



سبک ارتباطی شما با خانواده همسر تان چگونه است؟

راه و رسم شیرین شدن...!



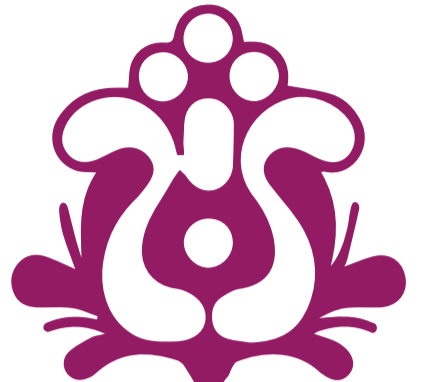
وقتش رسیده که خودمان را برای مسافر کوچولو آماده کنیم!

مامان آماده‌ای..!



آموزش، راهکار کاهش کودک آزاری

آرامش، هدیه‌ای برای کودکان



آموزش نامه‌والسیدین ۱۳۹۶ دی ۲۳ شنبه شماره ۴ صفحه ۲۵ ربیع‌الثانی ۱۴۳۹ | ۱۳ ژانویه ۲۰۱۸

چگونه به کنجکاو‌ها و پرسش‌های کودکان پاسخ دهیم؟

پرسش‌های رمزری خط‌خطی

شما مجبور نیستید پاسخ هر پرسشی را در همان لحظه که فرزندتان پرسش پرسیده، بدهید

فرصت تفکر

شما مجبور نیستید پاسخ هر پرسشی را در همان لحظه که فرزندتان پرسش پرسیده، بدهید. پس اگر فرزندتان از شما پرسشی پرسید که نمی‌دانستید چگونه باید به آن جواب دهید، دست‌وپایان را گم نکنید و متوسل به دروغ نشوید. با آرامش به فرزندتان بگویید عزیزم من باید درباره جواب پرسشت کمی فکر کنم یا بگویم عزیزم من نمی‌دانم چطور باید جواب این پرسش تو را بدهم، اجازه بده کمی فکر کنم، بعد پاسخ پرسشت را خواهم داد. این طوری فرصت پیدا می‌کند تا مطالعه کنید یا از فرد آگاهی درباره نحوه پاسخگویی به فرزندتان راهنمایی بگیرید.

مجهز شوید

شما مجبور نیستید پاسخ هر پرسشی را در همان لحظه که فرزندتان پرسش پرسیده، بدهید. پس اگر فرزندتان از شما پرسشی پرسید که نمی‌دانستید چگونه باید به آن جواب دهید، دست‌وپایان را گم نکنید و متوسل به دروغ نشوید

مجهز شوید

نکته پایانی این که بسیاری از دغدغه‌ها و پرسش‌های کودکان مشابه هستند، پس عاقلانه‌تر این است که خودتان را برای پاسخ دادن به آن‌ها آماده و تجهیز کنید؛ مثلاً می‌توانید از والدین باتجربه‌تر بپرسید فرزندانشان چه پرسش‌هایی از آن‌ها پرسیده‌اند که پاسخ دادن به آن‌ها برایشان دشوار بوده است یا در مورد پرسش‌های متداول کودکان درباره بلوغ یا روابط بزرگسالان و نحوه پاسخ دادن به آن‌ها اطلاعات به دست بیاورید یا از مشاوران و افراد آگاه درباره نحوه پاسخگویی به چنین کنجکاو‌هایی پرسش بپرسید. در این صورت وقتی فرزندتان از شما پرسشی پرسید، آمادگی لازم را دارید و غافلگیر نمی‌شوید.

صداقت

یک اصل بسیار مهم در پاسخ دادن به پرسش‌های کودکان و نوجوانان، داشتن صداقت است. سعی کنید همیشه صادقانه و صحیح به پرسش‌های فرزندتان پاسخ دهید و هرگز پاسخ‌های دروغ و اشتباه به او ندهید. دروغ‌گویی باعث سلب اعتماد کودک از شما می‌شود و کودک در موارد بعدی به شما اعتماد نخواهد کرد. بعد از این که از فرزندتان درباره دانسته‌های خود پرسیدید، اگر آن چه خودش می‌دانست درست بود، آن را تأیید کنید و اگر اشکالاتی داشت، آن را با پاسخ‌های صادقانه و صحیح اصلاح کنید.

هر چه ساده‌تر بهتر

66

علاوه بر داشتن صداقت، سعی کنید تا جایی که ممکن است به پرسش‌های فرزندتان پاسخ‌های ساده بدهید. لازم نیست در پاسخ به پرسش کودک، همه‌چیز را برای او باز کنید. خیلی وقت‌ها کودکان نیاز به اطلاعات خیلی تخصصی و مفصل ندارند و بیشتر گیج می‌شوند. پاسخ‌های ساده و در عین حال درست و صادقانه برای آن‌ها خیلی مناسب‌تر است.

قدم به قدم

در پاسخ دادن به پرسش‌های کودکان پله پله جلو بروید، تا جایی که فرزندتان قانع شود. علامت قانع شدن فرزندتان این است که دیگر به پرسش پرسیدن ادامه نمی‌دهد و سراغ فعالیت یا موضوع دیگری می‌رود. پس بعد از این که به پرسش فرزندتان پاسخ دادید، قدری صبر کنید. اگر کودک پرسش جدیدی پرسید نشان می‌دهد که هنوز ابهاماتی دارد و نیاز به اطلاعات بیشتر دارد، پس با آرامش به پرسش او پاسخ بدهید و اگر پرسش جدیدی نپرسید یا موضوع را عوض کرد و مشغول فعالیت دیگری شد، شما هم متوقف شوید و بیشتر ادامه ندهید.

تشکر کنید

بعد از این که به پرسش فرزندتان پاسخ دادید، از او به خاطر این که به شما اعتماد کرده و پرسش خود را به شما گفته است، تشکر کنید. این کار باعث تشویق فرزندتان می‌شود. به فرزندتان بگویید کار خیلی خوبی کردی که پرسشت را از من پرسیدی. به او توضیح دهید بهترین فرد برای پرسیدن پرسش‌ها، پدر و مادر هستند، چون آن‌ها اطلاعات بیشتری دارند و پاسخ‌های درست به فرزندشان می‌دهند. به او بگویید اگر پرسش‌هایش را از افراد دیگر بپرسد، ممکن است پاسخ‌های نادرست به او بدهند و باعث نگرانی و ناراحتی او بشوند. از او بخواهید که اگر در آینده هم پرسشی برایش ایجاد شد، اول سراغ شما بیاید و آن‌ها را از شما بپرسد.

66

بعد از این که به پرسش فرزندتان پاسخ دادید، از او به خاطر این که به شما اعتماد کرده و پرسش خود را به شما گفته است، تشکر کنید

وقتی فرزندتان می‌خواهد روی پای خودش بایستد

دیگه بچه نیستم...!

ش. شجاعی

اگر فرزند خردسالی در خانه دارید، حتماً با پرسش‌های متعدد و گاهی پشت‌سرهم فرزندتان روبه‌رو شده‌اید. کودکان درباره هر چیز جدیدی که می‌شنوند یا می‌بینند، کنجکاو هستند. آن‌ها مدام پرسش می‌کنند و دوست دارند بیشتر بدانند. تا این جای کار مشکلی نیست، اما گاهی کودکان پرسش‌هایی می‌پرسند که جواب دادن به آن‌ها به این راحتی‌ها هم نیست؛ مثلاً ممکن است درباره معنای حرف‌ها و کلمات یا حتی فحش‌هایی که در مدرسه از سایر کودکان شنیده‌اند یا در مورد مسائل و روابط بزرگسالان پرسش‌هایی بپرسند. پاسخ دادن به چنین پرسش‌هایی برای بیشتر والدین دشوار است. راستی اگر شما در چنین شرایطی قرار بگیرید، چه عکس‌العملی نشان می‌دهید و چگونه به پرسش‌های فرزندتان پاسخ می‌دهید؟ برای این که با نحوه پاسخگویی به کودکان در چنین شرایطی آشنا شوید، با ما همراه شوید.



خانه امن

اول از همه یادتان باشد این که فرزندتان پرسش‌هایش را با شما در میان بگذارد، علامت خوبی است، زیرا نشان می‌دهد که فرزندتان، شما و محیط خانه را آن قدر صمیمی و امن می‌داند که بتواند دغدغه و پرسش خودش را با شما مطرح کند، پس سعی کنید همیشه پذیرای پرسش‌ها و کنجکاو‌های فرزندتان باشید تا او یاد بگیرد و بداند که هر گاه با مشکل یا پرسشی روبه‌رو شد، می‌تواند بدون ترس و نگرانی، آن را از شما بپرسد.

حفظ آرامش

وقتی فرزندتان از شما پرسشی پرسید، با دقت و آرامش به آن گوش کنید. از این که فرزندتان از شما پرسش پرسیده، پریشان و آشفتگی نشوید و نترسید. یادتان باشد شما هر چقدر هم که مراقب باشید، فرزندتان ممکن است اطلاعاتی را از منابع مختلف مثل همسالان یا فضای مجازی به دست بیاورد و کنجکاو‌هایی برایش ایجاد شود. در چنین شرایطی طرز برخورد شما مهم و اساسی است. برخورد درست و مناسب می‌تواند جلوی آسیب را بگیرد و برخورد نامناسب می‌تواند به فرزند شما صدمه بزند.

سرزنش ممنوع

ممکن است فرزندتان از شما پرسش‌هایی بپرسد که به نظر شما مناسب سن او نباشد. در چنین شرایطی یادتان باشد که با او برخورد تند نکنید و او را دعوا نکنید و به او نگوید این چه پرسشی است که می‌پرسد. هرگز فرزندتان را برای پرسیدن پرسش توبیخ و سرزنش نکنید، زیرا این کار باعث می‌شود که فرزندتان دیگر پرسش‌هایش را از شما نپرسد و برای پیدا کردن جواب پرسش خود به دیگران مراجعه کند و دیگران ممکن است اطلاعات نادرست یا نامناسبی را در اختیار او قرار دهند.



پرهیز از عجله

قبل از این که به پرسش فرزندتان پاسخ دهید، ابتدا باید بدانید که فرزندتان چه می‌داند. آیا پرسش او یک کنجکاو طبیعی است یا کسی اطلاعاتی به او داده است که این پرسش برایش ایجاد شده است؟ بنابراین بعد از شنیدن پرسش فرزندتان، از او بپرسید که خودش چه می‌داند و چه فکر می‌کند؟ گاهی وقت‌ها کودک از همسالان خودش مطالب و چیزهایی شنیده و دچار نگرانی و اضطراب شده است، برای همین سراغ والدین می‌آید و آن را از والدین می‌پرسد. برای همین لازم است که شما بدانید دقیقاً فرزندتان چه چیزهایی شنیده یا دیده است، پس در پاسخ دادن عجله نکنید و اول از کودک درباره دانسته‌هایش پرس‌وجو کنید. فقط مراقب باشید که این پرس‌وجو حالت بازپرسی به خود نگیرد و کودک را ناراحت و پریشان نکند



مشاخره‌های متعدد وی بی پایان

کاش برایتان پیش نیامده باشد. اما مشاخره‌های متعدد وی بی پایان در نهایت به دوری خانواده‌ها از یکدیگر منجر می‌شود. دوری گزینی بیش از اندازه هم خودش مشکلات و پیامدهایی دارد. «در زمانی که دوری گزینی از خانواده‌ها بیش از حد باشد، مشکلاتی در روابط همسران ایجاد می‌کند، هر چه باشد خانواده‌ها در بعضی موارد تجربه‌های کارآمدی دارند که می‌تواند بسیار مفید باشد. ارتباط عاطفی با خانواده‌ها منبع عاطفی سالمی است؛ چه بخواهیم و چه نخواهیم فرزند ما بی‌شک نیاز دارد با عمو، عمه، خاله، دایی و... ارتباط داشته باشد. کم شدن این رابطه به او آسیب خواهد رساند.»

مشاخره و دوری گزینی

کاش برایتان پیش نیامده باشد، اما مشاخره‌ها در نهایت به دوری خانواده‌ها از یکدیگر منجر می‌شود. دوری گزینی از خانواده‌ها مشکلات و پیامدهایی دارد. دوری گزینی از خانواده‌ها بیش از حد باشد، مشکلاتی ایجاد می‌کند، هر چه باشد خانواده‌ها در بعضی موارد تجربه‌های کارآمدی دارند که می‌تواند بسیار مفید باشد. ارتباط عاطفی با عمو، عمه، خاله، دایی و... ارتباط داشته باشد. کم شدن این رابطه به او آسیب خواهد رساند. گاهی همسران از یکدیگر توقع را با خانواده خود قطع کنند، این خواسته‌ای نامعقول است زوجین آسیب می‌زند.

سبک منفعل و سواسی

به طور کلی، در ارتباط با خانواده همسر، سه سبک ارتباطی داریم: «سبک ارتباطی سالم»، «سبک ارتباطی آشفته» و «سبک کنترل‌گرایانه». در این مطلب، ابتدا از سبک‌های ناسالم شروع می‌کنیم تا با رسیدن به سبک سالم، آرامش خاطر پیدا کنید. به نظر من بدترین سبک بین این سبک‌ها همان «کنترل‌گرایانه» است؛ سبکی که در آن قدرت یک طرف بر طرف دیگر می‌چربد و طرف مقابل به خاطر حفظ آبرو به زورگویی‌ها تن می‌دهد. معمولاً دو دسته افراد به کنترل‌گری تن می‌دهند که شامل دو سبک هستند؛ سبک منفعل و سبک سواسی. سبک منفعل این‌گونه تعریف می‌شود: «از ویژگی سبک منفعل، کوتاه آمدن و اتخاذ رفتار مطیعانه است. اشخاص و خانواده‌ها به جهت اعتمادبهنفس پایین و احساس حقارت خود را دست‌پایین می‌گیرند. طرف مقابل نیز یاد می‌گیرد با وارد کردن فشار و استفاده از رفتارهای تحقیرآمیز، آن‌ها را وادار به اطاعت کند.» در سبک سواسی، افراد اعتمادبهنفس خوبی دارند، اما نگران حفظ آبرو هستند: «آن‌ها یاد می‌گیرند برای حل‌وفصل اختلاف‌ها و برای حفظ آبرو کوتاه بیایند. گرایش اشخاص یا خانواده‌های سواسی بر این است که با شرایط ناخوشایند و نامعقول کنار بیایند.»

سبک ارتباطی شما با خانواده همسر تان چگونه است؟ قسمت دوم

راه و رسم سالم

شیرین شدن...

نویسنده: الهام صالح | عکس: ناهید محقی

نمی‌داند با خانواده همسر تان چطور ارتباط برقرار کنید؟ مطالعه این مطلب تا حد زیادی به شما کمک می‌کند.

سبک کنترل‌گرایانه

شاید بخواهید بدانید که چطور دیگران رفتار کنترل‌گری پیدا می‌کنند. کنترل‌گری، نتیجه مستقیم وابستگی بیش از اندازه به خانواده است: «به خاطر وابستگی، انسجام زندگی زناشویی خود را به خطر می‌اندازند؛ معمولاً این زوج‌ها، دارای مرزی باز بوده و هر کسی می‌تواند به راحتی وارد حریم خصوصی‌شان شود.» فراموش نکنید که هر رابطه‌ای حد و مرزی دارد: «با ارتباط بیش از حد با خانواده‌ها، حریم و استقلال همسران به خطر می‌افتد و زندگی مشترک هم‌چون ویترینی می‌شود که همه می‌توانند در مورد آن نظر دهند، زمام امور از دست همسران درمی‌آید و زندگی به کشوری هفتادو دو فرقه تبدیل می‌شود.» این شما هستید که نباید سلطه‌پذیر باشید، در صورت سلطه‌پذیر بودن شما، دیگران به خود اجازه کنترل‌گری می‌دهند. می‌خواهید بدانید سلطه‌پذیر هستید یا نه، پس به ویژگی‌های سلطه‌پذیرها دقت کنید: «دل‌مشغولی افراد سلطه‌پذیر پرهیز از برخورد با دیگران است، حتی اگر حق آن‌ها ضایع شود. آن‌ها بسیار مضطرب بوده و حرکت‌های زائد، مالیدن دست‌ها و بریده‌بریده حرف زدن در آن‌ها دیده می‌شود.»

گریزی هم بزنی به علت اختلاف مادرشوهر و عروس. البته این‌طور نیست که همه مادرشوهرها و عروس‌ها با هم اختلاف داشته باشند، آن‌هایی هم که دچار اختلاف هستند، این اختلاف به خاطر مردی است که برای مادر حکم پسر و برای زن، حکم همسر را دارد: «مادر حس حمایت‌گری دارد و می‌خواهد عروسش هم حمایت‌گرایانه با مرد رفتار کند. در صورتی که عروسش همسر آن مرد است و او را تکیه‌گاه زندگی خود می‌بیند و حمایت‌خواه است.» دیدید؟ منشأ اختلاف‌ها به همین سادگی است. با درک این موضوع شاید بهتر بتوانید با مشکلات کنار بیایید.

پرخاش‌گری و سلطه‌گری

یکی از سبک‌های ارتباطی اشتباه در ارتباط با خانواده، سبک «آشفته» است که شامل «پرخاش‌گری» و «سلطه‌گری» است. در سبک آشفته همیشه جنگ و نزاع وجود دارد و هر دو طرف می‌خواهند خود را اثبات کنند. افراد پرخاش‌گر با استفاده از زور و کنترل‌گری، طرف مقابل را به اطاعت وامی‌دارند: «رفتار فرد پرخاش‌گر صداقت دارد، زیرا آن‌چه را در دلش می‌گذرد بی‌پروا در رفتارشان با خانواده‌ها نشان می‌دهد. گفته آن‌ها مستقیم، ولی خالی از احترام به خود و دیگری است.» افراد پرخاش‌گر این ویژگی‌ها را دارند: «یکی از علامت‌های پرخاش‌گران، ناتوانی در گوش دادن و در میان سخن دیگران حرف زدن است. پرخاش‌گران از برجسب‌های تحقیرآمیز، زیاد استفاده می‌کنند. در چهره این افراد، عیوس بودن و بی‌قراری کاملاً مشهود است. آن‌ها دیگران را علت مشکلات می‌دانند، تحمل انتقاد ندارند و از تحقیر دیگران لذت می‌برند.» رفتار تخریب‌گرایانه‌تر از پرخاش‌گری، همان «سلطه‌گری» است: «در سلطه‌گری نیز همانند پرخاش‌گری هدف، کنترل و زورگویی است، ولی این امر به طور پنهان با فریب انجام می‌شود. فرد سلطه‌گر، دید ابزار گرایانه‌ای به انسان دارد؛ برقراری ارتباط غیرصادقانه، نیمه‌صریح (غیرمستقیم و مبهم) همراه با احترام ظاهری و کنترل فرد مقابل از ویژگی‌های این سبک است.»

شاید برای شما هم اتفاق بیفتد

او پای کار نیست

مهناز طول و عرض هال را با قدم‌هایی سریع پشت‌سر گذاشت. با کنج‌کاو نگاهی به دیوارها انداخت و زیر لب چیزهایی گفت. دو روز دیگر بیشتر به تولد «پونه» باقی نمانده بود. به پیشنهاد «مهناز» قرار شده بود جشن تولد کوچکی برای او بگیرند. او می‌خواست تعدادی از دوستان پونه و بعضی از اعضای فامیل را برای این مهمانی دعوت کند. برگزاری این مهمانی او را دچار نگرانی‌هایی کرده بود که همیشه این جور وقت‌ها سراغش می‌آمدند. «حمید» با نگاه‌های پیوسته رفت‌وآمدهای او را دنبال می‌کرد. تردید برای گفتن حرف‌هایی را که از ذهنش می‌گذشت می‌شد به خوبی در نگاه‌های او دید. مهناز هم چنان داشت با خودش حرف‌هایی را تکرار می‌کرد. کاملاً مشخص بود که دارد برای تزئین خانه و لوازمی که لازم دارد تصمیم می‌گیرد. حمید این‌بار تردیدش برای نظر دادن را کنار گذاشت و به او گفت: «به نظرت بهتر نیست که به جای زدن بادکنک‌ها به دیوار آن‌ها را از سقف آویزان کنیم؟» مهناز نگاهی به حمید انداخت. سرش را به سمت بالا چرخاند تا تخمینی از ارتفاع سقف بزند. حمید اما مهلت نداد و ادامه داد: «به نظر من حتی می‌توانی یک توله را هم خودت درست کنی، تو که در این کار مهارت خیلی خوبی داری.» مهناز که هم چنان نگاهش روی سقف مانده بود با شنیدن این جمله حمید نگاهی پر از خشم به او انداخت و به او گفت: «آدمی از این سفارشات می‌دهد که خودش هم این جور وقت‌ها کمک کند و گرنه این نظرها به چه دردی می‌خورند؟» حمید با شنیدن کلام پسر از کنایه مهناز در حالی که تردید صورتش به یقینی پسر از ناراحتی تبدیل شده بود، دستش را در جیب شلوارش فرو برد و به سمت اتاق رفت تا خودش را از همجه کنایه‌ها کنار بکشد.

زن:

زن: من نمی‌فهمم چرا هیچ وقت نمی‌توانیم برای انجام یک کار به‌درستی برنامه‌ریزی کنیم، همیشه برنامه‌ریزی‌های ما نیمه‌کاره می‌ماند، چرا همیشه کار را نصفه‌نیمه رها می‌کند و به دنبال کار خودش می‌رود.



به خاطر وابستگی، انسجام زندگی زناشویی خود را به خطر می‌اندازند؛ معمولاً این زوج‌ها، دارای مرزی باز بوده و هر کسی می‌تواند به راحتی وارد حریم خصوصی‌شان شود.

شاید بخواهید بدانید که چطور دیگران رفتار کنترل‌گری پیدا می‌کنند. کنترل‌گری، نتیجه مستقیم وابستگی بیش از اندازه به خانواده است: «به خاطر وابستگی، انسجام زندگی زناشویی خود را به خطر می‌اندازند؛ معمولاً این زوج‌ها، دارای مرزی باز بوده و هر کسی می‌تواند به راحتی وارد حریم خصوصی‌شان شود.»

یکی از سبک‌های ارتباطی اشتباه در ارتباط با خانواده، سبک «آشفته» است که شامل «پرخاش‌گری» و «سلطه‌گری» است. در سبک آشفته همیشه جنگ و نزاع وجود دارد و هر دو طرف می‌خواهند خود را اثبات کنند. افراد پرخاش‌گر با استفاده از زور و کنترل‌گری، طرف مقابل را به اطاعت وامی‌دارند: «رفتار فرد پرخاش‌گر صداقت دارد، زیرا آن‌چه را در دلش می‌گذرد بی‌پروا در رفتارشان با خانواده‌ها نشان می‌دهد. گفته آن‌ها مستقیم، ولی خالی از احترام به خود و دیگری است.»

مهناز طول و عرض هال را با قدم‌هایی سریع پشت‌سر گذاشت. با کنج‌کاو نگاهی به دیوارها انداخت و زیر لب چیزهایی گفت. دو روز دیگر بیشتر به تولد «پونه» باقی نمانده بود. به پیشنهاد «مهناز» قرار شده بود جشن تولد کوچکی برای او بگیرند. او می‌خواست تعدادی از دوستان پونه و بعضی از اعضای فامیل را برای این مهمانی دعوت کند. برگزاری این مهمانی او را دچار نگرانی‌هایی کرده بود که همیشه این جور وقت‌ها سراغش می‌آمدند. «حمید» با نگاه‌های پیوسته رفت‌وآمدهای او را دنبال می‌کرد. تردید برای گفتن حرف‌هایی را که از ذهنش می‌گذشت می‌شد به خوبی در نگاه‌های او دید. مهناز هم چنان داشت با خودش حرف‌هایی را تکرار می‌کرد. کاملاً مشخص بود که دارد برای تزئین خانه و لوازمی که لازم دارد تصمیم می‌گیرد. حمید این‌بار تردیدش برای نظر دادن را کنار گذاشت و به او گفت: «به نظرت بهتر نیست که به جای زدن بادکنک‌ها به دیوار آن‌ها را از سقف آویزان کنیم؟»

مهناز نگاهی به حمید انداخت. سرش را به سمت بالا چرخاند تا تخمینی از ارتفاع سقف بزند. حمید اما مهلت نداد و ادامه داد: «به نظر من حتی می‌توانی یک توله را هم خودت درست کنی، تو که در این کار مهارت خیلی خوبی داری.» مهناز که هم چنان نگاهش روی سقف مانده بود با شنیدن این جمله حمید نگاهی پر از خشم به او انداخت و به او گفت: «آدمی از این سفارشات می‌دهد که خودش هم این جور وقت‌ها کمک کند و گرنه این نظرها به چه دردی می‌خورند؟» حمید با شنیدن کلام پسر از کنایه مهناز در حالی که تردید صورتش به یقینی پسر از ناراحتی تبدیل شده بود، دستش را در جیب شلوارش فرو برد و به سمت اتاق رفت تا خودش را از همجه کنایه‌ها کنار بکشد.

زن: من نمی‌فهمم چرا هیچ وقت نمی‌توانیم برای انجام یک کار به‌درستی برنامه‌ریزی کنیم، همیشه برنامه‌ریزی‌های ما نیمه‌کاره می‌ماند، چرا همیشه کار را نصفه‌نیمه رها می‌کند و به دنبال کار خودش می‌رود.



شنبه ۲۳ دی ۱۳۹۶
۲۵ ربیع‌الثانی ۱۴۳۹ / ۱۳ ژانویه ۲۰۱۸
www.qudsonline.ir

بخش های پیام

همان طور که قبلاً اشاره شد هر پیام حاوی سه بخش است: فرستنده پیام، خود پیام و گیرنده پیام. توجه داشته باشید مسئله‌ای که این بار در روابط زوجین منجر به بروز مشکل شده، مربوط به بخش فرستنده پیام است. قابل ذکر است که در هر رابطه‌ای موانعی وجود دارند که هر کدام می‌توانند انگیزه ادامه ارتباط در هریک از زوجین را از بین ببرند. این موانع در فرستنده پیام شامل مواردی چون سرزنش کردن، کنایه زدن، به رخ کشیدن، استفاده از تکیه کلام‌ها یا واکنش‌های هیجانی نادرست، نظر دادن در مورد خانواده‌های یکدیگر و... می‌شوند که موجبات ناراحتی طرف مقابل را فراهم می‌کند.



برای رفت و آمد با خانواده همسر این نکات را به کار ببرید:

- بهتر است که زن و شوهر به اتفاق همدیگر با خانواده‌های خود رفت‌وآمد داشته باشند.
- اگر اختلاف سلیقه یا برداشت‌هایی از خانواده دیگری دارند، بهتر است تا حد امکان از بیان آن خودداری کنند، زیرا هیچ فردی به‌سادگی نمی‌تواند انتقادهای دیگران را به افراد خانواده خود ببذیرد.
- زن و شوهر باید به‌گونه‌ای با خانواده‌های خود رفتار کنند که آنان را از ابراز انتقاد یا گله از همسرشان باز دارند.
- دو خانواده نیز نباید چنین تصور کنند که مانند گذشته می‌توانند یا باید از جزئی‌ترین مسائل زندگی مشترک و زناشویی فرزندان‌شان آگاه شوند.



پسر یا دختر باید ارتباطی براساس احترام و صمیمیت با پدر و مادر همسر خود برقرار کند. ارتباط با برادر و خواهر همسر هم اهمیت زیادی دارد. نگران نباشید، در این زمینه هم راهکار داریم

ی متعدد و بی‌پایان شود، دوری گزینی در زمانی که در روابط همسران تجربه‌های کارآمدی با خانواده‌ها منبع با بی‌شک نیاز دارد بدن این رابطه به او دارند که رابطه‌شان است که به هریک از

ارتباط سالم هم زن و شوهر، ایشان باید ویژگی‌های سالمی داشته باشد. هر دو طرف برای برقرار می‌کنند



وقتش رسیده که خودمان را برای مسافر کوچولو آماده کنیم

مامان آماده‌ای..!

در شماره‌های قبل با هم در مورد این که اصلاً چرا می‌خواهیم بچه‌دار شویم، مفصل صحبت کردیم. نهایتاً کار به جایی رسید که فهمیدیم گاهی وقت‌ها به خاطر دردهای کهنه و قدیمی خودمان است که تصمیم می‌گیریم موجودی را به دنیا بیاوریم تا مرهم دردهایمان بشود. بعد از این که جای این زخم‌های کهنه را پیدا کردیم، وقت این می‌رسد که برای این تصمیم جدید، آمادگی‌های متنوعی پیدا کنیم. آمادگی در عرصه زندگی زناشویی، زندگی شغلی و حرفه‌ای، زندگی تحصیلی، اجتماعی و شخصی‌مان به عنوان یک مادر، مادری تمام‌وقت!

آمادگی یعنی چی؟

یعنی همه اقتضائات آمدن موجود کوچک و پر از نیازی را در زندگی خودم و اطرافیانم بشناسم و برای آن‌ها برنامه داشته باشم.

چرا باید آماده باشم؟

من از نوزاد بی‌گناهم عصبانی‌ام. آماده نبودن در مرحله اول باعث می‌شود که من مادر از این تصمیم و از این نوزاد توی بغلم عصبانی شوم که چرا آمده و همه چیز را به‌هم ریخته که چه بد موقع آمده، اما از طرف دیگر، از روز اولی که یادم می‌آید توی گوشم خوانده‌اند که مادرها موجوداتی عاشق و اینارگر هستند! مگر می‌شود مادری از نوزاد کوچک و معصومش خشمگین شود؟ چه تصویر زشت و مشمژ کننده‌ای! نتیجه این حرف‌ها، احساس گناه است! احساس گناه عمیق و خاتمان براندازی!

من مادر بی‌کفایت و به‌درنخورم‌ام. اگر ویژگی‌های این دوران را نشناسم، قاعدتاً نمی‌توانم از پس مشکلات و چالش‌های جدیدش بر بیایم. اولین نتیجه این آماده نبودن، احساس بی‌کفایتی در من است. حالا این را اضافه کنید به این که اطرافیان من هم به این احساس دامن بزنند.

من مال خودم نیستم. خوب راستش را بخواهید اوایلش، همین نوزادی که کمی از یک کف دست بزرگ‌تر است، شما را از خودتان و همه کار و بارتان می‌گیرد. اگر ندانید که باید برای خودتان چه فکری بکنید، اوضاع خیلی پر از خشم و غم می‌شود. حتماً مادران زیادی را دوروبر خودتان دیده‌اید که همان روزهای اول بعد از زایمان، افسردگی می‌گیرند. افسردگی پس از زایمان یکی از عوامل بسیار مهم، در به‌هم خوردن رابطه مادر و نوزاد از همان روزهای اول است. در بسیاری از وقت‌ها این افسردگی ریشه در آماده نبودن و چشم‌پسته بچه‌دار شدن دارد. در شماره‌های پیش‌رو، با دقت تک‌تک ابعادی را که با شروع بارداری و زایمان در زندگی‌مان اساسی تغییر می‌کنند بررسی می‌کنیم تا با چشمان باز، از این تغییر بزرگ، شگرف و دوست‌داشتنی استقبال کنیم.

من از نوزاد بی‌گناهم عصبانی‌ام، آماده نبودن در مرحله اول باعث می‌شود که من مادر از این تصمیم و از این نوزاد توی بغلم عصبانی شوم که چرا آمده و همه چیز را به‌هم ریخته که چه بد موقع آمده، اما از طرف دیگر، از روز اولی که یادم می‌آید توی گوشم خوانده‌اند که مادرها موجوداتی عاشق و اینارگر هستند! مگر می‌شود مادری از نوزاد کوچک و معصومش خشمگین شود؟



گاهی به‌مناسبت‌های گوناگون و با مشورت همسر برای آن‌ها هدیه‌ای بخرید

سعی نکنید در هر شرایطی حق به‌جانب بودن خود را ثابت کنید و آن‌ها را مقصر جلوه‌دهید

سبک ارتباطی سالم

6 بالاخره می‌رسیم به سبک ارتباطی سالم. برای داشتن ارتباط سالم هم زن و شوهر، هم خانواده‌هایشان باید ویژگی‌های سالمی داشته باشند. در این سبک، هر دو طرف ارتباط متعادلی را برقرار می‌کنند.

در سبک ارتباطی سالم این ویژگی‌ها وجود دارد:

- خود را با شرایط وفق می‌دهند.
- رازهای خانه را برملا نمی‌کنند.
- دخالت نمی‌کنند.
- با خانواده همسرشان ارتباط صمیمی ایجاد می‌کنند.
- نگرانی‌های خانواده همسر را با مهربانی پاسخ می‌دهند.
- احترام را رکن اصلی می‌دانند.
- به همسر هنگام حضور والدینش احترام می‌گذارند.
- هر کسی خودش پاسخ خانواده خودش را می‌دهد.
- اختلاف نظر با همسر را به والدین نمی‌گویند.
- به همسر خویش در رفتار با والدینش آزادی عمل می‌دهند.
- به طور کلی در این سبک، همسران و خانواده‌ها پیام خود را روشن، مستقیم و محترمانه ابراز می‌دارند و درصدد کنترل همدیگر نیستند.

ارتباط با خواهر و برادر همسر

7 پسر یا دختر باید ارتباطی براساس احترام و صمیمیت با پدر و مادر همسر خود برقرار کند. ارتباط با برادر و خواهر همسر هم اهمیت زیادی دارد. نگران نباشید، در این زمینه هم راهکار داریم:

در برابر دلسوزی‌هایی که ممکن است از سر خیرخواهی یا شیطنت در حق همسران به‌خرج دهند، صبور باشید.

سعی نکنید در هر شرایطی حق به‌جانب بودن خود را ثابت کنید و آن‌ها را مقصر جلوه دهید.

از بحث و مشاجره بپرهیزید و حالت تدافعی نگیرید. به خودتان آرامش بدهید.

از مبارزه‌جویی با آن‌ها و جبران رفتارهای بدشان بپرهیزید.

با افکار منفی به آن‌ها به چشم دشمن نگاه نکنید.

قبول کنید هر کسی نقص‌هایی دارد، هم شما، هم آن‌ها.

گاهی به مناسبت‌های گوناگون و با مشورت همسر برای آن‌ها هدیه‌ای بخرید.

اجازه بدهید لحظاتی را با هم سپری کنند.

روان‌شناس: همان‌طور که قبلاً اشاره شد هر پیام حاوی سه بخش است: فرستنده پیام، خود پیام و گیرنده پیام.

توجه داشته باشید مسئله‌ای که این بار در روابط زوجین منجر به بروز مشکل شده، مربوط به بخش فرستنده پیام است. قابل ذکر است که در هر رابطه‌ای موانعی وجود دارند که هر کدام می‌توانند انگیزه ادامه ارتباط در هریک از زوجین را از بین ببرند. این موانع در فرستنده پیام شامل مواردی چون سرزنش کردن، کنایه زدن، به رخ کشیدن، استفاده از تکیه کلام‌ها یا واکنش‌های هیجانی نادرست، نظر دادن در مورد خانواده‌های یکدیگر و... می‌شوند که موجبات ناراحتی طرف مقابل را فراهم می‌کند. توجه داشته باشید که درست است که فرستنده پیام نیاز به گفتن احساس خود در چنین موقعیت‌هایی دارد، ولی این ابراز احساس باید به روشی صحیح با استفاده از انتخاب جملات و کلمات مناسب باشد. در این صورت نه‌تنها پیام وی از سوی همسرش شنیده می‌شود بلکه به احتمال زیاد خواسته او نیز برآورده می‌شود.

این موانع بعد از شناخت آن‌ها طی چند مرحله می‌تواند برطرف شوند:

گام اول مکث رفتاری است، به این معنی که پس از شنیدن جمله‌ای از سوی همسرتان که شما را ناراحت می‌کند بلافاصله دست به واکنش متقابل او نزنید و از حرف‌های کنایه‌آمیز یا سرزنش کردن استفاده نکنید. در گام بعدی فکر کنید. پیامی را که می‌خواهید منتقل کنید به‌خوبی بررسی کنید. به جای شکل کنایه‌آمیز یا سرزنش‌وار کلام از چه جایگزین دیگری می‌توانید استفاده کنید. علاوه بر انتقال پیام شما موجبات ناراحتی طرف مقابل را فراهم نکنند. در این شرایط سعی کنید حتماً به جای فاعل «تو» از فاعل «من» استفاده کنید؛ مثلاً به جای این که بگویید «تو هیچ وقتی برای من نمی‌گذاری» و «تو همیشه مرا عصبانی می‌کنی»، از این جملات استفاده کنید: «من دلم می‌خواهد توجه بیشتری به من بکنی» و «من الان عصبانی هستم». استفاده از این جملات حالت دیوار دفاعی کشیدن بین طرفین از بین می‌رود و دو طرف سعی در برطرف کردن مشکل می‌کنند. برخی کارشناسان عقیده دارند که وقتی از کسی انتقاد می‌کنیم، به‌نوعی دست به جراحی شخصیت او می‌زنیم، همانند جراحی که می‌خواهد توموری را از بدن خارج کند و هنگام جراحی مواظب است رگ و پی‌های سالم اطراف تومور آسیب نینینند، پس هنگام انتقاد کردن مراقب بخش‌های سالم شخصیت طرف باشید.



مرد:

مرد: چرا همیشه در مقابل من موضعی بر از سرزنش دارد؟ من که می‌خواهم و سعی می‌کنم به او کمک کنم، ولی چرا هر بار حرف‌هایش بر از کنایه است، واقعا نمی‌تواند جور دیگری برخورد کند؟





به گفته کارشناسان اولین قدم در مورد کاهش کودک آزاری، آگاه‌سازی خانواده‌ها در زمینه نقش و جایگاه حقوقی کودک و حفظ و استیفای حق کودک در یک برنامه مدون، پایدار و فراگیر آموزشی است. هنوز خیلی از خانواده‌های ایرانی تنبیه بدنی را غلط نمی‌دانند و از آسیب‌های آن بر روح و روان کودک اطلاع ندارند. پر خاش، اضطراب، گوشه‌گیری و سکوت، کاهش اعتماد به نفس، فرار از جمع بزرگ‌ترها، بی‌اعتمادی به بزرگسالان، خشونت، کابوس‌های شبانه و نارسایی رشد از جمله آزاری است که کودک آزاری به دنبال دارد

آموزش، راهکار کاهش کودک آزاری

آرامش، هدیه‌ای برای کودکان



باید به کجا مراجعه کنند یا اطلاعاتی از قانون و مقررات در این موارد ندارند. افراد آسیب‌دیده مطمئن نیستند که قانون از آن‌ها حمایت خواهد کرد و بعضی‌ها هم تصور می‌کنند که در صورت مداخله، جواب درستی دریافت نخواهند کرد. شاید والدین در این مورد سؤال‌های گوناگونی داشته باشند، اما مهم‌ترین سؤالی که آن‌ها باید به آن پاسخ دهند این است که آیا کودکانشان آگاهی‌های لازم را برای محافظت از خود در چنین مواقعی دارند یا نه؟! بدون شک بی‌توجهی و غافل ماندن از کودکان به وسیله هیچ فرهنگ و جامعه‌ای تأیید نمی‌شود و به همین خاطر کارشناسان برای مقابله با آن راهکارهای متنوعی را ارائه داده‌اند.

باید از خانواده‌ها شروع کنیم

به گفته کارشناسان اولین قدم در مورد کاهش کودک آزاری، آگاه‌سازی خانواده‌ها در زمینه نقش و جایگاه حقوقی کودک و حفظ و استیفای حق کودک در یک برنامه مدون، پایدار و فراگیر آموزشی است. هنوز خیلی از خانواده‌های ایرانی تنبیه بدنی را غلط نمی‌دانند و از آسیب‌های آن بر روح و روان کودک اطلاع ندارند. پر خاش، اضطراب، گوشه‌گیری و سکوت، کاهش اعتماد به نفس، فرار از جمع بزرگ‌ترها، بی‌اعتمادی به بزرگسالان، خشونت، کابوس‌های شبانه و نارسایی رشد از جمله آزاری است که کودک آزاری به دنبال دارد. خانواده‌ها باید بدانند که یک بدقولی ساده هم می‌تواند مصداق آزار عاطفی برای یک کودک باشد و باید با آموزش با این موارد آشنا شده و از عواقب تلخ آن آگاه شوند. هم‌چنین آموزش مهارت‌های زندگی مانند حل مسئله، مذاکره، بیان خواسته‌ها و نیازها به همراه تأکید بر اهمیت ابعاد معنوی زندگی انسان و تأکید بر وظایف والدین نسبت به فرزندان می‌تواند به کاهش خشونت و تنش در خانواده کمک کند؛ البته تصحیح نگرش‌های سنتی در والدین به‌خصوص پدرها که خود را مالک فرزندان می‌دانند و رفع موانع قانونی و برخورد با والدینی که کودک خود را مورد آزار و اذیت جسمی قرار می‌دهند، بی‌تأثیر نخواهد بود.

اعتماد بیجا، خطر ساز است

مورد بعدی که کارشناسان در زمینه جلوگیری از کودک آزاری عنوان می‌کنند، رها نکردن کودکان نزد بزرگسالان است. خانواده‌ها هرگز نباید کودک خود را با بزرگ‌تر از خودش رها کنند. براساس آماري که در رسانه‌ها آمده است خانواده‌ها در حدود ۹۰ درصد موارد کودک آزاری، شخص آزاردهنده را می‌شناختند و به او اطمینان داشتند و در واقع قربانی این اعتماد شده‌اند. پس از آن مشاوره دادن اصولی به کودکان و نوجوانان از طریق سیستم آموزشی بسیار اهمیت دارد. توجه به این موضوع گام مهمی در پیشگیری از کودک آزاری است چرا که کودکان در بیشتر موارد هرگز تجاوزگر را رسوا نمی‌کنند و این خود سبب آسیب بیشتر جسمی و روانی آن‌ها می‌شود. براساس اعلام سازمان ملل از هر هشت کودک مورد تجاوز تنها یک مورد آزار جنسی گزارش می‌شود. بنا بر گفته رئیس اورژانس اجتماعی کشور، سال گذشته ۱۳ هزار کودک آزاری در کشور گزارش شده است. درست است که عده‌ای این آمار را نشان‌دهنده افزایش کودک آزاری می‌دانند، اما کارشناسان معتقد هستند که این افزایش به دلیل آگاهی مردم و بالا رفتن حساسیت جامعه نسبت به پدیده وحشتناک کودک آزاری است و تلاش هرچه بیشتر برای حذف مظاهر خشونت از حیات اجتماعی و در نتیجه افزایش حساسیت مردم به حرکت‌های خشونت‌طلبانه می‌تواند گام بعدی در جلوگیری از کودک آزاری معرفی شود.

هشتکو

جایی برای خندیدن، شاد بودن و حرف‌های خوشمزه زدن است.

<p>است آزاد باشد، ولی راه به جایی نخواهد برد.</p> <p>زندگی کتابی است پر ماجرا، هیچ‌گاه آن را به خاطر یک ورقش دور نینداز.</p> <p>بیا لبخند بز نیم بدون انتظار هیچ پاسخی از دنیا.</p> <p>فکر کردن به گذشته مانند دیدن به دنبال باد است.</p> <p>اگر صخره و سنگ در مسیر رودخانه زندگی نباشد، صدای آب هرگز زیبا نخواهد شد.</p> <p>کسی را که امیدوار است هیچ‌گاه ناامید نکن، شاید امید تنها دارایی او باشد.</p> <p>تاریک‌ترین ساعت شب درست ساعات قبل از طلوع خورشید است، پس همیشه امید داشته باش.</p>	<p>باد می‌وزد، می‌توانی مقابلش هم دیوار بسازی، هم آسیاب بادی. تصمیم با توست.</p> <p>زیباترین حکمت دوستی، به یاد هم بودن است، نه کنار هم بودن.</p> <p>دوست داشتن بهترین شکل مالکیت و مالکیت بدترین شکل دوست داشتن است.</p> <p>خوب گوش کردن را یاد بگیریم، گاه فرصت‌ها بسیار آهسته در می‌زنند.</p> <p>اگر یک روز هیچ مشکلی سر راهم نبود، می‌فهمم که راه را اشتباه رفته‌ام.</p> <p>مهم بودن خوبه، ولی خوب بودن خیلی مهم‌تره.</p> <p>فراموش نکن قطاری که از ریل خارج شده، ممکن</p>
---	--

در تعریف کودک آزاری می‌گویند: هر نوع اذیت و آزار کودک و نوجوان که موجب شود به آنان صدمه جسمانی یا روانی و اخلاقی وارد شود و سلامت جسم یا روان آنان را به خطر اندازد، ممنوع است. حال چطور می‌شود که گاه در نزدیکی ما اتفاق‌های تلخ و وحشتناکی مانند «ستایش» یا «آتنا» می‌افتد که فقط با اتکا به قانون نمی‌توان به آن‌ها پاسخ داد. با نگاهی به اتفاق‌های متعددی که در ماه‌های اخیر در کشور گزارش شده است می‌توان فهمید که این موضوع اختصاص به طبقه خاصی ندارد و خطر بیشتر از آن‌چه ما فکر می‌کنیم می‌تواند به کودکان ما نزدیک باشد و به همین خاطر باید کودک را برای برخورد با نزدیک‌ترین تا ناآشناترین افراد جامعه آموزش داد.

چه عواملی باعث کودک آزاری می‌شود؟

در ابتدا خوب است بدانیم که کودک آزاری تنها موارد آزار جنسی را دربر نمی‌گیرد و آن‌طور که کارشناسان می‌گویند در چهار دسته جسمی، عاطفی، کلامی و جنسی تقسیم‌بندی می‌شود و هر رفتاری مانند تنبیه بدنی که باعث زخمی کردن و بریدگی در بدن کودک شود یا بی‌توجهی یا کم‌توجهی، ناسزاگویی، محبت نکردن، صحبت نکردن، بهره‌برداری‌های جنسی یا هر رفتاری که جسم و روان کودک را آزرده کند، مصداق کودک آزاری هستند. خانواده‌های ازهم‌پاشیده، طلاق، فقر، ضعف آگاهی و آموزش، کمبود سازمان‌های خدمات‌رسان، اعتیاد، کم‌توجهی به قانون و قانون‌گرایی، بی‌انضباطی اخلاقی، عدم نظارت بر زندگی روزمره کودکان، مشغله‌های روزمره و غفلت والدین از فضاهای خانواده از جمله مهم‌ترین دلایل کودک آزاری هستند. در حال حاضر در بسیاری از کشورها، آموزش‌هایی در این‌باره به کودکان داده می‌شود. آموزش‌هایی که گاه از طرف والدین و گاه از طرف معلمان در مورد برخی مسائل جنسی و رفتارهای خارج از عرف به کودکان ارائه می‌شود. هر چند کارشناسان توجه به آموزش‌های مربوط به کودک آزاری را در مدارس و نظام آموزش و پرورش کشور بهترین و کارآمدترین راهکار جلوگیری از کودک آزاری معرفی می‌کنند، اما نمی‌شود منکر نقش مؤثر خانواده‌ها در پیشگیری از وقوع کودک آزاری شد.

آموزش در خانواده تعیین‌کننده است

خانواده‌های ایرانی با برداشت‌های سنتی گذشته زندگی می‌کنند که گاه آسیب‌های زیادی برایشان به دنبال دارد. فرهنگ‌سازی و آگاه‌سازی کودکان و والدین درباره مصادیق کودک آزاری و آموزش رفتارهای لازم پس از وقوع چنین آسیبی کمک مؤثری به کنترل این آسیب خواهد کرد. بسیاری از خانواده‌ها نمی‌دانند هنگام مشاهده کودک آزاری

دنیای دلخواه ما

سید ضیاءالدین شفیع



اگر هوای اتاقي که در آن درس می‌خوانیم یا کار می‌کنیم کمی گرم شود، شاید بر خیزیم و پنجره را باز کنیم یا اگر اتاق پتکه و کولری داشته باشد روشن‌شان کنیم یا اگر هوا سردتر شود به وسایل گرم‌کننده پناه ببریم. در زندگی روزمره ممکن است بارها شرایط اطرافمان را به سمتی که مطلوبمان است تغییر دهیم، انجام این تغییرات تا جایی که ساده و ممکن باشند آن‌قدر طبیعی و معمولی خواهند بود که فکر نمی‌کنیم اگر نشدنی بودند، چه می‌کردیم؛ مثلاً اگر ما احساس گرما می‌کردیم و با کسی هم‌اتاق بودیم که او چنین احساسی نداشت یا حتی تمایل داشت اندکی هم هوای اتاق گرم‌تر شود، آن‌وقت واکنش ما چه بود؟ اگر در موقعیتی قرینه این موقعیت قرار می‌گرفتم چطور؛ هم‌اتاقی‌مان احساس گرما می‌کرد و پنجره را می‌گشود در حالی که ما هنوز سردمان بود و می‌خواستیم هوای اتاق از اینی که هست کمی هم گرم‌تر می‌بود؟ اگر بر این جمع، چند نفر دیگر و هریک با احساس‌های متفاوت از هم، نسبت به وضعیت مطلوب هوا، افزوده می‌شدند عمل و عکس‌العمل جمع چه می‌شد؟ تغییر وضع موجود در افراد مختلف ممکن است منجر به واکنش‌های مختلفی شود، اگرچه لزوماً همه واکنش‌ها ممکن است وضع مطلوب را به وجود نیآورد. مهندسان و مبتکران علمی برای ایجاد وضعیت مطلوب و دلخواه، ابزارها و وسایل نوپه‌نویی ساخته‌اند. دانشمندان علوم انسانی، قوانین و مقررات منطقی فراوانی را به انسان پیشنهاد داده‌اند تا حقوق تک‌تک افراد در جامعه رعایت شده و زندگی دسته‌جمعی آسان‌تر و قابل تحمل‌تر شود. هنرمندان، شاعران و نویسندگان، جهان مطلوب و دلخواه انسان‌ها را در آثار خود آفریده و می‌آفرینند. ما می‌توانیم در هریک از این سه گروه قرار بگیریم یا برای ساختن جهان مطلوب خود حتی مبتکر فکری تازه‌تر از همه این‌ها باشیم. اما پیش از هر کار باید از خودمان پرسیم دنیای دلخواه ما چه شکلی باید باشد؟

زیر سقف اقوام (۲)

زیبایی ایران، به رنگارنگی اقوامی است که زیر یک سقف گرد آمده‌اند.

