

# آنچه پدر و مادرتان به شما نگفته اند : استقلال دختر از خانواده



دختری ۲۹ ساله هستم اهل تهران. همکلاس سابق دانشگاهیم اهل جنوب غرب کشور است و ضمن پیشنهاد رسمی ازدواج با خواسته خانواده من مبنی بر انتقال به تهران موافقت کرد پس از فراهم کردن مقدمات، امسال به همراه خانواده برای خواستگاری اومدن. متاسفانه از همون ابتدای جلسه جهت گیری بحث در زمینه محل زندگی بود و خانواده ایشون گفتن اگه پسرمون بیاد اینجا حقوقش کم میشه، موقعیت شغلیش تنزل پیدا میکنه و ... این موضوعات باعث ایجاد تنش شد و خانواده من که صددرصد مخالف زندگی من درجایی غیر تهران بودند با خانواده ایشون توهین آمیز برخورد کردند، طوریکه اونها بدون اینکه چیزی بخورن جلسه رو ترک کردن. فردای اون روز مامانم خیلی از اتفاقی که افتاده بود ناراحت بود به همین خاطر میخواست ازشون معذرت خواهی کنه اما آقا پسر راضی نشد و به ما اجازه نداد با خانواده اش صحبت کنیم. حالا خانواده ایشون بهش گفتن دور این دختر و خط بکش. خودشم هم دیگه تمایلی ندارد. میگه اگه هم به فرض محال قرار باشه ما ازدواج کنیم من دیگه تهران نمیام. از زمانی که این اتفاق افتاده حالم خیلی بده و همش دارم گریه میکنم. چیکار کنم آقای دکتر؟

=====

سیمین گرامی!

ایا ” استقلال دختر ” موقع ازدواج ، در خانواده تو محلی از اعراب دارد؟

واقعیت اینست که این مورد را بهتره تمام شده فرض کنی زیرا بیش از این که همیشه به مرد برای بدست آوردن یک دختر تقلا کنه ، خانواده سنتی اش را برداشته اومده تهران خواستگاریت ؛ واسه چی توهین بشنوه؟ به نظرم خانواده قبول نداره تو دختر بالغی هستی که میتونی برای محل زندگی با همسرت تصمیم بگیری و اصرار اینگونه بر تهران ماندن تو به نظرم یک فاجعه است .خیلی خوب تر این بود که ابتدا ازدواج سر میگرفت بعد شرایط اومدن اون بنده خدا به تهران ( شغل و مسکن) به تدریج فراهم میشد ( با کمک شما) تا بتونه در دو جبهه بجنگه ( مهاجرت + خانواده داری)

---

## نسبت بستنی یخی با ازدواج و عشق



بستنی یخی اون قشنگی و سفتیش مال توی یخچاله. مفهوم بستنی یخی اینه که توی یخچال تحقق پیدا می‌کنه چون اگه

یخچال نباشه می شه یه چوب و یه مقدار آب. **ولی بستنی برای خوردنه نه تماشا کردن تو فریز.** شما به محض این که در فریزر رو باز می کنی و بستنی رو میاری بیرون برای خوردن، چند دقیقه بعدش شل و ول می شه و شروع می کنه به چکیدن، ولی کار درست را تو داری انجام می دی که داری بستنی می خوری. بخوای تماشا کنی دوباره باید بذاریش تو جایخی.

عشق زن و مرد اگه بخواد عشق بمونه خب باید در عالم خیال بمونه، عالم خیال نه به معنی توهم بلکه به این معنیست که عشق در تخیلات است که محقق میشه خب وقتی میری سراغ پری خانم یا آقا رضا، اگر بخوای شیفتگیه حفظ بشه خب بهتره تو عالم خیال ( فریزر!) بمونه که باهش حال کنی. اما ازدواج یعنی از در یخچال آوردیش بیرون، داری می چشیش. خیلی نمی تونی به مفهوم عشق بچسبی. حداقلش ایمه که مفهوم عشق پس از ازدواج از رومانس بازی فاصله میگیره!

خنده داری عشاق متاهل شده اینه که بستنی رو از یخچال بیرون آوردن دارن می خورن و بعد می گن کاش این همونجوری سفت می موند! خب همیشه دیگه!!!

---

## آنچه پدر و مادرتان به شما نگفتند (دوست داشتن یک طرفه)

یکی را دوست دارم؛ ولی او هرگز نمیداند

سلام دکتر شیری عزیز. من 21 ساله تقریباً مدتی که برام خاستگاری پیدا میشن و زنگ میزنم. مادرم اصرار داره که اونارو راه بدیم اما من اصلاً نمیدونم جلسه خاستگاری چطور میگذره و من باید جلسه اول چی بگم و چطور رفتار کنم. درضمن من در دانشگاه به فردی که استاد بنده هستن شدیداً علاقه مند شدم. که فکر میکردم این احساس یک طرفست. اما بعد از مدتی فهمیدم ایشون هم سعی داره ارتباط برقرار کنه. همش میدیدم سعی داره سر از کارم دربیاره و خودشو صمیمی کنه.

دکتر من که مطمئنم علاقه مند به ایشونم. به نظر شما این چیزایی که گفتم ربطی به این داره که ایشون هم حسی به من داره؟ یا من دچار توهم شدم؟ ترم بعدی هم احتمالاً با ایشون درس داریم. من با حسی که دارم چی کنم؟ چون واقعاً ایشون رو دوست دارم. این قضیه رو مامانم هم نمیدونه و همش اصرار به اومدن خاستگارا و ازدواج من با کسی داره که نه دیدمشون نه دوستشون دارم نه هیچ ذهنیتی راجع بشون دارم. چون واقعاً قلب و افکارم پیش کسی دیگست. خیلی وقتاً هم از دلنگی شدید نسبت به ایشون مخفیانه گریه میکنم

=====

- شما با بحث ازدواج خیلی فاصله دارید با اینکه به دوست داشتن تون احترام میگذارم ولی اون رفتار بچه گانه نسبت به استادتون نشون میده فعلا باید روی مهارتهای ارتباطی کار کنید تا انتخاب همسر
- معتقد نیستم حس خاصی نسبت به شما در ایشون وجود داشته باشه به ویژه اینکه در مرکز دانشگاهی این کار ریسک بالایی داره و رابطه معلم شاگردی وقتی به رابطه عاطفی بخواد تبدیل بشه این خطر را داره که حواستون نباشه که علاقه مندی الان به موقعیت اون استاد است نه اون انسان!
- اون آدم را باید بیرون این موقعیت دید و حس خود را سنجید بهش
- ثابا همیشه معلمینی بهتر برای شما و دانشجویانی بهتر برای ایشون در راهند و این رابطه را خیلی نا امن میکند

=====

▪ دوستان اجتماعی نامزدم را کجای دلم بگذارم؟ ( پدر و مادرتان به شما نگفتند)

▪ آنچه پدر و مادرتان به شما نگفتند: دعوی عاطفی

▪ آنچه پدر و مادرتان به شما نگفتند : زنگ تفریحش نشو!

▪ آنچه پدر و مادرتان به شما گفته اند : قبل از آغاز، شکست نخور

## از " تصمیم گیری" تا " تصمیم سازی" در ازدواج

...میگفت در کشوری که برای ازدواج پسرها " تصمیم گیرنده" هستند ، چه امیدی برای من دختر میمونه؟

لختی اندیشیدم ؛ عرض کردم بهش :

وقتی سهم خودت را در ” تصمیم سازی ” نبینی ، بازی را تمام در اختیار پسر میبینی و مجبوری او را محکوم کنی به بی تصمیمی یا بد تصمیمی؛ مضافاً اینکه یک دختر اگر تصمیم خودش را اعلام کند و درست بین احساسات و رفتارهایش تعادل ایجاد کند ، مرد می آید در تصمیم گیری.

## رفع ابهامات مرد در خواستگاری در ۴ قدم

حسام - 28 ساله

میخوام برم خواستگاری و ابهاماتی دارم ، مثلاً فهمیده ام که خواستگاری جای فلسفه بافی و تحت تاثیر قرار دادنهای زیادی نیست که بعداً توش بمونم! از طرفی گیج شده ام آگه چهار تا نکته مهم باشه که از من سوولیت پذیری مردانه نشون بده ، چه هستند؟

اینکه با خودت اینقدر شفاف هستی نقطه قوتت خواهد شد که بتوانی با خطای کمتر و سردرگمی اندک در بحث خواستگاری ورود کنی. اعتقاد اینستکه وسواس کمتر موجب شناخت بهتر میشود و من نکات زیر را مفید میدانم در ابتدا در خواستگاری به سلیقه فیزیکی خودت و طرفت باید دقت داشته باشی ، اگر حداقلهای لازم برایتان تامین شد طرح مباحث زیر، تعیین کننده و هوشمندانه است :

- 1- من به این دلایل میخوام ازدواج کنم ( این توان مالیمه ، این نیازهای روانی عاطفی جنسیمه.... شما نیز دلایلی دارید؟
- 2- من به این دلایل از تو خوشم میاد....
- 3- نکات خوبم اینهاست ، نکات خوب تو چیست؟
- 4- نکات بدم اینهاست ، نکته غیر خوبی داری که لازمه من بدونم؟
- 5- سابقه رابطه عاطفی ام اینهاست، اگر لازم دونستی، مال خودت را نیز بهم بگو

## مجردی اعصاب خورد کن

من ۳۴ سالمه  
فرصت‌ها مو از دست دادم  
چون به ما یاد دادن  
همیشه با حجب و حیا باشیم

حجب و حیا لزوماً به معنی بره بودن نیست، بنا نبوده برای آشنا شدن با یک نفر کارهای عجیب غریب بکنید ولی کلاً موافقم که نسل 55-60 خیلی فشارهای افراطی را تحمل کرد هم از خانواده هم از جامعه

الغرض الان رفتار 44 ساله ها را نشون نده که انگاری دست خالی خالیه، درسته سخت تره ازدواجت ولی کلی ازدواج خوب این سنی داریم ( مثل ازدواج خانم تهمینه میلانی در همین سن در دهه 70) نباید تسلیم بشی و از طریق دوستان متاهلت با مردان خوب مجرد آشنایی پیدا کنی واسه شناخت سریع و بعدش به لطف خدا رسمی کردن و ازدواج

## آنچه پدر و مادرتان به شما نگفتند : زنگ تفریحش نشو! (از مطالب قدیمی پر خواننده )



مینا ۲۶ ساله پرسید : سه ساله با کسی که قبلاً تو دانشگاه همکلاسم بودیم دوستم. مشکلی که داریم اینه که چون من فقط ۳ ماه از ایشون بزرگترم همینو بهانه کرده میگه نمیخاد با همسن ازدواج کنه و ازمن میخاد که باهم باشیم تا هر وقت که هر کدوم ازدواج کنیم و بریم دنبال زندگی خودمون!! بارها من عقب نشینی کردم اما بعد از یک ماه برمیگرده و میخاد که اشتهی کنیم اما همچنان سر حرفش هس. جالبه که از نظر اون یه مرد میتونه با دختری که ۱۰ یا ۱۲ سال ازش کوچکتره ازدواج کنه و هیچ مشکلیم پیش نیاد اما با همسن هرگز! اصلاً حتی حاضر نیس درباره ازدواج صحبت کنیم. من نمیدونم دیگه چطوری متقاعدش کنم خواهش میکنم راهنماییم کنین.

=====

مینای گرامی

ازدواج مردان با زنان یک تا سه سال بزرگتر از خود ، در آمارها ثبات بیشتری داشته است. علتش میتونه تجربه اجتماعی و سازگاری زن و اعتماد بیشتر مرد باشه. البته چند شرط لازمه :

۱- مرد سنش کم نباشه، مردان حول و حوش ۲۷-۲۸ سالگی در ایران خیلی تغییرات کلی میکنند و ممکنه اگر متاهل باشند درباره کل ازدواجشون به شک بیفتند بنابراین ترجیحمان اینه سن مرد کم نباشه  
۲- هر دوی زن و مرد باید سازگاری بلد باشند نه پیشروی و تهاجم عاطفی، در این صورت از پس مشکلات بر می آیند

۳- دوستیهای دوران دانشجویی در سنی از مرد معمولا محقق میشود که او یک دوست میخواهد نه یک آینده ، فکر آینده خودت باش و منتظر او نباش که به آینده تو نیز فکر کند ( فرار مردان جوان ایرانی از ازدواج)

اما دوست شما،

من فکر میکنم هنوز فردیتش شکل نگرفته و تحت تاثیر حرفهای والدین است بدون اینکه صحت و سقم آنها را دریافته باشه

کار خوب اینه خیلی محکم بگذاریش کنار و هیچ راه برگشتی براش نگذاری تا بتونه در فقدان تو ، بالغتر بیندیشه و رفتار کنه

من درک میکنم پسر ۲۵-۲۶ ساله در ایران که هنوز تکلیف اشتغال و سربازی و درآمدش معلوم نیست ، چطوری فایل ازدواج در ذهنش باز کنه؟

---

## بی تو به سر ” میشود ” !



کمتر چیزی در زندگی یک زن اهمیت این موضوع را دارد که کم کم متوجه شود بین “سرخوش شدن با یک نفر” و “خوشبختی زناشویی با همان فرد”، الزاما رابطه مستقیمی وجود نداره.  
یعنی شاید لازم باشد پیشانی کسی را که دوستش داریم ، ببوسیم و بگذاریمش کنار چون باهاش بدبخت میشیم و با کسی دیگه که به اندازه اولی عاشقش نیستیم ، خوشبخت خواهیم شد.  
دقت کنیم کسی عشق را بی ارزش نمیکنه فقط سهم عشق در خوشبختی زناشویی اینقدرها نیست که مجردها نگرانن.

# آنچه پدر و مادرتان به شما نگفتند: کی به خواستگارم این موضوع را بگویم؟



من دختری 29 ساله هستم. بطور مادرزادی چند تا از انگشتان دستم و دو سه تا از انگشتان پاهام شکل طبیعی نداشتن. در برخوردهای بعدی با من، افراد متوجه میشن. این مساله زیاد برام مهم نبود، البته گاهی پنهانش میکردم، تا زمانی که بحث ازدواج پیش اومد. الان خواستگاری دارم که هنوز ایشون رو ندیدم

کلا آقای دکتر نمیدونم چرا تو این مساله اعتماد بنفسم رو از دست میدم با وجودیکه در جمع دوستان و آشنایان به عنوان یه آدم اجتماعی و خوش برخورد شناخته میشم. نسبت به اطرافیانم فعالتر و پر جنب و جوشم. از نظر علمی و ورزشی همیشه موفق بودم (دانشجوی کارشناسی ارشد هستم). ظاهر نسبتا خوبی دارم. خانواده بسیار گرم و خوشبختی دارم. از نظر وضع مالی شرایط خوبی داشتم. در آشپزی و خانه داری بسیار توانمندم (اگر تعریف از خود نباشه) با این حال نمیدونم چرا برای گفتن این موضوع به خواستگار و پذیرشش از طرف اون دچار اضطراب میشم.

مساله من اینکه که نمیدونم چه زمانی باید مساله دستهامو مطرح کنم؟ جلسه خواستگاری یا الان که دارم باهاش حرف میزنم؟ چون ایشون صداقت خیلی براشون مهم هست.

=====

سلام مهتاب گرامی ،

نگاه مردم به زخمهای ما تقریبا برگرفته از نگاه خودمون به آن زخم است.

من موافقم که اگر چنین چیزی در بدن تو نبود ، همه چیز خیلی راحت تر میشد ولی حالا که این قصه هست بهترین برخورد چیست ؟

من قویا معتقدم بدون هیچ توضیحی در آن جلسه بشین حرف بزن و حرف گوش کن و به یک مرد اجازه بده روحش نزد تو سیراب شود و بفهمد با تو لذت+ پیشرفت+ آرامش را خواهد داشت. البته آن مرد میبند که تو با همان انگشت دفورمه ، اینقدر رشد در زندگی داشته ای و اگر خواست میتواند سوال بپرسد ازت درباره دستانت...

در این صورت توضیح برایش میدی و او در رفتار تو میفهمد که این دفورمیتی در ذیل مهتاب خانم تعریف شده نه برعکس مهتاب خانم در ذیل این دفورمیتی

دکتر شیری

# واکاوی نامه یک دختر خانم و یک اعتماد به نفس قرضی

دختری 27 ساله هستم.

شش-هفت سال پیش وقتی که تازه دانشگاه رفته بودم ، یکی از بچه های خیلی خوب و مثبت عاشقم شد اما من دوستش نداشتم. سه سالی طول کشید تا من هم بهش علاقه مند شدم. همه چی قشنگ شده بود تا وقتی که دو سال پیش خواستیم ازدواج کنیم، پدر و مادرش مخالفت کردند و او هم کاری نکرد.

رابطه زیبای ما که رابطه اول و آخر من هم بود تمام شد. خیلی راحت. طرف هم گذاشت رفت. اما من نتونستم ولش کنم و تمام این مدت یک طرفه مصر به حفظ رابطه بودم. خیلی پافشاری کردم فکر کنم خودم را حسابی هم از چشمش انداختم. حالا می دانم که اون علاقه ای دیگر بهم نداره و فکر کنم حتما رابطه دیگه ای را هم شروع کرده. می دونید که پسرا اینجورین.

اما من رها نمی شم. واقعا دارم اذیت می شم. روی بقیه زندگیم هم تاثیر منفی گذاشته. کلافه ام. از کسی هم دیگه خوشم نمی آید که رابطه ای را شروع کنم. از اون هم گله دارم.



پاسخ : بخشهای زرشکی نظرات من هستند که به ذهنم رسیده

27 ساله هستم.(یعنی سن ازدواج یک دختر تحصیل کرده در ایران)

شش-هفت سال پیش وقتی که تازه دانشگاه رفته بودم یکی از بچه های خیلی خوب و مثبت عاشقم شد اما من دوستش نداشتم. سه سالی طول کشید تا من هم بهش علاقه مند شدم.

یعنی هوش عاطفیم اون موقع خوب نبوده که اینهمه طول کشیده نسبت به ابراز علاقه یک نفر و اکنش نشان دهم که تکلیفش معلوم بشود برود دنبال زندگیش و پر بوده ام از ترس یا نگرانی و لذا نقاب دختر بی اعتنا میزده ام و بعدا حتما بنا به اصل جبران در روانشناسی رفتارم برعکس میشه )

همه چی قشنگ شده بود تا وقتی که دو سال پیش خواستیم ازدواج کنیم، پدر و مادرش مخالفت کردند و او هم کاری نکرد.

( انتظار داشتم به خاطر من و عشقمون بجنکه و فکر میکنم بهم خیانت شد! در حالیکه به همین راحتی نمیتوان درباره نچنگیدن پسره قضاوت کرد. پسره خودش احتمالا بچه مثبت که بوده یعنی استقلال



روانی شاید نداشته از خانواده اش که بخواهد در برار آنها دست به استدلال بزند ، شاید هم خانواده پسر مطمئن نبوده اند که پسرشان صلاحیت پذیرفتن مسوولیتی به نام ازدواج را دارد یا نه و نخواستند اند دختر را بدبخت کنند، اما همیشه همینجا حدس زد که وقتی نویسنده نامه به این سرعت با عقب نشینی پسر موتور سوزونده احتمالا اعتماد به نفسش هم قرضیه یعنی به راحتی با یک پس زده شدن یا نه شنیدن خودش را میبازد و احتمالا فکر میکند خانواده پسر به خاطر کیستی او لزوما با این ازدواج موافقت نکرده اند مثلا اگر یکی دیگه بود رو سرشون حلوا حلوا میکرده اند دختره را. من نمیگم هیچ جا این رفتارها با دخترها همیشه اما اینکه بی برو برگشت بدترین گزینه را درباره خودمون فکر کنیم ، شک میکنم اعتماد به نفس قرضی داشته باشیم! )



رابطه زیبای ما که رابطه اول و آخر من هم بود تمام شد. خیلی راحت. طرف هم گذاشت رفت. اما من نتونستم ولش کنم و تمام این مدت یک طرفه مصر به حفظ رابطه بودم ( اصل جبران ). خیلی پافشاری کردم فکر کنم خودم را حسابی هم از چشمش انداختم. ( وقتی یکی ما را کنار میگذارد بعضی ها احساس خوب نبودن شدیدی i'm not OK تجربه میکنند و این خوب نبودن را بدجوری زندگی میکنند با اصرارهای بیهوده، آویزون شدن عاطفی در حالیکه بگردی تو سایر جاها ی زندگی طرف از این دست و پا زدنهای کمتر رد میگیری )

حالا می دانم که اون علاقه ای دیگر بهم نداره و فکر کنم حتما رابطه دیگه ای را هم شروع کرده. می دونید که پسرا اینجورین.

( تعمیم دادن تجربه ناموفق خود از یک مرد به همه مردان ناشی از پختگی این دختر خانم نیست بلکه اتفاقا خامی او را میرساند زیرا تنها با این مکانیسم روانی DEFENCE MECHANISM و به شکل ناخودآگاه دیگران را مقصر جلوه دادن و بازی قربانی راه انداختن ، میتونه درد" از دست دادن رابطه" را کمتر کنه اون هم به شکل موقتی به این شکل که پیش خودش بگه همه مردها همینن و هر کاری هم میکرده باز آخرش همین میشه! اینطوری بی عرضگی خود یا خطاهای خود را نمیبیند خوب متاسفانه هیچ وقت نیز نمیتوانند عشق یک مرد شایسته را درک کنند. حواستان باشد من منکر وجود مردان عوضی نیستم اما بازیهای پنهان روانی را نیز از چشم دور نمیدارم )

اما من رها نمی شم. واقعا دارم اذیت می شم. روی بقیه زندگیم هم تاثیر منفی گذاشته. کلافه ام. از کسی هم دیگه خوشم نمی آید که رابطه ای را شروع کنم. از اون هم گله دارم

خشم های به جا مانده بعد از سه سال خودخوری و منتظر بدبخت شدن طرف نشستن و هیچ اتفاقی نیفتادن باعث میشه دختره از دست خودش و خدا و کل هستی کلافه بشه که پس چرا طرف به سزای عملش نمیرسه؟ چرا دوستام میگفتن میره بقیه را میبینی میفهمه تو چه گنجی بودی ، نفهمیده این را؟ دوستام هم عوضی هستند که میخواستن خرم کنند و قاقا لی لی بهم بدن. اینطوری ارتباط این دختر با واقعیت کم کم قطع میشه. واقعیت احتمالا اینه که طرف نتونسته رابطه را به ازدواج بکشونه و زیرش

مونده. مثل وزنه برداری که وقتی جو گرفته اش فکر میکنه میتونه فلان وزن را بالا سرش بیره، اما وقتی میاد پای کار میبینه این تو بمیری از اون تو بمیری ها نیست و پس میزنه. این دختر خانم نیز خوبه سهم خودش و بی تجربگی هایش را بپذیرد و خودش را ببخشد و احتمال دهد اون آقا نیز دلایلش برای زندگی خودش خیلی بی ربط نبوده اند. در این صورت دیگه این دختر این دست تجربیات را جذب زندگی خودش نمیکند. از سویی باید بدون عقده از همه مردها به زندگی برگردد و اجازه دهد یک مرد شایسته در چهارچوب واقعتهای زندگی ما ایرانیان به سمت او بیاید . برای رهایی از این خودکم بینی نیز باید در زمینه کار و مهارتهای فردی و حوزه های مطالعاتی و حلقه های ارتباطی خود پویا تر عمل کند تا به این راحتی از تو نشکند. من قویا معتقدم علیرغم محدودیتهایی که همه مون تو زندگی هامون داریم ، باز هم میتونیم مثل بازنده ها زندگی نکنیم

=====

این پست را در شهریور 89 نوشته بودم و الان برای استفاده خیلی از خوانندگان جدیدمان ، بازنشر کردیم