

## نقش محوری زنان در مدیریت عاطفی خانواده

**مهدی نیک‌شمیر** / زن، محور خانواده است و زنان می‌توانند در کانون خانواده نقش آرامش بخش داشته و مدیریت عواطف و احساسات خانواده را در دست بگیرند. بر این اساس است که همیشه حضور یک زن در هر محیطی می‌تواند به مدیریت فضای عاطفی و روانی کمک کند.

فرقی نمی‌کند چه سن و سالی داشته یا در چه نقشی باشد. حتی یک دختر بچه کوچک هم خیلی وقت‌ها می‌تواند پدرش را آرام و فضای خانه و خانواده را به شکلی مدیریت کند که سرشار از احساسات خوب و عواطف شود. بنابراین زنان در هر نقشی که باشند؛ چه مادر، چه خواهر و چه دختر شخصیت‌های محوری خانواده هستند.



با وجود این زنان به‌واسطه انرژی عاطفی فراوانی که در روابط شخصی و خانوادگی خود می‌گذارند، گاهی اوقات از نظر روانی آسیب‌پذیرتر می‌شوند. زن، جنس لطیف و حساسی است و همان قدر که می‌تواند حضور گرم، موثر و آرامش بخش داشته باشد، نیاز دارد تا آرام بماند و نیازهای عاطفی و روانی‌اش تأمین شود. در چنین شرایطی اگر یک زن به لحاظ عاطفی عشق و محبت لازم را از اطرافیان‌ش دریافت کند و مورد احترام واقع شود، می‌تواند به سرچشمه مهر، امید و عاطفه تبدیل شود و خانواده و اطرافیان‌ش را سرشار از محبت و عشق کند. به همین خاطر است که توجه به تاب‌آوری در زنان از اهمیت دوچندان برخوردار خواهد بود. زیرا زنانی که بتوانند تاب‌آوری خود را حفظ کنند، در عمل در رشد تاب‌آوری مردان و فرزندان و کودکان هم تأثیرگذار خواهند بود و محیطی آرام و قابل اعتماد را اطراف خود شکل می‌دهند.

## ازدواج با افراد کمال‌گرا چگونه است؟

کمال‌گرایی یکی از انواع شخصیت‌های افراد است که احتمالاً به دلیل کمبود اعتماد به نفس یا اضطراب در افراد به وجود می‌آید. این افراد همه چیز را مطلق می‌دانند؛ یا خوب مطلق یا بد مطلق است. اگر فرد کمال‌گرا با فردی که این ویژگی را ندارد ازدواج کند، ممکن است در بعضی مواقع دچار اختلاف شوند. از طرفی ازدواج یکی از موضوعات مهم این روزهای جامعه است و یکی از مسائل مهمی که زوج‌های جوان باید پیش از

ازدواج به آن توجه کنند، تشخیص میزان کمال‌گرایی در طرف مقابل است. افراد مبتلا به کمال‌گرایی همیشه دوست دارند در همه شرایط بهتر از بقیه باشند. از نظر آنها باید همیشه و همه وقت بهترین باشند، در غیر این صورت هیچ چیزی نیستند و به همین دلیل اگر مانعی در رسیدن به هدف‌شان وجود داشته باشد، افسرده می‌شوند. مفیدترین روش ناکارآمد با کمال‌گرایی در ازدواج، تغییر باورهای شناختی اشتباه و ناکارآمد با باورهای

# تاب‌آوری زنانه، قدرت مادرانه

## تاب‌آوری به معنای تحمل دردها و رنج‌ها نیست

زنان، قلب تپنده خانواده‌اند و همیشه علاوه بر پرورش توانایی‌های خود، وظیفه و مسئولیت مراقبت و محافظت از اعضای خانواده را نیز به عهده داشته و روحیات، منش و ذهنیات آنان تأثیرگذاری مستقیمی بر همسر و فرزندان دارد. در واقع، پیشرفت و توسعه هر خانواده و اجتماعی در ارتباط مستقیم با اقتدار و توانایی زنان آن جامعه است. بر این اساس مولفه تاب‌آوری زنان، جنبه‌ای حیاتی دارد که به افراد قدرت می‌دهد تا با چالش‌های زندگی کنار بیایند و از ناملایمات نجات پیدا کنند.



فاخره بهبهانی  
گروه جامعه

تاب‌آوری، مهارتی ضروری و آموختنی است که توسعه آن، امکان مقابله بهتر و امیدواری بیشتری را نسبت به آینده فراهم می‌سازد. چالش‌های عمده زندگی زنانه اعم از ازدواج، طلاق، تحصیل، اشتغال، همسری، مادری و آسیب‌پذیری بیشتر این جنس در سوانح، بلایای طبیعی و تصادفات از عمده‌ترین مسائل ومشکلاتی هستند که نیاز به ارتقای مهارت تاب‌آوری در زنان را بر رنگ‌تر می‌کند.



**سازگاری به معنای تسلیم شدن در برابر شرایط است، حال آن‌که تاب‌آوری توانمندی و شهادت زنان را فرا می‌خواند**

عفت حیدری، کارشناس ارشد روان‌شناسی اجتماعی و مترجم کتاب‌های تاب‌آوری در گفت‌وگو با جام‌جم می‌گوید: تاب‌آوری به ظرفیت پایداری در برابر سختی‌ها، دشواری‌ها، بیماری‌ها و بلایا گفته می‌شود و از آنجا که زنان نیمی از آحاد جامعه را تشکیل می‌دهند و مسئولیت پرورش نسل‌های آتی به عهده آنان است، با تقویت توسعه تاب‌آوری در این جنس می‌توان به سلامت و کاهش سطح آسیب‌پذیری هر جامعه‌ای کمک کرد. حیدری با

اشاره به این‌که تاب‌آوری شامل مردان هم می‌شود می‌گوید: چون در حال حاضر زنان، همزمان با انجام نقش‌های سنتی خود یعنی پرورش فرزندان، انجام کارهای خانه، همسرداری و بسیاری از نقش‌های مرتبط، در خارج از خانه و در محیط جامعه

نیز مشغول به کار هستند، از این‌رو تاب‌آوری زنان از اهمیت بیشتری برخوردار است و آنان در تمام مراحل زندگی به تاب‌آوری نیازمندند چون بدون داشتن این مهارت نمی‌توانند با موفقیت از عهده چالش‌های متعددی که پیش‌روی آنهاست، بایرنند.»

### مولفه‌های تاب‌آوری

اغلب اوقات آسیب‌پذیری زنان قابل رویت نیست اما صدمات و آسیب‌ها را می‌توان به خوبی در آنان مشاهده کرد. اگرچه تاب‌آوری بر ایمنی کامل دلالت نمی‌کند و وجود عوامل آسیب‌زا و خطرناک احتمال وقوع صدمه را افزایش می‌دهد اما می‌توان با تقویت و توسعه تاب‌آوری زنان از شدت و درجه آسیب‌پذیری این جنس کاست و در شرایط پرخطر با منطق تاب‌آوری، جان سالم به‌در برد. حیدری ادامه می‌دهد: تاب‌آوری زنان می‌تواند شامل مولفه‌هایی نظیر پذیرش و یادگیری رشد در شرایط پرتنش، تشخیص و پیروش توانایی و استعداد‌های خاص، تمرین و مدیریت خشم و استرس، پرورش شوخ‌طبعی و طنز، تحمل تنهایی و شکست‌های اجتماعی و شناسایی بخش‌های پرتنش زندگی باشد. از خصوصیات زنان تاب‌آور می‌توان به سرسختی، شوخ‌طبعی، ایمان و امید، عزت نفس بالا، خودکنترلی، خود مراقبتی، خودکارآمدی، نگرش مثبت به زندگی، واقع‌بینی

شناختی درست و کارآمد و برابر با واقعیت است. افراد کمال‌گرا علاوه بر این‌که تمایل دارند خودشان در همه زمینه‌ها کامل و بی‌نقص باشند، به دنبال همسری بی‌نقص و کامل می‌گردند. برای ثبات آرامش در زندگی، فرد کمال‌گرا باید کمی از استانداردها و توقعات خود نسبت به همسرش را کم کند و همسر فرد کمال‌گرا نیز باید با بالابردن آستانه تحمل خود تلاش کند تا به همسرش در مقابله با ناامیدی و افسردگی کمک کند.



### برش

## اقداماتی برای تاب‌آوری بیشتر

تاب‌آوری موهبتی است که همه ما به‌طور نسبی از آن برخورداریم اما گاهی مواقع به اندازه‌ای که می‌خواهیم تاب‌آور نیستیم. به گفته حیدری، برای این‌که یک زن در سختی‌های زندگی تاب‌آوری بیشتری داشته باشد باید به میزان زیادی در مورد مسائل مختلف آگاهی ذهنی خود را بالا ببرد و همین‌طور از مراقبه، نماز، دعا، ورزش‌های مختلف، مطالعه، ارتباط با افراد جامعه، آگاهی از روند مشکلات و معضلات ... بهره گیرد. برای شروعی آگاهانه باید روی نقاط قوت خود تمرکز کنیم و رنجم‌ها و جرات‌هایی که از نبرذ را با چالش‌های زندگی ایجاد شده‌اند را بپذیریم. زنان می‌توانند با قدرت تفکر و مراقبه، برای خود در زندگی حد و مرزهای مفیدی تعیین کنند. ورزش منظم و سبکی‌دی که بهداشت جسمانی، انرژی بیشتری نصیب ما می‌کند. همچنین برای سلامت روحی می‌توان از طریق مطالعه، ذهن خود را تازه و به‌روز نگه داشت. عبادت، خواندن نماز و خلوت کردن با معبود و اتصال به انرژی و قدرت پروردگار می‌تواند به ما زمان و مدارن سرزمین، نیرو و توانی مضاعف ببخشد. از سوی دیگر تعامل در فضای مجازی و حقیقی و ارتباط و گفت‌وگو با افراد مختلف می‌تواند راه دیگری برای تلطیف شرایط و افزایش تاب‌آوری زنان باشد. همچنین انعطاف‌پذیری، یکی از خصوصیات مهم برای موفقیت زنان به‌ویژه در مواجهه با چالش‌های محل کار محسوب می‌شود که می‌تواند قدرت و استقامت را در مواقع چالش‌برانگیز القا کند.

طراح: میژن گورانی

### جدول ۶۷۰۱

## جدول عادی

**افتی:** ۱) مراسم سوگاری برای میت- خنده حاکی از شادی- برنده ای شبیه کبک(۲ شهری در اسپانیا- از روی میل و اراده(۳ تردید- برادر- تجملی- اسب آذری(۴ حمله- نامی دخترانه- سازی بادی(۵ از ماهیان خلیج فارس- پر خاش- قیمت(۶ مطهر- سکرتر- زانری در سینما(۷ چهلمین سوره قرآن- اشاره به دور- قوم حضرت موسی(۸ع) نت اول- از جنس آهن- ملکی که بین چند نفر مشترک بوده و تقسیم نشده باشد- باغ وحش خارجی(۹ رشته‌کوه آبریکای شمالی- پیشرفت- جوجه اردک همراه پینوکیو(۱۰ نوعی اتوبوس مسافربری- در بیان علت به‌کار می‌رود- لقب اروپایی(۱۱ سوره سی و نهم قرآن- دارای اندازه قابل قبول- سنگی زینتی(۱۲ آش سنتی کردستان- درگذشتن- چشم دلفریب(۱۳ یک و دو- محل آموزش اسب سواری- بسیار ستوده- بول زابین(۱۴ پدیده اقلیمی کویر- غذای سریالی(۱۵ کبوتر دشتی- خلقت- جملگی.

**عمودی:** ۱) دارای ظاهری آراسته- تجاوژ( پول بنگلادش- گمراه کردن- خیالی(۳ گلاری- از تیم‌های فوتبال روسیه- عنوان هر یک از پادشاهان ساسانی- نت چهارم(۴ منتشرکننده کتاب- سازمان جهانی خواربار و کشاورزی- سخن چین(۵ خط قرانی- خم کوچک- مخفی(۶ شناخته‌شده‌ترین ساز در اکستر سمفونیک- شجاع- کشتن پوتنه برنج(۷ رایج- نام‌آور- از فرماندهان شوروی سابق در جنگ جهانی دوم(۸ پدرمرده- رشت(۹ درحال نالیدن- فرمانده- نوشیدنی معروف پاکستان(۱۰ اسم مستعار دهخدا- علم و آگاهی- آزمایش(۱۱ فن- مزدور- خلق و خو(۱۲ جریان مستقیم

برق- پیرو مذهب شیعه- دارای تشدید(۱۳ نشانه مغفولی- نوعی پتیر خامه‌ای- ناشناخته- صوت شگفتی(۱۴ گاری- صفت باد- فرومایه(۱۵ ارزشته‌های ورزشی- زمی- نوعی اسلحه گرم.

## جدول ویژه

**افتی:** ۱) اختلاف- از فرمانروایان آل زیار- شاعه نورسته(۲ سنگ‌های مناطق بیابانی- نام سلطان محمد خاندیده پیش از آن‌که مسلمان شود(۳ یکدندگی- ایریشم مصنوعی- توپ و

### حل جدول ویژه ۶۷۰۰

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
پ	ر	ی	ک	خ	ه	ش	ا	ف	ا	د	ر	ا	ز	ک
۲	د	ه	ا	م	ل	ی	د	ا	ف	ا	ز	ک	ر	ی
۳	ف	ن	ا	ز	ن	د	ک	ی	ر	ا	ز	ک	ر	ی
۴	ت	ی	م	ب	ی	ا	ر	د	ه	ا	ل	و	ا	ش
۵	ق	ا	و	ا	ل	و	ج	ی	ه	ه	ا	ل	و	ا
۶	ا	ب	ر	ش	و	ر	ا	ف	و	ا	د	ا	ا	ر
۷	خ	ا	ر	ک	و	ن	و	ن	و	ن	ک	ر	د	ر
۸	و	ر	ا	ی	ک	ی	ن	ک	ه	ا	م	ر	ا	ز
۹	ا	ب	ی	ب	ر	ج	م	م	ن	ق	ا	ش	ا	ر
۱۰	ت	ی	ن	س	ی	ا	س	ر	ت	و	ز	ا	ر	ا
۱۱	ک	ر	ا	م	ر	د	ر	ی	ا	و	ر	ا	ر	ا
۱۲	خ	ا	ی	ز	ه	ک	ی	ن	ه	ا	ل	و	ا	ر
۱۳	ن	خ	ا	ر	ج	س	ی	ک	ی	ج	ع	ر	ا	ر
۱۴	ک	و	ن	ا	ی	ر	ن	ا	ا	و	ل	ی	خ	ا
۱۵	ل	ی	ن	ت	ه	ا	ی	د	ن	ش	ا	م	خ	ا

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	م	د	ل	خ	ا	ت	م	ه	ا	ب	ج	ی	ا	ر
۲	م	ن	ا	و	ر	د	ن	و	ر	ز	ش	ی	ا	ر
۳	ب	ی	ا	و	ر	ک	ا	و	ک	ف	ل	ی	ا	ر
۴	ا	ف	ق	ا	ب	ر	ا	ر	ا	ر	ی	ا	ل	ی
۵	م	ط	ا	م	ا	ف	ا	ر	ا	ر	ی	ا	ل	ی
۶	م	ب	ا	ش	و	ر	ت	و	ر	د	ه	ا	و	ج
۷	ل	ی	و	ر	د	و	ر	ن	ج	ط	ر	ا	ر	ا
۸	ک	ت	ب	ا	ل	و	ن	م	ه	ا	ل	ی	ا	ر
۹	ه	ا	و	ا	ل	و	ا	ل	ی	ا	ر	ج	ا	ر
۱۰	ب	ر	ا	و	ر	خ	ی	م	ی	م	ا	ر	ه	ا
۱۱	ا	ب	و	ل	ا	ت	و	ل	ی	د	ا	ر	ا	ر
۱۲	ا	ف	ل	ی	ا	ش	ر	ی	ن	ر	د	ا	ر	ا
۱۳	ط	ه	ا	و	ا	ج	ر	س	ی	د	ه	ا	ر	ا
۱۴	ر	ا	ج	ا	ر	ی	ر	ت	ی	پ	ا	و	ا	ر
۱۵	ت	ک	ب	ر	ا	ت	ا	ی	م	ر	ج	و	ل	ا