

برای رابطه بهتر، درست حرکت کن

پرونده‌ای درباره رابطه عروس با مادر شوهر که می‌تواند یکی از چالش‌های جدی زندگی مشترک باشد





ما فقط نوشته بودیم

● لیلا جان قربان، دبیر شهربانو

■ **برداشت اول؛** شاید آن روزی که در خانه حاج خانم فکور یا مرحوم مقدسی یا معتمدی رامی‌زدم تا بنشینم و از خاطرات روزهای انقلاب برایم بگویند تا بنویسم، هیچ وقت به این فکر نمی‌کردم که روزی بخشی از خاطرات ما هم به انقلاب گره بخورد؛ به اینکه یک جایی با خودت دودوتا کنی و چادر سرت بیندازی و بیایی که از داشته‌هایت دفاع کنی، از آرمان‌هایت، از امام و رهبری و از انقلاب، انقلابی که فقط و فقط از آن می‌نوشتیم و احتمالاً گاهی به خودمان می‌گفتیم شاید اگر ما هم بودیم، کار همین زنان انقلابی رامی‌کردیم. اما وقتی زمان عمل رسید، کمی کنار کشیدیم و مصلحت‌اندیش شدیم و با خودمان گفتیم باشد ببینیم بقیه چه کار می‌کنند!

■ **برداشت دوم؛** صدای بوق، تمام کوچه را برداشته است؛ مثلاً پنجره‌ها دوجداره هستند، ولی سروصدای تمام خانه‌ها خوش کرده است. از پنجره‌ها فاصله گرفته‌ام که یک وقت اتفاقی نیفتد، اما گاهی که صدای داد و فریاد می‌آید یا گلوله، پرده را کنار می‌زنم و نگاهی توی کوچه و پارک روبه‌روی می‌اندازم. آن قدر لباس پوشیده‌اند که چهره‌ها دیده نمی‌شود؛ اصلاً نمی‌شود تشخیص داد از روی لباس‌هایشان که زن هستند یا مرد. فقط گاهی زنی شعاری می‌دهد و بعد ساکت می‌شود. چند لحظه سکوت و دوباره همان بوق و سروصدا و فریادها. صدای بوق‌ها آن قدر زیاد است که با خودم اسمش را می‌گذارم: شورش بوقی!

■ **برداشت سوم؛** خب راستش این است که من هم ترسیده‌ام. وقتی به بچه سه‌ساله رحم نمی‌کنند، به من رحم می‌کنند؟! اصلاً بعید می‌دانم این‌ها به خودشان هم رحم کنند! هنوز ساعت ۴ عصر نشده که خودم را به خانه می‌رسانم. دلم برای یک پارک رفتن، برای یک طرقله رفتن، برای یک ذرت تنوری و آش خوردن توی این هوای سرد، لک زده است. با خودم می‌گویم امنیت، عجب نعمتی است که ما کمتر حواسمان به آن است.

■ **برداشت چهارم؛** کم‌کم اوضاع آرام می‌شود. از سروصداها و بوق‌های ممتد، خبری نیست. شب‌ها می‌شود سر روی بالش گذاشت و خوابید. دیگر بابا که زنگ می‌زند، نگران این نیست که یک وقت جماعتی از روی دیوار بپزند توی خانه و بچه‌ها را بکشند و به زنان تعرض کنند. حالا بابا که زنگ می‌زند، یک چیز می‌گوید: «خدا روشکر که اوضاع دوباره آرام شد؛ دستشون درد نکنه.» درستش هم همین حرف باباست.

■ **برداشت پنجم؛** با خودم می‌گویم آدم بدون اینترنت نمی‌میرد، بدون پیامک هم ولی بدون آرامش همه چیز بد است حتی شامی که مامان همیشه با عشق می‌پزد بوی نگرانی می‌دهد.

■ **برداشت ششم؛** با خودم می‌گویم دوباره ورق‌های تاریخی رقم خورد. ۲۲ دی هم مانند ۲۲ بهمن در تاریخ جمهوری اسلامی ایران برای خودش روزی خاص شد؛ در خانه‌ها که هیچ ولی منتظر باشید تا در خانه‌هایی که این روزها همراه بودند و برخی هم آسیب دیدند و شهید دادند را بزنیم و از خاطراتی بنویسیم که این روزها شما رقم زدید.

شهربانو

آیین معرفی و رونمایی از بسته رسانه‌ای و سایت شهربانو با حضور آیت الله علم الهدی نماینده ولی فقیه در خراسان رضوی و امام جمعه مشهد، محمدرضا قلندر شریف شهردار مشهد، فاطمه سلیمی رئیس کمیسیون بانوان و خانواده شورای شهر و جمعی از مسئولان و بانوان مؤسسه شهرآرا در حسینیه دفتر نماینده ولی فقیه در خراسان رضوی برگزار شد.

شهربانو

تا پایان امسال، دومرکزرویش جدید در مشهد افتتاح خواهد شد. براساس مصوبه شورای اسلامی شهر مشهد، تخفیف ۵۰ درصدی برای بانوان سرپرست خانوار تحت پوشش بهزیستی و کمیته امداد در بازارچه‌های کارآفرینی در نظر گرفته شده است. اکنون هفت مرکز رویش در مناطق مختلف شهر فعال هستند.

ایرنا

معاون دفتر خدمات تخصصی و فوق تخصصی سازمان بیمه سلامت ایران گفت: این سازمان بدون اعمال محدودیت، پوشش بیمه‌ای ۹۰ درصدی از هزینه‌های لوازم و تجهیزات پزشکی، دارو و خدمات آزمایشگاهی مرتبط با خدمات نابروری و ۶۶ قلم دارو را ارائه می‌دهد.

شهرآرا

نماینده ولی فقیه در خراسان رضوی، در دیدار با جمعی از بانوان و فعالان رسانه‌ای، با تأکید بر نقش راهبردی رسانه در جنگ فرهنگی امروز، بانوان را مجاهدان خط مقدم این جبهه دانست و گفت: ملاک فعالیت رسانه‌ای، رضای الهی است نه تبعیت از جو حاکم؛ مشهد شهر زائر است نه گردشگر. برخورد احساسی با حجاب غلط است و حضور بانوان در ورزشگاه‌ها تنها در صورت رعایت کامل شرایط شرعی جایز خواهد بود.

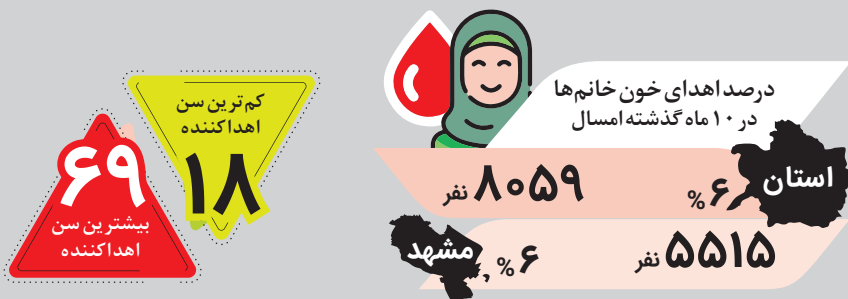
ایرنا

کتاب «ناگفته‌های صورتی» یک پژوهش مفصل درباره منطق استعماری غرب در حوزه زنان است و در این اثر یک فهرست موضوعی درباره تاریخچه استفاده ابزاری استعمار از مسئله زنان در دنیا ارائه شده است. کتاب «ناگفته‌های صورتی» به قلم جمعی از نویسندگان زیر نظر حجت الاسلام والمسلمین سید محمد حسین راجی، تألیف و به همت دفتر نشر معارف وابسته به نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها منتشر شده است.

مهر

نتایج پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهد پیاده‌روی منظم روزانه می‌تواند خطر بروز سرطان سینه را تا ۲۰ درصد کاهش دهد. پیاده‌روی سریع به مدت ۳۰ دقیقه در روز حداقل فعالیت است که سازمان جهانی بهداشت برای پیشگیری از بیماری‌های مزمن توصیه می‌کند.

میزان مشارکت خانم‌ها در اهدای خون



تعداد دارندگان کارت



طلایی	بیش از ۷۰ اهدا	۳ نفر
نقره‌ای	بین ۴۰ تا ۶۹ اهدا	۴۴ نفر
قرمز	بین ۱۵ تا ۳۹ اهدا	۴۶۶ نفر
سبز	بین ۸ تا ۱۴ اهدا	۶۳۱ نفر
سفید	بین ۳ تا ۷ اهدا	۱۱۰۲ نفر



زن مسلمان؛ ستون تمدن‌سازی

● دکتر فیهیمه فرهمندپور، رئیس شورای فرهنگی اجتماعی زن و خانواده شورای عالی انقلاب فرهنگی

تمدن محصول تلاش تدریجی، جمعی و پیوسته انسان‌ها بر محور ارزش‌های مشترک است و بدون به کارگیری همه ظرفیت‌های انسانی، امکان شکوفایی تمدنی وجود ندارد. تضعیف یا نادیده گرفتن ظرفیت‌های انسانی، چه در زنان و چه در مردان، جامعه را به بن‌بست تاریخی و فرهنگی می‌رساند و سرمایه انسانی را فرسوده می‌کند.

خانه نشین کردن زنان یا تقلیل آنان به ابزار مصرف، سرگرمی یا لذت، همان قدر مخرب است که حذف مردان از نقش‌های اجتماعی و تمدن‌ساز. خانواده نه مانع کنشگری اجتماعی، بلکه بستر عمق بخشی، امتداد و ماندگاری اثرگذاری اجتماعی است و نقش آن اساسا بلندمدت و تمدن‌ساز است. زنان باید هم به عنوان سرمایه انسانی جامعه و هم به عنوان عامل انسجام اجتماعی، انتقال ارزش‌ها و پیوستگی تمدنی دیده شوند. الگوی سوم زن مسلمان نه بازن صرفا شاغل تعریف می‌شود و نه بازن منزوی در خانه؛ بلکه با انسان مسئول، آگاه و صاحب اراده معنا پیدامی‌کند. در مواجهه تمدنی امروز، الگوی سوم زن مسلمان جایگاهی راهبردی دارد و به همین دلیل زن مسلمان در خط مقدم جنگ فرهنگی و هدف پیکان دشمن قرار گرفته است. پرسش از تناسب نقش‌ها نباید ما را از حقیقت انسان مسئول و کنشگر غافل کند؛ حقیقتی که بنیان تحقق الگوی سوم و آینده تمدنی جامعه است. الگوی سوم پیش از آنکه مسئله «زن» باشد، مسئله «انسان مسئول» است؛ انسانی که نسبت خود را با خدا، خانواده و جامعه آگاهانه انتخاب می‌کند. کنشگری اجتماعی فقط به اثرگذاری‌های فوری و قابل سنجش محدود نمی‌شود؛ برخی از عمیق‌ترین اثرگذاری‌ها، به‌ویژه در خانواده، بلندمدت و تمدن‌سازند. تمرکز افراطی بر کنش‌های کوتاه‌مدت، نقش خانواده را کم‌رنگ و آن را از جایگاه تمدن‌ساز خود خارج کرده است.

زن مسلمان در الگوی سوم نه حاشیه نشین است و نه ابزار، او دارای عاملیت، مسئله‌شناسی و قدرت تصمیم‌گیری است، حتی اگر نقش اصلی‌اش در خانواده تعریف شود. حذف زنان از میدان نقش‌آفرینی تمدنی، یا سوق دادن آنان به فردیت منفعل، تکرار خطاهای تاریخی جوامع در مسیر افول است.

خانواده عامل انسجام، انتقال ارزش‌ها و پیوست اجتماعی است و زنان ستون اصلی این کارکرد تمدنی‌اند. مواجهه تمدنی امروز، زن مسلمان را به هدف مستقیم جنگ فرهنگی تبدیل کرده است، زیرا الگوی سوم، نظم مسلط را به چالش می‌کشد. بازتعریف الگوی زن مسلمان، بدون نگاه تمدنی و مسئولیت‌محور، ممکن نیست. این روزهای اخیر دوباره بر ایمان شکل‌دهی از جنگ ساخته‌اند، شکل‌دهی از الزام به رویارویی. تلاش برای (به قول رهبری در فرمایش روز ۱۳ رجب) جنگی نرم برای قرار دادن مردم در مقابل امامشان...

دوباره تب و تاب روزهای خرداد ماه و تیرماه به جانم شعله کشیده، شاید حتی شعله‌ورتر از آن روزها، چه آنکه تحمل عامل موساد در کوچه و خیابان شهر سخت‌تر از تیر و ترکش رژیم کودک‌کش از پس ابزار جنگی آشکار و مستقیم است. اینکه عامل موساد ذهن هم‌وطنان را نشانه گرفته باشد، خطرناک‌تر از آن تیری است که بر قلب هم‌میهن نشسته باشد. ما هنوز و هر روز در میانه جنگیم، میانه جنگی که بود، هنگامه جنگی که هست.

نمی‌شود جهاد را ترک کرد، معطل کرد، یاد ر تعلیق نگه داشت. در میدان می‌مانیم، در میدان جنگی که بود و هست و تا دامنه تحقق عدالتی جهانی، خواهد بود.

شهر باید خانواده‌محور شود

رئیس کمیسیون ویژه بانوان و خانواده شورای اسلامی شهر مشهد، با اشاره به اجرای طرح‌های ویژه حوزه خانواده و بانوان در این شهر، بر لزوم برنامه‌ریزی شهری خانواده‌محور تأکید کرد و گفت: شهر باید به زن و خانواده فکر کند، باید به عنوان ۵۰ درصد مخاطب جامعه به این موضوع فکر و فضاها را متناسب کند.

به گفته معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده، از ابتدای شروع به کار دولت چهاردهم تا پایان آذرماه امسال، سه معاون وزیر و هم‌تراز زن در بدنه این وزارتخانه‌ها منصوب شده و ۷۶ مدیرکل زن و هم‌تراز آن از سوی وزارت کشور انتخاب شده‌اند. همچنین در این مدت، ۲۳ فرماندار زن در شهرستان‌ها حکم مدیریت خود را دریافت کرده و ۹۱ بخشدار زن نیز در مناطق مختلف کشور مسئولیت اجرای سیاست‌های دولت را برعهده گرفته‌اند، تاکنون دو معاون استاندار زن نیز در استان‌های کرمان و زنجان و یک زن به عنوان رئیس مرکز و مشاور وزیر کشور منصوب شده است.

بر اساس آخرین آمارهای موجود، سالانه حدود ۱۴۱ هزار و ۸۸۸ مورد بروز جدید سرطان در کشور ثبت می‌شود که ۴۹.۶ درصد از موارد در زنان و ۵۰.۴ درصد در مردان رخ می‌دهد. در سطح ملی سرطان‌های شایع شامل سرطان پستان، پروستات، روده بزرگ، پوست و معده هستند.

آمارها نشان می‌دهد که شیوع استعمال دخانیات در زنان نسبت به بیست سال پیش، نزدیک به سه برابر افزایش داشته است.

«بوسه بانوادیب» به عنوان هفدهمین بوستان بانوان در مشهد، در حاشیه بزرگراه امام علی (ع)، ابتدای بولوار ادیب‌نیشابوری به بهره‌برداری رسید. این بوستان امکانات مختلفی از جمله زمین چمن مینی‌فوتبال و ۹ ست زمین مینی‌گلف (با امکان برگزاری مسابقات کشوری)، زمین‌های والیبال، بسکتبال و بدمینتون، میزهای شطرنج و تنیس روی میز، آمفی‌تئاتر، زمین بازی کودکان، فضای آب‌بازی کودکان، اتاق لب‌خند، اتاق مادر و کودک، سرویس بهداشتی، مکانی برای صخره‌نوردی، تی‌آر ایکس و یوگا و دوچرخه‌های تعاملی دارد.

ذخیره‌سازی یا انجماد تخمک، امروزه به یک انتخاب استراتژیک در زندگی بسیاری از زنان تبدیل شده است. بهترین سن برای این کار بین بیست تا سی سالگی است.

دلایل اصلی عدم اهدای خون در زنان

تصور داشتن کم‌خونی

ترس از سوزن و درد آن

ترس از دیدن خون

فواید اهدای خون برای زنان

رضایت روانی و حالت معنوی از نجات جان ۳ نفر

احساس سبکی ناشی از راه‌اندازی مجدد متابولیسم بدن

ساخت سلول‌های جوان و تازه در بدن

شرایط اهدای خون برای زنان

حداقل سن بین ۱۸ تا ۶۵ سال

حداقل وزن ۵۰ کیلوگرم

همراه داشتن کارت شناسایی عکس‌دار

عمده دلایل منع زنان از اهدای خون

تتو و خالکوبی و حجامت تازه

مصرف داروهای خاص

فشارخون پایین



روایتی از زنانی که با بصیرت خط بطلانی بر اغتشاشات کشیدند

راه ما جداست

لیلا جان قربان! حاج خانم چشم دوخته به دانه‌های درشت تسبیحی که در دست دارد، سال‌هاست که با همین تسبیح ختم صلوات و قل هو الله برمی‌دارد. یک کاسه نخود کنارش می‌گذارد و دانه دانه هر دور از تسبیح که تمام می‌شود، یک دانه نخود برمی‌دارد و توی پیاله چینی می‌اندازد که کنارش گذاشته است. هر بار با همین نخودها یک دیگ آتش برپا می‌کند؛ این دفعه دیگ آتش را نذر انقلاب کرده است. می‌گوید: دیگ این دفعه برای سلامتی انقلاب است؛ برای سلامتی آقا.

روسفید بیرون آمدیم

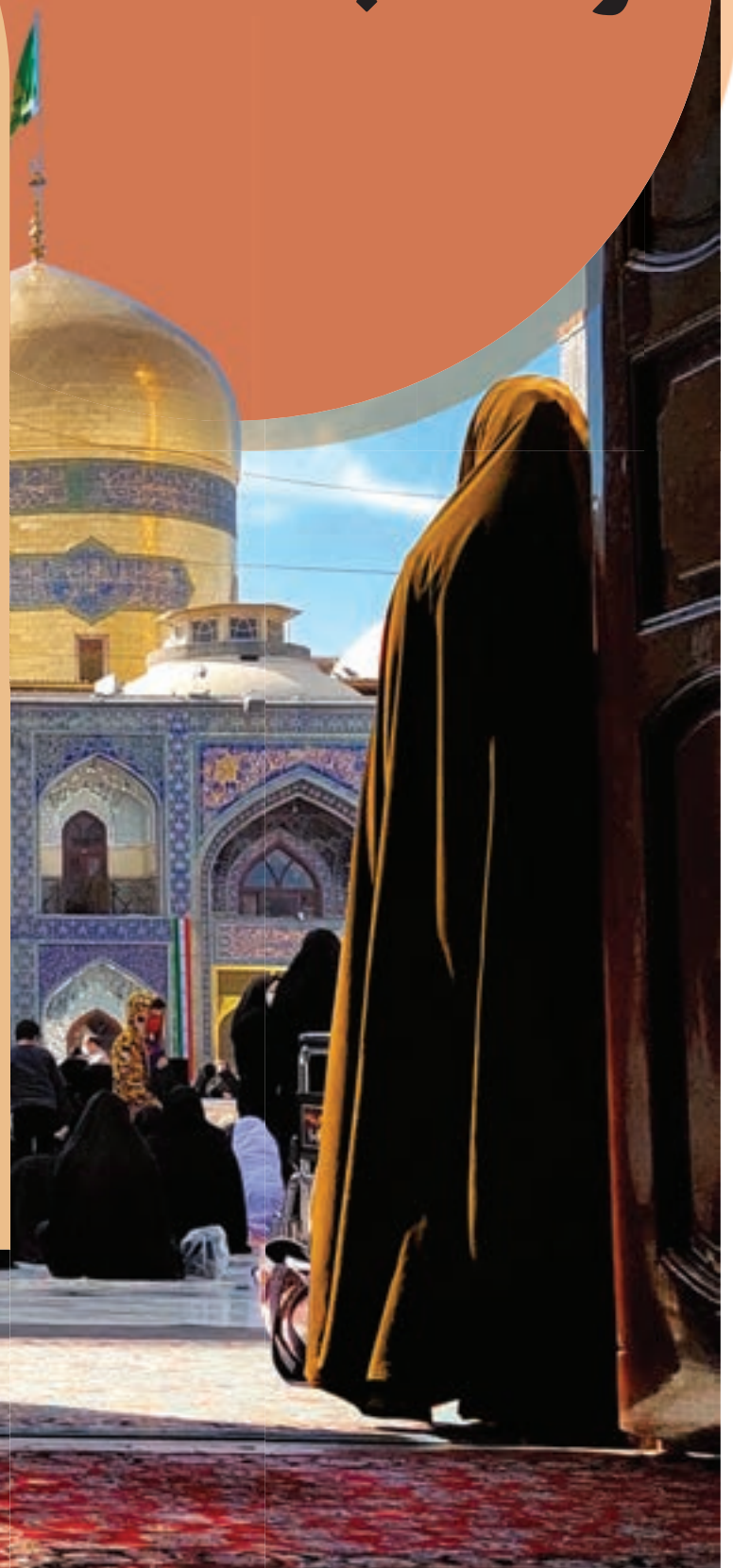
نزدیک اذان مغرب در صحن انقلاب می‌بینمش. راهپیمایی تمام شده و خیلی‌ها آمده‌اند تا بعد از اعتراض به اغتشاشات اخیر، نماز را در حرم آقا امام رضا (ع) بخوانند؛ خانم حسینی هم از همین جمعیت است. او از زنان فعال فرهنگی است که حافظ قرآن کریم هم هست. وقتی با او درباره حوادث اخیر هم صحبت می‌شوم می‌گوید: بچه‌هایم از سروصدا های شبانه می‌ترسیدند. گاهی دستم را روی گوش‌های دختر سه ساله‌ام می‌گذاشتم تا بخوابد. اما هم‌زمان برایش داستان‌هایی تعریف می‌کردم که به روزهای انقلاب برمی‌گشت و منافقانی که آرامش مردم را به هم می‌زدند. من به بچه‌هایم بارها و بارها گفته بودم که امنیت کشور ما مثال زدن است و نباید بترسید. خودم هم هر شب سوره نصر را برای مدافعان امنیت کشور می‌خواندم. خدا را شکر که از این توطئه هم روسفید بیرون آمدیم. من که آمده‌ام حرم تا نماز شکر بخوانم.

مثل برق و باد جمع شد

خانم غفوری از دیگر زنان فعال فرهنگی است که به دنبال ترویج فرهنگ حیا در جامعه است. او در روزهای ناآرامی، کارش این بود که دخترهای نوجوان محله را به خانه‌اش دعوت می‌کرد و برایشان کلاس‌های بصیرتی برگزار می‌کرد. او می‌گوید: در روزهای سخت نباید کنار بکشیم. نباید صبر کنیم بینیم چه می‌شود، بلکه باید هر چه از دست ما برمی‌آید انجام دهیم. من با شصت سال سن، روزهای سخت انقلاب را دیده و صدای تانک‌ها را شنیده‌ام. وقتی دیدم از اغتشاشات اخیر جوان‌های محل ترسیده‌اند، زیرزمین خانه را فرش کردم و برای دخترها کلاس‌های آموزشی برگزار کردم. فقط بصیرتی هم نبود، هر چه نخ و کاموا داشتم، برداشتم و مردم زیرزمین جلوشان گذاشتم تا یک کاری بکنند و ذهنشان درگیر باشد و کمتر نگران حوادثی باشند که قرار بود مثل برق و باد جمع شود.

این‌ها گردی بیش نیستند

حاج خانم قاسمی هم از مادران شهدای انقلاب است. کمر خم کرده، ولی با همین کمر خمیده، عصا به دست، در راهپیمایی حاضر شده است. با او تلفنی هم صحبت می‌شوم. می‌گوید: ببین مادر جان ما از این چیزها زیاد دیدیم، این‌ها که چیزی نبود. یک زمانی چون پسر من طرفدار امام (ع) بود، می‌آمدند و توی حیاط تیر و ترقه می‌انداختند. الان هم پسر من نیست باز هم یک وقت‌هایی ضد انقلاب یک کارهایی برای ترساندن ما می‌کند، ولی این‌ها همه مثل گردی است که با فوتی از بین می‌رود. آن‌آقای که در رأس این نظام نشست کارش درست است و می‌داند باید چه کار کند. من از همان شب اولی که سروصداها شروع شد با خودم گفتم که این‌ها گردی بیش نیستند و با بادی می‌روند. اما به خاطر جوان‌هایی که ناآگاهانه دنبال این جریان‌ها رفتند و آسیب دیدند، نگران هستم. باید فکری به حال این موضوع بکنیم. از من و شما گرفته تا مسئولانی که در این نظام وظیفه‌ای بردوش دارند.



بصیرت امری است
فراتر از دیدن ظاهر و
به ادراکات عقلی و
قوه تشخیص حق از
باطل برمی‌گردد

در تاریکی نمایانید

به قول حاج خانم قاسمی، آگاهی نیازی است که نباید از آن غافل شد، شاید همان بصیرت که باید آن را آموخت. حاج خانم شایسته‌خو، مدیر مکتب نرجس، در این باره به ما می‌گوید: بصیرت از ماده بصره است، به معنای بینایی و آگاهی داشتن از امری و جزئیات آن است، یا می‌توانیم بگوییم یک نیروی باطنی که دارنده آن می‌تواند حقایق و باطن امور را درک کند. انسان بصیر کسی است که به مصالح و مفاسد خود آگاهی دارد و ضرر و نفع خود و اطرافیان را کاملاً درک می‌کند و تشخیص می‌دهد. به تعبیر عامیانه می‌گویند بصیر کسی است که چشم دل او باز است. یعنی یک نورافکن قوی در وجود اوست که می‌تواند حق را از باطل تشخیص دهد. بصیرت امری است فراتر از دیدن ظاهر و به ادراکات عقلی و قوه تشخیص حق از باطل برمی‌گردد. انسان با بصیرت، انسانی است که راه جلوی خود را باز می‌بیند، یعنی هرچقدر هم غبار آلود باشد و تاریکی حاکم باشد و فضا شبهه‌ناک باشد، او به علت دید قوی و تیزی که دارد می‌تواند سره را از ناسره تشخیص دهد. بصیرت مسئله‌ای است که همه انسان‌ها ظرفیت آن را دارند و می‌توانند صاحب آن شوند. مهم‌ترین اصل در دستیابی به بصیرت این است که در سایه بندگی پروردگار باشیم. به این معنی که هرچه بنده‌تر باشیم و رابطه قوی‌تری در این باره با خدا داشته باشیم به واسطه این بندگی که علم‌آفرین است و نورانیت علم را ایجاد می‌کند، مسلماً می‌توانیم به بصیرت هم برسیم. بندگی عامل موفقیت است و می‌تواند تأثیرگذاری در جامعه را به سرحد بالایی برساند. ضمن اینکه

بصیرت در حوزه‌ها و مخاطبان مختلف رویکردهای متفاوت دارد و به اشکال مختلف بروز می‌یابد. مثل این می‌ماند که بگویید مثلاً ارزش یک نورافکن در تاریکی و ظلمت چقدر است! فردی که بصیرت دارد مثل کسی است که یک چراغ پرنور در دست دارد و همین باعث می‌شود که در هیچ تاریکی نماند و تاریکی‌ها را درنوردد. برای همین است که حضرت علی^(ع) خودشان را با این صفت معرفی می‌کنند: «إِنَّمَعِي لِبَصِيرَتِي مَا لَيْسَتْ وَلَا لَيْسَ عَلَيَّ» به این معنی که «من هرگز فریفته نمی‌شوم و کسی هم نتوانسته من را بفریبد به این دلیل که همراه من همیشه یک بینش و نگاه عمیق و در واقع یک درک درست از مسائل وجود دارد». اگر کسی یاد بگیرد خودش را فریب ندهد دیگران هم نمی‌توانند او را فریب دهند. سرمنشأ اینکه ما به بصیرت نمی‌رسیم خود فریبی‌هاست. ما خیلی وقت‌ها خودمان را فریب می‌دهیم و فکر می‌کنیم داریم ز رنگی می‌کنیم. اگر هرکسی به خودش احترام بگذارد و با خودش روراست باشد و اندیشه درستی در باره خودش داشته باشد، اندیشه‌های انحرافی و غبار آلود دیگران او را نمی‌تواند فریب بدهد. علامه جعفری مطلب جالبی دارند می‌گویند: «اگر تو خودت را نشکنی هیچ‌کس نمی‌تواند تو را شکست دهد. اگر تو خودت را نابینا نکنی هیچ‌کس نمی‌تواند تو را کور کند و اگر تو خودت را فانی و نابود نکنی، هیچ‌کس قدرت نابود کردن تو را ندارد». اگر می‌خواهیم در مباحث علمی و حکیمانه رشد فزاینده داشته باشیم در سایه بصیرت باید اتفاق بیفتد تا بسیاری از درهای قفل شده برای ما باز شود.



گفت‌وگو با زنانی که افتخار و دغدغه‌شان
آبادانی کشور است

پای پیشرفت

فاطمه بختیاری | اینکه نیمی از بار فعالیت‌های مختلف جامعه بردوش زنان است، ادعای گزافی نیست و شاید سنجیده‌تر این باشد که با توجه به نقش مادری و جایگاهی که زن در خانواده دارد بگوییم بار عظیمی از تربیت جامعه که در امتداد آن فعالیت‌های مختلف شکل می‌گیرد بردوش زنان است. زنانی که با تحصیل علم و کسب تجربه به دنبال تغییری هرچند کوچک در جامعه بوده‌اند. تعداد این زنان اندک و انگشت‌شمار نیست، بلکه وسیع و گسترده بوده و هر جا، هر توانی داشته‌اند، به عرصه آورده‌اند. در ادامه به گوشه‌ای از این فعالیت‌های زنانه و حضور آن‌ها در میدان انقلاب اشاره کرده‌ایم.

نوآور و خلاق

عمیق شدن در آسیب‌های نظام آموزشی کشور، سرانجام سال ۱۳۹۶، مطهره جاویدی را به تأسیس «گروه نوآوری کایاک» مجاب کرد. او معتقد است کاستی‌های موجود در نظام آموزشی کشور مانع باعث شده است اطلاعات یک دختر و پسر سی ساله ایرانی در زمینه انتخاب رشته تحصیلی و شغل به اندازه یک دختر و پسر پانزده ساله در کشورهایی باشد که نظام آموزشی موفق‌تری دارند. او به این نتیجه رسیده است که باید از طریق کسب و کار وارد عمل شود. دلیل انتخاب این راهکار از سوی گروه نوآوری کایاک این است که کسب و کار، معضلات روان‌شناختی کودکان و نوجوان شرکت‌کننده در دوره را آشکار می‌کند؛ معضلاتی مثل کمال‌گرایی، ضعف اعتماد به نفس، ضعف ارتباطات اجتماعی، وابستگی افراطی به خانواده، همچنین میزان کنترل‌گری خانواده و... دلیل دیگر این گروه برای آشنا کردن کودکان از سن پنج سالگی با امور اقتصادی و شغلی این است که تا پانزده سالگی تجربه‌های مختلفی را کسب کنند و بتوانند در این سن، انتخاب رشته درستی انجام بدهند. نخستین محصول این گروه، تولید بازی است که در شهریور ۱۳۹۹ رقم خورد تا به کودکان پنج تا دوازده سال و والدینشان سرفصل‌هایی مثل استقلال، هدف‌گذاری و مبانی اقتصادی آموزش داده شود.

فرهنگ و هویت‌سازی

دغدغه فعالیت فرهنگی مشترک میان جمعی دستانه‌ان بانوان دانش‌آموخته حوزه و دانشگاه در زمینه کمبودهای فرهنگی، هویتی و معرفتی که جوامع دختران در آموزش‌های رسمی با آن روبه‌رو هستند، منجر به آن می‌شود که «مجموعه فرهنگی تربیتی دخترانه باران» به مدیریت زهرا ثنائی گروسی در سال ۱۳۹۳ شکل بگیرد. دختران ۸ تا ۱۴ سال مخاطب این مجموعه هستند که در قالب کلاس‌های آموزشی، اردوهای تفریحی و آموزشی و فعالیت‌های اجتماعی و هنری با این مجموعه ارتباط دارند. مباحث معرفتی، سبک زندگی، احکام، فهم قرآن و تدبیر در آن از جمله موضوع‌هایی است که در آموزش‌های این مجموعه به آن توجه می‌شود. اثرگذاری، نقطه مطلوب در فعالیت‌های مجموعه است و می‌توان گفت نقطه مطلوب در فعالیت‌های این مؤسسه، استمرار برنامه‌های آموزشی برای مخاطبان در یک بازه زمانی حدود هشت ساله است.

به دنبال ازدواج آسان

حمیده پایه رنج سال ۱۳۹۵ با مشارکت تنی چند از بانوان خیر «ستاد ازدواج آسان» راه می‌اندازد. این مجموعه از دورهم جمع کردن ظرفیت‌های محلی تشکیل و در ابتدای کار برای انجام امور مربوط به ازدواج جوانان، ۱۰ کارگروه تعریف می‌کند که با فعالیت‌های مختلف تلاش دارد شعار «ازدواج آگاهانه، به هنگام و آسان» را تحقق بخشد. این ستاد تاکنون به ثبت بیش از ۴ هزار ازدواج آسان موفق شده است. تشویق به ازدواج، تهیه جهیزیه، کمک به حل مشکلات مالی در قالب قرض الحسنه، ایجاد بستر شغلی و کارآفرینی برای جوانان و مشاوره در مراحل مختلف زندگی مشترک از جمله اقدامات ویژه این گروه فعال جهادی است. نکته ویژه‌ای که در ستاد ازدواج آسان دنبال می‌شود این است که پس از ازدواج هم‌زوج‌ها رها نمی‌شوند و به ترتیب علاوه بر مشاوره بعد از ازدواج، این مجموعه زوجین را در خرید سیمونی یا مشکلات بزرگ شخصی به‌ویژه کمبودهای مالی همراهی می‌کند.

دغدغه‌مند شبکه‌سازی

جمیله وافی با دغدغه پرداختن به مسائل زنان و خانواده «مؤسسه فرهنگی تحقیقاتی صدف عفاف» راه اندازی کرده است. در حال حاضر، بخشی از فعالیت‌های مؤسسه صدف حجاب نیز پیرو موضوع زن ترانقلاب اسلامی و با موضوع الگوی سوم صورت می‌گیرد. بر اساس شاخص‌های استخراج شده از رهنمودهای رهبر معظم انقلاب اسلامی در باب این موضوع، نیازهایی که باید برآورده شود تا زنانی با این شاخص‌ها در جامعه حضور پیدا کنند، مورد مطالعه و پژوهش قرار می‌گیرد. این موضوع نیز در یک دوره آموزشی مجزا پیگیری می‌شود. مطالعه و پژوهش حول مسئله زنان و خانواده و مهارت‌هایی از جمله همسر داری، ارتباط با فرزند و... از جمله موضوع‌هایی است که این بانوی دغدغه‌مند در قالب مؤسسه به آن‌ها پرداخته است. دوره‌هایی با عنوان به رنگ یاس با موضوع هویت زن از منظر اسلام و شبکه مسائل مرتبط با آن، زن تراز انقلاب اسلامی و با موضوع الگوی سوم و مبحث سواد رسانه ویژه دختران نوجوان از دیگر موضوع‌ها و سرفصل‌هایی است که با پژوهش و مطالعه در قالب کتابچه‌های آموزشی و دوره‌های کوتاه مدت به جامعه هدف ارائه شده است.

کارآفرین جوان

مریم کوره‌پز که از پانزده سالگی علاقه خود را به هنر کشف کرده بود از همان زمان در کانون‌های فرهنگی استقلال زیرمجموعه آموزش و پرورش به عنوان مربی آغاز به کار کرد. پس از ورود به دانشگاه، خلأ اوقات فراغت جوانان را دریافت و به این ترتیب برای پر کردن این خلأ، تشکیل «انجمن جوانان نصرت» را به ثبت رساند و به عنوان یک تشکل دانشجویی فعالیت‌های فرهنگی دانشگاه مانند جشن‌ها، شبکه‌ها، کلاس‌ها، هیئت‌ها، مراسم‌های مذهبی مانند افطاری و... را به عهده گرفت. سال ۱۳۹۰ این تشکل با بیش از ۶۰۰ عضو دانشجویی در رشته‌ها و تخصص‌های مختلف فعالیت‌های خود را گسترش داد و به سطح محلات کشاند و در قالب طرح «دوباره زندگی» شهرداری، آموزش افزون بر ۶۰ خانم را در منطقه ۹ مشهد انجام داد. این طرح تا سال ۱۳۹۳ به طور منظم برگزار شد. در این هنگام دیگر دوره‌های طب اسلامی و فرزند پروری و کلاس‌های هنری برای بانوان نیز از سوی این تشکل برگزار می‌شد. تعیین رابط ازدواج و مشاوره ازدواج، ترویج ازدواج آسان و پرداختن به امور خیریه و توانمندسازی بانوان نیازمند در قالب کمک به تهیه جهیزیه و سیمونی از دیگر فعالیت‌های این مؤسسه بوده است.

گفتمان انقلاب

کار و کتاب دومحوری است که سیده فاطمه نمازی در مجموعه «کتاب و برکت» کنار هم آورده است. این بانو که متولد ۱۳۶۷ است با وجود داشتن پنج فرزند از کارهای

اشتغال خانگی روبه‌رو می‌کند. در نهایت این مؤسسه کانونی برای اشتغال‌زایی می‌شود و در کنارش بایرگزاری اردوهای ماهانه باعث ایجاد بازار، آموزش، انگیزه و مشاوره برای تولیدکننده‌ها می‌شود. همچنین نمایشگاه مبادله کالا از دیگر ابتکارات نمازی است.

گیری هنرهای دستی خود کسب درآمد کنند. کلاس اشتغال بانوان و آدینه بازار دو فعالیتی است که در این مجموعه استقبال خوبی از آن می‌شود. کارگاه مشاغل خانگی باعث ایجاد انگیزه در بانوان می‌شود و آن‌ها را با چالش‌های یک

اجتماعی دست‌نکشیده است. او تحصیلات حوزوی دارد و سال ۱۳۹۳ مسئولیت مقر کتاب مشهد را بر عهده می‌گیرد و سال ۱۳۹۸ مؤسسه کتاب و برکت را کلید می‌زند. او در این مجموعه بانوان را تشویق می‌کند که در کنار مطالعه و کتاب‌خوانی با به کار

توانمندسازی

سمانه سلیمان نژاد از بانوان دغدغه‌مند در حوزه توانمندسازی بانوان است که از سال ۱۳۸۹ و به عنوان بسیجی به عرصه فعالیت‌های مردمی جهاد کشاورزی وارد شده است. این بانوی فعال به این نتیجه می‌رسد که زنان روستایی به دلیل شناخت نداشتن از ظرفیت‌های قانونی، نمی‌توانند حقوق خود را استیفا کنند و هیچ نهاد مردمی رسمی وجود ندارد که بتواند نسبت به سازمان دهی زنان روستایی اقدام کند، پس با شعار «خواهری، توانمندی است» به نوعی سازمان دهی با تأکید بر اصالت خانواده و ارزش‌های دینی و اسلامی اقدام می‌کند. او کار را با برگزاری کارگاه‌های آموزشی و ارتباط‌گیری آغاز می‌کند و توسعه فرهنگ کتاب و کتاب‌خوانی را در اولویت قرار می‌دهد. در ادامه به برگزاری نمایشگاه‌هایی برای فروش محصولات روستایی اقدام می‌کند. در این مرحله بیش از ۱۰۰ روستا که دبیران باشگاه کشاورزان جوان در آن فعال بوده‌اند، پای کار می‌آیند. برگزاری این نمایشگاه‌ها منجر به آن می‌شود که فعالان روستایی از روستاهای دیگر نیز به این گروه اضافه شوند.

رشد و خلاقیت

مؤسسه خلاقیت، قصه‌گویی و اورینگامی «قاصدک» سال ۱۳۹۵ شروع به کار کرده و هدی دامغانی مدیر و مؤسس این مجموعه است. مهم‌ترین فعالیت‌های این مجموعه در حوزه قصه‌گویی، توانمندسازی و آموزش‌های مهارت‌های زندگی به کودکان است. این برنامه‌ها با هدف پرورش خلاقیت، افزایش مهارت‌های دست‌ورزی، تقویت اعتماد به نفس و بهبود وضعیت هوش‌های ۹ گانه انجام می‌شود و در بخش آموزش اورینگامی با قصه همراه است. تفاوت مجموعه قاصدک با مجموعه‌های مشابه، حضور همیشگی روان‌شناس و کارشناس آسیب‌شناس اجتماعی در برنامه‌ها بوده است که به بررسی اثر تربیتی و روان‌شناسی قصه‌ها می‌پردازد. در طول برگزاری کلاس‌های قصه‌گویی، نحوه بیان قصه شامل زبان بدن، لحن و اجرا توسط کارشناس آموزش داده می‌شود. حوزه دیگر فعالیت‌های مجموعه قاصدک، برگزاری کلاس‌های آموزشی برای والدین در قالب کارگاه‌ها و دوره‌های توانمندسازی است. این کلاس‌ها شامل آموزش قصه‌گویی و اورینگامی است که به طور معمول در مدارس و برای اولیای دانش‌آموزان برگزار می‌شود. البته این مجموعه برای توانمندسازی خانواده‌ها دوره‌های تندخوانی، تقویت حافظه و تمرکز را نیز برگزار می‌کند. حوزه سوم فعالیت‌های مجموعه قاصدک تربیت مربی توانمند برای کودکان به صورت تخصصی است که مهارت‌های قصه‌گویی، قصه‌نویسی، تکنیک‌های کتاب‌خوانی، نمایش خلاق و اورینگامی را شامل می‌شود.



بنویسید؛ دل مادران شهدا را نشکنند

چند روایت از همراهی نیم‌روزه با مادر شهیدان بختی

لیلا جان قربان/ سال ۱۳۹۴ بود که برادران بختی راهی سوریه شدند؛ مصطفی و مجتبی بختی که به علت مسائل امنیتی آنجا پسر خاله بودند نه برادر. آن‌ها حدود دوماهی در منطقه به عنوان تک‌تیرانداز در نزدیک‌ترین موقعیت به داعش به سر می‌بردند تا اینکه در سنگر کمین، غافل‌گیر شدند و به شهادت رسیدند. شهادتی که حتماً خودتان می‌دانید با صابت یک گلوله و تیر خلاص نیست و مثله کردن؛ آن‌هم جلوی چشم برادر کمترین آن است.

خدیجه خانم را شب پیش در یک مهمانی دیده بودم، به مناسبت روز پدر جمعی از خانم‌های آرایشگر و خیاط صیانه به دیدار پدر شهید آمده بودند؛ پدری که بعد از شنیدن خبر شهادت دو پسرش دیگر قد علم نکرد و کمرش خمید. البته که این خمیدن او را تا همیشه بستری در تخت کرد و الان فقط یک دست و گردن به بالا حرکت دارد و توی یکی از اتاق‌های خانه، برای همیشه خانه نشین شده است و مادر شهید حالا پرستار او هم هست. مادری که دو دردانه‌اش را یک باره از دست داده است. از همان اول که دیدمش و روایت پدر را شنیدم با خودم گفتم که این زن و این مادر باید حرف‌های شنیدنی داشته باشند؛ زنی که مقاومت را طوری دیگر معنا کرده است. همان جا وسط جشن، رفتم و قرارش را گذاشتم. با اینکه مدت‌هاست پای مصاحبه ننشسته، پیشنهادم را قبول کرد و فردا ظهرش مهمانش شدم. مهمان خانه مادر شهیدان بختی.

آفتاب نیمه‌جان زمستان از پرده توری حال، تا وسط خانه پهن شده است. دورتادور پراست از عکس‌های مصطفی و مجتبی در فریم‌های متفاوت؛ اما آنچه مادر بیشتر از همه دوست دارد، تابلوهایی است که احمد منصوب کشیده و چندسالی طول کشیده تا به دست مادر برسد. آن قدر حواسش به قاب عکس‌هاست که همان اول کار روی دفترچه‌ام می‌نویسم «اینجا مادری است که هر روز صبح کارش رسیدگی به قاب عکس‌های پسرهایش است، قاب‌هایی که با آن‌ها زندگی می‌کند».

هنوز ننشسته‌ام که می‌گوید: اتاق بچه‌ها رو دیدی؟ بعد با دست به انتهای راهروی باریک کنار آشپزخانه اشاره می‌کند. آن عقب دو اتاق تقریباً دو در سه است که در یکی تخت پدر را گذاشته‌اند و دیگری اتاق مجتبی پسر کوچک‌تر خانه که حالا شهید شده، بوده است. مادر به هیچ‌کدام از وسایل پسر دست نزده و هرآنچه که از مصطفی پسر بزرگ‌ترش که ازدواج کرده داشته کنار وسایل برادر چیده است. مشغول تماشای وسایل توی کمد هستم که مهری دستم می‌دهد و می‌گوید: دور کعت نماز بخوان و حاجت بگیر. قبله را نشانم می‌دهد و می‌رود بیرون. دور کعت را می‌خوانم و بیرون می‌آیم. دو لیوان دمنوش ریخته و منتظرم ننشسته تا بیایم.

مصطفی و مجتبی

این از عشق گفتن
او واقعا برایم
عجیب است؛
مادری این اندازه
عاشق بچه‌هایش
اما مجوز جبهه‌ای را
به آن‌ها می‌دهد که
می‌داند بازگشتی در
آن نیست!



قصه ای ناتمام از زانی که شهیدی در خانه دارند

زنان میدان دهدی

است، مادری این اندازه عاشق بچه‌هایش، اما مجوز رفتن به جبهه‌ای را به آن‌ها می‌دهد که می‌داند بازگشتی در آن نیست! می‌گویم با این همه عشق چطور راضی شدید پسرها را به جبهه بروند؟ می‌گوید: حرفی زدند که زبانم را بست، گفتند مگر می‌شود ما زنده باشیم و به ناموس ما بی‌احترامی شود؟ نتوانستم آرام بگیرم. دوتایی آمدند و جلوی در همین آشپزخانه زانو زدند و اجازه گرفتند. من هم اجازه دادم. باورشان نمی‌شد. منی که وقتی بچه‌ها بیرون می‌رفتند ساعت می‌گرفتم که کی برمی‌گردند! پشت آیفون می‌ایستادم تا ببینم. برایشان لقمه می‌گرفتم و توی دهانشان می‌گذاشتم. جانم به جان بچه‌ها بسته بود. هیچ وقت نشنیدم که به من نه بگویند، البته که من هم چیزی نمی‌گفتم که بخوانند نه بگویند. احترام من و بابایشان را خیلی داشتند. روی حرف ما حرف نمی‌زدند.

محرم و نامحرم می‌کردم. مثلاً یک بار خاله می‌شدم و مهمانی خانه‌شان می‌رفتم و چادر می‌آوردم که چون خاله هستم محرم هستم. باز دفعه دیگر زن عمو می‌شدم و چادر می‌آوردم تا متوجه شوند زن عمو نامحرم است. دوست نداشتم بچه‌ها توی کوچه بروند برای همین خودم هم بازی‌شان در خانه بودم. از همان دوران بارداری طرح رفاقت با بچه‌هایم را چیده بودم. دستم را روی شکمم می‌گذاشتم و برایشان قرآن می‌خواندم و حرف می‌زدم. همیشه هم با وضو بودم. مراقب امانتی بودم که خدا به من داده بود، سایه به سایه دنبالشان بودم. خودم از خیابان ردشان می‌کردم و یادشان می‌دادم. از همان بچگی سر دخترم روسری می‌کردم. توی روضه‌ها به بچه‌ها شیر می‌دادم. رویشان خیلی حساس بودم و با عشق بزرگشان کردم. این از عشق گفتن او واقعا برایم عجیب

سرحرف را از سال‌ها قبل باز می‌کند، از پسری که سال ۶۹ موقع زایمان در بیمارستان از دنیا می‌رود. اما مصطفی، فرزند اول خانواده که متولد ۶۱ است و مجتبی که در سال ۶۸ به دنیا آمده، هر دو پسرهایی هستند که عنوان شهید را برای خانواده به ارمان آورده‌اند و از شهدای مدافع حرم هستند. خدیجه خانم سرحرف را از سال‌هایی باز می‌کند که خیلی دور است؛ از آن زمان که چهارده ساله بوده و ازدواج کرده است و یک سال بعد مادر می‌شود، مادر مصطفی. خودش می‌گوید: پدر نداشتم و مصطفی برایم مثل بابا بود. اسم بچه‌ها را خودم انتخاب کردم؛ خدا را شکر که اسم‌های خوبی رویشان گذاشتم. حرف از تربیت بچه‌ها که می‌شود حرف‌های جالبی می‌زند. می‌گوید: از همان بچگی با بچه‌ها بازی

رفیق بچه‌هایم بودم



خانه نشین شده‌ام

جای خالی پسرها در خانه همیشه خالی است؛ دیگر از وقتی آن‌ها رفته‌اند. شاید حاج خانم دیگر شاد نبوده، اما یک برنامه ویژه برای خودش تعریف کرده است. اینکه به عنوان مادر شهید به دنبال اهدافی باشد که آن‌ها دنبالش بوده‌اند. می‌گوید: در خانه به روی همه باز است. گروه‌های مختلف می‌آیند و می‌روند. هیچ وقت به هیچ کسی نه نمی‌گویم. یک وقت‌هایی هم بعضی‌ها زخم زبان می‌زنند، ولی ناراحت نمی‌شوم. خیال می‌کنند که ما این بچه‌ها را برای پول واسم و رسم دادیم ولی نمی‌دانند که من یک تار موی این بچه‌ها را به دنیا نمی‌دادم، ولی قصه حرم حضرت زینب^(س) و ناموس چیز دیگری بود. راستش را بخواهید از این حرف‌ها دلم نمی‌سوزد، ولی وقتی می‌بینم همان ناموسی که پسرها را برایش رفتند و جان دادند، خودش را حفظ نمی‌کند، ناراحت می‌شوم و خون به دلم می‌شود. کاش شما همین را بنویسید که بعضی‌ها بابتی حجابی خون به دل مانکنند. مسئولان هم همین طور باید به فکر مردم باشند تا از این اتفاقات پیش نیاید. یک روز توی بانک در نوبت بودم که یکی از آقایان را دیدم. گفت تو مادر دو تا شهیدی و در نوبت هستی؟ باید بدون نوبت کارت را انجام بدهند. گفتم فرقی نمی‌کند و منتظر می‌مانم. پسر جوانی کنارم بود که شماره‌اش از من خیلی جلوتر بود؛ بلند شد و شماره‌اش را به من داد. گفت اگر می‌دانستم مادر شهید هستید زودتر این کار را می‌کردم، احترام شما واجب است. گفت ما مدیون شما ایم. حرف‌هایی که زد خیلی به دلم نشست؛ که همه دل مادران شهداران نشکنند. ما عزیزترین‌هایمان را فدا کرده‌ایم، خیلی وقت‌ها برای اینکه چشمم به بعضی چیزها نیفتد از خانه بیرون نمی‌روم و خانه نشین شده‌ام. ما برای بچه‌هایی که فدا کردیم خون دل خوردیم تا بزرگ شدند، خون این بچه‌ها را پایمال نکنید.

لالایی خواندم

لیخند می‌زدند. در چشم‌هایشان این جمله بود که ماما من بهت افتخار می‌کنیم. تمام مدتی که زیارت عاشورا می‌خواندند دست‌هایم روی شانه‌هایم بود و دست بچه‌ها را گرفته بودم. وقتی زیارت عاشورا تمام شد، قبل از تدفین، پیکر بچه‌ها را از بالا تا کف پایشان از روی کفن بوسیدم. هر چند که از روی کفن احساس کردم که بدنشان کامل نیست، ولی بوسیدم و برایشان لالایی حضرت علی اصغر^(ع) خواندم. خودم به بچه‌ها گفته بودم شهید بشوید، ولی اسیر نه؛ چون نمی‌دانم داعش چه بلایی قرار است سرتان بیاورد. بعد از گذشت ۱۰ سال همچنان در آن روزها زندگی می‌کنم، اشک چشم‌هایم بند نمی‌آید؛ به این جای حرف‌هایم که می‌رسیم دیگر من هم دوام نمی‌آورم. شروع می‌کند: لالا لالا گلم لالا... وقتی حرف از بوسیدن کف پای پسرهای شهیدش می‌شود یاد خاطره‌ای می‌افتد، به دوران کودکی، به روزهایی که آرزو داشت در آغوش مادرش بخوابد، ولی خواهر کوچک‌ترش نمی‌گذاشت. می‌گوید: خواهرم نمی‌گذاشت کنار مادرم بخوابم. مادرم را خیلی دوست داشتم. می‌رفتم و پایین پایش می‌خوابیدم و پاهایش را می‌بوسیدم. می‌بینی از بوسیدن آن پاها به کجا رسیدم! به بوسیدن کف پای پسرهای شهیدم... افتخار کردم که کف پای بچه‌های شهیدم را بوسیدم. قربان‌شان بشوم که بدن‌هایشان کامل نبود. الهی برای مجتبی بمیرم که جلوی چشم او بدن برادرش را تکه تکه کردند. خدا لعنتشان کند.

به این جای حرف‌هایمان که می‌رسیم، اشک توی چشم‌هایم می‌ریزد و روی گونه‌هایم دیگر توان نگه داشتن این حجم از غم را ندارد. حرف به پسرهایی رسیده است که شهید شده‌اند! به پسرهای دردانه‌ای که الان دیگر نیستند. می‌گوید: خبر شهدا تشنه‌شان را داشتیم. حتی می‌دانستم که چطور شهید شده‌اند. دیگران نمی‌خواستند راستش را به من بگویند، ولی خودشان همه چیز را در خواب به من گفته بودند. وقتی رفتم پیکر بچه‌ها را ببینم، یک لحظه به یاد حضرت زینب^(س) افتادم و مصیبتی که برایشان گذشت. تا روی بچه‌ها را باز کردند رویم را برگردانم و گفتم ببوشانند. نگاه نکردم و چه خوب معامله‌ای همان لحظه کردم. با خودم گفتم مگر حضرت زینب^(س) دل نداشت؛ مگر این بزرگواران الگوی ما نیستند؟ رویم را برگرداندم، ولی بعد از ۷۵ روز دلم برایشان لک زده بود. بچه‌هایم هم از این حرکت خوش حال شده بودند. وقتی زمان تدفین کنار پیکرها مشغول خواندن زیارت عاشورا بودیم، مصطفی آمد سمت راستم و مجتبی سمت چپم. دست‌هایشان را روی شانه‌ام گذاشته بودند و





روایتی از هنرمندی که با دهانش نقاشی
می‌کشد، با کلامش الهام می‌بخشد و با
اراده‌اش کارآفرینی می‌کند

فرمان زندگی دست توست

راهله سرادرا قلم‌مورا تصور کنید. حالا
تصور کنید آن را نه با انگشتان، که با دهان خود به
حرکت درمی‌آورد و هر ضربه رنگ بر بوم. فشاری مستقیم بر
دندان‌ها، فک و ستون فقرات شما باشد. این جهان روزمره سمانه
احسانی نیست. هنرمندی که نامش با نقاشی‌هایش گره خورده
و ما را به دنیای خود دعوت می‌کند؛ خانه‌ای با گلدان‌های سرسبز،
تابلوهای نقاشی با رنگ‌های زنده و پنجره‌ای بزرگ که نورش فضا را پر
کرده است. روی یک تخت بیمارستانی با لیخند به من خوشامد می‌گوید.
بدنش تقریباً بی‌حرکت است و در مقابلش روی یک پایه چوبی، تابلویی نیمه‌کاره
قرار دارد؛ یک پرده که رنگ آمیزی‌اش تا نیمه راه آمده و منتظر است تا با حرکت
قلمی که سمانه با دهانش هدایت می‌کند، جان بگیرد.

ثروتمندم، اما نه به پول

سمانه زمانی که تصمیم به استقلال می‌گیرد با مخالفت‌ها و قضاوت‌های
اطرافیان روبه‌رو می‌شود. «شش سال در آسایشگاه معلولان فیاض بخش
زندگی کردم. آن شش سال هم باعث تحول شد و هم باعث شد بفهمم که
معلولیت هم یک سبک از زندگی است. آنجا آدم‌هایی را دیدم که با وجود
معلولیت درس می‌خواندند، کار می‌کردند، ازدواج می‌کردند و
زندگی جریان داشت. آنجا بود که یاد گرفتم اندیشه من است
که حرکت می‌کند، نه جسمم.»

این خودباوری، سرآغاز بزرگ‌ترین تصمیم زندگی‌اش
می‌شود. «از آسایشگاه که بیرون آمدم، سه سال
کنار خانواده بودم و بعد از آن می‌خواستم مستقل
شوم. همه می‌گفتند نمی‌شود. می‌گفتند یک
زن تنها که شوهرش رهاش کرده... رفتم به
درگاهش و گفتم: «همه کس من تویی. فرمون
این زندگی دست تو.» و با تمام وجودم سپردم.
الان نزدیک به سیزده سال است که مستقل
زندگی می‌کنم و این همه‌اش لطف پروردگار
است. شاید پولدار نباشم، اما ثروتمندم. ثروت
واقعی، حضور اوست، باور خودت و آدم‌های
خوبی که او سرراحت می‌فرستد.»

کارآفرینی از روی تخت

سمانه امروز، همان کسی است که از خاکستر آن روزها برخاسته
است. «من با دهانم نقاشی می‌کنم، سازدهنی می‌زنم، در زمینه
گویندگی و سخنرانی‌های انگیزشی فعالیت دارم، کتاب تألیف کرده‌ام و
به تازگی یک استارت‌آپ در حوزه کارآفرینی برای تولید پوشیدنی‌های هنری
راه‌اندازی کرده‌ام. همچنین عضوانجمن بین‌المللی هنرمندان نقاش با دهان
و پاهستم. این یک انجمن جهانی است که مرکز آن در کشور لیختن‌اشتاین
قرار دارد و هنرمندان دارای معلولیت جسمی-حرکتی را در سراسر دنیا حمایت
می‌کند. تا امروز دوازده نمایشگاه انفرادی برگزار کرده‌ام؛ یکی در کشور اتریش
و یازده نمایشگاه در شهرهای مختلف ایران. همچنین در بیش از سی نمایشگاه
گروهی در کشورهای مختلفی مثل ژاپن، هند، آلمان، ایتالیا و... شرکت داشته‌ام.
دو سال است که به عنوان مجری بخش معلولان در یک جشنواره بین‌المللی
نیز فعالیت می‌کنم.»

در طول مصاحبه، هرازگاهی با اشاره‌ای آرام از من می‌خواهد لیوان کنار دستش
را نزدیک برسم تا بانی، جرعه‌ای آب بنوشد و خشکی دهانش را برطرف کند. همین
دهان، ابزار خلق شگفت‌انگیزترین آثار اوست. «نقاشی با دهان را از همان
سال ۸۷ شروع کردم، اما از سال ۹۰ به صورت حرفه‌ای آن را ادامه دادم. میدان
حرکتی کردن من محدود است و فقط در یک محدوده خاصی می‌توانم قلم بزنم.
نمی‌توانم روی بوم‌های بزرگ طراحی کنم، به همین دلیل به پیشنهاد یکی از
اساتیدم بوم‌ها را به تکه‌های کوچک مانند پازل تقسیم می‌کنم، روی آن‌ها نقاشی
می‌کنم تا بعد کنار هم قرار بگیرند و یک تابلوی بزرگ‌تر را تشکیل بدهند.»
حتی زمانی که دنیا در پی کرونا متوقف ماند، سمانه اما در هنر متوقف نماند. «در
دوران کرونا، سخنرانی‌های حضوری را به لایوهای اینستاگرامی تبدیل کردم
که باعث شد مخاطبان جهانی پیدا کنم و پیام امید را به افراد بیشتری برسانم.
هم‌زمان، لغو نمایشگاه‌ها مرا به سمت خلق یک پروژه جدید سوق داد: یک کتاب
دوزبانه که دارای کدهای QR است و مخاطب را به فایل‌های صوتی که با صدای
خودم ضبط شده متصل می‌کند و همین‌طور استارت‌آپ پوشیدنی‌های هنری.
همیشه می‌خواستم این باور غلط را بشکنم که یک فرد با ضایعه نخاعی، یک
فرد مصرف‌کننده و ناتوان نیست، بلکه یک فرد با شدیدترین نوع معلولیت هم
می‌تواند یک کارآفرین موفق باشد، برای دیگران اشتغال‌زایی کند و به اقتصاد
کشورش کمک کند.»



از او می‌خواهم داستان را از ابتدا بدانم؛ از شبی
تاریک در سال ۱۳۸۳ که یک تصادف هولناک،
نخاعش را قطع می‌کند و او را در جهانی از سکون
و تاریکی فرو می‌برد. «اینکه چطور از تاریکی
به این نقطه رسیدم یک جریان طولانی است.
من وارد ۴۱ سالگی شده‌ام و بیش از بیست سال
است که با معلولیت زندگی می‌کنم. این اتفاق
در ۲۹ اسفند ۱۳۸۳ رخ داد. من یک تازه‌عروس
بیست ساله بودم. آن زمان باز یگر تئاتر بودم،
عکاسی می‌کردم، معرق تدریس می‌کردم، عاشق
هنر و زندگی بودم. در یک سانحه رانندگی،
ماشین ما چپ کرد و من از ناحیه گردن قطع
نخاع شدم. پذیرش اینکه آن دختر فعال، دیگر
هیچ حرکتی ندارد، برای همه غیرمنتظره بود.
مثل هر انسانی، اولین واکنش من انکار بود. سؤال
همیشگی "چرا من؟" در ذهنم تکرار می‌شد و
هیچ پاسخی برایش نداشتم.»

او مکتبی می‌کند، گویی دوباره به آن روزهای
تاریک سفر می‌کند. «بعد از دو سال، یک شب،
صدایی از درون شنیدم. این صدا، صدای کودک
درون من بود. همان حسی که در کتابم، ارکیده
درون من، هم درباره‌اش نوشته‌ام. حس کردم
ارکیده زیر آوار ناامیدی و غم در حال خفه شدن
است. آن شب تصمیم گرفتم او را نجات دهم.
آنجا بود که یک تحول درونی در من اتفاق افتاد.
این نقطه، تولد دوباره من بود. تا قبل از آن،
من تمام کتاب‌های انگیزشی و روان‌شناسی
دنیا را خوانده بودم، اما فقط در حد تئوری. آن
شب فهمیدم که موفقیت، در عمل کردن به
این دانسته‌هاست، نه فقط انباشت اطلاعات.
مهم‌ترین کاری که کردم، بخشیدن خودم بود.
موفقیت واقعی برای من زمانی به دست نیامد
که اولین تابلویم را فروختم، بلکه زمانی بود که
توانستم خودم را ببخشم و باور کنم که سمانه
لایق یک زندگی زیباست، حتی روی این تخت.»

نبردهای خاموش یک هنرمند

برای او، خلق هر اثر هنری با نبردی خاموش همراه است. «همین اواخر کلی جراحی و تعمیر دندان داشتم. با اینکه از پلاک محافظ استفاده می‌کنم، باز هم فشار به لثه و فکم می‌آید و خیلی آزرده می‌شوم. الان خیلی محدود و در تایم‌های کوتاه کار می‌کنم؛ بیشتر آبرنگ می‌کشم و کارهای سبک انجام می‌دهم. چون من بورسیه لیختن اشتاین هستم و تعهد دارم که سالانه تعدادی کار برایشان بفرستم، کارهایی که برای آن‌ها می‌فرستم کوچک و در ابعاد کم هستند تا فشار کمتری به گردنم بیاید.» این نبردها فقط به کارگاه هنری اش محدود نمی‌شود. او از لحظاتی می‌گوید که برای عبور از یک مانع کوچک، نیازمند کمک یک مرد غریبه بوده است. جایی که زن بودن و معلولیت در کوچه‌ها و خیابان‌های شهر با هم تلاقی می‌کنند. «وقتی می‌خواهم جایی بروم و یک مانع مثل پله وجود دارد، به ناچار از یک آقا کمک می‌خواهم. به محض اینکه دستش به ویلچر من می‌خورد تا بلندش کند، نگاهش سنگین می‌شود. من یاد گرفتم که به این موقعیت از دیدگاه معنوی نگاه کنم. کمک گرفتن و کمک کردن، یک تبادل انرژی الهی است. وقتی من از کسی کمک می‌خواهم، در واقع فرصتی برای انجام یک کار نیک را در اختیار او قرار می‌دهم و خودم نیز فرصتی برای دریافت لطف خداوند از طریق دستان آن شخص پیدا می‌کنم. با این دیدگاه، توانستم از آن نگاه‌های سنگین عبور کنم.»



رؤیاهایی برای برخاستن

رؤیاهایش دو بال دارند: یکی برای برخاستن خودش و دیگری برای دیدن لبخند مردم و وطنش. «من همچنان رؤیاهای بزرگی دارم. یکی این است که دوباره روی پای خودم بایستم. یقین دارم یک روز این اتفاق می‌افتد. حالا با پیشرفت علم و درمان قطع نخاع، یا با پروژه تراشه مغزی، بالاخره یا ما به آن می‌رسیم یا آن به ما می‌رسد! امیدوارم بدون هیچ تراشه‌ای، بادست‌های خداوند روی پاهایم بایستم. اما بزرگ‌ترین رؤیای من این است که مردم سرزمینم در آرامش، رفاه، باحال خوب و با لبخند زندگی کنند.» حرف‌های پائینی اش چکیده تمام فلسفه‌ای است که با آن زندگی می‌کند. «خیلی‌هامی گویند بزرگ‌ترین داشته‌آدم سلامتی است. من سلامت کامل جسمی ندارم، اما آرامش دارم. می‌خواهم بگویم بالاتر از سلامتی، آرامش است. وقتی آرامش داشته باشی، از دیدن یک گل، از یک موسیقی، از یک گفت‌وگو لذت می‌بری. اما اگر بهترین امکانات را داشته باشی، ولی ذهنت آشوب باشد، هیچ چیز خوش حالت نمی‌کند.»

وقت خدا حافظی، مادر سمانه برای خبر گرفتن از دخترش از راه می‌رسد. نگاهم بین چهره آرام سمانه، حضور مهربانانه مادرش و آن پرنده نیمه کاره روی بوم چوبی می‌چرخد و کلام حکیمانه‌ای از امام صادق (ع) را به خاطر می‌آورم، آنجا که می‌فرماید: «ناامیدی از رحمت خدا، سردتر از زمهریر است.» بله، در خانه کوچک و گرم سمانه، خبری از سرمای گزنده ناامیدی نیست.



نذر آموزش

فعالیت‌های اجتماعی سمانه احسانی‌نیا بر یک باور بنا شده؛ ساختن آینده به جای حمایت‌های مقطعی. «من در مجموعه‌ای به نام «رهام» فعال هستم که به معنی پرنده شکست‌ناپذیر است و سال‌هاست در زمینه مسئولیت‌های اجتماعی برای زنان سرپرست خانوار و کودکان کار فعالیت می‌کنیم. حدود یک سال است که با همراهی دوستان نیک‌اندیش، فضایی در قاسم‌آباد مشهد تهیه و کلاس‌های آموزشی را به شکل رسمی شروع کرده‌ایم. من باور دارم که ماهی‌گیری یاد دادن خیلی بهتر از ماهی دادن است. در این مجموعه به سی دختر نوجوان و مادرانشان مهارت‌های تحصیلی، شغلی و مهم‌تر از همه، مهارت‌های زندگی را آموزش می‌دهیم. این یک «نذر آموزش» است.»





مریم نوقانی با ایده و خلاقیت، روستای
گوندوک را به یک نمونه موفق در اشتغال
و کارآفرینی تبدیل کرده است

یک روستا کارآفرینی

ریحانه بنازاده، مریم نوقانی بانویی است که با اراده و پشتکار خود توانسته است تحولی بزرگ در روستای کوچک محل زندگی‌اش ایجاد کند. او، همسر و مادر یک فرزند است و با تلاش‌های بی‌وقفه‌اش توانسته مشکل بیکاری اهالی روستا را حل کند و اشتغال‌زایی قابل توجهی برای اهالی، به ویژه زنان روستا، ایجاد کند.



نوقانی متولد ۱۳۷۰ در مشهد و دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت است. از سال ۱۳۹۳ که به روستای گوندوک، در جاده سیمان، آمد، شوقی در دلش برای خدمت به مردم جوانه زد؛ شور و اشتیاقی که او را به مسیری سوق داد که کمتر کسی به آن می‌اندیشد.

زندگی در روستا برای او و خانواده‌اش با دشواری‌هایی همراه بود. در این باره می‌گوید: «مدتی از ازدواجم گذشته بود که برای خرید خانه به این روستا آمدم و تصمیم گرفتم همین‌جا ساکن شوم. چیزی از اقامت‌مان نگذشته بود که بیکاری زنان روستا توجهم را جلب کرد. با خودم گفتم باید کاری کنم و تصمیم گرفتم اولین کارگاه کوچک را در خانه‌ام راه بیندازم؛ کارگاهی برای ساخت عروسک‌های دست‌ساز.»

نوقانی از مبلغ یک میلیون تومانی که از دوستش قرض‌الحسنه گرفته چنین یاد می‌کند: «پولی نداشتم، یک میلیون تومان از دوستم قرض گرفتم و کارم را سال ۹۷ با الگوی یک عروسک شروع کردم. خبر دهن به دهن به گوش خانم‌های دیگر هم رسید و با استقبال آن‌ها کارمان گسترش پیدا کرد.»

این بانوی کارآفرین در همان زمان، بازاریابی محصولات را نیز آغاز کرد و توانست عروسک‌های تولیدی را در بازار عرضه کند: «به تدریج زنان زیادی به گروه ما اضافه شدند، حتی توانستیم حدود پنجاه نفر از بانوان تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی^(ع) را نیز وارد کار کنیم. خوشبختانه محصولاتمان با استقبال خوبی در بازار روبه‌رو شد.»





بازگشت دختران روستا به کلاس‌ها

پس از خانه بهداشت، نبود مدرسه متوسطه اول به‌ویژه برای دختران، دغدغه دیگر نوقانی شد: «دختران روستا پس از پایان دوره ابتدایی به دلیل نبود امکانات آموزشی، از ادامه تحصیل باز می‌ماندند و گاه در سنین پایین ازدواج می‌کردند. این موضوع آزارم می‌داد و تصمیم گرفتم راهی برای حل آن پیدا کنم.» سرانجام او با همکاری آموزش و پرورش، دوره متوسطه اول را در روستا راه می‌اندازد و خیلی‌ها، حتی آن‌هایی که ترک تحصیل کرده بودند، دوباره به کلاس‌ها برمی‌گردند.

مقابله با تغییر و رشد

اما مسیر او آسان نبود، گاه با تهدید و مخالفت نیز روبه‌رو شد: «برخی اهالی به دلیل زن بودنم با فعالیت‌هایم مخالفت می‌کردند، حتی شیشه ماشینم را شکستند و تهدیدم کردند. چون دوست نداشتم فضای صمیمی بین من و اهالی را ببینند که باعث رشد و تغییر شده است. اما من از مسیرم خارج نشدم. در کنار این رفتارها، حمایت مردم به‌ویژه خانواده‌ام، مادرم و همسرم، انگیزه‌ام را دوچندان کرد. هیچ‌وقت احساس ناتوانی یا محدودیت نکردم. او علاوه بر فراهم کردن فرصت‌های شغلی، اقتصادی و آموزشی برای زنان، با تأمین زمین و ساخت خانه برای خانواده‌های بی‌سرپرست و محروم، شادی و امید را به روستا بازگردانده است: «هیچ‌وقت آغوش‌های گرم زنان محرومی را که از خوش‌حالی خانه‌دار شدن در آغوشم کشیدند فراموش نمی‌کنم. باور دارم دعای خیرشان همیشه همراهم است و همین برایم آرامش می‌آورد.» مریم نوقانی می‌داند هیچ چیز مهم‌تر از تلاش برای بهتر شدن وضعیت زندگی مردم روستا نیست و مطمئن است که باید مسیرش را ادامه دهد. همه این موفقیت‌ها را لطف خداوند و از برکت دعای خیر پدر و مادر و همراهی همسر و فرزندش می‌داند و آن‌ها را

کسب و کاری برای خودشان

نوقانی می‌داندست که توسعه و پیشرفت هر جامعه به هم‌بستگی و مشارکت اعضای آن وابسته است. با همین باور، زنان گوندوک را به فعالیت‌های گروهی و کارآفرینی تشویق کرد. از دیگر اقدامات او در روستا، برپایی کارگاه‌های قالی‌بافی و خیاطی بود: «با دعوت از استادان در کارگاه‌ها، به زنان روستا آموزش‌های لازم داده شد و تسهیلات مالی برای راه‌اندازی کارگاه‌های خانگی در اختیارشان قرار گرفت. بسیاری از زنان توانستند کسب و کاری برای خودشان راه بیندازند، هرچند روستا هنوز مشکلات زیادی داشت، از جمله نبود خانه بهداشت و معابر آسفالتی.»

خانه‌ای که نماد شد

او که از نزدیک شاهد مشکلات مردم روستا بود، تلاش‌های بی‌وقفه خود را آغاز می‌کند تا مشکلات زیرساختی روستا را حل کند. نخستین قدم خود را در این مسیر برای ایجاد یک خانه بهداشت برمی‌دارد. به خصوص وقتی کودک یکی از اهالی به دلیل نبود امکانات درمانی جان باخت، نوقانی تصمیم گرفت برای ساخت خانه بهداشت اقدام کند: «با پیگیری‌های متعدد و نامه‌نگاری، بودجه ساخت خانه بهداشت تأمین شد، اما باید زمینی مناسب پیدا می‌کردیم. سرانجام با کمک اهالی و خیری که زمینی خارج از بافت روستا داشت، توانستیم زمین را تغییر کاربری و برای ساخت مرکز بهداشت تخصیص دهیم.»

امروز خانه بهداشت روستای گوندوک یکی از پروژه‌های موفق در این روستاست که مردم می‌توانند برای درمان بیماری‌های خود به آن مراجعه کنند و این خانه به عنوان نمادی از اراده بانویی سرسخت و نشان‌دهنده تغییرات بزرگ و تأثیرگذار در روستاست.

از دارایی‌های معنوی‌اش به حساب می‌آورد.

به دنبال سلامتی زنان روستا

امروز آرزوی بزرگش ساخت سالنی ورزشی برای بانوان و کودکان روستاست: «ورزش نقش مهمی در رشد جسمی و روانی کودکان دارد و باید فضایی مناسب برای آن‌ها داشته باشیم. در حال حاضر وسایل ساده‌ای در حسینیه وجود دارد، اما آرزو دارم فضایی مستقل با امکانات کامل برایشان فراهم شود.»

گرچه هنوز مشکلات بسیاری در روستا باقی است، امید و اعتماد این بانوی کارآفرین کم نشده است: «بانوان روستا در کارها خیلی به من کمک کرده‌اند و به آن‌ها گفته‌ام: نترسید، قدم‌هایتان را بردارید، به خدا توکل کنید و باور داشته باشید دستان خدا همیشه همراه ما است.»

برخی اهالی به دلیل زن بودنم با فعالیت‌هایم مخالفت می‌کردند؛ حتی شیشه ماشینم را شکستند و تهدیدم کردند. چون دوست نداشتم فضای صمیمی بین من و اهالی را ببینند که باعث رشد و تغییر شده است





روایت حضور بانوان مجموعه «صیانه» در همراهی با سازمان انتقال خون

حرکتی برای زندگی

بهترین فرصت

از ارائه خدمات ویژه به مادران پرجمعیت گرفته تا حضور در موب‌های امام‌رضا^(ع) و حمایت از عروس‌های باحجاب. اهدای خون هم حالا به این زنجیره کارهای خیر اضافه شده است. نرگس محتمشی‌نیا، مدیر گروه خیاطان صیانه نیز یاد نذر پرچم‌های محرم می‌افتد، چادرهایی که با عشق امام حسین^(ع) قطعه قطعه شدند تا نام سالار شهیدان بر سر در خانه‌ها بدرخشد. حالا همان روح نذر، این بار در رگ‌ها جریان پیدا کرده است؛ نذری از جنس خون. اینجا، در سازمان انتقال خون، قصه فقط قصه سوزن و کیسه خون نیست؛ قصه‌زنانی است که باورهای غلط را کنار گذاشته‌اند، قصه‌همدلی، قصه آگاهی، قصه هر قطره‌ای که می‌تواند امید را به رگ‌های یک انسان برگرداند و شاید همین، مهم‌ترین دستاورد این حرکت باشد؛ زنده شدن یک فرهنگ.

این اقدام، فقط یک حضور نمادین نیست. فاطمه غفوری، مدیر «سفیران سلامتی» در مجموعه صیانه و از اعضای هیئت مدیره این گروه از مسیر شکل‌گیری این برنامه می‌گوید: «از رفت و آمدهای مکرر به سازمان انتقال خون و مواجهه نزدیک با واقعیتی نگران‌کننده؛ وقتی دیدیم واقعا ذخایر خونی کم شده، احساس تکلیف کردیم. بانوان صیانه همیشه در میدان کارهای جهادی بوده‌اند. این بار هم بهترین فرصت بود که برای بیماران کاری کنیم.»

او از چالش‌ها هم می‌گوید: «از نگرانی‌هایی مثل کم‌خونی یا شرایط ماهانه که باعث تردید برخی بانوان شده بود. اما تا آنکه می‌کند اطلاع‌رسانی درست، ترس‌ها را کم می‌کند.

اما صیانه فقط یک مجموعه فرهنگی نیست؛ ترکیبی از هنر، مهارت و دغدغه اجتماعی است. محبوبه طاهری، مشاور پوست و مو، از فعالیت‌های گسترده این مجموعه می‌گوید:

فاطمه آصفی | سکوت سالن انتظار انتقال خون، با همه‌همه آرام‌زنانی شکسته می‌شود که آستین همت بالا زده‌اند؛ بعضی با لبخند، بعضی با کمی اضطراب، اما همه با یک نیت مشترک. بانوان مجموعه «صیانه»، آمده‌اند تا به فراخوان سازمان انتقال خون پاسخ دهند؛ فراخوانی که از کاهش ذخایر خونی خبر می‌داد.

...

هوای سرد زمستانی هنوز کاملاً از راه نرسیده بود که هشدار کمبود ذخایر خونی زودتر از سرما، خودش را به شهر رساند. همین هشدار کافی بود تا جمعی از بانوان فعال فرهنگی، دست به کار شوند؛ بانوانی از مجموعه صیانه که این بار نه برای برگزاری همایش، نه برای فعالیت هنری یا جهادی، بلکه برای بخشیدن «مایه حیات» قدم به سازمان انتقال خون گذاشتند.

در میان این جمع، صدای آرام اما مصمم اعظم رضوی، مدیر مجموعه فرهنگی صیانه، بیشتر از همه به گوش می‌رسد. او با یادآوری آیه‌ای از قرآن، معنای این حرکت را روشن می‌کند: «قرآن می‌فرماید هر کس یک نفر را زنده کند، گویی همه انسان‌ها را زنده کرده است. هر قطره خون می‌تواند نجات یک انسان باشد؛ شاید یک مادر، شاید یک کودک، شاید یک نسل.»

او اعتراف می‌کند که خودش هم تا پیش از این، تصور می‌کرده زنان شرایط اهدای خون را ندارند؛ تصویری رایج که سال‌ها در ذهن بسیاری از بانوان ریشه دوانده است. اما توضیحات کارشناسان سازمان انتقال خون در همایش‌های «سفیران نور» و «سفیران زیبایی و سلامت» نگاه‌ها را تغییر داد. همین تغییر نگاه، جرقه تصمیمی شد برای حرکتی مداوم، حرکتی که قرار است باز هم تکرار شود.

۸ درصد رشد

دکتر سعید اصغریان، رئیس سازمان انتقال خون خراسان رضوی، آمارها را به میان می‌آورد؛ آماري که تأمل برانگیز است: «در ایران فقط حدود ۵ درصد اهداکنندگان خون را بانوان تشکیل می‌دهند، در حالی که این عدد در بسیاری از کشورها به ۴۰ یا حتی ۵۰ درصد می‌رسد.»

او با صراحت می‌گوید هیچ جایگزینی برای خون وجود ندارد و هر واحد خون می‌تواند جان دست‌کم سه نفر را نجات دهد. به گفته او، اگر بانویی شرایط لازم را نداشته باشد، نه تنها اجازه اهدای خون داده نمی‌شود، بلکه مشاوره و مکمل رایگان هم دریافت می‌کند؛ نکته‌ای که می‌تواند بسیاری از نگرانی‌ها را از بین ببرد.

به گفته این مقام مسئول در استان طی ۹ ماهه اول امسال بیش از ۸ هزار نفر از بانوان اهدای خون داشته‌اند، این عدد در مدت مشابه سال قبل حدود ۷ هزار و ۴۰۰ نفر بوده است که نشان از رشد ۸ درصدی مشارکت بانوان در این امر دارد.

یک جریان زنانه

فاطمه سلیمی، رئیس کمیسیون بانوان و خانواده شورای شهر مشهد، ضمن همراهی گروه صیانه و اهدای خون، این حرکت را فراتر از یک اقدام فردی می‌داند؛ یک جریان زنانه و اثرگذار. او ضمن قدردانی از گروه آرایشگران و خیاطان صیانه که جمع قابل توجهی از بانوان را برای اهدای خون به مرکز انتقال خون دعوت کرده بودند، گفت: این گونه حرکت‌های مردمی می‌تواند الگویی برای سایر گروه‌ها باشد و راه را برای نهادینه شدن فرهنگ اهدای خون هموار کند. بسیاری از کسانی که به خون نیاز دارند، زنان هستند؛ به‌ویژه در زایمان‌های پرخطر. چه کسی بهتر از زنان می‌تواند درد این شرایط را بفهمد؟ او باور دارد زنانی که تجربه اهدای خون دارند، می‌توانند الگو باشند و فرهنگ‌سازی واقعی از همین تجربه‌های موفق شروع می‌شود.



• برای رابطه بهتر، درست حرکت کن

پرونده‌ای درباره رابطه عروس با مادرشوهر که می‌تواند یکی از چالش‌های جدی زندگی مشترک باشد

• من، همسر و مادرش • مردی درمیانه • هنرمندان زندگی کن

• راهنمای رفتار متعادل و مطلوب با مادرشوهر





فصل اول

چرا این قدر سخت است؟ ریشه‌ها را بشناسیم، نه فقط رفتارها را

بسیاری از ما، وقتی با جمله‌هایی مثل «من این‌طور خانه‌داری می‌کردم» یا «زمان ما این‌طور نبود»، از سوی مادر همسرمان روبه‌رو می‌شویم، فوراً حالت دفاعی به خود می‌گیریم. احساس می‌کنیم قضاوت شده‌ایم. اما روان‌شناسی خانواده به ما می‌گوید که پشت این کلمات، لایه‌های عمیق‌تری پنهان شده است. این یک جنگ قدرت ساده نیست، بلکه برخورد دنیاها و احساسات متفاوت است.

ترس از دیده‌نشدن: برای مادری که سال‌ها نقش محوری در خانواده داشته، ازدواج پسرش یک گذار بزرگ است. گاهی این مقایسه‌ها و نظرات، تلاشی ناخودآگاه برای گفتن این جمله‌اند: «من هنوز مهم هستم؛ تجربه‌های من هنوز ارزشمند است.»

برخورد دو نسل: دنیای امروز باندیای مادرانمان تفاوت زیادی دارد. تعریف‌های ما از خانه‌داری، تربیت فرزند و حتی خوشبختی، تغییر کرده است. این تنش، بیشتر شبیه برخورد دو فرهنگ متفاوت است تا یک خصومت شخصی.

تلاش برای حفظ ارتباط: در بعضی خانواده‌ها، رابطه مادر و پسر بسیار نزدیک بوده است. رفتارهای مادرشوهر گاهی تلاشی ناآگاهانه برای حفظ جایگاه عاطفی‌ای است که تمام عمر برایش زحمت کشیده است.

جعبه ابزار عروس هوشمند؛ در برابر مقایسه‌ها چه کنیم؟

وقتی مادرشوهر، شما را با جوانی خودش مقایسه می‌کند، به جای سپردن دفاعی، از این سه تکنیک استفاده کنید:

۱. **اعتباردهی بدون تأیید:** به احساس او ارزش بدهید، نه الزاماً به محتوای حرفش. بگویید: «می‌فهمم که شما تجربه‌های خیلی ارزشمندی دارید و از اینکه روش خودتون رو به من می‌گید، ممنونم.»

۲. **بازگرداندن مالکیت به خود:** با احترام، استقلال زندگی خود را مشخص کنید. بگویید: «ما هم داریم سعی می‌کنیم بهترین روش‌ها رو برای زندگی امروزی خودمون پیدا کنیم.»

۳. **مرزبندی محترمانه:** اگر موضوع تکراری شد، با آرامش حدومرز تعیین کنید. بگویید: «قدر تجربه‌هاتون رو می‌دونم، اما دوست دارم بعضی کارها رو با روش خودمون امتحان کنیم. اگر نیاز به راهنمایی داشتیم حتماً ازتون می‌پرسم.»

نکته کلیدی: هدف، پیروزی در بحث نیست؛ بلکه خنثی کردن تنش و حفظ احترام است.

فصل دوم

واکسن پیشگیری از بحران؛ ۳ مهارت طلایی برای ساختن رابطه

قبل از اینکه کار به اختلاف بکشد، می‌توانیم با تقویت چند مهارت کلیدی، رابطه‌راد را برابر بسیاری از تنش‌ها و اکسینه کنیم.

مهارت اول: مرزبندی محترمانه
مرزبندی به معنای دیوار کشیدن نیست، بلکه به معنای تعیین خطوط شفاف و محترمانه است. یعنی «نه» گفتن بدون ایجاد حس بی‌احترامی. به جای: «این به شما مربوط نیست!» بگویید: «ممنون از پیشنهادتون. ما در این باره قبلاً با همسرم صحبت کردیم و تصمیم خودمون رو گرفتیم.»

مهارت دوم: همدلی استراتژیک
سعی کنید نگرانی پشت کلمات را ببینید، نه فقط خود کلمات را. وقتی به آن نگرانی پنهان پاسخ می‌دهید، طرف مقابل احساس می‌کند که درک شده است. سناریو: مادرشوهر درباره نحوه تربیت فرزندتان نظری می‌دهد که قبول ندارید. پاسخ همدلانه: «می‌دونم چقدر نگران سلامتی و آینده نوه‌تون هستید و این برای ما خیلی ارزشمند. ما هم دقیقاً همین هدف رو داریم و فعلاً این روش رو انتخاب کردیم.»

مهارت سوم: مدیریت هیجان
قبل از هر واکنشی، یک مکث کوتاه کنید. یک نفس عمیق بکشید. همین مکث چند ثانیه‌ای به شما اجازه می‌دهد تا از یک واکنش احساسی و تند به یک پاسخ منطقی و آرام برسید. لحن آرام، برنده‌ترین سلاح شماست. **یادمان باشد:** این مهارت‌ها نه تنها در رابطه با خانواده همسر که در تمام روابط زندگی معجزه می‌کنند.

راهنمای ساختن یک رابطه سالم و آرام

من، همسر و مادرش

مریم احمدی | این داستان برای بسیاری از ما آشناست: زنی که دوستش داریم، مردی که به او تکیه کرده‌ایم و رابطه‌ای که گاهی شبیه به یک معمای پیچیده می‌شود. رابطه با مادر شوهر، یکی از ظریف‌ترین و در عین حال مهم‌ترین بخش‌های زندگی مشترک است. چالشی که اگر درست مدیریت نشود، می‌تواند شیرینی زندگی را تلخ کند و اگر هوشمندانه ساخته شود، می‌تواند به یک منبع حمایت و عشق تبدیل شود. در این راهنما، نمی‌خواهیم به دنبال مقصر بگردیم یا یک طرف را در مقابل دیگری قرار دهیم. هدف ما این است که بانگاهی عمیق و کاربردی، به شما کمک کنیم تا با درک ریشه‌ها، یادگیری مهارت‌ها و سرمایه‌گذاری عاطفی، پلی از احترام و صمیمیت بسازید. بیایید این سفر را با هم آغاز کنیم.

کارشناس ما صالحه دلخانی، روان‌شناس خانواده و زوج درمانگر است که در ادامه نکات اورا برایتان می‌آوریم.

وقتی توفان می‌شود؛ نقشه‌راه قدم به قدم برای حل اختلاف

گاهی با تمام تلاش‌ها، سوءتفاهم‌های بزرگ پیش می‌آید. مثلاً متوجه می‌شوید حرفی از شما به شکلی دیگر به اقوام منتقل شده است. سکوت کردن، مشکل را عمیق‌تر می‌کند و برخورد تهاجمی، همه چیز را خراب‌تر. پس چه باید کرد؟

نقشه‌راه ۷ مرحله‌ای برای گفت‌وگو و حل اختلاف

۱. **توقف و تحلیل:** هیجانی عمل نکنید. دقیقاً مشخص کنید چه اتفاقی افتاده و هدف شما از گفت‌وگو چیست؟ (رفع کدورت یا انتقام؟)

۲. **کنترل هیجان:** قبل از هر اقدامی، خودتان را آرام کنید.

۳. **مشورت با همسر (به عنوان حامی، نه قاضی):** موضوع را با همسران در میان بگذارید. نقش او حمایت از شما و کمک به حل مسئله است، نه اینکه بین شما و مادرش یکی را انتخاب کند.

۴. **انتخاب زمان و مکان مناسب:** هرگز در جمع یا زمانی که خسته و عصبانی هستید، صحبت نکنید.

۵. **شروع سازنده:** گفت‌وگو را با یک جمله مثبت و غیرتهاجمی شروع کنید. جمله جادویی: «مادر جان، می‌خواستم درباره یک موضوعی که شاید سوءتفاهمی پیش آمده با هم صحبت کنیم. چون رابطه مون برام خیلی مهمه، دوست دارم این مسئله بین خودمون حل بشه.»

۶. **بیان احساس به جای اتهام:** به جای: «شما این حرف رو زدید و من رو خراب کردید!» بگویید: «از شنیدن این حرف خیلی احساس ناراحتی و دلخوری کردم.»

۷. **جمع‌بندی مثبت:** گفت‌وگو را با یک راه‌حل یا یک جمله امیدوارکننده تمام کنید. «خوش‌حالم که با هم صحبت کردیم و این موضوع روشن شد.»

مراقبت از خود؛ مرز بین احترام و زیر پا گذاشتن نیازهایتان کجاست؟

احترام گذاشتن به خانواده همسر یک اصل است، اما این احترام هرگز نباید به قیمت نادیده گرفتن سلامت روان، انرژی و نیازهای شخصی شما تمام شود. شما نمی‌توانید از یک فنجان خالی، به کسی محبت و انرژی بدهید.

سناریوی پرتکرار: خانواده همسر توقع دارند هر آخر هفته به آن‌ها سر بزنید، درحالی که شما به استراحت و زمان شخصی نیاز دارید. چگونه یک «نه» محترمانه بگوییم بدون احساس گناه؟

۱. **نیاز خود را به رسمیت بشناسید:** استراحت وظیفه نیست، حق شماست.

۲. **از فرمول «مثبت + نه + مثبت» استفاده کنید:** (مثبت اول - قدردانی): «خیلی خوش‌حالیم که دوست دارید ما رو ببینید و دلتنگمون می‌شید.» (نه - بیان محدودیت): «ما این آخر هفته واقعاً نیاز به استراحت داریم تا برای هفته جدید انرژی بگیریم.» (مثبت دوم - ارائه جایگزین): «اما حتماً هفته آینده یک

روز رو با کمال میل خدمتون می‌رسیم.»

۳. **از احساس گناه‌رهاشویید:** به خودتان یادآوری کنید که مراقبت از خود، خودخواهی نیست. شما با این کار در حال سرمایه‌گذاری روی کیفیت بلندمدت روابطتان هستید. یک عروس پرانرژی و شاد، بسیار بهتر از یک عروس خسته و رنجور است.

ساختن آینده؛ از قالب «عروس و مادرشوهر» تا دو انسان

رابطه سالم فقط به معنای نبودن دعوا نیست، بلکه به معنای ساختن لحظات مثبت است. برای اینکه از نقش‌های کلیشه‌ای خارج شوید و یک رابطه انسانی واقعی بسازید، این ایده‌های کوچک اما تأثیرگذار را امتحان کنید:

از او راهنمایی بخواهید (در زمینه‌ای که واقعاً تبحر دارد): این کار به او احساس ارزشمندی می‌دهد.

«مادر جان، این غذا رو شما فوق‌العاده درست می‌کنید، می‌شه فوت و فنش رو به من هم یاد بدید؟»

«روش شما برای نگهداری از گل‌ها عالیه، راز موفقیتتون چیه؟»

فعالیت‌های مشترک کوچک تعریف کنید: لازم نیست کارهای بزرگی انجام دهید.

یک عصرانه دونفره

کمک گرفتن از او برای آماده کردن بخشی از میز شام

یک خرید کوتاه دونفره

تحسین صادقانه را فراموش نکنید: از ویژگی‌های شخصیتی یا مهارت‌هایش تعریف کنید، نه فقط از نقش مادری‌اش.

«چقدر شما صبور و باحوصله هستید.»

«این خاطره‌ای که تعریف کردید خیلی جالب بود.»

یک خط ارتباطی خصوصی بسازید: گاهی یک پیام کوتاه یا تماس تلفنی کوتاه و بدون مناسبت برای احوال‌پرسی، می‌تواند یخ‌ها را آب کند.

یادتان باشد که:

ساختن یک رابطه سالم، یک پروژه یک‌شبه نیست؛ یک سرمایه‌گذاری مداوم و صبورانه است. با تغییر نگاه از «تقابل» به «تفاهم»، با مسلح شدن به مهارت‌های ارتباطی و با تمرکز بر ساختن لحظات مثبت، می‌توانید رابطه‌ای بنا کنید که در آن نه تنها آرامش، بلکه احترام و صمیمیت واقعی موج بزند. شما شایسته چنین آرامشی هستید.



فصل دوم

سپر حمایت؛ چگونه با قاطعیت و احترام از حریم زندگی‌تان دفاع کنید؟

حمایت واقعی از همسر در خلوت و بادلجویی اتفاق نمی‌افتد؛ بلکه در همان لحظه‌ای که حریم زندگی مشترک‌تان به چالش کشیده می‌شود، باید خود را نشان دهید. سکوت شما در جمع، به معنای تأیید انتقاد است.

● **سناریوی پرتکرار:** در یک مهمانی خانوادگی، مادر یا خواهرتان کنایه‌ای درباره شغل، ظاهر یا نحوه فرزندداری همسرتان می‌زنند.

● **جعبه ابزار واکنش سریع و قاطع:** در آن لحظه، با آرامش اما با قاطعیت، از این دیالوگ‌ها استفاده کنید:

● **روش اول:** توقف محترمانه + تعیین مرز: «مامان/خواهر عزیزم، می‌دانم نیت خیر است، اما این مدل صحبت درباره همسرم او را ناراحت می‌کند و من هم راحت نیستم. لطفاً به مرزهای زندگی ما احترام بگذار.»

● **روش دوم:** اعلام حمایت مستقیم + انتقال به خصوصی: «من کاملاً پشت تصمیم‌ها و انتخاب‌های همسرم هستم و از او حمایت می‌کنم. اگر نکته‌ای هست، لطفاً بعداً و خصوصی به خودم بگویید، نه در جمع.»

● **روش سوم (اگر کنایه ادامه پیدا کرد):** قطع رفتار، نه رابطه: «دوست دارم این جمع با احترام ادامه پیدا کند. اگر قرار باشد این صحبت‌ها ادامه پیدا کند، ترجیح می‌دهم ما دیگر اینجا نباشیم.»

چرا این روش‌ها مؤثرند؟

● از همسرتان دفاع می‌کنید، بدون اینکه به خانواده‌تان توهین شود؛ رفتار اشتباه را متوقف می‌کنید، نه شخص را؛

● به همسرتان احساس امنیت و به خانواده‌تان پیام روشنی می‌دهد.

● **اقدام تکمیلی:** بعد از مهمانی، در خلوت و با آرامش با خانواده‌تان صحبت کنید: «همسر من خط قرمز من است. هر انتقادی از او، ورود به حریم زندگی من است. لطفاً اگر نظری دارید، مستقیم و محترمانه فقط با خودم در میان بگذارید.»

یک راهنمایی هوشمندانه ویژه آقایان برای اینکه بتوانند یک رابطه متعادل بین همسر و مادرشان برقرار کنند

مردی در میانه

احمدی: این یک موقعیت آشنا و پرتنش است: از یک سوزنی که قلب و زندگی‌تان را با او شریک شده‌اید و از سوی دیگر، خانواده‌ای که ریشه‌های شما در آن است. بسیاری از مردان در این میانه احساس درماندگی می‌کنند؛ گویی هر تصمیمی بگیرند، یک طرف ناراضی خواهد بود. اما این راهنما قرار نیست شما را وادار به انتخاب بین «همسر» و «مادر» کند. هدف آن است که نشان دهد چگونه می‌توانید از یک قاضی سردرگم به پل ارتباطی هوشمند، حامی‌ای قاطع و رهبری برای خانواده جدید خود تبدیل شوید. مدیریت این رابطه، یکی از بزرگ‌ترین نشانه‌های بلوغ و قدرت یک مرد است. بیایید با هم یاد بگیریم چگونه این تعادل را با احترام و درایت برقرار کنیم.

در گفت‌وگو با صالحه دلخانی، روان‌شناس خانواده و زوج درمانگر به بررسی این موضوع پرداخته ایم.

فصل اول

نقش شما چیست؟ از قاضی و وکیل تا پل ارتباطی هوشمند

وقتی مادرتان در خلوت از همسرتان گله می‌کند و همسرتان در خانه از رفتار مادرتان شکایت دارد، اولین واکنش ممکن است این باشد که نقش «قاضی» را بر عهده بگیرید و حق را به یکی بدهید؛ یا شاید نقش «وکیل مدافع» یکی از طرفین را بازی کنید. هر دو نقش، شما را در مرکز یک جنگ فرسایشی قرار می‌دهد. نقش سالم و هوشمندانه شما ترکیبی از سه چیز است: پل ارتباطی، شنونده فعال و حامی آرام.

● **شما قاضی نیستید:** وظیفه‌تان صدور رأی نیست.

● **شما وکیل یک طرفه نیستید:** دفاع کورکورانه از یک طرف، طرف دیگر

را به دشمن تبدیل می‌کند.

● **شما یک پل ارتباطی هستید:** کسی که تنش را جذب می‌کند، سوءتفاهم‌ها را فیلتر می‌کند و اجازه نمی‌دهد مسائل کوچک به بحران تبدیل شوند.

● **جعبه ابزار مدیریت گفت‌وگوهای دو طرفه:** وقتی با شکایت‌های جداگانه همسر و مادرتان روبه‌رو می‌شوید:

۱. **جداگانه و بدون قضاوت گوش دهید:** به هر کدام که صحبت می‌کنند، تمام توجه‌تان را بدهید. حرفشان را قطع نکنید یا سعی نکنید رفتار طرف مقابل را توجیه کنید.

۲. **احساساتشان را با زتاب دهید:** نشان

دهید حسشان را درک کرده‌اید. ● **به مادرتان بگویید:** «می‌فهمم که این موضوع نگران‌تان کرده و برایتان مهم است.»

● **به همسرتان بگویید:** «درک می‌کنم که این رفتار چقدر ناراحت کرده.»

۳. **آتش‌بیار معرکه نباشید:** هرگز تمام حرف‌های ردوبدل شده را به طرف مقابل منتقل نکنید؛ شما فیلتر اطلاعات هستید.

۴. **مرزها را مشخص کنید:** به هر دو طرف بگویید که راه حل را در آرامش و با احترام پیدا خواهید کرد و اجازه نمی‌دهید این دلخوری به رابطه اصلی‌تان آسیب بزند.

نکته کلیدی: هدف شما حل کردن تمام مشکلات دنیا نیست؛ بلکه مدیریت اوضاع به گونه‌ای است که هر دو طرف احساس کنند شنیده شده‌اند و شما حامی آرامش کل خانواده هستید.

فصل چهارم

مدیریت پیشگیرانه؛
دروازه‌بان هوشمند اطلاعات
باشید

بهترین راه برای مدیریت بحران، جلوگیری از وقوع آن است. شما به عنوان مرد خانواده، «دروازه‌بان اطلاعات» هستید. این به معنای پنهان کاری نیست، بلکه حفاظت هوشمندانه از حریم زندگی مشترک است. قانون طلایی: هر چه خانواده‌ها از جزئیات حساس زندگی شما کمتر بدانند، کمتر احساس می‌کنند که باید دخالت کنند.

پیش از به اشتراک گذاشتن هر
اطلاعاتی با خانواده‌تان، این سه سؤال را از
خود بپرسید:

۱. آیا گفتن این موضوع راه را برای دخالت یا نصیحت باز می‌کند؟ (اگر بله ← نگو)
۲. آیا این موضوع هنوز قطعی نیست و در حال بررسی است؟ (اگر بله ← نگو)
۳. آیا ممکن است همسر از گفتن این موضوع ناراحت شود؟ (اگر بله ← نگو)

اطلاعاتی که نباید منتقل شوند

- اختلافات کوچک یا بزرگ بین شما و همسران.
- مسائل مالی (مشکلات، برنامه‌های سرمایه‌گذاری و...).
- تصمیم‌های مهم و نهایی نشده (مهاجرت، بچه‌دار شدن، تغییر شغل و...).
- جملات آماده برای مدیریت کنجکاوی‌ها
- «منون که پیگیر هستید. هنوز در حال بررسی هستیم؛ قطعی شد، حتما خبر می‌دهیم.»
- «این موضوع فعلاً بین خودمان دو نفر است؛ ترجیح می‌دهیم خصوصی بماند.»
- هماهنگی با همسر کلید موفقیت است. به همسران بگویید: «عزیزم، ما باید درباره مسائلی که به خانواده‌ها می‌گوییم، یک صدا باشیم.»

فصل سوم

بعد از توفان؛ چگونه
برای همسران یک تکیه‌گاه
امن باشید؟

پس از یک تعامل ناخوشایند، همسر شما نیازی به تحلیل و منطق ندارد. جملاتی مانند «سخت نگیر» یا «منظوری نداشتند» احساسات او را بی‌ارزش می‌کند و به او حس تنهایی می‌دهد. در این لحظه، او فقط یک چیز می‌خواهد: بداند که شما در تیم او هستید.

نقشه راه چهار مرحله‌ای برای همدلی واقعی

۱. فقط گوش دهید: بدون دفاع از خانواده یا توجیه رفتارشان؛ اجازه دهید همسران تمام احساساتش را تخلیه کنند.
 ۲. احساسش را تأیید کنید: به او نشان دهید که حق دارد ناراحت باشد.
 ۳. پیام «ما یک تیم هستیم» را بفرستید: این مهم‌ترین بخش است.
 ۴. قول اقدام برای آینده بدهید: به او اطمینان دهید که اجازه تکرار چنین رفتاری را نخواهید داد.
- «اجازه نمی‌دهم دفعه بعد کسی این‌طور با تو صحبت کند. من از تو حمایت می‌کنم.»

کارهایی که هرگز نباید انجام دهید

- توجیه رفتار خانواده («نیتشان بد نبود»): این جمله یعنی «تواستباه فهمیدی و خانواده من بی‌گناهند».
- سرزنش احساسات همسر («چرا این قدر حساسی؟»): این جمله یعنی «مشکل از توست، نه از رفتار آن‌ها».
- دادن راه حل قبل از همدلی: او در آن لحظه به مشاور نیاز ندارد، به شریک و حامی نیاز دارد.

فصل پنجم

تثبیت هویت خانواده
جدید؛ اول «ما»، سپس دیگران

موفقیت در زندگی مشترک با گذار روانی مهمی همراه است: تغییر هویت از «پسر خانواده» به «همسر» و سرپرست خانواده جدید. این استقلال در تصمیم‌گیری‌های روزمره نمایان می‌شود. سناریوی کلیدی: درباره محل زندگی یا نحوه گذراندن تعطیلات، نظر مادر و همسران در تضاد است.

چگونه این تعارض را به فرصتی برای تثبیت
هویت خانواده‌تان تبدیل کنید؟

۱. هرگز در لحظه و در حضور دیگران تصمیم نگیرید: پاسخ فوری شما باید این باشد: «دیا لوک طلایی: «مامان جان، ممنون از پیشنهادتان. اجازه بدهید من و همسر با هم صحبت کنیم و تصمیم بگیریم. بعد به شما خبر می‌دهیم.»
۲. تصمیم‌گیری دو نفره در خلوت: اولویت، توافق شما و همسران است.
۳. نظر تو برای من در اولویت است. ما با هم به نتیجه می‌رسیم و همان را اعلام می‌کنم.»
۴. اعلام تصمیم مشترک با کلمه «ما»: وقتی تصمیم نهایی را اعلام می‌کنید، از کلمه «ما» استفاده کنید.
۵. «ما تصمیم گرفتیم امسال تعطیلات را به این شکل بگذرانیم.»
۶. پشت تصمیم مشترک‌تان بایستید: حتی در برابر مخالفت، محترمانه اما قاطع روی تصمیمی که دو نفری گرفته‌اید، بمانید.
- نکته مهم: این رفتار بی‌احترامی به والدین نیست؛ بلکه به معنای احترام به پیمان ازدواج و اولویت دادن به خانواده‌ای است که ساخته‌اید.

آقایان عزیز، نقش شما در این میان حیاتی و تعیین‌کننده است. با درایت، قاطعیت و همدلی، می‌توانید به جای آنکه در مرکز یک درگیری فرسایشی باشید، ستون آرامش و ثبات خانواده‌تان شوید. به یاد داشته باشید: یک ازدواج قوی، بنیادی است که به شما اجازه می‌دهد روابط سالم‌تری با همه، از جمله خانواده پدری‌تان، داشته باشید. شما قدرت ایجاد این تعادل را دارید.



اولین قدمی که برای بهبود روابط
باید برداشته شود چیست؟

هدف والا؛ اصلاح نگاه به ازدواج

اولین و اساسی‌ترین گام، اصلاح زاویه دید ما به فلسفه ازدواج است. اگر هدف از زندگی مشترک صرفاً رضای نیازهای عاطفی و رسیدن به یک آرامش موقت دونفره باشد، هر عاملی خارج از این دایره، یک تهدید به حساب می‌آید. اما اسلام، اقلی بسیار متعالی‌تر را پیش روی ما قرار می‌دهد. هدف غایی حیات انسان، تقرب به خداوند است؛ رسیدن به آن حیات طیبه که قرآن وعده داده است: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، دعوت خدا و رسول را اجابت کنید، هنگامی که شما را به سوی چیزی می‌خوانند که شما را حیات می‌بخشد» (انفال، ۲۴).

چگونه خانواده همسر را به خانواده
خود تبدیل کنیم؟

هنرمندانه زندگی کن

مریم احمدی | آغاز زندگی مشترک، ورود به سرزمینی است که نقشه آن را باید دونفره ترسیم کرد. اما در کنار این مسیر دونفره، دو سرزمین دیگر نیز وجود دارند که شما از آنجا آمده‌اید: خانواده‌هایتان. یکی از ظریف‌ترین و در عین حال پربرکت‌ترین هنرهای زندگی، مدیریت رابطه با این ریشه‌ها، خصوصاً خانواده همسر است. این رابطه، گاه به دلیل شناخت نداشتن یا نگاه‌های نادرست، به چالشی برای زوج‌های جوان تبدیل می‌شود. اما آیا می‌توان به این چالش، به چشم یک فرصت الهی برای رشد و تعالی نگاه کرد؟

آنچه در ادامه می‌خوانید، گفت‌وگویی با حجت‌الاسلام والمسلمین علی اکبر نوایی، استاد حوزه و دانشگاه و پژوهشگر دینی است. او که در زمینه مطالعات خانواده نیز تحقیقات و مقالات متعددی دارد، با تکیه بر منابع اصیل اسلامی و الگوهای رفتاری معصومین^(ع)، راهکارهایی بنیادین برای تبدیل این رابطه به یک منبع آرامش و برکت ارائه می‌دهد.



مسائل مادی چقدر بر این رابطه اثر می‌گذارد؟

قناعت؛ سپری در برابر آفات مادی

یکی از پرتکرارترین عوامل تنش‌زا در روابط، مسائل مادی و چشم و هم‌چشمی‌هاست. در اینجانبانیز خانواده‌الگو، راه‌راه‌مانشان می‌دهد: «قناعت». قناعت به معنای «خرسندی به آنچه از روزی قسمت انسان می‌شود، است. جهیزیه حضرت زهرا(س)، که از فروش زره امیرالمؤمنین(ع) تهیه شد، مجموعه‌ای از ساده‌ترین و ضروری‌ترین وسایل زندگی بود(ابن شهر آشوب، ۳۵۳). پیامبر اکرم(ص) باین سادگی و سهولت، به تمام نسل‌ها آموختند که سعادت و خوشبختی در تجملات و اسراف نیست. وقتی پایه زندگی بر قناعت باشد، دیگر جایی برای مقایسه، گله‌مندی از حمایت‌های مالی و رقابت‌های بیهوده باقی نمی‌ماند. این اصل، آرامش را به روح زندگی شما و روابطتان با خانواده‌ها هدیه می‌دهد.



یکی از عمیق‌ترین مبانی اخلاقی اسلامی که رفتار ما را در تمام عرصه‌های اجتماعی، به ویژه در روابط خانوادگی، تنظیم می‌کند، اصل «کرامت و عزت نفس» است.

می‌توان نقش زن را در این رابطه کلیدی دید؟

مدیریت هنرمندانه؛ نقش زن و مرد

در اندیشه اسلامی، زن در کانون خانواده نقشی محوری دارد. اندیشمندان بزرگی همچون فارابی، زن را «رَبَّةُ الْمَنْزِل» و «مَدِيرَةُ الْمَنْزِل» نامیده‌اند. این مدیریت، تنها به امور داخلی خانه محدود نیست، بلکه تنظیم هوشمندانه روابط عاطفی خانواده با محیط پیرامون را نیز در بر می‌گیرد. یک بانوی خردمند با درایت و محبت، می‌تواند بهترین پل ارتباطی میان همسرش و خانواده خود، و میان خودش و خانواده همسرش باشد. او با هنرمندی، فضایی سرشار از احترام و صمیمیت می‌آفریند. در مقابل، مرد نیز وظیفه دارد با حمایت کامل از همسرش و در عین حال حفظ حرمت بی‌چون و چرای والدین خود، این تعادل را پاسداری کند. او باید تکیه‌گاهی مطمئن برای همسر و فرزندی قدرشناس برای والدینش باشد. این همکاری و تقسیم نقش هوشمندانه، از بروز بسیاری از تنش‌ها پیشگیری می‌کند.

در نهایت، هدف از تمام این تلاش‌ها، رسیدن به یک نقطه است: رنگ‌خدایی زدن به تمام شئون زندگی. قرآن کریم می‌فرماید: «صِبْغَةَ اللَّهِ وَمَنْ أَحْسَنُ مِنَ اللَّهِ صِبْغَةً»، این رنگ‌خدایی است و چه رنگی از رنگ‌خدایی بهتر است؟ (بقره، ۱۳۸). هدف این نیست که خانواده همسر را تحمل کنید، هدف این است که با محبت، احترام و درایت، دو خانواده را در هم آمیخته و یک خانواده بزرگ الهی بسازید که همگی زیر یک پرچم، یعنی بندگی خدا، حرکت کنند.

بزرگ کرده‌اند. گاهی این نگرانی‌ها در کلامی بیان می‌شود که شاید باب میل شما نباشد. هنر شما این است که از ورای کلمات، آن نیت خیرخواهانه را ببینید و با همدلی، سوء تفاهم‌ها را به تفاهم تبدیل کنید.

اندوه‌هایم برطرف می‌شد، (مجلسی، ۱۹۸۷، ج ۳۴، ص ۱۳۴). این همدلی، باید از دایره دونفره شما فراتر رفته و به رابطه با خانواده‌ها تسری یابد. تلاش کنید پدر و مادر همسرتان را درک کنید. آن‌ها فرزندان را با عشق و نگرانی

این حیات پاک، در سایه ایمان و عمل صالح به دست می‌آید و ازدواج، یکی از بسترهای اصلی تحقق آن است. شهادی بر این مدعا، پاسخ شگفت‌انگیز امیرالمؤمنین علی(ع) به پیامبر اکرم(ص) است. وقتی رسول خدا(ص) پس از ازدواجشان پرسیدند: «همسرت را چگونه یافتی؟»، ایشان تمام فلسفه یک زندگی الهی را در یک جمله خلاصه کردند: «نِعِمَّ الْعَوْنُ عَلَى طَاعَةِ اللَّهِ»، «او را بهترین یاور و مددکار در مسیر اطاعت و بندگی خدا یافتیم» (مجلسی، ۱۹۷۹، ج ۳۴، ص ۱۱۷). این نگاه، همه چیز را تغییر می‌دهد. همسر شما، شریک سفر معنوی شماست. حال این پرسش مطرح می‌شود: این «بهترین یاور» که خداوند به شما هدیه داده، ثمره تربیت و پرورش کیست؟ او میوه درختی است که ریشه در باغ خانواده‌ای دیگر دارد؛ پدر و مادری که امروز «خانواده همسر» شما نام گرفته‌اند. با این دید، آن‌ها دیگر یک دیگری یا رقیب نیستند، بلکه معماران و باغبانان یاور شما در مسیر بندگی‌اند و احترام به آن‌ها، شکرانه این نعمت بزرگ است.

در مقابل رفتارها چه واکنشی باید داشته باشیم؟

کرامت نفس؛ ریشه احترام متقابل

یکی از عمیق‌ترین مبانی اخلاقی اسلامی که رفتار ما را در تمام عرصه‌های اجتماعی، به ویژه در خانواده، تنظیم می‌کند، اصل «کرامت و عزت نفس» است. قرآن کریم می‌فرماید: «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ»، «و به راستی ما فرزندان آدم را گرامی داشتیم» (اسراء، ۷۰). این کرامت، یک موهبت الهی است که در وجود هر انسانی به ودیعه گذاشته شده است. فردی که به این کرامت ذاتی باور دارد، خود را بزرگ‌تر از آن می‌بیند که درگیر رقابت‌های کوچک، حسادت‌ها یا کنایه‌های رایج شود. احترام گذاشتن به بزرگ‌ترها، از جمله پدر و مادر همسر، از نگاه او نه نشانه ضعف یا عقب‌نشینی، بلکه تجلی شخصیت والا و با کرامت خود اوست. او می‌داند که با تکریم ریشه‌های همسرش، در حقیقت در حال تکریم انتخاب خود و استحکام بخشیدن به بنای زندگی خویش است. در مقابل، بسیاری از تنش‌ها از احساس حقارت یا نبود امنیت درونی نشئت می‌گیرد. بنابراین، تقویت عزت نفس الهی در خود، سپری محکم در برابر آفات روانی است که کانون خانواده را تهدید می‌کند و راه را برای یک رابطه سالم، با لغانه و سرشار از احترام هموار می‌سازد.

چگونه به رابطه‌ای سالم دست پیدا کنیم؟

اعتدال؛ شاه‌کلید روابط پایدار خانوادگی

اکنون که مبانی فکری و درونی شکل گرفت، نوبت به الگوی عمل می‌رسد. شاه‌کلید روابط انسانی، به ویژه در خانواده، اعتدال و میانه‌روی است. اعتدال، نشانه خردمندی و تعادل روحی است و انسان را از دو پرتگاه خطرناک افراط (زیاده‌روی) و تفریط (کوتاهی) حفظ می‌کند. در نحوه برخورد با خانواده همسر نیز این دو لبه پرتگاه وجود دارد:

تفریط یا انزواگزینی: برخی زوج‌های جوان به نام «استقلال»، ارتباط خود را با خانواده‌ها به حداقل می‌رسانند. این سردی و فاصله‌گذاری، مصداق بارز تفریط است که نه تنها دل بزرگ‌ترها را می‌شکند، بلکه خود شما را از گنجینه گرانبهای تجربه، محبت و دعای خیری که پشتیبان زندگی‌تان است، محروم می‌سازد.

افراط یا وابستگی مخرب: در نقطه مقابل، برخی استقلال خانواده نوپای خود را نادیده گرفته و اجازه می‌دهند کوچک‌ترین مسائل زندگی‌شان توسط خانواده‌ها مدیریت شود. این وابستگی بیش از حد، هویت مستقل کانون شما را تضعیف کرده و زمینه را برای دخالت‌های آسیب‌زا و دلخوری‌های آینده فراهم می‌آورد.

راه صحیح، همان مسیر میانه‌است، احترامی بی‌قید و شرط، محبتی خالصانه و مشورتی خردمندانه، همراه با حفظ حریم خصوصی و استقلال در تصمیم‌گیری. «تدبیر در منزل» که بزرگان دین آن را «نیمی از کسب» شمرده‌اند، تنها مدیریت اقتصادی نیست، بلکه مدیریت هوشمندانه همین روابط است.

الگویی هم در این زمینه معرفی می‌کنید؟

همدلی؛ درک متقابل زوجین و خانواده

«همدلی و درک متقابل» بود. امیرالمؤمنین(ع) می‌فرمایند: «به خدا قسم تا وقتی زهرا(س) زنده بود، او را به خشم نیاوردم... و او هم مرا به خشم نیاورد و در هیچ امری از من سرپیچی نکرد. هرگاه به او نگاه می‌کردم، تمام غم‌ها و

اگر بخوایم از یک خانواده‌الگو درس بگیریم، هیچ نمونه‌ای کامل‌تر از خانه‌علی(ع) و فاطمه(س) نیست. یکی از اصول درخشان حاکم بر آن خانه،



می‌روی خانه شوهر این مهارت‌های فردی را با خودت ببر

خودآگاهی

بیشتر ما چوب‌ندانم کاری‌مان را می‌خوریم. آن هم وقتی که پای موضوع‌های جدید یا محیط‌های تجربه‌نشده در میان است. زیرا به درستی نمی‌دانیم واکنش و برخوردمان با آن‌ها چطور خواهد بود. یعنی شناخت دقیقی از خودمان در آن موقعیت‌ها نداریم. برای همین است که نخستین مهارت برای داشتن یک ارتباط خوب با خانواده شوهر، شناخت دقیق از خودمان است. برای این موضوع خوب است:

شناخت نقاط قوت و ضعف خود

- درک عواطف و واکنش‌های شخصی در مقابل استرس یا تعارض
- تمرین تمرکز بر افکار و احساسات قبل از واکنش نشان دادن



اعتماد به نفس

یکی دیگر از بالا‌های رابطه، نداشتن اعتماد به نفس است. افرادی که در این حوزه ضعف دارند هم نمی‌توانند به موقع از خودشان دفاع کنند و هم معمولاً زودتر از دیگران بهشان برمی‌خورد و به اصطلاح همه چیز را به خودشان می‌گیرند. برای تقویت این موضوع خوب است نکته‌های زیر را در خودمان تقویت کنیم:

- توانایی ابراز نیازها و حقوق شخصی
- مقابله با تردیدها و کم‌رویی‌ها در روابط
- تمرین مثبت‌اندیشی و تقویت خودباوری



مهارت‌های فردی نقش کلیدی در تقویت روابط خانوادگی دارند

راهنمای رفتار متعادل و مطلوب با مادرشوهر

آزاده خلیلی | حتماً از قدیمی‌ها شنیده‌اید که وقتی بین یک کوچک‌تر با بزرگ‌تر شکراب می‌شد، یکی پادرمیانی می‌کرد و می‌گفت: همش از نابلدی ست، کم‌کم بزرگ می‌شه و یاد می‌گیره. نابلدی که آن روزها از حرف می‌زدند، همان نداشتن مهارت این روزهای خودمان است. مهارتی برای ارتباط با اطرافیانمان و ساخت رابطه‌های بهتر و مطلوب. رابطه‌هایی که بناست، بانی حال خوب ما باشند، نه بلای جان خودمان و اطرافیانمان. رابطه‌هایی که هر چه بزرگ‌تر می‌شویم بیشتر و سخت‌تر می‌شوند، به‌ویژه اگر از قبل برایشان چاره‌ای نیندیشیم و آموزش ندیده باشیم. اگر می‌پرسی کدام رابطه سخت‌تر و از چی حرف می‌زنی؟ خدمتتان عرض کنیم: یکی‌اش رابطه با خانواده شوهر، که گل سرسبد و اصل کاری‌اش مادرآقا‌دما‌دماست. در حقیقت مهارت‌های فردی و مهارت‌های ارتباطی نقش کلیدی در تقویت روابط خانوادگی دارند. به‌ویژه در روابط حساس و مهم مانند رابطه با مادرشوهر. در ادامه، توضیحات مفصل‌تر و کاربردی‌تری را درباره این مهارت‌ها و چند و چونشان با هم مرور می‌کنیم.



تمرین‌های روزانه برای تقویت مهارت‌ها

خودآگاهی

تمرین: هر شب پنج دقیقه بنشینید و به احساسات و واکنش‌هایی که در طول روز داشتید فکر کنید. سعی کنید تفسیر کنید چه چیزی شما را عصبانی، دلگیر یا خوش حال کرده است. درباره عواطف‌تان یادداشت کوتاهی بنویسید و راه‌های کنترل بهتر در روز بعد را تصور کنید.

اعتماد به نفس

تمرین: در صبح یا شب، یک جمله مثبت درباره خودتان بگویید (مثلاً: «من توانایی ابراز نیازهای خودم را دارم»). این جمله را چند بار تکرار کنید. هر روز یک هدف کوچک و قابل انجام برای خودتان تعیین کنید و آن را با اعتماد به نفس انجام دهید، مثلاً برقراری یک مکالمه کوتاه یا ابراز نظر در جمع.

مدیریت استرس و خشم

تمرین: در موقعیت‌هایی که احساس خشم یا استرس می‌کنید، چند دقیقه تمرین تنفس عمیق انجام دهید؛ نفس را به آرامی بشمارید، چهار ثانیه نفس بکشید، نگه دارید و سپس آرام بیرون بدهید. این تمرین را در حداقل پنج مرتبه در طول روز تکرار کنید.

خودمراقبتی و سلامت روان

تمرین: اولین قدم کسب آرامش با نماز و ذکر و همچنین تلاوت قرآن است. رفتن به زیارت یا حضور در مکان‌های مذهبی مانند مسجد را هم فراموش نکنید. حداقل پانزده دقیقه در روز را به فعلیتی که دوست دارید اختصاص دهید مثل پیاده‌روی و مطالعه، همچنین هر روز یکی از نیازهای خودتان را برآورده کنید، مثل گفتن «نه» به کاری که نمی‌خواهید انجام بدهید یا داشتن چند دقیقه استراحت بدون نگرانی.

مدیریت استرس و خشم

هر کدام از موقتی اضطراب داریم یا عصبانی هستیم، ممکن است به آسانی کنترل خودمان را بر رفتار و گفتارمان از دست بدهیم. حتماً شنیده‌اید که بعضی‌های گویند اصلاً نفهمیدم چطور شد که این را گفتم یا فلان کار را کردم. به یاد داشته باشید گاهی یک واکنش نسنجیده در وقت خشم می‌تواند بنیان یک رابطه جدید را به آسانی خراب کند و بعد هم پشیمانی برایتان سودی نداشته باشد. برای مقابله با این رفتار نکته‌های زیر به شما کمک می‌کنند:

- تمرین تنفس عمیق و روش‌های آرام‌سازی
- استفاده از ذهن‌آگاهی برای کنترل احساسات منفی
- یادگیری روش‌های دل‌نشین و مؤثر برای کاهش تنش

خودمراقبتی و سلامت روان

یاد بگیرید به خودتان توجه کنید و مراقب حال و احوال و شرایط جسمی و روحی‌تان باشید. گاهی یک جسم خسته و روان پریشان همان عاملی است که روابط‌تان را تهدید می‌کند. برای مراقبت از خود می‌توانید:

- اختصاص زمان برای استراحت، ورزش و تفریح
- داشتن فعالیت‌های لذت‌بخش و پُرانرژی
- ارتباط مؤثر با دوستان و خانواده برای حمایت عاطفی

می‌روی خانه مادر شوهر این مهارت‌های بین فردی را با خودت ببر

گوش دادن فعال

یکی از نکته‌هایی که در ارتباط با دیگران سوء تفاهم درست می‌کند، ناتوانی در شنیدن است. نه اینکه خدایی نکرده مشکلی در سیستم شنوایی‌مان باشد، بلکه مشکل در چگونه شنیدن‌مان است. به همین دلیل بهتر است نکته‌های زیر را تمرین کنیم:

- تمرکز کامل روی صحبت دیگران و نشان دادن علاقه
- پرسیدن سؤال‌های باز برای فهم بهتر احساسات و نیازها
- ابراز همدلی و تأیید نظر مقابل

بیان مؤدبانه و شفاف

چگونه صحبت کردن هم خودش یک فن است که جلوی خیلی از سوء تفاهم‌ها و خرابکاری‌ها را می‌گیرد و تازه می‌تواند بنای صلح و صفا هم باشد. یعنی همان‌طور که زبان سرخ سر سبز را بر باد می‌دهد، زبان خوش هم مار را از لانه بیرون می‌کشد. دیگر خود دانید. نکته‌های زیر در این مسیر به شما کمک می‌کنند:

- استفاده از جملات شروع شونده با «من» (مثلاً: «من احساس می‌کنم...»)
- اجتناب از زبان منفی و قضاوت‌کننده
- بیان نیازها و خواسته‌ها به شیوه محترمانه





گزارشی از ستادی که ازدواج را
برای جوانان آسان کرده است

وقتی ازدواج مثل آب خوردن می‌شود

جان قربان در دوره‌وزمانه‌ای که به‌خاطر مخارج سنگین ازدواج، خیلی‌ها حتی به «الف» آن هم فکر نمی‌کنند یا بهتر بگوییم نمی‌توانند فکر کنند، گروهی از زنان پیدا شده‌اند که تمام هم‌وغم خود را روی این موضوع گذاشته‌اند و ستادی برای ازدواج آسان جوانان راه انداخته‌اند. ستادی که از «ب» بسم‌ا... تا تایی تمت برای جوانانی که قصد ازدواج دارند، خدمات می‌دهد.

حذف سنت‌های غلط

خانم پایه‌رنج، در ارتباط با چگونگی راه‌اندازی این ستاد می‌گوید: مهرماه سال ۱۳۹۴ بود که جلسه‌ای از طرف معاونت فرهنگی شهرداری، در شهرداری منطقه ۳ تشکیل و در ارتباط با تشکیل ستاد ازدواج در مناطق صحبت شد. بعد از این جلسه به همراه دیگر خانم‌های محله شروع کردیم به بررسی فرصت‌هایی که در منطقه وجود دارد و شناسایی افرادی که در این حوزه فعالیت می‌کردند. خیرانی را شناسایی کردیم که تأمین جهیزیه می‌کردند. با این افراد ارتباط گرفتیم و برای تسهیل ازدواج جوانان برنامه‌هایی را تعریف کردیم. هدف ما فقط کمک در خرید و تأمین جهیزیه نبود و به دنبال این بودیم که سنت‌های غلطی را که بین مردم باب شده است، کم‌رنگ کنیم و آموزه‌های دینی را در حوزه خانواده ترویج دهیم.

یک بانک دخترپسری

ستاد مردمی ازدواج آسان به‌طور رسمی از مردادماه سال ۱۳۹۶ کارش را شروع می‌کند و با تعریف ۱۰ کارگروه در حوزه ازدواج، جوانان را به این امر تشویق و ترغیب می‌کند. اولین گامی که این ستاد برمی‌دارد، شناسایی یا به عبارتی بهتر، جمع‌آوری بانک اطلاعاتی از دختران و پسرانی است که آمادگی ازدواج دارند. این بانک ضمن اطلاعات شخصی، شامل یک پرسش‌نامه پنجاه‌سوالی است که در آن افراد به سؤالات مختلفی پاسخ می‌دهند و یک کارشناس مذهبی و روان‌شناس، آن‌ها را مطالعه و بررسی می‌کنند و در باره آن نظر می‌دهند که از این نظرات در معرفی افراد به یکدیگر استفاده می‌شود.

پک فرهنگی توی جهیزیه

علاوه بر بانک اطلاعاتی دختران و پسران در آستانه ازدواج، یک بانک دیگر هم در این ستاد هست که هرچند آن هم اطلاعاتی است، اما اطلاعاتی است که از طریق کتاب و CD در اختیار زوجین قرار می‌گیرد. این بانک شامل آموزه‌هایی است که قبل، حین و بعد از ازدواج می‌تواند کمکی برای زوج‌ها باشد. این کتاب و CD ها به صورت امانی و فروشی در اختیار متقاضیان قرار می‌گیرد. البته فروش هم با تخفیف ویژه صورت می‌گیرد که هزینه زیادی برای زوج‌های در آستانه ازدواج نداشته باشد، اما در کنار این بانک، یک پک فرهنگی نیز در تمام جهیزیه‌های این ستاد قرار می‌گیرد که شامل رمان‌های خانوادگی و کتاب‌های آموزشی است. در جهیزیه‌های اهدایی نیز بین هفت تا چهارده قلم از لوازم اساسی قرار می‌گیرد که شامل یخچال، اجاق گاز، اتوومیز، ماشین لباسشویی، یک تخته فرش، کتری و قوری یا سماور، سرویس چینی، سرویس پلاستیک، سرویس قابلمه و سرویس قاشق و چنگال می‌شود. زوج‌هایی که شامل این جهیزیه می‌شوند، ابتدا توسط تیم تحقیق شناسایی می‌شوند و چنانچه شرایط دریافت آن را داشته باشند، با چند شرط مانند داشتن مجلس بدون گناه، مهریه چهارده سکه و فرزندآوری در سال اول زندگی مشترک، جهیزیه را دریافت می‌کنند.

مزون به نفع صندوق

یکی دیگر از کارهایی که خانم پایه رنج به همراه دیگر اعضای ستاد انجام داده است، راه اندازی مزون است. در این مزون طبق فراخوانی که به عمل آمده است، خواسته شده افرادی که لباس مجلسی، کیف یا کفشی دارند که در حد نو باشد و دیگر قصد استفاده آن را ندارند، به ستاد هدیه کنند. ستاد بعد از بررسی نبودن و خشک شویی کردن لباس، آن را برای فروش در مکانی مشخص ارائه می‌کند. درآمدهای حاصل از این مزون در صندوق قرض الحسنه قرار داده می‌شود و به زوج‌های جوان با همان شرایط جهیزیه، وام‌هایی داده می‌شود. برخی از لباس عروس‌های اهدایی نیز به صورت امانی و اجاره‌ای در اختیار زوج‌ها قرار می‌گیرد. ناگفته نماند که از لباس‌های اهدایی که قابلیت فروش ندارند نیز لباس‌های بچگانه و تورهای تزئینی سفره عقد تهیه می‌شود و اقتصاد مقاومتی به معنی کامل کلمه در این مکان جریان دارد.

دسته‌گلی برای عروس

جالب است که در میان خیران، خبری هم پیدا شده است که هزینه دودسته گل را به ستاد هدیه داده و خواسته است که از این دسته گل هابه عروس خانم‌های دسته گل، در مراسم‌های عقد و عروسی‌شان به طور اجاره‌ای و امانی داده شود. جالب تر اینکه این خیر خواسته است درآمد حاصل از اجاره آن در امر خرید جهیزیه صرف شود یا به نفع صندوق قرض الحسنه باشد.

کارگاه کارآفرینی

آموزش میوه‌آرایی، مقدماتی و پیشرفته، سفره عقد، فضاآرایی و خیاطی نیز از دوره‌های برگزار شده ستاد برای خانم‌های محله بوده است. شرکت در دو نمایشگاه بهمن دوست داشتنی در سال ۹۵ و روایت عشق در ایام دهه کرامت امسال و فروش و عرضه محصولات مانند پارچه چادری و دوخت رایگان آن، گل‌های کریستالی، بادبادک تزئینی، جانماز و... با قیمت‌های مناسب از دیگر برنامه‌های این ستاد برای کسب درآمد بوده است. کارگاه ترمه دوزی نیز با هزینه‌ای مناسب در برنامه کاری آینده ستاد چیده شده است که اشتغال‌زایی آن و کسب درآمد از این هنر ظریف نیز توسط برگزار کننده دوره‌ها تضمین شده است.



وقتی بد غذایی بچه‌ها مایه عذاب مامان‌ها می‌شود

نبرد عاشقانه پای سفره

حمیده زمانی/ هر مادری که کودکی خردسال دارد می‌داند یکی از سخت‌ترین لحظه‌های روز وقتی است که بشقاب غذای کودک پر است، اما قاشق هنوز در نیمه راه مانده است. «بخور عزیزم»، فقط یک قاشق دیگر، «اگر بخوری بزرگ می‌شی»... صدایی آشنا برای همه مادرهاست. بد غذایی، یعنی مقاومت کودک در برابر خوردن یا انتخاب محدود غذاها؛ پدیده‌ای طبیعی اما گاه آزاردهنده است که اگر درست مدیریت نشود، به جنگ همیشگی سر میز غذا تبدیل می‌شود.

چرا بچه‌ها بد غذا می‌شوند؟

بد غذایی معمولاً ریشه‌ای چندوجهی دارد. کودکان هنوز در حال شناخت مزه‌ها، شکل‌ها و رنگ‌های گوناگون غذا هستند. در سنین کمتر از شش سال، ترس از مزه‌های تازه (نشوفوبیا) طبیعی است. کودک سه‌ساله به شکل غریزی ممکن است از غذای جدید دوری کند؛ مغز او می‌خواهد مطمئن شود چیزی که وارد بدنش می‌شود، خطرناک نیست. اما برای کودک هشت‌ساله مسئله فرق دارد. او بیشتر تحت تأثیر عوامل محیطی است: رفتار خانواده، تبلیغات، مدرسه یا حتی دوستان. گاهی از روی تقلید یا برای جلب توجه بد غذا می‌شود.

تفاوت رفتار دو فرزند در یک خانواده نشان می‌دهد که بد غذایی الزاماً وراثتی یا شخصیتی نیست، بلکه با سبک تغذیه والدین، جو عاطفی خانه و حتی برنامه‌های تلویزیونی گره خورده است.



زبان بدن مادر، مهم‌تر از نوع غذا

بچه‌ها از احساسات والدین تغذیه احساسی می‌گیرند. اگر مادر پشت میز خسته یا عصبی باشد، کودک غذا را با تنش هم معنا می‌کند. اما وقتی وعده غذایی همراه با گفت‌وگوهای شاد، رنگ‌های زیبا و حتی شوخی‌های کودکانه باشد، غذا به لذت مشترک تبدیل می‌شود. نه وظیفه یا تکلیف. روان‌شناسان تغذیه ساده‌ترین توصیه را برای کاهش بد غذایی چنین بیان می‌کنند: غذا را از میدان جنگ، به زمین بازی ببرید.



مادران ناخواسته چه اشتباهاتی می‌کنند؟

۱. اجبار یا تهدید در زمان غذا خوردن: جمله‌هایی مثل «اگر نخوری از میز بلند نمی‌شی» یا «اگه نخوری از دستت ناراحت می‌شم» باعث می‌شود غذا به ابزار تنبیه یا کنترل تبدیل شود. این رویکرد باعث اضطراب و مقاومت شدیدتر کودک می‌شود.

۲. پاداش‌های غذایی یا احساسی: مثلاً «اگه سوپیت رو بخوری بستنی می‌خرم!» این روش کوتاه مدت جواب می‌دهد، ولی کودک یاد می‌گیرد غذا خوردن یعنی معامله، نه نیاز بدن.

۳. اصرار برای خوردن سریع یا زیاد: گاهی مادران فراموش می‌کنند معده کوچک کودک سه‌ساله با بزرگسال فرق دارد. کودک باید یاد بگیرد گرسنگی و سیری را خودش بشناسد.

۴. فشار هم‌زمان از دو طرف: در خانواده‌هایی که یک کودک بد غذاویک کودک پر خور دارند، مادر ناخواسته رفتار مقایسه‌ای انجام می‌دهد: «بین خواهرت چقدر قشنگ خورد، تو چرا نمی‌خوری؟» همین مقایسه حس شکست یا رقابت ناسالم ایجاد می‌کند.

برای بچه‌های مدرسه‌ای (۶ تا ۹ ساله) چه کنیم؟

در این گروه سنی، مدیریت عادت و درک مسئولیت اهمیت بیشتری دارد. چند راهکار مؤثر:

📌 **الگو باشید:** کودک در این سن دقیقاً رفتار غذایی مادر و پدر را تقلید می‌کند. اگر والدین تنوع غذایی را رعایت کنند، کودک هم پذیرا تر می‌شود.

📌 **وقت سنجی کنید:** کودکان مدرسه‌ای معمولاً بعد از بازی یا کلاس گرسنه‌اند. وعده‌ها را با ساعت‌های طبیعی گرسنگی تنظیم کنید.

📌 **گفت‌وگو درباره بدن:** توضیح ساده بدهید که غذا چگونه به رشد استخوان‌ها و مغز کمک می‌کند. وقتی کودک بداند «چرا غذا مهم است»، همکاری بیشتری نشان می‌دهد.

📌 **آزمایش‌های غذایی:** هر هفته یک «جمعه مزه جدید» برگزار کنید: بچه‌ها چشمانشان را ببندند و غذایی متفاوت امتحان کنند. تجربه هیجان، ترس از غذا را کم می‌کند.

📌 **دوری از تلویزیون و گوشی هنگام غذا:** تمرکز بر طعم، حس سیری و ارتباط خانوادگی باعث پایداری عادت‌های غذایی سلامت‌محور می‌شود.

ترندهای خلاقانه برای سنین کمتر از شش سال

کودک سه‌ساله دنیای کوچکی دارد که در آن «رنگ، شکل و بازی» از طعم مهم‌ترند. چند ترفند ساده ولی مؤثر:

📌 **بشقاب داستانی بسازید:** شکل حیوان یا خورشید با برنج و سبزی‌ها باعث می‌شود غذا جذاب‌تر شود.

📌 **غذاهای کوچک، نه بشقاب‌های بزرگ:** تکه‌های ریز، لقمه‌ای و خوش‌رنگ معمولاً بهتر پذیرفته می‌شوند.

📌 **اجازه بدهید خودش انتخاب کند:** مثلاً پرسید «امروز دلت می‌خواهد سوپ عدس بخوری یا پوره سیب‌زمینی؟» دادن حق انتخاب حس استقلال می‌آورد.

📌 **در آشپزخانه شریک شوید:** اجازه دهید کودک در هم‌زدن، چیدن یا تزیین کمک کند. کودکی که در فرایند ساخت مشارکت دارد، میل بیشتری به تجربه آن غذا نشان می‌دهد.

📌 **استفاده از بشقاب و قاشق مخصوص خودش:** بشقاب با طرح کارتون محبوبش معجزه می‌کند.

از بد غذایی تا انتخاب‌گری مثبت

جالب است بدانیم که بخشی از بد غذایی اگر درست هدایت شود، می‌تواند نشانه تشخیص شخصی کودک باشد. کودکی که می‌گوید «من این را دوست ندارم»، در حال بیان مرز سلیقه‌ای خودش است. هنر مادر این است که بین «سلیقه شخصی» و «بی میلی از غذاهای سالم» تعادل ایجاد کند. مثلاً می‌توان گفت: «باشه، مرغ رو دوست نداری، ولی بیا ببین با عدس یا تخم‌مرغ هم می‌شه همین پروتئین رو گرفت.»

نشانه‌هایی که باید جدی گرفت!

گاهی بد غذایی فراتر از یک رفتار گذراست و می‌تواند علائم جسمی یا روانی داشته باشد؛ مثلاً:

- ❖ کاهش وزن یا رشد کمتر از حد طبیعی.
- ❖ امتناع شدید از گروه‌های غذایی خاص (مثلاً پروتئین یا میوه).
- ❖ اضطراب یا تحریک‌پذیری در زمان خوردن.

در چنین مواردی بهتر است با پزشک متخصص تغذیه کودکان یا روان‌شناس کودک مشورت شود تا بررسی جسمی و رفتاری انجام گیرد.

تغذیه به عنوان رابطه عاطفی، نه وظیفه روزمره

پویایی رابطه مادر و فرزند هنگام غذا خوردن، فراتر از خوردن است. کودک از طریق غذا، «امنیت»، «عشق» و «توجه» را می‌فهمد. تحقیقات نشان می‌دهد وقتی مادران کودک را به خاطر خوردن تحسین می‌کنند (نه حجم غذا، بلکه تلاشش)، حس اعتماد به نفس غذایی در کودک بالا می‌رود. در واقع، غذا خوردن گفت‌وگوی عاطفی بین مادر و فرزند است. اگر این گفت‌وگو به دعوا یا بی‌توجهی تبدیل شود، کودک از غذا فاصله می‌گیرد تا کنترل استقلال خود را بازپس گیرد.

صبر مادرانه، کلید پایان بد غذایی

هیچ مادری نمی‌تواند با عصبانیت، اشتها را در کودک زنده کند. کودکان در مسیر رشد، از طریق تکرار، تشویق و محیط آرام یاد می‌گیرند غذا بخورند. بد غذایی بیش از آنکه یک مشکل تغذیه‌ای باشد، فرصتی است برای شناخت سبک ارتباطی مادر و فرزند. با عشق، رنگ، خلاقیت و کمی صبر، هر سفره غذا می‌تواند بدل به لحظه‌ای پر خاطره شود؛ همان جایی که مادر نه فقط غذا، بلکه عشق و آرامش را به فرزندش هدیه می‌دهد.

از بد غذایی تا انتخاب‌گری مثبت

جالب است بدانیم که بخشی از بد غذایی اگر درست هدایت شود، می‌تواند نشانه تشخیص شخصی کودک باشد. کودکی که می‌گوید «من این را دوست ندارم»، در حال بیان مرز سلیقه‌ای خودش است. هنر مادر این است که بین «سلیقه شخصی» و «بی میلی از غذاهای سالم» تعادل ایجاد کند. مثلاً می‌توان گفت: «باشه، مرغ رو دوست نداری، ولی بیا ببین با عدس یا تخم‌مرغ هم می‌شه همین پروتئین رو گرفت.» به این ترتیب، مادر نه سلیقه کودک را سرکوب می‌کند و نه سلامت تغذیه‌ای او را قربانی می‌کند.

راهکارهای عملی برای مادران شاغل

زندگی پرمشغله مادران امروزی باعث می‌شود وقت کافی برای تنوع غذایی وجود نداشته باشد. چند پیشنهاد ساده ولی مؤثر:

- 📌 **۱. برنامه ریزی هفتگی:** آخر هفته منوی ساده هفته را بنویسید تا جلوی تصمیم‌های تکراری گرفته شود.
- 📌 **۲. غذای یخ‌زده، اما خانگی:** تهیه پوره یا خورش خانگی و فریز کردن برای روزهای شلوغ بهتر از خرید غذاهای آماده است.
- 📌 **۳. میان وعده‌های هوشمند:** ترکیب میوه خشک و مغزها جایگزین سالم کیک و بیسکویت‌های صنعتی می‌شود.



زهرا و ساجده از ۵ سال همراهی
می‌گویند که هیچ اتفاقی آن‌ها را خراب
نکرده است

رفاقت منهای سانسور



محیا جعفری | احتمالاً شما هم از این نسخه‌های اینستاگرامی که برای همه می‌پیچند دیده باشید که می‌گویند مثلاً رفاقتی پایدارتر است که با هم چای بخورند یا با هم رودربایستی نداشته باشند و مثلاً فحش‌های تاحدی رکیک هم به هم بدهند. در پرونده دهه هشتادی‌های این شماره سراغ همین موضوع رفتیم؛ اینکه عمق رفاقت چقدر باید باشد تا پایدار بماند و اینکه رفقای صمیمی واقعا با فحش دادن و کلمات رکیک رابطه را عمیق‌تر می‌کنند یا نه! برای بررسی این موضوع با زهرا نسیم طوسی و ساجده حسینی دو دوستی که سال‌هاست با هم رابطه‌ای صمیمی دارند، هم صحبت شدیم. ساجده حسینی نوزده ساله دانشجوی رشته مهندسی کامپیوتر و زهرا نسیم طوسی نوزده ساله محصل کنکوری از رابطه دوستی‌شان گفتند و هر کدام رفاقت و صمیمیت را تعریف کردند.

خب برای شروع یک تعریف از رفاقت بگویید؟

ساجده: در زندگی مدرن امروز آدم‌ها از همدیگر دور شده‌اند و من شخصا آدم اجتماعی هستم. ولی پیدا کردن دوست صمیمی سخت است. به نظر من رفاقت یعنی اینکه بتوانیم فردی را پیدا کنیم که در کنار او بدون هیچ خودسانسوری با هم دوست باشیم و نظرات متفاوت همدیگر را بشنویم.

زهرا: به نظر من رفاقت یعنی رشد کردن. اگر دو نفر با تفکر درست روی هم تأثیر بگذارند و تأثیر منفی اتفاقات را خنثی کنند، می‌توانند به رشد دو طرف منجر شود. این رشد کردن باید دو طرفه باشد نه اینکه صرفاً یک طرفه باشد؛ چرا که ممکن است طرف مقابل در یک موقعیتی از رفاقت کنار بکشد.

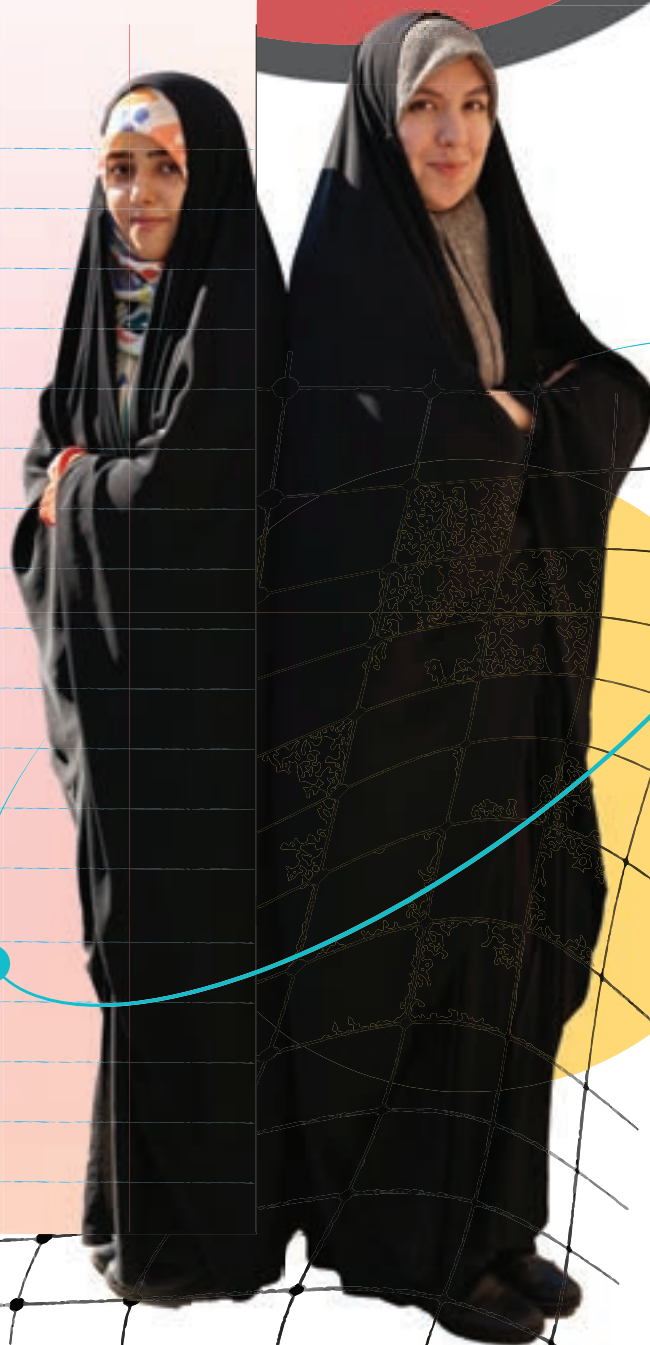
شما دو نفر چقدر به رشد هم کمک کردید؟

زهرا: در این پنج سال رفاقتمان ساجده به من کمک کرد که در حوزه‌های فکری و سیاسی خیلی رشد کنم و توانستم از اطلاعات زیاد سیاسی‌اش استفاده کنم. ساجده خیلی خوب می‌تواند آنچه را که در ذهنش می‌گذرد بیان کند و حتی آن را بنویسد. ساجده بدون اینکه خودش را سانسور کند به من نکته‌هایی یاد می‌دهد که شاید در خانواده به آن دسترسی نداشته باشم.

ساجده: زهرا آدم آرامی است و من از او آرامش می‌گیرم؛ چرا که خودم آدم پرجنب‌وجوشی هستم و آرام بودن را از او یاد می‌گیرم. در واقع ترکیب ما دو نفر درون گرا و برون گراست.

عمق این رفاقت چقدر است؟

زهرا: مادر تعاملمان با یکدیگر به موقعیت‌هایی می‌رسیم که شاید اشتباه کرده باشیم، اما این گونه نیست که همدیگر را قضاوت یا سرزنش کنیم. صمیمیتان به قدری است که اگر هر کدامان با هم صحبت کنیم فکر



کمک کردن دو
دوست صمیمی با
صحبت کردن است
که این صحبت‌ها
باید با چاشنی
ادبیات و احساسات
مشترک خودمان
باشد

بیمکی شدن در رفاقت رسیده‌اید؟

ساجده: من می‌دانم اگر زهرا خیلی ناراحت باشد در فضای مجازی و ویس‌های طولانی می‌فرستد، هیچ‌آن قدر بالاست که چت نمی‌کند و من حتی از نوع صدای او متوجه ناراحتی‌اش می‌شوم.

زهرا: درک کردن ناراحتی ساجده برای من کمی سخت است، چون زمان‌هایی که ساجده ناراحت است باز هم می‌خندد، اما می‌توان خنده عصبی‌اش را از خنده شادی‌اش تشخیص داد. هنگامی که در فضای مجازی ویس می‌فرستد ناراحت‌تر متوجه ناراحتی‌اش می‌شوم، ولی زمانی که پیام متنی بفرستد کمی برای من تشخیص ناراحتی‌اش سخت است، اما هنگامی که ناراحتی‌اش را بیان می‌کند حتی اگر خودش با خنده بگوید، من بسیار از ناراحتی او ناراحت می‌شوم و حتی گریه‌ام می‌گیرد.

ساجده: به دلیل اینکه از هم دور هستیم و بیشتر در فضای مجازی ارتباطمان است به همدیگر زیاد هدیه نداده‌ایم. زمان‌هایی که با هم بیرون می‌رویم و من مشهود هستیم از زهرا هدیه دریافت می‌کنم. به عنوان مثال من به شهید ابراهیم هادی ارادت خاصی دارم و زهرا این موضوع را می‌داند و برای من یک جاسوییچی با عکس ایشان گرفته بود. این هدیه برای من ارزشمند است، چرا که در آن لحظه زهرا به یاد من بوده و این هدیه را برایم خریده است تا من را خوش حال کند.

باید ببینیم براساس عقاید او هم اشتباه است یا نه؟ در واقع دوست صمیمی نباید مانند خانواده با تحکیم یا دستوری صحبت کند؛ چرا که دوست صمیمی جاهایی از خلأهای خانواده را پر می‌کند. من صرفاً به ساجده کمک می‌کنم، اما تصمیم نهایی را او باید بگیرد و چیزی را به او تحمیل نمی‌کنم. من صرفاً به او راهنمایی می‌کنم و سعی دارم به او کمک کنم اگر واقعا کاری که می‌خواهد انجام دهد اشتباه باشد.

ساجده: به نظرم این کمک کردن دو دوست صمیمی با صحبت کردن است که این صحبت‌ها باید با چاشنی ادبیات و احساسات مشترک خودمان باشد. من حتی سعی می‌کنم در کمک کردن از زبان طنز و شوخی استفاده کنم و کم‌کم موضوع را به صورت جدی به زهرا مطرح و در نهایت به او کمک کنم.

قانونی هم برای این رفاقت داشته‌اید؟

ساجده: با توجه به شرایط زندگی مان و اینکه من دانشجوی شهر دیگری هستم سعی کردیم همیشه به صورت مجازی در ارتباط باشیم و این رفاقت را قطع نکرده‌ایم. زهرا هم جزو آن دسته از افرادی در زندگی‌ام است که به من انرژی مثبت می‌دهد. مهم‌ترین ویژگی زهرا در رفاقت این است که همه چیز دو طرفه است؛ یعنی اگر من یک قدم بردارم زهرا قطعاً دو قدم برای من برمی‌دارد. احساس دوست بودن و داشتن صمیمیت صرفاً نباید یک طرفه باشد، بلکه باید طرف مقابل هم چنین احساسی برای من داشته باشد.

زهرا: اتفاقاً ما در فضای مجازی بیشتر با هم ارتباط داریم حتی گاهی اوقات تا نیمه‌های شب با هم چت می‌کنیم. به نظر من اول احترام و بعد درک متقابل دو اصل مهم در صمیمیت میان دو رفیق است. شاید ادبیات ما با هم صمیمی باشد، اما حد و مرزمان را حفظ می‌کنیم. در واقع میان ما ادبیات موعظه‌گرانه وجود ندارد و از هم توقع نداریم در شرایط سخت سرپیچانیم. هم‌راهِ جواب دهیم یا از رفتار همدیگر در شرایط خاص برداشت بد کنیم و بعد از هم گله و شکایت کنیم. من یک جاهایی از زندگی، افرادی را کنار گذاشته‌ام؛ چون به من انرژی منفی می‌دهند، اما ساجده به من خیلی انرژی مثبت می‌دهد.

نمی‌کنیم که همدیگر را قضاوت می‌کنیم. در واقع خیلی راحت مشکلاتمان را به زبان می‌آوریم. حتی اگر ساجده یک مسیری را اشتباه برود به عنوان دوست صمیمی‌اش سعی می‌کنم راحت‌تر راهنمایی‌اش کنم. من جزو آن دسته از افرادی هستم که در تعامل با دیگران دیرتر هماهنگ می‌شوم یا صحبت می‌کنم، اما رفاقت ما به این شکل نیست؛ چرا که ساجده خود واقعی‌اش را دیده است. من یکسری خلقیات یا شخصیت درونی دیگری دارم که حتی اطرافیان نزدیکم هم ندیده‌اند، اما ساجده دیده است.

ساجده: من معتقدم کیفیت خیلی بهتر از کمیت است، به جای اینکه ۱۰ دوست داشته باشم، ترجیح می‌دهم یک دوست صمیمی داشته باشم که رابطه‌ام با او عمیق باشد. من ترجیح می‌دهم رازهایم و حرف‌های مهم زندگی‌ام را به یک نفر بگویم نه اینکه چند نفر بدانند و نظرات مختلفی به من بدهند.

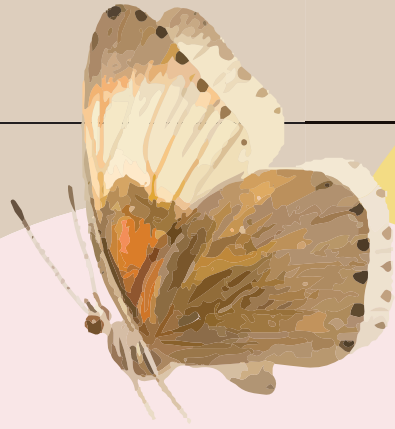
با هم از این چیزهایی که در فضای مجازی مد شده می‌گویید؟

ساجده: ما هم در رفاقتمان با یکدیگر خیلی صحبت می‌کنیم و حتی شاید جاهایی محتوای کلام را با استفاده از الفاظ دیگر به هم می‌رسانیم و بیشتر استفاده از کلمات غیر معمول برای ما جنبه شوخی دارد. صرفاً روی فحش دادن تأکید نداریم بلکه با ادبیات خیلی راحت‌تری با هم صحبت می‌کنیم که از این ادبیات برای اطرافیانمان استفاده نمی‌کنیم. حکایت دوستی ما همان محتوای فضای مجازی است که اگر خیلی محترمانه با هم صحبت کنیم یعنی قهر هستیم! معمولاً یاد گرفتن تکیه کلام‌های زهرا سخت است و بیشتر با شعر صحبت می‌کند.

زهرا: تیکه کلام معروف ساجده «فلان» است به عنوان مثال مدام در صحبت کردن از جملاتی مانند فلان چیز، فلان کار، فلان جا... استفاده می‌کند. ساجده در ذهنش خیلی ایده‌های خلاقانه‌ای دارد و از آن‌ها صحبت می‌کند. جالب است بدانید ما در صحبت‌هایمان ۹۰ درصد می‌خندیم و ۱۰ درصد صحبت مفید می‌کنیم.

چطور صمیمیت را در این رفاقت حفظ می‌کنید؟

زهرا: هنگامی که دوست صمیمی من ناراحت است ابتدا باید خودم را جای او بگذارم، اینکه با توجه به شرایطی که دارد چه انتخاب‌هایی برایش بهتر است. آن چیزی که بنابر تفکرات من اشتباه است



گپ‌وگفتی کارشناسانه
درباره حدومرزی یک رابطه خاص

خود واقعی‌ات را فقط رفیقت دیده

جعفری رفاقت، واژه‌ای است که یادآور لحظه‌های شیرین و لذت بخش برای افراد است. رفاقت هم جزو آن دسته از موضوع‌هایی است که در میان دهه هشتادی‌ها متفاوت معنا می‌شود، به همین دلیل باز هم بزدی پناه، روان‌شناس کودک و نوجوان، به گفت‌وگو نشستیم و موضوع رفاقت را از ابعاد مختلف بررسی کردیم.

به نظر شما معنای رفاقت در دهه هشتادی‌ها متفاوت است؟

در نسل گذشته رفاقت بیشتر بر پایه پایداری بود، یعنی دونفر هر چقدر که با هم اختلاف نظر داشته باشند صرف اینکه مدت طولانی با هم بودند این رفاقت پایدار می‌ماند. در واقع اختلافات عامل تعارض نبود و بیشتر زمان دوستی و رفاقت مدنظر بود. اما در دهه هشتادی‌ها کلیدواژه رفاقت با قضاوت نکردن همراه است، معمولاً نوجوانان و جوانان دهه هشتادی به دلیل وجود فشار در فضای مجازی و رقابت‌های شدید، کسانی را می‌خواهند که بتوانند حداقل به صورت لحظه‌ای در کنار آن‌ها خود واقعی‌شان باشند. منظور از خود واقعی یعنی خارج استانداردها و خود ایده‌آل‌شان باشند. دهه هشتادی‌ها این گونه رفاقت را تعریف می‌کنند، رابطه‌ای که قضاوت در آن نیست و به جای آن همدلی و ارزش‌های مشترک است.

باید کیفیت را فدای کمیت کنیم؟

بیشتر دهه هشتادی‌ها در حال حرکت از تعداد زیاد دوست و رفیق به سمت تعداد کمتر هستند، معمولاً گروه دوستی آن‌ها بین ۱ تا ۳ نفر است. بعضاً نوجوانان دهه هشتادی در فضای مجازی در گروه‌های دوستی که تعداد بالایی دارند عضو هستند و تعاملات اجتماعی خود را با آن‌ها حفظ کرده‌اند، اما از نظر اینکه یک نفر رفیقشان و نقطه امنشان باشد، گروه‌های یک تا سه نفره بیشتر مورد علاقه نوجوانان و جوانان دهه هشتادی است. شاید جالب باشد که بدانید بیشتر نوجوانان دهه هشتادی یک سری خط قرمزهایی دارند که به آن‌ها حساس هستند، حتی اگر رفیق و دوست آن‌ها که یک رابطه طولانی با هم داشته‌اند، پا روی خط قرمزها گذاشته باشد، خیلی راحت‌تر در مقایسه با نسل‌های گذشته این رابطه را قطع می‌کنند. من بعضاً مراجعانی دارم که مادرانشان دهه هفتادی هستند و هنگامی که با آن‌ها صحبت می‌کنم برایشان عجیب است که دختر دهه هشتادی‌شان زود و راحت رابطه‌ای که خط قرمزهایش را رد کرده است تمام می‌کند، اما برای خود مادر انجام چنین کاری هنوز دشوار و سخت است. در واقع این جسارت در دهه هشتادی‌ها در مقایسه با نسل‌های گذشته بیشتر شده است.

ویژگی‌های رفیق دهه هشتادی‌ها چیست؟

این نسل به دلیل استفاده گسترده از فضای مجازی که هم‌زمان بارشده این نسل بود، شکاف نسلی عمیق‌تر در مقایسه با مادرانشان دارند و همدلی کمتری از سمت والدین خود دریافت می‌کنند. دهه هشتادی‌ها دنبال زبان مشترک و آدم‌همدل هستند، منظور از آدم‌همدل کسی است که متوجه دغدغه‌های آن‌ها شود و راحت‌تر مشکلات خود را به اشتراک بگذارند. در این باره به جای قضاوت کردن، نوجوان دنبال دریافت همدلی و ارزش‌های مشترک است. به عنوان مثال در دهه‌های گذشته مراجعه به مشاوره و روان‌شناس یا به قول دهه هشتادی‌ها، تراپیست رفتن، هنوز جا نیفتاده است. اما دهه هشتادی‌ها هنگام مراجعه به روان‌شناس حتی در جلسه دوم، دوستان خود را هم می‌آورند، یعنی نوجوان با دوست صمیمی خود این موضوع را به اشتراک



زهرا سبزیان
کارشناس علوم تربیتی

نقدی بر رفاقت با واژه‌های رکیک

ارتباط‌گیری در دهه ۸۰ در مقایسه با دهه‌های قبل خیلی راحت‌تر اتفاق می‌افتد؛ چون چارچوب‌های ذهنی وجود ندارد. به عنوان مثال ابتدا ارتباط شکل می‌گیرد، بعد اگر ویژگی‌های مشابه داشته باشند این ارتباط پایدار می‌ماند، اما در دهه‌های گذشته ابتدا ویژگی‌های دوستی مشخص بوده، بعد وارد ارتباط دوستی می‌شدند. دهه هشتادی‌ها مثلاً پوشش‌های مختلف برایشان مطرح نیست، نه اینکه کلاً برایشان مهم نباشد، ولی معیار نیست.

به نظر من در ادبیات رفاقت، هر چه بیشتر از الفاظ رکیک و فحش استفاده کنیم، صمیمیت بیشتر نمی‌شود. در واقع دهه هشتادی‌ها بیشتر خود بودن را دارند، گاهی اوقات آن قدر برای آن‌ها محدودیت به وجود آمده که کنار دوستانشان بیشتر دوست دارند خود را ابراز کنند. گاهی اوقات محدودیت‌های بیش از اندازه ناگهان به شکل بدی بروز پیدا می‌کند. محدودیت‌های دهه هشتادی‌ها به قدری بعضی مواقع زیاد است که کنار دوست صمیمی‌اش به صورت انزجاری یعنی همان فحش‌فوران پیدا می‌کند، ولی الزاماً فحش‌های رکیک صمیمیت نمی‌آورد.

معمولاً مادر روابطمان دنبال این هستیم که چه کسی چه چیزی می‌گوید، اما روان سالم دنبال این نیست که دیگران در باره من چه چیزهایی می‌گویند. جمله معروف دهه هشتادی‌ها این است که «هرچی دوست دارد فکر کند برایم مهم نیست!» یک جاهایی خود واقعی شما اگر با رفتارشان به دیگران آسیب نمی‌زند درست است و هر کسی هر چی می‌خواهد فکر کند مهم نیست. اما یک جاهایی بعضی از رفتارها به آسیب‌های روحی و روانی به دیگران منجر می‌شود مانند توهین کردن و قضاوت کردن که اینجا با نقد دیگران روبه‌رو می‌شود.

در اصل تربیت بستر مهمی است؛ یعنی هنگامی که شما با کسی دوست می‌شوید، ابتدا روی ناخودآگاهتان تأثیر می‌گذارد و به مرور زمان به خودآگاهتان جاری می‌شود. همان‌طور که پیشرفت در دوستی وجود دارد، پسرفت هم وجود دارد. هنگامی که از بیرون به چیزی نگاه می‌کنیم، هدف بررسی دقیق ویژگی‌ها و مؤلفه‌هایش است، به عنوان مثال من یکی از دوستانم را به یک دورهمی کتاب‌خوانی دعوت کردم، بعد از همانجا حس خوبی نسبت به این آدم داشتم و اونیز به کتاب خواندن روی آورد. در واقع هدف صمیمیت فیزیکی در کنار هم نیست و گاهی کوچک‌ترین حرکات می‌تواند مفید و تأثیرگذار باشد و حتی به رشد طرف مقابل کمک کند.

در بحث کمیت و کیفیت، دوستی‌ها به شخصیت افراد بستگی دارد. افراد درون‌گرا عمق روابطشان زیاد است، اما تعداد دوستانشان کم است و افراد برون‌گرا عمق روابطشان کم و تعداد دوستانشان زیاد است. در مجموع در ارتباط مخصوصاً ارتباط با همسر یا ارتباط با دوست صمیمی مواردی که مهم است شامل: آسیب روحی نزدن، مقایسه نکردن، توهین نکردن، سرزنش نکردن و قضاوت نکردن است. تمام این موارد مخرب رابطه هستند و باید فضای امنی برای این روابط صمیمانه به وجود بیاوریم و این فضای امن، زمانی است که طرف مقابل خود واقعی‌اش در کنار ما باشد. همدلی کردن در ارتباط بسیار مؤثر است. بتوانیم واقعاً خودمان را جای طرف مقابل بگذاریم و تمام شرایط فرد را کاملاً در نظر بگیریم.



در روابط دیگر هم رعایت این حدود مرز مشکل شود. شاید در لحظه، استفاده از الفاظ رکیک لذت بخش باشد؛ چرا که نوجوان کمتر به آینده توجه می‌کند، اما در آینده نیز در رابطه‌های مختلف به عادت تبدیل می‌شود و آسیب وارد می‌کند. در نسل‌های گذشته این حدود مرز بیشتر و شوخی کردن هم رایج بوده، اما فضای مجازی به این موضوع بیشتر دامن زده است.

تأثیرپذیری از رفیق چقدر باید باشد؟

تأثیرپذیری میان دو دوست صمیمی وجود دارد، در واقع نوجوانان در این مقطع سنی بیشتر به دوستانشان نزدیک می‌شوند و از والدین فاصله می‌گیرند، چون می‌خواهند هویت خود را پیدا کنند. از دیدگاه روان‌شناسی در این تأثیرپذیری نباید استقلال و فردیت شخص از بین برود، در واقع اگر فرد می‌خواهد از هم‌سن‌وسالان خود تأثیرپذیرد نباید روی ارزش‌های مختلف خود پا بگذارد، استقلال فردی حفظ شود و این تأثیرپذیری مثبت باشد، به عنوان مثال یکی از هم‌کلاسی‌های من وارد حوزه نویسندگی، روزنامه‌نگاری یا مراقبت‌های شخصی شده است و من هم او را همراهی کنم یا با هم دیگر این کار را انجام دهیم که تأثیرپذیری مثبت محسوب می‌شود. کودکی مرحله کاشت و نوجوانی مرحله برداشت است، بنابراین والد باید تفکر نقاد را به فرزند خود آموزش دهد و هنگامی که فرزندش به مرحله نوجوانی می‌رسد خودش بتواند بد و خوب را تشخیص دهد و بداند چه چیزهایی استقلالش را از او می‌گیرد یا ارزش‌های خانواده را لکه‌دار می‌کند و خودش از آن‌ها دوری کند. در واقع اینجا دیگر وظیفه والد نیست که به نوجوان دیکته کند که چه کاری انجام دهد یا نداند. هدیه دادن نشان‌دهنده توجه است؛ یعنی به آدم‌هایی که توجه داریم هدیه می‌دهیم و این خیلی خوب است که از سمت دوستانمان توجه مثبت دریافت کنیم که باعث می‌شود این رابطه عمیق‌تر شود. معمولاً در میان نوجوانان هدیه‌های شخصی شده وجود دارد؛ یعنی هدایایی که فقط من و دوستم متوجهش شویم. به عنوان مثال من و دوستم خاطره‌ای داریم که دوستم با آن برای من پادکست ساخته است. این هدیه دادن باید در حد تعادلش باشد، معمولاً هدیه را در مناسبت‌های خاص مانند تولد به همدیگر بدهند.

گذاشته و از قضاوت کردن نترسیده و دوستش را هم در جلسه بعد با خود آورده که این حرکت به معنای همان همدلی و درک شدن است.

والدین می‌توانند همانند رفیق باشند؟

در ابتدا باید بگویم که رفیق کسی است که در رابطه با او ارتباط والد و فرزند وجود ندارد و در رابطه رفاقتی معمولاً مشورت کردن و هماهنگ بودن رایج است. در واقع در این رابطه یک نفر صرفاً دستور نمی‌دهد که طرف مقابل فقط چشم بگوید! در رابطه با فرزند پروری مقتدرانه، والدین و فرزند با هم رفیق هستند، چون قانون‌هایی که در خانه گذاشته می‌شود به صورت مشترک است، علت قانون برای فرزند توضیح داده می‌شود تا بتوانند با استدلال انجام دهند، نه اینکه رئیس خانه دستور داده است! در این خانواده‌ها تفکر نقادآموزش داده می‌شود تا فرزند خودش بتواند نقص‌ها و مشکلات را پیدا کند، نه اینکه والدین دائماً نصیحت یا دیکته کنند. همچنین در این خانواده‌ها پیش‌بینی‌پذیری خیلی زیاد است. والدین و فرزند با هم رفیق هستند، معمولاً پیامد مشخص است، مثلاً فرد می‌داند اگر فلان کار را انجام دهد، پیامدش مثبت یا منفی است که در رابطه رفاقتی هم این‌گونه است که اگر یک رفیق پا روی خط قرمزها بگذارد رابطه دوستی تمام می‌شود. باید میان والدین و فرزند نیز حدود مرز تعیین شود، با این کار فرزند از پیامد بعضی از کارها غافل‌گیر نمی‌شود. متأسفانه بسیاری از مشکلاتی که الان میان والدین و نوجوانان دهه هشتادی وجود دارد، به این دلیل است که والدین به صورت ناگهانی و بدون پیش‌بینی پیامدی را برای فرزندشان اعمال می‌کنند، در صورتی که قبل از آن برایش قانونی مشخص نشده است. یک طرفه قانون گذاشتن، پیامدهای سنگین داشتن، قانون بدون دلیل و از روی میل و علاقه والد باشد کم‌کم والدین و نوجوان را از هم دور و رابطه دوستانه‌ای که وجود دارد خراب می‌کند.

هر چه بی‌پرده‌تر در کلام و رفتار باشیم، رفاقت ما پایدارتر است؟

به تازگی در فضای مجازی یکی از محتواهایی که بازخورد زیادی داشته، این است که هر چه بیشتر در رابطه با دوستان صمیمی خود از الفاظ رکیک و فحش استفاده کنید این رابطه پایدارتر است. در باره این موضوع باید گفت رابطه‌ای که آدم‌ها در آن هیچ حدود مرزی در گفت و گو ندارند و می‌توانند به هم فحش دهند، احساس امنیت و صمیمیت بیشتری می‌آورد؛ یعنی این آدم را به قدری برای خود امن می‌دانند که اگر هر حرفی به او بزنند احساس ترس از دست دادنش را ندارند. در واقع نوجوانان و جوانان دهه هشتادی از این زاویه به این موضوع نگاه می‌کنند. اما اگر بخواهیم از بعد روان‌شناسی به این موضوع نگاه کنیم باید گفت هنگامی که در یک رابطه طولانی یاد می‌گیرند که حدود مرز را نشناختند و حتی هر حرفی در هر جایی استفاده شود، تبدیل به عادت می‌شود و شاید



● صاحب امتیاز:
● مدیر مسئول:
● سردبیر:
● دبیر ضمیمه:
● دبیر شهریانو:
● مدیر هنری:

شهرداری مشهد
سید میثم موسوی مهر
سید سجاد طلوع هاشمی
ارژنگ حاتمی
لیلا جان قربان
سید هاشم دقیق

● عکاسان:
● ویراستاری:
● نشانی:
● روابط عمومی:
● شماره پیامک:

نرجس شاکری، فهیمه فرخی، فاطمه جاهدی حداد،
حدیث فقیری و مهدیه غفوربان
راهله سردار
خیابان کوهسنگی - نبش کوهسنگی ۱۵
۰۵۱-۳۸۴۸۳۷۵۲
۳۰۰۷۲۸۹

درباره دختر آرام، اما سرعتی والیبال ایران که گردن آویزی از طلای آسیا دارد

درخشش ستاره‌ای بالای تور

مژده رنگیان از هرا صالحی، دختر آرام، متین و خوش اخلاق تیم ملی والیبال بانوان است که در این چند سال اخیر تنها نماینده خراسان رضوی در ترکیب تیم ملی بزرگسالان بوده و در میادین بزرگی به میدان رفته و خوش درخشیده است. او در اوج جوانی یکی از بهترین سرعتی‌های ایران است. هم تیمی‌ها و مربیان به جز مهارت‌های فنی، او را به ویژگی‌هایی می‌شناسند که شاید هر بازیکنی آن‌ها را در کنار هم نداشته باشد؛ اخلاق ورزشی، تعهد به خود و تیم و اینکه همیشه در همه مواقع می‌تواند روی او حساب کنند. این ویژگی‌ها زهرا را تبدیل به یک بازیکن ستاره در والیبال زنان ایران کرده است و حالا طلای آسیا را بر گردن دارد.

مختلف والیبال زنان ایران بود، افتخاری که نمادی از غرور، اتحاد و توان ایرانی به شمار می‌آید و بار دیگر ثابت کرد که با ایمان و اراده، هیچ‌رؤیایی برای والیبال ایران دست‌نیافتنی نیست. صالحی امسال در نخستین دوره جام ملت‌های والیبال زنان آسیا هم بازی کرد که یکی از امتیازآورترین بازیکنان تیم ملی بود.

به دنبال یک جام طلایی دیگر

زهرا به جز تیم ملی در لیگ برتر هم یکی از مهره‌های ارزشمند است. او عنوان برترین بازیکن لیگ برتر باشگاه‌های ایران در فصل گذشته را کسب کرد و با پیراهن سپاهان و کسب نایب‌قهرمانی درخشش خوبی داشت و سرمربی کره‌ای را مجاب کرد تا از او در جام ملت‌های آسیا و مسابقات کاوا استفاده کند. او می‌گوید: حالا امسال دوباره به سپاه برگشتم و تا به اینجای کار برنده بازی‌ها بوده‌ایم. با هشت تیمی شدن هیجان و جذابیت لیگ بالاتر رفته است، تعداد بازیکنان بیشتری شانس بازی در لیگ برتر را به دست آورده‌اند و این‌طور نیست که فقط چند تیم بازیکنان تراز اول را در اختیار داشته باشند. جوان‌گرایی خوبی هم اتفاق افتاده است. اینکه تازه‌واردها اراده زیادی برای رشد نشان می‌دهند، باعث بالارفتن هیجان در لیگ می‌شود. مادر فضای مثبتی رقابت می‌کنیم.

به امید آبرو روی تور المپیک

زهرا صالحی قرار است میادین بین‌المللی زیاد دیگری را تجربه کند. از عمر ورزش حرفه‌ای او حداقل ۱۰ سال دیگر باقی مانده و او مثل هر ورزشکار دیگری در سرش رؤیای بازی در المپیک را هم دارد. هر چند می‌گوید هنوز راه طولانی در پیش دارند و باید جایگاهش در بین تیم‌های آسیایی را محکم کنند، اما با تلاش و برنامه‌ریزی قطعا چیز دور از دسترسی نخواهد بود. زهرا به همه دختران می‌گوید که توانایی‌های خود و مسیر زندگی اعتماد کنید و قطعا روزی حاصل این تلاش‌ها را خواهید دید.

ملی نوجوانان دعوت شد. این حضور باعث شد تا نظر مربیان زیادی در لیگ کشور را به خود جذب کند. سال ۱۳۹۷ برای اولین بار در میدان بزرگ لیگ برتر در کنار ستاره‌ها و ملی‌پوشان بزرگ ظاهر شد. زهرا می‌گوید: در آن سال که عضو تیم ملی امید بودم به تصمیم فدراسیون برای کسب تجربه در لیگ حاضر شدیم. این تیم با نام مینا تجارت کاسپین در لیگ سال ۱۳۹۷ شرکت کرد و مریم هاشمی هدایت آن را برعهده داشت. بعد از آن به مس رفسنجان در دسته یک رفتیم که قهرمان شدیم و به لیگ برتر صعود کردیم. باریج اسانس کاشان، سایپا، مهرسان و سپاهان دیگر تیم‌های لیگ برتری بودند که به ترتیب در آن‌ها بازی کردم.

طعم شیرین طلا

زهرا بیست و چهار ساله، ۱۸۷ سانتی‌متر قد، در پست‌های سرعتی زن و مدافع میانی تیم ملی والیبال بانوان ایران بازی می‌کند. تنها دختر خراسانی تیم ملی بزرگسالان، به دور از حاشیه‌های دنیای ورزش، قدم به قدم تلاش کرده تا خود را رشد دهد و به بالاترین مهارت دست یابد تا بالاخره از شهر خود به پایتخت و تیم ملی و قهرمانی لیگ برتر کشور برسد. از دوازده سالگی که فنون اولیه و حرفه‌ای والیبال را زیر نظر مربی‌اش مرضیه داوطلب آموخت، خیلی زود به تیم‌های ملی نوجوانان، جوانان، امید و بزرگسالان و در نهایت لیگ برتری راه پیدا کرد و اوج درخشش او در سال ۱۴۰۴ بود که به همراه تیم ملی ایران نخستین طلای تاریخ والیبال زنان ایران را به دست آورد و حالا در انتظار قهرمانی لیگ برتر است.

اولین طلای تاریخ زنان ایران

امسال تیم ملی والیبال زنان ایران بعد از ۶۲ سال فعالیت به نخستین قهرمانی و مدال طلای تاریخ خود دست پیدا کرد که دختر ملی‌پوش خراسانی نیز در آن سهم بزرگی داشت. این موفقیت بزرگ، پایان سال‌ها تلاش و پشتکار بدون مدال طلای نسل‌های



نقطه تولد یک ستاره

مربی والیبال من را دید و گفت استایل تو کاملا مناسب والیبال است و از من پرسید نمی‌خواهی والیبال کار کنی؟ همان لحظه، نقطه شروع راه من در دنیای والیبال بود که به امروز ختم شده است. در ادامه پدرم سهم بزرگی در آموزش والیبال به من داشت.

۷ سال تلاش در میدان لیگ برتر

زمان زیادی طول نکشید که زهرا نوجوان توانست استعدادش را در والیبال نشان دهد و سال ۱۳۹۵ در پانزده سالگی به تیم

مثل دیگر ستاره‌ها، ورزش هم برای او از مدرسه شروع شده است، اما در شهری که مهد هندبال ایران شناخته می‌شود، زهرا نیز در مدرسه از ۹ سالگی با هندبال و البته بدمینتون آشنایی می‌یافت. او می‌گوید: در سبزه‌زار هندبال ورزش اول است و با وجود تیم‌های محبوب و بزرگ و قهرمان کشور در این شهر ما نیز جذب هندبال شده بودیم. با اینکه پدرم والیبالست بود، اما تا دوازده سالگی سمت این ورزش نرفته بودم. یک روز در سالن که مشغول تمرین بودم، خانم صابری،