

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

مدیریت خانواده و سبک زندگی

ویژه دختران

کلیه رشته‌ها

اجرای آزمایشی

پایه دوازدهم

دوره دوم متوسطه



وزارت آموزش و پرورش سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

- نام کتاب:** مدیریت خانواده و سبک زندگی (ویژه دختران) (اجرای آزمایشی) - ۱۱۲۲۴۰
- پدیدآورنده:** سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
- مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف:** دفتر تألیف کتاب‌های درسی عمومی و متوسطه نظری
- شناسه افزوده برنامه‌ریزی و تألیف:** محمود امانی طهرانی، کوروش امیری نیا، مهدی اعتصامی، امیر حسین بانکی پور فرد، انسیه جلیلی طهماسبی، میترا دانشور، سید محمد دلیری، یاسین شکرانی، محسن میر محمد صادقی، محمود معافی و محی‌الدین بهرام محمدیان (اعضای شورای برنامه‌ریزی)
- امیرحسین بانکی پور فرد (مؤلف)، حامد مصلحی، ملیحه نقش‌زن، عاطفه حیرت، سید مهدی صدری، فاطمه مالکی (همکاران تألیف)، نویسنده داستان: بهزاد دانشگر
- هادی حسین‌خانی، نسیم کریمی، مریم مسائلی، شایسته غلامعلی دهکردی، تاج‌الملوک حسینی، زهره شریف‌نسب، زهره آقایی، اعظم بانکی پور فرد، مریم حجابی، منیر جانتقران، هاجر شریف بهشتی، سمیه سادات طباطبایی، سید محمدمهدی روحانی، مریم مزروعی، مطهره کاروان، حورا فروزبخش، زینب‌السادات مدنیان، رامین اسلامی و منیرالسادات مهدوی (مشاوران)
- مدیریت آماده‌سازی هنری:** اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی
- شناسه افزوده آماده‌سازی:** احمدرضا امینی (مدیر امور فنی و چاپ) - مجید ذاکری یونسی (مدیر هنری) - فاطمه رئوف‌پی، ارمغان رحمان پور (صفحه آرا) - مریم کیوان (طراح جلد) - پریسا کیانی، صبا صفا (تصویرگر) - زهره برهانی، بهناز بیهود، وجیهه برادران سادات، شاداب ارشادی، کبری اجایتی و راحله زادفتح‌اله (امور آماده‌سازی)
- نشانی سازمان:** تهران: خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)
تلفن: ۸۸۸۳۱۱۶۱-۹، دورنگار: ۹۲۶۶-۸۸۳۰، کد پستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹
وبگاه: www.irtextbook.ir و www.chap.sch.ir
- ناشر:** شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران، تهران: کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش) تلفن: ۴۴۹۸۵۱۶۱-۵، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی: ۳۷۵۱۵-۱۳۹
- چاپخانه:** شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»
- سال انتشار و نوبت چاپ:** چاپ اول ۱۳۹۷

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۰۵-۳۲۶۴-۵

ISBN: 978-964-05-3264-5



از قبل از ازدواج قوانین اسلام هست که چه شخصی را زن قبول کند به ازدواج و چه زنی را مرد قبول کند برای ازدواج، اوصاف مرد، اوصاف زن، اینها در اسلام مطرح است در هیچ حکومتی این مطرح نیست که مرد اوصافش چه باشد، زن اوصافش چه باشد. در اسلام این مطرح است وقت ازدواج چه وقت باشد، بعد از ازدواج چه روابطی بین زن و مرد باشد، وضع زندگی زن و مرد با هم چه جور باشد. صحیفه نور، ۲، صفحه ۲۲۰.

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش است و هرگونه استفاده از کتاب و اجزای آن به صورت چاپی و الکترونیکی و ارائه در پایگاه‌های مجازی، نمایش، اقتباس، تلخیص، تبدیل، ترجمه، عکس‌برداری، نقاشی، تهیه فیلم و تکثیر به هر شکل و نوع، بدون کسب مجوز از این سازمان ممنوع است و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

صحنه اول

- زندگی با طعم دخترانه ۱۲
- ۱- نمای یک: حس دختری ۱۴
- ۲- نمای دو: دختر یعنی این... ۲۴

صحنه دوم

- زندگی با طعم رضایت ۳۴
- ۳- نمای یک: در جست‌وجوی هویت (اختیاری) ۳۶
- ۴- نمای دو: من و مامان و بابا ۴۷

صحنه سوم

- زندگی با طعم تردید ۵۶
- ۵- نمای یک: ازدواج در بین چالش‌ها (۱) ۵۸
- ۶- نمای دو: ازدواج در بین چالش‌ها (۲) ۷۰
- ۷- نمای سه: ازدواج کنم چه فایده؟ ۸۰
- ۸- نمای چهار: چه عجله‌ایه؟ ۸۷

صحنه چهارم

- زندگی با طعم پختگی ۱۰۰
- ۹- نمای یک: کدبانو باش ۱۰۲
- ۱۰- نمای دو: پختگی عقلی ۱۱۲
- ۱۱- نمای سه: پختگی اجتماعی ۱۲۱
- ۱۲- نمای چهار: پختگی عاطفی ۱۳۰

صحنه پنجم

- زندگی با طعم حسرت ۱۳۹
- ۱۳- نمای یک: مجبورم؛ نمی‌توانم با او ازدواج نکنم... ۱۴۱
- ۱۴- نمای دو: از ماست که بر ماست ۱۵۱
- ۱۵- نمای سه: عبور از چالش‌های عاطفی ۱۵۸

زندگی با طعم آرامش ۱۶۷

۱۶- نمای یک: از ازدواج چی می‌خواهم؟ ۱۶۹

۱۷- نمای دو: مرد زندگی‌ات را بشناس (۱) ۱۸۰

۱۸- نمای سه: مرد زندگی‌ات را بشناس (۲) ۱۸۹

زندگی با طعم انتخاب ۱۹۹

۱۹- نمای یک: همتای خودت را بشناس ۲۰۱

۲۰- نمای دو: چطور آشنا شویم؟ ۲۱۴

۲۱- نمای سه: خواستگاری حواس جمع می‌خواهد ۲۲۴

۲۲- نمای چهار: با اجازه بزرگ‌ترها ۲۳۲

زندگی با چاشنی اختلاف ۲۴۲

۲۳- نمای یک: با هم دعوا نکنید! (اختیاری) ۲۴۴

زندگی با طعم مهربانی ۲۵۹

۲۴- نمای یک: بروید با هم بسازید! (اختیاری) ۲۶۱

زندگی با طعم مسئولیت ۲۷۷

۲۵- نمای یک: می‌خواهم برم سر کار ۲۷۹

منابع پیشنهادی برای مطالعه ۲۹۵

سخنی با دبیران گرامی

■ درس مدیریت خانواده و سبک زندگی، برای اولین بار با تصویب شورای عالی آموزش و پرورش در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ برای دانش‌آموزان پایه دوازدهم تدریس می‌شود.

■ برنامه درسی این کتاب براساس نیازسنجی موضوعی و دریافت نظرات کارشناسان تدوین شده است. بدیهی است چون موضوع این درس در مرز بین دوره آموزش‌های مدرسه‌ای و دوران بزرگسالی قرار داد - و به همین دلیل، در پایه دوازدهم، یعنی آخرین پایه تحصیلی ارائه می‌شود - ممکن است بنا به ضرورت حاوی بعضی مطالب حساس باشد. از این‌رو در تدوین کتاب تلاش شده است که تمامی مطالب، در عین رعایت چارچوب علمی، با دقت فراوان و رعایت هنجارهای اخلاقی جامعه نوشته شود.

■ در تولید این کتاب، سیاست چند تألیفی به کار گرفته شده است. یعنی علاوه بر کتابی که در دست شماست، دو کتاب دیگر نیز به صورت موازی تألیف و منتشر شده است که از طریق وبگاه www.chap.sch.ir قابل دریافت است. این کتاب‌ها دارای برنامه درسی مشابهی هستند اما در سبک نگارش با یکدیگر کاملاً متفاوت‌اند. امید است این کار در سال‌های آینده، برای مخاطبان فرصت انتخاب کتاب مورد پسند خویش را فراهم آورد. در حال حاضر هر سه کتاب، آزمایشی تلقی می‌شوند و سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی از دریافت نظر کارشناسان و صاحب‌نظران به‌منظور اصلاح آنها، استقبال می‌کند.

سخنی با دانش آموز

«انتخاب» مفهومی است که در هر لحظه از زندگی و به‌ویژه در این دورهٔ سنی با آن روبه‌رو هستیم. برخی از انتخاب‌های ما، نقش سرنوشت‌سازی در زندگی‌مان دارند و برخی دیگر نقش کمتری؛ برخی جبران‌پذیر و برخی جبران‌ناپذیرند. در نهایت، انتخاب‌های ما هستند که ما را از دیگران متمایز می‌کنند.

ما در زندگی خود امکان انتخاب‌های مختلفی داریم؛ رفتارمان با پدر و مادر را انتخاب می‌کنیم؛ هر چند انتخاب پدر و مادر در اختیار ما نیست. همسر، تنها خویشاوند نزدیکی است که حق انتخابش را داریم. انتخاب همسری یکی از سرنوشت‌سازترین انتخاب‌هاست. ما گرچه می‌توانیم رفتار خود با پدر، مادر، خواهر، برادر و فرزند خود را انتخاب کنیم، خود آنها را انتخاب نمی‌کنیم. از همه مهم‌تر، ویژگی‌های اولیه و طبیعی خودمان را هم انتخاب نمی‌کنیم؛ اما انتخابگر همسرمان هستیم؛ همسری که به‌طور متوسط، بیش از دو سوم عمر خود را با او سپری خواهیم کرد و نزدیک‌ترین، طولانی‌ترین و عمیق‌ترین رابطه‌ها را با او خواهیم داشت و اگر درست انتخاب کرده باشیم، عاشقانه‌ترین ارتباطمان هم با او خواهد بود. از طرف دیگر، فرصت‌ها همیشه در اختیار ما نیستند و مانند ابر بهاری در حال گذرند. پس باید همیشه آماده باشیم تا به وقت سر رسیدن فرصت، آن را از دست ندهیم.

وقتی انتخابت را کردی و «بله» را گفتی، وارد زندگی جدیدی می‌شوی و با همسرت زیر یک سقف می‌روی. در آن وقت باید بلد باشی چگونه زندگی کنی. سؤالاتی

برایت پیش خواهد آمد که هرچه کتاب‌های ریاضی، زیست‌شناسی، هنر یا جغرافیا را ورق بزنی، جواب آنها را پیدا نمی‌کنی. x و y ‌های عاشقی را نه راه‌حل‌های دستگاه معادلات چند مجهولی، معلوم می‌کند و نه نقشه‌های کتاب جغرافیا، کوه‌ها و دره‌های زندگی را به تو نشان می‌دهد.

پس تا از پشت نیمکت‌های مدرسه بلند نشده‌ای، خوب است به فکر یافتن جواب سؤالات اساسی زندگی‌ات هم باشی؛ سؤالاتی همچون:

چگونه با خانواده‌ام تعامل کنم؟ و چگونه از دختر بودنم بیشتر لذت ببرم؟

چگونه خودم را بشناسم و از آن برای شناخت دیگری استفاده کنم؟

برای اینکه با فرد دیگری زیر یک سقف بروم چه شرایطی باید داشته باشم؟ و چه زمانی

می‌توانم خواستگار را به خانه‌ام راه بدهم؟

چگونه خوب انتخاب کنم؟ و چگونه خوب انتخاب شوم؟

به دنبال «انتخابِ بهترین» باشم؟ یا به دنبال «بهترین انتخاب»؟

چگونه می‌توانم عاشقی کنم و چگونه عشقم را ماندگار کنم؟

آری، هرچه بزرگ‌تر می‌شوی و پا به پا به دوران نوجوانی و جوانی می‌گذاری، نقش‌هایی که باید در زندگی بر عهده بگیری، بیشتر و پیچیده‌تر می‌شود و البته تجارب بیشتری هم برای آینده به دست می‌آوری. هر مرحله از زندگی‌ات مقدمه‌ای برای مرحله بعدی آن می‌شود و تو را آماده پذیرش نقش جدیدی می‌کند و این‌گونه کامل‌تر می‌شوی. در واقع، از صحنه‌ای به صحنه دیگر می‌روی و نقش منحصر به فرد خود را در آن صحنه بازی

می‌کنی. در هر صحنه می‌توانی بهترین بازی را از خود به نمایش بگذاری؛ به شرط آنکه بدانی در چه صحنه‌ای هستی، نقشت در این صحنه چیست و چه افراد دیگری در این صحنه با تو همراه‌اند.

در این کتاب، تلاش بر این بوده است که صحنه‌هایی از زندگی برایت مرور شود تا در هر جای ایران و از هر فرهنگ و مذهب و قومی که هستی، بتوانی از نماهای مختلف به زندگی‌ات نگاه کنی و درباره‌ آن بیندیشی، با دوستان و هم‌کلاسی‌هایت صحنه‌ها را دنبال کنی و درباره‌شان به گفت‌وگو بنشین و لذت آموختن زندگی را بچشی.

این کتاب همراه خوبی برای توست و تا سال‌ها با آن کار داری؛ چرا که از نماهای مختلف، زندگی‌ات را به تو نشان می‌دهد. این کتاب می‌تواند تا سال‌ها در کتابخانه‌تو باشد و تو در لحظه‌های حساس زندگی‌ات بارها و بارها به آن مراجعه کنی؛ زیرا:

✓ ویژه‌ دختران نوشته شده است و نویسندگان کوشیده‌اند محتوا کاربردی باشد.

✓ ده «صحنه» از مهم‌ترین صحنه‌های زندگی‌ات در آن به نگارش در آمده و عرصه‌ هر صحنه نیز از چند نمای متفاوت و مکمل دیده شده است.

در این کتاب با بخش‌های گوناگونی سر و کار خواهی داشت:

– هر صحنه با داستانی آغاز می‌شود تا از مطالعه‌ کتاب بیشتر لذت ببری و محتوای آن را در فضایی ملموس‌تر تجربه کنی.

– «نظرسنجی»؛ محلی است برای اینکه نظرت را بگویی و آن را با نظر دوستانت

مقایسه کنی.

– «همجوشی»؛ فرصتی است برای اینکه با دوستان دربارهٔ دغدغه‌های مشترکتان گفت‌وگویی دخترانه داشته باشی.

– «در ذهن تو چه می‌گذرد؟» فرصتی برای فکر کردن به سؤالاتی است که می‌خواهی تکلیف را با آنها روشن کنی؛ یعنی موقعیتی است برای تفکر فردی.

– اگر می‌خواهی چیزهای بیشتری بدانی که کتاب مجال بررسی آنها را نداشته است، می‌توانی به منابعی که در بخش «اگر اهل مطالعه‌اید» آمده است مراجعه کنی.

– بخش «صرفاً جهت اطلاع» شامل مطالبی مفید است که اهمیت آنها کمتر از مطالب اصلی کتاب نیست؛ هرچند در امتحانات از آنها سؤال نمی‌شود. همچنان که از بخش‌های آماری هم سؤالی در امتحانات نمی‌آید.

– نمودارهایی که در پایان هر صفحه آمده، جمع‌بندی محتوای آن صفحه است. مواردی که در این نمودارها با ستاره مشخص شده‌اند در متن درس‌ها به آنها پرداخته نشده است.

برای تهیهٔ محتوای حاضر کارشناسان، دبیران و دانش‌آموزان فراوانی همکاری و همراهی کرده‌اند هر چند هنوز جای اندیشه و نظر شما خالی است. منتظریم اگر نظر و پیشنهاد یا نقد و ایرادی به مطالب دارید، یا داستان و مطالب جایگزین برای سال‌های آینده به نظرتان می‌رسد با نویسندگان کتاب همراه شوید و نظرات خود را برای ما بفرستید. امیدواریم از مصاحبت با این کتاب لذت ببرید.

صحنه اوله

زندگی با طعم دخترانه



نمای ۲:
دختر یعنی این...



نمای ۱:
حس دختری



۱- نمای ا: حس دختری

فیروزه

کلید ماشین را برمی‌دارم و از راه پله، به سرعت پایین می‌آیم. سریع در پارکینگ را باز می‌کنم و خدا خدا می‌کنم که مامان زود برنگردد. تا بیاید، من از کوچه بیرون رفته‌ام و با خود می‌گویم شب که برمی‌گردم از دلش در می‌آورم. آقا فؤاد هم مجبور است امروز را با اتوبوس برود باشگاه. پسرۀ لوس و نرر جدی جدی دچار خیالات شده. فکر می‌کند همهٔ امکانات مال اوست.

وقتی می‌خواهم از سرکوچه بیچم، توی خیابان، یک موتوری جلوم خط ترمز می‌کشد. بعد با دست اشاره می‌کند و بلند بلند چیزهایی بلغور می‌کند که نمی‌فهمم. یک لحظه وسوسه می‌شوم از ماشین پیاده بشوم و حقش را بگذارم کف دستش، اما او گاز می‌دهد و می‌رود.

همه‌شان همین‌طورند. فؤاد هم یکی است مثل همین پسرهایی که مرتب توی صفحه‌هایشان دخترها را دست می‌اندازند. عکس و فیلم می‌گذارند و می‌گویند دختر است دیگر... انگار ما آدم نیستیم. خب، اگر تو می‌خواهی راحت بروی باشگاه، من هم می‌خواهم راحت بروم کلاس. حالا اینکه یک سال پشت

کنکور مانده ام، دلیل نمی شود که مرا تحقیر کنی... بعد هم هی راه و بی راه به مامان و بابا گلایه می کند که فیروزه احترام مرا نگه نمی دارد. احترام چه چیزت را نگه دارم؟... اصلاً چکار کرده ام که احترامت را نگه نداشته ام؟ بر فرض، یک چند باری توی رویت ایستاده باشم. وقتی تو داد می زنی من هم بldم فریاد بکشم و از حق خودم دفاع کنم.

به یاد هفته پیش می افتم. پیراهن و شلواری را که تازه خریده بود، پوشیده بود و داشت جلوی آینه خودش را برانداز می کرد. کمی از درز پیراهن باز شده بود. اولش فقط خواستم کمی دستش بیندازم. گفتم: فؤاد این لباس ها را از پشت در کدام خانه برداشته ای؟...

چشم غره ای رفت و گفت: کلی پولش را داده ام خانم محترم...
گفتم: یعنی خریده ای؟... فکر کردم از توی بازیافت پیدا کرده ای... پس حتماً آن پارگی درزش هم مدلش است!

عصبانی شد و طعنه زد: نه اینکه لباس های تو خیلی با کلاس است! من هم کم نیاوردم و جوابش را دادم. فؤاد هم دوباره گفت: اصلاً معلوم نیست لباس هایت پسرانه است یا دخترانه! نباید جلوی فؤاد کم می آوردم. خب من هم عصبی شدم و فریادم به هوا رفت.

مامان که آمد وسط معرکه، خواست آرام کند اما بدتر شد. فؤاد گفت لباسش را مسخره کرده ام و مامان هم به من نهیب زد که چرا توی کار همدیگر دخالت می کنید؟... تو چه کار به لباس برادرت داری؟... من تازه بدتر شدم. با عصبانیت گفتم: بله... همیشه طرف شازده پسران را می گیرید... همیشه حق با آفازاده تان است. اصلاً ما دخترها هیچ حقی نداریم... چطور آقا فؤاد حق دارد به رفت و آمد من ایراد بگیرد، برای من تعیین تکلیف کند، اینها دخالت نیست... ولی من حق ندارم به این شازده، یک کلمه چیزی بگویم، مبادا به گوشه قبایش بر بخورد!

مامان که از این اوضاع کلافه شده بود، کمی هم فؤاد را سرزنش کرد. آن شب اوقات همه مان تلخ بود. یکی دو روزی طول کشید تا بابا از سفر آمد و دوباره اوضاع خانه عادی شد. وضعیت جنگی تمام شد و آژیر سفید اعلام شد. امروز هم که واقعاً تقصیر فؤاد بود. صبح که داشت می رفت، بلند به مامان گفتم: من امروز ماشین را می برم کلاس کنکور، مامان. بعد از کلاس می خواهیم با دوست هایم برویم خرید.

بلند گفتم که فؤاد هم بشنود. فؤاد از جلوی در خانه صدایش را بلند کرد: کسی به ماشین دست نزند؛ ماشین خراب است. باید ببرمش تعمیر. می دانستم که این هم یکی دیگر از حقه هایش است. آقا می خواهد با ماشین برود باشگاه، آن وقت بهانه می آورد که ماشین خراب است. ماشین به قول بابا دارد مثل ساعت کار می کند. فقط ... این چراغ چیست که اینجا روشن شده! ! قبلاً روشن نبود. چراغ موتور است یا چراغ روغن؟ نمی دانم ولی ماشین دارد پت پت می کند و سرعت نمی گیرد.

دست هایم از نگرانی و اضطراب می لرزد. ذهنم قفل می کند. ماشین هایی که از کنارم رد می شوند، بوق می زنند که سریع تر بروم. با احتیاط می آیم کنار. هنوز درست به کنار خیابان نیامده ام که ماشین خاموش می شود. زنگ می زنم به فؤاد. گوشی را که بر می دارد، یهو می ترسم و قطع می کنم. می ایستم کنار. یک ماشین می زند کنار و چندتا جوان پیاده می شوند. یهو لرزه می افتد به پاهایم. جوان ها می گویند: خانم، مشکلی دارید؟ می خواهید کمکتان کنیم؟ نمی دانم چه بگویم. فقط نگاهشان می کنم. در همین موقع، یک ۲۰۶ کمی جلوتر می ایستد. یک دختر جوان و یک زن میانسال از آن پیاده می شوند. تازه، زیبا و مادرش را می شناسم. می آیند جلو. زیبا با نگرانی می پرسد: چیزی شده، فیروزه؟

مادرش هم به جوان ها می توپد. به مادر زیبا می گویم ماشین خراب شده. جوان ها غرولند می کنند و می روند. رضوان خانم می گوید: الان زنگ می زنم بابای زیبا بیاید خودش ماشین را بکسل کند.

ماجرای او تعریف می کنم، می گوید شاید بنزین به موتور نمی رسد. می گویم بنزین دارد. می گوید شاید داخلش ایرادی پیدا کرده و چیزهایی می گوید که از حرف هایش خیلی سر در نمی آورم و فقط ترسم بیشتر می شود. برایشان می گویم که ترسیده ام به فؤاد خبر بدهم و بابا هم در سفر است. زیبا مرا به مادرش نشان می دهد و می گوید: مامان ... ببین چه رنگ و رویی پیدا کرده!

رضوان خانم می گوید: کاری است که شده. تو هم با این حالت صلاح نیست اینجا بایستی. خانه ما نزدیک است. بیا برویم آنجا. زنگ می زنم به مامانت و حلش می کنیم.

ماشین را قفل می کنم و با رضوان خانم و زیبا می روم خانه آنها. زیبا

به آشپزخانه می‌رود. مادرش می‌گوید یک لیوان آب قند برای من بیاورد تا فشارم نیفتد. خودش هم زنگ می‌زند به مامان و ماجرا را برایش می‌گوید. اجازه می‌گیرد من کمی آنجا بمانم تا حالم بهتر شود. آقای صرامی که بیاید خانه، ماشین را بکسل می‌کنیم و به تعمیرگاه می‌بریم. گوشی را می‌گذارد و لبخند می‌زند. می‌گوید: فعلاً نگران نباش. مامانت قبول کرد که اینجا باشی. گفت خودش زنگ می‌زند به فؤاد و خبر می‌دهد.

مامان یک ربع بعد زنگ می‌زند. رضوان خانم گوشی را می‌دهد به من. مامان توضیح می‌دهد که فؤاد الان نمی‌تواند بیاید و گفته است دو ساعت دیگر می‌آید دنبال من تا برویم جایی که ماشین پارک شده است. یکی از دوستانش را هم می‌آورد تا نگاهی به ماشین بیندازد.

زیبا از اتاقش یک لباس راحتی برایم می‌آورد؛ یکی از لباس‌های خودش را. همان‌طور که فکر می‌کردم، یک بلوز صورتی است با دامن طوسی خوش‌رنگ که با هم ست‌اند. می‌گوید چند ساعتی تا آمدن بابایش وقت هست و بهتر است فعلاً کمی راحت باشم.

لباس خودش هم دخترانه است؛ مثل اتاقش که همه در و دیوارش یاسی است و لیمویی. با گلدان‌های کوچک رنگ و وارنگ. یک ساعت رومیزی لیمویی و چندتایی تابلوی کوچک عکس از خودش توی سنین مختلف و قاب عکسی از برادرش، که در آن زیبا دارد صورت او را با رنگ انگشتی نقاشی می‌کند. یک عکس هم هست که با پدر و مادرش گرفته است. چشم‌های زیبا برقی از هیجان و نشاط دارد و دست انداخته است گردن پدر و مادرش؛ موهایش دم‌خرگوشی بسته شده و چهره‌اش را ناز کرده و ملوس. پدر و مادرش هم معلوم است از کارهای او خنده‌شان گرفته.

توی این لباس دخترانه حس متفاوت و عجیبی دارم. عادت به پوشیدن چنین لباس‌هایی ندارم. حس خوب و بامزه‌ای است که تا به حال کمتر تجربه‌اش کرده‌ام.

با زیبا نشستیم توی سالن و داریم آلبوم عکس‌هایش را می‌بینیم. گاهی هم از فشار درس‌هایمان ناله می‌کنیم. زیبا توی عکس‌ها فامیل‌هایش را به من معرفی می‌کند.

با صدای زنگ در، زیبا به سمت در بازکن می‌رود و با شادی فریاد می‌زند: مامان، بابا سروش را از پادگان آورده. هر دویمان می‌رویم به اتاق زیبا. من

مانتویم را می پوشم و او به جای دامن، شلوار می پوشد با یک بلوز پوشیده تر. آلبوم عکس های زیبا را که می دیدیم حس کردم که روابطش با داداشش، سروش، از همه بهتر است. دوتا خواهر دیگر هم دارد که ازدواج کرده اند؛ یکی از دامادهایشان مغازه دار است و آن یکی هم فرهنگی.

زیبا جلوتر از من بیرون می دود. با پدر و برادرش روبوسی می کند. از خوشحالی روی پایش بند نیست و اصلاً مرا یادش می رود...

زیبا اصرار می کند حتماً شام باید پیش ما بمانی. به مادرت اطلاع بده. بعد به کمک مامانش میز شام را می چیند و نمی گذارد من دست به چیزی بزنم. اصلاً آرام و قرار ندارد و با همه بگو و بخند می کند؛ البته بیشتر از همه با سروش. خوب معلوم است که دلتنگ سروش بوده و حالا چقدر خوشحال است از اینکه می تواند با او حرف بزند.

زیبا یک ساعت قبل خیلی از سروش تعریف می کرد. اینکه سروش در همه کارها و برنامه هایش از او حمایت می کند و هر جا کمکی بخواهد، سروش به دادش می رسد. بعد از شام، سروش می گوید دلش می خواهد نقاشی های جدید زیبا را ببیند. می گوید همه مشکلات پادگان یک طرف، دلتنگی برای چای های خوش عطر و طعم زیبا هم یک طرف. بعد می خندد که بعد از ازدواج زیبا باید یک فکر جدی برای چای بکند.

زیبا به بهانه آوردن سینی چای می رود توی آشپزخانه. نمی دانم از من خجالت می کشد یا از پدر و برادرش. آقای صرامی هاج و واج می پرسد: کو آدمی که آن قدر خوب باشد که دختر دسته گلما را بدهیم به او؟

رضوان خانم می گوید: اگر دلت نمی آید دخترت را شوهر بدهی، می توانی ترشی اش بیندازی. آن وقت همیشه پیشت می ماند.

سروش این بار جدی می گوید: بدون زیبا این خانه سوت و کور می شود...

آقای صرامی، طوری که انگار با خودش حرف می زند، می گوید: آدم این بچه آخری ها را فکر می کند همیشه کوچک اند. انگار متوجه بزرگ شدنشان نمی شود.

همه به زیبا نگاه می کنند که دارد با سینی چای از آشپزخانه بیرون می آید. توی نگاه آقای صرامی، رضوان خانم و سروش محبتی عمیق و دوست داشتنی موج می زند.

فکر می‌کنم، آیا اینها همیشه این قدر بامحبت‌اند و به هم اهمیت می‌دهند؟ هرچه هست، قشنگ معلوم است بخش مهم و جدی این محبت و نشاط در خانواده بر دوش زیباست. نمی‌دانم دوست دارم جای زیبا باشم یا نه؟ اما انگار دلم دارد تنگ می‌شود. برای بابا، برای فؤاد و برای مامان. برای احساس‌هایی که یک عمر سرکوبشان کرده‌ام؛ برای آن لباس دخترانه‌ای که توی کمدم افتاده و خیلی وقت پیش مامان برایم خریده است.

وقتی فؤاد می‌آید دنبالم، نمی‌توانم از خجالت توی چشم‌هایش نگاه کنم. خدا را شکر، دوستش هست که جلوی آبروداری می‌کند و دعوا راه نمی‌اندازد. وقتی می‌رسیم به ماشین، دوتایی می‌روند کاپوت را می‌زنند بالا و نیم ساعتی کارشان طول می‌کشد. بالاخره معلوم می‌شود که بنزین به موتور نمی‌رسد اما با کمی دست کاری، ماشین راه می‌افتد تا صبح آن را ببرند تعمیرگاه.

روز بعد زنگ می‌زنم به زیبا تا تشکر کنم. حرف‌های زیادی برای گفتن با زیبا دارم؛ حرف‌هایی که شب قبل تا صبح توی ذهنم رژه رفته‌اند. به زیبا می‌گویم: تو چقدر دختری زیبا؟... تا به حال این قدر کنار کسی حس دخترانه نداشته‌ام...

زیبا می‌خندد و می‌گوید: وا! مگر تو دختر نیستی؟!...

می‌گویم نه این قدر که تو هستی...

می‌گوید: به نظر من حس‌های دخترانه از قشنگ‌ترین حس‌های عالم‌اند. بعد، از نشاطش، از بازی‌های دخترانه و فضای دوستانه‌اش و از حس مرموز دخترانه می‌گوید. حرف‌های زیبا، زیباست ولی قبولشان برایم سخت است. به نظر زیبا دخترها مثل نسیم بهاری‌اند؛ بانشاط و آرامش‌بخش، لطیف و سبک.

می‌گویم: ...



با هم کلاسی‌هایتان دربارهٔ اینکه کدام‌یک از روحيات و رفتارهای فیروزه و کدام‌یک از روحيات و رفتارهای زیبا را برای یک دختر می‌پسندید، بحث کنید.



مهربانی دخترانه

♀ دختر بودن برای خودش عالمی دارد؛ طوری که هیچ حسی به پای آن نمی‌رسد. لذتش را هم بیشتر از همه، در کنار خانواده می‌توان چشید. **ویژگی بارز دختران، مهربانی آنهاست.** دختر سرشار از مهربانی و لطافت است. دختر است که با مهربانی‌های خودش، می‌تواند ناراحتی‌ها و اختلافات را در خانه کاهش دهد. می‌تواند با ظرافت‌های دخترانه‌اش به خانه رنگ و بوی دیگری بدهد؛ مهربانی کند و مثل گل به خانه طراوت و شادابی بدهد و در دل دیگران نفوذ کند؛ طوری که اگر در خانه نباشد، همه دلتنگ او شوند.

شاید فکر کنید این تصویر یک دختر ایده‌آل یا یک زندگی ایده‌آل است؛ دختری که هیچ مشکلی در خانه ندارد؛ پدرش، مادرش و برادر و خواهرش خیلی دوستش دارند و زیادی مهربان‌اند؛ ولی خیلی وقت‌ها این طور نیست! مگر می‌شود در خانه‌ای غم نباشد یا همه چیز سر جای خودش باشد؟ قطعاً در همهٔ خانه‌ها مشکلاتی هست، اما در واقع این دختر است که اتفاقات را به شکل دیگری درک می‌کند و به سبک دیگری با همه چیز رفتار می‌کند. دختر نسبت به خیلی از چیزهایی که دیگران حتی متوجه‌شان نمی‌شوند، حساس‌تر است و همه چیز برای او اهمیت دارد. برای همین، دختر باید مورد توجه بیشتری قرار گیرد.

برای همین پیامبر مهربانی‌ها صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرموده اند: «خداوند متعال با خانم‌ها مهربان‌تر از آقایان است؛ هیچ مردی نیست که زنی از محارم خود را شاد کند، مگر آنکه خداوند، روز قیامت او را شاد خواهد کرد.»^۱ از طرف دیگر، خود دختر هم دلش می‌خواهد از استعدادی که خدا به او داده است، خوب استفاده کند؛ مهر و عطوفت، استعدادی است که خدا به دختر داده است تا هر وقت دوست داشت، از آن استفاده کند. مهربانی ایزاری است که دختر با آن می‌تواند جای خیلی چیزها را در زندگی پر کند. انرژی مثبت دادن و ایجاد نشاط در خانواده، هنر یک دختر است. دختر در خانه شادی و خوشی ایجاد می‌کند و با این کار می‌تواند مشکلاتی را که برای هر کدام از اعضای خانواده، حتی پدر و مادرش پیش می‌آید، بهبود بخشد.

اگر اهل مطالعه اید ...



«دخترانه» کتابی کوچک است که بازبانی ساده و روان، به بسیاری از سؤالات دختران درباره ویژگی‌هایشان، ارتباطشان با پدر و مادر و خواهر و برادر پاسخ می‌دهد. فصل اول کتاب «حس دختری» و فصل دوم آن «جنس دختری» است که دختران را با ویژگی‌های فوق‌العاده‌شان آشنا می‌کند.

یک دختر مهربان و فهیم، تا آنجا که می‌تواند در حل مشکلات خانواده چنین رفتارهایی را از خود نشان می‌دهد:

♂ ۱- وقتی پسری بر سر مسئله‌ای با پدرش حرفش شده و حاضر نیست کوتاه بیاید و نزدیک است دیگر قهر کند و از خانه بگذارد و برود، ورود مهربانانه دختر

خانواده به عنوان یک خواهر دلسوز تأثیر زیادی دارد. البته شاید خودش هم قبلاً با برادرش دعوا کرده باشد و دل پُری از او داشته باشد اما اینجا جای تلافی نیست.



۱- إِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى عَلَى الْإِنثَاتِ أَرْأَفُ مِنْهُ عَلَى الذُّكُورِ وَ مَا مِنْ رَجُلٍ يَدْخُلُ فَرْحَةً عَلَى امْرَأَةٍ تَبْنُوهُ وَ بَيْنَهَا حُرْمَةٌ إِلَّا فَرَحَهُ اللَّهُ تَعَالَى يَوْمَ الْقِيَامَةِ. (کافی، ج ۶، ص ۶)



۲- اگر دختری از دست حرف‌های پدر و مادر یا حتی برادرش خسته شده است و مدام با آنها لج می‌کند یا فکر می‌کند که آنها خیلی روی او حساس‌اند؛ چه کسی بهتر از خواهرش می‌تواند با گرفتن دست‌های او در دست‌های خود یا حتی بغل کردن، آرامش کند؟

۳- وقتی پدر و مادر بر سر مسئله‌ای با هم حرفشان می‌شود، وظیفه دختر، طرف‌داری کردن از یکی و رها کردن دیگری نیست. حتی اگر بدانند حق با یکی از آنهاست، نباید طرف او را بگیرد. در چنین شرایطی، وظیفه دختر، کم کردن فاصله‌هاست نه قضاوت کردن بین آنها یا بیشتر کردن دعوایشان. در این شرایط، وقتی پیش پدر و مادر می‌رود، باید از عشق همیشگی خود به آنها حرف بزند. بوسیدن پدر و مادر، می‌تواند تسکین‌دهنده ناراحتی آنها باشد. برای آنها یک لیوان آب می‌برد و از خوبی‌های هر دوی آنها و نیاز خود و بقیه به آنها سخن می‌گوید. این همان سرمایه محبتی است که خدا به دختر داده و او را نشانه رحمتش قرار داده است.

۴- وقتی پدری مشکلات مالی و اقتصادی دارد، یا اینکه ممکن است اخلاقش تند و خشن شده باشد، دختر می‌تواند حال و هوای او را عوض کند. لبخندی که دختر به صورت پدر می‌زند، می‌تواند خستگی کار و زندگی را از تن او بیرون کند.

نگو این کار دخترهای لوس است. اگر می‌دانستی وقتی دختری به طرف پدرش می‌رود تا چیزهایی را که خریده است از دستش بگیرد، چه حسی به او دست می‌دهد، این کار را جزء برنامه‌های همیشگی خودت قرار می‌دادی. پدر از لفاظی و چاپلوسی دخترش خوشش می‌آید. اگر بدانی چقدر از «بابا» گفتن تو لذت می‌برد! این واژه برای او از دلنشین‌ترین کلماتی است که در عمرش می‌شنود. پس، همیشه با لفظ «بابای خوبم» یا «بابای عزیزم» او را صدا بزن. او هم با این اسم نسبت به تو احساس محبت می‌کند.

مهربانی تو و تشکر تو از او بابت همه چیز، بابت بودنش و بابت دست‌های گرمش، خستگی را از دل پدر می‌برد! قند در دلش آب می‌شود وقتی می‌شنود که دخترش او را می‌فهمد و قدرش را می‌داند! حتی اگر پدر به روی خودش نیاورد!

صرفاً جهت اطلاع



خدا هم دوست دارد...

خدا هم این نگاه پرمهر تو به پدر و مادرت را دوست دارد و آن را عبادت محسوب می‌کند. این جمله را از پیامبر مهربانی‌ها صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ به یاد داشته باش: «هیچ فرزند صالحی به والدینش نظر پر مهر و رأفت نمی‌افکند، مگر آنکه خداوند برای او در برابر هر نگاه، ثواب و پاداش یک حج پذیرفته شده می‌دهد؛ هر چند که این نگاه روزی صد بار تکرار شود.»

خاطره گویی

اگر خود یا یکی از دوستانتان خاطره‌ای دارید که در شرایط نگرانی و اضطراب مادران توانسته‌اید شادی را به وی برگردانید، آن را برای هم‌کلاسی‌تان بیان کنید. این خاطره می‌تواند درباره یکی از حالات زیر باشد:

— باری از دوش مادر برداشته‌اید؛

— راه‌حلی پیش‌پایش گذاشته‌اید؛

— با همدلی با وی پشتوانه‌ای برای او بوده‌اید؛



برای جلسه بعد...

برای جلسه آینده، یکی از دوستانتان را انتخاب کنید و گفت‌وگوی نهایی فیروزه و زیبا را با هم ارائه دهید.



۱- مَا وَلَدَ بَأْرٌ نَظَرَ إِلَى أَبِيهِ بِرَحْمَةٍ إِلَّا كَانَ لَهُ بِكُلِّ نَظْرَةٍ حِجَّةٌ مَبْرُورَةٌ فَقَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ وَإِنْ نَظَرَ فِي كُلِّ يَوْمٍ مِائَةَ نَظْرَةٍ قَالَ نَعَمْ اللَّهُ أَكْبَرُ وَأَطْيَبُ (بحار الانوار، ج ۷۱، ص ۷۳)

۲- نمای ۲: دختر یعنی این ...

هم جوشی



با مروری بر داستان جلسه گذشته، ادامه داستان را در قالب گفت و گوی فیروزه و زیبا در کلاس اجرا کنید.

* هر دختری در زندگی، دوست دارد به جایگاه و نقش مناسبی که در ذهنش برای خود ترسیم کرده است برسد؛ جایگاهی که احساس می کند با رسیدن به آن به نقطه مطلوب و زندگی ایده آلش دست یافته است. مثلاً بعضی از دخترها جایگاه مطلوب خود را در شخصیت یک هنرپیشه می بینند، بعضی، نقش های مردانه برای خود انتخاب می کنند، بعضی ها دوست دارند نقش و جایگاهشان را از درون خود و بر اساس ویژگی های درونیشان ترسیم کنند؛ یعنی خودشان باشند و داشته ها و سرمایه های درونی خود را شکوفا کنند.

اگر اهل مطالعه اید ...



کتاب «دختران آفتاب» روایت چند دختر است که در اردویی هم سفر می شوند. این کتاب نکات فردی، اجتماعی، دینی و فرهنگی زیادی درباره دختران جامعه دارد.

در ذهن تو چه می گذرد؟



جدا از نقش هایی که یک دختر می تواند در اجتماع داشته باشد، به نظر شما دختران در خانواده چه نقشی را می توانند برای خود در نظر بگیرند؟

دختر از نگاه خانواده

اولین جایی که هر کس، نه فقط یک دختر، در آن می تواند درباره خصوصیات خودش چیزی بداند خانواده است. پدر، مادر، خواهر و برادر هر کدام قضاوت خاصی درباره دختران دارند؛ قضاوت هایی که گاهی در لابه لای گلایه های مادرانه، یا نصیحت های پدرانه و یا بگو و مگوهای برادرانه و خواهرانه خود را نشان می دهند.



در ذهن تو چه می گذرد؟

حدس بزن حرف‌های زیر دربارهٔ دختران، متعلق به کدام یک از اعضای خانواده است؛
هر کدام از موارد را که با آن موافقت، علامت ✓ بزنید.

... می گوید:

... می گوید:

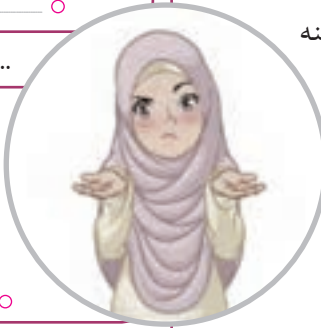
- گاهی از خودشان ضعف نشان می دهند و با هر حرفی که از والدین می شنوند، عصبانی می شوند و پر خاشگیری می کنند.
- بابایی هستند و خیلی خودشان را لوس می کنند.
- بعضی هایشان توقعات بیجا و خواسته‌های نامتناسب با سن و سالشان دارند.

- حاضر نیستند روی پای خودشان بایستند و دربارهٔ زندگی و کارهایشان تصمیم بگیرند.
- عاطفی و دل نازک‌اند. اگر مادر گریه کند، دختر هم به دنبالش گریه می کند.
- لجبازند و حرف بزرگ‌ترها را قبول نمی کنند.

- مدام جر و بحث می کنند.
- اغلب روبه روی آینه نشسته‌اند یا مدام گوشه تلفن همراه، دستشان است.

... می گوید:

- بعضی هایشان ترسو و بعضاً احساساتی هستند.
- مهربان‌اند.
- پر حرف و وابسته‌اند.



- به حرف دوستانشان بیشتر از ما گوش می دهند.

... می گوید:

- مثل یک دوست مهربان و دلسوز برایم است که همهٔ حرف‌های دل‌م را می تواند به او بگویم.
- گاهی به من حسودی می کند و همین باعث مشاجره‌هایی می شود و در خانه دعوا درست می شود!

- برای تغییر چیدمان خانه یا تزئین آن هنرمندی و ذوق بروز می دهند.
- گاهی تنبلی می کنند و دست به سیاه و سفید نمی زنند.
- با خدا صمیمی ترند و علاقه بیشتری به معنویات دارند.

دختر از نگاه اهل بیت علیهم السلام

خصوصیات دختران بر اساس قضاوت‌های اعضای خانواده را ملاحظه کردید؛ قضاوت‌هایی که به دلیل نزدیکی و انس آنها می‌تواند تا حدود نسبتاً زیادی به واقعیت نزدیک باشد و البته همگانی نیست. از نگاه اهل بیت علیهم السلام، دختران برای پدرانشان مانند گل‌هایی خوش بو و بابرکت‌اند^۱. وقتی به پیامبر صلی الله علیه و آله می‌گفتند کسی دختردار شده است، با نگاهی پدرا نه و لبخندی سرشار از شادی، می‌فرمودند: دختران چه فرزندان خوبی هستند:

- سرشار از لطف؛
- آماده کمک به پدر و مادر؛
- انس گیرنده؛
- باعث برکت؛
- ریزین و هنرمند و ظریف‌کار^۲؛
- پرستار خانواده؛
- و پیش‌قدم در محبت و انس به پدر و مادر^۳.

هم‌جویشی



حضرت علی علیه السلام خطاب به مردان می‌گوید که «زنان» در خانه‌های شما «گل‌هایی لطیف‌اند» که باید نسبت به آنها با کمال دقت و ظرافت رفتار کرد. «زن، پیشکار و خدمتگزار شما نیست» که خیال کنید کارهای سنگین که بیش از حد طاقت اوست، باید به او محول کرد.^۴ با توجه به این مطلب، چند نمونه از نقش‌هایی را که زنان در دنیای امروز در خانواده و جامعه دارند و با لطافت آنها سازگار نیست، بیان کنید.

دختر از نگاه قرآن

خداوند مهربان در قرآن، جایگاه دختران را مورد توجه ویژه قرار داده است و به مناسبت‌های مختلف در مورد دختران سخن گفته است:

۱. خداوند در سوره تکویر بعد از بیان جملات متعدد در زمینه وقوع قیامت، از بین ظلم‌هایی

۱- ریحانَةٌ تَسْمُهَا وَ قَدْ كُتِبَتْ رِزْقُهَا. (کافی، ج ۶، ص ۶)
۲- نَعَمَ الْوَلَدُ الْبَنَاتُ مُطْفَأَاتٌ مُجَهَّزَاتٌ مُنِسَاتٌ مُبَارَكَاتٌ مُفْلِيَاتٌ. (کافی، ج ۶، ص ۵)
۳- نَعَمَ الْوَلَدُ الْبَنَاتُ مُطْفَأَاتٌ مُنِسَاتٌ مُمَرَّضَاتٌ مُبِيَاتٌ. (مستدرک الوسائل، ج ۱۵، ص ۱۱۵)
۴- لَا تُمَلِكُ الْمَرْأَةُ مِنَ الْأَمْرِ مَا يُجَاوِزُ نَفْسَهَا... فَإِنَّ الْمَرْأَةَ رِيحَانَةٌ وَ لَيْسَتْ بِفَهْرَمَانَةٍ. (کافی، ج ۵، ص ۵۱۰)

که در تاریخ بر انسان‌ها رفته، ظلم به دختران را مورد سؤال و بازخواست قرار داده است.^۱ این نشانه اهمیت این مسئله و توجه قرآن به دختران است.

۲. در زمانی که دختر مورد بی‌مهری بود و به حساب نمی‌آمد و مردم دختر داشتن را ننگ می‌دانستند، خدا حضرت فاطمه علیها السلام را به پیامبر خود، هدیه کرد. پیامبر صلی الله علیه و آله عاشق دخترش بود. او را می‌بوسید و می‌بوید و هیچ کس برایش مثل او نبود. پس از فوت پسران پیامبر صلی الله علیه و آله، دشمنان حضرت به او ابر می‌گفتند؛ یعنی کسی که نسلی از وی باقی نخواهد ماند. پس، خداوند متعال با نزول سوره کوثر، نسل پرخیری را به پیامبر بشارت داد: «إِنَّا أَعْطَيْنَاكَ الْكَوْثَرَ». کوثر یعنی «خیر و خوبی بسیار زیاد»؛ یعنی «جوشان و ماندگار». این کوثر یا نسل پرخیر، از دختر پیامبر صلی الله علیه و آله یعنی حضرت فاطمه علیها السلام به وجود آمد.

۳. در داستان ولادت حضرت مریم علیها السلام نیز که در قرآن آمده است، می‌خوانیم که مادر آن حضرت به خدا گفت: نذر کرده بودم او را برای کارگزاری به حرم تو بفرستم اما او یک دختر است! ندا آمد:

خدا بهتر می‌داند تو چه به دنیا آورده‌ای؛

«لَيْسَ الذَّكَرُ كَالْأُنْثَى»؛ هیچ کدام از مردان روزگار شما یا پسری که تو در نظر داشتی، به پای این دختر نمی‌رسد. او سرور زنان عصر خود خواهد بود. تو چیزی از ما خواسته بودی و ما بهتر از آن را به تو دادیم. پسری خواسته بودی که او را خادم حرم کنی! دختری به تو دادیم که دردانه حرم شد.

مسئولیت پذیری در امور خانه

🏠 در یک کلاس، دختران گوناگونی را می‌بینید که هر یک نقش‌ها و رفتارهای متفاوتی در خانواده از خود نشان می‌دهند:

الف) بعضی از دختران برای انجام دادن هر کاری بهانه می‌آورند و خود را به کار دیگری مشغول می‌کنند. انگار تافته جدا بافته از خانواده‌اند و هر اتفاقی که می‌افتد، به آنها ربطی ندارد. فقط و فقط به خودشان و سر و وضعشان اهمیت می‌دهند و به بقیه کاری ندارند. از اول تکلیفشان را با همه چیز و همه کس روشن می‌کنند؛ کار نمی‌کنند که مجبور نشوند تا آخرش بروند. چنان خودشان را مشغول آینه و تیپشان می‌کنند که صبح‌ها فرصتی برای خوردن صبحانه ندارند و با

۱ - وَإِذَا الْمَوْؤُدَةُ سُئِلَتْ * بِأَيِّ ذَنْبٍ قُتِلَتْ (سوره تکویر، آیه‌های ۹ و ۸)

۲ - سوره آل عمران، آیه ۳۶



عجله از خانه بیرون می روند. درگیرند که چه تیبی بزنند که جذاب تر باشند و این، دنیای آنها و هدف آنها می شود. بعضی ها هم آن قدر درگیر فعالیت های اجتماعی و مطالعه می شوند که در خانه فقط استراحت می کنند و کسی هم از آنها انتظار کاری ندارد. اگر هم انتظار داشته باشد، یک کلمه می گویند کار دارم؛ در حالی که ساعت هاست سرشان در گوشی است.

ب) بعضی از دخترها اگر یک روز در خانه باشند و اتفاقاً در کارها کمکی هم بکنند، سر همه منت می گذارند؛ انگار کوه کنده اند. اینها فقط دوست دارند همه چیز تمیز و زیبا باشد و هر چیزی در جای خودش قرار داشته باشد. با همه هم مدام دعوا دارند که چرا اینجا و آنجا را کثیف و یا ریخت و پاش کرده اند و چرا همه چیز به هم ریخته است. حالا این به کنار؛ همیشه توقع دارند مادرشان همه کارها را بکند و آنها فقط گاهی کمکی کنند. آنها مدام در حال ایراد گرفتن به همه اند؛ دیگران همه آنها را شناخته اند! دختری با گلایه های زیاد...!



ج) بعضی هم وظیفه شناس و کمک حال مادرشان هستند. اگر روزی مهمان داشته باشند، خیال مادرشان راحت است؛ چون می داند با وجود آنها کارها برایش راحت تر خواهد بود. وقتی مادر می بیند که خانه از تمیزی برق می زند، پیش خودش می گوید: دخترم برای خودش خانمی شده است! وقتی مسافرتی پیش می آید، خاطر جمع است که دختر کدبانویی دارم و دیگر نیازی

نیست به مادر بزرگ بگویم پیش بچه‌هایم بماند تا برگردم. دخترم می‌داند وقتی که در خانه نیستم، وظیفه‌اش سنگین‌تر می‌شود. نه اینکه از درسش بزند! وقت کمتری را جلوی آینه می‌ایستد یا کمتر برای گوشی وقت می‌گذارد، و به جای آن، کمک حال من است.



✳️ فکر نکن این یک دختر ایده‌آل است که در افسانه‌ها یافت می‌شود، نه! این فقط یک دختر مسئولیت‌پذیر است.

در ذهن تو چه می‌گذرد؟



فکر می‌کنی رفتارهای تو در خانواده بیشتر شبیه کدام یک از گروه‌های بالاست؟ آیا دسته دیگری از دختران هم هستند که در اینجا به آنها اشاره نشده ولی تو در آن قرار می‌گیری؟ دوست داری دیگران تو را جزء کدام گروه بدانند؟

درست است که بعضی وقت‌ها درس داری یا خسته‌ای اما تنها وظیفه تو درس خواندن نیست. نمی‌شود که همه زحمات خانه بر دوش مادر باشد و تو فقط یک مصرف‌کننده باشی. بالاخره فرزندان هم باید در خانه مسئولیتی برعهده بگیرند. همه چیز به عهده مادر یا پدر نیست. اگر مادر فقط به کارهای خودش بپردازد و وظیفه مادری‌اش را در قبال تو انجام ندهد، چقدر شاکمی می‌شوی؟ چقدر او را به بی‌خیالی و بی‌مهری متهم می‌کنی؟

کارهایی مثل تمیز کردن خانه و نظم دادن به وسایل، آماده کردن غذا و جمع کردن و شستن ظرف‌ها، مسئولیت همه اعضای خانواده است؛ نه فقط مادر. اگر احساس می‌کنی که مادرت فرصت انجام دادن این کارها را به تو نمی‌دهد، بهتر است به او پیشنهاد دهی که بعضی کارهای خانه را با تو تقسیم کند؛ مثلاً تو ظرف‌ها را بشویی و او غذا درست کند یا تو جارو کنی و او ظرف‌ها را بشوید و یا هر کاری را که خودت می‌دانی باری از دوش مادرت برمی‌دارد، برعهده بگیری. کافی است کمی همدلی کنی و از او بپرسی: چطور می‌توانم کمکت کنم؟ البته کمک در کارهای خانه فقط وظیفه دختران نیست و پسران و مردان نیز در این زمینه وظیفه دارند.

اختلافات و دل‌نگرانی‌ها

در ذهن تو چه می‌گذرد؟



فرض کن به پول نیاز داری تا با دوستت به خرید بروی یا یکی از هم‌سن و سال‌هایت چیزی مثل مانتو، لباس یا گوشی همراه خریده است و تو آن را نداری! از مادرت هم شنیده‌ای که پدرت شرایط مالی خوبی ندارد؛ در این شرایط کدام‌یک از رفتارهای زیر را بروز می‌دهی؟

○ بی‌خیال وضع پدرم و خانواده می‌شوم و صدایم را بلند می‌کنم و می‌گویم: فلانی، فلان چیز را دارد؛ من هم می‌خواهم! به من ارتباط ندارد که شما پول ندارید! شما اصلاً مرا درک نمی‌کنید! همیشه به فکر خودتان هستید! ببینید مردم برای دخترهایشان چه کارها که نمی‌کنند! شما برای من چه کرده‌اید؟ چرا وقتی نوبت من می‌شود، همیشه می‌گویید پول نداریم؟

○ داد و بیداد نمی‌کنم ولی آن چیزی را که می‌خواهم با زبان‌های

مختلف به پدر و مادرم یادآوری می‌کنم.
○ دربارهٔ موقعیت مالی پدر و مادرم کمی فکر می‌کنم و سعی می‌کنم با آنها همدردی کنم. با توقعاتم بار مالی آنها را اضافه نمی‌کنم؛ از چیزهایی که دوست دارم بخرم صرف نظر می‌کنم، تا بتوانم در مدیریت اقتصادی خانواده سهمی مهم داشته باشم.

به خاطر داری چند بار با پدرت حرفت شده است؟ در این طور مواقع چه می‌کنی؟ اختلاف در هر خانه‌ای هست؛ حتی در خانهٔ آنهایی که بسیار خوشبخت‌اند. مهم این است که با اختلاف چگونه برخورد کنیم تا حرمت‌ها و همبستگی خانوادگی مان به هم نخورد.

برای حفظ حرمت‌ها و همبستگی‌های خانوادگی، باید شأن و جایگاه پدر و مادر حفظ شود. پدر و مادر حتی اگر در اشتباه‌اند، نباید حرمتشان شکسته شود. این محوری‌ترین اصل در خانواده است.

شاید گاهی فکر کنی که پدر و مادرت هم باید تو را درک کنند و خود را با شرایط و خواسته‌های تو وفق دهند. زندگی رستوران نیست که شما فقط مصرف‌کننده باشید و به شوری و تلخی چیزها ایراد بگیرید بلکه باید در ساخت و ساز زندگی همراهی کنید. برای همین، لازم است شرایط زندگی را درک کنید و بتوانید در حل مشکلات آن کمک کنید.



اختلاف سلیقه داشتن با پدر و مادر بد نیست. تصمیم‌گیری‌های سریع، نسنجیده کاری، بدون فکر عمل کردن و تندی کردن بد است.


چند نکته برای تأمل:

۱. کسی شما را به خاطر تفاوت دیدگاه با پدر و مادرتان سرزنش نمی‌کند اما هیچ‌کس حرمت‌شکنی نسبت به پدر و مادر را نمی‌پذیرد.

۲. در خلوت‌هایی که با خودتان دارید، وقتی به اختلافاتان با پدر و مادر می‌اندیشید، منصف باشید. در همهٔ اختلافات می‌توان چهار حالت را تصور کرد؛ به آنها فکر کنید:

- ممکن است شما اشتباه کرده باشید و حق با پدر و مادرتان باشد؛
- ممکن است حق با هر دوی شما باشد و این اختلاف مربوط به تفاوت سلیقه‌ها یا یک برداشت اشتباه باشد.
- ممکن است حق با شما باشد و پدر و مادرتان اشتباه کرده باشند.
- در نهایت، ممکن است هم شما و هم پدر و مادرتان اشتباه کرده باشید.

بهتر است خود را جای پدر و مادر قرار دهی و بعد قضاوت کنی. بررسی منصفانهٔ تمام حالات، دید شما را وسیع می‌کند، باعث تصمیم‌گیری و رفتار عاقلانه می‌شود و در نهایت، احترام و تحسین دیگران را برمی‌انگیزد.

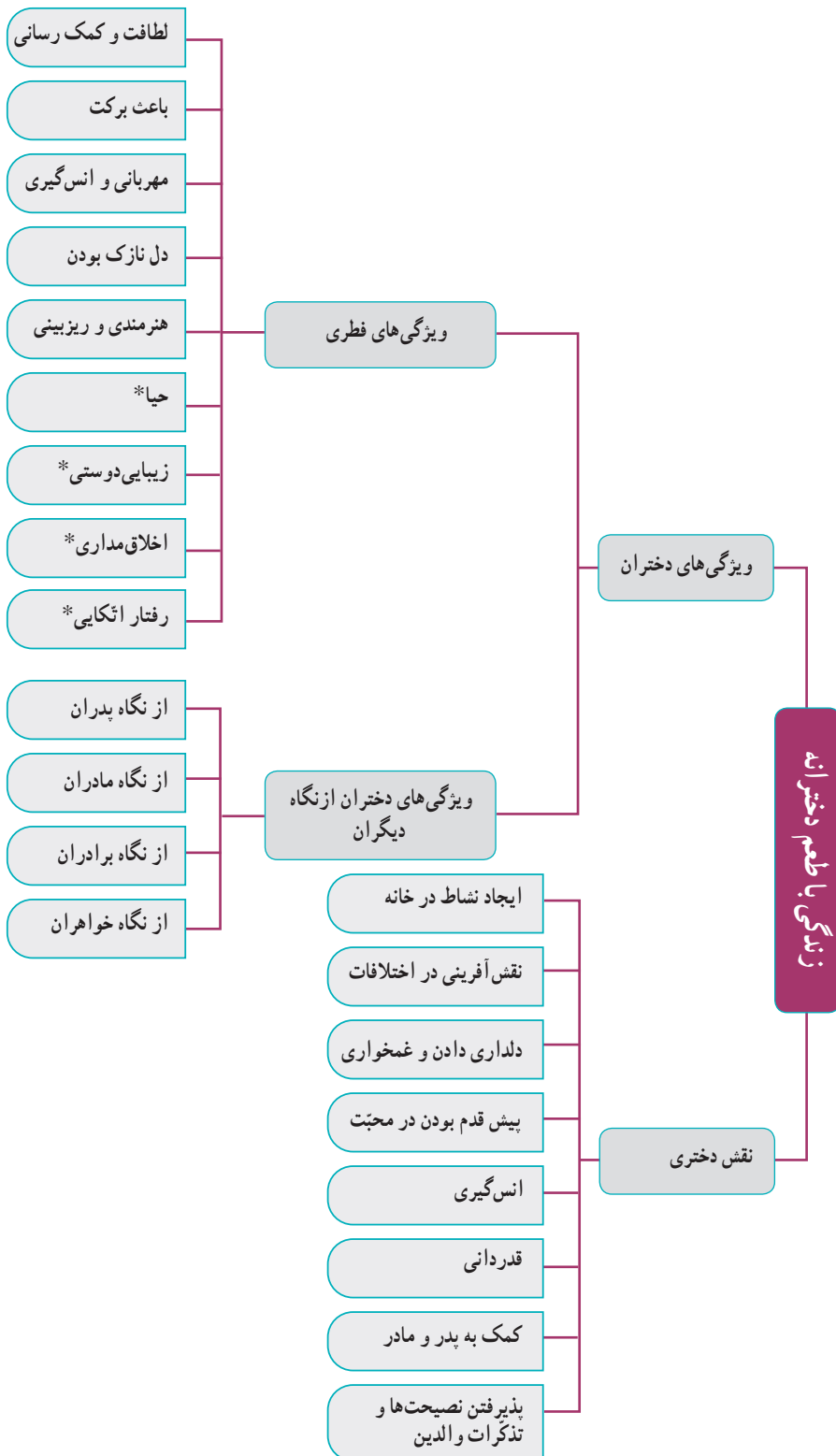
۳.  اگر همهٔ تلاش‌تان را کرده‌اید ولی باز هم با پدر و مادر مشکل دارید، لازم است از یک مشاور امین یا یک بزرگ‌تر مانند پدر بزرگ یا مادر بزرگتان کمک بگیرید. البته ممکن است به چنین مشاوره‌ی دسترسی نداشته باشید. یکی از خوبی‌های فضای مجازی این است که می‌تواند شما را به یکی از این مشاوران متصل کند. البته توجه داشته باشید که خیلی از مشورت‌هایی که در فضای مجازی وجود دارد، با هدف تبلیغات و درآمدزایی است. بنابراین، از مشاوران متخصص، متعهد و شناخته شده که در سایت‌های رسمی و معتبر مشغول مشاوره‌اند، در این زمینه استفاده کنید.

انتظار نداشته باشید که پدر و مادر اصلاً به شما تذکر ندهند. زمانی که خودتان با یک بچهٔ کوچک‌تر طرف می‌شوید، چقدر از این بکن‌نکن‌ها می‌گویید؟ مطمئن باشید کمک‌های فکری پدر و مادر و بکن‌نکن‌های مشفقانهٔ آنها، جلوی پیشرفت واقعی شما را نمی‌گیرد.

اگر اهل مطالعه‌اید ...



«نوجوان و خانواده» کتابی در اندازهٔ جیبی است. این کتاب با همین حجم محدود، سعی می‌کند راهکارهایی را به نوجوان برای حل مشکلات ارتباطی‌اش با خانواده و دیگران ارائه کند.



صبحانه دومه

زندگی با طعم رضایت



نمای ۱: در جست‌وجوی هویت نمای ۲: من و بابا و مامان



۳. نمای ا: در جست و جوی هویت (اختیاری)

فاطمه

صبر می‌کنم تا فؤاد خداحافظی کند و از خانه برود بیرون. فیروزه هم صبحانه اش تمام شده است، بلند می‌شود که برود. می‌پرسم: عجله داری؟... فیروزه که نیم خیز شده، دوباره می‌نشیند. می‌گوید: اتاقم کمی بهم ریخته است، می‌خواستم قبل از رفتنم درستش کنم.

می‌گویم: حالا بنشین تا صبحانه تمام شود... نهایتش این است که بعد کمکت می‌کنم و با هم اتاق را درست می‌کنیم.

فیروزه ساکت می‌نشیند کنار سفره، نگاهش می‌کنم. اگر موهایش کمی بلندتر بود، شبیه جوانی‌های خودم می‌شد. شکل و قیافه و محکمی‌اش به من رفته است اما سرکشی‌اش نه؛ احتمالاً به بابایش رفته که هنوز هم آرامش ندارد و یکجا بند نمی‌شود. از این شهر به آن شهر... خدا رحم کرده که دیگر به کشورهای خارجی نمی‌رود.

فیروزه می‌پرسد: با من کاری دارید؟

می‌گویم: برایت سخت است کنار مامانت بنشینی؟... حتماً باید با تو

کاری داشته باشم تا دو دقیقه کنارم باشی؟...
فیروزه لب می‌گزد و می‌گوید: نه... خوب فکر کردم کارم دارید... گفتم
اگر کاری دارید، زودتر بگویید...
نگران است. دیشب که برگشت خانه، چیزی به او نگفتم. فقط یک نگاه
تند کردم؛ آن هم دور از چشم فؤاد. فکر می‌کنم فؤاد بین راه چیزی به او
گفته بود که با هم سرسنگین بودند. آن موقع اگر می‌خواستم چیزی بگویم،
با عصبانیت می‌گفتم و دوباره دعوایمان می‌شد. توی کتاب نوشته بود:
وقتی از اشتباه بچه‌هایتان عصبانی هستید، همان موقع با آنها صحبت نکنید؛
هم دعوایتان می‌شود و هم فرزندتان فرصت پیدا نمی‌کند به اشتباهش فکر
کند. چون شما سریع قضاوت کرده‌اید و حکم داده‌اید و همه چیز تمام شده.
حالا طبق حرف این کتاب، احتمالاً فیروزه تا صبح وقت داشته به کارش فکر
کند. نوشته بود با بچه‌هایتان بیشتر گرم بگیرید اما نوشته بود وقتی بچه آدم
کنار دستمان احساس غریبی می‌کند و آشفته است، چه کار باید کنیم... انکار
اینجا دارد شکنجه می‌شود! شاید هم تقصیر خودمان بوده که عادت نکرده ایم
کمی کنار همدیگر بنشینیم و با هم دو کلمه حرف بزنیم، ولی بالاخره که چی؟...
باید از یک جایی شروع کنم.

می‌پرسم: دیشب خوب خوابیدی؟...

شانه بالا می‌اندازد و می‌گوید: ای...

انگار بخواهد بگوید مهم نیست، اما مهم است. شاید برای خودش مهم
نباشد اما برای یک مادر مهم است که بچه اش شب آرامش داشته باشد.
می‌گویم: دیروز عصر که گوشی ات را جواب نمی‌دادی، یهو دلم آشوب
شد؛ به خصوص وقتی فؤاد زنگ زد و سراغت را گرفت. گفت زنگ زده‌ای به
او و قطع کرده‌ای... از دلشوره داشتم می‌مردم.
سرش را بالا می‌آورد و با تعجب نگاهم می‌کند. نگاهش مثل همیشه
کمی تیز است.

می‌گوید: این اخلاق‌های خاله زنگی قدیمی‌را بریزید دور... دیگر دوره
این حرف‌ها گذشته.

خیلی حرف‌ها دارم برایش بگویم. اینکه یک مادر و دلشوره هایش قدیم
و جدید ندارد. اینکه همه چیز دنیا زیر و رو شده و همین اخلاق‌ها بوده که
باعث شده هنوز چیزی به نام خانواده وجود داشته باشد اما می‌دانم که متوجه

نمی‌شود. حرف‌هایم را می‌شنود اما متوجه نمی‌شود. تا مادر نشود، چیزی از دلشوره‌های مادرانه نمی‌فهمد؛ مثل خودم که گاهی حرف‌های مادرم را می‌شنیدم اما نمی‌فهمیدم. فکر می‌کردم آنها چرا موضوعات به این سادگی را این‌قدر پیچیده می‌کنند اما حالا می‌دانم دلشوره یک مادر چیز ساده‌ای نیست؛ یکی از معضلاتی است که هیچ وقت تمام نمی‌شود، فقط شکل عوض می‌کند.

می‌گویم: مثلاً الان چه دوره ای است؟
می‌گوید: الان دوره ای است که دخترها آزادی‌های بیشتری دارند. کسی آنها را محدود نمی‌کند. مردم به دخترهایشان اطمینان بیشتری دارند.

می‌گویم: آن وقت کی گفته ما داریم شما را محدود می‌کنیم؟... کی گفته که ما به دخترمان اطمینان نداریم؟

می‌گوید: همین که تا من می‌روم بیرون و کمی دیر می‌کنم، هی به من زنگ می‌زنید. می‌پرسید کجایم... کی برمی‌گردم... چرا رفته‌ام آنجا... به خدا خسته شده‌ام از این سین جیم شدن‌ها...

برایش توضیح می‌دهم اینکه ما نگران‌ش هستیم، به خاطر این نیست که به او اعتماد نداریم. ما به دخترمان اطمینان داریم؛ چون می‌دانیم چه دختر محکم و در عین حال پاکی تربیت کرده‌ایم.

دوباره می‌رود سراغ همان حرف‌های همیشگی‌اش. می‌گوید: پس چرا برای فؤاد این‌طور نیستید؟... برای او نگران نیستید؟...

چند لحظه لحنم تند می‌شود. می‌گویم: تو چرا هر طور می‌شود، خودت را با فؤاد مقایسه می‌کنی؟... دخترجان او پسر است و تو دختر... این را بفهم... هی خودت را با فؤاد مقایسه نکن.

عصبانی از جا بلند می‌شود. بغض کلویش را می‌گیرد. می‌گوید: خب مشکل همیشه همین بوده. فؤاد پسر بوده است و من دختر. بعد شما حق دارید مرا محدود کنید ولی فؤاد را نه...

می‌خواهد قهر کند برود. حتی یک قدم هم می‌رود که صدای فریاد من نکش می‌دارد. فیروزه...

سرجایش می‌ایستد؛ می‌گویم: بنشین.

اشک از کنار چشم‌هایش می‌زند بیرون. دوباره تکرار می‌کنم. این بار

آرام‌تر می‌نشیند. باید با او مهربان‌تر باشم. شرایط سختی دارد. به هم ریخته و آشفته است. باید کمکش کنم. دستش را می‌گیرم و می‌کشانمش نزدیک‌تر به خودم. اشک‌هایش را پاک می‌کنم و می‌بوسمش. می‌گویم: ببخشید که سرت داد زدم... ولی از اینکه می‌بینم داری مسیر را اشتباه می‌روی، عصبی می‌شوم.

نگاه می‌کنم به صورتش. توضیح می‌دهم که نگرانی ما مربوط به خطرهایی است که می‌تواند بیرون از خانه برای یک دختر پیش بیاید. برایش از تفاوت بین گل می‌گویم با درخت. اینکه یک درخت کمتر و دیرتر ممکن است آسیب ببیند؛ چون درخت است. البته باید بگویم که خودم هم وقتی جوان‌تر بودم به این حرف‌ها می‌خندیدم و می‌گفتم این‌ها کلیشه جنسیتی است اما حالا می‌بینم واقعاً یک گل اگر بخواهد شکل درخت باشد، دیگر لطافت نخواهد داشت. آن وقت شاید گل باشد ولی دیگر رز یا مریم نیست؛ می‌شود کاکتوس! از این تشبیه من خنده اش می‌گیرد.

می‌گویم: شاید باور نکنی ولی من هم از این روحیه مستقل و محکمت خوشم می‌آید. نه من و نه پدرت، هیچ‌کدام دلمان نمی‌خواست یک دختر بی‌دست و پا داشته باشیم. من خودم هم از این روحيات داشتم. نمی‌گذاشتم کسی به من زور بگوید. باباجان یادم داده بود؛ بهم می‌گفت فاطمه جان، دختر بودن به معنی توسری خور بودن نیست. نباید بگذاری روحیه ات ضعیف باشد و زود بشکنی یا خم شوی. دایی‌هایم می‌گفتند اخلاق‌های فاطمه، مردانه و پسرانه است ولی به نظر من، محکم بودن ربطی به پسر و دختر بودن ندارد. هر کسی باید بتواند گلیمش را از آب بیرون بکشد. این چیزی است که تو خوب می‌فهمی.

فیروزه نرم نرم آرام می‌شود. بعد برایش خاطره‌ای از روزگار مجردی خودم می‌گویم که خنده اش بیشتر می‌شود.

حالا دیگر فیروزه از آن پوسته خشک و خشنش بیرون آمده است و کم‌کم یک دختر بچه سرزنده و با نشاط می‌شود. خصوصیت خوش‌همین است که می‌تواند روحیه‌اش را زود تغییر بدهد. با گفتن چند خاطره، یک دل‌سیر می‌خندیم. دست آخر حس می‌کنم حالا باید حرف دلم را به او بزنم.

می‌گویم: ولی یک چیز دیگر هم هست که باید بگویم. نمی‌دانم می‌توانم حرفم را منتقل کنم یا نه. می‌خواهم بگویم چرا فکر می‌کنی برای اینکه قوی

باشی، باید شبیه فؤاد باشی؟ برای اینکه آدم در زندگی محکم باشد، لازم نیست خودش را مثل پسرها کند. به دختر بودن افتخار کن و یک دختر توانمند باش. اینکه حالا بعضی‌ها به پسرها بیشتر توجه می‌کنند، مشکل آنهاست و مربوط به فرهنگ پایین‌شان است، ولی تو نباید به این دلیل بخشی از هویتت را نادیده بگیری.

راستش می‌دانی، به نظرم تو هنوز تکلیفت را با خودت روشن نکرده‌ای. انگار راهت را هنوز پیدا نکرده‌ای. یک وقت‌هایی خیلی خوب درس می‌خوانی و یک روزهایی رها می‌کنی. یک روزهایی کلاً حس‌رهایی از همه چیز و همه کس را داری و روزهایی هم حس و حال معنوی می‌گیری. شاید هم اقتضای سن و سالت باشد، ولی حواست باشد که دیگر دارد دیر می‌شود. می‌خواهی چه کار کنی و چه برنامه‌ای برای آینده‌ات داری؟ این روزها برای اینکه بتوانم تو را درک کنم، شروع کرده‌ام به خواندن کتاب‌هایی دربارهٔ دورهٔ نوجوانی و جوانی. در یکی از همین کتاب‌ها نوشته بود هویت نوجوان باید زودتر شکل بگیرد و اگر تأخیر بیفتد، آسیب‌های بدی به او می‌زند. به نظرم تو با توانمندی‌هایی که داری، باید زودتر از بقیهٔ دوستانت بتوانی این گنجی را حل کنی.

دستم را دراز می‌کنم و دست‌های فیروزه را می‌گیرم. به چشم‌هایش زل می‌زنم حالا دیگر نگاهش را بر نمی‌گرداند. این بار آرام‌تر است و مهربان‌تر. انگار دیگر خبری از آن تیزی‌ها نیست.

می‌گویند: راستش خودم هم درگیرم؛ واقعاً گیجم. دلم می‌خواهد زودتر راهم را پیدا کنم ولی نمی‌دانم چه جوری. همه‌اش فکرم درگیر است که به درد چه کاری می‌خورم؟ اصلاً چه رشته‌ای باید بروم؟ نمی‌دانم می‌خواهم تپش به کجا برسم؟ سردرگم مامان...



به نظر شما، فیروزه برای اینکه از سردرگمی نجات پیدا کند، بهتر است از کجا آغاز کند؟

- بر تک تک رفتارهایش تمرکز کند؛
- ارتباطاتش را یک به یک تصحیح کند؛
- تکلیفش را با هویتش روشن کند.

سردرگمی

نوجوانی سنی است که افراد در آن نقش‌ها و موقعیت‌های مختلفی را امتحان می‌کنند تا نقش و موقعیتی را که بیشترین سازگاری با روحیات شخصی‌شان دارد، پیدا کنند. در این سن به کارهای مختلفی دست می‌زنند و هرچیزی را آزمایش می‌کنند تا علائق و جهت‌گیری‌های خودشان را پیدا کنند. الگوهای مختلف را امتحان می‌کنند و خودشان را به افراد مختلفی شبیه می‌کنند.

این تغییرها و تفاوت‌ها می‌تواند به مرور هویت شما نوجوانان را شکل دهد. البته هر چه زودتر هویتان را پیدا کنید، زمان بیشتری برای پیشرفت پیش رو دارید. در اینجا مهم‌ترین سؤال پیش روی شما این است: «چگونه به این هویت دست یابم؟»

هویت

هویت به مجموعه افکار، ویژگی‌ها و روحیات یک فرد و آنچه وی را از دیگران متمایز می‌کند، گفته می‌شود. این هویت دو بخش دارد؛ یک بخش آن شناخت وضعیت موجود و چیزهایی است که در اختیار شما قرار دارد. جنبه دیگر آن، ساختن آینده‌ای است که در اختیار شماست. هویت دو اصل محوری دارد: اول اینکه خودت را بشناس و دوم اینکه خودت را بساز. اصل اول مربوط به بخش اول هویت است و اصل دوم، زمینه‌ساز بخش دوم هویت؛ یعنی آینده‌ای را بساز که مخصوص خودت باشد.

هویت، ترکیبی از داشته‌ها و نداشته‌هاست؛ یعنی من چه هستم و چه نیستم، چه باید باشم و چه نباید باشم. هویت، باید و نبایدهای رفتار را تعیین می‌کند و ویژگی فرد و تفاوت فرد را با دیگری ترسیم می‌کند. همچنین، وجه مشترک و تفاوت‌های فرد را با گروه‌های مختلفی که متعلق به آنهاست، مشخص می‌کند.



در ذهن توجه می‌گذرد؟

عناصر اصلی هویتی خودت را بنویس.

- ۱- ویژگی‌ها و روحیات اساسی من چیست؟
 - ۲- ارزش‌ها و اعتقادات خانواده من چیست؟
 - ۳- ویژگی‌های قومی و محلی من چیست؟
- نظرت درباره این امتیازات و داشته‌ها چیست؟ آیا آنها را می‌پسندی؟
آیا احساس کمبودی داری؟ آیا دوست داری بعضی از آنها را بپوشانی؟

بخش اول: وضعیت موجود من

بیشتر کسانی که از هویت خود ناراضی‌اند، صرفاً به بخش اول هویت خود و جنبه‌های منفی آن توجه می‌کنند و جنبه دوم هویتشان را که انتخاب و اختیارشان برای ساختن آینده است، نادیده می‌گیرند. حتماً جملاتی از این گونه را از این افراد شنیده‌اید: «کاش زیباتر بودم یا حداقل استعداد بیشتری داشتم؛ کاش ثروتمندتر بودم. چرا دوستانم این طور در هرگونه نعمتی غرق‌اند و من این گونه‌ام؟ نمی‌دانم چرا احساس می‌کنم کمتر از بقیه‌ام. عوضش بعضی‌ها هم برعکس، خوشبخت‌اند. خانواده خوبی دارند. غرق در نعمت‌اند. همه چیز تمام‌اند».

چنین فکری در سر خیلی‌ها پرسه می‌زند. آنها گاهی به سرنوشت و در و دیوار ایراد می‌گیرند و گاهی هم از خدا گلایه می‌کنند که چرا به دیگری چنین نعمتی داده‌ای یا اینکه چرا مرا در این خانه متولد کرده‌ای و کلی چراهای دیگر. بعضی‌ها هم جنسیتشان را نپذیرفته‌اند یا هنوز با آن مشکلاتی دارند. اگر شما هم درباره آنچه هستید، ابهامات زیادی دارید یا اینکه از آنچه هستید فرار می‌کنید، بخش اول هویتان را هنوز به درستی شکل نداده‌اید. برای این کار لازم است شناخت خود را از وضعیت موجودتان تکمیل کنید. اگر بخش‌هایی از این هویت را دوست ندارید، باید برای تغییر یا ترمیم آن تصمیم بگیرید اما اگر این کار خارج از اراده شماست، توصیف زیر می‌تواند کمکی کند.

وضعیت بهینه

بسیاری از افراد به اشتباه تصور می‌کنند که هرچه امکانات بیشتر و محدودیت‌های کمتری داشته

باشند یا در وضعیت مطلوب‌تری به دنیا آمده باشند، سرنوشت بهتری خواهند داشت. در حالی که داشتن بیشترین امکانات، همیشه بهترین حالت برای فرد نیست.

هر آشپز ماهری برای پختن یک غذا، از ادویه‌جات متناسب «به مقدار لازم» استفاده می‌کند ولی افراد ناشی ممکن است تصور کنند که هرچه در غذا ادویه بیشتری بریزند، غذا خوشمزه‌تر می‌شود! **استعدادها و توانمندی‌ها و موقعیت هر فرد باید متناسب با مسیر آینده‌اش به او داده شود.**

ممکن است امکانات زیاد، یک نفر را به سمت تنبلی بکشاند و فرد دیگری را به سمت موفقیت هدایت کند. در حالی که کمبود امکانات ممکن است نفر اول را به کار و تلاش وادار کند و نفر دوم را به ناامیدی بکشاند. برای همین، گفته می‌شود که امکانات و وضعیتی که در اختیار هر کسی قرار داده شده است، بهترین وضعیتی است که می‌تواند شخص را به موفقیت و خوشبختی برساند.

مواجهه با کمبودها

کمتر کسی را می‌توان یافت که در زندگی خود احساس کمبود و محدودیت نکند. البته نوع و میزان این احساس در میان افراد، متفاوت است. این احساس باعث می‌شود که فرد خود را در رسیدن به اهداف و آرزوهایش ناکام ببیند. برای همین، راهکارهای مختلفی برای حل این مسئله پیشنهاد می‌شود که سه مورد از آنها را در اینجا بررسی می‌کنیم.

۱- آنچه را نمی‌توانید تغییر بدهید، بپذیرید. در این شرایط، تلاشتان را برای چیزهایی نگه‌دارید که قابل تغییر است و در اختیار شماست. بهتر است کمترین رنج را از نداشته‌هایتان بکشید و بیشترین لذت را از داشته‌هایتان ببرید؛ مثلاً یک معلول جسمی باید به جای غصه‌خوردن برای معلولیتش، با آن کنار بیاید. اگر یک معلول جسمی به جای غصه خوردن، معلولیتش را بپذیرد و با آن کنار بیاید، می‌تواند با وجود معلولیت پیشرفت‌های زیادی کند. به این معنا که آن را بپذیرد و به جای آنکه از آن رنج بکشد، فکر کند که با وجود همین معلولیت، چگونه می‌توانم پیشرفت کنم. رنج، جزئی از هیجانات طبیعی وجود انسان به حساب می‌آید^۱.

۱- Acceptance and Commitment Therapy

این دیدگاه روان‌شناسان مکتب «پذیرش و تعهد» است.

۲- به جای تمرکز بر محدودیت‌ها و حتی پذیرش آنها، اساساً به آن توجهی نکنید و به این بیندیشید که چه امکاناتی در اختیار دارید. کسی می‌تواند بیشترین استفاده را از وضعیت خودش ببرد و بهترین انتخاب‌ها را داشته باشد که ویژگی‌های مثبت و داشته‌های خود را شناخته باشد و بر آنها تمرکز کند. پژوهش‌های تجربی نشان داده است افرادی که به توانایی‌های خود توجه می‌کنند، پیشرفت‌های بیشتری در زندگی دارند. تمرکز بر محدودیت‌ها عموماً نمی‌تواند موجب پیشرفت شود. برای نمونه، اگر همان فرد معلول به جای معلولیت خود، بر هوش یا استعدادهایش تمرکز کند، می‌تواند آن‌ها را شکوفا نماید^۱.

۳- هویت خود را محدود به زندگی کوتاه نپنداریم و جاودانگی خود را بشناسیم. بفهمیم این زندگی که در آن هستیم، صرفاً مقدمه ورود به زندگی بعدی است. در آن زندگی جاودانه، شما با امکانات و تلاش‌های ارزیابی می‌شوید. طبیعی است که کسی که امکانات بیشتری در این زندگی دارد، وظایف بیشتری نیز برعهده دارد و تلاش بیشتری هم می‌کند تا به برترین جایگاه برسد. از طرف دیگر، خالق که ما را آفریده و در این شرایط قرار داده است، قادر مطلق است و همه امکانات را در اختیار داشته است. هم عالم مطلق است و می‌دانسته چه چیزهایی و به چه میزانی برای رشد ما لازم است. هم کریم است و هیچ ممانعتی از رساندن خیر به خلق خودش ندارد. ما ساخته و پرداخته او هستیم و هر سازنده‌ای می‌خواهد آفریده‌اش بهترین باشد.

از آنجا که رشد و پیشرفت انسان، به همان اندازه که در گرو امکانات اوست تابع محدودیت‌های او نیز می‌باشد. بعضی از افراد را امکانات، پیشرفت می‌دهد و بعضی‌ها را محدودیت‌ها. پس پروردگار کریم، دانا و توانایان، شما را در بهترین نقطه «نسبت به خودتان» خلق کرده است. خدا را شکر که تشخیص این مسئله با خدای مهربان است. معلولی که این را می‌فهمد، شکرگزار خدایی است که جز خیر برای او نمی‌خواهد و می‌داند که خدا معلولیتش را مقدمه کمالش قرار داده است.

بخش دوم: وضعیت آینده من

پس از آنکه مزایای خود را شناختید، لازم است به بخش دوم هویت، که ساختنی است، توجه کنید. در این بخش، باید اهداف انتخابی خود را مورد بررسی قرار دهید. هویت آینده شما به

۱- Positive psychology

این دیدگاه روان‌شناسی مثبت است که در سال‌های اخیر مطرح بوده است.

تدریج ساخته می‌شود و در اختیار شماست. اگر برای ساختن آن و روشن کردن اهداف آینده‌تان تصمیم نگیرید، به تدریج خواسته یا ناخواسته، شکل خواهید گرفت؛ شکلی که ممکن است در آینده از آن رضایت نداشته باشید.

برای همین، لازم است در دو مرحله برای آن تلاش کنید؛ در مرحلهٔ اول «اهدافتان» را روشن کنید و در مرحلهٔ دوم، «الگوی» آیندهٔ هويت خود را متناسب با آن اهداف شکل دهید. ممکن است فکر کنید که هنوز هدفی برای انتخاب کردن ندارید یا نمی‌دانید کدام هدف برای آینده‌تان مناسب‌تر است. در این شرایط باید چه کنید؟

هدف‌گذاری

هدف شما باید در برگیرندهٔ نیازهای اساسی شما باشد و هیچ جایی برای توقف نداشته باشد؛ هدفی که هرگاه بخشی از آن را درمی‌یابید، افق جدیدتری به رویتان باز شود. برای این کار می‌توانید نقطه‌ای را در نظر بگیرید؛ مثلاً چهل سالگی که به سن کمال معروف است. برای خودتان ترسیم کنید که در آن موقع در ابعاد مختلف فردی، اخلاقی، خانوادگی، علمی و اجتماعی چه جایگاهی خواهید داشت. برای رسیدن به این هدف بزرگ، باید اهدافی را برای مراحل زمانی نزدیک‌تر تعیین کنید. با تنظیم فعالیت‌های مناسب، مراقبت کنید که از برنامه‌ای که ریخته‌اید، عقب نیفتید و در زمان‌های تعیین شده به هدف برسید؛ اگر به آن هدف نرسیدید، بدون اینکه ناامید شوید، زمانی را برای جبران تعیین کنید.

الگویابی

برای رسیدن به اهداف خود، الگوهای مناسبی را در نظر بگیرید. فرد به دو دلیل به الگو نیاز دارد:

اول اینکه واقعیت‌های دنیا آن قدر متفاوت و پیچیده‌اند که خیلی وقت‌ها به راحتی نمی‌توان خوب را از بد و حق را از ناحق تشخیص داد. اگر شخص الگوی مطمئنی داشته باشد، می‌تواند با اطمینان کردن به او از خیلی از این مشکلات نجات پیدا کند؛ یعنی این الگو به آدم بینش می‌دهد.

دوم اینکه برخی مواقع می‌دانیم کاری خوب است ولی باز هم انگیزه لازم برای انجام دادن آن را نداریم، اما وقتی بدانیم کسی هم که دوستش داریم این کار را انجام می‌دهد، برای انجام آن انگیزه پیدا می‌کنیم؛ یعنی بعضی وقت‌ها الگو به ما انگیزهٔ انجام دادن یک کار را می‌دهد.

ویژگی الگو؛ در این سال‌ها که الگوهای مختلفی را تجربه می‌کنید، به الگوهایی که نقص‌های زیادی دارند قانع نشوید و الگوهای بهتری را جانشین آنها کنید. فردی می‌تواند الگوی مناسبی باشد که از محدودهٔ زمان و مکان فراتر برود و کامل باشد. همچنین، باید مطمئن باشید که الگویتان خودش در انتخاب مسیر و یا جهت اشتباه نکرده است تا بتوانید با اطمینان از او پیروی کنید.

به این نکته توجه داشته باشید که الگوی کامل، ما را از وجود الگوهای دیگری بی‌نیاز نمی‌کند؛ یعنی الگوی کامل راه را به ما نشان می‌دهد اما در مسائلی که به مقتضیات زمان و مکان مربوط می‌شود، می‌توانیم از الگوهای دیگری که در همین راه قدم برمی‌دارند، استفاده کنیم.

نکته مهم؛ در الگوگیری باید از روش جهت‌گیری استفاده کرد نه نسخه برداری. باید به جهت‌گیری‌هایی که الگویمان در زندگی داشته است، توجه کنیم. سرعت حرکت ما در آن جهت به وضع محیط و استعدادهای ما بستگی دارد؛ نکتهٔ مهم سمت و جهت ماست.

اگر اهل مطالعه‌اید ...



رمان «خاطرات سفیر» حاوی خاطرات دختری ایرانی است که برای ادامه تحصیل در دورهٔ دکتری به کشور فرانسه رفته اما در حقیقت سفیری شده است تا از هویتش دفاع کند. مواجههٔ این دختر با آدم‌های مختلف و اتفاقات متفاوتی که برای او می‌افتد، این خاطرات را جذاب‌تر می‌کند.

۴. نمای ۲: من و مامان و بابا

مادری به دخترش گفت: امروز کمی در خانه کمکم کن. دختر زرنگ نیز به سرعت چشم گفت و قلم و کاغذی هم برداشت و شروع به کار کرد. بعد از ظهر که مادرش از او تشکر کرد، کاغذ را به مادر داد:

کار	زمان	دستمزد
پاک کردن سبزی‌ها	یک ساعت (خیلی گل داشت)	پول توجیبی اضافی
کمک در غذا پختن	یک ساعت و نیم	خرید کیف سفیده
پاک کردن سفره	پنج دقیقه	شارژ گوشی
شستن ظرف‌ها	بیست و پنج دقیقه	یک گیگ شارژ اینترنت
جمع کل	سه ساعت	تا آخر شب به بابا بگید لطفاً قابلی هم نداره!

مادر زیرک از دیدن کاغذ دختر خنده‌اش گرفت و گفت: صبر کن تا ببایم. بعد هم کاغذی نوشت و به دختر داد:

هیچی	نه ماه	حمل و جا به جایی
هیچی	دو سال	شیردهی
هیچی	از بارداری تا یک سالگی	بیخوابی‌ها
هیچی	سه سال	تمیز کاری و تعویض پوشک
هیچی	تا همین یک کم وقت پیش!	آرام کردن گریه‌ها و بهانه‌ها
هیچی	هر وقت مریض شده‌ای تا حالا	مریض‌داری
هیچی	تا حالا	شستن لباس‌ها
هیچی	تا حالا	تهیه غذا و خوراک
هیچی... قابلی هم نداره!	سن دختر عزیزم + نه ماه بارداری...	جمع کل

دختر از شرمندگی آب می‌شد؛ اگر مادرش او را در آغوش نکشیده بود!

نمای گذشته، به موضوع هویت اختصاص داشت و در آن، دربارهٔ دو جنبهٔ هویت‌شناسی و هویت‌سازی سخن گفته شد. مهم‌ترین و اولین جایی که هویت شما خودش را نشان می‌دهد، ارتباطات شماست. از میان ارتباطات، ارتباط با پدر و مادر، نزدیک‌ترین و سرنوشت‌سازترین بخش ارتباطات شماست.

☆ برخی فرزندان می‌گویند پدر و مادرشان کارهایی را که باید انجام می‌داده‌اند، انجام نداده‌اند، و یا اصلاً نمی‌دانسته‌اند چه بکنند! و با اینکه به وظایف خود خوب عمل نکرده‌اند، انتظار دارند فرزندان تمام و کمال در خدمت آنها باشند و روی حرف آنها حرفی نزنند. حتماً چنین جمله‌هایی را بارها شنیده‌اید: «می‌خواستند مرا به دنیا نیاورند»، «همهٔ پدر و مادرها برای بچه‌هایشان خیلی بیشتر از این‌ها کار می‌کنند»، «پدر و مادرم مرا درک نمی‌کنند»، «مادرم غیر از ایراد گرفتن، کار دیگری برای من نکرده».

برخی فرزندان هم می‌گویند: «نمی‌توانم شاخه‌ای را که بر سر آن نشسته‌ام، اره کنم؛ ریشه من از پدر و مادرم است؛ باید احترامشان را نگه دارم.»، «همه چیز جایگزین دارد غیر از پدر و مادر».

در ذهن تو چه میگذرد؟



برای اینکه بتوانید قضاوت منصفانه‌تری دربارهٔ این دو نظر داشته باشید، برای چند لحظه خود را در نقش یک مادر ببینید. مادر چه ظالم و چه مهربان، چه خوش‌اخلاق و چه بداخلاق، چه زحماتی را متحمل می‌شود تا فرزندان بزرگ شوند؟

قدرشناسی

«مادرت، نه ماه تو را حمل کرده است؛ به طوری که هیچ‌کس حاضر نیست این‌چنین، دیگری را حمل کند، و به تو شیرۀ جانش را خورانده است؛ هیچ‌کس دیگر حاضر نیست این کار را انجام دهد و با تمام وجود با گوشش، چشمش، دستش، پایش، مویش، پوست بدنش و جمیع اعضا و جوارحش از تو حمایت و مواظبت نموده است و این کار را از روی شوق و عشق انجام داده و رنج و درد و غم و گرفتاری دوران بارداری را به خاطر تو تحمل نموده، تا وقتی که خدای متعال تو را از عالم رحم به عالم خارج انتقال داد. پس این مادرت بود که حاضر بود گرسنه بماند و تو

سیر باشی؛ لباس نداشته باشد و تو لباس داشته باشی؛ تشنه بماند و تو سیراب باشی؛ در آفتاب بنشیند تا تو در سایه او آرام استراحت کنی؛ ناراحتی را تحمل کند تا تو در نعمت و آسایش به زندگی ادامه داده و رشد کنی و با نوازش او به خوابی راحت و استراحتی لذت بخش دست یابی. شکم او خانه تو و آغوش او گهواره تو و سینه او سیراب کننده تو و خود او حافظ و نگه دارنده تو بود. سردی و گرمی دنیا را تحمل می کرد تا تو در آسایش و ناز و نعمت زندگی کنی. پس، شکرگزار مادر باش؛ به اندازه ای که برای تو زحمت کشیده است.

... تو فرع و شاخه پدرت هستی و اگر او نبود تو نبود؛ پس، هر وقت در خودت چیزی می بینی که موجب پیدا شدن غرور در تو می گردد، متوجه باش که پدرت اصل و اساس آن نعمت است و خداوند را به خاطر این نعمت بزرگ ستایش کن و از او تشکر کن؛ به اندازه نعمتی که به تو ارزانی نموده است.»

به پدر و مادرت رسیدگی کن

🏠 آیا تا آخر عمر می خواهیم فقط به توقعات و انتظاراتمان از پدر و مادر فکر کنیم؟ بس نیست؟ چه وقت قرار است به وظایف و خدماتی که ما نسبت به والدین داریم، فکر کنیم؟ در واقع، به دلیل همین زحمات جبران ناپذیری که پدر و مادر برای فرزندان کشیده اند، فرزند نباید هیچ فرصتی را برای خدمت به آنها از دست بدهد و این عامل مهمی برای برکت در زندگی فرزندان است.

✳️ دختری در رستوران در حالی غذا در دهان مادرش می گذاشت که مادر نمی توانست درست غذا بخورد و غذاها را بر روی لباسش می ریخت ولی دختر با طمأنینه و احترام بعد از هر قاشق غذا، به آرامی دور دهان مادرش را پاک می کرد و با لبخند قاشق بعدی را به او می داد و می گفت: «بچه که بودیم، مادرم با عشق و بدون خجالت از ریخت و پاش هایم، دنبالم راه می افتاد و غذا دهانم می گذاشت. امروز بودنم را مدیون او هستم.»

پسری سه روز بی دربی در تمام مسیر پیاده روی اربعین، ویلچر پدرش را هل می داد. او قد بلندی داشت و خم شدن روی ویلچر، موجب کمردردش شده بود اما با رضایت این کار را می کرد و می گفت: «بچه که بودیم، پدر و مادر دولا می شدند و همان طور دولا دولا، قدم به قدم راه رفتن را یادمان دادند. امروز اگر راه می روم، مدیون آنها هستم.»

به نظر می‌رسد آن دختر و پسر معنای این جملهٔ امام رضا علیه السلام را به خوبی فهمیده بودند «کسی که از والدینش تشکر نکند و قدردان زحمات آنها نباشد، در واقع از خدا هم تشکر نکرده است! چرا که خداوند، احسان به پدر و مادر را در کنار بندگی خود قرار داده است. پس، آن کسی که جایگاه پدر و مادر را تا این حد بالا برده است، خداست.»^۱

«و پروردگارت فرمان داده: جز او را نپرستید و به پدر و مادر نیکی کنید! هرگاه یکی از آن دو، یا هر دوی آنها نزد تو به سن پیری رسند، کمترین اهانتی به آنها روا مدار و بر سر آنها فریاد مزن و گفتار لطیف و سنجیده و بزرگوارانه به آنها بگو!»^۲




در ذهن توجه می‌گذرد؟

وقتی به خانه می‌آیی و می‌بینی مادرت، همان مادر روز قبل نیست، حوصله تو را ندارد؛ یا فکرش مشغول است، چه رفتاری می‌کنی؟

- می‌روم و مادرم را تنها می‌گذارم؛ چون فکر می‌کنم نمی‌توانم تأثیری در تغییر حالت او داشته باشم!
- سریع از مادرم می‌پرسم: امروز چه شده؟ چرا اینقدر بی‌حوصله‌اید؟
- برایم اهمیتی ندارد و بی‌خیال از کنار این قضیه رد می‌شوم؛ زیرا بارها با مادرم سر مسائل مختلف حَرَفَم شده بود و اکنون نوبت من است که تلافی کنم!
- ترجیح می‌دهم بعد از عوض کردن لباس‌هایم، بروم و صورت مادرم را ببوسم. بعد با مهربانی دخترانه، اول او را بخندانم! بعد بپرسم: مادر خوبم، امروز چه اتفاقی افتاده است که دختر نازت را ندیدی؟ بعد هر جور که بتوانم او را از آن وضعیت خارج می‌کنم و به حرف‌ها و درد دل‌هایش گوش می‌دهم!

۱- وسائل الشیعه، ج ۶، ص ۵۴۲.
 ۲- قرآن کریم، سورهٔ اسراء، آیهٔ ۲۳.

* دختری کردن برای پدر و مادر کار سختی نیست. وقت بگذارید و برنامه‌های مشترک برای بودن با پدر و مادران پیدا کنید. گاهی با آنها به خرید بروید، به درد دل هایشان گوش کنید، از داستان‌ها و ماجراهای زندگیشان پرسید، از کار روزانه‌شان پرس و جو کنید و گاهی به جای جست‌وجو در «گوگل»، سؤالاتان را از آنها پرسید. بگذارید پدر و مادران احساس کنند که همیشه قوی‌ترین موتور جست‌وجوی زندگی شما هستند.

 والدین خواسته‌هایشان را صریح مطرح نمی‌کنند. هر پدر و مادری دلش می‌خواهد فرزندش به او توجه و ابراز علاقه کند. اگر شور و هیجان جوانی به ما اجازه می‌داد کمی هم به آنها فکر کنیم، شیرینی زندگی آنها چندین برابر می‌شد.

— ارتباط و گفت‌وگو بهترین راه برای نشان دادن احترام به پدر و مادر است. وقتی زمان زیادی مقابل ویتترین مغازه لباس‌فروشی یا طلافروشی می‌ایستید، یعنی به چنین چیزهایی علاقه‌مندید. اما وقتی از کنار کسی یا چیزی، تندتر از معمول حرکت می‌کنید، در عمل نشان می‌دهید که زیاد مایل به مواجه شدن با آن چیز یا آن کس نیستید. وقتی وارد خانه می‌شوید و سریع به اتاق خودتان می‌روید یا تمام‌روز، سرتان توی گوشی همراهتان است، چنین پیامی را به پدر و مادران مخابره می‌کنید.

ممکن است کنکور این اجازه را به شما ندهد که برای آنها وقت بگذارید؛ ولی یک خوش‌وبش چند دقیقه‌ای، هم به خودتان انرژی می‌دهد و هم دعای خیر پدر و مادران را در پی دارد. اگر هم به خاطر بداخلاقی یا رفتارهای بدی که با شما داشته‌اند، نسبت به آنها بی‌توجهی یا بدرفتاری می‌کنید، این را بدانید که خیلی از فرزندان، بعد از مرگ والدینشان افسوس می‌خورند که ای کاش آنها را تحمل می‌کردند و با آنها مهربان‌تر بودند. پس، مراقب باشید کاری نکنید که در آینده این حسرت را بخورید!

عظمت مقام پدر و مادر خیلی بیش از آن است که در نظر ماست. از پیامبر ﷺ پرسیدند: حق پدر بر فرزند چیست؟ فرمودند: فرزند نباید پدرش را به اسم صدا کند، پیشاپیش او راه نرود، پیش از پدر نشیند و زمینه اهانت کردن مردم به او را فراهم نکند.^۱

- پدران و مادران دوست دارند که فرزندشان، آنها را با لفظ «بابا» و «مامان» صدا بزنند. پیامبر ﷺ به اسم صدا زدن پدر و مادر را بی ادبی می دانستند و می فرمودند باعث فقر می شود.^۲
- به این دعای امام سجاده علیه السلام توجه کنید:

خدایا، مرا به گونه ای قرار ده که هیبت پدر و مادرم در نظرم همچون هیبت سلطانی ستمکار باشد و کمکم کن به آنان همچون مادری مهربان نیکی کنم. فرمان بری و نیکی به ایشان را در نظرم از لذت خواب در چشم خواب آلوده لذیذتر کن و آن را در کام دلم از شربت گوارا در مذاق تشنه، گوارا تر ساز. تا آن جا که دلخواه ایشان را بر دلخواه خودم ترجیح دهم و خوشنودیشان را بر خوشنودی خود برگزینم؛ و نیکویی ایشان به خودم را هر چند کم باشد، زیاد بینم و نیکویی خودم به ایشان را گرچه بسیار باشد، کم شمارم.^۳

در مقابل والدین چگونه باشم؟

در هر حالی از آنها تشکر کن؛^۴ در مقابل آنها متواضع باش و از آنها حرف شنوی کن؛ مگر اینکه تو را به کاری برخلاف دستور خدا و اداری کنند. باید از هر راهی به آنها احسان و نیکی کنی و مال، موقیبت، جان و توان خودت را تارشان کنی. نباید جلوتر از آنها راه بروی و خیره خیره به آنها نگاه کنی. در جایی که آنها هستند صدایت باید پایین باشد.^۵

۱- طرائف الحکم، ج ۲۷، ص ۱۸

۲- الْفَقْرُ مِنْ حَمْسَةِ وَعَشْرِينَ سَبْتًا... وَ دَعْوَةُ الْوَالِدَيْنِ بِاسْمِهِمَا (بحار الانوار، ج ۷۳، ص ۳۱۷)

۳- صحیفه سجادیه، دعای ۲۴.

۴- بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۲۳۶

۵- کافی، ج ۲، کتاب الایمان و الکفر، باب البر بالوالدین



- هیچ چیز در دنیا نگران کننده تر از ناراحتی و نارضایتی پدر و مادر نیست. نفرین پدر تا ابرها بالا می رود و نفرین مادر از تیغ برنده تر است^۱. مراقب عاق والدین باشید.

- بعضی از ما پدر یا مادرمان را از دست داده ایم. در این صورت نیز نباید احسان به آنها را فراموش کنیم. یادمان باشد: اگر کسی در زندگی والدینش به آنها نیکی کند ولی بعد از مرگشان، نه دعا و استغفار و نه کار خیری برایشان کند و نه دیون آنها را ادا کند، دچار عاق والدین خواهد شد.^۲

اگر اهل مطالعه اید ...



فصل دوم کتاب «عظمت یک نگاه»، به «نیکی به والدین، آداب و آثار آن» و فصل چهارم آن به «عاق والدین و عواقب آن» اختصاص دارد. نویسنده با آوردن داستان های واقعی این کتاب را جذاب تر کرده است.

۱- کافی، ج ۲، کتاب الدعاء، باب من تستجاب دعوته
۲- الدعوات، ص ۱۲۶



یک حکایت آموزنده

یکی از بندگان خوب خدا که زندگی پربرکت و در عین حال پرماجرایی داشت و عهده‌دار نقش و جایگاه مهمی هم بود، می‌گفت:
پدرم در پیروی به بیماری آب چشم که موجب نابینایی می‌شود، مبتلا شد؛ به طوری که مطلقاً نمی‌توانست ببیند و باید دستشان را می‌گرفتیم.

این برای من غصه‌ای شده بود. من به محل تحصیلم که در شهر دیگری بود، علاقه داشتم؛ چرا که اگر اهل دنیا بودم، دنیای من آنجا بود و اگر اهل آخرت هم بودم، آخرتم در همان جا بود.
با اهل دلی مشورت کردم؛ آن بزرگوار تأمل مختصری کرد و فرمود: شما برای خدا از آنجا دست بکش و به شهر پدرت برو. خداوند می‌تواند دنیا و آخرت تو را به همان جا منتقل کند. تصمیم خود را گرفتم؛ دلم باز شد و ناگهان از این رو به آن رو شدم؛ یعنی کاملاً راحت شدم و بشاش و آسوده خاطر به منزل آمدم. والدین من که چند روزی بود مرا ناراحت می‌دیدند، از بشاش بودن من تعجب کردند. به آنها گفتم: من تصمیم گرفته‌ام نزد شما بیایم و همین جا بمانم. آنها اول باورشان نمی‌شد که از محل تحصیل دست بکشم، نزد آنها رفتم و همان جا ماندم. خداوند متعال بعد از آن، توفیقات زیادی به من داد. اگر در زندگی خود توفیقی داشته‌ام اعتقادم این است که ناشی از همان نیکی‌ای است که در حق پدر و مادرم کرده‌ام.

اگر اهل مطالعه‌اید ...



برای اینکه بتوانید حق پدر و مادر را ادا کنید، باید از خدا کمک بخواهید. امام سجاد علیه السلام این خواسته را با دعای زیبایی بیست و چهارم از صحیفه سجاده به ما یاد داده‌اند.

