

# صبحانه

زندگی با طعم مهربانی



۲۴. نمای یک:  
بروید با هم بسازید !



۲۴- نمای ۱: بروید با هم بسازید! (اختیاری)

## فرید

توی اتاق آرام حرکت می‌کنم که زهره بیدار نشود. احتمال می‌دهم دیشب درست نخوابیده باشد. لباس می‌پوشم؛ آرام و بی سروصدا. قبل از رفتن یک بار دیگر نگاه می‌کنم به زهره. حتی توی خواب هم اخم کرده. هر روز صبح زودتر از من بیدار می‌شود و معمولاً چهره اش آرام است. اما امروز هنوز بیدار نشده. دوست دارم با مهربانی صدایش کنم، شاید چشم‌هایش را باز کند و دعوی دیشب‌مان یادش رفته باشد. آن وقت لبخند بزند و من با یک چشمک از او خداحافظی کنم. نه لازم است بیدار شود و نه حتی حرفی بزند. فقط لبخند بزند تا من مطمئن شوم دیگر از من دلخور نیست. اما زود دستم را کنار می‌کشم. نگرانم مبادا تماس دستم بی‌هوا بیدارش کند و بترسد. از خانه می‌روم بیرون و می‌نشینم توی ماشین. بین راه دوباره به یاد اخم زهره می‌افتم. کاش بیدارش کرده بودم و مطمئن شده بودم که مشکلی ندارد و سرش درد نمی‌کند. چرا بیدارش نکردم؟ ربطی به ترس زهره نداشت. غرورم اجازه نداد. خب من مردم. غرور دارم. دیشب سعی کردم

دلجویی کنم ازش. سعی کردم یک جوری برایش توضیح بدهم که سوء تفاهم شده و او اشتباه می‌کند. اما خب زهره انتظار داشت من زود عذرخواهی کنم. ولی من به وقت احتیاج داشتم تا برسم به اصل مطلب. بعد هم اصلاً برای چه باید عذرخواهی می‌کردم؟ خب من و سعید داشتیم شوخی می‌کردیم. این جور شوخی‌ها توی مردها همیشه بوده. ما توی شرکت هم از این حرف‌ها می‌زنیم. اصلاً اگر مردی از این حرف‌ها نزند که همه برایش دست می‌گیرند که از زنش می‌ترسد. همین سعید اوائل ازدواج‌مان چندباری مرا دست انداخت که زن ذلیل‌م! اصلاً برای بعضی از این آدم‌ها محبت تعریف نشده... انگار نمی‌توانند باور کنند آدم بعضی کارهایی که انجام می‌دهد، از روی ترس نیست؛ به خاطر محبتی است که نسبت به همسرش دارد. برای او احترام قائل است و دلش می‌خواهد همسرش توی زندگی او خوشحال و راضی باشد. اینها خودشان خیلی از کارهایشان را از زن‌هایشان پنهان می‌کنند و فکر می‌کنند مرد یعنی همین... بعد اصلاً نمی‌دانند محبت یعنی چه؟... خب آدم چیزی را که نچشیده نمی‌تواند وجودش را قبول کند. من هم دیدم برای چه باید در مورد احساسم درباره زنم توضیح بدهم. او زن من است. و نمی‌خواهم کسی درباره او چیز زیادی بداند. خب ترجیح دادم که من هم مثل آنها فیلم بازی کنم و با آنها همراهی کنم.

اصلاً سعید وقتی داشت آن جمله مسخره را می‌گفت که ثابت کند زن‌ها توی زندگی چندان اهمیتی ندارند، قبلش به من چشمک زد و زهره را نشان داد. وگرنه زنش که به حرف‌های او عادت دارد و اصلاً خیلی به حرف‌هایش اهمیت نمی‌دهد. خب من هم اول حرفش را یک جور مبهمی تایید کردم که دلش خوش شود و بعد می‌خواستم ابهامش را برطرف کنم. یک جوری که نشان بدهم درباره زهره اینطوری فکر نمی‌کنم. اما همان موقع نگاهم افتاد به زهره. به نگاهش که مبهوت بود و شاید هم عصبانی. من حرفم را زدم اما انگار زهره باور نکرد.

تا آخر مهمانی حواسم به زهره بود که اخم‌هایش توی هم بود و معلوم بود دلش اینجا نیست. حتی یکی دوبار سوال‌های عمه‌اش را نشنید و آنها مجبور شدند دوباره صدایش کنند و باهانش حرف بزنند. می‌دانستم که دلش آشوب است. خب دل من هم آشوب بود. برای همین هم بهانه کردم که فردا صبح زودتر باید بیدار شوم و زودتر از مهمانی بیرون زدیم.

توی ماشین نگاه زهره فقط به بیرون بود. اخم‌هایش را کشیده بود توی هم و انگار گاهی سرانگشتش را می‌کشید به کنار چشمش. حتی جواب شیرین زبانی‌های فرزند را هم نمی‌داد. و من با خودم در جنگ بودم که مگر چه شده؟ خب این چه رفتاری است جلوی بچه؟... کمی صبر کنیم تا برسیم خانه و آنجا هر حرفی هست با همدیگر بزنیم. یعنی من حق شوخی کردن با دوست‌هایم را هم ندارم؟ بچه که نیستیم؟

توی خانه صبر کردم تا فرزند بخوابد. اما فرزند بهانه می‌گرفت که مادرش حتماً باید برایش شعر بخواند. زهره سرش داد کشید و بچه بغض کرد. صبر کردم تا زهره از اتاق فرزند بیاید بیرون. بعد رفتم کنار فرزند و برایش شعر خواندم و قصه گفتم تا خوابش برد. بعد رفتم توی اتاق. دیدم زهره پتو را کشیده روی سرش و خوابیده. می‌دانستم خواب نیست. به این زودی خوابش نمی‌برد. به خصوص شب‌هایی که کمی مشکل پیدا می‌کردیم. بالاخره توی همه زندگی‌ها مشکل پیدا می‌شود. اما از اول با همدیگر قرار گذاشته بودیم که مشکل مان هرچقدر هم جدی باشد شب بدون حل آن نخواهیم. همیشه می‌نشستیم درباره مشکلات مان حرف می‌زدیم، حتی شده بود زهره گریه‌هایش را هم می‌کرد. اما قبل از خوابیدن دیگر مشکلات مان حل شده بود و می‌شد آرام بخوابیم.

حالا هم زهره نمی‌خوابد تا من باهاش حرف بزنم. عادتش همین بود که همیشه من باید می‌رفتم و سر حرف را باز می‌کردم تا به مرور یخش آب شود و حرف بزند. حرف زدن در این جور مواقع برایش سخت بود. اول پتو را زدم کنار. اما قبل از اینکه بتوانم حرف بزنم دوباره پتو را کشید روی سرش. عصبی و خشمگین. کمی بهم برخورد؛ اما جلوی خودم را گرفتم که عصبی نشوم. صدایش زدم: زهره... زهره خانم... یک لحظه بلند شو... بی‌فایده بود. هیچ تکانی نخورد. گفتم: مثل بچه‌ها رفتار نکن... بلند شو باهم حرف بزنیم.

فقط گفتم: می‌خواهم بخوابم... من بچه‌ام... همان که تو بزرگی بس

است...

گفتم: این پتو را بزن کنار از روی سرت...

در همان حال سعی کردم پتو را از روی سرش کنار بزنم. اما پتو را با

دست چسبید و نگذاشت.

پتو را رها کردم و خوابیدم سرچایم. خب نمی خواهی حرف بزنی، حرف نزن... چکارت کنم؟... حالا انگار من چه کار کرده ام؟... صبح تاشب دارم جان می کنم... این هم یک تعطیلی آخر هفته مان بود. یعنی خیر سرمان آمده بودیم مهمانی یکی دو ساعتی را به هیچ چیز فکر نکنیم. نه به قسط های خانه که عقب افتاده، نه به چک دو روز دیگر که احتمالاً برگشت بخورد و این بار حسابم را ببندند. من که اصلاً چندان دوست نداشتم برویم میهمانی. دوست داشتم این یک روز را بنشینم توی خانه و فیلم ببینم. اما اصرار کرد حوصله اش سر رفته و امروز دختر عمه هایش خانه بابا و مامانشان اند، پیام داده اند که ما هم برویم. با اینکه حوصله سروصدا هاشان را نداشتم اما گفتم برویم تا به زهره خوش بگذرد.

تو مهمانی چندان سر حال نبودم و کمی توی خودم بودم. بعد دیدم زهره دارد با نگرانی نگاهم می کند. با اشاره چشم و ابرویش سؤال می کرد چیزی شده؟!... نگران بود نکند دوباره از حرف های سعید دلخور شده باشم. یکی دوبار اولی که سعید را دیدم از بعضی حرف هایش ناراحت می شدم. زهره هم گفته بود چندان باهوش گرم بگیر، حرف هایش سر و تهی ندارد. اما نمی شد. سعید کنایه می زد که آقای مهندس خودش را می گیرد و از این حرف ها... دیدم دارد بد می شود. کمی گرم گرفتم باهوش تا دیگر رهایم کند. این آدم هم چندان حرف هایش جدی نیست... مثل چی از زنش می ترسد اما نقش آدم های مردسالار را بازی می کند.

در اداره، قبادی می پرسد که چرا بی حوصله ای؟... شانه بالا می اندازم و می گویم چیز مهمی نیست. دارم با خودم می جنگم. قبادی می خندد که انشاءالله که تو جنگت پیروز بشوی! از آرزوی موفقیتش خنده ام می گیرد و به نشانه تشکر برایش سری تکان می دهم، اما خیلی زود دوباره برمی گردم به میدان جنگ!

اصلاً کاش دیروز نرفته بودیم میهمانی و نشسته بودیم توی خانه... هرچند که آن هم یک بدی داشت. زهره سمج می شود که چی شده و چرا همه اش توی خودتی؟... چی بگم بهش؟... بگم بعد از این همه مدت یخچالی را که دلش می خواست خریدیم و حالا چکش را نتوانسته ام نقد کنم؟... آن وقت پیش خودش نمی گوید این دیگر چه جور مردی است که یک یخچال نتوانسته برای خانه اش بگیرد؟... بعد تا روزی که چک را نقد کنم دیگر آرامش هم ندارد

وهر وقت من را می بیند می خواهد سراغ چک و بدهی ها و اوضاع مالی ام را بگیرد... پیشنهاد بدهد که خوب است طلاهایش را بفروشیم. نمی داند این برای من بدترین شکنجه است... حرف هم که نزنم می گویند چرا حرف نمی زنی؟... چرا همه چیز را می ریزی توی خودت؟... عزیز من شما کار به کار من نداشته باش، من اگر نخواهم از زخم کمک بگیرم، باید به کی بگم؟

قبادی می زند سر شانه ام و می گوید برویم ناهار. می گویم من امروز ناهار نیاورده ام. می خندد. می گوید طوری نیست... حالا یک امروز را شما مهمان ما باش. ناهار قبادی آلوده است. می گویم: داری آشپز می شوی آقا کورش... می خندد که شما شکم سیرها خبر از ما گرسنه ها ندارید عزیزم. این اصطلاح همیشگی اش است. به خصوص روزهایی که من ناهار می برم و تعارفش می کنم که یک لقمه از ناهار من بخورد. آن وقت برای صدمین بار می گوید، طعم غذای زنانه یک چیز دیگر است... می گوید زن من هر مشکلی که داشت، آشپزی اش خوب بود. حالا یک سالی از جدایی شان گذشته و کورش می گوید دارد یک نفسی می کشد. همیشه هم به من می گوید: شماها قدر زن هایتان را نمی دانید بچه ها... اگر جای من بودید می فهمیدید زندگی توی جهنم یعنی چه؟...

چندتا لقمه الویه بیشتر نمی خورم. انگار غذا توی گلویم می ماند. حتی نوشابه هم بی فایده است. نمی دانم زهره برای خودش امروز ناهار درست کرده یا نه؟... وقتی اعصابش به هم ریخته است دل و دماغ غذا درست کردن ندارد. کمی سیب زمینی برای فرزند درست می کند و یکی دو تا را هم خودش ناخنک می زند.

گوشی همراهم را برمی دارم. خوبه بهش زنگ بزنم یا پیامک بدهم. امروز زودتر از همیشه دلم برایش تنگ شده. اما دستم نمی رود به زنگ زدن و پیام دادن. می روم توی گالری گوشی. چندتایی از عکس های مان را بالا و پایین می کنم. توی بیشتر عکس ها زهره دارد می خندد. حتی چشم هایش هم انگار ریشه رفته از خنده. به خصوص توی این عکس که روز تولدش برایش یک بغل گل نرگس خریدم. هیچ گلدانی توی خانه نبود که این همه گل را بگذاریم تویش. تقسیم کردیم توی پنج تا پارچ و همه را گذاشتیم گوشه و کنار خانه. دلم برای خنده هایش تنگ شده. کاش دیشب قبل از خوابیدن مان اصرار کرده بودم حرف بزنند. وقتی حرف می زند کمی دلش سبک می شود و

آن وقت به حرف‌هایم گوش می‌دهد. هرچند که موقع حرف زدنش کلی اتهام از اول زندگی مان تا به حال پشت سرهم ردیف می‌کند تا ثابت کند من به او توجهی ندارم. اما با این حال کاش دیشب باهاش حرف زده بودم. نمی‌توانم توی اداره بند بشوم. باید بروم یک ساعت باقی مانده را مرخصی ساعتی می‌گیرم و از اداره می‌زنم بیرون....



— تفاوت نگاه فرید و نگاه زهره را در کلاس به بحث بگذارید.  
— چه بخش‌هایی از این تفاوت‌ها، از تفاوت نگاه زن و مرد به مسائل ناشی می‌شود؟

## مهارت‌های پیشگیرانه بروز اختلاف

در صحنه گذشته، مهارت‌های حل اختلاف و کنترل خشم را بیان کردیم. اکنون، در این صحنه به بیان مهارت‌هایی می‌پردازیم که از زمینه‌های بروز اختلافات پیشگیری می‌کند. محور مهارت‌های پیشگیرانه این است که شما دیگران را درک کنید و خودخواه نباشید. شما برای درک بهتر همسران، نیاز دارید که تفاوت‌های زن و مرد را بشناسید و مهارت‌هایی مانند همدلی، انعطاف و مثبت‌نگری را کسب کنید که در این صحنه به آنها پرداخته می‌شود.

### تفاوت‌ها را به رسمیت بشناس

تفاهم زن و شوهر برای زندگی موفق یک اصل است. تفاهم یعنی درک مشترک که ناشی از توانایی تحمل تفاوت‌هاست. علاوه بر تفاوت‌های فرهنگی و شخصیتی که می‌تواند بین زن و شوهر باشد، تفاوت دیگری نیز وجود دارد که تفاوت‌های روانشناختی دو جنس است و به علت همین تفاوت است که زن و مرد نگاه متفاوتی به مسائل دارند. آگاهی و درک زن و مرد از این تفاوت، می‌تواند زمینه خیلی از پیش‌دآوری‌های غلط و اختلافات بعدی آنها را از بین ببرد. در اینجا به صورت مختصر به بعضی از این موارد اشاره می‌شود:

— معمولاً زنان توجه بیشتری به جزئیات دارند، در حالی که مردان نگاه کلی به مسائل دارند.  
— برای همین دقت‌هایی که زنان از مردان انتظار دارند، معمولاً از طرف مردها برآورده نمی‌شود.  
— معمولاً زنان در وقت ناراحتی دلشان می‌خواهد دیگران از آنها دلجویی و به آنها کمک کنند ولی مردان در موقع ناراحتی به تنهایی نیاز دارند.

— تمایل به حرف زدن و برقراری ارتباطات اجتماعی برای زنان مهم است. زنان با حرف زدن در مورد خود و مشکلاتشان، بسیاری از نگرانی‌ها، استرس‌ها و ناراحتی‌های خود را تعدیل می‌کنند و آرام می‌شوند در حالی که مردان کمتر تمایل دارند در مورد خود و مشکلاتشان صحبت کنند.

– معمولاً زنان عاطفی‌تر با مسائل برخورد می‌کنند و همین انتظار را از مردان دارند؛ در حالی که مردان کمتر از بُعد عاطفی به مسائل نگاه می‌کنند و بیشتر از نگاه منطقی به مسائل می‌پردازند.

– زنان نفوذ و حمایت را به راحتی می‌پذیرند؛ در حالی که مردان در مقابل نفوذ و حمایت دیگران از خود مقاومت نشان می‌دهند.

– معمولاً زنان تصوّر می‌کنند که مردان در بسیاری از مسائل بی‌دقت و بدون توجه هستند و مردها تصوّر می‌کنند زنان حساس و ریزین هستند.

– زنان احساسات خود مانند ترس، ناراحتی، غم، شادی، اضطراب و استرس را با واکنش‌های هیجانی زیادی ابراز می‌کنند؛ در حالی که مردان احساسات خود را کمتر بروز می‌دهند.

## اگر اهل مطالعه اید ...



اینکه بگوییم زن و مرد در زمینه هوش، مهارت و رفتار با یکدیگر متفاوت نیستند، یک دروغ بزرگ زیست‌شناختی است. پژوهش‌ها نشان داده که حتی ساختار مغزی زن و مرد نیز با هم تفاوت دارد. کتاب «جنسیت مغز» به افشای این دروغ بزرگ پرداخته است.

## مهارت همدلی

دل بی غم در این عالم نباشد  
اگر باشد بنی آدم نباشد

هر کسی در زندگی دچار کمبودها، مشکلات و ناراحتی‌هایی است. در چنین شرایطی انسان بیش از هر چیز نیاز به همدلی دیگران دارد. ابراز همدلی یعنی طوری با طرف مقابل صحبت یا رفتار کنید که احساس کند شما او را درک می‌کنید و احساساتش را می‌فهمید. برای کسب همدلی موارد زیر می‌تواند مؤثر باشد:

- به احساسات و هیجانات طرف مقابل توجه کنید و صحبت‌هایش را خوب گوش دهید تا بتوانید از دید او به مسائل نگاه کنید. خوب شنیدن یک هنر است که باید برای زندگی یاد بگیرید.
- خیلی از افراد در مواجهه با مسائل دردناک دیگران، نسبت به آن قضاوت می‌کنند یا

بی‌درنگ در پی ارائه راه‌حل، کوچک نشان دادن مشکل، تحلیل منطقی مسئله، سرزنش و یا مقایسه هستند که اینها خود مانع همدلی است. کسی که مشکلی دارد قبل از هر چیز نیاز دارد کسی او را درک کند.

● قراردادن خود در جای دیگران و توجه به شرایط، موقعیت، ویژگی‌ها و گذشته فرد به همدلی کمک می‌کند.

● به بهانه اینکه طرف متوجه اشتباهش نمی‌شود، از همدلی و گذشت صرف نظر نکنید. وقتی همدلی کنید بهتر می‌توانید او را متوجه اشتباهاتش کنید.



### جایش را پیدا کن



این مهارت‌ها اگر در جای خودش استفاده نشود می‌تواند آسیب‌زا باشد. بنابراین در این صحنه نیز، بعد از هر مهارتی، شرایطی را که مناسب این مهارت نیست بیان کرده‌ایم تا بتوانید در هر مهارتی «جایش را پیدا کنید». مثلاً در مورد مهارت همدلی خارج از خانواده باید توجه داشته باشید که:

— شما مسئول همه ناراحتی‌ها و مشکلات دیگران نیستید. اگر ظرفیت شنیدن دردهای طرف مقابل را ندارید، لازم نیست سنگ‌سنگ صبور همه باشید. خیلی محترمانه از فضا فاصله بگیرید. شما می‌توانید مشاور مورد اعتمادی به آنها معرفی نمایید و برای حل مشکل آنها دعا کنید.

— گاهی خوب است قبل از همدلی قصد طرف مقابل را حدس بزنید. بعضی‌ها برای اینکه بتوانند به کسی نزدیک شوند از عواطف او سوءاستفاده می‌کنند. سرکیسه کردن کوچک‌ترین این آسیب‌هاست.

### تأمین نیازهای جنسی

بسیاری از روان‌شناسان و مشاوران خانواده عمده اختلاف‌های خانوادگی را ناشی از عدم تأمین صحیح و کامل نیازهای جنسی در روابط زناشویی می‌دانند. واقعیت هم این است که آن چیزی که توانسته در طول عمر بشر در کنار فقدان مهارت‌ها و ضعف‌های گوناگون انسان‌ها، ساختار خانواده را حفظ کند، در درجه نخست، سادگی، صداقت و احساس مسئولیت و در درجه بعد، وجود رابطه جنسی آرامش‌بخش در خانه و در کنار همسر بوده است. حال اگر این موضوع آسیب ببیند یا در خارج از خانواده تأمین شود، به فروپاشی خانواده منجر خواهد شد. بنابراین زن و شوهر هر کدام موظف هستند به بهترین نحو، زمینه تأمین نیاز جنسی خود و

همسرشان را فراهم نمایند. به همین دلیل است که آراستگی زن و مرد در خانه و ایجاد شرایط مساعد برای خلوتشان به شدت مورد تأکید است.

جالب است بدانید که از نظر اسلام این گونه روابط در خانه موجب رشد و کمال معنوی و بخشش گناهان می‌باشد و برعکس امتناع از این امر مجازات سخت دنیوی و اخروی در پی خواهد داشت.

«روابط زناشویی» در کنار «صمیمیت و محبت توأم با اعتماد زن و شوهر» و «تعهدات اخلاقی، عرفی و قانونی زن و شوهر نسبت به یکدیگر» به عنوان سه عامل مهم در استحکام خانواده شناخته می‌شوند. وجود «تعالی و رابطه معنوی و الهی زن و شوهر» نیز عامل مهمی برای تقویت هر کدام از عوامل بالا و با جبران ضعف در هر یک می‌باشد.

### حفظ مودت و رحمت

خداوند برای حفظ آرامش زندگی، «مودت» و «رحمت» را هنگام عقد به زن و شوهرها هدیه می‌دهد<sup>۱</sup>. مودت، «دوستی دوطرفه» ای است که «ابراز» شود و همراه با «شناخت» باشد. مودت، توأم با «احساس مسئولیت» و «علاقه قلبی» است، و اینکه فرد را برای خودش دوست بداریم، نه برای کارها و حتی صفات او. رحمت، علاقه‌ای است «یک طرفه» به کسی که با وجود آنکه کاری نکرده باشد مورد لطف ما قرار می‌گیرد. «گذشت»، «چشم‌پوشی» و «جبران ضعف‌ها»، همگی جلوه‌های رحمت است. وقتی مودت در زندگی مخدوش می‌شود، این رحمت است که می‌تواند زندگی را حفظ کند. پس برای تحکیم خانواده، مراقب این دو هدیه خدا در زندگی باشید.

## اگر اهل مطالعه‌اید ...



کتاب «سر دلبران» زمینه‌ها و عوامل آرامش‌بخش و نشاط‌آفرین در خانواده را بیان کرده است. مطالعه آن به ویژه فصل‌های «مودت و رحمت»، «حسن ظن»، «ذائقه شیرین» و «سازگاری» را برای یک زندگی شیرین‌تر به شما توصیه می‌کنیم.

۱- و من آیاته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجاً لتسكنوا إليها و جعل بينكم مودةً و رحمةً... (قرآن کریم، سوره روم/ آیه ۱۲)



بعضی از افراد علی‌رغم اختلاف نظرهایی که با دیگران دارند می‌توانند طوری با آنها کنار بیایند که نه به خودشان سخت بگذرد و نه دیگران از بودن در کنار آنها ناراحت شوند. این افراد انعطاف‌پذیر، ضمن اینکه برای خود چارچوب‌ها و قوانینی دارند و بر روی ارزش‌هایشان محکم هستند، به خاطر ویژگی‌ها و سلیقه‌های شخصی خود سرسختی و تعصب نشان نمی‌دهند. کسانی که انعطاف و سازگاری بالایی دارند بعد از ازدواج نیز به‌خوبی با همسر خود و خانواده او کنار می‌آیند.

از طرف دیگر، بعضی از افراد آن‌چنان کاخ شیشه‌ای از زندگی‌شان درست می‌کنند که با تلنگری ترک برمی‌دارد و با ضربه‌ای فرو می‌ریزد. با بروز کوچک‌ترین اشتباهی، احساس شکست و ویرانی به آنها دست می‌دهد. یکی از جنبه‌های انعطاف‌پذیری این است که همه ما ممکن است اشتباه کنیم و باید به خودمان یا دیگران فرصت جبران بدهیم.

● اگر می‌خواهید یک ازدواج موفق و سازنده داشته باشید، باید بتوانید از میزان «من» بودن خود کم کنید؛ همیشه قرار نیست که همه چیز طبق خواسته شما پیش برود.

● گاهی باید بتوانید از خودگذشتگی کنید و علی‌رغم میل خود خواسته‌های دیگران را انجام دهید؛ به این شرط که آن خواسته‌ها غیرمنطقی و نامتعارف نباشد.

● با ویژگی‌های نامطلوب فرد مقابلتان کنار بیایید. مثلاً بپذیرید که خواهرتان زودرنج یا پدرتان سخت‌گیر است و چاره‌ای جز پذیرش آنها ندارید؛ البته این به معنای تایید این ویژگی‌ها نیست؛ انسان‌های منعطف راحت‌تر می‌توانند خود و دیگران و موقعیت‌های مختلف را بپذیرند و سپس بهترین عملکرد را از خود نشان دهند. چه بسا همین انعطاف شما باعث شود آنها به تغییر شخصیت منفی خود تمایل پیدا کنند.



### جایش را پیدا کن

● انعطاف‌پذیری به معنای احساس اجبار به برآورده کردن تمام خواسته و انتظارات دیگران هم نیست. چرا که این خود نشانه وابستگی و نیاز به تایید است.

● انعطاف‌پذیری و اعتماد شما در جایی که احتمال خطر وجود دارد آسیب‌زاست. این شرایط را از پیش حدس بزنید تا به‌طور ناگهانی با مسئله ناخواسته‌ای مواجه نشوید. گاهی

نمی‌دانید همراهی‌تان با طرف مقابل به کجا ختم می‌شود، و یا جملاتی مثل «به من اعتماد کن»، یا «فقط با من همراهی کن» یا «من به تو قول می‌دهم»؛ «ترس، اتفاقی نمی‌افتد» را می‌شنوید که ممکن است شما را در شرایط آسیب‌زا و جبران‌ناپذیر قرار دهد. در این شرایط، صرفاً باید از «مهارت نه گفتن» استفاده کنید.

● ارزش‌های دینی و اخلاقی امیال و سلیقه‌های شخصی نیستند و کوتاه آمدن از آنها انعطاف‌پذیری نیست. ارزش‌ها را باید مراقبت کرد.

## اگر اهل مطالعه‌اید ...



«راهنمای خودشناسی و مهارت‌های زندگی برای نوجوانان»، کتابی است که به شما یاد می‌دهد چگونه اهداف خود را بشناسید، جرئت داشته باشید، تصمیم بگیرید، راحت به فریب‌کاری دیگران «نه» بگویید و از خود محافظت کنید. فصل‌های «مهارت‌های رد کردن»، «فریب ندادن» و «هدف‌های شما» را حتماً مطالعه کنید. نکات زیادی به شما یاد می‌دهد.

## مثبت‌نگری

زندگی مانند ضربان قلب است؛ باید فراز و نشیب و پستی و بلندی داشته باشد، وگرنه نشانهٔ مرگ است. اگر پستی دره‌ها نباشد، بلندی قله‌ها معنی نمی‌دهد. مشکلات و مسائل بخش جدانشدنی زندگی دنیا هستند. از طرف دیگر فرصت‌ها و امکانات فراوانی نیز در اختیار ماست. این ما هستیم که تصمیم می‌گیریم از فرصت‌ها و امکانات امیدوارکننده استفاده کنیم یا اینکه تسلیم عوامل منفی و احساسات یأس‌آور شویم.

مسائلی که در زندگی ما منفی به نظر می‌رسند فرصت‌هایی برای قوی‌تر شدن به ما اعطا می‌کنند؛ اگر در آن شرایط قرار نمی‌گرفتیم در برابر فشارها مقاوم نمی‌شدیم و مبارزه برای موفقیت را نمی‌آموختیم. چالش‌های زندگی هم می‌تواند شما را در هم بشکند و باعث بدبینی شما شود و هم می‌تواند قدرتی را که هیچ‌وقت از وجودش آگاه نبوده‌اید از درون‌تان بیرون بکشد و موجب رشدتان شود. پژوهش‌های تجربی نشان داده است که تمرکز بر روی توانایی‌ها یا همان «مثبت‌نگری»، موفقیت‌های بیشتری در پی خواهد داشت.

بعضی افراد با تظاهر به واقع‌گرایی، مدام از دوروبرشان گله و شکایت می‌کنند و بدبینی و منفی‌نگری خودشان را توجیه می‌کنند. در بسیاری از موارد این نگاه، ناشی از تمرکز بر اشتباهات و شکست‌های شخصی خود این افراد است که آن را به بیرون از خود فرافکنی می‌کنند.

مثبت‌اندیشی به معنای ساده‌اندیشی نیست، بلکه فرد مثبت‌نگر عموماً به دیگران خوش‌بین است و همه اشتباهات دیگران را عمدی نمی‌داند. چنین فردی معتقد است که در پس هر مشکلی خیر و مصلحتی وجود دارد و برای همین از دیدن مشکلات ناامید نمی‌شود. فرد مثبت‌نگر، بسیاری از آسیب‌ها و ایرادها را نادیده می‌گیرد و این از نظر امیرالمومنین علیه السلام بخش مهمی از عقل است<sup>۱</sup>. این‌ها هنرهایی است که فرد بدبین و منفی‌باف ندارد. شما نیز برای اینکه هنر مثبت‌نگری را در خود تقویت کنید می‌توانید، از راهکارهای زیر استفاده نمایید.

● ذهن انسان مرتب در حال جوش و خروش است. این شما هستید که تعیین می‌کنید ذهنتان به چه چیزی فکر کند و این فکر، مخصوصاً اگر ناراحت‌کننده باشد، چه قدر شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. با آگاهی از این واقعیت هرگاه افکار منفی به ذهن‌تان راه یافت، آنها را متوقف و افکار مثبت را جایگزین آن کنید.

● سعی کنید از آدم‌های منفی‌باف فاصله بگیرید و با انسان‌های شاد و پرنرژی بیشتر رفت‌وآمد کنید. خودتان هم منفی‌بافی نکنید و آن‌را انتقال ندهید. **دیگران عموماً افراد ناامیدکننده را نمی‌پسندند.**

● از کلمات امیدوارکننده و مثبت استفاده کنید تا بتوانید به سمت پیشرفت حرکت کنید. تعبیرهای منفی مثل «نمی‌توانم» یا «من خیلی خوب نیستم» انگیزه شما را برای حرکت رو به جلو کم‌رنگ می‌کند. افکار و تعبیرهای موفقیت‌آمیزتری (مثبت‌تری) را انتخاب کنید. **خوشبختی و رضایت یک اتفاق نیست. یک انتخاب شخصی است.**

● اگر فکر می‌کنید جوانب منفی زندگی‌تان از جوانب مثبت آن بیشتر است، به چیزهای خوبی که در زندگی دارید بیاندیشید. به چیزهایی که الان دارید و حاضر نیستید از دستشان بدهید بیاندیشید و برای همه آنها از خدای مهربان شکرگزاری کنید.

۱- لَا عَقْلَ كَالْتَّجَاهِلِ (عیون الحکم و المواعظ، ص ۵۳۱)

● به مرور زمان، یاد بگیرید از مسائلی که واقعاً اهمیت ندارند و ارزش آن با گذر زمان کم می‌شود بگذرید. کم شدن نمرهٔ یک درس چه قدر فکرتان را آزار می‌دهد؟ یک سال بعد چه طور؟ آیا خراب شدن اسباب بازی محبوبتان در بچگی ارزش آن همه گریه‌ای را که برایش کردید داشت؟



## جایش را پیدا کن

● مثبت‌نگری به معنای ندیدن مشکلات نیست. کسی که به بهانهٔ مثبت‌اندیشی، چشمش را بر روی مشکلات می‌بندد، در واقع بخشی از واقعیت را انکار کرده است. در حالی که برای خروج از محدودیت‌ها به «خلاقیت» نیاز است.

● اگر هدفتان به اندازه‌ای بزرگ باشد که هر قدر هم با سختی کار کنید به آن نرسید ناامید خواهید شد. مثبت‌نگری بیش از حد شما را از واقعیت دور می‌کند. پس اهداف کوچک‌تر و واقع‌بینانه‌تری انتخاب کنید تا به جای اینکه هر روز احساس شکست داشته باشید بتوانید موفقیت را تجربه کنید. برای این کار شما به تعدیل اهداف خود و مهارت برنامه‌ریزی نیاز دارید.

● مثبت فکر کردن به معنای انکار اشتباهاتان نیست. به مسائلی که شما را به وضعیت کنونی‌تان کشانده است فکر کنید؛ اما فقط تا آن جا به این مسئله فکر کنید که راه‌حلی برای بهتر شدن اوضاع پیدا کنید. اگر از اشتباهات خود شانه خالی کنید هیچ‌وقت اصلاح نخواهید شد. البته باید مواظب باشید به «خود سرزنشگری» بیش از حد هم مبتلا نشوید.

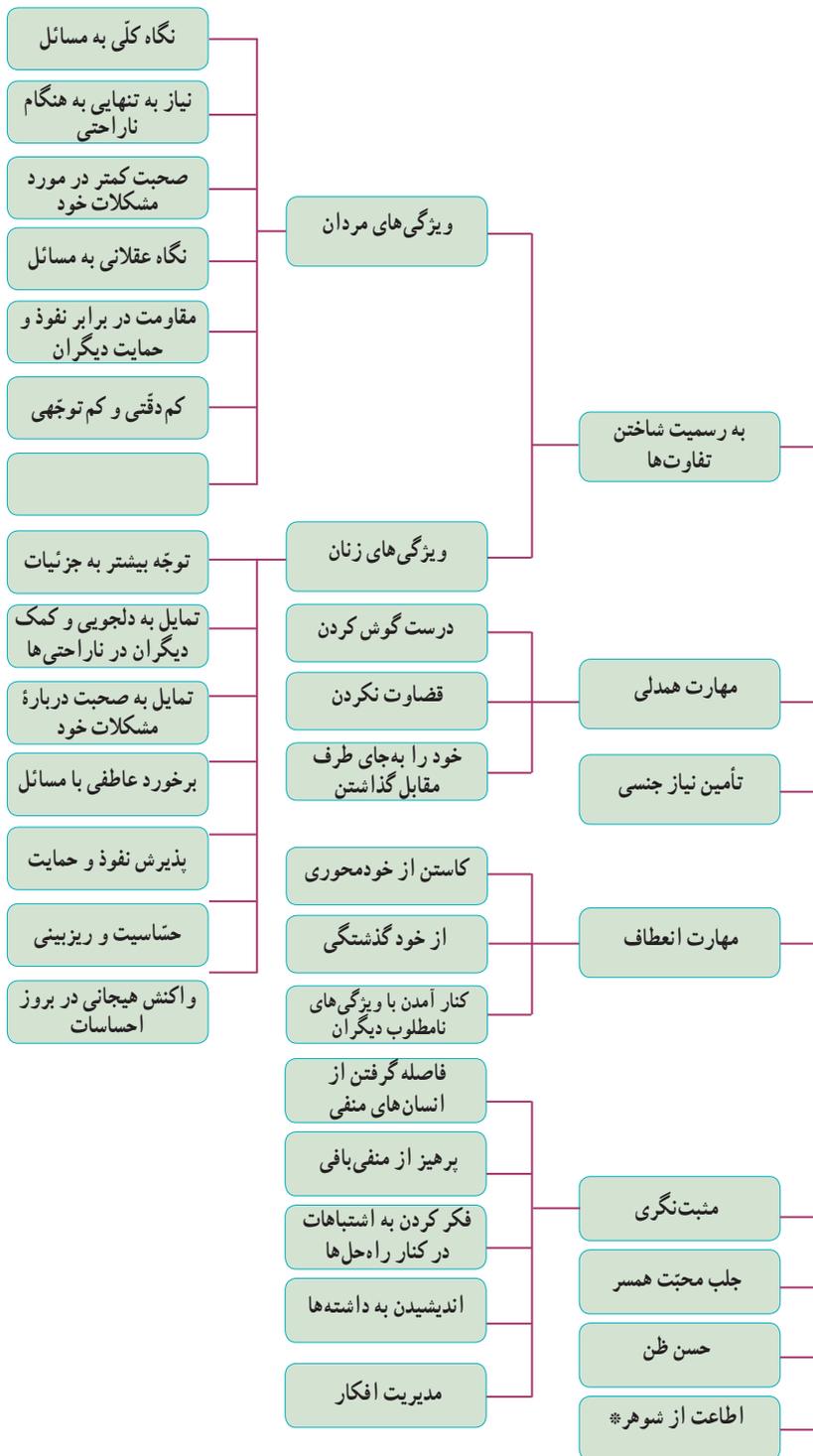
● قدیمی‌ها می‌گفتند قبل از ازدواج خوب چشم‌هایت را باز کن اما بعد از ازدواج گاهی چشم‌هایت را ببند؛ و این یعنی آنکه مثبت‌نگری در برخورد با خواستگاران و آشنایان قبل از ازدواج موضوعیت ندارد.

## اگر اهل مطالعه‌اید ...



«دخترِ شینا» داستانی است که بیش از آنکه خاطراتِ همسرِ یک فرماندهٔ شهیدِ سال‌های جنگ را بیان کند، چگونگی تکامل زن و شوهری را در طول زندگی مشترکشان به زیبایی نشان می‌دهد.

زندگی با طعم مهرمانی





# صحنہ دہم

زندگی با طعم مسئولیت



۲۵. نمای یک:  
می‌خوام برم سرکار



۲۵- نمای ۱: می‌خوام برم سر کار

## بُشری

در آپارتمان را باز می‌کنم و حامد را که لج کرده است می‌کشام داخل. چند روزی است که لج کرده و به خانه نمی‌آید. بیژن هم فقط می‌گوید باهاش لج نکن، کمی مدارا کن باهاش؛ بچه فقط می‌خواهد توجه تو را جلب کند... این را یک طوری می‌گویند که می‌فهمم دارد به سر کار رفتنم کنایه می‌زند. به روی خودم نمی‌آورم. حوصله جَرّ و بحث ندارم. همین است که هست. هر کس خوشش می‌آید بماند و هر کس خوشش نمی‌آید برود. من از اول با همه شرط کردم که «می‌خوام برم سرکار». ۴-۵ سال درس نخوانده‌ام که حالا کز کنم گوشه‌خانه.

به حامد می‌گویم خودش لباس هایش را در بیاورد تا من یک چیزی بیاورم برای خوردن. می‌گویم اتاقش را کمی جمع و جور کند تا من به کارهای دیگرم برسم. مقنعه و مانتویم را می‌گذارم توی کمد و تندتند تکه‌های درشت نان را که صبح حامد و بیژن ریخته‌اند روی زمین جمع می‌کنم. وقت کم است و اگر دیر بجنبم به کارهایم نمی‌رسم. می‌روم سر یخچال. امروز ظهر نشده

بود ناهار ببرم شرکت. دیشب خانۀ مامان بودم و هرچقدر مامان اصرار کرد کمی غذا ببرم برای ناهار ظهرم قبول نکردم. گفتم ظهر باید زود برگردم خانه و ناهار شرکت نمی‌مانم. ناهارم را می‌آیم خانه می‌خورم. اما مهندس نگذاشت. پایش را کرد توی یک کفش که باید بمانی و حتماً کارت را تمام کنی و بروی. محکم گفت که اگر کارت را تمام نکردی دیگر فردا صبح بمان خانه‌ات. تو یخچال فقط یک کاسه آبگوشت داریم از دو شب قبل. این را هم که حامد درست نمی‌خورد. حالا هم بچه گرسنه است. خانۀ مامان منتظر مانده بوده‌اند تا من ظهر برگردم و حامد را ببرم خانه. اما تا ساعت سه که فکر می‌کردم کارم تمام شود نشد. بعدش هم که معلوم شد تا ساعت پنج کارم طول می‌کشد، زنگ زدیم به مامان که به حامد ناهار بدهند. مامان گفت بچه گرسنه خوابش برده. مامان اوقاتش تلخ بود ولی من چیزی به روی خودم نیاوردم و بغضم را نگه داشتم.

نگاه به ساعت می‌کنم. پنج و چهل و پنج. مهمان‌ها نهایتاً دو سه ساعت دیگر می‌رسند و دارد دیر می‌شود. همین طوری اش هم از کار عقبم. قرار بود تزئینات را دیشب انجام بدهیم، اما این بیژن خان تنبلی کرد. اول که گفت فیلم تلویزیون قشنگ است و خیلی وقت است با هم فیلم ندیده ایم. من را نشانند کنار خودش و زل زدیم به تلویزیون. من بیشتر حواسم به بیژن بود که توی صحنه‌های خنده دار چطور قهقهه می‌زند و حتی اشک از کنار چشمش راه می‌افتد. دلم می‌خواست سر طاسش را به قول حامد ماچ کنم. اما دلم نیامد به اندازه یک ماچ هم از فیلمش جدا شود. بعد از فیلم هم که رفت سراغ سر رسیدش و فهمید برای اول صبح وقت مشاوره دارد. سرش را کج کرد و مظلومانه گفت مجبور است برود بخوابد. قول داد به جایش امروز ظهر زودتر بیاید کمکم کند؛ حالا هم که زود آمد، اما کلی خرید داشتیم که یادم رفته بود بهش بگم. دوباره رفت بیرون. من ماندم و کارهای خانه.

چاره‌ای نیست. کاسه آبگوشت را می‌گذارم توی مایکروویو. یک تکه نان هم از فریزر بیرون می‌آورم و می‌گذارم توی مایکروویو. از بس غذای مانده به این بچه دادم شرمنده شم. مامان هم اگر بفهمد باز غذا را با مایکروویو گرم کردم دوباره شروع می‌کند که: بُشری! تو همه خاصیت غذا را از بین می‌بری. ولی چه کار کنم؟ چاره‌ای ندارم. بالاخره حامد را هم یکجوری راضی می‌کنم که چند لقمه بخورد. تا شب خیلی دیگر نمانده. احتمالاً توی

مهدکودکش هم یک ته بندی مختصری کرده.

می روم توی اتاقش. همین طور با شلوار و کاپشن نشسته و دارد با تبلت بازی می کند. یکهو انگار سرم گر می کشد. تبلت را از دستش می کشم و می اندازم روی تختش. فریاد می کشم سر بچه که مگر نگفتم لباس هایت را در بیاور. اینطوری می خواهی ناهار بخوری؟! با دیدن چشم های ترسیده حامد می فهمم بدجور ترسیده. حتما دوباره چهره و چشم هایم بدجور ترسناک شده. حامد که هیچ، اینجور وقت ها بیژن هم ازم حساب می برد. کاش می شد امروز یکی از این نگاه ها به مهندس می کردم. آن اول ها یک بار که داشت زور می گفت اینطوری تند نگاهش کردم و همان نزدیک بود کار دستم بدهد. پیام داده بود به ساغر که به من بگوید فعلاً تا یک هفته نرم شرکت تا فکرهاش را بکند. اما ساغر رفته بود و وساطت کرده بود که من بعد از سه روز برگردم. بعد هم به من هشدار داد کمی خودم را کنترل کنم و جلوی مهندس کوتاه پیام. گفت صدها دختر و زن جوان توی صف ایستاده اند تا این شغل ها را از چنگ مان در بیاورند. مهندس هم کمی دیکتاتور هست ولی به جایش شرایط مالی اش خوب است. گفت فقط هرچه می گوید بگو چشم.

دستی به موهایم می کشم و می نشینم کنار حامد. دستم را می گذارم زیر چانه اش و سرش را بلند می کنم تا به من نگاه کند. نگاهم دلجویانه است. می پرسم: ترسیدی... منتظر جوابش نمی شوم و سرش را بغل می کنم. برایش توضیح می دهم که مامان امروز توی شرکت کمی کارش زیاد بوده و خسته شده. چیزی از بداخلاقی مهندس نمی گویم که وقتی خواهش کردم امروز اجازه بدهد یکی دو ساعتی زودتر بروم یکهو جوش آورد و داد و فریاد کرد که اگر خیلی توی خانه تان کار دارید خب بمانید همان خانه تان و به کارهای خانه رسیدگی کنید...

ای مُرده شور کار کردن مان را ببرد که هم باید کار کنیم و هم همه اش مراقب باشیم که یکهو محل کارمان از چنگمان در نرود. مگر چندتا از خواستگارهایم را برای همین رد نکردم?... مثل مردهای عهد قاجار می گفتند با کار کردن زن ها موافق نیستند. از همه بیشتر برای آن یکیشان که وکیل بود. از اقوام دور مامان بود. می گفت به کار کردن زن ها بیرون از خانه اعتقاد ندارد و نیمی از پرونده هایش را وقتی می روی تپش را در می آوری می بینی یکی از مقصرهای ماجرا یک زن یا مادری بوده که توی خانه نبوده و بخشی از

وقتش را سرکارش بوده. بعد یک جاهایی از شوهر و بچه هایش کم گذاشته و بعد... آسمان و زمین را بهم می‌دوخت تا پرونده هایش را یکجوری ربط بدهد به کار کردن زن‌ها بیرون از خانه. گفتم آقای دکتر حتماً قایل هم برای همین هابیل را کشته. مامان‌شان می‌رفته سرکار و قایل عقده‌ای شده و زده برادرش را کشته؟... بیژن هم که آمد خواستگاری همان اول باهاش طی کردم که می‌خواهم شغل داشته باشم. بیژن چندان خوشش نمی‌آمد از اینکه من بروم سرکار. ولی قول داد مانع نشود. گفت درآمدش بد نیست و می‌توانیم با کمی قناعت زندگی ساده و خوبی فراهم کنیم. گفتم دوست دارم توی یک مسأله برای خودم استقلال داشته باشم. استقلال مالی، استقلال اجتماعی... بیژن گفت: اصلاً خانواده اگر درست تشکیل بشود دیگر این استقلال‌ها بی‌معنی است. اصولاً ازدواج می‌کنیم که بخشی از استقلال‌های مان را بگذاریم کنار.

لباس‌های حامد را یکی یکی در می‌آورم و کمکش می‌کنم لباس‌های راحتی‌اش را بپوشد. صدای هشدار مایکروویو نشان می‌دهد که غذا گرم شده است. غذا را می‌گذارم توی سینی و می‌برم اتاق حامد. وقتی غذا را می‌بیند دوباره اخلاقش بد می‌شود. برایش توضیح می‌دهم که امشب تولدش است و خاله، عمو رسول و عمو حسین قرار است بیایند خانه‌مان. می‌خواهم توی سالن برایش بادکنک آویزان کنم و پارچه رنگی. امروز وقت غذا درست کردن برای ناهار را ندارم. اما اگر غذایش را بخورد، قول می‌دهم فردا برایش قورمه‌سبزی درست کنم.

حامد فقط نگاهم می‌کند. از نگاهش معلوم است که بنا ندارد این ناهار را بخورد. دوباره یک چیزی توی سینه‌ام جوش می‌آورد. برای اینکه دست روی حامد بلند نکنم می‌زنم زیر کاسه ابگوشت که می‌ریزد کف سینی و کمی‌اش هم می‌ریزد روی فرش. می‌دانم که اگر یک ذره دیگر بنشینم کار به جای باریک می‌کشد.

می‌روم توی سالن. گوشی را برمی‌دارم و زنگ می‌زنم به ضحی! صدایش مثل همیشه بانشاط است. ازش عذرخواهی می‌کنم. می‌پرسم می‌تواند کمی زودتر بیاید کمکم؟ کمی بعد پیامش می‌رسد که توی راه است. بین کارم به جایی رسیده که به کمک ضحی محتاج شده‌ام. ضحی که خودش الان یکی را می‌خواهد دور و برش راه برود! ناقلاها چه زود دست به کار شدند... بهتر... الان جان و رمقش بهتر است.

بیژن هم از همان سال دوم بچه می خواست. ولی من قبول نکردم. گفتم الان شرایطم توی شرکت تثبیت نشده. یکی دو سال دیگر اگر صبر کنیم شاید قرارداد سالانه باهام ببندند و دیگر خیال من راحت شود. دو سال بعد که مهندس قولش را داده بود گذشت و هیچ خبری نشد. حتی سال بعدش هم همین طور. بیژن شروع کرد به بدخلقی که برای بچه دار شدن من دیگر دارد دیر می شود. ماه‌های آخر بارداری فقط نگران بودم که دکتر استراحت مطلق بدهد و مهندس با یک نیروی جدید قرارداد ببندد. بعدها دکتر گفت همین استرس‌ها و نگرانی‌های دوران بارداری بوده که روی جنین اثر گذاشته و حامد کج خلق شده. بدتر اینکه، بعد هم مجبور شدم بچه را سر چهارماه بگذارم پیش مامان بزرگ‌هایش و برگردم شرکت. چون بچه‌ها می‌گفتند بُشری، مهندس دارد زمزمه می‌کند که اگر نمی‌آیی یک کارشناس دیگر پیدا کند. روزی که برگشتم شرکت کارشناسی که جایم آمده بود، انکار گرفته بود. می‌گفتند تازه داماد است و مدت‌ها بیکار بوده.

با عجله سبب زمینی را می‌شویم و می‌ریزم توی زودپز. چندتکه سینه مرغ را هم که گذاشته بودم یخش آب شود می‌گذارم کنارش و در زودپز را می‌بندم. بقیه سینه‌ها و فیله‌های مرغ را می‌گذارم توی مایکروویو تا یخش آب شود. پودر سوخاری‌ها را هم می‌ریزم توی سینی. مامان قول داده یک ساعت زودتر بیاید برای درست کردن مرغ سوخاری. بیچاره نمی‌داند دور و بر من را داشته باشد یا ضحی... عوض اینکه من هوای مادرم را داشته باشم که این سال‌ها کمی راحت‌تر باشد و استراحت کند، به جایش همین طور برایش زحمت درست می‌کنم. همه کارهایم این چند سال به دوش مامان و بابا بوده. پدرم، حالا هم که بازنشسته شده باید سرو صداهای حامد را تحمل کند. باید یک فکری برای این اضافه‌کاری‌های گاه و بیگاه بکنم. بابا دیگر تاب و تحمل این لجبازی‌های حامد را ندارد. بابا به خودم چیزی نگفته اما یک بار به مامان گفته بود «بچه مادر می‌خواهد...». نمی‌دانم باید چه خاکی به سر کنم...

صدای آیفون یعنی آمدن ضحی! دستش درد نکند. مثل همیشه به دادم رسید. در را که باز می‌کنم با سرو صدا و شادی همیشگی‌اش سکوت خانه را به هم می‌ریزد. چقدر خوب است که هنوز شاد و بانشاط است. جعبه کادویش را می‌گذارد روی میز پذیرایی. سراغ نی نی اش را می‌گیرم. لحنش را مثل

بچه های یکی دوساله می کند و تشکر می کند. می داند عاشق اینجور نی شدنش ام. سراغ حامد را می گیرد. اشاره می کنم به اتاق. با همان لحن و صدا می رود توی اتاق حامد. صدای خنده و قهقهه شان یعنی اینکه حامد سر حال شده. خوش به حالش... چقدر خوب حوصله سروکله زدن با بچه ها را دارد. می روم توی آشپزخانه و سر دو یا سه دقیقه هر دوی شان می آیند بیرون. حامد انگار نه انگار که قهر است.

ضحی! با همان شکم برآمده اش می رود سر کابینت های من. توضیح می دهد که یکپوهوس ماکارونی کرده و مامان هایی که نی نی توی راه دارند باید هرچیزی هوس می کنند بخورند. کمی ماکارونی درست می کند و حامد را هم می گیرد به کار که وسایلش را از توی سالن جمع و جور کند و ببرد اتاقش.

به او می گویم لباسش خیلی قشنگ است، و می پرسم: خودت دوختی؟ می گوید: نه پس... داده ام توی مزون های پاریس دوخته اند. از ضحی عذرخواهی می کنم که مزاحمش شده ام. می دانم که خودش کلی کار ریخته روی سرش ولی ضحی می خندد که جوش او را نزنم. می گوید خوبی کار من همین است که هر وقت بخواهم دو تا شاگردم را مرخص می کنم و در را می بندم و می آیم بیرون. می گوید شوقی و عابد دوست احتمالاً کلی هم توی دل شان خوشحال شده اند که امروز یک ساعت زودتر می روند خانه. می گوید اصلاً این روزها خودش کمتر می رود تولیدی اش و بچه ها خودشان دارند کارگاه را می چرخانند.

از کارگاه گفتنش خنده ام می گیرد. آخر دوتا چرخ خیاطی که دیگر این حرفها را ندارد.

## به نظر شما مشکلات بُشری ناشی از چه عواملی است؟

تعداد نظرها	عنوان
	<input type="checkbox"/> نوع شغلی که بشری انتخاب کرده، مناسب زندگی اش نبوده و خسته‌اش کرده است.
	<input type="checkbox"/> زمان‌بندی شغلش مناسب نیست.
	<input type="checkbox"/> شوهرش همکاری لازم را با او نمی‌کند.
	<input type="checkbox"/> نتوانسته شغل و زندگی اش را درست مدیریت کند.
	<input type="checkbox"/> برنامه‌ریزی درستی در زندگی اش ندارد.
	<input type="checkbox"/> مهارت‌های خانه‌داری و مادری او قوی نیست.
	<input type="checkbox"/> بُشری شاغل است و این‌ها برای یک زن شاغل عادی است.
	<input type="checkbox"/> این فقط یک روز استثنائی است و همه روزها این‌طور نیست.

## اشتغال زن

حق اشتغال و مالکیت صریحاً در قرآن برای زن مطرح شده است.<sup>۱</sup> به‌عنوان نمونه دختران شعیب در شرایطی که پدرشان کهن سال شده بود، برخی مسئولیت‌های اشتغال خارج از خانه را برعهده گرفته بودند.<sup>۲</sup> البته کسی حق ندارد خانمی را وادار به اشتغال کند؛ چرا که اشتغال وظیفه زن نیست. اینکه فشارهای اجتماعی به‌سمتی برود که زنان احساس اجبار و نیاز به اشتغال پیدا کنند یک آسیب است؛ زیرا هزینه مشترک زندگی در هر حال برعهده مرد است. به این معنا که مرد نباید درآمد همسرش را در معادله‌ها و برنامه‌ریزی‌های مالی زندگی لحاظ کند.

۱- لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبْنَ (قرآن کریم، سوره نساء، آیه ۳۲) - برای مردان از آنچه کسب کرده‌اند بهره‌ای است، و برای زنان هم از آنچه کسب کرده‌اند بهره‌ای است.

۲- قرآن کریم، سوره قصص/ آیه ۲۳

البته اگر در خلال زندگی مشترک، شرایطی به وجود بیاید که دارایی‌های زن بتواند بخشی از مشکلات را حل کند تا چرخ زندگی بهتر بچرخد، زن می‌تواند به تشخیص و میل خود در تأمین هزینه‌های زندگی مشارکت کند یا درآمدش را به اقلام سرمایه‌ای مانند خودرو و مسکن تبدیل کند؛ به طوری که مرد، بعد از حل مشکل، زندگی را وابسته به پول زن نداند و نگاهش به زن، به سمت «شراکت اقتصادی» در زندگی که در نمای دوم صحنه «زندگی با طعم آرامش» گفته شد نرود. البته کمک زن در زندگی باید به نحوی باشد که به اقتدار مرد آسیبی نزند؛ چرا که اگر مردی حسن اقتدار نداشته باشد دیگر برای زن قابل اتکا نیست.

به طور کلی این را بدانید که جدا کردن حساب و کتاب زن و مرد هم و گفتن این که این پول من است آن پول تو، و به رخ کشیدن درآمد و مسائل مالی زندگی را تلخ خواهد کرد. اشتغال زن از جهاتی برای او و جامعه مفید است؛

۱- کارهایی وجود دارد که خانم‌ها بهتر از عهده آن بر می‌آیند. مثلاً طراحی لباس، معلمی و مربی کودک، نیاز به ظرافت‌هایی دارد که عموماً مردان از آن کم بهره‌ترند.

۲- بعضی از مشاغل به نحوی است که نیاز جامعه زنان را برطرف می‌کند و بهتر است زنان در آن فعال باشند. به طور نمونه مسائل مربوط به مراجعان زن در رشته‌های حقوق و روان‌شناسی را متخصصان زن بهتر درک می‌کنند؛ حوزه‌های تعلیم و تربیت و نیز تخصص‌هایی هم چون پزشکی نیز از این دست است.

۳- زنان توانمندی وجود دارند که متناسب با استعدادهایشان می‌توانند کارهای بزرگ اقتصادی انجام بدهند. مثل حضرت خدیجه رضی الله عنها که توانست سرمایه خود را در عرصه اقتصادی به کار گیرد و با این کار کمک شایانی به اقتصاد و فرهنگ جامعه بکند.

۴- از نظر فردی هم، فراغت و بیکاری برای هیچ‌کس مطلوب نیست و موجب بطالت و بیهوده‌کاری خواهد شد. بسیاری از زنان، با اینکه تمام وظایف خانوادگی خود را انجام می‌دهند، باز هم فرصت‌های زیادی دارند و مایل‌اند این فرصت‌ها را به کار بگیرند.

۵- از نظر اقتصادی نیز درآمدزایی زنان می‌تواند بخشی از مخارج زندگی خانواده را تأمین کند.

۶- از نظر اجتماعی به طور کلی ایفای نقش اجتماعی چیزی نیست که صرفاً برعهده مرد یا زن باشد. هیچ نظامی نمی‌تواند از توان‌نیمی از اعضای جامعه خود صرف نظر کند. البته منظور از حضور اجتماعی، فقط اشتغال و درآمدزایی مالی نیست. بسیاری از زنان نقش‌هایی را در فعالیت‌های فرهنگی، هنری، علمی و عام‌المنفعه ایفا می‌کنند که الزاماً درآمدزا نیست؛ اما گره‌ای از گره‌های اجتماعی را باز می‌کند و رشددهنده خود آنها نیز هست.



## صرفاً جهت اطلاع

حضور تاریخ‌ساز زن در اجتماع بارها در تاریخ پیش آمده که یک زن با حضور اجتماعی خود سرنوشت جامعه یا مردمی را تحت‌الشعاع خود قرار داده است. چند نمونه از این پدیده در تاریخ اسلام و تاریخ معاصر خود سراغ داریم:

۱- حرکت حماسی حضرت زینب رضی الله عنها که پیروزی بنی‌امیه در روز عاشورا را به شکست و سرشکستگی تبدیل کرد. «کربلا در کربلا می‌ماند اگر زینب نبود»؛ زینب کبری یک نمونه برجسته تاریخ است که عظمت حضور یک زن را در یکی از مهم‌ترین مسائل تاریخ نشان می‌دهد. اینکه گفته می‌شود در عاشورا، در حادثه کربلا، خون بر شمشیر پیروز شد - که واقعاً پیروز شد - عامل این پیروزی، حضرت زینب بود؛ والا خون در کربلا تمام شد. حادثه نظامی با شکست ظاهری نیروهای حق در عرصه عاشورا به پایان رسید اما آن چیزی که موجب شد این شکست نظامی ظاهری، تبدیل به یک پیروزی قطعی دائمی شود، عبارت بود از منش زینب کبری رضی الله عنها؛ یعنی نقشی که حضرت زینب برعهده گرفت، و این خیلی چیز مهمی است. این حادثه نشان داد که زن در حاشیه تاریخ نیست بلکه در متن حوادث مهم تاریخی حضور دارد.

۲- حضرت معصومه رضی الله عنها، در جوانی از مدینه به ایران هجرت کرد و در مسیر رفتن به خراسان، در قم وفات یافت و در این شهر به خاک سپرده شد. این هجرت، منشأ خیرات فراوانی در طول تاریخ شد و از جمله باعث شد، به برکت مرقد مطهر ایشان، قم به مهد علم و فرهنگ تشیع در سراسر دنیا تبدیل شود.

۳- «زن مسلمان ایرانی» در جریان انقلاب اسلامی، و سپس دفاع مقدس و تاکنون، با حضور اجتماعی‌اش تعریفی متمایز از خود ارائه داده است. زن در تعریف غالباً شرقی، همچون عنصری در حاشیه و بی‌نقش در تاریخ‌سازی، و در تعریف غالباً غربی، به‌عنوان موجودی که جنسیت او بر انسانیتش می‌چربد و ابزاری جنسی برای مردان و در خدمت سرمایه‌داری جدید است، معرفی می‌شد. شیرزنان انقلاب و دفاع مقدس نشان دادند که الگوی سوم، «زن نه شرقی، نه غربی» است. «زن مسلمان ایرانی» تاریخ جدیدی را پیش چشم زنان جهان

گشود و ثابت کرد که می‌توان زن بود، عفیف بود، محجبه و شریف بود و درعین حال، در متن و مرکز بود. می‌توان سنگر خانواده را پاکیزه نگاه داشت و در عرصه سیاسی و اجتماعی نیز سنگر سازی‌های جدید کرد و فتوحات بزرگ به ارمغان آورد. این زنان اوج احساس و لطف و رحمت زنانه را با روح جهاد و شهادت و مقاومت درآمیختند و سخت‌ترین میدان‌ها را با شجاعت و اخلاص و فداکاری خود فتح کردند.

## شرایط اشتغال متناسب زنان

اگر اشتغال زنان به خوبی صورت گیرد، فواید گفته شده را در بر دارد. ولی اگر شرایط شغلی زن، متناسب با روحیات و نقش‌های ویژه‌اش نباشد، به خود و خانواده‌اش آسیب‌هایی خواهد زد که هیچ‌کس نمی‌تواند آن را جبران کند.

الگوی مطلوب کار زنان با الگوی کار مردان متفاوت است. در این الگو، شرایطی از جمله میزان و ساعت روزانه کار، آزادی عمل زن، میزان سختی کار، محیط کار و دسترسی زن به خانواده باید در نظر گرفته شود.

### ۱- نوع کار

شغل زن باید به گونه‌ای باشد که نشاط، ظرافت، طراوت و لطافت زنانه را از او نگیرد. در الگوی مطلوب کار زنان، شغلی قابل توصیه است که با روحیات و عواطف آنان متناسب باشد. برای همین، در انتخاب رشته‌های تحصیلی باید توجه شود که مشاغل برخاسته از هر رشته‌ای، چه قدر با شرایط زنانه آنان سازگار است.

### ۲- زمان کار

زمان اشتغال زنان نباید در روزهای تعطیل یا شب‌ها باشد. همچنین در ماه‌های ابتدایی تولد فرزند، زن باید بتواند از مرخصی استفاده نماید. علاوه بر این، مدت زمانی که یک زن به کار اختصاص می‌دهد نیز موضوع مهمی است. گاهی زن آنقدر خود را در محیط کارش خسته می‌کند که تمام نیروی او تحلیل می‌رود و در خانه فقط باید تجدید قوا کند تا روز بعد سر حال به سر کارش برود. اگر این شرایط ادامه دار باشد، زن بهره‌مندی کافی را از خانواده‌اش نخواهد

برد. این بهره‌ها عبارت‌اند از ارتباط شیرین با همسر و فرزندان، آرامش، رفاه، تفریح و پرداختن به فراغت خانوادگی. با توجه به مسئولیت‌های اصلی زن و رعایت شرایط مناسب در کار، به نظر می‌رسد بهترین توصیه و گزینه، کار نیمه‌وقت یا پاره‌وقت است.

### ۳- آزادی عمل زن

شغل باید وسیله‌ای برای زندگی بهتر باشد نه اینکه زندگی را تحت الشعاع خود قرار دهد. شغل‌هایی که جنبهٔ استخدامی دارد زن را کاملاً محدود می‌کند و او را تحت مدیریت دیگران قرار می‌دهد. برعکس، کاری که مدیریت زمان آن برعهدهٔ خود فرد است مطلوب‌تر است. اشتغال خانگی و خوداشتغالی زنان و نیز کارآفرینی، برخی از عرصه‌هایی است که آزادی عمل بیشتری به فرد خواهد داد؛ خیاطی ضحیٰ چنین آزادی‌ای را به او داده بود در حالی که بشری، نگران از دست دادن شغل و نرسیدن به ساعت کارش بود.

### ۴- توافق و همراهی همسر

امروزه زنان بیشتر به خاطر پشتیبانی مالی خانواده و تأمین هزینه‌های زندگی به سمت اشتغال می‌روند. وقتی کار زن با توافق کامل همسر همراه باشد، می‌تواند کمکی برای زندگی محسوب شود؛ اما اگر مرد نسبت به این کار رضایت نداشته باشد آسیب‌های جدی‌تری به خانواده وارد خواهد شد که با درآمد زن قابل جبران نیست. در نتیجه زن احساس رضایت کمتری از شغلش خواهد داشت و همراهی و پشتیبانی همسرش را نیز نسبت به مسئولیت‌هایش از دست خواهد داد. در این صورت زن شاغل از همه جهت تحت فشار قرار گرفته و احساس خوشبختی نخواهد کرد.

### ۵- محیط ایمن

محیط کار ویژهٔ زنان، باید ایمنی بخش جنبه‌های روانی و جسمانی زنان باشد. محیط‌های کار زنانه، باید محیط‌هایی پرتردد باشد یا حداقل، کارمندان زن متعددی داشته باشد تا در هر زمان و شرایطی احساس امنیت خاطر کافی برای زن تأمین شود. هرچه زمینه امنیت جسمی زنان در این محیط‌ها بیشتر باشد، آنها آرامش روانی بیشتری را تجربه خواهند کرد. محیط ایمن کار زنان، محیطی است که امکان آزار دیگران را محدود کند و در آن جا در هیچ ساعتی، خلوت و فرصتی برای مزاحمت ایجاد نشود.

«آزار جنسی<sup>۱</sup> در محیط کار»، از سال ۱۹۷۰ در بسیاری از کشورها مورد بررسی قرار گرفته است. آزار جنسی، صرفاً تجاوز نیست و مطابق تعریف، دامنه وسیعی از رفتارها را در برمی گیرد. بر اساس پژوهش‌های مختلف، در بعضی کشورها، بیشترین آمار آزار جنسی مربوط به شرکت‌های خصوصی است؛ چرا که «آزار دهنده» در این محیط‌ها، تحت هیچ نظارتی نیست، و «قربانی» نیز نمی‌تواند از دیگران کمک بخواهد.

## ۶- رسالت اختصاصی

بخش زیادی از کارهایی که خانم‌ها داخل یا خارج از خانه برعهده دارند جایگزین‌پذیر است. مثلاً رسیدگی به نظم و پاکیزگی خانه را تمیزکار هم می‌تواند انجام دهد. همچنین همیشه افراد دیگری هستند که فعالیت‌های اداری و اقتصادی را که یک زن برعهده دارد به دست گیرند. ولی یک نقش در جامعه وجود دارد که فقط زن می‌تواند آن را به نتیجه برساند و قابل واگذاری نیست و آن مادری است. مادری تنها مسئولیتی است که فقط خود زن می‌تواند آن را به‌طور صحیح و دقیق به انجام رساند و جایگزین‌پذیر نیست. آغوش مهربان، آرامش روانی و لذت گرمای وجود مادر برای کودک، فرصتی اختصاصی و ارمغانی آسمانی است که جای آن را با هیچ فرد دیگری نمی‌توان پُر کرد و آثار وجود یا نبود او تا پایان زندگی فرزند باقی خواهد ماند<sup>۲</sup>. اگر اشتغال یک زن مانع از حس خوب مادری و تربیت فرزندش باشد، این زن از رسالت اختصاصی خودش محروم مانده است. برای همین است که زنانی که به دلیلی باردار نمی‌شوند، حاضرند سرمایه بسیار و سال‌های زیادی از عمر خود را صرف کنند تا لذت مادری را بچسبند. کدام مسئولیتی را سراغ دارید که فردی حاضر شود هزینه‌های سنگینی برای آن بپردازد و این چنین زیر تیغ برود تا بتواند آن را تجربه کند؟!

## هم جوشی



- نگاه شما به نقش مادری تان در آینده چگونه است؟
- آیا فکر می‌کنید بتوانید این مسئولیت را بپذیرید؟
- برای پذیرش این نقش چه آمادگی‌هایی باید داشته باشید؟

۱- Sexual Harassment

۲- تلخیص از اقتصاد در خانواده، طاهره کشوادی، صص ۳۱-۳۲

## اگر اهل مطالعه اید ...



در فصل‌های سوم تا ششم کتاب «همسران برتر»، دربارهٔ فرزندآوری و فرزندپروری صحبت شده و می‌تواند شما را بیشتر با رسالت اختصاصی‌تان آشنا کند.

### کمک اقتصادی زن به خانواده

فشار کاری و تلاش و زحمت زیاد و دویدن و گرفتاری‌های مالی، می‌تواند نشاط، زیبایی و طراوت زن را تحت‌الشعاع قرار دهد. با وجود این، بسیاری از زنان هستند که، برای اینکه بتوانند کمک کار اقتصادی شوهرشان باشند، و یا به دلایل دیگر، از این مزایا صرف‌نظر می‌کنند و تن به قبول زحمت اشتغال می‌دهند. این در حالی است که چیزی از وظایف خانه‌داری آنها کم نشده است. در مقابل، زنان خانه‌دار عموماً کارشان محدود به داخل منزل است و در اکثر موارد از طرف همسر حمایت مالی و عاطفی بیشتری خواهند شد؛ ولی زنان شاغل ناگزیر به استفاده از درآمد خود در خانه خواهند شد.

دربارهٔ نقش اقتصادی زن در خانه باید توجه داشت که **مهم‌تر از افزایش درآمد خانواده، «مدیریت هزینه» هاست.** اگر زن، تدبیری برای کم کردن هزینه‌ها داشته باشد و بتواند این بخش را مدیریت کند، بدون اینکه چیزی از لطافتش را از دست بدهد، کمک شایسته‌تری به اقتصاد خانواده کرده است. پژوهش در برخی کشورها نشان داده است که کار زنان خانه‌دار، معادل درآمد متوسط مردان، ارزش افزوده یا ارزش مالی دارد.

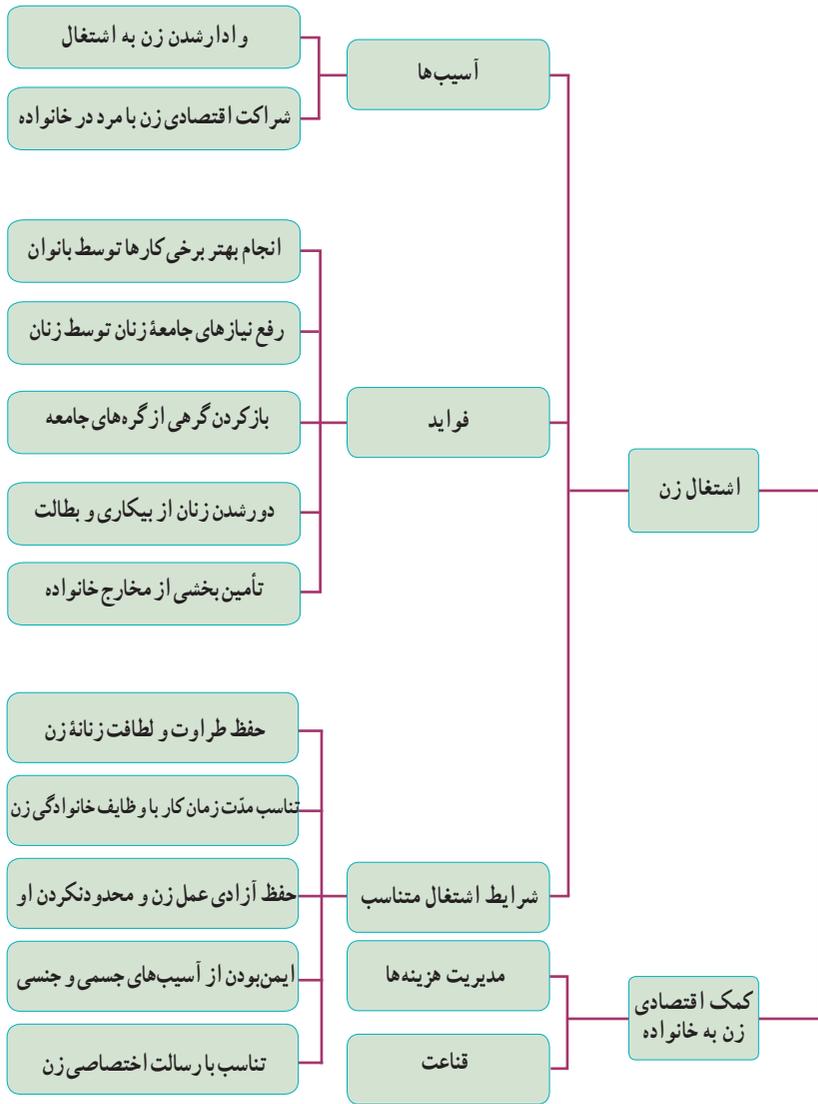
در واقع مهم‌ترین نقش اقتصادی که زن می‌تواند در زندگی ایفا کند، زندگی همراه با قناعت است. قناعت به معنای مدیریت انتظارات و هزینه‌های زندگی است. وقتی نیازهای مان را مدیریت کنیم، همواره زندگی شیرین‌تر و کم‌دغدغه‌تری خواهیم داشت. قناعت آن قدر اساسی است که «حیات طیبه» و زندگی نیکو، از نظر اهل بیت، به قناعت تفسیر شده است.

## اگر اهل مطالعه اید ...



کتاب «عیش و معاش»، با نگاهی کاربردی، مسائل اقتصادی را به تصویر کشیده و پیرامون چالش‌های امروزی فرهنگ اقتصادی جامعه ما آموزش‌های مفیدی ارائه کرده است. فصل‌های «اقتصاد خانواده»، «مصرف» و «بحران‌های مالی و روش مقابله با آن» را برای مطالعه به شما پیشنهاد می‌کنیم.

زندگی با طعم مسئولیت



## سخن پایانی

زندگی خانوادگی مهم‌ترین بخش زندگی شما را تشکیل می‌دهد. بخشی از سرنوشت شما در خانه پدری رقم خورده است و بخش بیشتری از آن را با ازدواجتان تشکیل خواهید داد. در واقع شما هیچ‌کدام از اعضای خانواده‌تان را انتخاب نمی‌کنید، جز همسران را. بنابراین با یک انتخاب حساس روبه‌رو هستید. بعد از تشکیل زندگی، پایداری و شیرینی زندگی در اختیار شما و همسران است و بدین منظور باید مهارت‌های زیادی را کسب کنید. کسب این مهارت‌ها نیاز به دقت فراوانی دارد که در این کتاب مورد بررسی قرار گرفت.

در این کتاب با توجه به محدودیت‌های کتاب درسی تلاش کردیم تا حد امکان، ملاحظاتی را که برای یک انتخاب و زندگی شیرین نیاز دارید ارائه کنیم. سعی کنید این کتاب را برای زندگی‌تان نگه دارید و از مطالب آن به‌عنوان نقشه راه زندگی بهره‌برداری کنید.



در زندگی فراز و نشیب‌هایی وجود دارد و همه چیز در اختیار ما نیست. ما فقط در حد توان خودمان می‌توانیم مسائل را درک و مدیریت کنیم. اما یک نقطه امیدبخش و یک امام مهربان داریم که در هیچ‌یک از مراحل زندگی ما را به حال خود رها نکرده است. آن امام خود فرموده است: «به‌راستی که علم ما بر اوضاع شما احاطه دارد و هیچ حالی از احوال شما بر ما پوشیده نیست». اگر این امام مهربان را درست بشناسیم و او را واسطه فیض الهی بدانیم، می‌توانیم از کمک او در زندگی خود بهره ببریم. پس با یاد منجی موعود و توسل به او راه پر پیچ و خم زندگی را با آرامش سپری کنید. امیدواریم و دعا می‌کنیم که همه ما از یاران با وفای او و همیشه به یاد او باشیم؛ چرا که او همیشه به یاد ماست.

## منابع پیشنهادی برای مطالعه

- ۱- سورة مبارکه نور، قرآن کریم
- ۲- دعای بیست و چهارم صحیفه سجاده
- ۳- احمدی، علی اصغر. نوجوان و خانواده، تهران: انتشارات مهدی رضایی، ۱۳۸۵ (کتاب جیبی: مهارت ارتباط با خانواده)
- ۴- احمدی، علی اصغر. نوجوان و مهارت‌های زندگی، تهران: انتشارات مهدی رضایی، ۱۳۸۸ (کتاب جیبی: مهارت ارتباط با دیگران به‌طور کلی)
- ۵- اسلامو، نعیمه. فرشته‌ها هم عاشق می‌شوند، کرج: انتشارات تلاوت آرامش، ۱۳۹۳.
- ۶- افروز، غلامعلی. همسران برتر، تهران: انتشارات اولیا و مریان، ۱۳۸۶.
- ۷- امام سجاد علیه السلام: ممدوحی کرمانشاهی، حسن (مترجم). صحیفه سجاده، قم: انتشارات بوستان کتاب، ۱۳۸۵.
- ۸- امینی، ابراهیم. جوان و همسرگزینی، قم: بوستان کتاب، ۱۳۸۶.
- ۹- بانکی پورفرد، امیرحسین. حیا، اصفهان: انتشارات حدیث راه عشق، ۱۳۹۳.
- ۱۰- بانکی پورفرد، امیرحسین. سر دلبران، اصفهان: انتشارات حدیث راه عشق، ۱۳۹۶.
- ۱۱- بانکی پورفرد، امیرحسین. عیش و معاش، اصفهان: انتشارات حدیث راه عشق، ۱۳۹۴.
- ۱۲- بانکی پورفرد، امیرحسین. مطلع مهر، اصفهان: انتشارات حدیث راه عشق، ۱۳۹۵.
- ۱۳- پالمر، بت؛ الرتی فروز، ملیسا؛ فیروزبخش، مهرداد (مترجم). راهنمای خودشناسی و مهارت‌های زندگی برای نوجوانان، تهران: انتشارات رسا، ۱۳۸۶. (خودشناسی، کسب پختگی عاطفی و مهارت)
- ۱۴- پژوهشگران مرکز مطالعات و تحقیقات حیات طیبه، مجموعه بهتر از آینه و شمعدان: معیار باید متناسب باشد، اصفهان: انتشارات حدیث راه عشق، ۱۳۹۰.
- ۱۵- جان محمد، شلینا زهرا؛ بدره، محسن (مترجم). عشق زیر روسری، اصفهان: نشر آرما، ۱۳۹۳.
- ۱۶- حسام، حمید. خداحافظ سالار (خاطرات پروانه چراغ نوروزی همسر سرلشکر پاسدار شهید حسین همدانی)، انتشارات بیست و هفت، ۱۳۹۶.
- ۱۷- داستان‌بور، محمد. من و دوست... ام: تحلیل و بررسی منطقی محاسن و معایب روابط دختر و پسر، اصفهان: انتشارات حدیث راه عشق، ۱۳۹۵.
- ۱۸- داستان‌بور، محمد. من، عشق، مخاطب خاص: راه‌های تشخیص عشق‌های قلبی و ویژگی‌های عشق واقعی، اصفهان: انتشارات حدیث راه عشق، ۱۳۹۵.
- ۱۹- دانشگر، بهزاد؛ بانکی پورفرد، امیرحسین؛ رضایتمند، محمدرضا. دختران آفتاب، تهران: انتشارات سروش، ۱۳۹۲.
- ۲۰- دهنوی، حسین. گلبرگ زندگی، قم: انتشارات خادم الرضا علیه السلام، ۱۳۹۲.
- ۲۱- ریج، دروتی؛ قیطاسی، اکرم (مترجم). کلیدهای پرورش مهارت‌های اساسی زندگی در کودکان و نوجوانان، تهران: انتشارات صابرین، ۱۳۸۷.
- ۲۲- سهرابی، حسن. اگر خواستگار نیاید، اصفهان: انتشارات حدیث راه عشق، ۱۳۹۲.
- ۲۳- شادمهری، نیلوفر. خاطرات سفیر، تهران: انتشارات سوره مهر، ۱۳۹۶.
- ۲۴- شهباز ورزیه، ابوالقاسم. عظمت یک نگاه: مقام والدین، قم: انتشارات شهاب‌الدین، ۱۳۸۸.
- ۲۵- ضرابی زاده، بهناز. دختر شینا (روایتی از زندگی همسر شهید حاج ستار ابراهیمی هژیر)، تهران: انتشارات سوره مهر، ۱۳۹۴.
- ۲۶- عرفانی، سارا. پنج شنبه فیروزه‌ای، تهران: انتشارات نیستان، ۱۳۹۶.
- ۲۷- کانون اندیشه جوان، پنبه و آتش: رابطه دختر و پسر، تهران: انتشارات کانون اندیشه جوان، ۱۳۹۲.
- ۲۸- کریمی، نسیم. مهر امسال عشق می‌رود کلاس اول، اصفهان: انتشارات حدیث راه عشق، ۱۳۹۷.
- ۲۹- گانتن، جان؛ سیلور، ن: لطفی، ویدا (مترجم). ازدواج‌ها چرا موفق می‌شوند و چرا شکست می‌خورند؟، تهران: انتشارات صابرین، ۱۳۹۵.
- ۳۰- گنجوی، الهه. از یادداشت‌های یک زن خانه‌دار: اولین دائرةالمعارف نکات خانه‌داری در ایران، تهران: نشر بیک فرهنگ، ۱۳۸۹.
- ۳۱- لوح موسوی، سمیه‌سادات. دخترانه: یادداشت‌های خواهرانه برای دختران امروز، تهران: انتشارات تبارک، ۱۳۸۲.
- ۳۲- مالکی، فاطمه؛ بانکی پورفرد، امیرحسین. دخترانه، مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی، ۱۳۹۵.
- ۳۳- مطهری، مرتضی. اخلاق جنسی در اسلام و جهان غرب، تهران: انتشارات صدرا، ۱۳۸۴.
- ۳۴- مظاهری، حسین. اخلاق در خانواده، قم: دفتر نشر معارف، ۱۳۹۱.
- ۳۵- مویر، آن؛ جسل، دیوید؛ قراچه داغی، مهدی (مترجم). جنسیت مغز، تهران: انتشارات درسا، ۱۳۹۲.



سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی جهت ایفای نقش خطیر خود در اجرای سند تحول بنیادین در آموزش و پرورش و برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران، مشارکت معلمان را به‌عنوان یک سیاست اجرایی مهم دنبال می‌کند. برای تحقق این امر در اقدامی نوآورانه سامانه تعاملی بر خط اعتبارسنجی کتاب‌های درسی راه‌اندازی شد تا با دریافت نظرات معلمان درباره کتاب‌های درسی نونگاشت، کتاب‌های درسی را در اولین سال چاپ، با کمترین اشکال به دانش‌آموزان و معلمان ارجمند تقدیم نماید. در انجام مطلوب این فرایند، همکاران گروه تحلیل محتوای آموزشی و پرورشی استان‌ها، گروه‌های آموزشی و دبیرخانه راهبری دروس و مدیریت محترم پروژه آقای محسن باهو نقش سازنده‌ای را بر عهده داشتند. ضمن ارج نهادن به تلاش تمامی این همکاران، اسامی دبیران و هنرآموزانی که تلاش مضاعفی را در این زمینه داشته و با ارائه نظرات خود سازمان را در بهبود محتوای این کتاب یاری کرده‌اند به شرح زیر اعلام می‌شود.

### اسامی دبیران و هنرآموزان شرکت‌کننده در اعتبارسنجی کتاب مدیریت خانواده و سبک زندگی

کد ۱۱۲۲۴۰

ردیف	نام و نام خانوادگی	استان محل خدمت	ردیف	نام و نام خانوادگی	استان محل خدمت
۱	معصومه یحیی زاده	آذربایجان غربی	۲۴	لیلا محمودزاده بوکانی	کرمانشاه
۲	عصمت بسطامی	خراسان شمالی	۲۵	علیرضا غلامی	شهرتهران
۳	زهره شمسی نصاری	ایلام	۲۶	بهیه محمدی	کردستان
۴	سعیده سادات قریشی	قزوین	۲۷	کبری لایق	آذربایجان شرقی
۵	شهناز قاسمپور	بوشهر	۲۸	لیلا سوهانی	شهرتهران
۶	پروانه نراقی پور	مرکزی	۲۹	وحیده پیرنیاکان	هرمزگان
۷	فاطمه روبیاتی	خراسان جنوبی	۳۰	هاجر گرجی	شهرستان‌های تهران
۸	فریده محمدی سادوله	کردستان	۳۱	محمد اکبری	خراسان رضوی
۹	نسرين عبداللهیان	مرکزی	۳۲	زهرا نادری	کرمان
۱۰	رویا ربانی	همدان	۳۳	اکرم احمدی	چهارمحال و بختیاری
۱۱	عبدالرضا اکبری	زنجان	۳۴	ربعلی شیران خانقاه	اردبیل
۱۲	زهره سرداری	قزوین	۳۵	سولماز فیض الله زاده	البرز
۱۳	نسرين کیانی منش	کرمانشاه	۳۶	معصومه مقدری	کرمان
۱۴	مریم فرهادی	بوشهر	۳۷	علیرضا دوست محمدی	اصفهان
۱۵	سهیلا کوزه گر کازرونی	فارس	۳۸	محسن جرفی	خوزستان
۱۶	پوران جعفری باغی	کرمانشاه	۳۹	حمیدرضا همت آبادی	خراسان رضوی
۱۷	کبری پذیرافشان	خراسان جنوبی	۴۰	علی ترکاشوند	همدان
۱۸	لیلا بوستانچی	قم	۴۱	فریبا پورخیاط	خراسان شمالی
۱۹	رویا مرادی	لرستان	۴۲	احمدعلی باقری	مازندران
۲۰	مجید قاضی زاده	ایلام	۴۳	میترا شکیبایی	فارس
۲۱	محمدنقی آقامیری	زنجان	۴۴	امیدعلی نصیب	یاسوج
۲۲	حوی دهقان	گلستان	۴۵	عباس احمدی	مازندران
۲۳	نرجس شریعت زاده	شهرستان‌های تهران	۴۶	بهروز هاشمی	چهارمحال و بختیاری