



مادر پدرش؛ این لقب فقط متعلق به یک دختر در تمام دنیا و تمام طول تاریخ بشریت است. فاطمه (علیها السلام) بسان مادری برای رسول خدا بوده است. تاریخ نیز گواه خوبی بر این معناست؛ چه هنگامی که فاطمه در خانه پدر حضور داشت و پس از وفات خدیجه (سلام الله علیها) غمخوار پدر و مایه پشت گرمی و آرامش رسول خدا بود و در این راه از هیچ اقدامی مضایقه نمی کرد، چه در جنگ‌ها که فاطمه بر جراحات پدر مرهم می گذاشت و چه در تمامی مواقع دیگر حیات رسول خدا. چه کسی جز او می توانست هم دختر و هم مادر بزرگ‌ترین اسوه عالم امکان باشد؟ درود خدا بر او باد.

## 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. این 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 حداکثر 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 بدیهی‌ترین 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.



همایون هاشمی  
رئیس سازمان  
بهزیستی کشور



بیانات مقام معظم رهبری  
منبع: khamenei.ir

## به دختر خانم‌ها سفارش می‌کنم که خواست خانواده را به عنوان یک شیء مزاحم تلقی نکنند



می‌داریم؛ منتها... نوآوری بایستی به نوآوری‌های غیر منطقی و گاهی نابخردانه منتهی نشود؛ یعنی انسان با هر چه که سنت است، با هر چه که از نسل قبل است، یا قدیمی است، به صرف اینکه من می‌خواهم نوآوری کنم، مبارزه نکند. این اصلاً منطقی نیست؛ این را عقل نمی‌پذیرد. نوآوری، یعنی در آن میدان‌هایی که حرکت تکاملی وجود دارد، بایستی ما آن را پیش ببریم. بنابراین، از جوانان این انتظار هست که نوآوری و خلاقیت کنند.

هر جوانی به کمک فکری پدر و مادر خود احتیاج دارد. نباید تصور کرد که کمک‌های فکری پدر و مادر و بکن نکن‌های پدران و مادران و مشفقانه، جلونوآوری جوان را می‌گیرد؛ نه، این طور نیست. من گمان نمی‌کنم آن جایی که نوآوری معقول و منطقی و صحیحی باشد، پدر و مادر یا به‌خصوص جامعه مادر مقابل آن بایستند؛ نه، امروز اصلاً تشویق به نوآوری، جزو شعارهای مکرر این جامعه و این نظام است. ما نوآوری را دوست

البته افرادی هم هستند که چشم و گوششان خیلی بسته است؛ من این را هم منکر نمی‌شوم. تحجر و تصلب هست، لیکن همان آدم‌های متحجر را هم می‌توان با شیوه منطقی درست، آگاه‌شان کرد. ما این را در دوره مبارزات خیلی تجربه کردیم. جوانانی دور و بر ما بودند که در خانواده‌های خودشان گاهی حرف‌هایی را مطرح می‌کردند که باعث برآشفتگی پدران و مادران‌شان می‌شد. اتفاق افتاده بود که بعضی از این پدران و مادران به ما مراجعه می‌کردند. برای خود من چند بار از این قبیل مراجعات اتفاق افتاد. آدم با آن پدر و مادر که صحبت می‌کرد، می‌دید هیچ تعصبی نداشتند، ولی چون محتوای حرف‌هایشان را نمی‌دانند - یعنی آن جوان نتوانسته بود مقصود خودش را درست بیان کند - آشفته شده‌اند. به هر حال، آدم‌هایی را هم که انسان خیال می‌کند در مسأله‌ای تعصب و تحجر دارند، می‌توان با منطقی درست توجیه کرد. البته پیش از آن باید به این نکته توجه نمود که نکند آنچه که آن‌ها به خرج می‌دهند، تعصب و تحجر نیست؛ بلکه می‌خواهند اشتباهی را از من تصحیح کنند. به این نکته هم بایستی توجه کنید.

فعالیت‌های گوناگون در جوانان شخصیت می‌آفریند؛ شخصیت آن‌ها را استحکام می‌بخشد و آینده آن‌ها را تضمین و روشن‌تر می‌کند. توصیه من به خانواده‌ها این است که کمک کنند تا فرزندان‌شان در فعالیت‌های مناسب شرکت کنند. به دختر خانم‌ها هم سفارش می‌کنم که خواست خانواده را یکسره به عنوان یک شیء مزاحم تلقی نکنند. شما مثل فرزند من هستید و من نصیحتی که به شما می‌کنم، از آن موضع یک پدر است. شما این را از من بپذیرید که اغلب اوقات تشخیص پدرها و مادرها در اینکه چه چیزی برای این جوان یا نوجوان مصلحت است و چه چیزی مصلحت نیست، از تشخیص خود آن‌ها بهتر و روشن‌تر است. بنابراین که آن‌ها دلسوزند.

البته با پدر و مادر خودتان بحث کنید. من توصیه می‌کنم که پدرها و مادرها میدان بدهند تا فرزندان‌شان با آن‌ها بحث کنند. پدرها و مادرها هم

به خواست فرزندان و استدلال‌های آن‌ها احترام بگذارند و اگر دیدند استدلالی دارند که آن استدلال قابل قبول است، از آن‌ها بپذیرند. من خیال می‌کنم که این طریق، راه حل مناسبی باشد.

بالاخره اگر سوءظن پیدا شد، چه سوءظن، مستند درستی داشته باشد، چه نداشته باشد، اثر خودش را می‌بخشد؛ مثل گلوله‌ای است که از این لوله بیرون می‌آید؛ اگر توی سینه کسی خورد، می‌کشد؛ چه این شخص عماد باشد، چه اشتباه دستش رفته باشد روی ماشه. گلوله فرقی نمی‌گذارد. گلوله نخواهد گفت چون کسی که من را شلیک کرد، عماد نبود، پس من سینه این طرف مقابل را ندرم؛ نه، گلوله می‌درد. این سوءظن کار خودش را می‌کند؛ چه منشأ درستی داشته باشد، چه ناشی از وسواس و مثلاً تصورات و توهمات بیجا باشد.

از دواج یک تقدسی دارد از نظر ادبانی که حالا من می‌شناسم. غالباً مراسم ازدواج، یک مراسم مذهبی است؛ مسیحی‌ها آن را توی کلیسا انجام می‌دهند، یهودی‌ها آن را در کنائسشان انجام می‌دهند، مسلمان‌ها هم اگر چه در مسجد انجام نمی‌دهند، اما اگر بتوانند، در ایام متبرک دینی و عمدتاً به وسیله رجال دین، این را انجام می‌دهند. ازدواج یک جنبه قدسی دارد. این جنبه قدسی را نباید از آن گرفت. این مهریه‌های سنگین به خیال اینکه می‌تواند پشتوانه حفظ خانواده و حفظ زوجیت باشد، تعیین می‌شود؛ در حالی که اینجور نیست. حداکثر این است که شوهر از دادن امتناع می‌کند، می‌بردش زندان، یک سال، دو سال زندان می‌ماند. در این اقدام، به زن چیزی نمی‌رسد، او بهره‌ای نمی‌برد، جز اینکه کانون خانواده‌اش هم متلاشی می‌شود. اینکه در اسلام از حضرت امام حسین (ع) نقل شده که فرمود ما دخترانمان و خواهرانمان و همسرانمان را جز با مهر السنه عقد نکردیم، به خاطر این است؛ والای تو استند. اگر امام حسین می‌خواست مثلاً با هزار دینار هم عقد بکند، می‌توانست؛ لازم نبود مثلاً با پانصد درهم مقید به این کار بشود. آن‌ها می‌توانستند، اما کمش کردند.

# سری به دختر درونتان بزنید!

• فردی

چالش‌ها

ازدواج



درست از همان موقع که رنگ سیسمونی صورتی می‌شود و پدر و مادر می‌فهمند که فرزند در راه مانده‌شان، دختر است، شروع می‌شود؛ پدرها برای ورود سومین زن زندگیشان بعد از مادر و همسر ذوق زده می‌شوند و از همان موقع راجع به دخترشان خیالبافی می‌کنند. مادرها هم آماده می‌شوند برای دیدن کسی شبیه به خودشان که فکرها و نگرانی‌هایش را بهتر از هر کسی می‌فهمند. دنیای دخترانه با همه ریزه کاری‌ها و جزئیاتی که فقط جنس زن می‌فهمد، شکل می‌گیرد و مدام بزرگ‌تر و پیچیده‌تر می‌شود. آن قدر پیچیده که گاهی اوقات درک و فهم آن برای خود دخترها هم سخت می‌شود. دخترهایی که حالشان تا حد زیادی بسته به جنس روابطی دارد که با پدر و مادر و دوستانشان دارند و همیشه می‌ترسند همه چیز آن‌طور که باید سر جایش نباشد و یک جای کار بلنگد. اما بعضی وقت‌ها اوضاع بر وفق مراد است، هم درس سر جایش است و هم کار خوب به راه، ولی باز هم دلواپسی‌ها راحت‌تان نمی‌گذارند. آن وقت است که باید سری به دختر درونتان بزنید و ببینید کجا کم گذاشته‌اید.





دنیای دخترانه

## در ستایش دختر بودن...

مرا دختر خانوم می‌نامند مضمونی که جذابیتش نفس‌گیر است...

- دنیای من نه با شمع و عروسک معنا پیدا می‌کند و نه با اشک و افسون. اما این‌ها را هم در برمی‌گیرد...
- من نه ضعیفم و نه ناتوان، چرا که خداوند مرا بدون خشونت و زور بازو می‌پسندد. اشک نمی‌ریزم تا توجهی را به خواسته‌ام جلب کنم، با اشکم روحم را می‌شویم.
- خانه بی من سرد و ساکت است چرا که شور و هیجان زندگی با صدای بلند حرف زدن و موسیقی گوش دادن، نیست... زندگی ترنم لالایی آرامش‌بخشی را می‌طلبد که خدا در جادوی صدای من نهفته است.
- من تنها با ازدواج کردن و مادر شدن نیست که معنا می‌گیرم، من به تنهایی معنا دارم، معنای عمیقی در واژه دختر بودن است.
- اگر فرهنگی غلط مرا ضعیف‌ه بخواند باز هم قوی‌تر از قبل از پشت همین واژه سربلند می‌کنم، چرا که خداوند مرا دختر آفریده است و همین برای من کافی است...
- **ولی بعضی‌ها می‌گویند:**
  - دختر بودن یعنی؛ تمام عمر پای آینه بودن!
  - دختر بودن یعنی؛ پنکیک زدن به جای صورت شستن!
  - دختر بودن یعنی؛ کله‌قند و لی‌لی لی...
  - دختر بودن یعنی؛ پس این چایی چی شد؟
  - دختر بودن یعنی؛ الگوی خیاطی وسط مجله‌های درپیت.
  - دختر بودن یعنی؛ انتظار خواستگار مایه‌دار!
  - دختر بودن یعنی؛ دختر تو چه به رانندگی؟ تو باید ماشین ظرفشویی برونی!
  - دختر بودن یعنی؛ نخواستن و خواسته شدن!
  - دختر بودن یعنی؛ شنیدی شوهر سیمین واسه‌اش یه سرویس طلا خریده ۱۲ میلیون؟
  - دختر بودن یعنی؛ برو تو، دم در وای نستا!
  - دختر بودن یعنی؛ کجا داری می‌ری؟!
  - دختر بودن یعنی؛ تو نمی‌خواد بری اونجا، من خودم میرم!
  - دختر بودن یعنی؛ خیلی خودسر شدی!

## خودهای مختلف ما!

در درون هر کسی چهار «خود» وجود دارد که روابطش بر اساس آنها شکل می‌گیرد:

1. **خود آشکار:** آن خودی است که من خودم یک سری مسائل و حقایق را درباره خودم می‌دانم و بقیه هم همان چیزها را می‌دانند. مثل اینکه اسم ام چیست، کجا کار می‌کنم، اخلاقم چطور است و تقریباً یک سری مشخصات محدود که هر کسی ممکن است آن‌ها را بداند.
2. **خود پنهان:** آن سری خصوصیات و ویژگی‌هایی از من است که خودم به تمام آن‌ها آگاه هستم ولی شما آن‌را نمی‌دانید و البته اجازه هم نمی‌دهم که متوجه آن‌ها بشوید. این خصوصیات می‌تواند خوب یا بد باشد.

3. **خود کور:** دقیقاً این می‌شود که من خودم نمی‌دانم چه انسان بد عنقی و بد اخلاقی هستم ولی شما می‌دانید. اینجا دیگر وظیفه طرف مقابل است که من را از این ویژگی‌ام آگاه کند.

4. **خود ناآگاه:** یعنی نه من می‌دانم نه شما. زمانی هم مشخص می‌شود که یک اتفاقی پیش می‌آید. با خودمان می‌گوییم: یعنی من این بودم؟ تو این بودی؟ به هیچ کدام از این‌ها اشراف نداشتیم و تقصیری بر ما نیست.



## سه‌گانه دخترانه «رسول صدراعلمی»

فیلم

هر کدام از این فیلم‌ها یک قهرمان دختر دارند. «تداعی»، «ترانه» و «آیدا». «تداعی» با پسری ملاقات می‌کند و وقتی خانواده‌اش از جریان مطلع می‌شوند زندگی «تداعی» از این رو به آن رو می‌شود. «ترانه» که دختری تنهاست با پیشنهاد عاشقانه پسری مرغه مواجه می‌شود. او ناخواسته خود را وارد جریان‌های سختی می‌کند که در آن بسیار تنها می‌ماند. «آیدا» به طور اتفاقی متوجه رابطه پدرش با زنی می‌شود و پس از آن خود را درگیر روابط بین پدر و مادرش می‌کند و از خواب و خوراک می‌افتد. شک‌های دخترانه تمامی ندارند. پیش از آن که زنی شوی کامل مانند مادر، بیشتر سؤال‌ها بیت‌پی‌جواب هستند. "آیا او من را واقعاً می‌خواهد؟"، "چه کاری برای خانواده‌ام از دستم بر می‌آید؟"

"چرا هیچ‌کس نمی‌گذارد من آن جور که دوست دارم زندگی کنم و برای خود تصمیم بگیرم؟" بعضی قصه‌ها آن قدر برای همه آدم‌ها تکرار می‌شوند که گاهی باورش برایمان سخت است که خودمان هم درگیر همین ماجرا شده‌ایم. ولی قرار نیست که ما مدام تجربیات همدیگر را تکرار کنیم.

چشم‌هایمان را باز می‌کنیم، دنیای اطراف را زیر نظر می‌گیریم و سنجیده قدم بر می‌داریم. شور و نشاطمان را هم حفظ می‌کنیم ولی به هوشیم. اگر دختر خانواده‌ای هستیم، اگر خواهر بزرگ‌تر یا کوچک‌تر کسی هستیم، اگر بیکه و تنها بیم با سالخورده‌ای در خانه، همه این‌ها نقش‌های ما در زندگی و جامعه مان هست. نقش‌هایی که باید درست آن‌ها را ایفا کنیم. نه به خاطر جامعه که فقط برای خودمان. برای این که درست بزرگ شویم. مطمئن باشید این‌طور دنیای اطرافمان هم درست‌تر می‌شود.

خودت را

- بپذیر؛
- هر چه که هستی حتی اگر
- نقصی هم داری
- آن را بپذیر؛
- تنها آن هنگام
- قادری دست
- از جنگ با
- خودت برداری
- و آسوده
- باشی...



۱. من ترانه
- ۱۵ سال دارم
۲. دختری با
- کفش‌های
- کنایه
۳. دیشب بابابتو
- دیدم آیدا



پاداش

## اصیل مثل شاتوت

شاتوت یا توت فرنگی؟ مسأله این است!

از توت فرنگی هیچ وقت خوشم نیامده. هر چه رنگ و لعاب دارد همان قدر ته‌اش بی‌مزه است. چیزی از طعمش یادت نمی‌ماند، همان اسانسش را بگیرند بزنند به خمیر دندان بهتر است. قیافه‌اش خوب است که آن هم تا برسانی خانه له و لورده می‌شود و کپک می‌گذارد. قیافه‌اش هم تابلو کنند بگذارند سردر کافی شاپ یا آرم تجاری کنند با مارک بزنند بهتی شرت، بیشتر خودش را نشان می‌دهد تا توی بشقاب عوض شاتوت...

شاتوت‌های سبزی قیافه معصومی دارند. مثل آلبالو، گیلاس تو هوا ول نیستند. تمام تنه‌شان را می‌چسبانند به شاخه انگار همین الان از چیزی ترسیده باشند، وقتی هم که می‌رسند...

نمی‌شود گفت وقتی می‌رسند قرمز می‌شوند یا زرشکی. یک رنگ خاصی دارند. فکرش را



بکنی میوه عجیبی است. ترشی آمیخته با شیرینی پنهان یا شیرینی با ترشی پنهان. یک جور طعم عمیق و دور و گس و سرد. انگار نسیم خنک و تن‌لرزه‌آور صبح در بند یا در که را داری قورت می‌دهی یا برفایی را که از چند تا تخته سنگ تیز ریخته پائین... یک چیز مبالغه‌آمیزی توی رنگ و مزه این میوه هست. یک رگه وحشی و آزاد. نمی‌شود آن را چید دور میوه خوری. حتی تو بشقاب گذاشتنش هم به نظر مضحک و عجیب می‌آید. باید پای درخت باشی، باید خیلی زحمت بکشی تا آن بالا بالاها پدایش کنی. تازه بین شاتوت‌های سر درخت، که خیلی سخت‌تر به دست می‌آیند، بالا تری‌هایی که آفتاب درست بهشان خورده، مزه‌شان یک دنیا با توت فرنگی قرمز نما فرق می‌کند. اصولاً یک چیز دیگر است.

### چهره

## ایران دخت...

سیمای دختران در سیمای جام جم

دختران در کمتر مجموعه‌ای این فرصت را داشته‌اند تا به قهرمان تبدیل شوند. آن چنان که در نسلی ریشه کنند و با دیدن بازیگرش تا سال‌ها یاد همان نقش بیفتند. اگر هم بوده‌اند آنقدر نبوده که ویژگی‌های نسلی خود را همراه داشته باشند و به قهرمانی دور ماندن بسنده کرده‌اند. لاقل ما هر چه گشتیم به جز تعدادی انگشت شمار از آن‌ها را نیافتیم. نقش‌ها و بازیگرانی اثرگذار که بازیگران‌شان را در آن نقش شامل کنند. با این حال حتما دخترانی بوده که بیشتر دیده شده و تا حدی هم کوتاه یا درازمدت مسبب تغییرات ظاهری یا فکری شده‌اند. در میان همه این نقش‌ها مریم افشار، دختر مغرور سریال در پناه تو، شاید تنها دختری است که دختران زیادی را در دوره خود به همه المان‌های شخصیتیش جلب کرد. از راه رفتن تا انتخاب مدل چادر، تا کیف دست گرفتنش و... تب و تاب ورود به دانشگاه، تازه چند سالی می‌شد که به جان دخترها هم افتاده بود و هدف اکثریشان در زندگی، رفتن به دانشگاه شده بود. منتها مریم افشار برای مصمم کردن بعضی‌ها که کمتر اشتیاق و علاقه‌ای داشتند بی‌تأثیر نبود. آن‌ها در دانشگاه دیده می‌شدند بی اینکه بخواهند در ظاهرشان تغییری ایجاد کنند. چرا که مریم، دختری در کمال متانت و وقار و توانایی و البته زیبایی، کاملاً مورد توجه همگان بود و دیده می‌شد. همین‌ها انگار برای خیلی از دختران شهرستانی می‌توانست مجوزی باشد برای دور شدن از خانواده و تحصیل در شهری دیگر. مریم در محیط دانشگاهی ستاره بود و به لحاظ اخلاقی و مذهبی، مؤمن و معتقد بود. ضمناً از آنجا که،

برخلاف دختران در سریال‌های گذشته، قهرمانی بی‌عیب و نقص نبود راحت‌تر می‌شد او را واقعی دید. او شخصیتی داشت خاکستری، با ویژگی‌هایی مثبت و منفی که همذات‌پنداری و تصور خود در او را برای بیننده راحت می‌کرد. او نه فرشته بود و نه هیولا. دختری بود مثل همه دخترها. با آرزوها و خواسته‌ها و غدبازی‌های معمولی. با این حال مورد توجه همه بود و دوست داشتنی بود و اگر چه گاهی اشتباهاتش لج آدم را در می‌آورد باز همچنان اینقدر جذاب می‌ماند که دور و برش خالی نشود. برای یک دختر در آن سن شاید، چه بهتر از این. این شد که کم‌کم منفعه دخترها سبز شد. چادرها از جنس کرپ، کیف مشکی کشدار شدند. دست گرفتن کیف‌های مهندسی بین دختران باب شد و طرز گرفتنش هم قاعده داشت و باید از چادر خارج می‌ماند. دختران حالا صاف صاف راه می‌رفتند و سعی می‌کردند آهنگ سلام کردنشان هم مریم‌طور باشد. مریم این قهرمان، در بین دختران آن دوره، به خاطر خاکستری بودنش قهرمان و الگو شد. این مریم و این شخصیت البته بعدتر با همین بازیگر تکرار نشد. با این حال با وجود غیبت طولانی مدت زنگنه در تلویزیون، تا مدت‌ها هر بار حاضر به حضور در تلویزیون شد، به وضوح هنوز مریم را در او می‌شد دید و همان اداها و ژست‌ها را تکرار می‌کرد.





تأثیر دیگران

## الان من چه شکلی شدم؟

خیلی از دخترها هویت‌شان را از ظاهر خود و نظر دیگران می‌گیرند.

ما هویت را دقیقاً باید از کجا بیابیم. مامان و بابا یک جور فکر می‌کنند، یک‌سری چیزها برایشان ارزش است، خیال هم می‌کنند آدم باید دقیقاً همان طوری که آن‌ها فکر می‌کنند باشد، تا بتوانند به او افتخار کنند و بگویند که دخترشان هویت خودش را پیدا کرده و از این حرف‌ها. تمام عمرم توی مدرسه ولی چیزهای دیگری یاد گرفته‌ام، ارزش‌های معلم‌ها و مدیر و ناظم و مشاور مدرسه، یک مدل دیگر بود. تا وقتی سنم کم‌تر بود باز اوضاع خیلی سخت نبود. فکر می‌کردم دو گزینه دارم: مامان و بابا یا مدرسه. تازه فکر هم می‌کردم

اما هویت را دقیقاً باید از کجا بیابیم. مامان و بابا یک‌سری چیزها برایشان ارزش است، خیال هم می‌کنند آدم باید دقیقاً همان طوری که آن‌ها فکر می‌کنند باشد، تا بتوانند به او افتخار کنند و بگویند که دخترشان هویت خودش را پیدا کرده و از این حرف‌ها. تمام عمرم توی مدرسه ولی چیزهای دیگری یاد گرفته‌ام، ارزش‌های معلم‌ها و مدیر و ناظم و مشاور مدرسه، یک مدل دیگر بود. تا وقتی سنم کم‌تر بود باز اوضاع خیلی سخت نبود. فکر می‌کردم دو گزینه دارم: مامان و بابا یا مدرسه. تازه فکر هم می‌کردم

## هیکل، قیافه و دیگر هیچ

از آن طرف هم هر روز که گذشت، بیشتر و بیشتر به این نتیجه رسیدم که شاید اصلاً لازم نیست دنبال راه و روش زندگی و از این حرف‌ها بگردم. آخر چه کسی به این چیزها توجه می‌کند؟ هر کس رادر بین دوستانم می‌بینم، دنبال این است که هیکل خوبی داشته باشد، قیافه خوبی داشته باشد، لباس‌های خوبی بپوشد و همین! بیشتر دوست‌هایم به جراحی بینی فکر می‌کنند یا این کار را کرده‌اند. حتی یکی از آن‌ها به بینی بسنده نکرد و گونه و چانه را هم بردزیر تیغ. آن قدر در این مورد حرف می‌زنند که بعضی وقت‌ها با وسواس عجیبی به خودم در آینه نگاه می‌کنم به خصوص به بینی‌ام. واقعا شاید بیشتر از این حرف‌ها مهم باشد که این همه بقیه به آن اهمیت می‌دهند، نه؟ گاهی در روز خیلی بیشتر از این که به من کی‌ام، می‌خواهم باز ندانم

چه کار کنم، چه چیزهایی برایم ارزش هست و چه چیزهایی نیست و از این قبیل سؤال‌ها و حرف‌ها، فکر کنم به این که چی بخورم که چاق نشوم، چه باشگاهی ثبت‌نام کنم، چه مدل مویی داشته باشم و آرایش و حتی جراحی‌های زیبایی فکر می‌کنم.

## می‌خواستم دنیا را عوض کنم

رویم نمی‌شود که بگویم دیگر کسی به این چیزها فکر نمی‌کند، رویم نمی‌شود بگویم به فرض هم که پیدا کنم، بین این همه دختر زیبا و خوش‌هیكلی که حساسی به خودشان رسیده‌اند، توی دنیایی که دختر باید زیبا باشد تا به چشم بیاید، چه جایی می‌توانم برای خودم داشته باشم؟ نمی‌دانم دقیقاً رویم نمی‌شود به او بگویم، یا این که رویم نمی‌شود به خودم بگویم، چون آن وقت باید رویاها را هم فراموش کنم، این که همیشه می‌خواستیم یک زن قوی باشیم را هم باید بیخیال شوم، این که می‌خواستیم به دنیا ثابت کنیم به عنوان یک زن می‌توانیم چیزهایی را عوض کنیم را باید برای همیشه به گور بسپارم، بشوم یک عروسک زیبا. به این چیزها که فکر می‌کنم سرم‌سوت می‌کشد. توی سرم با خودم بحث می‌کنم، دعوامی کنم، می‌دانم باید راهم را پیدا کنم، می‌دانم نباید بگذارم این همه بقیه روی من اثر داشته باشند، اما خیلی سخت است، خیلی!

## راهکار

### جوجه اردک زشت نباش!

برای اینکه دچار خودزشت پنداری نشوید، بخوانید:

«از هر ۸ زن فقط یک نفر آنقدر اعتماد به نفس دارد که خود را زیبا بداند.» این جمله را نه پزشکان و محققان می‌گویند و نه شرکت‌های لوازم آرایشی که می‌خواهند مشتری بیشتری جلب کنند. این خود ما زن‌ها هستیم که در نظر سنجی‌های صورت گرفته، پژوهشگران را به این نتیجه رسانده‌ایم. اما چرا ما اینقدر از خودمان ناراضی هستیم و چه کار باید بکنیم که از دیدن خودمان در آینه حالممان بد نشود؟

### به آینه زل نزنید

تحقیقات نشان می‌دهد خیره شدن به آینه به مدت ۱۰ دقیقه یا بیشتر احساس ناامیدی و افسردگی را در مورد شکل ظاهری افزایش می‌دهد، حتی اگر شما در دقایق اولیه از ظاهر خود راضی بوده باشید. به نظر می‌رسد با نگاه کردن طولانی مدت در آینه نواقص ظاهری بیشتر به چشم افراد می‌آید و بعد از ۱۰ دقیقه بسیاری از افراد به شدت تحت تأثیر این موضوع قرار می‌گیرند. بر اساس تحقیقات زنان تقریباً ۳۸ بار و مردان نزدیک به ۱۸ بار خود را در آینه نگاه می‌کنند. شاید حالا بهتر متوجه بشوید که مرد‌ها چرا نسبت به ظاهر خودشان همیشه احساس بهتری دارند.

### شما مدل نیستید

تماشای تلویزیون و خواندن مجلات معمولاً زنان را افسرده می‌کند، چرا که در آنها تصویر زنان زیبا با اندام لاغر به وفور دیده می‌شود. حتماً دیده‌اید که هر قدر تعداد بازیگران زیبا و خوش‌اندام در یک فیلم یا سریال بیشتر باشد، به همان اندازه احساس ناراضی‌تری از ظاهر و چهره هم بیشتر می‌شود. ضمناً حقه‌های گرافیکی موجود در تصاویر را هم دست کم نگیرید، آنها می‌توانند هر کسی را چندبرابر زیباتر و خوش‌هیكل تر نشان بدهند.

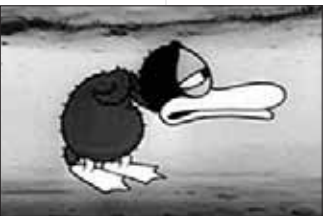
### مجرد نمانید

همیشه تنها بی، احساسات منفی در هر موضوعی را تشدید می‌کند. شما هم تا وقتی که مجرد هستید نسبت به ظاهر تان و سواس بیشتری دارید. اما معمولاً افرادی که ازدواج کرده‌اند دید مثبت‌تری نسبت به ظاهر و اندام خود دارند.

### می‌دانی

- یک وقت‌هایی باید روی یک تکه کاغذ بنویسی تعطیل است و بیچسبانی پشت شیشه افکارت. باید به خودت استراحت بدهی. دراز بکشی دست‌هایت را زیر سرت بگذاری. به آسمان خیره شوی و بی‌خیال سوت بزنی در دلت. بخندی به تمام افکاری که پشت شیشه ذهنت صف کشیده‌اند. آن وقت با خودت بگویی بگذار منتظر بمانم!!!

حسین بناهی



# دختر بچه‌های زلزله

زن‌هایی که از نظر رفتاری به اصطلاح یک پا «مرد» هستند، چطور می‌اند؟



دختر بچه‌های خیلی شلوغ و بازیگوش که از دیوار راست بالا می‌روند و همه را عاصی می‌کنند، همیشه موقع بازی هوای بچه‌های ضعیف‌تر را دارند.

از دختر بودن خودشان راضی هستند اما تمایلات پسرانه دارند. حواسشان به نوع رفتار پدر و مادر با برادرشان است و خواهان حقوق برابر با آنها هستند.

اگر مادری داشته باشند که دلش دختری آرام و متین بخواهد، لطمه می‌خورند. برای رشد و پیشرفت‌شان به پدري نیاز دارند که از آنها حمایت کند. اگر مادرشان ضعیف، افسرده و توسری‌خور باشد، سعی می‌کنند از مادر خود متفاوت باشند و همین باعث می‌شود که بخش‌های عاطفی خود را سرکوب کنند.

در دوران نوجوانی معمولاً به سمت ورزش می‌روند و سعی می‌کنند در همه کارهایشان مستقل باشند. در مدرسه و دانشگاه هم خودی نشان می‌دهند و از بقیه متمایز می‌شوند. کله‌شوق هستند و کارهای دخترانه هم‌سن و سال‌هایشان را نمی‌فهمند. اما همیشه با دوستان دختر خود رابطه خوبی دارند و برایشان دوست قابل اعتمادی هستند.

کارهایی که از این دخترها سر می‌زند، معمولاً از سنشان بزرگتر است. در دانشگاه هم از آن دانشجویهای پیگیر می‌شوند که فقط به منابع درسی استاد اکتفا نمی‌کنند و خودشان مطالعه شخصی و جدا دارند. اگر پی‌چیزی را بگیرند تا آخرش می‌روند و از هدف‌شان ناامید نمی‌شوند.

عاشق معنویت طبیعت هستند و خودشان بیشتر به سمت مردانی می‌روند که خلاق، توانا و اهل موسیقی هستند. ازدواجشان هم بیشتر جنبه دوستانه دارد تا عاطفی.

مشکل اصلی روابطشان این است که آنها نمی‌توانند برای مرد زندگی خود نقش جداگانه‌ای قائل شوند و مدام با رقابت و یکه تاز بودن، زندگی مشترک‌شان را تهدید می‌کنند. حس برابری با مردان از کودکی در وجود این زن‌ها وجود دارد و با آن بزرگ می‌شوند. اما مردها هیچ وقت دوست ندارند که همسرشان همه‌کاره زندگی و تصمیم‌گیرنده اصلی باشد. برای همین اکثراً این زن‌ها، خودشان رابطه را تخریب می‌کنند.

به کلی با نقش حاملگی مشکل دارند، چون از هر چیزی که آنها را ضعیف، ناتوان و وابسته کند، متنفرند. دوران حاملگی یکی از بدترین مراحل زندگی این زن‌هاست.

اگر دختری آرام و حساس داشته باشند اصلاً نمی‌توانند با او رابطه برقرار کنند. بچه‌های این زن‌ها معمولاً از نظر احساسی مشکل دارند، چون نقش مادر در زندگی‌شان به درستی ایفا نشده. در خانه‌هایشان، پدر حضور پررنگی در زندگی بچه‌ها ندارد و حرف مادر، حرف اول و آخر خانه است.

این همه مرد بودن بالاخره هر زنی را خسته می‌کند. یک زمانی می‌رسد که می‌خواهند کمی از مسئولیت‌های زندگی را دیگری برایشان به دوش بکشد و خودشان کمی استراحت کنند. باید باور کنند که زمان در حال گذر است و آنقدر وقت ندارند که از زن بودنشان لذت ببرند.

## شاید خیلی جاها کمکت کند، ولی....

شاید این که یک زن باشی با روح و سبک تفکر مردانه، خیلی جاها بیشتر کمکت کند و خیلی وقت‌ها حتی اولویت رفتاری حساب شود، شاید وقتی مثل یک مرد فکر کنی، بتوانی مردانه تصمیم‌گیری و -جدا از تمام فمینیست‌های ما دخترها - بله، در دنیا موقعیت‌هایی هم هستند که یک مرد بهتر از پسران برمی‌آید. می‌گویند: «مثل یک مرد فکر کن، مثل یک بانو رفتار کن».

اما یک واقعیت دیگر هم هست و آن این که همه زندگی ما دوجرخه بازی‌های بچگی نیستند، یک وقتی همه چیز واقعی می‌شود، مادر شدن یکی از این واقعیت‌هاست که فقط زنانه است. البته زن‌ها قدرت را در مردها دوست دارند، شاید خیلی اشتباه نباشد اگر بگوییم برعکس این مسأله هم، به طرز خفیف‌تری صادق است. مردها قدرت نداشتن‌ها را جبران می‌کنند، اگر مرد باشی دوست خواهی داشت برای یک زن قدرتمند باشی، جاهایی که او ضعیف می‌شود تو قوی بشوی، کلا شبیه یک پازل، توانستن‌ها را چفت کنی در نتوانستن‌های او که جداسدنی نشود. شکی نیست که زن قدرتمند پرزور بی‌نقصی که هیچ سرزمین کشف‌نشده‌ای نداشته باشد و هیچ جای زندگی‌اش جای خالی‌ای برای موجود دیگری نگذاشته باشد، در رابطه با مردها مشکل پیدا می‌کند.

جایی از زندگی‌مان بوده که به انتخاب و اختیار خودمان مرد بوده ایم. اغلب ما دخترها روزانه چند ثانیه از وقتمان را صرف فکر «ای بابا! کاش پسر بودم» می‌کنیم. اما خیلی‌ها هم هستند که دریافتانند که دختر بودن با ندای ظریف و صورتی‌اش، در نهایت به تمام مزیت‌ها و ویژگی‌های مردانگی می‌چربد، خیلی‌ها این جوری‌اش را می‌پسندند.

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.





تپ‌دو

## کنجکاو، منطقی و خردگرا

دخترهایی که منطبق بر احساس‌شان غلبه دارد در جامعه و فضای کاری موفق می‌شوند اما ...

هر زنی، درست مثل هر انسان دیگری، مجموعه‌ای از ویژگی‌ها را درون خود دارد. هر زنی، تا حدی منطقی، احساساتی، وابسته، مستقل و... است. اما در اغلب موارد، برخی صفات بر بقیه غالب می‌شوند و باعث می‌شوند الگوی شخصیتی متفاوتی در افراد مختلف ببینیم. در این بین، دسته‌ای از زن‌ها هستند که همه آن‌ها را به عنوان منطقی و عاقل می‌شناسند، زانی که احساسات کم‌تر از عقل و منطق بر تصمیم‌هایشان تأثیر می‌گذارد. آن‌ها ممکن است در تمام امور زندگی خود حسابگرانه رفتار کنند، حتی ازدواج.

### دختر بچه‌هایی باهوش هستند

اغلب این دسته از خانم‌ها، دختر بچه‌های باهوشی بوده‌اند که در دوران کودکی مدام در حال سؤال پرسیدن بوده‌اند و همیشه می‌خواستند چیزهای بیشتری یاد بگیرند. آن‌ها معمولاً زودتر از بقیه خواندن را یاد می‌گیرند و تمرکز حواس بالایی هم دارند. گفته می‌شود که آن‌ها در واقع معمولاً عزیز کرده‌های پدر هستند و بیشتر از این که دختر مامان باشند، دختر باها هستند.

### بین دخترها محبوب هستند

دختر بچه‌های کنجکاو و باهوش وقتی به سن مدرسه می‌رسند، به شدت مشغول درس می‌شوند و از همان سنین پایین اهداف بزرگی در سر دارند. این دخترها وقتی وارد محیط مدرسه می‌شوند، تازه راه خود را پیدا می‌کنند و سعی می‌کنند همیشه جایگاه ممتازی بین همکلاسی‌های خود داشته باشند. اکثر آن‌ها در دروس ریاضیات و آزمایشگاهی پیشرفت بهتری دارند، چون با ذهن منطقی و عقل‌گرای آن‌ها بهتر جور می‌آیند. این دخترها در سنین نوجوانی مدام از این کلاس به آن کلاس می‌روند و سعی می‌کنند مهارت‌های بیشتری یاد بگیرند. در مقایسه با سایر دخترها، ترس‌های متفاوتی دارند و به بیشتر دخترهای به قول خودشان، لوس و بی‌مزه، حتی نگاه تحقیرآمیزی دارند و احساس می‌کنند که اصلاً رفتار آن‌ها را نمی‌فهمند. با این وجود، سعی هم می‌کنند که محبوبیت خودشان را در بین اطرافیان حفظ کنند و به شکلی مستقل و هوشمندانه وارد رقابت شوند.

L

### وقتی مادر می‌شوید

اگر شما یکی از این مدل خانم‌ها هستید، وقتی صاحب فرزند پسر بشوید، سعی می‌کنید پسری قوی، رقابت‌جو و مقاوم تربیت کنید. شما ضعف و گر به پسران را نمی‌توانید ببینید. زمانی هم که فرزندتان دختر باشد، باید دختری ساعی و مستقل باشد تا بتوانید با او به خوبی رابطه برقرار کنید. در واقع گفته می‌شود که شما، به شدت دختر سنتی و متفاوت با خود را تضعیف می‌کنید و به او اجازه رشد در جهت دیگر را نمی‌دهید. شما که مادری منطقی هستید در طول زندگی خودتان، همیشه تلاش کرده‌اید که مثل مادر سنتی خود رفتار نکنید و روش تربیتی او را نفی کنید، اما با این کار جنبه‌های مثبت تربیت سنتی را هم کنار گذاشته‌اید و خیلی مادر موفقی نیستید. اگر کسی به خانه شما بیاید، از نظم و ترتیب شما لذت می‌برد، اما وجه مادرانه زنان خردگرا کم‌رنگ‌تر است و خیلی به چشم نمی‌آید. مراقب باشید؛ فرزندان تان معمولاً رابطه مهرآمیزی با شما ندارند.

### جایگاهشان را به دست می‌آورند

می‌آیند. آن‌ها در سنین کهنسالی هم فعالیت اجتماعی خود را ادامه می‌دهند و سعی می‌کنند همچنان در جامعه حضور داشته باشند.

### حلقه گمشده زندگی

البته همه چیز هم در زندگی منطقی و از پیش تعیین شده زن‌های خردگرا مطلوب نیست. حلقه گمشده زندگی آن‌ها، روح و احساسات زنانه است. آن‌ها کارهایشان را به بهترین نحو، اما بی‌روح انجام می‌دهند. در روابطشان با مردها هم جذابیت‌های زنانه را به کار نمی‌برند.

اما چه‌طور باید به این حلقه گمشده دست یابند؟ گفته می‌شود که این زن‌ها، برای این که تا حدی به عواطف زنانه خود نزدیک شوند، باید کودک درون‌شان را احیا کنند، آن‌ها نیاز دارند که از بخش بالغ و چودشان دست بکشند و کمی بچگی کنند. مثلاً شعرهای کودکانه و شاد بخوانند و از بازی‌ها لذت ببرند.

علاوه بر این، آن‌ها می‌توانند به حس مادری خود احترام بیشتری بگذارند و این قدر با مادری سر جنگ نداشته باشند. آن‌ها اگر بتوانند خلاقیت و احساسات خود را در کنار عملگرایی رشد بدهند، حال زنانه‌شان بهتر می‌شود. هنرهای دستی، مثل درست کردن تزئینات و جواهرات، خیاطی و سفالگری هم از کارهایی هستند که به آن‌ها احساس آرامش بیشتری می‌دهد. ورزش هم می‌تواند به این زن‌ها کمک کند.

افراد یک‌راز است.  
تکران نشناختن،  
دیروزیک  
خاطره بود  
حسرتش را  
نخور.  
اما امروزیک  
هدیه است.  
قدرش را بدان.  
نمی‌توان  
برگشت و آغاز  
خوبی داشت  
ولی می‌توان  
آغاز کرد و  
پایان خوبی  
داشت...



تیپ سه

## خانم محبت لازم

با تیپ شخصیتی افراد مهرطلب و مشکلاتشان آشنا شوید؛ شاید شما هم یکی از آنها باشید!

همیشه دنبال محبت کردن هستید، حتی به کسانی که خیلی به آنها علاقه‌مند نیستید؟ برای بقیه از وقت و پول و انرژی‌تان مایه می‌گذارید تا از آنها محبت دریافت کنید؟ دلتان می‌خواهد جلب توجه کنید و در این راه از آسیب رساندن به خودتان هم غافل نمی‌شوید؟ زیاده از حد حساس و زودرنج هستید و کوچکترین محبت یا کمترین بی محلی بزرگ‌ترین اتفاق زندگی‌تان می‌شود؟ اگر پاسخ‌تان به همه این سؤال‌ها مثبت است، شما یک شخصیت مهرطلب دارید. شخصیتی که در زن‌ها بیشتر دیده می‌شود و هم خودتان را اذیت می‌کنید و هم دیگران را. خصوصیات مهرطلب‌ها را بشناسید و با راهکارهای ما دیگر مهرطلب نباشید.

- 1 نیاز به تأیید دائمی از سوی دیگران برای ساده‌ترین کارها.
- 2 از رد درخواست دیگران رنج می‌برند، حتی اگر توانش را نداشته باشد. به تعبیری «نه» نمی‌تواند بگوید.
- 3 از مطالبه حق خودش خجالت می‌کشد. مثلاً در مسائل مالی حتماً می‌گوید: اصلاً قابلی ندارد.

- 4 از مقاومت آشکار دوری می‌کند. به همین دلیل، راحت غیبت می‌کند، اما رو در رو هرگز حرفش را نمی‌زند.
- 5 به راحتی اظهار عقیده نمی‌کند. با ابهام حرف‌زدن و تغییر موضع سریع به محض مخالفت دیگران از ویژگی‌های او است.
- 6 توهین را تحمل می‌کند، ولی مسخره شدن رانه.
- 7 همه کارهایش برای جلب محبت دیگران است. با رفتارش پیام می‌دهد: من را خوب بدانید و دوست داشته‌باشید.
- 8 همیشه دلش می‌خواهد بهتر (مهربان‌تر، پاک‌تر) باشد، نه برتر (باهوش‌تر، پولدارتر).
- 9 ملاک خوب و بد، درست و غلط، مفید و مضر بودن را قضاوت، گفته، حرف و نظر دیگران می‌داند.
- 10 آدم غصه‌خور و غمگینی است و روزه خوانی از گذشته تخصص او است.
- 11 اهمیت بسیاری به احترام می‌دهد. چون دلش به احترامات خوش است.
- 12 اساس کار او بر اطاعت است.
- 13 فردی وابسته و محتاج دیگران است و دیگران را هم محتاج به خود نگه می‌دارد.
- 14 احساس تقصیر و گناه می‌کند و این حس را به دیگران هم القا می‌کند. همیشه هم انگشت اتهام به سوی دیگران دارد و همیشه مقصر دیگرانند.
- 15 همیشه در حال عذرخواهی است، حتی وقتی دیگران مقصراند.
- 16 معتقد است لذت خواهی برابر با خودخواهی است و به همین دلیل اهل شادی نیست.

L

### چه باید کرد؟

- 1 من باید کارهای خوبی بکنم تا دیگران را راضی کنم و مورد محبت افراد مهم زندگی‌ام قرار بگیرم، در غیر این صورت، آدم بی‌ارزشی هستم (افسردگی و اضطراب)؛ اما خیلی خوشبینانه است انتظار داشته باشم این خوبی از طرف دیگران فهمیده شود یا فهمیدن آن بروز داده شود.
- 2 تو باید با من خوب رفتار کنی در غیر این صورت خطاکاری (خشم و نومیدی)
- 3 شرایط زندگی باید طوری باشد که من می‌خواهم و گرنه افتضاح است (خشم و ابهام و افسردگی)

### بایدی وجود ندارد!

- برای رهایی از این ۳ باید سمی، گزاره «باید» را باید به «بهتر است»، «دوست دارم»، «گاهی اوقات» و... تبدیل کرد. مهرطلب، فقط گزاره «باید» را قبول دارد و می‌خواهد. البته درست‌اش این است که «باید» حاکم باشد. اما در عمل همیشه این‌طور نیست. اصرار به گزاره «باید»، ممکن است باعث خطرپذیری بالا روی تمام زندگی شود. آدم حواس جمع برای بازی می‌رود سربازی؛ یعنی اگر ببرد، خوشحال می‌شود، اگر ببازد به همان اندازه ناراحت می‌شود. اما آدم احساساتی، می‌افتد روی کل بازی، می‌بازد و می‌بازد. در حالی که حرفه‌ای‌هایش می‌دانند کی باید از پشت میز بلند شوند. در زندگی هم همین است. «باید» را نباید اصرار کرد. خیلی از مهرطلب‌ها مطلق‌گرا می‌شوند. از کلمات همیشه، هرگز و... استفاده می‌کنند. در حالی که بهتر است بگویند: «غلب اوقات»، یا «ترجیح می‌دهم». برای برون رفتن از این وضعیت:
- رفتار بد را یادش ندهید.
  - بدانید که مردم، خشنودکن‌ها را دوست ندارند، تحمل می‌کنند. کمی حسابگری کنید.
  - زیاد روی اتفاق‌های بد کلید نکنید، در عین حال کارهای خوبتان را جدی بگیرید.
  - اجازه ندهید دیگران حال شما را خراب کنند. سکوت نکنید. نه‌الزاماً برای اینکه او رفتارش را درست کند، برای اینکه حال شما بد نشود.

به‌جان خودت بیفت! خودت خودت را بساز! وگرنه «دیگران» به تو «شکل» می‌دهند.

## مهر طلب هستم یا نه؟

تست مهر طلبی را انجام دهید تا دست تان بیاید همه حرف هایی که تا اینجا گفته شد، گاهی برای شما اتفاق می افتد و در مورد تان مصداق دارد، یا اینکه بخشی از شخصیت شکل گرفته شماست. این پرسشنامه از ۲۴ مورد درست شده. سوالات هر کدام، میزان گرایش شما به مهر طلبی و رضای کردن اشخاص و دلیل آن را مشخص می کند. هر سؤال را بخوانید و ببینید تا چه اندازه در مورد شما کار برد دارد.

### د درست ن نادرست

- 1  بر ایم مهم است که همه مرادوست بدارند
- 2  معتقدم از تضاد و دشمنی چیز خوبی حاصل نمی شود
- 3  سعی می کنم مراقب از این که خودم را مرتب کنم نبینند
- 4  سعی می کنم خودم را از هر تعارض و اختلاف دور نگه دارم
- 5  برای مورد توجه قرار گرفتن، برای دیگران زحمت بیش از اندازه می کشم و فداکاری می کنم
- 6  همیشه به تأیید دیگران احتیاج دارم
- 7  احساسات منفی دیگران را به راحتی تصدیق می کنم اما نمی توانم احساسات منفی خودم نسبت به دیگران را ابراز کنم
- 8  فکر می کنم اگر به خاطر همه کاری که برای دیگران می کنم آنها به من احتیاج داشته باشند هرگز تنها به حال خودم رها نمی شوم
- 9  نمی توانم برای راضی کردن دیگران تلاش نکنم
- 10  به شدت تلاش می کنم تا اختلافی میان من و افراد خانواده، دوستان یا همکارانم به وجود نیاید
- 11  قبل از اینکه برای خودم کاری بکنم سعی می کنم به دیگران خدمت کنم
- 12  تقریباً هرگز رودر روی دیگران قرار نمی گیرم زیرا می ترسم از من عصبانی شوند
- 13  اگر نیاز دیگران را مقدم بر نیاز خودم به حساب نیآورم تبدیل به یک آدم خودخواه می شوم و در این صورت دیگران هرگز مرادوست نخواهند داشت
- 14  از فکر اینکه با دیگران اختلاف پیدا کنم ناراحت می شوم
- 15  حتی اگر انتقاد سازنده باشد از کسی انتقاد نمی کنم زیرا نمی خواهم کسی از من خشمگین شود
- 16  حتی اگر برخلاف احساسات خودم هم شده باید دیگران را راضی کنم
- 17  برای کسب مهر و علاقه دیگران باید پیوسته از خودم مایه بگذارم
- 18  معتقدم که آدم های خوب، تأیید، محبت و دوستی دیگران را برای خود می خزند
- 19  هرگز نباید خواسته و خواهش دیگران از من را به زمین بگذارم
- 20  گاهی دوست دارم مهر و علاقه دیگران را با خدمت کردن به آنها برای خودم خریداری کنم

- 21  اگر علیه دیگران حرفی بزنم یا کاری بکنم که خشم آنها را برای خودم بخرم، ناراحت و مضطرب می شوم
- 22  من به ندرت وظیفه و کاری را به دیگران محول می کنم
- 23  وقتی به درخواست دیگران جواب «نه» می دهم احساس گناه می کنم
- 24  اگر پیوسته به دیگران خدمت نکنم احساس بدی پیدا می کنم

## چه تیپی دارید؟

### محاسبه امتیازات

تعداد جواب های «د» را محاسبه کنید. عددی که به دست می آید امتیاز شما به حساب می آید.

● **امتیاز ۱۶ تا ۲۴:** اگر امتیاز شما در این حد قرار داد، بیماری راضی کردن دیگران در شما بسیار جدی است. احتمالاً پیشاپیش می دانید که این بیماری روی سلامت احساسی و جسمانی و کیفیت رابطه شما با دیگران تأثیر سوء بر جای می گذارد. اما شدت پریشانی شما می تواند انگیزه قدرتمندی باشد تا از آن در برنامه بهبود خود استفاده کنید. شما برای درمان خود و درمان بیماری که تمام وجود شما را فرا گرفته است باید تلاش کنید.

● **امتیاز ۱۰ تا ۱۵:** اگر امتیاز شما در این فاصله قرار دارد، بیماری راضی کردن دیگران در شما در حد متوسط و تا حدودی شدیدی است. لازم است برای بهبود حال خود بلافاصله دست به کار شوید و قبل از آنکه از حدی فراتر رود، کاری انجام دهید.

● **امتیاز ۵ تا ۹:** اگر امتیاز شما در حدها این دو امتیاز قرار گرفته، با بیماری متوسطی روبه رو هستید. شما پیشاپیش در برابر این بیماری مقاومت هایی در خود ایجاد کرده اید. با این حال، عادت شما برای راضی کردن دیگران می تواند تهدیدی علیه شما و علیه سلامتی و حال خوش شما به حساب بیاید.

● **امتیاز ۴ و کمتر از آن:** اگر امتیاز شما در این حدها قرار گرفته، از گرایش حقیقی برای راضی کردن دیگران برخوردارید و شاید هم اصلاً چنین گرایشی نداشته باشید.

### تحلیل

1 برای آنکه بدانید آیا بیشتر تحت کنترل فکر خودتان هستید. شماره های جواب «د» در سوالات ۱، ۳، ۵، ۸، ۱۳، ۱۷، ۱۸ و ۲۴ را با هم جمع کنید.

2 حالا جواب های «د» سوالات ۶، ۱۹، ۱۱، ۱۶، ۱۹، ۲۰، ۲۲ و ۲۳ را با هم جمع کنید تا بدانید که عادت به راضی کردن دیگران دارید یا ندارید.

3 و سرانجام پاسخ های «د» در پرسش های ۲، ۴، ۷، ۱۰، ۱۲، ۱۴، ۱۵ و ۲۱ را با هم جمع کنید تا بدانید آیا احساس راضی کردن دیگران علت اصلی بیماری است؟

بالترین عدد به دست آمده در این سه مورد علت اصلی بیماری شما را مشخص می کند.

● اگر امتیاز شماره ۱ شما از همه بالاتر است، علت بیماری شما بیشتر ناشی از ذهنیت و اندیشه شماست.

● اگر امتیاز شماره ۲ شما از همه بالاتر است، علت بیماری شما بیشتر ناشی از شما تنها یک مورد خاص نیست؛ بیماری شما دو یا سه علت اصلی دارد.

■ نمره های اختصاص یافته به پرسش ها را با هم جمع کنید.

نمره بالا یا بسیار بالاتر نشان می دهد که در موقعیت های متعددی از قیافه و ظاهر خود ناراحت و دلخور می شوید. در واقع زندگی برای شما مانند میدان مینی است که هر موقعیتی در آن می تواند سبب فوران عواطف و تجربیات منفی در شما شود.

نمره متوسط یا پایین، نشان می دهد که به هر حال موقعیت های نه چندان کمی وجود دارند که باعث می شوند ناخشنودی تصویر بدنی شما تشدید شود.



## رشد اخلاقی

## اخلاقیات زنانه چطور است؟

دانشمندان ثابت کرده‌اند مراحل رشد اخلاقی زن‌ها با مردها فرق می‌کند.

معمولاً وقتی پای اخلاق و خوب و بد و درست و نادرست به میان می‌آید، همه در مورد حق و عدالت و این جور مفاهیم حرف می‌زنند. خیلی از قوانین دنیا را هم بر همین اساس نوشته‌اند و در نتیجه دادگاه‌ها هم بر همین اساس اداره می‌شوند و... البته در زندگی شخصی هم آدم‌ها لازم دارند تصمیم‌هایی بگیرند که به هر حال اخلاقیات در آن مهم است، مثلاً این که با کسی که واقعیتی را پنهان کرده چه باید کرد، با کسی که واقعیتی را نمی‌داند چه باید کرد، یا کسی که کمک احتیاج دارد چه کار باید کرد، خیلی موقعیت‌هایی پیش می‌آیند که اصلاً تصمیم‌گیری در مورد آن‌ها آسان نیست، مثلاً وقتی یک مادر باردار با موضوع سقط جنین خودش مواجه می‌شود، تصمیمی است که ساده نمی‌توان گرفت و یک زن باید به خیلی چیزها در این موقعیت فکر کند. مدلی که ما زن‌ها و دخترها به این موضوع‌ها نگاه می‌کنیم و فکر می‌کنیم، با مدل مردانه فرق دارد. مردها بیشتر به حق و عدالت و این جور موضوع‌ها فکر می‌کنند، وقتی قرار باشد که راجع به یک

موضوعی در زندگی تصمیم بگیرند یا قضاوت کنند. اما ما زن‌ها بیشتر به فکر مراقبت از دیگران و به نوعی محافظت از آن‌ها هستیم. انگار خودمان را در مورد بقیه آدم‌ها مسئول می‌دانیم و بر همین اساس هم در زندگی خودمان تصمیم می‌گیریم. دعوی کارشناس‌ها و دانشمندان بر سر مدل متفاوت فکر کردن زن‌ها و مردها به خیلی مسائل پیش برمی‌گردد. وقتی برخی از آن‌ها با تحقیق روی مردانه‌نمایی را به دست آوردند و نظریه‌هایی ساختند و اعلام کردند که مدل رشد فکر و اخلاقی انسان این‌طور است. بر اساس مدلی که آن‌ها ساخته بودند، مردها تا مراحل بالا رشد می‌کردند، اما زن‌ها در همان مراحل پایین می‌مانند. بعد، برخی نتیجه گرفتند که زن‌ها توانایی رشد اخلاقی ندارند و لابد می‌توانید حدس بزنید چنین نتیجه‌گیری‌هایی چه تأثیرهایی هم داشته است. بعد از آن بود که برخی دانشمندان دیگر، مطالعه‌روی زن‌ها را شروع کردند و اعلام کردند زن‌ها در این مقیاس اعلام‌شده رشد نمی‌کنند، چون اصلاً مدل رشد فکری و اخلاقی آن‌ها جور دیگری است.

## 1

یکی از معروفترین این نظریه‌ها توضیح می‌دهد که زن‌ها اوایل، بیشتر خودمحور هستند. همه چیز را برای خودشان می‌خواهند و اصولاً پایه تصمیم‌گیری‌هایشان هم نفع خودشان است. آن‌ها در این مرحله خیلی به خواسته‌های دیگران فکر نمی‌کنند.

## 2

بعد، وقتی رشد می‌کنند و جلوتر می‌روند، وارد مرحله تازه‌ای می‌شوند که در آن، بیشتر به خواسته‌های بقیه توجه می‌کنند. اصلاً محور همه تصمیم‌گیری‌هایشان این می‌شود که بقیه چه می‌خواهند و چه چیز بقیه را راضی نگه می‌دارد. از یک موجود خودخواه و خودمحور تبدیل به موجودی بیش از حد فداکار می‌شوند و که درست در اختیار دیگران است.

## 3

زن‌هایی که این مرحله را هم پشت سر بگذارند و باز در رشد اخلاقی جلوتر بروند، به مرحله‌ای می‌رسند که در آن یاد می‌گیرند بین خواسته‌های خودشان و بقیه تعادل ایجاد کنند. این زن‌ها هم به خودشان توجه دارند و هم، به فکر بقیه هستند. در این مرحله دیگر تصمیم‌گیری‌ها سخت‌تر هم می‌شود. چون برای همه چیز جواب راحت و آماده‌ای نیست و باید ملاک‌های زیادی را سنجید.

به هر حال زن‌ها در این مرحله هم وقتی می‌خواهند تصمیم بگیرند، اساساً احساسات مسؤلیت در برابر بقیه می‌گذارند، در حالی که مردها به این فکر می‌کنند که چه چیزی حق بقیه هست. آن وقت تصور کنید وقتی زن و مردی بخوانند با هم در مورد یک موضوع مهم که به بقیه مربوط می‌شود بحث کنند و به نتیجه برسند. اگر از دیدم خبر نداشته باشند، احتمالاً مرد به این فکر می‌کند که زن دارد احساساتی بر خورد می‌کند و اصول خط‌کشی شده او را درک نمی‌کند و زن هم به این فکر می‌کند که مرد فکر خشکی دارد و همه‌اش بی عدالت و حق است و انگار نمی‌فهمد که دارند در مورد یک آدم حرف می‌زنند!

## کتاب

### فرنی و زویبی

• جی دی سلینجر

فرنی و زویبی

خواهر و برادر

هستند از خانواده



خیالی "گلس" که در آثار سلینجر می‌آیند و می‌روند. فرنی، دختری تیزهوش و بی آرام و قرار است که بعد از خواندن یک کتاب عرفانی، دچار یک بحران روحی، روانی و عرفانی شده است. او که ادبیات می‌خواند مثل برادران بزرگ‌ترش علاقه خاصی به عرفان شرق دارد. زویبی که بازیگری جوان است یکی از برادران فرنی است که سعی دارد به او در رد کردن این بحران کمک کند. او نیز زمانی

همین دوران را طی کرده است.

فرنی در جایی از داستان می‌گوید:

"من فقط می‌دونم دارم عقلمو از دست می‌دم. از این من، من، من لعنتی‌ها عالم به هم می‌خوره. هم از من خودم، هم از من دیگران. از هر کی می‌خواد به جایی برسه، کار بزرگی بکنه و آدم جالبی باشه بیزارم. نفرت انگیزه... این که من شرطی شده‌م و ورزش‌های همه رو می‌پذیرم، از تشویق و تحسین خوشم می‌آد و دوس دارم دیگران در مورد من به به و چه چه کنن... من از این شرمندم من از این بیزارم. این که جرأت ندارم هیچ کس نباشم حالمو به هم می‌زنه. از خودم و هر کس دیگه که همیشه می‌خواد به جوری گرد و خاک راه بندازه بیزارم."

فرنی دچار سردرد گرمی و حیرانی است. برای چه هدفی باید کار خوب کنم.

پیامبران اعمال ما را چه گونه قضاوت می‌کنند؟ فرنی تا پایان کتاب سعی دارد بهترین تلقی را از دین داری داشته باشد و دست آخر معنای واقعی ایمان را درک کند.

■ در دنیا هیچ بن بست و جوی ندارد. یاراهی خواهم یافت. یاراهی خواهم ساخت... ■

## حواست به خودت هست؟

توصیه‌هایی برای این که بیشتر خودتان را دریابید.

خیلی از ما زن‌ها در مرحله دوم رشد اخلاقی گیر می‌افزیم، یعنی همان مرحله‌ای که از خودمحموری اولیه درآمده‌ایم و دلمان می‌خواهد همه چیز درست بر اساس نیاز و خواسته اطرافیان باشد. خودمان را به طور کلی از زندگی کنار گذاشته‌ایم و تبدیل به یک فداکار بالفطره شده‌ایم که در هر کاری نظر بقیه را در نظر می‌گیرد. اما این مرحله، جای خوبی برای ماندن نیست. برای اینکه راحت‌تر از این مرحله بگذرید، با این توصیه‌ها یک مقدار خودتان را دریابید!

### کنترل دخل و خرج

ما باید با پولمان رابطه خوبی داشته باشیم. زیرا بر خورد هر کس با درآمدش، مانند برخورد با خودش است. یاد بگیرید که دخل و خرج خود را کنترل کنید: بیمه بازنشستگی، کارت‌های اعتباری، بیمه عمر و بودجه خانواده. این قدرت کنترل را در خود افزایش دهید و در کنار آن سرمایه‌گذاری را نیز فراموش نکنید.



### برای خودتان سرمایه‌گذاری کنید

زمان در گذشتن برای دیگران و تلاش برای برطرف کردن نیاز آنها تلاش بسیاری می‌کنند، اما صرف وقت یا پول برای خودشان شاید نوعی خوشگذرانی به چشم بیاید. اما سرمایه‌گذاری برای خود احساس سلامتی را در شما افزایش می‌دهد، ظاهر و درون شما را زیباتر می‌کند. مثلاً یکی از کارهای مؤثر این است که در کلاس‌هایی که برای شغل شما مفید است یا به شما در کشف علایق‌تان کمک می‌کند ثبت نام کنید. سرمایه‌گذاری برای خودتان حتی می‌تواند به سادگی خریدن یک دسته گل در هفته برای خودتان باشد.

### مغز خودتان را انعطاف‌پذیرتر کنید

نئورویک به تمریناتی گفته می‌شود که ارتباطات جدیدی را در مغز شما فعال می‌کند و با تأثیرات روانی افزایش سن مبارزه می‌کند. نئورویک حواس ۵ گانه شما را در راه‌های پیش‌بینی نشده به کار می‌گیرد که باعث تقویت اعصاب می‌شود و کمک میکند تا سلول‌های مغز جوان و قوی بمانند. عادت کنید که در تاریکی لباس بپوشید یا حمام کنید. چیزهایی را که در یک سمت عادت به پوشیدنشان داشتید، در سمت دیگر بپوشید. مثلاً ساعت‌تان را در دست دیگر ببندید. هر صبح عطر جدیدی را استنشام کنید یا غذاهایی را که تا به حال نخوردید امتحان کنید.

### شجاعت ریسک را داشته باشید

ترس اغلب چیزی است که بین ما و شجاعتمان می‌ایستد. ما می‌ترسیم که قایق را به حرکت درآوریم. از مواجهه شدن می‌ترسیم. می‌ترسیم کسی را ناراحت کنیم یا شغل‌مان را از دست بدهیم. می‌ترسیم همسرمان از ما جدا شود. می‌ترسیم کودکان‌مان دوست‌مان نداشته باشند. می‌ترسیم از آنچه که دیگران ممکن است راجع به ما فکر کنند. اما پذیرفتن ریسک‌های کوچک زندگی مانند نظر دادن در شغل، یا به تنهایی به سینما یا به سفر رفتن می‌تواند شجاعت شما را زیاد کند. تمرین چنین کارهای ترس شما را کم می‌کند و اعتماد به نفس و شادیتان را افزایش می‌دهد.

### با احساسات منفی خود کنار بیایید

بسیاری از زنان از اینکه در خانه می‌مانند و مادری می‌کنند ناراضی‌اند. برای "بله" و "نه"‌های مداومی که باید بگویند احساس گناه می‌کنند. یک روانشناس می‌گوید: به احساسات مثبت و منفی خود مجال بروز دهید و سعی کنید آنها را بشناسید. این کار بهتر از مقابله با آنهاست و به شما کمک می‌کند تا سریع‌تر آرام شوید و تمرکز بگیرید.

### تمرینات ورزشی مناسب خود را بیابید

استرس ناشی از تمریناتی که انتخاب شما نبوده است، مهم‌تر از مزایای آن ورزش است. اگر شما مجبور باشید بدوید، دوچرخه سواری یا شنا کنید، فقط به خاطر اینکه همسر شما چنین ورزش‌هایی می‌کند، ضرر آن برای بدنتان بیشتر از مزیت آن است. تمرینات مورد علاقه خود را پیدا و دنبال کنید و جزو ۶۰ درصد کسانی که در طول شش ماه آغاز ورزش آن را می‌کنند، نباشید. تصورات خود را کنار بگذارید و به سراغ تمریناتی که برایتان جذاب تر است بروید.



### بخندید

تأثیر خنده و ورزش بسیار مانند هم است. در هنگام فعالیت‌های عادی خود بخندید. خنده کالری می‌سوزاند، اندروفرین مفید را افزایش می‌دهد. استرس را کاهش و ایمنی بدن را افزایش می‌دهد. قهقهه حتی رضایت شغلی شما را زیادتر و اعتماد به نفس را بیشتر می‌کند و به شما کمک کند از موانع رد شوید. عادت کنید هر دو ساعت یکبار بخندید. این کار سلامت شما را مانند خوردن یک سیب در روز تضمین خواهد کرد.

### استفاده از عطر لیمو

رایحه مرکبات فعالیت مغزی شما را بهتر و ایمنی بدن را بهبود می‌بخشد. روغن لیمو با تغییر مقدار سروتونین مغز به شما احساس مثبتی می‌دهد. عطر لیمو را در کنار عطرها، مورد استفاده خود، شمع‌ها، روغن مخصوص حمام یا در لباس‌هایتان استفاده کنید.

### در اجتماع حضور

داشته باشید

فقط ده دقیقه فعالیت اجتماعی در روز می‌تواند قابلیت تفکر را به اندازه حل کردن جدول افزایش دهد. ریسک‌تنهایی مانند سیگار کشنده است. اما فعالیت‌های اجتماعی می‌توانند از تنهایی و انزوا (که از عوامل مهم پیری زودرس، فشار خون و اضطراب هستند) جلوگیری کنند.

از من مستفرد...  
سپاسگزارم...  
آنها مرا قویتر می‌کنند...  
از کسانی که مرادوست دارند...  
منم...  
آنان قلب مرا بزرگتر می‌کنند...  
از کسانی که مرا ترک می‌کنند...  
مشکرم...  
آنان به من می‌آموزند که هیچ چیز تابید ماندنی نیست!  
از کسانی که با من می‌مانند...  
سپاسگزارم...  
آنان به من معنای دوست واقعی را نشان می‌دهند...!



## تفاوت

## مردا اینور، زنا اونور

زن‌ها و مرد‌ها در انتخاب شغل‌شان باید به جنسیتشان توجه کنند

شاید تا ۵۰، ۶۰ سال پیش که حضور زن‌ها در جامعه اینقدر پررنگ نشده بود و زن‌ها در مشاغل مختلف دیده نمی‌شدند، اصلاً بحثی راجع به مشاغل مردانه و زنانه وجود خارجی نداشت. زن‌ها آنقدر درگیر کارهای خانه و بچه داری بودند که به کار بیرون از خانه فکر هم نمی‌کردند. بعد هم که به خاطر جنگ‌ها جمعیت مردان کم شد و زن‌ها مجبور شدند خودشان اداره امور را به دست بگیرند، مشاغلی مثل معلمی و پرستاری در اولویت اول بودند. اما دوره و زمانه عوض شده و الان ما از دیدن زن راننده، زن خلبان و زن قاضی اصلاً تعجب نمی‌کنیم. با این حال روان‌شناس‌ها این روزها راجع به موضوعی به نام مشاغل زنانه و مردانه زیاد صحبت می‌کنند. موضوعی که خیلی محبوب طرفداران برابری زن و مرد نیست ولی پایه‌های علمی دارد.

ویژگی‌های زنانه در نیمکره راست مغز و خصوصیات مردانه در نیمکره چپ مغز قرار دارند. بر همین اساس فرمان‌هایی که از نیمکره راست مغز صادر می‌شود، در زن بیشتر به چشم می‌خورد و برعکس فرمان‌های صادر شده از نیمکره چپ مغز در مردان بیشتر است. در کارهایی مثل منشی‌گری، نجاری، آهنگری، آتش‌نشانی، خانه‌داری، مکانیکی، مهندسی، سربازی، معلمی، مربی مهد کودک و رانندگی علاوه بر اینکه خصوصیات فردی خیلی مهم هستند، جنس افراد یا به عبارت بهتر زن یا مرد بودن در آن‌ها نقش جدی دارد. موضوع اینجاست که نیمکره راست مرکز درک تصاویر و مقررات است. قدرت حل معما را دارد. تخیل و خواب در این ناحیه است. قدرت خلاقیت و کشف کردن دارد. ورزش و حرکات موزون بدن در

این ناحیه است. با هنرهای نقاشی و طراحی سر و کار دارد. مرکز احساسات و عشق و دوست داشتن است. قدرت درک ریاضیات و فلسفه را ندارد. مهارت مدیریت را بلد نیست. خلاقیت و ذوق هنری دارد. به همین خاطر هم هست که نقاشان، طراحان، نویسندگان و هنرمندان بزرگ از این قسمت مغز بیشترین استفاده را می‌برند. نیمکره چپ مغز مرکز محاسبه و تحلیل است. ریاضیات و فلسفه را دوست دارد. همیشه منطقی و تحلیل‌گر با کارها برخورد می‌کند. از انتقاد دیگران می‌ترسد. عجول است و حوصله ندارد. قدرت خلاقیت و کشف‌ندارد و مرکز به خاطر سپردن کلمات و اعداد است.

## نیمکره‌های زنانه و مردانه

البته همه آدم‌ها مغزشان کامل است و فقط صاحب یک نیمکره نیستند. اما هر کدام از جنس‌ها به طور خودکار و مادرزاد یکی از نیمکره‌های مغزشان فعال‌تر است. به همین دلیل، بخشی از ویژگی‌های هادر آن‌ها غالب می‌شوند. برای نمونه، مرکز خلاقیت و ذوق هنری در نیمکره راست مغز قرار دارد که زنان بیشتر از مردان از آن استفاده می‌کنند، اما نقاشان، طراحان، نویسندگان و هنرمندان مرد زیادی داریم که برای رسیدن به بلوغ هنری مجبور به استفاده از نیمکره راست مغز خود بوده‌اند. همین تفاوت فیزیولوژیکی آشکار باعث اختلاف رفتارهای مردان و زنان می‌شود و آن‌ها را به سمت مشاغل مختلف می‌کشاند. نگاهی به ویژگی‌های کلی مردان و زنان که وابسته به استفاده ناخودآگاه از نیمه‌های مختلف مغز است، تفاوت جنس‌های مختلف را بیشتر نشان می‌دهد. زنان در ارتباط برقرار کردن با انسان‌های دیگر از مردان موفق‌ترند. در تمرکز بر پیدا کردن راه‌حلی که به درد جمع بخورد، صحبت کردن درباره مشکلات و مسائل و به کار بستن ابزارهای غیر کلامی مثل لحن صدا، احساسات و هم‌دردی، به مراتب موفق‌تر از مردان هستند. اما مردان در محاسبه‌های ذهنی و ریاضی از زنان موفق‌ترند. این موضوع به این خاطر است که نیمکره چپ مغز مردان فعال‌تر است و همین بخش از مغز است که حل مسائل ریاضی را بر عهده دارد.



## مردان راننده، زنان مربی

مردان مبارزه طلب و زنان محافظه‌کار هستند. یکی از مهم‌ترین دلایل این موضوع وجود هورمون تستوسترون در بدن مردان و استروژن در بدن زنان است. زنان، پرستاران بهتری هستند. بخش پردازشگر عواطف انسانی مغز در زنان بزرگ‌تر از مردان است. به همین دلیل زنان با احساسات خود بیشتر در ارتباط هستند و راحت‌تر می‌توانند آن‌ها را بیان کنند. در عوض مردان در فعالیت‌های فیزیکی موفق‌ترند. در نتیجه مردان در برخی از کارها، از جمله رانندگی می‌توانند موفق‌تر باشند. چون روحیه مبارزه طلب دارند و از قدرت جسمی بیشتری برخوردار هستند و این مسائل به آن‌ها اجازه می‌دهد تا بهتر بتوانند رانندگی کنند. البته همیشه استثناهایی هم وجود دارد، اما وقتی صحبت از یک قاعده کلی می‌شود، یعنی بیشتر آدم‌ها این گونه‌اند. زنان می‌توانند مربیان مهد کودک بهتری باشند. حتی تصور اینکه یک مرد مربی مهد کودک باشد، در ذهن کمتر کسی می‌گنجد. شاید بشود گفت بحث‌هایی که در زمینه‌های شغلی گاهی به شدت رسانه‌ای و فراگیر می‌شوند و جبهه‌گیری‌های جدی از طرف مردان و زنان به وجود می‌آورند، بیشتر شبیه لجاجتی است تا موضوعی جدی یا قابل استناد.



■ گاه یک دنیا در یک قطره شبنم است، مهم صاف و زلال بودن است زلال که باشی همه هستی در توست... ■



## نمونه

## خانم معدن چی

زنی که بهره‌برداری از سه معدن بزرگ سنگ آهن را به عهده دارد.

فاطمه دانشور سال‌ها پیش، زمانی که کارمندی ساده بیش نبوده و در آمد چندانی هم نداشته وارد عرصه تجارت شد و حالا شده یکی از زنان معدن کاری که به قول قدیمی‌ها توپ هم تکانش نمی‌دهد. او علاوه بر کار تجارت و معدن، بنیانگذار مؤسسه «مهر آفرین» هم هست. متولد ۱۳۵۳ و کارشناس ارشد مدیریت بازرگانی از دانشگاه تهران است. او در حال حاضر بهره‌برداری از سه معدن بزرگ سنگ آهن در شاهرود، رفسنجان و بیجار را به عهده دارد. به طور مستقیم ۱۰۰ نفر و به طور غیر مستقیم ۳۰۰ نفر زیر نظر او کار می‌کنند و مدیر عامل شرکت «سیاحان سپهر آسیا» است.

## سه بار شکست خوردم

او که در ۲۷ سالگی وارد حوزه کسب و کار شده، از فرهنگ و سنت جامعه درباره کار کردن زن‌ها دلخور بوده و سعی کرده با تمام مشکلاتی که آن زمان داشته خود را در زمینه شغلی‌اش بالا بکشد. خودش در این باره می‌گوید:

«وقتی کارم را شروع کردم فرهنگ جامعه ماطوری بود که نمی‌توانستم دنبال شریک مرد برای یک تجارت باشم. بنا بر این سعی کردم شریک تجاری‌ام را از جامعه زنان انتخاب کنم تا تحت فشار فرهنگ سنتی نباشم. آن روزها اصول کار

را بلد نبودم، قوانین چک را نمی‌دانستم و کارهایم را تجربی پیش می‌بردم. سه بار در کارهای اقتصادی شکست خوردم به طوری که بعد از دو سال کار شراکتی ۲۴ میلیون تومان قرض داشتم. همه وام‌ها و قرض‌هایی که گرفته بودم را از دست دادم. پدرم کارمند و مادرم خانه‌دار بود و نمی‌توانستم از آن‌ها نیز کمک بگیرم.» فاطمه دانشور بعد از پشت سر گذاشتن مشکلات فراوان در زمینه صادرات مواد معدنی، به خصوص مواد معدنی فلزی وارد فعالیت می‌شود. او می‌گوید: «معدن داری یکی از مشاغل سخت، پرریسک و پرهزینه در مراحل اولیه است. اغلب سرمایه داران و کسانی که علاقه‌مند به راه اندازی واحد تولیدی هستند علاقه‌ای به سرمایه‌گذاری در مقوله پرخطر معدن ندارند. من هم که در ابتدا بازرگانی فلزات معدنی را انجام می‌دادم، بعد از آنکه متوجه شدم می‌توانم از پس این کار بر بیایم اقدام به استخراج و بهره‌برداری محصولات معدنی کردم.»

## بچه‌داری هم می‌کنم

فاطمه دانشور پیروزی‌هایش را در عرصه اقتصادی و اجتماعی مدیون مادر بزرگی می‌داند که همیشه مشوقی برای جسارت‌هایش بوده است. زنی که اعتقادی

به تفاوت توانایی‌های زن و مرد نداشت. هر چند او این روزها سرگرم دو قلوهای تازه به دنیا آمده‌اش است، اما همچنان از راه دور تمام کارهایش را اداره می‌کند.

او علاوه بر همه این‌ها عضو اتاق بازرگانی تهران هم هست. آن‌طور که خودش می‌گوید در اتاق بازرگانی ایران شش زن حضور دارند. اما هیچ‌یک از آنان تا کنون ریاست اتاق‌ها را بر عهده نگرفته‌اند که دلیل آن هم مقاومت مردان بازرگان است.

## زن‌ها می‌توانند

دانشور که اکنون رئیس کمیسیون اخلاق کسب و کار و مسئولیت اجتماعی در اتاق بازرگانی است، یادآور می‌شود که در قانون برای تصدی کرسی‌های ریاست در اتاق‌های بازرگانی تفاوتی میان زن و مرد وجود ندارد. اما در عمل، مردان در زمان انتخابات برابر ورود زنان مقاومت می‌کنند. «وقتی که من برای ریاست کمیسیون اخلاق کسب و کار و مسئولیت اجتماعی کاندید شدم و رای آوردم اولین بار بود که در تاریخ ۱۳۰ ساله اتاق بازرگانی یک زن رئیس اتاق کمیسیون می‌شد. اما بسیاری از افراد شاخص با من تماس می‌گرفتند و می‌خواستند استعفا بدهم و وقتی علت را می‌پرسیدم، می‌گفتند اول اینکه توزنی و دوم اینکه جوانی. من آن موقع باردار و تحت این فشارها هم بودم. اما ایستادم چون جا خالی کردن من معنی‌اش این بود که زن‌ها نمی‌توانند.»



## L

## زبان ۱۱ سال زودتر به بلوغ رفتاری می‌رسند

● محققان مرکز نیکلدئون در انگلیس می‌گویند سنی که مردان در آن به بلوغ و پختگی کامل می‌رسند، ۴۳ سالگی است در حالی که زنان ۱۱ سال زودتر از آنها یعنی در سن ۳۲ سالگی به بلوغ کامل می‌رسند.

● از هر ۱۰ زن مورد بررسی، هشت نفر می‌گفتند مردان هرگز رفتار بچه‌گانه خود را متوقف نمی‌کنند و حتی در بزرگسالی نیز مانند بچه‌ها دست از بازی کردن و هله و هوله خوردن در زمان نامناسب بر نمی‌دارند.

اغلب زنان، مردان را به داشتن رفتارهای ناپخته و نابالغ متهم می‌کنند اما به تازگی دانشمندان به شواهدی از صحت این مدعا دست یافته‌اند.

● ماشین بازی در خیابان و پشت چراغ راهنمایی و رانندگی، ناتوانی در پختن سساده‌ترین غذاها، پوزخند زدن در به کار بردن کلمات رکیک نیز به عنوان نشانه‌های نابالغ بودن مردانه تفسیر می‌شود.

● این در حالی است که مردان دو برابر زنان خود را نابالغ و ناپخته توصیف می‌کنند، اما از سوی دیگر زنان دو برابر مردان احساس می‌کنند در یک رابطه زناشویی رشد می‌کنند.

● یک سوم زنانی که فکر می‌کردند شوهرانشان بسیار ناپخته و نابالغ هستند، آنها را ترک می‌کنند.

● مردانی که هنوز مادرشان لباس‌های آنها را می‌شوید و غذا برایشان می‌پزد در پایین‌ترین حد ناپختگی و نابالغی قرار دارند.

● در این بررسی نشان داده شد از هر چهار زن یک نفر احساس می‌کرد خودش باید تمامی تصمیمات مهم را در زندگی زناشویی اتخاذ کند.

● تقریباً ۴۶ درصد زنانی که در رابطه زناشویی قرار داشتند احساس می‌کردند نقش مادر همسرشان را بر عهده دارند.

## نه‌موانع

می‌توانند شما را متوقف کنند نه مشکلات و نه آدم‌ها. تنها کسی که شما را متوقف می‌کند خودتان هستید.



## گزارش

# اوضاع بر وفق مراد است!

اوضاع تحصیل دختران و اشتغال دختران تحصیل کرده چگونه است؟

## فردی

## چالش‌ها

## ازدواج

## صرفاً جهت اطلاع

## دختران

## آمار

## درس یا زندگی؟

آمارها نشان می‌دهند تعداد دخترها فقط در دوران کارشناسی از پسرها بیشتر است.



### دخترها دکتر می‌شوند

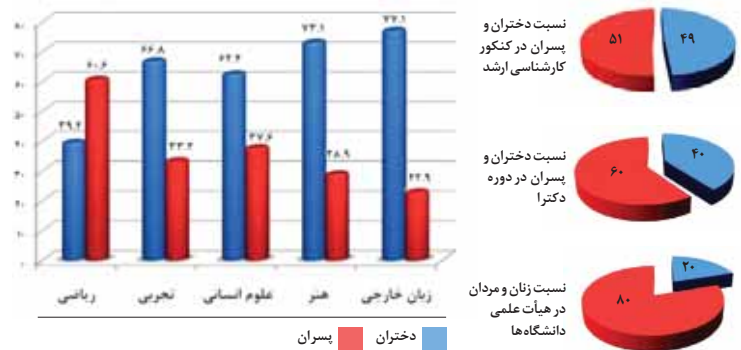
چند سالی می‌شود که رادیو و تلویزیون در روزهای نزدیک به کنکور کارشناسی، روی تعداد داوطلبان زوم می‌کنند و خبر از درصد بیشتر دخترهای شرکت‌کننده در کنکور می‌دهند. هیچ‌کس اما به بعد از دوران کارشناسی توجه نمی‌کند، به اینکه سهم دخترها دقیقاً تا چه مقطعی از پسرها بیشتر است. طبق گفته‌های رئیس سازمان سنجش و آموزش کشور، سهم زنان در کنکور دکترا ۴۰ درصد و مردان ۶۰ درصد است. از طرف دیگر مشاور عالی سازمان سنجش آموزش کشور سهم زنان را در پذیرش کنکور دکترا ۱۵ درصد و مردان ۷۵ درصد اعلام کرده که نشان از افزایش میزان حضور آنان در دوره دکترا و کارشناسی ارشد دارد. به نظر می‌رسد زنان خیز تازم‌ای برای کمبود حضورشان در مقاطع ارشد و دکترا برداشته‌اند. به نظر می‌رسد موجی که از دوره کارشناسی در دانشگاه‌ها، آغاز شد و امروز با افزایش ۲۵ درصدی سهم خود در کنکور دکترا نسبت به سال ۸۸ هنوز ادامه دارد.

هم‌اکنون نسبت دختر و پسر در کلیت نظام آموزشی کشور، نسبت خاصی است. نسبت دختران و پسران در مدارس کشور، ۵۱ درصد پسران و ۴۹ درصد دختران است. در دوره کارشناسی این میزان با سهم ۶۰ درصدی دختران به نفع دختران است و در دوره کارشناسی ارشد، نسبت دختران و پسران مساوی است. اما اختلاف در میزان سهم زنان و مردان در نظام آموزشی کشور از دوره دکترا و سهم آنان در هیأت علمی دانشگاه‌ها، آغاز می‌شود. هم‌اکنون از میان کل اعضای هیأت علمی دانشگاه‌های کشور تنها ۲۰ درصد سهم زنان است که به نظر می‌رسد. اما موج افزایش سهم زنان در دوره‌های کارشناسی به کارشناسی ارشد به دوره دکترا هم رسیده است و در آینده می‌توانیم شاهد حضور بیشتر زنان در این مقطع هم باشیم. با این حال هنوز مشخص نیست دانشگاه‌های ما تا چه اندازه در برابر حضور اساتید زن باز کنند.

توکل یعنی اجازه دادن به خداوند که خودش تصمیم بگیرد! تو فقط بخواه و آرزو کن اما پیشاپیش شاد باش! وایمان داشته باش که رویاهایت هم چون بارانی در حال فرو ریختند! پیشاپیش شاد باش و شکر گذار چرا که خداوند نه به قدر رؤیایا بلکه به اندازه ایمان و اطمینان توست که می‌بخشد!

## صرفاً جهت اطلاع

## دختران





# چون کوه استوار

موفقیت از ثنی نیست، باید آن را به دست بیاورید حتی اگر با بقیه فرق‌های اساسی داشته باشید.

← آدم نباید خیلی هم نازک نارنجی باشد، یعنی همیشه نباید باشد، هر چند که دختر عزیز و دردانه بابا باشد! و گرنه که دختر جماعت ذاتاً دلش نازک است و هم‌ماش رویاهای صورتی می‌بیند، اما یک وقتی هم ممکن است دنیای اطراف ما و بلکه خود ما آن شرایط ایده آل و دوست داشتنی را نداشته باشد یا نداشته باشیم. ممکن است امکانات شهری که ما زندگی مان را آنجا از خدا هدیه گرفته‌ایم چندان دندانگیر نباشد، یا شرایط مالی خانواده اجازه ندهد - برای شکوفا کردن هر چه بیشتر استعدادهای ذاتی - کلاس‌های آنچنانی برویم، یا حتی خیلی قبل‌تر از همه این حرف‌ها، یک مشکلی در وجود خود ما باشد که مطمئن باشیم به طور مثال هیچوقت عضو تیم ملی والیبال کشورمان نخواهیم شد. چون فقط قدمان ۹۰ سانت است! یا حتی هیچوقت ریاضی دان برجسته‌ای نخواهیم شد، چون استعدادش را خدا به ما نداده! ولی یک لحظه صبر کنید؛ نمی‌شود که خداوند حتی یک بنده خودش را بی‌خاصیت آفریده باشد، حتماً در هر کدام از ما قابلیت برجسته‌ای نسبت به دیگران هست که فقط باید کشفش کنیم. برای این کار باید از فکر موفقیت‌های کلیشه‌ای بیایم بیرون. از فکر نفر اول کنکور شدن و عضو تیم ملی شدن و این حرف‌ها؛ ما، شاید آدم‌های متوسطی باشیم با قابلیت‌ها و امکانات متوسط و حتماً مفید. باید یاد بگیریم از همین شرایطی که داریم بهترین استفاده را بکنیم. اینجا سه نمونه از زندگی دختران خاص را برایتان آورده‌ایم، ببینید شرایط شما چقدر بهتر از آنهاست؟



## 1

نازنین ابیوردی

### مورد عجیب نازنین

زندگی دختری که نه می‌بیند و نه می‌شنود، اما درس و زندگی را رها نکرد.

← دست‌هایتان را بگذارید روی چشم‌هایتان، تصور کنید شنوایی‌تان را هم از دست داده‌اید و هیچ چیز نمی‌شنوید. حالا سعی کنید بدون چشم‌ها و گوش‌هایتان به زندگی ادامه بدهید. فکر می‌کنید چقدر بتوانید دوام بیاورید؟ اصلاً می‌توانید از پس تجسم این شرایط بر بیایید؟ هر چقدر هم که برای ما این وضعیت غریب و وحشتناک باشد، این دقیقاً زندگی یک دختر نوجوان است که مثل همه دخترهای دیگر درس می‌خواند، از مهمان‌ها پذیرایی می‌کند و دارد بزرگ می‌شود. «از روزی که به دنیا آمد نابینا نبود، اما از همان اول مردمک چشمش می‌لرزید. اوایل متوجه عدم عکس‌العملش به صدا هم نشدم و بعدها هم نمی‌خواستم این مشکل را قبول کنم که نازنین معلولیت دیگری هم دارد. ۴ ماه داشت که پیش خیلی از دکترها برده بودیم و اکثرشان گفته بودند مشکلی ندارد، بزرگ بشود بهتر می‌شود، اما بدتر شد. چندماه بعد بالاخره بهمان گفتند که شبکیه چشم‌اش مشکل دارد و قابل درمان نیست. آن موقع برای گرفتن نمره عینک مجبور شدیم او را ببهوش کنیم، تا سال سوم ابتدایی هم همان عینک را داشت. بعد گفتند تأییری ندارد و می‌توانید به جایش عینک آفتابی بزنید.» اینها را مادر نازنین می‌گوید، مادری که هر روز با او به مدرسه می‌رود و باز می‌گردد. وقتی نازنین ۱۸ ماهه شده، متوجه شده‌اند که ناشنوای مطلق است. در چهار سالگی هم دکترها به این نتیجه رسیدند که سمعک جواب نمی‌دهد.

#### ← احتمالاً همیشه همین‌طور بماند

آموزش نازنین با وجود تمام مشکلاتش تا الان خیلی عالی انجام شده و با پشتکاری که از خودش نشان می‌دهد، احتمالاً همیشه همین‌طور بماند. اما همه چیز از اول اینطور نبوده. «مدرسه می‌گفت آموزش این بچه چه فایده‌ای دارد؟ در واقع نمی‌دانستند باید چه کار کنند. حتی الان هم تنها معلولی است که با این مشکلات دارد آموزش می‌بیند و نمره اول مدرسه‌اش است. مدرسه ناشنوایان می‌رود. درحالی که آموزش این بچه‌ها را از ۲.۵ سالگی شروع می‌کنند. برای نازنین از ۴.۵ سالگی که مدرسه رفت کار را شروع کردیم. اول کار هم معلم‌ها خیلی سخت او را پذیرفتند. چون حتی مداد را نمی‌توانست درست دست بگیرد. اما با کمک و روحیه دادن به خودش و معلم‌هایش راهش انداختم.» الان معلم‌ها مثل یک ناشنوا با نازنین برخورد می‌کنند. اگر مدرسه نابینایان می‌رفت با هیچ‌کس نمی‌توانست ارتباط بگیرد. اما در بین ناشنوایان اوضاع بهتر است چون بچه‌های دیگر نازنین را می‌بینند و همدیگر را هم می‌فهمند. نازنین تا کلاس چهارم تا حدودی بینایی‌اش را داشت و همین فرصتی شد که ریاضی و الفبای فارسی و نوشتن را یاد بگیرد. البته او هم‌زمان بریل را هم یاد گرفته چون احتمال می‌دادند که کاملاً نابینا شود. معلم‌هایش هم این کار را توصیه می‌کردند.»

## ما زبان مخصوص خودمان را داریم

«مشکل اصلی این بود که روش‌های آموزشی ناشنویان در مورد نازنین جواب نمی‌داد و معلم هم نمی‌توانست ارتباط برقرار کند. این شد که خودم می‌رفتم و از روی نکته‌هایی که او می‌گفت و ذهنیت خودم با دخترم کار می‌کردم و آموزش‌اش می‌دادم. اول با لمس دست، صورت و زیر گلویش ارتباط می‌گرفتم. تا اینکه ریزه‌ریزه حرف هم را می‌فهمیدیم. در واقع زبان اشاره ناشنویان را به صورت لمسی روی بدن و صورت‌اش پیاده کردم. نازنین هم خیلی باهوش است و زود به نتیجه می‌رسیدیم. رسیدن به یک زبان اشاره مشترک با نازنین ۴ سال طول کشید تا اینکه کلاس دوم‌اش تلاش کردم تا موفق شدم.»



# 2

منیژه احمد روغنی

## دختر قالیچه باف...

یک قرار کوتاه با یکی از کوتاه‌قدترین دختران ایرانی که هنرش از دار قالی بالا می‌رود.

منیژه با بقیه دخترهای احمد روغنی خیلی متفاوت نیست، اما احمد یک تفاوت اساسی با بقیه مردها دارد، احمد روغنی کسی نیست، بلکه اسم روستایی است که منیژه سال ۵۳ در آن به دنیا آمده و فقط تا کلاس پنجم درس خوانده و نتوانسته مثل بقیه بچه‌ها برای ادامه راهی زنگنه شود. بابای منیژه می‌گوید ماجرا از این قرار است که سال‌ها پیش اینجا دامدار بزرگی داشته که روغن منطقه را می‌داده. اما بعد از انقلاب اسمش را کرده‌اند «احمدیه».

منیژه ولی با همه هم‌سن و سال‌ها و هم‌قد‌های خودش در روستا فرق دارد، کدبانویی است برای خودش و از هر انگشت کوچکش هنری می‌ریزد. دار قالیچه‌هایش شهره روستاست و بلکه همدان و یک وقتی هم میهمان تهرانی‌ها بوده در نمایشگاه بین‌المللی فرش، تاهنرش را که از مادر یاد گرفته به نمایش بگذارد.

### گفتم قالیچه می‌بافم

خانه‌شان از آن خانه‌های روستایی است، با حیاط و دیوارهای کاهگلی و جایی برای تنور پخت نان و...! اما خانه، زندگی‌شان مثل خیلی از روستایی‌های امروزی، کاملاً شهری است. پذیرایی مفروش است، با پشتی‌هایی کنار دیوار که رویشان را پارچه‌های سفید پر نقش و نگاری پوشانده و البته قالیچه‌هایی برای نشستن هم‌مان که نگفته معلوم است کار منیژه است: «بیشتر کار تابلو فرش می‌کنم. از ۱۵ سالگی هم کنار دست مادرم شروع کردم و استخدام همه این سال‌ها کنارم بوده؛ هم مادر، هم یاور. الان همه قالیچه‌هایی که در خانه‌مان می‌بینید، کار خودم است. البته این روزها دیگر تفریحی کار می‌کنم و گاهی مشغول قلاب‌بافی و سوزن‌بافی می‌شوم که سرم گرم باشد. یک قالیچه هم مخصوص انجمن کوچولوهای ایرانی بافته‌ام که چند بار توی تلویزیون نشان داده‌اند. انجمن‌شان که رفته بودم گفتند چه هنری داری؟ گفتم قالیچه می‌بافم؛ خواستند اسم انجمن‌شان را روی تابلو فرش بزنم که زدم. با خواهرم سمیه همه چیز را یاد گرفتیم. الان



این هوپه کاری‌ها (رواندازهای پشتی‌ها را می‌گویند) کار سمیه است. استاد هر دویمان هم مادرم بود. واقعیتش یاد گرفتن این کارها سخت نیست، منتها ادامه دادنش علاقه می‌خواهد. یک تابلو فرش حدود ۲ ماه از من وقت می‌گیرد. البته اگر گل درشت باشد و خودم سر حال باشم، یک ماهه هم تمامش می‌کنم. اما خیلی وقت است که این کارها اینجا بازار ندارد، بردنشان هم به همدان کار ساده‌ای نیست.»

### من را می‌گذاشتند در خانه‌ها

خانواده هشت نفره باقوری دور هم جمع نیستند. پسرهای همگی تهراند و فقط دخترها مانده‌اند خانه پیش پدر و مادر. منیژه، بچه چهارم خانواده است و هیچ‌کدام از خواهر و برادرهایش مشکل او را ندارند. پیرمرد صاحب‌خانه که آرام گوشه‌ای نشسته و به همراه همسرش بیشتر نظاره‌گرند و حواس‌شان به مهمان‌نوازی است تا چیز دیگر، بازنشسته معدن سنگ آهن این نزدیکی است و سال‌ها پیش وقتی سنگ بزرگی رویش می‌افتد و پایش تا مرز قطع شدن می‌رود، از آنجا با ۷ هزار تومان حقوق که حالا شده ۵۰۰ هزار، بازنشسته می‌شود. پیرمرد به مادر بچه‌ها اشاره می‌کند و می‌گوید: «حالا دیگر کارمان شده خانه‌نشینی، اما تا پاداشتیم این اواخر همه جا رفتیم برای سر زیارتی...» منیژه انگار که فرصتی پیدا کرده باشد

تا خودی نشان بدهد، می‌گوید: «البته من را می‌گذاشتند خانه‌ها» مادر اما تأکید می‌کند که البته ۳ بار هم با ما و بی‌ما رفته مشهد پابوس اما رضای (ع). بابا هم چیزی یادش می‌افتد: «روزی که قرار بود منیژه با دار قالی‌اش برود همدان که در نمایشگاه شرکت کند، من و مادرش راهی سفر حج بودیم. تادختر را برسانیم، نزدیک بود از کاروان جا بمانیم.»

### توی کار رژیم غذایی نیست

منیژه کنار دار قالیچه‌اش که می‌ایستد تا نشان مان بدهد چطور کار می‌کند، او از دار کوتاه‌تر اما از فرش بافته شده بلندتر است، همین هم هست که می‌نشیند رو زمین و دست به کار می‌شود: «آخرین بار سال ۸۸ به یک نمایشگاه در همدان دعوت شدم. قبل از آن هم تجربه قالی‌بافی در نمایشگاه بین‌المللی فرش تهران را به دست آورده بودم. آنجا خیلی شلوغ بود. من دار قالیچه ویژه خودم را برده بودم و برخلاف بقیه بچه‌ها که نوبتی می‌رفتند و می‌چرخیدند، نشسته بودم پای قالی، همین هم شد که خیلی از بازدیدکننده‌ها به غر فیه ما که می‌رسیدند، می‌ماندند که کار من را ببینند. من هم توی همان جوگیری تا آخر نمایشگاه قالیچه را تمام کردم.»

سر ظهر که می‌شود، سمیه و منیژه راه آشپزخانه را می‌گیرند و بیشتر پیرمرد است که هوای میهمان‌ها را دارد. منیژه توضیح می‌دهد: «عشق من آشپزی است، میهمان که می‌آید آشپزخانه‌مان است، پذیرایی با سمیه بیشتر هم دستم به‌اش می‌رود. البته این روزها که غذای همه برنج و مرغ شده و امروز هم من همین کار را کرده‌ام.» سفره که جمع می‌شود، گشتی توی دشت اطراف می‌زنیم، با قدم‌های کوتاه و آهسته که منیژه جانم‌اند. می‌گوید: «مماثل دخترهای شهری زیاد توی کار رژیم غذایی و... نیستیم، ما زیاد راه می‌رویم و همیشه سر حالیم.»

از زندگی چون گل سرخی است... پراز عطر، پراز خار، پراز برگ لطیف

یادمان باشد که اگر گل چیدیم... عطر و خاگر گل و برگ، هر سه همسایه دیوار به دیوار همدند...

## عروسک

### عروسک ساز

کوچولو ترین دختر بیست و دو ساله ایران معتقد است همه بیشتر از اینکه از دیدن او تعجب کنند دوستش دارند.

شاید اگر در آینده عروسک هوشمندی ساخته شود، بهترین کسی باشد که او را می‌فهمد. آدم‌هایی مثل خدیجه زیاد هستند، اما هیچ کدام مثل او مینیاتوری از یک انسان معمولی نیستند. مینیاتوری که همه خصوصیات و دغدغه‌هایش درست مثل یک دختر بیست و دو ساله است که در ابعادی چهار تا پنج برابر کوچک‌تر جا گرفته‌اند. خدیجه یکی از کوچولوهای ایران است که با ۹۶ سانتی‌متر قد دیپلمش را گرفته و حالا سر کار می‌رود و دستش توی جیب خودش است.

کلاس پنجم دبستان می‌فهمد کوچولو است. توی کلاس اول از همه کوچک‌تر بوده اما کسی مطمئن نبود که او از جنس آدم کوچولوهاست. مادرش می‌گوید: «بعد از اینکه متوجه بزرگ نشدن خدیجه شدیم او را به بیمارستان شهید مدرس تهران بردیم. یک هفته بستری بود اما



پزشکان گفتند بیماری خاصی نیست و فقط یکی از هورمون‌ها در بدنش خوب ترشح نمی‌کند که باعث خواهد شد که از نظر جثه بزرگ‌تر از این نشود. گفتند این مشکل چاره‌ای ندارد. برای همین دیگر پی‌گیر نشدیم.»

### کمک‌هایش، در حد خودش

خدیجه غیر از کوچولو و ناز بودن، یکدانه دختر خانه هم هست و مورد علاقه ویژه همه. برادرهایش هر جا بخواهد بروند دنبالش هستند و مراقبش، اما اجازه نمی‌دهد هیچ‌جا بغلش کنند و توی خیابان راه بروند مگر اینکه مریض باشد. مادرش می‌گوید: «با اینکه خدیجه از ۷ صبح تا ۷ شب سر کار می‌رود اما در کارهای خانه هم کمکم می‌کند. اما خودتان که می‌دانید کمک‌هایش هم در ابعاد خودش است. روی چهارپایه می‌رود و ظرف می‌شوید. قدش البته به کابینت‌ها می‌رسد.» او البته هنوز وقت نکرده آشپزی کند اما مادر برایش اجاق گاز رومیزی گرفته تا آشپزی یاد بگیرد؛ یک اجاق گاز، دقیقاً قد خودش.

### عروسک‌ها را همه دوست دارند

برخلاف چیزی که ممکن است تصور کنند خدیجه احساس چندان بدی از کوچولو بودنش ندارد، یا حداقل اینطور نشان نمی‌دهد: «همه‌توی مدرسه با من رفتار عادی داشتند و بیشتر از بقیه هم هوایم را داشتند. دور و برم جمع می‌شدند و خیلی دوست داشتند با من عکس بگیرند.» البته او برای ثبت نام در مدرسه مشکل داشته و ثبت نامش نمی‌کردند. برای همین به مدیر مدرسه می‌گوید اسم من را بنویسید اگر نتوانستم درس بخوانم خودم از اینجا می‌روم. اما بعد از گذشت چند ماه وقتی می‌بینند او هیچ مشکلی برای یادگیری ندارد دیگر سخت نمی‌گیرند. معلم ورزششان از او مثل بقیه امتحان می‌گرفته اما چون خدیجه بعضی قسمت‌ها مثل دو و پرش را نمی‌توانسته درست انجام بدهد، نمره کامل را بهش می‌داده. البته دلیل این کار هم کاملاً مشخص است. همه خدیجه را مثل یک عروسک کوچولو دوست دارند و دلشان نمی‌آید خسته شود.

ببین صحبت‌هایمان هم هر وقت حرف از درس و مدرسه می‌شود طغرفه می‌رود و آخر سر اقرار می‌کند که درس را دوست نداشته و به همین علت است که دلش نمی‌خواهد دانشگاه برود و ادامه تحصیل بدهد. البته مشکل رفت و آمدش هم یکی دیگر از دلایل ادامه ندادن درس و دانشگاهش است. خوب خیلی طبیعی است دختری با ۹۶ سانتی‌متر قد و تنها ۱۷ کیلو وزن خطر ربودنش زیاد است و

### آقا داماد کوچولو بود

مثل هر دختر دم‌بختی خدیجه هم خواستگار دارد. مادرش می‌گوید: «چند وقت پیش یکی از همسایه‌هایمان خدیجه را برای یکی از پسرای فامیلشان در نظر گرفته بود.» ظاهراً آقای داماد هم کوچولو بوده. مادر خدیجه مسأله را با پدرش مطرح می‌کند و اجازه می‌خواهد تا خانواده داماد برای خواستگاری از یزد به تهران بیایند اما پدر خدیجه مخالفت می‌کند. دلیلش هم ضعف جسمانی خدیجه است. به عقیده او دخترش با توجه به وزن کم و قد کوتاهی که دارد فعلاً نمی‌تواند از پس چرخاندن زندگی زنانه برآید. اما این یک سمت ماجراست. ظاهراً نظر دختر با پدرش متفاوت است. وقتی از خدیجه می‌پرسیم دوست دارد ازدواج کند یا نه، لبخند می‌زند و سکوت می‌کند. سکوت هم که معلوم است علامت چیست. الان از موقعی که ما این گزارش را گرفتیم زمان زیادی می‌گذرد، شاید الان خدیجه کوچولوی گزارش ما عروس هم شده باشد.



پدرش اجازه نمی‌دهد تنها راه دوری برود.

### بین همه عروسک‌ها

دنیا یی او با موجوداتی هم قد و قواره خودش گره خورده. او در یک کارگاه عروسک سازی کار می‌کند. کارگاهی با ۱۲-۱۰ نفر کارگر که همه خانم هستند و بر خلاف روزهای اول شروع فعالیت خدیجه در آنجا، حالا دیگر روابط خوبی با او دارند. صاحب کار خدیجه از کارش راضی است: «کار خانم شریفی در کارگاه کمک به خانم‌های چرخکار است. تکه‌هایی که آن‌ها به صورت سری می‌دوزند را از هم جدا می‌کند. آن‌ها را جابه‌جا می‌کند و به نوعی آچار فرانسه کارگاه است.» صاحب کار از زود عصبانی شدن خدیجه شاکی است: «خیلی زود عصبانی می‌شود.» اما خودش با لبخند دلیل کارش را توجیه می‌کند و می‌گوید: «آخه من کوچولو هستم و به چهار نفر چرخکار نمی‌رسم. برای همین وقتی از شان عقب می‌مانم عصبی می‌شوم.»

## هدف دار، دخترانه، کم هزینه

بیا باید قبول کنیم که خودمان هم گاهی درست و حسابی از فرصت‌هایی که در اختیار داریم برای تفریح کردن استفاده نمی‌کنیم.

تفریح اصولاً چیزی است که همیشه موقع غر زدن از نداشتنش شکایت می‌کنیم و البته هیچ وقت هم برایش برنامه‌ای نداریم. چقدر برای تفریحاتمان برنامه‌ریزی می‌کنیم؟ چقدر موقعی که وقت کافی برای تفریح داریم تکلیفمان با خودمان روشن است؟ اکثر ما خیلی وقت‌ها ساعت‌های خالی مان را با دم دستی‌ترین کارها مثل تلویزیون دیدن یا چرت زدن، پر می‌کنیم. یا مثلاً وقتی که هم‌زمان با چند دوست فرصت خالی‌ای پیدا می‌کنیم بیشتر وقتمان صرف این می‌شود که تصمیم بگیریم کجا برویم. حتی بعضی وقت‌ها از خانه بیرون می‌زنیم بدون اینکه بدانیم می‌خواهیم چکار کنیم و این باعث می‌شود که وقت زیادی را از دست بدهیم. درست است که ما دخترها برای تفریح کردن در جامعه محدودیت‌هایی داریم ولی بیا باید قبول کنیم که خودمان هم گاهی درست و حسابی از فرصت‌هایی که در اختیار داریم برای تفریح کردن استفاده نمی‌کنیم.



### تفریح یا استراحت

پس بهتر است به جای غر زدن و دپرس شدن کمی فکر و خلاقیتان را به کار بگیریم و تفریح خوبی برای خودمان دست و پا کنیم. حواستان باشد که تفریح کردن و استراحت کردن با هم فرق می‌کنند. تفریح یعنی کاری انجام بدهید به غیر از کارهای روزمره و از آن لذت ببرید. تفریح هم انواع و اقسام دارد از تفریح بیرون از خانه و دسته جمعی و پر هزینه تا تفریح‌های تک نفره توی خانه و کم هزینه و حتی بی‌هزینه. برای انتخاب تفریحاتان اول به

جیب‌تان نگاه کنید و بعد علاقه و استعداد‌های شخصیتان را در نظر بگیرید.

### برنامه تفریح من کو

ممکن است از دوستانتان دور باشید، فرصت کافی برای هماهنگ شدن یا دیگران را نداشته باشید یا اینکه اصلاً بخواهید خودتان تنهایی با خودتان خوش بگذرانید. یا اینکه نه، آدم جمع باشید و بخواهید مادام با دوستانتان وقت بگذرانید. یک چیز دیگر هم هست اینکه وقتی که برای تفریحاتان در اختیار دارید یک زمان مشخص مکرر است یا اینکه نه. یک‌هوپو پیش می‌آید. بهترین حالت این است که زمان مشخصی برای تفریحاتان در نظر بگیرید. با کمی برنامه‌ریزی می‌توانید یک وقت مشخصی را برای تفریح خالی کنید.

شاید برنامه‌ریزی برای تفریح به نظرتان کمی عجیب و بی‌معنی بیاید. ولی اگر همیشه از اینکه تفریح ندارید حالتان گرفته است، بهتر است یک بار به جای تصمیم گرفتن در لحظه و انجام دادن راحت‌ترین کارها در ساعت‌های آزادتان، برنامه‌ریزی برای تفریح را هم امتحان کنید. پس با مشخص کردن زمانتان شروع کنید. لازم نیست که حتماً زمان ساعت مشخصی از روز یا روز مشخصی از هفته باشد. همین که بدانید مثلاً دو ساعت در روز وقت و حوصله کافی برای تفریح کردن دارید کافی است. یا اینکه مثلاً یک روز در هفته وقت آزادتری دارید. بعد فکر کنید این زمان را می‌خواهید تنها بگذرانید یا با دوستانتان و داخل خانه یا بیرون.



### بدون تغییر ممنوع!

● دو. آن. شولتس روان‌شناس آمریکایی، انسان رشد یافته را از نظر شخصیتی انسانی می‌داند که نیازهای سطوح پایین را پشت سر گذاشته و در صدد استفاده از توانایی‌ها و قابلیت‌های خود و به دنبال به فعلیت رساندن خوبستن و تحقق خویش است.

● از نظر اریک فروم نیز انسان رشد یافته "انسانی است که نیازهای روانی‌اش را از راه‌های زاینده و خلاق ارضامی کند". (مکتب‌ها و نظریه‌های روان‌شناسی - دکتر شاملو)

● از نظر روانشناسی قطعی‌ترین عامل رشد انسان میزان ارزشی است که هر فرد برای خود قائل است.

● رسیدن به موفقیت، تغییر مثبت لازم دارد. تغییر مثبت و سازنده تغییری است که یک گام به جلو (یا یک پله به بالا) و ناشی از تفکر و اندیشه مثبت باشد.

● احساس رضایت در نتیجه کنار گذاشتن عادت‌ها و سبک نامطلوب زندگی گذشته و جایگزین کردن سبک‌های رفتاری جدید به دست می‌آید چرا که یک حرکت روبه‌جلو نشانه تغییر مثبت است.

● اگر کسی به دلایل مختلف مثل نداشتن برنامه‌ریزی، هدف و یا انگیزه، چندین بار تجربه شکست و ناکامی داشته باشد، و از تغییر مثبت و پیشرفت فاصله بگیرد احتمالاً مورد سرزنش دیگران نیز قرار گیرد، احساس درماندگی می‌کند و فکر می‌کند دیگر هرگز نمی‌تواند موفق بشود و این احساس به افسردگی منجر می‌شود.

● آمار نشان می‌دهد میزان افسردگی در زنان دوبرابر مردان است. یکی از عوامل مهم ایجاد افسردگی نداشتن تجربه موفقیت است.

● مادران افسرده در اکثر موارد فرزندانی افسرده دارند. فراموش نکنیم که طراوت و نشاط خانواده با شادابی و روحیه خوب مادران ارتباط جدی دارد.

● یک هدف و برنامه (خصوصاً در سبک زندگی)، یک تغییر و بالاخره یک تجربه موفقیت بیشتر، تأثیر را در بهبود چنین شرایطی دارد. از هدف‌های آسان و آشکار شروع کنید.

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



## در خانه

اگر ساعتی رادر خانه وقت آزاد دارید و می‌خواهید تنهایی وقت بگذرانید بهترین کار این است که به علاقه مندی‌هایتان فکر کنید. فیلم دیدن یا کتاب خواندن گزینه‌های خیلی خوبی هستند.

## آشپزی و شیرینی پزی

آشپزی کردن وقتی که الزامی برای آن نباشد به راحتی تبدیل به یک تفریح می‌شود. می‌توانید در ساعت خالی‌تان تمرین آشپزی کنید. غذاهای سبک یا کیک و دسر، اینطوری هم تفریح کرده‌اید هم مهارت پیدا می‌کنید هم اینکه خوراکی خوبی برای خودتان و خانواده درست کرده‌اید.

## گل و گیاه و سبزی

در مورد گل و گیاهان و روش نگهداریشان مطالعه کنید. اگر خانه‌تان حیاط دار است و باغچه دارد می‌توانید در ساعت تفریحتان به باغچه‌تان سر و سامانی بدهید. گل و گیاه جدید بکارید و برای داشتن یک باغچه بهتر برنامه ریزی کنید. اگر آپارتمان نشین هستید می‌توانید گلدان‌های کوچک و بزرگ متناسب با فضاهای مختلف خانه تهیه کنید. یا در گلدان‌های مخصوص و توی بالکن بذر سبزیجات بکارید. وقتی نتیجه کارتان را ببینید کم‌کم علاقه‌تان به این کار و گل و گلدانهایتان بیشتر می‌شود.

## صنایع دستی

حتماً لازم نیست کلاس بروید یا مقدار زیادی هزینه کنید. کافی است کمی خلاقیت داشته باشید و به وسایل اطرافتان توجه بیشتری کنید. استفاده مجدد از وسیله‌های قدیمی برای ساختن چیزهای جدید را سایت‌هایی با عنوان ایده‌های ناب و خلاقیت

## نوشتن

اگر دست به قلم باشید که می‌دانید منظورمان چیست. بنشینید بنویسید تا تجربه‌های ریز و درشتتان، از حس‌های لحظه‌ای و گذرایتان، نوشته‌های کوتاه، بلند و... بنشینید بنویسید ولی بدون هیچ الزامی. ببینید با قلمتان چه کار می‌توانید بکنید. هر جور که دلتان می‌خواهد توی صفحه کاغذ جولان بدهید. بالاخره از توی این نوشته‌ها اگر یک شاهکار ادبی در نیاید، حداقلش یک دفتر پر از نوشته‌ها و تراش‌های ذهنی شماست که چند سال بعد می‌افتد دست بچه‌هایتان!

## نقاشی

نقاشی حتمن به معنی کلاس رفتن و راه انداختن بساط بوم و رنگ و این‌ها نیست. البته اگر نقاش هستتید که هیچ، اگر نه می‌توانید با کشیدن طرح‌های توی ذهن‌تان یا مداد روی یک کاغذ کوچک شروع کنید. یا نهایتاً با یک کتاب آموزش طراحی مختصر شروع کنید. بعد کم‌کم خودتان کشف می‌کنید که استعداد دارید یا نه و اینکه می‌خواهید همین‌طور ادامه بدهید یا جدی‌تر...



## بیرون خانه

یک وقت‌هایی هم خوب است تنها از خانه بیرون نزنید. البته تنها بیرون از خانه گشتن فقط مال شکست خورده‌ها و افسرده‌ها نیست، یک وقت‌هایی حوصله یا وقت کافی برای جمع کردن و هماهنگ کردن دوستانتان ندارید. خیلی راحت و خوب می‌شود تنهایی بیرون از خانه تفریح کرد.

## پیاده روی

بروید پیاده روی، خیابان‌های سرسبز یا پیاده‌روهای مناسب یا پارک‌های محل را نشان کنید و بروید پیاده روی، روزی یک ساعت پیاده روی برای هر کسی لازم است. سوخت و ساز بدن را متعادل می‌کند، کالری‌های اضافی را می‌سوزاند، عضلات پا و کمر و گردن را تقویت می‌کند و گردش خون را تنظیم می‌کند. در ضمن حال و هوایتان را هم عوض می‌کند. باز هم بگوییم؟

## عکاسی

اگر پیاده‌روی خشک و خالی برایتان لطفی ندارد می‌توانید بیرون که می‌روید یک دوربین عکاسی ببرید یا دوربین گوشی موبایلتان را عکاسی کنید. عکاسی می‌تواند اسرار ذوق می‌آورد. هر کسی می‌تواند اصول ساده عکاسی و کادربندی را مطالعه کند و بعد تمرین را شروع کند.

## کافه

اگر دقت کنید همیشه در کافه‌ها آدم‌های تنها هم پیدا می‌شود. اکثر

## در جمع دوستان

می‌توانید با دوست‌هایتان قراری بگذارید که یک روز در هفته را با هم و در خانه‌های هم بگذرانید. یعنی یک جور مهمانی دور‌های، توی این مهمانی‌های دور‌های می‌شود فقط دور هم بود و حرف زد و خوش گذراند. می‌شود هم برنامه‌ای ریخت که تفریح خاص‌تری دور هم داشته باشید.

## فیلم دیدن دسته جمعی

یک مجموعه فیلم بر اساس سلیقه جمعی‌تان در نظر بگیرید و ببینید. سریال‌های چند اپیزودی هم خوب‌اند و هیجان این برنامه‌تان را بالا می‌برند. نقد حرفه‌ای و این‌ها که نه، ولی می‌توانید راجع به فیلمی که دیده‌اید با هم صحبت کنید تا هم برداشت‌های متفاوت از فیلم را بدانید هم سلیقه دوستانتان برایتان مشخص شود.

## دوره‌های کتاب خوانی

اصولاً آدم‌هایی که به اصطلاح خوره کتاب هستند می‌دانند دوره‌های کتاب خوانی یعنی چه و همیشه به صورت خودجوش خودشان را توی یک جمع کتاب خوان و یک هم‌چین دوره‌ای جا می‌دهند. ولی اگر جزو گونه خوره کتاب‌ها نیستید می‌توانید کتاب خواندن را اینطوری شروع کنید. خوبی این دوره‌ها این است که به خاطر اینکه دسته جمعی در مورد کتاب صحبت می‌کنید علاقه‌تان به کتاب خواندن را افزایش می‌دهد. اگر توی جمع آدمی کتابخوان‌تر از بقیه هم باشد خیلی بهتر است. می‌توانید انتخاب کتاب‌ها را به عهده او بگذارید.

# شش دانگ حواستان جمع باشد

فردی

چالش‌ها

ازدواج



از وقتی کتاب آشپزی و کلاس خیاطی به خاطره‌ها پیوست، حال و روز دخترها هم شکل دیگری پیدا کرد. کلاس‌های کنکور و تست زنی به شیوه این و آن از راه رسید و قرار شد یکی از چهار گزینه سرنوشت زندگی را معلوم کند. برای دانشگاه و بعد هم میز رویایی کار، صف راه افتاد و خلاصه دخترها از چهار دیواری خانه بیرون آمدند. مثل هر بزرگ شدنی، این بزرگ شدن هم درد داشت. دخترهایی که تا حالا همه فکر و ذکرشان خانه و آدم‌های خانه بود، دنیای جدیدی پیدا کردند که قواعد آن با چیزهایی که تا حالا یاد گرفته بودند، فرق داشت. دنیایی که بزرگ و بی‌رحم و غیرقابل پیش‌بینی بود و برای اینکه زخمیتان نکند باید خوش‌بینی و مهربانی دخترانه را غلاف می‌کردید. اینجا روی دیگر آن دنیای صورتی است، جایی که همه چیز آنقدرها که به نظر می‌رسد، بی‌غل و غش نیست و باید شش دانگ حواستان جمع دور و بری‌ها باشد. همیشه همین‌طور است، آدم‌ها یک روز می‌فهمند دنیا می‌توانست جای خیلی بهتری برای زندگی باشد اما نیست.

در این فصل به چالش‌ها و دغدغه‌های فردی و نیز آسیب‌های اجتماعی که در جامعه و زندگی با دیگران شما را تهدید می‌کند، می‌پردازیم.



## اختلال ملال آور

۸۵ درصد از خانم‌ها، حداقل یکی از علائم مربوط به اختلالی موسوم به اختلال ملال پیش از قاعدگی را تجربه می‌کنند.

برای خانم‌ها، علائم پیش از شروع عادت ماهانه، عبارتی بسیار آشناست. تقریباً همه خانم‌ها، در هر سنی، پیش از شروع عادت ماهانه، علائم به خصوصی را تجربه می‌کنند که قبل از به پایان رسیدن دوره عادت ماهانه، بر طرف می‌شوند. گفته می‌شود دست کم ۸۵ درصد از خانم‌ها، حداقل یکی از علائم مربوط به اختلالی موسوم به اختلال ملال پیش از قاعدگی را تجربه می‌کنند، به طوری که این نشانه‌ها، باعث افت واضح عملکرد آن‌ها می‌شود و در دسته‌ای (حدوداً ۳ تا ۸ درصد) شدت علائم بسیار زیاد است.



### 1 علائم جسمانی:

- درد و تورم در سینه‌ها
- نفخ شکم یا احساس سنگینی و ورم سردرد
- احساس درد در کمر
- جوش‌های صورت
- افزایش وزن
- احساس درد در مفاصل
- احساس درد در دستان و پاها
- عطسه
- آبریزش دل‌درد
- احساس تهوع
- تغییر در میزان اشتها
- ویار قاعدگی
- کاهش انرژی
- زیاد خوابیدن و ماندن در رختخواب

### 2 علائم روان‌شناختی:

- تحریک‌پذیری و زود عصبانی شدن
- زودرنجی و زود به گریه افتادن
- حساسیت به عدم پذیرفته شدن
- بی‌حوصلگی
- اضطراب
- احساس افسردگی
- مشکل در تمرکز
- نوسان خلقی
- زود خسته شدن
- علاقه کم به انجام فعالیت‌های روزانه
- تغییر در الگوی خواب
- کاهش ارتباطات اجتماعی
- کاهش بازدهی در کار

### علائم

علائم زیادی برای دوران پیش از قاعدگی از خانم‌ها نقل شده است. در واقع، افراد مختلف، ممکن است علائم متفاوتی را تجربه کنند. برخی از این علائم بین اکثر افراد مشابه هستند. از جمله:

### چه باید کرد؟

• **اضافه کردن فعالیت‌های ورزشی منظم:** سعی کنید در هفته دست کم چهار بار، هر بار نیم ساعت به فعالیت‌های بدنی بپردازید که ضربان قلب را بالا می‌برند و احساس نشاط ایجاد می‌کنند. فعالیت‌های بدنی همچنین استرس را کاهش می‌دهند و احساس سلامتی را افزایش می‌دهند.

• **دریافت حمایت:** در مورد این موضوع با اطرافیان خود صحبت کنید. شما در این دوران به حمایت نیاز خواهید داشت، به علاوه، دیگران، مثلاً فرزندانان با داشتن اطلاعات کافی، بیشتر ملاحظه شما را خواهند کرد.

• **از استرس دوری کنید:** قرارهای مهم، مهمانی‌های بزرگ، تصمیم‌های حساس و... را طوری برنامه‌ریزی کنید که در این دوران ناچار به تحمل استرس زیاد نباشید.

• **خودتان را آرام کنید:** موسیقی گوش بدهید، کتاب بخوانید، با دوستی که شما را آرام می‌کند صحبت کنید، برنامه تفریح داشته باشید و ...

### برنامه غذایی مناسب

• بهتر است تعداد وعده‌هایی که در روز می‌خورید را افزایش دهید و در هر وعده، میزان غذای کم‌تری مصرف کنید. مثلاً، ۶ وعده سبک بهتر از ۳ وعده غذایی کامل است.

• غذاهای پرچرب را کنار بگذارید. این کار، از بروز سرگیجه جلوگیری خواهد کرد.

• از سبزیجات تازه و پروتئین‌ها استفاده کنید.

• آخرین وعده غذایی شبانه را خیلی زود نخورید و بین آن تا خواب خیلی زیاد فاصله نیندازید.

• کم‌تر از نمک استفاده کنید. چون نمک باعث نگه داشتن آب در بدن می‌شود، با کاهش مصرف نمک، ورم کاهش می‌یابد. پس، به غذاها نمک اضافه نکنید و از خوردن غذاهای پر نمک پرهیز کنید.

• اگر در این دوران، دچار یبوست می‌شوید، می‌توانید سیبوس را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. می‌توانید از سیبوس گندم یا برنج یا نان‌های سیبوس‌دار استفاده کنید.

• مصرف کافئین را کم کنید، نه تنها قهوه و نسکافه، بلکه چای، شکلات و نوشابه را هم کم‌تر مصرف کنید.

• **درمان‌ها**

• درمان‌های دارویی، مثلاً استفاده از داروهای تنظیم میزان هورمون‌های بدن می‌توانند مؤثر باشند.

• اگر روش‌های معمول برای مدیریت و کنترل علائم این دوران، به اندازه کافی مؤثر نبودند، مراکزی وجود دارند که به طور خاص، به ارائه برنامه برای کاهش علائم این دوره می‌پردازند.



• شادمانی را می‌توان بین همه تقسیم کرد بدون آنکه از مقدار اولیه آن ذره‌ای کم شود و عجیب است که غالباً با تقسیم آن، به شادمانی بسیار بزرگ‌تری می‌رسیم...

# عزیزم چقدر

## چاق شدی!

شما چقدر از ظاهر خودتان راضی هستید؟



آمارها نشان می‌دهند میلیون‌ها زن در جهان از اندام خود راضی نیستند و خود را از آنچه هستند چاق‌تر یا بدتر کبیرتر می‌دانند. اوضاع تا حدی وخیم است که برخلاف تصور اولیه این مشکل تنها مختص نوجوانان و زنان جوان نیست و حتی زنان مسن نیز درگیر چنین مسائلی هستند. در واقع تحقیقات نشان می‌دهد زنان بالای ۵۰ سال هم به اندازه زنان جوان از اختلالات خوردن، افسردگی و سندرم «بدن ایده آل» رنج می‌برند. یعنی موقع دیدن هر ماده خوراکی اول راجع به مقدار کالری‌اش در ذهن‌شان حساب و کتابی می‌کنند و بعد با ناراضی حاضری خوردن می‌شوند. برای همین است که گودی چشم، افتادگی شکم، و حتی کمترین افزایش وزن می‌تواند خانم‌ها را نگران کند و به اعتماد به نفس آنها لطمه بزند. دقیقاً به همین دلیل است که میزان ناراحتی خانم‌ها بعد از شنیدن جمله «چقدر چاق شدی!» حتی از «چقدر پیر شدی!» هم بیشتر است. در این بین مقایسه ظاهر خود با بازیگران و مدل‌ها که این روزها یک‌تاز دنیای ستاره محور ما شده‌اند، شرایط را بدتر می‌کند.

### مجموعه را در نظر بگیر

خانم‌ها معمولاً اعضای بدن خود را به صورت جداگانه می‌بینند نه به صورت کلی، و بیش از حد از ظاهر خود عیب‌جویی می‌کنند. مثلاً احتمالاً شما هم وقتی جلوی آینه می‌روید، قبل از هر چیز بینی‌تان را نگاه می‌کنید و بعد اینکه شکم‌تان جلو نیامده باشد و کمتر پیش می‌آید که حواس‌تان به هماهنگی مجموعه بدن‌تان با هم باشد. آنچه برای بسیاری از خانم‌ها مهم است داشتن شکمی صاف‌تر و کم‌ری باریک‌تر است، نه یک بدن سالم.

مستقیماً به رژیم غذایی مربوط می‌دانند و ترجیح می‌دهند به جای انتقاد از خود، غذاها را مقصر بدانند. امروزه غذا و رژیم غذایی بخشی جدایی‌ناپذیر از مکالمات روزمره ما شده است. در سال‌های اخیر به موضوعاتی مانند رژیم غذایی بیش از اندازه پرداخته شده و اطلاعات بسیار زیادی در اختیار افراد قرار گرفته است. به همین دلیل اکثر افراد به طور ناخودآگاه رژیم غذایی را عامل اصلی اضافه وزن می‌دانند. اما باید این نکته را در نظر گرفت که رژیم غذایی و قرص‌های لاغری شاید بتوانند در زمانی کوتاه وزن بدن را کاهش بدهند، ولی تأثیر آنها بر سیستم ایمنی و سلامت بدن قابل انکار نیست. همین طور وقتی رژیم غذایی ما محدود و بدون تنوع باشد، احتمال ابتلا به آلرژی‌های غذایی بیشتر خواهد بود. از سوی دیگر، رژیم‌های غذایی متعادل و کم‌خطر، مستلزم نظم و بردباری بسیار است، در صورتی که اکثر خانم‌ها به دنبال راه‌های سریع برای رسیدن به اندام دلخواه خود هستند. بسیاری از زنان انتظار معجزه دارند و بدنی باریک ولی ناسالم را ترجیح می‌دهند.

### واقع بین باشید

برای اینکه تمام فکر و ذکر‌تان، ظاهر و قیافه نباشد باید خودتان دست به کار شوید. سعی کنید بقیه مهارت‌ها و توانایی‌های خودتان را پرورش دهید. به کلاس‌های مختلف بروید و وقت‌تان را با کارهای مفیدی که دوست‌شان دارید، بگذرانید. با آن دسته از دوست‌تان که مدام درباره آخرین عمل زیبایی صحبت می‌کنند و ایراد روی صورت‌تان می‌گذارند، کمتر در ارتباط باشید. به اعضای از بدنتان فکر کنید که آن‌ها را دوست دارید. اگر خانمی کل بدنش را دوست داشته باشد، هرگز دچار وسواس و ناراحتی نسبت به بدن خود نخواهد شد. مثلاً اگر بینی بزرگی دارید، به چشم‌های درشت‌تان نگاه کنید و از آنها لذت ببرید. امکان ندارد چیزی در کل وجود شما زیبا نباشد. علاوه بر همه اینها، خودتان را آن‌طور که هستید بپذیرید. به هر حال یک خانم ۴۳ ساله نمی‌تواند پا به پای یک دختر ۱۶ ساله حرکت کند.

فراموش نکنید شما هم روزگاری ۱۶ ساله بودید و او هم روزگاری ۴۳ ساله خواهد شد. لازم است نسبت به بدن خودتان واقع بین باشید و برای رسیدن به چیزی تلاش کنید که شدنی و ممکن باشد. وقتی ۳۰ سالگی را پشت سر می‌گذارید، باید برای سلامت بدن و تقویت متابولیسم آن برنامه‌ریزی کنید. یادتان باشد بدن سالم مهم‌تر از بدنی است که با رژیم‌ها و جراحی‌های افراطی سلامت خود را از دست داده است.

## آنها که از لاغری مردند

«آزور کسبیا» بیماری خطرناکی است که

چندسالی است اسمش سر زبان‌ها افتاده. این بیماری در واقع نوعی اختلال عصبی است که فرد در آن با حس گرسنگی خودش مبارزه کرده و این مبارزه را تا آنجا ادامه می‌دهد که منجر به سوءتغذیه و مرگ او می‌شود. این بیماری به خصوص در بین مانکن‌های دنیای مد شایع است. تا آنجا

که در ده سال اخیر چند نفر از مدل‌های مشهور بر اثر این اختلال عصبی از بین رفته‌اند. اما از سال ۲۰۰۶ و به دنبال هشدارهای سازمان بهداشت جهانی، موجی در برزیل و اسپانیا به راه افتاد تا جلوی فعالیت مانکن‌های بسیار لاغر گرفته شود و شرکت‌های مد مجبور شدند از پذیرفتن مانکن‌هایی با شاخص توده بدنی (BMI) کمتر از ۱۸ و یا سن کمتر از ۱۶ سال خودداری کنند. پس از مدتی، کشورهای دیگری از جمله آرژانتین، ایتالیا و انگلیس هم با اسپانیا همراه شدند و از شرکت‌ها خواستند قبل از شروع هر برنامه، گواهی سلامت مدل‌های خود را ارائه دهند.



یک روز  
رسدغمی‌به  
اندازه‌کوه؛  
یک‌روزرسد  
نشاط‌اندازه  
دشت؛  
افسانه‌زندگی  
چنین‌است  
عزیز؛  
در‌سایه‌کوه  
بایداز‌دشت  
گذشت...





راهکارها

## خداحافظ چربی!

۱۰ فرمان برای درست خوردن و چاق نشدن



امکان ندارد زن باشید و در طول عمرتان حداقل یک بار به این فکر نکرده باشید که هیکل تان از ریخت و قیافه افتاده یا باید از چیزی که هستید، لاغرتر شوید. خیلی هایمان هم تجربه ناگهانی غذا نخوردن‌ها یا حذف یک وعده غذایی را داریم اما همه می دانیم که این روش‌ها درست نیستند و نباید به آنها دل ببندیم. لازم نیست دنبال رژیم‌ها و ویزیت‌های گران قیمت هم بروید، حواس تان به خورد و خوراک تان باشد و این نکات را فقط نخوانید، عمل کنید.

### ۱ افزایش وعده‌ها

یکی از مفیدترین شیوه‌های کنترل اشتها و کاهش وزن، افزایش تعداد وعده‌های غذایی از ۳ به ۵ وعده و مصرف مواد غذایی کم کالری و سرشار از سبزیجات، میوه و فیبر است.

### ۲ قند و شکر ممنوع!

پرهیز از مصرف قند، شکر و آرد سفید فراوری شده، همچنین کاهش مصرف نمک، قهوه و چای در رژیم غذایی روزانه تأثیر زیادی در بهبود روند کاهش وزن دارد.

### ۳ آب و سرکه بنوشید!

درمانگران شیوه‌های طبیعی بر این باورند نوشیدن یک لیوان آب که در آن ۲ قاشق غذاخوری سرکه سیب حل شده با وعده‌های غذایی به هضم بهتر مواد غذایی

و پیشگیری از جذب مواد غیر ضروری و اخلاطی که به اضافه وزن منجر می‌شوند، بسیار مؤثر است.

### ۴ چربی سوز طبیعی بنوشید

از چربی سوزهای طبیعی استفاده کنید. نوشیدن آمیوه‌هایی مثل پرتقال، گیلان، انبه، آناناس و همچنین نوشیدن آب سبزیجاتی مانند کلم، کرفس و ترکیبی از دیگر سبزیجات به عنوان بهترین چربی سوزهای گیاهی از سوی متخصصان تغذیه و طب سنتی توصیه می‌شود.

### ۵ ورزش + پیاده روی

اگر به چاقی و نه اضافه وزن مبتلا هستید، علاوه بر آنکه باید پیاده روی را به برنامه‌های روزانه‌تان اضافه کنید، باید دست کم یک ساعت در طول روز ورزش کنید تا بتوانید به

طور متوسط ۲ کیلو در ماه وزن کم کنید.

### ۶ جاشنی‌های گیاهی میل کنید

از جاشنی‌های گیاهی که به افزایش سوخت و بساز بدن‌تان کمک می‌کند استفاده کنید؛ مثلاً پودر گیاه کرفس را با پودر زنجبیل و زیره ترکیب کرده و از ترکیب آن با آب‌لیمو به جای سس سالاد و غذا استفاده کنید.

### ۷ بخارپز یا آب پز بخورید

بهتر است برای کسب نتیجه بهتر برای درمان اضافه وزن، سبزیجات را به صورت روزانه و به شکل آبپز یا بخارپز مصرف کنید. آبپز کردن سبزیجات به هضم بهتر این مواد و جذب بهتر آنها در بدن کمک می‌کند.

### ۸ حب گیاهی بخورید!

در میان وعده‌ها حب گیاهی بخورید؛ ۴ مغز پسته، بادام، فندق و گردو را با هم میکس کرده و حب‌هایی اندازه حبه قند بسازید. با مصرف ۳ تا ۴ عدد از این حب‌ها زمانی که به شدت گرسنه هستید، می‌توانید انرژی مورد نیاز خود را تأمین کنید بدون آنکه کالری زیادی را جذب کنید.

### ۹ سوپ فراموش نشود

دورانی که مشغول رعایت دستور غذایی خاص به منظور کاهش وزن و رسیدن به وزن ایده آل هستید، بهتر است در یکی از وعده‌های شام یا ناهار از انواع سوپ استفاده کنید. گنجاندن این غذا به برنامه غذایی در روز به پیشگیری از ابتلا به یبوست کمک می‌کند.

### ۱۰ واقعاً گرسنه اید؟!

تنها زمانی سراغ خوردن غذا بروید که واقعاً میل به خوردن دارید و احساس گرسنگی می‌کنید و برای آن ساعت مشخصی را در نظر بگیرید. اینگونه نباشد که هنگام هر ملاقات یا دیداری که با دوستی دارید برای گذراندن وقت مشغول خوردن شوید.



## نمونه‌ها

### ● آنا کارولینا رستون - برزیل

این مدل برزیلی از ۱۳ سالگی کار در دنیای مدلینگ را در کشور خودش آغاز کرد. سال ۲۰۰۴ و در سن ۱۹ سالگی بود که برای اولین سفر کاری خارج از کشور خودش به گوانگ ژو چین رفت. در این سفر کاری به او اعلام شد که به عنوان یک مانکن زیادی جاق است. همین موضوع باعث شد آنا به صرافت لاغر کردن بيفتد و آنقدر روی این کار اصرار ورزید و آن را ادامه داد که در اکتبر سال ۲۰۰۶ به دلیل نارسایی کلیوی در بیمارستان بررسی شد و بیست روز بعد از دنیا رفت. آنا در زمان مرگ با قد ۱۷۳ سانتیمتر فقط ۴۰ کیلوگرم وزن داشت.

### ● لوئیزل راموس - اروگوئه

این مدل اروگوئه‌ای در آگوست سال ۲۰۰۶ در حین شرکت در یک فشن شو در برنامه «فشن وبک» در شهر مونتو ویدئو ارگوئه بر اثر نارسایی قلبی ناشی از آنور کسپا در گذشت. پدر لوئیزل به پلیس اعلام کرد که او از سه ماه قبل از مرگش فقط کاهو و نوشابه رژیمی می‌خورد و در چند روز آخر زندگی‌اش هم هیچ چیز نخورده بود. لوئیزل ۲۲ ساله در زمان مرگ ۱۷۵ سانتیمتر قد و ۴۴ کیلوگرم وزن داشت.

### ● ایزابل کارو - فرانسه

ایزابل کارو مدل فرانسوی است که بیشتر به دلیل شرکت در تبلیغات کمپین مبارزه با بیماری آنور کسپا شناخته شده است. کارو که از لاغری مفرط و بیماری خودرنج می‌برد با حضور در این کمپین سعی کرد عاقبت این بیماری را به مدل‌های جوان نشان بدهد. این مدل فرانسوی در نوامبر سال ۲۰۱۰ بعد از دو هفته بستری شدن در بیمارستان در گذشت. او در زمان مرگ فقط ۳۱ کیلوگرم وزن داشت.

■ شادترین مردم لزوماً، بهترین چیزها را ندارند بلکه بهترین استفاده‌را می‌کنند. از هر چه سرراشان قرار می‌گیرد. ■

## صورت تراشی نکن

فکر می‌کنید چرا تعداد عمل‌های جراحی زیبایی هر روز بیشتر می‌شود؟

«در حالی که زمان مراسم عروسی کروسستین گرویز به سرعت در حال نزدیک شدن بود، نگرانی و استرس او در مورد وزن و چهره‌اش روز به روز بیشتر می‌شد تا اینکه او تصمیم عجیبی گرفت. این دختر سسی ساله برای اینکه در روز عروسی‌اش اعتماد به نفس بالایی داشته باشد تصمیم گرفت یک سال قبل از مراسم عروسی آینه را از زندگی‌اش محو کند. کروسستین سرانجام موفق شد ۵۲ هفته وسوسه نگاه کردن به آینه را تحمل کند و در روز عروسی، پس از آرایشگاه، صورت خود را تنها در آینه ماشین نگاه کرد.»

ماجرای بالا به نظرتان خیالی می‌آید؟ اگر تصور تان این است که آنجا فرنگ است و فقط آنها هستند که اینقدر به ظاهرشان اهمیت می‌دهند که مرض آینه می‌گیرند، بد نیست نگاهی به این آمار و ارقام بیندازید: «طبق آمار انجمن جراحان فک و صورت، سالانه ۲۰۰ میلیارد تومان صرف هزینه جراحی‌های زیبایی در کشور می‌شود. طی سه سال گذشته حدود ۲۴۰ هزار جراحی زیبایی در ایران انجام گرفته که ۱۷۰ هزار مورد از این تعداد مربوط به جراحی‌های زیبایی بینی و هزینه تقریبی هر یک از این جراحی‌ها، رقمی بالغ بر دو میلیون و ۳۵۳ هزار تومان بوده است، یعنی روزانه نزدیک به ۱۰ میلیون تومان دستمزد جراحان زیبایی بینی است.» بله این ارقامی که چشم‌هایتان

را گشاد کرده، مربوط به کشور عزیزمان ایران است. کشوری که از قدیم الایام به داشتن مردمانی خوب صورت شهرت داشته اما حالا به بهشت جراحان پلاستیک تبدیل شده است. واقعیت اینجاست که در جامعه فعلی ما توجه به ظاهر و تأثیر آن برای کسب موقعیت بهتر در چشم دیگران هر روز بیشتر می‌شود. از نسبی دیگر افزایش توجه ما به الگوها و معیارهای جدید زیبایی از طریق تبلیغات رسانه‌ها و ستارگان دنیای سینما هم باعث شده تمرکز انسان‌های مدرن به زیبایی چند برابر شود. کار به جایی رسیده که میل به زیباتر شدن با تبدیل به ناخشنودی از زیبایی طبیعی و گرایش به انجام انواع جراحی‌های زیبایی و استفاده زیاد از لوازم آرایشی، اشکال بیمارگونه پیدا کرده است.



## برای اعتماد به نفس

اگر از کسانی که حاضر شده‌اند زیر تیغ جراحی برونند راجع به هدفشان بپرسید، احساس بهتر بعد از عمل می‌گویند، از اینکه اعتماد به نفس بالاتری برای حضور در اجتماع و حتی موقعیت‌های بهتری برای کار و ازدواج دارند. تحلیل این پاسخ‌ها نشان می‌دهد که معیارهای زیبایی در جامعه ما عوض شده است. فشارهای اجتماعی از سوی اطرافیان و نیاز به زیباتر بودن مخصوصاً برای دختران و زنان با توجه به طبیعت زنانه‌شان که زیبایی و جذابیت اصل اساسی آن است، موجب شده که نسبت جمعیتی متقاضی برای انجام جراحی در زنان بیشتر باشد. جراحی بینی، لیپوساکشن، جراحی پلک، پروتز و... از عمل‌های رایج در کشور ما هستند که بعضاً نیز توسط افراد غیر متخصص انجام می‌شود و عوارض بسیار بدی بر سلامتی افراد می‌گذارد. کافی است سری به صفحه حوادث روزنامه‌ها بزنید تا آمار بالای شکایاتی را ببینید که چندین بار زیر تیغ جراحی افراد غیر متخصص رفتند و جدا از متحمل شدن هزینه‌های گزاف نه تنها زیباتر نشدند بلکه همراه با دست دادن زیبایی خود سلامتی‌شان را نیز از دست دادند. دختر سسی ساله‌ای که در ابتدای مطلب خواندید، کتابی با نام «آینه‌رازوی دیوار بردار» درباره یک سال نگاه نکردن به آینه نوشته و در آن برای خوانندگان توضیح می‌دهد چطور طی یک سال موفق به غلبه بر خواسته‌هایش شده و اعتماد به نفس بالایی به دست آورده است. اگر شما هم وسواس آینه دارید، حتماً این کتاب را بخوانید.

## آرایش

### صورت زیبای ظاهر هیچ نیست

خرج سرخاب و سفیداب خانم‌ها و دست‌هایی که پشت پرده است

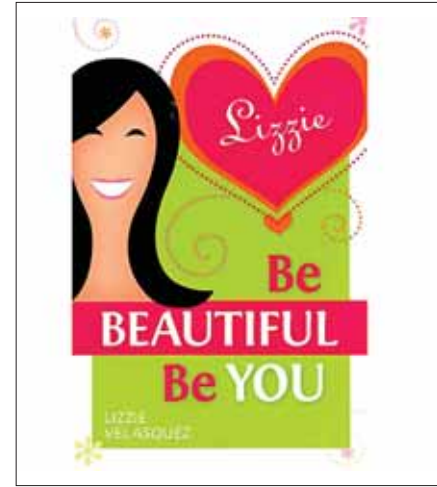
می‌گویند دخترهای این دوره و زمانه بیشتر از مادرانشان به خودشان می‌رسند و نصف روزشان جلوی آینه می‌گذرد. این فقط حرف بزرگترهایی نیست که با دیدن هفت قلم آرایش و بزک دوزک جوان‌ها شروع به نج می‌کنند، رئیس انجمن مددکاری اجتماعی ایران ضمن تأیید این موضوع، درباره رواج بیش از حد استفاده از لوازم آرایش بین دختران جوان، هشدار می‌دهد و می‌گوید درآمدهای قاچاق واردات لوازم آرایش نشان دهنده وجود یک مافیای در این زمینه است. حسن موسوی چلک راجع به دلایل این هجوم بی سابقه به سمت لوازم آرایش هم می‌گوید: «برخی برای جلب توجه اقدام به آرایش می‌کنند و این امر دلیل تشویق آنها برای استفاده از لوازم آرایش می‌شود و برخی دیگر نیز در راستای الگوبرداری غلط و تقلید آرایش می‌کنند. برای برخی دیگر نیز آرایش وسیله‌ای برای ابراز وجود است و بدین وسیله خلأهای عاطفی خود را پوشش می‌دهند. البته باید توجه کرد بخشی از دلایل این امر هم متوجه سبک زندگی خانواده است، چرا که برای برخی از افراد از دوران کودکی آرایش جزئی از زندگی‌شان است و افراد با این امر بزرگ می‌شوند.»

البته در این بین تبلیغات رسانه‌ها به ویژه ماهواره‌ها در زمینه لوازم آرایش و تعدد و دسترسی آسان به لوازم آرایش از دیگر دلایل شیوع استفاده از لوازم آرایش در جامعه است، چرا که در حال حاضر در گوشه و کنار خیابان‌ها، متروها، پارک‌ها و در حاشیه‌های نمایشگاه‌ها لوازم آرایش در حال فروش است و در دسترس بودن و تنوع، علاقه را برای استفاده از لوازم آرایش افزایش می‌دهد. خلاصه اینکه، این روزها فروشندگان لوازم آرایش کار را برایتان آسان کرده‌اند و فقط کافی است سوار یک قطار شهری شوید تا بتوانید تمام احتیاجات خود در زمینه زیبایی را برطرف کنید. شاید بد نباشد حالا که اینقدر چهره زیبا برای همه‌مان ارزش و اهمیت پیدا کرده، یک‌بار دیگر آن شعر کتاب فارسی دوران دبستان را با هم بخوانیم:

صورت زیبای ظاهر هیچ نیست ای برادر سیرت زیبا بیار

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





## نمونه

## زیبا باش، خودت باش

با بدترین شرایط ظاهری هم می‌توان زیبا فکر کرد.

خوب خاطر م هست که وقتی کلاس پنجم دبستان بودم، یکی از همکلاسی‌هایم یکی از دعوای احمقانه آن موقع به من گفت: دختره دماغ گنده‌سال‌ها از ما بزرگتره اما هنوز هم وقتی به یک آینه می‌رسم، شاید اولین جای صورتی که به آن نگاه می‌کنم دماغم باشد. حالا تصور کنید کسی عکس شما را ببیند و آنقدر به نظرش کره‌ای منظره باشید که بهتان پیشنهاد خودکشی بدهد، خودتان را می‌کشید؟ این داستان زندگی دختری است که به او می‌گویند: «زشت‌ترین دختر دنیا!»

«ممکن است عده‌ای بگویند: هی لیز، تو تنها ۲۳ سال داری چطور می‌توانی درباره زندگی‌ات کتاب بنویسی؟»

من تنها سری تکان می‌دهم و لبخند می‌زنم. در این ۲۳ سال گذشته اتفاقات بسیاری در زندگی من افتاده است و من می‌توانم صادقانه به شما بگویم که هیچ چیز در من تغییر نکرده است. نوشتن این کتاب به من فرصتی داد تا به اتفاقات گذشته نگاهی بیاندازم و به اینجایی که اکنون هستم، برسیم. «اینها نخستین جملات کتاب لیزی ولاسکوئز (Lizzie Velasquez) هستند،

دختری که یک بیماری بسیار نادر مادرزاد دارد. فقط دو نفر در جهان به این بیماری که در آن بیمار اصلاً بافت چربی ندارد، مبتلا هستند. دلیل این بیماری غریب آن است که بدن در ساخت بافت‌های چربی و ماهیچه‌ای ناتوان است. یعنی بدن این زن هرگز چربی ذخیره نمی‌کند، عضله‌ای نمی‌سازد و وزنی اضافه نمی‌کند. با این عملکرد بدن او قادر به ذخیره کردن انرژی نیست و مجبور است هر ۱۵ دقیقه غذا مصرف کند. وزن لیزا الان ۲۶ کیلوگرم است، درست به اندازه مجموع وزن استخوان‌ها و پوست او.

## خودتان را بپذیرید

بعد از انتشار فیلمی کوتاه از لیزا در یوتیوب لقب «زشت‌ترین زن جهان» را به خود گرفت. حتی عده‌ای بعد از مشاهده این ویدیو به او پیشنهاد خودکشی دادند. اما لیزا باور داشت که می‌تواند کارهای شگفت‌انگیزی انجام دهد. او مشتاق بود خودش را به انسان‌هایی که حالا به او خیره شده بودند، معرفی کند. شاید باور نکنید اما زشت‌ترین زن جهان، هفت سال است که به عنوان یک سخنران انگیزشی فعالیت دارد. «زیبا باش، خودت باش» (Be Beautiful, Be You) نام اولین کتاب لیزا است. او در این کتاب در کنار روایت خاطره‌هایش تلاش می‌کند، انسان‌ها را در عشق توانمند سازد و به آن‌ها بیاموزد خودش را همان‌طور که هستند، بپذیرند. «من به جای نشستن و پاسخ به ترحم دیگران، به این نتیجه رسیدم که شروع به فعالیت کنم و بر مشکلات چیره شوم و به دیگران بیاموزم.» لیزا تا امروز بیش از ۲۰۰



کارگاه آموزشی در تشویق دیگران به چگونگی گذر از موانع برپا کرده است، در دانشگاه تگزاس یک پست کارشناسی ارشد در ارتباطات دارد، و دو کتاب نوشته است.

## می‌خواستم دوست داشته شوم

لیزی تصمیم گرفته بود چهار هدف را در زندگی خود محقق کند. اول اینکه خودش را به عنوان یک سخنران توانمند در تشویق دیگران به پیشرفت و زندگی معرفی کند، تحصیلات عالی بیاموزد، تشکیل زندگی دهد و در نهایت اینکه شغلی مناسب داشته باشد. لیزی درباره گذشته‌اش می‌گوید: «من دختر بچه کوچکی بودم که تنها می‌خواستم دوست داشته شوم. و با شرایط من این بسیار سخت بود. همین‌طور فیلمی که از من در YouTube منتشر شد آنقدر در دناک بود که نمی‌توانم درباره‌ی آن چیزی بگویم. خاطر‌ها یکی پس از دیگری، خوب و بد... کلنجار رفتن و موفقیت در هر یک از آن‌ها را به خوبی به خاطر دارم. با دوستان و خانواده‌ام اوقات بسیار خوبی داشتم، و به خاطر وجود آن‌ها به خودم تبریک می‌گویم. هدف من تنها نوشتن یک کتاب نبود. هدف من این بود که خاطر‌اتم را از طریق با شما در میان بگذارم و به شما بگویم که چطور زندگی خود را بهتر کنید.»

## نمونه

## خوب بخور، خوب بخواب

۴ نکته برای اینکه بدون آرایش هم زیبا بمانید

دختر خوب کسی است که «من بین فرژت و دم‌لینا خالصاً» از لابه‌لای زشتی‌ها عبور کند و خوب بماند. ممکن است که انسان در شرایطی باشد که آدم‌های

ناجور و وسایل بدی آنجا باشد. اما آدم خاص کسی است که خود را در میان بدی‌نگه دارد. قرآن می‌گوید: شیر خالص شیری است که «من بین فرژت و دم‌لینا خالصاً» از لابه‌لای پهن‌ها و خون‌ها حرکت کند. اما نه رنگ خون بگیرد و نه بوی پهن.

برای زیبایی لازم نیست هر روز ۴ ساعت جلوی آینه بایستید و صورت خودتان را به دقت نقاشی کنید، راه‌های کم‌هزینه‌تری هم برای دوام زیبایی شما وجود دارد. اگر از آرایش خسته شده‌اید، دل‌تان برای زیبایی طبیعی‌تان تنگ شده و از همه مهم‌تر می‌خواهید در کنار زیبایی سلامت بمانید، این مطلب را از دست ندهید.

## استراحت کافی: هر شب به مقدار کافی بخوابید.

دانشمندان این مقدار را ۶-۸ ساعت هر شب توصیه می‌کنند. در کنار این، به اندازه کافی آب بنوشید و از نوشیدنی‌های الکلی و قندی دوری کنید. این دو عامل در کنار یکدیگر به سلامت پوست کمک فراوانی می‌کنند و باعث می‌شوند زیر چشم گود رفتگی یا سیاهی به وجود نیاید.

## صورت‌تان را بشویید: اگر هدف شما از آرایش نکردن این است که صورت‌تان زیبا و تمیز به نظر

برسد، پس آن را مرتب بشویید. دو بار شست و شو در روز کافی است. اگر از کرم‌های سفید کننده و مواد آرایشی استفاده می‌کنید یا پوست‌تان چرب و روغنی می‌شود از تمیز کننده‌ها یا به اصطلاح شیر پاک کن کمک بگیرید.

## رژیم غذایی: غذایی که می‌خورید نقش مهمی در سلامت و زیبایی شما دارد. مصرف میوه و

سبزیجات به زیبایی و شفافیت پوست شما کمک فراوانی خواهد کرد. اگر هر روز قبل از هر وعده غذایی یک عدد میوه میل کنید هم سالم‌تر خواهید بود و هم پوست زیبایی خواهید داشت.

## موهای سالم: برای شستن موهای‌تان فقط از شامپو و آن هم از نوع مناسب موهای‌تان استفاده

کنید. اکثر خانم‌ها هر روز شامپو می‌زنند و سپس از نرم کننده استفاده می‌کنند. اما این فقط باعث می‌شود که موهای‌تان چرب و روغنی به نظر برسند. همچنین نرم کننده را از میانه مو تا انتهای آن باید به کار ببرید و به ریشه و کف آن نزنید.

## مثل عطر می‌پرد

سخنان حجت الاسلام قرائتی درباره زیبایی

زیبایی نیاز انسان است. ولی این علاقه به زیبایی باید کنترل شود. مثل گاز! گاز را همه نیاز دارند، اگر از شلنگ وارد چراغ گاز شود همه فایده است. منتها اگر شلنگ پاره شود همه انفجار است. این علاقه‌ها باید کنترل شود از چه مسیر؟ انسان فطرتاً زیباطلب است و شیطان هم از همین راه وارد می‌شود. مهم این است که فریب نخوریم. «وَلَوْ أُعْجِبَكَ حُسْنُهُنَّ» (احزاب/۵۲) خدا به پیغمبر می‌گوید: زیبایی گول زن است. البته به در می‌گوید که دیوار بشنود. به پیامبر می‌گوید که مردم بشنود.

در نهج البلاغه می‌گوید: هر کس زشت‌تر است زشتی را با زیبایی که خدا به او داده مخلوط کند، زشتی‌اش بر طرف می‌شود. «مَادُ الْقَامَةِ» قدش بلند است، به به چه قد بلندی! بعد می‌گوید: «فَصَيِّرُ الْهَيْمَةَ» (نهج البلاغه/ ج ۱۳/ص ۱۸) همتش کوتاه است. «طَلِيقُ اللِّسَانِ» بیان نرم است، «حَدِيدُ الْجَنَانِ» قلب سنگ است. «فَرَنْ بَسَعَتْهَا عَقَابِيلُ فَأَقْتَبَتْهَا» (نهج البلاغه/ ج ۷/ص ۲۱) یعنی کنار



گشایش‌ها، تنگناها! زنبور عسل هم عسل دارد، هم نیش دارد و هم زهر دارد. اینطور نیست که اگر کسی یک نمره شکلیش بد است فکر کند بدبخت است. ممکن است هوشش، استعدادش، طبع شعرش، خطنش، عمرش خوب باشد در نهج البلاغه می‌فرماید: «خدا هر جا یک چیزی کم گذاشت در عوض یک چیز دیگر یک جایی جبران می‌کند.»

این‌هایی که زیبا هستند باید خودشان را حفظ کنند. دختران زیبا، دخترهایی که شکل و رو دارند، قرآن می‌گوید که: «لَللُّؤْلُؤِ الْمَكْنُونِ» (واقعۀ ۲۳) لؤلؤ، مکنون و پوشیده است، حراج نیست. زیبا هستی «مکنون». می‌گوید: «كَانَ هُنَّ الْيَاقُوتُ وَ الْمَرْجَانُ» (الرحمن/۵۸) این زن‌های بهشتی مثل یاقوت و مرجان هستند ولی «لَسْمَ يَطْمِثُهُنَّ اِنْسٌ قَبْلَهُمْ وَ لَا جَانٌ» (الرحمن/۵۶) یعنی زن‌های

بهشتی خوشگل هستند. اما هیچ کس دست به آنها دراز نکرده است. خوشگلی معنایش حراجی نیست. بعضی از این دخترها تا فکر می‌کنند خوشگل هستند خودشان را حراج می‌گذارند. مفت مرا ببینید. هان! ببینید. قرآن گفته: نگذار تو را ببینند. هر کس می‌خواهد تو را ببیند باید خرجت را بدهد. خانه، ماشین، تلفن، آب، گاز، برق، هر کس نوکر تو شد تو را ببیند. این دختر می‌گوید: مرا مفت ببینید. خودش را حراج کرده است. حیف هستی! اگر لؤلؤ هستی، «لَللُّؤْلُؤِ الْمَكْنُونِ»

زیبایی‌های دنیا می‌پرد. و لذا حدیث داریم اگر کسی در ادواجش به خاطر زیبایی همسر بگیرد یا به خاطر پول، خدا هردو را از او می‌گیرد. پول و زیبایی می‌پرد. آن زیبایی‌های بهشتی ماندنی است. «وَلِدَانٌ مَّخْلُودُونَ» (واقعۀ ۱۷) همیشه زیبا هستند. «خالدین» همیشگی است. زیبایی‌های دنیا مثل خاراندن دست است. آدم دستش که می‌خارد یک لحظه حال می‌آید. بعد از یک دقیقه نه اینجا چیزی است نه اینجا. زیبایی‌های دنیا لحظه‌ای است و لذا قرآن به آن «عرض» گفته است. «عَرَضَ هَذَا الدُّنْيَا» عَرَضَ یعنی عرضه. مثل عطر می‌پرد.

زیبایی هم بستر انحراف است. قارون با یک تشریفاتی حرکت می‌کرد. یک عده گفتند: «بِأَلَيْتٍ لَنَا مِثْلُ مَا أُوتِيَ قَارُونُ» (قصص/۷۹) زرق و برق را که دیدند گفتند: کاش ما هم مثل قارون بودیم. زیبایی‌های قارون باعث شد که عقل از مغز مردم پرید، گفتند: کاش ما هم مثل قارون بودیم. یعنی زیبایی ممکن است عامل انحراف باشد. دختران زیبای ما می‌توانند عامل انحراف باشند. پسرهای زیبای ما عامل انحراف می‌توانند باشند. زیبایی می‌تواند عامل توحید هم باشد. قرآن می‌گوید: «تَبَاتَا حَسَنًا» (آل عمران/۳۷) «رَبُّزًا حَسَنًا» (هود/۸۸) «فَأَحْسَنَ صُورَكُمْ» (غافر/۶۴) زیبایی مثل کلید است. کلید هم می‌تواند در را قفل کند و هم می‌تواند در را باز کند.



### بُکْش و خوشگلم کن!

جامعه‌شناسان دلیل افزایش روزافزون عمل‌های زیبایی را ناشی از فرهنگ غلط رایجی می‌دانند که قضاوت از افراد را بر اساس زیبایی ظاهری تعریف می‌کند. این فرهنگ باعث می‌شود همه تلاش کنند در چشم بقیه خود را بهتر نشان دهند و مورد تحسین و تمجید قرار بگیرند. عمل زیبایی باسواد و بی‌سواد هم نمی‌شناسد.

نتایج بعضی تحقیقات موردی حتی از تمایل بیشتر زنان تحصیل کرده به انجام جراحی گزارش می‌دهد. بد نیست بدانید در حالی که در کشورهای غربی که خود آغازگر انجام جراحی زیبایی بوده و به نوعی بنیانگذار این رشته بوده‌اند این جراحی‌ها بیشتر جنبه درمانی داشته و زمانی که شخص دارای عارضه خاصی باشد یا در روند سلامتی‌شان وقفه ایجاد کند به دنبال جراحی زیبایی می‌روند. البته نمی‌شود گفت که در دیگر کشورها افراد سالم برای زیباتر شدن دست به عمل جراحی نمی‌زنند اما آمار آن در مقایسه با کشور ما خیلی کمتر است. می‌گویند که ایران پایتخت جراحی زیبایی دنیا است و بیشترین آمار انجام این جراحی‌ها مربوط به ایران است.



هیچ‌گاه به دنبال صورتی زیبا نباشید. عاقبت پیر خواهد شد. هیچ‌گاه به دنبال پوست خوب نباشید. چروک خواهد شد. هیچ‌گاه به دنبال اندام خوب نباشید. روزی عوض خواهد شد. هیچ‌گاه به دنبال موی زیبا نباشید. عاقبت سپید خواهد شد. در عوض به دنبال قلبی فداکار باشید که تالید دوستان خواهد داشت.

# مد به وقت جهانشاه خاتون

هفتاد سال پیش بود که مد وارد ایران شد.



این مختص ایران نیست و در تمام دنیا افراد بسیاری هستند که به دنبال مد هستند. اما مد چگونه وارد ایران شد و اولین چیزی که به عنوان مد در کشور اصطلاح شد چه بود. آنگونه که شواهد تاریخی نشان می‌دهد از سال‌های آغازین دهه ۲۰ خورشیدی برای اولین بار حرف از مد و سالن‌های مد بین زنان خانواده‌های اعیان تهرانی به میان آمد، اما ابتدا موضوع غالب جامعه به این قضیه با دیده اکره بود.

## قصه از پاریس شروع شد

زینت جهانشاه حدود ۱۹۳۱ میلادی، به همراه پدرش سرهنگ حبیب‌الله فرود سرپرست محصلان وزارت جنگ آن روزها ایران را به مقصد آلمان ترک کرد. سرهنگ برای مأموریت به برلین رفت و دخترش را به مدرسه دخترانه لته فراین که یک آموزشگاه بین‌المللی معروف بود، سپرد. لته فراین جایی

از بوتیک‌های پاریس تا خیاطخانه تهران  
زینت جهانشاه تخصص خیاطی خود را در

پاریس گرفت. سپس از بالمن که آن روزها چندان شناخته شده و معروف نبود برش و دوخت آموخت. در مدت یک ماه این دختر ایرانی به رموز خیاطی مدرن وقت، همین طور طرز اداره یک بوتیک پی برد. همین قضا یا به او کمک کرد تا یک سال پس از بازگشت به وطنش بتواند اولین بوتیک ایرانی را در تهران تأسیس کرده و نام خود را به عنوان اولین کسی که پای مد را به ایران باز کرد، در تاریخ ثبت کند.

## نمایشی که خیاطخانه او را معروف کرد

در سال ۱۳۲۱ زینت جهانشاه به همراه همسرش از سوئیس به ایران برگشت. یک سال بعد، او خیاطخانه خود را در خیابان امیریه تأسیس کرد و با همراهی ۵ کارگر هر آنچه را که در طول سفرها و اقامتش در فرنگ آموخته بود به خانم‌های تهرانی عرضه کرد. با فرستادن کارت دعوت و پیغام و چند تلفن به خانم‌های معتبر، زینت موفق شد پای حدود ۱۵ نفر از زنان سرشناس شهر را به نمایش افتتاحیه خیاطخانه‌اش باز کند. بیشتر این خانم‌ها، از فرنگ‌رفته‌ها بودند و با نمایش مد لباس، آشنایی داشتند.

در این مراسم ۹۰ دست لباس زنانه مخصوص صبح، عصر و شب به نمایش گذاشته شد. معرفی لباس‌ها را هم خود جهانشاه برعهده داشت و موقع نمایش هر کدام، اسم و توضیحاتی درباره‌شان می‌داد. جالب است بدانید نام تمام این لباس‌های ایرانی از روی فصول سال یا گل‌ها انتخاب شده بود. هر چند که جنس پارچه‌هایشان مثل تمام پارچه‌های مصرفی آن سال‌ها، فرنگی بود و متری ۲۰

تا ۲۵ تومان، قیمت داشتند. مد لباس‌های طراحی شده توسط جهانشاه هم، بیشتر مطابق مد کریستین دیور بود. این لباس‌ها بیشتر به رنگ سیاه و قهوه‌ای و قیمتشان به عنوان مثال برای پیراهن بعدازظهر ۵۰ تومان و پالتوها ۱۰۰ تومان بود. نمایش دو ساعت و نیم طول کشید و اتفاقاً نه تنها خانم‌های حاضر در مجلس، بلکه تمام آنها که وصف نمایش خیره‌کننده خیاطخانه جهانشاه را شنیده بودند، استقبال زیادی از جادوی مد او کردند.

## دستمزد دوخت لباس

مانکن‌هایی که باید لباس‌های این برنامه در تن آنها نمایش داده می‌شد از بین خانم‌ها و دختران دوست و آشنا انتخاب شده بودند. خوشبختانه چون محیط خیاطخانه و این برنامه خاص کاملاً زنانه بود، از طرف خانواده این مانکن‌های آماتور و خودشان مخالفتی صورت نگرفت. اما به هر حال آموزش طرز راه رفتن، ایستادن و نمایش لباس در دسرهای زیادی داشت. این دخترخانم‌ها بین ۱۸ تا ۲۵ سال سن داشتند و پرو و آماده کردن لباس‌هایشان ۳ ماه طول کشید. البته برخلاف تصور گیسوان مانکن‌ها ساده و بی آرایش بود، چون در آن زمان سلمانی رفتن و آرایش مثل امروز، امری عادی نبود. مانکن‌ها نه تنها بابت این مانکن شدن از زینت جهانشاه دستمزدی نگرفتند، بلکه تعدادی از لباس‌ها را هم خریدند و رفتند! اجرت دوخت لباس در خیاطخانه به این شرح بود: لباس روز از ۱۱۰ تا ۱۵۰ تومان، لباس شب بین ۲۰۰ تا ۲۵۰ تومان، کت و دامن یا پالتو با روسری ۳۰۰ تومان.

## دوران بازنشستگی

زینت جهانشاه تا سال ۱۳۴۷ کار خیاطی را ادامه داد. در این مدت چندباری محل خیاطخانه‌اش را تغییر داد، تا این که بالاخره بعد از تولد دخترش زهرا، کم‌کم خود را بازنشسته کرد. او شروع کننده راهی بود که با تأسیس خیاطخانه‌های متعدد و رواج مد و مدگرایی در ایران، آرام آرام رشد کرده و حالا از مرز ۷۰ سالگی هم گذشته است.

## برهنگی کیفر الهی است

نکته‌هایی درباره لباس از زبان حجت الاسلام قرائتی



خداوند آدم و حواری را باغی داخل کرد. باغی سرسبز و خرم و فرمود:

از همه چیز بخورید، ولی از این میوه نخورید. شیطان با وسوسه و آزار کرد از آن که گفته بودند نخورند، خوردند. خدا هم یک سیلی محکم زد. سیلی خدا این بود که شروع کرد لباس‌های این‌ها ریخت که این‌ها فوری شرمند شدند، قرآن می‌گوید: فوری برگ‌های بزرگی را پیدا کردند و خودشان را با برگ پوشاندند. «وَ طَفِقَا يَخْصِفَانِ عَلَيْهِمَا مِنْ وَرَقِ الْجَنَّةِ» اعراف/۲۲ از این آیه می‌فهمیم اولین سیلی خدا بر بشر این بود که او را برهنه کند. از اینجا پیداست که برهنگی عزت نیست، سیلی است. کسی را که خدا می‌خواهد به او سیلی بزند، برهنه می‌کند.

### رابطه لباس و فحشا

قرآن می‌فرماید: «يَا بَنِي آدَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاسًا يُورِي سَوَاتِكُمْ وَرِيشًا» اعراف/۲۶ بشر! از نعمت‌هایی که خدا به شما داد، این بود که برای شما لباس قرار داد «وَ رِيشًا» (یعنی به معنای پره‌های پرندگان است). در قرآن کلمه ریش یعنی لباس زیبا. هم لباس ساده برای شما قرار داد، هم لباس شیک. از نعمت‌های خداوند لباس است. خداوند در سوره اعراف اول مسأله لباس را مطرح می‌کند. می‌گوید: «يَا بَنِي آدَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاسًا» ما به شما لباس دادیم. بعد می‌گوید: اگر دسته گل آب دهید، برهنگی یک کیفر الهی است. بعد می‌فرماید: «وَ إِذَا قَالُوا فَاحِشَةً قَالُوا وَجَدْنَا عَلَيْهَا آيَاتِنَا» اعراف/۲۸. در اینجا لباس، برهنگی و فاحشه، سه تا را پهلوی هم گذاشته (آیات ۲۵، ۲۶، ۲۷) سه تا آیه در قرآن در سوره اعراف است که آیه اول می‌گوید: قدر لباس را بدان. آیه دوم هشدار می‌دهد که اگر افرادی مثل آدم و حوا دسته گل به آب دادند ما تکشان زدیم و تنبیه

ما این بود که لباس را از آن‌ها گرفتیم. آیه سوم می‌گوید: «وَ إِذَا قَالُوا فَاحِشَةً». پیداست فحشا و لباس یک رابطه با هم دارند.

### فکرت را نفروش، نخ مهم نیست

بنیید یک آمریکایی حاضر است کلاه نمدی سرش بگذارد یا نه، ولی ما حاضریم شاپو بر سر بگذاریم. این یعنی چه؟ یعنی آمریکایی می‌خواهد بگوید من شما را نمی‌پسندم، لذا لباس شما را هم نمی‌پسندم. ولی وقتی ما می‌گذاریم، یعنی شما را می‌پسندم، پذیرفتم و لذا لباس شما را هم پسندیدم. پوشیدن لباس و تقلید با هم ارتباط دارند. نگو: «حالا ما سر دمان است می‌خواهیم چیزی بپوشیم.» نه هر جور پوشی پیداست چه کسی را می‌پسندی. اگر کسی را دوست نداشته باشی، به رنگ او در نمی‌آیی و اگر به رنگ او در آمدی پیداست فکرت را فروختی و این مهم است. پشم و نخ مهم نیست.

### رنگ شاد بپوشید

آیه‌ای در قرآن داریم راجع به روانشناسی رنگ‌ها مثلاً می‌فرماید: «لَوْ نَهَا تَسْرُّ النَّظَرِينَ» بقره/۶۹ گاهی رنگ، آدم وقتی به آن نگاه می‌کند باز می‌شود. گاهی رنگ، وقتی آدم نگاهش می‌کند گرفته می‌شود. می‌فرماید رنگی را انتخاب کنید که «تَسْرُّ النَّظَرِينَ» آدم به آن نگاه کند شاد بشود. به همین خاطر گفته‌اند لباس مشکی نپوشید. حالا محرم، یکی دو روز به دلیل حادثه طوری نیست. اما این نباید همیشگی باشد. چرا لباس مشکی؟ لباس سرمه‌ای، لباس تار؟

### دورویات

روز بارانی بود، خانمی داشت نوبی کوچه راه می‌رفت. خانم افتاد، تا افتاد، رسول اکرم (ص) فوری رویشان را برگرداندند. تا رویشان را برگرداند راوی گفت که با رسول الله! رویتان را برگردانید، او شلوار پوشیده است. آنوقت رسول خدا (ص) دعا کرد برای زن‌هایی که وقتی می‌خواهند بروند بیرون، شلوار دارند.

امیرالمؤمنین (ع): کسی که لباس او نازک و رقیق باشد، معلوم می‌شود دین او نازک شده است. تا دین نازک نشود، لباس نازک نمی‌شود.

### حجاب همان پرده نشینی است؟

وظیفه پوشش، که اسلام برای زنان مقرر کرده است، بدین معنا نیست که از خانه بیرون نروند و زندانی کردن زن، بنابراین تعالیم اسلامی روا نیست. فلسفه «پوشش اسلامی» آن است که زن در معاشرت با مردان، بدن خود را بیوشاند و به جلوه‌گری و خودنمایی نپردازد. آیاتی که درباره پوشش در سوره نور و احزاب آمده‌اند، حدود پوشش و تماس‌های زن و مرد را مشخص کرده‌اند، بی‌آنکه معنای «حجاب: پرده‌نشینی» راه کار برده باشند. آیه‌ای که در آن کلمه «حجاب:

پرده‌نشینی» به کار رفته، مربوط به زنان پیامبر اسلام (ص) است. می‌دانیم که در قرآن کریم درباره زنان پیامبر (ص) دستورهایی ویژه رسیده است. اسلام عنایتی خاص داشته است که زنان پیامبر، چه در زمان حیات آن حضرت و چه پس از وفات او، در خانه‌های خود بمانند. شاید این قانون، بیشتر به دلایل سیاسی و اجتماعی بوده باشد تا مورد سوءاستفاده افراد ماجراجو و خودخواه قرار نگیرد. اما فلسفه «پوشش در اسلام»، از حقیقتی بنیادین ریشه می‌گیرد و آن این است که: اسلام می‌خواهد لذت‌های جنسی، چه بصری و لمسی و مانند آن، در محیط خانه و ازدواج قانونی صورت پذیرند. برخلاف فرهنگ غربی عصر حاضر که کار و فعالیت را با لذت جویی جنسی، به هم می‌آمیزد. اسلام می‌خواهد این دو محیط را کاملاً از یکدیگر جدا کند.



مشاوره

## چرا فقط ما؟

نامه یک دختر ایرانی و پاسخ‌های یک مرجع تقلید درباره پوشش اسلامی.

فردی

چالش‌ها

ازدواج

مرجع عزیز و عالیقدر آیت الله صافی گلپایگانی سلام علیکم؛

من فاطمه ۲۱ ساله هستم. شما را بارها در مشهد دیده‌ام، و به شما به چشم یک پدر معنوی نگاه می‌کنم. آقا من یک دختر بدحجاب هستم، راستش نمی‌دانم حجاب چیست؟ چرا حجاب بر ما واجب است؟ چرا حجاب ارزش است؟ آیا چادر یک تکه پارچه یا ارزش و مقدس است؟ دختر ۹ ساله از چادر چه می‌داند؟ چرا فقط در دین ما چادر و حجاب وجود دارد، یعنی پیامبران دیگر نمی‌دانستند؟!

آیا معنای پوشش، نبودن من در جامعه نیست؟ پس چگونه باید برای جامعه مفید باشم؟ چرا ما زنان باید تاوان دل‌های مریض بعضی مردان را بدهیم؟ آیا بهتر نیست حجاب در کشور اختیاری باشد؟ لطفاً مرا نصیحت کنید و به سؤال‌اتم جواب دهید که من پی‌جوی حقیقتم. منتظر پاسخ شما هستم.

صرفاً جهت اطلاع

دخترانه

۶۰

بزرگی و بحری و این انسان، این من و تو و این همه دستگناه‌ها و تأسیساتی که در بدن ما برقرار است و علی‌السدوم بی‌آن که ما نقشی داشته باشیم به طور خودکار عمل می‌کنند، این همه گل‌ها، این همه میوه‌ها و این هم ... همه انسان را نصیحت می‌کنند. همه حقیقت و حق را نشان می‌دهند که غافل نباشید، بیدار و هشیار باشید، از این کتاب آفرینش که میلیون‌ها و میلیون‌ها و میلیارد‌ها و بیش از حساب و شمار درس بصیرت و بینش دار ببخوانید، و پند بگیرید. بدانید که شما در برابر این معانی ژرف و این وجود پر از حکمت نباید آرام بنشینید. باید پرده‌های جهالت را هر چه می‌توانید پاره کنید، و به سوی روشنائی بیشتر گام بردارید.

در جامعه کاری که بر حسب وضع طبیعی بین زن و مرد توزیع شده است هر دو کار است، هر دو شریف است، هر دو باید رعایت شود تا جامعه بر نظام درست برقرار باشد.

خانه‌داری زن از اشراف کارها است. زن خانه‌دار بیکار نیست. مرد هم که مشاغل بساخت بیرون را عهده‌دار است جهاد فی سبیل الله است. کارهای پر زحمت و سخت به عهده مرد است. بعضی افراد بی‌اطلاع، نگاه ظاهری به غرب و اروپا و آمریکا می‌کنند و یک زن را می‌بینند که مثلاً وزیر یا وکیل شده است اما هزاران زن را که در نهایت محرومیت‌های اقتصادی گوناگون هستند نمی‌بینند.

### باید جامعه حفظ شود

مسأله حجاب و مسائل جنسی و جنسیتی را تحت احساسات جوانی دختر یا پسر نمی‌شود بررسی کرد و نگاه غیر احساساتی باید به آن داشت. این برنامه و روابط مرد و زن و حجاب، همه باید با دید عقل و مصلحت بررسی شود. مفاسد و مصالح بسیار در اینجا ملاحظه می‌شود. کرامت و شخصیت زن بیشترین مصلحتی است که باید حفظ شود. حجاب و پوشش و چادر و جدایی‌هایی که بین دو جنس به حکم عقل و شرع مقدس اسلام رعایت می‌شود همه، جامعه را از فساد، و خانواده را از ویرانی نجات می‌دهد. حجاب برای زن حصاری حصین و قلعه‌ای محکم است.

امروز در غرب، کار فسادبی‌حجابی و اختلاط زن و مرد به جایی رسیده است که از جلوگیری مفاسد آن عاجز شده و به مفاسد بسیار مخرب آن تن در داده‌اند.

در غرب طبق اخباری که خبرگزاری‌ها منتشر می‌کنند زن‌ها در هر نهاد و مخصوصاً نهادهای ارتشی مورد اذیت و آزار مردهای مافوق هستند. زندگی راحت و آرام و انسانی ندارند. موالید تا حد چهل و هشت درصد در شناسنامه بی‌پدر معرفی می‌شوند. ما باید به تعالیم اسلام افتخار کنیم. سالم‌ترین مجتمعات و جوامع، مجتمعات اسلامی است. تفکیک جنسیتی برای سلامت جامعه شرط اساسی است. چادر و رعایت محرم و نامحرمی و اختصاص یافتن بعضی مشاغل به زن، و بعضی مشاغل به مرد بر اساس همین تفکیک لازم جنسیتی و ترتیبات و ضوابط آن است.

در احکام شرع جنبه‌های جسمانی و روحی مرد و زن ملاحظه شده است و صرف برتری دادن یک جنس بر جنس دیگر دستور و برنامه‌ای نیست. پیامبران همه به حجاب دستور داده‌اند، و اختصاص به اسلام ندارند، و حکم ملازم زن و مرد است.

همین روزها به یکی از وزراء در ایتالیا پیشنهاد کرده بودند که زنان مسلمان را از روپند ممنوع سازد، جواب داده بود که از کار و برنامه‌ای که حضرت مریم داشت کسی را منع نمی‌کنم! یعنی حضرت مریم هم حجاب کامل داشته‌اند.

دخترم راجع به حجاب، راجع به توانایی‌های زن و مرد و نقش این دو جنس در ساختن یک جامعه عقل‌پسند با کرامت، کتاب‌های بسیار شیعه و سنی و مسلمان و کافر نوشته‌اند. من به شما توصیه می‌کنم به تمام وجود اگر سعادت حقیقی خود را می‌خواهید، حجاب و تعلیمات عالی‌ه اسلام را در همه برنامه‌ها رعایت کنید. خداوند متعال شما را حفظ و به همه آرزوها و آمال مشروع و عقل‌پسند برساند، والسلام.

اسب بهترین  
مرکب هاست  
ولی اغلب  
صاحبش را اگر  
حواسش نباشد  
بر زمین می‌زند  
و می‌کشد  
نفس ماهمان  
اسب است  
بیش از پیش  
مراقب نفسمان  
باشیم.

صرفاً جهت اطلاع

دخترانه

۶۱

توصیه‌ها

## حیا بهترین لباس دین است

شش نکته اساسی درباره حیا به نقل از  
مرحوم آقا مجتبی تهرانی

حیا موهبتی است الهی که خداوند به همه داده. زن و مرد هم ندارد. با این حال دختران و زنان به دلیل رعایت پوشش اسلامی بیشتر به داشتن حیا سفارش شده‌اند. دختران با حیا سلامت نفسانی خودشان و آرامش روانی - اجتماعی جامعه اسلامی را تضمین می‌کنند. خوشبختانه بی‌حیایی همچنان در عرف ما نیز یک صفت ناپسند است. این نکات را از زبان مرحوم آقا مجتبی تهرانی بخوانید تا بدانید که حیا چه صفت و امر بزرگ و خدادادی در وجود ما انسان‌هاست.

### انسان با حیا خلق شده است

از مجموعه معارف ما، به خصوص مباحث کلامی، این نکته به دست می‌آید که «حیا» یک امر فطری است. یعنی حیا یک موهبت و ودیعه الهی است. برای همین است که صدر المتألهین می‌گوید: «و الحیاء غریزة انسانیة» حیا غریزی است، یعنی این که اکتسابی نیست. ما یک امور فطری داریم که همراه با خلقت ما است، آمیخته به خلقت ما است. همان گونه که در بُعد معنوی، انسان موجد خلق شده است، «کل مؤلود ینولد علی الفطرة»

هر انسانی که به دنیا می‌آید موجد است، در بعد اخلاقی هم «باحیا» خلق شده است. ما در روایات مان هم داریم، که «حَتَّى یَكُونَ أَوْهَاهُ یُهَوِّدَانِهِ وَ یُنَصِّرَانِهِ» فرزند در دامن پدر و مادر که می‌آید، انحراف از فطرت پیدایمی کند و از مسیر توحید خارج می‌شود.

من این مسأله را تنظیم کردم که بدانید انسان با حیا خلق می‌شود ولی از وقتی که با دیگران ارتباط پیدا می‌کند انحراف پیدا کرده و بی حیا می‌شود. انحراف در روابط پدید می‌آید، و الا انسان خودش، مفلطوره به توحید و حیا است. فطرت اولیه انسان خدا جو و خدا خواه است. یعنی هر انسانی که به دنیا می‌آید، خداوند این موهبت یعنی حیا را مثل بقیه فطریات، به او عطا کرده است.

### حیا امتیاز انسان از حیوان

اصلاً ما به امتیاز انسان، از سایر حیوانات «حیا» است. یعنی در حیوانات حیا نیست، این موهبت الهیه در آنها نیست ولی در انسان هست؛ به همین خاطر انسان از دیگر حیوانات جدا شده است. به توحید مفضل از امام صادق (علیه السلام) مراجعه کنید! حضرت خطاب به مفضل می‌فرماید: «أَنْظِرْ يَا مُفْضِلُ إِلَيَّ مَا خَصَّ بِهِ الْإِنْسَانُ دُونَ جَمِيعِ الْحَيَوَانَ» ایشان خیلی صریح می‌گوید که آنچه غیر از بقیه حیوانات، تنها به انسان اختصاص داده شده است، چیست؟ «الحیاء» حضرت آن قدر واضح مطلب را گفتند که دیگر جای هیچ شک و شبهه‌ای در آن نماند.

### حیا مثل روزی تقسیم شده

حیا همگانی است. این طور نیست که حیا را فقط به مؤمن داده باشد و کافر حیا نداشته باشد. اصلاً و ابدا چنین حرفی درست نیست. خداوند حیا را هم به مؤمن داده است و هم به کافر. خدا در فطرت و نهاد هر موجودی که ما به آن «انسان» می‌گوییم، حیا را قرار داده است. یک روایت از امام صادق (علیه السلام) است که حضرت فرمودند که حضرت عیسی فرموده است: «فَإِنَّ اللَّهَ تَعَالَى قَسَمَ الْحَيَاءَ كَمَا قَسَمَ الرَّزْقَ» این روایت چه قدر زیبا است! خداوند حیا را بین انسان‌ها تقسیم کرده،

همان طور که روزی را پخش کرده است. نگاه کنید! این تشبیه، خیلی زیبا است. مگر خدا فقط به مؤمن روزی می‌دهد؟ او به کافر هم روزی می‌دهد. دیگر صحبت این نیست که من را قبول داری یا قبول نداری؟ موجد باشد، مشرک باشد، هر چه باشد، به همه روزی می‌دهد. حیا را هم به همه داده است. می‌خواستم این را عرض کنم که حیا همگانی است. این طور نیست که شما خیال کنید خدا فقط به بعضی از بندگانش حیا می‌دهد. این طور نیست که ما شکایت کرده و بگوییم: چه کار کنیم؟! خدا به من حیا نداده است. تو الحمدلله آدم با حیایی هستی و این اشکال درست نیست که خدا به ما حیا نداده.

### حیا لباس است

حیا چه نقشی دارد؟ این که خدا به همه ما حیا داده است برای چیست؟ ما از مجموعه آنچه که در باب حیا داریم این مسأله را در می‌یابیم که حیا نقش پوششی برای نفس انسان دارد. مثل یک پوشش بر روی نفس، یعنی شهوت و غضب است. ما این مطلب را در روایات متعدده داریم؛ به خصوص از امیر المؤمنین (علیه السلام) است که فرمودند: «مَنْ كَسَاهُ الْحَيَاءُ فُؤُوهُ لَمْ يَزِ النَّاسُ عَيْبُهُ» هر کس لباس حیا را به تن کند، دیگران عیوبش را نمی‌بینند.

روایت دیگر هم از علی (علیه السلام) است که: «أحسن ملابس الدين الحياء» بهترین لباس‌های دین، حیا است. نفس، وقتی تعادلش را از دست می‌دهد، خراب کاری می‌کند. حیا مثل یک پوشش است که روی نفس می‌آید و شهوت و غضب را مهار می‌کند.

عیوب نفسانی انسان کجا ظاهر می‌شود؟ مثلاً تا فلانی را عصبانی نکردی، نمی‌فهمی که چه کاره است. وقتی عصبانی شد، تازه می‌بینی که نعوذ بالله چه حرف‌های زشتی از دهانش در می‌آید، و چه زدالت‌هایی که از او بیرون می‌ریزد. یا این که تا به جایی نرسیدی که به منافع مادی دنیایی فرد برخورد داشته باشی، خیلی با او رفیق

|| آدم‌ها را بدون اینکه به وجودشان نیاز داشته باشی دوست بدار. کاری که خدا با تو می‌کند. ||





هستی. اما همین که یک بحث مادی مطرح شد خواهی دید که چگونه برای پول و منافع خودش تو را لگدمال می‌کند. یعنی حیا مانع می‌شود که آدم کاری انجام دهد که زشت باشد. لذا در روایات از حیا به پوشش تعبیر شده است.

### حیا زیبایی انسانی است

حیا پوشش است. این لباس بر روی روح دو نقش دارد: یک نقش این است که مانع بروز و ظهور عیوب انسان می‌شود، مانند این روایت که فرمود: «مَنْ كَسَاهُ الْحَيَاءُ ثَوْبَهُ لَمْ يَزَلِ النَّاسُ عَيْبَهُ» یا «وَ مَنْ كَسَاهُ الْحَيَاءُ ثَوْبَهُ اخْتَفَى عَنِ الْعُيُونِ عَيْبُهُ» و دیگر این که این پوشش، خودش زیبا است. مثلاً کسی که عریان است یک وقت به دنبال لباسی است که فقط بدن او را بپوشاند و آبرویش نرود، این امر با یک گونی هم ممکن می‌شود و همین ساتری است که نمی‌گذارد عورت آن فرد نمایان شود. اما گاهی کسی که عریان است به دنبال لباسی است که او را زیبا کند، ستر عورت دیگر مد نظر نیست. او به دنبال لباسی است که خود لباس زیبا است و آدم را نیز زیبا می‌کند. حیا هم دو نقش دارد؛ یک نقش این است که مانع بروز و ظهور عیوب انسان است و نقش دیگرش زیبایی خودش است که انسان را هم زیبا کرده و

به او جلوه می‌دهد. لذا از علی (ع) آمده است که «الحیاء جمیل» حیا خودش زیبا است.

### «عریان شدن» ضد حیا است

در روایتی که از سماعه درباره جنود عقل و جهل بود، گفته می‌شود: «الْحَيَاءُ وَصِدْقُهَا الْخَلْعُ» حیا یکی از جنود و سپاهیان عقل است و ضدش «خَلْع» است. «خَلْع» چیست؟ مرحوم صدرالمآلهین (رضوان الله تعالی علیه) می‌فرماید: خَلْع از ماده خَلَع است، «خَلَع ثَوْبَهُ» یعنی «لباسش را از تن بر کند و بیرون آورد». حیا یک پوشش برای روح است که جلوی افراط و تفریط شهوت و غضب را می‌گیرد که افعال ناروا از انسان سر نزنند. چون این کارها زشت است و موجب می‌شود انسان خجالت بکشد. حیا است که هم مانعیت داشته و هم انسان را می‌آراید. اما ضد این خصوصیت، آن است که انسان این لباس را از تن روحتش بیرون بیاورد و «خَلْع» کند. این بیان خیلی روشن است و فرمایش ایشان خیلی واضح است. برای همین است که من در بحث‌های تربیتی عرض کردم که نکته اساسی و اصل مهم در معارف اسلامی و مکتب اسلام، پرده‌داری است، نه پرده‌داری است. اصل حیا است، نه بی‌حیایی. این عبارت خلاصه و چکیده‌ای از روایات و فرمایشات بزرگان دین است.



## حق حیا یعنی چه؟

ما در روایات متعدده داریم که «استحیوا من الله حق الحیاء» این روایت از پیغمبر اکرم است که از خداوند آنگونه که حق حیا است، حیا کن! حق حیا از خدا یعنی چه؟ در روایت دیگری آمده است: «زَجَمَ اللَّهُ عَبْدًا اسْتَحْيَا مِنْ رَبِّهِ حَقَّ الْحَيَاءِ» یا روایت دیگری از پیغمبر اکرم است که به ابی‌ذر فرمود: «يَا أَبَا ذَرٍّ أَلْتَجِبُ أَنْ تَدْخَلَ الْجَنَّةَ؟ فَقُلْتُ: نَعَمْ!» بعد حضرت: پس سه کار کن که آخرین آن، این بود که «وَ اسْتَحْيِ مِنَ اللَّهِ حَقَّ الْحَيَاءِ» همچنین روایت دیگری بود که شخص دیگری همین مطلب را داشت که حضرت پرسیدند: «أُكَلِّمُكَ يَحِبُّ أَنْ يَدْخُلَ الْجَنَّةَ؟ قَالُوا: نَعَمْ يَا رَسُولَ اللَّهِ!» حضرت هم همان مطالبی را که در روایت ابی‌ذر بود فرمودند و سومین مطلب این بود که «وَ اسْتَحْيُوا مِنَ اللَّهِ حَقَّ الْحَيَاءِ» در همه این روایات‌ها یک حقی آمده است. منظور از این چیست؟ حق حیا یعنی چه؟ این دو مقدمه را باید بدانید تا بفهمید حق حیا یعنی چه؟

1 خداوند ناظری است که جدا نشدنی است؛ یعنی هیچ‌گاه از من جدا نمی‌شود. او نزدیکی به من است که نزدیک‌تر از او نیست. بزرگی است که بزرگ‌تر از او نیست. مطلعی بر من است که مطلع‌تر از او نیست. به تمام سراسر وجود من احاطه دارد؛ از درون و بیرون. مطلعی است که سر و عنل برای او معنا ندارد.

2 ما یک قبائح عقلیه داریم، یک قبائح شرعیّه داریم و یک قبائح عرفیه متشرعه داریم. اینها سه چیز جدا است. قبایح عقلیه مربوط به عقل عملی است، شرعیّه

مربوط به احکام شرعی است و عرفی متشرعه مربوط به افراد متدین است که آنها این کار را زشت می‌دانند.

3 حق حیا این است که انسان در هر سه رابطه از خدا خجالت بکشد. چه عملت قبیح عقلی داشته باشد، چه قبیح شرعی داشته باشد، چه قبیح عرفی در محیط متشرعه داشته باشد و بالاخره حق حیا این طور است که اگر بخواهیم به طور مطلق بگوییم نسبت به «جمع قبایح» است. باید ببینی ناظر بودن خدا چه وسعتی دارد، تا بفهمی حق حیا چیست؟ هر حرکت قبیحی نسبت به این سه محیط، چه درونی و چه بیرونی از انسان سر بزند، بر خلاف حیا است. از خدا حیا کن! شرم کن! انجام نده! حتی فکر معصیت هم نکن! چون عمل، برای خداوند دیگر بیرونی و درونی ندارد.

تو باید چنین خدایی را قبول داشته باشی! این حرف من نیست، کلام الله است. روایات متعدده می‌فرماید: از خدا خجالت بکشید آن طور که سزاوار است! هر کس سزاوار یک نوع شرم کردن و یک‌طور خجالت کشیدن است. آن طور که سزاوار است انسان از خدا خجالت بکشد این است که در روایط گوناگون هر نوع عمل قبیحی را انجام ندهد.

«استحیوا من الله حق الحیاء» نه یک روایت نه دو روایت، آنهايي که اهلس هستند بروند مراجعه کنند! ببینید چه قدر پیغمبر اکرم روی آن تأکید کرده است. چه جنبه‌های شخصی و چه عمومی!

روای هر پله‌ای که باشی خدا یک پله بالاتر ست نه به خاطر این که خداست به خاطر این که دست تو را بگیرد.



## مدتها با مادرم مخالف بودم

حالا می‌بینم که مادرم همیشه چیزی را می‌دانست  
هر جا که ایستادم، مادرم قبل از من آنجا بوده است.



تمام سؤال‌هایی که عمری از مادرم می‌پرسیدم پاسخ داده شدند.

● منی که همیشه ادعا می‌کردم دلتنگی نخواهم کرد و قوی هستم، با فضای خالی بزرگی روبرو شدم که بغض به گلویم می‌آورد و چشم‌هایم را می‌سوزاند. من می‌گفتم دلتنگی نخواهم بود، احساسی که حتی نمی‌شناختمش.

● آن روز برای اولین بار احساس کردم پشتم خالی شد، و به این یقین رسیدم که مهم‌ترین آدم زندگی من، نه بهترین دوستم، نه استادم، نه کوروش کبیر، بلکه آن زنی ست که با چشم‌های خیس پایین پله‌ها ایستاده.

● حالا که مسموم اگر بشوم، خودم باید بروم بیمارستان خودم باید همه جا را مرتب نگه دارم، خودم وقتی دلم گرفته به خودم دلداری بدهم، خودم باید در مترو و اتوبوس و بی‌آر تی له بشوم تا کارهای اداری و غیر اداری را انجام بدهم، و چاره‌ای ندارم جز تنها خرید کردن. می‌بینم که این سال‌های دراز مخالفت و دشمنی با مادرم سال‌هایی بودند به غایت بی‌هوده، من هنوز هم می‌خواهم بروم سسینما بخوانم. اما حالا می‌بینم که مادرم همیشه چیزی را می‌دانست، هر جا که ایستادم، مادرم قبل از من آنجا بوده است. روزان چهارده ساله امکان نداشت چنین چیزی را باور کند، اما در ۱۹ سالگی، در عین ناباوری به این نتیجه رسیدم که در زندگی ام از مادرم هیچ حرف اشتباهی نشنیدم. انگار مادر همه چیز را می‌دانست، تمام دنیا را می‌شناسد و همیشه پایان را پیش بینی می‌کند.

● مادر همان کسی است که وقتی نتیجه کنکورم آمد؛ همان وقتی که من بالا و پایین می‌پریدم و به دوستانم زنگ می‌زدم، تا صبح گریه کرد. همان کسی است که قبلاً عصبانی می‌شد اگر با دوستانم بیرون می‌رفتم و به من زنگ می‌زد و می‌پرسید کجایی، اما الان اگر نیم ساعتی یک ساعتی یک بار صدایش را نشنوم بغض می‌کنم. مادر همان کسی است که از کیلومترها آن طرف‌تر نگران غذا خوردن من است. مبادا نهار گرسنه بمانم، مبادا صبح دیر بیدار شوم.

● آن موقع‌ها، در راهنمایی و دبیرستان، مادرم را نیمه وقت دوست داشتم، فقط وقت‌هایی او را مادر خوب می‌دانستم، که تسلیم خواسته‌های من می‌شد، اما حالا تمام وقت دوستش دارم.

● تمام وقت دوست دارم زنی را که آدمی را ساخت که الان هستم، زنی که افکارم را از او به ارث بردم. افکاری که من را از بقیه متمایز می‌کند، و من به آن‌ها افتخار می‌کنم. حالا حتی اگر لازم نباشد، اولین مرحله انجام هر کاری، اجازه گرفتن از اوست، حتی حالا که اجازه‌هایی دارم که در زندگی‌ام نداشته‌ام، حتی حالا، از این همه راه دور...



### کاهی برای خودت کلاس بگذار

تردید داشتم. بروم سر یک کلاس و جلوی جمع تعریف کنم مشکلم چیه؟ من که خودم هم فکرهایم را مسخره می‌دانم، چه طور می‌خواهم برای بقیه تعریف کنم؟ اصلاً چه طور قرار است اعتماد کنم؟ از کجا معلوم کلاسی که به درد مینا خورده، به درد من هم بخورد؟ اما مینا آن قدر گفت و گفت تا بالاخره راضی شدم حداقل اقدامی بکنم. تصمیم گرفتم برگردم و کلاسی که احساس کنم به درد من می‌خورد را پیدا کنم. بعد هم دل به دریا بزنم و حرف بزنم، اگر مشکلم را حل کند چرا که نه؟ به قول مینا، به فرض هم که مشکل من خیلی فردی و شخصی و مخصوص به خودم باشد. آن وقت جلسات مشاوره و روان‌شناسی را می‌توان امتحان کرد، که فردی ترند و شخصی‌تر. به خودم گفتم تا کی می‌خواهی دور سر خودت بچرخ و نق بزنی و به زمین و زمان بد و بیراه بگویی و آخرش چشم باز کنی ببینی نفهمیدی داری با زندگی و خودت چه کار می‌کنی؟ به امتحانش که می‌ارزه!

بعضی‌ها راه‌چه قدر بخوانی...  
خسته نمی‌شوی!  
بعضی‌ها راه‌چه قدر گوش دهی... عادت نمی‌شوند!  
بعضی‌ها هرچه تکرار شوند... باز بگردند و دست نخورده دیده‌ای؟!  
شنیده‌ای؟!  
بعضی‌ها بی‌نهایتند!  
مثل مادر...!

## لطفاً اجازه بدید

توصیه‌هایی برای اینکه با خانواده‌تان تعامل بهتری داشته باشید.



این یک خاطره مشترک است. همه آدم‌ها با پدر و مادرهایشان اختلاف نظر داشته‌اند و فکر می‌کردند نسل قبل تر مشکلات آنها را نداشته و درست متوجه شرایط نمی‌شود. همین موضوع هم سوژه اصلی رمان‌ها و فیلم‌های زیادی

### موقعیت اول

من می‌خوام ماشین بخرم.  
- باز به پولی دستت اومد، برایش نقشه کشیدی؟ حتماً باید به نفر روزیر بگیری تا دست برداری؟ اصلاً دختر رو چه به رانندگی؟

### واکنش مناسب

● **سکوت کنید:** قبل از اینکه عصبانی بشوید و نسبت به جمله‌هایی که می‌شنوید، فوراً واکنش احساسی نشان بدهید، کمی فکر کنید. قبل از هر چیز خودتان را جای پدر و مادران بگذارید و به این فکر کنید که در زمان جوانی آنها ماشین خریدن و رانندگی دخترها اصلاً مطرح نبوده است. پس طبیعی است که اولین بازخورد آنها به ماجرا تعجب باشد و بعد هم سعی کنند هر طور که می‌توانند شما را از تصمیم‌تان منصرف کنند. چرا که واکنش اولیه آدم‌ها به ناشناخته‌ها، ترس است.

● **نمونه بیاورید:** برای اینکه تغییر شرایط زندگی را به خانواده‌تان بقبولانید، بهترین کار

شده که تاریخ مصرف ندارند. الان هم اگر دور و برتان را نگاه کنید، می‌بینید اوضاع بر همین منوال است. اما باید چه کار کرد تا هم کمترین اصطکاک با خانواده پیش بیاید و هم بتوانید حرف خودتان را در کمال احترام پیش ببرید.

این است که از اطرافیان برایشان مثال بیاورید. نگاه کنید ببینید دختر کدام یکی از اقوام و دوستان هم ماشین خریده و هم تصادف منجر به جرح در کارنامه‌اش ندارد. معلوم است که اگر دست بگذارید روی کسی که خیلی مورد قبول خانواده‌تان نیست، اوضاع بدتر می‌شود که بهتر نمی‌شود. پس یک نمونه خوب پیدا کنید تا ببینند دختر هم می‌تواند رانندگی کند و زنده بماند.

● **اجازه بگیرید:** کلمه‌ها اهمیت دارند. خیلی اوقات اگر به جای بعضی از کلمات، انتخاب بهتری بکنید راحت‌تر و بدون درگیری به نتیجه مورد نظرتان می‌رسید. مثلاً تصور کنید به جای گفتن جمله: «من می‌خوام ماشین بخرم»، اول یک مقدمه سازی خوب داشته باشید و بعد هم به جای اینکه جمله‌تان حالت خبری داشته باشد، بگویید: «حالا با همه حرف‌هایی که گفتم، نظر شما درباره خرید ماشین چیه؟». اجازه گرفتن، حس مطلع بودن و اختیار به پدر و مادرتان می‌دهد و همین راه را هموارتر می‌کند.

### موقعیت دوم

-تئاتر ساعت نه شب تموم میشه. اجازه می‌دید با بچه‌های دانشگاه برم؟  
-دیروقت میشه، خطرناکه. بهتره نری.

### واکنش مناسب

● **پیشنهاد بدهید:** به جای اینکه با دلخوری قبول کنید که نروید و تا چند روز هم با پدر و مادرتان سرسنگین باشید، به راه حل فکر کنید. مثلاً می‌توانید از پدر و مادرتان بخواهید اگر نگران برگشت شما هستند، بعد از تئاتر به دنبال تان بیایند یا اینکه خودشان هم همراه تان بیایند.

● **خاطره تعریف کنید:** از نگرانی‌های بی مورد پدر و مادرتان وقتی که سن کمتری داشتید، برایشان تعریف کنید. مثلاً از اردو‌هایی بگویید که با ترس از امنیت اتوبوس اجازه ندادند که بروید اما اتفاقی هم نیفتاد.

### موقعیت سوم

-من دلم می‌خواه هنر بخونم.  
-آخه هنر هم شد درس؟ هنر برای تو آب و نون نمیشه دختر جون!

### واکنش مناسب

● **منطقی باشید:** سعی کنید موقع تصمیم گرفتن برای موضوعی که می‌تواند اوضاع آینده‌تان را تا حد زیادی مشخص کند، منطقی باشید. فکر نکنید صرفاً مخالفت با پدر و مادرتان کار درستی است و اگر به حرف آنها گوش بدهید، قافیه را باخته‌اید. از گفتن جمله‌هایی مثل «شما منو درک نمی‌کنید.» هم بگذرید که حسایی نخ نما شده‌اند. با این حال اگر فکر می‌کنید والدین تان واقعاً برداشت غلطی از رشته تحصیلی تان دارند، با آنها صحبت کنید و با جزئیات برایشان تصویری که از شغل تان دارید را توضیح بدهید.

● **دروغ نگویند:** بدترین کاری که می‌توانید بکنید، این است که در ظاهر با پدر و مادرتان موافقت کنید اما کاری را بکنید که خودتان می‌خواهید. شاید فکر کنید با این پنهان کاری به خواسته مقطعی خودتان می‌رسید ولی چیز خیلی مهم‌تری مثل اعتماد خانواده را از دست می‌دهید.

### پادداشت

## قرار پدر و دختری داریم

● بهاره رهنما

وقتی وارد کار هنری شدم پدرم از همه بیشتر از این رشته و حرفه استقبال کرد.

خیلی پیگیر کلاس‌ها و برنامه‌های من بود. من را به تمام کلاس‌هایم می‌برد و می‌آورد. با اینکه خودش مهندس شرکت نفت بود ولی از همه بیشتر در کارهای فرهنگی و هنری تشویق می‌کرد. همین حالا هم پدرم بیشتر وقتش را به شعر و موسیقی و کتاب خواندن می‌گذراند و اگر من به جایی رسیدم، همه نتیجه پشتیبانی پدرم از این حرفه بود. پدرم همیشه دوست داشت من وارد یک رشته هنری بشوم. البته هیچ وقت اسم رشته خاصی را نمی‌آورد که من را در معذوریت قرار بدهد ولی در هر عرصه‌ای از هنر یک پیش زمینه‌ای برای من فراهم کرده بود.

در دوران تحصیل یک مشکلی در مدرسه پیش آمده بود و خیلی نا عادلانه ما را مقصر دانسته بودند. من و چند تا از دوست‌هایم به خاطر ظلمی که در مدرسه به ما شده بود چند روزی مدرسه نرفتیم. در این مسأله پدرم نه تنها من را تشویق و مواخذه نکرد، بلکه به تعداد همه آن روزهایی که من مدرسه نرفتم برایم هدیه خرید تا آن خاطره تلخ از ذهنم پاک شود. پدرم می‌گفت اگر فکر می‌کنی از حقت که نادیده گرفته شده دفاع کردی نباید شرمنده باشی. این حرفش جسارتی به من داد که خیلی زمان‌ها به کارم آمد.



بسیاری از مشکلات در دنیا محو می‌شوند... اگر... رودر روی همدیگر حرف می‌زدیم... نه پشت سر هم...



نمونه

## بنده کاشانی هستم!

دختر حجت الاسلام قرائتی بودن، در مورد دختر یک مدرس دینی بودن می‌گوید.

«زمانی که دانشجو بودم خودم را کاشانی معرفی کردم تا بتوانم با دیگر دانشجویان راحت‌تر ارتباط برقرار کنم. با اینکه «قرائتی» هم در فامیلی‌ام بود فکر می‌کنم هیچکس شک هم نبرده باشد که من دختر حاج آقا قرائتی تلویزیون هستم. شاید فکر می‌کردند دختر ایشان راننده شخصی دارد و دیگر مثل من مجبور نیست بچه‌اش را با اتوبوس به خانه مادرش ببرد و دوباره به دانشگاه بیاید. شاید کسی باورش نشود که پدر به هیچکس درباره کارمان سفارش نکرد و اگر ما اکنون در جایی کار می‌کنیم، مانند خیلی از مردم خودمان کار خودمان را پیدا کرده‌ایم». دختر حاج آقا قرائتی از سختی‌ها و شیرینی‌ها دختر یک شخصیت معروف بودن، می‌گوید.

● **تا توجه به اینکه پدرتان مشغله‌های بسیاری دارند می‌توانند برای خانواده هم وقت بگذارند؟** تا جایی که به یاد دارم ایشان همیشه در سفر

● **مگر شما خواهرها هم سن هستی‌د؟**

من با خواهر بزرگ‌ترم یکسال تفاوت سنی دارم اما خواهر سومی ۱۰سال کوچک‌تر از من است. حاج آقا سرشان شلوغ بود اما به ریزه‌کارهای ما بسیار دقت داشتند. اکنون هم این طور است و حواسشان به تمام جزئیات زندگی ما و فرزندانمان هست. ولی وقتی می‌بینیم اینقدر مشغله دارند، خیلی از مشکلاتمان را به ایشان نمی‌گوییم که باری بر دوششان اضافه کنیم. البته نکته‌ای که باید در اینجا به آن تأکید کنم این است که مادرم خیلی برای ما زحمت کشیدند و همیشه سعی می‌کردند جای خالی پدر را برای ما پر کنند.

● **با این حساب حتماً پدر در رعایت تکالیف شرعی به شما خیلی سخت می‌گرفتند؟**

پدرم به رعایت تکالیف شرعی توسط ما خیلی اهمیت می‌دادند اما شرایط را به‌گونه‌ای فراهم می‌کردند که ما با ذوق و شوق وظایفمان را انجام دهیم. به‌عنوان مثال، اولین سالی که من به سن تکلیف رسیدم تابستان بود. پدرم برای اینکه بتوانم راحت‌تر روزه بگیرم، برنامه تبلیغ‌شان را در مشهد گذاشتند و ما را به روستاهای اطراف بردند تا اذیت نشویم و روزه‌هایمان را بگیریم.

● **یعنی پدرتان هر جا سفر می‌رفتند شما را با خودشان می‌بردند؟**

همه خاطرات خوش بچگی‌ام دائم‌السفر بودن ماست. البته شاید مادرم اذیت می‌شد ولی هیچوقت اعتراض نمی‌کرد و همیشه آماده بود.

حتی گاهی شب‌ها ما را با کفش می‌خواباند تا نصف شب که قرار بود همراه حاج آقا به شهر دیگری برویم آماده باشیم.

● **شما یا خواهرانتان از این وضعیت ناراحت نمی‌شدید؟**

نه، به هر حال بچه‌ها از سفر بدشان نمی‌آمد. مادرم هم حامی حاج آقا بود. از طرفی همه ما می‌دانستیم که پدر برای تبلیغ دین تلاش می‌کنند، بنابراین این شرایط را پذیرفته بودیم. یادم می‌آید پدرم بعد از اینکه تبلیغ‌شان را می‌کردند چند نفر از روحانیون جوان را به خانه می‌آوردند. مادرم هم با هر چیزی که در خانه بود غذای ساده‌ای درست می‌کرد. میهمانان ما همیشه روحانیونی بودند که برای تبلیغ به کمک پدرم می‌آمدند و تا سحر بیدار می‌ماندند و مادرم هم پذیرایی می‌کرد. البته الان گاهی از سفرهای بسیار پدر دلخور می‌شوم چون دیگر واقعاً در توانشان نیست و از نظر جسمی ضعیف شده‌اند.

● **خاطره خوش یا بدی هم از آن روزها دارید؟**

خاطره بد که ندارم اما یکی از خاطرات خوش دوران کودکی‌ام زمانی بود که همراه پدر به جلسه‌هایی می‌رفتم که شهید مطهری و شهید بهشتی را می‌دیدم. پدر آن روزها خیلی بانشاط و سرحال بودند. البته اکنون با همه مشغله‌هایشان مانند گذشته جلسه فامیلی دارند. همه در یک جا جمع می‌شویم. حاج آقا چند ساعتی با فامیل هستند و بعد دوباره سراغ مطالعه‌شان می‌روند.

**L نود درصد به حرفش عمل می‌کنند**

هیچوقت شده حاج آقا در همین جمع حرفی بزنند یا در برنامه «درس‌هایی از قرآن» درباره موضوعی صحبت کنند اما خودشان آن را انجام ندهند؟

خودشان به ۹۰ درصد حرف‌هایی که می‌زنند عمل می‌کنند. شاید بعضی از آنها دلخواه ما نباشد ولی می‌گویند باید قبول کنید. البته دلیل هم می‌آورند و تأکید دارند وقتی دین‌مان موضوعی را گفته، باید رعایت کنیم. به‌عنوان مثال، شاید این روزها مهریه کم خیلی رسم نباشد اما حاج آقا معتقدند آن طور که اسلام گفته باید عمل کنیم. برای همین وقتی دخترم عروس شد، ۱۴ سکه مهرش کردیم. دخترم می‌گفت شاید فکر کنند ایرادی دارم اما پدر تأکید داشتند به حرف مردم کاری نداشته باشید؛ برکت آن در زندگی می‌آید.

فاصله تابش

خودرابر

دیگران تنظیم

کن

خداوند

خورشیدرادر

جایی نهاد که

گرم کندولی

نسوزاند.

## من یا تو خوشم...؟

دخترها بیشتر از پسرها می‌خواهند با هم صمیمی شوند، همین گاهی مشکلاتی را به وجود می‌آورد.

نمی‌دانم چه قدر پیگیر نظریه‌های روانشناسی و اصلاً بحث‌های روان‌شناختی هستی، اما اگر از سر کنجکاو می‌شده، گشتی در کتابها و سایت‌ها زده باشی تا ببینی در طول رشد آدمیزاد، چه اتفاق‌هایی برایش می‌افتد، حتماً به یک اسم برخورد کرده‌ای: اریکسون. اریکسون از محدود روانشناس‌هایی بود که دوره رشد آدم را محدود به کودکی ندید و معتقد بود هر آدمی حتی تا آخرین لحظه‌های عمرش در حال دست‌وپنجه نرم کردن با چالش‌های رشدی زندگی خودش است. اصلاً این رشد نقطه پایان ندارد. از یک مرحله که خلاص می‌شوی، مرحله بعدی به مرحله دنبال می‌آید. تازه اگر شانس بیاوری و مرحله

را به خوبی و به سلامت رد کرده باشی، وگرنه که مثل یک بار روی دوشت می‌ماند و همه عمر نه تنها باید آن را با خودت بکشی، تازه مرحله‌های بعدی را هم خراب می‌کنند.

یکی از این مرحله‌ها که اصلاً ویژه دوره جوانی است، بحران صمیمیت است. یعنی آدم در دوره‌ای از زندگی خودش که معمولاً اواخر نوجوانی و جوانی است، به جایی می‌رسد که باید از خانواده کمی فاصله بگیرد، دنیایش بزرگ‌تر می‌شود و به همین نسبت هم آدم‌های تازه وارد زندگی‌اش می‌شوند. اینجا است که آدم‌ها یا وارد رابطه‌های صمیمی خوبی می‌شوند، یا این که از همه فاصله می‌گیرند، رابطه‌هایشان را خراب می‌کنند و در نهایت در تنهایی و انزوا می‌مانند.



## اول باید بدانی خودت که هستی!

باور اریکسون این بود که آدم‌هایی که دوره قبلی، یعنی هویت‌یابی را خوب طی کرده باشند، در این مرحله هم راحت‌ترند. چون وقتی بدانی چه کسی هستی، از خودت تعریفی داشته باشی، هدف‌هایت را بشناسی و خلاصه، برای خودت معلوم باشی که چه کسی هستی، راحت‌تر هم می‌توانی وارد رابطه با بقیه بشوی، بدون ترس از ابراز خودت، بدون نگرانی از این که بقیه روی هویت تو اثر بگذارند. اما اگر تعریف درست و حسابی از خودت نداشته باشی، خودت را پیدا نکرده باشی و خودت را قبول نداشته باشی، وقتی وارد رابطه با بقیه می‌شوی، یا آن قدر با آن‌ها قاطی می‌شوی که مرزها را گم می‌کنی و آخرش به خودت و دیگری آسیب می‌رسانی، یا آن قدر نگرانی از ابراز خودت که اصلاً به کسی برای صمیمیت راه نمی‌دهی. آن وقت احتمالاً با بی‌اعتنایی یا حتی پرخاشگری با بقیه رفتار می‌کنی و آن‌ها را از خودت دور می‌کنی. نتیجه‌اش هم می‌شود تنهایی و انزوا.

### صمیمی‌نشوم چه می‌شوم؟

تصور کن دختری نتواند رابطه‌های صمیمی برقرار کند. انگار از دنیای زنانه بیرون رفته باشد! آن وقت ریسک رابطه‌های ظاهری و گول‌زننده بالا می‌رود. آن وقت ریسک این که پسری وارد زندگی‌ات شود که سراب صمیمیت را برایت درست کند و بعد، با یک رفتار خطا یا با رفتش همه این سراب خراب شود و تو بمانی و تنهایی عمیق خودت، زیاد می‌شود. حتی برای ازدواج کردن هم آدم باید آن صمیمیت را بلد باشد، وگرنه، آدم با همسرش که صمیمی نباشد، چطور می‌خواهد زندگی خوب و شادی را با او داشته باشد؟



### نکته

### موضوع را جدی بگیر!

همه این حرف‌ها را که با دختر بودن خودت قاطی کنی، می‌بینی خیلی هم بیشتر به این موضوع وابسته‌ای و باید برایش حتماً فکری کنی. دخترها، بیشتر از پسرها به رابطه‌ها وابسته هستند. دخترها بیشتر به این که رابطه چه طور پیش می‌رود اهمیت می‌دهند و در مقایسه با پسرها، هم وقت بیشتری را با دوستانشان می‌گذرانند، هم بیشتر وارد حریم‌های خصوصی هم می‌شوند و بیشتر با هم درد دل می‌کنند. اصلاً دخترها اگر با دوستانشان در مورد خیلی از چیزها حرف نزنند، انگار چیزی در زندگیشان گم شده است. لابد شنیده‌ای که همین حرف زدن‌ها از عوامل طول عمر بیشتر زن‌ها است.

### صمیمیت را تجربه کن!

صمیمیت از آن چالش‌های عجیب و غریب و شیرین و در عین حال تلخی است که همه باید از آن رد شوند. دور زدن هم ندارد. اگر بخواهی دورش بزنی، خودت باخته‌ای، از دست داده‌ای، فایده‌ای برایت ندارد. بخواهی واردش هم بشوی، باید بدانی که یک بحران است، یک چالش است. اسمش رویش است: قرار نیست ساده و آسان باشد. یک نکته ظریف و خیلی مهم هم دارد: تا هویت درست و درمانی نداشته باشی، تا خودت را نشناسی و ندانی داری چه کار می‌کنی، صمیمیت آن طور که باید اتفاق نمی‌افتد.

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



طرح مساله

## قصه پنبه و نفت است

ارتباط با جنس مخالف؛ ملاحظاتی دارد که باید رعایت کنید.

می‌گویند پنبه را اگر کنار نفت بگذاری، ممکن است آتش نگیرد، اما قطعاً رنگش زرد خواهد شد. مثلی که به خوبی گویای لزوم ملاحظه در ارتباط و نزدیکی بین دو جنس مخالف است. ارتباطی که به ویژه برای انتخاب همسر آینده مسأله‌ای اجتناب ناپذیر است اما، باید برای آن دیدگاه مشخص و باید و نبایدهایی داشت.

### وعده ازدواج

یکی از بهانه‌های ارتباط بین پسران و دختران وعده ازدواج از ناحیه پسر است و معمولاً با این وعده‌ها پسران با دختران ارتباط پیدا می‌کنند. در حقیقت، دختر و پسر با طرح مسأله «ازدواج» با یکدیگر رفاقت کرده، سعی می‌کنند نیازهای عاطفی همدیگر را برآورده کنند، اما حقیقت امر این است که این وعده‌ها در حد خیال بافی می‌مانند و جامعه عمل نمی‌پوشند. چون

اغلب خانواده‌ها چنین افرادی را در حد لازم پخته و شایسته برای ازدواج نمی‌دانند. وجود فکر ازدواج، تنها نوعی ساز و کار دفاعی برای ایجاد رضایت خاطر و رهایی از اضطرابی است که در نتیجه عمل بر خلاف قواعد و هنجارهای خانواده و جامعه صورت می‌گیرد.

### انگیزه جنسی

این افراد برای ارضای غرایز جنسی خود، همه ارزش‌های خانوادگی و فردی خود را قربانی می‌کنند. چنین دخترانی در ازدواج با مشکل روبه رو می‌شوند و حاضر به ازدواج نیستند و زمانی که با فشار خانواده روبه رو می‌شوند و تن به ازدواج می‌دهند، همیشه نگران افشای رابطه گذشته خود هستند و از اینکه همسرشان از رابطه مخفی آن‌ها در گذشته آگاه شود رنج می‌برند.

### توهم قدرت و جاذبه

پسران داشتن دوست دختر را یک قدرت اجتماعی برای خود تصور می‌کنند و دختران نیز داشتن یک دوست پسر را یک جاذبه فردی و اجتماعی برای خود به حساب می‌آورند. اما طولی نمی‌کشد که پی خواهند برد این قدرت نمایی و جاذبه ارائه شده به قیمت از دست دادن بسیاری از جاذبه‌ها و قدرت‌های اجتماعی و شخصیتی دیگر تمام شده. در نتیجه، دوستی‌ها به پایان می‌رسند و حسرت از دست دادن شرافت و ارزشمندی خویش، دنیایی از تعارض را در درون دختر و پسر باقی می‌گذارد.

### پناه جویی به یکدیگر

اطمینان خاطری که دختران و پسران از طریق برقراری دوستی بین خود جستجو می‌کنند هیچ‌گاه حاصل نمی‌شود؛ زیرا این روابط پنهانی و به دور از چشم خانواده صورت می‌گیرد. به همین دلیل، دختر و پسر باید وقت و توان زیادی صرف کنند تا بتوانند زمینه این رابطه را فراهم کنند و تحمل ترس و اضطراب مستمری که دو طرف باید تحمل کنند تا این روابط از چشم آشنایان پنهان بماند، رضایتمندی و آرامشی را که به دنبال آن هستند خنثی خواهد کرد.

### راهکارهای ارتباط سالم

- عجله نکنید.
- استوار و مقاوم باشید.
- همرنگ جماعت نشوید.
- خوبشتر داری کنید.
- زیاد جلو نروید.
- خطای خود را با خطای بزرگ‌تر، بدتر تشدید نکنید.
- باور کنید دختران و پسران با انگیزه‌های مختلف وارد رابطه می‌شوند.
- ازدواج را ساده و شوخی نگیرید.
- مهارت‌های اجتماعی را بیاموزید و به کار ببرید.
- زندانی رویاهایتان نشوید.
- برای خود مشاور خوبی بگیرید.



نکته

## ۴ شرط ارتباط سالم میان دختر و پسر

روابط دختر و پسر در صورتی که چهار اصل مهم این روابط رعایت شود آشکالی ندارد و حرام نیست.

1 در درجه نخست باید توجه داشت که نگاه آنان به یکدیگر به قصد شهوت و لذت نباشد.

2 دومین شرط این است که در این روابط برای یکدیگر عاطفه خرج نکنند

3 ارتباط دختر و پسر نامحرم نباید در مکان خلوت و در بسته باشد.

4 نوع و لحن صحبت کردن دختر در روابطی که با پسران دارد باید طبیعی و به دور از عشوه باشد.

روابطی که در آنها این چهار اصل مهم رعایت می‌شود حتی اگر به ازدواج هم ختم نشود، چون وابستگی به وجود نیامده

مشکلی ایجاد نمی‌کند و حرام نیست. در صورتی هم که به ازدواج بینجامد، چون

اصول اساسی روابط بین دو نامحرم رعایت شده، بسیاری از مشکلات به وجود نمی‌آید.

● حجت‌الاسلام دهنوی

طرح مساله

# نفس کشیدن سخته؟

بعد از اتمام یک رابطه عاطفی دقیقاً چه اتفاقی برای ما پیش می آید؟



عادت‌های قدیمی را کنار بگذارد و عادت‌های جدیدی پیدا کند، فقط باید فرصت استراحت و فکر کردن داشته باشد.

● **ابهام:** بعد از ترک کسی که مدت‌ها با او بوده‌ایم، خلأ عجیبی به وجود می آید. انگار همه چیز نیاز به تعریف دوباره دارد، آینده مبهم و نامعلوم می شود. ما باید بتوانیم زندگی مان را از نو و با شرایط جدید سازگار کنیم. اگر سهم ابهام را بپذیریم، بعضی از ابهامات خود به خود برطرف می شوند و بعضی دیگر هم همان بهتر که فعلاً برطرف نشوند، به خودتان زمان بدهید.

● **ترس از تنها ماندن:** ناامیدی حاصل از تنها ماندن حال هر کسی را بد می کند و حتی گاهی اوقات توهمات هم به وجود می آورد. اطرافیان و دوستان هم بیشتر اوقات با توصیه‌های به درنخور و آیکی موقعیت را بدتر می کنند. باید با این حقیقت کنار بیاییم که بعد از ترک اعتیاد عاطفی احتیاج به سوگواری داریم، بدون مزاحمت دیگران!

● **حسادت:** خیلی‌ها بعد از ترک رابطه عاطفی به فردی که قرار است جای آنها را بگیرد، حسادت می کنند و اعتماد به نفس خود را از دست می دهند. فکر می کنند بدترین چهره، بدترین اخلاق و بدترین خصوصیات ممکن را دارند. مقایسه یکی از کارهای خطرناکی است که به هیچ وجه نباید بعد از تمام شدن رابطه انجام شود.

درمان

تحقیقات  
نشان

می‌دهند زنان خیلی بیشتر از مردان دچار افسردگی و علائم ناشی از ترک رابطه

عاطفی می‌شوند. طبیعی است

که این موضوع به عاطفی تر بودن

بیشتر زنان برمی‌گردد. اما به هر حال

دوران بعد از پایان رابطه باید تمام شوند و

زندگی جدید آغاز. چون بعد از چند وقت

خودتان هم از این اوضاع نزار روحی و

افسردگی خسته می‌شوید و تصمیم

می‌گیرید بهتر شوید. در اینجا راهکارهایی

برای خروج هر چه سریع‌تر از غم و ناراحتی

را به شما پیشنهاد می‌کنیم:

● **از خودتان حرف بزنید:** این روش

موثرترین استراتژی است. کسی که بتواند

با دیگران درد دل کند، خودش را به

دوستانش بسپارد و از چهار دیواری خود و

خانه خارج شود، شانس خوبی را برای آغاز

زندگی جدید در مدت کوتاه‌تری به دست

می‌آورد. با آن دسته از دوستانتان که

حمایتتان می‌کنند، حرف بزنید و همیشه

کسی را برای درد دل داشته باشید.

● **سوگواری کنید:** ادای آدم‌هایی را

در نیاروید که انگار هیچ اتفاقی برایشان

نیفتاده و خیلی قوی هستند. واقعیت

اینجاست که شما یک شکست را پشت

سر گذاشته‌اید، پس باید برای آن تجربه

و شخص سوگواری کنید. عکس‌های

دو نفره‌تان را نگاه کنید و نامه‌ها را بخوانید

و به خودتان اجازه گریه بدهید. با انکار

چیزی درست نمی‌شود اما با این کارها

موضوع را سریع‌تر تمام می‌کنید.

● **با خودتان خلوت کنید:**

این دوران

سریع‌تر و با

کمترین هزینه‌ها

سپری می‌شود اگر به

اولویت‌ها و هدف اصلی

زندگی‌تان فکر کنید، عزت

نفس خودتان را حفظ کنید و

مطمئن باشید که روح شما با پشت

سر گذاشتن این سختی‌ها پرورش پیدا

کرده و بی پاداش نمی‌ماند. با تصحیح

اشتباهات گذشته و رشد روحی ترس از

تنها ماندن بی‌معنی می‌شود. نکته مهم

این است که از خلوتی که به دست آورده

اید، نهایت استفاده را ببرید. با کار شدید،

عبادت فراوان بدون تعمق و مهمانی‌های

آنچنانی فقط فرصت فکر کردن را از



## چه کار کنیم سریع‌تر حالمان خوب شود؟

● **سراغ رابطه جدید نروید:** اگر از

خلوت فرار کنید و نخواهید مشکلاتتان

را بشناسید، ممکن است بلافاصله یک نفر

دیگر را جایگزین کنید. این جایگزینی هم

صرفاً برای فرار از تنهایی است و از ابتدا

محتوم به شکست است. مطمئن باشید

نفر دوم حتماً زبر بار مقایسه‌های شما

با نفر اول له می‌شود. تا وقتی پرونده نفر

قبل در ذهنتان بسته نشده، اصلاً به گزینه

بعدی فکر نکنید.

● **به عشق‌های بزرگ‌تر برگردید:**

بازگشت به عشق‌های بزرگ‌تر، مثل عشق

والدین، خصوصاً مادر، عشق به ائمه و

عشق محض الهی هم گذر از این دوران را

آسان‌تر می‌کنند. دوستانی هم که انزوای

شما را برهم نزنند و بتوانند در کنارتان

باشند، شرایط را بهتر می‌کنند.

هیچ چیز در این جهان چون آب، نرم و انعطاف پذیر نیست.

با این حال برای حل کردن آنچه سخت است، چیز دیگری یاری‌مقابله با آب ندارند.

نرمی بر سختی غلبه می‌کند و لطافت بر خشونت انسان، نرم و لطیف

زاده می‌شود و به هنگام مرگ خشک و سخت می‌شود. گیاهان از خاک بیرون می‌آوردند نرم و انعطاف پذیرند

و به هنگام مرگ خشک و شکننده. پس هر که سخت و خشک است، مرگش نزدیک شده

و هر که نرم و انعطاف پذیر، سرشار از زندگیست.

آرام زندگی کن...



طرح مساله

## ببخشید خانم...

آخرین باری که کسی مزاحم تان شد، خاطر تان هست؟

«تجاوز رفتاری به حقوق خصوصی افراد در منظر و ملاءعام مزاحمت خیابانی نامیده می‌شود.» از تعریف خشک و قانونی ماجرا که بگذریم، همه ما مزاحمت خیابانی را با متلک‌پرانی‌ها، نگاه‌های سنگین و حرکات زنده به یاد می‌آوریم، با این حال شاید کمتر بدانیم برای مزاحمت در قانون حکم وجود دارد. ماده ۶۱۹ قانون مجازات اسلامی درباره مزاحمت‌ها می‌گوید: «هر کس در اماکن عمومی یا معابر، متعرض یا مزاحم بانوان و کودکان شده یا با الفاظ رکیک و حرکات مخالف عرف و شئون اجتماعی به حیثیت آنان توهین نماید، به حبس از دو تا ۶ ماه و تا ۷۴ ضربه شلاق محکوم خواهد شد.»

### چرا مزاحمت؟

بیشتر اوقات وقتی زنی با مزاحمت روبه‌رو می‌شود، از طرف بقیه با این اتهام مواجه می‌شود که چرا پوشش مناسبی نداشته و باعث شده کسی به او تعرض کند. در صورتی که با

وجود اینکه لباس مناسب احتمال مزاحمت را کم می‌کند اما آن را از بین نمی‌برد. کارشناسان معتقدند با توجه به این که این مزاحمت‌ها بیشتر درباره زنان اتفاق می‌افتد، ریشه این قضیه بیشتر در ارتباط با مسائل جنسی است. مسائل جنسی چند سطح دارد که سطح اولیه آن می‌تواند با سخن برطرف شود و این گونه اشخاص می‌خواهند با ارتباط کلامی، حتی از طریق ناخوشایند و نادرست، به این نیاز خودشان پاسخ دهند. موارد بعدی می‌توانند از سطح کلامی بالاتر باشند و شامل تماس‌های فیزیکی در اتوبوس و مترو باشند یا به عنوان مثال ماشین‌هایی که می‌بینیم دانما برای زنان و دختران بوق می‌زنند تا در سطوح بالاتری نیاز جنسی‌شان را برطرف کنند. با شرایطی که وجود دارد می‌بینیم که به دلایل مختلف اقتصادی و اجتماعی، از ازدواج و تشکیل خانواده گریز وجود دارد و افراد برای نیاز دادن به پاسخ جنسی‌شان به این روش‌ها رو می‌آورند.

### راهکارها

## ساعت چنده، شستم رو بنده!

بهترین روش بر خورد با یک مزاحم سمج چطور است؟

به خاطر تنوع مزاحمت‌ها و شرایطی که مزاحمت در آن رخ می‌دهد، نمی‌شود نسخه یکسانی برای مقابله با همه انواع مزاحمت پیچید. اما به بعضی نکات مهم‌تر که در بسیاری از انواع، مشترک است، می‌شود اجمالاً اشاره کرد. اگر بتوانیم قصد مزاحم را از ایجاد مزاحمتش خوب حدس بزنیم، می‌توانیم با برخوردی که او را کمتر به خواسته‌هایش می‌رساند، شو را از سر خودمان کم کنیم و یا مزاحمتش را به حداقل برسانیم.

● **عادی باشید:** در مزاحمت‌های خیابانی، حفظ خونسردی خیلی مهم است. اینکه مزاحم در شما اضطراب و دستپاچگی و رنگ‌پریدگی نبیند، در واقع به منزله سلب یکی از لذت‌های اوست. ترس و دلهره و تغییر چهره یا تغییر لحن گفتار ناگهانی، امتیازی است که شخص به مزاحم می‌دهد. هر امتیازی که به مزاحم داده شود، او را در ادامه مزاحمتش جسورتر می‌کند. علاوه بر این، خونسردی به شما این امکان را می‌دهد که بهتر فکر کنید و بهتر تصمیم بگیرید. بهترین نوع برخورد، عادی بودن است. وانمود کنید اتفاقی نیفتاده و شما حرف عجیبی نشنیده‌اید یا رفتار عجیبی ندیده‌اید.

● **لحن تان آرام و مطمئن باشد:** لحن صحبت تان در هنگام پاسخ دادن به مزاحم، آرام و باطمینان باشد. اجازه ندهید او آثار ضعف را در صدای شما احساس کند.

● **از ناسزاگویی و عصبانیت پرهیزید:** ناسزاگویی نشانه ضعف و ترس است. مزاحم از شنیدن ناسزا، به خاطر اینکه ضعف شما را آشکار می‌کند و برتری ظاهری او را می‌رساند، لذت می‌برد. لذت شنیدن ناسزا را به مزاحم ندهید!

● **مزاحم را با «تهدید» تحریک نکنید:** از ترساندن مزاحم با گفتن جملاتی مثل «لان

زنگ می‌زنم ۱۱۰» یا «اگه گم نشی، داد و فریاد راه می‌اندازم و آبروت می‌برم» و امثالهم پرهیز کنید. در اغلب موارد، این جملات به دلیل اینکه قدرت یا برتری او را زیر سؤال می‌برد، صرفاً او را جری‌تر کرده و به ادامه کار تحریکش می‌کند.

● **التماس نکنید:** برای رهایی از دست مزاحم، التماس نکنید. التماس کردن هم شما را در موضع ضعف و او را در موضع سلطه قرار می‌دهد. ● **سسکوت نکنید:** بعضی‌ها جواب ندادن را بهترین راه رهایی از مزاحمت می‌دانند. اما به نظر می‌رسد سسکوت در همه انواع مزاحمت‌ها، کارکرد خودش را ندارد و گاهی به ادامه‌دار شدن صحبت‌های مزاحم می‌انجامد که نتیجه‌اش آزردگی بیشتر شخص مورد مزاحمت است. در بسیاری از موارد، مزاحم کار مزاحمت را تا جایی ادامه می‌دهد که جواب بگیرد. پس بهتر است در جای خودش، با دادن پاسخ مناسب، مکالمه را کوتاه کنید.

● **با متانت به او پاسخ دهید:** در بسیاری از موارد، پاسخ‌های متین و معقول و محکم، قضیه را به کوتاه‌ترین و بهترین شکل ممکن تمام می‌کند. در پاسخ به پیشنهاد نامطلوبش، با خونسردی تمام عدم تمایل خود را در جمله‌ای کوتاه اعلام کنید و از او تشکر کنید! در جواب

سؤالات شخصی‌ای که از شما می‌پرسد، به دادن پاسخ «فکر نمی‌کنم دوستن این مسأله به شما کمکی بکنه» یا امثال آن، او را از ادامه کنجکاوی‌اش بازدارید.

● **دیروز چک باطله است، فردا چک وعده‌ای است، امروز است که تنها تقدینه شماست؛ آن را عاقلانه هزینه کنید...**





# سکوت نکن، دوری کن

چه طور از مزاحمت در محل کار پیشگیری کنیم؟



زنان بسیاری در سراسر جهان، در محیط‌های کاری و آموزشی، کاری و حتی درمانی، مورد مزاحمت‌هایی واقع می‌شوند که برای آن‌ها خوشایند نیست. این مزاحمت‌ها در بسیاری از موارد، محدود به نگاه، شوخی‌های نابه‌جا، تعریف‌های نامناسب و خلاصه، توجه‌ها و صحبت‌هایی می‌شود که برای آن‌ها خوشایند نیست، اما به دلایلی، از جمله این که فرد مزاحم مرتبه بالاتری دارد یا این که از بی‌ابرویی و حمایت نشدن می‌ترسند، سکوت می‌کنند. بسیاری، برای همیشه در این مورد سکوت اختیار می‌کنند و در واقع با درد خود می‌سوزندومی‌سازند.



● برای خود حریم خصوصی مشخصی داشته باشید. اجازه ندهید هر کسی به حریم خصوصی شما وارد شود و با لحن دوستانه و صمیمی با شما رفتار کند یا انتظارهای دوستانه‌اش شما داشته باشد.

● مهارت‌هایی مانند جرأت‌مندی و مهارت نه گفتن را در خود تقویت کنید. با تمرین این مهارت‌ها، راحت‌تر می‌توانید در موقعیت‌های پیش آمده، قبل از این که کار بالا بگیرد، نه بگویید و جلوی پیشروی موضوع را بگیرید.

● اطلاعات خود را افزایش بدهید. هر چه در مورد حقوق خود بیشتر بدانید، هر چه راهکارهای مقابله با چنین افرادی در محلی که کار می‌کنید را بیشتر بشناسید، بهتر می‌توانید در چنین موقعیت‌هایی

راهکارهای مناسبی بیاید.

● ملاقات‌های خصوصی را دست کم نگیرید. بعد از ساعت کاری ماندن، تنها در محل کار ماندن، بیرون از محل کار یکدیگر را ملاقات کردن، رساندن تا منزل و ... می‌توانند نشانه‌هایی از شروع چنین مزاحمتی باشند. مراقب قبول کردن چنین پیشنهادهایی باشید.

● قاطع بودن خود را با سبک گفتار و پوشش خود نشان بدهید. پوشش و سبک گفتاری شما نشان می‌دهد که چه سبک آدمی هستید، چه قدر قاطعید و این که حتی چه قدر اعتماد به نفس دارید و برای خودتان حق و حقوق و ارزش قائل هستید. در این شرایط، کم‌تر ممکن است کسی به فکر ایجاد مزاحمت برای شما بیفتد.

● نشانه‌های مشکوک را جدی بگیرید. فکر نکنید اگر آن‌ها را نادیده بگیرید خود به خود تمام می‌شوند. باید نسبت به آن‌ها واکنش نشان بدهید و موضع خود را مشخص کنید تا طرف مقابل هم حد خود را بداند.



## ۸ گام برای مواجهه با مزاحمت

- 1 باصراحت خواستار توقف رفتار نامناسب شوید. خیلی صریح بگویید که رفتار یا گفتار او برای شما آزاردهنده است و می‌خواهید او به این کار خاتمه دهد.
- 2 یادداشت بردارید. موارد مزاحمت، زمان و مکان آن و شاهدان احتمالی را یادداشت کنید تا خودتان جریان رویدادها را فراموش نکنید.
- 3 چنین شرایطی، عصبی کننده است و طبیعی است که به کمک نیاز داشته باشید. با فردی مطمئن صحبت

## باورهای غلط



- 1 مزاحمت به ندرت اتفاق می‌افتد: این در حالی است که بین ۴۰ تا ۶۰ درصد زنان شاغل و دانشجو مزاحمت را تجربه می‌کنند.
- 2 در مورد شدت مزاحمت‌ها اغراق می‌کنند: در حالی که آمار نشان می‌دهد مزاحمت‌ها باعث آسیب‌های جدی روانی و سلامتی و از دست دادن کار و درآمد زنان می‌شوند.
- 3 بسیاری از زنان به دروغ و برای دشمنی یا تخریب افراد، گزارش مزاحمت می‌دهند: در حالی که کم‌تر از یک درصد از گزارش‌های مزاحمت دروغ هستند.
- 4 تنها دلیل مورد مزاحمت قرار گرفتن زنان، پوشش و رفتار نادرست خودشان است: هیچ مدرکی برای این باور وجود ندارد. در واقع زنان از هر طبقه، پوشش، رفتار و ... مزاحمت را تجربه کرده‌اند. تنها شباهت قربانیان مزاحمت، جنسیت آن‌ها یعنی زن بودن است.
- 5 مزاحمت با نادیده گرفتن برطرف می‌شود: این در حالی است که مزاحمان معمولاً سکوت را علامت رضایت می‌دانند و به کار خود ادامه خواهند داد.

- 7 کار خود را عوض کنید. در نهایت، اگر به نتیجه نرسید، اجازه ندهید مزاحمت‌ها به شما آسیب برسانند. برای پیدا کردن یک کار جدید اقدام کنید.
- 8 در مواردی که می‌توانید موضوع را بیان کنید و می‌دانید که بار بیشتری بر دوشتان اضافه نخواهد شد، سعی کنید به دیگران در مورد شخص مزاحم آگاهی بدهید. شاید بتوانید از حمایت‌های آن‌ها خبر خوردار شوید.

- 4 مزاحمت علنی را اصلاً نادیده نگیرید. اگر نادیده بگیرید، فرد مزاحم آن را به حساب رضایت یا ضعف شما خواهد گذاشت.
- 5 شکایت کنید. راه‌های ممکن برای شکایت به مسئول مربوطه را بشناسید و اقدامات لازم را انجام دهید.
- 6 احساس‌های خود را در بیاورید. به خودتان حق بدهید که ناراحت و عصبی شوید و یا در محل کار اضطراب و ترس را تجربه کنید. در صورت لزوم حتماً با یک مشاور صحبت کنید.



از یکی پرسیدند، خیلی سخت می‌گذرد، چه باید کرد؟ گفت: خودت که می‌گویی، سخت می‌گذرد، سخت که نمی‌ماند! پس خدا را شکر که می‌گذرد و نمی‌ماند...!



طرح مساله

## بزن، لاغرشه!

این روزها سیگار و برخی مواد جدید اعتیادآور زنان را بیشتر به خود مبتلا کرده‌اند.



«اولین بار با بچه‌های خوابگاه شیشه کشیدم. ایام امتحانات بود و من نتونسته بودم خوب درس بخونم. یکی از بچه‌ها گفت بیاید این رو امتحان کنیم، تمرکز و قدرت حافظه رو بالامی‌بره و هیچ ضرری هم نداره. بعد از مصرف شیشه واقعا ذهنم بهتر کار می‌کرد و امتحانم رو خوب دادم اما این فقط اول ماجرا بود.» نگار تنها یکی از ۱۳۰ هزار زن معتاد کشور طبق آمارهای رسمی است. آمارهایی که هر روز اخبار نگران‌کننده‌تری را با اعداد و ارقام ترسناک‌شان به ما منتقل می‌کنند و زنگ‌های خطر را سال‌هاست که به صدا درآورده‌اند. صدا اما رفته رفته در حال بلندتر شدن است و هر چقدر هم که دست‌هایمان را محکم‌تر به گوش‌ها فشار می‌دهیم، تأثیری ندارد. قبل از اینکه کربشویی

باید فکری به حال خودمان کنیم. پس پنهان‌ها را از گوش‌تان در بیاورید، همه مادر خطریم، حتی شما دوست عزیز!

**دود بگیر**

تا کلمه اعتیاد را می‌شنوید، فوراً فکر‌تان سمت خیابان‌های کثیف پایین شهر و خانه‌های متروکه و سرنگ‌های چندبار مصرف نرود. اعتیاد می‌تواند از یک سالن زیبایی خیلی شیک و پیک شروع بشود یا یک دورهمی دخترانه در یکی از باغات شهر و یا یک تعارف دوستانه وقتی خیلی حال و روز خوبی ندارید. همه چیز از شیشه و کراک شروع نمی‌شود، قلیان و سیگار را هم دست کم نگیرید.

قلیان

ماجرا از جایی شروع شد که بساط قلیان تبدیل به پای ثابت جمع‌های خانوادگی شد و جای خودش را در دل همه افراد خانواده خصوصاً دخترها باز کرد. برای همین دیدن دختری که لوله قلیان به لب دارد و می‌خواهد مثل پدر و برادرهایش، دود را پر پیچ و خم بیرون بدهد

دیگر صحنه غریبی نیست. اما قلیان کشیدن که در خانواده‌ها مجوز دارد، معمولاً به گروه‌های دوستی دخترانه هم می‌رسد. پس اصلاً عجیب نیست که طبق آمار رسمی ۵۰ درصد مردان و ۳۷ درصد زنان ایرانی حداقل یک‌بار مصرف قلیان را تجربه کرده‌اند. دود قلیان مثل دود سیگار تلخ نیست و به دلیل اضافه کردن مواد افزودنی تلخی دود قلیان نسبت به سیگار کاهش پیدا کرده است، برای همین هم بین زن‌ها طرفدار بیشتری دارد.

**مضرات** دود قلیان به خاطر ذغالی که در سوختن آن به کار می‌رود، حاوی مونوکسید کربن بیشتری است، به جز اینکه قلیان در

سیگار

تا همین ۱۰، ۱۲ سال قبل هر وقت در فیلم‌ها و سریال‌ها می‌خواستند شخصیت زنی را ناموجه و مورد‌دار نشان بدهند، فوراً یک سیگار به دستش می‌دادند. اما شرایط این روزها حال و وضع دیگری پیدا کرده و دیدن سیگار در دست یک زن به اندازه قبل شوکه‌کننده نیست. حالا وقتی با دوستان‌تان به کافی‌شاپ می‌روید، گارسن خیلی محترمانه زیرسیگاری تعارف می‌کند و خوب می‌داند که خیلی از دخترها فقط برای اینکه فضایی راحت برای سیگار کشیدن داشته باشند، به این اماکن می‌آیند. پر زوشن‌فکری، یک تفریح ساده یا عادتی برای وقت‌های ناخوشی، دلیل هر کدام از اینها باشد سیگار کشیدن زنانه عادی شده و این قطعاً خبر خوبی نیست.

**مضرات** بسیاری از زنان که مبتلا به استعمال دخانیات هستند، خیلی زود از چروکیدگی زودرس پوست و تغییرات تن صدای خودشان شکایت می‌کنند، اما این فقط بخش کوچکی از عوارض استفاده از سیگار است. بدن زنان در برابر سیگار بسیار شدیدتر از مردان واکنش نشان می‌دهد و به همین دلیل آسیب‌هایی که یک نخ سیگار به

حرارت پایین‌تری نسبت به سیگار می‌سوزد و در نتیجه مونوکسید کربن و قطران بالاتری دارد. بعد از مصرف یک قلیان به مدت ۴۵ دقیقه مونوکسید کربن به ۴۵ تا ۷۰ ppm می‌رسد که برابر است با مصرف ۴۵ تا ۷۰ سیگار در عرض یک ساعت. سازمان بهداشت جهانی بعد از اعلام همه‌گیری در حال رشد مصرف سیگار که در دهه گذشته بارها و بارها طی چند سال گذشته اعلام کرده است که با همه‌گیری قلیان روبه‌رو هستیم. طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی دود قلیان حداقل حاوی همان مقدار ماده سمی است که دود سیگار دارد و مصرف آن برای سلامت فرد مصرف‌کننده و دیگران مضر است.



زنان وارد می‌کند برابر با آسیب‌های ناشی از کشیدن ۵ نخ سیگار در مردان است. مطالعات حاکی از آن است که بین پدیده مرگ ناگهانی جنین و سیگار کشیدن مادر ارتباط وجود دارد. در واقع استعمال دخانیات، موجب کاهش حجم جفت و نیز اختلال خون‌رسانی می‌شود. علاوه بر این در زنان سیگاری اگر جنینی تشکیل شود، میزان تکثیر و تکامل سلول‌هایی که باید جفت را تولید کنند، کاهش پیدا می‌کند و به همین ترتیب میزان سقط در زنان سیگاری بیشتر می‌شود. تشدید علائم آزاردهنده سندرم پیش از قاعدگی و افسردگی و اضطراب هم از دیگر آسیب‌های سیگار کشیدن زنانه هستند.

انسان مجموعه‌ای از آنچه که دارد نیست؛ بلکه مجموعه‌ای است از آنچه که هنوز ندارد. امامی‌تواند داشته‌باشد.

باشگاه‌های تناسب اندام، سالن‌های زیبایی و البته خوابگاه‌های دانشجویی از جمله جاهایی هستند که در آنها می‌توانید معتاد شوید! اشتباه نخوانده‌اید، شیشه آن اوایل که هنوز ناشناخته بود از همین جا راه خودش را باز کرد. ۵۶ سال پیش بود که در باشگاه‌ها و آرایشگاه‌ها برای دخترانی که چند هفته پیشتر تا عروسی‌شان نمانده بود و هنوز باری نشده بودند، از معجزه‌های پرده‌برداری می‌کردند که می‌توانست آنها را در همان مدت کوتاه لاغر و البته معتاد کند. در خوابگاه‌ها اما دختر و پسر نداشت و شیشه به عنوان ماده‌ای که قدرت مغز را افزایش می‌داد، معرفی شد. با این اوصاف عجیب نیست که در این چند سال شیشه به کمک جادوی لاغری توانسته تبدیل به اولین مخدر پر مصرف زنانه شود.

**مضرات** به طور کلی از نظر روانی مصرف این ماده مخدر در آغاز مصارف اولیه باعث افزایش هوشیاری و انرژی کاذب، بی‌خوابی شدید، کابوس‌های شبانه، آشفتگی و سراسیمگی و تمرکز بالا می‌شود، اما با ادامه مصرف، عوارض روانی آن شدت یافته و در قالب اختلالات روانی از قبیل افکار پارانوئیدی یا سوءظن شدید، هذیان‌گویی، توهمات شدید،



افسردگی و اضطراب، تشنج و تحریک پذیری شدید، افکار خودکشی و گاهی نیز دگرگونی و علائم خطرناکی شبیه شیذوفرنی که از حالات روان‌پریشی به شمار می‌رود، در فرد ظاهر می‌شوند. از نظر جسمانی نیز عوارضی مانند افزایش فشارخون، ایجاد زخم‌های عفونی در بدن، تحلیل رفتن برخی بافت‌ها، لاغری مفرط، خرابی دندان و لثه، آسیب‌های جدی قلبی که گاهی به سکت قلبی هم منجر می‌شود، پرخواهی، لرزش دست‌ها و بدن، گرفتگی فک‌ها و پارگی زبان، سرگیجه و حالاتی مانند گرسنگی و خستگی شدید فرد را احاطه می‌کنند که گاهی بروز چندین علامت از این عوارض به صورت توأم، فرد را غیر قابل کنترل می‌نماید و موجب بروز رفتارهای خشونت‌آمیز و خصمانه از سوی سوء مصرف کننده می‌شود.

## هنوز هم معصوم هستم

روایت یک دختر معتاد به شیشه پس از ترک

پدرم چون ناراحتی قلبی داشت شیشه مصرف می‌کرد؛ چراکه دارفاین شیشه رقیق‌کننده خون است. شش سال پیش، از دست دادن خواهرم بر این قدر سنگین بود که من هم مصرف کردم. وقتی دیدم نمی‌توانم پدر و دوست شیشه‌ای‌ام را نجات دهم خودم هم مداوم شروع به مصرف کردم. بعد از دو سال نگره داشتن شیشه‌های پدرم، از شیشه‌هایش برداشتم و مصرف کردم. پدر و مادرم خیلی



با هم فرق داشتند. پدرم آدمی بی‌قید اما مادرم خیلی مذهبی است. پدرم یک بازاری و رشکسته و مادرم دندانپزشک است. همیشه تناقض این دو با وجود همه علاقه‌شان من را آزار می‌داد. مصرف شیشه باعث شد دیگر این تناقض‌ها من را آذیت نکنند. از همان بار اول، معتاد به مصرف شدم. شیشه تنها چیزی بود که تسکینم می‌داد. آن وقت‌ها مربی کار تینگ آزادی بودم و ورزش می‌کردم. این موضوع باعث شد پارسال از خانه بیرون بروم و یک سال خانه نروم. اولین کاری که کردم این بود که پرایدم را فروختم و یک خانه در خیابان رودکی گرفتم. وقتی پول‌هایم تمام شد با دوستم آواره خیابان شدیم. یک روز دوستم گفت الناز چقدر بو می‌دهی حمام برو!

## در کنکور رتبه دورقمی آوردم

هیچ وقت توهم شیشه نداشتم. جنس لذت هرکس با دیگری فرقی دارد. من از شیشه فاز خاصی می‌گرفتم. کلا فاز جنسی شیشه بالاست، اما برای من هیچ وقت این‌طور نبود. چون در کودکی سزایدار مدرسه به من تجاوز کرد و تلخی این خاطره و رفت‌وآمدها به پزشکی قانونی، چهار، پنج ساعت جدال با او در حین تجاوز همیشه با من بوده است. بعد از آن اتفاق رفتار مادرم با من برای همیشه تغییر کرد، دیگر من را معصوم نمی‌دانست. انگار من را مقصر می‌دید. تمام تلاش‌م را می‌کردم تا نگاه مادرم به من تغییر کند. در کنکور رتبه دورقمی آوردم، ۱۴ مدرک بین‌المللی دارم، اما همیشه احساس کمبود و خلأ می‌کردم. راستش را بخواهی از مصرف مواد پشیمان نیستم. من دختر معصوم و چادری بودم، در مسابقات قرآن رتبه آوردم اما مادرم من را باور نمی‌کرد. الان چادری نیستم، اما هنوز معصوم‌ام. شیشه یک سنگ شیطان‌ی است، خیلی بار دارد. وای به حال وقتی، با آدم‌های ناجنس بنشیننی؛ چون اینقدر به این توهمات

از فاصله‌ها گله می‌کنیم شاید یادمان رفته که در مشق‌های کودکی برای فهمیدن کلمات کمی فاصله هم لازم بود.

## کسی من را نمی‌دید

چه شب‌هایی که تا صبح در خیابان لرزیدم و کنار دیگ‌های بخار ترمینال جنوب تا صبح شد، هیچکس مرا ندید و دستم را نگرفت. حتی یک پراید هم جلوی پایم نمی‌ایستاد. هیچکس به ما آموزشی نداد، شاید اگر پنج سال پیش من این چیزهایی را که الان می‌دانم، می‌دانستم هیچ وقت معتاد نمی‌شدم یا خیلی زودتر از اینها ترک می‌کردم. ما اینجا همدرد هستیم، اما آدم‌های عادی ما را نمی‌فهمند. من اینجا یک درد دارم، اما بیرون اینجا هزار درد دارم.

## می‌خواهم ترک کنم

وقتی خسته شدم به خانه برگشتم. دوست داشتم ترک کنم اما وجودش را نداشتم. وقتی خانواده‌ام تصمیم گرفتند مرا به کمپ اجباری بفرستند از طبقه سوم با ملحفه پایین پریدم و از ترس ترک داغان شدم، بعد هم دو ماهی کمپ بودم؛ کمپی بی‌حیات و بی‌فضا در کرج. جایی که فقط یک پنجره داشت. وقتی که هیچ چیز برای از دست دادن نداشتم و حس کردم چقدر خوب است بی‌شیشه زنده بمانم. شش سال مواد همه چیز من شده بود. آن موقع‌ها مربی کمپ به ما گفت من هنوز عاشق مواد مصرفی‌ام هستم اما مهم است که از کنار این عشق بگذرید و من یاد گرفتم بگذرم. سه دوره ۲۱ روزه آنجا بودم. بعد از یک روز بیرون ماندن ترس از آدم‌های بیرون و جامعه باعث شد اینجا بیایم تا همدرد دوستانم باشم و بازی فیزیکی. سه بار بیرون رفتم و هربار که لغزش نکردم احساس غرور کردم. پاکی درد دارد، اما قشنگ است. تازه ورزش باد را لابه‌لای شاخه‌های کاج می‌بینم و طلوع و غروب خورشید را می‌بینم، بی‌اینکه با دغدغه مواد شب و روزم را به هم برسانم.

راهکارها

## سیگار خاموش

هفت فرمان برای ترک سیگار.

اگر سیگاری‌ها بدانند در هر ۳۳ ثانیه یک سیگاری بر اثر عارضه قلبی، فشار خون و ناراحتی ریوی و سرطانی که ناشی از سیگار کشیدن است، می‌میرد شاید راحت‌تر به فکر ترک بیفتند. حالا خانم‌های سیگاری اگر می‌خواهید دیگر دست‌هایتان بوی سیگار نگیرد و پوست‌تان دوباره شفاف شود، می‌توانید برای ترک از راهکارهای زیر استفاده کنید:



- ۱ دلایل خود را برای ترک سیگار بر روی یک تکه کاغذ بنویسید و مرتباً یادداشت‌تان را بخوانید.
- ۲ هیچگاه درباره شروع مجدد سیگار کشیدن فکر نکنید. هر وقت به خودتان گفتید، «فقط یکی دیگر»، همان لحظه فکر‌تان را متوقف کنید و با استفاده از محرک‌های جایگزین دیگر، میل به سیگار کشیدن را در خود از بین ببرید. برای مثال، می‌توانید به پیاده‌روی بروید و یا کار جدیدی را شروع کنید.
- ۳ نسبت به اوقاتی که تمایل به سیگار کشیدن در شما زنده می‌شود، حساس و هوشیار باشید. برای مثال، اگر عادت داشتید بعد از نوشیدن چای و یا قهوه، سیگاری بکشید، تا مدتی نوشیدن آنها را به تعویق بیندازید تا مجبور نشوید قول‌تان را زیر پا بگذارید.

- ۴ یکسری از عادات روزمره خود را تغییر دهید. برای مثال به جای سیگار بعد از غذا، مسواک بزنید و یا برای پیاده‌روی چند دقیقه به حیاط بروید.
- ۵ به جاهایی بروید که افراد سیگاری حضور نداشته باشند. برای مثال، زمانی که به رستوران می‌روید در قسمت غیر سیگاری‌ها بنشینید.
- ۶ با افرادی معاشرت کنید که سیگاری نیستند. یافتن یک دوست و یا همکاری صمیمی که سیگار نمی‌کشد و در اغلب موارد در دسترس شما باشد، می‌تواند بسیار مفید باشد. در مواقع دشوار او می‌تواند به کمک شما بیاورد و مشکلات ترک را برایتان کم کند.
- ۷ هر روز و هر هفته‌ای که سیگار نکشیدید، به خودتان جایزه بدهید. خودتان را به دیدن فیلم و نمایشی دعوت کنید و با پولی که از راه سیگار نخریدن، صرفه جویی کرده‌اید، برای خودتان یک کادوی مخصوص بخرید.

گفتگو

## زن‌ها اعتیاد را نمی‌شناسند

زها علم مهر جردی، محقق حوزه اعتیاد زنان است که هم‌اکنون در مرکز ملی مطالعات اعتیاد ایران مشغول به فعالیت است. وی فعالیت خود را از سال ۲۰۰۵ تا ۲۰۰۷ در مراکز ترک اعتیاد تهران آغاز کرد و به‌طور تخصصی به مطالعه درباره اعتیاد زنان و مصرف شیشه پرداخته‌است. در اینجا مهم‌ترین صحبت‌های مهر جردی را در خصوص اعتیاد زنان می‌خوانید.

● مهم‌ترین ویژگی اعتیاد زنان در ایران چه مواردی است؟

اولین نکته در این حوزه به جوان بودن زنان اختصاص دارد؛ میانگین سنی بین ۲۰ تا ۳۵ سال است. اما مسأله دیگر که در اعتیاد زنان خودنمایی می‌کند، بالا بودن مصرف شیشه در بین زنان معتاد است. شیشه به‌عنوان یک محرک صنعتی وارد ایران شده و در لابراتوارهای غیرمجاز و با قیمت پایین تولید و عرضه شد. این محرک به صورت خاص یا ترکیبی با مواد مخدر سنتی مصرف می‌شود.

● مهم‌ترین دلایل گرایش زنان به اعتیاد در ایران چیست؟

دو عامل مهم در گرایش به مصرف مواد مخدر در بین زنان، ناآگاهی زنان از اعتیاد و معضل بیکاری است. ناآگاهی و کمبود اطلاعات نسبت به بحث اعتیاد از مهم‌ترین عوامل شروع مصرف مواد مخدر است. اغلب زنان مصرف‌کننده نمی‌دانند اعتیاد ممکن است تمام زندگی آنان را تحت تأثیر قرار دهد و همه عمر آنها را گرفتار کند. بیکاری هم به عنوان عامل مهم دیگر در این حوزه نقش بسزایی دارد. بیکاری، بی‌برنامگی و بی‌هدفی این افراد در زندگی باعث گرایش به رفتارهای پرخطر می‌شود. اغلب مصرف‌کنندگان کسانی هستند که برنامه مشخصی برای زندگی ندارند و از طرفی، درآمدی

هم ندارند. این افراد با اولین پیشنهاد برای مصرف مواد مخدر، استفاده از آن را شروع می‌کنند.

● بین زنان مجرد و متأهل نیز تفاوتی وجود ندارد؟  
زنان مجرد بیش از زنان متأهل در زمینه اعتیاد و مصرف مواد خطر می‌کنند. زنان مجرد به خصوص اگر بیکار و به قول قدیمی‌ها، اهل رفیق‌بازی نیز باشند، خیلی سریع‌تر، عمیق‌تر و به‌طور خاص در دام اعتیاد به شیشه خواهند افتاد. زنان معتادی که در قالب خانواده هستند، عموماً موادی را مصرف می‌کنند که شوهر، پدر یا برادرشان مصرف می‌کند. یعنی در مصرف مواد مخدر، تابع مرد خانواده هستند و اگر مرد خانواده به آنان مواد نرساند، بدون مواد می‌مانند و خودشان در صدد تأمین مواد نیستند.

● چه می‌شود که زنان خواهان ترک مصرف مواد مخدر می‌شوند؟

خستگی جسمی و روانی حاصل از مصرف مواد مخدر و اعتیاد یکی از محرک‌های اصلی برای ترک محسوب می‌شود. وقتی لذت مصرف، جای خود را به نوعی دلزدگی می‌دهد و فرد مصرف‌ر را سربار زندگی خود می‌داند که او را فلج کرده، به ترک اعتیاد روی می‌آورد. البته عوامل دیگر نیز وجود دارد. مانند عدم تأمین هزینه مصرف مواد مخدر یا تهدید همسر و خانواده به طرد و طلاق، عاملی در جهت ترک مصرف مواد مخدر است. هم‌چنین از دست دادن حضانت فرزند یا ترس از ابتلای کودک به مصرف مواد مخدر یا پیش

گرفتن رفتار مادر در مصرف مواد مخدر از عوامل مهم ترک مصرف مواد مخدر در بین زنان است.

● راهکار شما برای ترک و تداوم آن در بین زنان چیست؟

درمان اعتیاد، صبر و حوصله خانواده را می‌طلبد. خانواده باید پشتوانه حمایتی فردی که تازه از بند اعتیاد رها شده، باشند. برایش برنامه‌ریزی کنند، از نظر جسمی و روحی به او کمک کنند تا بتواند تازگی را بیابد و قادر به ادامه زندگی عادی شود.

■ اگر نمی‌توانی بوته‌ای باشی، علف کوچکی باش و چشم‌انداز کنار شاه‌راهی را شادمانه تر کن.





بازگشت

## دنیا هنوز تمام نشده

آیا زندگی پس از طلاق برای دختران جوان تمام شده است؟

موقعی که فامیل‌های عروس و داماد بالای سر دختر و پسر کل می‌کشند و قند می‌سایند، هیچ کس به فکر طلاق نیست. اما آمارهایی که هر روز از بیشتر شدن مطلقه‌های جوان خبر می‌دهند، آن روی سکه را نشان می‌دهد: جامعه‌ای که به راحتی شرایط یک دختر جوان که حالا دیگر اسم یک مرد توی شناسنامه اش نیست را درک نمی‌کند. طلاق اتفاق ناخوشایندی است که سه جور استرس بر ما تحمیل می‌کند؛ «تا طلاق، خود طلاق و پس از طلاق.» بیایید با هم نگاهی به قسمت سوم دخترهای جوان ببندیم.

● شما ممکن است ناخواسته خودتان را در موقعیت‌های منفعل قرار بدهید. به طور مثال، اگر همسر سابق شما خسیس بوده، احتمالاً شما دنبال مردی دست و دل‌باز می‌گردید، اما باید مراقب باشید که سایر صفات مرد جدید را هم بررسی کنید که مبادا از چاله به چاه بیفتید و به‌دستی آوردن چیزی که مدت‌ها در آرزوی شما بوده‌اید، به قیمت وارد شدن در رابطه

اشتباه دیگری تمام شود. یادتان باشد که ما همیشه راه‌مان را در زندگی انتخاب می‌کنیم و باید بیاموزیم که هزینه و بهای هر انتخابی را خودمان بپردازیم.

● گاهی هم ممکن است به خاطر داشتن بچه کوچک، زندگی عاطفی خود را نابود کنید. بدانید که مادر بودن به معنای از خودگذشتگی حماقت آلود نیست. فرزند شما بیشتر به مادری احتیاج دارد که سلامت جسم و روح را همزمان داشته باشد. بخشی از نیازهای جسم و روح شما در کنار همسری مناسب به دست می‌آید و ثمره‌اش به کودکان هم می‌رسد. هرگز زندگی به هر قیمتی با همسر ناسازگار و مجرد ماندن به خاطر بچه‌ها (که انتخاب شایعی است) را انتخاب نکنید.

● بعضی آدم‌ها هستند که به اصطلاح، دائم شما را یاد بدهکاری‌ها و بدبختی‌هایتان می‌اندازند. از آنها دوری کنید. این به معنای قطع رابطه با همه نیست، بلکه به آنها یادآوری کنید که حالا دیگر همه چیز تمام شده و قرار است زندگی جدیدی داشته باشید.

همزمان، از معاشرت با زنانی که وقت خود را به داستان‌سرایی از شوهران نامرد خود تلف می‌کنند و فکر می‌کنند شما می‌توانید سنگ صبور آنها باشید، پرهیزید. انرژی منفی آنها روند زندگی شما را بدتر خواهد کرد.

● مراقب هم باشید که از آن طرف دیوار نیفتید. از شادی‌های کاذب پرهیزید. گاهی طلاق باعث نوعی فراخی زندگی و آسودگی ناشی از نبود بار تعهد می‌شود. همزمان ممکن است شما را دچار غم و حتی افسردگی کرده باشد و به توصیه اطرافیان، سعی در احیای شادی از دست رفته داشته باشید. اما مبادا به خاطر این احساس و موقعیت موقت، به وقت‌گذرانی و میهمانی با دوستان مجرد و... بپردازید. برای خوشحالی درونی شما باید به جای فرار از واقعیت، بر دردهایتان تمرکز کنید و از مواجهه با آنها نترسید. این یعنی مواجهه با واقعیت، یعنی بررسی مقدار نقشی که در این ناکامی داشته‌اید. بعد از آن، باید برای رفع ایرادهایی که کشف کرده‌اید، کمی خودتان را تقویت کنید. کتاب بخوانید، مشورت بگیرید و حتی به طور منظم ورزش کنید. تأثیر بهداشت معنوی و استفاده از امنیت والدین و دعای خیر آنها را هم فراموش نکنید. همزمان، در برخورد با مردان ذهنیت صد در صد منفی یا زیادی مثبت را کنار بگذارید و با احتیاط و دقت بیشتری با آنها مواجه شوید. یادتان باشد که هیچکس به ویژه آنها، مسئول جبران زندگی از دست رفته شما نیستند.



L

فیلم

### می‌خواهم زندگی کنم

فریده، منوچهر را کلی دوست داشت، اما منوچهر کارش را از دست داده بود و حالا یک جورهایی از چشم‌هم افتاده بود. به ویژه از چشم مادر زن! این زوج سابقاً عاشق، آخرش بر اثر دخالت‌های خانواده‌های شان از هم جدا شدند و سرپرستی دو تافرزند خردسال شان هم افتاد دست منوچهر. روزی برادر فریده به بهانه‌ای به خانه منوچهر می‌رود و متوجه اوضاع بچه‌های مادر طلاق گرفته می‌شود. از طرفی پدر فریده، از دست همسرش که با دخالت‌های نابه‌جا موجب جدایی دخترش از دامادش را فراهم کرده ناراحت است. این وسط، خواهر بزرگ فریده که حقوق بگیر و البته خودش هم مطلقه است، سعی در کنترل خانه و به ویژه مدیریت فریده دارد.



داستان با تمام شدن

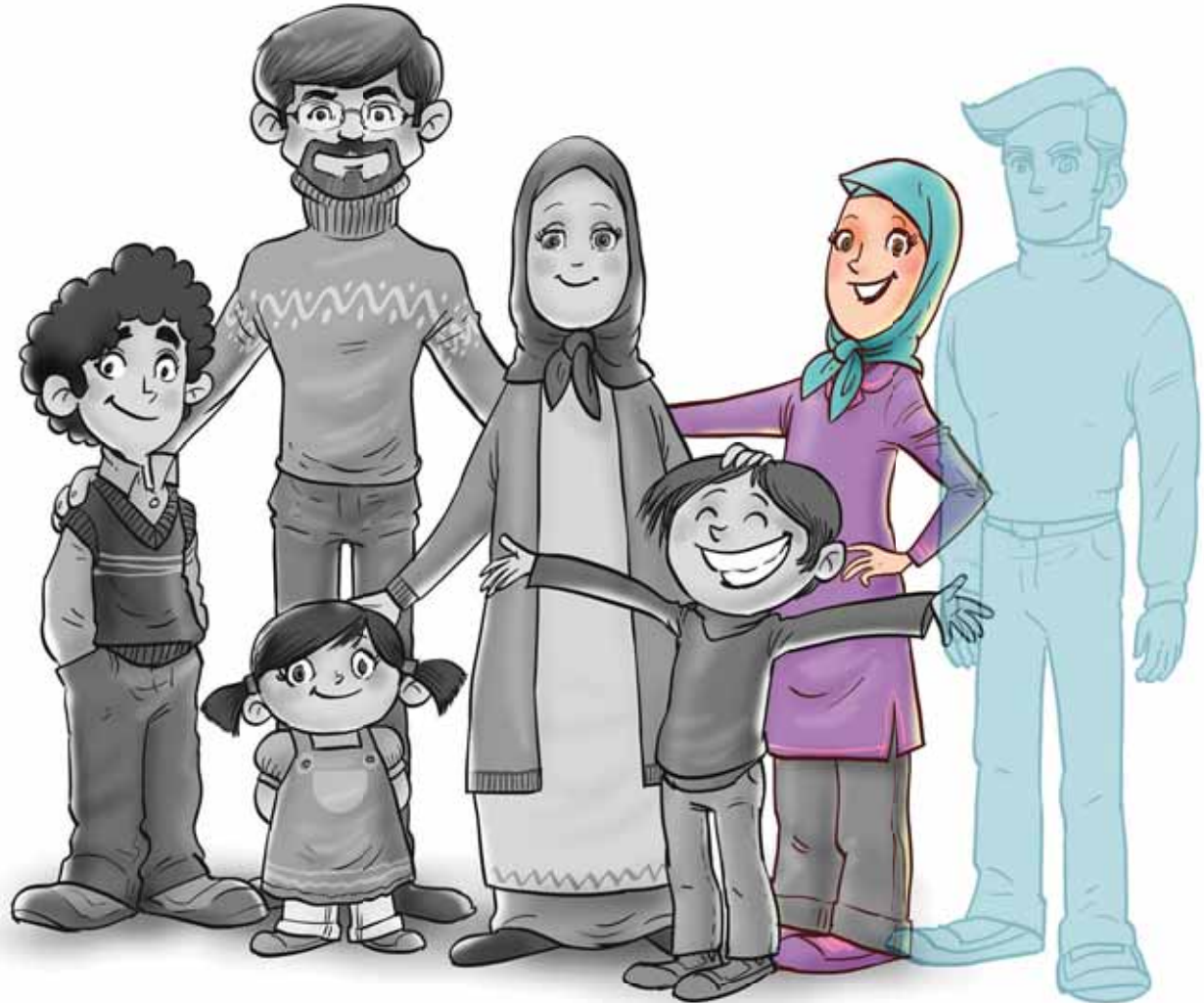
فیلم، تمام نمی‌شود، چون همین الانش از زمان ساخت فیلم که به جوانی‌های افسانه‌های باگیان برمی‌گردد، تعداد فریده‌ها خیلی بیشتر شده. دختران جوانی که به هر دلیل طلاق را از سر گذرانده‌اند و حالا، مسأله جدیدی برای زندگی‌شان طرح شده، تنها باید با جامعه‌ای سنتی زندگی کنند. محیطی که به راحتی شرایط یک دختر جوان که حالا دیگر اسم یک مرد توی شناسنامه‌اش نیست را درک نمی‌کند. طلاق روی دیگر عاشقانه‌هایی است که بین آدم‌ها شکل می‌گیرد.

■ همیشه خوشحالم، می‌دانید چرا؟ برای اینکه از هیچکس برای چیزی انتظاری ندارم؛ همیشه صدمه زنده هستند. ■

# همه زندگی من



می‌گویند آدم همانطور که به دنیا می‌آید از دنیا هم می‌رود، مثلاً فرد به دنیا می‌آید، بعد از مدتی به دنبال یک زوج می‌گردد تا بقیه راه را دو نفره ادامه بدهد. این وسط، این زوج ممکن است به دلایل مختلف قابل پیش‌بینی یا غیر مترقبه دوباره فرد بشود، مثلاً بچه‌ای به دنیا بیاید و خانواده سه نفره بشود، یا هوویی بیاید و مثلثی تشکیل بدهد، یا هوویی بیاید و ترمزش نگیرد و یکی را زیر بگیرد و دوباره این زوج، فرد بشود. آخر سر هم هر کدام از این زوج که بیشتر ماند، به صورت یک فرد و همانطور که به دنیا آمده می‌رود پی‌آر تیش. حالا یا به این امید که آنجا هم با همسرش محشور شود و دوباره یک زوج را تشکیل بدهند یا اینکه امیدوار باشد که دیگر روی طرف را نبیند مگر بابت عذاب کارهایی که در این دنیا کرده. خلاصه که زندگی ما آدم‌ها مثل ترفیک تهران محدوده زوج و فرد دارد. آدم‌ها بی این محدوده‌ها نزدیک می‌شوند و دور؛ وضعیتی که انگار تقدیر است. افلاطون تمثیلی دارد برای توضیح این وضعیت که می‌گوید: خدایانی که از دست آدمیزاد به ستوه آمده بودند، زدند و از وسط نصف‌اش کردند، حالا هر کدام از این دو نیمه به دنبال نیمه گمشده‌اش می‌گردد. و لابد گاهی پیدا می‌کند و گاهی نه، گاهی هم چند تا پیدا می‌کند! آمارها که اینجوری می‌گویند!





گزارش

## ایام بی شوهری...

بررسی هرم جمعیتی متولدین دهه ۶۰ خبرهای خوشی برای دختران ندارد.

معلوم نیست اولین بار کدام شیر پاک خورده‌ای بود که گفت دخترزایی در ایران بیشتر است و از همان سنین پایین ترنس بی شوهر ماندن را در دل دخترها و مادرانشان کاشت. واقعیت اینجاست که بر خلاف تمام حرف‌های خاله زنگی، دخترزایی و پسرزایی در هرم جمعیتی کشور تقریباً همیشه برابر بوده است. اما داستان شوهر پیدا نکردن دخترهای دهه ۶۰ آنجا پیدا شده که طبق رسوم ما دخترها باید با مردان بزرگتر از خودشان ازدواج کنند و مشکل از همین جا آغاز می‌شود.

### پسرهای خوش شانس

قبل از اینکه بخواهیم به سؤال اکثر دختران دهه شصتی جواب بدهیم اول باید در نظر بگیریم که میانگین سنی ازدواج در مردان نسبت به زنان در اولین ازدواج حدود ۴ سال بیشتر است. یعنی در حالی که به‌طور متوسط زنان در سن ۲۷ سالگی اولین ازدواج خود را برگزار می‌کنند، مردان به‌طور متوسط در سن ۳۱ سالگی برای اولین بار ازدواج می‌کنند. این به این معناست که به‌طور متوسط پسرها با دخترانی کوچکتر از خود ازدواج می‌کنند. دوم هم اینکه اختلاف سنی بین دو جنس تقریباً

ثابت است و دلیل قاطعی برای کاهش این میانگین سنی در دست نیست. این تفاوت میانگین سنی در اولین ازدواج متغیر بسیار مهمی در تحلیل مورد نظر ما است؛ چرا که اگر توجه کافی به نمودار هرم جمعیتی شود، معلوم می‌شود که پسران طبقات سنی که در دوران شکم جمعیتی (بین سنین ۱۷ الی ۳۱ سال در سال ۸۷) قرار دارند، به لحاظ شریک‌یابی، گستره انتخاب وسیعی دارند، چرا که هم می‌توانند از میان طبقه سنی خود(همسن، یا ۱ الی ۴ سال کوچکتر از خود) انتخاب کنند و هم می‌توانند از میان طبقات



### اگر متولد شصتی...

داستان هرم جمعیتی و شکم جمعیت ۴ ساله سال‌های ۶۱ تا ۶۵ داستانی است که بارها و بارها نقل شده و مورد بررسی قرار گرفته است. اما چیزی که کمتر راجع به آن صحبت شده، عدم توجه به رفتارهای فردی و بهینه‌یابی فردی به منظور شریک‌یابی جنسی با توجه به خصوصیات هرم جمعیتی در ایران است. قبل از هر چیز باید بدانید شکم کامل جمعیتی ایران، از سال ۵۷ الی ۷۰ است و سال ۶۱ الی ۶۵ بارورترین سال‌های شکم جمعیتی محسوب می‌شود. حالا نگاهی به هرم جمعیت ایران طبق آخرین سرشماری انجام شده، بیندازید. همانطور که می‌بینید، هرم جمعیتی ایران در سنین ۱۵ الی ۲۹ سال در سال ۸۵ و در نتیجه ۱۷ الی ۳۱ سال در سال ۸۷ دچار برآمدگی شده است. دلیل این امر آن است که نرخ رشد جمعیت در ایران طی سال‌های ۱۳۵۵ تا ۱۳۶۵ حدود سه و نه دهم درصد بوده است. پس از آن نرخ رشد جمعیت در ایران کاهش یافته و تا سال ۱۳۷۰ به دو و نیم درصد و بین سال‌های ۱۳۷۰ تا ۱۳۷۵ به یک و نیم درصد رسیده است. در این نمودار مشخص می‌شود که فرضیه دختر زایی بیشتر جوامع که از سوی برخی مبلغان و همچنین عوام مطرح می‌گردد، با توجه به این نمودار ابطال می‌شود. چرا که میزان دخترزایی و پسر زایی در طول هرم جمعیت ایران تقریباً برابر بوده است. پس چرا ادعا می‌شود که بیش از چند میلیون دختر در ایران در سن ازدواج قرار دارند و عملاً همسری برای آن‌ها یافت نخواهد شد؟

### دخترهای منتظر

سنی پایین‌ترین به گزینش شریک بپردازند و به نوعی پسران این دوره از دختران این دوره بسیار خوشبخت‌ترند! خلاصه اینکه پسرهای دهه شصتی اگر در کنکور و سربازی و کار سختی کشیده‌اند، از این یک مورد شانس آورده‌اند، درست برعکس دخترها.

هر چقدر پسرها در هرم سنی وضع خوبی دارند، اوضاع دختران شکم جمعیتی یعنی کسانی که هم اکنون ۱۷ الی ۳۱ سال دارند، در زمینه انتخاب شریک به هیچ وجه مطلوب نیست. چرا که انتخاب دختران شکم جمعیتی عملاً تنها به طبقه سنی قبل از خود(پسران بزرگتر) و حداکثر به طبقه سنی خود محدود است و از آنجا که طبقه سنی قبلی(پسران بزرگتر) تعداد پسران به مراتب کمتری از دختران شکم جمعیتی دارد و از آنجا که پسران شکم جمعیتی هم ترجیح می‌دهند از دختران کوچکتر از خود و همچنین از دختران طبقات بعدی خود انتخاب کنند، بنابراین یک‌سری از

این دختران امکان یافتن شریک دائم را ندارند. اما این همه داستان نیست! چرا که این وضع در چند سال آینده معکوس می‌شود، یعنی وضعیت به نفع دختران و به ضرر پسران تغییر می‌کند. به این ترتیب پسران شکم جمعیتی که از دختران طبقات سنی پس از خود (کوچکتر از خود) دختر انتخاب می‌کنند، باعث می‌شوند تا تعداد دختران در این طبقات سنی کاهش یابد و پسرانی که در این طبقات سنی پایین‌تر هستند (خصوصاً ۹ تا ۱۶ ساله‌ها)، امکان یافتن همسر برایشان سخت می‌شود، چرا که از یک طرف طبقه بعدی آنها به دلیل سیاست‌های کنترل جمعیتی دختران به مراتب کمتری دارد پس انتخاب این پسران از دختران طبقه بعد محدود است و از طرف دیگر بسیاری از دختران طبقه خودشان هم توسط پسران شکم جمعیتی انتخاب شده‌اند و از تیرس انتخاب این پسران به دور هستند. خلاصه اینکه هرم جمعیتی می‌گوید بعضی دخترهای دهه شصتی مجرد باید از فکسر ازدواج دائم بیرون بیایند و به ازدواج‌های موقت فکر کنند.

اسلام مرد را قوام وزن را ریحان می‌داند. این نه جسارت به زن است نه جسارت به مرد. نه نادیده گرفتن حق زن است و نه نادیده گرفتن حق مرد. بلکه درست دیدن طبیعت آنهاست. ترازوی آنها هم اتفاقاً برابر است، یعنی وقتی جنس لطیف و زیبا و عامل آرامش و آرایش معنی محیط زندگی را در یک کفه می‌گذاریم، و این جنس مدیریت و کارکرد و محل اعتماد و اتکا بودن و تکیه‌گاه بودن برای زن را هم در کفه دیگر ترازو می‌گذاریم، این دو کفه با هم برابر می‌شود. نه آن‌ها بر این ترجیح دارد و نه این بر آن. مقام معظم رهبری



چالش

## چرا من به نتیجه نمی‌رسم؟

اگر می‌خواهید دچار مجردی خود کرده و ترشی ناشی از آن نشوید، بخوانید.

حتماً دیده‌اید کسی را که مدت‌هاست فکر می‌کند شریک زندگی‌اش را پیدا کرده و اتفاقاً در حد معقول، مثلاً به عنوان یک همکار با او در تماس است، اما هیچ وقت به خودش اجازه طرح موضوع نمی‌دهد و این عشق را برای همیشه در دل خودش نگه می‌دارد و می‌سوزد. اتفاقی که گاهی دو طرفه هم رخ می‌دهد. اما برای گریز از این وضعیت چه باید کرد؟

### خودت را قبول داشته باش

این اطمینان را به خودتان بدهید که من سزاوار این هستم که با آن آدم باشم، یا اینکه من شایستگی این را دارم که با آن فرد باشم. یکی از مسائلی که حداقل در درون خودمان باید رفع شود، این است که خودمان، خودمان را قبول داشته باشیم. اغلب پیش خودمان فکر

می‌کنیم به طور مثال، قد من مناسب نیست، زیادی لاغرم، زیادی چاقم، لاغرها آستین کوتاه نمی‌پوشند. چاق‌ها شلوار لی نمی‌پوشند. کسی که خودش بدن و شخصیت خودش را قبول ندارد، چطور می‌تواند توقع داشته باشد دیگران تأییدش کنند؟ نتیجه همه این‌ها این می‌شود که من خودم به خودم «نه» می‌گویم. در صورتی که درست این است که ما کارمان را انجام بدهیم و اگر قرار به «نه» گفتن است، دیگران آن را به من بگویند، نه خودم. فردی که خودباوری در درونش وجود ندارد، «نه» را از شخص خودش می‌شنود. شما می‌توانید خوش هیکل نباشید، ولی در عوض خیلی انسان موفق و خوشبخت باشید. خودباوری این است که اگر سی سال داری، در ظاهر و رفتار و تصمیم‌هایی که می‌گیری هم همان سی سال را

نشان بدهی. یعنی دقیقاً همانی باشی که نشان می‌دهی. خودشیفتگی زمانی بروز پیدا می‌کند که تلاش کنی سی سال را بیست سال نشان بدهی. این در حالی است که اکثراً مردم فکر می‌کنند برای جذاب بودن، باید یک سری ویژگی‌های خاصی را داشته باشند. این افراد دچار احساس خودکم‌بینی هستند یا می‌شوند. آنها دائماً احساس می‌کنند یکی بهتر وجود دارد که می‌توانسته الان در جایگاه آن‌ها قرار بگیرد. جالبی ماجرا اینجا است که این ضعفشان را هم به طور کاملاً مشهود نشان می‌دهند.

### به خودت احساس خوب بودن بده

بعضی مسائلی که ما را اذیت می‌کند قابل حل است. مثل اینکه اگر فکر می‌کنی لاغر یا چاقی، می‌توانی بروی سراغ ورزش‌هایی مثل دویدن یا بدنسازی و در حد معقول وضعیت بهتری پیدا کنی. اگر پوستات زیادی روشن است، کمی تیرهاش کن. این‌ها مسائلی هستند که قابل تغییر و اصلاح هستند و اصلاً جایی برای درگیری فکری نمی‌گذارند. مهم این است که ما یک کاری برای خودمان بکنیم. یعنی اگر من به خودم بقبولانم که فرد خوش‌تیپی هستم، رفتار یک آدم خوش‌تیپ را نشان می‌دهم. نتیجه همه این‌ها این می‌شود که با همان چیزی که هستم احساس خوب بودن می‌کنم و در مواجهه با موقعیت‌هایی که برای زندگی‌ام پیش می‌آید، با اعتماد به نفس عمل می‌کنم و آن پیروزی که شایسته‌اش هستم را به دست می‌آورم. این موقعیت، می‌تواند یک همسر خوب باشد. من اگر تمام تمرکز روی صورتم باشد و دائماً بخواهم برای اطرافیان توضیح بدهم که جوش‌های صورتم دائمی نیستند و خوب خواهند شد، مشکل جوش‌های من خود به خود برای مخاطب القا می‌شوند. انگار وقتی من بیشتر جوش‌های صورتم را می‌بینم به چشم دیگران هم بیشتر می‌آید. در حالی که یک نفر وقتی اصلاً به روی خودش نمی‌آورد، بقیه نمی‌توانند روی آن متمرکز شوند و یا حداقل حواسشان کمتر به صورت شما جلب می‌شود.

## اصلاً بهتون نمیاد

بیست و چهار سالم است و نشسته‌ام غصه مادر نشدندم را می‌خورم. غصه اختلاف سنی بالای بیست و چهار سال را، دوم فروردین سال جدید است و دارم حساب می‌کنم در بهترین حالت ممکن از پسر می‌خواهد داشته باشم، سی سال بزرگ ترم و هی غمگین تر می‌شوم. مادرم هنوز هجده سالش نشده بود که مرا داشت و من وقتی پسرم را برای اولین بار در آغوش می‌کشم شاید زنی سی‌ساله باشم.

سی‌سالگی برای منی که توی سرم هزار نقشه داشتم سن خوبی برای مادر شدن نیست، وقت دل دادن به مادرانگی، وقت پای بچه گشتن توی مغازه‌ها برای خریدن لباس‌های رنگی. سی‌سالگی تمام رویای مادر شدن برای من را به گند می‌کشد. رویای دویدن توی پارک کوچک پشت خانه، سفرهای هیجان‌انگیز دونفره و شنیدن جمله‌ای که هنوز هم مادرم می‌شنود: «... این بچه‌شماست؟ اصلاً بهتون نمیاد».

وقتی تازه چین و چروک‌های دور چشمم سر و کله‌شان پیدا می‌شود مادری می‌شوم. همان موقع که برای رفتن به مهمانی، توی بیاوه‌ی گریه پسرم باید دنبال کرم دور چشم بگردم. وقت پر بودن یخچال از کرم‌ها و لوسیون‌های ضد پیری صورت به جای پاستیل‌های رنگی مادری می‌شوم. درست همان موقع که جلوی آینه قدی اتاق ایستاده‌ام، به دیر آمدنش نگاه می‌کنم و با بغض خط‌های صورتم را زیر کرم پنهان می‌کنم.

دیر مادر می‌شوم، آنقدر دیر که رویای دوچرخه‌سواری توی چیتگر و شرط‌بستن برای برنده شدن سر شستن یک هفته‌ظرف‌های شام فراموشم می‌شود، که آلودگی هوای تهران برای خریدن اولین کت شلوار پسرمانم را می‌برد و خانه‌نشینی منی که، که خیال تعجب دوست‌های پسرم از داشتن مادر جوانی که می‌توانست خواهرش باشد فقط یک خیال می‌ماند. دیر مادر می‌شوم و راستش را بخواهید برای این اتفاق هیچ وقت خودم را نمی‌بخشم.

■ در همه امور زندگی سادگی را رعایت کنید. اولش هم از همین مراسم ازدواج است. از این جاشروع می‌شود. اگر ساده‌بر گزار کردید، قدم بعدی‌اش هم ساده می‌شود والا شما که رفیقین آن مجلس‌کذایی مثل اعیان و اشراف‌های زمان طاغوت رادردست کردید. بعد دیگر نمی‌توانید بروید توی خانه کوچکی مثلاً باوسایل مختصری زندگی کنید. از اول، زندگی را پایه‌اش را بر اساس سادگی و ساده‌زیستی بگذارید تا زندگی بر خودتان، بر کساتان و بر مردم جامعه ان‌شاءالله آسان شود.



## چند تا آدم کامل می شناسی؟

یک مثال ساده در مورد داشتن خودباوری این است که من، یک درسی را بلد هستم. پس دیگر فرقی نمی‌کنند این درس کجا از من پرسیده بشود. در هر زمانی و هر جایی اگر درباره چیزی که من از آن اطلاع دارم از من سؤال شود، من در آن تخصص دارم و توانایی پاسخگویی‌اش را هم خواهیم داشت. یک سری مسائل هست که درون خود فرد رخ می‌دهد. مسائلی که حل کردنش بسیار ساده است، فقط نباید در برابرشان عقب‌نشینی کرد. من می‌ایستم و ترتیب حل کردن مسئله زندگی ام را می‌دهم و کم نمی‌آورم. ما خودمان به تنهایی نمی‌توانیم با یک حساب سر انگشتی بگوییم به این دلیل و به آن دلیل نمی‌شود کار را پیش برد یا اگر بروم و علاقه‌ام را مطرح کنم، صد در صد جواب رد خواهیم شنید. پس اصلاً فکر کردن به مسئله را باید کنار بگذارم. در بعضی مواقع فقط این ما نیستیم که تصمیم آخر را می‌گیریم، باید صبر کرد و دید طرف مقابل چه تصمیمی می‌گیرد. هر چه باشد، مادر مورد یک بحث ارتباطی داریم صحبت می‌کنیم که دو طرف برای تصمیم‌گیری و تأثیر گذاری دارد و درست نیست که همه چیز را بر اساس تصورات و پیش‌بینی‌های خودمان پیش ببریم. یادمان هم باید باشد که ما هر کسی با هر توانایی هم که باشیم، به هر حال یک چیزهایی نداریم. در واقع این یک توهم محض است که بعضی‌ها همه چیز تمام هستند. ممکن است فکر کنیم یک نفر برای خودش جورج کلونی یا فلاان بازیگر مشهور است که واقعا همه چیز تمام است. در صورتی که واقعا این طور نیست. واقعیت این است که آن‌ها هم در خلوتشان خیلی چیزها ندارند.



## کسی که بخواهد، تردید نمی‌کند

**سؤال** چند وقت پیش خواستگاری داشتیم که خیلی به هم علاقه‌مند شدیم، اما در ادامه رفت و آمدها به نظرم رسید مرد شده و ادامه ندادیم. الان مورد دیگری پیش آمده که لااقل در ظاهر خیلی مصر است. اما واقعیت‌اش این است که هنوز فکر مورد قبلی از ذهن ام بیرون نرفته.

## پاسخ

گاهی اوقات آدم به یک رابطه نصفه نیمه طولانی مدت دل می‌بندد به این امید که شاید ختم به از دواج شود. من اکیداً توصیه می‌کنم اگر پسری بخواهد رابطه‌اش را به سمت ازدواج ببرد، می‌برد و معطل نمی‌کند و در این کار خیر استخاره نمی‌کند! خیلی از پسرها در رابطه بی تفاوت عمل می‌کنند تا دختر خسته شود و خودش بگذارد و برود تا بدنامی قطع از تباط به گردن آنها نیفتد. (البته این رو به مطلق نیست و ممکن است از طرف دخترها هم اتفاق بیفتد.) توصیه من به این دختران این است که قدر زندگی خود را بدانید و بروید یک مرد پیدا کنید که حداقل اگر هم اهل ازدواج نیست، شهادت و مسئولیت‌پذیری قطع از تباط را داشته باشد و شما را با هزار تردید و بدبینی رها نکند. یک نکته را هم فراموش نکنیم تا ما را به اشتباه نیندازد، گاهی خاطرات یک رابطه قدیمی غیر از دواجی را مقایسه می‌کنیم با رابطه‌ای جدی منتهی به ازدواج! این مقایسه غلط است. زیرا همان فرد در پای بحث از دواج رفتارش طور دیگری می‌شود! در این نوع موارد نقد را باید چسبید. مرد پای از دواج شهادت اعلام مسئولیت‌پذیری را دارد و اشکالی ندارد خیلی بذله‌گو و بشاش هم نیست. جمله‌ای از خانم تونی گرتن هست که من همیشه در تدریس‌های زن شناسی می‌گویم. اینکه: «مرد ایده‌آل یک زن لزوماً مردی نیست که با او بتوان خوشبخت شد!» خیلی‌ها به درد ازدواج نمی‌خورند. به درد وقت‌گذرانی و خنده و هیجانات زودگذر بیشتر می‌خورند تا مسئولیت‌پذیری طولانی مدت از دواج.

## کارشناس

## آیا دخترها می‌توانند به خواستگاری فکر کنند؟

نمی‌شود به طور قطع گفت خواستگاری دخترانه است یا پسرانه اما روان‌شناسان هم با توجه به جامعه ایران نظر خودشان را دارند و راهی میانه را برای ابزار علاقه به دختران پیشنهاد می‌دهند.

## گیج می‌شوند، نمی‌دانند چه کنند!

سؤال دقیق تر این است که در جامعه ما، اگر دختر به پسر مورد علاقه‌اش ابزار علاقه کند، چه می‌شود؟ باید گفت که زن در جامعه‌ای فعلی ما نسبت به مرد غیر سنتی تر است. چون میزان تأثیر مدرنیته در زنان خیلی بیشتر از مردان است. به نظرم زن اگر به مرد ابزار علاقه کند، باز خورد خوبی نمی‌بیند. مردهایی که این موضوع را درک کنند، خیلی کم هستند. البته اگر مرد فهمیده باشد، این از دواج‌ها خیلی موفق هم می‌شوند. این مردها، مردهایی هستند که در خانواده فرق اطاعت کور کورانه از خانواده و احترام به خانواده را تشخیص می‌دهند. اما واقعیت این است که اکثر مردهای ما پسر بچه‌های بزرگی می‌شوند



و در برابر چنین موقعیتی نمی‌دانند چه کنند. طبیعی است که سؤال بعدی این باشد که اگر مرد سنتی با چنین موقعیتی روبه‌رو شود، چه واکنشی نشان می‌دهد؟ هر چند حکم کلی نمی‌شود داد، اما اغلب، در مورد دختر اشتباه فکر می‌کند و جوگیر می‌شوند.

## زندگی را مدرن و ازدواج را سنتی می‌خواهند!

ما باید بدانیم که داریم در مورد کدام زن و مرد صحبت می‌کنیم. خیلی از مردهای منطقی هستند و ابزار احساسات زن برایشان تعریف شده است و به دلشان می‌نشیند. البته بیشتر دخترهای مادر این موقعیت‌ها به فاز انفعال می‌روند و ناخواسته نمی‌گذارند اتفاقی بیفتد. آنها در عین حال که در جامعه رشد کرده‌اند و تأثیر گذاری زیاد را تجربه کرده‌اند، نمی‌خواهند این موقعیت را به دیگر ابعاد زندگی مانند ازدواج وارد کنند و ترجیح می‌دهند ازدواج را همچنان سنتی و محافظه کارانه نگه دارند. رویه‌ای که کار را هم برای خودشان و هم پسر هاسخت می‌کند. به نظر من مرد همیشه باید سکندار کشتی زندگی باشد و زن هم تاهر جایی که می‌خواهد رشد کند، اما اگر رشد تاحدی باشد که در هیچ کشتی‌ای جا نشود، حماقت است. در این صورت، ما باید به دختران موفق مجرد بسنده کنیم، دخترانی که بعداً خیلی تلخ می‌شوند. هنری میلر در مورد زنان آمریکایی می‌گوید: «آنها همه چیز دارند به جز زنانگی!» ما نباید به خاطر رفتار ۴ چند مرد حکم کلی در این زمینه صادر کنیم. به

اینکه می‌بینید ما گفتیم ۱۴ سکه بیشتر را عقد نمی‌کنیم، نه برای این است که چهارده سکه بیشتر اشکالی در ازدواج ایجاد می‌کند. خبر. چهارده هزار سکه هم باشد، ازدواج اشکالی ندارد. فرقی ندارد. این برای این است که آن جنبه معنوی ازدواج، غلبه پیدا کند بر جنبه مادی مثل یک تجارت و معامله باشد. داد و ستد مادی نباشد. اگر تشریفات را کم کردیم، جنبه معنوی تقویت خواهد شد. مقام معظم‌بری

هر حال وقتی داریم درباره یک دختر که ممکن است به مرد مطلوبش ابراز علاقه کند صحبت می کنیم، قطعاً آن مرد هم در همین طبقه است و بنابراین رفتار منطقی دارد. با این وجود، این زن باید به مرد حق بدهد که ممکن است او را نخواهد و این هیچ ربطی به ابراز علاقه از طرف زن ندارد. فراموش نکنیم که جامعه ما در این بحث خیلی خردسال است و ماجرا بیشتر شکل آزمون و خطا دارد پیش می رود.

### حد وسط را پیدا کن

بین ابراز علاقه مستقیم و شیوه سنتی یک حد وسطی هم وجود دارد. مثلاً من به عنوان یک دختر در آستانه ازدواج وقتی یک پسر مناسب را می بینم باید به او بفهمانم که به او علاقه دارم. نه با این شکل که بروم بگویم من به شما علاقه دارم، مثلاً با تعریف کردن از شغلش، عکسش. باید خاص بودنش را به او نشان بدهم. در همین حد کافی است. متأسفانه نگاه دخترهای ما به پسرهای خیلی دبیرستانی است. البته این قابل انکار نیست که بعضی از پسرها واقعا رفتار دبیرستانی دارند. اما باید توجه کنیم که اگر نگاه ما به پسرهای دبیرستانی باشد، آنها هم همیشه در همان حد و اندازه ظاهر می شوند. نکته مهم بعدی این است که کل این بحث در مورد سنین مختلف متفاوت است. مسلماً اگر یک دختر ۳۰ ساله، یک پسر را مطلوب زندگی اش ببیند، باید بیشتر ابراز علاقه کند و حتی از روش مستقیم هم استفاده کند. اما این نسخه در مورد دختر ۲۰ ساله درست نیست. پیشقدم شدن دختر در سنین پایین مخرب است.



### چالش

## زن گل است، مرد پلبل

چوایی خواستگاری پسران از دختران به روایت استاد مطهری

طبیعت مرد را مظهر طلب و عشق و تقاضا آفریده است و زن را مظهر مطلوب بودن و معشوق بودن. طبیعت زن را گل، و مرد را پلبل. زن را شمع و مرد را پروانه قرار داده است. خواستگاری همیشه از ناحیه جنس مذکر انجام می شود. این قاعده حتی در مورد حیوانات نیز جاری است. یعنی در خواست از جنس مخالف غالباً از ناحیه مذکر آغاز می شود. **اینکه از قدیم الایام مردان به عنوان تقاضای همسری می کرده اند، از بزرگ ترین عوامل حفظ حیثیت و احترام زن بوده است.** این یکی از تدابیر حکیمانه و شاهکارهای خلقت است که در غریزه مرد نیاز و طلب و در غریزه زن ناز و جلوه قرار داده است.

● برای مرد قابل تحمل است که از زنی خواستگاری کند و جواب رد بشنود و آن گاه از زن دیگری خواستگاری کند و جواب رد بشنود تا بالاخره زنی رضایت خود را به همسری با او اعلام کند اما برای زن که می خواهد محبوب و معشوق و مورد توجه و علاقه باشد و از قلب مرد سر در آورد تا بر سراسر وجود او حکومت کند، قابل تحمل و موافق غریزه نیست که مردی را به همسری خود دعوت کند و احیاناً جواب رد بشنود و سراغ مرد دیگری رود. **اسلام بر این رویه فطری و طبیعی صحنه نهاده و بر این مبنا و اساس است که در قرآن و سنت در امر ازدواج، مردان مخاطب واقع گشته اند و مستقیماً به آنان دستور ازدواج و همسر گزینی داده شده و فرموده: «فانكحوا ما طاب لکم من النِّساء؛ بازتان طیب و پاکیزه از دواج کنید.»** البته این آیه به معنای نهی از خواستگاری زن از مرد نیست، از این رو در صدر اسلام تقاضای زن از مرد نیز اتفاق افتاده است. **امام باقر (ع) نقل می کند: زنی نزد پیامبر (ص) آمد و عرض کرد: مرا به عقد کسی در آور. حضرت رو به حضار نمود و فرمود: کسی حاضر است با این زن ازدواج کند؟ مردی از میان جمع برخاست و عرض کرد: من حاضر، حضرت فرمود: چه داری که به او بدهی؟ گفت: چیزی ندارم. پیامبر (ص) فرمود: نمی شود. زن خواسته خود را تکرار کرد. دیگر بار حضرت فرمایش خویش را تکرار نمود، باز همان مرد برخاست. سرانجام پیامبر به آن مرد فرمود: از قرآن چیزی می دانی؟ گفت: بلی. فرمود: زن را به عقد ازدواج تو در آوردم، در عوض قرآنی که به او آموزش می دهی، مهریه او خواهد بود. از این جریان بر می آید که خواستگار زن از مرد از نظر اسلام ممنوع و مذموم نیست ولی حرکت بر خلاف عرف و سیره مسلمانان و قواعد مسود قبول جامعه و مقتضای فطرت و طبیعت است.**

### سؤال

## چرا ما مرد زندگی مان را پیدا کردیم و آنها مرد رویاهایشان را نه

تعریف دقیق دختر هاز مرد رویاهایشان کاملاً شبیه به هم است. مرد قد بلند با چشم های درشت و هیکل ورزیده و دست های توانمند. بدون شک تحصیل کرده و معاشرتی، جذاب و شوخ طبع. آنها همیشه مهارت فوق العاده ای در کاری دارند که ما عاشقش هستیم مثل موسیقی یا کوه نوردی. فوق فوش در رنگ مو و چشم با هم اختلاف نظر داشته باشیم. البته تخفیف هایی هم که می دهیم، همه شبیه هم هستند. اینکه صور تش معمولی هم باشد اشکال ندارد یا اگر خیلی پولدار نبود اما کاری بود اشکال ندارد. دقت کنید خیلی پولدار نبودن دلیل نمی شود که طرف کمی پولدار نباشد! مردهای رویای ما دخترها همیشه شبیه هم اند. اما چند سال بعد وقتی مردهای زندگی مان را با لیخند به هم معرفی می کنیم، هیچ شباهتی به هم ندارند و همین طور هیچ شباهتی به رؤیایمان. ماه به رؤیایمان نرسیدیم اما بیشتر از رؤیایمان خوشحالیم و احساس سعادت می کنیم. این به این معنی نیست که ما کوتاه آمدیم یا قناعت کردیم. یا اینکه به شعار شوهر نیست و باید غنیمت دانست و اینها معتقدیم. همه ما - دخترهایی که مرد زندگیمان را پیدا کرده ایم - زیبا و کامل هستیم و شاید چند تا خواستگار را رد کرده باشیم. مابعد از یک مدت که از آشنایی مان بگذرد به این نتیجه می رسیم که با مرد زندگی مان خیلی راحت تر از مرد رویایمان هستیم. اقتدر که در کنارش هر چقدر که بخواهیم می توانیم سر به هوا باشیم، بلند بلند توی خیابان شعرهای احمقانه بخوانیم، می توانیم آیمیه مان را تا ته بخوریم آنقدر که نی اش صدا بدهد. و او هم جرأت کند و بگوید که الان نمی تواند خانه رؤیایمان را بر ایمان بخرد اما قولش را برای جشن تولد ۷۰ سالگی مان بدهد... و با هم بخندیم. بخندیم و باور کنیم تفاوت های مرد زندگی مان با مرد رویایمان نقص نیستند. بخندیم و مرد رویایمان را به پشت جلد مجلات و بیلبورد خیابان ها بسپاریم و به زندگی مان بچسبیم.

■ من از مردم سراسر کشور خواهش می کنم که آن قدر مهر به هارا زیاد نکنند. این سنت جاهلی است. این کاری است که خدا (و رسول (ص) در این زمان بخصوص، از آن راضی نیستند. نمی گویم حرام است. نمی گویم از دواج باطل است. اما خلاف سنت پیامبر (ص) و اولاد ایشان و ائمه هدی (ع) و بزرگان اسلام است. خلاف روش اینهاست و به خصوص در زمان ما که کشور احتیاج دارد به این همه کارهای صحیح، آسان شود، هیچ مصلحت نیست که بعضی از دواج هارا این طور مشکل کنند. **مقام معظم رهبری**

## تو مغز پسرا چی می‌گذره؟

پاسخ به یک سؤال تاریخی در مورد جنسی که مخالف ماست!

علامت‌های غیرزبانی را نمی‌فهمند مردان به علت این که غذای اهل خانواده را تأمین می‌کرده‌اند هرگز به قدر کافی در خانه حضور نداشته‌اند تا علامت‌های غیرزبانی یا روش‌های برقراری ارتباط بین فردی را یاد بگیرند. مرد می‌تواند شاهد اشک و بدخلقی باشد و قبل از این که بفهمد چه اتفاقی افتاده دو تا سیلی بخورد.

با خواب از کار می‌افتند

آزمایش‌های اسکن مغز نشان می‌دهند که حداقل هفتاد درصد فعالیت الکترونیک مغز

مردان در حال استراحت از کار می‌افتند. اما اسکن مغز زنان نشان می‌دهد که مغز آنها در وضعیت مشابه، نود درصد فعال است و این موضوع تأیید می‌کند که خانم‌ها مدام در حال دریافت و تحلیل اطلاعات از محیط اطرافشان هستند. یک زن دوستان فرزندان‌ش را می‌شناسد و از امیدها، رویاها، روابط رومانتیک، ترس‌های پنهان، تفکرات و احساسات و نقشه‌های شیطنت‌آمیز دختر یا پسر خود باخبر است. اما مرد کم‌تر به این آدم کوچولو‌هایی که در خانه‌اش زندگی می‌کنند توجه می‌کند.



چوبنده نیستند

مردهای امروزی می‌توانند هر نشانی‌ای را در هر کجا پیدا کنند، اما نمی‌توانند چیزی را در کمد یا یخچال پیدا کنند. تحقیقات نشان می‌دهد که مغز مرد در یخچال دنبال لغت کره (ک.ره) می‌گردد. حال اگر این لغت در جای مناسب قالب کره دیده نشود، نمی‌تواند آن را پیدا کند. مرد به علت داشتن دید کانونی هنگام جست‌وجوی اشیاء سرش را بالا و پایین و این طرف و آن طرف می‌برد. بینایی مردان برای فواصل دور تنظیم شده، به همین علت، آنها در یافتن اشیایی که در فاصله نزدیک هستند - مثل کلید و جوراب - مشکل دارند. وقتی زن به مرد می‌گوید: "انجا توی قفسه است." برای مرد بهتر است که حرف زن را باور کند و به جست‌وجویش ادامه دهد.

لنزشان واید نیست

مردان دید کانونی دارند و به همین دلیل، برای نگاه کردن به دیگران باید سرشان را بچرخانند. چشمان مرد بزرگتر از چشمان زن است و مغز او نوعی دید کانونی طولی را برای چشم‌هایش طراحی کرده است، طوری که می‌تواند مستقیماً روبه روی خود را واضح و دقیق ببیند. البته با میدان دیدی باریکتر و فاصله‌ای تقریباً مثل دوربین‌های دو چشمی.

دروغ گفتن بلد نیستند

مردان نمی‌توانند به راحتی رو در رو دروغ بگویند. همان‌طور که اکثر زنان می‌دانند، دروغ گفتن رو در رو به مرد نسبتاً ساده است. چون مرد حساسیت لازم برای تشخیص ناهماهنگی بین اشارات کلامی و غیر کلامی زن را ندارد. بنابراین اگر مردی بخواهد به زن دروغ مصلحتی بگوید، بهتر است این کار را از پشت تلفن، در نامه، با چراغ‌های خاموش یا وقتی پتو را روی سرش کشیده است انجام دهد.

نمی‌توانند دو کار را با هم انجام دهند

مغز مردان بخش‌بندی شده و به همین

دلیل آن‌ها می‌توانند هر بار تنها بر یک چیز تمرکز کنند. اگر با مردی که مشغول آشپزی است صحبت کنید احتمالاً عصبی می‌شود. چون نمی‌تواند هم زمان با خواندن دستور آشپزی به حرف‌های شما گوش دهد. یک مرد می‌تواند یا مطالعه کند یا گوش دهد. او قادر نیست هر دو کار را هم زمان با هم انجام دهد. اگر با مردی که مشغول اصلاح صورتش است حرف بزنید صورتش را خواهد برید و اگر هنگامی که مشغول چکش کاری است زنگ در به صدا در آید چکش را روی انگشتش خواهد کوبید. در ضمن، اگر در حال رانندگی با او حرف بزنید، خروجی اتوبان را رد خواهد کرد. بنابراین آنگار این‌ها روش‌هایی عالی برای انتقام‌گیری هستند!

سخنوران خوبی نیستند

برای مردها صحبت کردن و زبان مهارت‌های مغزی مهمی محسوب می‌شوند. آنها عمدتاً نیم کره چپ مغزشان را به کار می‌گیرند و مراکز خاص حرف زدن کمتری دارند. اسکن‌های ام.آر.ای نشان می‌دهند که وقتی مردی حرفی می‌زند نیم کره چپ مغزش فعال می‌شود تا مرکزی برای صحبت پیدا کند، اما نمی‌تواند مراکز زیادی بیابد. در نتیجه، مردان سخنوران خوبی نیستند. پسرهای جوان هم همین موقعیت را در مدرسه دارند، چون قدرت کلامشان بسیار پایین‌تر از دختران است. در نتیجه، در یادگیری زبان خارجی، هنر و حتی زبان مادری خودشان ضعف دارند. آنها در مقابل فصاحت زبان دختران احساس حقارت، آشفتگی و ناآرامی می‌کنند.

بی‌دلیل حرف نمی‌زنند

حرف نزدن برای مردان کاملاً طبیعی است. آنها تنها برای بیان حقایق حرف می‌زنند. مردان تلفن را ابزاری برای انتقال حقایق و اطلاعات به دیگران می‌دانند، در حالی که زنان از تلفن به عنوان وسیله‌ای برای ایجاد

■ متأسفانه این برداشتن به تشریفات، ازدواج و مهریه‌های گران و جهیزیه‌های سنگین و مجالس آیینانی خیلی اخلاق‌ها را فاسد کرده است! شما دخترها و پسرها که عروس و داماد می‌شوید، پیشقدم شوید. بگویید ما این جور نمی‌خواهیم، به این زیادی نمی‌خواهیم. وقتی جامعه مشکل دارد وقتی در جامعه فقیر هست باید انسان ملاحظه کند. مقام معظم‌ره‌ری

ارتباط استفاده می‌کنند. همه مردان از شنیدن جمله: «باید در مورد رابطه مان حرف بزنیم» متفرسند. این چند واژه می‌تواند حتی در دل سوپر من هم وحشت ایجاد کند.

با طرح چند موضوع گیج می‌شوند جملات یک مرد کوتاه‌تر و ساختار یافته‌تر از جملات زن است و معمولاً آغازی ساده، موضوعی روشن و نتیجه‌گیری دارد. بنابراین درک منظور یا خواسته او آسان است. اگر در آن واحد در مورد چند موضوع مختلف با مرد صحبت کنید، سردرگم می‌شود. بنابراین مهم است که بدانید اگر قصد متقاعد ساختن یا ترغیب کردن مردی را دارید، هر بار تنها یک ایده روشن را برایش مطرح کنید.

با کلمات رقابت می‌کنند مردان از زبان برای رقابت با زنان و مردان دیگر استفاده می‌کنند و بنابراین تعریف برای آنها تاکتیکی مهم در اجرای این بازی است. اگر مردی سعی کند نکته مؤثر و قدرتمندی را بیان کند و مثلاً بگوید: «او مطلبش را واضح بیان نمی‌کرد و جان کلام را نمی‌گفت تا همه بتوانند منظورش را بفهمند.» مرد دیگر برای ارائه بهتر و بلند شدن روی دست مرد اول، جمله‌ی او را با بیان جمله‌ای مثل: «او روشن صحبت نمی‌کرد؟» قطع می‌کند.



ماسک بی‌احساسی می‌زنند مرد به دلیل ویژگی جنگجو بودن هنگام گوش دادن منفعل باقی می‌ماند تا احساساتش آشکار نشود. این ماسک بی‌احساسی که مردان هنگام گوش دادن می‌زنند، به آنها امکان می‌دهد تا حس کنند کنترل موقعیت را در دست دارند. اما معنی آن این نیست که مرد هیچ احساسی را تجربه نمی‌کند. اسکن‌های مغزی نشان می‌دهند که قدرت عواطف در مردان مشابه زنان است، اما آنها از نشان دادن این عواطف امتناع می‌ورزند. برای یک زن شوخ طبعی به معنای جوک گفتن نیست، بلکه به این معناست که بتواند به جوک‌های مرد بخندد.

جی‌پی‌اس‌شان فعال است تجسم مکانی و جهت‌یابی یکی از قدرتمندترین توانایی‌ها در مردان است. اسکن‌های مغزی آقایان و پسر بچه‌ها نشان می‌دهد که این مرکز توانایی بیش‌تر در نیم‌کره راست مغز آنها قرار دارد. این توانایی از دوران باستان در آنها توسعه یافت تا بتوانند به عنوان شکارچی سرعت، حرکت و فاصله شکار، میزان سرعت دویدن خود برای دست‌یابی به هدف و میزان نیروی مورد نیاز برای کشتن طعمه با سنگ یا نیزه را محاسبه کنند. پسر بچه‌ها با عمق دادن به اجسام در تجسم اجسام سه بعدی بسیار توانمندتر هستند.



رهانتیک ترین داستان های عاشقانه دنیا روئو و ژولیت نیستند که با هم از دنیا رفتند. بلکه پدر بزرگ و مادر بزرگ ماست که به پای هم پیر شده‌اند.



- در مصارف گوناگون شخصی و خانوادگی، اسراف فردی صورت می‌گیرد. تجمل‌گرایی‌ها، چشم و هم‌چشمی‌ها، هوسرانی افراد خانواده، مرد خانواده، زن خانواده، جوان خانواده، چیزهای غیر لازم خریدن؛ اینها از موارد اسراف است. وسائل تجملات، وسائل آرایش، ملباسان خانه، تزئینات داخل خانه؛ اینها چیزهایی است که ما برای آنها پول صرف می‌کنیم. پولی که می‌تواند در تولید مصرف شود، سرمایه‌گذاری شود، کشور را پیش ببرد، به فقرا کمک کند، ثروت عمومی کشور را زیاد کند.
- مقام معظم رهبری

## جنس اول

مردها همه سر و ته یک کرباس نیستند.

ما با هم فرق داریم، مرد و زن هم برنمی‌دارد. یعنی همه ما یک سری نقاط قوت و ضعف داریم و یک چیزهایی در وجودمان پررنگ‌تر یا کم رنگ‌تر است. روان‌شناس‌ها هم از آنجایی که دوست دارند همه چیز روح و روان ما انسان‌ها را تحلیل و بررسی کنند، معتقدند تعدادی الگوهای شخصیتی وجود دارد که هر کدام از ما به یکی از آنها شبیه‌تریم. اینکه شما بفهمید مرد زندگی‌تان از کدام تیپ روانی است، کمکتان می‌کند که راحت‌تر با او ارتباط بگیرید. این شما و این تمام مردهایی که ممکن است در زندگی‌تان ببینید.

### پدر خوانده

این تیپ مردها اهل قدرت طلبی هستند، هیچ وقت از آنها ضعف نمی‌بینید. اینها همان پسر بچه‌هایی هستند که همیشه مبصر بوده‌اند و بلد بودند چطور یک کلاس شلوغ را آرام کنند. در واقع این مردها جذبه زیادی دارند و برای همین جان می‌دهند برای ریاست و مدیریت. اگر رئیس شما خیلی بهتان می‌رسد و نسبت به نیروهایش احساس تملک دارد، باید بدانید که با یک مرد قدرت‌طلب طرف هستید. اینجور مردها که معمولاً خیلی زود هم ازدواج می‌کنند در روابط



عاطفی‌شان، رفتار تملک‌آمیز از خودشان نشان می‌دهند و خیال می‌کنند شما برای همیشه «مال» آنها هستید. ضمناً در برابر خیانت هم اهل انتقام گرفتن‌های سخت هستند.

### بر باد رفته

برای بعضی از زن‌ها سخت است که باور کنند، مردها هم احساسات دارند و می‌توانند دل و دین از کف بدهند. اما بد نیست بدانید مردهایی هم وجود دارند که به شدت عاطفی هستند. برای این مردها همه چیز صفر و صد است و خاکستری معنا ندارد. اما همین مردهایی که گاهی از عمق احساسات‌شان تعجب می‌کنید، می‌توانند بعضی وقت‌ها با رو کردن کینه‌های قدیمی هم وحشت‌زده‌تان کنند. عاطفی هستند دیگر، یک لحظه حرفی می‌زنند که ناراحت‌تان می‌کند و چند دقیقه بعد کاری می‌کنند که از دل‌تان در بیاورند.

### در کمال آرامش

بعضی مردها هم هستند که در خلوت خودشان راحت‌ترند و شاید ترجیح می‌دهند هیچ وقت خیلی وارد جمع نشوند. این تیپ مردها قدرت و جرأت ابراز وجود ندارند. اما یک ویژگی‌هایی دارند که برای بعضی زنان جذاب است. مثلاً می‌توانند با قدرت‌های شهودی خودشان برخی از اتفاقات را قبل از وقوع حدس بزنند. باید بدانید که این مردهای خاموش و آرام اگر عاشق بشوند، به شدت وابستگی عاطفی بالایی دارند.

### فقط حرف بزن

این تیپ مردها کم نیستند، مردهایی که شما را با حرف‌هایشان عاشق می‌کنند. همان‌هایی که خوب و قشنگ دروغ می‌گویند و آدم دلش می‌خواهد دروغ‌های شیرین‌شان هیچ وقت تمام نشود. این خدایگان مکالمه، مذاکره و تزویر برای خیلی از زن‌ها خوشایند و خواستنی هستند، اما مشکل اینجاست که نمی‌توانند خیلی درگیر یک رابطه عاطفی عمیق بشوند.

### آقای ناظم

بله، همان مردهایی که با خط اتوی شلوارشان می‌شود هندوانه قساج کرد، همان‌هایی که همیشه همه چیزشان منظم و مرتب است و هیچ وقت دیر نمی‌کنند. برای این مردها نظم و پیشرفت اجتماعی، مهم‌ترین‌ها هستند. این تیپ مردها معاونین و وزرای خوبی می‌شوند اما اهل ریاست نیستند. در درک زنان ناتوان هستند و معمولاً روابط عاطفی مشخصی دارند. اینها دیوانه‌وار عاشق نمی‌شوند.

### مچ‌نگیر

یک سری از مردها هم وجود دارند که با اینکه به شدت خلاق هستند و قدرت‌های درونی دارند که در هر آدمی پیدا نمی‌شود، از ابراز وجود می‌ترسند. اینها اغلب از والدین یا اجتماع زخم خورده‌اند و این باعث می‌شود ترس فروخورده‌ای همیشه همراهشان باشد. مردهایی از این قماش اهل حسادت و مچ‌گیری در روابطشان هستند.

### دمی خوش‌باش

شک نکنید که عاشق‌شان می‌شوید. این مردها، برای زنان بیشتر از همه جذاب هستند. اهل رقص و موسیقی و شهوت هستند و بسیار خوشگذران. امکان ندارد که با این مردها باشید و بگذرانند به شما لحظه‌ای بد بگذرد. منتها احساس مسئولیت این مردهای دوست‌داشتنی کم است و ممکن است در شرایط بد رو به تجربه‌های خطرناک دارو و مواد مخدر بیاورند.

### هر کول

قوی هستند و حسابی به زور بازویشان می‌نازند. اینها همان‌هایی هستند که دوران مدرسه زنگ آخر جلوی مدرسه برای دعوا قرار می‌گذاشتند و همیشه می‌زدند. این مردها با قدرت فیزیکی‌شان با اتفاقات ارتباط برقرار می‌کنند و به ابعاد روحی‌شان توجه چندانی ندارند.

خانمی می‌گوید من دو تا خواستگار داشتم یکی که خیلی پول داشت ولی کمال‌ناشد. یک خواستگار داشتم فقیر بود اما کمال داشت. من خودم این داماد فقیر را انتخاب کردم این فقیر خیلی باارزش است. برای خدیجه کبری خواستگاران بسیار ثروتمندی آمد. فرمود که من زن آدم می‌شوم زن پول نمی‌شوم. پول می‌خواهم چه کنم. صد تاسکه و هزار تاسکه مهم نیست، چه قدر آدم است. حجت الاسلام قرآنی

## دختر بابا

نوع رابطه دخترها با پدرشان در انتخاب همسر آینده‌شان تأثیر می‌گذارد

یک روان‌شناس برای انجام یک آزمایش از دخترانی که با پدرشان رابطه خوبی دارند، خواسته بود که تصویری از پدر و همسرشان به او بدهند. او بعداً این‌گونه عکس‌های زیادی به دستش رسید، به شکل نامرتب آنها را در کنار هم چید و از افراد ناشناسی خواست که از بین عکس‌ها پدر و همسر دخترها را پیدا کنند. شاید باورتان نشود اما همه افراد شرکت‌کننده توانسته بودند از روی شباهت‌های ظاهری بین مردها آنها را شناسایی کنند و حالاً نتیجه این آزمایش به یک حقیقت علمی تبدیل شده است.

از قدیم معروف است که دخترها بابایی هستند و پسرها بیشتر عزیز کرده مادرشان هستند. برای همین همیشه این دخترها هستند که می‌توانند برای پدرشان ناز کنند و مطمئن باشند نازشان خریدار دارد. اما ماجرا به همین‌ها محدود نمی‌شود و تا پای سفره عقد همراه دخترها می‌آید. از آنجایی که پدرها اولین مردان زندگی دخترشان هستند. هر تصویری که دخترها از مفهوم مرد پیدا می‌کنند، خوب یا بد، از پدرشان گرفته شده و تغییر نمی‌کند. جالب اینجاست که رابطه بین پدرها با فرزندان‌شان قبل از تولد و در هنگام جنینی شروع می‌شود. پزشکان متوجه شده‌اند که وقتی پدرها در کنار همسرشان هستند، جنین آرام می‌گیرد اما وقتی مرد دیگری در کنارشان باشد، اوضاع فرق می‌کند. روان‌شناسان می‌گویند دخترانی که از کودکی با پدرشان رابطه خوبی دارند، در رابطه با جنس مخالف هم بهتر عمل می‌کنند. پدرهایی که به دخترشان افتخار می‌کنند، به او احساس استقلال و اعتماد به نفس می‌دهند و همین باعث می‌شود این دختر در روابط بعدی خود موفق‌تر باشد.



## شبيه پدرم باش!

با این اوصاف طبیعی است که تصویر اولیه دخترها از مرد یا پدرشان ناخودآگاه در انتخاب همسر آنها هم تأثیر می‌گذارد. تحقیقات نشان می‌دهند دخترهایی که با پدرشان میانه خوبی دارند، جذب مردهایی می‌شوند که خصوصیاتش شبیه به آنها دارد. حالا این شباهت‌ها هم می‌تواند ظاهری باشد و هم باطنی. خلاصه اینکه تصویر ذهنی ساخته شده دست از سر دخترها بر نمی‌دارد. دخترهایی که از مردها متنفرند، معمولاً همان‌هایی هستند که پدرشان در دوران کودکی از آنها غافل بوده و محبتی به آنها نداشته. این جای خالی اما همیشه با دختر می‌ماند و بعداً هم با انتخاب یک مرد اشتباه تأثیر خودش را می‌گذارد. مردی که در نهایت باعث می‌شود دختر از همه مردها دل ببرد، دخترهایی که از پدرشان دل خوشی ندارند یا مادرشان همیشه از همسرش ناراضی بوده، معمولاً به سراغ مردانی می‌روند که کوچک‌ترین شباهتی به پدرشان نداشته باشد. در آخر اینکه هم شمایی که عاشق پدرتان هستید و هم شمایی که فقط حفظ ظاهر می‌کنید، در انتخاب همسر منطقی فکر کنید و فقط شباهت یا ضدیت را ملاک قرار ندهید.



## بدون پدرم، هرگز!

درست یادم نیست اولین بار کی بود، اولین باری که محو کارهای پدرم شدم و حس کردم این زندگی بدون پدرم اصلاً قابل تصور نیست. شاید وقتی که خیلی بچه بودم و پدرم با من حرف می‌زد و صدایم را ضبط می‌کرد. همان موقع که مدام سؤال می‌پرسید و من فقط صداهای بی معنی از خودم در می‌آوردم، هنوز حرف زدن بلد نبودم و دایره لغاتم فقط در حد ماما، بابا، قاقا بود. پدرم با حوصله راجع به جزئیات جشن تولدم حرف می‌زد و می‌خواست که من اسم مهمان‌ها را بگویم. شاید هم اولین بار وقتی بود که برای جایزه شاگرد اول شدنم، یک دوچرخه بنفش خریدم با چرخ‌های صورتی! خوب یادم هست هیچ‌کدام از دخترهای فامیل و همسایه چرخ‌های دوچرخه‌شان صورتی نبود، اصلاً بیشترشان دوچرخه نداشتند. آن موقع احساس می‌کردم خوشبخت‌ترین دختر دنیا هستم. پدرم اما نگران بود یکی بکدانه‌اش از دوچرخه بیفتد و پاهایش زخمی بشود. چرخ‌های کمکی را باز نمی‌کرد، می‌گفت باید بیشتر تمرین کنی. آخر یک روز از غرغریهای من خسته شد و چرخ‌های کمکی را باز کرد. دستش را گذاشت پشت کمرم و گفت: «کاب بزَن دخترم، نترس!» نمی‌ترسیدم، تند تند رکاب می‌زدم و جلو می‌رفتم. چند متر که جلو رفتم با خوشحالی سرم را برگرداندم که نگاهش کنم و درست همان موقع از روی دوچرخه افتادم زمین. زانوهایم زخمی شده بودند و اشک‌های درشتم تند تند پایین می‌افتادند. کل ماجرا چند ثانیه هم بیشتر طول نکشید، پدرم که بغلم کرد دیگر درد نداشتم.

الان ۱۵،۱۴ سالگی از آن روز کذایی و دوچرخه سواری می‌گذرد، اما من هنوز هم وقتی دردم می‌گیرد باید بروم توی بغل پدرم تا همه چیز دوباره آرام بشود. می‌دانید، رابطه پدرها با دخترهایشان یک رابطه عاشقانه خاص است، رابطه منحصر به فردی که خیلی نمی‌توان تشریحش کرد. رابطه ما غرور و مردانگی مخصوص پدر و پسرها را ندارد، رابطه ما قواعد تعریف نشده‌ای دارد که به اندازه همه پدر و دخترهای روی زمین متفاوتند. شنیده‌ام که می‌گویند خدا فقط به مردهای خیلی خوب و مهربان دختر می‌دهد اما من فکر می‌کنم همه مردها وقتی دختردار می‌شوند، ناخودآگاه طور دیگری می‌شوند، دلسوزتر می‌شوند، حساس‌تر می‌شوند، دل‌نازک‌تر می‌شوند... پدر یک دختر می‌شوند.

مردی که می‌تواند آزادانه در جامعه اطفای شهوت کند و زنی که می‌تواند بدون هیچ ایراد و اشکالی در جامعه با مردان گوناگون تماس داشته باشد، هرگز در خانواده، همسران خوب و شایسته‌ای نخواهند بود. مقام معظم رهبری

## آنها توهم داشتند

♦ دکتر علیرضا شیری  
(مدرس مهارت‌های ارتباطی)

← یک دختر و پسر آمده بودند پیش من، هر دو نوزده ساله و ترم سه دانشگاه، هر دو مذهبی، از همدیگر هم خوششان آمده بود، خیلی هم همدیگر را دوست داشتند، می‌خواستند با هم ازدواج کنند؛ از آن دسته جوانهایی که حتی برای این کار مطالعه هم کرده‌اند؛ و اتفاقاً معتقدند کسانی که همدیگر را دوست دارند باید با هم ازدواج کنند؛ وقتی از آن‌ها سؤال کردم چند وقت است که با هم رابطه دارید، جواب دادند: یک سال. در صورتی که فقط یک سال است که به دانشگاه می‌روند، رابطه‌شان عملاً سه ماه است که فرم رابطه به خودش گرفته، در این سه ماه فقط چند تا تلفن و بیرون رفتن با هم داشتند. آن‌ها بیشتر توهم ارتباط داشتند، حالا در این توهم می‌آیند صحبت از موضوع بسیار مهمی به نام ازدواج می‌کنند؛ مثل اینکه توهم سرمایه داشته باشیم و برویم در بازار سرمایه گذاری کنیم.

### گفتم چرا دوستش داری؟

طرف خوشم آمده، این‌ها شناخت است دیگر. این‌ها کجا حاصل می‌شوند، وقتی در فاز هیجانی شدید باشیم یاد رکف یک ایمیل یا اسمس باشیم که این‌ها را هیچ وقت متوجه نمی‌شویم، بنابراین وقتی مشاور ازدواج این سؤال‌ها را می‌پرسد مدام جواب می‌دهد، دوستش دارم، دوستش دارم، یا مثلاً وقتی ازش می‌پرسم در آینده می‌خواهید چه کار کنید می‌گویند: می‌خواهیم شرکت بنزیم و با هم آن را بپرچانیم! کاملاً در فضای رومنس سیر می‌کنند!

### آنها ارتباطی با هم نداشتند

در مورد این دو نفر، باید بگویم که آن‌ها اصلاً با هم ارتباطی نداشتند که بخواهند همدیگر را بشناسند. چون چهار تا تلفن می‌زنند؟! خب از ارتباط بقیه دانشجویها ارتباطشان بهتر است ولی به این نمی‌گوییم ارتباط منتهی به ازدواج برای اینکه اساس این ارتباط نمی‌کشد به آنجا. اصلاً یک سری امتحانات باید بدهی، وسعت تجربه‌هایت کم است و عمق این تجربه‌ها کم است. در هر دو بعد مشکل داری، وقتی ازش پرسیدم که از کجا مطمئنی که ۲۶ سالگی هم همین انتخاب را داری؟! آدمی که یکی را خیلی دوست دارد وقتی این سؤال را ازش بپرسی قاطعی می‌کند، جواب داد قطعاً همین را می‌خواهم. این قطعیت، قطعیت یک انسان ناآگاه است، ناآگاهی از میزان دگردیسی انسان در ۲۰ تا ۲۵ سالگی، دختران در ۱۸ تا ۲۴ سالگی و پسران از ۲۰ تا ۲۷ سالگی دگردیسی‌های شدید را تجربه می‌کنند و بعد از آن تغییراتشان قابل پیش‌بینی‌تر می‌شود و پسر ایرانی حدود ۲۰ سال یک پیک می‌زند و حدود ۲۶ سال هم یک پیک دیگر! یعنی چیزی که الان خوشتم می‌آید واقعاً معلوم نیست ۲۷ سالگی بدت نیاید.

### باید به بلوغ رسید

معمولاً انتخاب‌های ۲۷ سالگی کمتر در معرض پشیمانی قرار می‌گیرد، باز هم بیشتر در مورد کار و پول و اینطور چیزها این نظریه صادق است. در مورد ازدواج دیرتر به این قطعیت می‌رسیم، حالا تصور کن که در ۱۹ سالگی این حرف زده شود، خب این خیلی خطرناک است. ازدواج خیلی با عشق فرق می‌کند، شیفتگی یعنی اینکه شما به یک ویژگی رفتاری، شخصیتی و موقعیتی توجه‌تان به شدت جلب می‌شود و بعد این را تعمیم

می‌دهید به همه رفتارهای طرف و به او نمره بالایی می‌دهید، مثلاً یک استادی که خیلی خوب است و شما فکر می‌کنید که عجب آدم خوبی ست، این ویژگی تعمیم داده شده به کل هویت طرف است. البته این شناخت نادرستی ست. شاید مثلاً اگر استاد خوبی باشد، پدر خوبی نباشد؛ عشق، همین شیفتگی به اضافه تعمیم است. دچار کشش به کل هویت طرف می‌شویم، البته این تعریف من است. دوست داشتن، عشقی است که در واقع بالا و پایین راطی کرده، مثلاً شما در عشق حسود هم می‌شوید، اگر قرار بود آن حسادت‌ها آسیبی بزند تا حالا دیگر زده، دوست داشتن عشق آب بندی شده است. اصلاً نمی‌شود یک ضرب دوست داشتن را تجربه کرد، فقط با دوست داشتن می‌شود ازدواج کرد، با عشق و شیفتگی به هیچ عنوان نمی‌شود. با دوست داشتن ازدواج مطمئن‌تری می‌شود کرد.

### فقط برای ۷-۸ ماه!

ازدواج با دوست داشتن، حس خوب کمتری دارد، ولی برای دوران طولانی‌تر می‌ماند. بهره بانکی‌اش بیشتر است. مثلاً کسی که در ۲۷ سالگی با دوست داشتن ازدواج می‌کند حال کمتری دارد ولی مدت بیشتری می‌ماند تا کسی که مثلاً در ۲۱ سالگی ازدواج می‌کند. آدم‌هایی مثل آن دو دختر پسر ۱۹ ساله اتفاقاً خیلی هم کتاب می‌خوانند و در این میان همه حرف‌ها را یک طوری به سمت خودشان لوله کشی می‌کنند. مثلاً وقتی جایی می‌خوانند که علائم دوست داشتن این است، طرف می‌گوید من همه این‌ها را دارم! در صورتی که اصلاً همه‌اش توهم است! این یک هشدار است، اگر در ۱۹ سالگی قصدت این باشد، کم کم مجبور می‌شوی در همان سن رفتار آدم بزرگ‌ها را انجام دهی و اینطوری حتی هویت خودت را هم از دست می‌دهی.

■ اول زندگی را ساده بردارید، هر چه می‌توانید در این جهت سعی کنید. البته، اعتقاد نداریم که افراد بایستی بر عیال خودشان، بر نزدیکان خودشان سخت‌گیری‌های تنگ‌نظرانه بکنند. این عقیده را نداریم، اما عقیده داریم که همه از روی عقیده و ایمان و عشق و دل خودشان به یک حدی قانع باشند. ■■ مقام معظم رهبری

انواع

## 7 راز یک مثلث

در باب عاشق شدن دو نفر و هفت حالت محتمل آن

«رابرت اشترن برگ» در سال ۱۹۸۷ میلادی تصمیم گرفت یک مدل از عشق واقعی و حواشی آن درست کند. آخر تحقیقات رابرت هم این شد که برای رسیدن به یک عشق واقعی باید ۳ عنصر صمیمیت، تعهد و تمایلات جسمانی به اندازه کافی وجود داشته باشد. اما چون معمولاً این اندازه کافی یافت نمی‌شود، بسته به بالا و پایین بودن هر کدام از این سه عنصر، هفت الگوی عشقی به دست می‌آید. الگوهایی که فقط بعضی گزینه‌هایش به عشق واقعی نزدیکند. مدل‌هایی که دور و اطرافمان پر است از نمونه‌هایشان. مدل‌هایی که با پر رنگ و کم رنگ شدن هر کدامشان، ممکن است یا فاتحه عشق خوانده شود، یا به مدل دیگری تغییر شکل پیدا کند.

### 1 مهر و دوستی

مدل مهر و دوستی مدل بی دردسری است. در این مدل احساس تعلق، نزدیکی و صمیمیت به وفور یافت می‌شود. ولی چیزی که هست اینکه از تعهد دراز مدت، شوق یا گرایشات جسمانی خبری نیست.

### 4 عشق رمانتیک

بالاخره رسیدیم به مدل لیلی و مجنون. در عشق رمانتیک آن سه عامل به وفور یافت می‌شود. تعهد هم که سر جای خودش است و همه چی آرومه.

### 5 عشق مشفقانه

این هم مدل بدی نیست. لاف‌آلود آبروریزی نیست. در این مدل معمولاً شوق و گرایشات جسمانی از بین رفته است، ولی مهر و محبت شدید بین دو طرف وجود دارد. این مدل مخصوص کسانی است که می‌خواهند عمری را با هم بگذرانند ولی گرایش جسمانی به هم ندارند. عشق میان اعضای یک خانواده هم از همین مدل است.

### 2 عشق سودایی

عشق سودایی شاید وحشتناک‌ترین مدل عشق باشد. در این مدل نه صمیمیت وجود دارد، نه تعهد، نه نزدیکی. هر چه که هست مربوط به همان نگاه اول است. اصلاً این مدل به عشق در نگاه اول هم معروف است. مدلی که اگر سریع تغییر شکل ندهد، به همان سرعتی که به وجود آمده محو می‌شود.

### 6 عشق سطحی و کور کورانه

این مدل با تابلوترین اسم ممکن، اصلاً مدل خوبی نیست. عشقی که نتیجه گردبادی از گرایشات جسمانی و تعهدات دراز مدت است. در این مدل صمیمیت وجود ندارد و دو نفر، دوستان هم نیستند و فقط تعهد و غریزه است که عاشق و معشوق را به هم نزدیک کرده است.

### 3 عشق توخالی

گاهی عشق‌های قوی و درست و حسابی به دلایل مختلف به عشق‌های بی محتوایی تبدیل می‌شوند که اسمشان را گذاشته‌اند عشق تو خالی. در این مدل تعهد سر جایش باقی می‌ماند اما مهر و صمیمیت و تمایلات جسمانی وجود ندارد. همان سه عاملی که به وجود آورنده عشق بود.

### 7 عشق کامل

این از آن مدل‌هایی است که به محض آمدن اسمش، همه اصرار دارند، در صورت رؤیت سلام آن‌ها را هم به این مدل نازنین برسانید. نوع کامل عشق که در آن صمیمیت و تعهد و تمایلات جسمانی در شرایط آکازبون قرار دارند. البته نگهداری این مدل عشق هم برای خودش مصیبتی است و باید حسابی حواس دو طرف به تغییر شکل احتمالی مدل رویایی جمع باشد.

#### قوانین

عاشقانه مورفی؛

همه خوب‌ها

تصاحب

شده‌اند. اگر

تصاحب نشده

باشند حتماً

دلیلی دارد.

هر چه

شخص

مذکور بهتر و

مناسب‌تر باشد.

فاصله‌اش از تو

بیشتر است.

شعور ضربه‌در

زیبایی ضربه‌در

در دسترس

بودن مساوی

عددی ثابت

است. (که این

عدد همیشه

صفر است.)

میزان عشق

دیگران نسبت

به تونست

عکس دارد یا

میزان علاقه تو

به آنها.

چیزهایی

که یک‌زن

رایش از هر

چیز به مردی

جذب می‌کند

همان‌هایی‌اند

که چندسال بعد

بیشترین نفر

را از آنها خواهد

داشت. ■



درمان

## درد و درمان!

از تباطؤ سازنده و عاشقانه، بهترین راه حل برای مشکلات زندگی است.



چندی پیش  
در دانشگاه علوم

بهزیستی و توانبخشی موضوعی با عنوان «عشق درمانی» به وسیله دکتر سیامک طهماسبی، روان‌شناس بالینی و عضو هیأت علمی این دانشگاه، مطرح شد. او درباره اینکه چگونه یک عشق می‌تواند درمانگر باشد، درباره انواع عشق، عشق کامل، چگونگی درمانگر بودن و اهمیت آن می‌گوید.

درباره طرح «درمان با عشق» و اینکه چه شد اصلا به فکر چنین موضوعی افتادید، کمی توضیح می‌دهید؟

در حقیقت «درمان با عشق» آموزشی به دانشجویان دختر خوابگاه بود که البته من شروع کننده آن نبودم. قبلا با عناوین و محتواهای مشابه چنین کارهایی انجام شده بود که اساس بیشتر آنها هم نظریه اشتبرگ در مورد عشق بود. همانطور که می‌دانید، طبق نظریه او یک عشق کامل ۳ مؤلفه «وفاداری، صمیمیت و هوس» دارد و کسی عاشق است که هر ۳ مؤلفه عشق را به اندازه کافی در وجودش پرورش داده باشد. زیرا در یک رابطه عاشقانه، شور و هیجان، تعهد و صمیمیت در ارتباط با یک شیء، موضوع یا فرد شکل می‌گیرد که نقش بسیار مهمی در تعیین نوع عشق بازی می‌کند و اگر قابلیت داشته باشد علاقه به وجود آمده می‌تواند

به «عشق کامل» تبدیل شود. اگر چنین اتفاقی بیفتد، درمان رخ می‌دهد، اما شکل گرفتن این نوع عشق، ملزومات و تمهیداتی می‌طلبد؛ از جمله اینکه باید انتخاب مناسبی انجام شود. طبیعتاً عشق ما به یک اتومبیل نمی‌تواند عشق کاملی باشد زیرا ما ششور و هیجان را در مقابل آن تجربه می‌کنیم اما نمی‌توانیم صمیمیت داشته باشیم. این مثال را می‌توانیم بسط بدهید به برخی روابط افراد.

در این عشق شاهد چه رفتارهایی از طرفین هستیم؟

در عشق کامل، از کنار فرد بودن احساس امنیت می‌کنیم، آرزو می‌کنیم همچنان در کنارمان باشد، از لحاظ بعد شناختی، به عشقمان متعهد هستیم و از بعد صمیمیت و رفتاری، کارهایی می‌کنیم که باعث خوشحالی و رضایت او

می‌شود. باز هم باید تکرار کنم در صورتی چنین فضایی به وجود می‌آید که انتخابی آگاهانه انجام شود و فرد هم در مورد خودش به آگاهی رسیده باشد و درگیر عوامل منفی و عقده‌هایی که در گذشته داشته، نباشد. مثلاً برخی دنبال فردی نوازشگر می‌گردند چون پدری تنبیه‌گر داشته‌اند و الان می‌خواهند فردی در کنارشان باشد که نوازشگر باشد و بسیار به آنها محبت کند.

در اول صحبت‌هایتان گفتید این طرح را با دختران آغاز کردید، چرا؟ آیا به نظر تان آسیب‌پذیری در موضوع عشق فقط مختص خانم‌هاست؟

نه، اما این مشکل در خانم‌ها بیشتر دیده و گزارش می‌شود و در مشاوره‌هایی که داریم، بیشتر بیان می‌شود. همچنین وقتی مشکلات دانشجویان دختر را اولویت‌بندی می‌کنیم، یکی از مهم‌ترین مشکلات آنها، موضوع عشق است، که البته طبیعی است زیرا همه ما به عشق‌ورزی نیاز داریم اما چون از روی شناخت و آگاهی انتخاب نمی‌کنیم نه تنها نیازمان برآورده نمی‌شود که شکست هم می‌خوریم و در برخی موارد دچار بیماری و آسیب‌های جدی روانی و جسمی هم می‌شویم. عقده‌هایی هم در ما به وجود می‌آید و دقیقاً به جای اینکه عشق باعث رفع نیازها و تعالی مان شود، سیر عکس آن رخ می‌دهد.

چرا با توجه به اهمیت این موضوع، هیچ وقت شاهد آموزش جدی و گسترده در این رابطه نبوده‌ایم؟

اتفاقاً عمر این آموزش‌های پیش از ازدواج به ۱۰ سال پیش می‌رسد و متولی آن هم سازمان بهزیستی است.

منظور تان آموزش‌های پیش از ازدواجی است که در مراکز بهداشت به زوج‌ها می‌دهند؟

نه، کارشناسان بهزیستی در کارگاه‌ها، مراکز آموزشی، دانشگاه‌ها و کلینیک‌ها مهارت‌های زندگی را آموزش می‌دهند و سعی می‌کنند آگاهی

افراد را نسبت به خودشان افزایش دهند تا از بسیاری از انتخابات‌های غلط جلوگیری شود.

اما این کلاس‌ها خیلی شناخته شده نیستند.

تا حدودی بله، چون امکانات زیادی ندارند و محدود هستند.

به فرض گسترده شدن این کلاس‌ها، فکر نمی‌کنید این آموزش‌ها خیلی دیر اتفاق می‌افتد؟

موافقم! هرچه آموزش‌ها زودتر شروع می‌شود، بازدهی بهتری دارد و درست این است که از دوران مهد آغاز شود و به کودکانمان خودآگاهی را آموزش بدهیم که زمینه‌ساز ایجاد اعتماد به نفس و عزت نفس است تا در سنین نوجوانی و جوانی در تله‌های انتخابی نیفتد و انتخابشان برای پر کردن خطاهایشان نباشد بلکه برای رشد و تعالی باشد. خیلی خوب می‌شد اگر به جای آموزش‌های رنگارنگی که در مهدها و مدارس به کودکان می‌دهند، جایی هم برای آموزش مهارت زندگی قرار می‌دادند تا بچه‌های امروز در زندگی فرمایشان بتوانند رابطه‌ای صمیمی و عاشقانه با همسرشان داشته باشند، در حالی که هر نوع دورنمایی برای فرزندان ترسیم می‌شود جز یک زندگی عاشقانه! بیشتر والدین فقط دوست دارند فرزندشان دکتر یا مهندس شود، فرد باهوشی باشد، به شهرت برسد و...

کسانی که زندگی عاشقانه‌ای ندارند، آیا آسیبی هم برای اجتماع خودشان می‌توانند باشند؟

بله، چراکه همان‌طور که نفت و گاز سرمایه مادی هستند، مردم هم سرمایه معنوی جامعه ما هستند و اگر زندگی خوب و سالمی نداشته باشند، نمی‌توانند خوب کار کنند و تولید خلاقانه داشته باشند. اتفاقاً یکی از علل خوب کار نکردن، به نظر من نارضایتی از زندگی شخصی است که به فرد و کل سیستم جامعه آسیب می‌زند، نه کمبود حقوق و دیگر مشکلات اقتصادی.

■ در کتاب «نکاح» بحث است که مرد وزن بایستی به خودشان برسند. این نشان‌دهنده آن است که سرو وضع مرتب، لباس خوب و گرایش به زیبایی، امر مطلوبی در شرح اسلام است؛ منتها آن چیزی که بد و مضر است. آن است که این وسیله‌ای برای فتنه و فساد و تروج شود. همان‌طور که گفتیم، ضررهایش تا خانواده و نسل بعد هم می‌رسد.

■ مقام معظم رهبری

## بچه‌ها مراقب باشید

۳ توصیه کلیدی  
حجت‌الاسلام شهاب مرادی به دختران جوان



### 1 هند جگر خوار نباش!

وقتی صحبت از ازدواج و سختی‌ها و آسانی‌های آن می‌شود تقریباً یک مسأله در اظهارات اقشار مختلف مردم مشترک است همگی از افزایش چشم‌گیر و روز افزون تجملات و سنگینی مخارج عروسی و برج‌های این سبک زندگی جدید اظهار نارضایتی و نگرانی می‌کنند. اما شگفت‌آور این است که این اظهارات هیچ تأثیری در تصحیح این بخش نوظهور در سبک زندگی امروزه ایرانیان ندارد و این فرهنگ اسراف و تجمل‌گرایی روز به روز، رو به گسترش است و دامنه تأثیرش از پایتخت تا دورترین ده کوچک، همه را در بر گرفته است.

اغلب مردم برای تن دادن به این رسم‌های جاهلانه، خودشان را مجبور می‌بینند تا جایی که حتی برای انجام این نوع خرج و برج‌های غیرضروری، پس انداز ۲۰-۳۰ ساله خود را برای عروسی یک فرزند خرج می‌کنند و حتی از دیگران قرض می‌گیرند و یا حتی صدقه! و این یک فاجعه اخلاقی است و یک خطای واضح، آن هم برای ازدواج‌هایی که متأسفانه طبق آمار، احتمال شکست آن و منجر شدنش به طلاق، حدود ۲۰ درصد است! و در صورت تداوم، احتمال دلخوشی و صلح و صفا در آن ناچیز! به جای فهرست کردن رسوم نادرست

و رفتارهای خطای دوخوانده دختر و پسر در یک عروسی - از خواستگاری تا پاتختی- و نقد تک تک موارد، یک پیشنهاد ساده عرض می‌کنم؛ پیشنهادی که نه خرجی لازم دارد و نه بودجه‌ای، پیشنهادی که منافع مادی هیچ کسی را هم به خطر نمی‌اندازد، اما در صورت پذیرش شما و ترویج آن، ریشه آداب رسوم جاهلانهای را می‌خشکاند که دل بسیاری از دخترکان نازنین کشورم را شکسته و مادران و پدران بسیاری را خجالت‌زده کرده. ان‌شاءالله این پیشنهاد بازار تفاخرهای احمقانه را کساد می‌کند؛ خیلی ساده و عملیاتی است:

از شرکت در مراسم بازدید و رؤیت جهیزیه خودداری کنید و از اساس این نوع دعوت‌ها را توهمین‌په شخصیت خودتان تلقی کنید. اصلاً برایتان فرق نکنند جهیزیه مربوط به چه عروس خانمی است؛ هر عروس خانمی! حتی از نزدیک‌ترین اقوام و عزیزترین دوستان‌تان. دقت بفرمایید دوست و فامیل و آشنای شما و همان در و همسایه معروف، فقط برای چهار نفر مثل من و شما خودش و خانواده‌اش به سختی اقتصادی انداخته است تا پس از رؤیت تمام جزئیات جهیزیه مورد تشویق شما و سایرین قرار بگیرد. همین! و اگر خواستگارهای

متعددی بی دلیل رد می‌شوند به دلیل خجالت از همین بازدیدکنندگان دو فامیل از جهیزیه محقر -بخوانید شرافتمندانه- است.

بگذارید این نوع مجالس را همان انسان‌هایی شرکت کنند که شبیه برخی زنان حقیر مکه قبل از بعثت هستند و مهم‌ترین صفت جاهلیت عربی یعنی تفاخر را در خود به وفور دارند همان‌هایی که وقیحانه ضعف‌های اقتصادی دیگران را به روی آنها می‌آورند و مدت‌ها در مورد نقائص مالی و معیشتی فقرای فامیل و آشنایان شان صحبت می‌کنند و در مقابل متمکنین و ثروتمندان مسرف و مترف، غرق در حسرتی جانسوز و حسدی بی‌انتهای لب به تملق باز می‌کنند. این نوع مجالس احمقانه را به آنها بسپارید. و شما که خردمند و فرهیخته هستید در چنین برنامه‌هایی که اساسش چیزی جز تفاخر و چشم و هم چشمی نیست، شرکت نکنید. تا مبادا این بازار عکاظ و این بورس تجمل و اسراف، مکارم اخلاق شما را خراب کند.

...وای تصورش هم تحقیرآمیز است. مانند مراسم دیدن سیسمونی! یعنی سان دیدن از پوشک بچه! چقدر سخیف است چنین رسم‌هایی.

### 2 با این افراد ازدواج نکنید!!

بسیاری از مشکلات پس از ازدواج که منجر به طلاق و شکست می‌شود به روزگار قبل از ازدواج و به مرحله انتخاب بر می‌گردد. یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های جوانان قبل از ازدواج، شناخت مطمئن همسر آینده‌شان است و اینجا نقطه تمرکز نگرانی‌های دختران و پسران است اما اکثراً از آسان‌ترین، کم‌هزینه‌ترین و درست‌ترین شیوه، غفلت می‌کنند! و آن راه کار مطمئن "حذف موارد اشتباه و نادرست در گام نخست" است.

اساساً فرایند شناخت کامل همسر و هم‌زبانی و تفاهم با او پروسه‌ای طولانی دارد و مراحل تکمیلی آن در ایام پس از ازدواج (بین ۶ ماه تا ۳ سال پس از ازدواج و تشکیل خانواده) اتفاق می‌افتد. و در آن مدت نباید به انتظار معجزه نشست چون ازدواج با برخی افراد ریسک بسیار زیادی دارد و از آغاز آشنایی قابل پیش‌بینی است و صرف ابراز علاقه یا... چیزی را عوض نمی‌کند. این گونه ازدواج‌ها در تمام موارد به شکست (اعم از طلاق و جدایی و سردی روابط و...) منجر می‌شود. راه کار عاقلانه و مطمئن حذف انتخاب‌های نادرست است. جوانی و فرصت‌های ناب و البته زودگذر آن قابل برگشت نیست.

- 1 معتاد (مگر ترک‌انگیزه‌های کندو دیگر معتاد به حساب نیاید) و شارب‌خمر (شارب‌خوار)
- 2 بیمار روانی (بیماری که ارتباطش را با واقعیت از دست داده و تا کاملاً درمان نشده)
- 3 بی‌دین و لا‌مذهب (رعایت این توصیه برای تمام افراد بشر با هر دین و مذهبی مفید است)
- 4 بد اخلاق، تند خو (کسی که اخلاقش قابل پیش‌بینی نیست)
- 5 مادی و بخیل
- 6 مجرم خو، تبهکار و خلاف‌کار
- 7 دوست‌باز افراطی (و مطلقاً بی تمایل نسبت به خانواده)
- 8 بی‌کاره و علاف
- 9 زن‌زیبا از خانواده فاسد
- 10 بچه‌ننه (وابستگی شدید به مادر و خانواده)

از زندگی  
چیزهایی  
نیست که جمع  
می کنیم  
بلکه قلب‌هایی  
است که جذب  
می کنیم...



عشق مثل یک گنجشک کوچک در دستان توست.  
اگر آن را خیلی محکم نگه داری می‌فیرد. اگر خیلی  
سست نگه داری می‌پرد. اما اگر آن را با مراقبت و  
دقت نگه داری برای همیشه در کنارت خواهد ماند.

## هشدارهای ضروری قبل از ازدواج

بهتر است که:

# 3

تجرب

1 به قصد اصلاح، درمان و یا هدایت با کسی ازدواج نکنید! و فراموش نکنید ازدواج درمانگاه نیست! چشمتان را خوب باز کنید ببینید آیا با همین خواستگارتان بدون هیچ تغییر و اصلاحی در رفتارش، عقایدش، وضع علمی و مالی‌اش می‌توانید زندگی کنید یا نه؟ و بر مبنای همین الان، کاملاً واقع‌بینانه، تصمیم بگیرید.

2 از سر ترحم، کمک و دستگیری با کسی ازدواج نکنید!

3 از سر طمع، تفاخر و پُز دادن و مشهور شدن، با کسی ازدواج نکنید!

4 برای انتقام (از دیگری)، تسویه حساب، حالگیری و یا رقابت و کُنف کردن دیگری با کسی ازدواج نکنید!

5 متأسفانه زمینه بروز این جنس رفتارهای کودکانه کم نیست.

6 از سر عجز، فرار و یا با تئوری "از این ستون تا اون ستون فرجی است" ازدواج نکنید! (بلکه ابتدا با تدبیر و اعتماد به نفس مشکل‌تان را برطرف کنید.)

7 در امر ازدواج استخاره نکنید!

8 خوب است به خانواده مقابل هم در ابتدا این را تذکر دهید.

9 برای تکمیل تیم یا گروه عروس‌ها یا دامادهای فامیل با کسی ازدواج نکنید! (این به فلانی و فلانی می‌آد... هم تیپ و...)

10 قبل از انتخاب همسر، خودخواه باشید. (بعد از ازدواج فداکار)

11 قبل از انتخاب همسر، نسبت به همسر آینده، بدبین و سخت‌گیر باشید. (بعد از ازدواج خوش‌بین و آسان‌گیر)

12 از ازدواج با افراد خرافاتی و دارای عقاید عجیب و غریب خودداری کنید.

13 معمولاً علاقه‌مندی‌های یک‌طرفه دختر خانم‌ها، بی‌ثمر است و از عوامل اساسی و مؤثر در کاهش تدریجی شانس ازدواج آنان به شمار می‌رود.

14 به علاقه‌مندی‌های پسرهای زیر ۲۰ سال اعتماد نکنید.



فردی

چالش‌ها

ازدواج

## دُم خروس را دریاب!

اگر می‌خواهید بفهمید نامزدتان چقدر شما را دوست دارد، حواستان به این نکات باشد.

یکی از سؤال‌هایی که هر زنی در زندگی‌اش به دنبال جواب برای آن است، این است که نامزد یا همسرش چقدر او را دوست دارد. توصیه ما به شما این است که جملات عاشقانه و زبان چرب و نرم را برای شناسایی مردی که دوست‌تان دارد، بگذارید کنار. در عوض کمی به نشانه‌ها و جزئیات بیشتر دقت کنید. این فهرستی از تمام کارهای یک مرد عاشق است.

### چشم‌ها دروغ نمی‌گویند

شما می‌توانید عشق نامزدتان را از نگاهش بشناسید. اگر هنگام صحبت کردن یا در مواقعی که کنار هم هستید، زیاد به شما نگاه می‌کند، این اتفاقات را بی‌معنا ندانید. شاید هم او فردی خجالتی باشد و علاقه به دیدن شما را با نگاه‌های کوتاه، دزدکی و مکررش نشان دهد. از طرف دیگر اگر نامزدتان عاشق‌تان باشد، با چشم‌هایش

رفتارهای‌تان را کنترل می‌کند. وقتی در مورد موضوعی می‌خندد، به شما نگاه می‌کند تا ببیند که آیا شما هم می‌خندید؟ یا وقتی که احساس می‌کند از موضوعی رنجیده‌اید، فوراً به شما نگاه می‌کند تا ببیند که در چه شرایطی هستید. یادتان نرود که چشم‌ها دروغ نمی‌گویند پس چه این نگاه‌ها به شما اطمینان دوست داشته شدن را بدهد و چه شما را ناامید کند، هیچ‌کدام‌شان را در این ماه‌های نامزدی بی‌معنا ندانید.

### تفاوت را احساس کنید

نگاه کردن به رفتاری که او با افراد دیگر دارد هم می‌تواند یکی از این نشانه‌ها باشد. آیا رفتارش با شما مثل دیگران است یا این که با شما متفاوت و خاص‌تر برخورد می‌کند؟ این نشانه را با حسادت اشتباه نگیرید. قرار نیست او به دلیل عشق به شما تمام روابط اجتماعی‌اش را کنار بگذارد بلکه



همین که نگاهی متفاوت و رفتاری خاص با شما داشته باشد، کافی است تا نوع رابطه خود و نامزدتان را متفاوت از نوع رابطه‌ای بدانید که با دیگر آدم‌ها دارد؛ تفاوتی که مهم‌ترین دلیل به وجود آمدنش حساسی است که او نسبت به شما دارد.

### علاقه‌تان را دوست دارد

مردها گاهی علاقه‌شان را با توجه کردن به خواسته‌های کسی که دوستش دارند نشان می‌دهند. اگر نامزدتان شما را به کنسرت خواننده مورد علاقه‌تان دعوت کرده یا سعی می‌کند لباس‌هایش را از میان رنگ‌های مورد علاقه شما انتخاب کند، بیشتر به حساس اعتماد کنید. او به دلیل علاقه‌ای که به شما دارد سعی می‌کند، چیزهایی را دوست داشته باشد که شما دوست دارید و به شیوه‌ای زندگی کند که شما زندگی می‌کنید.

### همه شما را می‌شناسند

اگر او شما را دوست داشته باشد، قطعاً با دوستانش در مورد شما صحبت کرده و از حساسی که به شما دارد، برایشان گفته است. در این مواقع ممکن است دوستانش با دیدن شما احترامی متفاوت برایتان قائل شوند یا این که با نیش و کنایه سعی کنند با نامزدتان در مورد حساسی که به شما دارد، شوخی کنند. از طرف دیگر، زمانی که شما را دوست داشته باشد و از این که قرار است در آینده با شما زندگی کند مطمئن باشد، خیلی راحت‌تر شما را به دیگران معرفی می‌کند و دیگر با دیدن ناگهانی یک آشنا در خیابان دست و پایش را گم نکرده و با اعتماد به نفس شما را به او معرفی می‌کند.

### همه چیز را می‌فهمد

قدر تمام تعریف‌هایی که از شما می‌کند را بداند. اگر او دوست‌تان داشته باشد، هر لباس تازه‌ای که می‌پوشید و هر کار تازه‌ای که می‌کنید برایش زیبا و رویایی جلوه می‌کند. برای نامزدی که عاشق شماست، هر تغییر کوچکی در ماه‌های اول بزرگ و مهم جلوه می‌کند و البته او نمی‌تواند

حسش را نسبت به این تغییرات مهم از شما پنهان کند. بهتر است نشانه‌های این موضوع را هم در حرف‌ها و نگاه‌هایش جست‌وجو کنید.

### حسادت برمی‌انگیزد

اگر برخی فامیل‌هایش به شما کمی حسادت می‌کنند، می‌توانید مطمئن باشید که او به شما متفاوت‌تر از دیگران نگاه می‌کند. قطعاً آدم‌های اطرافش این تفاوت را در رفتارهایش مشاهده کرده‌اند و به همین دلیل احساس می‌کنند که شما جایگاه‌شان را گرفته‌اید. برای کسانی که سال‌هاست او را می‌شناسند، تشخیص عاشق شدن او از یک رابطه ساده کار سختی نیست، پس اگر آن‌ها احساس می‌کنند که او عاشق شماست، حرف‌شان را دست کم نگیرید. زمانی که با دیگر دوستان‌تان سر یک میز نشست‌اید و صحبت می‌کنید، ممکن است بی‌آن که چیزی بگوید به شما این پیام را بدهد که دوستان‌تان دارد.

### زمان را فراموش می‌کند

آیا ساعات ملاقات‌تان طولانی‌تر از انتظارتان می‌شود؟ وقتی او شما را دوست دارد زمان را فراموش می‌کند و ترجیح می‌دهد به جای فکر کردن به هر چیز دیگری در کنار شما باشد و با شما صحبت کند. او دوست ندارد این زمان تمام شود و از هم جدا شوید. اگر نامزد شما این‌طور رفتار می‌کند، پس قطعاً با یک مرد عاشق طرف هستید.

### از آینده حرف می‌زند

آیا بیشتر از همیشه از آینده مشترک‌تان صحبت می‌کند و هیجان‌زده برایش برنامه می‌ریزد؟ وقتی به سفر می‌رود به شما تلفن کرده و آرزو می‌کند که آن مناطق را در سال‌های آینده با یکدیگر ببینید؟ یا وقتی شما از برنامه‌های آینده‌تان با او صحبت می‌کنید سعی می‌کند برنامه‌های خودش را با شما تنظیم کند و آینده‌اش را به سمت خواسته‌های شما ببرد؟ چنین مردی آماده ازدواج با شماست و به خاطر علاقه‌ای که به شما دارد دوست ندارد بی‌گدار به آب بزند و از همین حالا می‌خواهد فکر همه چیز را بکند.

## ... چرا که نه؟

آیا می شود به یک مرد کچل شوهر کرد؟

← خیلی ها قطع عضو می شوند و می توانند زندگی خودشان (شاید با کیفیتی بیشتر از یک آدم سالم ادامه دهند) را بکنند. طولانی و شاد.

وقتی دست نباشد، پا نباشد، یا انگشتی سر جایش نماند می شود بود و زیست، پس چرا فقدان چند تار مو روی سر، بتواند ذره ای از کیفیت زندگی کم کند؟ چرا باید در جذاب بودن کسی تأثیر بگذارد؟ مو می تواند آدم ها را زیبا کند، اما مو نداشتن نمی تواند کسی را از جذابیت ببیندازد، یا از آدم «به اندازه کافی خوب» بودن ساقط کند، چون مو، فقط مو است!

پس خیلی ها کچل اند و جذاب اند. خیلی مرد ها هم هستند که با دسته دسته موی روی سرشان، موجوداتی غیر قابل تحمل از آب درمی آیند.

خیلی از مردهای ایرانی در میان سالی کچل می شوند، پس اینجا یکی از خوبی های ازدواج با یک مرد کچل آشکار می شود که: دیگر نمی خواهید نگران دیدن کچل شدن تدریجی اش باشیم، از همان اول تکلیف روشن است. در واقع حقیقت این است که: وقتی چیزی را نداشته باشی، نگران از دست دادنش هم نیستی.

خیلی ها هم هستند که فکر می کنند مو نداشتن باید با چیزهای دیگر را داشتن جبران شود، مثلاً این که یک مرد نمی تواند مرد کاملی باشد مگر این که به جای موهای نداشته اش، در بقیه موارد ایده آل باشد. این جور

نگاه کردن به کم مویی یا بی مویی، آن را یک عیب جلوه می دهد در حالی که دسته ای هم عقیده دارند وقتی مو نداشتی باشی، وقت کمتری را جلوی آینه به درست و صاف و صوف کردنش، یا سر کار و در دانشگاه و در خیابان به فکر کردن درباره اش، یا کلا در روز به حرص خوردن برای بدحالت بودنش صرف خواهی کرد، و به مسائل سرنوشت سازتری از یک دسته مو فکر می کنی. پس می توانیم فکر کنیم که یک شوهر کچل ممکن است لزوماً جذاب و پر طرفدار نباشد، اما می تواند مرد موفق تری باشد. (چه کسی می داند؟ خیلی ها از بس درس خوانده اند کچل شده اند!)

با تمام این حرف ها، از روز هم روشن تر است که ما هیچ وقت نمی توانیم مو نداشتن کسی را دلیل بر درس خوان یا موفق یا بی توجه به ظاهر و تیپ بودنش بدانیم. و برعکس، هیچ وقت حق نداریم موهای زیبا و خوش حالت آدمی را نشانه وقت تلف کردن یا قرتی بودنش تلقی کنیم. کچل بودن تبدیل به شخصیت و کاریزمای خیلی از مردها شده (ایا می توانید ژان رینو Jean Reno را با مو تصور کنید؟)

مشخصاً مو نداشتن بیشتر وقت ها، نمی تواند از جذابیت ظاهری یا درونی کسی ذره ای کم کند. این تمام افکار و خود پنداری آدم ها نیست که سرشان را ترک می کند، تنها چند تار نازک کلاژنی است که یک روز (یا به تدریج) از بدن کم می شود و می تواند حتی قابل برگشت هم باشد. پس می شود به این موضوع، ساده فکر کرد، کچل بودن، آسان تر از چیزی است که تا حالا فکر می کرده ایم باشد.



## زیبا، پرمغز، مطمئن!

می گویند کچل ها خوش شانس هستند، اگر باور ندارید به لیست زیر نگاه کنید!

← موها برای ما مهم هستند. شامپوهای عجیب و غریبی که هر روز تولید می شوند، حالت دهنده ها و انواع ششوارهای مختلف که روی موهایمان می گیریم، وقتی که برای آراستن آنها صرف می کنیم و در آخر اینکه با لبخند در آینه به موهایمان نگاه می کنیم و دستی به رویشان می کشیم، همه اینها نشان می دهند که چقدر موها برای ظاهر ما مهم هستند. حالا برای یک لحظه تصور کنید هیچ تار مویی روی سر مبارکشان وجود نداشت، وحشت نکنید! بیایید تا با هم نگاهی به کچل هایی بیاندازیم که همه دوست شان داریم.

### رضا عطاران

- در هر فیلم و سریالی که او را ببینید، می توانید مطمئن باشید آنقدر خوب و بامزه هست که بقیه مشکلات خیلی به چشم تان نیاید. او با ساخت مجموعه هایی چون: کوچه اقا قیا، خانه بدوش، متهم گریخت، ترش و شیرین، بزنگاه و ... توانایی و نوع خاص نگاهش را به رخ همه کشید. رضا عطاران با نگاه طنزی که به مسائل اجتماعی دارد بسیاری از مردم را پای تلویزیون می کشاند. در حال حاضر «چه



- سکه ها
- همیشه صدا دارند
- اما اسکناس ها بی صدا
- پس هنگامی که ارزش و مقام شما بالا می رود بیشتر آرام و بی صدا باشید...



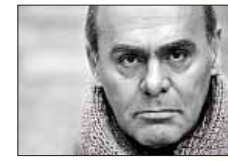
رامجد جوان

● جوان را در خانه سبز و کارهای قدیمی‌تر با مو دیدیم و در این چند سال اخیر، بی‌مواظمی‌شود گفت بی‌مو بهتر است یا با مو، اما کچل بودنش چهره خاص‌تر و بازمه‌تری به او می‌دهد. پسر مرحوم شکیبایی در خانه سبز یا فرید، یکی از بهترین کم‌دین‌های سال‌های اخیر است. جوان از جمله کسانی است که بلد است شوخی بسازد و تماشاجی را بخنداند. اگر فیلم «ورود آقایان ممنوع» که آخرین اثر سینمایی آکران شده‌است، را دیده باشید متوجه می‌شوید معنی دقیق روده‌پر شدن چیست. رامجد جوان و سحر دولتشاهی جزو زوج‌های هنرمند به حساب می‌آیند. جوان را آخرین بار در تلویزیون وقتی دیدیم که در برنامه کلاه‌قرمزی ویژه نوروز ۹۷ عروسک‌های برنامه تست بازیگری گرفت! آن قسمت از کلاه قرمزی با حضور آقای کارگردان کچل حسایی پر بیننده شد. آخرین برنامه‌هایی که رامجد جوان ساخت برنامه «گپ» بود. در این برنامه به عنوان مجری با هنرمندان مصاحبه می‌کرد و در آخر با هر هنرمند یک درخت به نام خودش می‌کاشت.

خوبه که بر گشتی» با بازی رضا عطاران در سینماها در حال آکران است. آقای جبلی، معلم بی‌دست و پا و دوست داشتنی ورود آقایان ممنوع یکی از نقش‌های طنز و خاطره‌انگیز رضا عطاران بوده است. همین‌طور رضا عطاران در فیلم بزنگاه نقش یک فرد معتاد را در عین زیبایی طنازانه بازی کرد. عطاران در تیتراژ بعضی از فیلم‌هایش خواننده هم بوده است، هر چند او خواننده حرفه‌ای نیست اما در صدایش همان حس صمیمیتی که می‌شود با فیلم‌هایش داشت وجود دارد. عطاران مشه‌دی در فیلم خودش «خواهم نمی‌آد» هم در کارگردانی و هم در بازیگری حسایی خوش درخشید. از آخرین کارهای رضا عطاران می‌توان به رد کاپیت، خنک‌ده و دهلیز اشاره کرد.

جمشید هاشم پور

● مرد شماره یک تمام اکشن‌های ایرانی و بازیگر پر کار و مطرح دهه‌های گذشته و کم‌کار این روزها. هاشم پور جزء بازیگران محبوب نسل گذشته است که دهه‌های قبل با نام جمشید آریا شهرت داشت. او جزء بازیگرانی است که همیشه با چهره‌ای سخت و با سری تراشیده جلوی دوربین قرار گرفته است. انتخاب جمشید هاشم پور برای بسیاری از نقش‌ها به دلیل نوع خاص فیزیکی، چهره و توانایی رزمی‌اش بوده. او به بازیگری مطرح برای فیلم‌های اکشن دهه‌های ۶۰ و ۷۰ تبدیل شد. هاشم پور با خیلی از کارگردانان تاریخ سینمای ایران کار کرده است و به غیر از داشتن چهره‌ای مناسب، صدا و لحن مناسبی هم دارد. بازیگر توانمند سینمایی اش حادثه‌ای از سال ۱۳۴۶ فعالیت سینمایی‌اش را آغاز کرد. بد نیست بدانید میرباقری کارگردان توانمند فیلم‌های تاریخی برای نقش مختار تصمیم داشته‌است. جمشید هاشم پور استفاده کند.



منصور ضابطیان

● لبخند گله‌گشاد، سر بی‌مو و البته یک دماغ با مقدار معتناهی قوز، اینها اولین چیزهایی هستند که در چهره این مرد خوش تیپ و مهربان به چشم می‌خورند. این روزها کمتر کسی است که رادیو هفت و اجرای منصور ضابطیان را ندیده باشد. رادیو هفت که هر شب با یک مجری ساعت ۲۳ و حدود یک ساعت از شبکه آموزش سیمای پخش می‌شود و مخاطبان خاص خودش را دارد. منصور ضابطیان در این لیست جزء افراد «کچل تمام» به حساب می‌آید. او هیچ وقت مو نکاشت و حتی بینی‌اش را هم عمل نکرد! منصور ضابطیان بدون مو تأثیر زیادی روی مخاطبان‌اش دارد. طوری که او رانمی‌توان با مو حتی تصور کرد! ضابطیان کتابی تحت عنوان:



مارکو پلسو که مجموعه‌ای از سفرنامه‌ها و عکس‌های ضابطیان از سفر به کشورهای مختلف منتشر کرد. او پنج بار به پاریس سفر کرده است.

مرتضی احمدی

● مرتضی احمدی ترانه‌ عنوان‌بندی حسن کچل‌فیلم به یاد ماندنی حاتمی‌را هم اجرا کرده است. او از این اثر به عنوان فرزند خودش یاد کرده و



از علی حاتمی به عنوان بهترین کارگردان. صاحب‌نظران حسن کچل را بهترین فیلم‌موزیکال تاریخ سینمای ایران می‌دانند. از دیگر آثار ماندگار احمدی می‌توان به دوبله نقش روباه مکار در پینوکیو اشاره کرد. نسل جدید اما مرتضی احمدی را با شکرستان خوش‌ساخت و خاطره‌انگیز می‌شناسد که هر قسمت آن روایت‌گر داستانی جدید و پراز شخصیت‌های جالب و دوست‌داشتنی است. مرتضی احمدی دوبلور و به نوعی روایت‌گر شکرستان با لهجه طهرانی قدیم است. حضور مرتضی احمدی با صدای خاص خودش موجب محبوبیت بیشتر شکرستان بین مردم شد. او از هنرمندان پیشکسوت و خوش اخلاق ایران به شمار می‌رود. از آثار مرتضی احمدی «صدای تهرون» در بازار موجود است که اثری ماندگار با ترانه‌های تخته‌حوضی است. مرتضی احمدی سال‌هاست همسرش را از دست داده و دو فرزند دارد.

حمید جبلی و ایرج طهماسب

● خالقان شاهکار همیشگی کلاه قرمزی و پسر خاله! این دو بار بی‌مو از مهم‌ترین خلق‌کنندگان کار کودک و نوجوان به حساب می‌آیند. از کارهای سال‌های پیش این دو هنرمند می‌توان به مدرسه‌موش‌ها اشاره کرد که طهماسب و جبلی عروسک‌گردان و صدای پیشه این اثر مرضیه برومند بودند. جبلی به جای «کپل» و طهماسب صدای پیشه «دم‌باریک» بود. این دو، نسل اول از اعضای کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان بودند و شروع کارشان در حیطه کار با کودکان به همان دوران بازمی‌گردد. بعید است کسی پیدا بشود و بتواند زحمات زوج خالق کلاه‌قرمزی را نادیده بگیرد. تنها مجموعه‌ای که از تمام رده‌های سنی بیننده دارد و با ورود عروسک‌های جدید هر بار برگ برنده دیگری را رو می‌کند.



■ هر شب که ما به رختخواب می‌رویم، ما هیچ اطمینانی نداریم که فردا صبح زنده برمی‌خیزیم. با این حال ساعت را برای فردا کوک می‌کنیم. «این یعنی امید»

## عروسی ما بود

پاسخ به یک سؤال تاریخی در مورد جنسی که مخالف ماست!

عکس‌های عروسیمان آمد. نمونه‌هایش، که باید سر فرصت و با دقت از میانشان آن‌هایی که می‌خواهیم را انتخاب کنیم. آن‌هایی که تصاویر بهتری را از مادر داماد، پدر عروس، عمه‌ها و دایی‌ها، بوسه‌ها، خنده‌ها و سفره عقد ثبت کرده‌اند. آن‌هایی که نزدیکی بیشتری دارند به آن شکلی که ما آرزو داشتیم همیشه باشیم؛ شاد، زیبا، سرشار از آرزو، مهربان، با هم آشتی. بار عاطفی عروس بودن، این کوله‌بار سنگین احساس روی شانه‌های آدم، بار بهترین تصویر است. بهترین تصویر از عمری که عده‌ای گذاشته‌اند تا این روز را ببینند. از خرم‌انظاری که پشت آن روز انباشته شده. از چشم‌های نیازمندی که به اصرار، نمی‌خواهند خسته بیفتند توی عکس.

سه هفته مانده بود به آن روز. کلافه نشسته بودم روی تخت و موهایم را گرفته بودم توی مشتم. ع. آمد نشست کنارم و گفت چون عروس و داماد ما هستیم و ما آدم‌های صمیمی و خوبی هستیم که جشن گرفتن را بلدند، حتماً خوش خواهد گذشت. گفت ما خوش بودن را بلدیم پس هیچ جای نگرانی نیست. گفت همه دوستانمان آنجا هستند. این همه فامیل از راه دور می‌آیند. چطور ممکن است خرابکاری بشود؟ چرا اینقدر نگرانی؟ چرا بیشتر مسئولیت‌ها را خودت بر عهده گرفتی که حالا نگران باشی؟ می‌توانستیم سفره را سفارش بدهیم کس دیگری بچیند. کارهای دیگر هم که همه انجام شده. می‌گفت می‌فهمم عروس بودن دردسر بیشتری دارد و استرس‌اش بیشتر است، اما تو نیازی نداری این قدر آشفته باشی. به چشم خاطره به این روزها



نگاه کن. بعدها یادشان می‌افتیم؛ روزهایی که داشتیم عروسی‌مان را برگزار می‌کردیم. برایش گفتم که همه این‌ها درست، و من خودم هم نمی‌دانم با ساز و کار فکرهایم چطور کنار بیایم. آن طور که چشم من می‌پردازد به چنین واقع‌ای بی‌این که بخواهم. گفتم برای من این تنها عروسی من نیست. برای من این عروسی دختر بابام است. بابام. عزیزترین کسَم. بابام که تنهاست. و خوشیخت نیست. و هیچکس را در دنیا جز من ندارد. و هیچکس در دنیا به اندازه من دوستش ندارد. نکند برای بابام روز عروسی دخترش روز خوبی نشود. بهش خوش خواهد گذشت به حد کافی؟ دلش نگیرد؟

گفتم برای من این تنها روزی است که مادرم در زندگی‌اش می‌خواهد مهم‌ترین نقش‌اش را ایفا کند. می‌خواهد جدی گرفته شود. جولان بدهد. لباس شب بپوشد. می‌خواهد دیده شود. فقط امروز است که کسی قضاوتش نمی‌کند، و

او را در هیبت این مادر زیبا باور می‌کند و بهش احترام می‌گذارد. نکند احساس کند بازی گرفته نمی‌شود؟ نکند حسودی کند؟ نکند دلش بگیرد؟

گفتم برای من این عروسی برادر خواهرهای توست. خواهرت الف، که نشد مثل ما خوشحال زندگی کند. خواهرت سین که سال‌های کودکی شکل تو لباس می‌پوشید و دوست داشت پسر باشد که مثل تو باشد. خواهرت سین که روی هم کچاپ می‌ریختید و فیلم جنایی بازی می‌کردید مثلاً.

گفتم وقتی مادرت برای من تعریف می‌کند که روز آخر سفرش وقت نکرد آن لباسی را که نشان کرده بود و آرزو داشت عروسی ما بپوشد بخرد، وقتی می‌گوید دلش سوخته که نتوانسته آن را بخرد، من می‌میرم. برای من سخت است که مادری لباس رویایی‌اش را نتواند بپوشد عروسی پسرش.

گفتم می‌دانی این کارناوالی که ما راه

می‌اندازیم قصه چند نفر است؟ گفتم می‌دانی من خواستم سفره بچینیم که چند روز به جشن و سرورهای اندک زندگی مادرم اضافه کرده باشم؟

چند روز پیش از عروسی پیش آرایشگر رفته بودیم. ع. از خانمه پرسید عروس‌های دیگر با چه احوالاتی می‌آیند پیش شما؟ گفت اووه. آنقدر عروس داشته‌ام که تا دستم به صورتش خورده اشک‌هایش را جمع کرده‌ام.

بار سنگینی بود که همه حق داشته باشند یک شب آن شکلی باشند که می‌خواهند.

عکس‌ها ولی همه عکس‌ها بود. همه لحظه‌ها. عمه و خاله‌ای که تصویر تارشان پشت دیگران سر میزی را گرفته بود. دوستی به دقت پشت یقه کت ع. را صاف می‌کرد. دستمال کاغذی‌ای که مامانم داشت زیر چشم‌ام را با آن پاک می‌کرد، وقتی موقع بوسیدن یکی از مهمان‌ها اشکم در آمد. دوستی که در گوش فیلمبردار چیزی می‌گفت. بابام که خجالت می‌کشید و دست به سینه ایستاده بود تمام شب. من و ع. که دیر وقت گوشه‌ای دورتر محکم بغل کرده بودیم هم را.

یادم نرفته بود لحظه‌ها را. این عروسی ما بود. آن عروس و داماد آراسته ما بودیم. در قصه‌ای دیگر. در دنیای دیگری. این ما بودیم در روایتی تعریف کردنی از خودمان. این ما بودیم که شاید آن شب توانسته باشیم آرام بگیریم و پشت سر بگذاریم عمر تلخ پدر و مادرهایمان را.





## فیلم

## عروس روی پرده

عروسی آدم‌ها و به‌ویژه خود عروس، سوژه جذاب فیلم‌سازهاست.



● اصغر فرهادی  
● هدیه‌تهرانی، حمید فرخ‌نژاد،  
ترانه‌علیدوستی، پانته‌آبهرام

## چهارشنبه‌سوری

فیلم در فضای روز چهارشنبه‌سوری می‌گذرد و دختری کارگر برای خانه‌تکانی به خانه‌م‌زده می‌آید. دختر بسیار شاد است زیرا به زودی ازدواج خواهد کرد. اما فضای خانه‌م‌زده و همسرش بسیار سرد است چون آنها با هم اختلاف دارند. م‌زده به رابطه همسرش با زن همسایه شک کرده است.

## محاكمه در خیابان



● کارگردان: مسعود کیمیایی  
● پولاد کیمیایی، محمدرضا فروتن،  
نیکی کریمی، حامد بهداد

شب عروسی امیر و مرجان است. حبیب دوست صمیمی امیر که کمک زیادی برای برگزاری مراسم کرده، ناگهان با اصرار از امیر می‌خواهد که عروسی را به هم بزنند. حبیب فهمیده که قبلاً مرجان ازدواج کرده و حتی بچه هم دارد. امیر هم با نشانی‌های دوستش به دنبال حقیقت می‌رود. با دیدن این فیلم یاد فیلم‌های دهه ۵۰ می‌افتید. یاد مردهای غیرتی و متعصب دوران گذشته.

## پسر تهرونی



● کارگردان: کاظم راست‌گفتار  
● امین حیایی، محمدرضا شریفی  
نیا، سارا خوئینی‌ها

امین حیایی نقش سروش را بازی می‌کند که به تازگی از آمریکا به ایران برگشته و پدرش اصرار به ازدواج او دارد. اما سروش که قبلاً شکست عشقی خورده حاضر به ازدواج نیست. پدر عزیز هم می‌خواهد با هر ترفندی پسر را زن بدهد. تا این که سروش با دختری به اسم لیلی آشنا می‌شود. فیلم فضای کم‌دی دارد و شما را سرگرم خواهد کرد.

## شام عروسی



● ابراهیم وحیدزاده  
● امین حیایی، نیکی کریمی، مارال فرجاد

قصه فیلم در مورد برگزاری یک عروسی بسیار بزرگ و با شکوه است که اتفاقات خاصی پیرامون این عروسی می‌افتد. فیلم فضای کم‌دی دارد و پر از بازیگر است و برای پر کردن اوقات فراقت به کارتان خواهد آمد.

## محیا



● کارگردان: اکبر خواجویی  
● شهاب حسینی، الهام حمیدی

پسر قصه ما یعنی جاوید یک دل نه صد دل عاشق دختری به اسم محیا می‌شود. اما دختر خانم محترم برای قبول ازدواج با او شرطی می‌گذارد که برای جاوید غیر قابل باور است. اما جاوید برای رسیدن به عشق خود آن را قبول می‌کند. آقا پسرها حتماً باید این فیلم را ببینند تا حساب کار دستشان بیاید.

## دلخون



● محمدرضا رحمانی  
حامد بهداد، الناز شاکر دوست، پوریا پورسرخ

عماد به خاطر شکی که به همسرش داشته او را به قتل رسانده و حالا در زندان منتظر اجرای حکم اعدام است. سسیما و کیل تسخیری برای کمک به عماد پیشنهاد غافلگیرکننده‌ای می‌دهد و مسیر داستان عوض می‌شود. بهتر است آقایان این فیلم را نبینند چون ممکن است دست به کارهای خشن بزنند.

## دلشکسته



● کارگردان: علی‌روبین‌تن  
● شهاب حسینی، بیتا بادران،  
خسروشکیبایی

داستان فیلم درباره دل‌بستگی دو هم‌کلاسی به یکدیگر است. این دو می‌خواهند با هم ازدواج کنند در حالی که از دو خانواده و طرز تفکر کاملاً متفاوت هستند. اما بالاخره دختر خانم به خاطر عشق فراوانش ۱۸۰ درجه تغییر شخصیت می‌دهد تا دل آقا پسر را به دست آورد.

● روزی، تمام روستایی‌ها تصمیم گرفتند. تا برای بارش باران دعا کنند. در روزی که برای دعاهمگی دور هم جمع شدند. تنها یک پسر بچه با خود چتری داشت. «این یعنی ایمان»



## برسد به دست مصرف کنندگان!



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

مدیر هنری:  
سید محمدحسن فدای حسین  
صفحه آر: صدرا بهبودی  
طراح جلد: محمد رضا دوست محمدی  
ویرایش: مریم حلم‌زاده  
با تشکر از: دکتر علیرضا شیری،  
هادی قبادی، شهلا حکمت پناه،  
نقیسه مرشدزاده، سمیرا راهی  
آدرس: تهران، ضلع شمالی پارک  
شهر، خیابان شهید فیاض بخش،  
سازمان بهزیستی کشور  
تلفن: ۴۵۵۳۰۶۶۷  
www.behzisti.ir

← خب! 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 مسأله‌های زندگی من در کدام بخش از این کتاب‌ها پاسخ داده شده؛ احتمالاً هم آخرش به جوابت نمی‌رسی و کتاب را گوشه‌ای رهای می‌کنی و مسأله 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، از دواج، 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 محمد رضا 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!