شرایطی، زوج‌ها فرصت بیشتری برای شناخت واقعی همدیگر پیدا می‌کنند. این فضا به کاهش فشارهای مالی و تنش‌های روانی کمک می‌کند و زوج‌ها می‌توانند بر روی اهداف مشترک و رشد متقابل تمرکز کنند. در نتیجه، سادگی زیستی نه‌تنها مسیر ازدواج را تسهیل می‌کند بلکه پایه‌ای برای زندگی مشترک پایدارتر و سرشار از آرامش فراهم می‌آورد.

افراد چه باید کنند؟

وجود این فداکاری، همسر آنها نه‌تنها قدردان نیست بلکه زیاده‌خواه هم می‌شود. این موضوع نشان می‌دهد مشکل اصلی در جنس رابطه و شخصیت همسر بوده، نه در ساده بودن ازدواج. نکات کلیدی مهمی چون بلوغ روانی و شخصیتی، سوءبرداشت، فقدان مهارت در ابراز و دریافت محبت و شخصیت شناسی بسیار در این مورد اهمیت دارد. اگر برای آغاز زندگی بهایی داده نشود، احترام و ارزش آن هم چندان در ک نخواهد شد. اما این برداشت سستی را باید با بلغانه روانشناختی امروز تکمیل کرد. آنچه سبب قدرشناسی و پایداری رابطه می‌شود نه صرفاً تجملات و هزینه‌های سنگین، بلکه بلوغ روانی، مسئولیت‌پذیری و مهارت زوجین در قدردانی متقابل است. خرج کردن می‌تواند یکی از نشانه‌های سرمایه‌گذاری روی رابطه باشد، اما تنها راه آن نیست. گاهی گذشتن از برخی خواسته‌ها، ساده گرفتن مراسم یا صرف وقت و انرژی برای همراهی یا همسر، بهایی به‌مراتب ارزشمندتر از هزینه‌های مالی است، بنابراین می‌توان گفت «اجر» ازدواج در حقیقت از دل فداکاری‌ها، همدلی‌ها و سرمایه‌گذاری عاطفی برمی‌خیزد. البته این مشاور شیوه قدرشناسی و رفتار صحیح متقابل را هم توضیح داده که برای آگاهی بیشتر برسش و پاسخ ما با این مشاور را بخوانید.

■■■

درست است و اساساً طرفین (چه دختر و چه پسر) چگونه باید پایدارتر شدن طرف مقابل خود از یکسری خواسته‌ها باشند یا اینکه چگونه مراتب قدردانی خود را نشان دهند؟

بسیاری از جوانان این دغدغه را مطرح می‌کنند که اگر ازدواج خیلی ساده و کم‌هزینه برگزار شود، ممکن است یکی از طرفین قدرشناس نباشد و زندگی مشترک بی‌اهمیت جلوه کند. در فرهنگ عامه نیز ضرب‌المثل شناخته‌شده‌ای وجود دارد که می‌گوید: «زن بی خرج، بی‌اجر». یعنی اگر برای آغاز زندگی بهایی داده نشود، اجر و ارزش آن هم چندان در ک نخواهد شد. اما این برداشت سستی را باید با بلغانه روانشناختی امروز تکمیل کرد. آنچه سبب قدرشناسی و پایداری رابطه می‌شود نه صرفاً تجملات و هزینه‌های سنگین، بلکه بلوغ روانی، مسئولیت‌پذیری و مهارت زوجین در قدردانی متقابل است. خرج کردن می‌تواند یکی از نشانه‌های سرمایه‌گذاری روی رابطه باشد، اما تنها راه آن نیست. گاهی گذشتن از برخی خواسته‌ها، ساده گرفتن مراسم یا صرف وقت و انرژی برای همراهی یا همسر، بهایی به‌مراتب ارزشمندتر از هزینه‌های مالی است، بنابراین می‌توان گفت «اجر» ازدواج در حقیقت از دل فداکاری‌ها، همدلی‌ها و سرمایه‌گذاری عاطفی برمی‌خیزد. البته این مشاور شیوه قدرشناسی و رفتار صحیح متقابل را هم توضیح داده که برای آگاهی بیشتر برسش و پاسخ ما با این مشاور را بخوانید.

■■■

چطور می‌توان مسائل سادگی در ازدواج و بی‌برنامه بودن یا بی‌مسئولیتی فرق قائل شد؟ چه نشانه‌هایی دارد که بفهمیم یک ازدواج ساده، سالم هم است؟

سادگی در ازدواج نباید با بی‌برنامگی یا بی‌مسئولیتی خلط شود. سادگی زمانی سالم است که پشتوانه‌ای از آگاهی، بلوغ روانی و توافق مشترک داشته باشد. در این حالت، زوجین ممکن است امکانات محدودی داشته باشند، اما برای آینده خود چشم‌انداز، برنامه و تقسیم مسئولیت روشن دارند. گفت‌وگوی شفاف، تقسیم مسئولیت، چشم‌انداز مشترک، احساس امنیت عاطفی، انعطاف‌پذیری و تاب‌آوری از جمله نشانه‌های یک ازدواج ساده اما سالم است. زن و شوهر دارد انتظارات خود را برای ماه و محدودیت‌هایشان صادقانه صحبت کنند. اگر امکانات مالی محدود است، مسئولیت‌ها و نقش‌ها و مقررات و عدالانه توزیع شود. زوج‌ها برای مسیر زندگی برنامه داشته باشند، حتی اگر در کوتاه‌مدت به همه اهداف نرسند. سادگی به معنای آرامش و نزدیکی بیشتر است نه تنش و سرزنش متقابل. کمبودها نهایتاً برای شکست نیست بلکه فرصتی برای رشد است. اما زمانی که سادگی به بی‌مسئولیتی می‌شود، بنابراین تفاوت اصلی در این است که سادگی بر پایه آگاهی، انعطاف و مدیریت مسئولانه شکل می‌گیرد. در حالی که بی‌برنامگی یا بی‌مسئولیتی از نبود تعهد و اینده‌نگری ناشی می‌شود. ازدواج ساده سالم، نه «فقدان امکانات» بلکه «حضور بلوغ، صمیمیت و برنامه‌مندی» است که آن را پایدار می‌سازد.

برخی معتقدند ازدواج آسان و کم‌هزینه سبب خواهد شد طرف مقابل در زندگی قدردان نباشد. مثل همان ضرب‌المثل معروف «زنی که خرج دارد، ارج دارد» باشند. به نظر شما این نگاه چقدر درست است و اساساً طرفین (چه دختر و چه پسر) چگونه باید پایدارتر شدن طرف مقابل خود از یکسری خواسته‌ها باشند یا اینکه چگونه مراتب قدردانی خود را نشان دهند؟

وجود این فداکاری، همسر آنها نه‌تنها قدردان نیست بلکه زیاده‌خواه هم می‌شود. این موضوع نشان می‌دهد مشکل اصلی در جنس رابطه و شخصیت همسر بوده، نه در ساده بودن ازدواج. نکات کلیدی مهمی چون بلوغ روانی و شخصیتی، سوءبرداشت، فقدان مهارت در ابراز و دریافت محبت و شخصیت شناسی بسیار در این مورد اهمیت دارد. اگر برای آغاز زندگی بهایی داده نشود، احترام و ارزش آن هم چندان در ک نخواهد شد. اما این برداشت سستی را باید با بلغانه روانشناختی امروز تکمیل کرد. آنچه سبب قدرشناسی و پایداری رابطه می‌شود نه صرفاً تجملات و هزینه‌های سنگین، بلکه بلوغ روانی، مسئولیت‌پذیری و مهارت زوجین در قدردانی متقابل است. خرج کردن می‌تواند یکی از نشانه‌های سرمایه‌گذاری روی رابطه باشد، اما تنها راه آن نیست. گاهی گذشتن از برخی خواسته‌ها، ساده گرفتن مراسم یا صرف وقت و انرژی برای همراهی یا همسر، بهایی به‌مراتب ارزشمندتر از هزینه‌های مالی است، بنابراین می‌توان گفت «اجر» ازدواج در حقیقت از دل فداکاری‌ها، همدلی‌ها و سرمایه‌گذاری عاطفی برمی‌خیزد. البته این مشاور شیوه قدرشناسی و رفتار صحیح متقابل را هم توضیح داده که برای آگاهی بیشتر برسش و پاسخ ما با این مشاور را بخوانید.

■■■

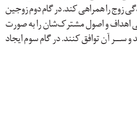
چطور بلوغ تجملات، کیفیت ازدواج را تا ۱۰ برابر می‌برد؟

«تجملات» مفهومی نسبی است و برای افراد و فرهنگ‌ها معانی متفاوتی دارد. در برخی خانواده‌ها، تجمل گرایی ریشه در فرهنگ قومی و ارزش‌های نمادین دارد و در برخی دیگر می‌تواند تلاشی برای جبران کمبودهای دوران مجردی یا تحقق فانتزی‌ها و آرزوهای ایفاشده باشد. چنین رویکردهایی معمولاً با سبک زندگی ساده و بالغانه همخوانی ندارد. از سوی دیگر، وقتی تجملات در یک خانواده «عادی» تلقی شود، به‌طور طبیعی سطح توقعات از خانواده مقابل بالا می‌رود و این امر می‌تواند فشارهای مالی و تنش‌های روانی را تشدید کند. بنابراین گفت‌وگوی صریح میان زن و شوهر درباره تعریف و مرزهای تجملات اهمیت زیادی دارد. اگر زوجین بتوانند مرز میان «نیاز واقعی» و «خواسته‌های ناشی از فشار اجتماعی یا فرهنگی» را مشخص کنند، مسیر زندگی مشترک‌شان ساده‌تر، امن‌تر و رضایت‌بخش‌تر خواهد شد. اصل‌تر و رضایت‌بخش‌تر خواهد شد. چنین شرایطی نیز تجملات نه‌تنها کیفیت ارتباط را بالا می‌برد بلکه می‌تواند نقطه آغازی باشد برای ساختن یک سبک زندگی مشترک پایدار باشد.

با توجه به سابقه‌ها، سادگی زیستی چه پیامدهایی در ازدواج‌های جوانان دارد؟

سادگی زیستی، به معنای حذف تجملات و تمرکز بر نیازهای واقعی، می‌تواند فضای ازدواج را سبک‌تر، امن‌تر و پایدارتر کند. در چنین شرایطی، زوج‌ها فرصت بیشتری برای شناخت واقعی همدیگر پیدا می‌کنند. این فضا به کاهش فشارهای مالی و تنش‌های روانی کمک می‌کند و زوج‌ها می‌توانند بر روی اهداف مشترک و رشد متقابل تمرکز کنند. در نتیجه، سادگی زیستی نه‌تنها مسیر ازدواج را تسهیل می‌کند بلکه پایه‌ای برای زندگی مشترک پایدارتر و سرشار از آرامش فراهم می‌آورد.

زوج‌هایی که زندگی را با امکانات حداقلی آغاز می‌کنند، اگر درونی‌ترین نیازهای انسانی مثل احساس امنیت عاطفی، حمایت متقابل و امید به آینده را در رابطه تجربه کنند، کمبودهای مادی برایشان اولویت ثانویه پیدا می‌کند. از منظر جامعه‌شناختی، این وضعیت نوعی «بازتعریف ارزش‌ها» است، یعنی زوج‌ها به‌جای سنجش موفقیت خود بر اساس استاندارد‌های بیرونی (مقایسه با دیگران یا مصرف‌گرایی)، معیارهای درونی مانند همراهی، صمیمیت و اعتماد را مبنا قرار می‌دهند. این بازتعریف، فشار روانی حاصل از رقابت اجتماعی را کاهش می‌دهد و آرامش ذهنی بیشتری به همراه دارد. از منظر روان‌شناسی خانواده نیز سادگی می‌تواند به تقویت تاب‌آوری کمک کند. وقتی زندگی با حداقل‌ها آغاز می‌شود، زوج‌ها فرصت بیشتری برای رشد مشترک، تجربه همدلی و شکل‌دادن به خاطرات مشترک پیدا می‌کنند. همین تجربه زیسته به مرور به یک «سرمایه نمادین» تبدیل می‌شود که احساس ارزشمندی و رضایت درونی را تقویت می‌کند. به بیان دیگر، آنچه سادگی را به سرمایه روانی بدل می‌سازد «تمرکز بر اصل رابطه، نه حواشی، بدین معنی که وقتی انرژی و هزینه صرف شناخت، گفت‌وگو و هماهنگی ارزش‌ها و همافزایی ارزش‌ها می‌شود - نه تجملات- زوجین درک عمیق‌تری از یکدیگر پیدا می‌کنند



بر خلاف تصور عمومی، ازدواج‌های ساده لزوماً نشانه بی‌پشتوانه بودن نیست. برای عوامل باعث پایدارتری بیشتر ازدواج می‌شود از جمله تمرکز بر اصل رابطه، نه حواشی، بدین معنی که وقتی انرژی و هزینه صرف شناخت، گفت‌وگو و هماهنگی ارزش‌ها می‌شود - نه تجملات- زوجین درک عمیق‌تری از یکدیگر پیدا می‌کنند

کبری سورگی، روانشناس:

با حمایت غیرمداخله‌گرانه از ازدواج موفقی برای فرزندان رقم بزنیم

بارها و بارها از زبان کارشناسان شنیده‌ایم «ازدواج باید آسان گرفته شود»؛ شاید در ذهن برخی این پرسش شکل بگیرد، آیا همین کارشناسان و فعالان اجتماعی برای فرزندان‌شان نیز چنین مسیری را انتخاب کرده‌اند یا این نوع‌ها تنها در حد حرف باقی مانده است؟ گفت‌وگو با دو مادر تحصیلکرده و فعال اجتماعی فرهنگی که هر یک سال‌ها در حوزه تربیت و فعالیت‌های اجتماعی تجربه به‌دوزی کرده‌اند نشان می‌دهد این نگاه، تنها شعار نیست و باور به ازدواج آسان و غیرمبتنی بر چشم و هم‌چشمی راه را در حرف بلکه در زندگی شخصی و ازدواج فرزندان‌شان نیز به کار گرفته‌اند. روایت‌های آنان انگیزه‌ای است برای والدینی که هنوز میان نگرانی‌ها و سختگیری‌ها مانده‌اند تا با رویکردی ساده‌تر، آرام‌تر و همراه با اعتماد، مسیر زندگی فرزندان‌شان را هموار کنند.

دکتر کبری سورگی، ۵۸ ساله، دانشجوی دکترای روانشناسی و یک فعال اجتماعی است. او مادر سه فرزند است که از تجربه خود در همراهی ازدواج فرزندانش می‌گوید. وی معتقد است موفقیت ازدواج زناشویی فرزندان نه تنها به تلاش خود آنها، بلکه به حمایت درست و غیرمداخله‌گرانه والدین نیز وابسته است.

وی درباره ازدواج و حاصل زندگی مشترک خود و همسرش می‌گوید: «سال ۶۴ ازدواج کردم با ۲۰۰ هزار تومان مهریه. به لطف خدا، زندگی‌ام همراه با همسرم که انسانی مسئولیت‌پذیر، فعال و مقید به شئونات اخلاقی است، آرام و همراه با همدلی پیش رفته است. حاصل این ازدواج سه فرزند است که همه با تلاش و پشتکار بزرگ شده‌اند. فرزندانم دو پسر و یک دختر که همگی تحصیلکرده، سختکوش و موفق هستند؛ تدبیر زندگی خود را مدیریت می‌کنند. من و همسرم سعی کرده‌ایم در زندگی آنها مداخله نکنیم و تنها در موارد ضروری راهنمایشان باشیم. دو فرزند بزرگ‌ام سال ۹۵ نامزد کردند و سال ۹۶ زندگی مشترک‌شان را شروع شد. حالا یک نوه شیرین داریم که شور و شادی را برای زندگی همه ما برده است. در مسیر ازدواج فرزندم تلاش کردم شرایطی فراهم کنم که بدون فشار مالی و دغدغه اضافی بتوانند زندگی مشترک‌شان را آغاز کنند. مراسم ساده، مهریه در حد نیاز و کمک‌های منطقی، همگی با هدف ایجاد آرامش و اعتماد به نفس برای شروع زندگی بود».

این مادر موفق درباره نقش والدین در موفقیت زندگی زناشویی فرزندان‌شان افزود: «به نظرم موفقیت فرزندان در زندگی زناشویی نه تنها به تلاش خودشان بلکه به همراهی غیرمداخله‌گرانه والدین هم بستگی دارد. هر دو مادری که با سرمایه‌گذاری عاطفی، انعطاف و توجه مسیر آینده فرزندانش را فراهم می‌کند، نقش بسیار مؤثری در شکل‌گیری زندگی موفق آنها دارد

روایت‌هایی از مانع‌تراشی پدرومادرها برای ازدواج فرزندان

روزگار سخت برای والدین سختگیر

در جامعه‌ای که آرزوی خوشبختی فرزند با معیارهای گاه غیرواقعی و ترس از قضاوت آمیخته می‌شود، داستان‌های تلخی از والدین به گوش می‌رسد که تصمیمات‌شان در امر ازدواج فرزندان، آنها را با حسرتی عمیق روبه‌رو کرده است. از دختری که فریبانی «معیارهای ایده‌آل» شد تا پسری که پهای «جایگاه اجتماعی» را پیا دوی از خانواده پرداخت. در زیر روایت‌هایی آمده است تا تلنگری باشد برای خوشبختی‌هایی که کمان می‌کنند با سختگیری، مسیر خوشبختی فرزندان‌شان را هموار می‌کنند. آیا زمان آن نرسیده است که به جای دیکته کردن باید و نبایدها، عشق قلب و عقل فرزندان‌مان را بشنویم؟

■■■

■ حسرت تنهایی دختر

مادر میانسالی که خانه‌دار است می‌گوید: «باورم نمی‌شد دخترم، نازنین، بخواهد با پسری آشنا گردد که نه مهندس بود و نه خانه‌ای داشت! همیشه برای او بهترین‌ها را می‌خواستم. یادم می‌آید وقتی برایش از اولین بار از سامان برایم گفت، با ناراحتی گفتم: هر بار که نازنین از خواستگاری می‌گفت که با معیارهای ایده‌آل من فاصله داشت، با خودم می‌گفتم دخترم حیف می‌شود، باید با کسی ازدواج کند که از خودش بالاتر باشد. آنقدر به او اصرار کردم، آنقدر از ایرادات این و آن گفتم که دیگر خسته شد. روزی به من گفت مامان، تو هیچ کس را قبول نداری. هیچ کس به اندازه کافی خوب نیست. پس من هم دیگر تلاشی نمی‌کنم. فکر می‌کردم لجبازی می‌کند اما واقعیت این بود که سرخورده شده بود. حالا نازنین ۴۰ ساله است. تنهاست. هر شب که او را در خانه می‌بینم، دلم می‌گیرد که دوستان و همکلاسی‌هایش ازدواج کرده‌اند، بچه‌دار شده‌اند اما دخترم... اشتباه کردم. تنها دلیلم این بود که دوستان دخترم نخواهند گفت: دخترش اینطور تنها بماند...

■ موقعیت اجتماعی و پسر فراری

پدری که چند باب مغازه در بازار داشت می‌گفت: برای پسر بزرگ، دختری می‌خواستم که از