



«فان المرأه ریحانه ولیست بقهرمانه»

در روایتی حضرت علی^(ع) در نهج البلاغه می‌فرمایند: «زن مانند ریحان است نه قهرمان.» همان طور که ریحان لطیف و ظریف است، زن نیز چنین روحیه‌ای دارد و از نظر جسمانی و نیز از نظر روانی لطیف و ظریف است بنابراین نباید کارهای مشکل و دشوار را از زن انتظار داشت و بر دوش او گذاشت و برای شادابی و با نشاط بودن آن باید کمال سعی و تلاش را انجام داد.

صرفاً جهت اطلاع

برای آنکه خانواده‌های سالم داشته باشیم یا بتوانیم عضوی از خانواده‌ای سالم باشیم، باید چه چیزهایی داشته باشیم؟ اگر این سؤال در یک برنامه تلویزیونی یا رادیویی مطرح شود، شنونده احتمالاً منتظر است تا گوینده، یک روان‌شناس یا مشاور خانواده را معرفی کند و بگوید امروز در خدمت ایشان هستیم تا درباره سؤال فوق بحث کنیم. من روان‌شناس نیستم، بلکه جامعه‌شناسی و ارتباطات خوانده‌ام و بیشترین تجربه علمی‌ام در زمینه جامعه‌شناسی بوده است. با پرسش ملزومات خانواده سالم پیگانه نیستم، و می‌توانم بر این نکته تأکید کنم که بر شمردن داشته‌های لازم برای رسیدن به یک خانواده سالم، پویا و رو به رشد که اعضای آن احساس آرامش و رضایت از زندگی داشته باشند، کار دشواری است. در ضمن با قاطعیت می‌توانم بگویم که هیچ عاملی به تنهایی قادر نیست پدیدآورنده شادی و رضایت در زندگی باشد. درآمد کافی، مسکن مناسب تحصیلات بالا، و امکانات رفاهی می‌توانند لازم باشند ولی کافی نیستند، این نکته در خصوص هر عامل دیگری نیز صادق است.

یکی از ملزوماتی که برای زندگی خوب و داشتن خانواده سالم به آن نیازمندیم، آگاهی و دانایی است. آگاهی‌هایی وجود دارند که در دانشگاه یا رشته‌های تخصصی آن‌ها را کسب نمی‌کنیم. این‌ها آگاهی‌هایی هستند که حتی وقتی آن‌ها را تجربه می‌کنیم، برای ما به صورت خودآگاه در نمی‌آیند. در ضمن، یک انسان آن قدر وقت ندارد که همه چیز را تجربه کند و همه ملزومات زندگی کردن را با

تجربه کردن بیاموزد. جوامعی هستند که در آن‌ها مراجعه به مشاور خانواده، روان‌شناس و سایر کسانی که تخصصشان کمک به کسب آگاهی‌های لازم برای زندگی است، کار معمول و متداولی است. اما در جامعه ایرانی، اینگونه مشاوره‌ها زیاد نیست. اکثریت بسیار زیادی از خانواده‌ها مشاور ندارند و حتی در شرایط بروز برخی بحران‌ها در زندگی نیز به مشاور مراجعه نمی‌کنند. در چنین جامعه‌ای باید راهی پیدا کنیم که مردم بتوانند به سادگی و با حداقل هزینه به اطلاعات ارزشمندی که از ملزومات خوب زندگی کردن است دست یابند.

تدوین کتاب‌هایی در زمینه آگاهی‌های لازم برای زندگی می‌تواند چنین کاری را انجام دهد. اما واقعیت آن است که میزان مطالعه در جامعه ما زیاد نیست. افراد دقایق اندکی از وقت خود را به مطالعه اختصاص می‌دهند و همین امر لازم می‌دارد تا ارائه هر گونه شناختی درباره آگاهی‌های روان‌شناختی، اجتماعی و



علی ربیعی
وزیر تعاون، کار
و رفاه اجتماعی

خانوادگی لازم، در قالب متونی کم حجم، فشرده و بسیار جذاب ارائه شود.

مجموعه «صرفاً جهت اطلاع»، با توجه به آنچه گفته شد تدوین شده است. این مجموعه شامل تعدادی کتاب‌های کم حجم و با حداقل جذابیت است که طراحی شده تا آگاهی‌های لازم برای زندگی کردن خوب را به اعضای خانواده ارائه کند. این مجموعه، انباشته‌ای از تجربه‌هایی را که افراد به هزینه عمر خود به دست آورده‌اند، یک جا در اختیار خواننده قرار می‌دهد. البته هر زندگی خانوادگی، و زندگی هر فردی، چیزی منحصراً به فرد است، اما اشتراکات زیادی میان افراد و خانواده‌ها وجود دارد. این مجموعه به مردان و زنان، در سنین مختلف می‌آموزد که چگونه زندگی‌های شادتر، رضایت‌بخش‌تر و سالم‌تری داشته باشند.

این کتاب‌ها تلاش برای برآورده کردن یکی از آرزوهای بسیاری از ایرانیان نیز هست. از دیرباز، وقتی می‌دیدیم فردی آشغال‌ها را از شیشه ماشین بیرون می‌ریزد، آرزوی می‌کردیم کاش کسی به او اصطلاحاً «فرهنگ زندگی شهری» را آموخته بود. به همین ترتیب، وقتی زن و شوهری نمی‌توانند با هم ارتباط کلامی مناسبی برقرار کنند، از ته دل آرزوی می‌کنیم کاش کسی به همسرشان درست سخن گفتن یا محبت کردن را آموخته بود. آموزش دادن در

کنار سایر عواملی که بر رفتار افراد مؤثرند، به جامعه ما کمک می‌کند تا بهتر زندگی کنیم. آموزش و دانستن برای درست رفتار کردن ضروری است. از این جهت، مجموعه کتاب‌های صرفاً جهت اطلاع، تلاش برای آموزش دادن دانسته‌هایی است که گاه، آرزوی می‌کنیم کاش کسی به ما یادگیران آموخته بود. در سال‌های اخیر تعداد بسیار زیادی کتاب خودآموز و حاوی توصیه‌هایی برای موفقیت و رضایت از زندگی منتشر شده‌اند. اغلب این کتب ترجمه بوده‌اند و شاید با مقتضیات زندگی در جامعه ایرانی سازگاری نداشته‌اند. کتاب‌های مجموعه «صرفاً جهت اطلاع» با این هدف طراحی و ارائه شده‌اند که مقتضیات جامعه ایرانی در آن‌ها بیشتر لحاظ شود و از این جهت کارآمدی آن‌ها افزایش یابد.

وزارت «تعاون، کار و رفاه اجتماعی» در کنار تلاش برای ارتقای سطح رفاه زندگی همه احاد جامعه، تلاش می‌کند تا در زمینه آموزش سالم زندگی کردن نیز سهمی داشته باشد. در برداشته‌های امروزین از رفاه اجتماعی، رفاه و آسایش خاطر ذهنی نقش مهمی دارد، و مجموعه حاضر می‌تواند در این راستا به کار گرفته شود. این مجموعه در راستای یکی از اهداف مهم سازمان بهزیستی کشور، یعنی تقویت خانواده سالم و پایدار نیز هست. امیدوارم کتب این مجموعه در کمک به بهتر زندگی کردن ما مفید باشند.

حق گرفتنی است...

زندگی، اکنون است. زندگی ساده است. زندگی جاری است، مثل آب، نادیدنی است مثل هوا. اما همه چیز ماست. ما زندگی می‌کنیم و فکر می‌کنیم که داریم دیدی‌ترین و ساده‌ترین کار ممکن را انجام می‌دهیم. ما زندگی می‌کنیم و فکر می‌کنیم که زندگی کردن مثل یک برنامه کامپیوتری از همان بدو تولد در ذهن ما نصب شده است. ما ناخودآگاه زندگی می‌کنیم اما خودکار، نه! زندگی کردن اینقدر به امر ساده‌ای برای ما تبدیل شده که فکر می‌کنیم نیازی به هیچ آموزشی برای آن نداریم. برای یاد گرفتن یک رانندگی ساده با یک اتومبیل چند ده جلسه کلاس نظری و عملی می‌رویم، آیین نامه مقررات رانندگی را از حفظ می‌کنیم و از تجربیات دیگران برای بهتر شده دست فرمان مان استفاده می‌کنیم ولی برای ماشین زندگی مان فکر می‌کنیم که به هیچ آموزش و تمرین و آیین نامه‌ای احتیاج نداریم و وقتی تازه به خودمان می‌آییم که تصادفی سهمگین آنچه داشته‌ایم را بر باد می‌دهد.

این مجموعه کتاب‌ها تنها می‌خواهد به شما یادآوری کند که زندگی کردن هم مهارت و آموزش می‌خواهد، زندگی کردن هم سبک خوب و دست فرمان خوب می‌خواهد. باید برای زندگی بهتر از تجربیات دیگران استفاده کرد و آنها را به کار بست. مادر این کتاب‌ها سعی کرده‌ایم در راستای هدف بزرگ سازمان بهزیستی که بهتر زندگی کردن همه شماسست، تعدادی از این تجربیات و راهکارها را در قالبی خواندنی و کاربردی و متناسب با اعضای متفاوت یک خانواده گردآوری کنیم. مطمئناً جریان زندگی در جامعه امروز آنقدر متغیر است که هیچ وقت نمی‌شود نسخه واحدی برای همه پیچید. بنابراین این آموزه‌ها هم خالی از خلل و اشکال نخواهد بود که انشا الله با کمک‌های فکری شما در آینده رفع خواهد شد.

حق حیات چیزی است که به ما داده می‌شود اما زندگی خوب و سالم حقی است که ما باید خودمان بدست بیاوریم. فقط زندگی کردن حق شما نیست بلکه خوب و سالم زندگی کردن هم حق شماست. با تدبیر، مشورت و آموزش مداوم، این حق را نه از خود بگیرید و نه از دیگران. تنها در این صورت است که خانواده و جامعه‌ای سالم خواهیم داشت.



هامیون هاشمی
رئیس سازمان
بهبیستی کشور



بیانات مقام معظم رهبری
منبع: khamenei.ir

مرد پوست بادام است زن مغز بادام است



زن و مرد هر کدام براساس خصوصیات جسمانی خود، در ادامه آفرینش، رشد و تعالی انسان و حرکت تاریخ نقش خاصی به عهده دارند که در این میان نقش زن یعنی تداوم بخشیدن به نسل انسان، از نقش مرد مهم‌تر است. غربی‌ها، در عمق فرهنگ خود، زن را کالا و وسیله‌ای برای تمتع مرد می‌دانند و همه ابزارها و امکانات خود را برای تحقق این هدف به کار گرفته‌اند اما در حرکتی مزورانه بر

این نگاه منحط، ناقص و گمراه کننده، نام آزادی گذاشته‌اند. اسلام به زن نگاهی عزت‌بخش، کرامت آفرین و رشد دهنده دارد و برای زن هویت و شخصیتی مستقل قائل است. زن در محیط اسلامی، رشد علمی و شخصیتی اخلاقی، سیاسی می‌یابد و در اساسی‌ترین مسائل اجتماعی در صفوف مقدم قرار دارد اما همچنان «زن» باقی می‌ماند و به این مسئله افتخار می‌کند.

در مورد خانواده، حرف خیلی زیاد است. مسئله همسری، مسئله مادری، این‌ها هم‌هانش باید تفکیک شود. زن در خانواده یک نقش همسری دارد؛ این نقش همسری، فوق‌العاده است؛ ولو اصلاً مادری‌ای وجود نداشته باشد. فرض کنید زنی است که با مایل نیست به زایمان، یا به هر دلیلی امکان زایمان برایش وجود ندارد، اما همسر است. نقش همسری را نباید دست‌کم گرفت. ما اگر می‌خواهیم این مرد در داخل جامعه موجود مفیدی باشد، باید این زن در داخل خانه همسر خوبی باشد، والا نمی‌شود.

خانواده، پایه اصلی در جامعه است، سلول اصلی در جامعه است. اگر سالم شد، یعنی بدن سالم است. جامعه اسلامی، بدون بهره‌مندی کشور از نهاد خانواده سالم، سرزنده و بانشاط، اصلاً امکان ندارد پیشرفت کند. بالخصوص در زمینه‌های فرهنگی و البته در زمینه‌های غیر فرهنگی، بدون خانواده‌های خوب، امکان پیشرفت نیست. پس خانواده لازم است. غرب راندانه از زیر بار طرح مسئله خانواده در می‌رود. توی همه بحث‌هایی که این‌ها می‌کنند، بحث زن هست، اما اصلاً بحث خانواده نیست.

اگر زن داخل خانواده امنیت روانی داشته باشد، امنیت اخلاقی داشته باشد، آسایش داشته باشد، سکن داشته باشد، حقیقتاً شوهر برای او لباس محسوب شود - همچنان که او لباس شوهر است - و همچنان که قرآن خواسته، مودت و رحمت بین این‌ها باشد، آنگاه مشکلات بیرون خانواده برای زن قابل تحمل خواهد شد، اصلاً بر این‌ها فائق می‌آید. اگر زن در آسایشگاه خود، در سنگر اصلی خود، بتواند مشکلات خودش را کاهش بدهد، بلاشک در عرصه اجتماع هم خواهد توانست. در داخل خانواده، مرد نمای بیرونی است، زن نمای داخلی است. بخواهید یک خرده ذوقی تر بگوئید، مرد پوست بادام است، زن مغز بادام

است. از این قبیل تعبیرات می‌شود کرد. مرد ظاهرتر است، ساختمان او این‌جوری است، خدای متعال او را برای این کار ساخته و پرداخته، زن را برای یک کار دیگری. بنابراین بروز و ظهور و نمایش و نمود داشتن در مرد بیشتر است، به خاطر همین خصوصیات، نه به خاطر ترجیح. اما در زمینه مسائل اصلی انسان، زن و مرد هیچ فرقی با هم ندارند.

بنده با انواع مشارکت‌های اجتماعی موافقم، حالا چه از نوع اشتغال اقتصادی باشد، چه از نوع اشتغال سیاسی و اجتماعی و فعالیت‌های خیرخواهانه و از این قبیل باشد، این‌ها هم خوب است. زن‌ها نصف جامعه‌اند و خیلی خوب است که اگر ما بتوانیم از این نیمه جامعه در زمینه این‌گونه مسائل استفاده کنیم؛ منتها دو سه تا اصل را نباید ندیده گرفت. یک اصل این است که این کار اساسی را - که کار خانه و خانواده و همسر و کدبانویی و مادری است - تحت‌الشعاع قرار ندهد. این شدنی است. به نظرم می‌رسد مواردی داشته‌اند که خانم‌هایی اینطور عمل می‌کردند. البته یک قدری به آن‌ها سخت می‌گذرد؛ هم درس خواندن، هم درس دادن، هم خانه‌داری کردند، بچه آوردن، بزرگ کردن، تربیت کردن. پس ما با اشتغال و مشارکتی کاملاً موافق هستیم که به این قضیه اصلی ضربه و صدمه نزنند؛ چون این جایگزین ندارد. شما اگر بچه خودتان را در خانه تربیت نکردید، یا اگر بچه نیاوردید، یا اگر تارهای فوق‌العاده ظریف عواطف او را - که از نخ‌های ابریشم ظریف‌تر است - با سرانگشتان خودتان باز نکردید تا دچار عقده عاطفی نشود، هیچ کس دیگر نمی‌تواند این کار را بکند، نه پدرش، و نه به طریق اولی دیگران؛ فقط کار مادر است. این کارها، کار مادر است. اما آن شغلی که شما بیرون دارید، اگر شما نکردید، ده نفر دیگر آنجا ایستاده‌اند و آن کار را انجام خواهند داد. بنابراین اولویت با این کاری است که بدیل ندارد؛ تعین با این است.

فداکار باش اما فدا نشو!

• فردی

همسری

مادری



ساختن یک خانواده تازه، برای یک زن، یعنی همسر شدن، یعنی مادر شدن، یعنی پذیرفتن هزار و یک مسئولیت تازه در نقش‌های تازه. اما گاه، این نقش‌های تازه باعث می‌شوند آنها خودشان را به عنوان یک فرد فراموش کنند. یادشان برود که باید مراقب سلامتی خود باشند، دلمشغولی‌های زنانه در مورد ظاهرشان را سر و سامان بدهند، به پیشرفت خود فکر کنند و ...

شما، قبل از هر چیز، یک فرد هستید، یک زن، که هویتی مستقل از بقیه دارد. البته می‌توانید همسر، مادر، کارمند، مدیر، یا در هر نقش دیگری هم به طور همزمان باشید، اما در کنار همه این‌ها، به عنوان یک فرد، باید از خود مراقبت کنید، خودتان را بشناسید و رشد کنید. تنها در این صورت می‌توانید در باقی نقش‌ها هم خوب و سالم ظاهر شوید و حتی بدرخشید.





امید

کمیت عمر شما قطعاً بیشتر است

امید به زندگی در زنان ایرانی نسبت به مردان بیشتر است.

← معاونت علمی و پژوهشی رئیس‌جمهور ایران را که ۴۹ درصد جمعیت ایران را تشکیل داده‌اند، ۷۴ سال اعلام کرده است. آمار او با اطلاعات بانک جهانی در سال ۲۰۰۹ تطابق دارد. بر اساس این آمار، امید به زندگی در ایران برای زنان ۷۴ سال، برای مردان ۷۱ سال و در مجموع ۷۲ سال است. همین آمار در سال ۲۰۱۰ می‌گوید امید به زندگی زنان ایرانی به ۷۵ سال رسیده که مشابه سن امید به زندگی زنان در کشورهای لبنان، هندوراس، اردن، جامائیکا، روسیه، مصر، چین و عربستان سعودی است. امید به زندگی، متوسط سال‌هایی است که

اشخاص می‌توانند با تجربه میزان‌های مرگ و میر کنونی زنده بمانند. این شاخص، فاصله بین ملل ثروتمند و فقیر را به خوبی نشان می‌دهد. علاوه بر این سطوح بالای مرگ و میر اطفال با امید به زندگی پایین ارتباط دارد. کشورهای جهان در سال‌های گذشته کاهش مرگ و میر و افزایش سن امید به زندگی را تجربه کرده‌اند که در برخی شیب ملایم‌تری حاکم بوده و در برخی شیئی تند. تحول سن امید به زندگی در ایران در سال‌های اخیر با شیئی ملایم از میانگین ۷۱ سال بین سال‌های ۲۰۰۵ تا ۲۰۰۹ به ۷۲ سال بین سال‌های ۲۰۰۶ تا ۲۰۰۹ و ۷۳ سال در سال ۲۰۱۰ رسید. البته هنوز هم ۹۹ کشور

جهان در متوسط امید به زندگی زنان، بالاتر از ایران جای گرفته‌اند.

جنسیت یکی از فاکتورهای مؤثر در مرگ‌ومیر است. زنان هر چند از بیماری‌های بیشتری رنج می‌برند، اما احتمال مرگ آنها در مقایسه با مردان پایین‌تر بوده است. لویز و روزیکا دو محقق جمعیت‌شناس معتقدند در کشورهای معدودی، عدد امید به زندگی مردان بالاتر از زنان است (بنگلادش، بوتان، نپال و وانواتا) و در اغلب کشورهای جهان، امید به زندگی در بدو تولد برای زنان بین ۵ تا ۱۰ درصد بیشتر از مردان است. در مواردی که دختران و زنان جوان نسبت به مردان همسن خود میزان مرگ و میر بالاتری داشته باشند، پای نتایج بهداشتی، تبعیض اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی در میان است. سن امید به زندگی زنان در ایران به متوسط خاورمیانه و آسیای شرقی نزدیک است. برخی کشورهای همسایه ایران مثل ترکیه توانسته‌اند سن امید به زندگی زنان را تا ۷۶ سال ارتقا دهند. در میان کشورهای جهان، کشورهای منطقه یورو با متوسط ۸۴ سال، بهترین وضعیت سن امید به زندگی زنان را دارند که ۱۰ سال بالاتر از کشورهای خاورمیانه و شمال آفریقا است.



ل پربترین دانشجوی زن ایران

علویه ربابه مجتهد نجفی، پربترین دانشجوی زن کشور هم اکنون در سن ۶۵ سالگی در دانشگاه پیام نور تحصیل می‌کند. این دانشجوی در دانشگاه پیام نور حسن آباد قشاقویه و در ترم اول رشته مهندسی مدیریت و آبادانی روستاها تحصیل می‌کند. نجفی با روحیه دانش‌طلبی و کمک به فرزندان پس از سال‌ها توانسته ادامه تحصیل دهد و دارای دو فرزند دختر است که یکی از آنها پزشکی و دیگری مهندس برق است. وی درباره خودش گفته: نزدیک ۲۰ سالگی دیپلم و مدرک پیش دانشگاهی را در سن ۵۰ سالگی گرفته است. چندین سال بعد مصمم شده برای ادامه تحصیل و خدمت به کشورش کسب دانش روز کند و در رشته مهندسی مدیریت و آبادانی روستاها دانشجو شده است.



چرا و چگونه؟

این موضوع که چرا زنان بیشتر از مردان عمر می‌کنند همیشه برای جمعیت‌شناسان جای سؤال بوده. برخی دلیل این شکاف را خطرات بیشتر عواملی مثل مصرف سیگار و تصادف برای مردان دانسته‌اند. تبیین‌های گوناگونی از بحث‌های زیستی گرفته تا اجتماعی، مخاطرات شغلی، رفتار فرهنگی و سبک زندگی دو جنس، برای این مسأله مطرح شده است که هیچ‌کدام پاسخ قطعی برای آن پیدا نکرده‌اند. آن‌چه مشخص است این است که زنان به طور متوسط بیشتر از مردان عمر می‌کنند و این میزان، چه در زنان و چه در مردان در کشورهای مختلف وابستگی مستقیم به توسعه اقتصادی دارد. به همین دلیل افراد در کشورهایی با میزان توسعه اقتصادی مشابه، سن امید به زندگی مشابه دارند.

حریم من است، ایست!

ما بر اساس نوع رابطه، شرایط محیط و باورهایی که داریم، در تعامل با آدم‌های دیگر فاصله‌های فیزیکی مشخصی را با آنها رعایت می‌کنیم.

این که نباید به حریم دیگران وارد شد، یکی از قدیمی‌ترین قوانینی است که اگر نگوییم در همه، در اغلب جوامع انسانی وجود دارد و رعایت می‌شود. بسیاری، حریم‌های شخصی که انسان‌ها در اطراف خود دارند را به حباب تشبیه کرده‌اند. این حباب‌های فرضی که ما در اطراف خود داریم، چه هستند، چه اندازه‌ای دارند و چرا وجود دارند؟ چه اتفاقی می‌افتد که وقتی کسی وارد فضای شخصی ما می‌شود، این قدر آزرده می‌شویم؟

نظریه ادوارد هال

بر اساس نظریه ادوارد هال، انسان‌شناس، هر کدام از ما حباب‌هایی در ۴ اندازه در اطراف خود داریم که هر کدام، روابط خاصی از ما را پوشش می‌دهند.

کوچک‌ترین آن‌ها، فضای صمیمی است و برای هر فرد از دایره‌ای به شعاع حدود ۴۵ سانتیمتر از بدنش تشکیل می‌شود. تنها اعضای خانواده و صمیمی‌ترین دوستان می‌توانند این قدر به شما نزدیک شوند.

حباب بعدی، فضای شخصی است که دایره‌ای به شعاع حدود ۴۵ تا ۱۲۰ سانتیمتر در اطراف شما است. دوستان و آشنایان می‌توانند به راحتی این فضا را اشغال کنند، به خصوص در طی یک مکالمه غیررسمی.

در فاصله حدود ۱.۲ تا ۳.۶ متر از خودمان، حباب دیگری داریم که می‌توان آن را فضای اجتماعی خواند. در این فاصله، مردم برای برقراری ارتباط معمول اجتماعی احساس راحتی می‌کنند و آشنایان تازه یا حتی افراد کاملاً غریبه را هم می‌توان به این فضا راه داد.

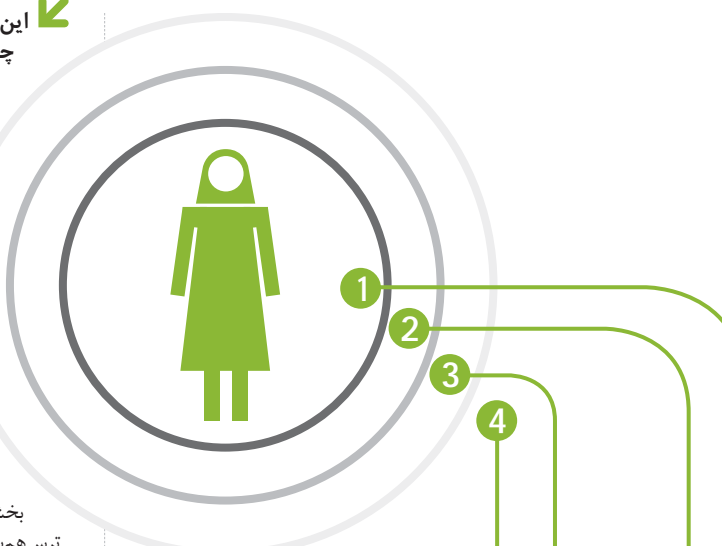
از این به بعد، دیگر هر چه هست، فضای عمومی قلمداد می‌شود که به‌طور طبیعی در این فاصله ارتباط خاصی شکل نمی‌گیرد.

این حباب‌های شخصی اصلاً چه‌طور به وجود آمده‌اند؟

از حدود سن ۳ تا ۴ سالگی، این حس شکل می‌گیرد و تا رسیدن به دوره نوجوانی، اندازه این حباب‌ها در ذهن فرد تثبیت می‌شود. مطالعات محققین نشان داده است که حباب‌های حریم‌های اطراف افراد توسط بخشی از مغز به نام آمیگدالا (که به بادامه هم معروف است) ساخته و کنترل می‌شوند. آمیگدالا همان بخشی از مغز است که در احساس ترس هم سهیم است.

وقتی به حریم شخصی افراد تجاوز می‌شود، آمیگدالا فعال می‌شود. این فرضیه با خانمی که دچار آسیب به این قسمت از مغز خود شده بود، تأیید می‌شود. او هیچ مشکلی با نزدیک شدن افراد دیگر به خود نداشت، مهم نبود که افراد چه قدر به او نزدیک می‌شدند. او هیچ حریم شخصی مشخصی نداشت.

موقعیت‌هایی وجود دارند که در آن‌ها، ورود دیگران به حریم شخصی غیر قابل اجتناب است، مثلاً در متروهای شلوغ. مردم چه‌طور با این موضوع کنار می‌آیند؟ به گفته متخصصین، ما به‌طور موقت، افراد اطراف خود را انسان‌زدایی می‌کنیم، یعنی سعی می‌کنیم با آن‌ها هیچ تماس چشمی نداشته باشیم و چنین وانمود می‌کنیم که اشیایی بی‌جان هستند، تا زمانی که بتوانیم از آنجا خلاص شویم. بدین ترتیب، ایستادن در فاصله نزدیک با یک دیوار، زیاد کارسخت و ناراحت‌کننده‌ای نیست!



نقش هنجارهای جامعه

این اندازه‌ها، ارقامی هستند که در جامعه خاصی به دست آمده‌اند و در واقع، فضای شخصی بسته به فرهنگ و زمینه می‌تواند کاملاً تغییر کند. همچنین، در زمینه اندازه حریم‌های شخصی، بین افراد مختلف، تفاوت‌هایی وجود دارد. در نتیجه به این ارقام فقط باید به‌عنوان حد متوسط نگاه کرد. اما در ارتباط‌هایی که در زندگی خود داریم، اگر این اندازه‌ها را رعایت نکنیم، به دو صورت ممکن است برای خود مشکل و ناراحتی به وجود بیاوریم. اگر در ارتباط با دیگران، این حریم‌ها را یادآوری نکنیم، مثلاً با رفتار خود، به آن‌ها نشان ندهیم که اندازه حباب ما برای جایگاهی که در زندگی ما دارند چه قدر است، آن وقت ممکن است بیش از حدی که برای ما قابل تحمل است وارد حریم‌مان شوند و ما را آزرده کنند. از طرف دیگر، اگر در نظر نگیریم که با هر کس چه رابطه‌ای داریم، مثلاً دوست نزدیک او حساب می‌شویم یا همکار یا همسایه، ممکن است رفتاری کنیم که او را آزرده کند، چون وارد حبابی شده‌ایم که جایمان آن جاییست و او را آزار داده‌ایم.

فضای صمیمی

فضای شخصی

فضای اجتماعی

فضای عمومی

چهار راز شیرزن شدن

برخی ویژگی‌های ما مانند اقتدار و صلابت بیشتر به مردانه بودن معروف هستند اما واقعیت این است که زنان هم برای موفق و مستقل بودن در زندگی شان، خوب است این ویژگی‌ها را در خود پرورش دهند.



زن که باشی، انگار یک سری تعریف برای تو وجود دارد که از قبل خودت در مورد آن‌ها هیچ تصمیمی نگرفته‌ای. گاهی، همه که هیچ، خودت هم خیال می‌کنی لابد ضعیف‌تری، لابد برای همه کار و همه چیز به کمک نیاز داری، بعد کم‌کم، چشم‌باز می‌کنی می‌بینی مدت‌هاست بدون مردان زندگی‌ات، خیلی کار مهمی انجام نداده‌ای، بدون پدر، برنامه‌ها و تصمیم‌های حتی کوچک زندگی‌ات را سر و سامان نداده‌ای، بدون همسر، نمی‌توانی از حرف‌های خودت دفاع کنی و حتی وقتی می‌خواهی به فرزندت چیزی بیاموزی، از اهرم قدرت پدرش که استفاده نکنی انگار جلوی این نیم‌وجب بچه هم کم آورده‌ای.

البته ما زن‌ها با مردها تفاوت‌های زیادی داریم، ما ویژگی‌های خودمان را داریم و آن‌ها هم ویژگی‌های خودشان را. اما شاید کمی در این خط‌کشی

زیاده‌روی کرده باشیم و خودمان هم خبر نداشته باشیم، مثلاً شاید از عهده برخی کارهای خیلی هم خوب بر بیاییم، اما چون هیچوقت طرفش هم نرفته‌ایم، همیشه دست و پیمان بلرزد. این می‌شود که همیشه باید دنبال مرد زندگی‌مان راه بیافتیم و خواهش کنیم نظر بدهد، پیگیری کند، با دیگران حرف بزند و حرف ما را به آن‌ها برساند، به جای ما جواب بدهد و... مردها هم که از نقش قوی بازی کردن بدشان که نمی‌آید، اما گاهی به این هم فکر می‌کنند که این کار را خودش هم می‌توانست انجام بدهد!

شاید بد نباشد ویژگی‌هایمان را یک بار از اول نگاه کنیم و مهارت‌هایی که خیال می‌کنیم مردانه است را در خودمان کشف و تقویت کنیم. باین کار، لذت ذره‌ای توانمندتر بودن را به خودمان هدیه می‌دهیم و مردان زندگی‌مان هم بیشتر به ما اعتماد می‌کنند و حتی، جذاب‌تر هم می‌شویم.

1 «نه» گفتن را بیاموزید و تمرین کنید.

باید یاد بگیرید که در موقعیت‌های خاصی، به اطرافیان خود نه بگویید، همیشه مهیا و در دسترس نباشید. نگذارید کسی از قبل روی جواب «بله» شما حساب باز کند. تمرین نه گفتن برای زنانی که خیلی پذیرا بار آمده‌اند، اصلاً کار آسانی نیست. اما واقعیت این است که اگر در زندگی امروز،

به خوبی بلد نباشید در جواب خواسته‌های دیگران، «نه» بگویید، کلا هتان پس معرکه خواهد بود. خواه این خواسته‌ها، خواسته‌های نابه‌جا و بی‌شرمانه باشند، خواه ریختن وظایف کاری بیش از حد روی سرتان یا مسئولیت‌هایی که شما قادر به انجام آنها نیستید.

2 بداند از زندگی خود چه می‌خواهید

سعی کنید اهداف خود را بنویسید، هم اهداف کوتاه‌مدت و هم اهداف بلندمدت. سپس این هدف‌ها را به چند دسته تقسیم کنید، مثلاً: مهم و فوری، مهم، غیر مهم و غیر فوری. با این کار ذهن‌تان شکل می‌گیرد و منظم می‌شود. به علاوه با اولویت‌بندی هدف‌ها و کارهایی که دارید، وقتتان را بیخودی صرف یک کار

غیرمهم و غیرفوری نمی‌کنید، وقتی هنوز کارهای مهم و فوری‌تان دست نخورده و یا ناتمام باقی مانده است. به علاوه از وقت خود استفاده بهتری می‌برید، احساس بهتری پیدا می‌کنید و اعتماد به نفس بیشتری هم خواهید داشت. علاوه بر همه این‌ها، با نوشتن اهداف‌تان، سریع هم تغییر موضع نمی‌دهید و برای زندگی خودتان نقشه راه دارید.

3 گاهی هویت خود را بدون مردان تعریف کنید

هویت مستقل خودتان را جدی بگیرید و ضمن رعایت آداب و وظایف همسری و مادری مراقب باشید که بیش از حد به همسرتان وابسته نباشید. تمرین کنید. مثلاً گاهی شرایطی فراهم کنید که در آن مردی نباشد. بعد از ازدواج روابط خود را با دوست‌های سابق‌تان قطع نکنید و برنامه‌های اجتماعی خودتان را

همچنان داشته باشید. ناگهان همه چیز را رها نکنید و گاهی بدون آقای شوهر، برای خودتان کاری انجام دهید. حتی گیاهی پرورش دهید و به سلامت جسمانی و ظاهرتان بیشتر توجه کنید. ورزش در این راه به شما کمک خواهد کرد. فعالیت‌های هوازی و شناورزش‌هایی هستند که معمولاً توصیه می‌شوند.



کسانی که به کرمانشاه سفر کرده‌اند احتمالاً در بوستان شیرین کرمانشاه تندیس‌های یکی از مادران که با ساری بالا و تبر به دست روی جنازهای ایستاده است دیده‌اند. این تندیس، نماد مقاومت مردم روستاهای مرزی استان کرمانشاه در زمان جنگ و در واقع تندیس فرنگیس حیدرپور، همان شیرزن گیلان غربی است که نماد همه شیرزنان ایران زمین هم هست.



■ در همه افراد منابعی از استعداد وجود دارد که از دهای ترس، مانع شکوفایی آن‌ها می‌شود. چارلی چاپلین

■ باران که می‌بارد همه پرنده‌ها به دنبال سر برناهند اما عقاب برای اجتناب از خیس شدن بالاتر از ابرها پرواز می‌کند! این دیدگاه است که تفاوت را خلق می‌کند...

امروز موفقیت

من خلیج گلرانم که
کسی از من تجربه هایم را نبرد
و با خورم آنها را زیر خاک ببرم.



طاهره جوان

بانوی پارچه ها

نمونه

بانوی پارچه ها

داستان زندگی زنی که با ۹۸ درصد سوختگی به تمام آرزوهایش رسیده و کار نکرده ندارد.

امیدوار و پرانرژی است که با خواندن حرف‌هایش حس می‌کنید با یک ققنوس طرف هستید که بعد از آتش گرفتن تازه متولد شده.

تنها عاملی که باعث شده طاهره بعد از آن آتش سوزی زنده بماند، آبی بوده که هنگام آوردن کتری روی پیرهنش ریخته و همین باعث شده در این انفجار قلب و ریه‌هایش آسیب زیادی نبینند و بتواند دوره درمان را تاب بیاورد. «بعد از آن ۳ سال تمام را در بیمارستان گذراندم. در سن ۱۴ سالگی هر ۱۵ روز یک بار عمل می‌کردم. وقتی برای اولین بار خودم را در آینه بیمارستان دیدم خیلی وحشت کردم. باورم نمی‌شد که قرار است تا آخر عمرم با این ظاهر ادامه بدهم. اما چند ساعت بیشتر نگذشته بود که خودم را پیدا کردم. به خودم گفتم کاری است که شده. یا باید جامعه

با خودمان که تعارف نداریم، زیبایی صورت برای ما زن‌ها موضوع مهمی است. آنقدر مهم که حاضریم برای زیباتر شدن هر کاری بکنیم. خیلی‌هایمان هم اصلاً به این فکر نمی‌کنیم که روزی بسا یک اتفاق زیبایی صورت‌مان خراب شود اما طاهره مثال نقض همه این حرف‌ها است. دختری که در ۱۲ سالگی به خاطر انفجار گاز خانگی ۹۸ درصد از بدنش سوخت و به طرز اعجاب‌انگیزی از آن آتش‌سوزی وحشتناک جان سالم به در برده است. زن جوانی که هیچ‌وقت عمل جراحی زیبایی انجام نداده و به جای کنج خانه نشستن و فرار از همه آدم‌های دنیا، هر کاری که دوست داشته انجام داده و پول در آورده. طاهره بدون شک در این دوره که سردرد، بهانه‌ای برای سرکار نرفتن و مرخصی می‌شود، یک استثنا است. استثنائی که آنقدر

را ترک کنم یا باید خودم را جمع و جور کنم و فکری به حال خود بکنم.» طاهره از همان موقع مثل یک زن ۵۰، ۶۰ ساله با موضوع برخورد کرده و با خودش فکر کرده دنیا با این سوختگی به پایان نرسیده است.

ققنوس زاده می‌شود

طاهره چند سال بعد در دوره‌های هنری مددکاران بیمارستان با مردی آشنا می‌شود که مثل خودش در صد سوختگی بالایی دارد. آنها بر خلاف تمایل خانواده‌ها ازدواج می‌کنند و دوران سختی و بی‌پولی‌شان شروع می‌شود. عروس خانم ۱۶ ساله و همسرش به دلیل بارهزینه‌ها تهران را رها می‌کنند و می‌روند خانه مادر شوهر در روستاهای اطراف اصفهان. در آن خانه کارگاه قالی بافی بود با یک دار قالی برای مادر شوهر. طاهره اول قالیبافی یاد می‌گیرد و بعد فکر می‌کند بد نیست برای کارش تبلیغ بکند. «مقوایی برداشتم و تمام هنرهایی که بلد بودم روی آن نوشتم: «گلدوزی، قلاب باقی، خیاطی، بافندگی آموزش داده می‌شود.» بر سر در خانه نصب کردم اما مدتی گذشت و خبری نشد. چون مردم روستا توانایی پرداخت هزینه کلاس را نداشتند. تا این که پایین نوشته قبلی ام اضافه کردم: «به صورت رایگان.» این حرکت هوشمندانه اولین قدم برای هموار کردن موفقیت‌های آینده او شد.» بعد از این که اعلام کردم کلاس‌ها رایگان است، خانم‌های روستا به شدت از کلاس‌ها استقبال کردند. برایشان ابزار اولیه کلاس‌ها را تهیه کرده بودم. دور یک حیاط بزرگ می‌نشستند و من آموزش می‌دادم که مثلاً یک لیف را چطور می‌بافتند. با همین کار کوچک،

تا غروب چند کیسه پر از لیف برای فروختن آماده می‌شد.»

سرّ سریع‌ترین مزون جهان

طاهره و همسرش بعد از حدود ۲ ماه توانستند در همان روستا برای خودشان خانه‌ای بخرند. «در چند سالی که در بیمارستان بستری بودم آن قدر تزریق و پانسمان دیده بودم که خیلی چیزها را یاد گرفتم. این شد که در روستا تزریقات رایگان باز کردم و به امورات درمانی سرپایی افراد رسیدگی می‌کردم.» دیگر همه او را به اسم خانم دکتر می‌شناختند. کسی که هنر و خلاقیتش به مردم روستا نشاط بخشیده بود. این زن توانا اما راضی نبود و هر روز به این فکر می‌کرد که چطور می‌تواند تأثیر مثبت دیگری بگذارد. او و همسرش بعد از ۸ سال تصمیم می‌گیرند به تهران بیایند. در خیاط‌خانه طاهره، برای دو ساعت منتظر ماندن خانم‌ها هم فکری شده. او یک آرایشگاه در همان ساختمان راه‌انداخته تا زن‌ها هم گذر زمان را حس نکنند و هم به کارشان برسند. طاهره با ایده‌های ناتمامی که در سرش دارد راه‌های زیادی برای پولدار کردن تمام مردم ایران می‌شناسد اما فعلاً با وجود مصرف ۲۸ قرص در روز و مشکلات جسمی مشغول تربیت خیاط‌های جوان با سه انگشتی است که در آتش سوزی سالم مانده.



استفاده بهینه

مزون شقایق پر است از خانم‌هایی که نشسته‌اند و گپ می‌زنند و چایی می‌خورند تا لباس‌شان آماده شود. مقدمه یک ایده هوشمندانه دیگر: «خانم‌ها باید حدود ۲ ساعت منتظر می‌ماندند تا لباسشان آماده شود. از این زمان خالی می‌شد استفاده‌ای بهینه کرد. این شد که آرایشگاهی هم در همان ساختمان ایجاد کردم. خانم‌ها در فاصله سفارش تا آماده شدن لباسشان سری به آرایشگاه می‌زدند. در واقع یک تیر با دو نشان!

سوار کار باید زودتر از اسب فکر کند. و گرنه اسب او را به جایی می‌برد که خودش می‌خواهد. افسار زنده گیتان را خودتان به دست بگیرید قبل از اینکه دیگران دست به کار شوند.

برنامه‌ریزی

سال‌های دور از خانه

چالش مدیریت زمان برای زنان شاغل.

صبح‌ها باید زود از خواب بیدار شوم، هم باید بچه‌ها رو راهی مدرسه کنم و هم طوری از خونه بزنم بیرون که با ترافیک، به موقع به سر کارم برسم، و گرنه تأخیر می‌خورم و چند برابر از حقوقم کم می‌شه، انگار کلاچه قدر می‌دن! تا عصر باید مدام این طرف و اون طرف برم، همه رو راضی نگه دارم، حواسم به همه کارها باشه و بعد هم یک ساعت باز توی ترافیک و شلوغی، فشارهای مردم توی اتوبوس و غر و داد و بیبادهاشون رو تحمل کنم تا خسته و کوفته برسم خونه. وقتی به خونه می‌رسم احساس

1 برای خانه‌تان یک برنامه غذایی هدفمند داشته باشید. غذاهای سنتی معمولاً حساسی وقت گیرند و تازه باید جا هم بیفتند. این جور غذاها را بگذارید برای وقتی زمان بیشتری دارید یا تعطیل هستید. غذاهای زیادی وجود دارند که هم خوشمزه و سالمند و هم، در زمان خیلی کمی آماده می‌شوند، کافی است گشتی در اینترنت بزنید!

3 برای کارهای عمومی خانه برنامه‌ریزی هفتگی داشته باشید. مثلاً برای غذاها، با این کار هر روز می‌دانید فردا قرار است چه غذایی پخته شود، بنابراین شاید مقدمات آن را بتوانید زودتر آماده کنید یا بخشی از کارهای آن را به دیگر افراد خانواده بسپارید. همین طور می‌دانید در هر هفته به چه مواد غذایی در خانه نیاز خواهید داشت و هفته‌ای یک‌بار بیشتر به خرید مفصل برای خانه نیازی نخواهید داشت.

می‌کنم دیگه توانایی هیچ کاری رو ندارم. به عالمه کار مونده، مرتب کردن ریخت و پاش‌ها، درست کردن غذا، احساس می‌کنم از پس هیچ کدوم برنمیام. وقتی به این فکر می‌کنم که باز باید فردا صبح زود بیدار شوم و باز روز از نو، دلم می‌خواد گریه کنم. خانم‌های شاغل زیادی هستند که احساس می‌کنند بار زیادی روی دوششان است و زمان برای رسیدن به این همه کار کم می‌آورند. اگر از این دسته هستید، این چند توصیه شاید کمی آرامش بخش باشد:

2 از زودپز و ماکروویو غافل نشوید. به گفته متخصصین تغذیه، هر چه مدت زمان پخت کوتاه‌تر باشد، مواد مغذی بیشتر حفظ می‌شود. وقتی حبوباتی که باید گاهی نصف روز بپزند، یک ساعته در زودپز آماده می‌شوند و سیب‌زمینی‌هایی که باید یک ساعته در آب‌چوش بمانند، در عرض ۴ دقیقه در ماکروویو کاملاً پخته‌اند، چرا باید از روش‌های سنتی در این بحران زمانی استفاده کرد؟

4 کارهایی که ممکن است وقت شمارا بخورد را قبل از کارهای مهم بگذارید. مثلاً قبل از خواب ایمیل چک نکنید، چون ممکن است به خودتان بیایید و ببینید پاسی از شب گذشته و وقت کمی برای خواب باقی مانده است. می‌توانید مثلاً صبح‌ها نیم ساعت زودتر برای این کار بیدار شوید، ولی در عوض مطمئن خواهید بود که زمان بیشتری صرف ایمیل‌ها نخواهید کرد و طبق برنامه‌تان پیش خواهید رفت.



5 کارها را واگذار کنید. چرا فکر می‌کنید بچه‌ها از عهده کاری بر نمی‌آیند؟ چرا همسرتان را در کارهای خانه دخالت نمی‌دهید؟ مطمئن باشید همه ترجیح می‌دهند یک زن خوشحال و سرحال در خانه باشد و خودش کارهایشان را انجام دهند، تا این که یک زن همیشه خسته و عصبی در خانه کارهایشان را انجام دهد.

6 اگر حتی این قدر هم وقت ندارید یا اصرار دارید غذای حساسی جالفتاده بخورید، یک آرام‌پز بخورید. می‌توانید موادی که می‌خواهید را در آن بریزید، بر نامه پخت به آن بدهید و بدون نگرانی از سوختن، بروید سر کار. وقتی برمی‌گردید، غذای آماده و گرم دارید، خیلی لذت‌بخش است، نه؟

7 کارهایی که نیاز به دقت ندارند را با هم انجام دهید. اگر مجبورید تلفنی با کسی که خیلی حرف می‌زند صحبت کنید و لازم هم نیست که خیلی به حرف‌هایش دقت کنید، می‌توانید همزمان طرف‌ها را سروسامان بدهید، غذا بپزید یا وقتی در راه هستید و در ترافیک مانده‌اید، تلفن‌هایتان را بزنید.

8 از امکانات زندگی مدرن استفاده کنید. می‌توانید قبض‌ها را با تلفن و یا اینترنت پرداخت کنید، انتقالات مالی را هم می‌توانید از همین طریق انجام بدهید. برخی از خریدها، مثلاً کتابی که لازم دارید، وسیله‌ای که می‌دانید دقیقاً چیست و... را از طریق اینترنت بخرید و در خانه تحویل بگیرید.

چه بسا تفاوت کسی که در مسابقه طلا می‌گیرد با کسی که نقره می‌گیرد در یک صدم ثانیه است. زمان‌ها را در بیاورد. مورا کال

ظرف شویی، یک خواست زنانه بود!

مخترع ماشین ظرفشویی یک زن بود؛ یک خانم ثروتمند به نام «ژوزفین کوچران» ماشین ظرفشویی را در سال ۱۸۸۶ اختراع کرد. این خانم مرتب در حال مهمانی دادن بود. اگر چه ظرف‌های کثیف باقیمانده از مهمانی‌های خانم کوچران را خدمه او می‌شستند، اما او اصرار داشت ظرف‌ها با سرعت بیشتری شسته شوند و ظروف کمتری هم حین شستن بشکنند. بالاخره خانم ثروتمند تصمیم خودش را عملی کرد و چون چنین دستگاهی تا آن زمان ساخته نشده بود، او شخصاً ساخت آن را به عهده گرفت.

لباسشویی یک هدیه مردانه بود!

در سال ۱۸۷۴ ویلیام بلک استون، بازرگان و تولیدکننده ذرت، برای همسرش یک هدیه تولد ساخت که ماشینی بود که کثیفی‌ها را از روی لباس‌ها می‌شست و پاک می‌کرد. این دستگاه شامل یک تبار چوبی بود که در آن یک تکه چوب تخت با شش میخ چوبی کوچک بود و یک دسته داشت که آن‌ها را جلو و عقب می‌برد.



کار زن‌ان باید چگونه باشد

زن اگر بیکار باشد چند تا خطر دارد. یک: مریض می‌شود. دو: ایام فراغت دارد، فتنه درست می‌کند. غیبت می‌کند، غیبت می‌شود، عمرش را به بطالت می‌گذراند، اتلاف وقت اسراف است، گناه است و لذا اسلام پیش بینی کرده است که زن باید اهل تولید باشد. منتها شرایط زن چون غیر از مرد است گفته شرایط کار زن چهار تا شرط داشته باشد: ۱- خانم‌ها کارشان ساده باشد. ۲- هنری باشد. ۳- آزاد باشد. ۴- در محیط آرام باشد. هم کار بکنند یک پولی توی دستشان باشد. خدمت به جامعه بکنند. ولی آزاد باشد تا بچه‌اش گریه کرد بتواند کار را تعطیل کند. مسأله داخلی شخصی هر چه است زن باید کارش جوری باشد که هر لحظه بتواند کارش را تعطیل کند. و در محیط آرام باشد و هنری باشد.

حجت الاسلام قرائتی

الان چه جوری شدم؟

شاید فکر می‌کنید دیگران، شما را به همان شکل ظاهری می‌بینند که خودتان را در آینه می‌بینید اما لزوماً این طور نیست.

خود با آن چه می‌خواهند، فاصله می‌بینند که دچار اختلالاتی می‌شوند که به آن‌ها آسیب‌های جدی خواهد زد.

خودم را در آینه چه طور می‌بینم؟

شما چه تصویری از بدن خود در ذهنتان دارید؟ چه قدر از ویژگی‌های مختلف بدنتان، مثل قد، میزان چاقی یا لاغری، رنگ و پرپشتی موها، رنگ چشم‌ها، مدل چهره، رنگ پوست و... در بدن خود احساس رضایت می‌کنید و چه قدر تا به حال به این موضوع فکر کرده‌اید که کاش می‌شد در این ویژگی‌ها تغییری ایجاد کرد؟ یکی از راه‌هایی که نشان می‌دهد تصویر بدنی ایده‌آل شما چه قدر به تصویری که از بدن خود

شاید تعجب کنید، اما در مواردی، تصویری که ما از خود در ذهنمان داریم، منطبق با آنچه دیگران می‌بینند نیست. ما فکر می‌کنیم خودمان را بی‌واسطه در آینه نگاه می‌کنیم، اما این طور نیست. در حقیقت ما خودمان را از پشت فیلتر تصویری ذهنی که از بدنمان داریم، می‌بینیم. در این بین، وقتی تصویری که از بدن خود داریم را با تصویر بدنی که آرزوی داشتن آن را داریم، مقایسه می‌کنیم، حال و اوضاع متفاوتی ممکن است داشته باشیم. برخی، مشکلی با این موضوع ندارند و فاصله زیادی در این بین نمی‌بینند. آن‌ها راضی‌تر و خوشحال‌ترند و نیازی به پنهان کردن خود نمی‌بینند. در سوی دیگر، افرادی قرار دارند که به حدی بین تصویر بدن



در ذهن دارید نزدیک است، این است که تک به تک، ویژگی‌هایی که فکر می‌کنید دارید را با ایده‌آل آن ویژگی در ذهنتان مقایسه کنید و ببینید چه احساسی از این تفاوت تجربه می‌کنید. این احساس چه قدر ناراحت‌کننده است و چه قدر باعث می‌شود احساس نارضایتی از بدن خود داشته باشید. مثلاً اگر موهای کم‌پشت و روشنی دارید، شاید آرزوی کم‌پشتی، پرپشتی و براقی داشتید و آن قدر موهایتان به نظر تان بد می‌رسد که بدون رسیدگی، سشوار کشیدن و استفاده از اتوی مو و تافت، حاضر نیستید کسی شما را ببیند، در این صورت، این تکه از تصویر بدنی‌تان نیاز به تغییر دارد تا احساس راحتی و رضایت بیشتری از خود داشته باشید.

کتاب

راهنمای تن‌انگاره

● توماس کش ● نیلوفر رایگان ● نشر دانه



آیا می‌دانید کتابی وجود دارد که می‌تواند به شما در بهبود احساسی که نسبت به ظاهر خود دارید مؤثر باشد؟ در واقع، نویسنده این کتاب بر اساس مطالعاتی که انجام داده، بر این عقیده است که شما خودتان را خواندن کتاب و انجام خودآزمایی‌ها و تمرین‌های ذکر شده، می‌توانید احساسی که در مورد ظاهر خودتان دارید را تغییر بدهید، از موقعیت‌های مختلف، بدون نگرانی در مورد ظاهر تان لذت ببرید و کم‌تر وقت خود را در کلینیک‌ها، آرایشگاه‌ها و

خلاصه مکان‌هایی بگذرانید که در واقع شاید نتوانند کمکی که می‌خواهید را به شما ارائه نمایند. یکی از آزمون‌های این کتاب با عنوان آزمون وضعیت‌های پریشان‌کننده را پر کنید و ببینید نظر و دیدگاهی که در مورد ظاهر تان دارید، چه قدر روی زندگی شما می‌تواند مؤثر باشد. نام کتاب: راهنمای تن‌انگاره (روانشناسی تصویر بدن): بیاموزیم که چگونه بدن و ظاهر خود را بپذیریم و دوست بداریم.

L

جراحی‌های چاره‌کار است؟

بسیاری از افرادی که پیگیر جراحی‌های زیبایی هستند، مشکل واقعی در ظاهر خود ندارند. به نظر دیگران، آن‌ها معمولی هستند و ظاهری مناسب دارند. کسی، ویژگی منفی‌باری در ظاهر آن‌ها نمی‌بیند و اتفاقاً بسیاری به آن‌ها اصرار می‌کنند که فکر جراحی را از سر بیرون کنند، چرا که مشکلی در ظاهر خود ندارند. این افراد، در واقع با ظاهر واقعی خود کاری ندارند، آن‌ها می‌کوشند برای تصویر بدنی ناهنجاری که از خود در ذهن دارند، راه چاره‌ای پیدا کنند.

مشکل شدید و واقعی زمانی اتفاق می‌افتد که فرد از نتیجه عمل جراحی هم راضی نمی‌شود و دائم از این جراحی به سراغ جراحی بعدی می‌رود تا شاید، به تصویر رویایی خود دست یابد، غافل از این که فیلتری که وی، از پشت آن به تصویر خودش در آینه نگاه می‌کند، باید اصلاح شود. این فیلتر، یعنی تصویر بدنی نامناسب، احتمالاً با هیچ جراحی درست نخواهد شد و نیاز به تغییرات در باورها و نگرش افراد دارد.

بهبودترین

آرایش‌ها در زندگی؛ حقیقت برای لب‌ها، بخشش برای چشم‌ها، نیکوکاری برای دست‌ها، لبخند برای صورت، عشق برای قلب است.

اینها به شما اختصاص دارد

برخی بیماری‌ها را فقط و فقط زن‌ها ممکن است تجربه کنند ...



1 فیبروم

فیبروم در واقع رشد بیش از اندازه بافت رحم است. در این وضعیت، سلول‌های ماهیچه‌ای و سایر بافت‌هایی که دیواره رحم را می‌سازند، درون دیواره رحم و پیرامون آن، غده‌های غیرسرطانی می‌سازند. فیبروم می‌تواند باعث نازایی هم بشود. خطر ابتلا به فیبروم در زنانی که اضافه وزن دارند بیشتر است و در زنانی که بچه‌دار شدند، این خطر کم‌تر است. هنوز توضیح کاملی در مورد علل پدیدآوردن فیبروم وجود ندارد. به نظر می‌رسد ترکیبی از علائم هورمونی، ژنتیکی و محیطی، باعث به وجود آمدن فیبروم می‌شوند.

علائم

بسیاری از زنان مبتلا به فیبروم، متوجه هیچ نشانه‌ای نمی‌شوند. اما در مواردی، این علائم وجود دارد:

- قاعدگی‌های دردناک و سنگین یا وجود خونریزی بین دوره‌ها
- احساس پری در پایین شکم ادرار زیاد
- درد هنگام مقاربت
- احساس درد در پایین کمر
- مشکلات مربوط به بچه‌دار شدن، مانند نازایی، سقط یا زایمان زودرس

2 آندومتریوزیس

آندومتریوز در واقع بافت لایه داخلی رحم است که هر ماه هنگام عادت ماهانه ریزش می‌یابد و بعد دوباره رشد می‌کند. در این بیماری، تکه‌هایی از این لایه داخلی، به سایر اعضا در حفره لگن مانند تخمدان‌ها و روده می‌چسبند. این تکه‌ها تحت تأثیر هورمون‌های بدن قرار گرفته و در طی دوران عادت ماهانه خونریزی می‌کنند. اما این خون نمی‌تواند از بدن خارج شود و باعث حساسیت و تحریک‌پذیری بافت‌های اطراف می‌شود. این حالت باعث درد در شکم و در نهایت جای زخم می‌گردد. شاید به نظر آن عجیب برسد، اما آندومتریوزیس خیلی هم نادر نیست و تقریباً یک پنجم خانم‌ها بدان مبتلا می‌شوند.

علائم

آندومتریوزیس ممکن است علامت مشخصی نداشته باشد، در صورت بروز علائم هم، میزان آن در خانم‌های مختلف، متفاوت است. به علاوه، نوع علائم، بستگی به این دارد که کدام عضو بدن مبتلا شده باشد.

- شدیدتر شدن درد ناحیه تحتانی شکم، درست قبل و در طول دوره عادت ماهانه
- بی‌نظمی عادت ماهانه یا خونریزی شدید در طول این عادت
- درد هنگام مقاربت
- درد تحتانی شکم در طی دفع ادرار
- در صورتی که آندومتر روی قسمت تحتانی روده رشد کند، ممکن است باعث بروز اسهال یا یبوست شود.

3 پرولاپس (افتادگی)

پایین افتادگی رحم و یا دیواره واژن، پرولاپس رحم و واژن نامیده می‌شود. رحم و واژن توسط رباط‌ها و عضلات در محل خود نگه داشته می‌شوند. اگر این رباط‌ها و عضلات ضعیف شوند یا در اثر کشیدگی شل شوند، که غالباً بر اثر زایمان اتفاق می‌افتد، ممکن است جابه‌جا شدن و پایین افتادن، روی دهد. معمولاً این مسئله بعد از یائسگی روی می‌دهد و دلیل آن هم کاهش سطح هورمون استروژن است. مواردی مانند چاقی مفرط، سرفه‌های شدید و مزمن و زور زدن هنگام تخلیه روده که موجب فشار به عضلات می‌شوند هم می‌توانند باعث پرولاپس شوند.

انواع

- پرولاپس رحم: رحم به سمت واژن حرکت کرده و وارد واژن می‌شود. مقدار این حرکت و جابه‌جایی در افراد متفاوت است.
- سیستوسل: نوعی پرولاپس واژن است که در آن، مثانه به احشا مجاور دیواره ضعیف جلوی واژن فشار می‌آورد.
- رکتوسل: نوع دیگری از پرولاپس واژن است که در آن، رکتوم به دیواره ضعیف پشتی واژن فشار می‌آورد.

علائم

- احساس پری در واژن
- یک توده جلو آمده درون واژن یا حتی بیرون از آن
- احساس سنگینی یا درد خفیف در قسمت تحتانی پشت
- اشکال در دفع ادرار یا مدفوع
- تکرر ادرار

خودت را

بپذیر!
هر چه که
هستی حتی اگر
نقصی هم داری
آن را بپذیر!
تنها آن هنگام
قادری دست‌از
جنگ باخودت
برداری و آسوده
باشی...

پوست پرتقال را بکن

تا به حال اسم سلولیت به گوشتان خورده است؟ ظاهر پاهای با پوست چروک خورده یا دارای فرورفتگی‌هایی شبیه به پوست پرتقال که حاکی از تجمع چربی زیر آن‌ها است چه طور؟ برای آنان آشنا است؟

سلولیت به تجمع بدشکل چربی‌ها زیر پوست گفته می‌شود که تقریباً یک مسئله زنانه است، یعنی در مردها اتفاق نمی‌افتد. دلیل آن هم، هورمون‌های زنانه و ساختار بافت همبند زیر پوستی در زنان است که در صورت تجمع چربی در آن، بدشکل شده، خلل و فرجی را ایجاد می‌کنند که باعث می‌شود در ظاهر پوست فرورفتگی‌هایی به وجود بیاید. به همین دلیل هم این عارضه را تجمع پوست پرتقالی چربی‌ها زیر پوست هم می‌نامند.



آب سعی کنید زیاد آب بنوشید. برخی بر این باورند که سمومی که در بدن جمع می‌شوند در ایجاد سلولیت مؤثرند و آب می‌تواند به دفع آن‌ها کمک کند.

کاهش وزن اگر اضافه وزن دارید، کاهش آن به احتمال زیاد در بهبود سلولیت مؤثر خواهد بود. مهم است که این کاهش وزن ناگهانی نباشد و با رژیم غذایی مناسب و انجام حرکات ورزشی منظم به این هدف برسید تا بهترین تأثیر را داشته باشد.

حرکات ورزشی شاید از مؤثرترین راهکارها، حتی در مورد افرادی که اضافه وزن ندارند، انجام حرکات ورزشی باشد که پاها را درگیر می‌کند، مانند پیاده‌روی، دویدن، اسکی، دوچرخه‌سواری، شنا، اسکیت و البته مجموعه‌ای از حرکات کششی پا.

مصرف میوه‌ها و سبزیجات فواید مصرف میوه‌ها و سبزیجات را حتماً بارها شنیده‌اید. در این مورد هم با کالری کم‌تر و فیبر بیشتر، به رفع سلولت کمک می‌کنند.

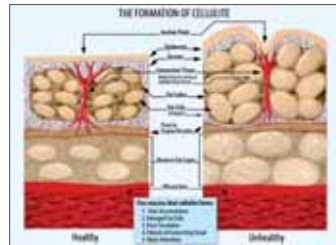
کاهش مصرف چربی و قند سعی کنید از موادی که در آن شکر به کار رفته و نیز غذاهای پرچرب مثل گوشت‌های چرب، لبنیات چرب و خلاصه چربی‌ها دوری کنید. البته گفته می‌شود جایگزین کردن چربی‌های غیرمضر مانند روغن زیتون، روشی مفید است.

ماساژ به نظر می‌رسد ماساژ نواحی دارای سلولیت به‌طور منظم مفید باشد. ماساژهای منظم، روی بافت‌های بدشکل تأثیر می‌گذارد و شکل آن‌ها را بهبود می‌بخشد.

کرم‌ها و روش‌های درمانی اگر چه کرم‌های زیادی ادعای رفع سلولیت را دارند، اما شواهد زیادی برای این ادعا وجود ندارد. بهتر است روش‌های مطمئن‌تر مانند ورزش را انجام دهید و برای این کرم‌ها، هزینه‌های آن‌چنانی پرداخت نکنید.



وقتی سلول‌های چربی زیر پوست، بزرگ می‌شوند و به شکلی ناهموار کنار هم قرار می‌گیرند، باعث می‌شوند که پوستی که روی آن‌ها کشیده شده است، دیگر صاف نباشد و دارای فرورفتگی‌هایی باشد که به این حالت، سلولیت گفته می‌شود.



■ حدود ۸۰

درصد از زنان، با عارضه سلولیت مواجه می‌شوند با افزایش سن و کاهش ویژگی الاستیسیته پوست، سلولیت‌ها بیشتر و بدشکل‌تر می‌شوند. با ورزش‌های منظم با در طول زندگی، مانند دوچرخه‌سواری، دویدن، می‌توان از این عارضه پیشگیری کرد. ■

← یک مرکز انتخاب شوهر در یک شهر تأسیس شده که خانم‌ها می‌توانند به آنجا رفته و شوهر دلخواه‌شان را انتخاب کنند. روی تابلو مقابل در ورودی این مرکز نوشته شده: «شما در طول عمرتان فقط یک بار می‌توانید از این محل دیدن کنید. اینجا شش طبقه است و ارزش آدم‌های طبقات بالایی بیشتر از طبقات پایینی است. شما می‌توانید در همان طبقه اول شوهر خود را انتخاب کرده و یا به طبقه بالاتر بروید اما حق بازگشت به طبقه پایین‌تر را ندارید. هر زمان هم که دل‌تان خواست می‌توانید از مرکز خارج شوید.»

با خانمی که می‌خواهد وارد مرکز شود همراه

می‌شویم. متقاضی مورد نظر وارد طبقه اول می‌شود. روی تابلو ورودی نوشته شده: «مردهای این طبقه شغل ثابت دارند.» مردان طبقه اول به نظرش جالب می‌آیند ولی تصمیم می‌گیرد طبقه بالا را هم ببیند. روی تابلو این طبقه نوشته شده: «این مردان دارای شغل ثابت هستند و بچه‌ها را دوست دارند.» با خودش می‌گوید این خیلی خوب است ولی من بیشتر می‌خواهم. وارد طبقه سوم می‌شود. روی تابلو اینجا نوشته شده: «این مردان شغل ثابت دارند، بچه‌ها را دوست دارند و بسیار خوش قیافه هستند.» کمی وسوسه می‌شود ولی احساس می‌کند باید طبقه چهارم را هم ببیند. روی تابلوی این طبقه نوشته شده: «این مردان شغل ثابت دارند، بسیار خوش تیپ و خوش قیافه و عاشق بچه‌ها هستند و علاوه بر همه اینها به کارهای خانه علاقمندند.» خانم متقاضی با دیدن این تابلو می‌گوید: «واللهی خدای من! دیگر بهتر از این نمی‌شود.» اما ناخودآگاه وارد طبقه پنجم می‌شود؛ جایی که روی تابلو نوشته شده: «این مردان شغل ثابت دارند، عاشق بچه‌ها هستند، فوق‌العاده خوش قیافه هستند، شدیداً به کارهای خانه علاقمند و البته مردانی زمانتیک هستند.» دیگر آنچنان وسوسه شده که نمی‌تواند صرف نظر کند ولی باز هم یک طبقه بالاتر می‌رود. روی تابلو دیجیتال طبقه ششم نوشته شده: «شما بازدید کننده شماره ۱۲۴۶۰۱۳ از این طبقه هستید. اینجا هیچ مردی وجود ندارد و این طبقه فقط برای این است که ثابت کنیم زن‌ها را به هیچ‌وجه نمی‌توان راضی کرد!»



کتاب

چراغ‌ها را من خاموش می‌کنم

● زویا پیروزاد، نشر مرکز



«چراغ‌ها را من خاموش می‌کنم» روایتگر زندگی روزانه زنی ارمنی است که همراه دو فرزند و همسرش در محله بوآرده آبادان زندگی می‌کنند. زندگی روزانه و خطی زن با ورود یک همسایه جدید به محله دستخوش تغییراتی می‌شود. «کلاریس» تازه متوجه می‌شود که خودش را وقف زندگی کرده و علاقمندی‌های شخصی‌اش را از یاد برده است. ورود همسایه جدید احساسات جدیدی را در کلاریس به وجود می‌آورد و در انتها باعث تغییر در زندگی شخصی و اجتماعی او می‌شود. کتاب پر از جزئیاتی از زندگی یک زن خانه‌دار است که خواندن‌شان شگفت‌زده‌تان می‌کند. «چراغ‌ها را ...» یک کتاب آرام است. از آن‌هایی که جان می‌دهد برای این که یک گوشه خانه دراز بکشید و در آن غرق بشوید و رگه‌هایی از خودتان و بقیه مادران اطرافتان را در آن پیدا کنید. کلاریس نماد زنانی است که بعد از ازدواج و ورود به زندگی مادرانه، خواسته‌های خودشان را فراموش می‌کنند. حال آن که بعد از مدتی می‌فهمند دنبال کردن آرزوهایشان، علاوه بر شخص خودشان به زندگی خانوادگی‌شان هم نشاط می‌بخشد.



دوزن دریک فیلم ...

فیلم دوزن، حکایت زنی است که به اصرار شوهرش سال‌ها فقط نقش همسری و مادری را آن هم بدون کوچکترین فعالیت اجتماعی بازی می‌کند. او با مرگ ناگهانی همسرش، همه آرزوهای اجتماعی‌اش زنده می‌شود.

فیلم

به همین سادگی

● رضا میرکریمی

نگاهی به زن‌های دوروبرتان بیندازید. چند نفرشان را می‌شناسید که بین پیچ و خم‌ها و بالا و پایین‌های زندگی مادرانه و همسرانه، آرزوهایشان را گم کرده‌اند؟ «به همین سادگی» روایتی ساده از یکی از همین زن‌هاست. طاهره‌ای که بین بدودوهای خانه‌اش، بین کلاس زبان بردن پسرش و آشپزی کردنش، کلاس داستان‌نویسی می‌رود و می‌نویسد... اما هنوز هم انگار راضی نیست. انگار یک جای کار می‌لنگد و این آن چیزی نیست که دلش می‌خواهد. رابطه‌منشی شرکت همسرش با بچه‌های طاهره، بهتر از خود اوست. شوهرش اغلب نیست و این موضوع، دل‌تنگی‌های طاهره را بیشتر کرده و او که خودش را غرق روزمرگی و دور از آرزوهایش می‌بیند، نمی‌تواند همه این‌ها را با هم تحمل کند. اگر فکر می‌کنید زندگی‌تان روی دور تکرار افتاده و این آدمی که هستید آن چیزی نیست که همیشه آرزویش را داشته‌اید، آن شخصیتی نیستید که بودنتان شما را آرام می‌کند. دیدن این فیلم را پشت گوش نیندازید.



■ در برابر انتقادات، اگر نادرست بود، بی‌اعتنا باشید! اگر غیرمنصفانه بود، عصبانی نشوید! اگر از روی نادانی بود، لبخند بزنید! اگر عادلانه بود، از آن درس بگیرید!



آشنایی

این کتاب را بخوانید، لطفاً! حتماً!

نظام حقوق زن در اسلام؛ شاهکار شهید مطهری است.

- از دیدگاه قرآن، زن چگونه موجودی است؟
- آیا زن از جهت شرافت و حیثیت انسانی با مرد برابر است؟
- دین برای زن و مرد، یک نوع حقوق و وظیفه و یا کیفر قرار داده یا تبعیض و تفاوت قائل شده است؟
- آیا وضع قوانین نسبت به زن و مرد یکسان و مشابه است؟
- نگرش دین به زن، نگرشی همراه با تکریم است یا تحقیر؟
- آیا وضع مقررات ویژه‌ای مانند مهریه، وجوب نفقه زن بر مرد، حق مرد در طلاق،

نصف بودن ارث زن، جواز تعدد زوجات برای مردان، شهادت دو زن به جای یک مرد، ریاست خانوادگی مرد، حق حضانت کودک و... نشانگر نگاه دین به زن به عنوان موجودی ضعیف‌تر و پایین‌تر نیست و این تفاوت‌ها اهانت به زن و تزییع حقوق او نیست؟

- حضور کم‌رنگ زن در عرصه‌های سیاسی، اجتماعی و فرهنگی و قرار گرفتن او در حجاب و عفاف، مانع دست‌یابی او به حقوقش نیست؟

این سؤالات در روزگار ما به سؤالاتی اساسی تبدیل شده است. این در حالی است که شهید بزرگوار استاد مرتضی مطهری در کتاب ارزشمند خود «نظام حقوق زن در اسلام» به درستی و با استدلالاتی منطقی به این سؤالات پاسخ گفته است. به همین خاطر هم خواندن این کتاب را به همه علی‌الخصوص زنان کشورمان توصیه می‌کنیم.

در اینجا بخش‌هایی از این کتاب را می‌خوانید:

1 تساوی غیر از تشابه است، تساوی برابری است و تشابه، یک نواختی. ممکن است پدری ثروت خود را به طور مساوی (از جهت ارزشی) میان فرزندان خود تقسیم کند، اما به طور متشابه تقسیم نکند. مثلاً ممکن است این پدر چند قلم ثروت داشته باشد، هم تجارت‌خانه داشته باشد و هم ملک مزروعی و هم مستغلات تجاری، ولی نظر به اینکه قبلاً فرزندان خود را استعدادیابی کرده است، در یکی ذوق و سلیقه تجارت

دیده است و در دیگری علاقه به کشاورزی و در سومی مستغل‌داری، هنگامی که می‌خواهد ثروت خود را تقسیم کند، با در نظر گرفتن اینکه آنچه به همه فرزندان می‌دهد از لحاظ ارزش مساوی یا یکدیگر باشد و ترجیح و امتیازی از این جهت در کار نباشد، به هر کدام از فرزندان خود همان سرمایه‌ای را می‌دهد که قبلاً آزمایش استعدادیابی آن را مناسب یافته است.

2 قرآن در آیات فراوانی تصریح کرده است که پاداش اخروی و قرب الهی به جنسیت مربوط نیست، به ایمان و عمل مربوط است، خواه از طرف زن باشد و یا از طرف مرد. قرآن در کنار هر مرد بزرگ و قدیسی از یک زن بزرگ و قدیسه یاد می‌کند، و از همسران آدم و ابراهیم و از مادران موسی و عیسی در نهایت

تجلیل. اگر همسران نوح و لوط را به عنوان زنانی ناشایست برای شوهران‌شان ذکر می‌کند، از زن فرعون نیز به عنوان زن بزرگی که گرفتار مرد پلیدی بوده، غفلت نکرده است، گویی قرآن خواسته در داستان‌ها توازن را حفظ کند و قهرمانان داستان‌ها را منحصر به مردان ننماید.

3 قرآن، هیچ یک از زن و مرد را فرع وجود دیگری ندانسته است، بلکه هردو را در عرض هم و تکمیل‌کننده یکدیگر به شمار آورده است. هرگز نمی‌گوید زن برای مرد آفریده شده است، اسلام می‌گوید هر یک از

زن و مرد برای یکدیگر آفریده شده‌اند. (هن لباس لکم وأنتم لباس لهن... بقره ۱۸۷) زنان زینت و پوشش مردان، و مردان نیز زینت و پوشش زنان هستند.

4 از دیگر دیدگاه‌های منفی نسبت به زن این است که وجود زن را شری ناگزیر دانسته‌اند، در حالی که قرآن وجود زن را مایه آرامش مرد معرفی کرده است: (ومن آیاته

أن خلق لکم من أنفسکم أزواجاً لتسکنوا الیهن) روم / ۲۱ از آیات و نشانه‌های خداوند این است که همسرانی از جنس خود شما آفرید، تا در کنار آنها آرامش یابید.

یکی از مسلمات دین اسلام این است که مرد، حقی به مال زن و کار زن ندارد. نه می‌تواند به او فرمان دهد که برای من فلان کار را بکن، و نه اگر زن کاری کرد که به موجب آن کار، ثروتی به او تعلق می‌گیرد مرد حق دارد که بدون رضای زن در آن ثروت تصرف کند، و از این جهت زن و مرد وضع مساوی دارند.



6 آنچه دنیای غرب کرد این بود که به قول (ویل دورانت) زن را از بندگی و جان کندن در خانه رهایی و گرفتار بندگی و جان کندن در مغازه و کارخانه کرد. یعنی اروپا غل و زنجیری از دست و پای زن باز کرد و غل و زنجیر دیگری که کمتر از اولی نبود به دست و پای او بست. اما اسلام زن را از بندگی و بردگی مرد در خانه و مزارع و غیره رهایی و با الزام مرد به تأمین بودجه اجتماع خانوادگی، هرنوع اجبار و الزامی را از دوش زن برای مخارج خود و خانواده برداشت...

7 چه حکمی داشته که اسلام رعایت جانب زن را در مسائل مالی کرده و مرد را به صورت خدمتکار بی مزد و اجرت برای زن و خانواده، درآورده است؟ اگر سهم مرد و زن را در زندگی مورد توجه قرار دهیم، خواهیم یافت که سهم زن در شکل‌گیری نهاد خانواده و رنج او برای تدبیر درونی آن بیش از مرد است. چرا که زن دوران بارداری، درد زایمان و عوارض آن، فصل شیرخوارگی فرزند و پرستاری از او را تحمل می‌کند، از نیروی بدنی او کاسته می‌شود، توانایی وی در کار و تولید کاهش می‌یابد، با این شرایط آیا منصفانه است که تأمین هزینه زندگی را نیز برعهده داشته باشد!

8 خداوند زن را مایه آسایش و آرامش روح مرد قرار داده است. (وجعل منها زوجها لیسکن الیها) (اعراف / ۱۸۹) دریافته است که هراندازه موجبات آسایش و فراغ خاطر همسر خود را فراهم کند، غیرمستقیم به سعادت خود خدمت کرده است و کانون خانواده خود را رونق بخشیده است. دریافته است که از دو همسر، لازم است لاقل یکی مغلوب تلاش‌ها و خستگی‌ها نباشد تا بتواند آرامش دهنده روح دیگری باشد و در این تقسیم کار، آن که بهتر است در معرکه زندگی وارد نبرد شود، مرد است، و آن که بهتر می‌تواند آرامش دهنده روح دیگری باشد زن است.



کتاب

کتاب‌های زنان

پنج جلد کتاب است به نام «راحین الشریعه» صدها زن مهم تاریخ‌شان آن جا ضبط شده است. دو جلد کتاب زنان قهرمان، زن در قرآن، راجع به زن سازمان تبلیغات یک وقت یک جزوه در آورده بود به من داد اگر اشتباه نکنم حدود دو بیست و پنجاه کتاب راجع به زن نوشته شده است و لاقل زن‌ها کتاب‌های خودشان را بخوانند. کتاب حجاب مطهری را بخوانند. نظام حقوق زن در اسلام را بخوانند. هیچ اشکالی ندارد که دختران دانشجو ما در دانشگاه، چه آزاد و چه دولتی، عوض این معارف دانشگاهی بعضی وقت‌ها هیچ خاصیتی ندارد. نه مهم است و نه مفید. گاهی چون سنگین است و ربط ندارد مضر هم هست. کتاب‌های مرحوم مطهری را بخوانند عوض معارف دانشگاه اشکال ندارد چون هر دختری باید راجع به حقوق خودش بداند. دختر چند تا حق دارد. کجا دختر برود، بر پسر مقدم است. بعضی جاها دختر بر پسر مقدم است. یعنی حق زن بیشتر است. برخی جاها زن و مرد مساوی هستند. گاهی حق مرد بر زن بیشتر است. هر کدام از خانم‌ها باید بتوانند یک مقاله در عظمت مقام زن بنویسند.

درایت

ملک‌ری، مُلک خاتون

نگاهی به زندگی سیده ملکه خاتون، نخستین فرمانروای زن ایرانی

← شاید باور تان نشود اما اولین پادشاه زن ایرانی خیلی قبل‌تر از تشکیل نهضت فمینیسم و دفاع از حقوق زنان، در سال ۹۸۸ به قدرت رسید و کشور را اداره کرد. نخستین زنی که پس از استقرار اسلام در ایران به حکومت رسید، مشهور به ام‌الملوک و ملقب به ام رستم بود و به او سیده ملکه خاتون می‌گفتند. ملکه خاتون همسر فخرالدوله دیلمی بود، پس از مرگ همسرش به علت خردسال بودن فرزندش با صلاح دید امرای دیلمی در مورد لیاقت و کاردانی‌اش و همچنین پشتیبانی مردمی، به دلیل شهرتی که در عدالت داشت، رسماً بر مسند قدرت نشست.

← پسری که مادرش را تبعید کرد

در دوران سیده ملکه خاتون، دربار او محل تجمع دانشمندان، ادا و فلاسفه بود. شیخ ابوعلی سینا نیز مدتی را در دربار سیده ملکه خاتون گذراند. تا هنگام بلوغ مجدالدوله، سیده امور را به درستی هدایت می‌کرد. اما پس از آن درباریانی که مخالف حکومت یک زن بودند، شش‌هزاره را بر علیه مادر شوراندند و او توانست مادرش را به قلعه «طبرک» تبعید کند. پس از مدتی به علت بی‌کفایتی مجدالدوله، شش‌هزاره کارها از هم گسست و همه امور دچار اختلال شد. در این موقع سیده از زندان فرار کرد و پیاپی عازم کردستان شد. سران‌گردد از اوجامیت کردند و او توانست با لشکری به سمت ری برود. در حوالی ری با سپاه پسرش درگیر شد و توانست پیروز میدان شود و دوباره پادشاهی را در دست گیرد. او خاتنین را بخشید و مشغول عمران کشور شد، ملک خاتون از نزدیک به امور مردم نظارت می‌کرد و مشکلات آنها را حل می‌نمود.

← به پیرزن‌ها حمله نمی‌کنند

سیده خود سربازی دلیر و شجاع بود و در امور

نظامی و جنگی مهارت فراوان داشت تا آنجا که زمام امور لشکری را شخصاً عهده‌دار بود. در دوران حکومت او، «سلطان محمود غزنوی» که نواحی زیادی را فتح کرده بود متوجه ایران شد و تصمیم به فتح ری گرفت، نامه‌ای به سیده خاتون فرستاد و او را به جنگ و یا تسلیم دعوت کرد. سیده در پاسخی تاریخی به نامه چنین نوشت: «مانعی ندارم تو به جنگ من بیایی، چون اگر تو را شکست دهم، این ننگ در دودمان تو باقی خواهد ماند که بیوه زنی تو را شکست داده و اگر تو مرا شکست دهی، باز هم برای توفاتخاری در بر نخواهد داشت و خواهند گفت پیرزنی را شکست دادی!!» سیده خاتون با این تدبیر زیرکانه کشور را از جنگی بزرگ نجات داد و تا زمانی که ملک خاتون زنده بود سلطان محمود به ایران حمله نکرد. سیده خاتون سی و دو سال بر ایران حکومت کرد و پس از هشتاد سال زندگی افتخار آمیز در ۴۱۹ هجری قمری در ری درگذشت.



مشهره ملک خاتون در منطقه ۱۷ تهران قرار دارد

■ هیچ چیز در این جهان چون آب، نرم و انعطاف پذیر نیست. با این حال برای حل کردن آنچه سخت است، چیز دیگری یاری مقابله با آب را ندارد. نرمی بر سختی غلبه می‌کند و لطافت بر خشونت. انسان، نرم و لطیف زاده می‌شود و به هنگام مرگ خشک و سخت می‌شود. پس هر که سخت و خشک است، مرگش نزدیک شده و هر که نرم و انعطاف پذیر، سرشار از زندگی است. آرام زندگی کن...

نمونه

تاریخ زنان تاریخ ساز

داستان چند زن تأثیر گذار که زندگی شان در تاریخ اسلام ماندگار شده.



هر کدام از ما به دور و برمان که دقت کنیم، چند زن نمونه در زندگی مان سراغ داریم. یکی همسر خیلی خوب و فداکاری است، دیگری در شغلش سرآمد و موفق است، آن یکی فرزندان صالحی تربیت کرده و یکی هم توانسته در همه این حیطه ها نتایج قابل قبولی داشته باشد. خلاصه اینکه زن بودن به معنای واقعی کلمه و رسیدگی به تمام وظایف همسرانه و مادرانه کاری نیست که از عهده هر کسی بر بیاید. اما شاید نمونه بودن فقط در همین ملاک های روزمره ما هم خلاصه نمی شود. حجت الاسلام قرائتی در اینجا الگوهای نابی از زنان نمونه مسلمان وصف می کند که شاید کمتر به آن ها فکر کرده باشیم.

1 آینه

زنی که فقر را عیب نمی دانست.

یکی دیگر از زن های متفاوت آینه است، دختر علامه مجلسی. مرحوم مجلسی ضمن این که از نظر علمی خیلی بالا بود از نظر وضع مالی هم وضعش خوب بود. این مرجع بزرگوار طلبه ای به نام ملا صالح مازندرانی داشت. ملا صالح طلبه فقیری بود. یک روز درس علامه مجلسی که تمام شد به این طلبه گفت شما بمانید، به او گفت شما نمی خواهید داماد شوید، خودش پیشنهاد کرد بیا دختر من را بگیر. ملا صالح گفت من فقیرم. علامه گفت حالا با دخترم صحبت می کنم. از دخترش آینه خانم پرسید شما حاضرید با ایشان ازدواج کنید. این دختر هم دختر درس خوانده ای بود و خیلی هم با کمال بود. علامه گفت من می خواهم شما را به ازدواج کسی در بیارم که پول ندارد ولی سواد دارد. دختر فرمود فقر عیب نیست. مرحوم مجلسی فهمید ایشان راضی است. سکوت علامت رضاست و به هر حال دختر مجلسی که پدرش خیلی مشهور است، علامه را همه دنیا آن زمان می شناختند، دنیای اسلام، یا دنیای شیعه. مجلسی که مشهور بود و وضع مالیش هم خوب بود، دخترش زن یک آدم فقیر شد. ولی بعد از ازدواج با این فقیर دانشمند، مشکلات علمی که شوهر داشت، خانم برایش حل می کرد و پز هم نمی داد.

2 اسماء بنت عمیس

زنی که به آرزوی خیلی از مادرهای دختردار رسیده.

این شخص چهار تا داماد خوب داشت، خوشا به حال زن هایی که همه دامادهايش خوب است. ایشان چهار تا دختر داشت یک دخترش سلماء بود، یکی اسماء، یک دخترش لبابه بود و آخری هم میمونه، یعنی مبارکه. میمون نه یمن. میمنت از یمن است. اولی، سلماء زن حضرت حمزه شد، عموی پیغمبر سید الشهداء. دومی زن جعفر طیار شد، برادر حضرت علی بنیانگذار اسلام در آفریقا. قهرمان جنگ احد حضرت حمزه، قهرمان جنگ موته و فرمانده لشکر در جنگ موته و بنیانگذار اسلام در آفریقا. سومی زن عباس عموی پیغمبر شد، چهارمی هم زن خود پیغمبر شد و می گفتند ای عمیس هیچ کس یک چنین دامادهایی که تو داری ندارد.

3 مادر سید رضی

زنی که فرزندانش را علامه کرد.

مادر سید رضی و سید مرتضی هم از زنان مهم تاریخ است. شیخ مفید در خواب می بیند که فاطمه زهرا آمد دست امام حسن و امام حسین، دو تا بچه سید کوچولو را گرفته و می گوید: «شیخ مفید این ها بچه های من هستند و تو این ها را فقیه کن، باسواد کن.» از خواب بیدار شد. فکر می کرد که این چه خوابی بود؛ حضرت زهرا حسن و حسین را آورده که من معلم این ها باشم. بعدها دید یک خانمی آمده دست دو تا سید را گرفته به نام سید رضی و سید مرتضی می گوید به آن دو تا چیز یاد بده، ایشان را فقیه کن. بعد چون خواب دیده بود و در بیداری این مادر آمد این دو تا سید را آورد فهمید که این مادر، مادر بسیار مهمی است و آینده این دو تا سید هم آینده درخشانی است. به هر حال شروع کرد، به درس دادن و از افرادی بود که شیخ مفید خیلی ایشان را تجلیل می کرد.

■ زن و مرد دو ستاره اندردو مدار مختلف، هر کدام باید در مدار خود فلک خود حرکت کند... شرط اصلی سعادت هر یک از زن و مرد دو حقیقت جامعه بشری، این است که دو جنس هر یک در مدار خویش به حرکت خود ادامه دهند. آزادی و برابری آن گاه سود می بخشد که هیچ کدام از مدار و مسیر طبیعی و فطری خویش خارج نگردند. آنچه در آن جامعه ناراحتی آفریده قیام برضد فرمان فطرت و طبیعت است نه چیز دیگر. شهید مطهری

من یار مهربانم



وارد زندگی مشترک شدن، برای بسیاری از خانم‌ها، یک اتفاق رویایی و شیرین است، تصویری که دخترها قبل از ورود به زندگی مشترک دارند، تصویر زندگی پر از محبت و شادی است، انگار که ماه عسل قرار است برای همیشه دوام پیدا کند. اما، این تصویر واقع‌بینانه نیست و با کوهی از مسئولیت و مشکلات روبه‌رو خواهند شد. انواع و اقسام جر و بحث‌ها، انتظارات، اتفاق‌های غیرمنتظره، استرس از نوع مالی، کاری، خانوادگی و ... همسر بودن، آن هم از نوع زنانه، یعنی تعادل برقرار کردن بین این همه مسئله و در دسر و جر و بحث با تصویر رویایی، عاشقانه و دوست‌داشتنی افسانه‌ای که می‌توان از یک زندگی مشترک داشت. زنان در نقش همسر، هم لطافت‌های زنانه و مهربانی خود را به خانه می‌آورند تا محفلی گرم و دوست‌داشتنی به وجود بیاورند و هم، سختی‌های زنانه خود را پشتوانه‌ای برای زندگی می‌سازند. در واقع، چگونگی ادامه راه در زندگی مشترک، اگر مهم‌تر از چگونه شروع کردن آن نباشد، کم‌اهمیت‌تر هم نیست.





تیپ شخصیتی

هوارا از من بگیر، مردم رانه!

برای برخی زنان زندگی در کنار همسر یک «باید» است.

زن «همسر-الگو» و با از نظر تیپ‌شناسی شخصیتی «زنان هرای» زنانی هستند که ازدواج برایشان مهم‌ترین اتفاق زندگی است. این دسته از زنان به اصطلاح زن زندگی متأهلی هستند. آن‌ها از مردشان یک قهرمان می‌سازند و نفس بودن در کنار آن‌ها برایشان ارزشمند است و نه خود این مردان. برای هرای‌ها هدف زندگی، یک همسر خوب بودن است. غیر از این، این زنان ویژگی‌های خاص شخصیتی و رفتاری هم دارند:



خواهان مردانی قدرتمند و موفق هستند و دل‌شان می‌خواهد این دو ویژگی قدرت و موفقیت را با همسرشان به اشتراک بگذارند.

این تیپ از زنان معمولاً دوستان همجنس کمی دارند. دوستان زن آن‌ها معمولاً همسران همکاران شوهرشان هستند.



در سنین جوانی در درجه اول به دنبال یک شوهر قوی و بلندپرواز هستند. او تکامل خود را با ازدواج در هویت جدید خود به عنوان یک همسر می‌بیند و بعد از ازدواج با دقت در خانه می‌ماند و خانواده خود را پرورش می‌دهد.



معمولاً افرادی برون‌گرا هستند و می‌خواهند بر همه دنیای بیرونی‌شان تمرکز و کنترل داشته باشند. آن‌ها چالش‌های زندگی‌شان را با قدرت رهبری خود پشت سر می‌گذارند.

اگر نتواند شخصیت مرد مورد علاقه خود را پیدا کند، با توجه به نیازی که به این رابطه دارد به طور فزاینده‌ای ناامید، عصبانی و نامتعادل می‌شود.



وقتی در نیمه دوم زندگی توانایی آن‌ها در رهبری بروز پیدا می‌کند، انرژی‌شان در مقایسه با دیگر زنان بالغ بیشتر به چشم می‌آید.



از نظر آن‌ها و موقعیت اجتماعی بسیار مهم و ارزشمند است. معمولاً به عنوان عضو کمیته برنامه‌ریزی، هیئت‌مدیره، یاریس جلسات باشگاه‌ها و سازمان‌های خیریه برگزیده می‌شوند. آن‌ها پایبند به سنت‌ها و ارزش‌های گروهی هستند.

نسبت به فرزندانش بسیار سختگیر است و اغلب دارای نظم خاصی در این کار است. روشی که معمولاً از روش تربیتی مادر خود به ارث برده است. او فرزندانش را طبق انتظاری که خودش از یک رفتار خوب و ادب دارد تربیت می‌کند. آن‌ها با این خطر مواجه هستند که به جای پرورش استعدادها و رویاهای فرزندانشان آن‌ها را مطابق خواسته‌ها و جاه طلبی‌های خود پیش ببرند.



از آنجا که در مواجهه با بیشتر ارزش‌های فردی سنتی است، به دنبال حکومت مادر سالار و به دست آوردن منزلت اجتماعی از طریق ازدواج است.



به ارزش بنیادی خانه و خانواده سنتی معتقد است و آماده فدا کردن زندگی‌اش برای رساندن خانواده خود به ثبات و آرامش است.



حس پیچیده زن بودن

در یک خانواده، زن منبع و الهام بخش آرامش است.



ما زن‌ها موجودات پیچیده‌ای هستیم. گاهی می‌توانیم از کسی خیلی خیلی عصبانی باشیم و همان موقع هم، مراقب باشیم که کوچک‌ترین آسیبی به او نرسد، حتی نگران می‌شویم که او را ناراحت نکرده باشیم، در حالی که آن قدر رنجیده‌ایم که شاید حالا حالاها هم حال دلمان خوب‌تر نشود. ما زن‌ها وقتی بچه‌ای را کنار خیابان می‌بینیم بیشتر ممکن است برگردیم تا مطمئن شویم گم نشده باشد، وقتی کسی از اطرافیانمان ناراحت است، در اوج خستگی آستین‌ها را بالا می‌زنیم تا برایش برنامه‌ای تدارک ببینیم که حس و حال بهتری داشته باشد، حتی اگر هیچ کاری از دستمان برنیاید، ما زن‌ها معمولاً از نوازش و حرف‌های همدلانه دریغ نمی‌کنیم، گاهی پایه‌های دیگری اشک می‌ریزیم و خلاصه،

آغوش خود را پناهی می‌دانیم برای غم و غصه اطرافیان و آرامش عزیزان. کسی نمی‌داند ما زن‌ها چرا این‌طور هستیم، شاید چون الگویمان همیشه مادرمان بوده که مادری می‌کرده و عشق می‌ورزیده، شاید اصلاً این‌طور به دنیا می‌آییم، با ژن‌هایی که از ما موجوداتی با احساس می‌سازند، شاید هم یاد گرفته‌ایم این‌طور باشیم. به هر حال، فرقی نمی‌کند، احساسات، بخشی از وجودمان هستند، بخشی که با آن زندگی می‌کنیم، کار می‌کنیم و با بقیه ارتباط برقرار می‌کنیم. نمی‌توانیم احساساتمان را کنار بگذاریم و اصلاً، اگر زن‌ها قرار باشد احساساتشان را کنار بگذارند، مگر چیزی هم از جامعه انسانی می‌ماند؟ شاید فقط جنگ!

مهربانیم، دست خودمان نیست

وقتی پای مهربانی به میان می‌آید، ما زن‌انیم که پیش‌تازیم! چه به اطرافیان خود نگاه کنید و چه به سراغ کتاب‌ها و مقاله‌ها بروید، همه جا تأیید می‌شود که زن‌ها قدرت همدلی بالاتری دارند، راحت‌تر در مورد احساسات خود حرف می‌زنند و راحت‌تر هم احساسات دیگران را درک می‌کنند. به علاوه، زن‌ها، راحت‌تر می‌توانند به دیگری نشان بدهند که احساس او را درک کرده‌اند، ما زن‌ها وقتی گوش می‌دهیم، با کسی که حرف می‌زند همراه می‌شویم، این را از تغییر حالت چهره زیادی که در واکنش به حرف‌ها و تجربه‌های دیگران نشان می‌دهیم می‌توان دید. ما احساسات دیگران را انگار مزه مزه می‌کنیم و در نهایت، با جمله‌های همدلانه، با در آغوش گرفتن، یا حتی با چند قطره اشک، طرف مقابل خود را در احساسات همراهی می‌کنیم، به نظر تان خیلی عادی و آشناست، نه؟ خب، مرد‌ها باید خیلی تلاش کنند و خیلی بیاموزند تا همین رفتارها را بتوانند از خود نشان بدهند!

زن‌ها، شاید به دلیل آمادگی فطری که برای مادری دارند، یا شاید به این دلیل که این‌طور یاد گرفته‌اند، معمولاً بیشتر محبت خود را ابراز می‌کنند. البته اطرافیان هم به همین نسبت از زن‌ها بیشتر انتظار ابراز محبت دارند. همه آدم‌های مهربان را دوست دارند، اما زن، انگار باید مهربانی را چاشنی همه رفتارهایش داشته باشد تا زن بودن خودش را خوب به رخ بکشد!

البته که مهربان بودن همیشه آسان نیست و با همه نمی‌توان مهربان بود. اما می‌توان مهربانی را، کم‌وزیاد، به اغلب رفتارها اضافه کرد.

مهربان باشی مهربان می‌شوند

نکته جالب ماجرا این است که مهربانی و محبت، با خودش مهربانی و محبت هم می‌آورد. وقتی یک زن در خانواده‌ای خیلی مهربان است، اطرافیان هم با او مهربان‌ترند. نه تنها بسا، بلکه با یکدیگر هم با مهربانی بیشتری رفتار می‌کنند، انگار که مهربانی یک نفر، جوی را ایجاد می‌کند که باعث می‌شود

مهربانی دیگران هم گل کند. وقتی این‌طور است، شاید بسیاری از بحث‌های خانوادگی، بسیاری از دعوایا، بسیاری از مشکلات با خانواده همسر، بسیاری از دعوایا با فرزندان را بتوان با مهربانی بیشتر تحت کنترل بهتری در آورد. یک لحظه فکر کنید، ارزشش را ندارد؟

اول با خودت مهربان باش

اگر زنی خسته و پر مشغله شده‌اید که همه بار زندگی روزی دوشتان است، لایدمی توانید خیلی هم مهربانانه رفتار کنید، پس بهتر است قبل از هر چیز، به خودتان برسید. وقت‌هایی را برای خودتان بگذارید، کارها را تا حدی به دیگران واگذار کنید، آرامش داشته باشید و در زمان‌هایی به کارهایی بپردازید که خودتان به آن‌ها علاقه دارید. اگر پیدا نمی‌کنید که باید برای خودتان چه کار کنید، بدانید که خیلی وقت است خودتان را به دست فراموشی سپرده‌اید. اگر می‌خواهید مهربان باشید و بقیه را هم تشویق به مهربانی کنید، اول از همه باید با خودتان مهربان باشید. چند وقت است کاری که خودتان دلتان می‌خواهد انجام نداده‌اید؟ کاری فقط و فقط برای دل خودتان....

مهربانی، ساکت و بی‌نظر بودن نیست

مراقب باشید که مهربانی را با منفعل بودن اشتباه نگیرید. منفعل بودن یعنی این که در برابر خواسته‌های همه سر خم کنید، نظری از خودتان نداشته باشید، هر چه گفتند، حتی بد رفتاری کردند، صدایتان در نیاید و خلاصه از همه سلیقه‌ها



|| فرق می‌کند میان ...
دوست داشتن و داشتن دوست
دوست داشتن امری لحظه‌ای است اما ...
داشتن دوست استمرار لحظه‌های دوست داشتن است.

|| دکتر علی شریعی

|| چهره‌های خندان به معنای نداشتن غم و اندوه نیست بلکه به معنای توانایی مقابله با آنهاست.

و علاقه‌هایتان دست بردارید. این، هیچ ربطی به مهربانی ندارد. مهربانی، رفتار پراز محبت و همدلی است و با احساسات سروکار دارد. قرار نیست که قاطعیت خود را انکار بگذارید. یاد دیگر صدایتان برای چیزی در نیاید یا... چون اتفاقاً منفعل بودن باز همه چیز را خراب می‌کند. آدمی که هیچوقت به خواسته‌اش نمی‌رسد، نمی‌تواند بقیه را هم به خواسته‌هایشان برساند، اگر هم مدتی این کار را انجام دهد، بالاخره یک جا کم می‌آورد.

۴ چه طور مهربان تر باشم؟

1 لبخند بزنید: گاهی دقت کنید ببینید آیا لبخند می‌زنید؟ مچ خودتان را بگیرید! لبخند زدن، به دیگران رویی خوش از شما نشان می‌دهد و به آن‌ها این احساس را می‌دهد که شما مهربانید.

2 از کمک کردن دریغ نکنید: وقتی می‌توانید به کسی کمک کنید، خیلی ساده کمک کنید. وقتی کاری از دستتان برمی‌آید، چرانه؟ گاهی آن قدر نامهربانی اطرافمان می‌بینیم که فکر می‌کنیم برای کمک و مهربانی باید ملاحظات پیچیده‌ای داشته باشیم، در حالی که کمک کردن گاهی از همه آن محاسبه‌ها ساده‌تر است!

3 جمله‌های همدلانه به کار ببرید: جمله‌هایی که نشان می‌دهند برای

ناراحتی دیگری ناراحت شده‌اید یا برای خوشحالی‌ش خوشحالی‌تان، به مکالمه‌تان جان تازه می‌دهد و کمک می‌کند مهربان تر هم به نظر برسید. اگر حس دیگران را درک کنید ولی نتوانید درک خود را به آن‌ها نشان بدهید، تصور یک فرد مهربان را در ذهنش ایجاد نمی‌کنید.

4 حواستان به زبان بدنتان باشد: اگر می‌خواهید طرف مقابلتان حس کند که شما مهربان و پذیرای او هستید، بدنتان هم باید همین احساس را بدهد؛ ماهیچه‌هایتان را رها کنید. دست‌هایتان را در هم گره نکنید، اخم نکنید و دائم هم اطراف‌را نگاه نکنید. خیلی فاصله‌نگیرید و خیلی هم به آدم‌ها نچسبید. شق و رق نایستید و کلاً، به طرف مقابل نشان بدهید از این که با او حرف می‌زنید احساس راحتی و شادی دارید.

5 هدیه بخرید: لازم نیست هدیه‌های گران بخرید، لازم نیست خیلی وقت صرف کنید. می‌توانید وقتی برای خرید معمول می‌روید، گوشه ذهنتان آدم‌هایی را که دوستشان دارید داشته باشید. آن وقت شاید یک اسپری، یک وسیله کوچک یا حتی یک شکلات، یادتان بیاندازد که می‌توانید آن را به عنوان هدیه بخرید. مهم است که به دیگران نشان بدهید به فکر آن‌ها بوده‌اید. به علاوه، کسی را سراغ دارید که از هدیه گرفتن ناراحت بشود؟!

حتمی علم هم نشان می‌دهد که مهربانی، مهربانی می‌آورد

این که بداند یک دست‌ودلبازی کوچک از طرف شما، می‌تواند تا مدت‌ها رفتار خوب آدم‌هایی که مستقیم یا غیرمستقیم با شما در ارتباطند را تحت تأثیر قرار بدهد و به نوعی حتی تعیین کننده باشد، چه تأثیری در تصمیم‌گیری‌های شما از این به بعد در مورد رفتارتان خواهد داشت؟ دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که یک عمل کوچک می‌تواند روی چندین عمل دیگر تأثیر بگذارد، می‌گویند که به قول قدیمی‌ها، خوبی، خوبی می‌آورد، مهربانی و دست و دلبازی مسری است و در بین افراد با گذشت زمان گسترش می‌یابد، آن‌هم با ضرب‌افزاینده‌ای!

وقتی مردم به صورت غیرمنطقی مهربانانه و دست و دلبازانه رفتار می‌کنند، بقیه این مهربانی آن‌ها را ادامه می‌دهند و تقلید می‌کنند! البته رفتار ناشی از خودخواهی هم، به همین نحو بین افراد گسترش می‌یابد.

عشق

شکلات، مسکن و قهوه

چرا عاشق‌ها کم‌تر درد می‌کشند؟

← تا به حال شده که وقتی خیلی درد دارید، صحبت با کسی که عاشقش هستید، از دردتان کم کند؟ شده در مواقع بیماری با نوازش همسرتان، احساس بهتری کرده باشید، حتی اگر فقط دستتان را در دست گرفته‌اید یا وقتی پیشانی‌تان را لمس می‌کند تا مطمئن شود تب ندارید. خب، خیالاتی نشده‌اید، واقعاً عشق، درد را کم‌تر می‌کند.

عشق و عاشق بودن می‌تواند منطقه‌ای از مغز را فعال کند که مانند یک ماده مسکن عمل می‌نماید. شاید برای همین بسیاری از اشعار و نوشته‌های معروف، در سال‌های پایانی عمر نویسندگان یا سال‌های بیماری آن‌ها، خطاب به کسی است که آن‌ها دوستش داشته‌اند: چون این کار درد آن‌ها را تسکین می‌دهد است.

شاید به نظر باور کردنی نرسد، اما این یک واقعیت است که عاشق بودن، منطقه‌ای از مغز را فعال می‌کند که مرکز پاداش مغز است: همان منطقه‌ای که توسط مسکن‌ها، شکلات و کوکائین تحریک می‌شود.

تصویر عاشق برای احساس امنیت و اطمینان

این که نگاه کردن به عکس کسی که دوستش دارید، درد را کاهش می‌دهد، شاید شاعرانه به نظر برسد، در حالی که در واقع کاملاً علمی است. اما چرا؟! آیا تنها به دلیل ایجاد حس رضایت است؟ یا این که تصویر فرد مورد علاقه، ندای کننده حفاظتی است که می‌تواند مانعی در برابر آسیب باشد؟ به نظر می‌رسد پاسخ دوم به واقعیت نزدیک است.

محققین، مغز ۱۷ زن را در حالی که به تصاویری از یک فرد مورد علاقه، یک غریبه و یک شیء بی‌نگاه می‌کردند و شوک‌های خفیفی می‌گرفتند، با آم‌آر‌آی عملکردی بررسی کردند. از آن‌ها همچنین خواسته شده بود که در هر حالت، میزان دردی را که احساس می‌کنند، ارزیابی کنند. افراد وقتی به عکس کسی که برای مدت طولانی عاشق او بوده‌اند نگاه می‌کردند، درد چندانی بر اثر شوک احساس نمی‌کردند. کاهش درد به فعالیت بخشی از مغز که مسئول احساس امنیت و اطمینان است، ربط دارد.

از طرف دیگر دیدن تصاویری از موجوداتی مثل مار و عنکبوت، احساس درد را بیشتر می‌کند. ما به طور غریزی برای ترسیدن از این گونه موجودات آماده هستیم، چرا که در طول تاریخ تکامل انسان، باید برای زنده ماندن از آن‌ها فاصله می‌گرفتیم. این نوعی سازگاری است. افرادی که ما به آن‌ها عشق می‌ورزیم، ممکن است درست برعکس موجودات خطرناک، نشانه‌هایی از احساس امنیتی باشند که مادران خود داریم. در واقع آن‌ها نماد افرادی هستند که در طول تاریخ تکامل بشر، به نجات جان ما کمک کرده‌اند.

در نهایت، شاید مردم بگویند که زن‌ها احساساتی‌تر از مردان هستند، اما چنین فرایندهایی برای مردان هم درست به اندازه زن‌ها حیاتی است.



دوست داشتن، باران و باهم خیس شدن نیست دوستی آنست که یکی برای دیگری چتری شود و دیگری هیچ گاه نفهمد که چرا خیس نشد.



سه راز

باش، اما جذاب باش

جذابیت، ویژگی است که همه، دوست دارند داشته باشند، زن‌ها شاید کمی بیشتر! اما برای جذاب بودن چه باید کرد؟

کسی را سراغ دارید که دلش نخواهد جذاب باشد؟ تا به حال شده از زنی بشنوید دوست دارد دیگر همسرش به او توجه نکند؟ جذابیت، ویژگی است که همه دوست دارند داشته باشند. مخصوصاً زن‌ها، اصلاً ما زن‌ها بخش بزرگی از اعتماد به نفسمان را از همین جذاب بودن و تأییدها و محبت‌های همسرمان به دست می‌آوریم. روزهایی که گرفتار است و یا مریض است و یا حوصله ندارد، بی‌توجهی‌هایش انگار خیلی سنگین

می‌شوند، انگار وقتی تعریف از زبانش نشنویم، یک چیزی را گم کرده‌ایم. مشکل اینجا است که گاهی جذاب بودن زیاد ساده هم به نظر نمی‌رسد. خیلی‌ها فکر می‌کنند جذابیت یعنی زیبایی، برای همین هم دست به هر جنابیتی علیه بدن خودشان می‌زنند تا شاید زیباتر شوند، انواع جراحی و غیره که خیلی وقت‌ها اوضاع را خراب‌تر هم می‌کند! اما شاید کم‌تر به اهمیت سالم بودن، قوی بودن، شاد بودن، به روز بودن و... فکر شود.

1 سالم باش

بعضی آدم‌ها همیشه و در هر موقعیتی، بالاخره بهانه‌ای برای نالیدن از اوضاع جسمانی خود دارند، از درد سر و پا و کمر گرفته تا انواع بیماری‌های داخلی و عفونی و... برخی اصلاً انگار استعداد عجیبی در دگرگون کردن احوال دیگران دارند، با تعریف‌های دردناک و گاه چندش‌آور از بیماری‌هایی که تجربه کرده‌اند، طوری هم تعریف می‌کنند انگار که جز افتخاراتشان است.

برخی هم تنها یاد گرفته‌اند از طریق بیمار بودن می‌توانند جلب محبت و توجه کنند. خوب، البته دیگران به یک فرد مریض بیشتر توجه می‌کنند و بیشتر ملاحظه‌اش را می‌کنند، اما وقتی همیشه همین شرایط باشد، دیگر بیماری فرد اهمیتی ندارد، می‌شود جزئی تکراری و دائمی که حوصله دیگران را هم سر می‌برد.

ک من با این حالم...

برخی افراد انواع و اقسام پیشنهادها را با این جمله رد می‌کنند: من با این حالم نمی‌تونم بیام. من با این حالم نمی‌تونم زیاد راه برم، من با این حالم... بدین ترتیب، زندگی کردن با این آدم‌ها، پر از محدودیت خواهد بود. به خصوص زنان، به دلیل آسیب‌پذیری بیشتر، با احتمال بالاتری ممکن است به چنین شرایطی برسند. آن‌قدر هم این طرف و آن طرف گفته‌اند و شنیده‌اند که به نظرشان خیلی عادی می‌رسد که زن، به دلیل درد، بیحالی، کسالت یا هر مسئله جسمی دیگری، نتواند خیلی از کارها را انجام دهد و خیلی از پیشنهادها را رد کند. خودتان فکر می‌کنید همسر چنین زنی، اگر قرار باشد معیارهای جذابیت را بشمارد، چه مؤلفه‌ای را حتماً ذکر خواهد کرد؟ در واقع همه آدم‌ها به دنبال فردی سالم می‌گردند که دائم ناله نکند، دائم همه چیز را به بهانه مشکلات جسمی

محدود نکنند و برعکس، سرحال و شاداب باشد. البته که همیشه و در هر لحظه امکان‌پذیر نیست، اما می‌توان مقدار آن را در زندگی بیشتر کرد.

ک به داد خودتان برسید

زن‌ها، در بسیاری از خانواده‌ها، از خودشان می‌گذرند، فداکاری می‌کنند، به جسمشان نمی‌رسند، دردها را تحمل می‌کنند و... و از بقیه هم انتظار قدردانی دارند. اگر از این دسته هستید، زود فکری به حال خودتان بکنید. خیلی زود، بدن شما قدرتش را از دست خواهد داد، توانایی‌هایتان کم خواهد شد و هر روز برای دردی ناله خواهید کرد. آن وقت، اعتراض به افراد خانواده برای این که قدر شما را نمی‌دانند، اعتراض به شوهری که جای دیگری به دنبال جذابیت می‌گردد، سودی نخواهد داشت.

- به خودتان برسید.
- هر روز زمانی را به خودتان اختصاص بدهید.
- ورزش کنید.
- بیش از توانتان کار نکنید.
- به اندازه استراحت کنید و در عوض، خوشرو و خوش‌اخلاق و بانشاط ظاهر شوید.
- بدین ترتیب، همه مجبور می‌شوند قدری از کارهای خود و خانه را بر عهده بگیرند، اما در عوض، همسری جذاب و مادری پرنرژی خواهید ماند.



2 به روز باش

زمانی نه چندان دور، زن خوب، زنی بود که همیشه در خانه باشد، بوی قمره سبزی بدهد، خانه را مثل دسته گل تمیز و مرتب نگه دارد و به بچه‌ها رسیدگی کند. اما الان، در روزگار اینترنت و رایانه و گوشی‌های هوشمند و شهرهایی که به سمت تبدیل شدن به شهر الکترونیک پیش می‌روند، با سرعت بالای انتقال اطلاعات و خبرهایی که دائم به روز می‌شوند، با انواع و اقسام چیزهای تازه که هر روز وارد بازار می‌شوند، زانی که در نقش قبلی مانده باشند، کمی از قافله عقبند و به نسبت، جذابیت کم‌تری هم دارند.

حرف مشترک ندارید؟

اصطلاح برخی مردان برای چنین زانی، "زن خونگی" است، زنی که از هیچ چیز در دنیا خبر ندارد، در مورد مسائل روز نظری ندارد، با تازه‌های زمان جلو نمی‌رود و خلاصه، حرف خاصی هم در جمع‌ها یا حتی گپ‌های دو نفره، برای گفتن ندارد. مردی که از صبح تا شب با انواع و اقسام افرادی طرف صحبت است که در مورد مسائل متنوعی اطلاعات دارند، وقتی به خانه برسد و ببیند همسرش، اصلاً انگار در غاری دور از این شهر زندگی می‌کند و جز تعریف مربوط به خریدهای خانه، مهمانی اقوام و یا لباس جدید خانم‌های فامیل، حرفی برای گفتن ندارد، کم‌کم و خواه ناخواه، کم‌تر با همسرش

3 فعال باش

سری به اینترنت بز

1 دنیای مجازی، دنیای وسیعی از اطلاعات است، از هر نوع که بخواهید. یاد بگیرید از اینترنت استفاده کنید. بدین ترتیب، هم می‌توانید خبرهای روز را بخوانید، هم در وبلاگ‌ها، بحث‌های روز را



زمینه مشترکی برای حرف زدن پیدا می‌کند.

دچار روزمرگی شدی؟

خود خانم‌ها، وقتی اسیر روزمرگی می‌شوند، زودتر خسته می‌شوند، کم‌کم احساس می‌کنند زندگی بی‌پهلو، تکراری و خسته‌کننده‌ای دارند، می‌بینند که استعدادهایشان بدون استفاده مانده است و احساس سرخوردگی می‌کنند. این مسئله، اگر چه در زنان خانه‌دار شایع‌تر است، اما زنان شاغل هم می‌توانند در این روزمرگی گرفتار شوند، به خصوص اگر کاری که دارند، یکنواخت و بدون چالش باشد یا نیازی به اطلاعات روز نداشته باشد.

- موفقیت پرورش استعدادها
- نهفته است، هر روز صبح بابتخند بیدار شوید و به دنبال زندگی بروید، آن را لمس کنید، ببینید، ببویید و احساس کنید.
- لئوناردو داوینچی

- یک فکر مثبت کوچک در صبح می‌تواند کل روزتان را تغییر دهد...

اقسام این موارد را در شهر معرفی می‌کنند. به علاوه، می‌توانید سری به سایت‌های خرید گروهی بزنید، با تخفیف خرید کنید و با این کار، هم، برای خودتان وقت بگذارید، مثلاً با تخفیف به استخر و باشگاه و آرایشگاه بروید، هم هزینه کم‌تری خرج کنید و هم تنوع را در زندگی‌تان کنید.

از خواب بیدار شو

2 اگر می‌خواهید همچنان هم صحبت خوبی باشید و بتوانید توانمندی‌هایتان را ثابت کنید، اگر می‌خواهید احساس سرزندگی داشته باشید و از کسالت هر روزه رها شوید، باید تصویری که از زن در ذهنتان دارید را به روز کنید. به اطرافتان نگاهی بیندازید، به زنان فعال و جذاب اطراف نگاه کنید یا اگر نمونه‌ای سراغ ندارید، سعی کنید با افراد موفق‌تری که به آن‌ها دسترسی دارید، ارتباط خوبی برقرار کنید، نگرشتان را عوض کنید و از آن‌ها نکاتی را بیاموزید.

کتاب را کنار گاز بگذار!

3 لیست کتاب‌های پرفروش، کتاب‌هایی که معرفی می‌شوند و... را در بیابورید، گاهی سری به فروشگاه‌های خوب کتاب در شهرتان بزنید، ببینید چه کتاب‌هایی پرفردارند، چه کتاب‌هایی حرف تازه‌ای دارند و... خلاصه در هفته زمان‌هایی را کتاب بخوانید، مجله بخوانید یا حتی روی اینترنت، کتاب‌های صوتی بگیرید و زمان‌هایی که مشغول کاری هستید که نیاز به دقت ندارد، به کتاب‌های صوتی گوش بدهید. گوش کردن به کتاب‌هایی که فردی با صدای خوش از روی آن‌ها خوانده، خیلی تجربه لذت‌بخشی است. می‌توانید در حالی



که خانه را مرتب می‌کنید، یا بنشینید و چای می‌نوشید یا در ترافیک مانده‌اید، از کتاب‌های صوتی لذت ببرید.

تازه‌ها را پیدا کن

4 به روز بودن، همراه با خودش تنوع را به زندگی می‌آورد. به روز بودن فقط به معنای خبر داشتن از اخبار روز دنیا نیست، بلکه اینکه بدانید می‌توان مثلاً در فلان رستوران، غذای تازه‌ای خورد که قبلاً تجربه نکرده‌اید، این که بدانید برای گوشی‌های هوشمند، نرم‌افزار یا بازی جدیدی آمده که خیلی جالب و هیجان‌انگیز است، یا این که قنادی جدیدی در شهر باز شده که شیرینی‌های کشور خاصی را می‌فروشد، البته به شرط این که از این اطلاعات استفاده هم بکنید، باعث بالا رفتن جذابیت شما خواهد شد. اصلاً خودتان لحظه‌ای زنی را تصور کنید که همیشه تازه‌ها را وارد زندگی‌تان می‌کند، برای خودتان چنین زنی جذاب نیست؟ چه تصویری از چنین زنی به ذهنتان می‌آید؟ اصلاً افسرده بودن و کسل بودن را می‌توانید با این ویژگی‌ها جمع ببندید؟ نه، زنی که لذت‌های زیادی در زندگی داشته باشد و کاری کند که دیگران هم لذت ببرند و آغوش بازی برای تازه‌ها داشته باشد، اغلب شادتر، سرحال‌تر و پرنشاط‌تر است و دنیایی حرف هم برای گفتن دارد.



آرایش کردن برای همسر

اگر همسر برای همسر خودش را آرایش کند و همسر از همسر اشباع شود، دیگر بیرون چشم‌چرانی نمی‌کند. وقتی هر وقت می‌آید، زن انگار از جنگ برگشته است، تا یک زن و شوهری را در خیابان دیدند که مرد بوی عطر می‌دهد، زن هم آرایش کرده، وا می‌روند. چون در خانه همدیگر را تأمین نکرده‌اند.



اهمیت ظاهر

برای اینکه همیشه دوستتان داشته باشد



بخشی از جذابیت به طور قطع، جذابیت ظاهری است. گاه رعایت چند نکته ساده اما ظریف، کلی به جذابیت شما اضافه می‌کند.

البته سلیقه و نظر شما خیلی مهم است، اما اگر به هدف جذب کردن همسرتان هم فکر می‌کنید، باید بدانید اصلاً چه چیزهایی به چشم او می‌آیند. ممکن است او لباس‌هایی با رنگ‌های شاد را دوست داشته باشد و از لباس‌های

تیره‌ای که شما همیشه می‌پوشید خسته شده باشد، اما شما فکر کنید باید بینی خود را عمل کنید. یا ممکن است همسرتان به هیکل شما اهمیت بیشتری بدهد، اما شما دست به دامن آرایشگرها برای تنوی ابرو و خط چشم شوید.

بگذار عطر توی خونه بپیچه

البته معمولاً خانم‌ها نظافت شخصی را رعایت می‌کنند، اما مواردی هم هست که عادت، گذشتن زمان از رابطه و مشغله، باعث می‌شود کم‌کم بی‌خیال برخی موارد شوند. اگر اولین روزهای رابطه‌تان با همسرتان را به خاطر بیاورید، یادتان می‌آید که چه مواردی را رعایت می‌کردید که شاید الان دیگر، زیاد به آن‌ها توجه نمی‌کنید؛ از اصلاح صورت و ابرو برداشتن گرفته تا مسواک زدن و استفاده

از خوشبوکننده‌های بدن. تازه می‌توانید از مواردی استفاده کنید که شاید ضروری نباشند، اما جذابیت شما را بیشتر می‌کنند، مثلاً بعد از حمام به بدن خود شیر بدن یا لوسیون‌های خوشبو بزنید، تا هم پوست نرم‌تری داشته باشید و هم بدنتان خوشبو باشد. از اسپری‌های مو استفاده کنید، تا هم موهای براق‌تر و نرم‌تر و سالم‌تری داشته باشید، هم عطر موهایتان هر جا که هستید، فضا را پر کند.

لباس‌های آن‌چنانی نه، لباس‌های جذاب حتماً

خیلی مهم است که لباس‌هایی انتخاب کنید که باعث شوند بدن شما بهتر به نظر برسد. این که لباس قشنگ یا گران است آن قدر مهم نیست که روی بدن شما چه‌طور می‌ایستد. مثلاً اگر قدتان کوتاه است و پاهای چاقی دارید، دامن‌های خیلی کوتاه، زیاد جذاب نیستند. یا اگر خیلی لاغر هستید، سر تا پا لباس سیاه نپوشید. لباس‌هایی

که جنس نرم و لطیفی دارند و خوب روی بدن می‌نشینند، به جذابیت شما اضافه می‌کنند. اجازه بدهید وقتی همسرتان را در آغوش می‌گیرید، حتی از لمس لباس شما هم لذت ببرد. انتخاب رنگ‌های متنوع مهم است. برخی روزها هم لباس‌های مورد علاقه همسرتان یا رنگ‌های مورد علاقه او را فقط به خاطر او بپوشید.

تنوع همه‌جا و همه چیز از همه‌نوع

حتی اگر خودتان و همسرتان عاشق یک مدل موی خاص شده‌اید، یا رنگ مو و آرایش خاصی را دوست دارید، باز تنوع، به جذابیت کمک می‌کند، برای مدت کوتاهی هم که شده، مدل‌های تازه را امتحان کنید. در

متناسب باش تا کامروا شوی

همه آدم‌ها، از افرادی که خوش‌هیکل باشند بیشتر خوششان می‌آید. این یک کلیت است، تناسب، خوش‌هیکل بودن، لزوماً به معنای لاغر بودن نیست، اما قطعاً معنای آن این است که اضافه وزن زیادی هم نداشته باشید.

لباس پوشیدن، حتی سفارش غذا، سالادی که درست می‌کنید، دسر، شیرینی‌هایی که می‌خرید و... افرادی که تنوع را دوست دارند و برای طرف مقابلشان هم گزینه‌های متنوعی فراهم می‌کنند، معمولاً جذاب‌ترند.

بنابراین سعی کنید ورزش و غذای سالم را حتماً در برنامه خود بگذارید. ورزش، باعث می‌شود روحیه بهتری هم داشته باشید، انرژی بیشتری داشته باشید و بیشتر اوقات روز را با کسالت و غر زدن نگذرانید.



آرایش یک ارزش است

یک مردی در کوچه می‌دوید. گفتند: کجا می‌دوی؟ گفت: می‌روم خانه، زنم از عروسی می‌آید، چون تا از عروسی می‌آید، لباس‌های خوبش را کنار می‌گذارد و آشغال‌هایش را خواهد پوشید. من می‌خواهم یک لحظه‌ای یک نگاهی به او در این لباس‌ها کنم. چرا چنین است؟ که مرد باید بدود، آرزو، آه بکشد که یکبار هم... هر چه آرایش دارید برای او خرج کنید. «وَلَا يَبْدِيَنَّ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ» (نور/۳۱) آرایش مخصوص زن است. بیرون خانه آرایش نباشد. حدیث داریم پیغمبر برای خانم‌هایش خودش را آراسته می‌کرد. پولی که پیغمبر برای عطر می‌داد بیش از پولی بود که برای غذا می‌داد.



جراحی‌هایی که جذابیت را کم می‌کنند

بسیاری از خانم‌ها فکر می‌کنند تنها راه جذاب شدن، به سراغ جراحی‌های زیبایی رفتن است. اگر در اطرافیان خود پرس‌وجو کنید، با گشتی در اینترنت بزنید، یا به مرکز بروید که به شکایاتی از این قبیل رسیدگی می‌شود، با انبوه افرادی آشنا می‌شوید که نه تنها جذاب‌تر نشده‌اند، بلکه زشت شده‌اند و حتی رابطه‌شان با همسرشان به خطر افتاده است. راهکار جذاب شدن، گاهی خیلی ساده‌تر از زیر تیغ جراحی رفتن است. اگر به هیکل خود برسید تا بدنی خوش‌فرم داشته باشید، به پوست و موهایتان برسید تا سالم و زیبا باشند، لباس‌های خوب بپوشید و البته، خوش‌خو و خوش‌اخلاق باشید، خیلی بیشتر جذاب خواهید بود. اگر تردید دارید، امتحان کنید.

زندگی در حرم یک دوربین عکاسی است. لطفاً «ببخند» بزنید!!!



اگر همسر تان جذاب نیست

بهتر است دست از گله و ناراحتی در این باره بردارید و ببینید خودتان برای بهبود شرایط چه طور می توانید به او در نهایت زندگی مشترک کمک کنید.

بعضی ها وقتی می خواهند همسرشان را معرفی کنند، با افتخار به مردی که کنارشان ایستاده اشاره می کنند. اما همه این قدر خوش شانس نیستند و حتی برخی پیدا می شوند که به بهانه های مختلف، همسر خود را از دوست و آشنا مخفی می کنند. اگر جزء دسته اول نیستید، بدانید که تنها نیستید، اگر حس می کنید نشانه هایی از دسته دومی ها در خود می بینید، زودتر فکری به حالش کنید.



خودتان دست به کار شوید

اگر حس می کنید همسر جذابیتی ندارد، بهتر است دست از گله و ناراحتی در این باره بردارید و ببینید خودتان برای بهبود شرایط چه طور می توانید به او در نهایت زندگی مشترک کمک کنید: اول ببینید اصلا معیارهایتان برای جذابیت چیست. بعضی وقت ها ایراد از خط کش های ما است، و گرنه شوهرمان از نظر بسیاری، خیلی هم خوب و جذاب است! موضوع را با او در میان بگذارید و بگویید که دوست دارید جذاب باشید. نگران نباشید، همه دوست دارند جذاب باشند و همسر شما هم بدش نمی آید به او کمک کنید تا جذاب تر باشد. اگر همسرتان خیلی گرفتار است یا این که با صرفه جویی های خود، خلاصه شرایطی را به وجود می آورد که کم کم حال شما را بد می کند، زودتر به او یادآوری کنید، حتی می توانید هدیه هایی که انتخاب می کنید در این راستا باشند. لازم هم نیست منتظر مناسبتی باشید، هدیه بی مناسبت خیلی می چسبد! البته این را هم در نظر داشته باشید که جذابیت همیشه به تیپ و قیافه نیست. سعی کنید ویژگی های درونی همسرتان را ببینید.

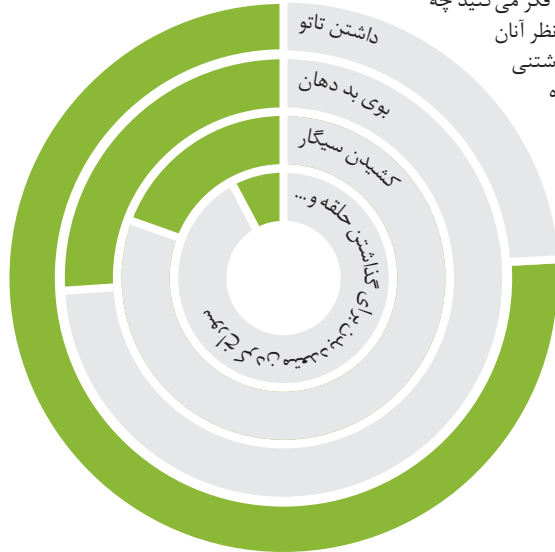


نکاتی برای جذاب تر شدن

- **باور کنید که می توانید جذاب باشید:** قدم اول این است که خودتان به این باور برسید که جذاب هستید و تنها باید آن را به دیگران ثابت کنید.
- **یافتن و تقویت استعدادها:** هر فردی استعدادهایی دارد که او را نسبت به دیگران برتر

دوست نداشتنیها از نظر مردان ...

در یک نظر سنجی از مردان در مورد خصوصیات غیر جذاب در جنس مخالف سؤال شد، فکر می کنید چه عواملی از نظر آنان دوست نداشتنی عنوان شده است؟



شماره یک، داشتن تاتو بود که اغلب مردان آن را جزو اولین مورد از پنج عاملی که باعث می شود جذابیت جنس مخالف از دست برود، برشمرده بودند. این در حالی است که خیلی از خانم ها فکر می کنند اگر تاتوهای زیادی داشته باشند، جذاب تر به نظر می رسند! بوی بد دهان، دومین عامل کاهش جذابیت از نظر

مردان است. کشیدن سیگار هم رتبه بالایی دارد، همچنین سوراخ کردن متعدد بدن برای گذاشتن حلقه و... از نظر مردان جزء عوامل غیر جذاب عنوان شده است. بر اساس این بررسی، جویدن ناخن و مراقبت کم از ناخن، پنجمین عامل کاهش جذابیت زنان از نظر مردان است.

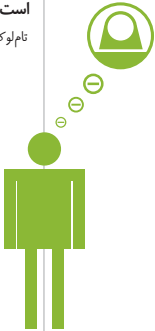
بدون این که انتظاری داشته باشید.

- **جذاب حرف بزنید:** غر زنید و زیاد انتقاد نکنید. خیلی پر حرفی نکنید. البته سکوت هم جذاب نیست، با آرامش و خلاصه حرف بزنید. سعی کنید با مطالعه و ... کاری کنید که همیشه حرفی برای گفتن داشته باشید.
- **شنونده خوبی باشید:** به طرف مقابل اهمیت بدهید، با جملاتی مانند چه جالب، بعدش چی شد و... او را تشویق به گفتن کنید و

عکس العمل های متناسب نشان دهید.

- **تکراری و یکنواخت نباشید:** سعی کنید در حال پیشرفت باشید و هر روز، متفاوت از روز قبل خود باشید.
- **مراقب باشید با رفتار تان خودتان را تخریب نکنید:** با دروغ نمی توان دیگران را جذب خود کرد. تخریب دیگران و پشت سر آن ها حرف زدن، به ضرر خودتان خواهد بود. صمیمی و راستگو باشید و بدقولی را فراموش کنید.

آنچه ساکن و تکراری باشد خسته کننده است و آنچه که در حرکت ناگهانی باشد گیج کننده، زندگی هدفمند چیزی بین این دو است. نام لوک



من چی می‌گم ، اون چی می‌گه!

نحوه ارتباط برقرار کردن و حرف زدن زن‌ها و مردها با یکدیگر
چه تفاوت‌هایی دارد؟

دنبال کار خودت برو

مردها و زن‌ها برای رسیدن به آنچه می‌خواهند بسیار متفاوت عمل می‌کنند و این موضوع رسیدن به توافق را سخت می‌کند. خانم‌ها معمولاً وارد روش محاوره‌ای می‌شوند و مدام سؤال می‌پرسند و هدفشان هم تشویق دیگران برای موافقت با نظرشان است اما مردها این روش را نوعی زیرکی می‌دانند و معمولاً به جای پیشنهاد دادن، حکم صادر می‌کنند و می‌خواهند خیلی زود و سریع به هدفشان برسند.

قطع کردن حرف

بیشتر افراد از اینکه حرف‌شان را قطع کنند متنفرند اما خودشان این کار را می‌کنند. خانم‌ها وقتی صحبت کسی را قطع می‌کنند، می‌خواهند نگرانی‌شان را نشان دهند ولی مردها برای قطع کردن موضوع بحث و کنترل مکالمه این کار را می‌کنند. مردها وقتی خودشان در حال صحبت هستند حتی حرف‌های حمایتی خانم‌ها را مزاحم صحبت می‌دانند.

موقعیت و جهت بدن

یک فضای مهمانی خانوادگی را تصور کنید؛ وارد اتاقی می‌شوید، گروهی از خانم‌ها یک طرف اتاق نشسته‌اند و گرم صحبت هستند. صدای هایشان به طرف یکدیگر چرخیده و با هم مرتب تماس چشمی دارند. طرف دیگر اتاق آقایان نشسته‌اند. آنها موقع صحبت کردن چشمانشان در اطراف اتاق می‌چرخد و به یکدیگر خیلی کم نگاه می‌کنند. هر گروه سبک گفت‌وگوی خود را دارد که هر یک به تنهایی بسیار خوب است، اما وقتی همسران می‌خواهند با هم صحبت کنند، آن وقت ممکن است مشکل به وجود آید. اگر مردی با همسرش صحبت کند ولی او تماس چشمی نداشته باشند و به صورتش نگاه نکنند، این تصور را در او به وجود می‌آورد که علاقه‌ای به این گفت‌وگو ندارد. در ضمن، وضعیت راحت بدن مردها و او کمک می‌کند تا تمرکزش را حفظ کند.

پرحرفی

چه کسی بیشتر حرف می‌زند؟ تمام ارتباط‌های روز با خانواده، همکاران و دوستان و به طور کلی مردم جامعه را در نظر بگیرید. فکر می‌کنید خانم‌ها بیشتر حرف می‌زنند؟ بسیاری از مردم اینگونه فکر می‌کنند ولی کاملاً در اشتباهند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند تفاوت بسیار زیادی بین زن‌ها و مردها در تعداد کلمه‌های گفته شده وجود



ندارد و تفاوت مهم در زمان صحبت کردن است. خانم‌ها بیشتر دوست دارند وقت‌شان را به حرف زدن با خانواده و دوستان صمیمی‌شان بگذرانند، از تجربه‌هایشان بگویند و حمایت‌شان را نشان دهند. در حالی که مردها بیشتر در محل کار و موقعیت‌های رسمی و اجتماعی صحبت می‌کنند و هدفشان تبادل اطلاعات است.

تعریف و تمجید

اگر عذرخواهی خوب پیش نرفت شاید تعریف و تمجید به کار آید. اما این موضوع هم بسیار پیچیده است و بار دیگر تفاوت‌های جنسیتی کار را سخت می‌کند. خانم‌ها از کودکی تعریف و تمجید کردن را به خوبی می‌آموزند و از آن برای دوست شدن و برقراری ارتباط با دیگران استفاده می‌کنند. اما مردها به جای تمجید کردن به ارزیابی می‌پردازند. از آنجا که دوست ندارند مورد انتقاد واقع شوند، چندان به دنبال تمجید شدن هم نیستند و طبیعتاً وقتی خانمی از همسرش سؤالی می‌پرسد به امید اینکه تعریف بشنود ولی در عوض نصیحت می‌شود بسیار دلخور و ناراحت می‌شود، چراکه نصیحت کننده علاوه بر اینکه از نصیحت شنونده تعریفی نکرده است بلکه به او می‌گوید من از تو برترم.

حل مسأله

هنگام حل مسأله خانم‌ها و آقایان متفاوت بر خورد می‌کنند.

مردها تمایل دارند روی حقایق متمرکز شوند و به راه حل‌های فوری برسند اما خانم‌ها دوست دارند در باره مشکل بیشتر صحبت کنند، احساسات‌شان را در میان بگذارند و به تجربه‌های مشابه دست پیدا کنند و وقتی مشکلی وجود دارد که باید هر دو با هم به حل آن بپردازند، چنین تفاوت‌هایی آنها را کاملاً به بن بست می‌رساند. مردها متوجه نمی‌شوند چرا خانم‌ها نمی‌خواهند مشکلات را حل کنند و کمک مستقیم نمی‌گیرند و از سوی دیگر خانم‌ها از اینکه احساسات‌شان نادیده گرفته شوند، ناراحت می‌شود.

جر و بحث

هنگام مجادله، خانم‌ها برای رسیدن به هدفشان شروع به پرسیدن سؤال‌های مختلف می‌کنند. در واقع پرسش‌هایشان به گونه‌ای طراحی می‌شود که با مخالفتی را نشان می‌دهد یا اطلاع‌دهنده است و معمولاً خواسته‌شان را صریح بیان نمی‌کنند. اما آقایان هنگام جر و بحث و گفت‌وگو سر یک موضوع، بسیار رک و صریح عمل می‌کنند و معمولاً هم متوجه نیستند که دارند دعوا راه می‌اندازند. وقتی مردی متوجه می‌شود که نظرش را قبول ندارند، نگران می‌شود و معمولاً به احساسات طرف مقابل توجهی نشان نمی‌دهد و این موضوع خانم‌ها را ناراحت می‌کند. مردها از شنیدن سؤال بیزارند و آن را انتقاد تلقی می‌کنند و با نشان ندادن رفتارهای احساسی به این موضوع واکنش نشان می‌دهند. این روش همسرهایشان را از آنها می‌رنجانند.

ارتباط غیر کلامی

ضربه زدن با انگشت، چپ‌چپ نگاه کردن، پارو پانداختن و سرودست تکان دادن از انواع ارتباط‌های کلامی و رفتاری محسوب می‌شوند. این حرکات‌ها در خانم‌ها کاربرد بسیار بالایی دارد اما آقایان در خصوص حالت‌های چهره و تماس بدنی بسیار محتاط عمل می‌کنند. البته هنگام نشستن قضیه فرق می‌کند چون آقایان خیلی راحت و بی‌تعارف می‌نشینند و بدون هیچ نگرانی لم می‌دهند و پاهایشان را دراز می‌کنند اما خانم‌ها هنگام نشستن معمولاً خود را جمع کرده و دست‌ها و پاهایشان را نزدیک هم می‌آورند. خانم‌ها معمولاً از حالت چهره و بدنشان روی خط رابطه متمرکز می‌شوند و قصد جلب توجه و تشویق فرد مقابل برای گفت‌وگو دارند اما آقایان خیلی با حالت‌های چهره کار نمی‌کنند و مایلند فضای گفت‌وگو را کنترل کنند.

کلماتی که از دهاتان بیرون می‌آیند، ویت‌ترین فروشگاه‌شعور شماس... ..



اراز صحبت با همسر

معمولاً همسران به قصد دعوا سر صحبت را باز نمی‌کنند، اما ...

بسیاری از خانم‌ها، از این که نمی‌توانند به راحتی با همسرشان حرف بزنند شاکی هستند. آن‌ها فکر می‌کنند هیچ‌وقت شنیده نمی‌شوند. در واقع زن‌ها دوست دارند در مورد مسائل روزمره هم حرف بزنند و هم بشنوند. آن‌ها دوست دارند احساس‌هایشان را بیان کنند و اعتراض‌شان را به گوش همسرشان برسانند. آن‌ها دوست دارند گاهی فقط همسرشان به حرف‌های آن‌ها گوش بدهد و بدون غر، قضاوت و ارائه راه‌حل، فقط شنونده خوبی باشد. به علاوه زن‌ها گاهی برای فکر کردن و تصمیم‌گیری نیاز به

حرف زدن دارند، انگار در لابه‌لای کلمه‌هایی که می‌گویند، ذهنشان سر و سامان می‌گیرد و بهتر می‌توانند تصمیم‌گیری‌ها را برنامهریزی کنند. اما مردها معمولاً زیاد از حرف‌های زن‌ها سر در نمی‌آورند، نیاز آن‌ها را برای شنیده شدن درک نمی‌کنند و دست آخر هم زن‌ها را به غرغر کردن و نامفهوم حرف زدن یا طلیکار بودن متهم می‌کنند. چه باید کرد، تا بتوان تا حد زیادی، این سوء تفاهم را از بین برد، بهتر منظور خود را رساند و در حقیقت، در مواقعی که لازم است، شنیده شد؟

1

تماس چشمی برقرار کنید

از اتاق دیگر یا آشپزخانه در حالتی که همسرتان را نمی‌بینید، حرف خود را شروع نکنید. در حالتی شروع به حرف زدن کنید که بتوانید همسرتان را ببینید و عکس‌العمل او را هم ببینید. به علاوه پا برقراری تماس چشمی، همسرتان هم به احتمال بیشتری به شما گوش خواهد داد.

2

یک ریز و مسلسل وار حرف نزنید

بهتر است حرف‌های خود را مختصر و مفید بیان کنید. در بین حرف‌های خود مدتی مکث کنید. اگر عادت دارید یکسره حرف بزنید، برای خودتان یادآور بگذارید. می‌توانید دستبندی به دستتان ببندید یا حواستان به زمان حرف زدن‌تان باشد، تا کم‌کم عادت کنید یک ریز حرف نزنید.

3

سئوال‌هایی نپرسید که جواب آن‌ها یک کلمه بیشتر نیست

به جای این که پرسید الان عصبانی هستی؟ پرسید الان چه احساسی داری؟ به جای این که پرسید عصر بریم پارک؟ بگویید اگر بخواهیم عصر برنامه‌ای داشته باشیم، تو چه پیشنهادهایی داری؟ به جای این که پرسید بچه‌ها خوابیدند؟ پرسید چه‌طور بچه‌ها رو خوابوندی؟

4

بین حرف‌هایتان به همسرتان هم فرصت بدهید حرفی بزنند

او را تشویق کنید که اگر سوالی دارد بپرسد یا برداشتش از حرف‌های شما را بیان کند. اگر برداشت درستی نداشته، به بیانی دیگر، حرف خود را بزنید اما مراقب باشید که بی‌دبانه، سعی نکنید به او حالی کنید که حرف شما را نمی‌فهمد

5

زمان و مکان مناسب را انتخاب کنید

وقتی همسرتان تازه از راه رسیده، وقتی خسته به نظر می‌رسد، وقتی به برنامه مورد علاقه‌اش توجه می‌کند یا وقتی مشخص است که فکرش با موضوعی درگیر است، زمان مناسبی برای عنوان کردن بسیاری از موضوعات و حرف زدن نیست. در عوض، وقتی می‌خواهید غذا بخورید، وقتی با هم کار مشترکی انجام می‌دهید که دقت زیادی نمی‌خواهد، وقتی چای می‌نوشید یا زمانی که هر دو وقت آزاد دارید و می‌توانید قدمی بزنید، وقت بهتری است.

7

ژست بدنی، حالت چهره و تن صدایتان، با جمله‌هایی که می‌گویید هماهنگ باشد

وقتی عصبانی هستید، وانمود نکنید در آرامش حرف می‌زنید یا با حالت بدنی طلبکارانه، کلمات محبت‌آمیز به کار نبرید، چون در واقع حالت بدنی، مدل حرکت دادن دست‌ها، لحن و تن صدا و نگاه کردن، اطلاعات بیشتری را به طرفتان منتقل می‌کند. با یک لحن یکنواخت صحبت نکنید: مثل یک نواز تکراری، یکسره و پشت سر هم با یک لحن ثابت حرف نزنید. آهنگ صدایتان را تغییر بدهید.

6

حرف و خواسته‌تان را بیان کنید

بسیاری از خانم‌ها، جمله‌هایی می‌گویند که در حقیقت معنای دیگری دارد. مثلاً می‌گویند: می‌خواهم تنها باشم، در صورتی که در واقع می‌خواهند همسرشان در کنارشان بماند. یا می‌گویند نمی‌خواهم در مورد این موضوع حرف بزنم، در حالی که منظورشان این است که دوست دارم بیشتر در موردش سؤال کنی یا احساس امنیت بیشتری لازم دارم تا بتوانم در مورد این موضوع حرف بزنم. دست‌کم، خودتان بدانید چه می‌خواهید تا کم‌کم بتوانید در این مورد حرف بزنید و خواسته واقعی خود را به همسرتان بگویید و او را هم در این راه هدایت کنید تا ارتباط بهتری داشته باشید.

8

از ضمیرهای مربوط به خودتان استفاده کنید

در واقع، جمله‌هایی که در آن‌ها از من، مال من، احساس من، مرا و .. استفاده می‌شود، مؤثرترند و کم‌تر ممکن است که بحث را خراب کنند. به جای این که بگویید "تو چرا این طوری رفتار می‌کنی"، بگویید: "من از رفتار امروز ناراحت شدم". به جای این که بگویید "تو فکر نمی‌کنی باید به فکری برای رابطه‌مون بکنیم"، بگویید: "دوست دارم کاری کنیم که رابطه بهتری داشته باشیم".

10

سکوت کنید!

به همسرتان ناگهانی حمله نکنید

موضوع را با پرخاشگری آغاز نکنید و همسرتان را با برچسب‌هایی مثل بی مسئولیت، بی‌فکر، نادان، خودخواه و ... خطاب قرار ندهید. در غیر این صورت اصلاً انتظار نداشته باشید که مکالمه‌ای اتفاق بیافتد.

■ رابطه‌ها در دو حالت قشنگ‌میشن؛ اول: پیدا کردن شباهت‌ها دوم: احترام گذاشتن به تفاوت‌ها. ■



حل تعارض

تو چطور حلش می‌کنی

افراد در موقعیت‌های مختلف به روش‌های متفاوتی اختلاف خود را با همسرشان حل می‌کنند.

فردی

همسری

مادری

نوع رابطه

صرفاً جهت اطلاع

رسان

۵۲

1 سبک رقابتی

افرادی که از سبک رقابتی برای حل تعارض استفاده می‌کنند، تمایل به پرخاشگری و عدم مشارکت دارند و منافع خودشان را به هزینه دیگری دنبال می‌کنند. افراد دارای این سبک با مقابله مستقیم و تلاش برای «برنده شدن» بدون انطباق اهداف و آرزوهایشان با اهداف و آرزوهای دیگران کسب قدرت می‌کنند. برای این افراد زندگی میدان کارزار است. آن‌ها را با عبارات زیر می‌توان شناخت: «به محض این که در یک بحث پرهیجان بیافتم، توقف آن برایم دشوار است. من برانگیختگی و هیجان جنگ‌های کلامی را دوست دارم.» یک سبک رقابتی معمولاً برای رشد و پرورش صمیمیت سازنده نیست.

2 سبک توافقی

افرادی که از این سبک استفاده می‌کنند (این افراد در نقطه میانه پرخاشگری و مشارکت قرار دارند) با این عبارات شناخته می‌شوند: «تو هم باید به سهم خودت قانع باشی.» یا «هنگامی که اختلاف نظر وجود دارد، هر دو باید بخشی از ضرر را متحمل شوید و سهم خود را بپردازید.» سبک توافقی از سبک اجتنابی صریح‌تر است اما به اندازه سبک مشارکتی منجر به حل مسائل نمی‌شود. سبک توافقی نسبت به سبک مشارکتی، کمتر وقت‌گیر است و گزینه تساوی را برای هر دو نفر تشویق می‌کند. نقطه ضعف سبک توافقی این است که برای حل تعارض فرمول‌های ساده‌ای ارائه می‌دهد که ممکن است بهترین راه‌حل برای همه مشکلات نباشد.

4 سبک مشارکتی

افرادی که دارای این سبک برای حل تعارض هستند، برای رسیدن به اهدافشان بسیار قاطع عمل می‌کنند اما میزان نگرانی آن‌ها برای دیگران هم زیاد است. این افراد با جملات زیر شناخته می‌شوند: «هنگامی که با فردی دچار تعارض می‌شوم، تلاش می‌کنم که به طور خلاق برای یافتن گزینه‌های جدید با او کار کنم.» یا «هم دوست دارم خودم را نشان دهم و هم دوست دارم با دیگران همکاری کنم.» مشارکت‌جویان ممکن است به خاطر روابط از پا درآیند زیرا انرژی زیادی برای حل تعارض می‌گذارند. مشکل دیگر این است که مشارکت‌جویان خوب افراد توانمندی هستند و گاهی از این توانمندی‌شان برای بازی دادن دیگران استفاده می‌کنند.

3 سبک اجتنابی

رفتارهای منفعلانه و غیر صریح مشخصه سبک اجتنابی در حل تعارض است. اجتناب‌کنندگان نه پیگیر نگرانی‌های خود و نه پیگیر نگرانی‌های دیگران هستند. آن‌ها با تغییر موضوع یا کناره‌گیری از آن از زیر بار مسأله شانه خالی می‌کنند. سبک اجتنابی دارای فواید معینی است، به اجتناب‌گر فرصت می‌دهد تا در مورد این که آیا چیز خوبی از ادامه بحث بیرون می‌آید یا اینکه آیا دیگری می‌تواند موقعیت را بهتر اداره کند، بیندیشد. این سبک دارای مضراتی هم هست، مثلاً این پیام را می‌رساند که اجتناب‌گر به اندازه کافی به مقابله با مشکل اهمیتی نمی‌دهد؛ مشکل را زیر خاکستر پنهان می‌کند و این عقیده را تقویت می‌کند که تعارض بد است و باید به هر قیمتی که شده از آن امتناع کرد. سبک اجتنابی معمولاً موقعیت را برای تعارض بیشتر تسهیل می‌کند.

5 سبک انعطاف‌پذیر

رفتار غیر صریح و مشارکتی، مشخص‌کننده این سبک است. افراد دارای این سبک، نگرانی‌های شخصی‌شان را جهت ارضای خواسته‌ها و نیازهای دیگران کنار می‌گذارند. این افراد به تعارض با تسلیم شدن و منطقی بودن پاسخ می‌گویند که هر دو سودمند است اما تنها زمانی که خود این فرد اشتباه کند (زیرا او می‌تواند اشتباه خودش را متذکر شود ولی اگر دیگری در اشتباه باشد صراحت کافی جهت ابراز آن را ندارد). همچنین این سبک در یک موقعیت زیان‌آور پیامدهای زیان‌بار احتمالی را به حداقل می‌رساند. مضراتی هم برای این سبک وجود دارد، این سبک گزینه‌های خلاق را کاهش می‌دهد زیرا هم گفت‌وگوی حقیقی را قربانی می‌کند و هم ممکن است باعث رنجش، آزردهی و آرزوی تساوی شود.

■ در «انتخاب واحد» زندگی؛ «صداقت» پیش نیاز همه درس‌هاست. ■



گوش دادن فعال

شنیدن کافی نیست

از مهمترین گام‌ها در راه ارتباط خوب، داشتن مهارت گوش دادن فعال و مؤثر است.

دو بار تکرار شود، شاید حوصله همسران را سر ببرد. بازسازی عبارت‌ها باعث مهار عصبانیت و اصلاح سوء برداشتها می‌شود و به حافظه شما کمک می‌کند.

حرفه‌ای

با سؤال کردن به موقع و توضیح‌خواهی از همسران به طور فعال‌تری وارد بحث می‌شوید و با پرسیدن سؤال‌های مرتبط، به او این حس را القا می‌کنید که به گوش دادن حرفه‌ای او علاقه‌مندید. یادتان باشد که سؤال کردن ۲ نوع دارد: انتها باز و انتها بسته. سؤالات انتها باز به نحوی است که شخص مقابل می‌تواند در مورد آن توضیح بدهد و در نتیجه گفتگو می‌تواند طولانی شود. سؤال انتها باز مثل این که پرسید: «رستوران چطور بود؟» و سؤال انتها بسته مثل این که پرسید: «رستوران را دوست داشتی؟» پس اگر او با جواب کوتاه بله یا نه، جواب بدهد باید به سراغ موضوع دیگری برای صحبت بروید. سؤالات شفاف‌کننده هم پرسید. سؤالی

از راه‌های برقراری ارتباط خوب با همسران، این است که بتوانید به خوبی و به طور حرفه‌ای و مؤثر به حرف‌هایش گوش کنید. البته اگر این مهارت را به خوبی وارد رفتارهای خود کنید، می‌توانید از آن در ارتباط با همه اطرافیان خود بهره ببرید و معجزه آن را ببینید. گوش کردن مؤثر و فعال ۳ مرحله دارد: مقدماتی، حرفه‌ای و پیشرفته.

مقدماتی

توجه دقیق داشته باشید و سعی کنید حواستان به دنبال مسائل جنبی نرود. تلفن همراه و مانند آن را هم کنار بگذارید. ۲ نکاتی از صحبت‌های شخص همسران را به ذهن بسپارید تا بتوانید در بازخورد دادن یا تکرار حرف‌هایش از آن‌ها استفاده کنید. ۳ عبارات او را بازسازی کنید. مثلاً بگویید: «من درست فهمیدم؟ منظور تو این بود که...» مردم از این که قسمتی از حرف‌هایشان را از دهان شما بشنوند، لذت خواهند برد. البته اگر این کار در یک گفتگو بیش از یکی

همه مادر هر پست و منزلت شغلی، مطمئناً با افراد زیادی روبه‌رو هستیم که شاید نمی‌از زمان حضورمان در اجتماع به آنها اختصاص دارد و مهمترین پل ارتباطی میان ما از طریق «گوش دادن» صورت می‌گیرد...

موقعیت فضای احساسی را فراهم کنید؛ یعنی درباره واکنش‌هایتان صحبت کنید، درباره آنچه حس کرده‌اید با او صحبت کنید بدون این که بخواهید او را قضاوت کنید. بازخورد به همسران کمک می‌کند تا بفهمند در انتقال افکار و احساسات درونی‌اش به شما موفق بوده یا نه. این نکته را هم در نظر بگیرید که بازخورد باید فوری، صادقانه و حمایت‌گرانه باشد. برای مثال جمله «احساس می‌کنم چیزهایی هست که به من نگفته‌ای.» حمایت‌گرانه‌تر است نسبت به جمله «تو داری چیزی را از من پنهان می‌کنی.»

پیشرفته

به همه نکات دقت کنید. لحن صدا و زبان بدن همسران و البته خودتان. حالا که با دقت به حرف‌های او گوش داده‌اید و از او توضیح خواسته‌اید، زمانی است که می‌توانید

دراهمیت گفت و گوی مشترک

با مقایسه کم و کیف گفتگوها بین زوج‌های خرسند و راضی و زوج‌های ناخرسند، مشخص شده که زوج‌های خرسند، بیش از ۶ برابر زوج‌های ناخرسند از گفت‌وگو با یکدیگر خشنودند.

• اکثریت قریب به اتفاق زوج‌ها (۸۳٪) آرزو داشته‌اند که همسرشان بیشتر مشتاق در میان گذاشتن احساساتش باشد. بیشتر از (۵۰٪) همه زوج‌ها در ابراز خواسته‌ها و نیازهای‌شان به همسرشان مشکل داشتند و احساس نمی‌کردند که به وسیله همسرشان درک می‌شوند، آنها حتی حس می‌کردند که همسرشان اغلب اوقات از بحث در مورد مسائل امتناع می‌کند. در حدود دو سوم زوج‌ها هم احساس می‌کردند همسرشان آنها را تحقیر می‌کند. اینها مسائل شایع واقعی برای همه همسران هستند. در واقع تفاوت زوج‌های خرسند و ناخرسند در این است که زوج‌های خرسند بیشتر می‌توانند مسائلشان را با انواع ابزارهای گفتگو حل و فصل کنند.

• اکثر زوج‌های خرسند (۵۹٪) احساس می‌کنند که همسرشان آن‌ها را درک می‌کند، در حالی که فقط (۱۳٪) زوج‌های ناخرسند چنین احساسی داشته‌اند.

• تقریباً همه زوج‌های خرسند (۹۶٪) گفته‌اند که قادر به بیان احساسات حقیقی‌شان هستند، در حالی که این موضوع فقط برای (۳۰٪) زوج‌های ناخرسند صادق بود.

• زوج‌های خرسند (۸۳٪) در مقایسه با زوج‌های ناخرسند (۱۸٪) شنوندگان خوبی برای همسران‌شان هستند.

• اکثر زوج‌های خرسند (۵۹٪) عباراتی که باعث تحقیر همسرشان شود، بیان نمی‌کنند، اما تعداد کمی (۲۰٪) از زوج‌های ناخرسند، توانایی انجام چنین کاری را دارند.



توصیه

خشت اول ...

هفت توصیه برای اولین روزهای زندگی مشترک

1 تغییرات تدریجی اتفاق می افتند

نباید انتظار داشته باشید که خودتان و همسرتان بعد از ازدواج هیچ تغییری نکنید. انسان‌ها دائماً در حال تغییر کردن هستند. بهتر این است که این تغییرات را در بستر مناسبی هدایت کنید تا در یک نقطه مشترک به هم برسید.

2 برای تغییر صبر کنید

همسر شما هم مثل هر انسان دیگری اشتباهاتی دارد که ممکن است به این زودی‌ها حل نشوند. لازم نیست حتماً برای حل کردن‌شان جر و بحث راه بیندازید؛ گاهی داشتن ممارست راه حل مشکلات است. مثلاً اگر قرار بوده آشپزخانه را تمیز کند و نکرده،

به جای گفتن این که تو همیشه همین‌طور هستی؛ هیچ‌وقت به قول‌هایت عمل نمی‌کنی و حرفی که زدی اصلاً برایت مهم نیست، تنها بگویید: «گفته بودی آشپزخانه را تمیز می‌کنی اما نکردی. لطفاً این کار را انجام بده.» مهم نیست که چند بار مجبور هستید از این روش استفاده کنید چون عادات قدیمی به این راحتی‌ها از بین نمی‌روند اما بعد از مدتی خودتان متوجه بهبود شرایط می‌شوید.

3 بخشش عشق می آورد

سیاست داشته‌باشید! درست زمانی که همسرتان انتظار دارد سرزنش کنید، ببخشیدش و از کنار خطایش بگذرید. اگر ناخواسته اشتباهی که

می‌دانسته آزارتان می‌دهد را انجام داده و حالا به خاطر واکنشی که از شما انتظار دارد مضطرب است، غافلگیرش کنید و او را ببخشید. تأثیری که با این کار روی او می‌گذارد فوق‌العاده است.

4 منم منم نکنید

خیلی وقت‌ها بی‌آنکه بدانیم بیش از حد از کلمه «من» استفاده می‌کنیم. در درازمدت این قضیه اعصاب طرف مقابل مان را متشنج می‌کند. سعی کنید خواسته‌هایتان را زیر کانه و با کاربرد حداقلی این کلمه بیان کنید.

5 حرف‌هایش را بشنوید

شنیدن، بزرگ‌ترین انتظاری است که همسرتان از شما دارد و بهترین کمکی است که می‌توانید به زندگی مشترکتان بکنید. اگر به هر دلیلی نمی‌توانید در زمان خاصی گفت و گو با همسرتان را ادامه بدهید، حتماً در فرصت مناسب خودتان قضیه را دوباره پیش بکشید تا بساور کند که حرف‌هایش برای شما بااهمیت است.

6 غلط‌گیر نباشید

اینکه خودتان را عقل کل بدانید و دائم از همسرتان ایراد بگیرید جز کاهش اعتماد به نفس و مضطرب کردن او هیچ سودی ندارد! این کار باعث می‌شود برای هر کاری که می‌کند منتظر واکنش شما بماند و این پیامد خوشی برای رابطه‌تان ندارد. اگر می‌خواهید اشتباهاتش را اصلاح کنید، سعی کنید با رفتارتان شیوه درست رفتار کردن را به او یاد بدهید.

7 تنها نمانید

برای تنها ماندن بهانه نیارید! همه در زندگی‌شان مشکل مالی و مشغله کاری دارند اما حق ندارید به این بهانه‌ها خودتان را در تنهایی حس کنید یا این که صبح تا شب کار کنید و خانه فقط محلی برای خوابیدن‌تان باشد. هر هفته یک‌بار دوستان‌تان را به خانه‌تان دعوت کنید یا به خانه آن‌ها بروید و به طور کلی تفریح را فراموش نکنید!



نکته‌هایی برای زندگی بهتر

1 در آمدتان را به رخ مرد نکشید

حتی اگر درآمد بیشتری هم دارید بگذارید همسرتان احساس کند اداره امور مالی خانواده به دست اوست.

2 او را با کسی مقایسه نکنید

اگر واقعاً دل‌تان شرایط مالی بهتری می‌خواهد او را به کار و تلاش بیشتر تشویق کنید.

3 نگویند «تو بی‌عرضه‌ای»

گفتن این عبارت برای یک مرد سنگین‌تر از آن چیزی که فکرش را بکنید تمام می‌شود.

4 او را حلال مشکلات بدانید

مشکل را به او بگویید و از او بخواهید به شما در حل آن کمک کند.

5 او را تشویق کنید

مرد عاشق تشویق است. او هر کلمه تشویق‌آمیز شما را به خوبی به یاد می‌سپارد.

6 مرد را نصیحت نکنید

مردها اغلب دوست دارند مشکلات‌شان را به تنهایی حل کنند. با نصیحت نکردن، زندگی خود را عاشقانه کنید.

8 مرد باید تأیید شود

مرد نیازمند این است که شما خود و کارهایش را تأیید کنید. تأیید شما به او احساس قدرت می‌دهد.

9 باید مورد اطمینان باشد

به وی اعتماد کنید با اطمینان خاطر به این که او می‌تواند بسیاری از کارها را به او بسپارد.

■ گاهی آدم‌ها تاجایی به هم نزدیک می‌شوند که دیگر همدیگر را نمی‌بینند. شاید دوری بتواند موجب شناخت درست آنها از یکدیگر بشود. ■

شما مادر همسرتان نیستید

فداکاری بیش از اندازه، جدای از اینکه در سبک رفتاری خیلی از خانم‌ها وجود دارد، از طرف همسران آنها خواسته و ناخواسته تقویت می‌شود!

← آیا تا به حال از این جمله‌ها به همسرتان گفته‌اید؟

- عزیزم کیف پولت را فراموش نکنی.
- موقع برگشتن فراموش نکنی لباس‌ها را از خشکشویی بگیری.
- قبض برق را پرداختی؟
- می‌دانی بنزین تقریباً دیگه تمام شده؟
- اگر با این لباس نازک بیرون بروی، حتماً سرما می‌خوری.

ما زن‌ها معمولاً طوری با مردها رفتار می‌کنیم، گویی کودکی بیش نیستند. اما وقتی با یک مرد مانند پسر بچه کوچکی رفتار می‌کنید، او نیز شما را مأیوس نکرده و مثل بچه‌ای کوچک رفتار خواهد کرد. وقتی انتظار دارید ناتوان، درمانده و ضعیف باشد او نیز ناتوان، درمانده و ضعیف خود را نشان می‌دهد.



← چه رفتاری یعنی مادری کردن برای همسر؟

1 در حق آنها زیاده از حد مفید واقع شدن و انجام دادن کارهایی که می‌بایست خودشان انجام بدهند. مثلاً: به دنبال کلیدش می‌گردیم، لباس‌هایش را پشت سرش جمع می‌کنیم.

2 ما معمولاً فرض می‌کنیم که مردها کم‌حافظه یا فراموش کار هستند. یادت باشد وقتی رسیدی زنگ بزنی، یادت نرود بچه را از کلاس موسیقی‌اش برسانی خانه. یادت باشد آشغال‌ها را دم در بگذاری! وقت دکترت یادت نرود!

3 به عهده گرفتن کارهایی که فکر می‌کنیم نمی‌توانند به درستی انجام بدهند: بار آخر که همسر را فرستادم برای بچه‌ها لباس بخره، فاجعه بود. این دفعه خودم می‌برمشان. یا اگه بسپارم به همسرم حتماً به جایی خرابکاری می‌کنه، خودم انجام می‌دم.

← چرا برای همسرمان مادری می‌کنیم؟

یکی از دلایل مهم آن این است که زن‌ها برای مادری کردن آموزش دیده‌اند. به علاوه تا همین چند وقت پیش، تنها شغل‌های مورد قبول زنانه، غیر از مادری کردن، پرستاری و معلمی بود. بنابراین، ما الگوهای خوبی نداشته‌ایم.

از طرف دیگر، همیشه در برنامه‌های تلویزیونی و آگهی‌ها دیده‌ایم که مردها به خصوص در کارهای خانه، بدون زن‌ها مانند یک فرد دست و پا چلفتی و ناتوان عمل می‌کنند که هیچ‌کاری از عهده‌شان بر نمی‌آید. بنابراین، انگار زن‌ها با مادری کردن می‌خواهند این مرد ناتوان را به خود وابسته‌تر کنند تا هیچ‌وقت بدون آنها نتوانند زندگیش را بگردانند، تصویری که می‌دانیم واقع بینانه نیست.

4 اصلاح کردن اشتباهاتشان و امر و نهی کردن: «عزیزم اون طور که این کلمه را در جمله به کار بردی، اشتباه بود.» «فکر می‌کنم اگر اون مسیر را انتخاب کنیم به ترافیک نمی‌خوریم.» «اگه جای تو بودم الان از سمت چپ رانندگی می‌کردم.»

5 راه انداختن بازی‌های کلامی، بازی حدس بزنی، جهت بیرون کشیدن اطلاعات از آنان: گرسنه‌ای؟ دوست داری کمی آش برایت درست کنم، نه؟ برایت ماهی درست کنم؟ دسر چطور؟

آن‌ها را انکوهش می‌کنیم: نمی‌بینی هوای بیرون سرده؟ چند بار بگویم چراغ‌ها را خاموش کن، دیشب دو تا نوشابه و یک پیتزای بزرگ خوردی، عجیب نیست دلت درد گرفته باشه.

می‌دانید مادری کردن برای همسرتان، چه‌طور رابطه شما را تخریب خواهد کرد؟ اول این که او همان‌طور که از مادر واقعی‌اش مستقل شده، کم‌کم سعی می‌کند این مادر دوم را هم کنار بگذارد و به سراغ زندگی‌اش برود! دوم این که هیچ‌کس دوست ندارد با این احساس زندگی کند که یک بی‌عرضه ناتوان است و از عهده کاری بر نمی‌آید و یک روز، بالاخره از این بابت حساسی عصبانی خواهد شد.

از طرف دیگر، وقتی شما دائم مراقب همسرتان باشید، نسبت به او سرد خواهید شد. توانایی‌ها و قدرت‌های مردانه است که او را از نظر جنسی برای زن جذاب می‌کند، در غیر این صورت، خودتان هم دیگر نمی‌توانید با او رابطه گرم و پرهیجانی داشته باشید.

اگر در

مسیر رودخانه
زندگی سنگ
نباشد
هیچ‌گاه
صدای آب زیبا
نمی‌شود...

چطور دست از مادری کردن برای همسر برداریم؟

1 از انجام دادن کارهایی که همسر تان می‌تواند خودش انجام دهد، پرهیز کنید. در واقع تنها راه نجات، ترک کردن است. این بدان معناست که مثلاً وقتی همسر تان می‌پرسد، کلیدهایم کجاست؟ به او بگویید نمی‌دانم. اجازه دهید خودش دنبال آنها بگردد. البته این بدان معنا نیست که جواب بدهید: "خودت پیدا کن، من که مادر تو نیستم"، قرار نیست که در حق همسر تان مهربان و حمایتگر نباشید، بلکه هدف صرفاً این است که بیشتر به مانند یک همسر و کمتر به مانند یک مادر با او رفتار کنید. ممکن است کمی طول بکشد تا همسر تان خودش را با این رفتار جدید وفق بدهد. به علاوه اگر زندگیتان گیج‌کننده‌تر و مغشوش‌تر به نظر آمد، تعجب نکنید، تحمل کنید، چون به زودی اوضاع بهتر خواهد شد.

2 با همسر تان مانند شخصی لایق، دانا، توانا و قابل اعتماد رفتار کنید.

اطلاعاتی که خودش می‌بایست به خاطر داشته باشد را به او یادآوری نکنید. سعی نکنید به جایش فکر کنید و یا تقویمش باشید. بلکه به گونه‌ای رفتار کنید که دریابد بزرگسالی فهمیده و توانا است که شما همیشه می‌توانید روی او حساب کنید.

3 آنگونه که مادرها با بچه‌هایشان صحبت می‌کنند یا او صحبت نکنید. اصلاً او را نکوهش نکنید. اشکالی ندارد اگر بگویید از دستش ناراحت و عصبانی هستید، اما این کار را به گونه‌ای که یک بزرگسال با بزرگسال دیگر انجام می‌دهد، انجام دهید نه مثل یک مادر عصبانی که از دست پسر بچه شیطان‌ش به ستوه آمده است.

4 مسئولیت‌هایی را که دوست دارید به عهده بگیرد به او واگذار کنید و چنان چه اشتباه‌هایی مرتکب می‌شود، مسئولیت‌ها را از او سلب نکنید.



نکته

ممکن است هنگامی که همه موارد بد پیش می‌رود، وسوسه شوید دخالت کرده و کنترل اوضاع را دوباره خودتان به دست بگیرید. اما هرگز وسوسه نشوید او را نجات بدهید.

5 از رفتارهای مادرانه خود لیستی تهیه کنید. هر وقت میج خودتان را گرفتید، مواردی را به یادداشت‌ها اضافه کنید. می‌توانید از همسر تان هم بپرسید و مواردی که او اشاره می‌کند را هم به آن‌ها اضافه کنید.

6 با همسر تان درباره این که چگونه بازی مادری و پسری راه انداخته بودید صحبت کنید. با همکاری هم، مانند یک تیم، در جهت خلق رابطه‌ای بالغ‌گونه، بزرگسالانه تلاش کنید.

7 پشتکار داشته باشید و در تعقیب روش‌های جدید و برحذر بودن از اشتباه‌های گذشته، ثابت قدم باشید. به تعهدات خود عمل کنید و نگران عواقب آن نیز نباشید. به عنوان مثال: چنان چه توافق کردید، بعد از حمام کردن شوهر تان پشت سرش حمام را تمیز نکنید و لباس‌هایش را جمع و جور نکنید، اما چند هفته بعد اگر دیدید تعدادی لباس کثیف کف حمام است و شوهر تان حوله و لباس تمیز دیگری ندارد، همچنان بر سر قبول خود بمانید و به لباس‌هایش دست نزنید. صبر کنید تا خودش متوجه شود دیگر حوله و لباس زیر تمیز دیگری ندارد. بگویید حوله و لباس‌هایش کف حمام، آن جایی است که آنها را رها کرده بود. ممکن است از این موضوع خیلی خوشحال نشود، اما پیامتان را خواهد گرفت.

به خاطر داشته باشید کنار گذاشتن این عادت‌ها چندان هم ساده نیست، اما چنان چه موفق شوید این عادت‌ها را کنار بگذارید، احساس زنانگی بیشتری خواهید کرد و همسر تان نیز به نوعی احساس مردانگی بیشتری خواهد نمود.



نکته‌هایی برای زندگی بهتر

1 به مردان فضا بدهید

گاهی شوهر خود را رها کنید تا با خود خلوت کند. با دوستانش به کوه برود و به خانواده خود به تنهایی سر بزند. مدام دنبال او نباشید. فضای رها شدن چیزی است که آنها به آن نیاز دارند. اگر به آن‌ها این فضا را هدیه دهید آن‌ها نیز به شما عشق می‌ورزند.

2 سکوت مردان را نشکند

این اشتباه خانم‌هاست که وقتی مرد ساکت است، مدام به سمت او می‌روند و با او حرف می‌زنند اگر او ساکت است شاید به مدتی سکوت نیازمند است و احترام به این سکوت یعنی صمیمیت بیشتر. سکوت طولانی در زنان به احتمال زیاد معنای دیگری دارد، به معنی آزرده خاطر بودن، اما در مورد مردان این طور نیست.

3 منظور تان را رک و ساده بگویید

رک و مستقیم با آن‌ها صحبت کنید سعی کنید دقیقاً آن چه را که در نظر دارید به آن‌ها بگویید و تنها به سرخ‌ها و نشانه‌ها نپردازید و بعد هم از آن‌ها انتظار داشته باشید تا منظور شما را دریابند. زنان بیشتر از مردان قادر به این کار هستند پس ساده و بی‌پرده مسائل را مطرح کنید.

4 او را به گوش نکردن حرف‌ها یتان متهم نسازید

ایس کار شما، حس تحقیر و ناپختگی را در او ایجاد می‌کند و او شما را همانند کنترل‌کننده‌ای برای خود خواهد دید. مطالب و گفته‌های خود را کوتاه کنید و فرض کنید که او هم گوش می‌کند.

■ با همه آدم‌ها مهربان باش. چون هیچ وقت نمی‌دانی چه حادثه‌ای در انتظار آن‌هاست. ■

این چالش، طبیعی است اما ...

چرا عروس و مادر شوهر زمینه دعوا دارند؟



فرزندان را از او به جانب دیگری بازگرداند نوعی تهدید برای او، عواطفش، احساس ارزشمندی، هویت و در نهایت، حس نظارت او بر خانواده محسوب می‌شود. این موضوع علت اصلی رفتار روان‌شناختی مادر شوهر یا مادرزن است.

این تعارض شخصی نیست

به نظر روان‌شناس‌ها، پسر برای مادر ثمره تلاش‌ها و درگیری عاطفی اوست. وقتی می‌بیند پسرش به سمت زن دیگری رفته، با خود می‌اندیشد که مبادا تأثیرش را بر فرزندش از دست داده باشد. و چون احساس می‌کند که پسرش دیگر به حد سابق از وی اطاعت نمی‌کند و برایش احترام قائل نیست یا به اندازه کافی از او حمایت و مراقبت نمی‌کند احساس می‌کند که فرزندش دیگر از وی تأثیر نمی‌پذیرد. از سویی، زن دیگر که در این جا عروس است هم نمی‌تواند بپذیرد که شوهرش احساس امنیتی را که انتظار دارد از او دریغ کند و انتظار دارد شوهر صد درصد عشق و محبتش را صرف او کند. از این جاست که تعارض مادر شوهر و عروس بروز می‌کند. بررسی‌ها نشان می‌دهد که حتی اگر عروسی احترام بالایی برای مادر شوهرش قائل باشد و بین آنها کمترین حد تعارض و اختلاف وجود داشته باشد، باز هم از نظر روان‌شناختی نوعی گسست بین آنها وجود خواهد داشت. این تعارض شخصی نیست، شخصیتی است. این تعارض تلاش برای حفظ موقعیت از یک سو و ایجاد موقعیتی جدید از سوی دیگر و جلب توجه شوهر (پسر) است. بعضی از روان‌شناسان اجتماعی نوعی تعارض بین نسلی را هم در این زمینه دخیل می‌دانند. افکار و رفتار نسل‌ها با یکدیگر متفاوت است و این اختلاف سلاقی و خواسته‌ها به تعارض مادر شوهر و عروس می‌انجامد.



اختلاف در چه زمینه‌هایی است؟

دکتر تری آپتر، روان‌شناس دانشگاه کمبریج، با عده‌ای مادر شوهر و عروس و مادرزن و داماد مصاحبه کرد و به تحلیل نتایج آن پرداخت. از نظر رابطه بین مادر شوهر و عروس، عروس‌ها رابطه خود با مادر شوهرهایشان را «پرفشار»، «ناراحت کننده»، «سخت و دشوار» توصیف کرده‌اند. مادر شوهرها هم رابطه با عروس‌هایشان را «پرتنش»، «سخت» و «ناراحت کننده» دانسته‌اند. تعداد کمی از مادر شوهرها، عروس‌های خود را «دوستی خوب و نازنین» یا «خوب مثل دختر خودم» دانسته‌اند. از طرفی، دامادها عمدتاً پدر زن خود را «دوستی نزدیک» دانسته‌اند، چنان که عروس‌ها هم پدر شوهر خود را این گونه توصیف کرده‌اند. پدر شوهرها هم عروس‌های خود را «به حد کافی خوب» دانسته‌اند. دکتر آپتر، سپس، شکایت‌های عروس‌ها را از مادر شوهر بیان کرده. عناوین شکایت‌ها را ببینید:

- بی‌احترامی مادر شوهر و به رسمیت نشناختن هویت عروس.
- دخالت‌های نا بجا در زندگی زن و شوهر. انگار آنها بچه‌اند و مادر شوهر باید آنها را تر و خشک کند.
- شرایط ایجاد شده نامساعد در خانواده شوهر
- دخالت در نحوه تربیت فرزند و نحوه خانه‌داری او (عروس)
- تنش ناشی از خواسته مادر شوهر برای همه چیز در بهترین حالت خود بود.
- شکایت‌های مادر شوهر از عروس
- اشتباه دانستن نظرهای مادر شوهر
- اجبار به حرف زدن با او برای راهنمایی
- بی‌توجهی به شوهر
- بی‌توجهی به زندگی و آسفتگی خانه و خانواده‌اش
- گوش سپردن مدام به حرف‌های مادر و خواهر خودش

همیشه

خودت باش.
چون اگر
با خودت
رو راست
نباشی،
راهی برای
رو راست بودن
بادیگران پیش
رونداری. ■



اسم این نوع کاکتوس، زبان مادرشوهر است

چالش

یک زندگی مسالمت آمیز

عروس ها و مادر شوهر های خوب چه جوری هستند؟

آتش را خاموش کنید

بهبتر است زن و شوهر برای پرهیز از به وجود آمدن تنش بین خود و خانواده همسرشان علی الخصوص میان عروس و مادر شوهر به برخی نکات توجه کنند.

1 اولین گام احترام متقابل است. رابطه‌ای که در آن احترام حاکم باشد هرگز به تنش و دعوا و درگیری متمایل نمی‌شود. طرفین باید سعی کنند از رفتارهایی که حساسیت فرد مقابل را برمی‌انگیزد، خودداری کنند.

اختلاف‌ها و معضلات بین عروس و مادر شوهر همواره و در تمامی طبقات اجتماعی وجود داشته است. آنچه در این راستا بیشتر تنش ایجاد می‌کند این است که اصولاً والدین و اعضای خانواده در تمامی طبقات اجتماعی جامعه به طور ناخودآگاه به دخترانشان می‌آموزند که وقتی به خانه بخت رفتند مواظب خواهر شوهر و مادر شوهر خود باشند و از آنها کم نیاورند. به این ترتیب آنها را با یک سپر دفاعی به خانه بخت می‌فرستند. گویی او مجبور است در مقابل خانواده همسر همواره جبهه‌گیری کند. به همین خاطر هم رابطه عروس و مادر شوهر اغلب با کوچک‌ترین سوء تفاهمی دستخوش تغییر شده و اختلافات بالا می‌گیرد. از طرف دیگر نداشتن مهارت‌های برقراری ارتباط، کم سن و سال بودن و نداشتن مهارت حل مسئله باعث می‌شود کوچک‌ترین مشکل زوج جوان در ابتدای زندگی با کشیده شدن به خانواده‌های طرفین به یک معضل بزرگ تبدیل شود.

2 لازم نیست زن و شوهر جوان کوچک‌ترین اختلاف خود را با پدر و مادر در میان بگذارند. پدر و مادر از سر محبت و دلسوزی بیش از حد به فرزند، ناراحتی دختر یا پسر خود را فراموش نمی‌کنند در حالی که زوج جوان ساعتی بعد، همه چیز را فراموش کرده‌اند.

3 یکی دیگر از اقدامات این است که طرفین نباید رفتار نادرست والدین همسرشان را به حساب همسرشان بگذارند. آنها بهتر است صبر کنند و در موقعیتی مناسب همسر خود را در جریان آزرده‌گی خاطرشان قرار دهند تا مسئله راحت‌تر حل و فصل شود.

4 بیان شکایت آمیز از رفتار و گفتار خانواده همسر، فقط رنج و ناراحتی فرد مقابل را تشدید می‌کند و در طول زمان باعث عمیق شدن اختلاف‌ها می‌شود. بهتر است آزرده‌گی‌هایتان را نه به صورت شکایت بلکه به صورت درد دل بیان کنید.

5 بی‌اهمیتی به والدین همسر، قطع رابطه با آن‌ها، کاستن علاقه فرزندان به خانواده فرد مقابل، جبهه‌گیری در بیشتر موارد، توجه بیش از حد به والدین خود و رفتارهایی از این دست، فقط در طول زمان به جدایی بیشتر زوج از یکدیگر و توجه بیشتر به خانواده‌ها می‌انجامد و زمینه اختلاف‌های بعدی را فراهم می‌کند.

مادر شوهر خوب چه ویژگی‌هایی دارد؟

1 مادر شوهر خوب همواره با پندار و رفتار عادلانه و مخلصانه و فداکارانه خویش زمینه دوستی، مودت و محبت میان پسر خود و عروس اش را بیشتر می‌کند و با محبتی که به عروسش ابراز می‌نماید کانون وجود او را سرشار از آرامش می‌سازد تا توان آرامشگری او نیز افزون‌تر شود.

2 عروس خانم برای مادر شوهر مهربان و فهیم همچون دختری عزیز و دوست داشتنی است. مادر شوهرهای وارسته و دوراندیش، همسر پسرشان را به عنوان رقیب خود نمی‌بینند.

3 مادر شوهرهای دوراندیش و با بصیرت خوب می‌دانند که آرامش واقعی خانواده‌ها و زوج‌های جوان و راحتی خیال و سلامت پسرشان در گرو نشاط درون، نگرش مثبت و انگیزه غنی حیاتی عروسشان استوار است.

4 مادر شوهرهای خوب باور دارند، شایسته، آن است که به جای زبان انتقاد، کلام گله آمیز، رفتار دخالتگرانه و تحقیر آمیز، از کلام تأیید و تشویق، سخن محبت آمیز، رفتار حمایتی و هدایتی همراه با تکریم شخصیت زوج‌های جوان بهره‌گرفت.

5 مادر شوهرهای بصیر و متعهد همواره فرزندشان را به حمایت همه جانبه از همسر تشویق نموده و از او می‌خواهند که همسرشان را همراه خود دانسته و او را شریک واقعی زندگی دنیوی و همسفر اخروی بداند.

عروس خوب چه ویژگی‌هایی دارد؟

1 عروس خانم‌های خوب و فهیم به نیکی آگاهند که اغلب مادر شوهرها بر خلاف بسیاری از نگرش‌ها و باورهای نادرست و ذهنیت‌های غلط، از شخصیتی والا و برجسته‌تر برخوردار هستند و وجودشان همواره منبع خیر و برکت و مهربانی است.

2 عروس خانم‌های خردمند باید در اندیشه زودن نگرش‌های منفی، باورهای نادرست و ذهنیت‌های ناروا نسبت به مقام و منزلت «مادر شوهری» در جامعه اسلامی که اساس آن بر احیای متعالی‌ترین ارزش‌های انسانی استوار است، باشند.

3 عروس خانم‌های با فضیلت همواره سعی می‌کنند با تکریم شخصیت بزرگترها همچون مادر شوهر و پدر شوهر ارجمند، و با بهره‌گیری از زیبایی‌های اخلاقی و کاشتن بذر مهر و محبت، بوستان خانواده را با طراوت، شاداب و با معنویت نگه‌دارند.

4 عروس خانم‌های آگاه و موفق خوب می‌دانند که هر قدر نسبت به مادر همسر خود مهربان و صبور باشند، شخصیت او را مورد تأیید و تکریم واقعی قرار دهند و از سویدای دل، او را دوست‌دارند، در واقع جاودانه‌ترین دوستی‌ها و محبت‌ها را در دل همسر خویش بارور می‌کنند.

اگر یک تخم مرغ توسط نیروی بیرونی بشکند، زندگی پایان می‌یابد. اگر یک تخم مرغ توسط نیروی درونی بشکند، زندگی آغاز می‌شود. بهترین چیزها از درون اتفاق می‌افتد.

جارو از تو، آب از من

← یکی بود، یکی نبود. در روز گاری پیش که نمی دانیم در چه تاریخی بوده است در شهر بلخ نامی مردی بود که در خانه زنی داشت بی کار، و مادری داشت تنبل. همیشه مردک با این دو تا بر سر کار خانه گفتگو داشت. روزی مردک برای کاری روانه ده شد و خانه و زندگی را به زن و مادرش سپرد و گفت: «من دو سه هفته بیشتر بیرون نیستم و سرزده یک روز خواهیم آمد، به کار خانه برسید و دست کم در روز یک بار حیاط را جارو کنید.» مردک رفت ولی این ها از تنبلی از جایشان تکان نخوردند دو سه هفته گذشت یک روز مادر گفت: «فردا، پس فردا سر و کله پسرم پیدا می شود، پاشو حیاط را جارو کن.» زن گفت: «چرا من جارو کنم، تو جارو کن.» باری گفتگو زیاد شد، آخر سر گفتند: فردا صبح که از خواب بیدار شدیم، هر کس زودتر حرف زد حیاط را جارو کند. فردا صبح مادر از ترس اینکه مبادا حرف برند تا عروسیش خواب بود چاشتش را برداشت و رفت خانه همسایه، در خانه راهم چارطاق گذاشت.

یک ساعت دیگر عروس بیدار شد، توی رختخواب نشست و این ور و آن ور را نگاه می کرد که ببیند مادر شوهرش کجاست و خودش را می پائید که مبادا حرف بزند. یکی دو ساعت

منبع

عروس و مادر شوهر

- افسانه های کهن، جلد دوم - ص ۵۱
- گرد آورنده: فضل الله مهدتی (صبحی)
- انتشارات امیر کبیر، چاپ اول ۱۳۳۳
- به نقل از: فرهنگ افسانه های مردم ایران
- جلد نهم، علی اشرف درویشیان رضا خندان (مهابادی)، نشر کتاب و فرهنگ، چاپ اول ۱۳۸۱

همینطور توی رختخواب نشسته بود و این ور و آن ور را می پائید، در این میان دنیکنز نهایی دوره گرد از در این خانه رد شدند، سردسته شان دید، توی خانه زنی میان رختخواب نشسته سرش را برد توی حیاط و گفت: «زن! چرا یکتا پیراهن توی رختخواب نشسته ای؟» عروس به خیال اینکه مادر شوهر این ها را تیر کرده که به حرفش بیاورند، جواب نداد.

دمبک زن آمد جلو گفت: «با توام چرا جواب نمی دهی؟ چرا رخت را نمی پوشی؟» باز دید حرف نمی زند با خودش گفت یا لال است یا دیوانه، جلو آمد چارقد از سرش برداشت و وارونه روی الاغ سوارش کرد تا با زن و بکوب، با دار و دسته خودش دور شهر بگرداند و پولی به جیب بزند. باری زن با سر باز، وارونه سوار الاغ و دنیکنز های دور و برش، می زدند و از در خانه ها و کوچه های می گذشتند، در شهر غوغائی به پا کردند که آن سرش ناپیدا بود. تا رسیدند به خانه ای که مادر شوهره در آنجا بود. حالا مردم دسته دسته از خانه ها و سر کارشان می آمدند سر راه آن ها برای تماشا، ببینند چه خبر است. همه از خانه آمدند بیرون، در این میان دسته بز و بکوب رسیدند به جلو مادر شوهر، مادر شوهره خیره خیره نگاه کرد. دید ای وای! این عروس بخت برگشته خودش است که این ها وارونه سوار خورش کردند و دور بازار و بزرگ می گرداندش، رفت جلو و گفت: «تف به روت بیاید، این چه بی بروئی است سر ما در آوردی.»

عروس خوشحال شد و گفت: «باختی، باختی حیاط را باید جارو کنی.» این را گفت و از الاغ جست زد پائین دست مادر شوهر را گرفت و برد به خانه و جارو را دستش داد و گفت: «جارو از تو، آب از من، تو جارو کن من آب می پاشم.» او جارو کرد و خودش آب پاشید تا حیاط شسته و رفته شد. هنوز جارو دست مادر شوهر بود و آفتابه



این یکی از جلد های جنجال برانگیز مطبوعات است که در سال ۸۷ با عنوان «زبان مادر شوهر» در یک هفته نامه خانواده گی چاپ شد.

دست عروس که مردک با بار و بندیل از راه رسید. خانه را تر و تمیز دید و هر دورا در حال کار. دست مادر را بوسید و روی زن را ماساژ کرد از مادرش پرسید: «بگو ببینم چه می خواهی برات بخرم؟» گفت: «یک جفت کفش قرمز پاشنه خواب که به خانه دوست و آشنا که می روم بپوشم.» از زن پرسید: «تو چه می خواهی؟» گفت: «یک عنبر چه که هر جا می روم به گردنم آویزان کنم.» گفت: «بسیار خوب.» برای آن یک کفش پاشنه خواب خرید و برای این یک عنبر چه و خوشحال بود که شکر خدارا که زن و مادرش بهش آبرو دادند و زندگی اش را روبه راه کردند....

چطور روابطمان را با خانواده مان تنظیم کنیم؟

1 در مورد اختلافات صحبت نکنید

هیچوقت اختلاف های خود را با خانواده هایتان در میان نگذارید بعد از مدتی شما با همسر تان آشتی می کنید اما خانواده ها همچنان تصور می کنند زندگی شما پر از بدبختی و مشکل است.

2 وفاداری تان را تقسیم نکنید

برقرار کردن تعادل بین یک فرزند خوب و یک همسر خوب بودن معمولاً مشکل است. این نوعی هنر است که بتوانیم به همسر و پدر و مادرمان بقبولانیم که هر یک جایگاه خاص خودشان را دارند اما به عنوان یک قانون روان شناختی، باید بپذیریم در تقسیم وفاداری، سهم بسیار عمده از آن همسر است، نه پدر و مادر.

3 مرزهای خانواده را مشخص کنید:

یکی از مهم ترین عوامل اختلاف همسران این است که فرد ابتدا تصمیم ها را به صورت فردی

■ اگر کسی خوبی های تو را فراموش کرد، تو خوب بودن را فراموش کن. ■

یا با مشورت خانواده پدری یا دوستانش می گیرد و آخرین کسی که از این تصمیم باخبر می شود، همسر اوست.

4 به اندازه مشورت کنید

به اندازه مشورت گرفتن می تواند راه های جدیدی را در زندگی نشان تان بدهد اما زیاد مشورت کردن باعث باز شدن پای دیگران به حریم خصوصی تان شده. در ضمن اگر همسر شما فکر کند رد پای از افکار خانواده همسرش در تصمیم گیری ها وجود دارد احساس ناامنی می کند.

5 حساسیت ها را بشناسید

از حساسیت ها و خصوصیات خانواده تان با همسر تان صحبت کنید. سعی کنید از رفتارهایی که حساسیت خانواده ها را برمی انگیزد خودداری کنید. با رعایت این موارد تنش هایتان با خانواده ها تا حد زیادی کاهش پیدا می کند.

زندگی با خانواده شوهر

دو مشکلی که ممکن است در صورت زندگی با خانواده شوهر برایتان پیش بیاید و راه حل آن‌ها.



زندگی با خانواده همسر در یک خانه و یا در یک آپارتمان از آن موقعیت‌هایی است که هم تهدید محسوب می‌شود و هم فرصت. این دیگر به زنگی و زیرکی شما بستگی دارد که بخش تهدید را چسبیده و زندگی را به کام خودتان تلخ کنید یا فرصت را قاپیده و روابط حسنه‌ای برقرار کنید.

مشکل 1

ممکن است این نزدیکی ناخواسته باعث به وجود آمدن دخالت‌هایی بشود. از جمله اینکه: «چرا امشب دیر به خانه برگشتید؟ با کی بیرون بودید؟» در چنین شرایطی احتمالاً حریم دو نفره شما شکسته می‌شود. در این وضعیت سه راه حل پیش روی شماست. اول اینکه در ازای این کنجکاوی‌های بیش از حد با مادر شوهرتان مشاجره کرده و زندگی‌تان را وارد بحران کنید. راه حل بعدی این است که به همسر خود گله کرده و از او بخواهید که با خانواده‌اش صحبت کند. این راه هم نه تنها فایده‌ای ندارد بلکه رابطه شما را با خانواده همسرتان تیره و تار می‌کند.

چه باید کرد؟

باید با توجه به ویژگی‌های اخلاقی‌های اخلاقی‌های مادر شوهرتان سراغ دارید شیوه مؤدبانه‌ای برای جلوگیری از کنجکاوی‌های ایشان انتخاب کنید. تا آنجا که امکان دارد اجازه سرک کشیدن دیگران در مسائلی که فقط مختص شما و همسرتان است را ندهید. مثلاً در جواب همین کنجکاوی که بالا در مورد صحبت کردیم می‌توانید بگویید: «نگران نباشید مادر جان. ما رفت و آمدهایمان را طوری تنظیم می‌کنیم که به کارهای شخصی‌مان آسیبی نرسد و در ضمن دوستان‌مان را برای معاشرت با دقت انتخاب می‌کنیم؛ چون دیگر بچه نیستیم.» این روش بهتر از آن است که گلاجه‌ها را پیش همسرتان ببرید. حواس‌تان باشد که اختلاف داشتن در زندگی امری کاملاً طبیعی است و یک مشکل محسوب نمی‌شود، بلکه شیوه حل اختلاف است که همواره می‌تواند مشکل‌ساز باشد.

مشکل 2

وقتی در رابطه‌ای نزدیک با خانواده همسر و در زندگی هر روزه با آنها هستید، مسأله مقایسه کردن‌ها گاهی آزاردهنده است، اگر قرار باشد از این رفتارها ناراحت و عصبی شوید و در یک سیکل معیوب بیفتید، جز از بین رفتن حرمت‌ها، خدشه‌دار شدن رابطه زناشویی‌تان و شاید هم ابتلا به انواع بیماری‌های اعصاب و روان چیزی عایدتان نمی‌شود.

چه باید کرد؟

اعتماد به نفس داشته باشید و از هر مقایسه‌ای ناراحت نشوید. یادتان باشد هر کس توانایی‌ها و ویژگی‌هایی دارد که در خیلی از افراد نیست. این ویژگی‌های خود را بشناسید و روی آنها مانور دهید. وقتی توانایی‌های خودتان را بشناسید دیگر از هیچ مقایسه‌ای ناراحت و دلخور نمی‌شوید. اگر شما نگاه خودتان را عوض کنید، یاد می‌گیرید که در روابط با دیگران از توانایی‌های آنها نه تنها آزردن نشوید بلکه به طرف مقابل انرژی مثبت یا یک تعریف دوستانه هم بدهید.

معمول‌ترین اشتباهات در مواجهه با خانواده‌ها

1 دیدارهای مکرر و بدون برنامه با خانواده‌ها:

خیلی وقت‌ها زوج‌های جوان هر روز از ساعت مشخصی به خانه پدر و مادر می‌روند و تا آخر شب آنجا می‌مانند که این موضوع باعث ناراحتی و خستگی آنها می‌شود. خوب است که ساعاتی از شب را به همراه همسرتان به تنهایی در منزل بگذرانید و در مورد مسائل مختلف با هم صحبت کنید.

2 زیاد ماندن یکی از اعضای خانواده طرفین به عنوان مهمان در منزل زوج:

خیلی از زوج‌های جوان هستند که به دلیل کهنوت سن از مادر یا پدرشان نگهداری می‌کنند. این موضوع جداسازی اما پدر و مادرهایی هستند که به دلیل محبت بیش از حد، چندین روز به عنوان مهمان در خانه پسر یا دخترشان می‌مانند. علاوه بر این گاهی دیده می‌شود که یکی از اعضای خانواده که سرپاز یا دانشجویست، مدت زمان طولانی در خانه زوج می‌ماند.

3 مکالمه تلفنی مکرر یا طولانی مدت در طول روز با خانواده‌ها:

افراط و تفریط در هر موضوعی بد است. مکالمه نرسال در طول روز با خانواده و جویا شدن احوال‌شان حرکت خوبی است اما وقتی مدت زمان این مکالمه از حد معمول بگذرد علاوه بر اینکه حساسیت همسرتان را برمی‌انگیزد باعث وسط کشیدن حرف‌های بی‌فایده‌ای می‌شود که ضررشان بیشتر از نفع‌شان است.

خب بچه‌ها خودتون خواستید که من تجربه‌هامو براتون بگم. هفتاد و هفتمین تجربه من می‌گه که ...



■ نزدیک‌ترین شما به من، راستگوترین، امانت‌دارترین، خوش‌اخلاق‌ترین نزدیک‌ترین شما به مردم است. رسول اکرم (ص)

بادکنک‌های کوکی

بعضی‌ها اغلب آرام و ساکت و خالی از اعتراضند اما وای به روزی که کاسه صبرشان لبریز شود.

همه در خانه فکر می‌کنند که رفتار مامان تازگی‌ها خیلی عوض شده است. مامانی که تا همین چند وقت پیش سنگ‌سنگ بود، صدایش را کسی نشنیده بود، آرام بود و سعی می‌کرد نگذارد در خانه کسی با کسی دعوا کند، حالا چند وقتی است مدام داد و بیداد می‌کند، از همه شاکو و طلبکار است، تا بشنود که بالای چشمش ابرو است، می‌زند زیر گریه، اونم مامانی که هیچوقت کسی اشکش را ندیده بود. از دست همه زود ناراحت می‌شود، انگار یک بغضی را مدت‌ها نگه داشته و حالا

بالاخره کاسه صبرش لبریز شده. همه فقط متعجبند. کسی نمی‌دونه با این اوضاع باید چه کار کرد یا اصلاً باید با مامان جدید چه‌طور رفتار کرد. هم ناراحتیم و هم از دستش کلافه و گاهی هم عصبانی می‌شیم. خودش هم نمی‌داند که چشمه و چی می‌خواد.

همه زن‌ها دوست دارند زن خوبی باشند، دوست دارند که دیگران از آن‌ها تعریف کنند و آن‌ها را دوست داشته باشند. اما برخی هم هستند که دوست دارند هیچ‌کس هیچ‌وقت از دستشان ناراحت نشود. وقتی کسی به این زن‌ها انتقاد می‌کند، نظرشان را زیر سؤال می‌برد یا این‌که ادعا می‌کند که از او ناراضی است، وقتی بچه‌ها با چنین زنی به عنوان مادر قهر می‌کنند یا دیگر با او حرف نمی‌زنند یا غذا نمی‌خورند، وقتی شوهرش با او سنگین رفتار می‌کند یا جواب خواسته‌هایش را نمی‌دهد یا حتی عصبانیتی که از بیرون از خانه دارد را سرش خالی می‌کند، سرش را پایین می‌اندازد و ساکت می‌ماند، سریع نظرش را عوض می‌کند تا بقیه را راضی کند، رفتارهای بد دیگران را توجیه می‌کند و وانمود می‌کند که به دل نگرفته است و خلاصه، صدایش در نمی‌آید، واکنش شدیدی



و هیجان‌زده‌ای ندارد و همه احساس‌ها و هیجان‌ها را در خود می‌ریزد. شاید به نظر زن خوب و بسازی باشد، نه؟ اما در واقع این دسته از زنان، زنان منفعل هستند.

اتفاقی که برای زنان منفعل می‌افتد، این است که بدون این‌که خبر داشته باشند، تبدیل به کوره‌ای می‌شوند. همه این هیجان‌های فروخورده، حرف‌های زده نشده، دلخوری‌های بروز داده نشده، فشار همه آن لبخندهای الکی، همه آن جمله‌هایی که در دلشان بارها و بارها مرور کرده‌اند اما هیچوقت به زبان نیاورده‌اند، همه و همه، کاسه صبرشان را لبریز می‌کند و آن وقت، روی دیگری با اطرافیان طرف می‌شود، رویی که خیلی هم پرخاشگر و حساس است، از همه عصبانی است و هیجانات نامتناسبی را در موقعیت‌های کوچک از خود نشان می‌دهد. الگوی منفعل - پرخاشگری، می‌تواند یک سبک رفتاری باشد، می‌تواند یک نوع اختلال شخصیتی باشد یا این‌که سبکی فقط آموخته‌شده باشد. هر کدام که باشد، نیاز به کمک حرفه‌ای برای تغییر الگو وجود دارد.

اگر احساس می‌کنید شما هم دست‌کم رگه‌هایی از این الگو را دارید، اگر شما هم حرف‌های زده زیادی دارید و در موقعیت‌های زیادی از ترس دلخور کردن دیگران یا از ترس این‌که با شما قهر کنند، تن به انتخاب‌هایی داده‌اید که با آن‌ها موافق نبوده‌اید، از حقتان معمولاً می‌گذرید و... زودتر دست به کار شوید. مهم نیست اگر اطرافیان از تیپ رفتاری فعلی شما خیلی راضی هستند و از شما به عنوان یک زن سر به راه یاد می‌کنند، چون همین افراد، وقتی روی پرخاشگر شما را ببینند، کلاً نظرشان را عوض خواهند کرد. به علاوه، زنی که همیشه موافق است و هیچ نظری هم ندارد و هیچ احساسی نشان نمی‌دهد، جذابیت زیادی ندارد و زندگی زناشویی‌اش هم به خطر می‌افتد. آن وقت، بالا آمدن روی پرخاشگر، نه تنها چیزی را درست نخواهد کرد، بلکه تیشه به ریشه همه‌چیز خواهد زد.

L

۳ گام برای مواجهه با خشم

1 توقف

■ برای هر دقیقه که عصبانی و ناراحت هستید، شصت ثانیه خوشحالی را از دست می‌دهید. امرسون

یاد بگیرید که تشخیص دهید چه زمانی دارید عصبانی می‌شوید. موقعیت را ترک کنید. خود را با انجام یک فعالیت ۶۰ ثانیه‌ای مشغول کنید.

1 تفکر

به خودتان بگویید: «من دارم خودم را در مورد این موقعیت عصبانی می‌کنم.» سپس از خود بپرسید: «من در مورد سوء رفتار فرزندم به خود چه می‌گویم که اینگونه موجب عصبانیت‌ام می‌شود؟» سپس بگویید: «من برای برخورد با سوء رفتار او، مجبور به عصبانی شدن نیستم.» احتمالاً در این هنگام خشم شما کاهش پیدا می‌کند.

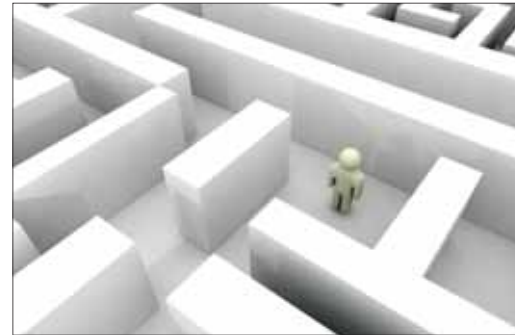
1 اقدام

به آرامی به سمت کودکتان و موقعیت برگردید و طرح مورد نظر خود را اجرا کنید، به هنگام اجرای طرح، انتظار بی‌عیب و نقص بودن را از خود یا از کودکتان نداشته باشید. به خودتان بگویید: «کودک من بی‌عیب و نقص نیست و من هم اینگونه نیستم.» اما من دارم تلاش می‌کنم تا خشم خود را کنترل و مهارت‌های فرزند پروری‌ام را بهبود ببخشم.»



هزار شاید و باید وجود دارد ...

مشاوره گرفتن را برای حفظ و ارتقای زندگی مشترک کنان جدی بگیرید.



- احساس می‌کنم به آخر خط رسیدیم. دیگه به اینجام رسیده. نمی‌تونم تحمل کنم. فکر کنم باید جدا شم، اما بعدش چیکار کنم؟ بچه‌ام؟
- دوستش دارم، اما مرد زندگی نیست، خانوم همسایه می‌گه برو شکایت کن که مجبور شه نفته رو بده، شاید اینجوری بترسه، اما می‌ترسم رابطه‌مون از اینم که هست بدتر بشه.
- شاید آگه بچه‌دار نشده بودم، حالا جدا می‌شدم، اما نمی‌تونم بچه‌مو بی‌پدر، بزرگ کنم. آدم خوبیه، اما زندگی‌مون خیلی سرد و بی‌روحه.
- من و شوهرم مدت‌ها است دو کلمه حرف با هم نزدیم. تا من دهنم رو باز می‌کنم اون قهر می‌کنه، عین بچه‌ها، نمی‌تونیم مشکلاتمون رو درست و حسابی حل کنیم. همه‌اش یا اون قهر می‌بانه.

این جمله‌ها و هزاران جمله دیگر، جمله‌هایی هستند که زنان بسیاری از خانواده‌ها به زبان می‌آورند. اما واقعاً راه چاره‌ای برای بهتر زندگی کردن پیش روی آن‌ها نیست؟ اگر شما هم از زندگی که در حال حاضر دارید ناراضی هستید، چه راه‌هایی را برای بهبود آن امتحان کرده‌اید؟ به توصیه‌های متعددی قطعاً گوش کرده‌اید، اما این توصیه‌ها را از چه افرادی گرفته‌اید؟ آیا افرادی بوده‌اند بی طرف و آگاه؟ یا این که مثلاً دوست و اعضای خانواده بوده‌اند که طبیعتاً نمی‌توانند بی طرف بمانند و آگاهی و تخصص لازم را هم ندارند؟ اگر می‌خواهید به زندگی مشترک خود ادامه دهید، یا دست کم، همه راه‌ها را برای حفظ آن رفته باشید و بعد، در نهایت اگر به هیچ نتیجه‌ای نرسیدید، به سراغ سایر گزینه‌ها بروید، استفاده از مشاوره تخصصی، از بهترین راه کارهاست. طی جلسات مشاوره، در حضور یک مشاور خانواده یا روانشناسی که تخصص لازم را دارد، از مشکلات صحبت خواهید کرد و به طرز اعجاب‌آوری، چیزهایی را از همسر خود خواهید شنید که شاید تا قبل از آن هرگز نشنیده بودید. در واقع، وارد جلسه مشاوره یا درمان شدن، خود به خود مقدمه‌ای برای بازگوشدن بسیاری از دلخوری‌ها و حرف‌های ناگفته خواهد بود.

همچنین، مشاور یا روانشناسی که به موضوع اشراف دارد، به عنوان یک فرد بی‌رونی آگاه، چیزهایی را می‌بیند که شما خودتان نمی‌توانید وقتی درگیر ماجرا هستید، ببینید. او فرصت‌هایی را برای هر دو برای ابراز نظر و احساس فراهم می‌کند که در الگوی معمول خانوادگی شما، شاید همیشه مسکوت مانده‌اند. در نتیجه، مشکلات واضح‌تر و روشن‌تر می‌شوند و در بسیاری از موارد، راه‌کارهایی برای حل آن‌ها پیدا می‌شود.

۱۴۸۰، صدای مشاور رایگان

اگر به هر دلیل تا حالا تجربه مراجعه مستقیم و گفتگوی مستقیم با یک مشاور را نداشته‌اید، یک پیشنهاد ویژه برایتان داریم، همیشه می‌توانید با شماره ۱۴۸۰ تماس بگیرید و مشکلاتتان را با مشاوره‌ای که منتظر است تا به شما مشاوره رایگان تلفنی بدهد صحبت کنید.

رایگان رایگان است

مشاور تلفنی مزیت‌هایی نسبت به دیگر روش‌های مشاوره دارد. مشاور تلفنی ۱۴۸۰ این امکان را برای شما فراهم می‌کند که در هر زمانی بتوانید از طریق تلفن که همیشه در دسترس است، در مورد هر موضوعی با مشاور و متخصص اش مشورت کنید. در ضمن کسانی که مشاوره تلفنی دریافت می‌کنند می‌توانند در صورت تمایل خودشان را معرفی نکنند. بعضی افراد با این شرایط احساس راحتی و امنیت بیشتری دارند و مشکلات خودشان را راحت‌تر بیان می‌کنند. نکته مهم‌تر اینکه، تلفن مشاوره ۱۴۸۰ رایگان است و این در مقایسه با هزینه‌های بالای مراکز مشاوره حضوری حتماً به نفع شماست، البته فراموش نکنید که این نوع مشاوره محدودیت‌هایی هم دارد ولی برای شروع کفایت می‌کند.

مشاور آقا یا خانم؟

مشاوران ۱۴۸۰ در زمینه‌های مختلف تحصیلی، تربیتی، خانوادگی، زناشویی، انتخاب همسر، مشکلات روانی، جنسی، حقوقی، اجتماعی و اعتیاد به شما اطلاعات، پیشنهاد و مشاوره می‌دهند. ضمن اینکه به شما برای شناخت مشکل، بررسی و تجزیه و تحلیل آن برای تصمیم‌گیری و انتخاب راه حل درست‌تر کمک می‌کنند. بعد از مطرح کردن مشکلات هم ممکن است به صلاح دید مشاور یا درخواست خودتان به مراکز مشاوره حضوری معرفی شوید. می‌توانید انتخاب کنید که با مشاور خانم می‌خواهید صحبت کنید یا مشاور آقا. با توجه به نیازهای مختلف تماس گیرندگان و انواع مشکلاتی که با آن درگیر هستند، مشاوران دارای مدرک دکترای فوق لیسانس در رشته‌های مختلف روانپزشکی، روان‌شناسی، مشاوره، مددکاری و حقوق هستند. در ضمن تمامی مشاوران به رعایت اصول رازداری و محرمانه دانستن اطلاعات تماس گیرندگان متعهد هستند.



چرا برخی از مشاوره گریزانند؟

ترس از نتیجه

بسیاری از همسران، از ترس این که وقتی نزد مشاور یا روانشناس بروند، آن‌ها را دعوت به جدایی کند، یا به این نتیجه برسند که دیگر راه‌حلی نیست و باید جدا شوند، از مراجعه برای مشاوره خودداری می‌کنند. این در حالی است که مشاور، هیچ‌وقت تعیین تکلیف نخواهد کرد و فقط کمک می‌کند و واقعیت‌ها را بهتر ببینید و اتفاقاً به احتمال زیاد، راه‌حل‌های بیشتری هم به شما ارائه خواهد کرد. در واقع، اگر به متخصص مراجعه نکنید، احتمال از دست دادن رابطه‌تان در مجموع بیشتر خواهد بود!

هزینه‌ها

برخی به دلیل هزینه‌ها، از مراجعه امتناع می‌کنند. در واقع آن‌ها به اشتباه تصور می‌کنند که در جلسات مشاوره، چون تنها حرف‌ها رد و بدل می‌شوند، اتفاقی نخواهد افتاد. همین افراد، برای یک بیماری جسمانی، ممکن است هزینه‌های زیادی پرداخت کنند، اما مشکلاتی که بر رابطه و روان‌شان تأثیر می‌گذارد را جدی نمی‌گیرند.



اگر نتوانید لیختن بزنید، مانند کسی هستید که میلیون‌ها پول در بانک دارد ولی دفترچه‌چک ندارد.

گفتن

همسر شکاک است چه کنم؟



← هر چند زندگی مشترک همسران، قاعدتا بر مبنای عشق و دیدگاه‌های مشترک یا نزدیک به هم شکل می‌گیرد، اما بسیاری از زندگی‌ها، به فاصله اندکی بعد از شکل‌گیری، دچار مشکلاتی از بدبینی گرفته تا خیانت می‌شوند و از هم می‌پاشند.

یکی از مسائلی که برخی زوج‌ها درگیر آن هستند، بحث سوء ظن و سختگیری‌های بی‌مورد است که گاه، با غیرت اشتباه گرفته می‌شود. آنچه در زیر می‌خوانید، مشکل و راه حل مشکل زنی است که در ازدواج دومش، درگیر همسری شکاک است.

L خانمی هستم ۳۰ساله متأهل (ازدواج دوم) همسر ۲۷ساله (ازدواج دوم/همسر سابقش را به علت خیانت و رابطه پنهانی طلاق داده) شوهرم بسیار شکاک و بدبین است... مدام سر این مسأله با هم درگیریم. دیگر تحمل رفتارهای بدبینانه ایشان را ندارم. با توجه به اینکه ازدواج دوم است و طاقست شکست مجدد را ندارم، می‌خواستم راهنمایی کنید که چطور برخورد کنم؟

حجت الاسلام شهاب مرادی :

1 کار خیلی خوبی کردید که مجدد ازدواج کردید.
2 وقتی یک خانم یا آقا به هر دلیل طلاق را تجربه کرده و در مسیر ازدواج بعدی قرار گرفته و مشاور ندارد، بسیار تعجب می‌کنم. شما هم اگر مشاور ندارید یک مشاور خبره و متدین داشته باشید و ارتباطتان را با او حفظ کنید. انتظاری که از مشاور می‌رود این است که مراجع را پشتیبانی کند از جهت تعلیم مهارت‌ها و حمایت‌های روحی و معنوی. الا بذکرالله تلمثن القلوب.

3 شک و بدبینی یکی از آفت‌ها و آسیب‌های زندگی مشترک است که در اکثر مواقع باعث بروز خشم طرف مقابل می‌شود و مولد نفرت است. قبلاً عرض کرده‌ام که غیرت با بدبینی متفاوت است؛ در غیرت مندی مرد، زن محترمه و نجیب و مهم است اما سوء ظن بر پایه ای تلقی متضادی از احترام و اطمینان نسبت به وفاداری و نجابت و عفت زن شکل می‌گیرد و این توهین بزرگی است و اگر این گمان و تلقی بر زبان فرد بدگمان جاری شود حتماً برایش تبعات حقوقی و قضایی دارد که توصیه‌ام در این نوع موارد معمولاً جنگ

و دعوا و خصومت نیست.

سوءظن در اسلام عزیز نهی شده و قرآن کریم نهی فرموده: از گمان‌ها (اجتناباً کثیراً من الظن ان بعض الظن اثم) و اساساً سوء ظن بی‌جا و بی‌مورد را نشانه پستی است. چنانچه آقا امیرالمؤمنین سلام الله علیه فرموده‌اند: سوء الظن به من لا یخون من اللوم

4 مشکل همسر شما تعمیم دادن است. همان حکایت مار و ریسمون سیاه و سفید - او باید این آسیب روحی خود را، حتی المقدور مداوا کند اما الان خطاب من به شماست نه او.

5 عنایت داشته باشید که او تجربه تلخی از زندگی گذشته‌اش داشته و این باعث بروز بدبینی‌هایش شده، اگر تصمیم به حفظ و ادامه زندگی دارید - که دارید- در نتیجه:

الف بپذیرید که همسران فعلاً بدبین است و شرایط همسران را درک کنید و روش مدیریت رفتار او را بیاموزید و حساسیتش را تحریک نکنید

ب یک بار وقتی حال هر دوی شما خوب است و بیرون از منزل هستید با او در این باره گفتگو کن و محترمانه و به دور از هیجان از خودت دفاع کن در «هفت هشت کلمه یا نهایت دو سه جمله! نه یک سخنرانی انقلابی» در آن چند کلمه با ادبیات خودت شبیه به این را بگو: «من پاک و مؤمن و عقیقم. غیرت تو را می‌پسندم و برخی کنترل‌ها را - اگر بدبینی‌اش غیرمستقیم است - و یا سوءظن‌های تو را - اگر واضح تهمت زده - را اهانت بزرگی به خودم تلقی می‌کنم. اما بروز خشم فقط حال ما را بدتر می‌کند و گره را پیچیده تر و محکم‌تر. تو را دوست دارم - این جمله حکم یک تریج بند را دارد. فراموشش نکنید - تو حق داری و می‌توانی از من در مورد برنامه‌هایم سؤال کنی. اما انتظار دارم دقت کنی این پرسش‌ها، چک کردن و پلیس بازی نشود. من و تو هر دو محترمیم و هر دو تجربه‌های ناخوش‌آیندی در گذشته داریم و هر دوی‌ها پناه آورده‌ایم. هر دو هم را دوست داریم و باید مراقب تصویر محبوب خود، در ذهن یکدیگر باشیم.»

ج مهم‌ترین عملکرد شما در این روند ایجاد حس حمایت، اطمینان و امنیت در همسران است. عبادت‌هایت را مخفی نکن بذار شما را مکرر در حال نماز و دعا ببینند. این ریه نیست شما زن و شوهرید، او غریبه نیست. مراعات رفتار با نامحرم را بیش از پیش در دستور کار قرار بده. ارتقاء نوع پوشش و حجاب و کنترل برخی از عادات و آداب و رسوم خانوادگی در هر حالی مؤثر است. پوشش ظاهری و طریقه آداب و معاشرت‌تان با دیگران به ویژه آقایان را با دقت و بدون هیچ گونه سوء تعبیری انجام دهید.

د بدان که داشتن صفحه در فیس بوک و چت و پیامک بازی در هر نوعش با هر کسی مخرب این اطمینان است. از هر فعالیت اجتماعی‌ای، مهم‌تر؛ حفظ این زندگی است. زندگی‌ای که خوب است و ان شاءالله حتماً بهتر و بهتر می‌شود.

ه از خصوصیات افراد بدبین، کنترل‌گری آن‌هاست؛ به این معنی که دائم در حال چک کردن حرکات، رفتار و ارتباط‌های همسرانشان هستند. پس بدون اعلام وصول پیام بدبینی او، مخفی کاری نکن و در مسیر اطمینان‌سازی، شفاف‌سازی حرکت کن.

او را در جریان کارهای عادی روزانهات بگذار، نه به عنوان گزارش دادن بلکه به عنوانی مختلف از اینکه «چون میدونم نگرانم میشی» و «راستی میدونی که امروز باید برم دکتر...» و یا هماهنگی «من ظهر با مامان می‌خواهم بروم خونه خاله معصومه... شما می‌تونن عصر بیایی اونجا دنبالم؟» و مهم‌ترینش «اجازه گرفتن از شوهر».

و با آرامش و صبر و مهربانی این توصیه‌ها را انجام بده تا لایه‌های شک و تردید به مرور از ذهنش پاک شود. به او اجازه بده آرامش بگیرد و او را پناه بده؛ به مسئله این طور نگاه کن.

ز مراقب باش در این باره با هم بحث و جدل نکنید؛ و به موضوعات عاطفی و ... بسیار توجه کنید و اهمیت بدهید.

■ هنگامی که آدمی در موردی شک و تردید دارد، بهتر است به جای بیان باورهای نادرست، به راستی، به بیان دیدگاه خود بپردازد. آبراهام مازلو



این مردهای غمگین نازنین

← یک وقت‌هایی فکرمی کنم مرد بودن چقدر می‌تواند غمگین باشد. هیچ کس از دنیای مردانه نمی‌گوید. هیچ کس از حقوق مردان دفاع نمی‌کند. هیچ انجمنی با پسوند «...مردان» خاص نمی‌شود. مردها نمادی مثل رنگ صورتی ندارند. همه یک بلندگودست گرفته‌اند و از حقوق دردها و دنیای زنان می‌گویند. در حالی که حق و درد و دنیای هر زنی یکی از همین مردها است. وقتی همین مردهایی که دوستمان دارند، وقتی می‌خواهند حرف خاصی بزنند هول می‌شوند. حتی همان مردهایی که دوستمان داشتند ولی رفتند...

یکی از همین مردهای همیشه خسته. از همین‌هایی که از ۱۸ سالگی دیدن را شروع می‌کنند و مدام باید عقب باشند. مدام باید حرص رسیدن به چیزی را بخورند. سربازی، کار، در آمد، تحصیل... همه از مردها همه‌جور توقعی دارند. تحصیل کرده باشند. پولدار، خوش تیپ، قد بلند، خوش اخلاق، قوی و...
ما برای خودمان خوشیم! مثلاً از مردی که صبح تا شب دارد برای درآمد بیشتر برای فراهم کردن یک زندگی خوب برای ما که عشقشان باشیم به قولی سگ دو می‌زند، توقع داریم که شبش



بباید زیر پنجره‌مان و بالون بزند و از مردی که زیر پنجره‌مان و بالون می‌زند توقع داریم که عضواشند هیأت مدیره شرکت واردات رادیاتور باشد. توقع داریم همزمان دوستان داشته باشند، زندگیمان را تأمین کنند، صورت باشند و دلداریمان بدهند، خوب کار کنند و همیشه بوی خوب بدهند و زود به زود سلمانی بروند و غذاهای بد مزه ما را با اشتیاق بخورند و با مامهمانی‌هایی که دوست داریم بیایند و هر کسی را که ما دوست داریم دوست داشته باشند و دوست‌های دوران مجردیشان را فراموش کنند و مدام توی جمع قربان صدقه‌مان بروند و هیچ زن زیبایی را اصلاً نبینند و حتی یک نخ هم سیگار نکشند!

مردها دنیای غمگین صبورانه‌ای دارند. بیایید قبول کنیم. صبرشان از ما بیشتر است. وقت‌هایی که داد می‌زنند، وقت‌هایی هم که توی خیابان دست به یقه می‌شوند، وقت‌هایی که چکشان پاس نمی‌شود، وقت‌هایی که جواب اس‌ام‌اس شب به خیر را نمی‌دهند، وقت‌هایی که عرق کرده‌اند وقت‌هایی که کفششان کثیف است، تمام این وقت‌ها خسته‌اند و کمی غمگین. و ما موجودات کوچک شگفت‌انگیز غرغروی بی‌طاقت را دوست دارند. دوستمان دارند و ما همیشه فکر می‌کنیم که نکند من را برای خودم نمی‌خواهد برای زیبایی‌ام می‌خواهد؟ نکند من را برای چال روی لپم می‌خواهد؟ در حالی که دوستمان دارند؛ ساده و منطقی... مردها همه دنیایشان همین طوری است. ساده و منطقی... درست بر عکس دنیای ما.

بیایید بس کنیم. بیایید میکروفون‌ها و تابلوهای اعتراضیمان را کنار بگذاریم. من فکر می‌کنم مردها، واقعاً مردها، آنقدرها که داریم نشان می‌دهیم بد نیستند. مردها احتمالاً دلشان زنی می‌خواهد که کنارش آرامش داشته باشند. فقط همین. کمی آرامش در ازای همه فشارها و استرس‌هایی که برای خوشبخت کردن ما تحمل می‌کنند. کمی آرامش در ازای قصر رویایی که ما طلب می‌کنیم... بر خلاف زندگی پر دغدغه‌ای که دارند، تعریف مردها از خوشبختی خیلی ساده است.



کامل نه، همسر کافی باشید

نازنین، در این ۵ سالی که از دواج کرده است به معنای واقعی کلمه کدبانو است. او همچنین امتحان فوق لیسانس هم قبول شده و فرزند ۲ ساله خود ار دلان را هم به نیکی تربیت کرده است. هفته‌ای سه بار کلاس Aerobic می‌رود و واقعاً تناسب اندامی شایسته دارد...! اگر حسرت، وجود شما خوانندگان مرد و خشم و سرخوردگی، شما خوانندگان زن را فرا گرفته، نگران نباشید. نازنین حاصل تخیلات من است!

نگران کننده این است که نازنین، آرزوی بسیاری از زنان و مردان جامعه است! رویایی که به خاطرش پسران بهترین فرصت‌های ازدواج را از دست می‌دهند و از بودن با زنان خود لذت نمی‌برند. زنان به شکل خیره کننده‌ای در دنیا تغییر کرده‌اند. تحصیلات، اعطای حقوق قانونی، جنبش‌های دفاع از حقوق زنان، اشتغال و درآمد و موفقیت‌های اجتماعی، همه و همه باعث شده ما امروزه با نسلی نوین از زنان روبرو شویم. همان نسلی که وقتی می‌خواهند به خود نمره بدهند در معرض دو سیستم ارزشیابی خطرناک قرار دارند:

سیستم مردانه: با نمره موفقیت مردان به خودتان نمره ندهید. این مردان هستند که اگر ماشین و مسکن و ارتقای شغلی نداشته باشند احساس بازندگی و بدبختی دارند. زن نیازی نیست زیر این فشارهای طاقت فرسا خودش را له کند که خیر سرش، ارتقا یابد و حقوقش مثلاً بشود ۱/۵ میلیون تومان تا از خودش راضی بشود!

■ همسر کافی کسی است که مقداری کدبانو است و در عین حال دستی در مطالعه و کار و تناسب دارد. چه بسا سال‌ها نتواند آن‌طور که باید و شاید به شغل خود برسد ولی با تربیت فرزندی سالم، حس خوب مادر بودن را هم تجربه می‌کند. او خود را با ابت بعضی خطاهای مادری ملامتی جاتکاه نمی‌کند و اشتباهاتش را مسئولانه می‌پذیرد و حتی بر طرف می‌کند. او زنی است که به خاطر کامل نبودن، افسرده نمی‌شود.

دکتر علیرضا شیری

کار مردان

در ابتدا همه چیز ساده بود



در ابتدا وظیفه زن مشخص بود. موفقیت او در حفظ از روی توانایی اش در حفظ زندگی خانوادگی ارزیابی می شد. ورزشش هم از روی میزان قدردانی مردش از مهارت های خانه داری و پرورشش تعیین می شد. در آن زمان، هیچ گاه از زنی انتظار نمی رفت که به شکار حیوانات برود. بادشمنان بجنگد یا لامپ را عوض کند!

وظیفه مرد هم مشخص بود. او غذای اهل خانه را تهیه می کرد و این تمام چیزی بود که دنیا از او انتظار داشت. او هر روز پا به دنیای خشن و خطرناک بیرون می گذاشت و با به خطر انداختن زندگی اش به عنوان شکارچی

برای بچه هایش غذا تهیه می کرد. موفقیت او به عنوان یک مرد از روی توانایی اش در شکار و آوردن آن به خانه و ورزشش از روی میزان قدردانی همسرش از مبارزه ها و تلاش های او ارزیابی می شد. او هرگز نیازی به تحلیل ارتباط نداشت و از وی انتظار نمی رفت اشغال ها را بیرون بگذارد، یاد در عوض کردن کهنه بچه به زن کمک کند! اما حالا... قضیه فرق کرده و زن و شوهر از هم انتظارهای مشابهی دارند. شما می خواهید مردتان در کارهای خانه کمک کند، اما باید بدانید که:

با احترام درخواست کمک کنید

از سوالات رایج زنان جوان در ابتدای زندگی مشترکشان این است که آیا برای تقسیم کارهای خانه باید از همسر خود تقاضای کمک کرد؟ در پاسخ به این سؤال باید گفت به دلیل آموزه های سنتی، بسیاری از مردان ایرانی باور دارند که کار منزل مربوط به زن است و آنها هیچ وظیفه ای برای انجام این نوع کار ندارند. این مهم است که در ابتدای زندگی، زنان با احترام و لحنی دوستانه از همسرشان بخواهند که در تقسیم کارها مشارکت داشته باشند و حتی بگذارند که برخی از کارها را همسرشان انتخاب کنند. تجربه نشان داده که بعد از مدتی این مسئله تبدیل به یک روال در زندگی خواهد شد که دیگر لازم نیست زن از همسرش بخواهد به او کمک کند.

خستگی مردان را در نظر بگیرید

به هر حال این اعتقاد قدیمی که مردان به دلیل خستگی کار بیرون از خانه نمی توانند در امور خانه فعالیت داشته باشند، در طول سالیان به وجود آمده و تغییر آن در طول یک روز یا یک شب امکان پذیر نیست. برای ایجاد تغییر در این نگرش باید با احتیاط و طمأنینه وارد شد. این را نباید فراموش کرد که مردان برای همسری که به آن علاقه دارند هر کاری انجام می دهند تا رضایتشان را کسب کنند. پس نکته اول ابراز علاقه به همسر از سوی زن است. دومین نکته پذیرش خستگی مرد



از سوی همسرش است. زمانی که مرد به خانه برمی گردد اگر همسرش به او توجه و محبت کند و با لحنی دوستانه از او بخواهد که هر زمان که خستگی از تنش بیرون آید، چندین کار خانه را انجام دهد. باید مطمئن باشد که در اغلب مواقع با پاسخ مثبت مواجه می شود.

با صحبت های قبل از ازدواج تکیه نکنید

معمولاً آنچه پیش از ازدواج در مورد وظایف پس از تشکیل زندگی مشترک گفته می شود با واقعیت مطابقت ندارد. یعنی به دلیل حجم هیجاناتی که دو طرف قبل از ازدواج دارند، سعی می کنند صحبت های هم را قبول کنند. البته صحبت در این شرایط هم می تواند کمک کننده باشد و بینشی به دو طرف دهد. زنان باهوش باید با مردانی که پیش از ازدواج به صراحت اعلام می کنند در کارهای خانه دست به سیاه و سفید نمی زنند، محتاط عمل کنند و به حدس و گمان اطمینان نکنند که بعد از ازدواج همه چیز درست می شود. همین طور دیده شده است که دختران قبل از ازدواج با صراحت به خواستگارشان اعلام می کنند کارخانه انجام نمی دهیم یا اینکه بلد نیستیم، اما پسران به دلیل هیجان عشق، گویی این جملات را نمی شنوند و بعد از ازدواج که با واقعیت مواجه می شوند صدایشان در می آید و نزاع، تنش و اختلاف در زندگی آغاز می شود.



درد دل های مردانه

مردها هم درد دل کم ندارند؛ احتمالاً دل به دل شان که بدهی ساعت ها از مصائب کنار آمدن با اخلاقیات زن ها می گویند.

- چرا فکر کردین با این جمله «خرید کردن به نوع ورزش» می تونید ما رو گول بزنید؟ خرید کردن هیچ نوع ورزشی حساب نمی شه و همه مون هم این رو می دونیم!
- گریه کردن یعنی باج خواستن و شما تا جایی که می تونید از این روش استفاده می کنید.
- با کنایه زدن چیزی عوض نمیشه، با حرف های مبهم به جایی نمی رسید. رک و راست بگید چی شده.
- لطفا سؤال های ما رو با "بله" و "خیر" جواب بدین؛ باور کنید خیلی هم خوشحال می شیم.
- بی زحمت فقط وقتی مشکلتون رو پیش ما بیارین که بخواهید ما حلش کنیم. ما فقط مشکل حل کردن بلدیم.
- وقتی ۱۶ ماهه که سردرد داری، بهتره خودت رو به یه متخصص نشون بدی جای اینکه پیش من بری!
- چیزایی که ۶ ماه پیش گفتیم رو توی دعوای امروز علیه خودمون استفاده نکنین. ما فقط حرفای هفته پیش یادموئه.

- وقتی خودتون هم میدونین چاقین خب حتماً هستین دیگه. چرا باز می پرسین؟
- اگه از حرف ما ۲ تا برداشت می کنین و یکیش شما رو عصبانی یا غمگین می کنه، پس منظور ما این یکی نبوده، اون یکی بوده.
- یا از ما بخواهید یه کاری براتون بکنیم، یا بهمون بگید چطوری باید انجامش بدیم. نه هر دو تاش با هم! اصلاً اگه شما بهتر می دونید، چرا خودتون انجام نمی دین؟
- باور کنین وسط فیلم وقت مطرح کردن به حرف جدی نیست؛ حداقل تا آگهی بازرگانی صبر کنین!
- کریستف کلمب از کسی آدرس نپرسید. ما هم نمی پرسیم. تمام!
- اگه ما پرسیدیم "چته؟" و شما گفتین "هیچی"، ما هم فرض می کنیم واقعاً چیزی بتون نیست. البته می دونیم که یه چیزی هست، ولی به دردمش نمی ارزه.
- وقتی می خواهیم با هم بریم بیرون، هر چی که بیوشین خوبه، شیکه، اصلاً عالیه. به جون خودمون راست می گیم.
- لباساتون کافیه و کفشاتون هم خیلی زیاده.
- اندام ما خیلی هم متناسبه. خپل هم خیلی خوب و مده!

پرسش انسان های عادی اینست: به من بگو چرا؟ اما پرسش انسان های موفق اینگونه است: به من بگو چگونه؟
والثا دیسنی

اتفاق فوق العاده‌ای به نام

مادر شدن

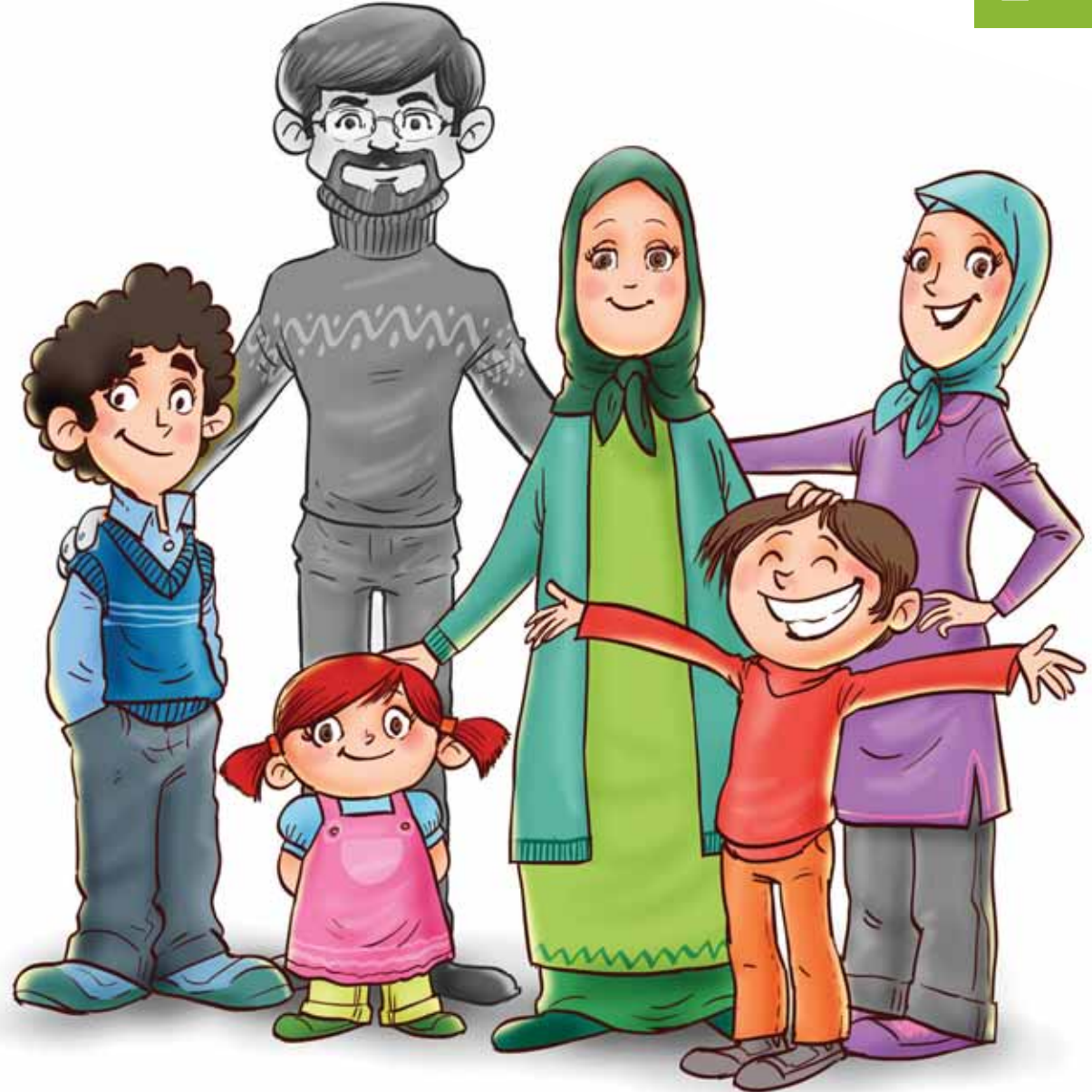


مادر شدن اتفاق فوق العاده‌ای است. باور این که موجودی که ۹ ماه با خود حمل کرده‌اید و بدون این که دیده باشید، به او عشق ورزیده‌اید، از مراقبت کرده‌اید، او را تغذیه کرده‌اید، با او حرف زده‌اید، عادت‌هایش را کشف کرده‌اید و... بالاخره پا به دنیا می‌گذارید و می‌توانید او را در آغوش بگیرید و لمسش کنید، گاهی سخت است. یک موجود کوچولو و انعطاف پذیر که اگر چه از وجود خودمان است، اما باز انگار از دنیای دیگری آمده، به زبان معمول ما صحبت نمی‌کند و خود خواهانه، همه را به خدمت خودش می‌گیرد!

مادرها، همیشه نگران کوچولوی تازه وارده هستند و این، کاملاً طبیعی است. همه به ملاقات نوزاد تازه رسیده می‌روند، برایش هدیه می‌خرند و خلاصه، همه توجه‌ها به سمت نوزاد تازه از راه رسیده است، اما خود مادر چه؟ حتی خود مادران هم گاهی یادشان می‌رود که باید به خودشان توجه بیشتری داشته باشند.

بدن زن، در طول بارداری و زایمان، انرژی و مواد غذایی زیادی را از دست می‌دهد و هنوز آن‌ها تمام نشده، باید به نوزادی که دائم گر سینه است، شیر بدهد. به علاوه، بدنی که از فرم طبیعی خود خارج شده، حالا نیاز به توجه و مراقبت دارد تا به فرم قبلی برگردد، وزن اضافی را از دست بدهد و مواد مغذی لازم را دوباره ذخیره کند.

فقط بدن هم نیست، روحیه مادرها معمولاً خیلی شکننده است. تا حدود یک هفته بعد از زایمان، اغلب مادران دچار خلق افسرده و خستگی هستند، آن قدر این حالات رایج است که برای آن اسم مشخصی هم وجود دارد: غم مادری! اما گاهی این غم خیلی بیش از حالت طبیعی است و می‌تواند عملکرد مادر را با مشکل مواجه کند. ممکن است مادر دائم در حال گریه کردن باشد، نتواند وظایف مادری خود را انجام دهد یا حتی آن قدر دچار افسردگی پس از زایمان باشد که به خودش یا نوزادش آسیب برساند. بنابراین، در هر شرایطی، اجازه بدهید دیگران به شما کمک کنند، کارها را با نذ دیکان خود، به خصوص همسرتان تقسیم کنید و به خودتان اجازه بدهید از این روزهای تکرار نشدنی، حسایی لذت ببرید.



میم مثل... مادر

تا به حال به تمام مادرانگی‌هایتان فکر کرده‌اید؟ شما ۱۰ ویژگی شاخص دارید!



← رمز و رازهای مادرانگی و مسئولیت‌های سنگین او، جایی و برای کسی بازگو نمی‌شوند. حجت الاسلام قرائتی با نگاه یک مرد از همه وظایف پیچیده مادرها حرف زده و سخنانش برای شما مادرها قطعا مرور خاطرات روزهای بچه‌داری‌تان خواهد بود.

← وقتی همه چیز تاریک بود

مسئله اول، نقش او در پرورش است. خداوند انسان را در درون مادر پرورش می‌دهد. تعبیرات قشنگی دارد. می‌گوید: «فی قرار مکین» (مومنون/۱۳) در جای تاریک بودی. «فی ظلمات ثلاث» (زمر/۶) در سه لایه از تاریکی قرار داشتی. جایگاه نوزاد نرم و گرم است. غذای مطلوب او در آنجا وجود دارد. یعنی همه چیز در بدن مسادر برای بچه مهیا

است. هم گرم و نرم است و هم نزدیک به مادر. هم تغذیه وجود دارد. هم حفاظت می‌شود و هم آهنگ وجود دارد. چون این آهنگ قلب و موسیقی قلب دائما کنار رحم این بچه را نوازش می‌دهد. جایگاه ما اینجا است. تا مادامی که در شکم مادر هستیم، اینها برای ما خوب است. «حَمَلْتُهُ أُمَّهُ كَرْهًا» (احقاف/۱۵) قرآن می‌گوید: مادر بچه را حمل می‌کند. مادر حامله هست. ولی «کَرْهًا» یعنی زجر می‌کشد. کراهت وجود دارد. برای ما مکان نرم و گرم وجود دارد. غذا و حفاظت و آهنگ هم داریم. ما این لذت‌ها را می‌بریم اما مسادر «کَرْهًا» سنگین می‌شود. لذت با نوزاد است و خستگی با مادر است. اما این پرورش با محبت همراه است. با امید همراه است. اینها امتیازاتی است که در جای دیگر وجود ندارد.

← شیر مادر، از تولید به مصرف

وقتی بچه به دنیا می‌آید مسئله تغذیه مطرح می‌شود. تغذیه شیر مادر است. شیر مادر کامل‌ترین غذا است. از نظر ویتامین‌ها غیر از این که کامل‌ترین غذا است، سالم‌ترین غذا هم هست. ممکن است غذایی باشد که همه ویتامین‌ها را هم داشته باشد اما سالم‌ترین غذا نباشد. شیر مادر نیاز به سرشیشه‌ای ندارد. از تولید به مصرف است. یعنی درست از رگ‌ها وارد حلقوم می‌شود. هیچ نیازی به تغییر ظرف، شیشه و سرشیشه‌ای و چیزهای دیگر ندارد. شیر وارد حلق می‌شود و با هوا تماسی ندارد. با دست انسان تماس ندارد. نه هوا وارد شیر می‌شود و نه دست مصرف می‌شود. مکیدن جایی است که مادر با دو دوربین می‌بیند که بچه چه کار می‌کند. بچه اگر در مقابل چشمان مادر شیر نمی‌خورد، ممکن بود که تلفاتی داشته باشد. مادر باید ببیند که بچه چه کار می‌کند. نباید یک لحظه هم از او غافل شود. بچه در آغوش مادر زیر دوربین‌های چشم مادر است و دو دست مادر بر او حائل است. یعنی بچه جایی شیر می‌خورد که هم دو چشم مواظب او است و هم دو تا دست بچه را این طرف و آن طرف می‌کند که خفه نشود. نظارت و حمایتی که بر بچه وجود دارد، بسیار جدی است. اینها چون خیلی زیاد بوده است، ما به آن دقت نمی‌کنیم. وگرنه می‌شد که بچه پستان مسادر را بمکد و مسادر هم او را نبیند. اما در این صورت ممکن بود که برای بچه اتفاقاتی رخ بدهد. بعد نگاه می‌کنیم و می‌بینیم که این شیر همراه با حرارت است. اما این حرارت طبیعی است. نه داغ است و نه سرد است. همیشه آماده است. وقتی بچه اُزیر می‌کشد، مادر فوراً به او شیر می‌دهد. بعضی از مغازه‌ها و خانه‌ها دزدگیر دارند. تا دزد به مغازه بیاید، اُزیر صدا می‌کند. ماشین آتش نشانی هم اُزیر دارد. اما تا به مقصد برسد، همه جا می‌سوزد. اما اُزیر بچه زود اثر می‌کند. تا بچه گریه کرد، فوری مادر می‌گوید: بله! هیچ جایی چنین کارمندی ندارد که بیست و چهار ساعته آماده باش باشد.

← رفیق همیشه بی‌کلیک

فقط محبت مادر است که بی‌کلیک، بی‌قید، بی‌شرط، بی‌منت و بی‌کاستی است. مهمان که می‌آید روز اول پلو می‌گذارد. روز دوم آبگوشت می‌گذارد. گرچه الان آبگوشت از پلو گران‌تر می‌شود. زمان قدیم برای مهمان روز اول برنج می‌آوردند. روز دوم آبگوشت می‌آوردند. در روز سوم هم نان و پنیر می‌گذاشتند. یعنی ذره ذره کم می‌شد. ولی محبت مادر کم نمی‌شود. مادر نمی‌گوید: شنبه بچهارم را یک کیلو دوست دارم. یک شنبه نهصد گرم دوست دارم. مادر از محبت کم نمی‌گذارد. اشکال ما این است که به محبت مادر فکر نکرده‌ایم. محبت مادر بی‌قید است. بی‌منت است. بی‌حیله است. بی‌کاستی است. به همین خاطر است که ما قدر مادر را نمی‌دانیم. در قرآن داریم که اولیاء خدا از خدا کمک می‌خواستند. می‌گفتند: «رَبِّ أَوْزَعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ» (احقاف/۱۵). خدایا کمک کن که شکر نعمت‌های تو را به جا بیاورم. تو را شکر کنم که به من پدر و مادر دادی. یعنی تشکر از نعمت‌های پدر و مادر نیاز به امداد الهی دارد. به قدری شکر مهم است که انسان نمی‌تواند به طور طبیعی خدا را شکر کند. حتماً باید خدا کمک کند تا انسان بتواند او را شکر کند.

← مشترک مورد نظر در دسترس می‌باشد

مادر چند مدیریت را برعهده دارد. مادر مسئول حمل و نقل است. تاکسی تلفنی است. اما نمی‌گوید: یک ربع دیگر می‌آیم، فوراً حمل و نقل می‌کند. از هر جا به هر جا می‌برد. لازم نیست که جاده‌اش هم صاف باشد. به هر طبقه‌ای می‌برد. یعنی تاکسی که در خیابان صاف می‌رود، مسئول حمل و نقل در هر جاده‌ای است. اگر هوا مه آلود باشد، هواپیما پرواز نمی‌کند. اگر غبار باشد، ماشین جایی را نمی‌بیند. اما مادر در هر شرایطی بچه‌اش را حمل و نقل می‌کند. مسئول نظافت و بهداشت بچه‌اش است. الان مسادران مسافر خانه راحت هستند. در خانه‌ها شیر و لوله‌کشی آب است. زمان

هیچ‌گاه در زندگی نمی‌توانید محبتی بهتر، بی‌بیرایه‌تر و واقعی‌تر از محبت مادر خود بیابید.

بالزاک

قدیم مادرها لباس‌های بچه‌ها را بیرون از شهر و روستا می‌بردند و در جوی آب می‌شستند. مادر پرستار بچه‌اش است. مادر آینده نگر دخترش است. بچه‌اش دو ساله است و او برایش جهیزیه تهیه می‌کند. پیش بینی‌هایی که مادر می‌کند، پیش بینی‌های عجیبی است. هم مسئول حمل و نقل است. هم مسئول نظافت است. هم پرستار بچه‌اش است. مادر آینده نگر است. مسئول زیباسازی است. اینهایی که می‌گوییم همه مسئولیت دارد. شهرداری یک مدیر کل دارد. گاهی مدیر کل‌های زیباسازی شهرداری با پول و تشکیلاتی می‌نشینند و می‌گویند: چه کنیم که شهر ما زیبا شود؟ زیباسازی مدیر کل دارد. مادر مسئول زیباسازی بچه‌اش است. اما یک مسئولیت الهی برگردنش است که از همه اینها مهم‌تر است. مادر مسئول است که بچه‌اش شجاع باشد. مادر ترسو بچه‌اش هم ترسو می‌شود. از کارهای غلطی که مادرها می‌کنند این است که می‌گویند: می‌گوییم لولو بخوردت. ممکن است که این بچه موقتا آرام شود. اما بعد می‌فهمد که دروغ گفته است. برای همین به مادرش می‌گوید: تو دروغ گفتی. اصلا لولو وجود ندارد.

جهان را تکان می‌دهد

تربیت یک دختر با تربیت چند پسر مساوی است. معلمین خانم باید بر معلمین مرد افتخار کنند. تربیت دختر مهم است. ناپلئون می‌گوید: مادر با یک دست گهواره را تکان می‌دهد و با دست دیگر یک جهان را تکان می‌دهد. ادیسون مخترع برق می‌گفت: مردم هر چه دارند، از من دارند. چون من مخترع برق هستم. بعد می‌گفت: من هر چه دارم از مادر دارم. شیخ انصاری علامه‌ای فقیه بود. صدسال است که هر کس خواسته است که مجتهد شود کتاب‌های او را خوانده تا مجتهد شده است. همه مجتهدها در سایه کتاب او مجتهد شدند. ایشان بعد از درس هر روز به اتاق مادرش می‌آمد و یک جملاتی می‌گفت تا مادرش بخندد. وقتی مادرش می‌خندید بلند می‌شد و می‌رفت. مادرش کور شده بود. او را بلند می‌کرد و به طرف قبله می‌نشانده. آب را گرم می‌کرد تا وضو بگیرد.

دعای مستجاب است.

اسلام می‌گوید: تا مادامی که مادر حامله است، حتی اگر این مادر جرمی کرد حق ندارید او را تنبیه کنید. او بچه دارد. اگر زن و شوهر به دلایلی از هم جدا شدند. سال‌های اول بچه باید در اختیار مادر باشد. این حق مادر است. دعای مادر در حق انسان مستجاب می‌شود. قرآن می‌گوید: «فَتَقَبَّلَهَا رَبُّهَا بِقَبُولِ حَسَنٍ» (آل عمران/ ۳۷) دعای مادر مستجاب می‌شود. نام دختر را مادر می‌گذارد. «وَإِنِّي سَمَّيْتُهَا مَرْيَمَ» (آل عمران/ ۳۶) مادر مریم گفت: من نام او را مریم می‌گذارم. نه اینکه پدر حق ندارد اسم بگذارد. یعنی مادر حق دارد که اسم بچه‌اش را خودش بگذارد.

لالایی‌ها ت دوست دارم

قدیم زن‌ها خیلی هنر داشتند. الآن بسیاری از زن‌ها بی هنر هستند. به همین خاطر دلشان می‌خواهد که استخدام دولت شوند. به همین دلیل خیلی التماس می‌کنند که استخدام دولت شوند. اما اگر هم استخدام نشده‌اند و زاری نکنند. خدا به بازو برکت داده است. وقتی خیاطی



هنر است.

وقتی بافندگی

هنر است. وقتی طراحی

هنر است. وقتی تدریس

هنر است. وقتی تحصیل هنر است.

وقتی کامپیوتر هنر است، چرا ناراحت

باشید. آنقدر هنر هست که هیچ کس بی کار

نمی‌ماند. کارهای دستی، کارهای ذوقی، کارهای

هنری، کارهای علمی، کارهای تربیتی، اینها

همه کار هستند. می‌گوید: خوش به حال فلانی!

ماشین‌نویس یک شرکت شده است. حالا مثلا

ماشین‌نویسی خیلی هنر است. هنر مادر بودن

مهمتر از ماشین‌نویسی است. زن خانه‌دار

نباید احساس حقارت بکند. خیلی‌ها که در

بیرون از خانه کار می‌کنند، از بچه‌هایشان کم

می‌گذارند. مثلا فرض کنید که یک خانم پنجاه

سال کار بکند. ششصدماه کار می‌کند و در ماه

پنج هزار تومان می‌گیرد. با پس انداز ششصد

هزار تومان سه میلیون می‌شود. پنجاه سال

دوید که سه میلیون بگیرد. این مادر نمی‌داند

که تربیت بچه‌اش از سه میلیون بیشتر ارزش

دارد. گاهی وقت‌ها یک چیزهایی نزد ما

بی‌ارزش می‌شود که ما فکر می‌کنیم مادر بودن

ارزش ندارد. مادر خوب باید بتواند قصه بگوید.

مادرهای ما نمی‌توانند قصه بگویند. مادرهای قدیم بچه‌های خود را با «لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ» خواب می‌کردند.

راضی‌ام به رضای تو

مادر نقش مهمی دارد. قصه آن دزد حرفه‌ای را گفتم. دزدی بود که هر بار که دزدی می‌کرد، او را به زندان می‌بردند. اما او باز هم دست نمی‌کشید. آخر قرار شد که او را به عنوان مفسد فی الارض اعدام کنند. ساعت اعدام گفتند: مادر بیاید که با او خداحافظی کند. مادرش آمد و گفت: «مادر جان می‌خواهند من را اعدام کنند. دقیقه‌های آخر عمر من است. مادر جان بی زحمت زبانت را در دهان من بگذار.» مادر هم به حساب اینکه آرزوی بچه است. تا زبان مادر در دهان او رفت، جوان چنان گاز گرفت که مادر جیغ زد.

این‌ها را از هم جدا کردند. به پسر گفتند:

«چرا چنین کردی؟» گفت: «کوچک بودم. به

خانه همسایه رفتم و تخم مرغ دزدیدم. مادر

من با یک لیخند گفت: آفرین! اگر او در آن

زمان به من آفرین نمی‌گفت، من دزد حرفه‌ای

نمی‌شدم.» بچه در خانه تمام حرکات مادر را

یاد می‌گیرد. زیارت مادر به قدری است که

زبان را قفل می‌کند. پیغمبر (ص) به عیادت

جوانی آمد. دید این جوان دقیقه‌های آخر

عمرش است. حضرت فرمود: بگو «لَا إِلَهَ إِلَّا

الله» زبانش قفل شد. هر چه گفت: من پیغمبر

هستم. به عیادت تو آمدم. بگو «لَا إِلَهَ إِلَّا

الله» زبانش قفل شد. نتوانست بگوید. حضرت دید

که زنی آنجا نشسته است. گفت: خانم شما

مادرش هستی؟ گفت: بله! گفت: شما از او

راضی نیستی؟ زبان این قفل شده است. گفت:

من از این بچه راضی نیستم. گفت: مادر من

پیغمبر هستم. به خانه شما آمدم. دقیقه‌های

آخر عمر پسر شما است. خواهش می‌کنم

که به خاطر من راضی شو. مادر یک لحظه

فکر کرد و گفت: من به خاطر تو راضی شدم.

تا مادر راضی شد، پسر گفت: «لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ»

یعنی رضایت مادر زبان را قفل می‌کند.

زنده‌ام که مادر باشم

«انرژی زنان دیمیتیر بیشتر صرف تغذیه کردن و پرورش دادن دیگران می‌شود.» دیمیتیر عنوان یک تیپ شخصیتی زنانه در شخصیت‌شناسی کهن الگوست.



در این تحلیل‌های شخصیتی، زنان در دسته بندی‌های مختلفی قرار می‌گیرند. زنانی که از ۸ تیپ شخصیتی یک یا دو تیپ در آن‌ها غالب است، مثلاً زنی که اصلیتین هدف‌اش از ازدواج مادر شدن است یا کسی که فقط به همسر خوبی بودن فکر می‌کند. یا زانی که بیشتر به موفقیت اجتماعی فکر می‌کند تا ازدواج. موضوع ما، آشنایی با خانم‌هایی است که مادر شدن و مادر بودن همه زندگیشان است.

هدف‌زندگی

برای فرزندان و بزرگ شدن و موفقیت او زندگی می‌کنند. به بچه‌هایشان بدون محدودیت محبت می‌کنند و در هر کاری کمکشان می‌کنند. آن‌ها همه این کارها را بدون اینکه به نافرمان بودن، ناتوان بودن، بد اخلاق بودن و... فرزند توجه کنند انجام می‌دهند. آن‌ها نماد عشق بی‌قید و شرط مادرانه هستند.

فشارهای زندگی

در شرایط فشار و استرس، نقش زنانی که به‌شان شیرزن می‌گوییم یا مردانی که قوی و مقتدر هستند را به خودشان می‌گیرند تا از فرزندان دفاع کنند. این زنان در شرایط معمول، بسیار آرام و منطقی هستند.

شناسایی

همیشه در حال انجام کاری برای دیگران هستند. عاشق مهمان هستند. در جواب به درخواست‌های دیگران نمی‌توانند «نه» بگویند. هیچ‌وقت دست خالی به جایی نمی‌روند. دست‌پخت‌های خیلی خوشمزه‌ای دارند. همیشه در کیفشان خوراکی دارند.

فداکاری

آن‌ها نیازهای خودشان را فدای بچه‌ها یا دیگرانی که بهشان نیاز دارند می‌کنند. بدون اینکه کسی از آن‌ها بخواهد به دیگران کمک می‌کنند، اما اغلب بعد از آن احساس می‌کنند از آن‌ها استفاده شده یا فریب خورده‌اند. به ویژه وقتی که این لطف و توجه فهمیده نشود یا مورد تشکر قرار نگیرد. آن‌ها گاهی درک نمی‌کنند که دیگران نیاز چندانی به کمکشان ندارند و شاید به این دلیل است که ارزش کمکشان را نمی‌فهمند و تشکر نمی‌کنند. به همه این دلایل، انرژی کمی برایشان باقی می‌ماند. آن‌ها ساعت‌ها کار می‌کنند بدون این که چیزی بخورند، یا به خودشان برسند.

رابطه با مردان

در ارتباط با مردان، گرم و عاطفی هستند و گاهی ممکن است ناخواسته نقش مادر را برای همسرشان بازی کنند. آن‌ها اصولاً ازدواج می‌کنند تا بچه‌دار شوند. توانایی اصلی آن‌ها تغذیه کردن و پرورش دادن است.

■ مادر چیه،
مادران شجاعی
داشتیم. مادر
داشتیم که
در چیه به
سر دخانه
آمد و گفت:
می‌خواهم
بچه‌ام را ببینم.
هر کسی آمد،
گفتند: این
مادر است.
ممکن است
منقلب شود.
گفت: نه من
محکم هستم.
من نمی‌شکنم.
بچه‌اش را به
اون نشان دادند.
گفت: بچه‌جان
من دو خواهش
دارم. ممکن
است که من در
مادری نسبت
به تو کوتاهی
کرده باشم. اگر
کوتاهی کردم،
من را ببخش.
روز قیامت نزد
حضرت زهرا
شفاعت من را
هم بکن.
حجت الاسلام
قرائتی ■■

کیفیت مهم تر از کمیت است!

درباره نقش مادری و ریزه‌کاری‌های ایفای این نقش در خانواده.

«در هر فرهنگی انتظاراتی از نقش مادری وجود دارد که الگوی مادران یکی از نقش‌های مهم زنان است و زنی نیست که دوست نداشته باشد مادر شود. اما مشکل مادران جامعه ما آن نگاهی است که زن را به نقش مادری محصور می‌کند.» معصومه انصاریان پژوهشگر و محققی است که ۲۸ سال سابقه کار آموزشی و پژوهشی در حوزه کودک و نوجوان دارد. او همچنین پژوهش‌های زیادی در مورد نقش زنان در جامعه و تربیت فرزندان انجام داده. معصومه انصاریان می‌گوید: «نگاه غالب جامعه ما به نقش مادری هنوز نادرست است و گر نه مادر بودن بسیار لذت بخش است.»



در باره الگوی یکجانبه مادر بودن

در جامعه ما، در دوران رشد یک دختر، نقش یک زن و زنانگی در مادر شدن تعریف می‌شود. مادخترها را به عروسک بازی ترغیب می‌کنیم، در واقع خیلی از خانواده‌ها دخترانشان را برای مادر بودن تربیت می‌کنند. از طرف دیگر دخترها همیشه از مادرشان الگومی گیرند. همین دختر بعد از ازدواج نقش مادر را برای همسرش ایفای کند و سرانجام وقتی مادر شد تمام زندگی‌اش در مادر بودنش خلاصه می‌شود. در این الگو نقش پدر و مادر در تربیت فرزند متوازن نیست و زن ناخواسته مجبور می‌شود تمام وقتش را با کودک بگذراند. اینجاست که مادر بودن با آزادی زن تضاد پیدا می‌کند. این زنان نقش مادری را بیشتر به الزام فیزیکی و پرستاری از بچه می‌دانند، اما در واقع کودک خود را در ک نمی‌کنند و گفتگوهای درستی با او ندارند. در این نگاه و در این الگو، زن تمام وقت در کنار کودک قدم به قدم حرکت

می‌کند. این زن وقت ندارد ورزش و تفریح کند. اینجا وابستگی شدیدی بین مادر و فرزند به وجود می‌آید که برای هر دو مضر است. مادر بعد از اینکه فرزندش مستقل شد احساس خلأ می‌کند. چون چندین سال محور زندگی‌اش نگهداری از این بچه بوده. رفتن و مستقل شدن بچه‌ها یک امر طبیعی است اما اغلب مادرهای ایرانی با آن کنار نمی‌آیند. بچه‌هایی هم که مادرشان در هر لحظه کنارشان بوده استقلال شخصیتی نخواهند داشت و در تصمیم‌گیری دچار مشکل خواهند شد. گاهی هم مشاهده می‌شود مادرهایی که چند فرزند دارند یکی از فرزندان را وابسته به خود نگه می‌دارند زیرا از تنها شدن و مستقل شدن فرزندانشان می‌ترسند. مادرانی که تمام وقت خود را برای کودک می‌گذارند در میانسالی دچار افسردگی می‌شوند. زیرا برنامه‌ریزی‌ای برای دوران میانسالی خود ندارند.

جران افراطی مادرهای بی مسئولیت

در مقابل تفکر سنتی جریانی به وجود آمده که در آن زنان جوان نسبت به مادر بودن جبهه می‌گیرند. آنها خصوصا در سال‌های ابتدایی زندگی زناشویی نمی‌خواهند بچه‌ها بشوند اما اگر هم مادر بشوند اغلب وظایف خود را انجام نمی‌دهند و از وقت گذاشتن برای فرزندانشان شانه خالی می‌کنند و آنها را به مهد می‌سپارند. این دسته با دیدن مادرهای سنتی و سرنوشته‌شان از مادر بودن ترسیده‌اند و می‌خواهند به هر نحوی وقت کمتری صرف زندگی فرزندانشان کنند و به اصطلاح به خودشان برسند. این هم یکی دیگر از آثار منفی نگرش سنتی به نقش مادری است که در مقابل آن چنین جریان افراطی‌ای به وجود می‌آید. زنان موفق جامعه ما اغلب زنانی هستند که نیازها و نقش‌های خود را به خوبی می‌شناسند. سطح مشارکت اجتماعی بالایی دارند و برای زندگیشان برنامه‌ریزی دارند. آنها از فرصت‌هایشان به خوبی استفاده می‌کنند و بچه‌های موفق‌تری هم تربیت می‌کنند. هر چند شبانه روز در کنار فرزندش نیست اما برای تفریح‌های مشترک برنامه دارند و در عین حال به آنها حس مستقل بودن می‌دهند. در کنار همه اینها همچنین زنی از مادر بودن خود لذت می‌برد. چرا که زندگی مادر بودن تمام انرژی او را نمی‌گیرد و او می‌تواند در کنار این نقش شخصی مفید و مستقل باشد.



مادران اجتماعی و فرزندان با اعتماد به نفس

حق فرزندت

این است که بدانی که او از تو است و در این دنیا به تو وابسته است - خوب باشد یا بد - و تو مسئول سرپرستی او هستی تا او را خوب پرورش کنی و به سوی پروردگارش راهنمایی کنی و به او کمک کنی که بتواند از تو فرامانبرداری کند و همچنین از خدا اطاعت کند. چرا که در اطاعت فرزندت از خدا، تو نیز پادشاه می‌گیری و در صورت کوتاهی، مجازاتش به تو هم می‌رسد. امام سجاد علیه السلام

خیلی از مردها پس از ازدواج با این توجیح که خودشان تمام مخارج را می‌توانند تأمین کنند، همسرشان را از کار کردن محروم می‌کنند. اما زن وقتی در محیط خانه محصور شود، احساس مفید بودن و اعتماد به نفس خودش را از دست می‌دهد. الگوی اکثر خانواده‌های ایرانی متأسفانه هنوز به این صورت است که زن تماماً درگیر مسائل خانه و خانواده است و کش مکش با جامعه تماماً به عهده مرد است. این در حالی است که زنان و دختران در محیط‌های کاری بسیار موفق عمل می‌کنند. اما اکثر این دخترها پس از ازدواج و مخصوصاً باردار شدن محیط کار را برای همیشه ترک می‌کنند. بسیاری از کارفرماها هم نسبت به ازدواج با باردار شدن کارمندان خانم بسیار حساس‌اند و در مواردی آنها را از کار برکنار می‌کنند. این نشان‌دهنده این اندیشه غالب است که ما توانایی زن را به شوهر داری و بچه داری محدود می‌کنیم. درست است که در سه سال اول زندگی کودک مادر و فرزند حضور فیزیکی مادر در کنار فرزندش واجب است اما از ۳ سالگی به بعد خصوصاً با ورود فرزند به مدرسه، کیفیت رابطه مادر و فرزند مهم‌تر از کمیت آن است. در این دوره مشاهده می‌کنیم که حتی مادران شاغل موفق‌تر عمل می‌کنند. چون برای فرصت‌هایی که با فرزندانشان هستند برنامه‌ریزی می‌کنند. فرزندان این مادرها هم استقلال شخصیتی دارند با مادرشان بهتر رابطه برقرار می‌کنند و موفق‌تر هستند.



خلافت

هرده روز یک بار

۷ راهکار برای گذران مفید روزهای تابستانی بچه‌ها؛ بر اساس یک تجربه واقعی.

اگر امتحانات فرزندتان تمام شده و می‌خواهید برایش یک برنامه سرگرم‌کننده داشته باشید. دو راه دارید، یکی اینکه با مؤسسات طبیعت‌گردی تماس بگیرید و از برنامه‌شان مطلع شوید و دیگری اینکه خودتان دست به کار شوید. اگر جیب پر پولی ندارید و نمی‌توانید برای تورهای مؤسسات هزینه کنید، نگران نباشید! روش دوم حتماً به کار شما می‌آید و شاید حتی برای بچه‌ها جذاب‌تر باشد. میشل کروج هم یکی از مادرهایی است که وقتی دیده نمی‌تواند از پس هزینه تورها بر بیاید، تصمیم گرفته با یکی از دوست‌هایش خودشان یک برنامه فرح‌بخش برای بچه‌ها ترتیب بدهند. میشل به قدری از نتیجه کارش راضی است که تجربه‌اش را در سایت «پرنتینگ» به اشتراک گذاشته تا بقیه والدین هم از آن استفاده کنند.

دوره تابستانه، میهمانی بچه‌گانه! ما تصمیم گرفتیم با چند تا از والدین بقیه بچه‌ها خودمان یک برنامه درست کنیم. نقشه این بود که هر کدام از والدین برای یک روز میزبان بقیه بچه‌ها در خانه‌شان باشند و بچه‌ها به طور چرخشی هر روز هفته در خانه یکی از دوست‌هایشان باشند. باید بگویم بهترین نکته این طرح، رایگان بودن آن است. جالب اینجاست که الان با گذشت سه سال از اولین باری که این کار را کردیم، دختر من هنوز هم ایده ما را بهتر از اردوهای طبیعت‌گردی معمول می‌داند. او در این دوره‌ها آتش بازی کرده، حشرات مختلف را از نزدیک دیده و در یک سفر خیالی اطلاعات زیادی درباره شهرهای مختلف دنیا به دست آورده. البته بد نیست بدانید همه میزبان‌ها هم مادرها نبودند و یک پدر هم در این طرح با ما همکاری کرد. ما موفق شدیم از طریق همین

دوره‌ها یک انجمن برای خودمان درست کنیم و صدها دلار پول به دست بیاوریم. برنامه ریزی برای برنامه‌های دوره تابستانه هر سال، الان تبدیل به یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های من شده و از این روش می‌توانم خلاقیت بیشتری از خودم نشان بدهم. توانایی‌هایی در خودم پیدا کرده‌ام که قبلاً از آن‌ها خبر نداشتم و همه این‌ها برایم خیلی جالب است. به نظر شما هم این طرح هیجان‌انگیز است؟ اگر شما هم خوشتان آمده، این راهکارها را قبل از هر چیز بخوانید.

1 تعداد افراد دوره را مشخص کنید.

هر چقدر تعداد بچه‌های دوره بیشتر باشند، تعداد روزهای آزاد شما هم بیشتر می‌شود. اما باید حواستان به این هم باشد که توانایی کنترل چند بچه را دارید. کارشناسان در این باره می‌گویند هر فرد بزرگسال حداکثر می‌تواند مراقب ۱۰ بچه ۶ الی ۸ ساله باشد. دوره ما با ۵ نفر از بچه‌ها و در طول یک هفته شروع شد. باید هر کدام از والدین یک روز مشخص در هفته داشته باشد، مثلاً شما باید در طول دوره هر دوشنبه میزبان باشید. وضعیت کاری والدین شاغل هم باید در تقسیم‌بندی روزها در نظر گرفته شود.

2 والدین مناسب را انتخاب کنید.

به شکل ایده‌آل بچه‌های هر دوره باید با هم نزدیک باشند و همدیگر را خوب بشناسند. برای همین هم ما در اوایل کار، از بچه‌های همسایه‌ها استفاده کردیم. این روش در مورد ما جواب داد اما یکی دیگر از دوستانم با بچه‌های کلاس مهد کودک دخترش، دوره را تشکیل داد. یکی از نکاتی که ما به آن توجه نکردیم و اولین اشتباهمان هم همان بود، این بود که میزان قابل اعتماد بودن والدین خیلی دقت نکردیم. مطمئناً هیچ کدام از ما نمی‌خواهیم بچه‌مان را به یک آدم دست و پا چلفتی و بی‌مسئولیت بسپاریم. اما خب موارد در درس‌ساز همیشه وجود دارند. یک سال، ما کسی را داشتیم که هر ۴ روز بچه‌اش را به خانه بقیه می‌فرستاد اما روز میزبانی خودش به بهانه‌های مختلف از زیر کار در می‌رفت! ما

هم از سال بعد دیگر او را به دوره دعوت نکردیم. یکی دیگر از تجربیات ما هم این بود که فهمیدیم خیلی روی پدر و مادرهای شاغل حساب باز نکنیم. بیشتر آن‌ها فقط می‌خواهند خودشان استراحت کنند و چند روزی از دست بچه‌ها راحت باشند.

3 قانون بگذارید.

این نکته از دل یک تجربه سخت می‌آید. ما در سال اول به هیچ قانون خاصی فکر نکرده بودیم، غیر از اینکه هر کدام از والدین متناسب با فعالیت‌هایشان باید یک موضوع انتخاب کنند. تا جایی که من می‌دانستم هیچ کدام از والدین بچه‌ها را جلوی تلویزیون ول نمی‌کرد یا نمی‌گذاشت بچه‌ها با اسباب بازی‌ها بازی کنند. اما یک روز که یکی از بچه‌ها دستش پر از جای زخم حشرات شده بود، متوجه شدیم تا به حال اصلاً درباره اسپری ضدگزنه و کرم ضدآفتاب فکر نکرده بودیم. از آن به بعد به والدین گفتیم که قبل از فرستادن بچه‌ها روی دست و پاهایشان کرم بمالند. اگر هم یک روز یکی از والدین به هر دلیلی نتوانست میزبانی را بر عهده بگیرد، ما برنامه را تغییر می‌دهیم و روزها را جابجا می‌کنیم، طوری که برای کسی مزاحمت ایجاد نشود. نظم والدین هم یکی از نکاتی است که باید از همان اول به آن دقت کنید. اگر افراد خوبی را برای دوره انتخاب کنید، همه این مشکلات خود به خود حل می‌شوند. حواستان باشد که والدین باید در فرم‌های مربوطه، یک شماره تلفن برای مواقع اضطراری و همچنین بیماری‌ها و حساسیت‌های فرزندشان را بنویسند. در دوره‌های ما بچه‌ها خودشان ناهار می‌آوردند اما میزبان هم یک میان وعده آماده می‌کند.

4 موضوع انتخاب کنید.

سخت‌ترین قسمت کار برای من در سال اول، انتخاب موضوع بود. به پیشنهاد یکی از دوستانم بازی دزد دریایی را انتخاب کردم و برای خرید لباس‌های مخصوص، صندوق گنج، رنگ و وسایل مختلف حدود ۱۰۰ دلار خرج کردم.

رعایت این اصل که در چه زمانی چه چیزی را باید به کودک آموخت، سبب موفقیت در آموزش است. باید زمانی به سخن گفتن با کودک لب‌گشود که کودک علاقه‌مند به شنیدن باشد.

البته این کار اشتباه بود، من الان وسایل بازی را از بقیه پدر و مادرها قرض می‌گیرم و با هم درباره موضوعات بازی همفکری می‌کنیم. یکی دیگر از نکاتی که دستگیرم شده، این است که این دوره‌ها، یک مهمانی جشن تولد نیست. پس ما به شرشره و کاغذ رنگی احتیاج نداریم. الان در روز میزبانی خودم حدود ۳۰ دلار برای تدارکات و خوراکی‌ها خرج می‌کنم. خیلی نگران ایده‌ها و موضوعات جدید برای سرگرمی نباشید، سایت‌های خیلی زیادی در این باره وجود دارند. مثلاً خودم یک بار به بچه‌ها کمک کردم و توانستم با کاغذهای مخصوص مهر بسازیم و روی یک پارچه طرح‌های مختلف درست کنیم. این کارها برای بچه‌ها خیلی جذاب است. یکی دیگر از ایده‌های جالبی هم که در این مدت دیدم، این بود که بچه‌ها با آجیل‌های شور و شیرین حسشان را درباره پدرشان نشان می‌دادند. آن‌ها با چسباندن آجیل‌ها روی کاغذ، یک شکل از پدرشان می‌ساختند. نتیجه کار خیلی جالب بود.

5 جدول بسازید.

بعد از اینکه موضوع روزتان را انتخاب کردید، برای هر ساعت از روز یک برنامه در نظر بگیرید. مثلاً وقتی بازی مورد نظرتان را انتخاب کردید، می‌توانید با خواندن کتابی درباره آن بازی، ذهن بچه‌ها را آماده کنید. بعد می‌توانید از بچه‌ها بخواهید در مورد آن داستان نقاشی بکشند. یکی دیگر از اشتباهات من این بود که برای نقاشی ۲۰ دقیقه زمان در نظر گرفته بودم و حالت چهره ام وقتی چند نفر از بچه‌ها، دو دقیقه‌ای نقاشیشان



را تمام کردند، واقعاً دیدنی بود! آنهایی که زودتر کارشان تمام شده بود، اسباب‌بازی‌ها را از قفسه‌ها برمی‌داشتند و دنبال هم می‌دویدند. نتیجه اینکه، فهمیدم سرعت بچه‌ها در انجام فعالیت‌ها کاملاً با هم متفاوت است. بنابراین همیشه باید یک کار دیگر برای آنهایی که سریع‌تر از بقیه هستند، آماده کرده باشید. بعد از یک جلسه، مقدار زمان تخمینی برای هر بخش دستتان می‌آید. یکی دیگر از نکات مفید این است که اسباب‌بازی‌ها را تا حد امکان از دسترس بچه‌ها دور کنید تا هم تمرکزشان روی کار بیشتر شود و هم خانه کمتر ریخت و پاش شود.

6 وقت آزاد بگذارید.

روز اولی که من میزبان بچه‌ها بودم، برای تمام ساعات‌ها برنامه خاصی در نظر گرفته بودم. اما بعد از چند ساعت متوجه شدم که اوضاع مطابق انتظارم پیش نمی‌رود و بچه‌ها کارها را درست انجام نمی‌دهند. مثلاً فعالیتی را که برایشان در نظر گرفته بودم، رها می‌کردند و خودشان گوشه‌های جمع می‌شدند و بازی می‌کردند. آنجا بود که فهمیدم جدای از همه برنامه‌ها باید برای بازی آزاد بچه‌ها هم وقتی اختصاص بدهم تا در آن زمان هر کاری که خواستند انجام بدهند. آن روز من بچه‌ها را به داخل حیاط بردم و اجازه هیچ برای خودشان بازی نکنند و بدون هیچ برنامه‌ای!

7 از اوقات فراغت خودتان هم لذت ببرید.

بعد از اینکه میزبانی شما تمام شد، در بقیه روزهای هفته فرصت دارید که به کارها و برنامه‌های خودتان برسید، بدون اینکه نگران وضعیت فرزندتان باشید. این خیلی خوب است که وقتی فرزندتان با دوست‌هایش در حال بازی و خوشگذرانی هستند، شما هم به کارهای عقب افتاده‌تان برسید و یا با دوستانتان بیرون بروید.

www.parenting.com

مادرانه‌های یک وبلاگ



«بچه‌ها را همان طور که هست بپذیر.» ← این جمله بدیهی و ساده، یکی از سخت‌ترین واقعیت‌های مادرانه است. برای اصول مادرانه دیگر، شاید فقط لازم باشد «رفتار»ت را رشد بدهی. اما برای این کار، باید «فکر»ت را کنترل کنی. باید نگاهت را عوض کنی. و این خیلی سخت است. خیلی.

من هم مثل همه مادرها و مشاورها و روانشناس‌ها می‌توانم یک فصل مفصل در باب پذیرش بچه حرف بزوم، اما سه سال است که دارم مجاهدت می‌کنم که همین جمله بدیهی را در نگاه و فکرم جایبندازم. این را که این بچه (ها) یک آدم مستقل از من و بابایشان هستند. موجوداتی که هر چند بسیار شبیه ما باشند و خیلی چیزها را از ما یاد بگیرند، اما روحیات، سلیقه و نگاه خودشان را دارند. طرز فکرشان حتی از بدو تولد با من فرق دارد. دنیا را جور دیگری می‌بینند که شاید اصلاً شبیه دیدن من نباشد. این من نیستم که آینده او را معلوم می‌کنم؛ خود اوست که راه زندگی‌اش را انتخاب می‌کند. راه زندگی‌اش که می‌گویم؛ یعنی از این که مدد را کدام دستش و چه طوری بگیرد، تا این که دین و مذهبش را خود انتخاب کند.

اعتراف می‌کنم که فکر می‌کردم آدم روشنفکری (open mind) هستم که هر بچه‌ای، حتی یک بچه استثنایی را می‌پذیرد و

کش هم نمی‌گذرد؛ اما این تعارفی بیش نبود. این را روزی فهمیدم که نرگس دو سالش شده بود و دیدم که دو سال است دارم با او می‌جنگم تا ذائقه و اشتهايش را عوض کند. تا فیزیک بدنی‌اش را (که اتفاقاً به خودم رفته بود) عوض کنم. چون خودم سال‌ها ریزه‌اندازم بودم و از همه هم‌سن‌هايم کوچک‌تر بودم و حالا دلم نمی‌خواست بچه‌ام این طوری باشد. من هنوز نرگس را به عنوان کسی که حتی اندام منحصراً به خودش را دارد، نپذیرفته بودم. من فقط ادعا می‌کردم که او را «همان طوری که هست» پذیرفته‌ام. حالا یک سال و نیم است که دارم با خودم کشتی می‌گیرم تا نگاهم را عوض کنم. تا وقتی عکس‌های مهدکودک نرگس را می‌بینم که او از همه ریزه‌تر است، غصه نخورم. هی قد و وزنش را روی نمودار بالا و پایین نکنم. به خاطر رفتارهای خاصش بهش برچسب نزنم. با خودم می‌جنگم تا نگاهم به او عوض شود. فکرم عوض شود. بپذیرمش. با همه ویژگی‌های خوب یا بد، بالا یا پایین، بپذیرمش.

برخلاف معمول که بچه دوم به خاطر قرار گرفتن در معرض مقایسه با بچه اول سخت‌تر پذیرفته می‌شود، برای من این اتفاق رخ نداد. شاید به خاطر همان سال‌های مجاهدت و خوددگری که یادم داده بود چه من بخواهم و چه نه، دخترهایم آدم‌هایی مستقل از من هستند که نمی‌توانم سرش‌شان را تغییر بدهم و اگر قرار باشد کسی تغییر کند؛ این من ام. هر چند می‌دانم قسمت بحرانی ماجرا مانده هنوز... روزی خواهد رسید که دخترهایم برای اعلام استقلال هم که شده، سر بلند می‌کنند و روبروی من می‌ایستند و خطوط مراد می‌کنند تا نشان بدهند در بند نگاه و فکر من نیستند.

دارم خودم را برای چنین روزی آماده می‌کنم. چقدر فرصت دارم؟

■ کودک، همچون گلی است که در موقعیت مناسب و زمینه مساعد شکوفا می‌شود و اگر زودتر از موقع باز شود، به زودی پژمرده خواهد شد. ■



بارداری

دنیای مادر و جنین

دوره بارداری، رازها و رمزهای ناگفته بسیار دارد.

بارداری، دوره‌ای جالب، شگفت‌انگیز و متفاوت است. البته سختی‌هایی هم دارد، اما احساس حضور موجودی کوچک که دیده نمی‌شود، ولی به زودی به خانواده خواهد پیوست، معمولا والدین را خوشحال و هیجان زده می‌سازد. با این حال، برخی والدین، حضور جنین را از یاد می‌برند یا بر این باورند که جنین، در کی از دنیای اطراف ندارد و چیزی متوجه نمی‌شود. البته تصور این که موجودی که ما او را نمی‌بینیم و درون شکم مادر است و هنوز چیزی از دنیای بیرون ندیده، می‌تواند محیط اطراف خود را درک کند و از آن تأثیر هم بگیرد، زیاد هم ساده نیست. اما در حقیقت، مطالعاتی که نشان می‌دهند جنین، از همان ماه‌های اولیه، با محیط اطراف خودش مرتبط است و از دنیای اطراف تأثیر می‌گیرد، و این روز به روز در حال افزایش است.

با او موسیقی گوش بدهید

• جنین موسیقی‌هایی را ترجیح می‌دهد که ریتم آن‌ها به ریتم ضربان طبیعی قلب مادر نزدیک باشد. بدین ترتیب، گفته می‌شود که موسیقی موزارت و ویوالدی گزینه‌های خوبی هستند. اما برخی از جنین‌ها از موسیقی بتهوون زیاد خوششان نمی‌آید. موسیقی تند زیاد توصیه نمی‌شود، چون مایع اطراف جنین باعث تقویت آن شده و می‌تواند جنین را آزار بدهد.

• اگر از شنیدن یک موسیقی خاص خسته شدید یا حوصله‌تان سر رفت، ممکن است جنین‌تان هم همین احساس را داشته باشد.

• می‌توانید حتی روی شکم خود هدفون بگذارید و به جنین اجازه بدهید به موسیقی گوش بدهد. فقط لازم نیست صدایش را زیاد بلند کنید.

• به واکنش‌های جنین در مقابل موسیقی‌های مختلف دقت کنید. او می‌تواند سلیقه خودش را در موسیقی داشته باشد. ممکن است با یک موسیقی آرام شود، با موسیقی دیگری به هیجان بیاید و از شدت هیجان لگد بزند یا بی‌قرار شود و علاقه‌ای به شنیدن آن نداشته باشد. بگذارید هر چه دوست دارد گوش کند.

• زمان‌هایی را برای گوش دادن به موسیقی انتخاب کنید که خیلی محیط اطرافتان شلوغ و پر از سرو صدا نباشد. وقتی محرک‌های محیط بیش از حد زیاد باشند، می‌تواند باعث خستگی جنین بر اثر بمباران محرک‌های متنوع بیرونی شود. در این شرایط البته جنین از نظر فیزیکی آسیبی نمی‌بیند، اما همین خستگی زیاد می‌تواند باعث شود که او دیگر به محرک‌های بیرونی اهمیت ندهد تا بتواند آرامش خودش را حفظ کند. بدین ترتیب، ناخواسته باعث می‌شوید که جنین بین خود و دنیای بیرون دیواری نامرئی بکشد که تأثیرات بیرونی را کم کند ولی در عوض در آرامش باشد.



سایه سیگار روی زندگیش می‌ماند

فرزندان مادران سیگاری، که در دوران جنینی در حد بالا با نیکوتین موجود در سیگار مواجه شده‌اند، در مقایسه با فرزندان مادران غیر سیگاری، توانایی کم‌تری در این حوزه‌ها دارند: سرعت خواندن، تشخیص کلمات به صورت تک‌تک، هجی کردن و نوشتن کلمه به صورت صحیح، دقت، خواندن روان و نه کلمه به کلمه و خود خواندن. کودکانی که در طول دوران جنینی، با میزان بالایی از نیکوتین مواجه شده‌اند، یعنی مادرشان در روز یک بسته یا بیشتر سیگار می‌کشیده است، در این حوزه‌ها از همسالان خود ضعیف‌ترند. میزان تفاوت چشمگیر است: ۲۱ درصد کم‌تر!

به بیان دیگر، در بین کودکانی که از نظر جایگاه اقتصادی، اجتماعی، وضعیت خانوادگی در حد یکسانی قرار دارند، فرزند مادران سیگاری، از نظر دقت در خواندن و توانایی فهم آن چه می‌خواند، ۷ جایگاه پایین‌تر از هم‌رده‌های خود قرار دارد. این اصلاً تفاوت کمی نیست. در دنیایی که موفقیت، سهم بزرگی از دل‌مشغولی افراد را به خود اختصاص داده و همه والدین، به دنبال این هستند که فرزندان خود را در موقعیت‌های تحصیلی بهتر و در نتیجه شانس موفقیت شغلی بیشتر ببینند، کمبود زمینه لازم برای خواندن و نوشتن در یک فرد، باعث می‌شود گاهی بهای زیادی را بپردازد. بدتر از همه این که این تأثیر پایدار است و به نظر می‌رسد که نمی‌توان آن را از بین برد.

■ اگر می‌خواهید کشتی بسازید، لازم نیست مردم را فرا بخوانید و برای هر کس وظیفه‌اش را مشخص سازید، بلکه کافی است به آنان عظمت بی‌پایان دریا را نشان دهید.

آنتونی سن
اگزوری

برای جنین خود کتاب بخوانید

یکی از بهترین راه‌ها برای برقراری ارتباط شنیداری با جنین، کتاب خواندن برای او است.

زمانی را برای کتاب خواندن انتخاب کنید که احساس آرامش و راحتی دارید و خودتان با علاقه به این کار می‌پردازید. مهم است که این کار را از سر احساس اجبار انجام ندهید. قرار نیست که دوره آموزشی برای جنین برگزار کنید، بلکه قرار است او را با صدای خود آشنا کنید و به او و خودتان آرامش و لذت دهد به بدهید. بنابراین، زمانی خلوت در طول روز یا قبل از خواب شب یا بعد از ظهر را انتخاب کنید و بالذات، برایش کتاب بخوانید.

جنین متوجه داستان کتاب نمی‌شود. او هنوز توانایی پردازش زبانی را ندارد. آنچه بیش از هر چیز دیگری جنین را آرام می‌کند یا او را به وجد می‌آورد، لحن و ریتم خواندن است. بنابراین، بهتر است از کتاب‌های شعر، ترانه‌های کودکان یا داستان‌هایی که ریتمی آهنگین دارند شروع کنید.

سعی کنید کتاب‌هایی را انتخاب کنید که بعد از تولد هم می‌خواهید برای نوزاد خود بخوانید. بدین ترتیب، بعد از تولد، او بین کتاب‌هایی که در دوران جنینی برایش خوانده‌اید و کتاب‌های تازه تمایز قائل می‌شود.

اصلاً ایرادی ندارد که کتاب‌ها و شعرهای تکراری برایش بخوانید. مادامی که خودتان با حوصله و لذت این کار را انجام می‌دهید، جنین از لحن صدای شما لذت می‌برد. به علاوه بهتر است به خواندن همین شعرها و کتاب‌ها بعد از تولد او هم ادامه دهید.

سعی کنید به لحنی لذت‌بخش برسید و همیشه با همان لحن برای جنین کتاب بخوانید. جنین به این لحن عادت می‌کند و بعد از تولد هم

نسبت به آن واکنش نشان می‌دهد.

بقیه افراد خانواده را هم در این کار شریک کنید. پدر یا خواهر و برادرها هم می‌توانند برای جنین کتاب بخوانند. اگر جنین صدای پدرش را هم به طور مرتب بشنود، بعد از تولد، به صدای پدر هم حساس‌تر خواهد بود. پدرها می‌توانند ۱۰ دقیقه در روز زمان بگذارند و یک شعر، ترانه یا داستان کودکانه کوتاه برای جنین خود بخوانند. با این کار، هم یک قدم در برقراری ارتباط با فرزند خود چلو تر خواهند بود و هم روی روحیه مادر بارداری که معمولاً هم در شرایط روحی آسیب‌پذیری قرار دارد، تأثیر خوبی می‌گذارد. خواهر و برادرها هم به اشتراک گذاشتن تجربیات خود با فرزند جدید را یاد می‌گیرند.

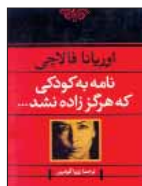
لازم نیست با صدای بلند برای جنین کتاب بخوانید. او صدای معمول شما در مکالمات روزمره را به خوبی می‌شنود. پس فقط واضح و بالحنی خوب و جذاب کتاب بخوانید.

اگر چه گفته می‌شود که جنین از ۵ ماهگی محرک‌های شنیداری محیط را پردازش می‌کند، اما هیچ مدرکی هم برای این که کتاب خواندن قبل از این زمان به او آسیب می‌زند، وجود ندارد. بنابراین، می‌توانید زودتر شروع کنید. فراموش نکنید که یکی از کار کردهای مهم کتاب خواندن برای جنین، ایجاد ارتباط عاطفی عمیق با او است و والدین، یک طرف این ارتباط هستند و احساس آن‌ها هم بسیار اهمیت دارد.

کتاب

نامه به کودکی که هرگز زاده نشد

● اورینا فالاجی ● مترجم: زویا گوهرین ● انتشارات نگاه



برای هر کدام از ما لحظاتی در زندگی پیش آمده که از خود پیرسیم اصلاً برای چه به این دنیا آمده‌ایم و چرا باید یک موجود زنده دیگر را هم به این جهان اضافه کنیم. اورینا فالاجی، خبرنگار ایتالیایی مشهور هم وقتی با واقعیت بارداری خود مواجه شده، پر از این ابهامات بوده است. زنی با موقعیت شغلی او، وقتی ناخواسته باردار می‌شود، در ابتدا با این موجود زنده احساس غریبگی می‌کند و حتی به سقط جنین فکر می‌کند. اگر درگیر هراس‌ها و ابهامات بی‌شمار مادری هستید، این کتاب به سامان دادن افکارتان کمک می‌کند.



فرق نگذاشتن بین فرزندان

یک خانمی سه تا خرما داشت. دو تا بچه هم با او بودند. یک خرما را به این بچه داد. یک خرما را به آن بچه داد. آن خرما وسطی را چنان با دقت نصف کرد و به بچه‌ها یک نصفه داد. امیرالمؤمنین صحنه را که دید، فرمود: مادر به خاطر این عدالت و انصاف تو مسلماً آینده‌ات خوب است. خوش عاقبت هستی.

اهل بهشتی. حضرت امیر از او تشکر کرد.

حتی داریم اگر پدر و مادر وقتی می‌خواهد بگیرد، وصیت کند بگوید: به این بچه‌ام دو تومان بدهید. به آن بچه‌ام یک تومان! گناه کبیره کرده است. یعنی پدر و مادر حتی در وصیتشان باید بچه‌ها را با یک چشم ببینند. اگر کسی دختر برایش بهتر باشد، یا پسر برایش بهتر باشد، این پدر و مادر بی‌انصافی است. امام سجاده (ع) بچه‌دار که می‌شد نمی‌فرمود: دختر است یا پسر؟ می‌فرمود: سالم است؟ اگر می‌گفتند: سالم است. می‌گفت:

الحمد لله! اصلاً نمی‌پرسید دختر است یا پسر؟ انصاف، آموزش انصاف! معلم سر کلاس است، شاگردش بلند می‌شود یک چیزی می‌گوید، بگوید: آقا زاده این که شما گفتی، اصلاً به ذهن من نیامده بود. من روی حرف شما فکر می‌کنم. این بچه تربیت می‌شود. می‌گوید: معلم من چه معلم با انصافی است. آموزش انصاف!

نخستین چیزی که می‌توانید به فرزندتان هدیه کنید نام نیکوست. پس بر فرزند خویش نام نیکو بگذارید. پیامبر اکرم (ص)



روح و روان فرزندان گرسنه نماند!

به همان اندازه که به تغذیه فرزندان اهمیت می‌دهید باید مراقب تغذیه روان او با توجه و محبت کافی باشید.

احتمالاً شما هم به غذا خوردن فرزندان خود خیلی اهمیت می‌دهید. هیچ بعید نیست که حتی تعداد قاشق‌های غذایی که فرزندان خورده را هم حساب کنید و همیشه مراقب باشید که مبادا فرزندان گرسنه نمانند. خیلی تصویر آشنایی است، نه؟ اما در مورد تغذیه روح و روان کودک چه طور؟ آیا همین اندازه مراقب هستید؟ آیا همین قدر به آن بها می‌دهید؟ اصلاً می‌دانید تغذیه روح و روان فرزندان چیست و چه قدر به آن نیاز دارد؟

خصوصاً هم مادر، از بارزترین‌ها برای کودک است و حاضر نیست به هیچ قیمتی آن را از دست بدهد. نیاز بچه‌ها به این توجه آن قدر زیاد است که از عنوان طرف توجه، برای توصیف نیاز آن‌ها استفاده می‌شود. به عبارت دیگر، به نظر می‌رسد که طرفی درون کودک وجود دارد که باید با توجه پدر و مادرش پر شود. توجه شما به فرزندان، می‌تواند به شکل‌های متفاوتی باشد. مهم این است که به هر صورت، به کودک توجه کرده باشید.

وقتی روحش گرسنه بماند

اوضاع زمانی خوب پیش نمی‌رود که کودک، توجهی که می‌خواهد را به دست نمی‌آورد. والدین او را نادیده می‌گیرند و به اندازه کافی،

یک لقمه محبت

غذای روح بچه‌ها، محبت و توجهی است که از سوی والدین خود می‌بینند. توجه پدر و مادر و به

فردی
همسری

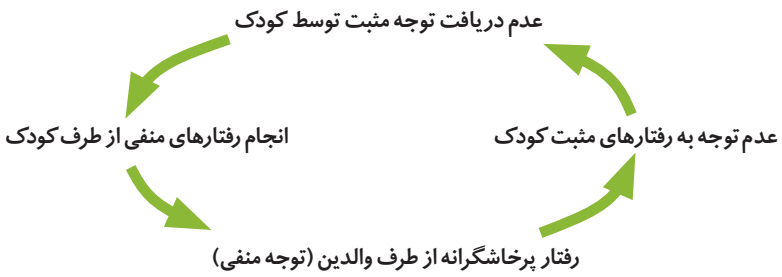
مادری



صرفاً جهت اطلاع
رسان

ظرف او را پر نمی‌کنند. در این شرایط ممکن است کودک ناچار شود به هر قیمتی، توجه جلب کند، حتی اگر این توجه به شکل پر خاشگری، دعوا یا حتی کتک زدن باشد. بله، عجیب اما درست است، کودکان حاضرند توجه پدر و مادر خود را حتی به شکل کتک، داشته باشند. بنابراین، در بسیاری از مواردی که فرزند خود

را سرزنش می‌کنید و فکر می‌کنید چرا این قدر او فرزند بدی شده که دائم، لج‌شمارا در می‌آورد، شمارا عصبی می‌کند یا وادار تان می‌کند به او حمله کنید، در حقیقت مسئولش خود شما هستید. ظرف او را خالی گذاشته‌اید، توجه مثبت کافی به او نشان نداده‌اید و باعث شدید توجه شما را بخواهد و زور و توان خود به هر شکلی که ممکن است به دست بیاورد.



چه کنیم؟

اگر شما هم در شرایطی قرار دارید که احساس می‌کنید در حال تکرار این چرخه هستید، بهتر است هر چه زودتر، چرخه معیوب به وجود آمده را بشکنید. انتظار نداشته باشید که فرزندان این کار را انجام دهد یا در این راه پیشقدم شود، چون او در حال به اصطلاح به در و دیوار کوبیدن خود برای به دست آوردن توجه است و شما باید که الگوی مناسبی را در پیش گرفته‌اید. اگر به این نقطه رسیده‌اید، برای شکستن چرخه می‌توانید راهکارهایی که در ادامه آمده را دنبال کنید.

1 ظرف توجه‌اش را هر روز پر کنید

شروع کنید به توجه کردن به رفتارهای مثبت فرزندان. شاید آن قدر در این چرخه گرفتار شده باشید که فکر کنید فرزند من هیچ کار مثبتی انجام نمی‌دهد که من به آن توجه کنم. اما این طور نیست. می‌توانید لیستی از کارهایی که فرزندان در طول روز انجام می‌دهند بنویسید. زمان‌هایی که آرام است، مشغول تماشای تلویزیون است، به

خوبی یا دیگران سلام و احوالپرسی می‌کند، در کاری هر چند کوچک به شما کمک می‌کند، لباس‌هایش را جمع می‌کند، کفش‌هایش را خودش در جاکفشی می‌گذارد، برای خودش لیوانی آب می‌آورد، تکالیف مدرسه‌اش را انجام می‌دهد، همه و همه بهانه‌های خوبی برای نشان دادن توجه مثبت هستند.

- به عنوان تمرین، چند روز جدول تمرین مربوط به شناسایی رفتارهای مثبت را پر کنید. می‌توانید از جدولی که اینجا داریم به عنوان نمونه استفاده کنید.
- یا هر رفتار کوچک اما واقعی که نشان بدهد به او توجه می‌کنید.

دقت کنید که فرزند شما خواستار توجه شما است. لازم نیست به او خوراکی بدهید، برایش جایزه بخرید یا رفتاری داشته باشید که به نظر مصنوعی و غیرواقعی برسد. بلکه کافی است کاری که انجام می‌دهد را ببینید، آن را توصیف کنید، از کلمات محبت‌آمیز استفاده کنید، فرزندان را نوازش کنید، او را ببوسید، لحظه‌ای در آغوش بگیرید یا هر رفتار کوچک اما واقعی که نشان بدهد به او توجه می‌کنید.

- اگر مادر نباشد، جسم انسان ساخته نمی‌شود
- اگر کتاب نباشد، روح انسان پرورش نمی‌یابد.
- بلونارخ

صرفاً جهت اطلاع
رسان

امروز (روز و تاریخ)		
رفتار فرزندم	مطلوب است؟ یا نامطلوب؟ (می‌توانید از علامت‌های + و - استفاده کنید.)	واکنش ما
تماشای کارتون بدون سر و صدا	+	دستی به موهایش کشیدم، از او تشکر کردم. برای پدرش تعریف کردم و پدرش هم به او آفرین گفت.
ظهر بشقابش را هل داد و گفت غذا نمی‌خورم	-	توجه نکردیم. وقتی دوباره تکرار کرد، بشقاب را از جلوی او برداشتم.
عصر غذای حضری که برایش آماده کردم را خورد	+	گفتم چه قدر خوشحال می‌شوم وقتی غذایش را کامل می‌خورد و چه حس خوبی نسبت به او دارم وقتی دست‌پخت مرا دوست دارد و می‌خورد.

2

بی‌خیال رفتارهای بد او شوید

همزمان، توجه به رفتارهای منفی را کنار بگذارید. احتمالاً این واکنش شما برای فرزندتان عجیب خواهد بود و او فکر می‌کند شاید شدت رفتارش به اندازه‌ای نیست که شما ببینید، پس، رفتار شدیدتری خواهد داشت، تا باور کند که شما تصمیم دارید به این گونه رفتار به هیچ قیمتی توجه نکنید. آن وقت دست از رفتار منفی بردارید. یادتان باشد که توجه نکردن، به معنای واقعاً

بی‌توجهی است. سرتان را به کار دیگری گرم کنید. لحن صدایتان را عوض نکنید، رویتان را برنگردانید یا چشم‌غره نروید. واقعاً بی‌توجهی، کاری است که باید انجام دهید. دقیقاً، هیچ‌کاری مربوط به رفتار او انجام ندهید. نکته مهم: رفتارهای خطرناک را نمی‌توان نادیده گرفت. در این موارد، فقط او را از محل بیرون ببرید، مجبورش کنید روی یک صندلی یا پله بنشیند. با او سر و کله نزنید، دعوا و بحث نکنید و نگذارید برایتان نمایش به راه بیاندازد.

L

فراموش نکنید که ...

مدتی ثبات داشته باشید و همین‌الگو را ادامه دهید تا کم‌کم اوضاع به روالی که می‌خواهید برگردد و فرزندتان یاد بگیرد که برای داشتن توجه شما و پر کردن کاسه توجه‌اش، لازم نیست بد رفتاری کند.

از هر فرصت و بهانه‌ای، برای ابراز محبت و توجه استفاده کنید. لازم نیست منتظر رفتارهای خوب باشید یا به او به صورت مشروط توجه کنید. فقط به رفتارهای منفی و نامطلوب بی‌توجه باشید.



نکات کلیدی برای گفت‌وگو درباره جنسیت

- 1 پدر و مادر نخستین آموزگاران کودک در زمینه جنسیت هستند.
- 2 هنگامی که می‌خواهید گفت‌وگو درباره جنسیت را با فرزند خود آغاز کنید شرم و حیا تاحدودی طبیعی است.
- 3 کودکان به منابع اطلاعاتی قابل اعتماد نیاز دارند، آنها باید توانایی این را داشته باشند که با شما یا فرد بزرگسال قابل اعتماد دیگری درباره این موضوع خیلی حساس صحبت کنند.
- 4 اگر احساس می‌کنید که این کار برایتان دشوار است، با والدین دیگر صحبت کنید و برای تمرین، نظرات و پاسخ‌های خود را با صدای بلند به زبان بیاورید.
- 5 اگر فرزندتان شما را با سؤال خود غافلگیر کرد، می‌توانید پاسخ خود را به تعویق بیندازید، اما حتماً در اولین فرصت به سؤال او پاسخ بدهید.
- 6 اطلاعات در مورد جنسیت، مانند هر موضوع دیگر، نیاز به بیان مکرر دارد، یک بار گفتن کافی نیست.

گاهی اوقات والدین به خاطر ارزش‌ها و عقاید خود، به صحبت با فرزندانشان درباره جنسیت علاقه‌ای نشان نمی‌دهند، آنها پیش خود

تنبیه زیاد، کودک را غیرفعال و غیرکنجکاو می‌سازد و زمینه را برای بسیاری از مشکلات رفتاری او در آینده فراهم می‌آورد.

می‌گویند: «اگر من این واقعیت‌ها را به او بگویم و او از این اطلاعات برای تجربه جنسی استفاده کند چه؟» یا «نکنند فرزند من علاقه مرا نسبت به گفت‌وگو در این باره، چنین تعبیر کند که من رضایت داده‌ام وارد تجربیات جنسی زود هنگام و نامناسب شود؟» اما ترس والدین را می‌توان با نتایج تحقیقات علمی ارزشمند کاهش داد. ثابت شده است که ارائه اطلاعات بیشتر به نوجوانان، باعث افزایش تجربیات جنسی در آنها نمی‌شود. در واقع کودکانی که نسبت به کارکرد بدن خود و مسائل مربوط به جنسیت آگاهی دارند. تمایل بیشتری برای به تأخیر انداختن آمیزش جنسی دارند، پس والدین می‌توانند ترس‌های خود را کنار بگذارند و مطمئن باشند که به نفع بچه‌هاست اگر اطلاعات جنسی خود را از بزرگسالانی که به آنان علاقه دارند، دریافت کنند. بچه‌ها به هر حال کنجکاو خود را راضی خواهند کرد و اطلاعات لازم را از منابعی مانند دوستان، نشریات و... به دست خواهند آورد. از این رو والدین باید آموزش جنسی کودکان را برای اطمینان از رشد سالم آنها تا بلوغ کامل، در برنامه تربیتی‌شان داشته باشند.

مروارید کتاب

هویت جنسی کودکان را جدی بگیرید

- کلیدهای آموزش و مراقبت از سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان ● کریستالدفرتیس
- ترجمه: سارا رئیسی طوسی ● انتشارات صابرین



آموزش‌های زودرس، شتابزده و ناشیانه مسائل جنسی به کودکان و نوجوانان همان اندازه آسیب‌زا خواهد بود که اگر این آموزش‌ها با تأخیر، پنهان‌سازی یا نادیده گرفتن همراه باشد. اگر والدین به پرسش‌ها و کنجکاوای کودکان واکنش‌های مناسب، طبیعی و متناسب با ظرفیت و ادراک شناختی آنها - به دور از مخفی‌کاری و سرکوب - داشته باشند، خطر منحرف شدن ذهن کودکان نسبت به مسائل جنسی، کاهش پیدا می‌کند. چرا که کنجکاوای کودک در ابتدا صرفاً جنبه شناختی دارد. اما اگر بر خورد والدین با سرکوب و ممنوعیت همراه شود، ممکن است این کنجکاوای معمولی و شناختی، جنبه جنسی پیدا کرده و آنها پتانسیل زمینه‌های انحراف اخلاقی را در آنها به دنبال داشته باشد.



تربیت معلولی

چند پیشنهاد برای انس دادن کودک با خدا

کودکان در زمان معینی آماده انجام فرایض دینی هم چون نماز، روزه و... می‌شوند. اما پدر و مادر می‌توانند از سال‌های ابتدایی عمر کودک او را با نماز آشنا کنند. نکته مهم هم این‌که در این مورد تشویق نقش بسزایی دارد.

کودکی که صبح و ظهر و مغرب شاهد وضو گرفتن پدر و مادر، زمزمه اذان و اقامه آنها و پهن شدن سجاده معطرشان است و شاهد نماز خواندن آنها، خود به خود برای انجام کارهای دینی آماده می‌شود. کودکان را کنار تان به گرمی در آغوش بگیرید. بسیار ببوسید و وقتی حرکات نماز را به تقلید از شما انجام می‌دهند به نگاه مهربان و بوسه و تشویق برای ادامه این کار در او ایجاد انگیزه کنید. دختر بچه‌ها را با پوشیدن چادر نمازهای زیبا و گلدار از کودکی با حجاب مأنوس کنید تا در بزرگسالی در پی فلسفه حجاب نباشند، چرا که الزاماً با دانستن فلسفه حجاب کسی با حجاب نمی‌شود.



کار خوب آنها را به دیگران هم بگویید و تلاش کنید نمازتان را زمانی بخوانید که او متوجه شماسمت و دل مشغولی رسانه‌ای چون تلویزیون یا رایانه او را از شما غافل نکرده باشد. احکام را به زبان ساده همراه با مثال و نمونه به او بیاموزید و از به کار بردن کلمات ثقیل بپرهیزید.

هرگز با کودک از جهنم و آتش و عذاب و گناه حرفی نزنید. کودک را با بهشت و زیبایی‌های آن انس دهید. از مهربانی و گذشت و رحمت خدا برایش بگویید و خدا را همان گونه که بزرگ و مهربان و غفور است به او معرفی کنید، نه آنچه در کودکی‌های خودتان در ذهنتان از خدا ساخته‌اند. ترسیم جهنم و ترساندن او از جهنم در سنین کودکی که روح او لطیف است، کار شایسته‌ای نیست. گرچه باید بداند جهنمی هست اما برای آدم‌های بد، نه کودکان معصوم که از همین آغاز معصومیت تا پایان عمر با برکتشان می‌توانند خوب و پاک زندگی کنند. بگذارید با همه کودکی‌های نام‌هایی چون بهشت، فرشته‌ها، پادشاه کار خوب و... را بشنوند و گوشش با این‌ها آشنا و دلش مأنوس شود.



باید از مفاهیم اخلاقی شروع کنیم

آیت الله محسن غرویان، عضو هیئت علمی جامعه المصطفی (ص) العالمیه:



● کودکان هم از یک درجه‌ای از معارف فطری و مطابق با فطرت انسانی برخوردار هستند هم در رابطه با جنبه‌های عقل نظری هم در عقل عملی. یعنی خوب و بد را در سطح خودشان و درست و نادرست را هم در مسائل نظری تشخیص می‌دهند. معارف دینی را باید مطابق با فطرت عقل و فطرت دل در کودکان بیان کرد و به زبان خود آنها مطالب را به کار گرفت. ● در کودکان قدرت تخیل از قدرت تعقل قوی‌تر و مؤثرتر است، لذا از داستان‌ها و صحنه‌سازی‌های تخیلی باید برای انتقال معارف دینی و مفاهیم مذهبی استفاده کرد و اینها را در قالب داستان بیان کرد. ● فلسفه برای کودکان در کشورهای غربی یک شاخه مهمی از آموزش شده است. ما فلسفه برای کودکان ننوشته‌ایم و مقام معظم رهبری بر نوشتن فلسفه برای کودکان تأکید دارند. ● فلسفه از مسائل عقلی است همانطور که ریاضیات از این نوع است. یکسری از اعتقادات ما هم جزو مسائل فلسفی است باید در قالب تنزل یافته‌ای این مسائل فلسفی را به کودکان

منتقل کنیم تا پایه‌های اعتقادی در آنها محکم بشود. ● ابزارهای لازم برای این کار همان قالب‌های مختلف هنری است. ابزاری مثل فیلم و داستان و کتاب و نوشته و امثال اینها همه ابزارهایی هستند که متناسب با سطح کودک باید از آنها استفاده بشود. بعضی از کودکان هنوز سواد خواندن و نوشتن را پیدا نکرده‌اند آنها را باید از طریق ابزارهای فیلم و سینما و داستان و بازی‌های گروهی با مفاهیم دینی آشنا ساخت. ● در سنین کودکی برای افزودن بر غنای معرفت دینی کودکان متناسب با سطح آنها بیشتر باید از مفاهیم اخلاقی شروع کنیم مثلاً مفهوم محبت، کمک به دوستان، احترام گذاردن به پدر و مادر و معلم و بزرگترها، و از اینگونه مسائل شروع کنیم، آن وقت اخلاقی کودکان را به خدا باوری می‌رسانند. یعنی کودکان از طریق اخلاقی باور خدا به آنها منتقل می‌شود راه ورودش هم گوشزد کردن مفاهیم اخلاقی و روحی و ارزش‌های روحی به آنها است.



■ بر شمردن نعمت‌های الهی و از نیکی و بخشش و احسان خدا با کودکان سخن گفتن، مناسب‌ترین راه برای آشناساختن دل‌های آنان با پروردگار خویش است. ■

واقعاً اشتباه از کجاست؟

۱۰ قدم برای این که بدانیم روش تربیتیمان درست است یا نه.

گاهی تغییر رفتاری فرزندتان تدریجی است و والدین متوجه آن نمی‌شوند. به همین دلیل هم ممکن است دلسرد شوند و دیگر به روش خوبی که در پیش گرفته‌اند ادامه ندهند. از طرف دیگر، ممکن است به هر دلیلی، روش

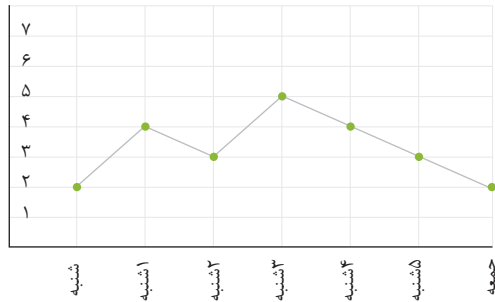
1 رفتار نامطلوبی که می‌خواهید کاهش دهید را انتخاب کنید. همه رفتارها با هم درست نمی‌شوند.

روز هفته	تعداد دفعات
شنبه	× ×
۱ شنبه	× × × ×
۲ شنبه	× × ×
۳ شنبه	× × × × × ×
۴ شنبه	× × × × ×
۵ شنبه	× × ×
جمعه	× ×

2 چند روز، بدون این که هیچ تغییری در رفتار خود به وجود بیاورید، میزان روی دادن آن رفتار را ثبت کنید. مثلاً این که چند بار در روز قشقرق به راه انداخته است. یا مدت زمانی که به جیغ زدن ادامه داده چه قدر بوده، یا این که چند بار برادر یا خواهرش را اذیت کرده است.

3 یک نمودار بکشید.

تعداد دفعات جیغ زدن



4 آن چه تا به این جا به دست آورده‌اید، خط پایه نامیده می‌شود. بعداً از این خط پایه برای مقایسه استفاده خواهید کرد.

5 حالا وقت آن رسیده که تغییر رفتاری را شروع کنید.

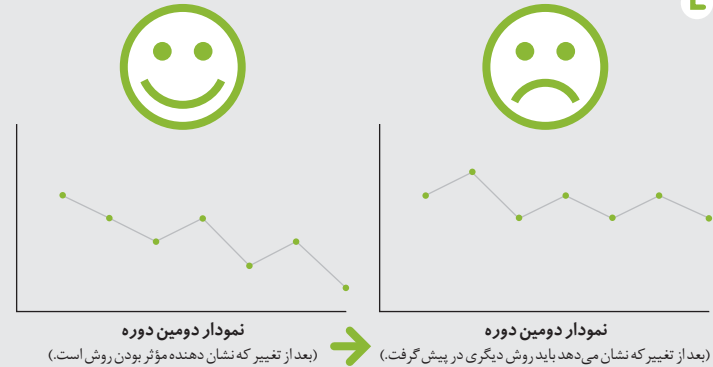
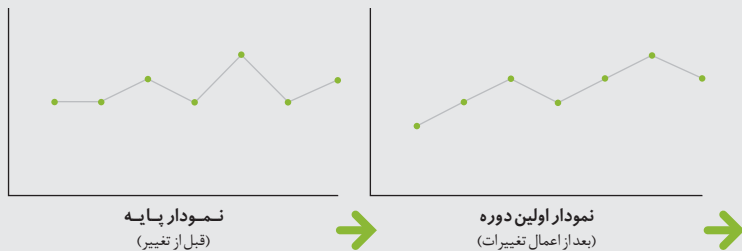
6 حدود ۱۰ روز ادامه بدهید.

7 حالا دوباره با استفاده از جدول، فراوانی همان رفتار را اندازه بگیرید و نتیجه را روی یک نمودار ترسیم کنید.

8 نمودارها را با هم مقایسه کنید.

9 فراموش نکنید که در روزهای اول، به دلیل ایجاد تغییر، ممکن است رفتار کودک بدتر شده باشد.

10 اگر حتی اندکی پیشرفت می‌بینید، همین راه را ادامه دهید و کم‌کم آن را برای سایر رفتارها هم اعمال کنید. در غیر این صورت، در روش خود بازنگری داشته باشید. همه نکات را از اول بررسی کنید ببینید کجای کار ایراد دارد.



حرف من یکی است!

بچه‌ها وقتی پا به این زندگی می‌گذارند، انگار وارد یک سیاره جدید شده‌اند که درباره آن چیزی نمی‌دانند. آن‌ها شروع می‌کنند به کشف سیاره‌ای که قدم به آن گذاشته‌اند. فکر می‌کنید مهم‌ترین منبع کشفیات آن‌ها کیست؟ شما، به عنوان والدین، مهم‌ترین منبع کشفیات فرزندان خود درباره اصول و قوانین لازم برای زندگی بر روی این سیاره جدید هستید. کودکان در هر لحظه ناظر رفتار و گفتار شما هستند و از کوچک‌ترین نکته رفتاری، چیزی می‌آموزند. متأسفانه برخی والدین به اشتباه فکر

می‌کنند فرزندشان تنها زمانی که آن‌ها قصد تربیت او را دارند، به آن‌ها توجه می‌کند و در بقیه موارد، تأثیری روی او ندارند. این در حالی است که مطالعات و مشاهدات متخصصی نشان می‌دهد که فرزندان خیلی بیشتر از گفتار والدین، رفتار آن‌ها را منبع یادگیری خود قرار می‌دهند. بنابراین، تأثیر یک رفتار در چند لحظه، می‌تواند از تأثیر یک سخنرانی چند ساعته یا یک کلاس آموزشی بیشتر باشد. آن‌چه ما یادگیری مشاهده‌ای و ضمنی می‌نامیم، تأثیر بسزایی در شکل‌دهی به ویژگی‌ها و رفتارهای فرزندان دارد.

ثبات

اما والدین میزان تأثیرگذاری خود بر فرزندان را فراموش می‌کنند. آن‌ها به هر حال درگیر زندگی خود هستند، با انواع و اقسام استرس‌ها دست‌وپنجه نرم می‌کنند و به دلایل مختلف، در زمان‌های متفاوت، حال و حوصله متفاوتی هم دارند. اتفاقی که می‌افتد این است که در هر زمان، بسته به میزان مشغله، استرس، خلق مثبت یا منفی، حوصله، وقت و ... بر خورد متفاوتی در قبال رفتارهای ثابت فرزندان خود دارند.

ماجرای نگیں و دخترش را بخوانید و به این فکر کنید که شما اگر به جای دختر نگیں بودید، چه نتیجه‌ای می‌گرفتید؟ آیا رفتار مادر برایتان قابل پیش‌بینی بود؟ احتمال این که چه‌طور به خواسته‌تان برسید برایتان بیشتر بود؟ در نهایت، کدام رفتار را ادامه می‌دادید؟

وقتی قرار است برنامه‌ای را اجرا کنید، باید در همه لحظه‌ها و موقعیت‌ها آن را تکرار

کنید تا کم‌کم فرزندتان آن را به عنوان یک قانون و اصل بپذیرد.

● فراموش نکنید که کودکی که یاد گرفته با رفتاری، به خواسته‌اش برسد، زمان نیاز دارد تا به این نتیجه برسد که لازم است آن رفتار را کنار بگذارد. او باید باور کند که با آن رفتار نامطلوب، دیگر به خواسته خود نخواهد رسید.

● این که هر زمان، یک جور واکنش داشته باشید، فقط فرزند شما را گیج و سردرگم می‌کند و تغییر رفتاری مطلوب را در او به وجود نمی‌آورد.

● این که فرزندان نتوانند رفتار والدین خود را پیش‌بینی کنند، روی رابطه آن‌ها با والدین و نیز اعتمادشان به والدین، تأثیر منفی خواهد داشت. در واقع این ثبات والدین است که نشان می‌دهد قابل اعتماد هستند.



یک روایت آموزنده

نگیں از این که دختر ۵ ساله‌اش برای هر چه می‌خواهد بهانه می‌گیرد، ناراضی است. او دوست دارد فرزندش بتواند خواسته خودش را راحت بیان کند. بارها از دخترش خواسته که از کلمه‌ها برای بیان خواسته‌هاش استفاده کند و بهانه‌گیری نکند. از کلمه‌های بچگانه استفاده نکند و حرفش را واضح بزند. او در کتابی خوانده که برای افزایش یک رفتار مطلوب در فرزندان، باید آن رفتار را تشویق کرد و به رفتار نامطلوب بی‌توجه بود. بنابراین همین توصیه را در پیش گرفت. اما هیچ فایده‌ای نداشت و رفتار دخترش تغییری نکرد. برای همین، بعد از چند روز، مطلبی که خوانده بود را فراموش کرد.

اما اگر نگیں می‌توانست از رفتار هر روز خود فیلمبرداری کند، شاید متوجه می‌شد ایراد کار کجاست. اول هفته، یعنی وقتی نگیں تصمیم به شروع برنامه گرفت، یک بار دیگر همه چیز را برای دخترش توضیح داد. او امیدوار بود که دخترش خوب متوجه شده باشد، برای همین از او خواست

یک بار این کار را انجام دهد. دخترش خوب از عهده این کار برآمد و از مادرش هم حسابی تشویق و توجه گرفت. بعد از ظهر، دخترش شروع به بهانه‌گیری برای خوراکی کرد. نگیں همه چیز را به او یاد آوری کرد و سعی کرد به بهانه‌ها تریب اثر ندهد. روز بعد، روز شلوغی برای نگیں بود. هم باید ترجمه متنی را به پایان می‌رساند و هم عصر، مهمان‌هایی داشت که برای پذیرایی از آن‌ها آماده نبود. دخترش به آشپزخانه آمد و به عادت قبل، بهانه‌جویی را شروع کرد. نگیں احساس کرد الان وقت شروع بهانه را ندارد، برای همین یک بستنی از یخچال در آورد و به دخترش داد. بعد هم او را بوسید و از او خواست آن روز ملاحظه مادرش را بکند. عصر که نزدیک رسیدن مهمان‌ها بود، یک بار دیگر دخترش با بهانه‌گیری و تق‌تق کردن وارد آشپزخانه شد، نگیں که کلافه بود، با فریاد از او خواست که درست حرف بزند. وقتی نزدیک بود دخترک بزند زیر گریه، نگیں او را در آغوش گرفت و از او معذرت‌خواهی کرد. بعد، آن چه دخترک می‌خواست را برایش آماده کرد تا به کارهایش برسد، روز بعد.....

● ایجاد اعتماد به نفس، یکی از مؤثرترین عوامل برای جهت‌دهی مثبت به احساسات کودک است. عزت‌نفس، سبب بهره‌وری فرد از نیروی تفکر و به کارگیری آن در امور زندگی است.

ک قاطعیت

برخی، قاطعیت را یا سخت‌گیری و حتی پرخاشگری اشتباه می‌گیرند. اما معنای قاطعیت داشتن، که به مفهوم ثبات داشتن خیلی هم نزدیک است، در راستای نشان دادن قطعیت حرف و قانون است. قاطعیت داشتن، باعث می‌شود رفتار شما قابل پیش‌بینی باشد.

چند بار برایتان پیش آمده که تهدیدی کنید، مثلا به فرزندتان بگویید که اگر تکلیفش را به موقع تمام نکند، خبری از سرریال نیست، اما در نهایت، سرریال را تماشا کرده است؟

چند بار به فرزندتان گفته‌اید که مسئولیت تمیز کردن اتاقش با خودش است و اگر این کار را نکنند، شما روز بعد در پیدا کردن وسایل به او کمک نخواهید کرد، اما باز روز بعد دلتان نیامده که دیر به مدرسه برسد و وسایلیش را برایش پیدا کرده‌اید؟

در واقع شاید اولین مسئله در نداشتن قاطعیت، این باشد که والدین، قبل از این که فکر کنند، یا تکلیفشان با قوانینی که وضع می‌کنند روشن باشد، قانونی را می‌گذارند، پیامدی را تعیین می‌کنند و آن را به زبان می‌آورند، بعد هم، به آن عمل نمی‌کنند.

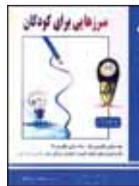
عدم قاطعیت شما، باعث می‌شود که حرف‌ها، توصیه‌ها، تهدیدها و قوانینی که به زبان می‌آورد شنیده نشوند و به آن‌ها عمل نشود. برای این که چنین اتفاقی نیافتد، چند نکته را رعایت کنید:

- 1 در مورد تغییری که ایجاد می‌کنید، یا قانونی که می‌گذارید، همان اول تصمیم‌گیری کنید.
- 2 سعی کنید همه جنبه‌های رفتاری را بررسی کنید و روند ماجرا را پیش‌بینی کنید. از شناختی که از فرزند خود دارید، استفاده کنید.
- 3 تصمیم بگیرید که برای عدم اجرای قانونی که گذاشته‌اید، چه پیامدی تعیین شود. پیامدی که تعیین می‌کنید؛ باید انجام‌شدنی باشد. مثلا نگویید تو را به مهمانی نخواهم برد، وقتی می‌دانید که او را در خانه تنها نخواهید گذاشت.
- 4 باید برای کودک مهم باشد، نگویید کلاس زبان نمی‌برمت، وقتی خیلی هم علاقه‌ای به رفتن ندارد، در عوض مثلا او را از بازی رایانه‌ای آن روز محروم کنید که خیلی برایش مهم است.
- منصفانه و متناسب با رفتاری باشد که انجام می‌شود. مثلا یک هفته محرومیت از بازی برای گوش نکردن به حرف شما، زیاد از حد است و تأثیر منفی خواهد داشت. در عوض، یک ساعت از کارت‌تون آن روز کم کنید، یا دسری که می‌خواهد را برای یک وعده حذف کنید.
- 4 وقتی پیامد را تعیین کردید، باید در هر شرایطی سر حرف خود بایستید و تسلیم التماس‌ها، خواهش‌ها و قول‌ها نشوید. می‌توانید بگویید: «الان که باید پیامدی که قرار گذاشتیم اجرا شود، ببینم فردا یا دفعه بعد چه می‌کنی.»

آرایش کردن هنگام عبادت



چرا ایچها می‌گویند: مامانی برویم عروسی! نمی‌گوید: مامانی برویم مسجد؟! چون می‌بیند وقتی مادرش عروسی می‌رود، آرایش می‌کند. و بچه از آرایش خوشش می‌آید، می‌گوید: بیا عروسی برویم. قرآن می‌گوید: هر کس مسجد می‌رود آرایش کند مسجد برود. «حَدُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ» (اعراف/ ۳۱) یا بهترین لباس و عطر وارد شوید. زن سر نماز هر چه طلا دارد، به خودش آویزان کند. که دختر کوچولو وقتی نگاه می‌کند، بگوید: اوه... مامانی چطور شد؟ کجا می‌خواهد برود؟ بعد می‌بیند مامانی اینطور شد. بعد گفت: الله اکبر! بسم الله الرحمن الرحيم. می‌گوید: مامانی به من هم لباس قشنگ ببوشان می‌خواهم بروم نماز بخوانم. اگر مادر لباس قشنگ ببوشد نماز بخواند، بچه در خانه جذب می‌شود.



کتاب

مرزهایی برای کودکان

چه زمانی بگوییم بله، چه زمانی بگوییم نه که به فرزندمان کمک کنیم تا کنترل زندگی خود را در دست بگیرد

- دکتر هنری کلود و دکتر جان تاون‌سند
- ترجمه: سعید صیادلو • انتشارات دانژه

انسان‌ها در جنبه‌های مختلف زندگی روزمره خود، مانند برقراری ارتباط با دیگران، تعیین اهداف و برنامه‌ریزی، پذیرش مسئولیت‌های شخصی و ... باید چارچوب‌هایی داشته باشند و آن‌ها را رعایت کنند. اولین و مهم‌ترین جا برای یادگیری این چارچوب‌ها یا مرزها، خانواده است. اما تعیین این مرزها و آموزش آن‌ها به فرزندان اغلب کار ساده‌ای نیست. والدین درگیر عواطف خود می‌شوند، ارتباط با فرزندشان را دستخوش چالش می‌بینند یا حتی احساس گناه می‌کنند. در بسیاری از موارد، آن‌ها طاقت ناراحتی فرزندشان را ندارند، اما شاید به این فکر نمی‌کنند که نیاموختن همین حد و مرزها، در آینده به ضرر فرزندشان تمام خواهد شد. کتاب مرزهایی برای کودکان، در قالب قوانین مهم زندگی، با ذکر مثال‌های فراوان و گام‌بندی راهی که شما باید بروید، به شما کمک می‌کند به بهترین نحو، برای فرزندتان حد و مرزها و قوانین را مشخص کنید و نه تنها به ارتباط خود با فرزندتان لطمه نزنید، بلکه آن را تقویت کنید. بعد از مدتی می‌فهمند دنبال کردن آرزوهایشان، علاوه بر شخص خودشان به زندگی خانوادگی‌شان هم نشاط می‌بخشد.

کتاب

فنون افزایش هوش هیجانی کودکان: اساس فرزندپروری

• جان گاتمن • ترجمه: منا خاطری • مؤسسه خدمات فرهنگی رسا

هوش هیجانی اگر چه اصطلاح معروفی است، اما آن قدرها هم در بین خانواده‌ها شناخته شده نیست. بسیاری از ما بزرگ‌ترها، خودمان هم در هوش هیجانی مشکل داریم. یکی از فایده‌های این کتاب این است که با خواندنش، متوجه می‌شوید که چرا خودتان در برخی هیجان‌ها و رفتارها یاتان و نیز ارتباط با دیگران به اصطلاح گیرهای دارید و همین به شما کمک می‌کند این مشکلات را تا حدی برطرف کنید و دست‌کم تلاش کنید آن‌ها را ناخواسته به فرزندتان هم منتقل نکنید. به علاوه، اگر می‌خواهید یک کتاب، به صورت روشن و عینی در قالب تست‌های مختلف و مثال‌های عملی برایتان مشکل را باز کند و به شما بگوید حالا چه کار کنید، به سراغ این کتاب بروید. نثر روان کتاب کمک می‌کند با آن ارتباط برقرار کنید و خواندنش بیچیده و سخت نباشد. با خواندن این کتاب می‌توانید شیوه فرزندپروری خود را ارزیابی کنید، پیامزید چه‌طور به فرزندتان آموزش هیجانی بدهید و برای موقعیت‌های دشوار، راهبردهای عملی داشته باشید.



تشویق و تنبیه، دو اهم بسیار مهم برای کنترل، تعدیل و تقویت رفتار انسان است. همه انسان‌ها به‌طور فطری، نیاز دارند که در جایگاه خود به آنان توجه و از آنان تقدیر شود. ■

گوشش را نه، گوشی اش را بگیر

چه طور از فرزندانمان در برابر تب گوشی همراه محافظت کنیم؟



اگر به دنبال پاسخ به این سؤال هستید که با فرزندانمان چه طور رفتار کنیم تا استفاده درستی از گوشی همراه داشته باشند و دچار مشکل نشوند، واقعیت تلخی که از همین ابتدا باید بیان شود این است که هیچ کار ویژه‌ای نمی‌توانید انجام بدهید؛ بلکه، واقعیت این است که خریدن سیم‌کارت و گوشی همراه برای فرزندان همان و خارج شدن آن‌ها، دست‌کم تا حد زیادی، از حیثه کنترل و نظارت شما همان. بنابراین، اگر واقعاً به دنبال کاستن آسیب‌ها هستید، بهترین راه، ممنوع کردن استفاده از

گوشی همراه تا قبل از رسیدن به سنی است که وی بتواند مدیریت ارتباطاتش و نیز محتوایی که به واسطه دوربین، اینترنت، بلوتوث و ... در معرض آن‌ها قرار می‌گیرد را بر عهده بگیرد. به بیان دیگر، عدم استفاده، بهترین راهکار است. اما متأسفانه در حال حاضر، بسیاری از کودکان حتی در سنین پایین، گوشی همراه دارند و از آن استفاده می‌کنند. در این موارد هم باز، می‌توان در حدی محدود، اقدامات پیشگیرانه‌ای را انجام داد. آموزش و برقراری ارتباط نزدیک با فرزندان، کلید موفقیت در این راه است.

فردی

همسری

مادری

امین حرف دل فرزندان باشید

مدرسه، کلاس‌های زبان، هنری و ورزشی، سرویس مدرسه و پدر از فرصت‌های گوناگون برای رد و بدل کردن انواع اطلاعات بین بچه‌ها است. با در دست داشتن یک گوشی همراه که می‌تواند صدا و تصویر پخش کند، حجم اطلاعاتی که منتقل می‌شود بیشتر می‌شود و رنگ و روی دیگری هم به خود می‌گیرد.

بهترین راه برای مصون نگه داشتن فرزندان از مواجهه با بسیاری از اطلاعات و بهتر از آن، مصون ماندن از تأثیرات آن‌ها، این است که سعی کنید رابطه خوبی با

فرزند خود داشته باشید. امین فرزند خود باشید تا در مواقع لازم، او قبل از هر کس، نزد شما بیاید و با شما صحبت کند. دلسوزی، تدبیر و تجربه شما به طور حتم از دوست او بیشتر خواهد بود. برای برقراری رابطه بهتر، باید تلاش کنید. می‌توانید از کتاب‌های راهنمای والدین بهره بگیرید یا به متخصصین روانشناس کودک مراجعه کنید. هر چه زودتر اقدام کنید، جلوترید. سن که بالاتر می‌رود، رابطه نامناسب مانند دیواری می‌شود که کج گذاشته شده باشد. اصلاح آن سخت‌تر و دور از دسترس‌تر می‌شود.

گوش به زنگ باشید

اگر متوجه رفتار مشکوکی شدید، از ترس این که با چیزی مواجه شوید که خوشایندتان نیست، چشمتان را روی واقعیت‌ها نیندازید. در مورد رفتار فرزند خود حساس باشید. تلفن زدن‌های یواشکی، پیچ حرف زدن، تا دیر وقت اس.ام.اس بازی کردن، شماره

عوض کردن، بیشتر از یک شماره داشتن، به صفحه تلفن موبایل خیره شدن، لیخندهای ناخودآگاه، ترک کردن محل یا صحبت به طور ناگهانی، حساس بودن روی صدای گوشی همراه، گوشی همراه را همه‌جا حتی در حمام با خود بردن، رمز و قفل و برای ورود به گوشی

گذاشتن و همه و همه مواردی است که نه لزوماً، اما در موارد بسیاری باید پیگیری شوند. در پیگیری خود البته فراموش نکنید که باید به فرزند خود احترام بگذارید، طوری رفتار نکنید که احساس کند به حریم خصوصی‌اش حمله کرده‌اید، قضاوت بدون دلیل نداشته باشید و ادب و احترام را فراموش نکنید. همچنین

شبکه اجتماعی فرزندان را بشناسید

بچه‌ها در مدرسه، انواع کلاس‌هایی که شرکت می‌کنند، همسایه‌ها و حتی در دنیای مجازی، از انواع چت‌روم‌ها و فاروم‌ها گرفته تا سایت‌های اجتماعی، شبکه‌های اجتماعی دارند که بیشترین ارتباط را با آن‌ها دارند. سعی کنید با آن‌ها ارتباط خوبی برقرار کنید. اگر دخترتان با دختر همسایه دوست شده و این دوستی مضر نیست، به خاطر این که از رنگ‌هایی که مادرش می‌پوشد متنفرید، از آن‌ها فاصله نگیرید. اگر پسران در مدرسه با پسری دوست شده که خوب، مؤدب و فهیم است، به خاطر این که پدر یا مادرش به اندازه شما از موضوعات اقتصادی سر در نمی‌آورد یا زیادی ساده است و حوصله شما را در گپ زدن سر می‌برد، او و ارتباطش با پسران را نادیده نگیرید.

سعی کنید به خاطر فرزندان، افرادی که

تجاهلی رفتار نکنید و یا او را با تهدیدهای نامناسب بمباران نکنید. در غیر این صورت، بعد از این که موضوع فروکش کرد، تنها اتفاقی که می‌افتد این است که این بار به جای شما، فرزندان گوش به زنگ خواهد بود و بهتر یاد می‌گیرد چه طور همه چیز را از شما مخفی کند تا توفان قبلی دوباره به پا نشود.

در شبکه اجتماعی او در هر حدی وارد شده‌اند را بشناسید و با آن‌ها ارتباط خوبی داشته باشید. با این کار به فرزندان نشان می‌دهید که قضاوت‌های بی‌منطق ندارید و به سلاقی و خواسته‌های او هم احترام می‌گذارید. در این شرایط، اگر در موردی هم با دلایل کافی، با یکی از روابط او مخالف باشید، با احتمال بالاتری حرف شما را خواهد پذیرفت، چون حرف شما از اعتبار کافی برخوردار است.

به علاوه، به روز باشید، از امکانات مجازی که فرزندان استفاده می‌کند استفاده کنید و در آن‌ها فعال باشید. بدین ترتیب، هم فرزندان احساس می‌کنند در این موارد می‌تواند با شما هم صحبت کند و شما در عهد گذشته سپر نمی‌کنید و هم می‌توانید از بسیاری از اتفاقات باخبر باشید.

دستت را بده

رابطه بین مادر و دختر بخش مهمی از زندگی هر دختر است که باید با دقت تنظیم شود.

رابطه بین مادر و دختر در عین اینکه به دلیل جنسیت مشترک و درک شرایط متقابل به شدت ساده است در عین حال پیچیدگی‌هایی دارد که معمولاً در یک سنی مادران را به فکر راه چاره می‌اندازد. با این وجود این رابطه یکی از مهم‌ترین و مؤثرترین روابط در زندگی هر دختر است و به همین خاطر مراقبت از آن اهمیت بالایی دارد. این‌ها چند توصیه کوچک در روابط بین مادر و دختر است که به سلامت این رابطه کمک می‌کند.

1 تقلید برای دختر ضروری است. او قبل از آن که راه و روش خاصی برای زندگی پیدا کند، به الگویی نیاز دارد و مادر مناسب‌ترین فرد برای این موضوع است. نقش مادر، به ویژه در هفت سال اول زندگی بسیار مهم است؛ چون کودک هنوز به مدرسه نمی‌رود. مادر باید به گونه‌ای عمل کند که کودک دید مثبتی نسبت به او داشته باشد. مادر در الگودهی خود، باید به این نکته توجه کند که دخترش چگونه زندگی می‌کند، چگونه می‌اندیشد و در مراحل گوناگون زندگی از چه جنبه‌هایی خوشش می‌آید و چگونه می‌توان بر او تأثیر گذاشت.

2 فرزندان زمانی از گفته‌های پدر و مادر پیروی می‌کنند که شخصیت آن‌ها برایشان مطلوب باشد. به همین دلیل هرگونه جنگ و ستیز و قهر بین پدر و مادر از حرمت و قداستی که نزد فرزندان دارند می‌کاهد. به همین خاطر روابط صمیمی بین مادر و دختر باید برای بیان رازها و خواسته‌ها باشد و نه تنها هیچوقت شخصیت پدر خانواده نباید مورد انتقاد و تحقیر قرار بگیرد بلکه باید با قدردانی از تلاش‌های وی، زبان تشکر به فرزندان آموخته شود.

3 بعضی از مادران به دلیل نیازهای روانی ناشی از تجارب نه چندان رضایت بخش گذشته و ناکامی‌های حاصل از زندگی



پیر از امید، همچنان صبورانه و با نگرشی مثبت نسبت به زندگی با دختران خود رابطه‌ای صمیمی و گرم برقرار می‌کنند.

4 یکی از مشکلات اساسی در روابط مادر و دختر این است که مادر به دخترش به عنوان یک بچه کوچک نگاه کرده و برای انجام کارهای او برنامه‌ریزی کرده یا تصور کند هیچ کس مثل خودش نمی‌تواند فرزندش را از اشتباهات و خطرات دور نگه دارد. برای مثال مادری که دخترش می‌خواهد بعد از دبیرستان ازدواج کند، او را بدون توجه به خواسته‌اش مجبور به رفتن به دانشگاه کند. باید سعی کنید احساساتتان را از احساسات فرزندتان جدا کنید. شما باید این حقیقت ساده‌رادرک کنید که فرزندتان احساسات و علایق شخصی و خصوصی خودش را دارد و ممکن است مایل نباشد کارهایی را که شما در سن او انجام می‌دادید، انجام دهد. ممکن است از انجام اشتباهات دخترتان یا مشکلاتش در زندگی نگران باشید، بله، نگرانی شما قابل درک است. او حتماً اشتباهات و مشکلاتی را تجربه خواهد کرد که تجربه‌های ارزشمندی را نیز برایش به ارمغان خواهد آورد. همانطور که خود شما نیز در طول زندگی‌تان تجاربی را کسب کردید.

5 مادران اندیشمند، متعهد و مهربان می‌دانند که آنان شایسته‌ترین مشاور دختران خود در امر انتخاب همسر و ازدواج هستند، لذا به دور از خرده‌گیری‌های ناروا، به دور از چشم و همچشمی‌ها و آزاد از غلبه احساسات نه چندان خوشایند، به عنوان محرم راز و مشاور دلسوز و آینده‌نگر در رابزه‌های فکری، مشاوره رفتاری و کمک به گرفتن تصمیم و انتخاب شایسته مشارکت می‌کنند، در این زمینه، قابلیت‌ها و مسؤولیت‌های همسری، رسالت مادری و فرزندپروری، تعهد به معیارها و ارزش‌های والای الهی و سرانجام آرامش روان، سعادت دنیا و فلاح و رستگاری را هم، مدنظر قرار داده و دختران خود را راهنمایی و حمایت می‌کنند.



الگوهای

محبوب بچه‌ها، بزرگسالانی هستند که شخصیت آنها، آمیزه‌ای از محبت و عفو است و هرگز پرخاش نمی‌کنند.

اعتدال در تربیت فرزند

در تعلیم و تربیت دو تا ماشین را فرض بکنید. یک ماشین سرازیری دارد می‌رود و یک ماشین جاده‌اش سر بالا ایستاده است. ماشینی که سرازیری می‌رود همه اش باید بهش بگوییم: آهسته، خطر، آهسته، حداکثر سرعت ۲۰ کیلومتر، احتیاط. چون تند می‌رود. این افراط را باید جلویش را گرفت. پدر و مادر هم در علاقه به بچه تند می‌روند. چون پدر و مادر نسبت به بچه تند می‌روند تمام آیاتی که به پدر و مادر حرف می‌زند همه اش می‌گوید: آهسته. «لا تلهمک اولادکم» بچه‌ها سرگرم‌تان نکنند، دین فروشی نکنی به خاطر بچه‌ها. «ان من ازواجکم و اولادکم عدو لکم» بعضی بچه‌ها دشمن تو هستند. هرچی داری فدای بچه‌ات نکن. «یوم لا ینفع مال و لا بنون» بچه‌ها روز قیامت به درد تو نمی‌خورند. دین فروشی نکنی به خاطر بچه‌ها. «لن تغنی عنکم اموالکم و لا اولادکم»، «لن تغنی عنکم»، «لن تغنی»، لا ینفع، عدو، لا تلهمکم» همه آیاتی که مخاطبش پدر و مادر است همه اش گفته یواش، یواش، یواش. چون پدر و مادر در علاقه سُر می‌خورند و لیز می‌شوند و افراطی هستند تمام آیات، آیات ترمزی است.

زن زندگی‌اش باش!

مادرها معمولاً به عنوان اولین زن در زندگی پسرانشان نقش مهمی ایفا می‌کنند.

رابطه بین مادر و پسر یکی از پیچیده‌ترین و در عین حال مهم‌ترین نوع روابط است. پسر در ابتدا در برخورد و گفت‌وگو با مادرش است که زن‌ها را می‌شناسد. بنابراین باید با احتیاط و دقت شکل رابطه خود با پسرانشان را تنظیم کنید چون هر رفتار تان باور جدیدی را در ذهن او شکل می‌دهد. نکته‌های زیر موارد کلیدی در ارتباط مادر با فرزندان پسر هستند.

1 قبل از هر چیز ویژگی‌های روحی، جسمی و شخصیتی پسر تان را بشناسید و به آن‌ها احترام بگذارید. بعد از شناخت این ویژگی‌هاست که می‌توانید روابط تان را با او تنظیم کنید. به علاوه احترام به ویژگی‌های خاص شخصیتی او باعث می‌شود احترام گذاشتن را از شما بیاموزد و در روابط خود با دیگران آن را رعایت کند.

2 در عین اینکه محبت خود را در مواجهه با او کنترل می‌کنید، سعی کنید برایش وقت بگذارید و طوری رفتار کنید که او شما را در کنار خودش حس کند. به عنوان مثال دقایقی در هر روز را به گفت‌وگو در مورد اتفاقات روزمره‌اش در مدرسه و جمع دوستانش اختصاص بدهید. پسرها معمولاً نسبت به دخترها رابطه عاطفی قوی‌تری با مادرانشان دارند و از حرف زدن و بودن در کنار آن‌ها لذت می‌برند.

3 تأثیر محیط آرام خانواده بر روی پسران بیش از دختران است. هر چه این محیط آرام‌تر و بی‌دغدغه‌تر باشد پسر را بیشتر در کانون خانواده حفظ کرده و ارتباط برقرار کردن شما با او را آسان‌تر می‌کند. پسرهایی که در چنین محیطی زندگی می‌کنند نسبت به گروه همسالان خود از خطر ابتلا به بیماری روحی دورتر هستند.

4 محبتتان را در رفتار به او نشان بدهید. سرشار بودن از محبت مادر علاوه بر اینکه او را از بسیاری عقده‌های روحی که گروه همسالانش دارند دور می‌کند، از او فردی با اعتماد به نفس و موفق می‌سازد. چنین پسری در آینده می‌تواند به فردی متعادل و موفق در کانون خانواده خویش تبدیل شود. البته مقیدار این محبت باید تنظیم شود چون سرازیر کردن بی‌کنترل عشق و محبت مادری به سمت فرزند پسر ممکن است از او شخصی ترسو و وابسته بسازد و امکان تبدیل شدن به یک مرد موفق را از او بگیرد.



5 از او در مورد اهداف و آرزوهایش بپرسید و در مورد آن‌ها با هم حرف بزنید. اگر این اهداف موارد معقول، دست یافتنی و مفیدی هستند سعی کنید با یک برنامه‌ریزی و گفت‌وگوی مناسب او را برای رسیدن به آن‌ها یاری کنید. ضمناً وقتی از برنامه‌های آینده زندگی‌اش با شما سخن می‌گوید او را دلسرد نکنید. جبهه‌گیری شما در مقابل تصمیماتی که او به نظر خود برای آینده‌اش گرفته باعث سرخوردگی و دوری‌اش از شما می‌شود.

6 سعی کنید در مورد عقایدش با او به گفت‌وگو بنشینید و به دور از هر جبهه‌گیری و جر و بحثی در مورد اشتباهاتش او را قانع کنید. صحبت کردن با فرزند پسر تان باعث می‌شود او دنیای او باخبر بشوید و روابط تان با او را پرتوجه به این دنیای خاص تنظیم کنید. معمولاً گروه دوستان در شکل‌گیری این عقاید مهم و تأثیرگذار هستند. دوستانش را به خانه تان دعوت کرده و آن‌ها را بشناسید.

7 پسر تان حق ندارد در شما یا به پدرش در حضور شما بی‌احترامی کند. او می‌تواند از شما یا پدرش در مواردی گله داشته باشد و در مورد آن‌ها با شما گفت‌وگو کند اما همه چیز باید در فضایی سرشار از ادب و احترام متقابل اتفاق بیفتد. بی‌احترامی نسبت به شما و عکس‌العمل نشان ندادن شما، او را به این رفتار عادت می‌دهد و سال‌ها بعد او را در رابطه با همسرش هم دچار مشکل می‌کند.

8 پدر اولین شخص هم جنسی است که پسر شما در کنار خود می‌بیند و ناخودآگاه همه رفتارهای او برایش به مرجع و الگویی تبدیل می‌شوند. سعی کنید دیدی که پسر تان به عنوان یک قهرمان به پدرش دارد را از او نگیرید و در گفت‌وگوهای خصوصی که با هم دارید شخصیت پدر را در ذهن او خراب نکنید. بگذارید پدر قهرمان زندگی پسرش باقی بماند.

کتاب

آزاد و صمیمی با فرزندان

• آلیسون مولوانی • مترجم: مهدی حاجی اسلامی • نشر دانژه

ارتباط برقرار کردن با بچه‌ها می‌تواند کار بسیار دشواری باشد. دانستن این که بسیاری از رفتارها و عادت‌های امروز، در شکل‌گیری شخصیت، رفتار و آینده فرزند سهمی اساسی دارد، برای برخی از والدین، استرس زیادی را به همراه دارد. موضوع اصلی کتاب «آزاد و صمیمی با فرزندان»، برقراری ارتباط صحیح، مناسب و تأثیرگذار با فرزندان است. نویسنده کتاب در فصل‌های مجزا، به‌طور مفصل شرح می‌دهد که ارتباط چیست و چه باورها و اعتقاداتی، شکل‌دهنده ارتباط والدین با فرزندان است. همچنین به توضیح ارتباط‌های ناموفق و جرایمی شکل‌گیری آن‌ها

می‌پردازد و الگوهای کلاسیک تربیت فرزندان را مورد بررسی قرار می‌دهد. به علاوه، با عنوان کردن موانع یک ارتباط خوب، موانعی که احتمالاً باعث می‌شوند شما نتوانید با فرزند خود ارتباط خوبی داشته باشید را برایتان روشن می‌سازد. شما با دانستن موانع، راحت‌تر می‌توانید راه‌های بیابید. سپس نویسنده به سراغ پایه‌گذاری رفتارها و عادت‌های مثبت، ارتباط بهتر، کنترل هیجانی، هدف‌گزینی برای فرزند و بسیاری رفتارهای مناسب دیگر می‌رود و با آموزش گام‌به‌گام آن‌ها به شما کمک می‌کند تغییرات مطلوب خود را در ارتباط با فرزندتان به وجود بیاورید.

■ فرزندانان
راز یاد بوسید،
چرا که برای هر
بوسه، مقامی
در بهشت داده
می‌شود.
■ پیامبر اکرم (ص)



مادری کردن در سال‌های سخت

برای بزرگسالانی که از هم جدا می‌شوند، حادثهٔ طلاق پایان کار است و برای کودکان، طلاق اغلب آغاز راه است.

معمولاً طلاق پس از چندین سال و به ندرت در همان سال‌های اولیه اتفاق می‌افتد و طبیعی است که هیچ زوجه‌ای از همان دوران نامزدی و قبل از ازدواج به جدایی فکر نمی‌کنند. اما به تدریج، عدم شناخت کافی قبل از ازدواج و عدم توافق در بسیاری از امور که در همان برخوردهای اولیه خود رخ می‌دهد، می‌تواند به تدریج، عامل این جدایی‌ها باشد. حتی با وجودی که آنها دیگر پدر و مادر فرزند یا فرزندانسی هستند؛ و چقدر دردناک است که کودک خردسالی باز بچهٔ والدین قرار گیرد و چنین ناامیدانه برای پیوستن پسر و مادر خود تلاش کند. تجربه والدگری پس طلاق، سخت‌اما در بسیاری موارد، تنها راه پیش روی آدم‌هاست.

قبل از طلاق کودک را وسیله قرار ندهید

والدین آگاه، هرگز اجازه نمی‌دهند که کودکان معصومشان در مقابل وضعیتی که خود آن‌ها به وجود آورده‌اند، خود را مسئول بدانند. زیرا در چنین شرایطی کودک در مقابل مسئولیت بزرگی که قبول کرده و امیدی که به رویای دخالت برای آشتی والدینش بسته، احساس نگرانی می‌کند و در صورت عدم موفقیت سرخورده و افسردگی می‌شود.

والدین، کودکان را نباید قربانی خواسته‌های خود کنند. تا سن ۸-۱۰ سالگی کودک قادر به تشخیص تأثیرات نقش‌پذیری نیست، وادار کردن او به نقش بازی کردن دور از انصاف است.

وقتی او را وادار به پذیرفتن نقشی به غیر از یک نقش یک کودک می‌کنیم و از او می‌خواهیم که واسطه شود، او دچار خود باختگی شده و مطمئناً در اثر عدم موفقیت خود در آشتی دادن والدین با دشواری‌های بزرگ تری مواجه می‌شود. اگر پدر و مادر به جای واسطه قرار دادن کودک، دلیل اجتناب ناپذیر بودن آشتی را به کودک بگویند، کودک سعی در سازش با شرایط زندگی جدید خواهد داشت. اگر واقعاً همه چیز قطعی است، به او تفهیم کنید که تصمیم به طلاق قطعی است و هیچ‌کس حتی «او» تغییریری در تصمیم شما نمی‌تواند بدهد.

بعد از طلاق

به او فرصت بازسازی زندگی بدهید

پس از طلاق، کودک ممکن است از پذیرفتن واقعیت زندگی جدیدش سرباز زند. او به گذشته به عنوان روشی برای حفظ خانواده‌ای هسته‌ای که زمانی بخشی از آن بود نگاه می‌کند. به کودک اطمینان بدهید که همیشه او را دوست خواهید داشت. به او کمک کنید تا درک کند می‌تواند روابط محکم، همراه با محبت، جداگانه و انفرادی با هر یک از والدینش داشته باشد. به او اطمینان خاطر بدهید: «تو باعث طلاق نشده‌ای. عدم تفاهم ما موجب آن شده است. تو مسئول رفتارهای ما نیستی.»

شما وظیفه دارید حتی پس از طلاق خاطرات خانوادگی را برای او حفظ کنید. نگهداری آلبوم عکس‌های خانوادگی و عکس‌های عروسی، نگهداری یادگاری‌ها و میراث خانوادگی برای کودکان، صحبت کردن درباره خاطرات خوب گذشته، صحبت کردن درباره ویژگی‌های یک همسر، تبادل نظر دربارهٔ دلیل علاقه شما به والد غایب، بدگویی نکردن از یکدیگر، با احترام خطاب کردن والدین پدر یا پسر، احترام به خاطرات گذشته، کارهایی است که باید انجام بدهید تا او، عزت نفس و اعتماد به نفسش را از دست ندهد.

یک طلاق پایان یافته، شامل سه بخش

است: ۱- قانونی ۲- جسمی ۳- هیجانی؛ تا وقتی که هر سه بخش به اتمام نرسد، شما به طور کامل از هم جدا نشده‌اید. در حالی که جنبه‌های قانونی و جسمی در یک جدول زمانی انجام می‌گیرد و معمولاً دستور اجرای آن از طرف دادگاه صادر می‌شود، بخش هیجانی طلاق سال‌ها طول می‌کشد تا به اتمام برسد. این مسئله گاهی تا آخر عمر هم باقی می‌ماند. از نظر هیجانی، جدایی از همسر و به وجود آوردن یک زندگی جداگانه مثبت و همراه با تربیت فرزند، مهم‌ترین وظیفه شماست. شما باید به فرزندان کمک کنید که این آسیب روانی را التیام ببخشند و خودش را در شرایط جدید بازسازی کند.

در این شرایط، مهم است که از نظر هیجانی شرایط پایداری برای فرزندان داشته باشید. همسران را ببخشید. عزت نفس خود را بازیابید و با عجله به فکر ازدواج مجدد نیفتید. به نیابت از طرف فرزندان خود پس از طلاق، رابطهٔ صمیمانه‌ای با همسر سابق خود داشته باشید. به یاد داشته باشید که هر کودکی تا پایان عمر از نام پدر برخوردار است. پس خشم خود را نسبت به همسر سابق خود کنترل کنید و محیطی فراهم کنید که او بتواند در آن به راحتی با همهٔ اعضای خانواده به ویژه پدرش در تعامل باشد.

فرزندان را به اقتضای زمان آینده تربیت کنید.

امام علی





توصیه‌های ضروری

- همسر قبلی خود را از فعالیت‌ها و رویدادهای مربوط به زندگی کودک مطلع نگه دارید.
- به کودک اجازه دهید و گاهی تشویق کنید که با پدر یا مادر جدا شده خود، در تماس باشد.
- از کودکان نخواهید که پیام رسان شما باشند.
- برای جبران فقدان پدر و مادر یا کوتاهی خانواده همسر سابق، کودکان خود را لوس و لجوج بار نیاورید.
- اجازه ندهید کودکان از شرایط شما در دوره هیجانی سوءاستفاده کنند.
- از تفسیرهای منفی در مورد همسر سابق و خویشاوندان او خودداری کنید.
- کودک را برای رفتن به منزل خانواده دیگر مهیا کنید و او را بدرقه کنید.
- هرگز نگویید خانه پدرت، خانه مادرت، بلکه بگویید: خانه تو و پدرت، خانه تو و مادرت.
- به کودک بگویید به پدر بزرگ و مادر بزرگ، دایی، عمه، و... سلام برسان.

سن و فهم طلاق

مانند سایر حوادث، تأثیر طلاق بستگی به بلوغ عاطفی و جسمی کودک، توانایی خانواده در ایجاد ارتباط و خود رویداد دارد. تولد تا ۵ سالگی: کودکان در فاصله این سنین مفهوم واقعی طلاق درک نمی‌کنند. آن‌ها معمولاً به سرعت بهبود پیدا می‌کنند، زیرا خاطرات کم‌تری از خانواده محل تولد خود دارند. ۶ تا ۱۲ سالگی: در این مرحله، کودکان طلاق اغلب دچار افسردگی و خشم شدید می‌شوند. طلاق در جنبه‌های مختلف زندگی کودک، انعکاس پیدا می‌کند و عملکرد تحصیلی، رفتار و توانایی ایجاد ارتباط او را تحت تأثیر قرار می‌دهد. ۱۳ تا ۱۸ سالگی: نوجوانی طبیعتاً زمان دشواری است. نوجوانان تلاش می‌کنند خود را از خانواده جدا کنند.

دنبال یک مادر کامل می‌گردید؟ نگرید!

کامل و بی‌نقص بودن درجه‌ای است که بسیاری از مادران تلاش می‌کنند به آن برسند. از این نظر مادری کامل محسوب می‌شود که یک فرشته‌ایثارگر باشد. او در راه کودک از تمامی خواسته‌های خود می‌گذرد، هرگز خسته، عصبانی یا سرخورده نمی‌شود، همیشه کودک خود را می‌فهمد و نیازهایش را کاملاً برآورده می‌کند. در این چارچوب فرهنگی چنین مادری، مادر خوب نامیده می‌شود. بنابراین مادر خوب همان مادر کامل و بی‌نقص است.

هرگونه تفاوتی با این سطح استاندارد در مادر، احساس عمیق بدبودن و عذاب وجدان ایجاد می‌کند. مهم است به این نکته توجه داشته باشیم که فرهنگ مسلط جامعه چنین تصویری را ایجاد می‌کند اما خود مادران هم در حفظ و نگهداری آن سهم دارند. فاصله گرفتن از این حد ایده‌آل، برای مادران مضطرب‌کننده است. آن‌ها به سرعت به توانمندی‌های مادرانه‌ی خود شک می‌کنند. بنابراین با شدت هر چه بیشتر تلاش می‌کنند کامل باشند. انگار مادر بودن فقط به معنی احساس مشترک «گرما» است، ترس، نازاحتی، سرما و تعارض خارج از این قاعده قرار می‌گیرد. اما چیزی در این میان کم است: «خشم!» همین عنصر

است که مادر را از فرشته‌ای بهشتی تبدیل به انسانی زمینی می‌کند. ویژگی انسان زمینی و تمام محدودیت‌های آن است که باعث می‌شود خشم و نفرت لحظاتی گریبان مادر را بگیرد. کنار کشیدن از موجودی که عاشقانه دوستش دارد، میل به رها کردن، پرتاب بشقاب ناتمام غذا به صورت فرزند، بیچاندن دست او هنگام عبور از خیابان، بیرون انداختن فرزند نوجوان یا تصویر پرتاب کودک از پنجره به بیرون. در تصویر اغلب ما وجود خشم و نفرت در مادر غیر قابل قبول است. چیزی که خود مادران هم آن را غیر قابل قبول و غیر قابل بخشش می‌دانند. این احساسات با آنچه قرار است یک مادر کامل تجربه کند فاصله زیادی دارد.

اما در بسیاری اوقات به نظر می‌رسد که مادر با چنان وسواسی در گیر نقص‌های عملکرد خود می‌شوند که نسبت به احساسات خود ناآگاه باقی می‌مانند. مادر کامل و بی‌نقص در دنیای بشری امکان‌ناپذیر هست. همانطور که کودک بی‌نقص و کامل وجود خارجی ندارد. اما آگاهی به نقص‌ها و پذیرش آن‌ها - چه در خود و چه در کودک - امکان‌پذیر است. تصویر اسطوره‌ای و ماورایی مادر کامل پس زمینه خطرناکی از انتظارات و باورهای نامعقول و غیرواقعی در ذهن مادر درست می‌کند.

محصول وابستگی به چنین تصویری، تبدیل شدن به مادری مضطرب، نازام، خشمگین و سرشار از احساس گناه است. هنگامی که مادر با چنین حجم وسیعی از احساسات منفی روبه‌رواست، حتماً آن‌ها را به‌طور ناخواسته و ناآگاهانه وارد رابطه با فرزند می‌کند. به این ترتیب فرزند رابطه با مادری را تجربه می‌کند که ضعف‌های خود را نمی‌پذیرد. از خواسته‌های خود مراقبت نمی‌کند و انسانی شاد نیست. محتمل‌ترین پیامد بودن با چنین مادری، شکل گرفتن فردی است که در مراحل مختلف زندگی قادر به مراقبت از خود نیست. اما این تمام تراژدی نیست. مادرانی که درگیر این تلاش نافرجام برای رسیدن به معیارهای یک اسطوره ماورایی هستند، در عمل وظایف سنگینی بر دوش فرزند خود می‌گذارند. کودک باید از طریق بدیع بودن خود، حس ارزشمندی متزلزل مادر را حفظ و در واقع خوب بودن مادر خود را ثابت کند. چنین وظیفه سنگینی مانند یک بدهی به تعویق افتاده عمل می‌کند.

پدران و مادران، ناخواسته از فرزندان خود چیزی می‌سازند و این کار را تربیت می‌نامند.



خوب، بد، زشت

در تعامل فرزندان با افراد دور و نزدیک خانواده مراقب باشید از برخی نکات غافل نشوید و فرصت را از دست ندهید.

← قدیم ترها، خانه‌ها بزرگ‌تر بود و البته شلوغ‌تر و پر رفت‌وآمدتر. خیلی وقت‌ها، پدربزرگ و مادر بزرگ و دایی و عمه و خاله و فرزندانشان، همه در یک خانه، یا نهایتاً یک کوچه زندگی می‌کردند و هر روز از احوال هم خبر داشتند. بچه‌ها، هر لحظه را ممکن بود در یکی از خانه‌ها بگذرانند و زمان زیادی را هم در کوچه به بازی با هم مشغول بودند. انگار پدر و مادرها، چند یار کمکی برای تربیت فرزند داشتند و همه به نوعی بر تربیت فرزند یکدیگر مؤثر بودند. اما امروزه، به‌خصوص در شهرها، همه از هم دورتر شده‌اند، فاصله خانه‌ها خودش یک مسافرت درون شهری است و خلاصه، سبک زندگی حساسی تغییر یافته است. اما باز هم، با گرفتاری‌ها و دغدغه‌های بی‌پایان پدر و مادرها، به‌خصوص

حالا که مادرها باید به کارهای فراوانی بیرون از خانه برسند، خیلی‌ها شاغل هستند و در بسیاری از کارها هم دست‌تنها مانده‌اند، لازم است که بچه‌ها زمان‌هایی از روز را با دیگری بگذرانند. برخی رو به مهدکودک و خانه اسباب‌بازی می‌آورند و برخی دیگر هم به هر حال خانه دوست و آشنا و خوشاوندان را بهترین گزینه می‌بینند. در این بین، خانه مادر بزرگ‌ها و پدر بزرگ‌ها شاید محبوب‌ترین و معمول‌ترین گزینه باشد که از نظر مالی هم به صرفه‌تر است. فقط چند نکته را بهتر است در ارتباط فرزندان با نزدیکانی که بچه‌ها را به آن‌ها می‌سپارید در نظر بگیرید که هم فرزندان آسپبی نبیند، هم در دسری درست نشود و هم این که رابطه خودتان و دیگران دچار مشکل نشود.



ما؛ دوستان، اقوام و آشنایان

ارتباط با دوستان و خوشاوندان به رشد کودک کمک می‌کند. در همین ارتباطها است که یاد می‌گیرد چه‌طور مهارت‌های اجتماعی را به کار بگیرد و اعتماد به نفسش بالاتر می‌رود. همچنین، فضای امنی است که آزادی عمل بیشتری به بچه‌ها می‌دهد و خیال پدر و مادرشان هم راحت‌تر است. این شرایط می‌تواند بستری عالی برای رشد باشد. در عین حال، باید مراقب چند نکته باشید:

● **مرزهای تربیتی مشخصی داشته باشید:** اجازه ندهید دیگران قوانین متفاوتی را اعمال کنند تا فرزندان دچار سردرگمی نشود. همچنین اجازه ندهید سرخود فرزندان را تنبیه کنند یا به او پاداش بدهند. چار چوب تربیتی فرزندان باید در کنترل شما باشد.

● **مراقبت‌های ویژه را در نظر داشته باشید:** متأسفانه آمارها نشان می‌دهد که بخش زیادی از سوءاستفاده‌هایی که از کودکان می‌شود، توسط افراد نزدیک، در خانواده یا خوشاوندان صورت می‌گیرد. والدین به واسطه اطمینانی که دارند، حتی به چنین احتمالی ممکن است فکر هم نکنند، در حالی که همین اطمینان، باعث می‌شود نظارت کم‌تری صورت گیرد و فرصت‌های بیشتری برای رفتار ناشایست به وجود آید. لازم است که نظارت کافی داشته باشید، به هر علامتی حساس باشید و با فرزندان رابطه خوبی داشته باشید، تا همه چیز را با شما در میان بگذارند. معمولاً بچه‌ها این موارد را با مادر خود

ارتباط تر در میان می‌گذارند.

● **از موقعیت‌های مثبت، استفاده مفید ببرید:** جمع‌های خانوادگی، موقعیت‌های خوبی برای بالا بردن اعتماد به نفس در کودکان است. از فرزند خود تعریف کنید، پاداشش را جلوی دیگران به او بدهید، از او بخواهید در مورد آموخته‌های تازه‌اش صحبت کند، دستاوردهای هنری و ورزشی و... جدیدش را تعریف کند و در مورد موضوع صحبت، نظر بدهد. در جمع فرزندان را با کلمات محبت‌آمیز صدا بزنید، او را در آغوش بگیرید و ببوسید.

● **آمادگی‌های لازم را به موقع به او بیاموزید:**

منتظر نمانید تا اتفاق بدی رخ دهد، بعد به فکر آموزش بیافتید. آموزش‌هایی مانند مهارت نه گفتن، مهارت مراقبت از خود و بخش‌های خصوصی بدن، مهارت‌های تشخیص دوست مناسب و... را از همان کودکی شروع کنید تا درونی شوند و هر وقت لازم بود، به کار فرزندان بیایند.

■ در دوست داشتن، محبت کردن و احترام گذاشتن به فرزندان، نباید فقط به الفاظ زیبا و کلمات خوب بسنده کرد، بلکه باید کوشید در این مفاهیم در قالب رفتارهایی چون توجه کردن، گوش دادن، در آغوش کشیدن، تأیید کردن و اهمیت دادن به گفتار کودک و نشان داده شود.

وقتی باید دست به دامن پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها شد

ک حواستان به سن و سالشان باشد

اگر می‌خواهید فرزند خود را به پدر بزرگ و مادر بزرگ بسپارید، سن آن‌ها را به خاطر داشته باشید و میزان توانمندی‌های آن‌ها را بسنجید. شاید برای شما، پدر و مادرتان همان پدر و مادر قوی که از دوران کودکی و نوجوانی خود در ذهن دارید، باقی مانده‌اند و فکر می‌کنید لابد الان هم می‌توانند به همان خوبی از نوه خود نگهداری کنند. اما واقعیت چیز دیگری است.

● وقتی سن بالا می‌رود، آستانه تحمل بعضی چیزها پایین می‌آید. سر و صدا می‌تواند خیلی بیشتر از قبل کلافه‌کننده باشد.

● با افزایش سن، مدت زمانی که می‌توانند کار کنند، کوتاه‌تر می‌شود و نیاز به زمان‌های استراحت بیشتری دارند.

● افراد در سنین بالا آسیب‌پذیرتر هم می‌شوند. آن‌ها نمی‌توانند مثل قدیم روی پله‌ها به دنبال کودک بدون و اگر ناگهان زمین بخورند، آسیبی که می‌بینند بیشتر از قبل خواهد بود. دوره نقاهت و بهبودی هم خیلی طولانی‌تر خواهد بود. ● شاید خودشان به شما نه‌نگینند، اما زمان استراحت، برنامه معمول زندگی و زمان‌هایی که لازم دارند برای خودشان وقت بگذارند را هم در



نظر بگیرید.

● به آن‌ها فرصت بدهید نگهداری از نوه‌های خود را کاری لذت‌بخش ببینند، نه وظیفه‌ای طاقت‌فرسا که در برابر آن، چاره دیگری برایشان باقی نمانده است.

ک با هم هماهنگ باشید

یکی از مسائلی که در خانواده‌هایی که نوه‌ها نزد پدر بزرگ و مادر بزرگ‌ها می‌مانند بسیار متداول است، تفاوت روش‌های والدین و پدر بزرگ و مادر بزرگ است. در این شرایط، گاه‌بچه‌ها گیج می‌شوند و نمی‌دانند بالاخره چه کار کنند! نمی‌دانند چه رفتاری صحیح است و چه رفتاری غلط، چه محدودیت‌هایی در زندگی انسان وجود دارد، چه چیزهایی ارزش است و چه چیزهایی پسندیده نیست، حتی این که خودشان چه قدر

● بهترین کار این است که چندین بار با صبر و حوصله و البته جدی، با پدر بزرگ و مادر بزرگی که قرار است از فرزندان نگهداری کنند جلساتی داشته باشید و با هم صحبت کنید.

● سعی کنید دست‌کم در مورد مسائل و قوانین مهم به توافق برسید.

ک مراقب دل کوچکشان باشید

کودکان به یک یا گاهی دو نفر از بزرگسالان اطراف خود دلبسته می‌شوند. معمولاً این فرد، مادر است. دلبستگی و نوع رفتار فردی که کودک به او دلبسته می‌شود، تا آخر عمر روی زندگی کودک مؤثر خواهد بود. کودکانی که به فردی دلبسته می‌شوند که همیشه هست، هر وقت اعلام نیاز می‌کنند به نیازشان پاسخ می‌دهد، از او مراقبت می‌کند و به او احساس امنیت می‌دهد، پذیرا و گرم است و به او می‌فهماند که در هر شرایطی، بدون هیچ قید و شرطی او را دوست دارد، حتی اگر رفتار او را نپذیرد، یاد می‌گیرند که دوست داشته شدن می‌تواند بدون شرط باشد. احساس امنیت می‌کنند و در رابطه‌های مهم دوران بزرگسالی خود نیز این احساس امنیت را خواهند داشت و طبیعتاً زندگی شادتری را تجربه خواهند کرد.

اما کودکانی که مراقب ثابتی ندارند، با روش‌های مختلفی با رفتار آن‌ها برخورد می‌شود و یا احساس پذیرفته بودن در هر شرایطی را تجربه نمی‌کنند، چنین احساس امنیتی ندارند. آن‌ها فکر می‌کنند تنها در شرایط خاصی مقبول و دوست‌داشتنی خواهند بود، این کودکان در بزرگسالی و به خصوص در روابط نزدیک خود، مشکلات زیادی را تجربه خواهند کرد.

بنابراین سعی کنید همیشه یک فرد ثابت باشید. همچنین اگر می‌خواهید مادر بزرگش از او در مواقعی که نیستید نگهداری کند، از همان ابتدا تقسیم‌بندی زمانی مشخصی داشته

● فراموش نکنید که باید نظر آن‌ها را هم بشنوید. ● قرار نیست در همه موارد شما آن‌ها را تغییر بدهید. واقعیت این است که اگر می‌خواهید وظیفه‌ای به این سنگینی را به آن‌ها محول کنید، باید در مواردی هم پذیرا باشید و شما با آن‌ها هماهنگ شوید.

باشید تا برای کودک قابل پیش‌بینی باشد. از طرف دیگر، از دست دادن فردی عزیز، همیشه بسیار سخت و پر از استرس است. اگر کودک تنها به مادر بزرگ یا پدر بزرگش دلبسته باشد و آن‌ها سن بالا یا بیماری خاصی داشته باشند، خطری که متأسفانه کودک را تهدید می‌کند، خطر از دست دادن آن‌ها در سنین کم است. از دست دادن فردی که به او دلبسته است برای کودک ضربه بزرگی به حساب می‌آید.

هر چند فکر کردن به این موضوع بسیار ناراحت‌کننده و دردآور است، اما سعی کنید واقع‌بین باشید و در صورت وجود شرایطی که این خطر را بالا می‌برند، دست‌کم به کودک این فرصت را بدهید که به فرد دیگری، به خصوص پدر یا مادر خودش هم دلبسته شود، تا بتواند از عهده استرس از دست دادن فرد مورد دلبستگی‌اش، تاب بیاورد.



کودک

باید در دوران کودکی، به قدر کافی کودکی کند. هر گونه شتاب‌زدگی کودکانه برای خروج زودرس از این مرحله، رشد یافتگی و بزرگ‌منشی او را با تأخیر روبه روی می‌کند.

مادر ایرانی در سینمای ایرانی

زهر الوتدی

فردی

همسری

مادری

صرفا جهت اطلاع

رسان

۱۴

تصویر ما از مادران، اغلب زنی دلسوز و فداکار است که برای خودش چیزی نمی‌خواهد و همه زندگیش را وقف خانواده و به خصوص فرزندان کرده است. انگار، وقتی پای فرزندان به میان می‌آید، مادر، وجود خود و زندگی‌اش را به دست فراموشی می‌سپارد. نمی‌شود منکر این شد که تصویر زن در قاب تلویزیون یا سینما به تقویت یا کمرنگ کردن این ذهنیت کمک کرده است. در حالی که تصویری که از زن در سینمای ما وجود دارد، اغلب به همین ذهنیت نزدیک است. البته تصویر مادرانی را هم کم و بیش به این کلیشه می‌شود اضافه کرد که می‌توانند در مقابل بدرفتاری‌ها و ناملایمی‌ها، رفتاری غیر از بزرگواری نشان دهند. تصویری که از مادران نه فقط در قالب «مادر» که در قالب یک انسان یاد کند. این نگاه با تغییرات فرهنگی و اجتماعی و ورود به مدرنیته و دغدغه خودآگاهی، در سینما و تلویزیون هم نفوذ بیشتری پیدا کرد و در کنار مادران دیروزی قلمه‌های «پدر سالار» و «روزی روزگاری» و «باشو غریبه کوچک» و «می‌خواهم زنده بمانم» و...، مادران امروزی‌تر در «شام آخر» و «کاغذی خط» و «خواهران غریب» و «تسبیلدا» و... هم دیده شدند. مادرانی که هر کدام یک ویژگی مادرانه را پررنگ‌تر داشتند.



مهربان و صبور - اجاره نشین‌ها

مادر عزت‌الله انتظامی در این فیلم مادر نسبتاً خوشبختی است که پای زندگی پسر بزرگش نشسته و با وجود این که سن و سالی هم از پسر می‌رفت، به رتق و فتق زندگی او و نوه‌اش می‌پردازد و برای او هم مادری می‌کند. مادر اجاره‌نشین‌ها اگر نبود با بچه بازی‌های عباس آقاسوپر گوشت و برادرش تا به حال چیزی از رابطه برادری باقی نمانده بود.



حسود - آرایشگاه زیبا

مادر آرایشگاه زیبا از آن مادرهایی است که تمام هویتش را در زیر بال و پر نگه داشتن فرزند می‌بیند و به همین خاطر سعی دارد او را همچنان وابسته نگه دارد و آنجایی که لازم است حتی اعتماد به نفس روی پا ایستادن را هم از او بگیرد. او از توجه پسرش به زن دیگری حرص می‌خورد و تا می‌تواند ولو با قهر و استفاده از حربه عاق کردن می‌خواهد او را از آن رقیب دور کند و برای خودش نگه دارد.



مقدر - روزی روزگاری

«خاله لیلا» نمونه بسیار جذاب و نادری است از مادر قدر تمند. مادری که به راحتی آنجایی که لازم باشد گوش بچه را در هر سنی که باشد، می‌پیچاند و اصول سفت و سخت و البته مسامحه جویانه‌ای برای تربیت فرزند دارد. خاله لیلا خودش مادر نشده اما رفتار مادرانه و مقتدرانه‌اش با «مراد» او را به راه برمی‌گرداند. آنجا که فکر می‌کند شایسته تنبیه است، او را تهدید به زدن می‌کند و در پاسخ به عکس‌العمل قزاق که می‌گوید: «مگه زن می‌تونه شلاق بزنه؟» جواب می‌دهد: «تا حالا از مادرت کتک نخوردی؟» خاله لیلا مادری است که وظیفه مراقبت مادام‌العمر را هم برای خودش قائل است.



فداکار - زیر پوست شهر

بچه‌تر، بلا دیده‌تر و بدشانس‌تر و صد البته قوی‌تر از طوبی با بازی گلاب آدینه شاید مادری در سینمای ما وجود نداشته باشد. مدام باید با شوهرش کنج‌ار برود که قید فروش خانه را بزند، پسرش را که درگیر مسائل مربوط به انتخابات شده و هر از گاهی سر از کلانتری در می‌آورد بیرون بیاورد، حرص دیر آمدن دخترش به خانه را بخورد و بعد هم که برادر کم صبری می‌کند و سیلی به خواهر می‌زند و بهانه می‌دهد دستش تا از خانه متواری شود، خون به دل شود که نکند بلایی سر دخترش بیاید. آخر سر هم در حالی که که کارش به خاطر قاچاق پسرش به زندان کشیده شده، در حالی که چادرش را به دندان گرفته مثل خیلی از مادران درد کشیده رو به دوربین می‌گوید که بهتر است از قلب او فیلم برداری کنند!

■ بر فرزند واجب است که سه چیز را در حق پدر و مادرش رعایت کند. اینکه در همه حال سپاسگزار آنان باشد. در هر چه به او امر و نهی می‌کنند - به جز در معصیت خدا - اطاعتشان کند و در نهان و آشکار خیر خواه آنها باشد.

■ امام صادق (ع)

صرفا جهت اطلاع

رسان

۱۴

حمیده خیرآبادی | اوهمیشه مادر بود

اصلاً اسم او که می‌آید آدم یاد مادر می‌افتد و به خصوص مادر سریال پدر سالار، مادری که شمایل مادری در دهه شصت بود. نه فقط به واسطه حضورش در پدر سالار که در خیلی از سریال‌ها و فیلم‌های دیگر از جمله خانه سبز، اجاره نشین‌ها و... همین نقش را تکرار کرد و شمایل شد. مادری که به خیلی از مادران آن دوره شبیه بود. زنی اهل خانه، که هر گز از ضمیر مفرد برای خطاب قرار دادن شوهرش استفاده نمی‌کرد. مهم‌ترین اصل برایش حفظ حرمت و احترام پدر نزد فرزندان و دیگر فامیل و آشنا بود، و بزرگ‌ترین مهارتش این که پدری با خصوصیات پدر سالار را با سیاست‌های زنانه و نرمش‌های خاص خود رام کند. سفره‌های بلند و طولانی می‌انداخت و کیلو کیلو سبزی پاک می‌کرد تا برای همه بتواند سهمی کنار بگذارد. همین کارها و پخت و پزهای انجمنی، سفره پهن کردن‌های هیأتی، کارخانه شبانه‌روزی، بشور و بساب‌ها و از پا نیفتادن‌ها بود که به او در نظر پدر، به طور خاص،



سریال «پدر سالار» داشت که به او چهره‌ای دوست نداشتنی و غیر قابل درک می‌داد. او از دسته‌مادرانی در آن نسل بود که به تور مردهایی کمتر مقتدر خورده بودند و توانسته بودند جایگاه مردانه را در خانه‌ها از آن خود کنند. اقتداری عجیب و خودخواهانه که ایجاد سایه‌ای از رعب و وحشت در میان اعضای خانواده می‌کرد. درست شبیه همان نقشی که جمیله شیخی در «پاییز صحرا» ایفا کرد.

مهرانه مهین تهرانی | نمونه‌ای از همسران ایرانی

این بازیگر با سریال «خانه سبز» به شهرت رسید و چهره خودش را به عنوان شمایل زنی از نسل مادرهای جوان‌تر در دهه هفتاد تثبیت کرد. از آن دست مادرها که تازه فهمیده‌اند تمام زندگی داشتن و رسیدگی به همسر و فرزندان نیست. فرزند هم اگر داشتند، تمام زندگی‌شان نبود و بی‌احساس ناراحتی و گناه او را برای رفتن به سر کار ترک می‌کردند. همسر هم اگر بودند حالا

حدی مستقل شده بودند و این اعتماد به نفس را داشتند که نظرشان را بگویند. مهرانه مهین تهرانی در «خانه سبز» نمونه بسیار خوبی بود که تمام این ویژگی‌ها را نمایش داد و در آثار دیگری هم این تصویر را تکرار کرد و شد چهره مادری که تصویر زنان این دوره بود. او که حرف‌هایش و کالت بود، در کارش دست کمی از شوهرش نداشت، با وجود این که نزدیک خانه مادر شوهر زندگی می‌کرد کاملاً استقلالش را حفظ کرده و فاصله را حفظ کرده بود. اگر جایی لازم بود چه به همسر، چه به خانواده شوهر، و چه به همکار اعتراض می‌کرد و برای خودش این حق را قائل بود که ناراحت شود و قهر کند. قهرش از جنس پشت چشم نازک کردن‌های حمیده خیرآبادی و عشوه‌های زنانه نبود. قهر او خطرناک بود. این قهر بوی استقلال می‌داد و از جنس بی‌نیازی بود. حالا دیگر به جز وابستگی عاطفی، ترس و اماندگی و از دست دادن موقعیت



هدیه تهرانی | زنی در گذار...

هدیه تهرانی است که با بازی در نقش رویا رویایی در فیلم «کاغذ بی خط» به مادری ماندگار تبدیل شد. او در این نقش، زنی را نمایش می‌دهد که حضور در اجتماع را کشف کرده، جایگاهی جدی در خانه دارد و حالا به طرح سؤال رسیده! سؤالاتی که عموماً متوجه خودش است و هویتی است. این که کیست، چه جایگاهی در زندگی و نزد همسرش دارد و اصلاً چه می‌خواهد. زنی که هیچ جوابی برای این سؤالات ندارد و او را تا مرز افسردگی پیش برده. پاسخ به این سؤال‌ها برای او انچنان که برای دو نسل قبلی روشن بود، واضح نیست. برای اولی‌ها، کسب رضایت همسر کافی بود. برای نسل بعد همین که وارد اجتماع شده بودند موفقیت بزرگی محسوب می‌شد و آنقدر هیجان‌انگیز و تازه بود که حالا حالاها به سؤالی نرسند. برای این گروه سوم که رویا هم از آنهاست اما چنین نیست. نه اولی‌های خواهان‌ده‌دومی را رضیشان کرده. به همین خاطر دچار سردرگمی شده‌اند. سؤالی در ذهن هدیه تهرانی کاغذ بی خط را می‌خراند. او تصویر مادری را خلق می‌کند که در عین استقلال، از محبت مادری و وظایف همسری چیزی کم نمی‌گذارد و زندگی هم برای او کمتر از آنچه مادران و همسران دوره‌های قبل عایدشان می‌شد نگذاشته. برای رسیدن به آرامش، ترک خانه و همسر، برای مادری مثل او گزینه‌ای محال نیست!



برسد به دست مصرف‌کننده!



صاحب امتیاز: سازمان بهزیستی کشور
مدیر مسئول: همایون هاشمی
زیر نظر شورای سیاست‌گذاری
دبیر شورا: نرگس پرستاری
سر دبیر: اسماعیل رضانی
دبیر تحریریه: محسن امین
تحریریه: بهنوش خرم‌روز
مریم انصاری سعید، الهام کاظمی،
سمانه رحیمی، بهاره آقائی،
عاطفه پور محمد، جاوید عدالت،
روزان سری، مریم حلیم‌زاده،
فاطمه عبدلی، انسیه شهرستانی
زهرالوندی، نرگس خاغلعلیزاده
مدیر هنری:

سید محمدحسن فدای حسین
صفحه آرا: صدرا بهبودی
طراح جلد: محمدرضا دوست محمدی
ویرایش: مریم حلیم‌زاده
با تشکر از: دکتر علیرضا شیری،
هادی قبادی، شهلا حکمت پناه،
سعید نبی‌زاد، منصوره مصطفی‌زاده
آدرس: تهران، ضلع شمالی پارک
شهر، خیابان شهید فیاض بخش،
سازمان بهزیستی کشور
تلفن: ۴۵۵۳۰۴۶۷۰
www.behzisti.ir

← خوب! الان دیگر آخر داستان است. آخر کتابی که برای شما، تاکید می‌کنم فقط برای شما گردآوری، تدوین و تالیف شده. حالا چرا این «فقط برای شما» بیش‌تأین حداهمیت دارد را خدمتتان عرض می‌کنم. اینکه ما ایرانی‌ها زیاد که چه عرض کنم، خیلی کم کتاب می‌خوانیم و به همین دلیل از تجربه‌های گذشتگان و اهل نظر کمتر استفاده می‌کنیم، به این دلیل نیست که کتاب و کتاب‌خواندن را دوست نداریم. وضعیت ما بیشتر شبیه به شناگری است که کمتر آب مناسب برای شنا گیرش می‌آید. کتاب‌ها، اغلب همه چیز گفته‌اند یا برای همه کس حرف زده‌اند. بعد شما با خودت فکر می‌کنی که کدام یکی از مساله‌های زندگی من در کدام بخش از این کتاب‌ها پاسخ داده شده؛ احتمالاً هم آخرش به جوابت نمی‌رسی و کتاب را گوشه‌ای رهای می‌کنی و مساله زندگی‌ات را می‌چسبی.

همانطور که می‌بینید، هر کدام از کتاب‌های این مجموعه برای یک مخاطب خاص است. همه چیزی که فقط او باید بداند. و از آنجا که همه چیز را فقط همگان می‌دانند، به روش سعدی - علیه‌رحمه - که فرموده است: هر روز به باغ اندر آئیم / گل‌های شکفته صد ببینیم / وز باغ هر آنچه جمع کردیم، در پیش نهیم و برگزینیم - از منابع مختلف برایتان خوشه‌چینی کرده‌ایم و البته، «فقط برای شما» باز تعریف و تالیفشان کرده‌ایم. این کتاب‌ها مجموعه‌ای است از نظرات، تجربه‌ها، دیدگاه‌ها و توصیه‌های اساتید، نویسندگان و کارشناسان حوزه‌های مختلف روان‌شناسی، جامعه‌شناسی، تربیتی، مواد مخدر، ازدواج، موفقیت و... که با وسواس خاص از منابع معتبر (وب‌سایت‌ها، رسانه‌های عمومی، کتاب‌ها و...) برای هر کتاب جمع‌آوری شده‌اند و در کنار مطالب تالیفی و تحقیقی گروه‌نویسندگان در اختیار شما قرار گرفته‌اند.

شما، در کنار مطالب تازه‌ای که «فقط برای شما» و فقط برای این مجموعه کتاب‌ها تالیف شده‌اند، میهمان مطالبی از شخصیت‌های حقیقی مانند: آیت‌الله آقا محبتی تهرانی، حجت‌الاسلام محسن قرائتی، حجت‌الاسلام شهاب مرادی، دکتر علیرضا شیری، دکتر فرید براتی سده، مهندس محمدرضا شعبانعلی، دکتر رضا رستمی، زهره شیری و... و شخصیت‌های حقوقی مانند: هفته‌نامه همشهری جوان، ماهنامه مهرنور، هفته‌نامه یکشنبه، خبرگزاری خبرآنلاین و... بوده‌اید.

کتاب زندگی‌تان را خوب بنویسید!