

در مدرسه شوهران چه خبر است؟



۴۲ مدرسه در سیرالئون وجود دارند که به مردها یاد می دهند چگونه شوهر بهتری برای همسران خود باشند

محوری

پروانه موفقی | مترجم

خسونت خانگی یکی از تابوها و در عین حال یکی از وقایع بسیار رایج در سیرالئون است. سیرالئون کشوری در غرب آفریقا است. پایتخت و بزرگترین شهر آن فری تاون است و جمعیت این کشور نزدیک به هشت میلیون نفر تخمین زده می شود. سالهاست که بحث درباره خشونت خانگی در سیرالئون جزو موضوعات ممنوعه به شمار می رود و همین مسئله مشکلات زیادی را برای زنان ایجاد کرده و پایداری نهاد خانواده را با خطرهایی روبه رو ساخته است. در این بین، یکی از مردان جوان اهل این کشور برای تغییر این وضعیت دست به ابتکاری قابل توجه و جالب زده است: «تأسیس مدرسه شوهران». اگر شما هم مثل من، برای تان این سوال پیش آمده که در این مدرسه چه خبر است، ادامه این مطلب را بخوانید.

برای شرکت در چنین کلاس هایی ندارند، سه بار در ماه برگزار می شوند. آموزش ها هم ظاهر آن این جا موفق بوده اند. «جوز پیدیا» موسس مدرسه شوهران امیدوار است که بتواند زنجیره خشونت خانگی که کشورهای آفریقایی را به مخاطره انداخته، بشکند و نهاد خانواده را در این کشور ها، پایدارتر از گذشته کند.

به عواقب رفتار هایتان با خانم تان فکر کنید

در ادامه، نگاهی خواهیم داشت به درس هایی که در مدرسه شوهران در کشور سیرالئون ارائه می شود. «پیدیا» به عنوان موسس و تنها معلم مدرسه شوهران در قدم اول تلاش می کند تا در عرصه ازدواج که اشتباهات بزرگی از سمت دختر و پسر برای انتخاب اصولی همسر در آن صورت می گیرد، تغییرات اساسی ایجاد کند. وی کلاس هایی را برای مردان در مناطق مختلف شهری و روستایی در سیرالئون اداره و از مردها دعوت می کند تا نظرات خود را درباره رفتار با زنان به اشتراک بگذارند. سپس به آن ها کمک می کند تا در ک بهتری از عواقب طرز فکر و

باشند. واضح است که مواد درسی این بار کمی متفاوت با بقیه مدارس است. فقط مردها در آستانه ازدواج یا متاهل اجازه ثبت نام در آن را دارند و مدرک این دوره هم، تضمین کننده احساس خوشبختی در زندگی مشترک خواهد بود. البته به این شرط که مردها به آن چه در این دوره یاد می گیرند، عمل کنند. دوره آموزشی «چگونه شوهر خوبی باشیم؟» یک سال و نیم طول می کشد. کلاس ها با توجه به این که مردها همه شاغل هستند و زمانی

آن چه در باره این مدرسه باید بدانید بعد از تأسیس مدرسه شوهران در این کشور، تعداد کمی از مردها از آن استقبال کردند که طبیعی هم بود اما به مرور که نتایج حضور در این محیط آموزشی در زندگی شرکت کنندگان دیده شد، طرفداران ثبت نام در آن هم بیشتر و بیشتر شدند به حدی که هم اکنون ۴۲ مدرسه شوهران در سیرالئون مشغول فعالیت هستند که مردها در آن یاد می گیرند چگونه شوهر بهتری برای همسران خود

مجردم و احساس بی پناهی می کنم

وضع مالی تقریباً خوبی دارم. استقلال مالی دارم اما چون دختری مجرد هستم و شرایط ازدواج برام فراهم نشده، خانواده ام رفتار خوبی با من ندارند. پدرم خیلی سرسنگین یا من صحبت می کند. چطور به او بگویم که پدر یعنی سرپناه؟ فکر نمی کردم که روزی با داشتن پدر و مادر، باز هم احساس تنهایی و بی پناهی کنم. حالم خوش نیست. چه کنم؟

شما هم حس های منفی را که در آن فضا دریافت می کنید بیابید، نیاز به آشنایی با مهارت گفت و گو دارد. در قدم اول، زمان و مکان مناسبی را برای این کار انتخاب کنید. موقعی که آن ها درگیر و مشغول کاری هستند، زمان مناسبی برای این گفت و گوها نیست. بهترین زمان، موقع استراحت یا قدم زدن با آن ها در پارک است. برای شروع می توانید بپرسید: «می تونیم با هم یک صحبتی داشته باشیم؟» یا این که «می خوام چند دقیقه باهاتون صحبت کنم. کی برای شما مناسب تره؟»

چرا پدرتان با شما خوب نیست؟ توجه داشته باشید، چیزی که یک خانواده را یویا و زنده می کند، تعامل و گفت و گویا بقیه اعضاست. بهتر است شما این رفتار را در خانواده تان ایجاد کنید. به طور مثال، از پدر علت دلخوری هایش را جویا شوید چرا که حتماً دلیلی برای این کارش دارد. اولین مهارتی که باید برای ارتباط بهتر و تعامل با پدر و مادر تان یاد بگیرید، گفت و گو کردن اصولی است. این که از آن ها بخواهید علت سرد بودنشان را بیان کنند و علت بی توجهی شان را بگویند و در مقابل



راهله فارسی | مشاور

مشاوره فردی

می دانم خانواده یکی از مهم ترین مکان هایی است که هر فردی باید در آن جا احساس مفید بودن کند. هر چه روابط در خانواده گرم تر و نزدیک تر باشد، افراد آن خانواده احساس بهتری دارند و این طور که شما مطرح کردید، این فضای گرم در خانواده شما وجود ندارد. چند توصیه به شما، حال و وضعیت تان را بهتر خواهد کرد.



بانوان

گریه کردن خانم ها نشانه ضعف است؟

به طور متوسط، خانم ها بین ۲ تا ۵ بار در طول یک ماه گریه می کنند، به همین دلیل پژوهش هایی درباره گریه کردن انجام شده است



علیه نقوی بجنوردی | روان شناس

گریه کردن یکی از واکنش های هیجانی و طبیعی در انسان هاست. هر انسانی تجربه گریه کردن در موقعیت های شاد یا ناراحت کننده را داشته است. در طول زمان، باوری اشتباه بین مردم شکل گرفته است که گریه کردن نشانه ضعف است و احتمالاً خانم ها بیشتر از این روش استفاده می کنند. محققان از منظر علم روان شناسی، پژوهش های بسیاری درباره گریه کردن انجام داده اند. که در ادامه به مهم ترین نکاتش می پردازیم.

دلایل گریه کردن محققان در آخرین پژوهش (بیلما، ۲۰۲۰، ژورنال روان درمانی) درباره گریه کردن پنج دلیل رایج و علمی برای این واکنش هیجانی شناسایی کرده اند. اگر علت گریه های شما به یکی از دلایل ذکر شده مربوط می شود، کاملاً طبیعی است: از دست دادن (فوت عزیز یا تمام ارطه)، احساس در ماندگی، در فیزیکی و جسمانی، گریه همدلانه (پاسخی عاطفی به دیدن یا شنیدن در دیگری)، گریه شوق و لذت.

تفاوت های جنسیتی

به طور متوسط، خانم ها بین دو تا پنج بار در طول

اعمال شان با خانم هایشان داشته باشند. او معتقد است که اگر مردها به همین یک مسئله فکر کنند، بسیاری از رفتار هایشان در زندگی مشترک، تغییر خواهد کرد.

زندگی باید مبتنی بر احترام باشد

بسیاری از مردانی که در این مدرسه ثبت نام می کنند و برخی از آن ها سن بازنشستگی شان هم گذشته است، اولین بار است که در شرایط رسمی در کلاس درس حضور پیدا می کنند. آن ها ماهی سه بار به مدت یک سال و نیم دست از کار می کشند و داوطلبانه در این جلسات آموزشی شرکت می کنند. آن ها در این کلاس ها یاد می گیرند و تشویق می شوند که با همسرانشان رابطه ای متفاوت و مبتنی بر احترام متقابل برقرار کنند. همچنین هنگامی که یک خانواده به نقطه بحران می رسد، برای آقای «پیدیا» امری عادی است تا اولین کسی باشد که از او کمک می خواهند. او در این باره می گوید: «مردم به من اعتماد دارند زیرا خانواده من همیشه در این محله زندگی می کردند به همین دلیل آن ها به جای پلیس به من زنگ می زنند تا مشکلات شان را با حوصله و راهنمایی حل کنم».

آموزش تقسیم پول با خانم ها

«بویما» یکی از مردانی است که تجربه خود را از حضور در مدرسه شوهران با رسانه ها در میان گذاشته است. او قبل از شروع کلاس ها از حقوق زنان چیزی نمی دانسته اما تمایل به یادگیری داشته است چون احساس خوشبختی در زندگی مشترک برایش مهم بوده است. بویما گفته که تا قبل از حضور در مدرسه شوهران، عقیده داشتم که من نمی توانم پولم را با همسرم سهیم باشم. وقتی این کار را انجام دهم، او دیگر تحت کنترل من نخواهد بود. البته در این دوره به ما گفتند که باید با زنان



چگونه رفتار کنیم که بعد به توانمندسازی آن ها بینجامد. آن ها به ما گفتند که اگر به زنان محبت کنید، حواس تان به روان آن ها باشد و... امکان ندارد که آن ها به دیده تحقیر به شما بنگرند. «بویما» پس از پایان حضور در این دوره، نظر قبلی خود را تغییر می دهد و می گوید: «مدرسه شوهران به ما آموخت که پول را با همسرانمان قسمت کنیم تا آن ها به خودشان و نیاز هایشان برسند و قطعاً این کار تأثیر مثبتی بر زندگی مشترک ما ن خواهد داشت. همچنین با کمک خانم ها می توانیم پول بیشتری پس انداز کنیم تا بتوانیم در شرایط سخت به آن تکیه کنیم».

کلاس های این دوره رایگان است

مانند بسیاری از پروژه های مردم نهاد در آفریقا، ماه ها سیری می شود بدون این که «پیدیا» پولی برای آموزش در این مدارس دریافت کند. با وجود این، او با آگاهی از این که بسیاری از خانواده های این کشور نیازمند حمایت او هستند برای ادامه دادن به کار خود مصمم است. پیدیا می گوید: وقتی جوان بودم، یک مورد تجاوز جنسی در دهکده من اتفاق افتاد. آن اتفاق را به وضوح به یاد می آورم. زن، روستا را با سرافکندگی ترک کرد در حالی که آن مرد فقط

جریمه شد. هیچ نهادی پذیرای آن زن نبود. من می خواهم این وضعیت را تغییر دهم. من کار خود را برای پول انجام نمی دهم. من عاشق این کار هستم زیرا می دانم که کار من زندگی دیگران را نجات می دهد. در این جا شوهرها به خشونت علیه زنان عادت کرده اند و من با تشکیل کلاس های رایگان به دنبال حل مشکل هستم. البته زن و شوهرهایی هم هستند که پس از پایان دوره که نتایج آن را به صورت عینی در زندگی مشترکشان می بینند، پولی به عنوان حق الزحمه به من می دهند.

از بقیه اعضای خانواده کمک بگیرید

نکته دیگری که در پیامک تان مطرح نکردید، نوع تعامل شما با دیگر اعضای خانواده تان مانند خواهر یا برادر تان است، آیا می توانید از آن ها کمک بگیرید؟ در ضمن، این قانون را بپذیرید که وجود سرشار از محبت، ضمن بذل محبت به دیگری می تواند او را به سوی مهربانی نیز سوق دهد بنابراین هیچ فرصتی را برای ابراز محبت به پدرتان به منظور حل مشکل ارتباطی تان از دست ندهید. از امواج پر شور و خستگی ناپذیر دریا الهام بگیرید و در راه ابراز عشق و علاقه، همچون موج از پای ننشینید. خاصیت محبت این است که اخلاق هایی را که مانند خار هستند و همه از وجودشان در آزار و اذیت اند، به گل تبدیل می کند. موفق باشید.

احساسات خود را ابراز کنید

برخی مسائل، بار عاطفی بسیار سنگینی دارند به خصوص اگر بخواهید آن را با پدر یا مادر در میان بگذارید. در این موارد با ابراز احساس خود می توانید از واکنش منفی شدید احتمالی آن ها کمی بکاهید و راحت تر آن را در میان بگذارید. همچنین در این گفت و گو، روی صحبت تان خودتان باشید نه آن ها. به طور مثال گفتن این که شما جواب من را نمی دهید یا شما به من بی توجهی می کنید، باعث می شود گفت و گو ی شما قطع شود. بهتر است حرف تان را این گونه مطرح کنید: «من این طوری احساس می کنم که شما از من ناراحت هستید یا به من توجهی ندارید. به طور مثال، همین جمله که «پدر یعنی سرپناه» جمله خیلی قشنگی بود که شما مطرح کرده بودید و باید در ابتدای صحبت به ایشان بگویند.

قرار و مدار

روز مسابقه نقاشی با بچه ها

همان زندگی بچه ها به خاطر بسته شدن پارک ها، کم شدن رفت و آمدهای فامیلی و... کم شده و پدر و مادرها باید فکری به مال این ما بیا بکنن. مثلاً امروز یک مسابقه نقاشی با بچه تون برگزار کنیم و هر کی زودتر کشید، برنده است. فقط یادتون نره که گاهی هم ببازین بهش...

ما و شما

راه را تباطی با زندگی سلام: پیامک ۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۹۴۵۷۶۴۳۹۳۵۰۹

* درباره مطلب «از قهرمانی تا ناتوانی» باید بگم که بدنسازی بدون استفاده از آمپول و مکمل ها، بی فایده است. این همه پول بدی و باشگاه بری اما بدنت روی فرم نیاد، جالب نیست به نظرم. البته باید دارو و از جاهای معتبر خرید، این مهمه.

* چیزهایی که در مطلب «ایا می دانید» در صفحه نوجوان نوشته شده بود، واقعا برام جالب بود و نشنیده بودم. خوشحالم که مخاطب زندگی سلام هستم و از مطالب خویش لذت می برم.

* یادداشت آقای مشاور در پرونده زندگی سلام درباره این که هدف برخی پسر ها از رفتن به کلاس های بدنسازی جلب توجه جنس مخالفه، توهین به پسر ها ست. عمراً که همچین چیزی رو می تونستین درباره خانم ها بنویسین چون بعدش این قدر پیامک می دادن که مجبور به عذر خواهی بشین.

* رونی کلمن، ورزشکار مورد علاقه من بود. زمان جوانی، عکس های زیادی ازش تو اتاقم زده بودم. دلم خیلی براش سوخت.

* مطلب صفحه خانواده در باره این که چرا نباید رتبه کنکور دیگران را بررسیم، قابل اجرا نیست. هر چیزی را چاپ نکنید. الان کسی هست که به فامیل کنکوری شون زنگ زن نه و از ش نپرسه که رتبه اش چند شده؟ نیست دیگه.

* دختر گلزم را هاجان، سالگرد زمینی شدنت مبارک عزیزم.

ویژگی مشترک ۶ مراجع

جوانم در ۶ روز اخیر



دکتر پرستو امیری | متخصص روان شناسی سلامت

یادداشت طی شش روز اخیر ششش مراجع جوان و تا حدودی شبیه هم داشتم که به مرکز مشاوره آمده بودند تا راه حل هایی برای مشکلاتشان پیدا کنند. همه شان با شکایت ها و

علام مشابه رو به روی من نشستند: بی انگیزگی، بی حوصلگی، احساس اضطراب و غم، خودسرز نشی و...

یک فاکتور مشترک در مشکل آن ها، والدین به شدت سرزنشگر و کمال گرا بود. والدینی که به طور مستقیم یا غیر مستقیم هر خطا و نقص کوچکی را که از سمت فرزندشان دیده بودند، سرزنش می کرده و توقعات بالا و کمال گرایانه ای داشته اند. چنین رفتاری مدام این پیام را به بچه ار سال می کند که تو باید بی نقص باشی و چون بی نقص بودن بی نقص انجام دادن کارها ممکن نیست، پیام پنهان آن ها این است که تو هیچ وقت نمی توانی مورد تایید باشی و هرگز تلاش هایت کافی نیست و موفق نخواهی شد.

حالا در بزرگ سالی، این افراد همان حرف ها را به خودشان می زنند: هرگز از خودشان راضی نیستند؛ همیشه احساس نا کافی بودن و نقص می کنند و همیشه در حال خودسرز نشی هستند و این یعنی شروع و تداوم افسردگی و اضطراب. شاید باور نکنید اما در بین این مراجع انم های بسیار موفق می هستند که حتی نمی توانند از موفقیت هایشان لذت ببرند؛ آن ها هیچ وقت از خودشان و دستاوردهایشان راضی نیستند و به شدت خودسرز نش می کنند که می توانستند کارها را بهتر و بی نقص تر انجام دهند؛ آن چنان که والد کمال گرا این پیام را داده است که هیچ موفقیتی کافی نیست، هیچ وقت به هیچ موفقیتی راضی نباش تا برای پیشرفت انگیزه داشته باشی و همیشه به دنبال بهترین بودن وی بی نقص بودن باش.

ما صدای والدین را درونی می کنیم، افکار منفی و خودسرز نشی های ما اغلب همان صدای والدین هستند که در ذهن ما مثل یک نوار روشن می شوند. زمان هایی که دارید خودتان را سرزنش و بی ارزش می کنید به این فکر کنید که آیا این حرف ها یا مشا به اش را جایی در دوره ای از رشد تان از یک فرد مهم نشنیده اید؟ به این فکر کنید این بی نقص گرایی و خودسرز نشی تا به حال چه آسیب هایی به من زده است؟ کمی تأمل در این باره، می تواند بسیاری از مشکلات شمارا حل و زندگی شیرین تری را برای تان فراهم کند.



زندگی سلام
به نشانه
اول مهر ۱۳۹۹
شماره ۱۷۰۱

خانواده و مشاوره

