



## تابوی بارداری در عقد

صحبت‌های مجری صداوسیما که گفته‌بود چه‌اشکالی دارد یک دختر در دوران عقد باردار شود، با واکنش‌های متعددی مواجه شد؛ از جنبه‌روان‌شناسی به بررسی این موضوع پرداختیم

زهرامتی شکیب | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

### محوری

مسئله بارداری در دوران عقد یا نامزدی در فرهنگ ایرانی و اسلامی، موضوعی حساس است که از چند جنبه روان‌شناسی، خانوادگی، اجتماعی و ... باید بررسی شود. به تازگی ویدئویی از یک برنامه شبکه ۲ تلویزیون پربازدید شده که مجری در آن می‌گوید: «یادتان هست در دوران کرونا، خیلی از دختر و پسرها بدون این که مراسم عروسی بگیرند، رفتند سر خانه و زندگی‌شان؟ البته بعضی‌ها پشان قرار گذاشتند به خاطر گرفتن عکس و فیلم یادگاری، بعدها یک جشن کوچک بگیرند. خیلی‌ها تا به آن جشن برسند، باردار شدند و انگار فضا تلطیف شد. اما بعضی‌ها می‌گفتند ای وای، هنوز این‌ها عروسی نگرفتند یا مگر این جوری می‌شود! یک اتفاق خیلی بدی هم که می‌افتد، آدم‌ها می‌نشینند، حساب می‌کنند که بذار ببینیم الان ۹ ماه شده از وقتی که رفتند سر خانه‌شان یا نه؟ در صورتی که خانم از همسر شرعی خودش در دوران عقد باردار شده، یعنی هم عرف رعایت شده و هم شرع...». در ادامه نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

### چرا نباید سخت گرفت؟

بارداری در دوران عقد ناشی از رابطه‌ای مشروع و در چار چوب ازدواج (عقد) بوده، پس نگرانی اخلاقی یا شرعی وجود ندارد. در چنین شرایطی سخت‌گیری یا قضاوت عجولانه می‌تواند به آسیب‌های روانی و خانوادگی منجر شود. ما به عنوان فامیل و اطرافیان زوج‌ها نباید چنین فضای سنگینی ایجاد کنیم و به جای آن باید در مسیر محبت و حمایت رفتار کنیم.

### اهمیت واکنش‌زوجین به بارداری در عقد

وقتی دختر و پسری در دوران عقد متوجه بارداری می‌شوند،

واکنش آن‌ها به یکدیگر نقشی کلیدی در سلامت رابطه، مدیریت شرایط و آینده‌زندگی مشترک‌شان دارد. در این وضعیت، به جای واکنش‌های احساسی یا سرزنش، لازم است با درایت و مسئولیت‌پذیری عمل کنند. بهتر است پسر مسئولیت این بارداری را کاملاً بپذیرد و نشان دهد که آماده است برای سلامت همسر و فرزند تلاش کند و باخونسردی و درک شرایط به همسرش اطمینان دهد که کنار او خواهد بود و هر دو با همکاری یکدیگر این مرحله را مدیریت خواهند کرد. مراقب باشد از هر گونه سرزنش یا متهم کردن همسرش به بی‌احتیاطی پرهیز کند. چنین رفتاری تنها باعث ایجاد

تنش و کاهش اعتماد در رابطه می‌شود. دختر هم به جای نگرانی یا احساس گناه، باید به همسرش اعتماد کند و بداند که این مسئله بخشی از زندگی مشترک است که نیاز به همدلی دارد. به جای سرزنش کردن خود یا همسرش یا احساس قربانی بودن، برای حل مسئله و برنامه‌ریزی همکاری کند.

### چند گام عملی برای مدیریت این شرایط

اما اگر خانمی در دوران عقد باردار شد، برای مدیریت شرایط باید چه کند تا مسئله به یک بحران تبدیل نشود؟  
**۱- مشورت با متخصص** اولین اقدام، مراجعه به یک مشاور خانواده یا روان‌شناس برای مدیریت فشارهای روانی و تصمیم‌گیری بهتر است.

**۲- اطلاع‌رسانی به خانواده‌ها** با شیوه‌ای محترمانه و با حفظ آرامش، خانواده‌ها در جریان قرار بگیرند تا حمایت‌های لازم را فراهم کنند.

**۳- برنامه‌ریزی برای آینده** در باره نحوه ادامه زندگی، زمان برگزاری مراسم عروسی و مسائل مرتبط با تربیت فرزند برنامه‌ریزی شود.

**۴- تأمین نیازهای پزشکی** بارداری نیازمند پیگیری منظم پزشکی است تا سلامت مادر و جنین حفظ شود.

**۵- اولویت دادن به سلامت جسمی و روانی** هر دو نفر و خانواده‌ها باید به سلامت مادر و جنین اهمیت بدهند. این شامل مراجعه به پزشک، تغذیه مناسب و کاهش استرس است. پسر باید در این مسیر حامی باشد.

**۶- گفت‌وگو درباره آینده** در باره زمان برگزاری مراسم عروسی، نحوه اعلام بارداری به خانواده‌ها و برنامه‌ریزی برای تربیت فرزند با هم صحبت کنند. این گفت‌وگو باید در فضایی آرام و مثبت صورت گیرد.

### یک نکته مهم

این اتفاق یکی از هزاران چالشی است که یک زوج بعد از ازدواج ممکن ست با آن مواجه شوند. حل مسئله در این شرایط می‌تواند تمرین مدیریت موقعیت‌های دشوارتر باشد. پس بهتر است دختر و پسر با آرامش و احترام با یکدیگر برخورد کنند و حمایت عاطفی و روانی از یکدیگر را در اولویت قرار دهند. این رویکرد نه تنها به حل مسئله کمک می‌کند، بلکه پایه‌ای محکم برای ادامه زندگی مشترک خواهد بود. در نظر بگیرید واکنش شما به این قبیل مسائل پایه‌های زندگی زناشویی‌تان را مستحکم‌تر یا متزلزل خواهد کرد.

### اتاق مشاوره

## بعد از طلاق، خواب و خوراک ندارم

چندین سال من و شوهرم مشکل داشتیم و تصمیم به طلاق گرفتیم. دو فرزند داشتیم که یکی از آن‌ها یعنی دخترم با من زندگی می‌کند؛ اما پسرم پیشم نیست. بعد از طلاق، از خواب و خوراک افتادم. در گذشته تمام کارهای زندگی‌ام را انجام می‌دادم اما الان حوصله ندارم. یک سال است که حالم اصلاً خوب نیست. استرس شدید دارم. لطفاً راهنمایی‌ام کنید.



فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

به زندگی‌تان هیجان بدهید.

### با خودتان آشتی کنید

وقتی بی‌حوصله و پراز تنش هستید، ممکن است خود واقعی‌تان را از یاد ببرید و اعتماد به نفس‌تان را از دست بدهید. هستند کسانی که به خوبی شمارا می‌شناسند؛ از آنان بخواهید که بهترین خصوصیات‌تان را به شما یادآوری کنند. احتمالاً شگفت‌زده می‌شوید. آشتی کردن با خود واقعی‌تان و به یاد آوردن محاسن‌تان باعث می‌شود به خودتان افتخار کنید و از آن جایی که احساس افتخار و هیجان و اشتیاق ارتباط تنگاتنگی با هم دارند، بی‌حوصلگی‌تان کمتر خواهد شد.

### برای دیدن پسران برنامهریزی کنید

گفته‌اید که پسران با پدرش یافرد دیگری زندگی می‌کند. باید شرایطی را فراهم کنید که او هر از گاهی، امکان دیدار با شما را داشته باشد. دخترتان هم باید بتواند با پدرش دیدار کند. این دیدارها هر چند ما اطلاعات کافی در باره شرایط شما و شوهرتان نداریم اما به خوب شدن حال شما و فرزندان‌تان کمک شایانی خواهد کرد.

## ۶ مهارت غیرفنی اما ضروری برای کارمندان



- ۱- انطباق‌پذیری و شکوفایی در محیط کار متغیر
- ۲- ارتباطات و پل‌زدن مؤثر بر شکاف‌ها
- ۳- حل مسئله و یافتن راه‌حل تحت فشار
- ۴- کار گروهی و ایجاد پیوندهای همکاری قوی
- ۵- مدیریت زمان و متعادل کردن اولویت‌ها
- ۶- خلاقیت و تفکر خارج از چارچوب

### روان‌شناسی

## آثار زیانبار افزایش صحبت درباره قتل در فیلم‌ها

گاردین در گزارشی از نیکولادیویس به افزایش صحبت درباره قتل در فیلم‌ها پرداخته و از آثار زیانبار این‌گونه فیلم‌ها در رفتار افراد خبر داده است. پژوهشگران دریافته‌اند که صحبت درباره قتل در فیلم‌ها رو به افزایش است، روندی که به گفته آن‌ها می‌تواند یک نگرانی در خصوص سلامت برای بزرگسالان و کودکان ایجاد کند. بر اساس این گزارش، یک مطالعه نشان داد که طی ۵۰ سال گذشته، افزایش کوچک اما قابل توجهی در صحبت شخصیت‌های فیلم درباره قتل یا کشتن وجود داشته است.

### حتی ژانرهای غیرجنایی!

برد بوشمن، استاد ارتباطات در دانشگاه ایالتی اوهایو که یکی از نویسندگان این مطالعه است، در این باره می‌گوید: «نکته شگفت‌انگیز این است که این افزایش تنها در ژانرهای جنایی که به دلیل خشونت آمیز بودن آن‌ها انتظار می‌رود، رخ نمی‌دهد، بلکه در ژانرهای غیرجنایی هم مشاهده می‌شود». این گروه تحقیقاتی بر این باور است که این مسئله ممکن است نشان‌دهنده افزایش رفتارهای خشونت آمیز در فیلم‌ها باشد و خواستار ترویج «استفاده آگاهانه و سواد رسانه‌ای» برای حفاظت از گروه‌های آسیب‌پذیر، به‌ویژه کودکان شد. بوشمن افزود: «بزرگسالان می‌توانند انتخاب‌های خود را داشته باشند، اما من به‌ویژه نگران کودکان هستم که در معرض خشونت در رسانه‌ها قرار می‌گیرند».

### رفتارهای بعد از تماشا

تأثیر خشونت روی بینندگان، موضوع بحث‌های فراوانی بوده است. برخی از مطالعات بر این نکته تأکید می‌کنند که افراد جوان ممکن است پس از تماشای رسانه‌های خشونت‌آمیز مانند تلویزیون و بازی‌های ویدئویی پر خاشگرتر شوند و کودکانی که در معرض چنین رسانه‌هایی قرار می‌گیرند، رفتارهای ضد اجتماعی بیشتری نشان می‌دهند و از نظر عاطفی دچار ناراحتی می‌شوند. با این حال، تحلیلی که در سال ۲۰۲۰ منتشر شد، نشان داد که هر گونه رابطه مثبت بین رفتار خشونت‌آمیز و بازی‌های ویدئویی خشونت‌آمیز بسیار ناچیز است. همچنین دانشمندان تأکید می‌کنند این که فیلم‌های خشونت‌آمیز به خشونت در دنیای واقعی کمک می‌کند یا خیر، به این بستگی دارد که آیا بیننده از قبل گرایش به خشونت دارد یا نه.

### داده تصویری



### چیدمان

## راه‌هایی برای این که عاشق خانه‌تان شوید

می‌کند. یا شاید متر از خانه کوچک باشد، اما تمیز کردنش خیلی راحت‌تر است و نیازی به صرف وقت زیادی ندارد. حتی تعداد کم کابینت‌ها هم می‌تواند یک مزیت باشد؛ چون باعث می‌شود مجبور شوید مرتب وسایل‌تان را سر جای خود قرار دهید؛ در این صورت فضای خانه همیشه مرتب خواهد ماند. هر چیزی که به نظر زشت می‌آید، جنبه‌ای مثبت هم خواهد داشت.

**هدف اصلی خانه داشتن را بداند** خانه جایی است برای آرامش، مکانی برای دورهم جمع شدن با عزیزان و پناهگاهی امن در برابر هیاهوی روزمره. این اصولی است که این روزها در سبک زندگی مینیمالیسم مدام به آن اشاره می‌شود و نه تنها در ایران بلکه در سراسر جهان رایج است. اگر بیش از حد بر جزئیات کوچک و بی‌اهمیت خانه تمرکز کنیم، مانند رنگ کفپوش یا رنگ دیوارها، از هدف اصلی خانه که ایجاد فضایی صمیمی و دلنشین است، دور خواهیم شد. به جای آن باید بر ایجاد فضایی گرم و صمیمی تمرکز کنیم که بتوانیم در آن خودمان باشیم و از بودن در کنار عزیزانمان لذت ببریم.

از زندگی در خانه‌ای که دلخواه‌تان نیست، خسته شده‌اید؟ با وضعیت اقتصادی موجود فکر تعویض خانه را نمی‌توانید در سر داشته باشید؟ به گزارش «راهنما تو»، حال وقت آن رسیده که عاشق خانه خود باشیم و به جای تمرکز بر کمبودها، از آنچه داریم لذت ببریم و با تغییرات کوچک و شخصی، خانه خود را به مکانی دلنشین تبدیل کنیم.

**به خانه دل‌بندید** خانه، صرف نظر از مدت زمانی که در آن زندگی می‌کنیم، می‌تواند پناهگاهی امن و مکانی برای ساختن خاطرات باشد. آویزان کردن یک عکس خانوادگی، برگزاری یک مهمانی کوچک یا اضافه کردن چند گیاه سبز، به خصوص گیاهان آپارتمانی ضد استرس، همگی می‌توانند به ما کمک کنند تا خانه‌مان را به مکانی دلنشین تبدیل کنیم.

**به نکات مثبت توجه کنید** به جای این که روی نواقص خانه‌تان مثل نقشه نامناسب یا پنجره‌های کم کارآمد تمرکز کنید، سعی کنید روی نکات مثبتش زوم کنید. شاید پنجره‌ها خیلی بزرگ نباشد، اما هوای تازه را به داخل خانه می‌آورد و حس دلنشینی ایجاد

### ما و شما

راه‌های تأملی باز زندگی سلام  
پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\*حنای قانون جذب دیگر برای مردم رنگی ندارد. همه فهمیدن که الکیه فقط چون به یک چیزی فکر می‌کنیم، توجه بیشتری بهش داریم، فکر می‌کنیم داره اتفاقی می‌افته.  
\*ترک کردن شکر خیلی سخته. کاملاً با اعصاب انسان در ارتباطه. من یک دوره‌ای

شیرینی نمی‌خورد،م،پر خاشگر شد،موهامه مشکل داشتم.  
\*چقدر این پیام‌هایی که از طرف دکتر سمیعی تو تلگرام منتشر میشه، مسخره است! بعضی‌هاش غلط املایی و محتوایی اساسی داره.  
\* تکنیک رویا پردازی برای خوابیدن رو که در صفحه خانواده معرفی کردین، امتحان کردم و فایده نداشت. باید دنبال روش‌های دیگه‌ای باشیم. شمر دن گوسفند هم خیلی بی‌فایده‌است.



- زندگی سلام
- یک شنبه
- ۱۶ دی ۱۴۰۳
- چهارشنبه ۱۴۴۶
- ۵ ژانویه ۲۰۲۵
- شماره ۲۸۹۵

## خانواده و مشاوره