

زندگی با ہم مہربانی

صحنہ نہم



۲۴. نمای یکتہ بروید با ہم بسازید!



۲۴- نمای ۱: بروید با هم بسازید!

فرید

۲۴

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 چشم هایش را باز کند و دعوی دیشب مان‌یادش 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 یک‌جوری برایش توضیح بدهم که سوءتفاهم 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 اوایل از دو اجمان چندباری مراد دست انداخت که زن ذلیل! 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 اصلاً نمی‌دانند محبت یعنی چه؟... خب آدم چیزی را که تجربه نکرده نمی‌تواند قبول کند. من هم دیدم برای چه باید در مورد احساسم، درباره زخم 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، قبلاً به من چشمک زد و زهره را نشان داد، و گرنه زنش که به حرف‌های او عادت دارد و اصلاً خیلی به حرف‌هایش اهمیت نمی‌دهد. خب من هم اول حرفش را یک‌جور مبهمی تأیید کردم که دلش خوش شود و بعد می‌خواستم ابهامش را برطرف کنم. یک‌جوری 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 سؤال‌های عمه‌اش را نشنید و آنها مجبور شدند دوباره صدایش کنند و باهاش 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 زده‌ام.

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 شیرین‌زبانی‌های 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 قصه‌گفتم 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 مشکلمان هرچقدر هم جدی باشد شب، تا حل نشده نخوابیم. همیشه می‌نشستیم درباره مشکلاتمان حرف می‌زدیم، حتی شده بود زهره گریه‌هایش را هم می‌کرد. اما قبل از خوابیدن دیگر مشکلاتمان حل شده بود و می‌شد آرام بخوابیم.

حالا هم زهره نمی‌خواهد تا من باهانش حرف بزیم. 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 زدیم کنار. اما قبل از اینکه بتوانم حرف بزیم دوباره پتو را کشید روی سرش. عصبی و خشمگین. کمی بهم برخورد؛ اما جلوی خودم را گرفتم که عصبی نشوم. صدایش زد: زهره... زهره خانم... یک لحظه بلند شو...

بی‌فایده بود. هیچ تکانی نخورد. گفتم: مثل بچه‌ها رفتار نکن... بلند شو باهم حرف بزیم. فقط گفتم: می‌خواهم بخوابم... من بچه‌ام... همان که تو بزرگی بس است... گفتم: این پتو را بزنی 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 رفتم خوابیدم سر جایم. خب نمی‌خواهی حرف بزنی، حرف نزن... چکارت کنم?... حالا انگار من چه کار کرده‌ام؟...

صبح تا شب دارم جان می‌کنم... این هم یک تعطیلی آخر هفته‌مان بود. یعنی خیر سرمان آمده بودیم مهمانی یکی دو ساعتی را به هیچ چیز فکر نکنیم. نه به قسط‌های 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 روز را بنشینم توی خانه و فیلم ببینم. اما اصرار کرد حوصله‌اش سر رفته و امروز دختر عمه‌هایش خانه بابا و مامانش اند، پیام داده‌اند که ما هم برویم. با اینکه حوصله سروصداهاشان را نداشتم اما گفتم برویم تا به زهره خوش بگذرد.

تو مهمانی چندان سرحال نبودم و کمی توی خودم بودم. بعد دیدم زهره دارد با نگرانی نگاهم می‌کند. با اشاره چشم و ابرویش سؤال می‌کرد چیزی شده؟!... نگران بود نکند دوباره از حرف‌های سعید دلخور شده باشم. یکی دوبار اولی که سعید را دیدم از بعضی حرف‌های ناراحت می‌شدم. زهره هم گفته بود چندان باهانش گرم نگیر، حرف‌هایش سر و تهی ندارد. اما نمی‌شد. سعید کنایه می‌زد که آقای مهندس خودش را می‌گیرد و از این حرف‌ها... دیدم دارد بد می‌شود. کمی گرم گرفتم باهانش تا دیگر رهاش نکند. این آدم هم چندان حرف‌هایش جدی نیست... مثل چی از زنش می‌ترسد اما نقش آدم‌های مردسالار را بازی می‌کند.

در اداره، قبادی می‌پرسد که چرا بی‌حوصله‌ای؟!... شانه بالا می‌اندازم و می‌گویم چیز مهمی نیست. دارم با خودم می‌جنگم. قبادی می‌خندد که انشاءالله که تو جنگت پیروز بشوی! از آرزوی موفقیتش خنده‌ام می‌گیرد و به نشانه تشکر برایش سری تکان می‌دهم، اما خیلی زود دوباره برمی‌گردم به میدان جنگ! اصلاً کاش دیروز نرفته بودیم مهمانی و نشسته بودیم توی خانه... هر چند که آن هم یک بدی داشت. زهره سمج می‌شود که چی شده و چرا همه‌اش توی خودتی؟!... چی بگم بهش؟!... بگم بعد از این همه مدت یخچالی را که دلش می‌خواست خریدیم و حالا چکش را نتوانسته‌ام نقد کنم؟!... آن وقت پیش خودش نمی‌گوید این دیگر چه جور مردی است که یک یخچال نتوانسته برای خانه‌اش بگیرد؟!... بعد تا روزی که چک را نقد کنم دیگر آرامش هم ندارد و هر وقت من را می‌بیند می‌خواهد سراغ چک و بدهی‌ها و اوضاع مالی‌ام را بگیرد... پیشنهاد بدهد که خوب است طلاهایش را بفروشم. نمی‌داند این برای من بدترین شکنجه است... حرف هم که نزن می‌گویند چرا حرف نمی‌زنی؟!... چرا همه چیز را می‌ریزی توی خودت؟!... عزیز من شما کار به کار من نداشته باش، من اگر نخواهم از زنم کمک بگیرم، باید به کی بگم؟

قبادی می زند سر شانه ام و می گوید برویم ناهار. می گویم من امروز ناهار نیاورده‌ام. می خندد. می گوید طوری نیست... حالا یک امروز را شما مهمان ما باش. ناهار قبادی الویه است. می گویم: داری آشپز می شوی آقا کورش... می خندد که شما شکم سیرها خبر از ما گرفته‌ها 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 بچه‌ها... اگر جای من بودید می فهمیدید زندگی توی جهنم یعنی چه؟...

چندتا لقمه الویه بیشتر نمی خورم. نمی دانم زهره برای خودش امروز ناهار درست کرده یا نه؟ 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 هایمان را بالا و پایین می کنم. توی بیشتر عکس ها زهره دارد می خندد. حتی چشم هایش هم انگار ریسه رفته از خنده. بخصوص 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 خوابیدنمان اصرار کرده بودم حرف بزنم. وقتی حرف می زند کمی دلش سبک می شود و آن وقت به حرف هایم گوش می دهد. هرچند که موقع حرف زدنش کلی اتهام از اول زندگیمان تا به حال پشت سرهم ردیف می کند تا ثابت کند من به او توجهی ندارم. اما با این حال کاش دیشب باهاش حرف زده بودم. نمی توانم توی اداره بند بشوم. باید بروم یک ساعت باقی مانده را مرخصی ساعتی می گیرم و از اداره می زنم بیرون...

همجوئی



◆ تفاوت نگاه فرید و نگاه زهره را در کلاس به بحث بگذارید.

◆ چه بخش هایی از این تفاوت‌ها، از تفاوت نگاه زن و مرد به مسائل ناشی می شود؟

مهارت‌های پیشگیرانه از بروز اختلاف

در صحنه گذشته، مهارت‌های حل اختلاف را بیان کردیم. اکنون با مهارت‌های پیشگیری از بروز اختلاف آشنا می شویم که محور آن درک دیگران و پرهیز از خودخواهی است. شما برای درک بهتر همسرتان، 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 می شود.

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 زمینه‌ی خیلی از پیش‌داوری‌های 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 تصور می‌کنند که مردان در بسیاری از مسائل بی‌دقت و بدون توجه هستند و مردها تصور می‌کنند زنان حساس و ریزبین 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 مطالعه‌اید ...



اینکه بگوییم زن و مرد در زمینه‌ی 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

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 از طرف مقابل صحبت یا رفتار کنید که احساس کند شما او را درک می‌کنید و احساساتش را می‌فهمید. برای کسب مهارت همدلی موارد ذکر شده می‌تواند مؤثر باشد: در ذهن تو چه می‌گذرد؟

خود را در موقعیتی تجسم کنید که در کاری موفق نشده‌اید و احساس شکست می‌کنید. تمایل دارید اطرافیان چه برخوردی داشته باشند و چگونه با شما صحبت کنند؟ چه راه‌های دیگری را برای همدلی مفید یا مضر می‌دانید؟ برای همدلی کردن با دیگران 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. بخش زیادی از مشکلات دیگران با شنیدن حل خواهد شد. انسان به دنبال گوش شنواست.

◆ 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 تا اینکه به او راه‌حل نشان دهد. جملاتی مثل «با گذر زمان حالت بهتر می‌شود»، «اینقدر سخت نگیر، مشکلات چندان هم بزرگ نیست»، «آن قدرها هم شرایط بدنیست»، «این مسئله یک جنبه مثبت و خوب هم دارد که می‌توانی به آن توجه کنی» معمولاً به همدلی آسیب می‌زند.

◆ قرار دادن 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.

◆ در برخورد همدلانه مجبور نیستید طرف مقابل را کاملاً تأیید کنید؛ بلکه به جای آن، صحبت‌هایش را تکرار و احساساتش را تصدیق کنید.

◆ اینکه شما سریع خود را در موقعیت طرف مقابل فرض کنید و به اشتباه او پی ببرید و سریع بگویید «من اگر جای تو بودم، بهتر عمل می‌کردم» بعید است بتوانید او را از همدلی خود مطمئن کنید.

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 سنگ 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.

◆ در مشکلات جدی پیش آمده تنها همدلی کردن کافی نیست بلکه باید برای رفع مشکل کمک بگیرید.





◆ اگر اهل مطالعه‌اید ...

«یادت باشد» کتابی است که می‌شود ساعت‌ها با آن خندید و روزها با آن اشک ریخت. این کتاب روایتی عاشقانه از زندگی دو جوان دهه هفتادی است. ماجرای زندگی شهید مدافع حرم حمید سیاهکالی مرادی با همسرش؛ از خواستگاری تا شهادت.

◆ تأمین نیازهای جنسی

بسیاری از روان‌شناسان و مشاوران خانواده عمدهٔ 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 درجهٔ نخست، سادگی، صداقت و احساس مسئولیت و در درجهٔ بعد، وجود رابطهٔ 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، زمینهٔ تأمین نیاز جنسی خود و همسرشان را فراهم نمایند. به‌همین 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 این‌گونه 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 بین زن و شوهر» و «تعهدات اخلاقی، عرفی و قانونی زن و شوهر نسبت به یکدیگر» به‌عنوان 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 یا جبران ضعف در هر یک می‌باشد.

◆ حفظ مودّت و رحمت

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

۱- و مِنْ آيَاتِهِ اَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ اَنْفُسِكُمْ اَزْوَاجًا لَتَسْكُنُوا اِلَيْهَا وَ جَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَ رَحْمَةً... (سورهٔ روم، آیه ۲۱)



◆ اگر اهل مطالعه‌اید ...

کتاب «سرّ 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.

◆ انعطاف‌پذیری

بعضی از افراد علی‌رغم اختلاف‌نظرهایی 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، نسبت به ویژگی‌ها و سلیقه‌های شخصی خود سرسختی و تعصب نشان نمی‌دهند. کسانی که انعطاف و سازگاری بالایی دارند بعد از ازدواج نیز به خوبی 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. همه ما ممکن است اشتباه کنیم. یکی از جنبه‌های انعطاف‌پذیری این است که 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 خود گذشتگی 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 تأیید 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.

◆ انعطاف‌پذیری به معنای احساس اجبار به برآورده کردن تمام خواسته‌ها و انتظارات دیگران هم نیست؛ چرا که این خود نشانه وابستگی و نیاز به تأیید 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»؛ «نترس، 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.

◆ از ارزش‌ها باید مراقبت کرد زیرا ارزش‌های دینی و اخلاقی امیال و سلیقه‌های شخصی نیستند و کوتاه آمدن از آنها انعطاف‌پذیری صحیحی نیست.



پیش را پیدا کن



◆ 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 فریب کاری 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 منحنی ضربان قلب است؛ باید فراز و نشیب و پستی و بلندی داشته باشد، و گرنه نشانهٔ مرگ است. اگر پستی دره‌ها نباشد، بلندی قلعه‌ها 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 به‌نظر 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 بدبین و منفی‌نگر تظاهر به واقع‌گرایی می‌کنند. این نگاه ناشی از تمرکز بر اشتباهات و شکست‌های شخصی خود این افراد است که آن را به بیرون از خود فرافکنی می‌کنند و مدام از دورو برشان شکایت دارند و بدبینی و منفی‌نگری خودشان را توجیه 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 امیرالمؤمنین علیه السلام بخش مهمی از عقل است.^۱ 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، چقدر 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 پر انرژی بیشتر رفت‌وآمد کنید. خودتان هم منفی‌بافی نکنید و آن را انتقال ندهید. دیگران عموماً افراد ناامیدکننده را نمی‌پسندند.

۱- لَا عَقْلَ كَاتِبُجَاهِلٍ (عیون الحکم و المواعظ، ص ۱۲۵)

◆ از کلمات امیدوار کننده 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 بیندیشید. به چیزهایی که الان دارید و حاضر نیستید از دستشان بدهید بیندیشید و برای همه آنها از خدای مهربان شکرگزاری کنید.

◆ به مرور زمان، یاد بگیرید از مسائلی که واقعاً اهمیت ندارند و ارزش آن با گذر زمان کم می‌شود بگذرید. کم شدن نمره یک درس چقدر فکرتان را آزار می‌دهد؟ یک سال بعد چگونه؟ آیا خراب شدن اسباب‌بازی محبوبتان در بچگی ارزش آن همه گریه‌ای را که برایش کردید داشت؟

◆ مثبت‌نگری به معنای ندیدن مشکلات نیست. کسی که به بهانه 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.

◆ مواظب باشید استفاده از تعابیر مثبت‌تر برای خود، شما را به خودبزرگ‌بینی یا تحقیر دیگران نکشاند.

◆ مثبت فکر کردن به معنای انکار اشتباهاتتان نیست. به مسائلی که شما را به وضعیت کنونی‌تان کشانده است فکر کنید؛ اما فقط تا آنجا 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 در انتخاب‌های اساسی مثل انتخاب همسر مثبت‌نگری نباید باعث شود از دیدن عیوب اساسی غافل شوید. بعد از ازدواج عیوب هم را نادیده بگیرید.



بیش را پیدا کن

◆ اگر اهل مطالعه‌اید ...

«دختر شینا» داستانی است که بیش از آنکه خاطرات همسر یک فرمانده شهید سال‌های جنگ را بیان کند، چگونگی تکامل زن و شوهری را در طول زندگی مشترکشان به زیبایی نشان می‌دهد.





زندگی با هم مستویست

صحنه دهم





۲۵- نمای ۱: می خوام برم سر کار

بُشری

۲۵

در آپارتمان را باز می‌کنم و حامد را می‌کشانم 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 جزّ 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 سر کار». چهارپنج سال درس نخوانده‌ام که حالا کز کنم گوشه‌خانه.

به حامد می‌گویم خودش لباس‌هایش 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 بجنبیم به کارهایم نمی‌رسم. می‌روم

سریخچال. امروز ظهر نشده بود ناهار ببرم شرکت. دیشب خانۀ مامان بودم و هرچقدر مامان اصرار کرد کمی غذا ببرم برای ناهار ظهراً 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 تمام شود نشد. بعدش هم که معلوم شد تا ساعت پنج کارم طول می‌کشد، زنگ زد 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 طوری‌اش هم از کار عقبم. قرار بود تزیینات را دیشب انجام بدهیم، اما این بیژن خان، تنبلی کرد. اول که گفت فیلم تلویزیون قشنگ است و خیلی وقت است با هم فیلم ندیده‌ایم. من را نشانند کنار خودش و زل زدیم به تلویزیون. من بیشتر حواسم به بیژن بود که توی صحنه‌های خنده‌دار، چطور قهقهه می‌زند و حتی اشک از کنار چشمش راه می‌افتد. 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 روی اجاق گاز. یک تکه نان هم از فریزر بیرون می‌آورم و می‌گذارم توی مایکروویو. از بس غذای مانده به این بچه دادم شرمند شدم. 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 یک جوری راضی می‌کنم که چند لقمه بخورد. تا شب خیلی دیگر نمانده. احتمالاً توی مهدکودک هم، یک ته‌بندی مختصری کرده.

می‌روم توی اتاقش. همین طور با شلوار و کاپشن نشسته و دارد با تبلت بازی می‌کند. یکپه‌انگار سرم‌گر می‌گیرد. تبلت را از دستش می‌کنم و می‌اندازم روی تختش. فریاد می‌کنم سر بچه که مگر نگفتم لباس‌هایت را در بیاور. اینطوری می‌خواهی ناهار بخوری؟! با دیدن چشم‌های حامد می‌فهمم بدجور ترسیده. حتماً دوباره چهره و چشم‌هایم بدجور ترسناک شده. حامد که هیچ، اینجور وقت‌ها بیژن هم ازم حساب می‌برد. کاش می‌شد امروز یکی از این نگاه‌ها را به مهندس می‌کردم. آن اول‌ها یک بار که داشت زور می‌گفت 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 فکرهايش 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 بیام. گفت صدها دختر و زن جوان توی صف ایستاده‌اند تا این شغل‌ها را از چنگمان دریابورند. مهندس هم کمی دیکتاتور هست ولی به جایش شرایط مالی‌اش خوب است. گفت فقط هرچه می‌گویند، بگو چشم. دستی به موهایم می‌کنم و می‌نشینم کنار حامد. دستم را می‌گذارم زیر چانه‌اش و سرش را بلند می‌کنم تا به من نگاه کند. نگاهم دلجویانه است. می‌پرسم: ترسیدی؟... منتظر جوابش نمی‌شوم و سرش را بغل می‌کنم. برایش توضیح می‌دهم که مامان امروز توی شرکت کمی کارش زیاد بوده و خسته شده. چیزی از بداخلاقی مهندس نمی‌گویم که وقتی خواهش کردم امروز اجازه بدهد یکی دو ساعتی زودتر بروم

یکهوش 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 بابا، چقدر مزخرف است این کار کردنمان، که هم باید کار کنیم و هم همه‌اش مراقب باشیم که یکهوش محل کارمان از چنگمان در نرود. مگر چند تا از خواستگارهیم را برای همین رد نکردم؟... مثل مردهای عهد قاجار می‌گفتند با کار کردن زن‌ها موافق نیستند. از همه بیشتر آن یکیشان که وکیل بود. از اقوام دور مامان بود. می‌گفت به کار کردن زن‌ها بیرون از خانه اعتقاد ندارد و نیمی از پرونده‌هایش را وقتی می‌روی تهش را در می‌آوری، می‌بینی یکی از مقصرهای ماجرا، یک زن یا مادری بوده که توی خانه نبوده و بخشی از وقتش را سر کارش بوده. بعد یک جاهایی از شوهر و بچه‌هایش کم گذاشته و بعد... آسمان و زمین را بهم می‌دوخت تا پرونده‌هایش را یک‌جوری ربط بدهد به کار کردن زن‌ها بیرون از خانه. بیژن هم که آمد خواستگاری؛ همان اول باهانش طی کردم که می‌خواهم شغل داشته باشم. بیژن چندان خوشش نمی‌آمد از اینکه من بروم سر کار. 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 مسائلی 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 فردیت‌هایمان 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 اخلاقیش بد می‌شود. برایش توضیح می‌دهم که امشب، شب تولدش است و خاله، عمورسول 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 آبگوشت 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. ببین 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 می‌خواست. 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 خیالمان راحت شود. دو سال بعد که مهندس قولش را داده بود گذشت و هیچ خبری نشد. حتی سال بعدش هم همین‌طور. بیژن شروع کرد به بدخلقی که برای بچه‌دار شدنمان دیگر دارد دیر می‌شود. 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، انگار عزا گرفته بود. می‌گفتند تازه داماد است و

مدت‌ها بی‌کار بوده.

با عجله سیب 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 روی اجاق گاز 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، به‌جایش همین‌طور برایش زحمت درست می‌کنم. همه کارهایم این چند سال به دوش مامان و بابا بوده. پدرم، حالا هم که بازنشسته شده، باید سرو صدهای 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 چه‌خاکی 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 به‌هم می‌ریزد. چقدر خوب است که هنوز شاد و بانشاط است. جعبه کادویش را می‌گذارد روی میز پذیرایی. سراغ نی‌اش را می‌گیرم. لحنش را مثل بچه‌های یکی دوساله می‌کند و تشکر می‌کند. می‌داند عاشق این‌جور نی‌اش شدنش‌ام. سراغ حامد را می‌گیرد. اشاره می‌کند به اتاق. با همان لحن و صدا می‌رود توی اتاق حامد. صدای خنده و قهقهه‌شان یعنی اینکه حامد سرحال شده. خوش به حالش... چقدر خوب حوصله سرو کله زدن با بچه‌ها را دارد. می‌روم توی آشپزخانه و سر دو یا سه دقیقه هر دوی‌شان می‌آیند بیرون. حامد انگار نه انگار که قهر است.

ضحی! با همان شکم برآمده‌اش می‌رود سر کابینت‌های من. توضیح می‌دهد که: یکپهو هوس ماکارونی کردم و مامان‌هایی که نی‌توی راه دارند، باید هر چیزی را که هوس می‌کنند، بخورند. کمی ماکارونی درست می‌کند و حامد را هم می‌گیرد به کار، که وسایلش را از توی سالن جمع و جور کند و ببرد اتاقش. به او می‌گویم لباسش خیلی قشنگ است و می‌پرسم: خودت دوختی؟ می‌گوید: نه پس... داده‌ام توی مزون‌های پاریس دوخته‌اند.

از ضحی عذرخواهی می‌کنم که مزاحمش شده‌ام. می‌دانم که خودش کلی کار ریخته روی سرش ولی ضحی می‌خندد که جوش او را نزنم. می‌گوید خوبی کار من همین است که هر وقت بخواهم دو تا شاگردم را مرخص می‌کنم و در را می‌بندم و می‌آیم بیرون. می‌گوید شوقی و عابد دوست احتمالاً کلی هم توی دلشان خوشحال شده‌اند که امروز یک ساعت زودتر می‌روند خانه. می‌گوید اصلاً این روزها خودش کمتر می‌رود تولیدی‌اش و بچه‌ها خودشان دارند کارگاه را می‌چرخانند. از کارگاه گفتنتان خنده‌ام می‌گیرد. آخر دوتا چرخ خیاطی که دیگر این حرف‌ها را ندارد.



به نظر شما مشکلات بشری ناشی از چه عواملی است؟

عنوان	تعداد نظرها
نوع شغلی که بشری انتخاب کرده، مناسب زندگی اش نبوده و خسته اش کرده است.	
زمان بندی شغلش مناسب نیست.	
شوهرش همکاری لازم را با او نمی‌کند.	
نتوانسته شغل و زندگی اش را درست مدیریت کند.	
برنامه ریزی درستی در زندگی اش ندارد.	
مهارت‌های خانه‌داری و مادری او قوی نیست.	
بشری شاغل است و اینها برای یک زن شاغل عادی است.	
این فقط یک روز استثنایی است و همه روزها این طور نیست.	

اشتغال زن

حق اشتغال و مالکیت صریحاً در قرآن برای زن مطرح شده است.^۱ به عنوان نمونه دختران **شعیب در شرایطی که پدرشان کهن سال شده بود،** برخی مسئولیت‌های اشتغال خارج از خانه را **برعهده گرفته بودند**^۲. البته کسی **حق ندارد خانمی را وادار به اشتغال کند؛** چرا که اشتغال و وظیفه زن نیست. اینکه فشارهای اجتماعی به سمتی برود که زنان احساس اجبار و نیاز به اشتغال پیدا کنند، یک آسیب است؛ زیرا هزینه مشترک زندگی در هر حال برعهده مرد است. 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 حس اقتدار نداشته باشد، دیگر برای زن قابل اتکا نیست. به طور کلی این را بدانید که جدا کردن حساب و کتاب زن و مرد از هم و گفتن اینکه 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- لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَسَبْنَ (سورة نساء، آیه ۳۲) - برای مردان از آنچه کسب کرده‌اند بهره‌ای است، و برای زنان هم از آنچه کسب کرده‌اند بهره‌ای است.

۲- سورة قصص، آیه ۲۳

- 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 به‌نحوی است که نیاز جامعه زنان را برطرف می‌کند و بهتر است زنان در آن فعال باشند. به‌طور نمونه مسائل مربوط به مراجعان زن در رشته‌های حقوق و روان‌شناسی را متخصصان زن بهتر درک می‌کنند؛ حوزه‌های تعلیم و تربیت و نیز تخصص‌هایی همچون 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 رشد فرهنگ اسلامی در همه عرصه‌های اجتماعی بنماید.
- 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 به‌طور کلی ایفای نقش اجتماعی چیزی نیست که صرفاً برعهده مرد یا زن باشد. هیچ نظامی نمی‌تواند از توان نیمی از اعضای جامعه خود صرف‌نظر 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 کربلامی ماند 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؛ و الا 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 علیها السلام، 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 اجتماعی اش تعریفی متمایز از خود ارائه داده است. زن در تعریف غالباً شرقی، همچون عنصری در حاشیه و بی نقش در تاریخ سازی، و در تعریف غالباً غربی، به عنوان موجودی که جنسیت او بر انسانیتش می چربد و ابزاری جنسی برای مردان و در خدمت سرمایه داری جدید است، معرفی می شد. 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 می توان زن بود، عفیف بود، محجبه و شریف بود و در عین حال، در متن و مرکز بود. می توان سنگر خانواده را پاکیزه نگاه داشت و در عرصه سیاسی و اجتماعی نیز سنگر سازی های 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 سخت ترین میدان ها 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 نقش های ویژه اش نباشد، به خود و خانواده اش آسیب هایی خواهد زد که هیچ کس نمی تواند 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 گونه ای 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 رشته های تحصیلی باید توجه شود که مشاغل برخواسته از هر رشته ای، چقدر با شرایط زنانه آنان سازگار است.

۲- زمان کار

زمان اشتغال زنان نباید در روزهای تعطیل یا شب ها باشد. همچنین در ماه های ابتدایی تولد فرزند، زن باید بتواند از مرخصی استفاده نماید. علاوه بر این، مدت زمانی که یک زن به کار اختصاص می دهد نیز موضوع مهمی است.

گاهی زن آن قدر 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 ادامه‌دار 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 تحت‌الشعاع خود قرار دهد. شغل‌هایی که جنبه استخدامی دارند زن را کاملاً محدود می‌کند و او را تحت مدیریت دیگران قرار می‌دهد. برعکس، کاری که مدیریت زمان آن برعهده خود فرد 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 ویژه 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. هر چه 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 می‌کند و در آنجا در هیچ ساعتی، خلوت و فرصتی برای مزاحمت ایجاد نمی‌شود.

از سال ۱۹۷۰ در بسیاری از کشورها از جمله آمریکا «آزار جنسی در محیط کار» مورد بررسی قرار گرفته است. آزار جنسی، صرفاً تجاوز نیست و دامنه وسیعی از رفتارهای آلوده را دربر می‌گیرد. براساس پژوهش‌های مختلف، در چنین کشورهایی بیشترین آمار آزار جنسی، مربوط به شرکت‌های خصوصی است؛ چرا که «آزاردهنده» در این محیط‌ها، تحت هیچ نظارتی نیست و «قربانی» نیز نمی‌تواند از دیگران کمک بخواهد.

بخش زیادی از کارهایی که خانم‌ها داخل یا خارج از خانه برعهده دارند جایگزین پذیر است. مثلاً رسیدگی به نظم و پاکیزگی خانه را تمیز کار 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 جایگزین پذیر نیست. آغوش مهربان، آرامش روانی و لذت گرمای وجود مادر برای کودک، فرصتی اختصاصی و ارمغانی آسمانی است که جای آن را با هیچ چیز دیگری نمی‌توان پُر کرد و آثار «بودن یا نبودن» او تا پایان زندگی فرزند باقی خواهد ماند.^۱ 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 بچشند. 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؟!

همجوشی



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

اگر اهل مطالعه‌اید ...



در فصل‌های سوم تا ششم کتاب «همسران برتر»، درباره 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 تحت الشعاع 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.

درباره 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 نیازهایمان 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 مطالعه‌اید ...



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.

◆ 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 همسرتان را.** بنابراین با یک انتخاب حساس روبه‌رو هستید. بعد از تشکیل زندگی، پایداری و شیرینی زندگی در اختیار شما و همسرتان 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 حدامکان، ملاحظات 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 حدتوان 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 بهره‌بریم. پس با یاد منجی موعود و توسل به او راه پرپیچ‌وخم 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



ردیف	نام کتاب	نویسندگان	ناشر	سال نشر
۱	اخلاق جنسی در اسلام و جهان غرب	مطهری، مرتضی	انتشارات صدرا	۱۳۸۴
۲	اخلاق در خانواده	مظاهری، حسین	دفتر نشر معارف	۱۳۹۱
۳	از یادداشت‌های یک زن خانه‌دار، اولین دایرة المعارف نکات خانهداری در ایران	گنجوی، الهه	نشر پیک فرهنگ	۱۳۸۹
۴	از دواج‌ها چرا موفق می‌شوند و چرا شکست می‌خورند؟	گاتمن، جان؛ سیلور، بن؛ لطفی، ویدا (مترجم)	انتشارات صابرین	۱۳۹۵
۵	اگر خواستگار نیاید	سهرابی، حسن	انتشارات حدیث راه عشق	۱۳۹۲
۶	بهتر از آیین‌ها و شمعدان: معیار باید متناسب باشد	پژوهشگران مرکز مطالعات و تحقیقات حیات طیبه	انتشارات حدیث راه عشق	۱۳۹۰
۷	پنبه و آتش؛ رابطه دختر و پسر	کانون اندیشه جوان	انتشارات کانون اندیشه جوان	۱۳۹۲
۸	پنج‌شنبه‌فیروزه‌ای	عرفانی، سارا	انتشارات نیستان	۱۳۹۶
۹	جنسیت مغز	مویر، آن؛ جسل، دیوید؛ فراهی، مهدی (مترجم)	انتشارات درسا	۱۳۹۲
۱۰	جوان و همسرگزینی	امینی، ابراهیم	بوستان کتاب	۱۳۸۵
۱۱	حیا	بانکی‌پور فرد، امیرحسین	انتشارات حدیث راه عشق	۱۳۹۳
۱۲	خاطرات سفیر	شادمهری، نیلوفر	انتشارات سوره مهر	۱۳۹۶
۱۳	خداحافظ سالار (خاطرات پروانه چراغ نوری، همسر سرلشگر پاسدار شهید حسین همدانی)	حسام‌حمید	انشارات بیست و هفت	۱۳۹۶
۱۴	دختر شینا	ضرابی زاده، بهناز	انتشارات سوره مهر	۱۳۹۴
۱۵	دختران آفتاب	دانشگر، بهزاد؛ بانکی‌پور فرد، امیرحسین، رضایت‌مند، محمدرضا	انتشارات سروش	۱۳۹۲
۱۶	دخترانه	مالکی، فاطمه؛ بانکی‌پور فرد، امیرحسین	انتشارات آستان قدس رضوی	۱۳۹۵

۱۳۸۲	انتشارات اتبارک	لوح موسوی، سمیه سادات	دخترانه یادداشت‌های خواهرانه برای دختران امروز	۱۷
۱۳۹۸	انتشارات سدید	مصلحی حامد؛ روحانی، سید محمد مهدی	درآمدی بر روانشناسی آرمان آزاد	۱۸
۱۳۸۶	انتشارات رسا	پالمر پیت؛ الرتی فروئر، ملیسا؛ فیروز بخش مهر داد (مترجم)	راه‌نمای خودشناسی و مهارت‌های زندگی برای نوجوانان	۱۹
۱۳۹۶	انتشارات حدیث راه عشق	بانکی پور فرد، امیر حسین	سز دلبران	۲۰
۱۳۸۵	انتشارات بوستان کتاب	امام سجاد، معدوحی کرمانشاهی، حسن (مترجم)	صحیفه سجاده	۲۱
۱۳۹۳	انتشارات آرما	جان محمد، شلیتا زهر؛ بدره، محسن (مترجم)	عشق زیر روسری	۲۲
۱۳۸۸	انتشارات شهاب الدین	شهباز ورز نه، ابوالقاسم	عظمت یک نگاه مقام والدین	۲۳
۱۳۹۴	انتشارات حدیث راه عشق	بانکی پور فرد، امیر حسین	عیش و معاش	۲۴
۱۳۹۳	انتشارات تلاوت آرامش	اسلام‌لونی، نعیمه	فرشته‌ها هم عاشق می‌شوند	۲۵
۱۳۸۷	انتشارات صابرین	ریچ، درونی؛ قیاسی، اکرم (مترجم)	کلیدهای پرورش مهارت‌های اساسی زندگی در کودکان و نوجوانان	۲۶
۱۳۹۲	انتشارات خادم الرضا <small>عليه السلام</small>	دهنوی، حسین	گلبرگ زندگی	۲۷
۱۳۹۸	شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران	سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی	مدیریت خانواده و سبک زندگی (ویژه پسران)	۲۸
۱۳۹۵	انتشارات حدیث راه عشق	بانکی پور فرد، امیر حسین	مطلع مهر	۲۹
۱۳۹۵	انتشارات حدیث راه عشق	داستان پور، محمد	من و دوستم ... ام	۳۰
۱۳۹۵	انتشارات حدیث راه عشق	داستان پور، محمد	من، عشق، مخاطب خاص	۳۱
۱۳۸۵	انتشارات مهدی رضایی	احمدی، علی اصغر	نوجوان و خانواده	۳۲
۱۳۸۸	انتشارات مهدی رضایی	احمدی، علی اصغر	نوجوان و مهارت‌های زندگی	۳۳
۱۳۸۶	انتشارات اولیا و مربیان	افروز، غلامعلی	همسران برتر	۳۴
۱۳۹۷	انتشارات سید کاظمی	محمدرسلول ملامحسنی	یادت باشه	۳۵

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	شهر تهران
۳	زهره شمسی نصاری	ایلام	۲۶	بهبه محمدی	کردستان
۴	سعیده سادات قریشی	قزوین	۲۷	کبری للیق	آذربایجان شرقی
۵	شهناز قاسمپور	بوشهر	۲۸	لیلا سوهانی	شهر تهران
۶	پروانه نراقی پور	مرکزی	۲۹	وحیده پیرنیکان	هرمزگان
۷	فاطمه رومیاتی	خراسان جنوبی	۳۰	هاجر گرجی	شهرستان‌های تهران
۸	فریده محمدی سادوله	کردستان	۳۱	محمد اکبری	خراسان رضوی
۹	نسرین عبداللهیان	مرکزی	۳۲	زهرانادری	کرمان
۱۰	رویاریانی	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	نسرین کیانی منش	کرمانشاه	۳۶	معصومه مقدری	کرمان
۱۴	مریم فرهادی	بوشهر	۳۷	علیرضا دوست محمدی	اصفهان
۱۵	سهیلا کوزه گرگازرونی	فارس	۳۸	محسن جرفی	خوزستان
۱۶	پوران جعفری باغنی	کرمانشاه	۳۹	حمیدرضا همت آبادی	خراسان رضوی
۱۷	کبری بذرافشان	خراسان جنوبی	۴۰	علی ترکشوند	همدان
۱۸	لیلا بوستانچی	قم	۴۱	فریبا پور خیاط	خراسان شمالی
۱۹	رویامرادی	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