

مادران این کتاب را بخوانند

رازهایی که یک مادر موفق باید بداند

سکوت و فاصله به نوبه خود پیام‌هایی قدرتمند هستند.

به حرف کودکان گوش دهید؛ بگذارید با هنر گوش کردن شروع کنیم. بچه‌ها اگر احساس کنند کسی به حرف‌شان گوش نمی‌دهد، صحبت نمی‌کنند. باید با فکر و قلبی باز گوش کنید و سؤالات خوبی از او پرسید.

بدون این‌که به سرعت دلجویی، نصیحت یا انتقاد کنید، پند دهید، دستورالعمل صادر کنید یا کاری انجام دهید که ارتباط شما را کم‌رنگ کند. دستورالعمل صادر کردن همراه با گوش دادن خوب، توجه طرف مقابل را زیاد می‌کند. گوش کردن در خالصانه‌ترین شکلش به این صورت است که کاملاً از نظر احساسی با گوینده همراهی کنید و او را گیج نکرده و مورد انتقاد قرار ندهید.

زیادی فکر کنید. مثلاً باید ببینید اهداف بلندمدت و کوتاه‌مدت شما در مورد زندگی و کار چیست و این که دوست دارید پول، استعداد و انرژی خود را کجا صرف کنید.

اگر در زندگی خود پشته‌ای دارید یا آمادگی پذیرش مسئولیت دارید، آن وقت است که می‌توانید به این موضوع فکر کنید.

کتاب رازهایی که یک مادر موفق باید بداند همچنین به شما این پیام مهم را می‌رساند که قبل از آمدن بچه، باید مشتاق او باشید و آمادگی روبه‌رو شدن با بزرگ‌ترین تصمیم زندگی‌تان را داشته باشید. به این دلیل که شما قرار است انسان جدیدی را وارد این جهان کنید و این خود مسئولیت سنگین و بزرگی را به همراه دارد.

این نویسنده و پزشک، دکترای تخصصی خود را در رشته روان‌شناسی بالینی از دانشگاه نیویورک دریافت کرد. او که به دلیل کار در زمینه روان‌شناسی زنان و روابط خانوادگی مشهور است، بیش از دو دهه به عنوان روان‌شناس در کلینیک مننیکر فعالیت داشت.

هریت لرنر (Harriet Lerner) هم‌اکنون یک مدرس برجسته، سرپرست کارگاه‌های روان‌درمانی و روان‌درمانگر است.

در بخشی از کتاب رازهایی که یک مادر موفق باید بداند می‌خوانیم:

«صحبت کردن با بچه‌ها همیشه آسان نیست. هر موضوعی مثلاً این‌که دخترتان دودستی شیرینی برمی‌دارد، می‌تواند به دلیل ذهنیت‌های قبلی یا تنش‌های کنونی شما تبدیل به موضوعی داغ شود. نحوه ارتباط بر هر چیزی تأثیر دارد. مثلاً وقتی از سرکار به خانه می‌آیید، احساسات شما چگونه است؟ آیا بچه و خودتان را دوست دارید یا نه؟ تا چه حد به یکدیگر احساس نزدیکی می‌کنید؟ هیچ چیز مثل ارتباط برقرار نکردن با فرزندان بد نیست. چون

امیرعلوی

خبرنگار چار دیواری

مادران بیشترین ارتباط را با بچه‌ها دارند و به همین خاطر مهارت مادر در فرزندپروری می‌تواند بسیار اثرگذار باشد. برای کسب این مهارت بهتر است قبل از فرزنددار شدن خودتان را آماده کنید و در این زمینه مطالعاتی داشته باشید.

دکتر هریت لرنر به عنوان یکی از بهترین متخصصان در زمینه روان‌شناسی زنان، دارای شهرتی بین‌المللی است. او در کتاب رازهایی که یک مادر موفق باید بداند (The MotherDance: How Children Change Your Life) در مورد این موضوع مهم آورده است که کودکان، مادر خود را با وجود تمامی ضعف‌هایش دوست دارند؛ به همین دلیل مادران هم باید آنها را با وجود تمام کمبودهایشان دوست داشته باشند و در تمام مراحل زندگی آنها را راهنمایی کنند.

این نویسنده در کتاب خود بر این نکته مهم تأکید می‌کند هیچ زنی نباید بدون فکر و به شکلی اتفاقی مادر شود و برای مادر شدن باید موارد زیادی را در نظر بگیرد.

به طور مثال پیش از بچه‌دار شدن باید این را از خود پرسید که آیا یک کودک در حال حاضر در برنامه زندگی شما جایگاهی دارد؟ همچنین باید ببینید آمادگی لازم را برای تربیت او را دارید یا خیر.

کتاب حاضر این موضوع را مطرح می‌کند که اگر قصد دارید بچه‌دار شوید، باید در مورد مسائل مهم

کرامت وجودی انسان

■ مؤمن عزیز است و هرگز نباید در مقابل دیگران احساس ذلت کند

امام علی(ع) می‌فرماید: «برای من نگاه داشتن آنچه در دستان خویش داری، از طلب کردن آنچه نزد دیگران قرار دارد، محبوب‌تر است.»

این توصیه نیز یک توصیه اقتصادی است که امام با هدف حفظ عزت نفس و کرامت وجودی انسان مطرح می‌فرماید؛ این‌که بهتر است مخاطب امیرالمؤمنین(ع) چشم به دست و مال و سرمایه دیگران نداشته باشد و در اموال ایشان طمع نکند. این همان نکته‌ای است که قرآن نیز به پیامبر خویش تذکر می‌دهد:

«وَلَا تَمْدَنَّ عَيْنَكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا لِنَفْثَنَّهُمْ فِيهِ وَ رِزْقٌ رَبِّكَ خَيْرٌ وَ أَثْبَتُ.»

و هرگز چشمان خود را به نعمت‌های مادی که به گروه‌هایی از آنان داده‌ایم مینگرد. اینها شکوفه‌های زندگی دنیاست؛ تا آنان را در آن بیازماییم و روزی پروردگار بهتر و پایدارتر است.

از جهت دیگر، هنگامی که انسان به داشته‌های دیگران به عنوان تقدیر معیشت در کلام معصومین(ع) می‌نگرد، یا از داشته‌های خود غافل می‌شود و آنها را فراموش می‌کند یا آنچه دارد را حقیر و بی‌مقدار می‌بیند؛ نتیجه هر دوی اینها، ضعف شخصیت و خودکم‌بینی است که از نظر اسلام، عارضه مهمی است: «وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ.»

درحالی‌که عزت مخصوص خدا و رسول او و مؤمنان است.

مؤمن عزیز است و هرگز نباید در مقابل دیگران احساس ذلت کند. راه رهایی از این رذیله، چشم‌ندوختن به دارایی غیر است.

امام صادق(ع) مؤمن را این‌گونه توصیف می‌کند: «وَقَوْرًا عِنْدَ الْهَرَجِ ضَبُورًا عِنْدَ الْبَلَاءِ شُكْرًا عِنْدَ الرِّخَاءِ قَانِعًا بِمَا رَزَقَهُ اللَّهُ.»

در هنگام فتنه‌ها باوقار، به وقت بلا و مصیبت، صبور و شکیبا، به هنگام نعمت، شکرگزار و به آنچه خدا روزی‌اش کرده قانع باشد.

تاب منشور تربیت (شرح نامه ۳۱ نهج البلاغه)، ص ۷۲۶



ارتباط بین رشد جمعیت و اجاره‌خانه

■ صاحبخانه، نفر سوم تصمیم‌گیری درباره تعداد فرزندان خانواده!

مریم‌زاهدی

خبرنگار چار دیواری

در نگاه اول شاید خیلی منطقی به نظر نرسد که میان رشد جمعیت و اجاره‌خانه ارتباطی وجود داشته باشد! اما اگر شما هم

اجاره‌نشین باشید، بهتر این ارتباط عجیب را متوجه خواهید شد. بخشی از سیاست‌گذاری‌های جمعیتی کشور عمل‌در‌بنگاه‌های معاملات ملکی شکل می‌گیرد! بنگاه‌ها و صاحبخانه‌هایی که اجاره‌خانه را به تعداد فرزندان و نفقات خانواده مشروط می‌کنند.

بر این اساس بسیاری از آگهی‌های اجاره‌خانه، اجاره را مشروط به تعداد نفقات می‌کنند و بسیاری از صاحبخانه‌ها ترجیح می‌دهند خانه‌شان را تنها به زوج‌ها یا خانواده‌هایی با حداکثر یک فرزند، اجاره دهند. توجیه‌شان هم این است که خانواده پرجمعیت استهلاک خانه را بالا می‌برد و خانه زودتر فرسوده می‌شود و از بین می‌رود! خلاصه این‌که یکی از شروط فرزندآوری برای خانواده‌های اجاره‌نشین، موافقت صاحبخانه است و این پدر و مادر نیستند که بتوانند با برنامه‌ریزی برای زندگی و تعداد فرزندان‌شان تصمیم بگیرند و افراد و شخصیت‌های متعددی در تصمیم شخصی این خانواده‌ها برای داشتن تعداد بیشتر فرزندان دخالت دارند!

از این‌که بگذریم، می‌رسیم به قیمت‌های سر به فلک کشیده اجاره‌خانه و خانه‌های کوچکی که حتی اگر صاحبخانه هم با تعداد نفقات ساکن در آن مشکلی نداشته باشد، فضای خانه اجازه زندگی بیشتر از سه یا چهار نفر را نمی‌دهد؛ خانه‌هایی کمتر از ۵ متر که این روزها با توجه به وضعیت نابسامان بازار اجاره‌خانه متقاضیان زیادی پیدا کرده است اما این خانه‌های قوطی‌کبریتی با حداکثر یک اتاق خواب کوچک، قطعاً نمی‌تواند پذیرای بیشتر از یک زوج و نهایتاً زوجی با یک فرزند باشد. اما قیمت‌های بسیار سرسام‌آور خانه و اجاره‌خانه موجب شده تا حتی خانواده‌های چهار و پنج نفره هم به سراغ چنین خانه‌هایی بروند و چهار و پنج نفر اعضای خانواده مجبور باشند، شبانه‌روشان را در خانه قوطی‌کبریتی ۵ متر سپری کنند. بدیهی است در چنین خانه‌هایی نمی‌تواند یک زندگی طبیعی و نرمال برای اعضای خانواده جریان داشته باشد و بچه‌های خانواده در یک آپارتمان ۵۰ متری یا کوچک‌تر هیچ امکانی برای بازی کردن و بدو و دو زندگی نرمال ندارند! بگذریم از این‌که قوانین آپارتمان‌نشینی و سروصدا و ایجاد مزاحمت برای همسایه‌ها هم نمی‌گذارد تا بچه‌ها در چنین خانه‌هایی بتوانند نیازهای‌شان به بازی و فعالیت را محقق کنند. در این خانه‌های قوطی‌کبریتی، بچه‌ها فضایی برای دویدن و بازی کردن ندارند و با قدم برداشتن از این سوی

دیوار به آن سوی دیوار می‌رسند. همین یک مورد نشان می‌دهد سیاست‌های جمعیتی مجموعه‌گسترده‌ای از تدابیر و سیاست‌گذاری در حوزه‌های گوناگون را می‌طلبد که توجه به مسائل اقتصادی و به ویژه مسکن یکی از مهم‌ترین مسائل است. در خانه‌های قوطی‌کبریتی نمی‌توان از خانواده‌ها انتظار داشت، سه، چهار یا پنج فرزند داشته باشند؛ چراکه این بچه‌ها نیازهایی دارند که بی‌تردید در چنین فضایی قابل تحقق نیست.

برای اجاره

