



- نازپروری و اقتدار
- ما را سربار مهربان است
- نمی‌داند چقدر روی اعصاب است
- ایستاده بالیست
- همه بچه‌های من
- شش عادت مردمان فجازی باز
- یک نامه کوتاه به همسر



بروید با هم بسازید

بنای کار ازدواج، بر سازش دختر و پسر است؛ باید با هم بسازند. این با هم بسازند، معنای خیلی عمیقی دارد. من یک وقت خدمت امام (ره) رفتم، ایشان می‌خواستند خطبه عقدی را بخوانند. به من گفتند شما بیا طرف عقد بشو. ایشان برخلاف ما، که طول و تفصیل می‌دهیم و حرف می‌زنیم، عقد را اول می‌خواندند، بعد دو، سه جمله کوتاه صحبت می‌کردند. من دیدم ایشان پس از اینکه عقد را خواندند، رویشان را به دختر و پسر کردند و گفتند: «بروید با هم بسازید». من فکر کردم دیدم که ما این همه حرف می‌زنیم؛ اما کلام امام (ره) در همین یک جمله «بروید با هم بسازید» خلاصه می‌شود. حالا ما هم عرض می‌کنیم که شما دختران و پسران بروید با هم بسازید. سعی شما این باشد که در تمام دوران زندگی، به خصوص سال‌های اول، این چهار، پنج سال اول، با هم سازگاری داشته باشید. با همدیگر زندگی کنید، همدیگر را بخواهید، به هم محبت داشته باشید، توقعاتتان را از هم کم کنید. مبادا دخترها و پسرهای جوان که حالا با هم ازدواج می‌کنند، خیال کنند که همسرشان باید یک فرشته باشد. نه اخلاق بدی، نه نقصی، نه عیبی، هیچ چیز نداشته باشد، نه این اشتباه است. از همین اول ازدواج زندگی را ساده، آسان، متوسط به قدر نیاز و نه بیش از اندازه نیاز پیش ببرید. زندگی را آن طوری که خدای متعال می‌پسندد قرار دهید و از طبیات الهی بهره‌مند شوید، بر حسب اعتدال و عدالت. یعنی ملاحظه انصاف را بکنید، ببینید دیگران چطور می‌اند. خیلی بین خودتان و دیگران فاصله درست نکنید.

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا
لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا
وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا





۷

سرمقاله



سرمقاله

۷



۸

اهمیت آرامش در زندگی مشترک



نظریه‌ری و اقتدار

۱۰



۱۳

ما را سرباز مهربان است



نمی‌دانند چقدر روی اعصاب است

۱۴



۱۷

ایستاده با لیست



مشاوران به شما پاسخ می‌دهند

۲۰



۲۲

همه بچه‌های من



یک نامه کوتاه به همسرم

۲۵



۲۶

سیفارت‌های دو مملکت عشق



عسل را سربووشید

۲۹



۳۴

بهداشت زنان و روابط جنسی



مشکلات شایع و مراقبت‌های جنسی مردان ۳۸



..... تومیه‌های طب اسلامی به عروس و دامادهای جوان ۷



کتاب‌هایی که باید خواند ۴۴



..... شش عادت مردمان فجازی باز ۴۵



یک مصرع شعر ۴۸



..... با هشت گزوی نه چه کنیم؟ ۵۰



ویرانه‌های ازدواج دانشجویی کشور ۱۳۹۷

صاحب امتیاز: ستاد ازدواج دانشجویی کشور **مدیر مسئول:** عباس سلطانی **سردبیر:** مریم شیخی

تحریریه: زهره ترابی، حسن میثمی، طیبه نوری، مرضیه حسن‌زاده، مجتبی پناهی، مهرناز ایرانپرست، فاطمه شیخی، محمد امین اسکوردی، علی ترابی، سمانه رضایی، فاطمه بیتا، سمیه نمازی.

ویراستار: سمانه رضایی **ویرایش فنی:** عظیمه زارع

مدیر هنری: سعید کریمی **طراحی گرافیک:** محسن گل‌آرایش **ناظر چاپ:** علیرضا غیائی

با سپاس فراوان از: حجه الاسلام و المسلمین دکتر مصطفی رستمی، حجه الاسلام و المسلمین محمد خادمی، حجه الاسلام و المسلمین محمد مهدی صالحی، مهدی غلامی، محمدحسین یوسف‌زاده، حجه الاسلام دکتر حمید مقامی، دکتر حمید حبشی، دکتر رضا ناظری، دکتر عبدالعزیز خضری، دکتر الهه معدلی، دکتر مریم چشمه‌علایی، حجه الاسلام و المسلمین دکتر مهدیار علامی، بهاره قاسمی، مجتبی تقی‌زاده، صالح نجفی، مهدی شاد.

نشانی کانال‌ها و صفحات در فضای مجازی یا سایت:

@Ezdevaj_org

@hamsafartabehesht

@hamsafartaabehesht

@hamsafartaabehesht



حجه الاسلام والمسلمين محمد مهدي صالحی
..... رئیس ستاد ازدواج دانشجویی کشور

بیست و دومین دوره ازدواج دانشجویی یا طرح ملی «همسفر تا بهشت» با محور ازدواج، آموزش و مهارت، در جوار بارگاه نورانی حضرت ثامن الحجج علی بن موسی الرضا «علیه آلاف التحیه و ثناء» جهت فائق آمدن بر حلقه مفقوده زندگی های مشترک امروزی، تلاش دارد زوج های جوان را با آموزش مهارت های زندگی و هنر عشق ورزیدن، در آغاز زندگی مشترک یاری رساند؛ تا آنان کنار یکدیگر بودن را برای همه عمر به شیرینی در سایه راهنمایی، حمایت و دعای خیر مقام معظم رهبری «مدظله العالی» لمس کنند؛ چرا که دین مبین اسلام به طور مؤکد بر ازدواج به عنوان سنت حسنه پیامبرش حضرت محمد مصطفی «صلی الله علیه و آله و سلم» اهتمام ورزیده و در کلام حضرت حق نیز مورد توجه بوده است که می فرماید: برای ما آدمیان از جنس خودمان جفتی آفریده شده که در کنار او آرامش پیدا کنیم و میانمان عشق و محبت قرار داد^۱.

از این رو، ستاد ازدواج دانشجویی کشور با استفاده از ظرفیت بالقوه مرکز فرهنگی آموزشی دانشگاهیان (مفاد) به عنوان بازوی ستادی نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری «مدظله العالی» در دانشگاه ها، بیست و دومین دوره ازدواج دانشجویی را همانند سال های گذشته با هدف ترغیب قشر فرهیخته دانشجویی به ازدواج به هنگام، آگاهانه، آسان و پایدار و نیز راهبرد رئیس نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه ها حجت الاسلام والمسلمین دکتر رستمی در ایجاد فضای آموزش های پیش، حین و پس از ازدواج، پیرو مهارت های همسرمداری و همچنین خلق خاطرات مانا از سرآغاز زندگی زوج های جوان در جوار مضجع شریف امام همام در مشهد الرضا «علیه آلاف التحیه و ثناء» در قالب مراسم ازدواج دانشجویی، در میعادگاه عاشقان امامت ایران اسلامی، طراحی و برنامه ریزی نموده تا طرح ملی «همسفر تا بهشت» هرچه جذاب تر برگزار شود.

۱. برگرفته از آیه بیست و یکم سوره مبارکه «روم»

اهمیت آرامش در زندگی مشترک



قبل از هر چیز باید مراقب آرامش هم باشند و به همدیگر آرامش بدهند!

اگرچه نمی‌خواهیم مطلق‌نگری کنیم، طبیعتاً ممکن است در برخی مواقع ضرورت‌هایی پیش بیاید که نتوان آرامش را در اولویت قرار داد و باید آرامش فدای یک مسئله مهم‌تر بشود؛ ولی غالباً کسب و حفظ آرامش در زندگی انسان یک اولویت بی‌بدیل است.

شکوفایی و رشد کسانانی که با دید عمیق‌تری به زندگی مشترک نگاه می‌کنند، علاوه بر فواید ذکر شده، انتظار دارند در یک زندگی مشترک فرصت رشد و شکوفایی روحی و معنوی بیشتری پیدا کنند. شکوفایی و کشف استعدادهای درونی انسان و رشد معنوی انسان هم در سایه آرامش امکان‌پذیر است. انسان تا آرامش نداشته باشد شکوفایی استعداد و رشد معنوی چندانی هم پیدا نخواهد کرد. منشأ و سرچشمه اصلی این آرامش خانواده است.

آرامش و تربیت فرزند آرامشی که در روابط زوجین وجود دارد، تعیین‌کننده‌ترین عامل در جهت تأمین آرامش مورد نیاز برای تربیت فرزندان است و بخش دیگر این آرامش در صورتی تأمین می‌شود که پیش از هرگونه اقدام تربیتی و در ضمن آن به این فکر باشیم که آرامش فرزندان را به همزنیم. تردید نکنید بچه‌هایی که اخلاق خوبی ندارند یا از آسیب‌های اخلاقی مثل دروغ‌گویی رنج می‌برند در خانه آرامش کافی نداشته‌اند.



راه‌های رسیدن به آرامش در زندگی مشترک

دربیان استاد علیرضا پناهیان

لذت و شادی مقدمه هر نوع لذت و شادی در زندگی مشترک آرامش است. معمولاً انتظار ما از یک زندگی مشترک این است که ما را به لذت و شادی برساند، درحالی‌که اگر ما را به آرامش برساند، لذت و شادی در زندگی ما بیشتر خواهد شد؛ زیرا همیشه مقدمه هر نوع لذت و شادی در زندگی آرامش است. شتاب‌زدگی در رسیدن به لذت و شادی، موجب از بین رفتن آرامش و در نتیجه کاهش لذت در زندگی می‌شود و در مرحله بعد، همین کاهش لذت باعث ناآرامی‌های بیشتر می‌شود. قرآن کریم به صراحت هدف از تشکیل زندگی مشترک را رسیدن به آرامش معرفی می‌کند: «... خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا». زوجین قبل از هر چیز باید مراقب آرامش هم باشند و به هم دیگر آرامش بدهند!

محبت و عشق اگر انسان‌ها آرام باشند بهتر می‌توانند به یکدیگر محبت پیدا کنند. انتظار دیگر ما از یک زندگی مشترک این است که ما را به محبت و عشق برساند؛ درحالی‌که اگر به آرامش برسیم، محبت هم در زندگی فراوان‌تر می‌شود و راحت‌تر به دست می‌آید؛ زیرا آرامش بستر رویش محبت است. اگر انسان‌ها آرام باشند، آن‌گاه بهتر خواهند توانست به یکدیگر محبت پیدا کنند. زوجین

■ اثر عوامل خارجی بر آرامش خانواده

برای حفظ آرامش در خانه، باید مراقب عوامل خارجی ایجاد ناآرامی در خانه هم بود. متأسفانه بسیاری از اوقات، در زندگی‌های جدید و سبک‌هایی که برای برنامه‌های زندگی‌مان انتخاب می‌کنیم، آرامش را در نظر نمی‌گیریم و روی آن به عنوان یک عامل تعیین کننده انتخاب‌هایمان فکر نمی‌کنیم.

یکی از عوامل خارجی که در اغلب خانواده‌ها سهم قابل توجهی از زندگی روزمره را به خود اختصاص داده، فیلم و برنامه‌های تلویزیونی است. فیلم‌هایی که در آن انسان‌هایی با نقش‌های ناآرام نمایش داده می‌شوند. ممکن است ما را بخندانند یا بگریانند و یا به ما هیجانی بدهند و ما را سرگرم کنند؛ اما آن چیزی که از ما می‌گیرند خیلی گران‌تر از آن چیزی است که به ما می‌دهند و ضربۀ خود را در دراز مدت وارد خواهند کرد. آنها آرامش را از ما می‌گیرند. اثر منفی بسیاری از موسیقی‌ها هم همین است که آرامش انسان را به هم می‌زند. امروزه روان‌شناسی فیزیولوژیکی، آثار مخرب چنین موسیقی‌هایی در روح انسان را به خوبی بیان می‌کنند.

■ قرص آرام بخش

آمار مصرف قرص اعصاب در خانم‌های ایرانی بین سن سی تا چهل سال خیلی بالاست. چون مردها از آثار قرصی که فقط در اختیار آنهاست غافل هستند. این قرص، جمله دوست دارم است. هزار جور هم می‌توانید بگویید. فرشته من! ملکه من! این قرص را به خانم‌تان بدهید تا خیالش راحت بشود؛ آرامش پیدا کند؛ عصبی نشود. هر چند وقت یک‌بار بگویید که اصلاً خدا تو را برای من انتخاب کرده. توی مهمانی، بگویید خیلی ممنون، از دست‌پخت صاحبخانه تشکر کنید؛ بگویید البته دست‌پخت خانم من که نمی‌شود. این حرف اندازه ده تا قرص والیوم برای آرامش خانم اثر دارد.

■ همسر بی‌عیب

راه رسیدن به شیرینی پایدار در زندگی مشترک این نیست که دنبال یک همسر بی‌عیب باشیم. شیرینی زندگی بیش از هر چیز به نحوه رفتار خوب خود آدم بستگی دارد؛ اگرچه پاسخ خوبی دریافت نکند. دنبال همسر بی‌عیب گشتن خودش یک عیب بزرگ است!

■ چگونه آرامش را در زندگی مشترک حفظ کنیم؟

آرامش در زندگی مشترک یک اصل بسیار مهم است. قرآن هم هدف اصلی ازدواج را رسیدن به آرامش مطرح می‌کند. لذت و شادی، عشق و محبت، رشد و شکوفایی، همگی در سایه آرامش به دست می‌آیند.

لذا زوجین قبل از هر چیز باید به هم‌دیگر آرامش بدهند و مراقب حفظ آرامش در محیط خانواده باشند؛ مثلاً قبل از بیان هرگونه انتقاد از یکدیگر، قبل از مطرح کردن خواسته‌های خود از طرف مقابل و قبل از هرگونه گفت‌وگو، باید فکر کنیم که هرکدام از این‌ها را چگونه انجام دهیم که آرامش هم‌دیگر را به هم نزنیم. ما قبل از اینکه حق خودمان را به دست بیاوریم، قبل از اینکه به فکر اصلاح طرف مقابل مان باشیم، قبل از اینکه به فکر هر نوع بهبودی در وضع زندگی باشیم، باید در اندیشه حفظ آرامش هم‌دیگر باشیم؛ مثلاً اگر ما خطایی از همسرمان یا از بچه خودمان ببینیم، ابتدا باید حواس مان باشد که آرامش او را به هم نزنیم، آن‌گاه برنامه‌ریزی برای اصلاح را شروع کنیم. یا مثلاً اگر می‌خواهیم نیاز یا درخواستی از طرف مقابل مطرح کنیم، اول باید به فکر این باشیم که آرامش او را به هم نزنیم.

■ دو نقش ویژه زن و مرد

زن و مرد هرکدام برای ایجاد و حفظ آرامش باید هم‌زمان دو نقش در مقابل هم ایفا کنند. دو نقشی که در قرآن کریم با «وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَ رَحْمَةً» به آن اشاره شده؛ مودت و رحمت. خانم‌ها با همه بزرگی و فهم و مسئولیت‌شان در زندگی گاهی اوقات دوست دارند نقش یک دختر بچه لوس را بازی کنند که برای پدرش ناز می‌کند؛ این همان زمانی است که مرد باید با بزرگواری نقش پدر را برای همسرش بازی کند و به تعبیری ناز او را بخرد. شما بچه نشو یک دفعه‌ای، او دارد بچگی می‌کند شما بزرگی کن.

گاهی اوقات هم مرد مثل یک پسر بچه می‌شکند و نیاز به بزرگواری زن دارد. در این زمان زن باید مثل مادر نقش ایفا کند و مرد را دل‌داری بدهد گرچه شاید کاری برنیاید؛ اما این دل‌داری دادن زن نقش بسیار مهمی در آرامش مرد و زن و آرامش زندگی آنها دارد.

نقش دختر بچه و مادر دو نقش ترکیبی است که یک زن ماهر در خانه انجام می‌دهد و نقش پدر و پسر دو نقش ترکیبی است که مرد نسبت به همسرش انجام می‌دهد.



نقش‌های متفاوت و مکمل زن و مرد

نازی‌روری و اقتدار

در گفت‌وگو با دکتر حمید حبشی مشاور حوزه خانواده

طیبه نوری کارشناس ارشد مطالعات زنان

اگر یک دوقلوی هم‌سان در اطراف‌تان داشته باشید، متوجه شده‌اید که با آن همه اشتراکات ژنتیکی، تفاوت‌های شخصیتی قابل ملاحظه‌ای با یکدیگر دارند. حال از خود پرسید زن و مردی که با هم ازدواج می‌کنند، علاوه بر تفاوت‌های بیولوژیک، چه تفاوت‌های مهم شخصیتی با یکدیگر دارند؟

قطعاً همین تفاوت‌هاست که شما را به سمت همسران و همسران را به سمت شما جذب کرده است. یکی از این تفاوت‌ها که کارکرد مهمی در زندگی مشترک دارد، صلابت مرد و لطافت زن است؛ که بیشتر تحت عنوان «اقتدار مرد» و «ریحانگی زن» از آن یاد می‌شود. «نشانه‌ها و شاخصه‌های اقتدار و ریحانگی و راهکار حفظ و تداوم این ویژگی‌ها در زن و مرد» موضوع گفت‌وگویی است که با دکتر حمید حبشی مشاور حوزه خانواده ترتیب داده‌ایم.

و لطافت زن دارد. خداوند زن را ریحانه آفریده است، که برای زن یک قابلیت و نه ضعف است. از آن طرف مرد را باصلابت و اقتدار آفریده است و این به معنای بی‌عاطفگی مرد یا ملاک برتری او نیست.

□ نشانه‌های اقتدار در وجود مرد و ریحانگی در وجود زن چیست؟

جرأت و جسارت در مرد، پرهیز و کناره‌گیری در زن؛

□ مبنای پذیرش ریحانگی برای زن و اقتدار برای مرد چیست؟

خداوند هر جنسی را با ویژگی‌هایی آفریده است؛ همان‌طور که آهن را محکم، بادوام و مقاوم آفریده و ابر را نرم، ناز، لطیف و پربار. نه برای آهن سخت بودن، نقطه قوت است و نه برای ابر نرم بودن، نقطه ضعف. خداوند هرکسی را بر مبنای اثر و نقشی که در جهان می‌گذارد آفریده است. اصطلاح ریحانه به معنای گل، اشاره به نرم بودن، نازک بودن

سرعت ذاتی در مرد، آرامش و نیاز به تمرکز در زن؛ شدت در مرد، نرمی و ملایمت در زن؛ سختی و محکمی در مرد، ظرافت و لطافت در زن.

بعضی‌ها اقتدار را خاص آقایان نمی‌دانند و نقش زن و مرد را در همه عرصه‌ها یکسان می‌بینند.

کسانی که به تفاوت‌ها قائل نیستند، کاملاً در اشتباه‌اند و قاعده‌ها را از بین می‌برند. متأسفانه بعضاً شاهدیم که بین اقتدار مرد و لطافت زن، رابطه معکوسی در حال شکل‌گیری است. مردها نازک و لطیف می‌شوند، زن‌ها مقتدر و خشن. اگر این تغییراتفاق افتاد، مرد ارزش و قابلیت خود را از دست می‌دهد و زن نمی‌تواند از او بهره کافی را ببرد. چون مرد را یک موجود سست و ناتوان می‌بیند که نمی‌شود به او اتکا کرد.

مرد نیز زن را موجودی مدعی و معترض می‌بیند که انشش را با او از دست می‌دهد. حفظ قاعده‌های الهی موجب انس کامل بین زن و مرد می‌شود.

□ اقتدار مرد عنصری است که باعث انسجام و تحکیم خانواده می‌شود؛ اما بعضی‌ها ترجمه غلطی از مفهوم اقتدار دارند. از نظر شما شاخصه‌های اقتدار صحیح چیست؟

□ دو نشانه سلبی وجود دارد که به اقتدار مرد خدشه وارد می‌کند و سه نشانه ایجابی وجود دارد که اقتدار

مرد را نمایان می‌کند. نشانه‌های سلبی اقتدار چیست؟ مرد مقتدر دستور نمی‌دهد. مرد مقتدر تهدید نمی‌کند و همسرش را تحت فشار نمی‌گذارد. نشانه‌های ایجابی اقتدار چیست؟ مرد مقتدر تأمین‌کننده است. مرد مقتدر آرامش‌بخش است. مرد مقتدر امنیت‌بخش و کانون امنیت است. هر عملی از مرد که خلاف این ویژگی‌ها باشد نادرست است و به این معنی است که روش نادرستی را در رفتارش پیش گرفته.

□ اگر مردی بیشتر وقت خود را خارج از منزل سپری کند و همه مسئولیت خانه با زن باشد چگونه می‌تواند اقتدار خود را حفظ کند؟

□ نکته اول؛ این شکل از زندگی غلط است. باید این شکل عوض شود.

نکته دوم؛ اگر مردی حضورش در خانه کم است، باید حضور کم را پررنگ و پر بار کند. نباید دائماً بگوید: خسته‌ام، نمی‌توانم، نمی‌رسم. وقتی به منزل آمد؛ باید به جای بازی با تلفن همراه یا تماشای تلویزیون به خانواده و زندگی رسیدگی کند.

نکته سوم؛ بعد از فرزنددار شدن هم، بسته به جنسی بچه‌ها، نقش زن و مرد متفاوت است. اگر فرزند پسر باشد باید با پدر بیشتر مراوده داشته باشد. اگر پدر حضورش در خانه کم‌تر است، باید حتماً فرصت مدیریتی به پسر بچه اختصاص دهد. پدر باید پسر را با خود بیرون ببرد. با او کشتی بگیرد. فوتبال بازی کند. کارهای جسورانه انجام دهد؛ تا قدرت و جسارت را در پسر پرورش دهد؛ یعنی پدر باید حضور کم را پررنگ و با توجه به جنسیت بچه‌ها مدیریت و جبران کند.

□ زن چه نقشی در اقتدار مرد و حفظ آن دارد؟

□ بعضی رفتارها اقتدارشکن هستند. خانم‌ها باید از این رفتارها به شدت پرهیز کنند.

جدل؛ مجادله با مرد ممنوع. اگر مرد غلط‌ترین حرف عالم را می‌زند زن نباید با او مجادله کند. باید صبر کند و در زمان مناسب موضوع را به شکل صحیح پیش بکشد و مشکل را حل کند.

قهر؛ یعنی بود و نبود مرد یکی است. این یکی از بدترین کارهایی است که اقتدار مرد را به شدت خدشه‌دار می‌کند.

گریه از دست مرد؛ کار سختی است؛ اما خانم‌ها باید مهار گریه‌شان را محکم در دست بگیرند. لطافت اشک می‌آورد؛ اما جای صحیح آن، گریه در آغوش مرد است. نه در مقابل او و به شکایت و گلایه از او.

پر خاش بر مرد؛ از همه اقتدارشکن‌تر، پر خاش بر مرد است. این کار مرد را خیلی می‌شکند.

□ مرد چه نقشی در ریحانگی زن و حفظ آن دارد؟

□ وقتی مرد زن را تأمین کند، به او آرامش و امنیت بدهد، او را تهدید نکند و به او فشار نیاورد نیازهای اساسی زن برطرف و ریحانگی زن حفظ می‌شود. برای حفظ این ریحانگی، اقتدار مرد نیز باید حفظ شود. این برای ترکیب ذاتی دو جنس گفته شده است.

□ وقتی مردی شاخصه‌های اقتدار را ندارد چه کسی باید خانواده را مدیریت کند؟

□ زن باید مرد را اصلاح کند و مدیریت را به او برگرداند. وقتی مرد قدرت تصمیم‌گیری و انتخاب ندارد؛ مثلاً نمی‌تواند میوه بخرد یا نمی‌تواند در مقابل درخواست بی‌جای دیگران مقاومت کند؛ اگر زن به جای او تصمیم‌گیری و مدیریت کند، ضعف مرد را بیشتر کرده است. زن باید مدیریت را به مرد

کسانی که به تفاوت‌ها قائل نیستند، کاملاً در اشتباه‌اند و قاعده‌ها را از بین می‌برند. متأسفانه بعضاً شاهدیم که بین اقتدار مرد و لطافت زن، رابطه معکوسی در حال شکل‌گیری است. مردها نازک و لطیف می‌شوند، زن‌ها مقتدر و خشن.



بسیار؛ به عنوان مثال در خرید میوه زن با مرد همراه شود، در مورد میوه مناسب خیلی دوستانه و معمولی، بدون این که شکل کلاس آموزشی به خود بگیرد برای مرد توضیح دهد، ولی کار اصلی را برعهده خود او بگذارد. روش خرید میوه را به مرد یاد دهد؛ ولی به جای او تصمیم نگیرد.

□ آیا همکاری مرد در کارهای خانه با اقتدارش منافات دارد؟

به هیچ وجه؛ اما اگر زن این را به عنوان انتظار و ادعا مطرح کند، نقش ها جابه جا می شود؛ مثلاً زن بگوید: «بشقابتو خودت بردار! من چقدر ظرف بشورم؟ چرا لباساتو خودت اتو نمی کنی؟» مرد هم می گوید: «خوب تو هم برو پول دربیار!» وقتی زن این مسائل را به صورت ادعا مطرح کند، به اقتدار مرد ضربه زده و مرد هم همکاری نمی کند؛ اما اگر به صورت علاقه و نیاز مطرح شود، مرد با اشتیاق همکاری می کند. مثلاً زن بگوید: «خیلی دلم می خواد تو ظرف شستن بهم کمک کنی!» نوع درخواست یک زن باید لطیف باشد؛ تا لطافتش حفظ شود.

□ از نظر حقوقی کار خانه وظیفه زن نیست؛ چرا زن نباید در این زمینه انتظار و ادعایی داشته باشد؟

حقوق مبنای زندگی نیست. حقوق مرزها را مشخص می کند. اگر زن، تنها وظیفه خود را تمکین بداند و کارهای خانه و شیردهی را انجام ندهد یا بخواهد دستمزد بگیرد؛ مرد هم از دایره اختیارات قانونی خود استفاده می کند و به زن اجازه خروج از منزل را نمی دهد. حقوق می گوید چه کارهایی را نباید انجام داد؛ نه این که چه کارهایی را باید انجام داد! حقوق میدان عمل را مشخص می کند و نه شکل عمل را.

□ اگر مرد مدیریت بخشی از زندگی را به زن واگذار کرد به اقتدار خود لطمه زده است؟

اگر زن این عرصه ها را مدعی شود؛ مثلاً به همسرش بگوید: «تو نمی تونی خرید کنی.» یا «نمی تونی رانندگی کنی.» این روش اقتدار مرد را می شکند؛ اما اگر در ماهیت علاقه و نیاز مطرح شود: «دوست دارم این بار من خرید کنم.» یا «دوست دارم الآن من رانندگی کنم.» مشکلی پیش نمی آید. مهم این است که نقش ها جابه جا نشود. زن باید مراقب باشد که لطافت و طراوتش از بین نرود. مهم ترین ویژگی ارزشمند زن، لطافت و طراوت اوست. زن اگر بخواهد مدیر خانواده شود، تحکم کند و امور زندگی را به دست بگیرد، به لطافت و طراوتش آسیب می رسد و به موجودی سخت و خشن تبدیل می شود.

حقوق خانواده می گوید چه کارهایی را نباید انجام داد؛ نه این که چه کارهایی را باید انجام داد! حقوق میدان عمل را مشخص می کند و نه شکل عمل را.

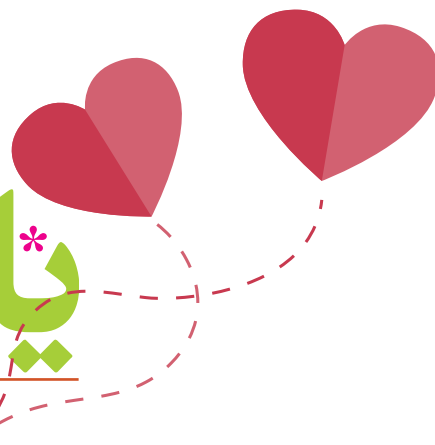
□ امروزه شاهد حضور بانوان در عرصه های مختلف اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی هستیم؛ این حضور به ربحانگی و طراوت زن آسیب نمی زند؟

به نوع فعالیت بستگی دارد. اگر عرصه ای با لطافت و طراوت زن منافات داشته باشد، باید کنار گذاشته شود. مسئله، فعال بودن یا منفعل بودن نیست، نوع فعالیت مهم است؛ مثلاً حوزه تعلیم و تربیت، نه تنها با زنانگی زن منافات ندارد؛ بلکه به رشد او هم کمک می کند.

□ آیا حضور حضرت زینب (س) در عرصه کربلا با آن همه سختی و شداید، با زنانگی ایشان منافات نداشت؟

حضرت زینب (س) در عرصه کربلا کار مردانه انجام ندادند و شمشیر به دست نگرفتند. ایشان مقاومت کردند. مقاومت برای مرد و زن یک مفهوم است. ایشان در برابر جسارت یزید رفتار کاملاً زنانه ای داشتند. نمونه اش همان جمله ماندگار است: من جز زیبایی چیزی ندیدم. زینب (س) زن جسوری نیست، مقاوم است. در عین مقاومت، زنانگی خودش را حفظ کرده است. مقاومت مفهوم مشترکی بین زن و مرد است. مقاومت در برابر تحریکات و مقاومت در برابر مشکلات.

ما داشتیم یار میهربات است



گوشه‌ای از خاطرات زوج‌های جوان این روزها و آن روزها



بزرگی که وسط گلخانه بود. «این کاکتوس بهترین گلیه که دارم.» من هم برای این که بامزگی کرده باشم گفتم: «ما به اینا می‌گیم زبون مادرشور!» انگار که آب جوش ریخته باشم رویش جوش آورده بود و داد و بیداد می‌کرد. «شما بیخود می‌کنین! شما بیجا می‌کنین! مگه مادر شوهر چه خاری بهت زده دختر پررو...» این را گفت و آب پاش را کوفت به کاکتوس. گرچه گل نازنینش شکست و مرا به حالت قهر تنها گذاشت؛ اما با وساطت همسر و عذرخواهی من، خدا به خیر کرد و بعدها با هم کلی گل جدید کاشتیم.

نامزدی

یکی از دوستان دوران دانشجویی‌ام بود از وقتی نامزدی کرده بودند هیچ جایی هم نمی‌دیدیم‌شان. مدام پارک و سینما و این طرف و آن طرف بودند با هم. مدت‌ها بعد از دانشجویی یک‌بار دیدم‌اش داشت تنهایی توی پارک قدم می‌زد. جلو رفتم و احوال‌پرسی کردم و گفتم: «قبلنا هیچ وقت تنها نمی‌دیدمت. همیشه با خانم فلانی بودی.» گفت: «آره اون موقع نامزد بودیم.» پرسیدم: «چی شد پس چرا الان تنها اومدی پارک؟ بینتون به هم خورد؟» جواب داد: «نه ازدواج کردیم!»

شاباش

تالار حساسی شلوغ بود کم‌کم همه داشتند آماده رفتن می‌شدند که میز بزرگ جلوی در را خالی کردیم و کتاب‌ها را چیدیم رویش. به هر خانواده که برای خدا حافظی می‌آمد یک کتاب می‌دادیم. روی صفحه اول کتاب‌ها از قبل مهر کرده بودیم: یادگاری از طرف عروس و داماد.

اولین تماس

دو سه ساعتی از عقدمان می‌گذشت. هی فکرمی‌کردم حالا که او به من محرم است، اگر به من دست بزند چه می‌شود؟! در همین فکرها بودم که وقت اذان شد و پسری که دو سه ساعت بود همسرش شده بود به نماز ایستاد. من هم به تقلید از کسانی که می‌شناختم، سریع رفتم و اولین نماز جماعت دو نفره را به همسرم اقتداء کردم. نماز که تمام شد، همسرم انگار که فکر مرا خوانده باشد، برگشت و دست‌هایش را دراز کرد و گفت: قبول باشد...

دستور دادن ممنوع

با هم قرار گذاشته بودیم توی خانه امر و نهی نکنیم؛ اما من برای تنبلی‌ام یک ترفند بسته بودم. تشنه‌ام که می‌شد، دست‌هایم را به سمت آسمان می‌گرفتم و می‌گفتم: خدایا یک لیوان آب برسان. همسرم هم تا می‌شنید سریع برایم آب می‌آورد. مدتی به همین منوال گذشت تا این که یک‌بار که دستم را به آسمان دراز کردم و دعا کردم، یک دفعه همسرم همان طور که نشسته بود و کتاب می‌خواند گفت: شما که مستجاب الدعوه‌اید یک لیوان هم برای من طلب کنید!

الهی قربانت بروم

تصدقت شوم الهی قربانت بروم. در این مدت که مبتلای به جدایی از آن نور چشم و قوت قلب عزیزم گردیدم، متذکر شما هستم و صورت زیبایت در آینه قلبم منقوش است... الان در شهر زیبای بیروت هستم؛ حقیقتاً جای شما خالی است. فقط برای تماشا، شهر و دریا خیلی مناظر خوش دارد. صد حیف که محبوب عزیزم همراهم نیست که این منظره عالی به دل بچسبد... ایام عمر و عزت مستدام. تصدقت، قربانت، روح الله

زبون مادر شوهر

جواب مثبت را داده بودیم؛ ولی هنوز عقد نکرده بودیم. آن روز رفته بودم خانه آنها و مادرش داشت گلدان‌هایش را نشانم می‌داد. خیلی دوستشان داشتم. «پای این یکی شیر می‌ریزم. واسه همین انقد شادابه. به این یکی استامینوفن می‌دم...» تا رسیدیم به کاکتوس



نمی‌داند چقدر روی اعصاب است!

چگونه از همسر انتقاد کنیم؟؟؟

گفت‌وگو با دکتر مریم چشمه‌علایی

روان‌شناس و زوج‌درمانگر بالینی درباره روش انتقاد از همسر

مهرناز ایرانپورست

چرا انتقاد کنیم؟

گاهی از بعضی رفتارها، حرف‌ها یا اعمال همسران ناراضی هستید. از این بین بعضی رفتارها بیش از بقیه شما را آزار می‌دهد و پس از مدتی ممکن است دیگر تحمل نداشته باشید و این فشار منجر به شکایت و اعتراض شما به همسران شود. شکایت یکی از عوامل تخریب شخص مقابل و آسیب‌زننده به رابطه عاشقانه زن و شوهر است؛ بنابراین باید دقت کنید که علاوه بر بالا بردن آستانه تحمل، قبل از آن‌که مجبور به شکایت و گله‌گذاری شوید حتماً با همسران درباره چیزی که شما را ناراحت می‌کند صحبت کنید. انتقاد درست از طرف مقابل، از گله و شکایت و تنش‌های بعدی پیشگیری می‌کند. می‌توانید این پیغام را به او برسانید که از رفتارش ناراحت شدید؛ اما بدون تخریب او و آسیب زدن به رابطه‌تان. انتقاد درست سازنده و در واقع یک هنر است.

شطرنج یا منچ

زندگی یک بازی است؛ اما نه یک بازی معمولی مثل منچ. زندگی بازی‌ای کاملاً هوشمندانه است که برای عبور از چالش‌های آن تکنیک و تاکتیک و آموزش لازم است؛ درست شبیه بازی شطرنج! در بازی شطرنج فکر، درایت، صبر و آموزش

شراکت با هر فرد جدید باعث دقت بیش از پیش ما در رفتارهای ریز و درشت او می‌شود. بسته به زمانی که با این فرد می‌گذرانیم نکات منفی در رفتار، گفتار و اعمال او در ذهن ما برجسته می‌شود و بعد از مدتی تحمل آنها سخت و سخت‌تر. حالا اگر این فرد شریک زندگی و همسر ما باشد برطرف کردن این نکات منفی اصلی‌ترین دغدغه ما می‌شود. اینکه چطور به همسرمان بفهمانیم از کاری که کرده خوشمان نیامده یا حرفی که زده درست نبوده، روشی می‌خواهد که مشکل را بزرگتر نکند و باعث دل‌شکستگی یا لجبازی همسرمان نشود. با دکتر مریم چشمه‌علایی درباره بهترین روش انتقاد از همسر گفت‌وگویی داشتیم که حاصل آن را در ادامه می‌خوانید.

نقش مهمی در پیشرفت دارد؛ اما در بازی ای مثل منچ هر حرکتی بدون فکر و بدون نیاز به آموزش انجام می شود. در زندگی هم برای هر اقدام و رفتار باید از قبل طرح و نقشه داشته باشید و نباید از روی شانس، احساس و هیجان رفتار کنید؛ چون درست مثل شطرنج یک حرکت اشتباه ممکن است شما را در زندگی کیش و مات کند در نتیجه انتقاد کردن هم نیاز به فکر، درایت، صبر و آموزش دارد.

۱ قانون انتقاد کردن (۱+۵)

۲ سرفرصت مناسب بیان کنید

۳ اول تعریف کنید

۴ موقعیت را توصیف کنید

۵ من ۱- برداشت من ۲- احساس من

نظرت چیه؟

سبک های گفت و گو

چهار نوع سبک گفت و گو وجود دارد:
۱. سبک منفعل:

وقتی از کسی ناراحت می شوید و ناراحتی ها را بیان نمی کنید، این رنجش ها روی هم انباشته می شود و به صورت دو سبک بعدی خود را نشان می دهد.

۲. سبک پرخاشگر:

ممکن است بعد از چندین برخورد انفعالی، رفتار پرخاشگرانه انجام دهید؛ یعنی ناهماهنگ با موقعیت، خشم خود را بروز می دهید.

۳. سبک منفعل - پرخاشگر:

از کسی ناراحت شده اید ولی مستقیم به او نمی گوئید و ناراحتی خود را با طعنه و کنایه و به صورت غیرمستقیم عنوان می کنید.

۴. جرأت ورزانه:

بیان و ابراز ناراحتی طوری که طرف مقابل متوجه دلیل ناراحتی تان بشود؛ اما نه خود آسیب ببینید نه طرف مقابل را تخریب و رابطه را دچار آسیب کنید.

سه سبک اول گفت و گو باعث تخریب و ایجاد سوء تفاهم های فراوان می شود؛ بنابراین زوجین برای بهتر شدن رابطه و از بین بردن ناراحتی ها و بیان احساس خود و در واقع برای انتقاد کردن باید سبک صریح و جرأت ورزانه را یاد بگیرند.

انتقاد کردن

در شکایت شخصیت طرف مقابل زیر سؤال می رود؛ اما اگر از فرمول انتقاد استفاده کنید نه تنها رابطه خراب نمی شود؛ بلکه اعتماد همسرتان را جلب می کنید و رابطه اصلاح می شود.

در زمان مناسب انتقاد کنید

انتقاد کردن باید در فرصت مناسب باشد. طبق گفته قدیمی ها حرف هیچ وقت بیات نمی شود. باید خشم و عصبانیت شما از بین رفته باشد و آرام باشید تا بتوانید انتقاد کنید. برای بیان نقدتان منتظر فرصت مناسب باشید. زمانی که هر دوی شما در شرایط مناسب جسمی و روحی باشید.

زندگی یک بازی است؛ اما نه یک بازی معمولی مثل منچ. زندگی بازی ای کاملاً هوشمندانه است که برای عبور از چالش های آن تکنیک و تاکتیک و آموزش لازم است؛ درست شبیه بازی شطرنج!

هنگام خستگی، عصبانیت و ناراحتی اصلاً زمان مناسبی برای مطرح کردن نقد نسبت به طرف مقابل نیست. رابطه شما آنقدر ارزش دارد که اگر دو روز دیرتر، اما با کیفیت و در محیط امن صحبت کنید مشکلی به وجود نمی آید.



درست است که اگر کتلت سوخته را با مخلفات ساندویچ کنید و به طرف بدهید می‌خورد؛ اما اگر به صورت مکرر استفاده کنید بالا می‌آورد؛ یعنی استفاده از این فرمول باید در حد ضرورت و در موقعیت مناسب باشد.

اعمال کنید. بار هیجانی ندهید؛ یعنی لحن، رفتار و کلمات شما باید خنثی باشد. مثل اخبارگوها که احساسات خود را موقع گفتن خبر بروز نمی‌دهند.

□ من نه تو!

برداشت خود را با ضمیر «من» بگویید مثال: «من این طور برداشت کردم که...» یا «من احساس کردم که...». نه اینکه با ضمیر «تو» بگویید وقتی با ضمیر تو بگویید به همسران حمله کرده‌اید و او هر چقدر شما را دوست داشته باشد مجبور به دفاع می‌شود؛ ولی زمانی که از ضمیر «من» استفاده کنید این احتمال را که ممکن است برداشت «من» اشتباه باشد برای او باقی می‌گذارد پس حالت دفاعی نمی‌گیرد چون شما فقط از ۵۰ درصد سهم خود استفاده کرده‌اید.

□ نظر تو چیه؟

زمانی که برداشت خود را گفتید نظر همسران هم پرسید چون ۷۰ تا ۸۰ درصد تعارضات سوء تفاهم است و وقتی همسران نظرش را بگوید به احتمال زیاد سوء تفاهم از بین می‌رود. از طرفی به او می‌فهمانید که نظرش برای شما اهمیت دارد. همین‌طور این زمان را به او می‌دهید که اگر برداشت شما چیزی نبوده که همسران مد نظر داشته، شما را از اشتباه درآورد. انتقاد اگر درست و به موقع باشد به طرف مقابل این فرصت را می‌دهد که اگر ناخواسته باعث دلخوری شما شده به اشتباهش پی ببرد و از شما عذرخواهی کند. درست است که اگر کتلت سوخته را با مخلفات ساندویچ کنید و به طرف بدهید می‌خورد؛ اما اگر به صورت مکرر استفاده کنید بالا می‌آورد؛ یعنی استفاده از این فرمول باید در حد ضرورت و در موقعیت مناسب باشد.

□ اول ۵ تا تعریف کنید

معمولاً افراد از اینکه رفتارشان زیر سؤال برود بدشان می‌آید و باز داری می‌کنند. برای اینکه این نوع باز داری را بشکنید بهتر است اول از آنها تعریف کنید؛ یعنی از تکنیک معکوس استفاده کنید؛ چون می‌خواهید رفتار او را زیر سؤال ببرید باید ظرافت‌های خاصی داشته باشید و اگر انتقاد درست نباشد بحث و جدل و مشاجره پیش می‌آید. به عنوان مثال اگر شما کتلت کمی سوخته را به یک نفر بدهید هر چقدر هم که با شما رودربایستی داشته باشد به خاطر تلخی آن به خوردن ادامه نمی‌دهد؛ اما اگر همین کتلت سوخته در نان ساندویچی با مخلفات مثل سس، خیارشور، گوجه، کاهو و چیپس بگذارید تلخی آن را کمتر حس می‌کند و قابل خوردن می‌شود. در مورد انتقاد هم همین مطلب صدق می‌کند. بهتر است اول پنج مورد مثبت همسران را بگویید بعد انتقاد کنید؛ یعنی از قانون ۵+۱ استفاده کنید. در واقع به ازای هر نکته منفی که بیان می‌کنید باید اول ۵ تا تعریف کنید.

□ شرایط تعریف کردن

- تعریف باید ریز و عینی باشد یعنی نیازی نیست موارد مثبت حتماً بزرگ باشد. مثلاً اینکه همسران شما را در جمع با لفظ آقا یا خانم صدا می‌زند و برای شما دلنشین است. حتماً این نکته را به او بگویید که از رفتارش خوششان آمده است.

- تعریف باید سرفرصت و با آب و تاب باشد یعنی سریع وارد مرحله بعدی نشوید بگذارید تعریف و تحسین‌های شما یکی یکی در جانش بنشیند!

□ موقعیت را توصیف کنید

در این مرحله موقعیتی که از آن ناراحت شدید را صرفاً توصیف کنید. در توصیف موقعیت نباید نظر شخصی خود را



راهنمایی برای خرید جهیزیه

استاده باپست

زهره ترابی

پولتان را مدیریت کنید

اولین کار تهیه لیست است. وقتی بودجه محدود است، بهتر است اولویت هایتان را مشخص کنید. قلم و کاغذ بردارید و وسایلی که باید بخرید را براساس اولویت بنویسید. بالای لیست باید وسایل ضروری باشد که می خواهید یک عمر از آن استفاده کنید و طبعاً نباید زود خراب شود. چیزهایی مثل یخچال، اجاق گاز و... اولویت هایتان را که ردیف کنید می توانید میزان هزینه هایتان را هم مدیریت کنید. این طوری از بالای لیست شروع می کنید به بودجه بندی. کالاهایی که در بالای لیست هستند نیاز به تحقیق بیشتر و احتمالاً صرف هزینه بیشتری هم دارند. با این مدل تخصیص بودجه اگر آن آخری ها که ضرورت کمتری دارند از لیست بیرون بمانند دلتان نمی سوزد.

کلیشه ها را دور بریزید

به هر حال قرار است یک عمر با هم زندگی کنید و بعضی چیزها را می توانید به مرور خودتان بخرید. لطفاً کلیشه ها را دور بریزید و به قول سهراب چشم ها را بشوید و جور دیگری ببینید. بعضی چیزها مثل یک قانون نانوشته در خرید جهیزیه لحاظ می شوند. نمونه اش هم ظرف است، هم سرویس چینی به عنوان گل سرسبد جهیزیه، هم آرکوپال برای دم دست، هم

آن نقل قول معروف اینشتین را یادتان هست؟ همان که دست مایه شوخی های بسیاری در فضای مجازی شده. گویا اینشتین گفته دو چیز نهایی ندارد یکی جهان هستی و دیگری حماقت بشر. مورد سوم را هم اجازه دهید ما اضافه کنیم: لیست جهیزیه. بله هزاران وسیله بااهمیت و بی اهمیت را می توان به عنوان جهیزیه همراه عروس به خانه اش فرستاد؛ اما واقعا این همه وسیله در این دوره و زمانه لازم است؟ در این صفحه مسیر را برعکس رفته ایم به جای این که بهتان بگوییم چی بخرید، چشمانتان را به روی برخی حقایق در مورد خانه تان باز می کنیم و ترفندهایی را برایتان بگوییم که کار خرید جهیزیه را برایتان آسان تر کند.



کریستال برای مهمان‌ها. همین‌جوری روی کاغذ هم معلوم است که خرید این همه ظرف زیاده‌روی است. کریستال را با خیال راحت حذف کنید و مطمئن باشید که اتفاقی نمی‌افتد. تعارف که نداریم در این گرانی مایکروفر، ماشین ظرفشویی، آبمیوه‌گیری، چای ساز، بوفه، چرخ خیاطی (اگر خیاطی نمی‌کنید) و چیزهایی شبیه این‌ها هم اضافه است. برای اینکه لیست‌تان بهینه باشد پیشنهاد می‌شود که آن را به یکی دوتا تازه عروس دیگر هم نشان بدهید و از تجربیاتشان استفاده کنید. احتمالاً بهتان خواهند گفت که چه چیزهای دیگری غیرضروری است و چه چیزهایی باید به بالای لیست اضافه شود.

به آینده فکر کنید

قبل از خرید یکی دو روز را خوب فکر کنید. ستون روبه‌رویی لیست‌تان را به توضیحات هر کالا اختصاص بدهید. ریزه‌کاری‌های زندگی‌تان را فقط خودتان می‌دانید. عادت‌ها و شرایطتان را در نظر بگیرید و بر همین اساس ستون را پر کنید و با یک لیست کامل به خرید بروید؛ مثلاً اگر اهل گردگیری هر روزه نیستید لوازم چوبی خانه را از رنگ‌های روشن انتخاب کنید تا گرد و خاک را کمتر نشان بدهد.

اگر دلتان می‌خواهد از پنجره نور به داخل خانه بتابد پرده‌های ضخیم و یک‌سره نخرید. در صورتی که فامیل پررفت و آمد دارید یا مهمانی که شب منزلتان بماند یا از شهرهای دیگر مهمان زیاد برایتان می‌آید، باید تعداد رختخواب‌ها را زیاد در نظر بگیرید یا مبل‌هایتان را از مدل‌هایی انتخاب کنید که قابلیت تخت‌خواب شدن دارد. وقتی خانه‌تان در مرکز شهر است و آلودگی آنجا زیاد است برای مبل و فرش رنگ‌های تیره و سیر را انتخاب کنید تا زود سیاه و چرک نشود. برای بیشتر خانه‌های این روزها که سقف کوتاه دارند، لستر با آویزهای زیاد نباید بخرید. این را بعداً که بچه‌های فامیل به هوس چیدن الماس زیر لستر تان بالا و پایین می‌پزند بهتر متوجه می‌شوید. خلاصه از این تبصره‌ها زیاد است که فقط با همفکری مشخص می‌شود.

برون سپاری کنید

خیلی وقت‌ها هم، عروس و داماد به امید خدا خرید می‌کنند و با خوش‌خیالی روی کادوهای عروسی و پاتختی حساب باز می‌کنند. برای این‌که واقع‌بین باشید بهتر است توی فامیل بگردید و یک شخص امین پیدا کنید. یکی مثل خاله، مادر بزرگ یا مثلاً دخترعمو که با هم تعارف ندارید. مأمورش کنید که ببیند هر کدام از فامیل قرار است چی یا چقدر کادو بدهند و بهتان خبر بدهد که آن وسیله را نخرید و پولتان را برای یک کالای ضروری دیگر هزینه کنید. یک لحظه هم به این فکر نکنید که این کار درستی نیست؛ چون بالاخره که فامیل نزدیک قرار است برایتان کادویی بیاورند چه بهتر که

از قبل از این کادو خبر داشته باشید. این روش توسط چندتا عروس و داماد امتحان شده و تضمینی جواب گرفته‌اند، خیالتان راحت. خوبی دیگر این هماهنگی این است که باعث می‌شود کادوها تکراری نباشند. تاریخ نشان داده سپردن این ماجرا به دست قضا و قدر نتیجه خوبی نداشته. چه بسیار عروس و دامادها که بعد از عروسی پنج تا پتو و چهارتا ظرف میوه‌خوری و سه تا ساعت دیواری دریافت کرده‌اند.

وسایل جادار بخرید

خانه‌های کوچک کمدهایشان هم کمتر است و امکان دارد بعد از چیدن وسایل اصلی ببیند نصف جهیزیه‌تان که شامل وسایل ریزاست وسط خانه مانده و جایی هم برایشان ندارید. اوضاع وقتی بدتر می‌شود که آشپزخانه هم نقلی باشد و تعداد کابینت‌هایش هم خیلی کم. این جور وقت‌ها باید از هر وسیله‌ای که می‌تواند حکم کمد و کابینت داشته باشد کمال استفاده را ببرید. بهتر است موقع خرید جهیزیه این نکته را در نظر بگیرید و برای خیلی از وسایل یک کاربری

غیرضروری است؛ بنابراین لیست‌تان را از تابلو و مجسمه و بشقاب مسی و لوستر خالی کنید. اگر خیلی اصرار دارید به چنین خریدهایی به دیوار و شیپور و اپلیکیشن‌هایی شبیه اینها سر بزنید. وسایل دست دوم در حد نو این جور جاها زیاد است. حتی گاهی چندتا کالا از لیست اصلی‌تان را هم می‌توانید از اینجا بخرید. وسایلی که ریسک خریدنشان زیاد است را بگذارید کنار و چیزهایی مثل میز تلویزیون که با چشم غیرمسلح می‌شود سالم یا غیرسالم بودنش را تشخیص داد را دست دوم بخرید. برای اینکه در این اپلیکیشن‌ها راحت‌تر به نتیجه برسید لوکیشن‌تان را روی یکی از مناطق بالای شهر تنظیم کنید. خیلی از وسایل نو که به خاطر تغییر دکوراسیون فروخته می‌شوند متعلق به همین مناطق است. تجربه نشان داده بعضی وسایل آنقدر نو هستند که هیچ‌کس متوجه دست دوم بودنش نمی‌شود. دست دوم خریدن گرچه به مذاق بعضی اصلاً خوش نمی‌آید؛ اما علاوه بر صرفه‌جویی در هزینه‌ها، خدمت بزرگی به محیط زیست است و باعث دوری از مصرف‌گرایی و اسراف می‌شود.



ایرانی بخرید

می‌گوییم: کالای ایرانی بخرید. در چند سال اخیر پوشش‌های زیادی بین کاربران شبکه‌های اجتماعی راه افتاده که کالاهای خوب ایرانی را به هم معرفی می‌کنند و تجربیاتشان در مورد این خریده‌ها را با هم به اشتراک می‌گذارند. یک بار با این چشم شبکه‌های اجتماعی را جست‌وجو و لیست کالاهای خوب ایرانی را یادداشت کنید. اگر کالای با کیفیتی با قیمت پایین‌تر وجود داشته باشد واقعاً چه اصراری به خرید کالای غیرایرانی! خوبی خرید کالای داخلی این است که هم ارزان‌تر می‌خرید و هم به چرخیدن چرخ اقتصاد کشور کمک می‌کنید. در این سال‌ها بعضی برندهای داخلی در لوازم خانگی امتحانشان را خوب پس داده‌اند و می‌توانید بهشان اعتماد کنید. بعضی کالاها هم هست که شاید در این پوشش‌ها به آنها اشاره نشده باشد؛ مثل ست چاقو، کف گیر، ملاقه و قاشق چنگال، ولی خب وقتی نمونه داخلی با کیفیت مشابه، یک پنجم نمونه خارجی قیمت دارد معلوم است که کدام را باید بخرید.

اضافه که همان کمد بودن است را لحاظ کنید؛ مثلاً آینه شمعدان نخرید و به جای آن دو تا شمع لاله و کنسول بخرید. کشوهایی که کنسول در اختیارتان می‌گذارد می‌تواند مقادیر قابل توجهی خرت و پرت در خودش جا بدهد. برای تلویزیون هم میزی را انتخاب کنید که کشو داشته باشد. در آشپزخانه فر اجاق گاز همین نقش را ایفا می‌کند. واقع بین باشید اگر اهل پختن کیک نیستید و غذاهایتان نیازی به فر ندارد بی خیال آن شوید و با خریدن اجاق گاز طرح فر هم هزینه‌ها را به مقدار قابل توجهی پایین بیاورید و هم این‌که از بخش خالی فر به عنوان یک کمد جادار استفاده کنید. تختخوابتان را هم با همین ملاحظه بخرید. در کشوهایی زیر تختخواب می‌توانید ملافه و روبالشتی و لباس‌های اضافی‌تان را برای وقتی فصلش برسد نگهدارید. اگر تراس دارید می‌توانید آن را طبقه بندی کنید و مقداری از وسایل‌تان را آنجا بگذارید. وسایلی که به گرما و سرما حساس نیست و نورآفتاب روی آن تأثیر ندارد مثل جعبه ابزار.

گرانی را دور بزنید

بله وسایل تزئینی قشنگ است؛ ولی به همان اندازه که قشنگ است گران هم هست و به همان اندازه هم

مشاوران به شما پاسخ می‌دهند

پاسخ روان‌شناسان و مشاوران
خانواده به پرتکرارترین پرسش‌های
سال اول ازدواج



فاطمه بیتا / سمیه نمازی
کارشناس ارشد روان‌شناسی و مشاور خانواده

عصبانیت من شده درست است. کاهش عصبانیت و کنترل خشم به تمرین و ممارست نیاز دارد؛ اما روش‌های کوتاه مدتی هم برای کاهش خشم وجود دارد:

تغییر موقعیت خود یا حالت بدن مثلاً از ایستاده به نشسته، ترک مکان، نوشیدن آب خنک، تنفس عمیق، استفاده از شوخ طبعی در زمان خشم، پیش‌بینی عوامل تشدیدکننده خشم و دوری از این عوامل مثل گرسنگی، خستگی، گرمای زیاد و...

یکی از کارهایی که می‌تواند به مرور خشم شما را کاهش دهد نوشتن است. موقعیتی که خشم‌تان را برانگیخته بنویسید. احساسات و افکار‌تان در آن موقعیت و این‌که دوست دارید چه کارهایی انجام دهید را بیان کنید. یک بار از روی متن بخوانید و آن را پاره کنید یا آتش بزنید.

نمی‌خواهم موقع بحث با همسر قهر یا گریه کنم.
نمی‌خواهم او مرا ضعیف ببیند. دوست ندارم داد بزنم؛ ولی دست خودم نیست چه کار کنم؟

این که خشم من دست خودم نیست درست نیست. ما به یک سبک رفتاری عادت کرده‌ایم و در موقعیت‌های مشابه اولین راه حلی که به نظرمان می‌رسد قهر، گریه یا داد زدن است. برای شکستن این رفتارها به تمرین و مراقبت از خود نیاز دارید. بعد از این‌که با روش‌های کوتاه مدت که در پاسخ پرسش‌های پیشین آمده، توانستید میزان خشم خود را کاهش دهید، لازم است جرأت‌مندانه با همسر خود صحبت کنید. پس زمان مناسب را انتخاب کنید. یعنی زمانی که همسر شما خسته، گرسنه یا عصبانی نباشد. هنگام صحبت این نکات را رعایت کنید:

- با اظهارات مثبت آغاز کنید؛ مثلاً: «برای من رابطه‌ای که با هم داریم مهم است. من دوست دارم با هم رابطه خوبی داشته باشیم.»
- جملات خود را با استفاده از ضمیر «من» بیان کنید. مثل: «من احساس ناراحتی می‌کنم.» این اشتباه است: «تو منو ناراحت می‌کنی»

- احساسات خود را بیان کنید.
- مبهم و کلی صحبت نکنیم.

از ترس اینکه دعوی‌مان شود همیشه حرف‌های همسر را قبول می‌کنم حتی وقتی مخالفم. احساس بی‌ارزش بودن و ناتوانی دارم چه کار کنم؟

اگر به این سبک رفتاری ادامه دهید، در ادامه زندگی انرژی بسیار زیادی را برای اجتناب از تعارض و اختلاف نظر صرف خواهید کرد و ارتباط شما با همسر‌تان غیرمستقیم خواهد شد. چون مدام سعی می‌کنید افکار و احساسات خود را پنهان کنید. این سبک رفتاری نوعی پرخاشگری پنهان را تقویت می‌کند؛ طوری‌که وقتی با مسئله‌ای روبه‌رو می‌شوید همیشه حل آن را به بعد موکول می‌کنید. احساس ناتوانی و عدم قدرت بیان، باعث ایجاد اضطراب و خشم می‌شود و ممکن است در نهایت یک انفجار عظیم در روابط شما پیش‌آید.

لازم است رفتار جرأت‌مندانه را یاد بگیرید تا بتوانید از حقوق خود دفاع کنید و افکار و احساسات خود را به شیوه مستقیم، صادقانه و صریح بیان کنید. در این رفتار شما برای خود و دیگران ارزش و احترام قائلید. از همین الان تمرین این موضوع و مقابله با افکار منفی خود را شروع کنید. ابتدا با بیان احساسات مثبت خود شروع کنید و به تدریج دیگران را از احساسات منفی خود نیز مطلع کنید. سعی کنید احساس خود را نسبت به اعمال دیگران بیان کنید. بیان احساسات به حرمت نفس و احترامی که دیگران برای ما قائلند خواهد افزود. سعی کنید حقوق و مسئولیت‌های خود را بپذیرید. شما به تمرین بیان عقاید و احساسات خود نیاز دارید. برای جلوگیری از خشم بی‌جا باید اساس روابط بین فردی خود را بر مذاکره و گفت‌وگو بنا کنید.

بسیار عصبانی هستم چه کنم که کمی آرام‌تر شوم و حرارت دل و مغزم فروکش کند؟

مهم‌ترین چیز در آرام شدن هنگام خشم، آگاهی داشتن به خود است. این‌که چه زمانی عصبانی می‌شوید و چه افکاری دارید؟ بهترین روش برای آرام کردن خود، کنترل افکار در زمان عصبانیت و بررسی آنها است. دقت به این‌که چقدر این فکری که منجر به

خودتان را سرزنش نکنید. به خود یا همسران برچسب نزنید؛ مثل این که تو بی نظمی.

از گذشته شکایت نکنید و خشم های گذشته را بیان نکنید. دقیقاً همان رفتاری را که موجب ناراحتی و خشم شما شده است بیان کنید.

حتی وقتی موافق چیزی نیستید نهایت احترام طرف مقابل را حفظ و حقوق انسانی او را رعایت کنید.

من همسرم را دوست دارم؛ اما وقتی خیلی عصبانی می شود از او بیزار می شوم و نمی دانم باید چه کار کنم؟

مهم ترین کار در مواجهه با فرد عصبانی گوش کردن فعالانه به اوست. اجازه دهید خشم خود را بیان کند. سکوت کردن بدین معنا نیست که آن چه همسر می گوید برایم مهم نیست؛ بلکه برای این است که بفهمیم احساسش در زمان عصبانیت چیست و چرا این احساس او را ناراحت کرده است. در گام بعد کلمات منفی و آزاردهنده را نادیده بگیریم و آن ها را به کلمات خنثی تبدیل کنیم؛ مثلاً اگر می گوید «تو خیلی خودخواهی» با سم زدایی این جمله را به «من به خواسته های او اهمیت نمی دهم» تبدیل کنیم. سم زدایی کمک می کند با عصبانیت همسرمان مقابله کنیم و آن را کاهش دهیم. علاوه بر این خودمان هم عصبانی نشویم و در زمان مناسب درباره آن کلمات مسموم با او صحبت کنیم. افرادی که عزت نفس بالایی دارند کمتر از کلمات نامناسب فرد خشمگین (همسر، مادر، همکار و...) آشفته می شوند.

اگر به صحبت های خشمگین همسرمان خوب گوش دهیم بالاخره در گفته هایش نکته ای را که بتوانیم با آن موافقت کنیم، درمی یابیم؛ مثلاً مرد از سرکار به خانه می آید و از این که خانه نامنظم است عصبانی می شود: «اینجا مگر آشغال دانی است؟ پس تراز صبح تا الآن چه کار می کردی؟» این جمله در ابتدا باید سم زدایی شود. بعد می توانیم بگوییم: «حق با توست خیلی به هم ریخته است» فرد عصبانی با شنیدن این موافقت کمی آرام می شود و احساس می کند درک شده است.

اگر من بپذیرم که در ایجاد خشم همسر نقش دارم، در فروکش کردن آن موفق خواهم بود.

همیشه برای این که سریع بحث عوض شود من عذرخواهی می کنم؛ حتی وقتی خانمم مقصر باشد. این کار احساس بدی به من می دهد و خانمم هم دوباره کار اشتباهش را تکرار می کند.

هنگام گفت و گو و حتی بحث، تنها وقتی باید عذرخواهی کنید که مقصرد. وقتی کاملاً به حرف های همسران گوش دادید و در حرف هایش چیزی را پیدا کردید که با آن موافقت برای آن بخشی از عصبانیت او که در آن نقش داشته اید، صادقانه عذرخواهی کنید؛ اما بعد با رعایت اصول گفت و گو به بیان دلایل خود بپردازید.

گاهی در این مراحل فرد خشمگین احساس می کند که موافقت کردن و عذرخواهی ما صادقانه نیست. گاهی موافقت کردن و معذرت خواهی در مراحل اولیه که فرد عصبانی است بیشتر شبیه این

است که می خواهیم موضوع پایان یابد و دیگر ادامه پیدا نکند؛ یعنی ما مرحله گوش دادن فعال که اولین مرحله است را انجام ندادیم.

اگر مشاجره ای رخ داد بعد از دعوا از سرزنش، تحقیر، تلافی و تنبیه خودداری کنید. بعد از مشاجره از آن چه گفتید که باعث ناراحتی همسران شده باید عذرخواهی کنید. ابتدا باید بپذیرید که اشتباه کرده اید، دوم ابراز پشیمانی کنید و سوم به همسران بفهمانید که عمداً قصد اذیت و آزار او را نداشته اید. باید مسئولیت کاری که کرده اید را بپذیرد؛ قصد و منظور خود را روشن کنید و به جبران و ترمیم صدمه وارده بپردازید.

چند ماه است ازدواج کرده ایم. دلم می خواهد تمام وقتم را با شوهرم بگذرانم؛ اما او دوست دارد باشگاه و استخر برود یا با دوستانش وقت بگذراند. نکنم از من خسته شده باشد.

خانم ها معمولاً بعد از ازدواج به دلیل شرایط احساسی و عاطفی تمایل دارند همسرشان محبت و علاقه اش را با گذراندن کامل وقتش با آنها نشان دهد؛ در صورتی که آقایان محبت و توجه را به شکل دیگری ابراز می کنند؛ اما آنچه اهمیت دارد و باید بدانید این است که هم مرد و هم زن بعد از ازدواج علاوه بر اینکه باید وقت مشترکی داشته باشند باید زمانی هم برای خودشان و نیازهای شخصی شان داشته باشند. در غیر این صورت ممکن است بعد از گذشت مدتی از زندگی مشترک احساس کنند دور آنها را یک حصار گرفته و خسته شوند؛ پس نگران علاقه او به خود نباشید و سعی کنید وقت مفیدی را در کنار همسران بابت لذت هر دو نفرتان سپری کنید و به علایق شخصی همسران هم اهمیت دهید.

تازه ازدواج کردیم و تقریباً همه چیز خوب است الا این که مادر همسرم گاهی به جای ما تصمیم می گیرند؛ مثلاً وقتی مهمان دارند شب آنها را برای خواب به منزل ما می فرستند، یا بدون هماهنگی با ما برای مهمانی رفتن قول می دهند. این کار را برای من که دانشجوی و در ایام امتحانات هستم خیلی سخت می کند. لطفاً راهنمایی ام کنید.

خوش حالم که شرایط خوبی در ازدواجتان دارید. مطمئناً مادر همسران به شما و ایشان خیلی علاقه دارند به همین دلیل برنامه های این چنین ترتیب می دهند؛ البته شما هم باید برای برنامه ریزی و تصمیم گیری هایتان استقلال داشته باشید. برای حل این مسئله اول با همسران صحبت کنید و دیدگاه مثبتتان را نسبت به مادرش مطرح کنید. در کنار این قضیه از ایشان بخواهید که خودشان این موضوع را مدیریت کنند و ضمن تشکر محترمانه و به بهانه ای، برخی درخواست های مادر را رد کنند. در مرحله بعد ایشان باید از مادرشان بخواهند قبل از هر برنامه ای حتماً اطلاع دهند، تا به خاطر عدم حضور شما دل خوری و ناراحتی پیش نیاید. یادتان باشد اگر مادر همسران از شما به عنوان عروس به خاطر این موضوع گله کردند به هیچ وجه موضع نگیرید. به ایشان بگویید که خیلی دوست دارید در کنارشان باشید؛ اما برخی اوقات مشغله هایی وجود دارد که موفق نمی شوید.



نگاهی به میل پدر و مادری در ایران و جهان

زهرا ترابی / سمانه رضایی

بالای فرزندان هم مزید بر علت شد تا خانواده‌ها به تعداد کمتر فرزندان قانع باشند. بچه‌های این نسل با نسل پیشین خود متفاوت هستند. کارشناسان می‌گویند در گذشته فرزندان به سرعت تبدیل به یک عنصر مولد می‌شدند؛ درحالی‌که فرزند امروز تا سن ۲۵ و گاهی ۳۰ سالگی همچنان مصرف‌کننده باقی می‌ماند و از نظر اقتصادی به خانواده وابسته است. همین هم بیشتر از هر چیزی پدر و مادرها را می‌ترساند. با وجود همه این دلایل این روزها نمونه‌های زیادی از خانواده‌هایی را می‌بینیم که فارغ از مشکلات بچه‌دار می‌شوند و دلشان می‌خواهد خانواده‌های پرجمعیتی داشته باشند.

□ ستاره‌های مشهور خارجی

ستاره‌های زیادی در دنیای سینما و ورزش هستند که خانواده‌های پرجمعیتی دارند. خیلی از این ستاره‌ها، هم خودشان چندین بار بچه‌دار می‌شوند و هم سرپرستی تعدادی بچه با ملیت‌های مختلف را قبول می‌کنند. نمونه‌های مشهوری هم هستند که نه، ده و حتی پانزده بچه دارند. آن‌ها اشتیاقشان را به داشتن تعداد زیاد فرزند پنهان نمی‌کنند و خیلی وقت‌ها آن را در برابر چشم چندین دوربین تکرار هم می‌کنند. یکی از این نمونه‌ها کریستین

تا اوایل دههٔ چهل خانواده‌های ایرانی به‌طور متوسط هفت فرزند داشتند؛ اما این روزها ۱۴ درصد خانواده‌ها بدون فرزند و ۳۳ درصد آنها تک‌فرزند هستند. این روند نزولی البته ناگهانی اتفاق نیفتاده است. تادهه شصت هم خانواده‌ها هنوز پرجمعیت بودند و از هر خانه‌ای سروصدای بازی و خنده چند بچه بلند بود؛ اما شرایط کشور طوری جلورفت که فراهم کردن امکانات زندگی و رفاه برای این جمعیت سخت شد؛ بنابراین سیاست‌گذاران به دنبال راهکارهایی برای کنترل جمعیت بودند؛ مثلاً در سال ۱۳۷۱ دولت قانون تنظیم جمعیت خانواده را به مجلس پیشنهاد داد و مجلس هم به سرعت آن را تصویب کرد. همین قانون بود که فرزند چهارم را از مزایای متعددی محروم می‌کرد. در همین سال‌ها بود که سرو کله شعار «فرزند کمتر، زندگی بهتر» پیدا شد. رسانه‌های رسمی و تبلیغات محیطی هم این شعار را بارها تکرار و تکرار کردند. تا جایی که حتی روی جعبهٔ دستمال کاغذی هم این شعار نوشته شده بود. این سیاست به ظاهر موفق شد تعداد فرزندان خانواده‌ها را کاهش دهد؛ اما نتیجه واقعی آن کاهش نرخ جمعیت فعال و افزایش جمعیت پیر و مصرف‌کننده شد. از طرف دیگر تغییر سبک زندگی خانواده‌های ایرانی و تبدیل زندگی سنتی به زندگی مدرن هم باعث کاهش تعداد فرزندان خانواده‌ها شد. بالا رفتن سن ازدواج، مشکلات اقتصادی، مصرف‌گرایی و توقعات

رونالدو فوتبالیست مشهور پرتغالی است که یک بار گفته بود دلش می‌خواهد هفت توپ طلا و هفت فرزند داشته باشد. او تا الان سه فرزند دارد. گرچه سبک زندگی این ستاره‌ها با ما خیلی متفاوت است و به هیچ عنوان نمی‌توان آن‌ها را الگو قرار داد؛ اما نفس همین اشتیاقش به داشتن فرزندهای زیاد بین سلبریتی‌های خارجی جالب توجه است. نمونه موفق دیگر دنیای فوتبال دیوید بکهام ستاره سابق تیم ملی انگلیس است. او و همسرش چهار بچه دارند و در خیلی از مراسم‌ها با افتخار به همراه فرزندان‌شان ظاهر می‌شوند.

□ ستاره‌های مشهور داخلی

در بین ستاره‌های فوتبالی ایران هم اشتیاق به داشتن فرزندان زیاد جالب توجه است. وحید شمسایی بزرگ‌ترین ستاره تیم فوتسال ایران هم سه فرزند دارد. او بهترین گل‌زن تاریخ ملی جهان بعد از فالکائو است، پنج بار به عنوان بهترین بازیکن سال فوتسال آسیا انتخاب شده است و هشت بار به همراه تیم ملی قهرمان آسیا شده است. لیست افتخارات ورزشی شمسایی زیاد است؛ اما به این لیست باید سبک زندگی فردی او را هم اضافه کرد. او پدر سه دختر است نگار، کیمیا و کیانا دختران آقای گل فوتسال هستند. در لیست خانواده‌های پرجمعیت فوتبالی باید نام رضا عنایتی مهاجم سابق استقلال را با چهار پسر نوشت. علی کریمی یکی از ستاره‌های فراموش نشدنی تیم ملی هم دو پسر و یک دختر دارد و اشکان دژاگه که این روزها در تیم ملی می‌درخشد هم پدر سه کودک است.

□ ستاره‌های شبکه‌های اجتماعی

این روزها در شبکه‌های اجتماعی مادران زیادی هستند که زندگی روزانه‌شان را با دیگران به اشتراک می‌گذارند. محتوای بیشتر این صفحات خانه‌های تمیز، وسایل گران‌قیمت و بچه‌های همیشه مرتب و خندان است. در این عکس‌ها همه چیز در ایده‌آل‌ترین حالت خودش قرار دارد.

هیچ وقت لباس هیچ بچه‌ای لک نیست و هیچ کودکی موهای ژولیده ندارد. در هیچ کدام از این عکس‌های خوش آب و رنگ بچه‌ها گریه یا دعوا نمی‌کنند و خلاصه هیچ نقصانی در گوشه هیچ عکسی به چشم نمی‌خورد. اینفلوئنسر‌ها با این کار روی خوش زندگی‌شان را به اشتراک می‌گذارند؛ اما درواقع با این همه نظم و ترتیب و سبک زندگی پولداری، خانواده‌های معمولی را از بچه‌دار شدن می‌ترسانند. در کنار این صفحات مادرانی هم هستند که از واقعیت زندگی‌شان پست می‌گذارند و مادران دیگر را با همه وجوه مادری آشنا می‌کنند. روش آنها این است که با نشان دادن حقایق بچه‌داری آن‌ها را به فرزندآوری و داشتن فرزند بیشتر تشویق کنند. نمونه موفق این صفحات، صفحه منصوره مصطفی‌زاده است با عنوان motherlydays. منصوره مصطفی‌زاده روزنامه‌نگار است و قلم خوبی دارد. می‌داند چطور بنویسد و همه جوانب یک مسئله را به مخاطبان‌ش نشان بدهد. او قبل از پیدایش شبکه‌های اجتماعی به شکل امروزشان در وبلاگش می‌نوشت که با نام روزهای مادرانه هنوز هم در دسترس است. او در توضیح وبلاگش نوشته است «این وبلاگ در مورد روزهای شگفت‌انگیزیست که زن‌های بسیاری آن را تجربه کرده‌اند. روزهایی که مثل یک راز بزرگ سال‌هاست در دل‌های مادران زمین مانده و به دخترانشان رسیده. رازهایی که هیچ‌کس جز خودشان و خدا چیزی از آن نمی‌دانند. روزهای مادرانه.» مصطفی‌زاده دو فرزند دارد و از اولین زنانی است که مادرانگی‌هایش را بدون اصرار بر لاکچری و گل‌گلی نشان دادن همه چیز در فضای مجازی با خوانندگان قسمت کرده است.

□ یک تجربه جمعی

امسال کتابی هم با عنوان هفته چهل و چند چاپ شد. این کتاب شامل بیست روایت از مادرهایی است که در





این روزها سختی‌های بچه‌داری بیشتر برجسته می‌شود، خواندن این صفحات روی شیرین، بدون روتوش و واقعی بچه‌داری را بهمان نشان می‌دهد. می‌توانید صفحه پنج قلوهای اصفهانی و صفحه پنج قلوهای قمی را در اینستاگرام دنبال کنید تا خودتان جذابیت‌های این نوع سبک زندگی را در کپشن‌های صادقانه پدر و مادرشان بخوانید.

□ چه شد که این شد؟

شرحش مفصل است که دقیقاً چه شد به این نتیجه رسیدیم که تنهایی خوش بخت‌تریم؛ یا چطور تصمیم گرفتیم فرزندان ما بدون خواهر و برادر آسوده‌ترند و عمو و عمه و خاله و دایی و فک و فامیل داشتن باعث دردسر است؛ اما جدا از این که منابع مالی محدود انتخاب دیگری برای عده‌ای نگذاشته، نگاهی به اصل ماجرا حتی در خانواده‌های متمول به ما می‌گوید که همه چیز از یک الگوبرداری بزرگ شروع شده؛ الگوبرداری از صد سال پیش کسانی که خودشان حالا به غلط بودن آن روش‌ها اعتراف می‌کنند و شیوع این تصور که فرزند کمتر داشتن یعنی باکلاس‌تر بودن؛ البته همان زمان هم که شعار ما «فرزند کمتر، زندگی بهتر بود» شعار عده‌ای در جایی دیگر «فرزند بیشتر، زندگی بهتر» بود.

به مدد شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی این روزها می‌شود ریزفرهنگ‌های مردم مختلف کشورهای جهان را به راحتی رصد کرد. گردش کوتاهی در زندگی آدم‌های معمولی مثلاً توی انگلیس ما را به زنایی می‌رساند که با سن کم و وضعیت مالی معمولی چندین فرزند دارند. یا صفحه‌ای پر از تصاویر خواستنی از شلوغی یک خلوت خانوادگی. می‌شود زن جوانی را در ینگه دنیا دید که بالای صفحه‌اش نوشته نجات‌یافته از سرطان، مادر هفت فرزند! چیز معمولی‌ای که برای ما آنقدر دور شده که بیشتر شبیه به شوخی است.

همین روزها سرشان به بچه‌داری گرم است. نگاه‌ها، صداها و دل‌مشغولی‌های متفاوتی که با سبک زندگی و اندیشه این نویسنده‌ها گره خورده و در کتاب منعکس شده، متن چهل‌تکه‌ای آفریده که تصویر دقیق و زنده‌ای از تجربه تربیت فرزند در دنیای معاصر را بازسازی می‌کند. هدف این کتاب ارائه الگویی برای مادر نمونه نیست. روایت هر یک از این مادرها که در پستوهای ذهنی‌شان در جست‌وجوی هویت انسانی و مستقل خود هستند، داستان شکل‌گیری سبکی از مادرانگی است که حاصل ارتباط دو انسان منحصربه‌فرد و تکرارناپذیرند؛ داستان شیرینی که قصه مادری در هیاهوی عصر حاضر را روایت می‌کند. کسانی که در هفته چهل‌وچند قلم زده‌اند، دانش آموخته‌گانی در رشته‌های فیزیک، کامپیوتر، تئاتر، حسابداری، جامعه‌شناسی، شهرسازی، زبان‌شناسی، روزنامه‌نگاری، مدیریت منابع انسانی، علوم ارتباطات، گرافیک، روان‌شناسی، الکترونیک، ادبیات، محیط‌زیست و علوم تربیتی هستند که بیش و پیش از آن که مهندس، نویسنده، ویراستار، مترجم، طلبه، مدرس، کارمند، خانه‌دار و روان‌شناس باشند، مادرند. این کتاب را نشر اطراف منتشر کرده است و به راحتی از کتابفروشی‌ها و سایت این نشر قابل تهیه است.

□ نمونه‌های متفاوت

داشتن پنج قلو شاید انتخاب خانواده‌ها نباشد؛ اما همیشه بوده‌اند خانواده‌هایی که ناگهان سکوت خانه‌شان با صدای پنج بچه هم سن و سال در هم می‌شکند. نوع برخورد این خانواده‌ها با این موضوع و اشتیاقشان نسبت به داشتن پنج بچه مورد توجه خیلی‌ها قرار گرفته. دیدن و دنبال کردن چنین خانواده‌هایی در شبکه‌های اجتماعی می‌تواند ما را با واقعیت بچه‌داری بیشتر آشنا کند. حالا که

تک‌نمایی کوتاه به سمر

... سمانه رضایی

..... نامه بیست و یکم

عزیز من!

خوشبختی، نامه‌ای نیست که یک‌روز، نامه‌رسانی، زنگ در خانه‌ات را بزند و آن را به دست‌های منتظر تو بسپارد. خوشبختی، ساختن عروسک کوچکی است از یک تکه خمیر نرم شکل‌پذیر، به همین سادگی، به خدا به همین سادگی؛ اما یادت باشد که جنس آن خمیر باید از عشق و ایمان باشد نه از هیچ چیز دیگر.

خوشبختی را در چنان هاله‌ای از رمز و راز، لوازم و شرایط، اصول و قوانین پیچیده ادراک‌ناپذیر فرو نبریم که خود نیز درمانده شناختنش شویم.

خوشبختی، همین عطر محو و مختصر تفاهم است که در سرای تو پیچیده است.

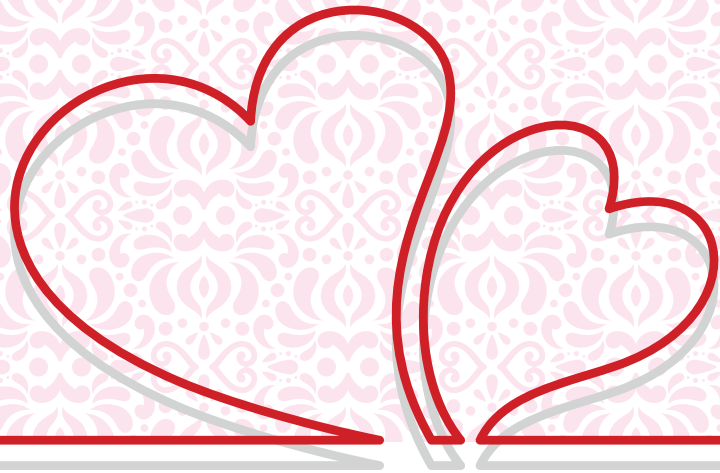
..... نامه بیست و سوم

زندگی، بدون روزهای بد نمی‌شود؛ بدون روزهای اشک و درد و خشم و غم؛ اما روزهای بد، هم چون برگ‌های پاییزی، باور کن که شتابان فرو می‌ریزند و در زیر پاهای تو، اگر بخواهی، استخوان می‌شکنند و درخت، استوار و مقاوم برجای می‌ماند.

عزیز من!

برگ‌های پاییزی بی‌شک در تداوم بخشیدن به مفهوم درخت و مفهوم بخشیدن به تداوم درخت، سهمی از یاد نرفتنی دارند...

قرن هاست که دلبر و دلداده‌ها چشم به راه پیغامی از یار دوخته‌اند. این انتظار عاشقانه تلخ و شیرین سال‌های سال دست‌مایه آثار شعرا و ادیبان و عاشقان دل‌خسته در ایران و جهان بوده و تا امروز هنوز هیچ چیزی شیرین‌تر و گوارتر از پیام و خبری از دلدار و معشوق نمی‌توان یافت. نامه‌نگاری یکی از دل‌انگیزترین روش‌های عشق‌ورزی و ماندگارترین راه ابراز عشق به همسر است. شاید شما هم نامه‌های عاشقانه پدر و مادران را دیده باشید که هنوز بعد از سال‌ها روی چشم‌شان جا دارد و در صندوقچه اسرارشان جا خوش کرده. این روزها با فراگیر شدن شبکه‌های اجتماعی و پیام‌رسان‌های رنگ به رنگ، نامه‌نگاری جای خود را به پیام‌های خیلی کوتاه مجازی داده و لذت رسیدن کاغذ معشوق جایش را به لذت رسیدن صدای پیامک همسر داده که گاهی رگه‌های عشق و علاقه را باید به سختی از آنها بیرون کشید: «ماست یادت نره»، «مامان اینا دارن میان میوه بگیر»، «پیرهنمو اتو کن باید جایی برم»، اما هنوز هیچ چیز لذت رسیدن یک نامه سر حوصله نوشته شده از طرف کسی که برای تان مهم است نمی‌شود. از بهترین نمونه‌های این نامه‌ها «چهل نامه کوتاه به همسر» نوشته نادر ابراهیمی برای همسرش است. نامه‌هایی که در کنار عشق‌ورزی و ابراز علاقه پراز درس‌های ماندگار زندگی است.



عشق دو مملکت سفارت له

ریزه کاری های ارتباط بهتر با خانواده همسر



در گفت و گو با دکتر رضا ناظری روان شناسی از دانشگاه UTM

گفت و گو و تنظیم: سمانه رضایی

تاج ادب بر سر بگذارید

گام اول در تحکیم روابط با خانواده همسر حفظ احترام است. ادب تاجی ست از نور الهی؛ بنه بر سر برو هر جا که خواهی! عروس و داماد در اولین قدم باید به حفظ احترام خانواده خود و همسرشان به بهترین شکل اهمیت بدهند. و گام دوم مدیریت روابط است. عروس و داماد باید بلد باشند رابطه های شان را مدیریت کنند. یعنی باید برای حفظ و تحکیم روابط خانواده تلاش هدفمند و برنامه ریزی شده داشته باشند. حفظ احترام، ایجاد صمیمیت، رفع مشکلات و کاهش تنش های احتمالی بخشی از وظایف زوج جوان است که با توجه به چند نکته ساده میسر و انجام شدنی است.

پیش خانواده خود سفیر همسران باشید

زن و شوهر باید در خانواده خود نقش سفارت خانه یا دفتر حافظ منافع همسرشان را داشته باشند. در واقع زن مثل یک سفیر حافظ منافع همسرش در خانواده خودش

بی تعارف ارتباط با خانواده مامان اینا و مامانش اینا یکی از مهم ترین دغدغه های دختر و پسری است که تازه با هم زیر یک سقف رفته اند. همسران جوان هر دو دوست دارند رابطه خوب و صمیمی با خانواده خود و همسرشان داشته باشند؛ اما ته دل نگرانی هایی هم درباره حفظ حریم خصوصی و جایگاه شان در این خانواده دو نفری نوپا دارند. نگرانی هایی که با ترس از دخالت والدین شروع می شود و دامنه اش تا دلهره از دست دادن جای شان در دل همسر هم کشیده می شود. دکتر رضا ناظری درباره همین دغدغه ها و نگرانی ها می گویند و راهکارهایی برای حفظ حریم ها، جا شدن در دل والدین همسر و حفظ احترام و ارزش خانواده های عروس و داماد می دهند.



خیالشان راحت می‌شود که در غیاب‌شان کسی هست که از ماهیت آنها دفاع کند.

وقتی عروس وارد قلمروی خانواده همسر می‌شود درواقع مهمان شوهرش است. داماد باید مثل یک مهمان از او مراقبت کند و به او سرویس بدهد: «جات خوبه؟ لباسه راحتی؟ چیزی لازم نداری؟». همین اتفاق باید در خانواده عروس برای داماد بیفتد. دختر خانم در خانواده خودش باید میزبان اصلی همسرش باشد. این کار باعث می‌شود که خیال خانواده‌ها از نوع رابطه و صمیمیت فرزندشان با همسرش راحت شود. یک خانواده همین که ببینند فرزندشان از همسرش راضی است عملاً آرامش می‌گیرند و البته وقتی عروس و داماد به این شیوه به هم احترام بگذارند دارند به خانواده‌هایشان هم می‌فهماند که به همسر من این‌طور احترام بگذارید.

■ جز راست نباید گفت هر راست نشاید گفت

دادن اطلاعات زیاد و غیرضروری می‌تواند باعث رنج والدین شود. اصلاً لازم نیست به خانواده درباره این‌که مثلاً چه خریدید؛ چه خوردید؛ کجا رفتید؛ یا چه کردید اطلاعات کامل بدهید. در جواب به سؤال کجایی مادرتان پشت تلفن، لازم نیست حتماً بگویید: «اومدیم مانتو خریدیم.» به هیچ وجه لازم نیست بگویید مانتو را چندصد هزار تومان خریده‌اید و لازم نیست مادرتان از سایر جزئیات هم با خبر شود. مادر بعد از اطلاع از قیمت خرید، به این نتیجه می‌رسد که عروسش اصلاً به فکر جیب و آینده پسرش نیست و همین او را به رنج می‌اندازد. عروس خانم هم لازم نیست هرروز به مادرش گزارش کامل بدهد. اطلاعات غیرضروری برای خانواده رنج می‌آورد؛ این رنج آنها را در اضطراب می‌اندازد و

است و پسر هم حافظ منافع همسرش بین خانواده خودش. این یعنی عروس و داماد در قلمرو خانواده خودشان روابط را به نفع همسرشان مدیریت کنند. مهم‌ترین بخش این مدیریت رفع تنش است؛ یعنی وقتی موقعیت تنش‌زا ایجاد می‌شود باید در مقابل خانواده خودشان سپر همسرشان باشند. سعدی می‌گوید: «گر سنگ فتنه بارد فرق منش سپر کن؛ ورتیر طعنه آید جان منش نشانه»؛ مثلاً اگر مادر داماد به طعنه یا شکایت به عروسش بگوید: «به به چه عجب از این طرفاً راه گم کردید؟» داماد باید تقصیر را حتی مصلحتی به عهده بگیرد: «تقصیر منه! ایشون می‌خواست بیاد من فرصت نکردم بیارمش.» و همین‌طور در خانواده عروس، خانم باید تقصیرهای همسرش را به عهده بگیرد. اهمیت این کار در این است که ناراحتی پدر و مادر از فرزند خودشان به زودی فراموش می‌شود؛ اما ناراحتی خانواده از عروس یا دامادشان به این راحتی از یادشان نخواهد رفت و این در رابطه تأثیر منفی دارد.

بین خانواده و همسرمان خط ارتباطی درست کنیم؛ مثلاً علایق مشترک همسرمان و خانواده را پیش بکشیم و آنها را با هم ارتباط دهیم. موقعیت‌هایی ایجاد کنیم که خانواده و همسرمان با هم علایق یا دغدغه‌های مشترکشان را پی بگیرند.

■ نقش سفارت را جدی بگیرید

نقش سفارت باید خیلی جدی گرفته شود. این کار هم احترام هر دو طرف را بین خانواده‌ها بیشتر می‌کند و خانواده همسر احترام بیشتری به عروس یا دامادشان می‌گذارند؛ هم به مرور زمان بین آنها محبت ایجاد می‌کند. از طرف دیگر اعتماد و محبت بین زن و شوهر را هم بیشتر می‌کند. دو طرف

توقع داشته باشند. صمیمیتی که توقع نابه‌جا ایجاد کند خوب نیست. توقع نادرست از طرف مقابل ذهنیت غلط ایجاد می‌کند؛ ذهنیت غلط رفتار غلط می‌آورد؛ رفتار غلط رابطه غلط و رابطه غلط فاصله و دوری می‌آورد.

□ در رفت و آمد اندازه نگه دارید که اندازه نکوست

مکانیسمش این است که پسرها بعد ازدواج دنبال استقلال هستند؛ پس عموماً برایشان مهم نیست که چه قدر از والدین فاصله داشته باشند. پسرها دنبال مدیریت هستند و دوست ندارند از دیگران کمک بگیرند؛ اما دخترها عموماً در ازدواج به رابطه فکر می‌کنند. درواقع دخترها دنبال کانون گرم خانواده هستند. نزدیکی به خانواده این گرمی کانون را برای دختر بیشتر می‌کند. پس دخترها دوست دارند با خانواده رابطه بیشتری داشته باشند. گفت‌وگو اضطراب آنها را پایین می‌آورد. دخترها بعد از ازدواج دوست دارند اضطراب‌شان را با استفاده از تجارب خانواده کم کنند؛ بنابراین عملاً دخترها به رابطه با خانواده‌شان نیاز بیشتری دارند. این طبیعی است و تا زمانی که احساس استقلال مرد را خدشه‌دار نکند مشکل ساز نخواهد بود.

□ تعارض خانواده همسر به شما مربوط نیست

در دعوای یا تنش‌های خانواده همسران اصلاً دخالت نکنید. بگذارید همسران که خانواده‌اش را بهتر می‌شناسد این مشکلات را حل کند. نقش شما در تعارضات خانواده همسر تنها می‌تواند آرامش‌گری و رفع تنش باشد. کاری کنید که همسران از خانواده‌اش دل سرد نشود و برای حل مشکل با انگیزه‌تر شود. یادتان باشد که حفظ احترام خانواده همسر درواقع حفظ احترام خودتان است. برای مردی که به هر دلیلی به پدر و مادر و خانواده خود که سال‌ها برایش زحمت کشیده‌اند بی‌احترامی کند، بی‌احترامی به همسر و فرزند خیلی آسان‌تر است؛ پس مراقب باشید حریم‌ها بین همسران و خانواده‌اش به درستی حفظ شود.

اگر گاهی از خانواده‌اش پیش شما شکایت کرد به درد دل او گوش دهید و سنگ صبورش باشید؛ اما نباید آتش او را نسبت به خانواده‌اش بیشتر کنید. درعین حال که از او حمایت می‌کنید نکات مثبت خانواده را هم به او یادآور شوید. از تنش‌های میان او و خانواده‌اش سوءاستفاده نکنید و تلاش کنید که مشکلات آنها حل شود.

این اضطراب آنها را خشمگین می‌کند و خشم، نفرت به همراه می‌آورد. والدین به‌خاطر خیرخواهی و دل‌سوزی و نگرانی ذاتی نسبت به فرزند، نگران می‌شوند و تصمیم به مداخله می‌گیرند. این کار رابطه‌ها را خراب می‌کند. پس در جواب کجایید بگویید داریم دوری می‌زنیم یا در جواب چه می‌کنید بگویید کار خاصی نمی‌کنیم.

ندادن اطلاعات غیرضروری چند فایده دارد: اول این که والدین را ناخواسته در رنج نمی‌اندازید. دوم همسران مطمئن می‌شود که شما قابل‌اعتمادید و برای حریم خصوصی‌تان احترام قائلید و سوم به والدین هم می‌فهماند که محدوده حریم خصوصی شما کجاست و از کجا فراتر نباید بیایند.

□ مشکلات شما به والدین تان ارتباطی ندارد

حتی اگر پدر و مادر شما صاحب‌نظر هستند و خودشان کار مشاوره و روان‌شناسی می‌کنند یا وکیل هستند و کار حقوقی انجام می‌دهند، نباید برای حل مشکلات و اختلافات دو نفری تان به آنها رجوع کنید. چون درگیر عواطف می‌شوند و نگاهشان ناخودآگاه جهت‌دار می‌شود. یک جراح قلب هرچه قدر ماهر باشد نمی‌تواند فرزند خودش را جراحی کند چون عواطف بر کارکرد انسان تأثیر دارند. مادامی که ما درگیر احساساتیم نمی‌توانیم نظر دقیق بدهیم. برای حل اختلافات و مشکلات باید از کارشناس مسائل خانواده کمک گرفت.

نقش والدین در زندگی همسران جوان ایجاد رابطه و استحکام آن است. درواقع حضور و وجودشان پشت‌گرمی است برای تحکیم روابط بین دو خانواده. حتی کمک مالی گرفتن از خانواده‌ها فقط به این شرط امکان‌پذیر است که با توجه به شناختی که از آنها دارید استقلال شما را زیر سؤال نبرد و باعث دخالت والدین در تصمیمات مالی شما نشود.

□ خانواده همسران را فقط خانواده همسران بدانید

پدر و مادر همسر به هیچ عنوان پدر و مادر خودمان نمی‌شوند؛ اما شما باید از خانواده همسران سپاس‌گزار و قدردان باشید که فرزندشان را برای شما تربیت کرده‌اند و بعد از سال‌ها زحمت به شما سپرده‌اند. شما باید به خانواده همسر به‌عنوان عزیزان احترام بگذارید و با آنها صمیمی شوید؛ اما باید متوجه باشید که آنها پدر و مادر شما نیستند. نه شما می‌توانید از آنها توقعات پدر و مادران را داشته باشید و نه آنها می‌توانند به اندازه فرزندشان از شما



رازهایی برای ارتباط جنسی سالم

رازهای ازدواج

گردآوری و تنظیم: مرضیه حسن‌زاده
کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی

یکی از ویژگی‌های مهم ازدواج علاوه بر ایجاد رابطه‌ای دوستانه و محبت‌آمیز، ارتباط جنسی است. در حین یک ارتباط جنسی خوب، در مغز و بدن زن و مرد هورمون‌هایی ترشح می‌شود که بیشترین لذت و شادمانی را برای آنها به همراه دارد.

برای خلق ارتباط جنسی عالی عمل کردن بر اساس غریزه درونی کافی نیست و امروزه زنان و مردان، نسبت به گذشته توقعات بیشتری از کیفیت رابطه جنسی دارند. همین امر باعث می‌شود تا نیاز به کسب مهارت‌های ارتباط جنسی پیشرفته ضرورت پیدا کند. با توجه به تفاوت‌های جسمی و روان‌شناختی متعدد در خلقت زن و مرد، نوع عمل‌کرد و نیازهای جنسی این دو نیز با هم متفاوت است. آگاهی از این تفاوت‌ها باعث تعدیل انتظارات همسران از یکدیگر در رابطه جنسی و هدایت مسیر رابطه به سمت ایجاد بیشترین رضایت دوجانبه می‌شود.

مسلماً در رابطه جنسی با مهارت، زن به آرامش رسیده و لطافت زنانه‌اش مورد توجه و تقویت قرار می‌گیرد و برای مرد نیز زمینه‌ای فراهم می‌شود تا بتواند احساسات و هیجاناتش را ابراز کرده و نیاز به اقتدار مردانه‌اش مورد پذیرش و اعتماد قرار بگیرد.

زن مانند ماه و مردان مانند خورشیدند

چرخه اشتیاق جنسی زن مانند ماه است. یعنی در چرخه ۲۸ روزه جنسی خود گاهی مشابه ماه کامل پر نور و بسیار مشتاق به تجربه اوج لذت جنسی است و زمان‌هایی نیز همانند ماه هلال، تنها ترجیح می‌دهد که به آغوش و معاشقه‌ای ساده با همسرش بسنده کند. غیرقابل پیش‌بینی بودن زمان این چرخه و دگرگونی حالات زن گاهی مرد را سردرگم می‌کند؛ چراکه مرد خودش همانند خورشیدی است که هرروز صبح، پرنور و پرانرژی آماده درخشیدن است. او هر زمان که تحریک شده و برانگیخته شود، بدنش ارگاسم را می‌خواهد و به خوبی هم می‌تواند به این مرحله برسد؛ بنابراین برای دور از ذهن است که زن در تجارب برانگیختگی و معاشقه‌اش نخواهد یا نیاز نداشته باشد که به ارگاسم برسد.

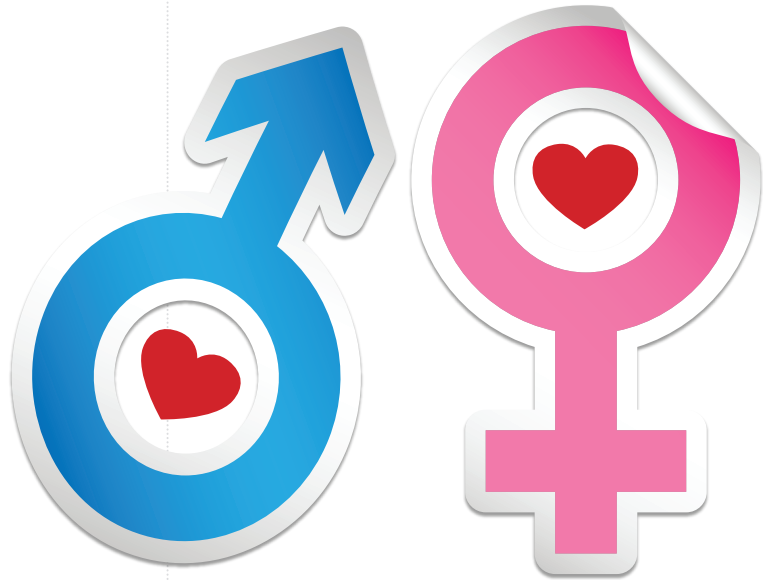
است، تجربه چنین فشاری باعث می‌شود خوشایندی رابطه جنسی برایش کاهش یافته و حتی به مرور زمان از تجربه ارگاسم واقعی هم محروم شود؛ اما اگر مرد بداند که زن همچون ماه بوده و روزهایی می‌تواند بدون این‌که به اوج لذت جنسی برسد، از معاشقه لذت برده و به رضای روحی برسد، آن‌گاه موفقیتش در ارتباط جنسی را صرفاً با رسیدن همسرش به ارگاسم ارزیابی نکرده و زن هم می‌تواند از این فشار که باید همیشه به ارگاسم برسد، حتی اگر بدنش آمادگی ندارد، رها شود. همین درک و رهایی دوطرفه، باعث می‌شود تا هر دو از سکس لذت برده و به آرامش برسند.

لذت ارتباط جنسی سریع (وقتی که زن آمادگی ارتباط جنسی ندارد)

مرد گاهی گمان می‌کند که چون خودش از لذت بردن زن به کامیابی می‌رسد و به هنگام تحریک آماده ارگاسم است، زن نیز از لذت بردن او کامیاب می‌شود. غافل از این‌که عمده لذت زن معطوف به نحوه تماس‌های ماهرانه، وقت زیاد و طرز برخورد همسرش است. زن برای حس کردن میل جنسی، به زمان، امنیت و مهربانی نیاز دارد. وقتی مرد نمی‌داند که زن در مرحله‌ای است که آمادگی رسیدن به ارگاسم را ندارد و بیشترین نیازش به هم‌آغوشی و معاشقه است، ممکن است متحمل تلاش بیشتری برای آماده کردن زن شده و طولانی شدن زمان و عدم همراهی زن، او را مستأصل کرده و احساس کند اشکالی وجود دارد.

راهکار:

مردان از نظر بیولوژیکی و هورمونی، تمایل بیشتری به سکس دارند و در شرایط تحریک، به عدم پذیرش جنسی از جانب همسرشان بسیار حساس و آسیب‌پذیر بوده و احساس طردشدگی می‌کنند. اگر این مسئله زیاد رخ بدهد، مرد چون در خود آگاهش برای حل این احساس طردشدگی راه حلی نمی‌بیند، در ناخودآگاه و به‌طور غیرارادی، شهوتش را نسبت به همسرش کم‌رنگ می‌کند؛ بنابراین پس از شروع و پیشرفت رابطه اگر زن احساس کرد که تمایلی به ارگاسم



اگر این تفاوت را ندانیم...

آنچه ارتباط جنسی را برای مرد رضایت‌بخش می‌کند، توانایی ارضاء همسرش است و آنچه این رابطه را برای زن رضایت‌بخش می‌کند، ارضاء خودش است. هر قدر که پیوند احساسی بین زن و مرد بیشتر باشد، لذت زن بیشتر باعث لذت مرد می‌شود. از آنجا که مرد رضایت از سکس را معادل ارگاسم می‌داند؛ بنابراین انتظار دارد که زن در هر رابطه به ارگاسم برسد و اگر این اتفاق نیفتد اظهار نارضایتی می‌کند. این مسئله باعث می‌شود زن در حالتی که ممکن است هیچ تمایلی هم نداشته باشد صرفاً برای راضی کردن شوهرش رفتارهای نمایشی داشته و تظاهر به ارگاسم کند. قطعاً زمانی که بدن زن در حالت آسودگی و عدم تمایل به برانگیختگی

پاسخ مرد به درخواست
برقراری رابطه جنسی،
پاسخی قطعی است: بله
یا خیر. درحالی که پاسخ
زن با تردید همراه است.
او به کمی زمان، توجه
و حرف زدن نیاز دارد تا
تمایل یا فقدان تمایلش
را بفهمد.

انتظار همسریا به صورت پوشش، رفتار و زبان بدن عشوه‌گرانه
و طنزانه زن مشابه رفتارهای زیر باشد:

✓ **معنادار کردن نوع پوشش مثل پوشیدن ساتن
سفید ابریشمی، لباس خواب بدون لباس زیر، استفاده از
عطر و رایحه تحریک کننده، عریان رفتن به رختخواب و...**

✓ **نوازش‌های تحریک‌آمیز مرد مانند نوازش آرام بازو،
موهای دست و ران‌ها، دست بردن در موی سر و آهسته
حرکت دادن، بوسه‌های کوچک و پشت سر هم، انداختن
پایا بر روی پاهایش و...**

✓ **عشوه‌گری‌های رفتاری مانند لبخندهای شیطن‌آمیز
به همراه مالش آرام و جنسی بخش‌هایی از بدن خود، با
دست پس زدن و با پا پیش کشیدن‌های کلامی و رفتاری
که به‌طور واضح به مرد این پیام را منتقل می‌کند که
می‌توانی من را دنبال کرده و به چنگ آوری و...**

ممکن است مرد پس از دریافت پیام زن، به هر دلیل
جسمی و روحی آمادگی برقراری ارتباط جنسی را نداشته و
آن را اعلام کند، در این حالت بهتر است زن او را تحت فشار
نگذاشته و از او بپذیرد. مطمئناً مرد از فرستادن این علائم
توسط همسرش خوشحال و سپاسگزار می‌شود و زن را در
زمینه رابطه جنسی فردی همراه و مسئول برآورد کرده و او را
خواستنی‌تر احساس می‌کند.

ندارد، به جای نه گفتن به ادامه رابطه، بهتر است از همسرش
بخواهد که سکس سریع داشته باشند. همین جمله کوتاه
مسیر عمل مرد را روشن می‌کند و توجه او را از تلاش برای به
ارگاسم رساندن زن رها کرده و حالا می‌داند که صرفاً با آغوشی
عاشقانه می‌تواند همسرش را کامیاب کند. در عین حال بدون
دلوایی نیز می‌تواند خودش ارگاسمی شیرین را تجربه کند.

شیطن‌های زنانه (وقتی که مرد آمادگی ارتباط جنسی ندارد)

گاهی مشخص است که مرد آمادگی آغاز رابطه جنسی
را ندارد. در این حالت درخواست مستقیم ارتباط از جانب
زن، مرد را تحت فشار نه گفتن قرار می‌دهد و زن نیز احساس
بدتردشدگی را تجربه می‌کند؛ درحالی که زن می‌تواند
با استفاده از علائم و روش‌های جنسی غیرمستقیم، بر
مقاومت مرد در مقابل ارتباط جنسی و برانگیخته شدن
غلبه کند. بدین صورت زن به جای پیش قدم شدن
مستقیم در ارتباط جنسی، می‌تواند به مرد این پیام را
بدهد که شرایط برای پیش قدم شدن او امن است.

علائم غیرمستقیم انتقال دهنده پیام جنسی زن می‌تواند
به صورت ایجاد تغییراتی در محیط مانند: حمام رفتن، پخش
موسیقی، پختن شام مورد علاقه همسر، بیدار ماندن به

رفتارهایی که مرد را از لحاظ جنسی دل سرد می‌کند

معاشقه و رابطه جنسی یکی از روش‌های ابراز احساسات و عواطف مردان به همسرشان است؛ اما گاهی زن به واسطه عدم مهارت یا داشتن باوری اشتباه، ناخواسته شوهر خود را از لحاظ جنسی دل سرد می‌کند؛ بنابراین آگاهی از این عوامل در حفظ کیفیت رابطه جنسی ضرورت دارد:

❌ ۱. گاهی زن به‌رغم علاقه‌مندی به رابطه جنسی، گمان می‌کند که اگر نشان بدهد از این رابطه خوشش می‌آید، کم‌ارزش شده و جلف، شهوانی و بی‌بندوبار به نظر می‌رسد؛ بنابراین با انجام اعمال زیر به گونه‌ای رفتار می‌کند که گویی از معاشقه و رابطه جنسی خوشش نمی‌آید.

❌ استفاده از کلمات و عبارات تحقیرآمیز در رابطه جنسی مانند: چقدر بد نوازشم می‌کنی، اه دهانت بو می‌دهد و...

❌ ابراز احساس ناراحتی و معذب بودن از رابطه جنسی مانند: آخ! دردم آمد، زود باش تمامش کن و...

❌ انتقاد مداوم از شهوت مرد مانند: تو من را فقط برای رابطه جنسی می‌خواهی و...

❌ استفاده از عباراتی که حس اجبار را منتقل می‌کند مانند: بیا زود باش کارت را بکن تا زودتر خلاص بشوم و...

چنین زنی با رفتار خود این حس را به همسرش منتقل می‌کند که به اندازه کافی خوب نبوده و یا مرد مقتدری نیست؛ زیرا اگر قوی بود می‌توانست کاری کند تا زنش او را بخواهد. همچنین تحقیر همسر به واسطه علاقه‌اش به رابطه جنسی، به او احساس مورد قضاوت بودن غیرمنصفانه داده و او را به دفاع از خود وادار می‌کند؛ پس مرد با سرد نشان دادن خود از بابت جنسی، سعی می‌کند تا نشان دهد که به وجود زن نیازی ندارد.

✅ راه تصحیح این باور نادرست این است که زن از نقش دختر خوب بازی کردن برای همسرش دست برداشته و بداند که یک مرد سالم از لحاظ فکری، روانی و احساسی، همسری می‌خواهد که او نیز از عمل جنسی لذت ببرد. زن باید بپذیرد که او نیز این حق را دارد که هم پا با همسرش

از این میل مشروع و طبیعی خود لذت ببرد.

❌ ۲. برخی زنان در هنگام رابطه جنسی منفعل بوده و مانند یک جسد بی‌جان، بدون هیچ واکنش و تحرکی خود را تسلیم بی‌چون و چرای خواسته مرد می‌کنند و با این رفتار گمان می‌کنند حیای خود را به رخ همسرشان کشیده و نشان داده‌اند که تا چه اندازه باوقار و مطیع هستند؛ درحالی‌که ارتباط جنسی یک امر دوطرفه است و با نوع واکنش‌های زن، به مرد احساس موفقیت و مؤثر بودن منتقل می‌شود. پس بی‌حرکت و بی‌صدا بودن زن در رختخواب و کوچک‌ترین تأییدی ندادن، به مرد احساس بی‌توجهی و شکست در برقراری یک ارتباط جنسی با کیفیت را منتقل و او را به شدت ناراحت و دل‌سرد می‌کند.

✅ زن باید بداند که فعال بودن، لذت بردن از رابطه جنسی، نشان دادن حس لذت با تولید صدا و نفس‌نفس زدن، چرخش بدن و استفاده از کلمات تحریک‌کننده، نه تنها هیچ منافاتی با حیا و وقار نداشته که باعث ایجاد صمیمیت و استحکام بیشتر رابطه می‌شود.

یکی از هدایایی که گاهی می‌توانیم به همسرمان تقدیم کنیم تجربه سکس سریع بدون زحمت پیش‌نوازی به مرد و تجربه معاشقه و هم‌آغوشی بدون سکس به زن است.

❌ ۳. زنانی که هنگام رابطه جنسی زیاد حرف می‌زنند و مانند پلیس عمل می‌کنند، باعث ایجاد سردی در همسرشان می‌شوند. گفتن برخی جملات دستوری حین رابطه مثل: این طوری نه، این جوری دوست ندارم، داری چه کار می‌کنی؟، آخ، درست انجام نمی‌دی دارم اذیت می‌شم و... به مرد این حس را می‌دهد که زنش به او اعتماد نداشته و می‌خواهد کنترل معاشقه را به دست بگیرد.

✅ مردان دوست دارند که در رابطه جنسی، همسرشان را خشنود کنند و در تحریک و ارضاء زن موفق باشند، به همین دلیل نسبت به بازخوردهای منفی زن و مورد انتقاد گرفتن حساس هستند. وقتی مرد، عمل یا تحریکی را به اشتباه انجام می‌دهد که موردپسند زن نیست و او را آزار می‌دهد، زن می‌تواند به جای استفاده از عبارات دل‌سرد



کننده، در زمان رابطه مرد را به جهتی که بیشتر لذت می‌برد، هدایت کند؛ مثلاً دست او را به جایی که دوست دارد ببرد و به عمل‌کرد مناسب او بازخورد مثبت بدهد و پس از رابطه و خارج از رخت‌خواب، بدن خود را بیشتر به همسرش شناسانده و راجع به خواسته‌های جنسی خود با او صحبت کند.

رفتارهایی که زن را از لحاظ جنسی دل‌سرد می‌کند

برخی از مردان به‌طور ناخواسته با انجام رفتارهایی باعث می‌شوند تا شعله جنسی همسرشان خاموش شود:

❌ ۱. وقتی مرد برای رابطه جنسی یک برنامه منظم در نظر می‌گیرد، مثلاً دوشب‌درمیان ساعت ۱۲، دراصل درحال از بین بردن هیجان ناگهانی و یک رابطه پیش‌بینی‌نشده است و با این کار، رابطه جنسی را به یک امر پیش‌بینی شده، وظیفه و به مرور زمان ملال‌آور برای زن تبدیل می‌کند.

✅ پس بهتر است مرد به‌جای تنظیم برنامه‌ای منظم، هر زمان که به برقراری رابطه جنسی نیاز داشت، سعی کند با شوخی‌ها و معاشقه‌های جنسی، همسرش را برانگیخته کرده و با شوق و هیجان ناگهانی مواجه کند. اگر خانم در شرایط آمادگی باشد، از این رابطه ناگهانی لذت بیشتری خواهد برد.

❌ ۲. مردانی که تنها در زمان برانگیختگی جنسی با محبت می‌شوند و ابراز احساسات می‌کنند، به همسر خود احساس کالای جنسی بودن و دیده شدن صرفاً در زمان نیاز را منتقل می‌کنند که مسلماً این تفکر و احساس، مانعی برای برقراری ارتباط در زن شده و او را دل‌سرد می‌کند.

✅ پسندیده‌تر آن است که محبت، نوازش و معاشقه، فقط نشانه‌ای برای درخواست رابطه جنسی نبوده و به یک امر همیشگی و هرروزه در زندگی زناشویی تبدیل شود.

❌ ۳. برخی مردان در ایجاد تنوع در رابطه جنسی از خلاقیت بسیار ضعیفی برخوردارند و در پیش‌نوازی و حتی حین رابطه جنسی از یک شیوه همیشگی استفاده می‌کنند. غافل از این‌که همین تکراری بودن مداوم، همسرشان را خسته و دل‌سرد می‌کند.



✅ ضروری است به کیفیت رابطه جنسی هم به اندازه کمیت آن اهمیت داد و تنوع از راه‌های مهم افزایش کیفیت رابطه جنسی است؛ به‌عنوان مثال تنوع در ساعات شبانه‌روزی برقراری رابطه، تنوع در پوزیشن‌ها و شیوه‌های رابطه، تنوع در نحوه پیش‌نوازی، استفاده از واژگان محبت‌آمیز جدید و ...

✅ ۴. مردی که در اتاق خواب بتواند مردانه عمل کند و به نوعی قدرت و توانایی جسمی و جنسی خود را به رخ همسرش بکشد، زن را به وجد آورده و با لذت بیشتری مواجه می‌کند.

❌ در مقابل مردانی که با اعتمادبه‌نفس پایین، از انجام کارهای جدید واهمه دارند، به سستی عمل می‌کنند و به‌طور مداوم از همسر خود نظرسنجی می‌کنند که داری لذت می‌بری؟ کارم خوب است؟ و ... باعث کاهش قدرت مردانگی خود در چشم همسرشان شده و زن را دل‌سرد می‌کنند.

✅ ۵. گاهی اعمال کمی خشونت و محکم بودن در رابطه جنسی می‌تواند بر میزان هیجان رابطه بیافزاید؛ اما این امر به شرط رضایت و علاقه‌مندی زن و با رعایت اعتدال باید اعمال شود.

❌ برخی مردان براساس علاقه شخصی خود و به‌طور ناگهانی رابطه را با خشونت بیش‌ازحد، درخواست رفتارهای غیرمعارف مطابق با فیلم‌های پورنو و حرام از نظر دینی مانند دخول آلت مرد در حالت پریودی زن، اصرار به سکس دهانی و آمیزش از مقعد بدون رضایت زن یا خورده شدن منی و ادرار همراه می‌کند. غافل از این‌که حتی اگر زن به این درخواست‌ها تن دهد، به منزله لذت بردن او نیست و به‌واسطه احساس درد، احساس تحقیر، آزار و دل‌خوری ناشی از این‌گونه رابطه، به مرور دل‌سرد شده و فکر می‌کند که مرد تنها به فکر لذت جنسی خودش بوده و او را نادیده می‌گیرد.





بهداشت زنان و روابط جنسی

در گفت‌وگو با دکتر الهه معدلی دستیار تخصصی زنان و زایمان

گفت‌وگو و تنظیم: فاطمه شیخی

درد و احساس ناراحتی

هنگام رابطه جنسی

آمارها نشان می‌دهد از هر چهار زن سه زن رابطه جنسی دردناک را تجربه می‌کنند. این درد می‌تواند در مناطق مختلفی احساس شود. ممکن است این درد در واژن یا نقاط بیرونی دستگاه تناسلی باشد؛ اما بیشتر زنان درد را در لگن خود احساس می‌کنند.

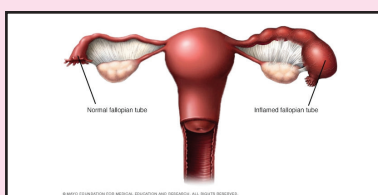
گاهی اوقات سکس می‌تواند دردناک باشد فقط به این دلیل که شما به اندازه کافی برانگیخته نشده‌اید یا این که دچار عفونت‌های تناسلی هستید؛ اما عوامل شایع دیگری نیز برای درد هنگام رابطه جنسی وجود دارد. بنابراین اگر هنگام رابطه درد دارید بهتر است این مسئله را با پزشک خود مطرح کنید.

داشتن رابطه جنسی سالم و رضایت‌بخش یکی از جنبه‌های مهم زندگی مشترک و از لوازم استحکام پیوند و صمیمیت بین همسران است. این میان گاهی بعضی مسائل و مشکلات جسمی مانع از رضایت‌مندی دو طرف از این روابط می‌شود. خانم‌ها معمولاً به دلیل شرم از بیان مسائل و مشکلات جنسی، با این مسائل کنار می‌آیند و گاهی حتی ممکن است به اشتباه تصور کنند که این مشکلات در حالت عادی برای همه افراد وجود دارد. دکتر الهه معدلی درباره این مشکلات، راه‌حل آنها و چند توصیه کاربردی برای بهداشت روابط جنسی برای شما می‌گویند.



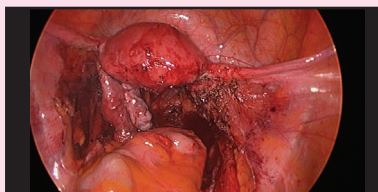
دارد و بهتر است با یک متخصص سکس تراپی مشورت شود.

* بیماری مزمن التهابی لگن یا PID ///



بیماری التهابی لگن «PID» عفونت رحم و لوله‌های رحمی در زنان است که گاهی تخمدان‌ها را هم درگیر می‌کند. این بیماری حاد بر اثر ورود میکروب از دستگاه تناسلی زنان به قسمت‌های بالایی رخ می‌دهد. ابتلا به این عفونت معمولاً در زنان جوان‌تر از ۲۵ سال اتفاق می‌افتد و به ندرت قبل از اولین قاعدگی، در هنگام بارداری یا بعد از یائسگی دیده می‌شود. اگر بیماری التهابی لگن درمان نشده باقی بماند، بیمار در معرض خطر ناباروری، بارداری خارج رحمی، زخم شدن و درد مزمن لگن قرار می‌گیرد. این بیماری یکی از دلایل درد در هنگام رابطه جنسی است که با مصرف آنتی‌بیوتیک زیر نظر پزشک متخصص قابل درمان است.

* اندومتریوز ///

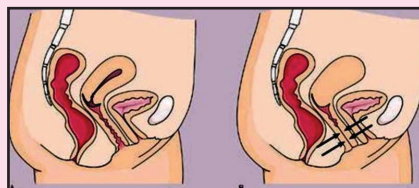


اندومتریوز به معنی رشد بافت داخلی رحم در جایی بیرون از رحم است. لگن شایع‌ترین محل بروز آندومتریوز

انواع عوامل درد

هنگام نزدیکی

* واژینیسموس ///



نوعی رفلکس غیرارادی عضلات لگن است که با تلاش واقعی یا خیالی برای دخول به واژن رخ می‌دهد و در موارد شدیدتر ممکن است مانع از مقاربت شود. در برخی موارد این اختلال به حدی شدید است که زن از ترس ختم شدن معاشقه با همسرش به دخول، هیچ لذتی از معاشقه نمی‌برد و اصلاً برانگیخته نمی‌شود. این اختلال گاهی سایر عضلات مثل ران‌ها، شکم، باسن، آرواره‌ها و مشت‌ها را نیز منقبض و بسیار درناک می‌کند و باعث افزایش ضربان قلب، مشکل در تنفس و افت فشار خون می‌شود.

نوع اولیه واژینیسموس در اولین رابطه جنسی فرد و به این دلایل اتفاق می‌افتد: نزدیکی شتاب‌زده در شب اول ازدواج و تجربه دردناک ناشی از این مسئله؛ ناآگاهی از آناتومی و عملکرد دستگاه تناسلی زن؛ ناآشنایی با روش‌های فعالیت جنسی؛ دریافت اطلاعات غلط از والدین و همسالان که منجر به ترس شدید از رابطه جنسی شده است؛ داشتن احساس گناه از انجام رابطه جنسی. این اختلال، درمان‌پذیرترین اختلال جنسی است. درمان این اختلال بیشتر جنبه روانی

* گنورآ-سوزاک ///



سوزاک یا گنورآ می‌تواند تنها از راه تماس با آلت تناسلی مرد، واژن، دهان و یا مقعد شخص ناقل منتقل شود. با دست زدن به سنگ توالت و لباس‌های شخص آلوده دچار این بیماری نمی‌شوید. با این حال این بیماری به آسانی قابل سرایت است و در صورت عدم درمان موجب نازایی می‌شود. علائم آن شامل سوزش در هنگام ادرار و ترشحات از واژن است.

* کلامیدیا ///

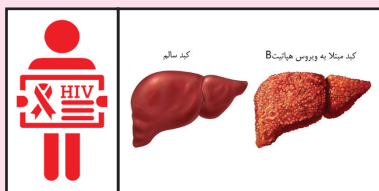
از معمول‌ترین بیماری‌های منتقله از طریق جنسی و علائم آن در زنان خارش واژن، ترشحات بدبو، درد هنگام رابطه جنسی و مشکل در ادرار کردن است.

* هرپس تناسلی ///



این بیماری طی رابطه جنسی و با تماس مستقیم با پوست آلوده منتقل می‌شود. علائم آن شامل تاول‌های آبکی کوچک کنار هم که دچار پوسته‌ریزی می‌شود، است. درمان ضد ویروسی می‌تواند مدت زمان علائم آن را کاهش دهد.

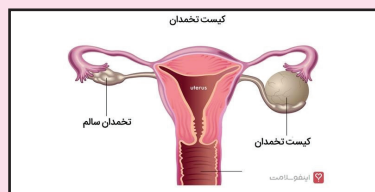
* هپاتیت B و HIV ///



این دو ویروس که از خطرناک‌ترین عوامل بیماری‌های قابل انتقال جنسی هستند، می‌توانند از طریق ترشحات بدن از جمله خون و ترشحات دستگاه تناسلی منتقل شوند.

است. در این بیماری بافت اندومتر (لایه داخلی رحم) در بیرون از محل اصلی خود (رحم) تشکیل می‌شود. درد لگن و گرفتگی عضلات، عادت ماهانه دردناک، درد هنگام مدفوع و ادرار کردن، خون‌ریزی بیش از حد در زمان عادت ماهانه یا خون‌ریزی بین دو قاعدگی، خستگی، اسهال، یبوست، نفخ و تهوع و همچنین درد هنگام یا بعد از رابطه جنسی از علائم این بیماری است که در صورت مشاهده باید به پزشک مراجعه شود.

* کیست‌های تخمدانی ///



کیست در واقع کیسه‌هایی حاوی مایعات است که در تخمدان تشکیل می‌شود و معمولاً دردناک نیست؛ اما حتی کیست‌های ریز درون تخمدان هم می‌توانند باعث درد زن در هنگام رابطه جنسی شوند. این مشکل که از شایع‌ترین مشکلات زنان است به راحتی قابل تشخیص و درمان است. باید دقت داشت که در صورت داشتن کیست‌های بزرگ‌تر تا زمان بهبودی از رابطه جنسی پرهیز شود؛ چراکه یکی از دلایل اصلی پارگی کیست در زنان برقراری رابطه جنسی است.

عفونت‌های قابل انتقال

از راه رابطه جنسی

* زگیل تناسلی ///



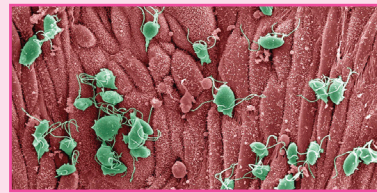
زگیل تناسلی می‌تواند ضایعاتی در دهانه رحم ایجاد کند که در صورت درمان نشدن به سرطان تبدیل می‌شوند. تنها تماس پوست با پوست آلوده به این ویروس موجب انتقال آن می‌شود. بررسی و غربال‌گری این ویروس و پیش‌ضایعات سرطان دهانه رحم باید از ۲۱ سالگی به صورت سالیانه انجام شود.

روش‌های پیشگیری از انتقال

عفونت‌های جنسی

- از همسر خود راجع به این عفونت‌ها و علایم آن بپرسید و در صورت داشتن علایم به پزشک مراجعه کنید.
- تا زمان مطمئن شدن از سلامت خود و همسران از کاندوم استفاده کنید.
- علایم بیماری‌های مقاربتی را بشناسید و به خاطر بسپارید. چک‌آپ‌های دوره‌ای خود را حتماً انجام دهید.

* تریکومونای واژینال ///



این بیماری توسط انگلی به نام تریکومونا واژینالیس ایجاد می‌شود. در زنان ایجاد ترشحات سبز زرد فراوان و بدبو می‌کند و باعث خارش، دشواری در ادرار کردن و درد هنگام رابطه جنسی می‌شود.

نکاتی که بهتر است بعد از رابطه جنسی رعایت شود

*** تمیز کردن ///** شما مجبور نیستید بلافاصله رختخواب را ترک کنید و به حمام بروید؛ اما به صورت نرم و آرام خود را تمیز کنید. این کار جهت پیش‌گیری از عفونت‌های ادراری بهتر است انجام شود.

*** دوش واژینال ممنوع ///** خانم‌ها تصور می‌کنند باید بعد از سکس واژن را با آب یا فلوئیدها بشویند؛ اما این کار باکتری‌های واژن را به قسمت‌های بالاتر دستگاه تناسلی می‌راند و ایجاد عفونت می‌کند. بهترین کار در مراقبت از واژن رها کردن آن است تا به صورت طبیعی خود را تمیز کند. به یاد داشته باشید مقدار کم بوی واژن طبیعی است و نشانه مشکل خاصی نیست. یک دوش آب گرم ساده جهت بازگشت تازگی و طراوت بدن‌تان کفایت می‌کند و نیاز به اسپری‌ها، پاک‌کننده‌ها و شامپوها نیست. مخصوصاً اگر در معرض عفونت هستید.

*** ادرار بعد از رابطه ///** در هنگام رابطه جنسی باکتری‌ها فرصت ورود به مجرای ادرار را پیدا می‌کنند. پس از نزدیکی و گذراندن دقایق بعد از آن با همسران، بهتر است به توالت بروید و مثانه را خالی کنید. این کار باعث می‌شود جریان ادرار باکتری‌ها را خارج کند.

*** لباس زیر آزاد بپوشید ///** محیط گرم و مرطوب بهترین مکان برای رشد باکتری‌ها است، از این رو باید لباس‌هایی به تن کنید که مانع جریان هوا نباشد. لباس‌های پنبه‌ای بهترین انتخاب برای لباس زیر است؛ چراکه هم نسبت به هوا نفوذپذیرند و هم رطوبت را جذب می‌کنند.

*** دست‌های خود را بشوید ///** بهترین راه جلوگیری از انتشار باکتری‌ها شستن دست‌ها بعد از معاشقه و رابطه جنسی است. احتمال وجود ترشحات زنانه یا مردانه روی دست‌ها خطر انتقال آلودگی‌ها را افزایش می‌دهد.

*** به علایم عفونت‌های قارچی توجه کنید ///** زن و شوهر ممکن است طی سکس این عفونت‌ها را بگیرند یا منتقل کنند. در صورت هرگونه خارش، سوزش یا ترشحات سفید رنگ و غیر معمول از واژن، قبل از برقراری رابطه بعدی به پزشک مراجعه و خود را درمان کنید.



مشکلات شایع و مراقبت‌های جنسی مردان

گفت‌وگو با دکتر عبدالعزیز خضری متخصص و جراح کلیه و مجاری ادراری و تناسلی

گفت‌وگو و تنظیم: امین اسکوردی

اغلب افراد با مشاهده اولین علایم سرماخوردگی به پزشک مراجعه می‌کنند و اصرار دارند که قبل از تبدیل سرماخوردگی به یک بیماری کهنه و پیشرفته آن را کنترل و درمان کنند. علایمی که چندان هم آزاردهنده و مختل‌کننده زندگی روزمره و روابط خانوادگی نیست؛ اما این دقت و حساسیت گاهی برای اختلالات و مشکلات جنسی، کمتر وجود دارد. گاهی مردان به دلیل تصورات غلط و نگرانی از قضاوت و تحقیر شدن ممکن است مشکلات جنسی خود را نادیده بگیرند یا درمان آن را پشت گوش اندازند. این اهمال و بی‌اعتنایی می‌تواند یک مشکل کوچک را به بحرانی جسمی و روحی در خود و همسرشان تبدیل کند و گاه ممکن است به بیماری‌های خطرناک تبدیل شود. انواع این اختلالات و روش‌های درمان آنها را از دکتر عبدالعزیز خضری متخصص و جراح کلیه و مجاری ادراری و تناسلی جویا شدیم که در ادامه می‌خوانید.

اختلالات و ناکارآمدی‌های جنسی مردان

در سال‌های ابتدایی ازدواج می‌تواند یکی از چهار دسته زیر باشد:

عدم تمایل به رابطه جنسی ::::

در این حالت فرد به دلیل اختلالات تفکر و هویت جنسی یا کاهش هورمون‌های مغزی تمایلی به رابطه جنسی ندارد. این مشکل می‌تواند منشأ روحی روانی یا جسمی داشته باشد. مشکلات فکری و هویتی باید با روان‌شناس و روان‌پزشک در میان گذاشته و درمان شود. کاهش هورمون‌های جنسی در مغزو بیضه‌ها، نیز باعث کاهش شدید تمایل جنسی مردان تا حد صفر می‌شود. استرس مهم‌ترین و فراگیرترین عامل کاهش هورمون‌های جنسی مغزی است. بیماری‌های مزمن مثل دیابت، فشارخون، چربی خون، سرطان‌ها و... هم می‌توانند دلایل کاهش موقت یا طولانی مدت هورمون‌های مغزی، شوند که در این شرایط پزشک اورولوژیست با تجویز مکمل‌های هورمونی مشکل بی‌میلی جنسی را برطرف خواهد کرد.

اختلال نعوظ ::::

یکی از انواع ناکارآمدی جنسی اختلال نعوظ است که فرد به نعوظ کامل نمی‌رسد یا نمی‌تواند در حالت برانگیختگی باقی بماند. این اختلال موجب از دست رفتن لذت کامل جنسی طرفین در زمان نزدیکی می‌شود و به دلیل ایجاد تنش در فرد و تأثیرات روانی نیازمند توجه و درمان است. درمان اختلال نعوظ با برطرف کردن عوامل زمینه‌ای شروع می‌شود و می‌تواند از درمان دارویی و غیر دارویی از جمله جراحی بهره برد. **اختلالات روانی، عروقی، عصبی یا هورمونی** از عوامل این مشکل هستند.

اختلالات روانی فراگیرترین علت اختلال نعوظ هستند که بدون اشکال فیزیولوژیک محل عملکرد جنسی می‌شوند. استرس، مشکلات خانوادگی بین زوجین، فراهم نبودن شرایط فضای خصوصی، عدم همکاری طرف مقابل مانند واژینیسموس (درد شدید هنگام مقاربت در خانم‌ها) و نداشتن آمادگی ذهنی و روحی برای نزدیکی، باعث اختلال نعوظ می‌شود که در بررسی‌های آزمایشگاهی نکته غیرطبیعی دیده نمی‌شود. آمادگی روحی و روانی شرط اول و لازم برای رابطه جنسی است.

مهم‌ترین عامل جسمی ایجاد و حفظ نعوظ، ورود خون کافی به عروق اصلی آلت تناسلی است و هرگونه اشکال در عروق خونی باعث عدم نعوظ یا نعوظ ناکافی می‌شود. ضربه یا تصادف و جراحی‌های لگنی، دیابت، فشارخون، چربی خون، سیگار و چاقی علت تنگی شدید عروق خون‌رسان آلت تناسلی و اختلال نعوظ هستند. مشکلات عصبی و هورمونی نیز از عواملی هستند که باید بررسی شوند و در رفع مشکل اختلال نعوظ به آنها توجه کرد.

زودانزالی و تأخیر در انزال ::::

دو نوع دیگر از اختلالات جنسی هستند که فرد قبل از آنکه همسرش ارضاء شود به انزال می‌رسد، یا زمان انزال بسیار طولانی می‌شود. این مسئله می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد؛ اما موضوع ناراحت‌کننده، پیامدهای اختلال انزال از جمله تأثیر منفی بر روابط بین زوجین و کاهش اعتماد به نفس است. هر دو اختلال زمینه عصبی داشته و با درمان روان‌شناختی و دارویی بهبود می‌یابند. زودانزالی ممکن است به صورت انزال زودرس اولیه بروز کند به این معنی که فرد از اولین روابط جنسی دچار انزال زودرس است، یا به صورت انزال زودرس ثانویه باشد که ممکن است شخص بعد از سال‌ها رابطه زناشویی طبیعی دچار انزال زودرس شده باشد و می‌تواند به دلیل وجود بیماری‌هایی باشد که باید بررسی شود.

فشارهای روانی مختلفی که در فرد تنش و اضطراب به وجود می‌آورند می‌توانند منجر به تأخیر یا تعجیل در انزال شوند. به طور مثال درگیری‌های بین زوجین، ارگاسم نامناسب یا به ارگاسم نرسیدن همسر در رابطه قبلی و نامناسب بودن زمان و مکان رابطه جنسی همگی می‌توانند ایجاد تنش کنند. این تنش می‌تواند منجر به زودانزالی یا دیرانزالی شود. عدم عشق‌بازی و آماده‌سازی همسر قبل از آمیزش می‌تواند از دلایلی باشد که از ارگاسم هم‌زمان جلوگیری می‌کند چراکه تحریک ناکافی باعث می‌شود در حین آمیزش مرد به انزال نزدیک شود درحالی‌که زن هنوز به اندازه کافی تحریک نشده تا بتواند ارگاسم را تجربه کند.

فشارهای روانی مختلفی که در فرد تنش و اضطراب به وجود می‌آورند، می‌توانند منجر به تأخیر یا تعجیل در انزال شوند. درگیری‌های بین زوجین، ارگاسم نامناسب یا به ارگاسم نرسیدن همسر در رابطه قبلی و نامناسب بودن زمان و مکان رابطه جنسی همگی می‌توانند ایجاد تنش کنند.

۲- درمان‌های دارویی

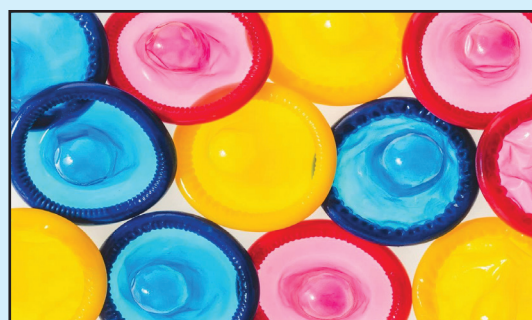
داروهای مهارکننده بازجذب سرتونین و ضدافسردگی در درمان انزال زودرس مؤثرند. به‌عنوان مثال داروهای خانواده اس‌اس‌آر‌آی که شامل داپوکستین، فلوکستین، پاروکستین و سرتالین همچنین گهگاه داروی ویاگرا در صورت توصیه و تجویز پزشک متخصص می‌توانند در درمان این مشکل مؤثر باشند.



شیوه‌های مختلفی برای درمان زودانزالی وجود دارد:

۱- درمان‌های موضعی

یکی از روش‌های درمان انزال زودرس استفاده از ژل‌ها، کرم‌ها و اسپری‌های بی‌حس کننده مثل ژل لیدوکائین دو درصد است. استفاده از کاندوم هم باعث افزایش زمان رسیدن به انزال می‌شود؛ البته استفاده از محصولات بی‌حس کننده به دلیل ایجاد حالت تکرر بعد از مصرف، زیاد توصیه نمی‌شود.



ماهانه به این صورت معاینه کنید:

هر دو بیضه را تک تک بررسی کنید. با هر دو دست بیضه را بین شصت و بقیه انگشتان آرام بغلطانید. وجود هرگونه غده سفت یا برآمدگی را بررسی کنید و آن را از نظر تغییر اندازه، شکل، یا همسانی دو بیضه با هم بررسی کنید. اپیدیدیم (قسمتی از مجرای منوی که در پشت بیضه قرار دارد و به وسیله مجاری باریکی به آن مربوط است)، یا رگ های خونی و طناب اسپرماتیک شما را نگران نکند و آنها را با غده سرطانی اشتباه نگیرید.

استرس

و بیماری های مزمن مثل دیابت،
فشارخون، چربی خون و سرطان ها
می توانند دلایل کاهش موقت
یا طولانی مدت بی میلی جنسی
باشند.

علائم بیماری های منتقله جنسی

علائم غیرطبیعی را جدی بگیرید. در صورت مشاهده هرکدام از علائم زیر بهتر است هرچه سریع تر به پزشک متخصص مراجعه کنید:

خارج شدن ترشحات زردرنگ خیلی غلیظ یا رقیق و خیلی روشن؛ تغییر بو یا رنگ مایع منی؛ وجود خون در مایع منی یا ادرار که گاهی فقط باعث تیره شدن رنگ منی می شود؛ احساس درد هنگام ادرار یا انزال؛ احساس درد در لگن؛ زخم های سفلیسی (زخم قرمز رنگ بدون درد) بر روی ناحیه تناسلی، مقعد و زبان؛ برآمدگی های گوشتی رنگ یا قرمز رنگ، جوش یا زخم روی آلت تناسلی که ممکن است خارش داشته یا نداشته باشد؛ زگیل یا برآمدگی های گوشتی رنگ روی ناحیه تناسلی.



۳- درمان های رفتاری

این نوع درمان زودانزالی از مؤثرترین و سالم و بدون عارضه ترین نوع درمان ها است و برطبق آنها فرد به جای استفاده از دارو، با استفاده از روش های آموزشی رفتاری و انجام بعضی تمرین ها سعی می کند رفتار و احساسات خود را کنترل کند. در بیشتر موارد این روش ها اولین پیشنهاد برای درمان هستند.



بهداشت و مراقبت

آلت تناسلی قسمتی از بدن است که نقش و حساسیت بالایی در حیات و توالد و تناسل دارد. به همین دلیل این عضو از بدن به مراقبت های ویژه ای نیاز دارد. یکی از راه های مراقبت منظم، اصلاح است که باعث ارتقاء نظافت، کاهش رطوبت، تحریک کنندگی بیشتر از نظر جنسی، بالا بردن حساسیت حین سکس و تسهیل معاینه پوست می شود. دومین راه، معاینه خود به صورت زمان مند و منظم است. مردها مخصوصاً وقتی از نظر جنسی فعال باشند، باید به طور منظم آلت تناسلی خود را معاینه کنند تا در صورت وجود، سرطان بیضه یا عفونت هایی که از طریق رابطه جنسی منتقل می شود را در مراحل اولیه تشخیص دهند. خود را



توصیه‌های طب اسلامی به عروس و دامادهای جوان

گفت‌وگو با حجت‌الاسلام مهدیار علامی کارشناس طب و تغذیه اسلامی

سمانه رضایی

۱- پای عروستان را بشوید

عروس مبارک و عامل برکت در زندگی مرد است. توصیه شده شب اول زندگی مشترک، داماد کفش عروس را درآورد. او را بنشانند. پاهایش را در ظرفی بشوید و آب آن را دورتادور درون خانه بریزد. این کار علاوه بر تحکیم رابطه و صمیمیت بین زن و مرد باعث برکت و دوری از فقر در زندگی آنها است.

۲- حضور قلب داشته باشید

بر وضو قبل از نزدیکی کردن و گفتن «اعوذ بالله من الشیطان الرجیم» قبل از شروع رابطه بسیار تأکید شده است. همچنین دعاها و اعمالی برای قبل از رابطه جنسی، علی‌الخصوص در شب زفاف (اولین رابطه جنسی با همسر) توصیه شده است که در مفاتیح و حلیه‌المتقین می‌توان آنها را یافت.

۳- ترشی نخورید

خوردن ترشیجات در شب زفاف ممنوع

عمل زناشویی در اسلام یک کار مستحب و در واقع یک عبادت است که بر آن تأکید شده، یعنی نه تنها با حفظ چارچوب‌هایی، مجاز است؛ بلکه پسندیده و توصیه شده هم هست. چارچوب‌هایی که با باریک‌بینی و ظرافت خاصی در آموزه‌های وحیانی و درسیره و کلام معصومین (علیهم‌السلام) موجود و قابل مشاهده است. توصیه‌هایی درباره ریزترین نکات شامل زمان، مکان، شرایط و تغذیه برای رسیدن به رضایت کامل همراه با سلامتی جسمی و روحی در رابطه جنسی ذکر شده است. این چارچوب‌ها و توصیه‌ها که بستر طب و تغذیه اسلامی است در حقیقت متضمن سلامت جسمی و روحی زوج‌ها و توالد و تناسل و ایجاد نسلی سالم و صالح است. حضرت رسول اکرم (ص) مجموعه دستوراتی برای ازدواج به حضرت علی (ع) داده‌اند که در حلیه‌المتقین به روایت یا علی معروف است. بعضی از این توصیه‌های کاربردی مبتنی بر طب اسلامی و آمیخته با دانش روز، برای زوج‌هایی که تازه قدم در مسیر زندگی مشترک گذاشته‌اند آورده شده. به این امید که به کار گیرند و مفید باشد.

است مخصوصاً برای عروس. عروس تا یک هفته نباید شیر، گشنیز، سرکه و ترشی بخورد. ساختمان رحم از نظر طبع، سرد است. خوردن ترشیجات و سردی، این سردی طبیعی را بیشتر می‌کند و سردی رحم باعث مشکلات عدیده بعدی می‌شود. کیست، فیبروم، ضعف رحم، سردمزاجی و بی میلی جنسی و اختلال در بارداری از نتایج سردی رحم است.

۴- حمام نروید!

نشستن رحم یا حمام رفتن در زمان قاعدگی نیز از موارد سردکننده رحم است. سردی و رطوبت هم‌زمان رحم عامل اصلی ایجاد کیست تخمدان در خانم‌هاست. سردی رحم همچنین باعث ضعف و عدم رشد رحم و به مرور موجب اختلال در قدرت باروری زن می‌شود. اگر این سردی ادامه پیدا کند و با خشکی همراه شود باعث بیماری شایع فیبروم در خانم‌ها می‌شود و فیبروم اگر به موقع درمان نشود مقدمه سرطان است.

۵- کباب بخورید

بهتر است خانم‌ها در دوران قاعدگی برای جلوگیری از ضعف رحم و برای تقویت آن دو سه تکه گوشت کباب شده گوسفند بخورند. لازم نیست هربار کباب مفصلی تدارک ببینند. می‌توانند همان سهم گوشت مصرفی‌شان را به جای خورشت کردن کباب و میل کنند. تأثیر خوردن کباب را می‌توانند بعد از یکی دو ماه به خوبی ببینند.

۶- عسل بخورید

گاهی طبع بعضی افراد چند ماه بعد از ازدواج تغییر می‌کنند. یعنی قبل از ازدواج دموی یا صفراوی مزاج بوده‌اند و حالا علائم بلغم را در خودشان می‌بینند؛ مثلاً بیرون روی و اسهال یا ضعف دائم دارند، بدنشان سست است و مدام سرما می‌خورند. برای جلوگیری از این مشکل بعد از نزدیکی و غسل حتماً باید عسل بخورند. خوردن شربت عسل نیروی از دست رفته را برمی‌گرداند.

۷- خوردن و آشامیدن جنب ممنوع

در حالت جنب خوردن و آشامیدن به شدت مکروه است. خوردن و آشامیدن قبل از غسل و در حالت جنابت باعث مرض می‌شود؛ اما در صورتی که شخصی بعد از نزدیکی و رسیدن به ارگاسم ضعف زیادی داشته باشد و نتواند تحمل کند، می‌تواند چیزی مثل شربت عسل بنوشد به این شرط که اول وضو بگیرد و دهانش را آب بزند.

۸- دستمال مشترک استفاده نکنید

بعد از نزدیکی و رسیدن به اوج لذت جنسی بهتر است زن و مرد کمی به راست لم بدهند و بلافاصله از جا بلند نشوند. استفاده از دستمال مشترک بین زن و مرد برای پاک کردن خود

مکروه است. این کار می‌تواند عامل انتقال انگل و عفونت‌ها باشد. ابتلا به انگل و عفونت روابط زن و مرد را مختل می‌کند. شاید به همین دلیل است که در روایات آمده: استفاده از دستمال مشترک بعد از جماع دشمنی می‌آورد و باعث طلاق می‌شود.

۹- سردی نخورید

به هیچ وجه نباید بعد از جماع ترشیجات و خوراکی‌هایی که طبع سرد دارند خورد. همین‌طور نباید آب سرد نوشید. این کار باعث می‌شود که بدن به شدت انرژي از دست بدهد. این افت شدید انرژي باعث می‌شود کل بدن سرد و دچار ضعف شود و طبع فرد را عوض می‌کند. اسهال، بی میلی جنسی و مشکلات گوارشی از عوارض عوض شدن طبع و سردی است. سردی در زنان عامل کم‌کاری تخمک و در مردان عامل کاهش و ضعف اسپرم است.

۱۰- جای سرد ننشینید

برای جلوگیری از سرد شدن بدن هم مرد و هم زن باید دقت بیشتری به خرج دهند. در فصل سرد روی سطوح سرد و بدون پوشش ننشینید. اگر احتمال می‌دهید که جای سردی معطل می‌شوید و مجبور به نشستن هستید حتماً زیرانداز گرم مناسبی همراه داشته باشید. نشستن طولانی مدت بر سطوح یا زمین سرد از عوامل زمینه‌ساز ناباروری در مرد و زن است. نشستن در حمام هم یک عامل مهم سردکننده بدن است.

۱۱- آقایان کشمش و پیاز بخورید

سرما و خشکی در مردان می‌تواند عامل بیماری‌هایی مثل واریکوسل یا ضخیم شدن رگ‌های آلت تناسلی شود که عامل کم شدن یا تولید نشدن اسپرم است. برای جلوگیری از این مشکل بهتر است مردان از مصرف زیاد عدس، بادمجان، کشک، گوشت گاو و قهوه خودداری کنند. همچنین مصرف قند، شکر و نبات را به حداقل برسانند. خوردن پیازداغ و تخم مرغ سرخ شده در روغن زیتون و همچنین خوردن روزانه مُشتی کشمش باعث تقویت اسپرم و گرمی طبع می‌شود.

۱۲- خانم‌ها رازیانه میل کنید

رازیانه یک گیاه مضر برای مردان و کاملاً مفید برای زنان است. خانم‌هایی که آزمایش‌های دوره‌ای آنها بالا بودن سطح پرولاکتین را نشان ندهد می‌توانند با مصرف روزانه پودر، عرق، یا دم کرده رازیانه از فواید فراوان آن بهره‌مند شوند. رازیانه باعث تقویت میل جنسی در زنان شده و قوای عمومی بدن آنها را افزایش می‌دهد. علاوه بر این بردن لکه‌ها و شادابی پوست باعث چاقی صورت خانم‌ها می‌شود. مصرف روزانه رازیانه سینه‌ها را بزرگ‌تر می‌کند. بعد از بزرگ شدن سینه باید مصرف آن را تا مدتی قطع کرد.



کتاب‌هایی که باید خواند

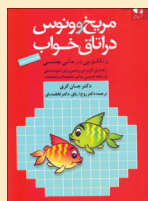
تحقیق و نگارش حمیدرضا غلامرضایی است که با ۹ سال تحقیق و پژوهش روی بیش از ۴۰۰ کتاب روان‌شناسی خانواده و زناشویی و بهره‌مندی از کتاب‌های ترجمه شده خارجی (متناسب با شرایط ملی و مذهبی ایران) در یک مجموعه سه جلدی چاپ و منتشر شده است. مؤلفان آن کوشیده‌اند، تا به زبانی ساده به مباحثی مثل همدلی، همزیستی و هم‌بستگی به‌عنوان نکات کلیدی در زندگی زناشویی بپردازند. کتاب «معجزه صمیمیت» به لحاظ محتوایی شامل موضوعات گوناگونی در زمینه انتخاب همسر مناسب، موفقیت در ازدواج، بهبود و تعالی فضای عاطفی ازدواج‌های شکل گرفته و نجات ازدواج‌های در معرض نابودی است.

پشت جلد کتاب تأکید شده است: این کتاب را نخوانید مگر آن‌که درصدد ازدواج بوده و می‌خواهید زندگی توأم با شادکامی و سعادت داشته باشید؛ ازدواج کرده و قصد داشته باشید که همسرتان را برای همیشه خوشبخت سازید؛ در پی کشف و دانستن راهکارهایی در جهت ایجاد صمیمیت بیشتر در روابط خود با همه باشید.

این کتاب را در سه جلد و ۶۴۸ صفحه، انتشارات نسل نو اندیش منتشر کرده است.

مریخ و ونوس در اتاق خواب

این کتاب نوشته دیگری از نویسنده کتاب معروف «مردان مریخی، زنان ونوسی» جان گری است. راهنمای کاربردی زوجین برای تداوم عشق و رابطه جنسی سالم، متعهدانه و عاشقانه که در آن به روابط زناشویی و اتاق خواب زن و شوهر می‌پردازد. بعد از خواندن این کتاب شما با تفاوت‌های جنسی و عاطفی زن و مرد آشنا می‌شوید، راه‌هایی برای نشاط و رضایت از رابطه با همسر خود می‌خوانید و همچنین راهکارهایی برای جلوگیری از مشکلات جنسی زناشویی که خود زمینه‌ساز مشکلات اساسی در خانواده است خواهید یافت. خواندن این کتاب به زوج‌هایی که در مرحله عقد هستند به شدت توصیه می‌شود؛ همچنین به زوج‌هایی که به تازگی زیر یک سقف رفته‌اند؛ زوج‌هایی که پس از چند سال هنوز از روابط زناشویی خود ناراضی هستند؛ زوج‌هایی که احساس می‌کنند طرف مقابل نیازهای جنسی آنها را درک نمی‌کند و به‌خصوص کسانی که در مسائل جنسی مشکلاتی مثل سردمزاجی دارند. این کتاب ۲۳۰ صفحه‌ای را نشر دانژه منتشر کرده است.



::: خانواده :::

خواندن این کتاب مانند نشستن پای بحث یک اسلام‌شناس قرآن‌شناس جامعه‌شناس غرب‌شناس و البته یک عالم عامل است که برایمان از خانواده می‌گوید؛ از فلسفه و اهمیت ازدواج و تفاوت نظر اسلام و غرب درباره ازدواج تا تفاوت‌های مرد و زن و جایگاه مرد و زن در خانواده. بحث‌هایی که مثل دانه‌های تسبیح کنار هم قرار می‌گیرند و ارتباط آنها با نخ تسبیح که همان مسئله مهم خانواده است، معلوم می‌شود.

در واقع در این کتاب هم به موضوع خانواده پرداخته شده و هم به موضوع زن. نقش زن در خانواده، هم از دیدگاه نقد نظر غرب و هم از دیدگاه طرح نظر اسلام عنوان شده است. این موضوعات جوری کنار هم چیده شده که مثل یک رمان، خواننده را جذب می‌کند و به دنبال خود می‌کشاند. موضوع، یک موضوع بسیار ملموس در زندگیست و مخاطب آن، فقط زوج‌های جوان نیستند. هرکس می‌خواهد خانواده‌ای تشکیل دهد، یا تشکیل داده و ابتدای راه است، یا سال‌هاست که زندگی مشترک را شروع کرده و اکنون در فکر زندگی مشترک فرزندان است، می‌تواند مخاطب این کتاب باشد. کتاب خانواده ۱۲۸ صفحه دارد و انتشارات صها آن را چاپ کرده است.



معجزه صمیمیت

کتاب «معجزه صمیمیت: راز موفقیت در انتخاب و رابطه با همسر»، حاصل





[حسن میثمی؛ پژوهشگر رسانه‌های اجتماعی]

* تیتراز عنوان کتاب «هفت عادت مردمان مؤثر» اثر استفان کاوی الهام گرفته شده.

پدیده‌ای که آن را اصطلاحاً «فضای مجازی» می‌خوانیم، امروز حقیقی‌تر از هر اتفاقی، دارد در زندگی هر روزمان تکرار می‌شود. استفاده از محتوا و خدمات به علاوه بازی‌های آنلاین و آفلاین، اجمالاً هر روز در زندگی همه یا بخشی از ما دارد رخ می‌دهد و گاه‌گداری باعث می‌شود آتش‌های زیر خاکستر زندگی زناشویی گریبگیرد.

حالا «فضای مجازی» برای ما رفیق شفیقی شده که هر روز دارد پایه‌پای ما بزرگتر و بالنده‌تر می‌شود، تجربه کسب می‌کند و تلاش می‌کند زندگی را برایمان ساده‌تر کند؛ اما گاهی هم برایمان شاخ و شانه می‌کشد و جفت‌پا می‌گیرد و حتی جیب‌مان را هم می‌زند! همین اتفاقات تلخ و شیرین باعث می‌شود که بعضی اوقات فکر کنیم که این رفیق تازه‌وارد، دارد زندگی نوپای ما را به هم می‌ریزد. غافل از این‌که انگار این ما هستیم که داریم او را بد عادت می‌کنیم.

در این یادداشت کوتاه، تلاش می‌کنیم به شش عادت غلط استفاده از «فضای مجازی» اشاره کنیم. عادت‌هایی که ممکن است زندگی ما را تا لبه پرتگاه جلو ببرد! همان‌طور که خیلی‌ها را پیش از این، برده است.

یکم: محتوا، خبر، مطلب؛ آن چه برای مان تصمیم می‌گیرد!

آن چه اجمالاً و تسامحاً به آن «فضای مجازی» می‌گوییم، مجموعه‌ای از محتوا و خدمات است که به خودش فرهنگی را سنجاق کرده است. میان کارشناسان این حوزه، درباره این که «فضای مجازی می‌تواند منشأ ایجاد اختلاف بین زن و شوهر شود» یا «فضای مجازی تشدید کننده اختلافات موجود بین زن و شوهر است» تفاوت نظر وجود دارد؛ اما حداقل گزاره‌ای که همه به آن واقف هستند، این است که فرمان این پدیده در دستانِ پرتوانِ شماس است. شمایی که صاحب تلفن همراه، تبلت یا رایانه خودتان هستید و قادر هستید از این فضا استفاده کنید و حواس‌تان را جمع کنید تا اذیت‌تان نکند.

البته در این که استفاده بیش از حد از محتوای جهت‌دار می‌تواند شیوه فکر کردن، ارزش‌ها و طبعاً مدل زندگی‌تان را تحت تأثیر قرار بدهد شکی نیست؛ لذا ممکن است همین تغییر -فارغ از مثبت یا منفی بودنش- شما را از همسران دور کند. از این رو ممکن است این کارکرد از فضای مجازی برای شما هشدار دهنده باشد.

این روزها، نه فقط در ایران، بلکه در دنیا انتشار شایعات، خبرهای دروغ (Fake News) و مطالب بدون منبع آن قدر فراگیر شده است که گاهی تشخیص درست و غلط برای اهل فن هم ساده نیست. به همه این‌ها اضافه کنید مطالب و محتوایی که الزاماً قصد دارند یک مفهوم را به شما القا کنند. آن وقت است که شما رسماً همانند یک بمباران موشکی، زیر یک بمباران محتوایی قرار گرفته‌اید. با این تفاوت که کسی نیست برای‌تان «آزیر خطر» بکشد تا خودتان را به پناهگاه برسانید!

دوم: تعریف دوباره حریم خصوصی؛ سخت‌نگیرید!

تا وقتی مجرد هستید، حریم خصوصی‌تان کاملاً خصوصی است. حتی پدر و مادران هم اگر سمت تلفن همراه‌تان بروند، حتماً یا جیغ‌تان به آسمان می‌رسد، یا به دلیل نیاز به عبور از چندین لایه امنیتی و رمز عبور، ناکام برمی‌گردند؛ اما حالا که دیگر متأهل شده‌اید، باید یک بار دیگر در قوانین رفاقت‌تان با «فضای مجازی» تجدید نظر کنید.

گاهی سفت و سخت گرفتن حریم خصوصی، رگه‌های شک را در یک زندگی سالم می‌دواند. باید همیشه یک قانون را در نظر داشت: «همان‌طور که قرار است هیچ موضوعی را در فضای حقیقی از یک دیگر پنهان نکنید، لطفاً هیچ موضوعی را در فضای مجازی از یک دیگر پنهان نکنید.» حالا این موضوع می‌خواهد مدل روابط شما در فضای مجازی باشد یا علایق‌تان نسبت به

یک موضوع و عضویت در انواع کانال‌ها و صفحات و علاقه به انجام یک بازی.

پس این چند نکته را به خاطرتان بسپارید؛ البته باید لحاظ کرد که این نوع راهکارها، برای شرایط عادی رابطه مناسب است. پس اگر خدای ناکرده آتشی در زندگی‌تان افتاده، حتماً نیاز به راهکارهای ویژه‌تری دارید.

■ اگر به فرو رفتن در اعماق تلفن همراه عادت دارید، ضرر نمی‌کنید اگر به همسران -بدون لکنت و پیچیدگی- توضیح بدهید که «الآن دقیقاً دارید در مجازستان چه کار می‌کنید» به شخصی پیامک می‌زنید؟ کارهای روزانه‌تان را انجام می‌دهید؟ دارید بازی می‌کنید و مشغول حمله به یک شهر مجازی هستید؟ دارید کانال‌های تلگرام‌تان را چک می‌کنید یا تصاویر دوستان‌تان در اینستاگرام را بالا و پایین می‌کنید؟ همین توضیح، کلی باعث ایجاد آرامش در طرف مقابل می‌شود. یادتان باشد که پاسخ به این سؤال در زندگی زناشویی مشمول حریم خصوصی نمی‌شود و حتی گاهی جزء حقوق همسر شماس است.

■ یک گام جلوتر! گاهی بد نیست به اتفاق یک دیگر شبکه‌های اجتماعی را بررسی کنید تا خیال هر دوی شما از اتفاقات احتمالی آتی راحت باشد. دیدن مطالب خنده‌دار و سرگرم‌کننده می‌تواند یکی از تفریحات این روزها در زندگی‌های جدید باشد.

■ بعضی‌ها به محض متأهل شدن، رمزهای عبور تلفن‌شان را در اختیار همسرشان قرار می‌دهند؛ این شاید یک اقدام اعتمادساز باشد؛ اما حتماً باید حدود این اجازه ویژه از سوی طرفین رعایت شود تا ضرب‌المثل «در دیزی» و «حیای گربه» به ذهن نرسد.

سوم: تعریف دوباره حریم خصوصی؛ خیلی هم آسان‌نگیرید!

از این طرف بام هم نیفتید! مواظب باشید به بهانه برداشتن دیوارهای حریم خصوصی بین خودتان، کلاً دیوارهای حریم خصوصی اطراف خانواده‌تان را تخریب نکنید.

■ باید حواس‌تان باشد اشتراک رمزهای عبور بین زوجین، حریم خصوصی شما را بین دیگران نقض نکند. گاهی به بهانه اعتمادسازی، کلاً رمزهای عبور را از تلفن‌های همراه‌تان پاک می‌کنیم. این اقدام قطعاً خطرناک است.

پس از تأهل، بیش‌تر از همیشه باید حواس‌تان به حریم خصوصی‌تان باشد. بررسی منظم «نشست‌های فعال» (Active Sessions) برای جلوگیری از ورود افراد ناشناس به حساب‌های کاربری شما در شبکه‌های اجتماعی (به خصوص پیام‌رسان‌ها)، تغییر نوبه‌ای رمزهای عبور، انتخاب رمزهای عبور دشوار و اقداماتی از این دست، شاید ساده‌ترین توصیه‌های امنیتی برای حفاظت از خودتان و خانواده‌تان در برابر کسانی هست که

می‌خواهند آرامش شما را به هم بزنند.

■ از آن‌جا که تازه با هم آشنا شدید، حتماً بدتان نمی‌آید آتلیه‌های شهر را گشتی بزنید و چند عکس در چند آتلیه بیندازید. قبل از انعقاد قرارداد با یک آتلیه، حتماً بررسی کنید که این آتلیه در اینستاگرام صفحه دارد یا خیر؟ گاهی آتلیه‌ها -عمداً یا سهواً- بدون اجازه مشتری تصاویر خصوصی آن‌ها را به عنوان نمونه کار منتشر می‌کنند. می‌توانید با آتلیه قرارداد کنید که تصاویر شما هیچ‌جا منتشر نشود؛ حتی در یک صفحه Private در اینستاگرام. حتی اجازه ندهید اپراتور آتلیه، تصاویر شما را از طریق یک پیام‌رسان برای تان ارسال کند. چون حتی اگر از امنیت حساب کاربری خودتان مطمئن باشید، قطعاً از حساب کاربری آتلیه مطمئن نیستید.

■ «بارگذاری یک تصویر روی فضای اینترنت»، حتی در خصوصی‌ترین نقاط، ممکن است مسبب ایجاد خطر باشد. هیچ سرویسی در فضای مجازی امن نیست و هر لحظه ممکن است داده‌های آن یا هک بشوند یا از دست بروند. در ارسال تصاویر خصوصی‌تان از طریق اینترنت کمی خسیس باشید.

چهارم: مقوله زمان؛

فرصت‌هایی برای کنار هم بودن

خدا نیاورد روزی را که به ابزارهای فضای مجازی معتاد بشوید. یعنی آن‌قدر رفیق مجازی‌تان برای تان مهم شده باشد که حاضر باشید ساعت‌ها برایش وقت بگذارید، حتی اگر همسرتان به شما نیاز داشته باشد. پیش از آن‌که درگیر اعتیاد بشویم، باید پیشگیری کنیم.

■ گاهی عنوان این‌که «من می‌خواهم به مدت n دقیقه با تلفن همراه بازی کنم، یا تلگرامم را چک کنم، یا سری به اینستاگرام بزنم»، خاطر همسرتان را جمع می‌کند که شما به مدت محدودی قرار است از این فضا استفاده کنید.

■ باید یادتان باشد که به زمانی که می‌گویید وفادار باشید. جذابیت‌های این فضا گاهی ما را از گذر زمان جدا می‌کند. رعایت این قاعده، برای جلوگیری از اعتیاد خودتان هم خوب است.

■ سعی کنید با هم توافق کنید بخشی از زمان روز یا یک روز در هفته را در خانه بدون اینترنت سپری کنید؛ مثلاً روز جمعه کلاً از اینترنت استفاده شخصی نکنید، یا اگر می‌خواهید استفاده کنید، این استفاده مشترک باشد؛ مثلاً به صورت آنلاین فیلم ببینید یا بازی دو نفره داشته باشید.

■ بخشی از زمان را هم خط قرمز استفاده از اینترنت بدانید؛ مثلاً برای خودتان قانون بگذارید که زمان عبادت یا بر سر سفره، استفاده از تلفن همراه اکیداً ممنوع است.

■ هنگام استراحت، تا حد ممکن تلفن همراه را از محل

استراحت (مثلاً تخت‌خواب یا هر جای دیگر) دور نگهدارید. هم از اشعه‌های خطرناک تلفن همراه هنگام استراحت در امان هستید و هم در هنگام خلوت با یکدیگر آرامش بیشتری دارید.

پنجم: صله رحم مجازی؛

سوء تفاهم‌های مجازی

باور کنید که رفتن به صفحه فلان قوم و خویش و لایک کردن عکس‌هایش یا به اشتراک گذاشتن یک محتوای خیلی مفید در گروه فامیلی، صله رحم یا دید و بازدید به حساب نمی‌آید. گاهی این دوری و دوستی‌ها، سبب ایجاد کدورت‌هایی می‌شود که دارویش تنها دیدار حقیقی است.

■ در گروه‌های فامیلی در پیام‌رسان‌ها تا جایی که می‌توانید نه بحث کنید و نه شوخی. چون ممکن است از نوشته‌های شما -که حاوی لحن شما نیست- سوء برداشت بشود و عملاً با یک شوخی نابه‌جا، یک دعوای خانوادگی آغاز شود.

■ شکلک‌ها (Emoji) گاهی می‌توانند منظور شما را به همراه یک جمله به خوبی برسانند. پس برای انتقال لحن بیان‌تان می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید. فقط قبل از استفاده مطمئن بشوید که یک شکلک خاص، معنای بدی به همراه نداشته باشد.

■ ارسال اشتباه یک مطلب ممکن است برای هر کسی اتفاق بیفتد. در لحظه مطلب را برای همه اعضا حذف و از آن‌ها بابت اشتباه‌تان عذرخواهی کنید. شاید هنوز همه اعضا آن را ندیده باشند.

■ و توصیه کلیشه‌ای: به جای چت با اقوام، گاهی واقعاً به دیدن‌شان بروید.

ششم: نگاه انتقادی؛

منتقد رفیق‌تان باشید

هر روز که می‌گذرد، این رفیق مجازی مورد بحث ما پیشرفت می‌کند و پیچیده‌تر می‌شود. یک راه این است که کاملاً به او اعتماد کنیم و هر چه می‌گوید بگوییم «چشم»! اما ممکن است بعد از مدتی -دور از جان شما-، سرویس دهنده این رفیق، شما باشید.

یک راه دیگر هم دارید: رفاقت‌تان با این رفیق را حفظ کنید؛ اما به کارهایش نگاه منتقدانه داشته باشید؛ یعنی سعی کنید کشف کنید که این رفیق، در کنار آرامش و ساده‌تر کردن زندگی‌تان، ممکن است شما را به لبه کدام پرتگاه برساند. فکر کردنش ضرر ندارد. رفاقت‌تان را محکم‌تر هم می‌کند. مطمئن باشید.

سلف دانشگاه

سالن عروسی ما سلف سرویس دانشگاه بود. دکتر گفت می‌خواهی خوابگاه بگیرم؟ گفتم همین خوابگاه خوب است و با لباس عروس از پله‌های خوابگاه بالا رفتم. ما در آن خوابگاه دوتا پتو و دوتا پستی داشتیم، با همین وضعیت، با افتخار از اساتیدی که مهمان مان می‌شدند پذیرایی می‌کردیم.

به نقل از دکتر بهجت قاسمی همسر شهید علم، دکتر مجید شهریار



آن مرد

اوایل زندگی مخارج ما از حق‌التألیف یا حق‌التدریس‌های دکتر تأمین می‌شد. من لیسانس داشتم و با حقوق اندکی در دانشگاه امیرکبیر شاغل بودم. گاهی حقوق خودم را هم خرج خانه می‌کردم. با این حال در تمام سال‌ها با مجید، خودم را در اوج عزت می‌دیدم. این مرد مرا در زندگی غنی کرده بود. عشق، محبت، یگانگی، خلوص و معنویت برای من مهم بود که دکتر همه اینها را یک جا و تام و تمام داشت.



به نقل از دکتر بهجت قاسمی همسر شهید علم، دکتر مجید شهریار

من هستم خیالت راحت

خیلی با هم نزدیک و صمیمی بودیم. سال‌ها در کنار هم بودیم؛ اما دور که می‌شدیم از دوری هم، دل‌تنگ می‌شدیم. از خانه که خارج می‌شد تا ساعتی که به خانه برمی‌گشت در طول روز بارها با هم حرف می‌زدیم. او شوخ طبع بود و مهربان. بچه‌ها را می‌فهمید. از سرکار که برمی‌گشت يك راست می‌رفت به اتاق دخترمان. آنها همیشه بر سر رشته‌هایشان با هم کل‌کل و شوخی داشتند. آرزوهایمان برای بچه‌ها زیاد بود. وقتی نگران می‌شدم، می‌گفت: من هستم، خیالت راحت باشد.



به نقل از منصوره کرمی، همسر شهید پروفسور مسعود علیمحمدی



بخوان

مجدید عادت به تلاوت قرآن داشت. انصافاً صدای قشنگی هم داشت. با حافظ هم عجین بود. وقتی حافظ می‌خواند اشک روی گونه‌هایش روان می‌شد. بعضی وقت‌ها دلش می‌خواست مرا هم شریک لذتش کند. می‌آمد آشپزخانه و می‌گفت عزیز، ببین چی گفته و شروع می‌کرد به خواندن. من هم ظرف‌ها را کنار می‌گذاشتم و می‌گفتم بخوان. گاهی می‌گفتم که این بیت را دوباره بخوان. می‌خواستم به او نشان دهم که من هم لذت می‌برم. خیلی با توجه به خواندنش گوش می‌دادم. دکتر هم وقتی احساس می‌کرد که من هم از آن شعر چیزی می‌فهمم خوشحال می‌شد. همیشه به خدا می‌گفتم چه شد که مجید را سر راه من قرار دادی!



به نقل از دکتر بهجت قاسمی همسر شهید علم، دکتر مجید شهریار

خدا خیرت بده



زیر باران نقل و شکلات رفتیم تو. مهمان‌ها هم پی ما می‌آمدند که سعید مادرش را مأمور کرد جلوی آنها را بگیرد. آفتابه و لگن آورد و کفش و جوراب‌هایم را درآورد. اول پای راستم را گذاشت داخل تشت. پاهایم از کفش پاشنه بلند می‌سوخت. انگار آب روی آتش می‌ریخت. دست به شانه‌اش زدم: خدا خیرت بده! گفت این سفارش حضرت علی (ع) است که «پای عروستان را بشویید و آبش را بریزید چهار طرف خانه. روشنی زندگی است.» پاهایم را که خشک کرد، مهمان‌ها آمدند.

شهید سعید جانیزرگی به روایت همسرش

قهر بر بس



گاهی حرف‌مان می‌شد؛ مثل همه آدم‌ها. قهر هم می‌کردیم؛ اما هیچ‌کدام از هیچ‌چیز کم نمی‌گذاشتیم. فقط حرف نمی‌زدیم. یک روز که قهر بودیم لباس پوشیده بودم بروم مدرسه که حسن آمد. ظهر بود. ناهارش را کشیدم. کنارش نشستم تا غذا بخورد. نمک و فلفل غذایش را هم می‌زدم. غذایش که تمام شد، وقت گذشته بود. کمی دیرم شده بود. برایش نوشتم: «باید بروم کلاس من را می‌بری یا خودم بروم؟» و گذاشتم روی میز. مداد را برداشت و نوشت: «من فقط به خاطر بردن تو آمده‌ام خانه.» بعد سوار ماشین شدیم و رفتیم مدرسه؛ بی یک کلمه حرف. وقتی برگشتم قهر تمام شده بود.

شهید حسن آبنشاسان به روایت همسرش

می‌توانیم برویم؟



کم می‌آمد. همیشه جبهه بود؛ اما وقتی می‌آمد توی مسافرت‌های دو نفری نمی‌گذاشت من دست به سیاه و سفید بزنم. فقط کافی بود لب تر کنم و چیزی بخواهم. از زیر سنگ هم که شده بود برایم تهیه می‌کرد. یک بار رفتیم شمال روز آخر که برمی‌گشتیم، از شهر بیرون آمده بودیم. توی جاده بی‌اختیار همین‌طور که چشمم به درخت‌های این طرف و آن طرف جاده بود، گفتم: «چقدر تشنمه!» همان‌جا دور زد و برگشت. پرسیدم

چکار می‌کنی؟ گفت: «مگه نگفتی تشنمه؟ نمی‌تونم خانومم رو با تشنگی از شهر بیرون ببرم.» دوباره برگشت توی شهر، آن قدر گشت تا یک آب میوه‌فروشی پیدا کرد. آب میوه و بستنی خرید و گفت: «حالا دیگه می‌تونیم بریم.»

شهید ناصر کاظمی به روایت همسرش

اهل مراعات



بسیار مراعات حال مرا می‌کرد که به زحمت نیفتیم. وقتی مهمانان سرزده‌ای به منزل ما می‌آمدند ایشان از بیرون غذا می‌گرفت تا برای من مشکلی پیش نیاید. با وجود خستگی و کار زیاد وقتی به خانه می‌آمد، همیشه شاد و سر حال بود. اول با من و بعد با بچه‌ها سلام و احوال‌پرسی می‌کرد. می‌پرسید: «امروز چه کردید؟ مشکلی پیش نیامد؟ بچه‌ها در کارهای خانه کمک‌تان می‌کنند؟ بچه‌ها که هستند تا آنجا که می‌توانید بدهید کارها را آن‌ها انجام دهند. خودتان را به زحمت نیندازید.» از طرفی هم همیشه به بچه‌ها سفارش می‌کردند به مادرشان کمک و بسیار مراعات حالش را کنید. کارهای منزل بین همه بچه‌ها تقسیم شده بود و ایشان در این زمینه بین دختر و پسر تفاوتی قائل نمی‌شد. یعنی پسرها هم مثل دخترها ظرف می‌شستند، جارو و گردگیری می‌کردند؛ اما خرید منزل به عهده ایشان و پسرها بود.

به نقل از همسر شهید آیت‌الله دکتر سید محمد بهشتی

تو کچلی؟!



دو ماه از ازدواج‌شان می‌گذشت. یک‌بار دوست نزدیکش پرسید: «تو که از ظاهر خواستگاره‌ایت این قدر ایراد می‌گرفتی چطور زن دکتر که کچل است شدی؟! با تعجب جواب داد: «مصطفی که کچل نیست! تو اشتباه می‌کنی.» دوستش فکر می‌کرد غاده دیوانه شده که تا حالا این را نفهمیده. آن روز همین‌که رسید خانه در را باز کرد و چشمش افتاد به مصطفی و شروع کرد به خندیدن. مصطفی پرسید: «چرا می‌خندی؟» و غاده که چشم‌هایش از خنده به اشک نشسته بود گفت: «مصطفی تو کچلی! من نمی‌دانستم.» آن وقت مصطفی هم زد زیر خنده و بعد ماجرا را برای امام موسی صدر هم تعریف کرده. از آن به بعد امام موسی همیشه می‌گفت: «شما چه کار کردید که غاده شما را ندید؟»

شهید دکتر مصطفی چمران به روایت همسرش



چگونه خانواده‌مان را بهشت کنیم؟

راهکارهایی برای مدیریت مالی مؤثر
در یک خانواده نوپا

مجتبی پناهی
دانشجوی دکتری اقتصاد

انتخاب خانوادگی

حالا می‌دانیم که اقتصاد خانواده یعنی تخصیص منابع محدود قابل‌دسترس به مهم‌ترین نیازها و خواسته‌های خانواده. این «منابع» همان مبادی و راه‌های درآمدی خانواده است که طبیعتاً محدود، اما قابل حصول است و نیازها همان مسائل متعددی است که بقا و شالوده خانواده به ارضای آنها بستگی دارد و به‌طور کلی شامل نیازهای اولیه و ثانویه خانواده می‌شود. سرپرست خانواده با در نظر گرفتن درآمد محدود و وجود نیازهای اساسی باید بهترین ترکیب را در میزان هزینه‌ها به وجود آورد و از درآمد حاصل، بهره‌برداری بهینه کند. یک خانواده موفق باید برنامه‌ریزی اقتصادی هدفمندی داشته باشد و اساساً برنامه اقتصادی خانواده باید قبل از شروع زندگی مشترک مشخص شود و زوجین روی اهداف اقتصادی به تفاهم برسند.

اقتصاد علم انتخاب

واژه اقتصاد (economy) از اِکُنَمیا در زبان یونان باستان گرفته شده که خود از ترکیب دو کلمه به معنای خانواده و روش یا قانون حاصل شده است. این دو کلمه روی هم معنای «قواعد خانه (خانوار)» را می‌دهند. در واقع علم اقتصاد علم تخصیص بهینه منابع کمیاب است. کمیابی مهم‌ترین موضوع در علم اقتصاد است. کمیابی به این مفهوم است که امکانات محدود، ولی خواسته‌های بشری نامحدودند؛ به‌عنوان مثال درآمد محدود است؛ ولی کالاها و خدمات مورد نیاز ما بسیار زیاد. یا بودجه کشور محدود است؛ اما نیازها و خواسته‌های زیادی در جامعه وجود دارد. به این ترتیب وجود منابع محدود در مواجهه با خواسته‌های نامحدود، ما را در وضعیتی قرار می‌دهد که باید مدام انتخاب کنیم کدام یک از خواسته‌هایمان را برآورده کنیم.

اقتصاد و یک خانواده تازه

یکی از مسائل بسیار مهم در ازدواج موفق شفافیت مالی است. زوج‌ها پیش از زندگی مشترک هر یک برنامه‌های مالی، الگوهای پس‌انداز، وام‌ها، بدهی‌ها و سرمایه‌گذاری‌های خاص خود را دارند که باید پس از آغاز زندگی برای جلوگیری از درگیری و تضاد این اطلاعات مالی را به‌طور کامل با یکدیگر در میان بگذارند.

هر یک از طرفین باید به‌طور دقیق بدانند که طرف مقابل در چه موقعیتی قرار دارد و برای دستیابی به چه اهدافی تلاش می‌کند. این آگاهی می‌تواند به اعتمادسازی میان همسران کمک کند و نوعی روحیه کارگروهی را در خانواده به وجود آورد. به علاوه، همسو کردن اهداف و روش‌ها خطر تضاد منافع و اهداف را کاهش می‌دهد.

آمارها نشان می‌دهد که شمار اندکی از زوجین این کار را به درستی انجام می‌دهند. بدتر آنکه برخی نه تنها اطلاعات کافی و کامل را در اختیار همسر خود قرار نمی‌دهد؛ بلکه در خصوص پول و مسائل مالی به او دروغ می‌گویند. امری که می‌تواند به بحران‌های جدی در زندگی مشترک منتهی شود.

روراستی لازمه مدیریت اقتصادی خانواده

در مدیریت مسائل اقتصادی، زن و شوهر پیش از هر چیز باید جنبه‌های روانی امر را در نظر بگیرند و واقعیت‌ها و شرایط موجود را مورد توجه قرار دهند. زن و شوهر باید در جریان مسائل مالی و قدرت اقتصادی یکدیگر قرار گیرند. آنچه در وهله اول اهمیت دارد میزان درآمد ماهیانه است که زوج‌ها باید اطلاعات لازم را در این مورد از یکدیگر کسب کنند تا بتوانند برای مخارج برنامه‌ریزی کنند.

خانمی که شاغل است و درآمد ماهیانه دارد، باید با همسرش درباره اینکه درآمد شخصی خود را در اختیار شوهر خواهد گذاشت یا خیر صحبت کند و به نتیجه برسد. این موضوع موجب خواهد شد که برای همسر توقع بیجا یا سوءتفاهم ایجاد نشود.

در خانواده‌ای که مسائل مالی برای زن و شوهر شفاف باشد هر طرف مسائل و مشکلات مالی را مشکل خود نیز می‌داند و برای رفع و حل آن تلاش می‌کند و به این ترتیب تمام بار مالی خانواده روی دوش یک نفر نمی‌افتد.

واقع بینی و مدیریت منابع

وقتی منابع مالی و میزان توانایی خانواده برای زن و شوهر مشخص شد مرحله بعد تشخیص اولویت‌ها و تخصیص منابع به ترتیب اولویت است. هر خانواده‌ای بر اساس

منابع محدود در مواجهه با خواست‌های نامحدود، ما را در وضعیتی قرار می‌دهد که باید مدام انتخاب کنیم کدام یک از خواست‌هایمان را برآورده کنیم.

■ ■ ■ ■ ■

سبک زندگی، فرهنگ و نوع نگاهشان نیازها و اولویت‌های متفاوتی دارند. برای رسیدن به این اولویت‌ها لازم است در گفت‌وگوهای زمان‌مند خانواده درباره نیازها و اولویت‌ها هم صحبت شود و زن و شوهر با هم مشخص کنند که چه چیزهایی در سطح بالاتری از ضرورت قرار دارند. این کار باعث آسان شدن مدیریت مالی و همچنین افزایش همدلی افراد خانواده می‌شود.

در رسیدن به ضرورت‌ها و تعیین اولویت‌ها باید توجه کرد که سطح توقع باید با میزان درآمد تناسب داشته باشد. از طرفی باید دقت کرد که با اسراف و هزینه‌های غیرضروری همان درآمد موجود را هم هدر ندهیم. در بعضی خانواده‌ها به دلیل دقت نکردن به این موضوعات و عدم تعدیل توقعات و توانایی‌ها مرد و گاهی زن مجبور به بیش از اندازه کار کردن می‌شوند. گاهی مرد و زن دو یا سه شیف‌ت کار می‌کنند تا به رفاه بیشتر و خوشبختی دست پیدا کنند غافل از اینکه زمان درگذراست و خوشبختی با در کنار هم بودن معنا می‌یابد.

مسکن مسکن

مسکن از جمله ضروریات هر زندگی است. مسکنی مناسب، در محیطی مطلوب و برخوردار از فضای کافی در روابط همسران و نحوه رشد و تربیت کودک تأثیر بسیار زیادی دارد. به همین جهت زوج‌های جوان می‌کوشند با یاری گرفتن از روش‌های متفاوت این نیاز اصلی خانواده را برطرف سازند. یکی از راه‌های خانواده‌های جوان برای تأمین خانه تکیه بر وام‌ها است. بانک به صورت معمول براساس دارایی و توانایی فرد، وامی را در اختیار او قرار می‌دهد؛ اما نکته آنجا است که هرچه میزان این وام بیشتر باشد، طول مدت بازگشت مبلغ قرض گرفته شده و در نتیجه میزان بهره پرداختی بیشتر خواهد شد. امری که می‌تواند با گذشت سال‌های جوانی مشکلات و بحران مالی قابل توجهی را به وجود آورد.

برای پرهیز از این مسأله حتما باید به تناسب میان هزینه‌های مسکن و درآمد خالص خانواده توجه کرد. در این مسیر، میزان هزینه ماهانه مرتبط با تأمین خانه نباید از ۳۰ درصد فراتر رود و در خصوص وام دریافتی نیز باید با دقت و برنامه‌ریزی بلند مدت عمل شود.

❑ - با لیست خرید معجزه کنید

همیشه اقلام مورد نیازتان را از روی لیستی که قبلاً نوشتید بخرید. بسیاری از هزینه‌های اضافی و هنگفت زندگی مانا‌شی از توجه نکردن به این نکته به ظاهر ساده است. پس هنگام رفتن به مرکز خرید مورد نظرتان نسبت به خرید اضافی و برنامه ریزی نشده بسیار حساس باشید و از آن اجتناب کنید.

❑ - به کیفیت پول دهید نه برند

این اعتقاد غلطی است که محصولات دارای برند معتبر کیفیت بالاتری نسبت به محصولات مشابه دارند و ارزش آن را دارند که پول بیشتری برای آنها نسبت به محصولات مشابه‌شان پرداخت کنیم. کیفیت همیشه مهم‌ترین است. برای مطمئن شدن از کیفیت چیزی که می‌خرید از تجربه سایرین هم استفاده کنید.

❑ - عمده بخرید

کالاهای مورد نظرتان را که قابلیت نگهداشته شدن دارند و جای نگهداری آنها را دارید عمده بخرید؛ مثلاً می‌توانید دستمال کاغذی، رب گوجه، پودر رخت‌شویی و... را عمده و با قیمت پایین‌تر خریداری کنید. خرید عمده کالاهای مورد نیاز یکی از مهم‌ترین شیوه‌های کاهش مخارج زندگی است؛ به شرطی که به قانون عرضه و تقاضا دقت کنید و زمانی که همه برای خرید یک کالا هجوم می‌آورند شما هم با خرید عمده آن به گران‌تر شدنش دامن نزنید.

بسیاری از وسایل دست دوم هنوز کیفیت لازم را دارد و می‌توان از آن استفاده کرد.

❑ - ترفندهای فروشندگی را بشناسید

برای کاهش هزینه‌ها باید با ترفندهای فروشندگان آشنا باشید. یکی از ترفندهای فروشگاه‌های بزرگ به‌ویژه فروشگاه‌های پوشاک، حراج محصولات گران‌قیمت است تا شما مجاب به خرید شوید. ترفند دیگر ترغیب به خرید کالاهای ارزان قیمت مازاد بر نیاز است. چیدن محصولات گران‌قیمت در کنار محصولات تخفیف خورده ترفند دیگری است تا مشتریان پس از خرید محصولات تخفیف خورده، به خرید محصول گران‌قیمت وسوسه شوند؛ همچنین تخفیف باورنکردنی برای محصولاتی که تاریخ انقضا آنها رو به پایان است. هرگز بر اساس تبلیغات یا توصیه و تشویق فروشنده، محصولی را نخرید. همیشه بر اساس بودجه‌بندی و از پایین شهر یا نقاط متوسط شهر خرید کنید. خرید کالاهای داخلی به جای اقلام مشابه خارجی هم از راهکارهای کاهش هزینه‌ها و رساندن بودجه به نیازهای بیشتر و بهتر است.

تا جایی که مقدور است محصولاتتان را با واسطه کمتری خریداری نمایید. این کار خدمتی به تولید کننده اصلی و خدمت بزرگتری به جیب خود شماست.

■ ■ ■ ■ ■

❑ چطور فیتیلای هزینه‌ها را پایین بکشیم؟

❑ - قانون عرضه و تقاضا را جدی بگیرید

یکی از نکات مهم برای کاهش هزینه توجه به قانون عرضه و تقاضا هنگام خرید است. قانون عرضه به ما می‌گوید هرچه عرضه محصولی در بازار بیشتر باشد قیمت آن پایین‌تر است و قانون تقاضا می‌گوید هرچه تقاضا برای محصولی در بازار کمتر باشد قیمت آن پایین‌تر است. این قانون در موارد بسیاری کاربرد دارد و شما می‌توانید با آن از خیلی خریدهای اشتباه اجتناب کنید؛ مثلاً خرید میوه نوبر چون عرضه آن کم است و افراد زیادی متقاضی آن هستند اصلاً به صرفه نیست. یا مثلاً تهیه پوشاک زمستانی‌تان را به اواخر اسفند یا اول فروردین منتقل کنید. چون مردم با گرم شدن هوا تقاضای کمتری برای خرید لباس زمستانی دارند و فروشندگان معمولاً تخفیفات خوبی به مشتریان می‌دهند.

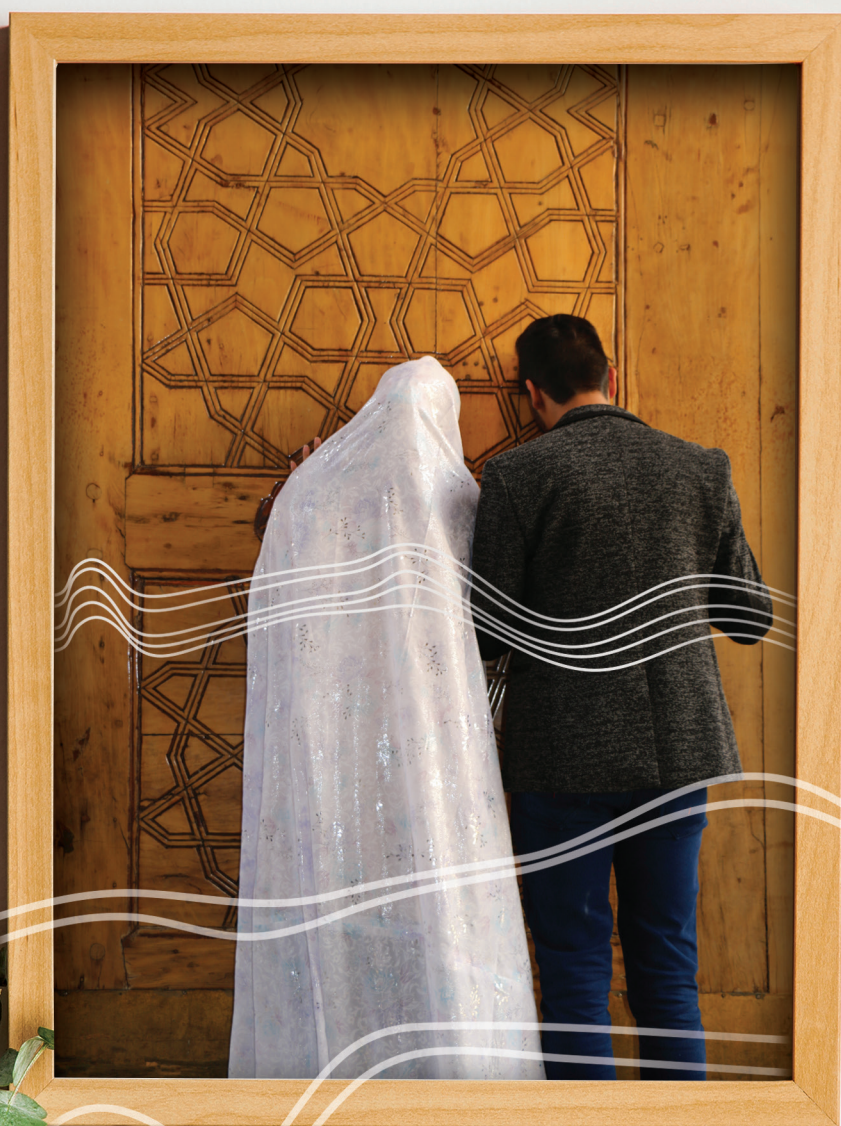
❑ - خلاف جریان آب شنا کنید

اگر کمی به رفتارهای جمعی دقت کنیم صف‌های طولی خرید مرغ در زمان گران‌تر شدن مرغ یا هجوم افراد برای خرید طلا و ارز، درست در زمان اوج قیمت این اقلام را می‌بینیم. به این رفتارها، رفتار رمه‌ای گفته می‌شود؛ رفتارهایی بدون فکر که صرفاً به این خاطر که دیگران آن را انجام می‌دهند بین افراد جامعه فراگیر می‌شود. شخص موفق و مدیر مالی مدبر کسی است که در این جریان، فریب شایعات دلالان را نخورد و خلاف جهت جامعه از خرید تا زمان ارزان‌تر شدن اجتناب کند.

❑ - بی واسطه بخرید

تا جایی که مقدور است محصولاتتان را با واسطه کمتری خریداری نمایید. این کار خدمتی به تولید کننده اصلی و خدمت بزرگتری به جیب خود شماست؛ مثلاً برای مهمانی‌های بزرگ یا مراسم ازدواج، می‌شود میوه را مستقیم از باغ‌دار خرید. یا می‌شود از خود دامدار شیر را به نصف قیمت بازار تهیه کرد. با یک ظرف شیر و یک کاسه کوچک ماست، می‌توان با نصف قیمت بازار دو برابر ماست تازه درست کرد. این مثال‌ها کم نیستند کافی است کمی بیشتر دقت کنید.





📷 @ezdevaj_org

📍 @hamsafartabehesht

درباشگاه همسفر مارادنبال کنید

