

چرخه حیات خانواده، چالش‌ها و راه‌های برون‌رفت

حجت‌الاسلام والمسلمین محمدحسین افشاری*

مقدمه

از آنجاکه خانواده در سیر زمان حرکت می‌کند، در هر دوره یا مرحله با نیازها و چالش‌هایی روبرو می‌شود. سیر حرکتی مانند رشد فردی است که به مراحل هشت‌گانه می‌توان آن را تقسیم کرد. این مراحل هشت‌گانه با تشکیل خانواده آغاز و با مرگ همسران خاتمه می‌یابد.^۱ از جمله دلایلی که ضرورت توجه به مراحل رشد خانواده را گوشزد می‌کند، این است که خانواده‌ها در جریان چرخه زندگی درگیر چالش‌هایی می‌شوند و آنچه در این میان مهم است، شیوه برخورد با آن چالش‌هاست که می‌تواند تأثیر زیادی بر عملکرد خانواده داشته باشد. آنچه بخشی از دغدغه‌اندیشمندان حوزه خانواده است، آموزش شیوه‌های برخورد با چالش‌ها به خانواده‌هاست؛ از این‌رو این نوشتار بر آن است با بیان توضیح کوتاهی درباره هر کدام یک از این دوران، به بیان چالش‌های هر کدام از مراحل پردازد و راه برون‌رفت از آن را نیز بیان کند.

گفتنی است در مراحل رشد خانواده باید به سه نکته توجه داشت:

اول: خانواده‌ها باید به رشد و تغییر اعضای خود کمک کنند (نیازمند اطلاعات و دانش هستند)؛

دوم: تحولات در هر کدام از دوره‌های حیات خانواده بر یک یا همه اعضای خانواده تأثیر می‌گذارد (فرزنددار شدن، رفتن کودک به مدرسه، ازدواج یکی از فرزندان و ...)

* کارشناس ارشد روانشناسی مثبت‌گرا و دانشجوی دکتری مدیریت راهبردی.

۱. کیانوش زهراکار و فروغ جعفری، مشاوره خانواده (مفاهیم، تاریخچه، فرآیند و نظریه‌ها)، ص ۳۰.

سوم: تغییرات در یک نسل، سازگاری در نسل دیگر را پیچیده می‌کند؛ برای نمونه تفاوت‌های ایجاد شده در سبک زندگی والدین و فرزندان، می‌تواند نشان از شکاف بین نسلی باشد.

چرخه حیات خانواده

مرحله اول) همسرگزینی

انتخاب همسر یکی از مهم‌ترین انتخاب‌های در اختیار انسان است؛ از این رو انتخاب همسر و ازدواج دادن افراد بی‌همسر، با عنوان یک توصیه مهم خانوادگی، اجتماعی و نیز امری مقدس در قرآن کریم بیان شده است.^۱

خداوند در قرآن کریم می‌فرماید:

وَأَنْكِحُوا الْأَيَامَىٰ مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ^۲

مردان و زنان بی‌همسر خود را همسر دهید، همچنین غلامان و کنیزان صالح و درستکاران را؛ اگر فقیر و تنگدست باشند، خداوند از فضل خود آنان را بی‌نیاز می‌سازد؛ خداوند گشایش‌دهنده و آگاه است.

مهم‌ترین گام در انتخاب همسر آن است که فرد شناخت درستی از خود، باورها، عواطف و علایقش داشته باشد. شناخت دقیق و صادقانه از خود و شناخت داشتن درباره ارزش‌ها، نیازها، آرزوها، خواسته‌ها و محدودیت‌ها، امری بسیار مهم و ضروری است. این شناخت به فرد کمک می‌کند تا بهتر درک کند چه نوع رابطه‌ای می‌تواند به موفقیت و سعادت او کمک کند و باید در چه مسیری قرار گیرد.^۳

یکی دیگر از موارد مهم دیگر در این مسئله، یادگیری مهارت‌های زندگی است. زوجین باید قبل از ازدواج، مهارت‌های زندگی مانند مهارت‌های ارتباطی، مهارت حل تعارض و برخی دیگر از مهارت‌های ضروری برای ورود به زندگی را یاد بگیرند؛ از این رو هر کدام از زوجین باید قبل

۱. محسن قرآنتی، تفسیر نور، ج ۶، ص ۱۸۳.

۲. نور: ۳۲.

۳. ر. ک به: راضیه مرزانی، «خودآگاهی ضرورت تشکیل یک زندگی موفق»، مجله تبلیغ و خانواده، اسفند ۱۴۰۲.

از ورود به رابطه همسری، برای آینده خویش برنامه‌ریزی کرده باشد و در کنار آن درباره مسائل مختلف مانند محل زندگی، شغل و فرزندآوری به‌درستی فکر کرده باشد و درباره آن آمادگی ذهنی داشته باشد.

از مهم‌ترین چالش‌های این مرحله، انتخاب همسر مناسب است. با بررسی در گزاره‌های دینی (قرآن و روایات اهل بیت) می‌توان ایمان به خدا و دین‌داری،^۱ کفویت،^۲ عفت و پاکدامنی و ... را از جمله معیارهایی دانست که از سوی شارع مقدس در جایگاه معیارهای اساسی انتخاب همسر بیان داشت.

مرحله دوم) دوران عقد

دوران عقد که دوران شکل‌گیری اولیه رابطه زن و شوهر است، اهمیت بسیاری دارد که خطای در این دوران می‌تواند منجر به از بین رفتن و گسست رابطه همسری شود. این دوران، مرحله‌ای بین نامزدی و ازدواج رسمی است که زوجین فرصت بیشتری برای شناخت یکدیگر و آمادگی برای زندگی مشترک پیدا می‌کنند.

۱. رسول الله ﷺ: إِذَا جَاءَ كُمْ مَنْ تَرْضَوْنَ دِينَهُ وَأَمَانَتَهُ يَخْطُبُ (إِلَيْكُمْ) فَزَوِّجُوهُ، إِنْ لَا تَفْعَلُوهُ تَكُنْ فِتْنَةٌ فِي الْأَرْضِ وَفَسَادٌ كَبِيرٌ؛ هرگاه کسی به خواستگاری نزد شما آمد و دین‌داری و امانت‌داری او را پسندیدید، به او زن دهید که اگر چنین نکنید، در روی زمین تبهکاری و فساد بسیار پدید خواهد آمد (محمدباقر مجلسی، بحار الأنوار: ج ۱۰۳، ص ۳۷۲، ص ۳).

الإمام الحسن عليه السلام لرجل جاء إليه يستشيره في تزويج ابنته: زَوِّجْهَا مِنْ رَجُلٍ تَقِيٍّ فَإِنَّهُ إِنْ أَحَبَّهَا أَكْرَمَهَا وَإِنْ أَبْغَضَهَا لَمْ يَظْلِمْهَا؛ به مردی که با ایشان درباره ازدواج دختر خود مشورت کرد، فرمود: او را به مردی بانقوا شوهر ده؛ زیرا اگر دختر تو را دوست داشته باشد، گرامی‌اش می‌دارد و اگر دوستش نداشته باشد، به وی ستم نمی‌کند (حسن بن فضل طبرسی، مکارم الأخلاق، ج ۱، ص ۴۴۶، ح ۱۵۳۴).

۲. خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «الْخَبِيثَاتُ لِلْخَبِيثِينَ وَالْخَبِيثُونَ لِلْخَبِيثَاتِ وَالطَّيِّبَاتُ لِلطَّيِّبِينَ وَالطَّيِّبُونَ لِلطَّيِّبَاتِ أُولَئِكَ مُبَرَّءُونَ مِمَّا يَقُولُونَ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَرِزْقٌ كَرِيمٌ؛ زنان پلید سزاوار مردان پلیدند و مردان پلید سزاوار زنان پلید، زنان پاک برای مردان پاک‌اند و مردان پاک برای زنان پاک. آنان از آنچه درباره‌شان می‌گویند منزّه‌اند و برای آنان مغفرت و روزی نیکویی است» (نور: ۲۶).

پیامبر اسلام ﷺ می‌فرماید: «أَنْكِحُوا الْأَكْفَاءَ وَانْكِحُوا فِيهِمْ وَاحْتَارُوا لِسُطْفِكُمْ؛ به هم‌کفوان زن بدهید و از هم‌کفوان همسر بگیرید و برای داشتن فرزند بهتر و صالح، انتخاب و گزینش کنید» (محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۵، ص ۳۳۲).

از جمله مزایای دوران عقد می‌توان به شناخت بیشتر زوجین از یکدیگر، یافتن مهارت حل تعارض‌ها، یافتن آمادگی برای زندگی مشترک و کاهش احتمالی طلاق را نام برد. یکی از مواردی که باید همسران بدان توجه داشته باشند، راهبردهای مهم در برابر مشکلات در این دوران است. از جمله چالش‌های این دوران آن است که آیا واقعاً شخصی که برای همسر انتخاب کرده است، درست است یا خیر؟ یک نکته را همیشه باید در ذهن داشت که بخشی از درستی انتخاب به داشتن معیارهای درست در انتخاب همسر است. همیشه باید در زندگی و انتخاب‌ها به این نکته مهم توجه داشت که توکل بر خدای متعال و توسل به ائمه معصومان: کلید بسیار مهمی در انتخاب است.

افزون بر توکل، توسل و به‌کارگیری معیارهای درست ازدواج، بهره‌گیری از مشورت دیگران به‌ویژه افراد باتجربه است. یکی از گروه‌هایی که می‌توان به مشورت ایشان اعتماد کرد، مشاوران پیش از ازدواج هستند که با بهره‌گیری از آزمون‌های سنجش شخصیت و مصاحبه‌های روان‌شناختی می‌توانند کمک بهتر و بیشتری به فرد در انتخابش بدهند.

بعد از انتخاب درست، زوجین باید در این دوران تلاش کنند یکدیگر را به‌طور کامل بشناسند. گفتگو و تبادل نظر صمیمی و بدون قضاوت بین زوجین در مورد مسائل مختلف، می‌تواند به این شناخت کمک بیشتری کند. زوجین در این دوران باید یاد بگیرند چگونه تعارض‌های خود را مسالمت‌آمیز و بدون خشونت حل کنند. زوجین باید در دوران عقد صبور باشند و به یکدیگر فرصت بدهند تا با شرایط جدید سازگار شوند. زوجین باید در دوران عقد به یکدیگر احترام بگذارند و به دیدگاه‌ها و عقاید یکدیگر اهمیت بدهند.

از جمله فعالیت‌های مفید در این دوران که به همسران توصیه می‌شود، برنامه‌ریزی برای آینده، یادگیری مهارت‌های زندگی، مشاوره قبل از ازدواج و گذراندن وقت با یکدیگر است. خلاصه می‌توان گفت دوران عقد می‌تواند فرصتی طلایی برای شناخت بیشتر و آمادگی برای زندگی مشترک باشد. زوجین با استفاده از این فرصت می‌توانند شانس خود را برای داشتن یک زندگی مشترک موفق افزایش دهند.

مرحله سوم) زوجین بدون فرزند

پنج‌سال اول دوران زندگی به نام دوران جنینی شناخته می‌شود؛ چراکه در این دوران مانند دوران

جنینی، حساسیت‌های زیادی وجود دارد و به دلیل همین حساسیت‌ها، مراقبت‌ها هم باید بیشتر باشد.

در این دوران سه دسته چالش قابل پیش‌روی زوجین است که عبارت‌اند از:

الف) چالش‌های ارتباطی

۱. مهارت‌نداشتن در گفتگو و ابراز احساسات: بسیاری از زوجها در ابتدای زندگی مشترک، مهارت کافی برای گفتگو و بیان احساسات خود به‌روشنی و مؤثر را ندارند. این موضوع می‌تواند به سوءتفاهم، رنجش و درگیری منجر شود.

۲. انتظارات ناواقع‌بینانه: زوجها ممکن است انتظارات بیجایی از یکدیگر در مورد وظایف منزل، روابط با خانواده و دوستان، یا حتی روابط جنسی داشته باشند. برآورده‌نشدن این انتظارات می‌تواند منجر به ناامیدی و نارضایتی شود.

۳. تفاهم‌نداشتن در مورد مسائل مالی: مسائل مالی یکی از رایج‌ترین چالش‌های بین زوجین در ابتدای زندگی است که ممکن است در صورت به‌کارگیری نگرش راهبردی صحیح تا پایان زندگی مشترک ادامه داشته باشد. زوجها باید درباره شیوه مدیریت پول، پرداخت بدهی‌ها و برنامه‌ریزی برای آینده به توافق برسند.

از مهم‌ترین راهبردهای مواجهه با چالش‌های ارتباطی، یادگیری مهارت‌های ارتباط مؤثر است. یادگیری این مهارت‌ها به‌سادگی امکان‌پذیر است؛ ولی آنچه اهمیت دارد، به‌کارگیری این مهارت‌ها در زمانی است که تعارض‌ها و چالش‌ها روی می‌دهد. در کنار یادگیری مهارت‌ها، آشنایی هرچه بیشتر زوجین با تفاوت‌های زن و مرد نیز می‌تواند به عبور از این دوران یاری رساند.

ب) چالش‌های عاطفی

۱. ناسازگاری با یکدیگر: همسران باید با عادت‌ها، رفتارها و سلايق یکدیگر سازگار شوند. این موضوع می‌تواند به‌ویژه برای زوج‌هایی که از خانواده‌ها یا فرهنگ‌های متفاوتی هستند، دشوار باشد.

۲. کنترل خشم: زوجها باید یاد بگیرند چگونه خشم خود را به‌طور سالم مدیریت کنند. کنترل‌نکردن خشم می‌تواند به بحث و جدل و حتی خشونت خانگی منجر شود.

۳. حسادت و ناامنی: حسادت به دیگر زوج‌ها و شک به همسر می‌تواند به‌ویژه در ابتدای زندگی مشترک که زوج‌ها هنوز در حال شناخت یکدیگر هستند، رایج باشد. این احساسات می‌تواند منجر به سوءظن، کنترل‌گری و رفتارهای ویران‌کننده دیگر شود.

هوش هیجانی یکی از گونه‌های هوش است که در اینجا نقش بیشتری ایفا می‌کند. هوش هیجانی مجموعه‌ای از مهارت‌هاست که به انسان کمک می‌کند تا احساسات خود و دیگران را درک، مدیریت و ابراز کند. این مهارت‌ها می‌توانند نقش مهمی در اصلاح رابطه زن و مرد داشته باشند. هوش هیجانی می‌تواند با افزایش خودآگاهی در فرد، بهبود مهارت‌های ارتباطی، مدیریت تعارض، افزایش همدلی در کنار افزایش صبر و شکیبایی به بهبود روابط در این دوران و حل چالش‌های آن بینجامد.

از جمله راهکارهای افزایش هوش هیجانی، مطالعه و یادگیری، مشاوره تخصصی و تمرین آموخته‌هاست. زن و شوهر می‌توانند با تمرین مهارت‌های هوش هیجانی، مانند گوش دادن فعال، همدلی و حل تعارض، به طور مداوم هوش هیجانی خود را ارتقا دهند.

ج) چالش‌های جنسی

۱. **تناسب نداشتن میل جنسی:** زوج‌ها ممکن است میل جنسی متفاوتی داشته باشند که این موضوع می‌تواند منجر به نارضایتی و سرخوردگی در هر دو طرف شود.
 ۲. **مشکلات مربوط به عملکرد جنسی:** مشکلات مربوط به عملکرد جنسی مانند انزال زودرس یا عدم نعوظ می‌تواند برای زوج‌ها بسیار استرس‌زا باشد.
 ۳. **نداشتن تجربه کافی:** زوج‌های جوان ممکن است تجربه کافی در زمینه روابط جنسی نداشته باشند. این موضوع می‌تواند به ناتوانی در برآورده کردن نیازهای یکدیگر منجر شود.
- برای عبور از چالش‌های جنسی، همسران باید دانش خود را در این موضوع افزایش دهند. کسب این نوع از دانش باید از راه‌ها و مراجع معتبر در این امر انجام بگیرد و از کسب آگاهی‌هایی که ممکن است آسیب‌های روحی و روانی داشته باشد، دوری کرد.
- مطالعه کتاب‌های علمی و استفاده از کارگاه‌های روان‌شناختی می‌تواند از جمله مواردی باشد که به حل چالش‌های این دوران کمک می‌کند.

مرحله چهارم) زوجین دارای فرزند زیر هفت سال

گام‌نهادن اولین نفر به رابطه همسری، برای آنان نقش‌های جدیدی را به همراه دارد که کنار آن

مسئولیت‌های جدید و به گونه‌ای سنگین دارد که به لحاظ جسمی و روحی آنان را درگیر خود خواهد کرد. اولین احساسی که با تولد فرزند برای زوج هم‌زمان به وجود می‌آید، شادی و هیجانی غالباً و صفت‌نشدنی است. این اتفاق می‌تواند باعث ایجاد یک پیوند عمیق‌تر بین زوج و خانواده‌هایشان شود.

مهم‌ترین چالش‌های زن و شوهر در دوران فرزنددارشدن عبارت‌اند از:

۱. **تغییرات در روابط:** تولد اولین فرزند می‌تواند پویایی روابط زوجین را تغییر دهد. ممکن است تمرکز زوج از یکدیگر به سمت فرزندشان معطوف شود و زمان و انرژی کمتری برای یکدیگر داشته باشند. در نهایت این امر می‌تواند منجر به احساس کمبود توجه، حسادت و نارضایتی در زوجین شود.

۲. **افزایش مسئولیت‌ها:** مراقبت از یک نوزاد مسئولیت بزرگی است که می‌تواند طاقت‌فرسا باشد؛ از این‌رو زوجین باید وظایف جدیدی مانند تعویض پوشک، حمام کردن، تغذیه و مراقبت از کودک را بر عهده بگیرند و در نهایت اگر این پذیرش مسئولیت به درستی انجام نگیرد، می‌تواند منجر به احساس استرس، اضطراب و ناتوانی در والدین شود.

۳. **مشکلات مالی:** بزرگ کردن فرزند می‌تواند پرهزینه باشد. هزینه‌های مربوط به پوشاک، غذا، مراقبت‌های بهداشتی و دیگر نیازهای کودک می‌تواند به سرعت افزایش یابد و منجر به فشار مالی بر زوجین شود. در اینجا باورهای دینی درست می‌تواند راهنمای برون‌رفت از این مشکلات باشد.

خدای متعال می‌فرماید: «وَكَايُنْ مِنْ دَابَّةٍ لَا تَحْمِلُ رِزْقَهَا اللَّهُ يَرْزُقُهَا وَإِيَّاكُمْ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ»^۱ چه بسا جنبنده‌ای که قدرت حمل روزی خود را ندارد، خداوند او و شما را روزی می‌دهد و او شنوا و داناست». این آیه نشان می‌دهد خداوند در دادن رزق به جنبنده‌های ناتوان و انسان‌های سالم و کاردان یکسان است و علم و آگاهی خداوند ضامن تأمین روزی موجودات است.^۲

۱. عنکبوت: ۶۰.

۲. محسن قرآنی، تفسیر نور، ج ۷، ص ۱۶۶.

بکر بن صالح می گوید:

كَتَبْتُ إِلَى أَبِي الْحَسَنِ عَلَيْهِ السَّلَامُ أَنِّي اجْتَنَبْتُ طَلَبَ الْوَلَدِ مُنْذُ خَمْسِ سِنِينَ وَ ذَلِكَ أَنَّ أَهْلِي
كَرِهَتْ ذَلِكَ وَقَالَتْ إِنَّهُ يَشْتَدُّ عَلَيَّ تَوْبِيئُهُمْ لِقَلَّةِ الشَّيْءِ فَمَا تَرَى فَكَتَبَ عَلَيْهِ السَّلَامُ
إِلَيَّ أَطْلُبِ الْوَلَدَ فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ يَرْزُقُهُمْ؛^۱

به امام کاظم عَلَيْهِ السَّلَامُ نوشتم حدود پنج سال است که از طلب بچه خودداری کرده‌ام و این بدان سبب است که همسر من از این کار ناخشنود است و می گوید تربیت و نگهداری فرزندان به علت کمبود مالی مشکل است. نظر شما چیست؟ امام در پاسخ به من نوشت: در پی فرزند باش؛ زیرا روزی آنها را خداوند عزوجل می دهد.

سعدی شاعر شیرین سخن قرن هفتم در این مورد می گوید:

یکی طفل دندان برآورده بود	پدر سر به فکرت فرو برده بود
که من نان و برگ از کجا آرمش؟	مروت نباشد که بگذارمش
چو بیچاره گفت این سخن، نزد جفت	نگر تا زن او را چه مردانه گفت:
مخور هول ابلیس تا جان دهد	همان کس که دندان دهد نان دهد
تواناست آخر خداوند روز	که روزی رساند، تو چندین مسوز

تولد اولین فرزند می تواند تجربه ای شگفت انگیز و با این وجود چالش برانگیز باشد. با آگاهی از چالش های پیش رو و اتخاذ تدابیر مناسب، می توان از شیرینی این دوران بهره گرفت؛ از این رو توصیه می شود زوجین در این دوران از راهکارهای زیر بهره بگیرند:

۱. وظایف مربوط به مراقبت از کودک را به طور مساوی بین خودتان تقسیم کنید.
۲. از اعضای خانواده و دوستان خود برای مراقبت از کودک، انجام کارهای خانه یا ارائه پشتیبانی عاطفی کمک بگیرید.
۳. هر روز زمانی را برای خودتان اختصاص دهید تا استراحت کنید، به خودتان برسید و از فعالیت های مورد علاقه خود لذت ببرید.
۴. با همسرتان درباره احساسات خود صحبت کنید و به روشنی واضح نیازهای خود را بیان کنید (چه زن و چه شوهر).

۱. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۶، ص ۳.

۵. اگر در مقابله با چالش‌های تولد اولین فرزند مشکل دارید، از متخصص سلامت روان یا مشاور خانواده کمک بگیرید.

مرحله پنجم) زوجین دارای فرزند هفت تا چهارده سال

رسیدن اولین فرزند به سن نوجوانی، خانواده را وارد پنجمین چرخه حیات خود می‌کند که ورود به این دوران می‌تواند با تغییرها و چالش‌های متعددی همراه باشد. فرزند نوجوان در این دوران، تمایل به استقلال را در خود تجربه می‌کند که حاصل تغییرهای خلقی است که در او پدید می‌آید. در این دوران ارتباط او با هم‌سالان بیشتر می‌شود و ممکن است مسائلی را مرتبط با مدرسه و نیز سلامت روان خود پیدا کند. مجموعه این مسائل می‌تواند به گونه‌ای منجر به سرپیچی نوجوان از قوانین و نظارت والدین و در نهایت درگیری و تنش بین والدین و نوجوانان شود و خانواده را دچار چالش‌های جدیدی کند.

دوران نوجوانی می‌تواند دورانی چالش‌برانگیز برای خانواده‌ها باشد. با درک تغییرهایی که در این دوران رخ می‌دهد و با استفاده از راهکارهای مناسب، می‌توان از این دوران به بهترین شکل عبور کرد.

از جمله راهکارهایی که والدین باید برای عبور از این دوران به کار بگیرند، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. با نوجوان منظم و صریح صحبت کنید، به او گوش دهید و بکوشید دیدگاه او را درک کنید. امیرالمؤمنین علی علیه السلام می‌فرماید: «لَا تَقْسِرُوا أَوْلَادَكُمْ عَلَى آدَابِكُمْ، فَإِنَّهُمْ مَخْلُوقُونَ لِزَمَانٍ غَيْرِ زَمَانِكُمْ؛^۱ آداب و رسوم خود را به فرزندانان تحمیل نکنید؛ زیرا آنان برای زمانی غیر از زمان شما آفریده شده‌اند».

۲. قوانین و انتظارات خود را از نوجوان خود به روشنی بیان و عواقب نقض آنها را مشخص کنید.

۳. به نوجوان خود عشق و حمایت بی‌قید و شرط خود را نشان دهید؛ یعنی او را همین‌گونه که هست بپذیرید.

۴. با رفتار خود ارزش‌ها و اخلاقیاتی که برایتان مهم است را به نوجوان خود آموزش دهید.

۱. عبدالحمید بن هبة الله ابن ابی‌الحدید، شرح نهج البلاغه، ج ۲۰، ص ۲۶۷، ح ۱۰۲.

یادتان باشد شما بهترین الگو برای او هستید که با آموزش‌های غیرمستقیم می‌توانید آنچه را برای او ضروری می‌دانید را به او بیاموزید.

۵. مدیریت ارتباط با هم‌سالان و نیز بهره‌گیری از فضای مجازی نیز از مهم‌ترین راهبردهایی است که باید از سوی والدین مورد توجه قرار گیرد.

۶. اگر در حل مشکلات مربوط به دوران نوجوانی با مشکل روبرو هستید، از متخصصان مانند روان‌شناس یا مشاور کمک بگیرید.

مرحله ششم) زوجین و ازدواج فرزندان

ازدواج فرزند می‌تواند تجربه‌ای شادی‌آور و هیجان‌انگیز برای خانواده‌ها باشد. آرزوی همه والدین خوشبختی فرزندشان است؛ بنابراین ممکن است به دلیل نگرانی‌های زیاد درباره زندگی آینده فرزندشان دست به رفتارهای افراطی بزنند و خواهان نظارت کامل بر فرایند ازدواج فرزندشان باشند و نظر خود را در ازدواج به فرزندشان تحمیل کنند.

تحمیل نظرات در ازدواج فرزند کار درستی نیست، بلکه والدین باید با مشاوره صحیح به فرزندشان راه صحیح برای انتخاب همسر را به آنها نشان بدهند.

برخی از چالش‌های رایج دوران ازدواج فرزند عبارت‌اند از:

الف) جدایی عاطفی: والدین ممکن است با جدایی عاطفی از فرزند خود و وابستگی او به همسرش دچار مشکل شوند.

ب) تغییر در روابط: ازدواج فرزند می‌تواند پویایی روابط بین اعضای خانواده را تغییر دهد.

ج) نگرانی‌های مالی: خانواده‌ها ممکن است در مورد تأمین هزینه‌های عروسی و زندگی مشترک فرزند خود نگران باشند.

د) انتظارها: ممکن است بین خانواده‌ها و زوجین جوان درباره مسائل مانند محل زندگی، تربیت فرزندان و دخالت در امور زندگی مشترک اختلاف نظر وجود داشته باشد.

برای گذر مناسب از چالش‌های پیش‌رو، می‌توان از راهبردهای زیر بهره برد:

۱. به استقلال و حریم خصوصی زوجین جوان احترام بگذارید و بکوشید از دخالت‌های بی‌جا در روابط ایشان خودداری کنید. توجه‌نکردن به این مسئله می‌تواند منجر به تخریب روابط والدین، فرزند و همسر فرزندشان شود.

۲. از فرزند خود و همسر او حمایت کنید؛ اعم از حمایت مالی، عاطفی و ... دربارهٔ حمایت‌های مالی هم باید به این نکته توجه داشت که به استقلال و اعتمادبه‌نفس آنها آسیب وارد نکند.

۳. انتظارات واقع‌بینانه‌ای از فرزند خود و همسر او داشته باشید.

۴. اگر در حل مشکلات مربوط به ازدواج فرزند خود با مشکل روبرو هستید، از متخصصان مانند روان‌شناس یا مشاور خانواده کمک بگیرید.

کتاب‌نامه

قرآن کریم

۱. ابن‌ابی‌الحدید، عبدالحمید بن هبه‌الله، شرح نهج البلاغه، قم: کتابخانه آیت‌الله العظمی المرعشی النجفی رحمته‌الله، ۱۳۶۳ ش.
۲. زهراکار، کیانوش و فروغ جعفری، مشاوره خانواده (مفاهیم، تاریخچه، فرآیند و نظریه‌ها)، تهران: ارسباران، ۱۳۹۴ ش.
۳. طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الأخلاق، بیروت: مؤسسة الأعلمی للمطبوعات، ۱۳۸۶ ش.
۴. قرآنتی، محسن، تفسیر نور، قم: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، ۱۳۷۴ ش.
۵. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، تهران: دار الکتب الإسلامیه، ۱۴۰۷ ق.
۶. مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، بیروت: دار إحياء التراث العربی، ۱۴۰۹ ق.
۷. مرزانی، راضیه، «خودآگاهی ضرورت تشکیل یک زندگی موفق»، مجله تبلیغ و خانواده، اسفند ۱۴۰۲ ش.