

نگاهی به لایحه امنیت زنان

و حاشیه‌هایش

## چتری که باید باز شود



زود بزرگ شو...!

چطور قاب عکس‌ها را روی دیوار خانه بچینیم که جذابتر باشد؟

## دیوارهای دیدنی



فوت و فن‌های خانه‌داری

## نبرد با لکه‌ها و خط‌خطی‌ها



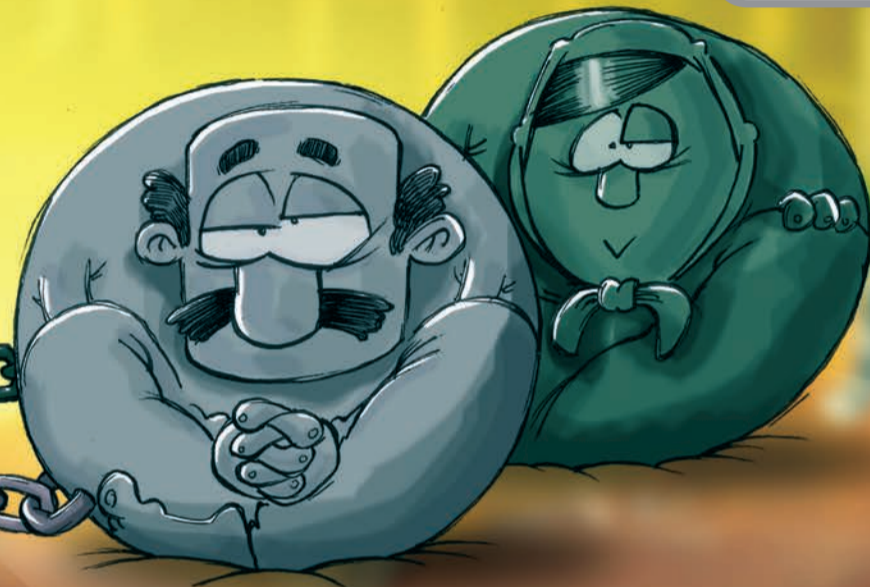
# دیگه بچه نیستم...!

وقتی فرزندتان می‌خواهد

روی پای خودش بایستد



آموزش‌نامه‌های والدین ۱۳۹۶  
شماره ۴  
صفحه ۱۸  
شماره ۳  
شنبه ۱۶ دی ۱۳۹۶  
۱۸ ربیع‌الثانی ۱۴۳۹ | ۶ ژانویه ۲۰۱۸



### مسیر کسب اعتماد

۹ اگر فرزندتان از شما می‌خواهد که به او استقلال بیشتری بدهید، ولی شما اعتماد کافی به او ندارید یا اینکه در گذشته صلاحیت خود را نشان نداده است، راه او را کامل نبندید و او را محدود نکنید. به فرزندتان کمک کنید و مسیری را که باید برای جلب اعتماد شما ببینید، به او نشان دهید؛ مثلاً اگر فرزندتان می‌خواهد رفت‌وآمد به مدرسه یا کلاس‌های فوق‌برنامه را به تنهایی انجام دهد، به او بگویید باید چه کارهایی را انجام دهد تا شما احساس امنیت کنید و مسئولیت این کار را به او بسپارید.

### مستقل در رأی

۵ به فرزندتان اجازه تصمیم‌گیری و استقلال رأی بدهید و به نظرهای او احترام بگذارید. تا می‌توانید مهارت‌های فکری فرزندتان را تقویت کنید؛ مثلاً فرزندتان را تشویق کنید تا در مورد موضوعات مختلف فکر کند و سپس از او بخواهید نظر خودش را بیان کند. به او کمک کنید تا راه خوب فکر کردن و تحلیل کردن را یاد بگیرد. اگر فرزندتان در جایی شما را نقد کرد یا نظری مخالف نظر شما داشت، برآشفته نشوید و او را سرکوب نکنید. فرزندتان برای استقلال فکری باید قدرت نقد و ابراز نظر متفاوت داشته باشد.

### قانون بهتر از محدودیت

۶ به جای اینکه فرزندتان را از داشتن استقلال محروم کنید، قوانین و حدودی را که باید رعایت کند، به طور واضح به او توضیح دهید؛ مثلاً به جای اینکه او را از بیرون رفتن با دوستانش محروم کنید، به او توضیح دهید که قوانین خانواده شما برای این کار چیست و چه کارهایی را هنگام تفریح با دوستانش نباید انجام دهد. اگر فرزندتان قوانین منطقی و لازم را پذیرفت، به او اعتماد کنید و اجازه دهید تا مستقل تر باشد.

### مرحله به مرحله

۷ برای دادن استقلال به فرزندتان پله‌پله جلو بروید. اگر از ابتدا استقلال زیادی در یک زمینه به او بدهید، ممکن است نتواند تصمیمات درستی بگیرد یا به خوبی از خودش مراقبت کند. بهتر است مرحله‌به‌مرحله پیش بروید و هرچه فرزندتان توانمندی بیشتری به دست آورد، استقلال بیشتری به او بدهید؛ مثلاً اگر فرزندتان دوست دارد، برای خودش خرید کند، ابتدا برای او محدوده قیمتی مشخص کنید که بداند تا چه سقفی اجازه انتخاب مستقلانه دارد. سپس به او اجازه دهید تا برخی خریدهایش را خودش انجام دهد به شرطی که اتیکت آن را جدا نکند تا مورد تأیید شما قرار گیرد و در نهایت به او اجازه بدهید که خریدهایی را مستقلانه انجام دهد.

### کوچک‌های مهم

۸ بعضی چیزها ممکن است در چشم شما مهم نباشد، اما برای نوجوان علامتی از مستقل بودن باشد. در بسیاری از مواقع هم چالش نوجوان با والدین سر همین مسائل جزئی و به‌ظاهر کوچک است. اگر بتوانید این کوچک‌های مهم را بشناسید و در برخورد با نوجوان آن‌ها را رعایت کنید، فرزندتان رضایت خیلی بیشتری خواهد داشت؛ مثلاً ممکن است داشتن حریم شخصی یا داشتن وسایل اختصاصی یا داشتن پول توجیبی برای نوجوان خیلی اهمیت داشته باشد و نشانه بزرگ شدن باشد، ولی در نظر شما این موضوع آنقدر مهم نباشد.

### وقتی فرزندتان می‌خواهد روی پای خودش بایستد

## دیگه بچه نیستم...!

با ورود فرزندتان به دوران نوجوانی، والدین با مسائل تازه‌ای روبه‌رو می‌شوند. کودکی که تا دیروز دستش را از دست بزرگترها جدا نمی‌کرد و برای هر تصمیم‌گیری اول به صورت پدر و مادرش نگاه می‌کرد تا کسب تکلیف کند، حالا می‌خواهد روی پای خودش بایستد، برای خودش تصمیم بگیرد، طبق سلیقه خودش لباس بپوشد و زیر بار نظارت والدین نمی‌رود. تلاش نوجوانان برای مستقل شدن، ممکن است برای بسیاری از والدین دردسر ساز شود، اما اگر چند نکته ساده را بدانید و به کار ببندید، خواهید دید مواجه شدن با استقلال‌خواهی نوجوانان چندان دشوار هم نیست، پس اگر فرزند نوجوان یا در آستانه نوجوانی در خانه دارید، پیشنهاد می‌کنیم این شماره را از دست ندهید.

### راه و روش مستقل بودن

۱ اولین کاری که باید انجام دهید این است که نگاه خودتان را به موضوع استقلال‌خواهی اصلاح کنید. یادتان باشد مستقل شدن برای فرزند شما لازم و ضروری است. فرزند نوجوان شما فقط چند سال دیگر کنار شماست و فرصت آموختن دارد و بعد از آن باید به تنهایی از پس اداره امورات خودش برآید. اگر فرزندتان نتواند به خوبی استقلال فکر و عقیده و عمل پیدا کند، در آینده نمی‌تواند گلیم خودش را از آب بیرون بکشد و زندگی سالم و موفق داشته باشد. اگر به این شکل به موضوع نگاه کنید، به فکر پرورش استقلال‌طلبی در فرزندتان خواهید بود.

### کسب آگاهی

۲ یکی از رموز موفقیت در هر کاری، داشتن آگاهی است. بهتر است قبل از اینکه فرزندتان با شما برای به دست آوردن استقلال درگیر شود، خودتان را مجهز کنید. مطالعه کنید و درباره ویژگی‌های دوران نوجوانی و علائم استقلال‌طلبی و نحوه برخورد با آن‌ها اطلاعات علمی و صحیح به دست بیاورید. در این صورت با دیدن نشانه‌های آن غافلگیر نمی‌شوید و می‌توانید برخورد آگاهانه و درست داشته باشید.

### پذیرش اشتباهات

۳ یادتان باشد که مستقل شدن بدون هیچ خطا و اشتباهی ممکن نیست. هر نوجوانی در مسیر مستقل شدن با چالش‌ها و شرایط غیرقابل پیش‌بینی مواجه می‌شود و ممکن است گاهی تصمیمات نادرست بگیرد. اگر به خاطر ترس از اشتباه کردن، فرزندتان را محدود کنید، هرگز نخواهد توانست مستقل شود، پس آگاهی‌های لازم را به او بدهید و سپس اجازه بدهید که روی پای خودش بایستد و ببیند که اگر قرار باشد خودش راه برود، ممکن است گاهی زمین بخورد و زخمی شود. مهم این است که شما کنارش باشید و به موقع او را حمایت و راهنمایی کنید.

### پیش قدم شوید

۴ به جای اینکه بنشینید تا فرزندتان هر روز بخواهد کاری را مستقلانه انجام دهد، خودتان پیش قدم شوید و متناسب با رشد فرزندتان، زمینه استقلال او را فراهم کنید. او را حمایت کنید تا توانمندی‌های خودش را بیشتر کند و سپس به او مسئولیت‌های جدید بدهید. او را در فعالیت‌های سازنده که احساس بزرگی و توانمندی به او می‌دهد، مشارکت دهید. در این صورت فرزندتان احساس رضایت و اعتمادبه‌نفس می‌کند و نیازی نمی‌بیند برای اینکه ثابت کند بزرگ شده است، با شما بجنگد.





### دیوارها را زخمی نکنید!

حواستان باشد از دیوار مراقبت کنید، زیادی به آن میخ نکوبانید و اگر کاغذ دیواری آن را پوشانده مواظب سالم ماندنش باشید، سعی کنید دیوارهای خانه را زبانی شلوغ نکنید و هر از گاهی قاب‌ها را بردارید و با یک دستمال خشک خاک آن را بگیرید تا رد قاب روی دیوار نماند. یادتان باشد هدف شما از کوبیدن قاب و تابلو زیباتر کردن خانه است، نه پر کردنش.

# چطور قاب عکس‌ها را روی دیوار خانه دیوارهای

نویسنده: الهام صالح | عکس: ناهید محقی

وقتی برای اولین بار به خانه ای می‌روید، دیوارهای خانه حرف های زیادی با شما می‌خاندند. گویی ثبت شده است بگریه تا وان یکادی که ریشه در اعتقادات دینی ما دارد. مطابق با سلیقه خود پر می‌کند. معمولا قاب عکس‌های خانوادگی، نقاشی‌های زیبا، تابلو دارد بر دیوارهای خانه‌ها مهمان می‌شوند. گاهی پشت هر کدام از آن تابلوها یا قاب گوشه لبش به تبسمی شیرین شود. چیدمان درست آن‌ها اهمیت زیادی دارد چرا که حس بهتری به ساکنان می‌دهد و تاثیر زیادی بر روان آن‌ها دارد.



### دیوار مون چطوریه؟

اولین راه برای ساختن یک دیوار زیبا، شناسایی آن است، یعنی اینکه از خودتان بپرسید، دیوار مربع است یا مستطیل؟ در کجای خانه قرار دارد؟ دیوار اصلی پذیرایی است یا دیوار اتاق خواب؟ دیوار کوچکی یا بزرگ است؟ ارتفاع دیوار چقدر است؟ چه رنگی دارد؟ یک رنگ تیره یا سفید روشن؟ آیا کاغذ دیواری که روی دیوار نصب شده پر از نقش نگار و آن را شلوغ کرده یا ساده است؟ در کنار دیوار چه اشیایی قرار گرفته‌اند؟ آیا تاج تخت در اتاق خواب به آن منتهی می‌شود یا پشت تلویزیون است؟ دیوارتان در ته یک راهرو بلند است؟ آیا دیوار خالی است یا مقابلش یک کاناپه گذاشته‌اید؟ فاصله عرضی دیوار با دیوار مقابلش چقدر است؟ دیوار بالای شومینه است؟ روی دیوار در یا پنجره داریم یا نه؟ آیا دیوار در بخشی از خانه قرار گرفته که آنجا وسایل کمتری هست و خلوتتر یا شلوغ است؟ بعد از اینکه جواب همه سوالات خود را دادید می‌توانید دیوار خود را در یکی از این چند دسته قرار دهید و بعد از آن همراه ما باشید تا برایتان بگوییم چی چیزی را چطور بر روی آن بچینید:

۱. دیوار اصلی پذیرایی
۲. دیوار پشت تلویزیون
۳. دیوار بالای شومینه
۴. دیوار راه پله
۵. دیوار ته راهرو
۶. دیوار کنار پنجره
۷. دیوار کنار در
۸. دیوار اصلی اتاق خواب
۹. دیواری با زمینه روشن
۱۰. دیواری با زمینه تیره
۱۱. دیواری با زمینه شلوغ و پر طرح
۱۲. دیواری با زمینه ساده و خلوت



### چی را چطور به

**۱** خب حالا که دیوار مورد نظر خود را شناسایی کردید درباره هر کدام از آنان باید چیزهایی بدانید که به چیدمانتان کمک زیادی می‌کند:

**دیوار اصلی پذیرایی:** این دیوار اصلا ساخته شده است برای عکس و تابلو! جان می‌دهد برای همین کار معمولا دیوار اصلی پذیرایی بزرگترین دیوار است و شما فضای زیادی در اختیار دارید. بهتر است روی این دیوار تابلوها و عکس رسمی تر بکوبید و عکس خانوادگی را بگذارید برای دیوارهای کوچکتر.

**دیوار پشت تلویزیون:** جان مادرتان این دیوار را شلوغ نکنید و به کوبیدن یک ساعت دیواری یا یک قاب با اندازه متوسط قناعت کنید اگر مجبور نیستید هیچ چیزی بر این دیوار نکوبید چرا که چشم را وقت دیدن تلویزیون اذیت می‌کند.

**دیوار بالای شومینه:** انگار این دیوار را ساخته‌اند تا از لبه شومینه استفاده کنید و روی آن یک عالمه قاب عکس کوچک و بزرگ بچینید که لبخند اعضای خانواده را به همراه داشته باشد تا هر کسی با دیدن آنان یک دنیا خاطره بازی کند.

**دیوار راه پله:** کوبیدن تابلوهای کوچک و بزرگ به این دیوار شرط دارد، شرطش هم ارتفاع آن است اگر ارتفاعتان کم است به چیدن یک ردیف قاب عکس یا تابلو به صورت کج قناعت کنید، اما اگر ارتفاع دیوار زیاد است تابلوهای کوچک و بزرگ را با توجه به خط شیب پله به صورت کج بچینید. این دیوار جان می‌دهد برای عکس‌های زیبا، ماندگار، مثلا از پایین به بالا عکس‌های کودکی تا نوجوانی و جوانی فرزندان را بچینید یا اگر هنوز فرزندی ندارید



### فوت و فن‌های خانه‌داری

## نبرد بالک‌ها و خط‌خطی‌ها

همیشه لکه‌ها روی اعصاب تمام خانم‌ها مسابقه دو بر گزار می‌کنند و همیشه هم جلوی چشم یک مهمان بسیار رودرپایستی‌دار ظاهر می‌شوند! برای خلاص شدن از شر لکه‌ها راه‌های زیادی وجود دارد. اکثرا هم از روش آزمون و خطا بهره می‌برند و گاهی کاری می‌کنند که لکه نه تنها از بین نمی‌رود بلکه بدتر از روز اولش می‌شود. در این ستون قرار است راه خلاصی از شر لکه‌ها را با روش‌های مفید و مختصر در اختیار تان قرار دهیم. لکه روی دیوار بدترین لکه است، به خاطر اینکه بسیار بسیار زیاد در چشم است. برای از بین بردن لکه روی دیوار باید به پوشش دیوار توجه کنیم، رنگ دارد؟ کاغذ دیواری دارد؟ دیوار پوش چوبی دارد یا...؟

### لکه دوده

زمستان که تمام می‌شود دوده شومینه یا بخاری روی دیوار می‌نشیند و خیلی سخت از بین می‌رود. اما شما می‌توانید با تهیه این محلول آن را از بین ببرید:

۱ پیمانه آمونیاک / نصف پیمانه سرکه / یک چهارم پیمانه جوش شیرین / چند لیوان آب گرم

این ترکیب را مخلوط کنید و با یک پارچه نخی یا کتان روی دیوار بکشید تا لکه‌ها از بین بروند.

### لکه مدادشمعی

بچه‌ها عاشق مداد شمعی‌اند، و بیشتر از آن عاشق نقاشی کردن، برای بسیاری از خانواده‌ها پیش آمده است که بعد از چند لحظه غافل شدن از یک کودک بازیگوش او را در حال نقاشی دیوار ببینند. نگران نباشید. لکه مداد شمعی به راحتی از بین می‌رود. فقط کافی است یک پاک‌کن داشته باشید. با کشیدن پاک‌کن به آرامی روی دیوار رنگ مداد شمعی از بین می‌رود. البته روش دوم هم وجود دارد با سشوار دیوار را داغ کنید و سپس یک دستمال نخی روی آن بکشید مداد شمعی‌ها به راحتی از بین می‌رود.

### لکه جوهر خودکار و ماژیک

برای از بین بردن لکه خودکار کافی است کمی خمیر مخصوص اصلاح ریش را روی آن بکشید و سپس با یک دستمال نخی آن را به راحتی پاک کنید. لکه ماژیک نیاز به الکل دارد. می‌توانید از دستمال‌های الکلی استفاده کنید و اگر در دسترس نبود از اسپری مو یا اسپری خوشبوکننده هوا استفاده کنید، لکه به راحتی از بین می‌رود.

### لکه ناشی از نم و رطوبت

لکه‌های زرد که پس از رطوبت به وجود می‌آید بدترین لکه‌های دیواری‌اند. اکثرا این لکه‌ها پس از یک اتفاق ناگوار پیش می‌آیند. مثل ترکیدن لوله، یا خراب شدن ایزوگام سقف. بهترین راهکار بعد از این لکه‌ها نقاشی کل خانه است که بسیار هزینه‌بردار است. اما با راه‌های ارزاتر هم می‌توان آن‌ها را از بین برد. کافی است یک پیمانه وایتکس یا سفید کننده را داخل اسپری بریزید و روی آن قسمت اسپری کنید بعد از اولین بار لکه زرد کم رنگ می‌شود و پس از چندبار کاملا از بین می‌رود.

### لکه شوره و قارچ

به خاطر رطوبت زیاد گاهی شوره یا حتی قارچ بر روی دیوار به وجود می‌آید. برای از بین بردن آن می‌توانید کمی پودر آنزیم‌دار ماشین لباسشویی را با کمی آب مخلوط کنید و با یک دستمال نخی روی آن بکشید تا از بین برود. راه حل دوم هم استفاده از سرکه است. برای از بین رفتن همیشه قارچ‌ها ابتدا وقتی خشک است آن را بتراشید و بعد با روی آن را با دستمالی که در سرکه گذاشته‌اید کاملا تمیز کنید.

### مشاوره برای شوهری که به همسرش بی توجه است

# من هم تو این خونه هستم...!

نویسنده: منصوره گلی / کارشناس: حمیده غفاریان | نگاهی به ساعت انداخت. عقربه‌ها ساعت ۹ را نشان می‌دادند. نگاهش روی در ماند و منتظر باز شدن آن شد. صدای چرخیدن کلید داخل قفل را که شنید با خوشحالی به سمت در رفت تا استقبال از «حمید» مقدمه‌ای باشد برای شروع همه حرف‌هایی که از صبح تو ذهنش مدام در حال رفت‌وآمد بودند. در آن فرصت کم، سعی کرد همه اتفاق‌ها را مرور کند. فکر کرد حق دارد بخواهد بار تنهایی‌ای را که از صبح به دوش کشیده با یک نفر در میان بگذارد. کت و کیف حمید را گرفت و آن‌ها را سر جالباسی آویزان کرد. چند دقیقه‌ای به او فرصت داد تا لباسش را عوض کند و آبی به سر و صورتش بزند. حمید که بعد از یک روز کاری سخت، تنها جای راحت را مبل جلوی تلویزیون می‌دید، خودش را روی مبل انداخت و پاهایش را دراز کرد. «مهناز» با سینی چای در دستش و هیجانی که سعی می‌کرد آن را پنهان کند، پیدایش شد. چای را روی میز گذاشت و تلاشش را آغاز کرد. «امروز صبح مادرت زنگ زده بود و گفت که برای جمعه آخر هفته قرار است مهمانی بدهد، من به این فکر کردم که بهتر است...»، «راستی امروز وقتی داشتیم غذا درست می‌کردم متوجه شدم...» مهناز همین‌طور پشت‌سر هم بدون تازه کردن نفسش ادامه داد، اما حمید صورتش را به صفحه گوشی‌اش دوخته بود و هزار چندگانه سرش را تکان می‌داد و صدایی به معنای تأیید از دهانش خارج می‌کرد. این‌بار سعی کرد همزمان با صحبت کردن چهره حمید را هم زیر نظر بگیرد. بار چندمی که بی‌توجهی حمید را دید، گوشی حمید را از دستش گرفت تا او را متوجه خودش کند، اما تنها چیزی که در چهره او دید باز همان نگاه بی‌توجهی بود که داشت او را نگاه می‌کرد.



### زن:

چرا توجهی نمی‌کنند که من از صبح توی این خانه دارم تنهایی سر می‌کنم. دارم کارهای خانه را انجام می‌دهم. هیچ کسی نیست که من بتوانم با او صحبت کنم، صبح تا شب تنهایی را تحمل می‌کنم که شب بتوانم چند ساعتی کنار هم باشیم و با او صحبت کنم، اما او هیچ توجهی به حرف‌های من نمی‌کند.



### دو کلام حرف مردونه؛ قبول زحمت کنید

در این ستون قرار است دو کلام حرف حساب با آقایان بزینم. خب عارضم به خدمتان که تا اسم خانه داری و کار خانه می آید آقایان یا پس می کشند و خیال می کنند همه کارها را باید خانم ها انجام بدهند. در حالی که خانه متعلق به تمام اعضای خانواده است و هر کدام وظایف و مسئولیت هایی نسبت به آن دارند. در این ستون می خواهیم دست بگذاریم روی کارهای مردانه، مثلا همین حالا که درباره دیوارهای خانه حرف زده ایم، بهتر است یک کار هم برای آقایان جور کنیم. انجام دادن کارهای خانه با همکاری یکدیگر نه تنها سبب گرمتر شدن کانون خانواده می شود، بلکه بچه ها هم یاد می گیرند تا در کارهای خانه همکاری کنند. این کار در خانه و خانواده باعث می شود تا در آینده در مدرسه، محل کار و حتی بعد از ازدواج نیز همکاری و کمک کردن با چاشنی محبت را یاد بگیرند. آقایون چکش و میخ به دست بگیرید و چیدمان تابلوهای که خانم خانه آن ها را انتخاب کرده است قبول زحمت کنید. کار کوچکی است و زیاد وقت نمی گیرد از طرفی دیگر نشان دهنده محبت است.



## خانه بچینیم که جذابتر باشد؟ دیوار دیدنی

بزرگداشت دلنشینی لبخندی که روی چهره تک تک اعضای خانواده در عکس های دیوارها بارزترین و دیدنی ترین بخش خانه ما هستند و هر کسی دیوار خانه اش را دیوارهای شاعر، دعاها و متون مذهبی و عکس از یک مکان خاص که برای ما اهمیت دارد عکس ها یک دنیا خاطره است تا هر بار نگاه کسی از اهل خانه به آن می افتد در نقش پررنگی در دکوراسیون خانه دارند. خانه ای با دکوراسیون مناسب و زیبا

### چطور بچینیم؟



۳ در این لحظه به درجه ای از کمال رسیده اید که قبلا نبودید! می دانید چه دیواری دارید و برای آن دیوار چه چیزی مناسب است و اصلا به درد کوبیدن تابلو یا قاب عکس می خورد یا نه؟ پس حالا باید به فکر این باشید که تابلوهایتان را چطور بچینید؟

**روش شبکهای:** تشکیل شده از قاب عکس های هم اندازه مربع است که وقتی کنار هم چیده می شوند یک مربع بزرگ را به وجود می آورند. روش دورانی: در این روش تابلوها طبق یک نظم خاص با توجه به اندازه خود به صورت دورانی چیده می شوند.

**روش فریبه:** دو تابلو هم اندازه را در دو طرف یک چیزی (مثلا دو طرف یک کتابخانه، یا یک آباژور) بر دیوار می کوبید.

**روش مرکزی:** در این روش یک قاب عکس یا تابلو بزرگ را مرکز در نظر می گیرید و دیگر قابها را طوری می چینید که انگار آن را احاطه کرده اند.

**روش خطی:** قاب هایی یک اندازه یا در اندازه متفاوت را بر روی یک خط فرضی می چینید طوری که خط مورد نظران در پایین آن ها قرار گیرد. **روش نامنظم:** هیچ نظم و ترتیبی مجو هر چه می خواهد دل تنگ آن را بر دیوار بکوبد! به همین راحتی.

**روش سرتاسری:** این روش مناسب دیوارهایی با ارتفاع زیاد است، چه کسی گفته که حتما قاب ها باید وسط دیوارها باشد؟ یکبار هم بیایید از پایین دیوار درست نزدیک زمین تا بالای آن را پر از قاب عکس کنید!

**روش طبقه ای:** قاب هایتان را روی یک طبقه کوچک شلف مانند بچینید. لبه شومینه هم جان می دهد برای اینکار.

**روش نامنظم ساختاری:** روی دیوار حتما نباید تمام تابلوها مربع باشند یا مستطیل یا دایره؟ ترکیب تمام آن ها کنار هم زیبا می شود.



### دیوار بکوبیم؟

عکس های دو نفره از اولین روزهای ازدواج تا امروز را کنار هم تا بالا بچینید. جوری که وقتی کسی از پله های خانه شما بالا می رود انگار با بر روی پله زمان گذاشته است و هر چه بالاتر عکس ها متفاوت تر و در زمان دورتری گرفته شده اند.

**دیوار ته راهرو:** سعی کنید این دیوار را زیاد شلوغ نکنید و از تابلوهایی که نقاشی حجم دار دارند استفاده کنید تا جذابتر به نظر برسد.

**دیوار کنار در و دیوار کنار پنجره:** این دو دیوار اصلا مناسب نیستند.

**دیوار اصلی اتاق خواب:** در اتاق خواب شما کسی رفت و آمد نمی کند و فضا خصوصی تر است، پس می توانید روی این دیوار را با عکس هایی پر کنید که خصوصی هستند و دوست ندارید وسط پذیرایی خانه باشند!

**دیواری با زمینه تیره:** روی این دیوار باید تابلو یا قاب عکس بسیار ساده باشد و رنگی متضاد آن داشته باشد.

**دیواری با زمینه روشن:** این دیوارها را می توانید با قاب عکس ها و تابلوهایی که رنگها و طرح های متنوع دارند بپوشانید.

دیواری با زمینه شلوغ و پر طرح: خب این همه پول کاغذ دیواری داده اید که باز روی آن را با یک عالمه تابلو و قاب عکس بپوشانید؟ بپوشانید که نه تنها پولاتان حیف می شود بلکه خانه را هم شلوغ می کنید!

**دیواری با زمینه خلوت:** این دیوارها جان می دهد تا پر از قاب شوند.



## راست و پوست کنده، چرا بچه دار می شویم؟ زود بزرگ شو...!

در شماره قبلی درباره اینکه چرا زن و شوهر خوشبختی تصمیم می گیرند که این خوشبختی دوفنره با یک موجود کوچک و پر از نیاز، شریک شوند، صحبت هایی کردیم. جواب دادن به این سؤال، حالا حالاها زمان می برد. درباره گره های کور کهنه ای حرف زدیم که می تواند تصمیم ما را برای فرزندآوری هدایت کند. اگر حواسمان را جمع کنیم، این زخمها را پیدا کنیم و فقط لمس شان کنیم، بخش بزرگی از راه را رفته ایم. قصه های واقعی از مادرهایی که مثل همه مادرهای دنیا خیال می کرده اند که برای خوشبخت کردن فرزندشان است که او را به دنیا می آورند، نشان می دهد که این خیال بافی چندان هم درست نیست! ما، زن های عالم، فرزندنی را به دنیا می آوریم که از همان روزهای بچگی، توی خاله بازی هایمان حضور داشت. فرزندنی که به دنیا می آوریمش تا حال خودمان را خوب کنیم، اما این خوش خیالی چندان هم دوام نمی آورد.

### بهاری که باید زود بزرگ شود

«سمیه»، مادر «بهار» تعریف می کند از وقتی که دختر بچه بوده تا همین روزها، دائما مراقب همه بوده و برای همه مادری می کرده است. سیمیه، زن بسیار مستقل و مدیری به نظر می آید. از آن آدمهایی که گره زندگی همه به دستش بازمی شود. همه خاطراتی که از بچه اش تعریف می کند، رنگ و بویی از مراقب کردن از خواهر و برادر کوچکترش دارد. سیمیه می گوید که مادر خودش هم همینطوری بوده و وقتی می خواهد از خودش برایشان بگوید، می گوید که «من دختر خیلی عاقلی بودم و اصلا اهل بچه بازی و لوس شدن نبودم، از همان ابتدا خودم کارهای خودم را انجام می دادم. زندگی خواهر و برادرم به نوعی به حمایت های من وابسته بود.»

مادر سیمیه چند سال پیش از دنیا رفته است و الان او دائما درگیر زندگی خواهر و برادرش است. بابت ناراحتی ها و مشکلات آنها بسیار غصه می خورد و همه وقتش را صرف آن ها می کند.

سیمیه تعریف می کند که: «وقتی بهار را به دنیا آوردم، خیلی ذوق داشتم. این نوزاد کوچک را که توی بغلم گذاشتند، فکر کردم که کاش او زودتر بزرگ شود و نوبت او باشد که از من مراقبت کند و مادرم بشود.»

بهار را به خاطر لجبازی هایش پیش روانشناس آورده اند. این کوچولوی لجباز، برای هر چیزی با مادرش مخالفت می کند، اما حرف بهار یک چیز است: «من نمی خواهم به این زودی ها بزرگ بشوم!»

در حالی که سیمیه از او بچگی کردن را نمی خواهد، سیمیه دوست دارد که دخترش هم خیلی زود مثل خودش پرچم مادری را به دست بگیرد و کمی از شانه هایش سبک کند. او بهار را به قصد مادر شدن به دنیا نیاورده بلکه برای خودش یک مادر به دنیا آورده است.

فرزند من قرار است برایم چه کار کند!؟



«سمیه»، مادر «بهار» تعریف می کند از وقتی که دختر بچه بوده تا همین روزها، دائما مراقب همه بوده و برای همه مادری می کرده است. سیمیه، زن بسیار مستقل و مدیری به نظر می آید. از آن آدمهایی که گره زندگی همه به دستش بازمی شود. سیمیه، مادر «بهار» تعریف می کند از وقتی که دختر بچه بوده تا همین روزها، دائما مراقب همه بوده و برای همه مادری می کرده است.



### روانشناس

قبل از هر چیز توجه داشته باشید که هر پیام حاوی سه بخش است: فرستنده پیام، خود پیام و گیرنده پیام. هر کدام از این بخش ها که به شکلی ناقص صورت بگیرد، ارتباط را ناقص و طرفین ارتباط را دچار مشکل می کند.

در مورد مسئله امروز آن چه اتفاق افتاده مشکلی است که در ارتباط با گیرنده پیام اتفاق افتاده است. گیرنده پیام اگر به حرف های طرف مقابل به دقت گوش ندهد، این احساس را در فرستنده پیام ایجاد کرده است که حرف های او نشنیده است، در نتیجه وی سعی می کند با تکرار حرف هایش و با رفتارهای گوناگون از جمله گفتن مکرر این جمله «شنیدی چه می گویم»، «متوجه حرف های من شدی» و... این نقص ارتباط را جبران کند. در صورتی که فرد باز هم احساس کند حرف هایش شنیده نشده اند دچار احساس خشم شده و طرفین ارتباط را دچار درگیری می کند. مهارتی که در این مسئله می تواند به شکلی مفید مورد استفاده قرار بگیرد، مهارت گوش کردن فعال است که خود شامل چندین مرحله می شود:

وقتی طرف مقابل شما در حال صحبت کردن است، سعی کنید با دقت به او نگاه کنید و هراز چندگاهی با حرکات چشم یا تکان دادن سر، حرف های او را تأیید کنید.

حتما با او رفتاری همدلانه داشته باشید.

در صورتی که بخشی از حرف های او را متوجه نشده اید با سؤال پرسیدن به شفاف شدن صحبت های او کمک کنید.

سعی کنید حرف های او را جمع بندی کرده و خلاصه ای از صحبت هایش را برای او بگویید. در انتها می توانید نظر خود را در مورد این موضوع به او بگویید.

آن چه در این فرایند مهم است دقت به این موضوع است که برخلاف تصور، این فرایند نیاز به زمان زیادی ندارد و شما می توانید به صرف زمان کوتاهی به اندازه پنج یا ۱۰ دقیقه از هرگونه رابطه ناقص و چالش برانگیز دوری کنید. شما با صرف این زمان اندک نه تنها می توانید از زمان باقیمانده در طول شب به خوبی استفاده کنید بلکه می توانید تعامل منفی را به تعامل مثبت تبدیل کنید.



### مرد:

چرا اصلا متوجه نیست که بعد از این همه خستگی من نیاز به استراحت و آرامش دارم. چرا کمی مرا تنها نمی گذارد تا بتوانم این خستگی را از خودم دور کنم، چه نیازی به گفتن این همه جزئیات هست، اصلا چه لزومی دارد هر حرفی را چندبار تکرار کند؟





شنبه ۱۶ دی ۱۳۹۶  
۱۸ ربیع الثانی ۱۴۳۹ / ۲۶ ژانویه ۲۰۱۸  
www.qudsonline.ir



آمارها نشان می‌دهد ۱۳ هزار و ۳۷۰ مورد همسر آزاری در سال گذشته به اورژانس اجتماعی گزارش شده است که تنها بیش از ۲ هزار مورد از این تعداد به مراکز مداخله در بحران مراجعه کرده بودند و بیش از ۳ هزار مورد خدمات سیار دریافت کردند و ۸۲۰۰ مورد با خط ۱۲۳ تماس گرفتند. از سویی طبق آمار پزشکی قانونی تنها تعدادی از این موارد به پزشکی قانونی اعلام می‌شود، به طوری که در سال گذشته در تهران ۹۵۰۰ مورد ادعای همسر آزاری در مراکز پزشکی قانونی استان ثبت شده است.

# چتری که باید باز شود

## نگاهی به لایحه امنیت زنان و حاشیه‌هایش



می‌کنند که حسن این لایحه آن است که کار تطبیقی در آن انجام شده است؛ یعنی همزمان با تدوین لایحه قوانین کشورهای از جمله فرانسه، آمریکا، انگلستان و حتی کشورهای مجاور و به طور کلی کشورهای که لایحه منع خشونت علیه زنان را دارند، بررسی شده است و در حال حاضر نقاط مثبت این قوانین استخراج شده و از آن استفاده می‌شود؛ البته در برخی مصادیق سعی شده تا قوانین استخراج‌شده با فرهنگ اسلامی و مقررات داخلی سازگار باشد.

### چرا عده‌ای مخالف هستند؟

از طرف دیگر مخالفان این لایحه مدعی هستند که در این لایحه با توجه به زنان، عنصر خانواده نادیده گرفته شده و گفته‌اند که این لایحه به ترویج طلاق کمک خواهد کرد. عده‌ای پای سند ۲۰۳۰ را وسط کشیده و می‌گویند که

این لایحه در مواردی دنباله‌روی موادی در آن سند است؛ البته هستند افرادی که کلاً مخالف این لایحه هستند؛ برای مثال اظهار نظر خانم «آیت‌اللهی» در خصوص این لایحه جنجال‌های زیادی را در هفته گذشته به راه انداخت و حتی باعث واکنش کاربران در فضای مجازی شد.

به گفته ایشان «تبعات اجرایی اکثر مواد این لایحه، تهدید و مقابله علیه خانواده را به همراه دارد که نتیجه نهایی آن از سویی نادیده گرفتن مصلحت و کیان خانواده و تضعیف این نهاد بنیادین در جامعه خواهد بود و از سوی دیگر کاهش ازدواج دائم و تشکیل خانواده و از دیگر سو محرومیت‌های دیگری برای زنان»، هم‌چنین اضافه کرده‌اند که «تجربه نشان داده که بهترین نوع حمایت از زنان همان‌طور که اسلام هدایت کرده، آن است که حمایت از زنان را به مردان خانواده بسپاریم. پدر، همسر، برادر، پدر بزرگ، پدر همسر و محارمی که قدرت حمایت و دفاع از زن را دارند.» در مقابل موافقان این طرح مانند خانم «شهیندخت مولاوردی»، معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده در دولت یازدهم گفته‌اند: «چهار دیواری اختیاری نیست. پیش از این چهار دیواری اختیاری تلقی و همین دیدگاه مقابله با خشونت علیه زنان را مشکل می‌کرد. هدف از طرح این لایحه، ایجاد قوانینی در زمینه حمایت از زنان بزه‌دیده و مجازات مرتکبان خشونت علیه زنان است.» هم‌چنین گروهی از این موافقان می‌گویند این لایحه نه تنها باعث افزایش طلاق نمی‌شود بلکه زنان را به خاطر وجود حمایت‌های قانونی به ادامه زندگی دلگرم می‌کند.

### هم آموزش، هم قانون

در این میان هستند گروه سومی که نه صدرصد موافق این طرح هستند و نه از اساس پنبه‌اش را زده‌اند. این گروه می‌گویند دولت در این لایحه به تفاوت‌های فرهنگی کشورمان با کشورهای غربی و اهمیت خانواده‌ها در حل و فصل مسائل خانوادگی توجه نکرده است. از طرف دیگر قبل از اقداماتی مانند آموزش و فرهنگ‌سازی برای خانواده‌ها یکباره قدم آخر را برداشته و کار را به قانون و مجازات رسانده است. بدون شک آمارهای بالای خشونت خانگی علیه زنان نشان‌دهنده این امر است که ما در این حوزه نیازمند رسیدگی و توجه بسیاری هستیم. آن‌چه در قدم اول لازم است و باید به طور فراگیر و همه‌جانبه انجام شود اقدام دولت در هماهنگی و به کار گرفتن همه دستگاه‌ها و سازمان‌ها در حوزه اقدامات فرهنگی و فرهنگ‌سازی و آموزشی و پرورشی برای «ازدواج» و «خانواده» امن و سالم است و قدم بعد قانون، آن هم متناسب با همین جامعه و همین فرهنگ.

آمارها نشان می‌دهد ۱۳ هزار و ۳۷۰ مورد همسر آزاری در سال گذشته به اورژانس اجتماعی گزارش شده است که تنها بیش از ۲ هزار مورد از این تعداد به مراکز مداخله در بحران مراجعه کرده بودند و بیش از ۳ هزار مورد خدمات سیار دریافت کردند و ۸۲۰۰ مورد با خط ۱۲۳ تماس گرفتند. از سویی طبق آمار پزشکی قانونی تنها تعدادی از این موارد به پزشکی قانونی اعلام می‌شود، به طوری که در سال گذشته در تهران ۹۵۰۰ مورد ادعای همسر آزاری در مراکز پزشکی قانونی استان ثبت شده است. موضوع حقوق زنان در رسانه‌ها مورد توجه قرار گرفته است و در سطح جامعه این‌گونه به نظر می‌رسد که زنان امروزی بسیار بیشتر از همجنس‌شان در گذشته حق و حقوق خود را می‌دانند و می‌توانند از خود دفاع کنند، اما هنوز بحث خشونت و

تأمین امنیت زنان به‌ویژه موضوع خشونت خانگی چالشی است که پیش‌روی آن‌هاست و مراجع قضایی ما هم‌چنان به دلیل خلأ قانونی نتوانسته‌اند آن را حل و فصل کنند.

### لایحه‌ای که ده‌ساله شد

لایحه «تأمین امنیت زنان» در قالب پنج فصل و ۹۰ ماده در اواخر دولت نهم از سوی برخی از نمایندگان مجلس و فعالان حوزه زنان تدوین شد. در دولت دهم خبری از این طرح نبود تا این‌که در دولت یازدهم دوباره این لایحه بررسی و جلسات متعددی برای رسیدگی به آن تشکیل شد. این لایحه پس از عبور از پج‌وخم‌های قانونی و نظارت قوه قضاییه، سرانجام اسفندماه ۱۳۹۵ با پیگیری معاونت امور زنان و خانواده ریاست‌جمهوری ارائه شد. این لایحه به دلیل داشتن ابهامات قضایی و قانونی به وسیله شورای نگهبان بررسی و مجدداً به قوه قضاییه ارجاع داده شد. در حال حاضر نیز لایحه تأمین امنیت زنان در دست قوه قضاییه است و نمایندگان منتظر ارسال آن به مجلس هستند.

### امنیت زنان در برابر خشونت برای اولین بار

در لایحه جامع تأمین امنیت زنان در برابر خشونت برای اولین بار خشونت علیه زنان در قالب حقوقی تعریف شده است و با نگاه به انواع خشونت علیه زنان موارد جدیدی به عنوان جرم جرم در نظر گرفته شده‌اند که باعث تعریف بیست عنوان جرم جدید شده است. در این لایحه انواع خشونت از جمله خشونت جسمی، جنسی، روانی و خشونت‌های مبتنی بر جنسیت لحاظ شده است. «فاطمه ذوالقدر»، عضو هیئت رئیسه فراکسیون زنان مجلس در خصوص این لایحه گفته: «در لایحه تأمین امنیت زنان در برابر خشونت موارد مختلفی آورده شده که بخش مهمی از آن‌ها را موضوعات حقوقی و کیفری شامل می‌شود. لایحه تأمین امنیت زنان باید به‌گونه‌ای باشد که همه خشونت‌ها علیه زنان را دربرگیرد. متأسفانه در حال حاضر برای برخی خشونت‌ها هیچ تعریف قانونی وجود ندارد و در نتیجه مجازاتی هم برای آن‌ها در نظر گرفته نشده است.» با این‌همه، این لایحه هنوز به مجلس نرسیده مخالفان و موافقان بسیاری دارد.

### موافقان چه می‌گویند؟

موافقان این لایحه توجه به انواع خشونت را از حسن‌هایش می‌دانند و هم‌چنین اعلام

## اشتباه نشود



سید ضیاءالدین شفیعی

در شهر، محله، مجتمع ساختمانی و حتی در خانه و خانواده‌ای ممکن است گاهی کلماتی را به کار ببریم که دیگران منظورمان را درست متوجه نشوند یا دقیقاً همان کلمه برای دیگران معنایی متفاوت از آن‌چه مقصود ما بوده، داشته باشد. معنی دقیق یک کلمه حتی ممکن است بسته به آن باشد که چه کسی آن را به چه کسی می‌گوید و این کلمات هرچه حس‌تر و عاطفی‌تر باشند این بستگی بیشتر هم می‌شود. کلمات محبت‌آمیز و همین‌طور کلمات تنفرآمیز وقتی نسبت میان گوینده و شنونده آن‌ها تغییر کند یا جابه‌جا شود، ممکن است دچار تغییر معنا یا حتی تغییر ماهیت شوند. اگر پدری بگوید «این پسرک ما، چنین و چنان» تا این‌که همسایه‌ای بگوید «این پسرک شما، چنین و چنان» یا این‌که خودش بگوید «من پسرکی هستم، چنین و چنان» در معنای کلمه «پسرک» تفاوت‌هایی رخ می‌دهد، همین‌طور هم، اگر مادری دخترش را «بی‌معرفت» خطاب کند یا این‌که دوستی، دوست سابقش را با این‌که دشمنی، دشمن سرسختش را، چنان تغییر در مقصود و معنای این کلمه پدید می‌آید که بسیار جدی و معنادار است.

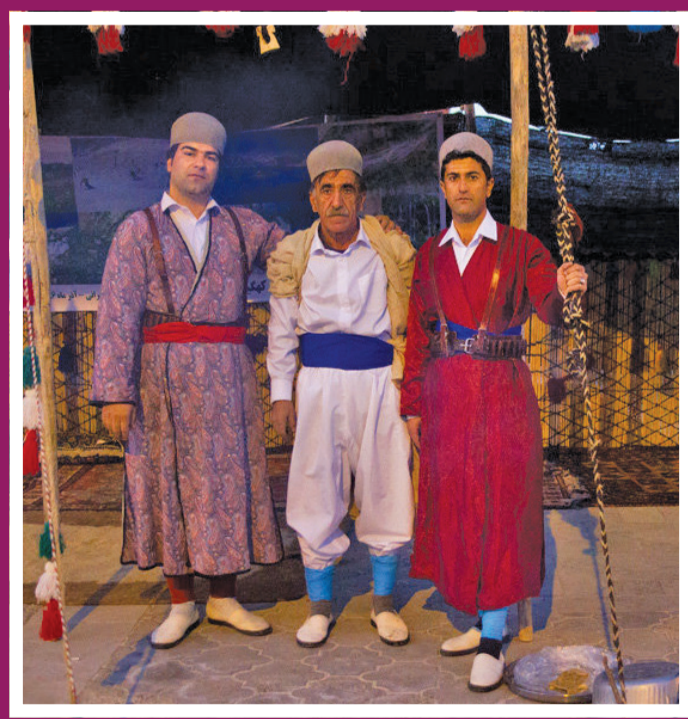
شاید وقوع بسیاری از «سوءبرداشت‌ها» و «سوءتفاهم‌های موجود» در جامعه نتیجه همین جابه‌جایی‌های سهوی یا عمدی باشد.

پس هم به کار بردن بسیاری از کلمات باید با دقت باشد، هم فهمیدن و شنیدن آن‌ها.

استفاده از نام کوچک دیگران در گفت‌وگوها و به کار بردن ضمیر مفرد موقع خطاب کردنشان، آیا به «نشانه صمیمیت بیشتر» گوینده و شنونده است یا ممکن است به «نشانه بی‌مقداری و کم‌اهمیتی یکی از آن‌ها در نگاه دیگری» فهمیده و قضاوت شود؟ راستی که اگر چنین جابه‌جایی معناداری در تأثیر یک کلمه ممکن باشد، مسئولیت ما را در به کار بردن الفاظ و کلمات چقدر سنگین است!

## زیر سقف اقوام (۱)

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



### # هشتکو

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

شادمانی خندنی نیست!

شادمانی خندنی نیست!

بایک بخند خودتان را شاد کنید

<p>خانواده چیز مهمی نیست بلکه همه چیز است.</p> <p>پیوند میان شما و خانواده واقعی تان تنها به خاطر یک پیوند خونی نیست بلکه به خاطر احترام و شادی و لذتی است که بین یکایک شما در جریان است.</p> <p>جایی برای رفتن داشتن یعنی: خانه کسی را برای دوست داشتن داشتن یعنی: خانواده و داشتن هر دو یعنی: نعمت</p> <p>سبقت از سایه‌ها به بیشتر دوییدن نیست.</p> <p>به سوی نور که باشی؛ سایه‌ها در پس تو اند.</p>	<p>مهم‌ترین چیزی که پدر می‌تواند برای فرزندانش انجام دهد این است که مادر آن‌ها را دوست داشته باشد.</p> <p>قدرت یک ملت از یکپارچگی خانه حاصل می‌شود.</p> <p>هنگامی که شما یک مرد را آموزش می‌دهید فقط یک فرد را آموزش می‌دهید. وقتی شما یک زن را آموزش می‌دهید، یک خانواده را آموزش می‌دهید.</p> <p>بهترین ارثی که پدر و مادر می‌تواند به فرزندانش بدهد چند دقیقه از وقت خود در هر روز است.</p> <p>عشق یک خانواده بزرگ‌ترین برکت زندگی است.</p> <p>عشق به خانواده و تحسین از جانب دوستان بسیار مهم‌تر از هر ثروت و امتیازی است.</p>
--	--